

NIIGATA HEALTH & SPORTS MILEAGE

にいがた
ヘルス&スポーツマイルージ

The logo consists of a stylized black runner with a yellow head, carrying a blue and white smartphone. A yellow arrow points to the right, passing behind the runner. The text 'にいがた' is in black, and 'ヘルス&スポーツマイルージ' is in yellow and blue.

グッピーヘルスケアアプリ 機能紹介

歩く



記録

歩数だけでなく、距離、カロリーを自動で計算します。
今週や1年間の平均歩数も自動で計算します。

確認

毎日の歩数の変化は、グラフで表示されます。
今日の時間毎の歩数や、1ヶ月、年単位の歩数を
グラフで表示できますので目標に対する達成度
がグラフで一目でわかります。

ウォーキング

スタート・ストップで時間や距離、消費カロリー、
経路を記録

歩数ランキング



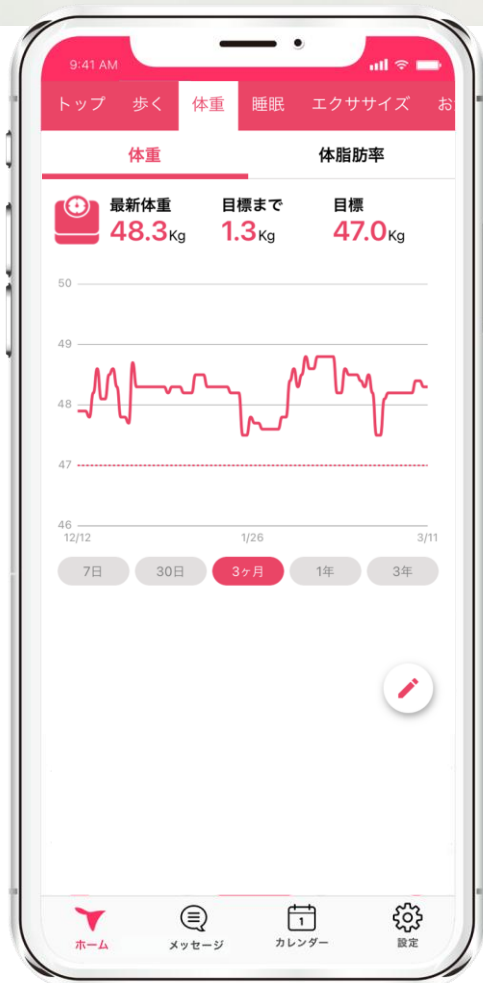
記録

毎日の歩数が全国、年代、性別、それぞれの区分でどのくらいの順位なのかが一目でわかります。

地域の設定

歩数ランキング画面下部「地域の編集」より、地域の設定を行うことで、地域別の順位を確認することも可能です。

体重



記録・確認

体重や体脂肪の変化は、グラフで表示されるのでダイエットの成果が一目でわかります。何年分もの記録をしっかりと保存いたします。

目標設定

体重、体脂肪の目標を設定できます。目標がグラフに表示され、モチベーションが高まります。

BMIの計算

アプリでは自動的にBMIも計算します。BMI (Body mass index) は、身長²に対する体重の比で体格を表す指数です。

$BMI = \text{体重kg} / (\text{身長m})^2$

走る



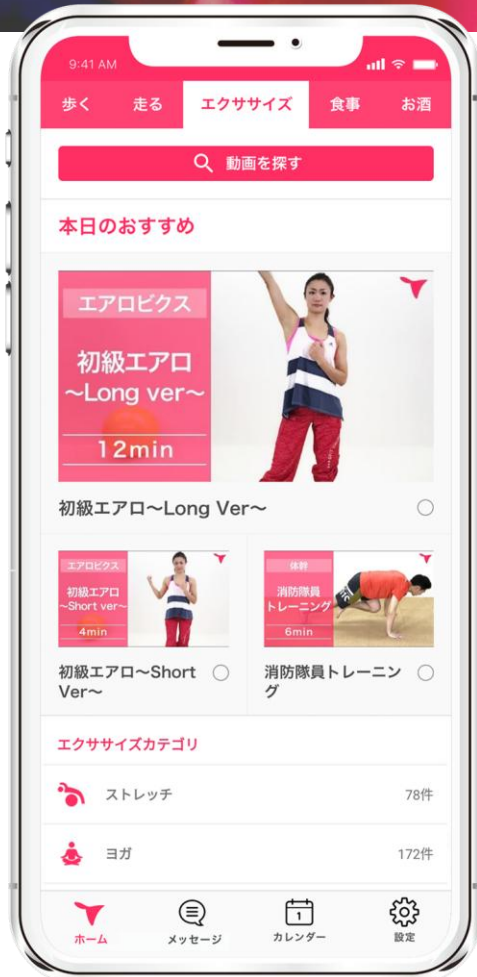
記録・確認

スマホを携帯するだけで、ルート、タイム、距離、ペース、消費カロリーを自動で計測します。走った経路は、地図に記録します。過去の記録はいつでも見ることができます。

経路の測定

スマホ端末のGPS機能を利用して、地図にランニングの経路を記録しています。リアルタイムで現在地を表示していますので、知らない場所でもどこを走っているのか確認できます。

