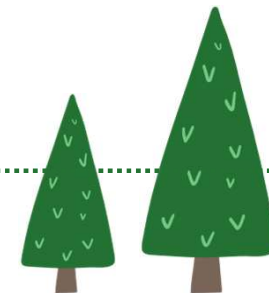




歩いてください お知らせシステム



目次



01 動機 3

02 現在 5

03 問題 8

04 提案するアプリ 11

05 アプリのかたち 14

Table of
Contents

動機

01



動機について

おじいちゃんがお仕事を引退した後から、
運動不足になっていました。

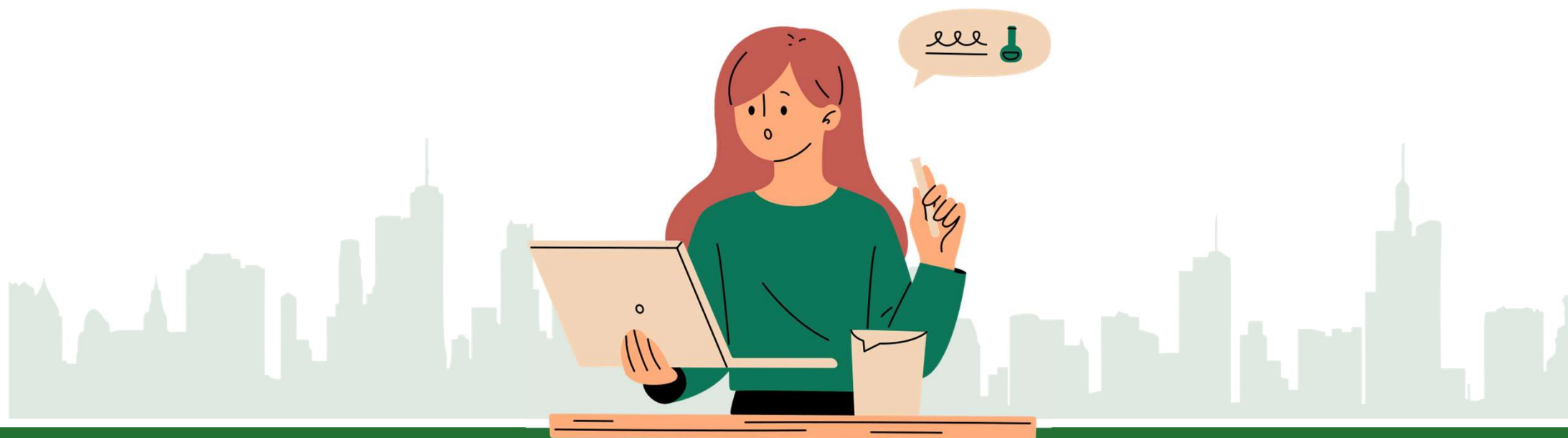
スマートウォッチをプレゼントしたけれど、
毎日は歩きませんでした。

健康でいてほしいので、どうしたら運動してく
れるかを、考えたのがきっかけです。



02

現在



ご年配の方々が運動不足

全く運動をしていない人が高齢者には多く
健康に問題が出てきています。

問題点

- ・筋力の低下
- ・肥満
- ・ロコモティブシンドローム
- ・認知症
- ・疾病および死亡リスク
など



運動推奨レベルに
達していない割合

75 %

高齢者（65歳以上の人）の内
75%は推奨されるレベルの
運動を行っていない

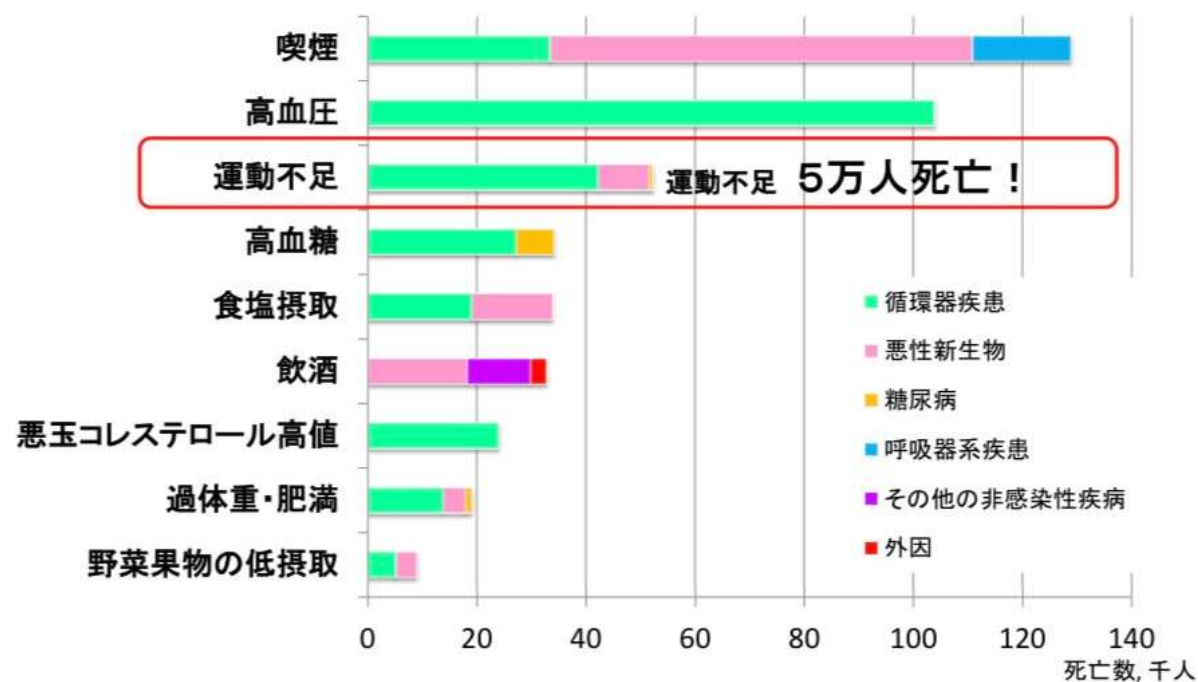
03

問題



わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染性疾患と外因による死亡数



出典) THE LANCET 日本特集号 (2011年9月) 日本: 国民皆保険達成から50年 「なぜ日本国民は健康なのか」

厚生労働の資料から抜粋

高齢者の運動や不調に対する悩み

健康のために体を
動かしたいが
歩く事がつらい

趣味や出かける
