

2025 年 9 月 30 日
住友生命保険相互会社

業界初^{※1}の主観的ウェルビーイングを育む スマートフォンアプリ「シアフル」を提供開始

住友生命保険相互会社（取締役 代表執行役社長 高田 幸徳、以下「住友生命」）は、「一人ひとりのよりよく生きる＝ウェルビーイング」を支える新たな取組みとして、スマートフォンアプリ「シアフル」の提供を 2025 年 9 月 30 日より開始します。



※1 国内生命保険会社が提供するサービスとして（2025 年 9 月時点、住友生命調べ）

主観的ウェルビーイング^{※2}を“体感し育む”ことを支援するためにシアフルを開発しました。シアフルには、1 万人の価値観データに基づく独自の 19 タイプのウェルビーイング診断アルゴリズムと、判定されたタイプや個人の嗜好を学習し、「こんな日常生活を過ごしてはどうでしょう」と提案する AI レコメンドエンジンを搭載しています。

シアフルからの質問に答えることでウェルビーイングタイプが診断され、お客さまのタイプ・嗜好に応じた日々の活動やチャレンジが定期的に提案されます。また、実施した活動やチャレンジをアプリ内のカレンダーに登録することで、可視化することが出来るため、より達成感を得ることが可能です。

こうした、主観的ウェルビーイングとその変化に着目したアプリは業界初です。

住友生命は、シアフルの提供によって、「一人ひとりのよりよく生きる＝ウェルビーイング」により一層貢献していきます。

※2 主観的ウェルビーイングとは、自身の状態について主観的にどのように感じているのかを指し、外部からの観察では分かり得ないものです。（石川 善樹・高野 翔、主観的ウェルビーイングの測定法：国際標準の現状と今後の展望 Well-being Report）

1. 「シアフル」提供開始の背景・目的

住友生命は、健康増進型保険「住友生命「Vitality」」や、WaaS (Well-being as a Service) を通じて、「一人ひとりのよりよく生きる＝ウェルビーイング」への貢献に取り組んでいます。

2025年度からは、ウェルビーイング実感を高める顧客体験価値の提供を目指し、「スミセイ WX (ウェルビーイング・トランスフォーメーション)」を推進しています。

近年、ウェルビーイングは「よりよく生きる」ための指標として、企業や行政の取り組みにも広がりを見せていますが、多くの人にとってウェルビーイングはまだまだ理解しづらく、自分ごと化しにくいのが現状です。

ウェルビーイングへの貢献を掲げる住友生命としては、よりお客さまにウェルビーイングを理解いただき、自分ごと化していただきたく、「シアフル」を開発しました。

このアプリの提供によって、ウェルビーイングの認知と理解を広げ、他社サービスとの差別化につながると考えています。

2. 「シアフル」の特徴・主要機能とサービス

a. 「知る・理解する」機能 ウェルビーイングチェック（タイプ診断）

心理学やライフサイエンスの知見をもとに、日本の20～69歳1万人の価値観データを分析し、ウェルビーイングを19タイプに分類する住友生命独自のアルゴリズムを搭載しました。アプリ内の質問に答えることで、自身のウェルビーイングタイプを判定できます。



b. 「体感する・育む」機能 ウェルビーイングアクションレコメンド

AI を活用したレコメンドエンジンが、一人ひとりのタイプと嗜好の傾向を学習し、毎週おすすめのアクティビティや同世代に人気のアクティビティを提案します。気になったアクティビティはお気に入り登録ができ、実施後は記録を残すことが可能です。記録はアプリ内のカレンダーで振り返ることができます。



c. 「知る・理解する」機能 ウェルビーイング記事

提案されたアクティビティに関連するウェルビーイング、ライフスタイル、仕事・キャリア、成長・自己実現、文化・トレンド、つながり・共感に係る記事を発信します。ユーザーが実施したアクティビティの体験談も、記事として掲載していく予定です。



d. 「体感する・育む」機能 ウェルビーイングのための各種サービス

毎週のアクティビティ提案に加え、睡眠や体質など日常の悩みに対応する個別サービスを提供。診断結果に応じて、提携企業（5. サービス提供会社参照）による睡眠・体質・食に係るチェック、住友生命提供の「Vitality スマート」「C h a k i n」をご案内します。

