

生理日・排卵日予測から婦人科の受診までトータルにサポート！
大人女子のかかりつけアプリ「カラダのキモチ」リニューアルのお知らせ

～マルチキャリア対応および一部機能を無料化で、より多くの女性の健康を支援～

ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)は女性の生理周期管理や妊活をサポートする「カラダのキモチ」アプリを、2016年10月3日(月)から携帯電話事業者を問わず、ご利用いただけるようマルチキャリア対応するとともに、一部機能を無料化いたします。

■ 生理日・排卵日予測アプリ 宋美玄先生監修のアドバイスも

「カラダのキモチ」は、女性向けの有料アプリ(月額324円※1)として、2013年6月よりNTTドコモのお客様を対象にサービスを開始いたしました。生理日・排卵日予測や基礎体温の記録、宋美玄先生をはじめとする専門家監修の健康に関する毎日のアドバイス、乳がんのセルフチェックといった機能を提供しております。また、入力された基礎体温・生理周期データをもとに、生理不順や排卵異常が推定された場合や乳がんチェックで症状が見つかった場合などに、医療機関での受診を促すメッセージを表示し、診察にかかる費用を「お見舞金(5,000円～)※2でサポートいたします。

実際に、利用者の10人に1人が受診勧奨メッセージを受け取っており、2015年度は約1,200件のお見舞金のお支払いがありました。

このような女性の健康支援への貢献が認められ、2016年5月にはヘルスケアアプリとしては唯一「日本サービス大賞※3」優秀賞を受賞いたしました。



■ マルチキャリア対応および一部機能無料化！

今回のリニューアルではドコモ以外の携帯電話事業者をご契約の方でも利用できるようになるとともに、これまで全て有料だったコンテンツを一部無料化することで、“大人女子のかかりつけアプリ”として、より多くの女性の体と心に寄り添います。

■ 人気漫画家 EMI さんによる特別描き下ろし漫画を無料配信

リニューアルを記念し、一人でも多くの女性に、生理や妊娠といった体のメカニズムに興味を持ってもらうため、ブログの月間PV数が1,000万を超える大人気漫画「子宮の中の人たち」の著者 EMI さんによる描き下ろし漫画を無料配信いたします。

「カラダのキモチ」は今後も“大人女子のかかりつけアプリ”として、より多くのお客様にご利用いただけるようサービスの拡充を図り、今まで以上に多くの女性の健康をサポートして参ります。

※1 表示金額は税込です。

※2 お見舞金のお支払いには条件があります。詳しくはホームページをご覧ください。

※3 「日本サービス大賞」の受賞については、こちら(<http://www.d-healthcare.co.jp/newsrelease/20160614/>)

※ 「カラダのキモチ」の詳細は別紙をご覧ください。

カラダのキモチ概要

1. マルチキャリア開始日: 2016年10月3日(月)
2. アプリアイコン



3. 機能

【ホーム画面】



【アドバイス詳細画面】



【基礎体温グラフ画面】

【乳がんセルフ
チェック画面】

- (1) 生理日・排卵日予測

女性の生理周期を4つの期(生理中、生理後、排卵後、生理前)に分けて表示するので、今の自分の体の状態が一目でわかります。また、次の生理予定日がわかるので、ちょっと先の旅行など生理を避けて予定を立てられるから便利。妊娠の可能性の高い時期もチェックできます。

- (2) 毎日のアドバイス

ホルモンバランスによって変化する体や心の状態に合わせて、専門家監修の6ジャンルのアドバイスを毎日お届けします(1日2回更新)。婦人科医の宋美玄先生や日本野菜ソムリエ協会など、アドバイスは全て専門家が監修しています。

- (3) 基礎体温記録

約10秒で測れるオムロン 婦人用体温計と連携ができ、測定した基礎体温データをスマホへ簡単転送できます。転送したデータを自動グラフ化し、PDF出力対応なので、病院での診察にも便利です。

- (4) 乳がんチェック

乳がんのチェックに最適な、毎月の生理開始後8~15日頃の時期にお知らせをしてくれます。しこりなど乳がん特有の症状を発見する方法を3ステップでイラスト付きで丁寧な解説。アプリの説明にしたがって乳がんのセルフチェックができます。

- (5) 体の変調を早期に発見 & お知らせ
生理周期や基礎体温のデータからホルモンバランスの状態をオムロンヘルスケア独自のアルゴリズムで分析。変調があった場合は、病院の受診をおすすめします。
- (6) 婦人科系の受診をお見舞金でサポート
生理周期や基礎体温が不安定な場合や乳がんチェックで症状があった場合、受診にかかった費用をサポート。初診時には、5,000円、精密検査の必要があった場合は、30,000円のお見舞金をお支払します。
- (7) 妊娠希望モード
妊娠希望モードに設定すると、妊活に役立つアドバイスをお届けします。