機会が減ってきて
動く事がおっくう

運動不足で体の
不調を感じるが
ふさいだ気持ちに
なってしまう

体が思う様に
動かないから
やる気が出ない



提案する

アプリ



04

どんなことが解決できるのか

今までも、多くの健康アプリが作られていました。そして、今はスマートウォッチなどの便利な機械もあり、また、多くの方が健康のためにも運動が必要なのは分かっています。

しかし、運動を毎日続けることはむずかしいし、やる気が出ないという声が出ています。

そこで、このアプリでは運動が続けられる仕組みと、気持ちがあがる仕組みを考えました。



歩数計測と体調管理

歩いた歩数・動いたきより・階段の上り下りを記録します。

体への負荷を考えてくれます。

運動サポート

身体計測や病歴などを入力することで、その人にあった運動の種類や、やり方をプロがアドバイスしてくれます。

運動量の計測

運動量とカロリーを計算します。

期限と目標体重をいれると、計算してくれます。

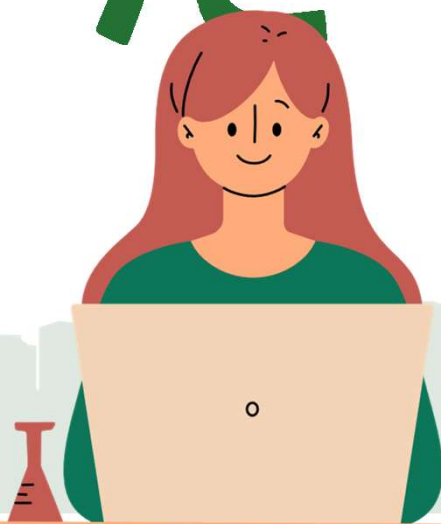
健康サポート

身体計測をもとに、プロのアドバイスで健康的な体づくりをサポートします。
食事アドバイスなど

アプリの

かたち

05



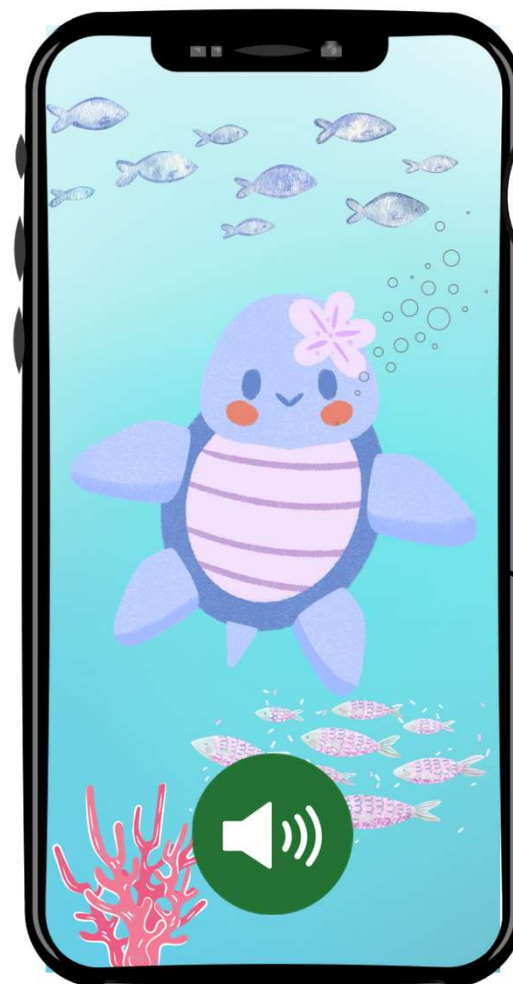
孫の声で応援プログラム

続けられる仕組みとして、孫の声を登録したり、好きな声を設定して応援してくれます。

一緒に頑張るプログラム

続けられる仕組みとして、運動する事でキャラクターが育ち、孫とも一緒に見れます。

アプリ内でお友達と交流できて、離れていても一緒に運動できたり、会話ができます。



声で応援

