

セラクグループで「歩く」を中心とした 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。

バイタルプログラム推進チーム 担当：有井

健康管理機能が充実

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

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

セラクグループから**お知らせ**を受け取れる！
ウォーキングイベントなどご案内いたします

セラクグループの**歩数ランキング**を閲覧できる！



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！

「**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！

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！

アプリダウンロード方法

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

以下手順にてセラクグループの法人登録をお願いいたします。

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

基本設定項目を入力

消費カロリー・燃焼した脂肪の算出のため、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
「k1zjyznmzhm」
(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
「社員番号」を入力
※ユーザ情報②は入力不要

2. 「次へ」を選択

※ユーザ情報①「社員番号」の設定は必須となりますので、正しい情報を入力してください。

7 法人向けサービス

ニックネームを入力して下さい

1. ニックネームを入力。
※入力したニックネームは、セラクグループの歩数ランキングに表示されます。

2. 「次へ」を選択

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

- みなさまが「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、セラクグループ管理者で確認できる項目は、「歩数」および、統計値のみですが「消費カロリー」「体重」「体脂肪率」「BMI」「体温」「血圧」「睡眠時間」となります。※「ストレス状態測定結果」「食事」「脈拍」のデータはセラクグループの管理者に連携されません。
- セラクグループが「ココカラダイアリー」により取得したみなさまの健康データは、従業員のみなさまの健康管理・保健指導等にものみ利用します。

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）

問い合わせ先 株式会社セラク
人材・組織開発室
人事企画部
担当：有井
vp_support@seraku.co.jp

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

2021.6 / A3N15