4. 対応 OS

Android4.1以上、iOS8以上

※一部対応していない機種があります。推奨環境については、以下のサイトをご参照ください。

<http://wmhc.jp/c/help/suisyokankyo.html>

5. ご利用料金・プラン表

「カラダのキモチ」は、下記の通りプランがございます。

プラン名	フリープラン	プレミアムプラン
料金	無料	360円(税込)/30日間 960円(税込)/90日間 ※アプリ内課金
毎日のアドバイス	2個まで表示	6個全て表示
周期予測(カレンダー)	当周期まで	6か月先まで
症状・メモの記録	●	●
電子体温計連携	●	●
基礎体温グラフ	●	●
体重・体脂肪グラフ	●	●
基礎体温表の出力		●
妊娠しやすい時期の表示		●
痩せやすい時期の表示		●
周期分析		●
受診のおすすめ		●
乳がんチェック		●
お見舞金		●

6. アプリダウンロード URL

<https://app.adjust.com/hbf03n>

7. 「カラダのキモチ」アプリ総合監修



宋 美玄(そん みひょん)医師

産婦人科専門医 医学博士

日本新生児周産期学会会員

日本性科学会会員

<宋先生からのコメント>

平均初産年齢が30歳を超えている現代では、初潮から約20年休まずに毎月排卵し続けることで、子宮内膜症や子宮筋腫などの婦人科疾患が増えて月経が重くなっています。そのため、体の不調が起こっているケースが多く見られますし、妊活に苦労している方もたくさんいらっしゃいます。

働く女性が増え、体の不調サインを見過ごし、さらに体調を崩しているケースも見られます。婦人科的なものでは月経困難症や月経前症候群(PMS)があります。多くの女性が月経周期に伴う症状に振り回されている現実があります。

ですが、かなりの女性が「生理痛や生理前の不調は当たり前のもの、仕方がないもの」と認識しています。インターネットでは様々な情報にあふれていますが、その中には誤った情報も多数あります。正しい情報を身につけることが、自分の健康を守る第一歩です。

カラダのキモチなら、自分の体の変化に気づくことができ、正しい知識を身につけることができます。一人でも多くの女性が笑顔で毎日を過ごせるように願っています。

※宋先生の妊活コラムはこちらで読めます。

(<http://www.d-healthcare.co.jp/kimochi-column/>)

8. 特別コンテンツ

(1) Twitter で話題！EMIさんによる特別描き下ろし漫画を無料配信！

リニューアルを記念するスペシャルコンテンツとして、ブログの月間PV数が1,000万を超える大人気漫画「子宮の中の人たち」の著者 EMIさんによる描き下ろし漫画をアプリ内で無料配信いたします。

今回特別配信する漫画には、これまで EMIさんが描いてきた妊娠中の女性ではなく、妊活中の女性や、体に悩みを抱える女性が登場します。体の中で起きている様々な出来事を知ることで、体と心のケアの大切さについての理解を深めることができます。

(2) 特別コンテンツ概要

●配信期間：2016年10月～2017年3月まで全28話更新予定(※更新終了後も閲覧可能)

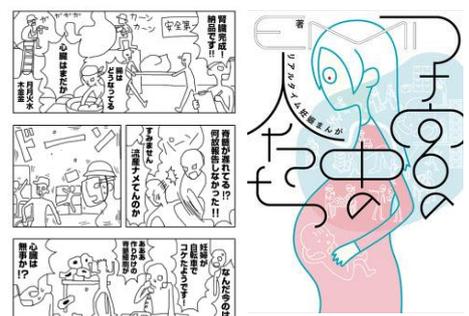
●内容：妊活中の女性や体に悩みを抱える女性が登場し、体の中で起きている出来事を漫画にしています。

※無料プランでもご覧いただけます。

(3) EMIさんプロフィール

2015年、自身の妊娠を知り、ブログにその日々を漫画にして綴り始める。

妊娠中の子宮の中で起きていることを想像し描く、現実と空想が入り混じった体験記は、話題を呼んで月間1,000万PVを記録。2016年5月にはそのブログの漫画が書籍化。

