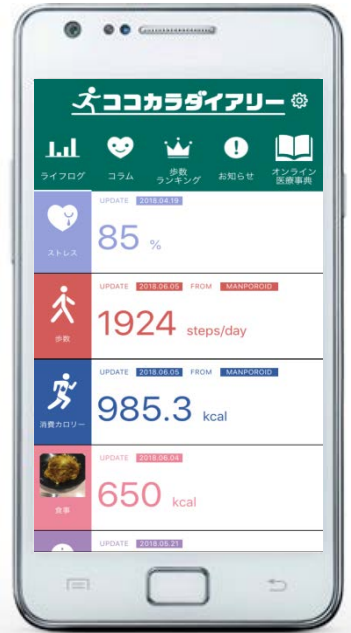


## 三井住友海上のアプリ

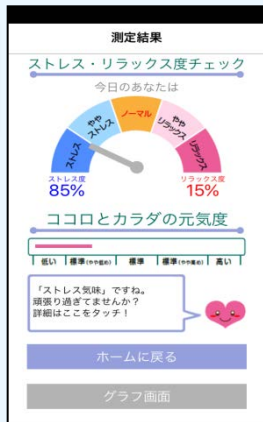
# ココカラダイアリー

あなたの毎日のココロとカラダの健康づくりをサポートします！



### サポート1 ココロの健康

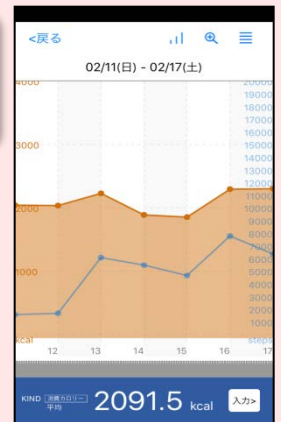
スマートフォンで簡単に  
ストレス状態の測定が  
できます！



<ストレス測定結果画面>

### サポート2 カラダの健康

歩数、消費カロリーを  
自動測定！  
体重や血圧等、カラダ  
のデータも記録できます。



<データグラフ画面>

### サポート3 食生活の改善

食事の内容を写真や  
テキストで記録  
できます！



<食事内容記録画面>

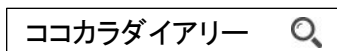
### サポート4 医療情報の確認

病気や薬、医療機関の  
情報、最新の医療ニュース  
等が確認できます！



<オンライン医療事典画面>

アプリストアで「ココカラダイアリー」と検索し、  
ダウンロードしてください！



三井住友海上の「スマ保」  
アプリからもダウンロード  
していただくことが可能です。  
「スマ保」のダウンロードは  
こちらから！



どなたでも

無料で

ご利用いただけます。今すぐあなたもダウンロード！！

詳細は裏面をご覧ください。

## サポート1 ココロの健康

- ・スマートフォンのカメラに指先をあて、ストレス状態を測定！
- ・ちょっと疲れた時、ココロの状態を確認してみましょう。

※スマートフォンのカメラで、指先の脈波から自律神経のバランスや活動量を測定します。  
 ※測定結果のコメント欄をタップすると、より詳細なコメントが表示されます。



## サポート2 カラダの健康

- ・歩数や消費カロリー等を毎日チェック！
- ・1日の目標歩数を決めてウォーキングに取り組んでみましょう。

※スマートフォン内蔵のセンサーで歩数・消費カロリーを自動測定します。  
 Fitbitからもデータの連携が可能です。



## サポート3 食生活の改善

- ・毎日の食事の内容を写真やテキストで記録！
- ・日々の食事を振り返り、食事のバランスやカロリーに注意する習慣をつけましょう。

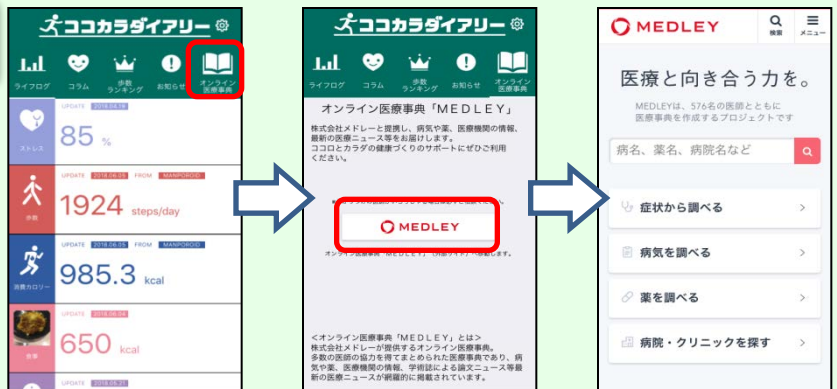
※摂取カロリーはご自身でご入力いただく必要があります。



## サポート4 医療情報の確認

- ・オンライン医療事典「MEDLEY」で病気や薬、医療機関など気になる情報はすぐにチェック！

<オンライン医療事典「MEDLEY」とは>  
 株式会社メドレーが提供するオンライン医療事典。多数の医師の協力を得てまとめられており、最新の医療情報やニュースが網羅的に掲載されています。



※上記の画像は、「ココカラダイアリー」の画面イメージです。実際のご使用時にご覧いただく画面と異なる場合があります。

三井住友海上火災保険株式会社

MS&AD INSURANCE GROUP

●ご相談先

本店 〒101-8011東京都千代田区神田駿河台3-9 三井住友海上駿河台ビル  
 「ココカラダイアリー」に関するお問い合わせ先:  
 ココカラダイアリー専用デスク 0120-553-446(無料)  
 受付時間: 月~金曜日 9:00~17:00  
 (土日・祝日・年末年始は休業させていただきます)