* 上記の他、アプリの詳細は下記の URL をご参照ください。

<https://www.sumitomolife.co.jp/about/wellbeing/waas/waasapp/index.html>

住友生命の WaaS (Well-being as a Service) 構想に基づきウェルビーイング価値提供の拡大に資するとともに、消費者のみなさまと社会のウェルビーイングに寄与することを目指し、今後も「シアフル」の機能及びサービスの強化を検討・実施していきます。

3. 「シアフル」に込めた想い

「シアフル」には、“わたしのウェルビーイング（しあわせ）が降り注ぎ、満たされていく（full）” という意味が込められています。

住友生命はウェルビーイングを、「ワタシらしいシアワセのかたち」と捉えています。ウェルビーイングは、日々・季節・年単位で変化し続けるものです。その変化を振り返り気づくことが、ウェルビーイングへの第一歩になります。「シアフル」は、タイプ診断やパーソナライズされたアクションの提案・振返りを通じて、日々の暮らしに寄り添います。

一人ひとりのウェルビーイングが少しずつ満ちていくことを願い、「シアフル」と名付けました。

わたしのウェルビーイングを、少しずつ育てていくー
ーそんな時間を、シアフルと一緒に。

4. 専門家のコメント

ウェルビーイング学会 代表理事

武蔵野大学ウェルビーイング学部 学部長

前野隆司教授

ウェルビーイングとは、“あなたと心と社会の良い状態”です。ただ、「何が良い状態なのか」は分かりづらいという声も多くあります。人は足の痛みや肌の不調など、健康には気づきやすいですが、幸せには気づきにくいものです。だからこそ、幸せに気を配る社会をつくりたいと考えています。

ウェルビーイングは美しい言葉ですが、肌触りがなく、伝わりにくい面もあります。シアフルでは、自分のタイプを知ることができます。それが予想通りでも、意外な発見でも、自分自身を見つめ直すきっかけになります。そうしたプロセスを通じて、ウェルビーイングを“手に取れるもの”“見えるもの”にしていく一助になると感じています。



住友生命ウェルビーイングアドバイザー

公益財団法人 Well-being for Planet Earth 代表理事

石川善樹氏

ウェルビーイングは決まった答えがあるものではなく、日々変化する自分や環境に合わせて形を変えていく「現在進行形」の生き方だと思います。「どんな生活がしたいのか」「どんな時間を誰と過ごしたいのか」といった問いに立ち返ることが、今の時代に大切なのではないのでしょうか。

シアフルは、そんな問いに向き合うきっかけをくれるアプリです。自分を知り、ずっとやってみたかった行動や、少し意外な行動に挑戦することで、思いがけない気づきや感動が生まれる。変化する自分を楽しみながら、自分らしい「よく生きる」を探る—そのプロセスを支える“土台”として、シアフルが多くの人のスタンダードになれば嬉しいです。



5. サービス提供会社

a. 「簡易睡眠チェック」「本格睡眠チェック」

会 社 名：株式会社 ACCELStars

設 立：2020 年 8 月 28 日

事 業 内 容：睡眠健康度測定事業、睡眠衛生指導事業、睡眠測定ウェアラブルデバイス事業、睡眠検査事業、プログラム医療機器開発事業、臨床研究支援事業

本社所在地：福岡県久留米市百年公園 1－1

東京オフィス：東京都文京区本郷 7－3－1

東京大学アントレプレナープラザ 205

代 表 者：宮原禎

b. 「女性のための体質チェック」「誰でも体質チェック」「パーソナルケア」

会 社 名：株式会社ウィメンズ漢方

設 立：2016 年 11 月 22 日

事 業 内 容：カウンセリング事業、セルフケア事業、産婦人科クリニックと提携した漢方外来、不妊治療相談、更年期や月経関連の相談、東洋医学に基づくヘルスケア相談の専門家教育や研究を行う一般社団法人臨床漢方カウンセリング協会の運営

本社所在地：神奈川県横浜市栄区笠間 3－34－9 アpartment F1 104

代 表 者：住吉忍

c. 「お悩み別 食生活ガイド」

会 社 名：株式会社おいしい健康

設 立：2016 年 7 月 1 日

事 業 内 容：IT を活用したヘルスケア事業、生活メディア事業、AI 献立・栄養管理アプリ『おいしい健康』の提供、厚生労働省「日本人の食事摂取基準」や各疾患の診療ガイドラインに準拠した食事管理の支援、生活習慣病・妊娠期・高齢期・がん治療中等の多様な健康課題に対する食生活を通じた貢献

本社所在地：東京都中央区日本橋小舟町 3－2 リブラビル 3 階

代 表 者：野尻哲也

以上