AWDSコンペサイト資料

活動量計を使ったグループ向けの健康管理システム

AWDS

Acos Wellness Data Service

株式会社アコーズ

ACOS

AWDSコンペサイトってなんだろう？

歩数などの活動量計データをグループの**仲間**と共有し、
モチベーションを保ちながら**健康**管理をしていこう　というツールです！

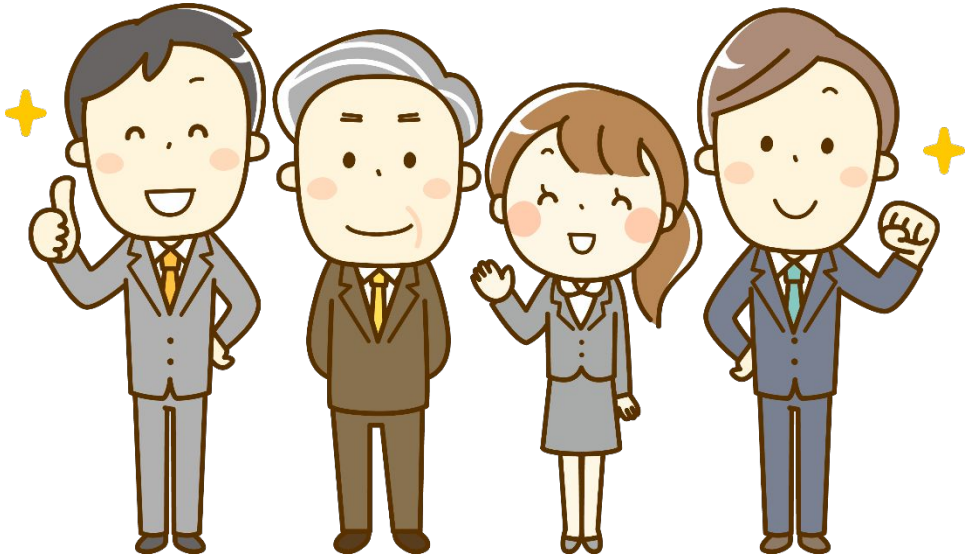
活動量計を持って歩く

データを送信（アップロード）する

専用サイトでデータを確認する

こんなニーズにお答えします！

健康管理を継続的に行うためのツールとして！



・健康管理をはじめたいが
　なにからはじめたらいいのかわからない

・手軽にはじめられる健康管理の方法を探している

・社員の一日の活動（歩数）を把握して健康支援をしたい

・今よりもっと健康管理に力を入れていきたい！

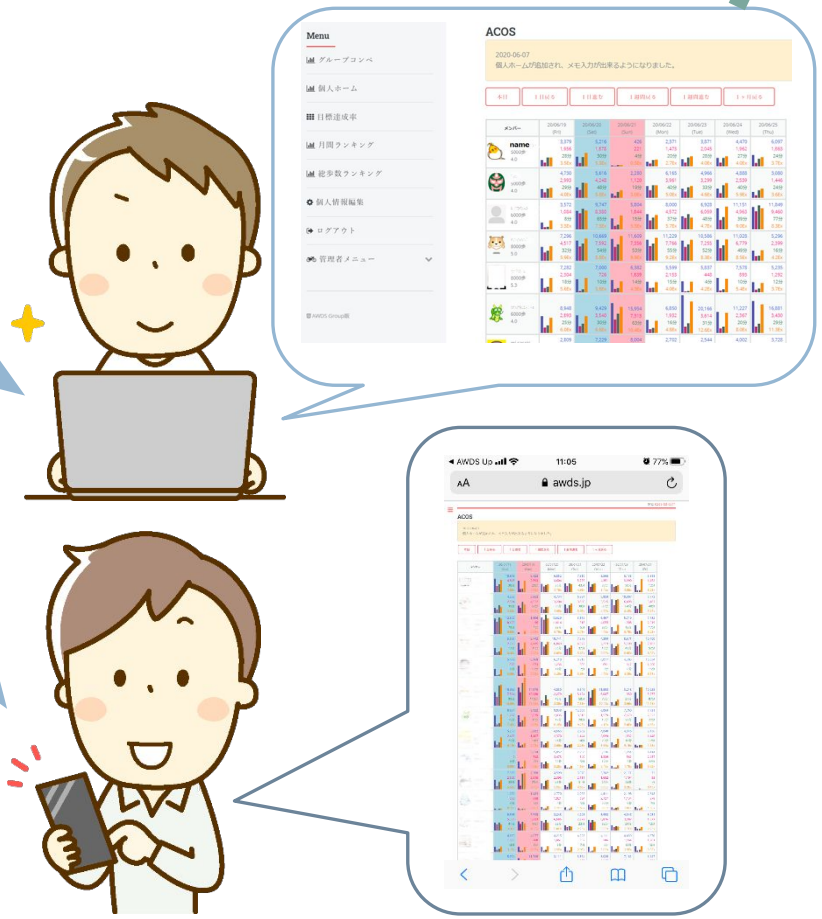
利用イメージと記録されるデータ

とても簡単！

データのアップロード ➡ クラウドサーバーに自動記録 ➡ 専用サイトの閲覧

・歩数
・Active歩数
