

| 企画書  |        |     |      |
|------|--------|-----|------|
| 作成日： | 2024 年 | 2 月 | 12 日 |
| 作成者： | 兼頭 卓也  |     |      |

下記の案件につきまして、企画・提案いたします。

記

1. ポートフォリオ名

|         |
|---------|
| 健康管理アプリ |
|---------|

2. アプリケーション概要

|   |
|---|
| 健康に関心を持っているユーザーが食事、運動、睡眠に関するデータを入力し、これらの情報を一元的に管理することで、健康的な生活習慣の形成や改善を促進するためのアプリです。<br>日常生活における食事・運動・睡眠での課題を、シンプルな記録と分析や進捗の視覚化によって、具体的に理解しやすい形で解決することができます。 |
|---|

3. 提案の理由・背景

|   |
|---|
| 現代社会において、生活習慣病の増加や健康への関心の高まりから、日常的な健康管理の需要が拡大しています。しかし、この健康意識の向上にも関わらず、モチベーションの維持が難しく、継続が難しい課題に直面している層が一定数存在しています。<br>健康管理アプリでは食事・運動・睡眠ごとに記録用のフォームを提供し、ユーザはフォーム上のいくつかの質問内容に回答するだけで手軽に日々の行動を記録できます。<br>また、基準値を設け、グラフやチャートを活用してユーザーにとって理解しやすい形で情報を提供します。これにより、ユーザーは自身の進捗具合をリアルタイムで確認でき、健康目標に向けてのモチベーションを維持しやすくなります。 |
|---|

4. アプリケーション一覧（機能一覧）

|  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・ユーザー登録、ログイン、ログアウト機能</li><li>・食事の記録 摂取した食事量を入力できる。</li><li>・睡眠の記録 睡眠時間を入力できる。</li><li>・運動の記録 1日の活動量を入力できる。</li><li>・累積記録の表示 食事、睡眠、運動の記録を過去から現在までの累積として表示できる。</li><li>・未来の予測表示 将来の健康状態や目標達成の予測を表示 グラフやチャートで可視化し、モチベーションを促進できる</li></ul> |
|--|

以上