エクササイズ



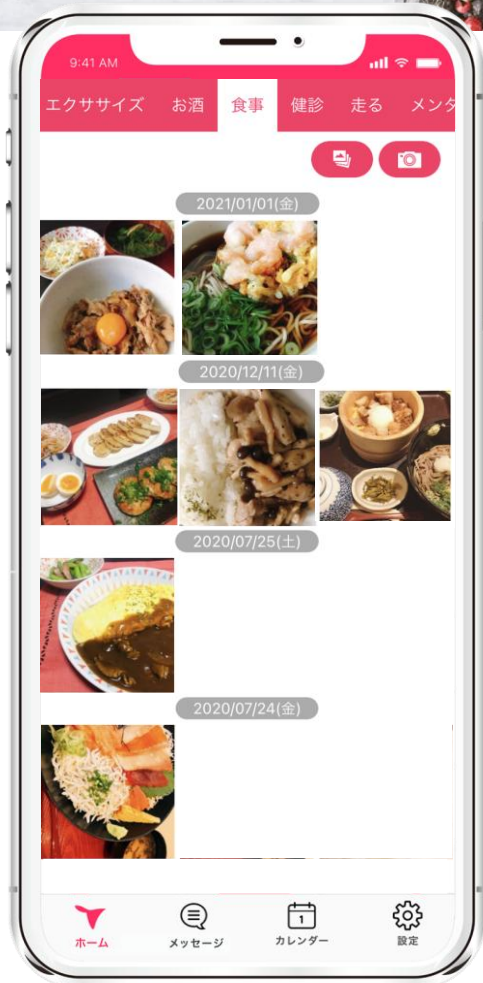
エクササイズ動画No.1

フィットネススタジオに通うのは面倒な方でも、このアプリを使えば自宅の部屋で気軽にエクササイズができます。しかもインストラクター、トレーナーは各ジャンルで有名な方ばかり。初心者向け、中級者向け、上級者向けに分類されているので、自分にあったエクササイズ動画を見つけられます。

エクササイズの種類

ストレッチ、ヨガ、ピラティス、筋トレ、ウォーキング、ランニング、ボクシング、空手、バレエ、エアロビ、チアダンス、ベリーダンス、ヒップホップ、ご当地体操等

食事



確認

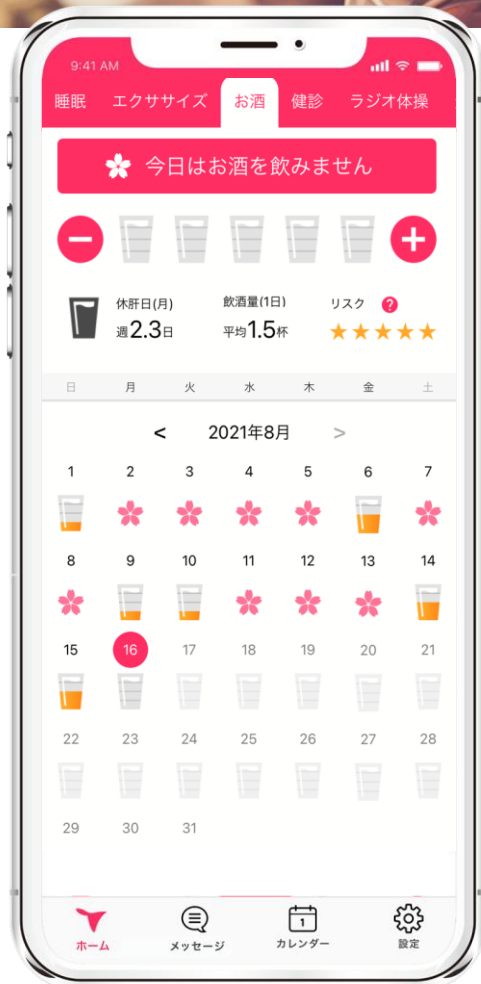
毎日の食事を記録していると、食べたものと体重・体脂肪の比較ができます。食事管理のポイントは、食事を記録し、振り返り、改善することです。

