AWDS Personal 資料

活動量計を使ったパーソナル指導に適した健康管理システム

AWDS

Acos Wellness Data Service

株式会社アコーズ

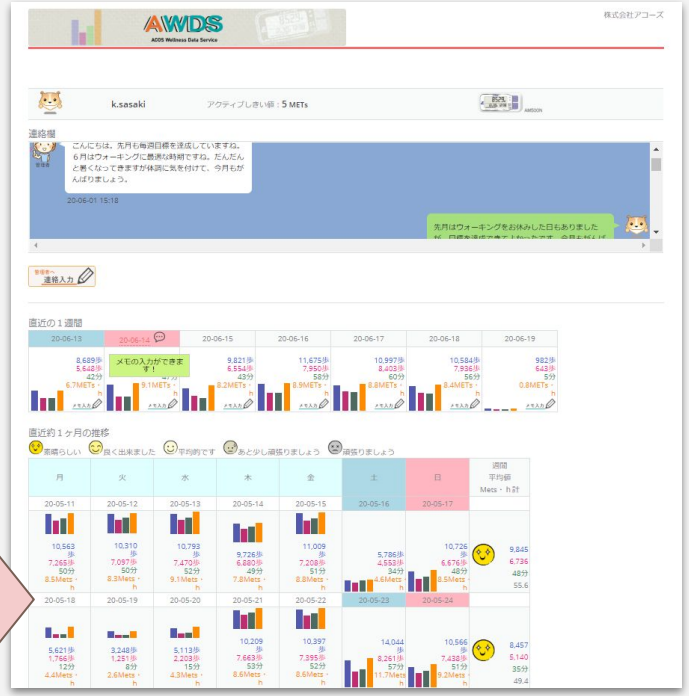
ACOS

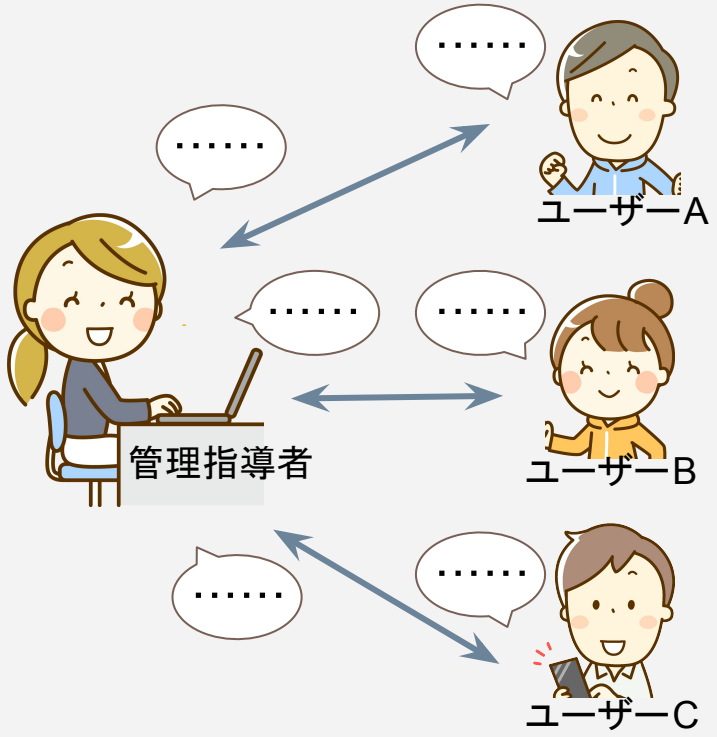
AWDS Personal ってなんだろう？

歩数などの活動量計データを個人と管理指導者で共有し、
1対1の丁寧な健康管理 を目的としたツールです！

活動量計を持って歩く

データを送信（アップロード）する

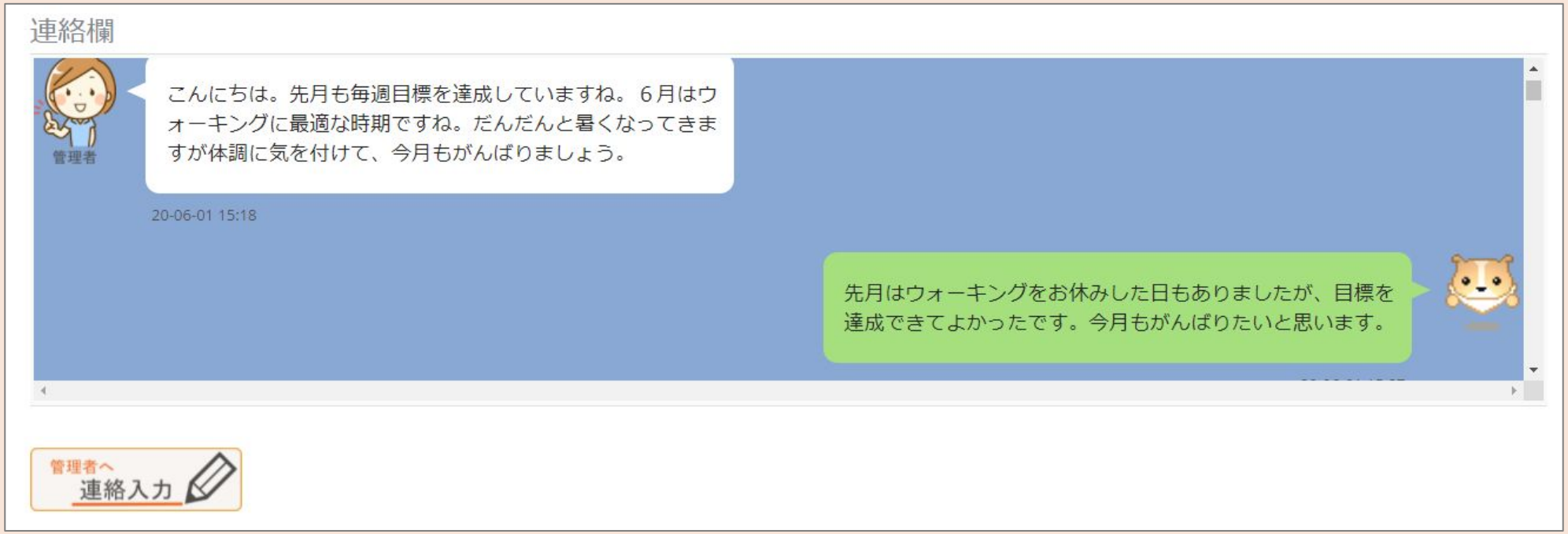




専用サイトでデータを確認する・管理指導者と個別でデータ共有

1対1の丁寧な健康管理

個人と管理指導者が歩数などの活動量計データを共有することで
モチベーションを保ちながら楽しく健康管理ができます！

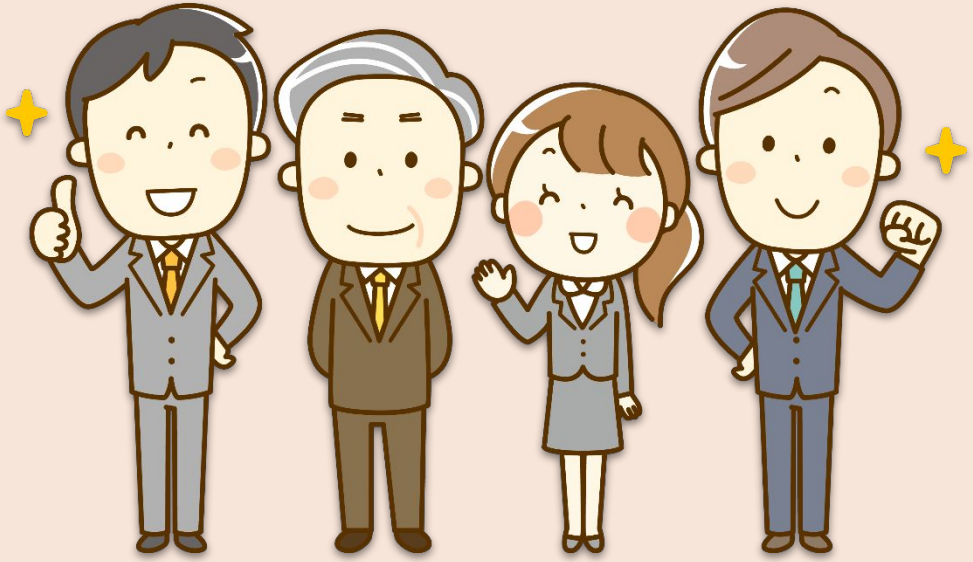


★ チャット風の連絡欄で管理指導者と気軽に連絡がとれる！！

★ 頑張って歩いた時も、ちょっとサボってしまった時も・・管理指導者からのコメントがあると
モチベーションが上がる！

こんなニーズにお答えします！

健康管理を個別に、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

・計測したデータを個人と管理指導者だけで共有したい

