

◎ペルソナ（例：「活動量計」を購入する）

バリバリ働く60代。

しかし孫相手、仕事の疲れで
健康維持に不安を
感じ始めている



市田早苗（68歳）

海産物を売るお店で10時から17時までパートで販売を手伝っている。

夫は71歳、自宅で工務店を営んでいる。

41歳の娘は、電車で50分。孫は5歳。カワイイ盛りだが、力が強くなってきたので楽しい半分、疲れる半分。体力の衰えを感じるのは孫の相手と仕事において。

ずっと働いているので、人付き合いは苦にならない。

細かいことに気を取られるのが煩わしいので、健康維持にサプリを摂り続けることさえ、続かない

年齢	68歳
家族構成	夫婦
子世帯住居	別居
職業	サービス業
雇用形態	パートタイム
勤務意向	働ける限りは働きたい
居住地	大阪府枚方市
居住地の性格	
住居形態	戸建
家族の年齢	夫71歳（自営）、娘41歳（近居）、孫5歳
子世帯居住地	大阪府東大阪市
生活と意見	<p>仕事をしているので、自分のために使えるお金はある。働き続けたいので、健康づくりは大切。しかし健康づくりに欠かせない「継続」が、難しい衝動買いをすることは多い。</p> <p>唯一できる努力は食事への注意。お昼は栄養を考えたお弁当を持参。夫にも弁当をつくって置いて行っている。</p> <p>健康努力の成果って、目に見えるのは年に一回の健康診断の結果だけなのかな？</p>
健康維持とのかわり	<p>最近、ぎっくり腰を起こしたり、孫相手にくたびれたり、「体力・筋力を維持」するために何かしないといけない気がしてきている。</p> <p>ウォーキングを始めようと思うなら、朝はやることが多いのでもう少し早く起きないとダメだと思う。でも、正直面倒くさい。夜は夜で疲れているのでしんどい。</p> <p>生活そのものを運動に置き換えられるような方法はないか。。。</p>
活動量計のメリット	<ul style="list-style-type: none"> ・1日頑張った分、目に見えるとうれしいと思う ・自分で手書きしなくても頑張った分を記録できるのはいいな。見直すのも簡単だといいなあ ・睡眠も見えるように記録できるのは、嬉しい
活動量計に対する疑問、抵抗ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・道具はいろいろ進化している様子。私に使いこなせるか？ ・一人で地味な活動を続けられるか？ ・何をしたらどれだけ消費できるのか、わからないで取り組む気力が維持できるかな？