アルバムからも食事記録

アプリをインストールする前に撮影した写真でも、スマホのアルバムから写真を登録することができます。

アルバムから取り込んだ写真は、自動的に撮影日で整理しますので、いつ何を食べたかすぐにわかります。

お酒



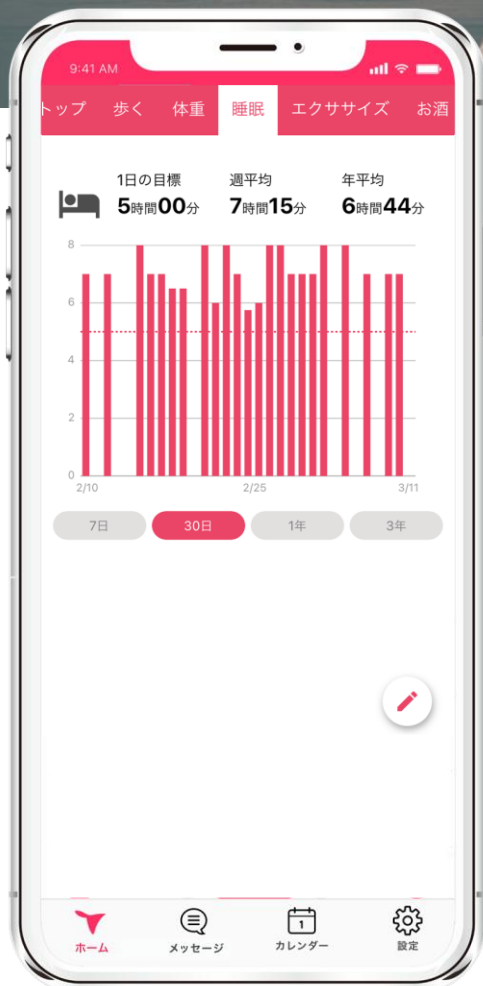
記録・確認

お酒を楽しみつつ健康も管理したい方におすすめの機能です。今日は何杯飲んだのかクリック1つで記録することができ、カレンダーで飲酒した日と量が一目でわかります。

休肝日設定

習慣的な飲酒による肝臓への負担を減らすため、週に2日の休肝日をお勧めします。カレンダーを見ればいつ休肝日だったかすぐにわかります。

睡眠



記録・確認

日本人の平均睡眠時間は約7時間半で、過去20年間減少し続けています。

特に働き盛りの年代層（40代・50代）は睡眠時間が少なくなる傾向があります。

自身の睡眠時間を記録して睡眠時間を確かめましょう。

人生の1/3を占める睡眠時間

睡眠は目に見えない分、自覚症状も乏しい傾向にあります。

しかし、長期間の睡眠不足は目には見えないところで着々と心身の健康を害していきます。

生理



記録・確認

入力した生理日から、次の生理予定日と排卵予定日を自動で算出します。

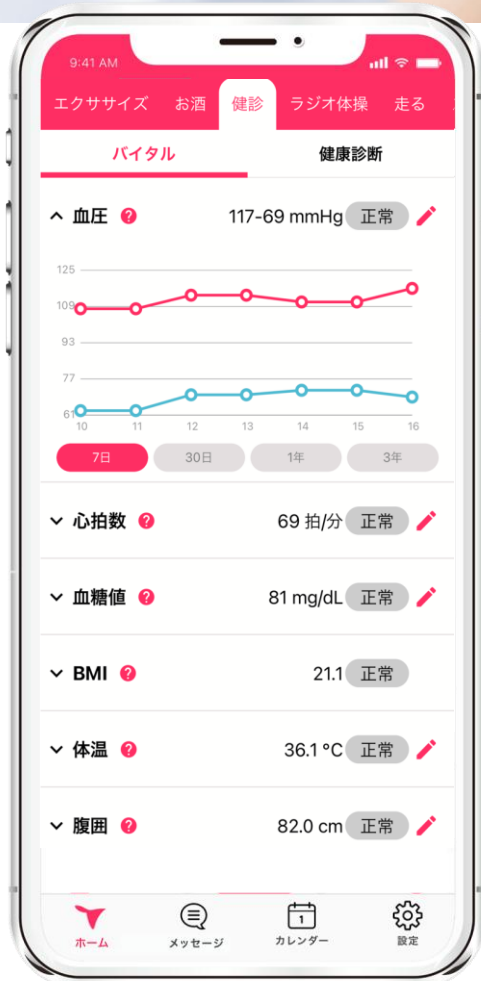
入力値と予測日はカレンダーで確認することができます。

生理周期は個人によって差があるため、入力が増えると正確な生理日の予測が出来ます。

PMSを予測

月経前症候群（PMS）は生理痛同様、ほとんどの女性が経験しています。

基礎体温の高温相（生理前約2週間）に起こるとされているため、基礎体温を記録することでPMSの時期を予測でき、対策が取りやすくなります。



記録・確認

血圧や血糖など入力した数値は、過去3年分をグラフで確認できます。変化が一目でわかり、手帳より便利です。検査値の改善や経過を確認するのにおすすめです。

基準値・正常値がわかる

記録した値は、基準値（正常値）と比較して高いのか、低いのか表示され、健康状態を分かりやすく把握することができます。

健診結果を写真で登録

アプリのカメラ機能で、健康診断の結果を撮影・保存するだけで、いつでもどこでも健診結果を確認できます。

メンタル



記録・確認

このアプリではストレスの原因、ストレスによる心身の状態がグラフで可視化できます。また、結果に対してアドバイスもあります。

質問は厚生労働省のストレスチェックのガイドラインに準拠。

約5分で簡単に、あなたの職場におけるストレスレベルを診断します。

※モチベーションチェックは、[健康ポイント] 導入企業のみ

ラジオ体操



記録・確認

動画を視聴すると自動でスタンプがつくので、動画と一緒にラジオ体操を楽しめます。また、スタンプをカレンダーに押すこともできます。

1日3分の全身運動

アプリの中では東京都公式動画チャンネル「東京動画」掲載のラジオ体操動画を選択視聴できます。（設定上、アプリで視聴できない動画があります。）