・今よりもっと健康管理に力を入れていきたい！

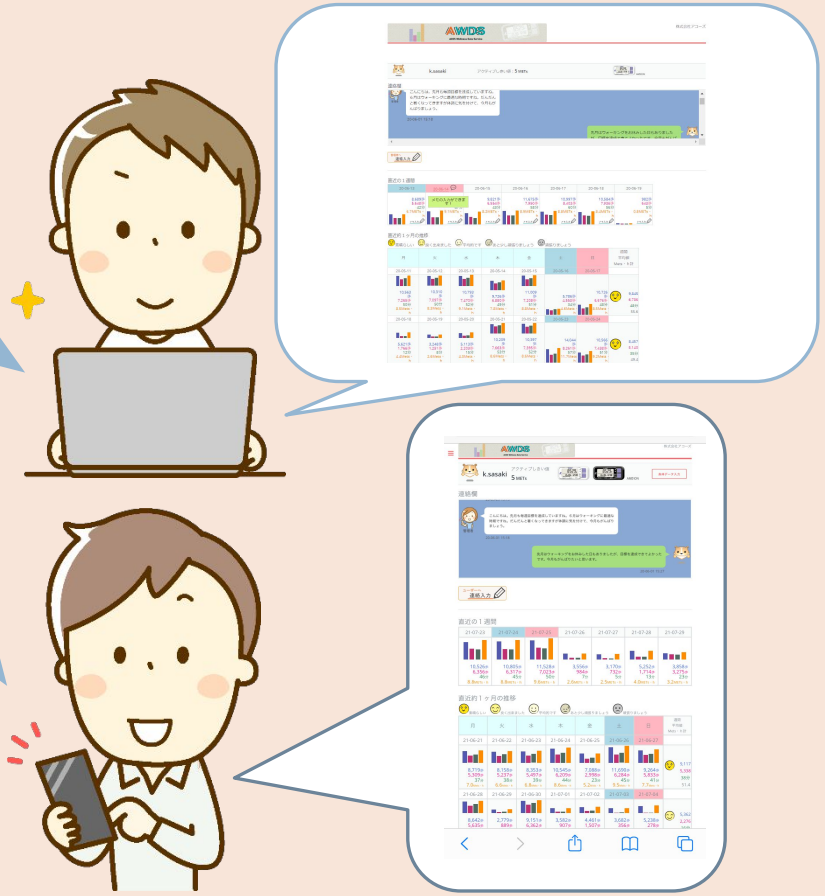
利用イメージと記録されるデータ

とても簡単！

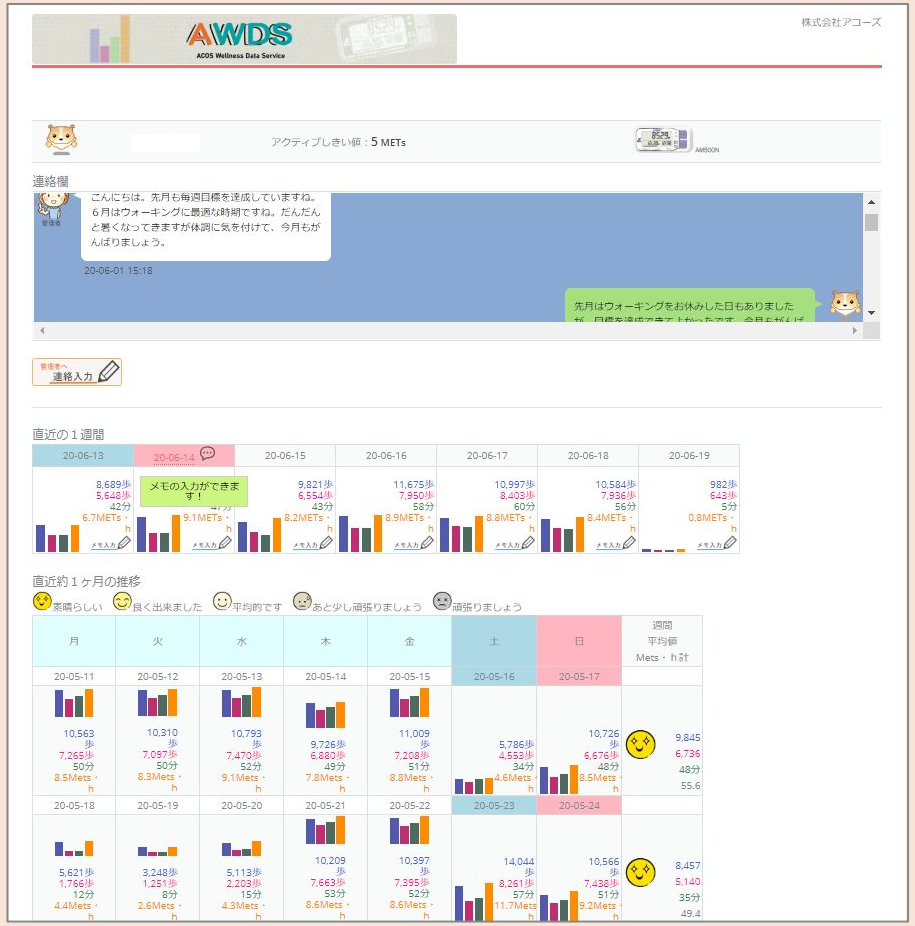
データのアップロード ➡ クラウドサーバーに自動記録 ➡ 専用サイトの閲覧

・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



ユーザー（個人）が
AWDS Personal でできること



個人ページの機能①

- 連絡欄（管理者との連絡）

  (チャット風に管理指導者とメッセージのやり取りができます)

- 直近の１週間データ（メモ入力）

  (直近1週間の歩数や消費カロリーデータ表示、
  その日何が有ったかなどメモの入力も可能です)

- 直近1ヶ月のデータ推移

  (直近1ヵ月の歩数や消費カロリーデータが週ごとに表示され、
  週ごとの活動量に対してイラストで評価が表示されます）

- 体重・体脂肪率の推移

  (手入力した体重、体脂肪の推移グラフが表示されます）

など

ユーザー（個人）が
AWDS Personal でできること

アクティブしきい値：5 METs

表示開始日

直近１ヶ月　表示

1ヶ月間のデータ

年月日	歩数	アクティブ歩数	活動消費/総消費カロリ	アクティブ/動作時間（分）	METs・h	メモ
