

健康サポートアプリ「からだの時計 WM」の人気コンテンツが2つの単独アプリになってリニューアル！ 「2分でかんたんストレッチ」と「栄養士がサポート」を提供開始

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、2013年より提供している食・睡眠・運動のリズムで体調を整えるスマートフォン向けアプリ「からだの時計 WM」の人気コンテンツを単独アプリ化し、簡単にできるストレッチやエクササイズ映像を提供する「2分でかんたんストレッチ」および、管理栄養士にスマートフォンで食事写真や文章で相談できる「栄養士がサポート」として、2017年4月6日(木)より提供開始します。両サービスは、ドコモ・ヘルスケアが提供しているアプリ「からだの時計 WM(月額300円・税別)」もしくはNTTドコモが提供している定額制健康コンテンツサービス「dヘルスケアパック(月額500円・税別)」をご利用の方が、追加料金無しでご利用可能です。

■気軽にできるストレッチを200種類以上紹介！「2分でかんたんストレッチ」

運動が苦手な方でも簡単にできるストレッチやヨガなどのエクササイズ動画を、200種類以上ご利用可能です。提供するエクササイズはすべて医師や健康運動指導士などの専門家が監修しているので、安心して取り組んでいただけます。また、日替わりで紹介するおすすめのエクササイズだけではなく、首・肩など自分の悩みにあった部分のエクササイズを検索してお試しいただくことが可能です。

初心者向けなので難しい動作が少なく、多くのエクササイズは所要時間がたった2分のため、運動が続かない方でも“ゆる〜く からだケア”が継続できます。

(URL: <http://www.d-healthcare.co.jp/products/tokei/kantan-stretch/>)



<アイコン>

■毎日のちょっとした食事の疑問を管理栄養士へ相談できる！「栄養士がサポート」

(URL: <http://www.d-healthcare.co.jp/products/tokei/eiyoushi-support/>)

「栄養士がサポート」では、ダイエット・疲労回復・健康維持のカテゴリーの中から、月4回まで実際の管理栄養士に食事に関する相談ができます。堅苦しい相談ではなく「忙しいとき、手軽に作れて元気になれる食事は？」といった日常のちょっとした疑問から、気軽に相談できます。チャット形式のインターフェースなので、食事写真の添付や相談までの操作も簡単です。ご利用者の悩みや相談に合わせて、管理栄養士が個別のアドバイスをお届けします。



<アイコン>

この度「からだの時計 WM」の人気コンテンツを単独アプリ化することにより、より使いやすい UI 設計を実現し、お客様に更に便利に使えるように改善しています。

今後もドコモ・ヘルスケアでは、モバイルやインターネットを活用したヘルスケアサービス提供を通して、お客様の健康なからだづくりをサポートしてまいります。

本件に関するお問い合わせ先	
【報道機関】 ドコモ・ヘルスケア 経営戦略部:出口・菅谷 TEL:03-6721-7504 FAX:03-5793-7300	【お客様】(無料) わたしムーヴ カスタマーサポートセンター TEL:0120-804-602

「2分でかんたんストレッチ」概要

1. 提供開始日: 2017年4月6日(木)

2. アプリアイコン



3. 機能

- ・専門家が監修した合計200種類超のストレッチやヨガの説明動画、説明記事
- ・体の部位別のコンテンツ検索機能
- ・利用者の「お悩み」にあったストレッチなどのエクササイズを、日替わりで紹介

<監修者>

■株式会社ティップネス

フィットネスクラブとして30年以上のノウハウを活かし、自宅で実践できる筋トレやストレッチ、ヨガの動画を作成。さまざまな健康ポータルサイトの記事執筆を手がける健康運動指導士・体育学修士の奥田雄司さんが担当。



■日本リハビリテーション医学会専門医

学会専門医 福田 千晶先生

日本リハビリテーション医学会専門医、日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医。健康アドバイザーとして執筆、講演、テレビ・ラジオ番組への出演などで活躍。



4. ご利用料金

月額300円(税別) : 「からだの時計 WM」をご利用の方が、追加料金無しでご利用可能

※月額500円(税別)の「dヘルスケアパック」をご利用の方も追加料金無しでご利用可能

5. サービス URL

<http://www.d-healthcare.co.jp/products/tokei/kantan-stretch/>

6. ご利用条件

・NTTドコモのご契約者でspモードの契約があること

・「からだの時計 WM」の契約があること

※「dヘルスケアパック」の契約がある方もご利用可能 ※WM(わたしムーヴ)への登録(無料)が必要

7. 対象機種

スマートフォン(Android4. 4以上)

※一部対応していない機種があります。 ※iOS は非対応となります。

8. ダウンロード方法

・「からだの時計 WM」を新規でご契約されると、「かんたんストレッチ」・「栄養士がサポート」のアプリも一緒にスマートフォンにダウンロードされます。

・「からだの時計 WM」をすでにご契約済みの方は、「dmenu」⇒「My docomo(お客様サポート)」⇒「ドコモアプリ」⇒「契約中サービスアプリ」からダウンロードすることができます。