・総消費カロリー
・Activeカロリー
・動作時間
・Active動作時間
・設定METs以上の活動量（METs.h）

※活動量計の機種によって差があります

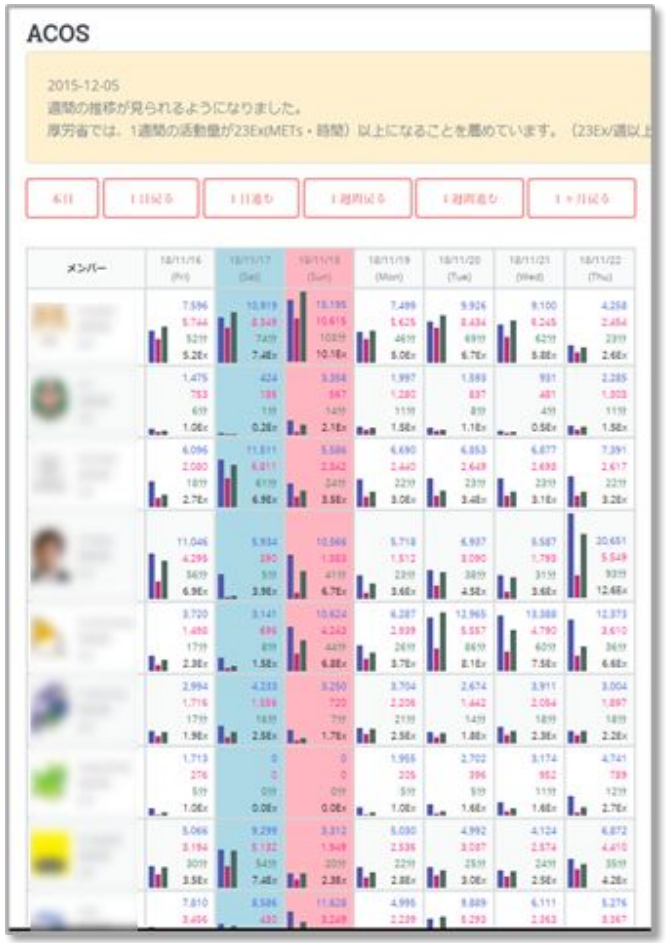


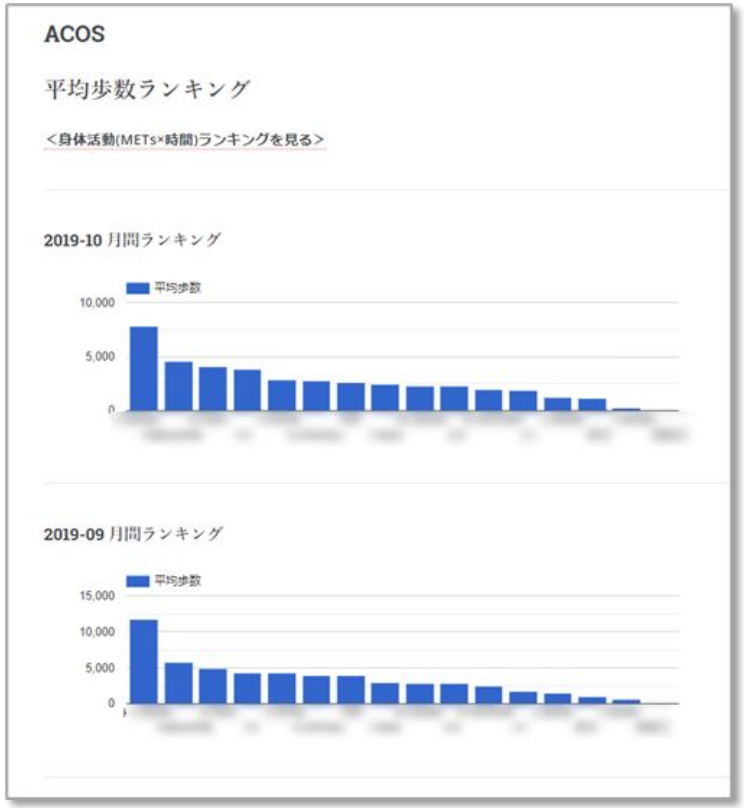
AWDSコンペサイトで見られるもの

個人のページ

- 直近1ヶ月の推移
- 体重・体脂肪率の推移
  ※ 体重・体脂肪率は手入力
- 月平均歩数推移
- 月平均 METs.時間の推移

AWDSコンペサイトで見られるもの





グループのページ

・登録メンバーの歩数グラフ

・グループ内の月間ランキング 等

導入のメリット

・歩数を視覚化すると活動量がアップ

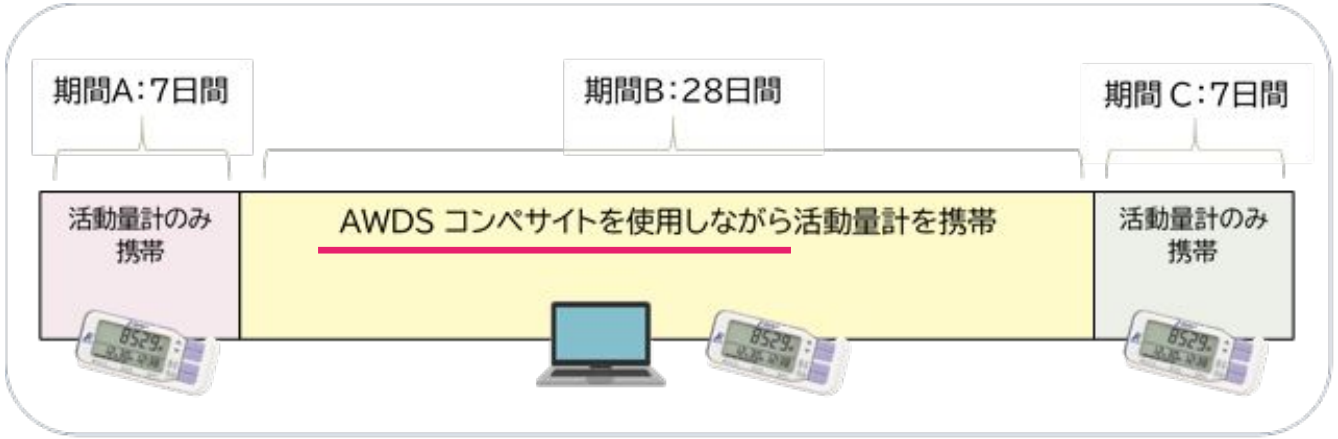
・仲間のデータも刺激になり活動量がアップ

活動量がアップすると
心理状態への効果が期待できる

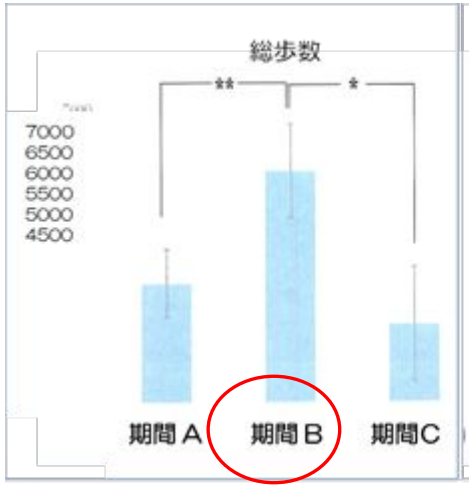
ネガティブな気分状態や
緊張・不安状態の緩和

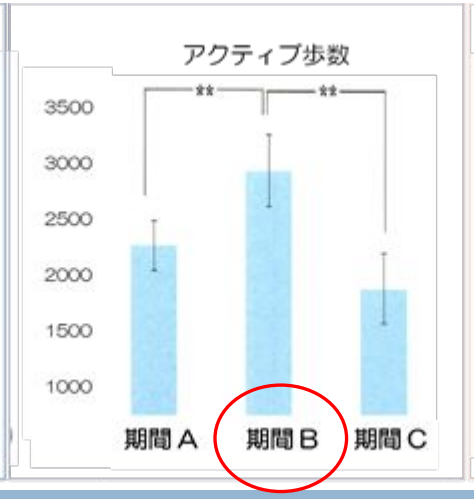