2020-05-03	12843	7893	825 / 2472	56 / 223	10.3	
2020-05-04	8088	5082	551 / 2167	37 / 157	6.6	
2020-05-05	13883	7608	966 / 2629	54 / 294	11	
2020-05-06	12282	7326	813 / 2459	51 / 209	9.9	
2020-05-07	10665	7461	657 / 2285	53 / 149	8.6	
2020-05-08	8689	5689	562 / 2180	39 / 130	7.3	
2020-05-09	12863	7425	770 / 2411	54 / 202	10.2	
2020-05-10	5108	3626	391 / 1989	24 / 93	4.5	
2020-05-11	10563	7265	652 / 2279	50 / 144	8.5	
2020-05-12	10310	7097	620 / 2244	50 / 144	8.3	
2020-05-13	10793	7470	717 / 2352	52 / 173	9.1	
2020-05-14	9726	6880	585 / 2205	49 / 132	7.8	
2020-05-15	11009	7208	680 / 2311	51 / 169	8.8	
2020-05-16	5786	4553	376 / 1973	34 / 98	4.6	
2020-05-17	10726	6676	696 / 2329	48 / 185	8.5	
2020-05-18	5621	1766	401 / 2001	12 / 130	4.4	
2020-05-19	3248	1251	254 / 1837	8 / 80	2.6	
2020-05-20	5113	2203	382 / 1980	15 / 112	4.3	
2020-05-21	10209	7663	653 / 2280	53 / 145	8.6	
2020-05-22	10397	7395	651 / 2279	52 / 153	8.6	
2020-05-23	14044	8261	938 / 2597	57 / 258	11.7	
2020-05-24	10566	7438	761 / 2401	51 / 192	9.2	
2020-05-25	9982	6990	597 / 2219	50 / 138	8	
2020-05-26	10088	7394	631 / 2256	53 / 148	8.1	
2020-05-27	5792	3068	403 / 2003	21 / 111	4.5	
2020-05-28	11222	7863	734 / 2371	55 / 179	9.2	
2020-05-29	11235	8300	695 / 2327	57 / 150	9.3	
2020-05-30	7857	3357	609 / 2233	23 / 208	6.3	
2020-05-31	10418	6208	725 / 2361	45 / 204	9	