9. 受付チャネル

・ドコモショップ、量販店、一般販売店 ・ドコモオンラインショップ

・ドコモオンライン手続き(<http://www.mydocomo.com>) ・ドコモインフォメーションセンター

「栄養士がサポート」概要

1. 提供開始日:2017年4月6日(木)

2. アプリアイコン



3. 機能

- ・「栄養士がサポート」の管理栄養士に月4回までアプリから直接相談ができる
- ・管理栄養士への相談はテキストのみでも、食事の写真を撮影して相談することも可能
- ・一人ひとりに合わせたオーダーメイドのアドバイスがもらえる
- ・管理栄養士からの相談結果を待っている間に、スタッフの相談例を参照できる

4. ご利用料金

月額300円(税別) : 「からだの時計 WM」をご利用の方が、追加料金無しでご利用可能

※月額500円(税別)の「dヘルケアパック」をご利用の方も追加料金無しでご利用可能

5. サービス URL

<http://www.d-healthcare.co.jp/products/tokei/eiyoushi-support/>

6. ご利用条件

- ・NTTドコモのご契約者でspモードの契約があること
- ・「からだの時計 WM」の契約があること
- ※「dヘルケアパック」の契約がある方もご利用可能 ※WM(わたしムーヴ)への登録(無料)が必要

7. 対象機種

スマートフォン(Android4.4以上)

※一部対応していない機種があります。 ※iOSは非対応となります。

8. ダウンロード方法

・「からだの時計 WM」を新規でご契約されると、「栄養士がサポート」・「かんたんストレッチ」のアプリも一緒にスマートフォンにダウンロードされます。

・「からだの時計 WM」をすでにご契約済みの方は、「dmenu」⇒「My docomo(お客様サポート)」⇒「ドコモアプリ」⇒「契約中サービスアプリ」からダウンロードすることができます。

9. 受付チャネル

- ・ドコモショップ、量販店、一般販売店
- ・ドコモオンライン手続き(<http://www.mydocomo.com>)
- ・ドコモオンラインショップ
- ・ドコモインフォメーションセンター

「からだの時計 WM」概要

1. 「からだの時計 WM」の概要

「からだの時計 WM」は、毎日の食事や眠るタイミングのサポートをすることで体内時計を整え、理想の体づくりを目指すサービスです。専門家が監修した時間医学に基づく健康情報や、医師など専門家によるアドバイスを受けたり、生活データを記録することで、生活習慣の改善をサポートします。

2. アプリアイコン



3. サービスの主な特長

- ①専門家が監修した、とっておきの健康情報をお届け
 - ・体内時計の基礎知識や食事のタイミングなどの役立つ情報をマンガやコラム、クイズなどで提供
- ②医師や管理栄養士のサポート
 - ・不安なときに、医師などの専門家に24時間365日電話で相談可能。相談料・通話料は無料です。
 - ・食事の写真や相談コメントをスマートフォンから送ると、管理栄養士が一人ひとりの相談目的に合わせた食事の改善点をアドバイス
 - ・全国47都道府県の約1000^{*1}の医療施設の健康診断をスマホから予約でき、割引料金(最大60%割引)で受診可能。受診結果はスマホで確認可能。
- ③生活リズム登録と改善アドバイス
 - ・自分の食や睡眠などの生活データを記録すると、生活時間を分析し、ユーザーに合った生活リズムを提案
 - ・ムーヴバンド^{*2}と連携し歩数や睡眠データの記録に対応

※1 対象の医療施設や割引率は、時期や各医療施設により変動します。

※2 「ムーヴバンド」「体重計」で記録されたデータの転送には、「WM(わたしムーヴ)アプリ」(無料)が必要です。

4. サービス URL

<http://www.d-healthcare.co.jp/service/tokei/>

5. ご利用料金

月額300円(税別) またはNTTドコモが提供するdヘルスケアパック(月額500円・税別)のご契約者は、追加料金なしでご利用できます。

※ドコモケータイ払いでのお支払いになります

※初回利用時は31日間無料

6. ご利用条件

NTTドコモのご契約者でspモード[®]のご契約が必要になります。

WM(わたしムーヴ)への登録(無料)が必要です。

7. 対象機種

スマートフォン(Android4. 1以上、iOS8. 0以上) ※一部対応していない機種があります

8. 受付チャネル

- ・ドコモショップ、量販店、一般販売店 ・ドコモオンラインショップ
- ・ドコモオンライン手続き(<http://www.mydocomo.com>)
- ・ドコモインフォメーションセンター

※ 「からだの時計 WM」は、ドコモ・ヘルスケア株式会社の登録商標です。

※ 「dヘルスケアパック」および「spモード」は、株式会社NTTドコモの登録商標です。

※ 「Android」、「Google Play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

※ 「iOS」は、Ciscoの米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。