

2026.10.8 アプリ内リリース

今日の お天気と 体調ヒント

見えにくい日々の不調に
気づきとセルフケアのきっかけを



「今日のお天気と体調ヒント」でできること

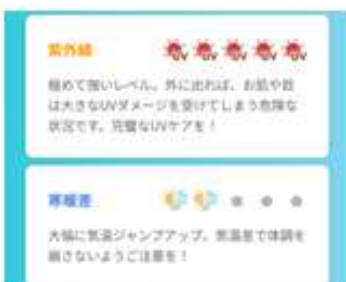
Point 1

指定したエリアの天気を
1時間ごとにチェック



Point 2

季節に応じた指数を表示
花粉症・紫外線・インフルエンザ等
季節に応じて8種類を準備



Point 3

天気と体調不良の関係を
コラムで毎週配信



Point 4

気になる不調には
アプリ内から
症状検索サービスに移
セルフチェックを実施



Scene 1 起床～外出前の服装や持ち物のチェックに

天気だけではなく
季節に合わせた指数をチェック！
花粉・頭痛指数、紫外線
寒暖差・乾燥など

Scene 2 イベント期間中の歩くタイミング選びに

ウォーキングアドバイスで活動に
適した時間帯を確認。
チームみんなで取り組む日や
帰宅時の軽い運動など
無理のない運動習慣の調整に。



その頭痛やだるさ 天気や季節が影響しているかも？

天気や季節の変化による体のサインに気づき、早めのセルフケアへ。

毎日の天気・指数・コラム・症状検索を体調管理に役立つ情報収集に活用しましょう。

天気や季節の変化は
人によってさまざまな
体の症状に現れること
があります



気圧変化



紫外線



花粉



頭痛



乾燥

頭痛 だるさ 眠気 肩こり めまい 目のかゆみ 乾燥肌 集中力低下

からだの変化を放っておくと仕事や日常生活のパフォーマンスにも影響が。
日々のコンディションを確認し、早めの対策につなげることが大切です。

がまんしてしまう日



気圧・気温差
花粉・乾燥・紫外線



なんとなく不調
原因がわからない

そのまま我慢
集中しづらい・疲れやすい

気づいて行動へ

気づいて対策する日



で指数を確認



不調の背景を理解する



水分補給・休憩・服薬など

早めのセルフケアへ

天気や季節の変化による体のサインに気づき、早めのセルフケアへ。

STEP1

気づく 今日の天気・指数
をアプリで確認



STEP2

理解する コラムで体調との
関係を知る



気圧の変化で
なぜ体調不良が起こるの？

STEP3

対策する アプリ内症状検索
機能を活用し
休憩やセルフケア

サポート

症状検索 (powered by Utsu, Inc.)
© 株式会社Utsuのサイトに遷移します