◎カスタマージャーニーマップ（例：「活動量計」を購入する）

	非・認知	そろそろ客	そのうち客	お悩み客	もうすぐ客	いますぐ客				
状況 <small>ペリソナが置かれている状況。スタート地点以外は必ずタイプ別の、「～が欲しかった」「～が知っていた」「～が取り込んだ」など。</small>	最近、長時間の買物がしんどくなった	筋肉が減ってきているのかぎっくり腰を起こしてしまった 最近、眠りが浅い気がする	市の健康診断で骨粗鬆症の注意を受けた 運動が骨を強くするって、先生からアドバイス	健康雑誌で骨粗鬆症予防特集が組まれているのを発見 骨はカルシウム摂るだけじゃなくて、運動と日光浴が大事なんだって	睡眠改善には記録するのがいいって聞いて睡眠ノートを買った（カワイイ！） ウォーキングにも普段着るにも合う、おしゃれスポーツウェアを買ってみた	最近の活動量計って、「運動量」も「睡眠」も測ることができるのね。 見た目がカッコいい！	使用例を読んでいると私でも使えそう楽しそう			
マインド <small>上記の「状況」で、ペリソナが感じること。特に初期段階では、「3不（不安/不満/不足）」を指す。「～が心配」「～がわからない」「～は怖い」など。</small>	（とは言え）運動不足のせいかな…	（とは言え）必要な情報をどのようにして見つけたらいいかわからない	（とは言え）今の私が始められること…	（とは言え）読むだけじゃなくて、何事も取り組まないとな…	（とは言え）運動を続けられるかな 日焼けは嫌だな	（とは言え）家計簿も続かないのにはできるかな？	（とは言え）全てを毎日行うことは難しそう	（とは言え）先端っぽくて私に使えるか心配	（とは言え）ホントに毎日、測るかな？	成果をだせるかな？
情報ニーズ <small>3つの「不」感情を払拭するために知るべきことは？ 「他にどんな～がある？」 「～はどうやって選ぶ？」 「～難しいかな？」 など質問形で。</small>	どんな運動をすればいいの？ やっぱウォーキングくらい？ 何なら続けられるかな…？	ぎっくり腰予防で検索 眠りについても、検索	骨強化の運動もウォーキングでいいの？	続ける張り合いがあればできるかな？	日焼けを避けながら日光浴ってどうすればいい？	継続を促す使い方や方法ってあるかな？	着たらやる気になる？おしゃれコーデとか知りたい	こういふ道具の信頼性は？	実際に使っている人の使用例とか、日常とか、	実際に使っている、いろんな人の悩みと成果と両方、知りたいな
行動 <small>上記の情報ニーズを充足させるためにとるべき行動とは？ 「～に相談する」「～に行ってみる」「～で検索してみる」など。</small>	最近、ジムに行きた友達に話を聞いてみた 本屋で体づくり情報を探してみた	近所のジムに話を聞きに行ってみた 買ってきた本を真似て、寝る前に運動を始める	図書館で情報を探してみた Webで骨粗鬆症対策を探してみた	年上の仲良しに、気をつけることを聞いてみた 自宅での運動メニューを書き出してみた	自分なりに取り組んでいることを整理してみる かかりつけ医に、今の取り組みを話して、意見をもらう	スポーツ衣料品についてお店の人に相談	似た商品の使用感を調べてみよう 利用者の声を探してみよう	身近で使っている人の話も聞きたいな	Webで複数商品の使用感をチェック	
コンテンツ <small>上記の情報ニーズをあらゆるコンテンツ（記事タイトル/写真/動画/フォーマットなど）</small>	シニアの体力は年々向上 でも年齢があるほど個人差は拡大	体力テストの最高点と最低点の差 こんなお悩みでいませんか	50代、60代、70代、80代、年代ごとに生活で気をつけたいこと 最近わかった、加齢に備えて今できること	自宅ができるワークアウト 食事のできる〇〇予防	公的サービス利用で賢く健康づくり 私、母、娘、3世代の健康秘訣	体力低下が引き起こすかも？ 睡眠改善に香り、味、音	街着に使えるスポーツウェア 靴の選び方	〇〇を測ると〇〇がわかる レコーディング〇〇	イケメンスタッフが丁寧に説明販売店特集 アドバイザーに相談・質問受付！	先輩ユーザーに聞く！ 効果的な使い方
媒体・フォーマット						商品サイト インストラクター 推奨サイト お客様レビュー LP ブログ	商品サイト 企業・技術情報 使い方 お客様レビュー インタラクティブ デモ動画 コミュニティフォーラム	ショップ利用 解説ページ 使い方 評価記事	販売サイト 販売店告知	
CTA	LP/サイトにアクセス（SEO） ブログを購読	LP/サイトにアクセス（SEO） ブログを購読	プレスリリースからサイトにアクセス ユーザー登録 ブログを購読	DM/チラシを見てLP/サイトにアクセス ブログを購読	サイトにアクセス（SEO） ブログを購読	サイトにアクセス（SEO） ブログを購読	商品サイト、レビューページ閲覧	使い方説明、動画を閲覧	取り扱い店舗	販売店販売サイト
KPI	サイトアクセス数 問い合わせ数		プレスリリース後 サイトアクセス数			サイト・動画 アクセス数、ページ内遷移数		問い合わせ数	購入数	