孫の声を録音して登録したり、好きな声を設定できます。

離れてても一緒

離れていても同じアプリでログインして一緒に運動したり、キャラクターを一緒に育てられます。

一緒に育てる

キャラクターを選んで、運動するごとにそのキャラクターを育てられ、孫やアプリ友達とも共有して見れます。

メッセージ機能

運動をするとメッセージが送信されて、応援することができます。

参考文献

◆ 厚生労働省

わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！

<https://www.mhlw.go.jp/file/03-Daijinkishakaiken-10203000-Daijinkanbousoumuka-Kouhoushitsu/0000026005.pdf>

◆ 厚生労働省

身体活動・運動の促進

https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html

◆ MSD Manuals

高齢者の運動

<https://www.msdmanuals.com/ja-jp/home/01-知っておきたい基礎知識/運動とフィットネス/高齢者の運動>

◆ サントリー

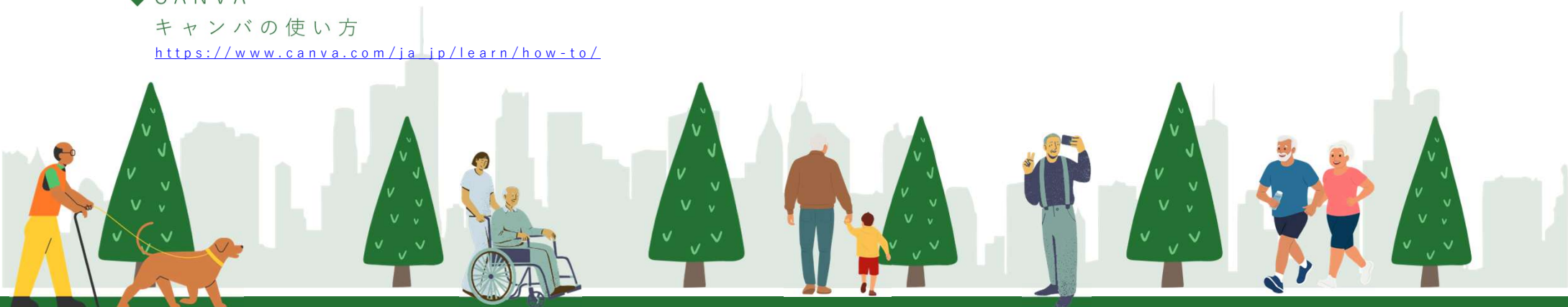
サントリー ウェルネス

<https://www.suntory-kenko.com/column2/article/5044/>

◆ CANVA

キャンバの使い方

<https://www.canva.com/ja-jp/learn/how-to/>



THANK YOU!

ありがとうございました