個人ページの機能②

・月次データ
(日毎の各データを表形式で確認できます)

・平均歩数（年度推移）
(年間の平均歩数、各年の月毎の平均歩数が確認できます)

・計測データ入力
(体重や体脂肪率を手入力し、記録することができます)

など

管理指導者 が
AWDS Personal でできること

メンバー	20/06/07 (Sun)	20/06/08 (Mon)	20/06/09 (Tue)	20/06/10 (Wed)	20/06/11 (Thu)	20/06/12 (Fri)	20/06/13 (Sat)	7日間合計 Act時間 METs・h
5000歩 4.5	359 0 0分 0.3Ex	1,466 0 0分 0.9Ex	4,388 2,225 34分 4.9Ex	3,078 1,377 23分 3.3Ex	1,820 1,233 19分 2.5Ex	3,384 2,168 31分 4.3Ex	1,583 892 17分 2.2Ex	123分 18Mets・h
5000歩 4.0	8,650 5,228 57分 7.9Ex	5,584 3,542 34分 5.1Ex	3,810 2,410 32分 4.3Ex	4,216 2,561 33分 4.5Ex	4,899 3,268 33分 4.3Ex	5,273 2,494 35分 5.0Ex	2,708 1,078 19分 3.0Ex	244分 34Mets・h
6000歩 5.0	6,107 2,330 19分 5.3Ex	6,238 2,989 24分 4.9Ex	8,629 4,183 35分 8.0Ex	9,274 5,924 47分 6.8Ex	2,646 912 8分 2.1Ex	2,522 212 2分 2.2Ex	5,540 5,036 38分 4.1Ex	172分 33Mets・h
8000歩 5.0	12,713 7,233 53分 9.9Ex	11,448 8,315 58分 9.5Ex	10,876 7,748 56分 8.4Ex	10,657 8,032 56分 8.8Ex	7,265 4,598 32分 5.8Ex	11,342 8,750 61分 9.5Ex	8,689 5,648 42分 6.7Ex	357分 59Mets・h
8000歩 5.0	7,007 1,746 15分 5.7Ex	3,926 851 9分 2.8Ex	6,617 959 10分 4.4Ex	6,248 657 7分 4.6Ex	6,115 2,283 16分 4.4Ex	9,162 1,259 15分 6.5Ex	3,237 927 7分 2.5Ex	80分 31Mets・h
6000歩 5.5	9,948 3,340 29分 6.4Ex	24,407 8,818 75分 15.4Ex	12,090 6,651 55分 7.9Ex	13,558 6,045 50分 9.4Ex	12,693 3,704 32分 8.4Ex	13,399 4,354 37分 9.0Ex	4,979 1,745 15分 3.5Ex	292分 60Mets・h
6000歩 4.0	2,791 1,633 14分 2.1Ex	3,350 1,566 13分 2.4Ex	2,733 1,313 11分 1.9Ex	4,055 2,087 19分 3.5Ex	2,736 1,300 12分 2.0Ex	2,770 1,297 13分 2.1Ex	5,833 2,373 25分 6.9Ex	106分 21Mets・h

- **ユーザー一覧**
  登録されているグループメンバーの一覧表示
  ユーザー名クリックで個人のページの閲覧、連絡の送付
  (連絡欄の最終メッセージ者がユーザーだと緑、管理指導者だと黄色で表示。)

- **CSVデータ出力**
  (ユーザーの活動量計データをCSVファイルとしてダウンロード出来ます)

- **ユーザーへ連絡**
  (任意のユーザーに対し、一斉にメールを送信することができます)

- **個人ホーム**
  （管理指導者自身のデータ確認も可能です）

など

導入のメリット

・歩数を視覚化すると活動量がアップ

・管理者とのやり取りが
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

AWDS Personal 利用料金について

AWDS Personal ご利用の際に発生する月額の利用料金は、

1ユーザー　月額200円です

※ 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ユーザー　月額　￥200（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 Personal は
健康づくりを応援します

活動量計を使ったパーソナル指導に適した健康管理システム

AWDS

Acos Wellness Data Service

ACOS