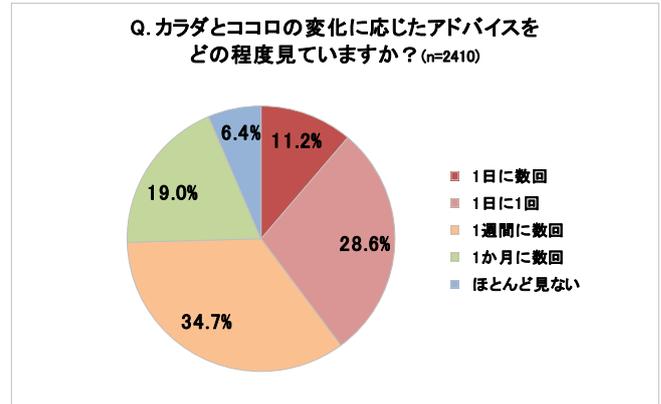
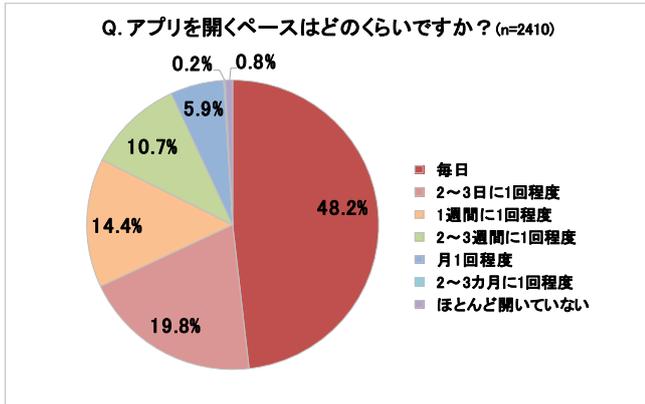


別紙2 利用者アンケート

リニューアル前から「カラダのキモチ」をご利用いただいている方を対象に、アプリの利用状況に関するアンケートを実施いたしました。

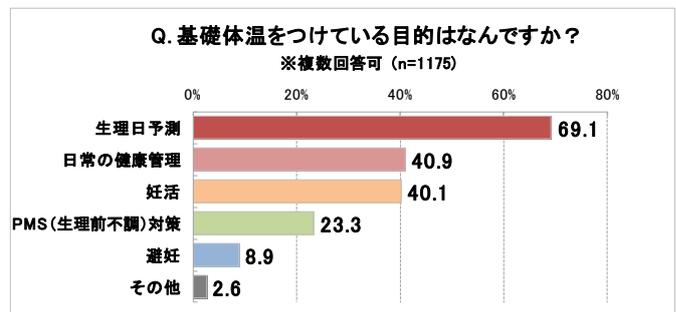
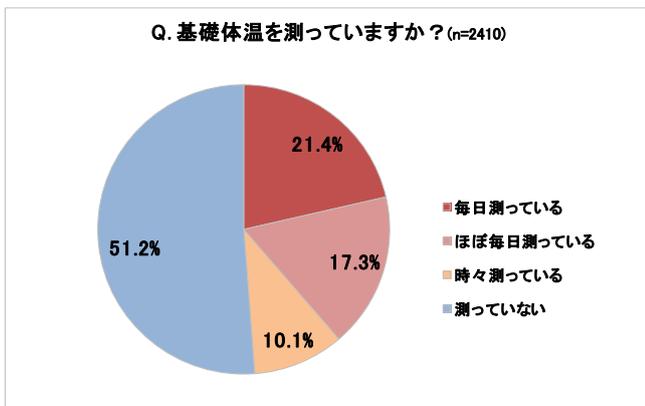
(1) 回答者の約半数がアプリを「毎日」開いている！

「アプリを開くペースはどのくらいですか？」という質問に対し、48.1%が「毎日」と回答しました。また、39.9%がカラダとココロの変化に応じたアドバイスを1日に1回以上見ているという結果も出ており、利用者のアクティブ率の高さがうかがえます。



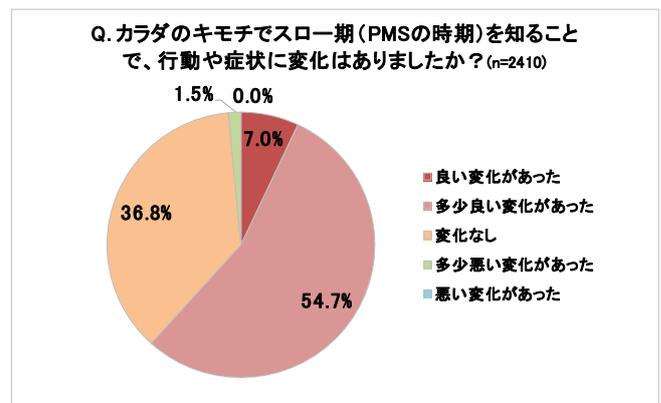
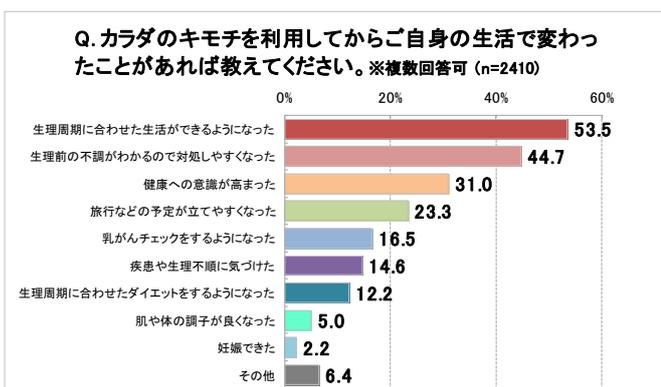
(2) 生理日予測や健康管理で基礎体温を測る利用者も。

