

※本サービスのご利用は大和証券グループの役員に限られますことをご確認ください。

よくあるお悩み ハービットについて アプリの特長 ムービー ハービットビューについて よくある質問

ちょっといい未来習慣。



大和総研がお届けする、社員向けスマートフォンアプリと人事・健保向けダッシュボードで企業を支えるウェルビーイングサービスです。

- 特徴01 保健事業と福利厚生をひとつに
- 特徴02 社員の健康習慣をサポート
- 特徴03 社員データを一括管理

お問い合わせ



【ハービット公式HP】
https://www.dir.co.jp/healthcare/hearbit

Hearbit (ハービット)

新しい年のスタート、皆さまいかがお過ごしですか?「今年こそ健康に!」という決意から1ヶ月。すでに仕事や予定に追われ、気づけば運動や食事の管理が遠のいて、いつもの生活に逆戻りしているかたも…。でもご安心ください。大和総研では、「人材こそ競争力の源泉」という考えのもと、健康経営を戦略的に推進する企業を支援しています。その取り組みの一環として誕生したのが、ウェルビーイングプラットフォーム「Hearbit(ハービット)」です。
Hearbitは、社員一人ひとりの心身の健康を支え、働きやすさと生産性向上を実現するためのサービスです。



ぜひ使ってほしい! 3つのメリット

- 特長1 大和総研厳選のヘルスケアアプリ・サービスをいつでもどこでも自由に選択
- 特長2 健康診断結果や健康行動の取組みをスコア化。そのグラフ化で活動の習慣化を楽しくサポート
- 特長3 大和証券グループからのサポートにより**すべて無料**
※オプションサービスは有償

~Hearbitの2つのポイントを押さえてウェルビーイングな毎日を目指しましょう~

1

厳選された先進的な健康アプリ・サービスが利用可能

●ひとつめは、「はじめる」です。専用アプリをダウンロードして認証登録さえすれば1つのIDで豊富な人気アプリやサービスを追加費用なしで使えます。

■基本パッケージサービス

身体の健康	心の健康	生活習慣	働き方
女性向け健康プラットフォーム JoyHer企業版	マインドフルネス習慣 Upmind	食事管理・ダイエット あすけん	仕事と介護の両立支援 わかるがいてBiz
健康情報 KOSMO Web	オンラインカウンセリング マイシェルパ	フィットネス音声ガイド Beatfit	認知まもり 認知機能まもりAI
女性の健康管理 リズム手帳	睡眠計測・目覚まし 熟睡アラーム		
Medical Note 医療相談			
利用促進			
ポイントプログラム giftee® Point Base			

2

継続・習慣化を促す「ウェルビーイングスコア」機能

●ふたつめは、「つづける」です。皆さまのウェルビーイング度(心の健康・身体の健康・生活習慣・働き方の状態を総合評価)をスコアとして見える化。健康行動の積み重ねた結果の見える化でモチベーションアップにつながります。



- ★4つのカテゴリーに分類
身体の健康、心の健康、生活習慣、働き方
- ★基礎点と活動点の合計で評価(偏差値)
・基礎点…健康診断・ストレスチェック・労務データより算出
・活動点…運動・食事・睡眠・メンタルケアなどの健康増進につながる行動を評価
- ★スコア判定基準(偏差値)・8段階
・S = 60以上
・A = 53.33以上
・B⁺ = 46.67以上
・B⁻ = 40以上
・A⁺ = 56.67以上
・A⁻ = 50以上
・B = 43.33以上
・C = 40未満

【ご留意事項】
労務データやストレスチェックのデータが無い(連携されない)場合は、「心の健康」「働き方」の基礎点が反映されず、スコアが低くなる場合があります。

現在利用できるアプリとサービスの実績や詳細を次ページにて紹介しています!

Hearbit ご利用開始までの5つのSTEP

- STEP1 ご利用のスマホに「ハービット」アプリをインストール
※個人のスマホをご利用ください。
- STEP2 アプリを起動し団体コードに、daiwakenpoを入力
- STEP3 ユーザーID・パスワード入力
新KOSMO Webと同じです。
- STEP4 続いて本人確認、生年月日数字8桁で入力(例: 19690415)
- STEP5 最後に認証を選択し実行
◎推奨: 生体認証(簡単にアクセスできます。)
※スマホに、生体認証を登録しておく必要があります。
別の方法: OTP認証(設定・アクセス手順が煩雑)

\\ Hearbitで **ちょっといい未来習慣** はじめましょう! /

主なアプリ・サービス一覧

あすけん

栄養管理士監修のAI食事管理アプリです。BMI値25以上のユーザーで3ヶ月間の継続利用により平均4.66kg減量、肥満傾向のユーザーで半年間の利用により平均6.47kg減量と効果がありました。

※「日本ヘルスケア協会 定期記者会見「あすけん」の取り組み」より

あすけん
あなたに合った栄養管理士監修のアドバイスが届くAI食事管理アプリ

- 写真を撮るだけでカロリー計算
- 栄養素の過不足はグラフで表示
- 食事や運動に応じて届く、栄養管理士監修のアドバイス

熟睡アラーム

毎日の睡眠を見える化し、快眠生活をサポートする「スマートアラーム」機能を持つアプリです。なかなか寝付けない方、朝スッキリ起きられない方はもちろん、睡眠習慣を見直してみたい方にもオススメな機能が満載しています。

