



高齢者向けスマートフォン用アプリケーションに関する  
アドヒアランスおよびリテンション向上のための

# UI・UX の

## 要件定義書



令和8年3月

# はじめに



1990年代以降、インターネットや携帯電話、スマートフォンの普及により私たちの情報環境は大きく変化してきました。こうした技術革新は医療や介護の分野にも広がりつつあり、リアルタイムの生理データや環境情報をAIで解析することで、自動健康診断や医療・介護現場でのロボット支援が可能となり、社会的コストの削減や人手不足の解消が期待されています。


一方で、ITインフラが整備されているにもかかわらず、ヘルスケア分野におけるサービスの利活用は依然として停滞しています。とくに、高齢者の多くがスマートフォンを利用し始めたのはここ10年ほどのことであり、そのため高齢者を対象としたユーザーインターフェイス(UI)およびユーザーエクスペリエンス(UX)の開発は十分に進んでいないのが現状です。

国立長寿医療研究センターは、2020年に新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、通いの場が閉鎖されている状況でもオンラインで身体活動や知的活動、社会活動を自己管理しながら、楽しく健康づくりに取り組めるアプリケーション「オンライン通いの場」(以下、通いの場アプリ)を開発しました。

行動変容を目的としたヘルスケアアプリの活用においては、その効果を得るために重要な「アドヒアランス」や「リテンション」の維持が重要です。しかしながら、アドヒアランスやリテンションを阻害する要因として、高齢者のデジタルリテラシーの低さ、高齢者にとって魅力あるデジタルヘルスサービスの不足、健康に関してエビデンスのないサービスの氾濫、社会実装にあたってのアプローチの壁(支援拒否)といった課題が挙げられます。

このような背景のもと、当センターは、国立研究開発法人日本医療研究開発機構(AMED)の助成により、「介護予防アプリのアドヒアランスを高めるための手法に関する研究開発」を進め、高齢者のヘルスケアアプリのアドヒアランスやリテンションを高める要因の抽出と、それを実装したアプリの有用性検証を行っています。

本書では、これらの取り組みを通じて得られた知見をもとに、高齢者にとって「使いやすく、続けたい」ヘルスケアアプリの要件定義を行い、今後のアプリ開発や社会実装に役立てることを目指しています。

 日本医療研究開発機構(AMED)

予防・健康づくりの社会実装に向けた研究開発基盤整備事業ヘルスケア社会実装基盤整備事業  
介護予防アプリのアドヒアランスを高めるための手法に関する研究開発プロジェクトチーム  
(課題管理番号 JP23rea522109h0001)

<b>1</b>	<b>要件定義およびレビューの観点</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>ヘルスケアアプリにおける高齢者向けデザインガイドライン</b>	<b>8</b>
	【2-1】 タイポグラフィ	9
	【2-2】 配色・カラーパレット	10
	【2-3】 レイアウト	11
	【2-4】 アイコン	12
	【2-5】 ボタン	13
	【2-6】 コンポーネント	14
<b>コラム</b>	<b>高齢者におけるリテンションやアドヒアランスに関連する要因の検討</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>通いの場アプリにおける UI/UX レビュー</b>	<b>17</b>
	【3-1】 全体	17
	【3-2】 ゲーミフィケーションの導入	20
	【3-3】 ホーム画面	21
	【3-4】 アプリ登録	34
	【3-5】 各種機能	53
	【3-5-1】 コミュニケーション	53
	【3-5-2】 脳を鍛えるゲーム	80
	【3-5-3】 食事チェック	93
	【3-5-4】 おさんぽ	111
	【3-5-5】 体操動画	129
	【3-5-6】 健康チェック	139
	【3-5-7】 チェックイン	147
	【3-6】 その他	158

Requirement **1**

**要件定義および  
レビューの観点**

本要件定義書におけるレビューの方針は、心理学において人間の欲求を段階的に論じたマズローの欲求段階説に基づき、スティーブン・ブラッドリーが提唱した「デザインの欲求階層」(図1)をもとに、「機能性」や「信頼性」に重点を置いたレビューを行なった。「機能性」や「使いやすさ」などの基本的な要素が整っていないデザインでは、上位に位置づけられる「創造性」や「楽しさ」といった価値を実現することはできないと考えられている。

デザインにおいては、機能性・信頼性・ユーザビリティ・快樂という4つの階層からなるピラミッドが形成されており、より高次の欲求に応えるためには、まず下位の欲求を確実に満たすことが求められる。

