

ログイン画面

メールアドレス

パスワード

ログイン

成功した場合メイ
ンメニューへ

新規登録

新規登録画面へ

新規登録画面

ユーザー名入力

生年月日

性別

2024/03/14

男性

男性・女性
選択

メールアドレス入力

スライダーで選択

パスワード入力

パスワード確認

完了した場合メイ
ンメニューへ

登録

メインメニュー (結果表示画面)

食事記録画面

睡眠記録画面

運動記録画面

yesterday

食事🍴

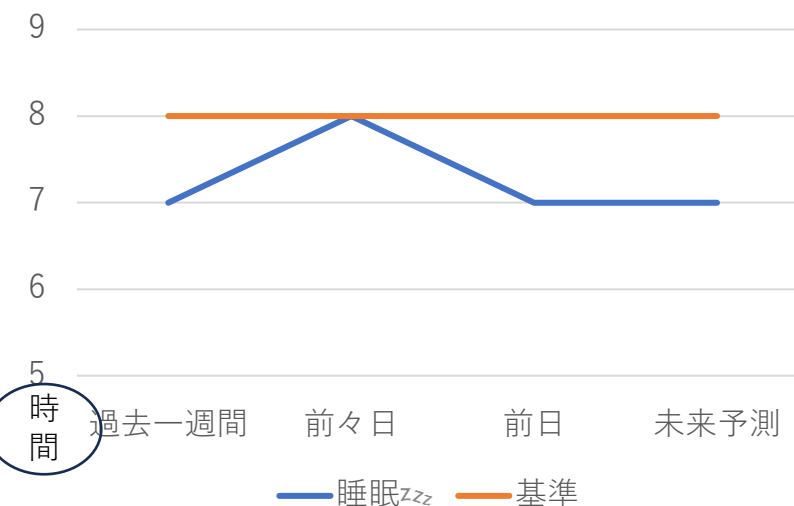
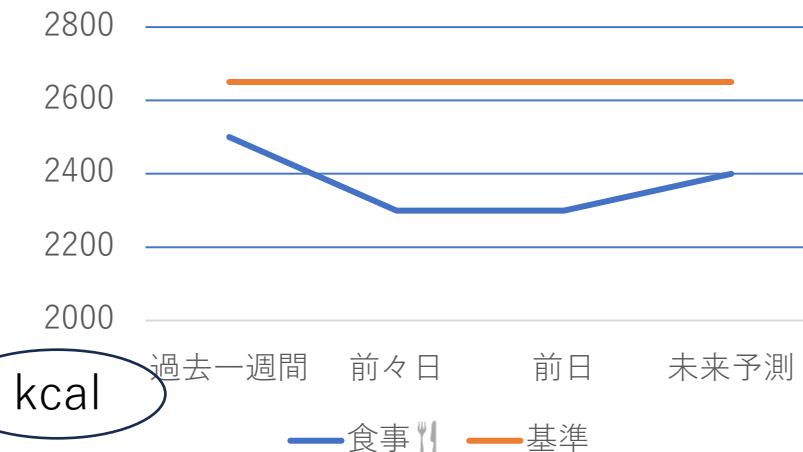
%

運動🏃

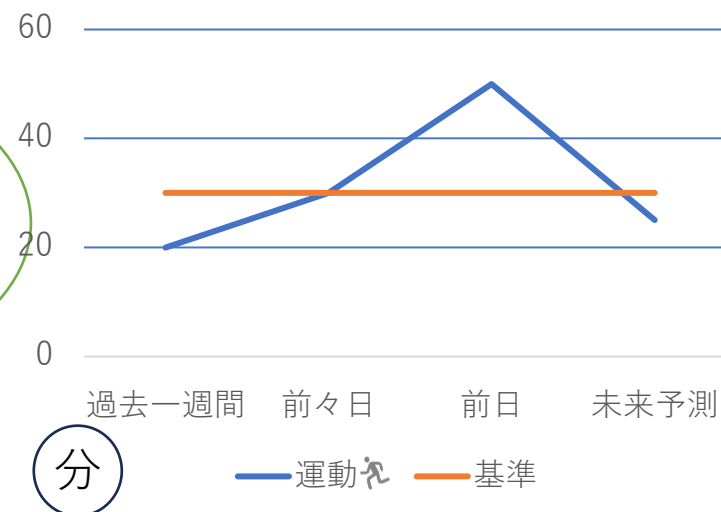
%

睡眠zzz

%



デフォルト値に対し、
昨日の達成度合いを
パーセンテージ表示。



1週間(平均) 前々日、
前日、未来予測表示
(X今日+X一日前+...+7
日前を7で割る)。
未来予測を表示。

ログアウト

運動記録画面

活動量の入力

活動時間をスライダーで選択
(選択肢0分～60分)
30分以上 デフォルト値

日付の入力

カレンダーで選択
(デフォルトで当日)

30分を下回ると警告。

入力履歴

(活動時間) 30分	(日付)2024/03/05
・	・
・	・
・	・

過去5日分の入力履歴を表示
(上から新しい順)

[メインメニューへ](#)

睡眠記録画面

睡眠時間の入力

日付の入力

2024/03/04

睡眠時間 0時間～12
時間スライダーで選択
・ 8時間 デフォルト値

カレンダーで選択
(デフォルトで前日)

±2時間以上オーバーすると警告

入力履歴

(睡眠時間) 8時間	(日付) 2024/03/05
・	・
・	・
・	・

過去5日分の入力履
歴を表示
(上から新しい順)

メインメニューへ

食事記録画面(一日のうち一食を記録)

摂取カロリーの入力

日付の入力

2024/03/05

1日の摂取カロリーを
スライダーで選択(選
択肢0~3000 50毎
に)

カレンダーで選択
(デフォルトで当日)

新規登録画面で選択した生年
月日(現在日時との比較をする
ことで今の年齢を算出)・性
別から

該当摂取目安カロリーを計算。
±500kcalオーバーすると警告

入力履歴

(摂取カロリー) 2600 (日付)2024/03/05

・
・
・

・
・
・

メインメニューへ

年齢	男性	女性
1~2	950kcal	900kcal
3~5	1,300kcal	1,250kcal
6~7	1,550kcal	1,450kcal
8~9	1,850kcal	1,700kcal
10~11	2,250kcal	2,100kcal
12~14	2,600kcal	2,400kcal
15~17	2,800kcal	2,300kcal
18~29	2,650kcal	2,000kcal
30~49	2,700kcal	2,050kcal
50~64	2,600kcal	1,950kcal
65~74	2,400kcal	1,850kcal
75以上	2,100kcal	1,650kcal

過去5日分の入力履
歴を表示
(上から新しい順)