

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！！

ココカラダイアリー の活用例をご紹介します！

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

【お問い合わせ先】カナカ保険センター 大阪本社
TEL：06-6225-6670

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)