導入の効果・・・男女30名、4週間　某大学にて実験

図のようにA、B、Cと期間を分け、活動量の変化と心理的状態を調べた結果・・・



※ 集計データ: T-test
心理状態: POMS試験





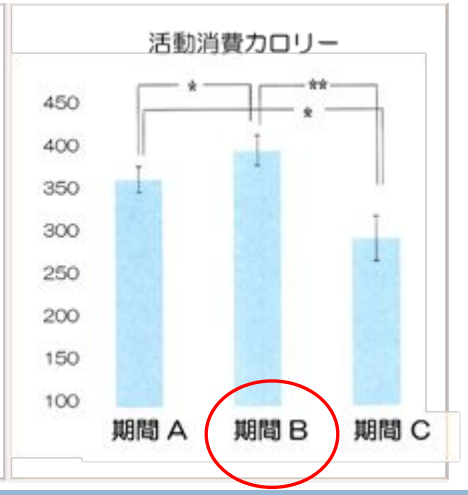


表 2. 対象者の POMS 試験　T-Score 一覧

	期間A	期間B	期間C
TMD：総合的気分状態	50.0±1.2	48.1±1.4	p <0.05*
AH　：怒り-敵意	46.9±1.1	45.6±0.9	ns
CB　：混乱-当然	51.7±1.3	50.4±1.5	ns
DD　：抑うつ-落ち込み	49.7±1.5	49.4±1.5	ns
FI　：疲労-無気力	49.6±1.4	48.1±1.5	ns
TA　：緊張-不安	53.2±1.8	48.6±1.8	p <0.01**
VA　：活気-活力	51.0±1.0	51.7±1.3	ns
F　：友好	50.2±1.0	50.1±1.1	ns

MEAN±SE　　* p<0.05　** p<0.01

コンペサイトを利用した期間が高い数値に！！

ネガティブな総合的気分の数値が低くなった！

AWDSコンペサイト　利用料金について

AWDSコンペサイトのご利用の際に発生する月額の利用料金は、
ご利用頂くグループ数と、グループに登録されている人数によって決定します。
1グループあたり30名までは定額の月額グループ料金、
30名以上の場合は、定額の月額グループ料金に加え、超過した人数分だけ追加料金が必要となります。

※ 登録費として、1グループあたり￥10,000(税抜)の登録費用は別途必要

ご利用料金

・1グループ（30名まで）　月額　￥2,000（税抜）
・1グループ30名を超えた場合、超えた分の 1ユーザーあたり月額　￥50（税抜）

ご利用料金の決定

月々のご利用料金は毎月 20日を締日とし、その時点のグループ数、
ユーザー数に基づいて算出されます。

月次報告書

「ご利用料金の決定」で決定したご利用料金及び利用グループ数、ユーザー数を記した
月次報告書を作成し、締日（毎月 20日）から3営業日以内に報告致します。
またこの報告をもって請求の対象とさせて頂きます。

AWDSコンペサイトは
健康づくりを応援します

活動量計を使ったグループ向けの健康管理システム

AWDS

Acos Wellness Data Service

ACOS