熟睡アラーム
寝ている間もあなたに味方する、毎日を整える睡眠アプリ

- 眠りの質を毎晩かんたんに計測
- いびきや寝言も自動で記録
- たまった睡眠負債を見える化

Beatfit

プロトレーナーによるフィットネスです。アプリ利用前後で平均歩数が約20%増加、肥満傾向のユーザー1,800名(BMI値25以上)の約半数900名が1年以内に平均3.7kg減量に成功しています。

※「Beatfitの継続的利用で3ヶ月で平均3.7kg減量に成功」より

Beatfit
1日3分からできるプロのトレーナーによるフィットネス・ウェルネスサービス

- 20人のトレーナーによる12カテゴリの多彩なレッスン
- フォームを確認しながら、プロ監修のレッスンを実践
- レベルや時間、音楽など充実のラインナップ!

Upmind

国内最大のマインドフルネスアプリです。30秒で自律神経の状態を計測、1ヶ月間の瞑想実戦で生産性が17%向上と効果がありました。

※健康な労働者136名を対象とした東京大学との共同実証研究(PRTIMES「メディテーションの習慣化の実証効果の把握に成功」より)

Upmind
国内最大のマインドフルネスアプリ

- 自律神経のバランスを30秒で測定
- マインドフルネスを手軽に習慣化し、脳をリラックス
- 睡眠の質向上をサポート

マイシェルパ

専門医によるカウンセラーサービスです。ご利用者の氏名・相談内容は、ご所属の会社・団体には伝わりませんので安心してご利用ください。カウンセリング前後比較の気分スコアは平均27.9ポイント向上しています。

※第34回日本産業衛生学会オンラインカウンセリングの有効性発表より

マイシェルパ
精神科専門医が運営する、信頼のカウンセリングサービス

- ニーズに合わせて最適なカウンセラーを選択
- AIへの相談を通じた予約も可能

皆さんはどのアプリやサービスが
気になりますか?

詳しくはハービット公式HPをご覧ください。



◀【ハービット公式HP】

<https://www.dir.co.jp/healthcare/hearbit>

KOSMO Web

ご自身の健康情報や医療費情報をいつでもどこでもチェック。体重・血圧・歩数など毎日の記録をグラフで見える化し、健診結果や健康度の判定ができ、経年変化もグラフで確認できます。ぜひ健康アドバイスなども参考にしてください。

KOSMO Web
健診データと一緒に歩数や体重を記録できるあなたの健康管理アプリ

- 楽々記録と見える化で健康管理をサポート
- 医師や専門家監修の健康情報を毎日お届け
- 健康づくりをボイ活で楽しく!

リズム手帳

女性のからだと生活リズムをトータルでサポート。生理サイクルの記録・管理をはじめ、妊娠しやすい、しにくい時期、生理日・排卵日の予測、体調に関する症状解説など、からだケアに役立つ情報やアドバイスを提供する女性のためのヘルスケアアプリです。

リズム手帳
女性のからだをサポートするヘルスケアアプリ

- 生理サイクルを記録し、生理日・排卵日を正確予測
- 基礎体温・体重・体脂肪をグラフで可視化
- 妊娠中の体調管理や赤ちゃんの成長を記録

個人データの取り扱い

ハービット、及び各アプリでの個人データは、すべて利用者ご本人の閲覧・利用に限定されます。企業・健保組合へは個人を特定できない形に加工した統計情報のみが提供され、個人データは提供されません。安心して個人データの利用同意をお願いいたします。



JoyHer企業版

更年期の悩みをチャットで相談。最先端のAIテクノロジーと医学的サイエンスで個別のヘルスプランを提供。3ヶ月間で72名(82.8%)に症状改善がありました。

※92名の参加者による京都大学との特定臨床研究(令和5年度「フェムテック等サポートサービス実証事業費補助金」最終報告より)

JoyHer企業版
更年期セルフケアサービス

- あなたの症状にあわせて行動変容プログラム
- 更年期の悩みや症状をいつでもチャットで相談

わかるかいてBiz

「初めての不安」や「仕事と介護の両立」について実用的な支援を行う介護ポータルサイトです。ケアマネ有資格者が、早期相談をはじめ、制度・地域情報・両立支援ノウハウの提供、施設・事業所探し支援などを通じ、皆さまを課題解決に導きます。

わかるかいてBiz
仕事と介護の両立を支援する介護ポータルサイト

- ケアマネ資格を持った相談員が解決までを親身にサポート
- 介護リスク診断で介護の備えを意識

認知機能みまもりAI

対話型AIが「声」の特徴を分析。会話を通じて、手軽にあなたの会話の調子や傾向をチェックすることができます。たった20秒で傾向の変化を判別します。毎日の会話を楽しみながら続けて、心身の健康のサポートにお役立てください。

※チェック結果は、医療行為となるアドバイス等を行うものではありません。

認知機能みまもりAI
気軽に毎日対話しながら認知機能を見守るAIサービス

- 最新のAI技術でスムーズな会話を実現
- 会話を通じて、あなたの認知機能をモニタリング