調査の結果、回答者の48.7%が基礎体温を測っていると回答しました。基礎体温を測る目的としては、1位「生理日予測」、2位「日常の健康管理」、3位「妊活」と回答しており、妊活以外の目的でも基礎体温を活用している人が多いことが分かります。



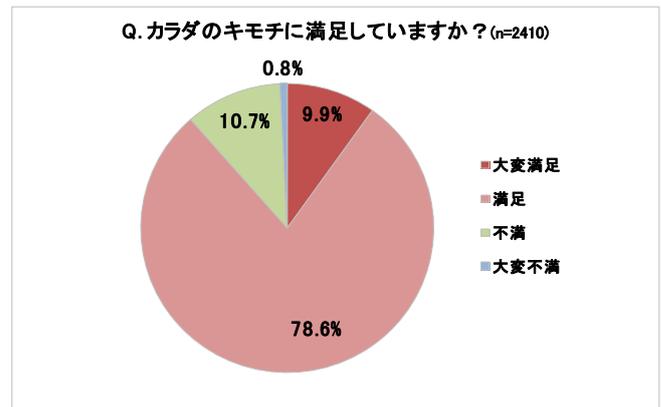
(3) カラダのキモチを利用することで、「生理周期に合わせた生活ができるようになった」という利用者が多数！

「カラダのキモチを利用してからご自身の生活が変わったことがあれば教えてください。」という質問では、「生理周期に合わせた生活ができるようになった」という回答が53.5%で一番多い結果となりました。また、「カラダのキモチでスロージ期(PMSの時期)を知ることで、行動や症状に変化はありましたか？」という質問に対しては、「良い変化があった」「多少良い変化があった」を合わせると全体の61.7%が何らかの良い変化があったと回答しています。



(4) 約9割がカラダのキモチに「満足」と回答。

「カラダのキモチに満足していますか？」という質問に対し、「大変満足」「満足」という回答を合わせると全体の88.5%が満足しているという結果になりました。



(5) 具体的な利用者からの声

- ・アプリが全体的にかわいいので、癒されます。自分の体について知ることができて不調に対処しやすくなりました。また、美容や健康、ライフスタイルについてのアドバイスを読むのも楽しいし勉強になって嬉しいです。(20代女性)
- ・基礎体温が高温層と低温層にきれいに分かれていないことに気付けたので、婦人科受診のきっかけになりました。結果的に妊娠できました。(30代女性)
- ・妊娠を希望しカラダのキモチを始めたところ 受診の勧めが出たため、病院に行ったところ、筋腫が見つかりました。また、ガタガタの基礎体温から黄体機能不全も見つかりました。最初は病院に行くのをためらいましたが、お見舞い金に背中を押されました。(30代女性)
- ・不調の理由が見つかったことももちろんですが、とにかくアドバイスが丁寧かつ優しいので、なかなか人には相談しにくいささいな面も支えていただけています。記録が楽なのは本当に便利！出力もできるようになって助かりました！(40代女性)

<アンケート概要>

- ・調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社
- ・調査期間 : 2016年8月29日(月)~9月11日(日)
- ・調査対象 : 「カラダのキモチ」を利用している女性
- ・調査方法 : ウェブでのアンケートを実施し、回答結果を分析
- ・有効回答数: 2,410人

■アンケートに対する宋先生からのコメント

一般的に、基礎体温測定は妊活中にすべきこととされていますが、基礎体温は排卵だけではなく、今日が月経周期のどこに当たるかということや、黄体期の長さも分かり、健康管理や卵巣機能の把握に役立ちます。月経のある全ての女性に基礎体温を測ることをお勧めします。

婦人科受診はハードルが高いと思われるかもしれませんが、内診が必ずあるわけではありませんし、受診勧奨をきっかけに、自分のかかりつけ婦人科を持つことで生涯役に立つと思います。

「カラダのキモチ」は日々の月経管理から、婦人科の受診勧奨まで、アプリ1つでまとめてサポートしてくれるところがいいですね。