

## 北海道マツダグループ会社で ココロとカラダの健康管理アプリ利用を開始します！ ～「ココカラダイアリー」ダウンロードのご案内～

皆さまの健康づくりをサポートするアプリを導入しました。

アプリをダウンロードいただき、法人コードを入力のうえ、活用してください。

担当者 北海道マツダ販売株式会社 総務部 課長 清水 和彦

### アプリの特長

スマートフォンのカメラに指先をあて、脈波から心拍のゆらぎを解析。

**リラックス度・元気度の測定が可能！**

スマートフォン内蔵センサーで**歩数・消費カロリー**を自動計測し**グラフ化！**

**体重、体脂肪率、BMI、血圧、脈拍、睡眠時間**の健康データの記録が可能！

「からだケアナビ」から身近ですぐに役立つ健康情報の確認が可能！



**睡眠時間**を入力し管理！

**食事の内容**を写真やテキストで記録し、一覧表示が可能！

**オンライン医療事典**で病気や薬、医療機関の情報、最新の医療ニュース等を確認！

**北海道マツダグループ会社内の歩数ランキング**を閲覧できる！

### アプリダウンロード方法

**無料アプリです！**

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！

ココカラダイアリー



こちらからもダウンロードしていただくことが可能です。



# アプリダウンロード後の登録手順

以下手順にて北海道マツダグループ会社の法人登録をお願いいたします。（任意）

**1** ココカラダイアリー  
「初めて使う」を選択  
初めて使う  
機種変更時等のデータ引継ぎを行う

**2** ココカラダイアリー  
「法人コードをお持ちの方」を選択  
法人コードをお持ちの方  
法人コードをお持ちでない方  
法人コードとは、本アプリの利用にあたり、ご所属の企業や団体の管理責任者から案内されている10桁以上のコードをいいます。

**3** ご利用規約  
内容ご確認のうえ、「同意する」を選択  
スマ保「ココカラダイアリー」アプリ利用規約（以下「本利用規約」といいます。）は、三井住友海上火災保険株式会社（以下「当社」といいます。）が管理・運営するスマートフォンアプリ「スマ保「ココカラダイアリー」」内で提供するあらゆるサービスを本サービス利用者が利用するにあたり、当社と本サービス利用者との権利義務関係およびその他の本サービスの利用条件等を定めることを目的とします。また、本サービスの利用の結果として、リンクしている他のアプリをご利用いただく場合については、そのアプリ毎の利用規約が適用されます。  
キャンセル 同意する

**4** 基本設定 完了  
登録カロリー・燃焼した熱量の算出のため、以下の項目を入力してください  
身長 身長を入力してください  
性別 性別を選択してください  
今の体重 今の体重を入力してください  
主な使用目的 使用する主な目的を選択してください  
内蔵歩数・活動量計使用 スマホ内蔵機能の利用を選択してください

**5** 法人向けサービス  
法人コードを入力して下さい  
法人コードとは、本アプリの利用にあたり、ご所属の企業や団体の管理責任者から案内されている10桁以上のコードをいいます。  
1. 法人コード「別紙」(11桁)を入力  
2. 「次へ」を選択  
次へ

**6** 法人向けサービス  
事前に通知されたユーザ情報を入力して下さい  
ユーザ情報①  
ユーザ情報②  
1. ユーザ情報①に「所属コード」を入力  
2. ユーザ情報②に「社員番号」を入力  
3. 「次へ」を選択  
※ユーザ情報①の設定は必須、②の設定は任意となります。

**7** 法人向けサービス  
ニックネームを入力して下さい  
ニックネームを入力。  
※入力したニックネームは、北海道マツダグループ会社内の歩数ランキングに表示されます。  
2. 「次へ」を選択  
キャンセル 次へ

**8** 法人向けサービス  
以下の内容を法人利用登録をします。  
法人名：  
ユーザ情報：  
ニックネーム：  
登録内容を確認のうえ、「次へ」を選択  
やり直す 次へ

※初期登録時に上記登録をされていない場合は、「設定」⇒「法人コード情報の新規登録・変更」から、登録ください。

## ご注意点

- ❑ 皆様が「ココカラダイアリー」アプリに登録されている健康データのうち、北海道マツダグループ会社の管理者で確認できる項目は、「歩数」「消費カロリー」「体重」「体脂肪率」「BMI」「血圧」「睡眠時間」です。  
※「ストレス状態測定結果」「食事」「脈拍」のデータは北海道マツダグループの管理者に連携されないため、管理者に知られることはありません。
- ❑ 会社が「ココカラダイアリー」により取得した皆様の健康データは、従業員の皆様の健康管理・保健指導等にのみ利用し、当アプリの利用結果により、従業員の皆様に対して雇用契約上不利な取扱いを行うことはございません。

問い合わせ先 北海道マツダ販売株式会社  
総務部 課長 清水 和彦  
011-221-5237

**ココカラダイアリー専用デスク**  
「ココカラダイアリー」の機能・操作に関するお問い合わせ：0120-553-446（無料）  
電話受付時間：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）

MS&AD 三井住友海上 MS&AD 三井住友海上あいおい生命

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  
本店 〒104-8258 東京都中央区新川12-27-2 新川ビル