

スマートフォン向け「MYほけんアプリ」に睡眠サポート機能が登場！ ～「人生100年時代」のお客さまのQOL向上を支える～

明治安田生命保険相互会社（執行役社長 永島 英器）は、2022年3月からスマートフォン向け「MYほけんアプリ」に、睡眠の質の向上をサポートする「睡眠サポート機能」を新たに搭載しました。

当社は、人生100年時代を迎えるなか、お客さまや地域社会に寄り添い続ける会社として、社会課題である健康寿命の延伸やお客さまの「クオリティ・オブ・ライフ（QOL）」向上に資するサービスの開発に取り組んでおります。

本機能の導入により、睡眠の時間や深浅等を計測することで睡眠の質を可視化し、睡眠の質の向上に向けた気づきを提供してまいります。

今後も、お客さまの健康づくりのサポートをめざし、デジタル技術やヘルスケアの進展をふまえたヘルスケアコンテンツの拡充に取り組んでまいります。

1. 「睡眠サポート機能」の概要

- ・就寝中にスマートフォンのセンサーが寝息や寝返りを検知することで、睡眠時間や睡眠効率等を計測し、睡眠の質を可視化
- ・アラーム時刻前30分の間で、一番眠りの浅い時間帯を推定してアラームを鳴らす「スマートアラーム」を搭載し、心地いい目覚めをサポート

2. 画面イメージ

【ホーム画面】



【測定結果】



【「MYほけんアプリ」の概要】

名称	明治安田生命 MYほけんアプリ
利用対象者	当社のご契約有無に関わらず、すべての方がご利用可能
利用料	無料
主な機能	<p>①お客さま専用サイト「MYほけんページ」へのログイン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生体認証機能により、これまでパソコンやスマートフォンからログインする際に必要であった「MYほけんページID」や「ログインパスワード」の入力が不要となり、簡単にログインできます <p>②プッシュ通知によるご契約管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康診断結果表提出のご案内や健康診断結果をふまえた「MY健活レポート」作成のご連絡等、ご加入内容に応じたお客さま一人ひとりへのご案内により、デジタルによるアフターフォローをお届けします <p>③健康づくりに向けたヘルスケアコンテンツの提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「Google Fit／ヘルスケア」アプリとの同期により歩数データを取得することで、毎日の歩数を記録し歩数目標の達成状況を可視化します。また、当社従業員とお客さまでチームを作成のうえ、歩数対抗戦を行なうウォーキングイベントに参加できる機能を搭載しています ・気になる症状から関連する病気と対処法を調べられるU b i e社が提供する「ユビーAI受診相談」サービスの利用が可能です
利用方法	<p>【ダウンロードはこちら】</p>  <p>【初期設定】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・当社ご契約のお客さまは、「保険証券番号」または「MYほけんページID」、「ログインパスワード」を入力のうえご利用ください

以 上