

# 対象ペルソナ（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歳の娘宅は、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イケ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も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"> <li>・1日頑張った分、目に見えるとうれしいと思う</li> <li>・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</li> <li>・睡眠も見えるように記録できるのは、嬉しい</li> </ul>
活動量計に対する疑問、抵抗ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・道具はいろいろ進化している様子。私に使いこなせるか？</li> <li>・一人で地味な活動を続けられるか？</li> <li>・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？</li> </ul>

# ◎カスタマージャーニーマップ（例：活動量計をプレシニアに売りたい）

	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				
<b>状況</b> <small>ヘルソナが置かれている状況。スタート地点以外はポジティブなもの。  「～が欲しかった」「～が知りたくなった」「～に絞らんだ」など。</small>	<b>1</b> <b>最近、長時間の買物がしんどくなってきた</b>	<b>2</b> <b>筋肉が減ってきているのがぎっくり腰を起こしてしまった</b> <b>最近、眠りが浅い気がする</b>	<b>3</b> <b>市の健康診断で骨粗鬆症の注意を受けた</b> <b>運動が骨を強くするって、先生からアドバイス</b>	<b>4</b> <b>健康雑誌で骨粗鬆症予防特集が組まれているのを発見</b>	<b>5</b> <b>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</b>	<b>6</b> <b>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！）</b>	<b>7</b> <b>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</b>	<b>8</b> <b>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。</b>	<b>9</b> <b>見た目がカッコいい！</b>	<b>10</b> <b>使用例を読んでいると私でも使えそう楽しそう</b>
<b>マインド</b> <small>上記の「状況」で、ヘルソナが感じること。特に初期段階では、「3本（不安/不満/不足）」を描写。  「～が心配」「～がわからない」「～は困る」など。</small>	（とはいえ） 運動不足のせいかな…	（とはいえ） 必要な情報をどのようにして見つけたいかわからない	（とはいえ） 今の私が始められることって…	（とはいえ） 読むだけじゃなくて、何事も取り組まないよね…	（とはいえ） 運動を続けられるかな 日焼けは嫌だな	（とはいえ） 家計簿も続かないのにできるかな？	（とはいえ） 全てを毎日行うことは難しそう	（とはいえ） <b>先端っぽくて私に使えるか心配</b>	（とはいえ） <b>ホントに毎日、測るかな？</b>	成果をだせるかな？
<b>情報ニーズ</b> <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？」など疑問形で。</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、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	こういう道具の信頼性は？	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
<b>行動</b> <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、ジムに行きだし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 買って来た本を真似て、寝る前に運動を始める	図書館で情報を探してみた Webで骨粗鬆症対策を調べてみた	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
<b>コンテンツ</b> <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/内容説明/フォーマットなど）</small>	シニアの体力は年々向上 でも年齢があが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	自宅で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
<b>媒体・フォーマット</b>							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