高齢者においては、学習コストの高い操作は大きな負担となり、苦手意識を抱きやすいため、シンプルで直感的なデザインを意識することが極めて重要である。

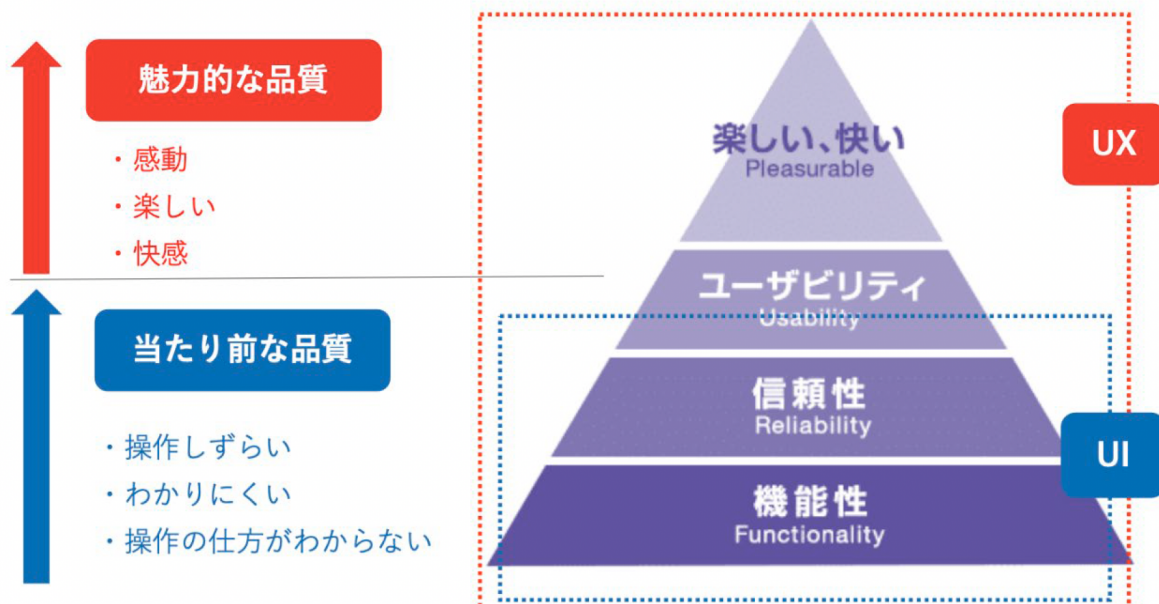


図1 デザインの欲求階層

## 要件定義およびレビューの観点

レビューの観点としては、学術的なデザイン評価観点である「ヒューリスティック評価」に基づいてレビューを実施した。ヒューリスティック評価とは、ユーザーインターフェースの使いやすさをUI・UXの経験則をもとに専門家が評価する方法の一つである。

今回のレビューには、ユーザビリティ研究の第一人者であるヤコブ・ニールセンが提唱した10項目のユーザビリティヒューリスティックスを採用した。

ヒューリスティック評価	評価観点
① システムステータスの可視化	重要な情報や機能をユーザーがすぐに認識できたり、適切な表示や配置・FBが行われていることで、ユーザーは自分の操作の完了や状態を認識できる。
② システムと現実世界の一致	システム内の用語やアイコンが、ユーザーの日常生活や期待と合致していることで、直感的な操作や問題解決が可能となる。
③ ユーザーのコントロールと自由度	ユーザーが誤った操作をした場合に簡単に戻ったりやり直したりできることで、ユーザーに中断などの決定権が委ねられ、安心感を与えられます。
④ 一貫性と標準	ユーザーが日常的にWebで行う操作、目にするUI、サイト内での挙動や操作などに一貫性があることで、認知的な負荷を軽減できる。
⑤ エラーの防止	ユーザーが誤った操作をするリスクを最小限に抑えることで、無駄なエラーを未然に防ぎます。
⑥ 想起よりも認識	利用者が事前に記憶したことに頼らず、選択肢を提示したり、検索予測・履歴を表示することで、利用者の記憶に負担をかけず行動しやすくする。
⑦ 柔軟性と使いやすさ	ユーザーの習熟度やニーズ、スキルに対し、適切な機能を提供することで、ユーザー自身にあった方法で柔軟性や効率性が担保され、使いやすさに寄与する。
⑧ 美的でミニマルなデザイン	そのUIが提供すべき本質的な機能、価値に焦点を当て、無関係な装飾をそぎ落とすことで視認性を担保し、美的ながらも最小限のデザインを実現する。
⑨ エラーの認識・診断・回復	何が問題だったのか、何が起きているのかを正確に提示することで、ユーザーが問題点を素早く理解し、適切な解決策に素早く到達できる。
⑩ ヘルプとドキュメント	ユーザーの困りごとや、理解促進のためのサポートが適度に準備されていることで、自主的に問題を解消する手助けになります。

図2 ヒューリスティック評価

Guideline **2**

ヘルスケアアプリにおける  
高齢者向けデザインガイドライン

## ヘルスケアアプリにおける 高齢者向けデザインガイドライン

ヘルスケアアプリにおける高齢者向けデザインガイドラインとは、スマートフォン用ヘルスケアアプリにおいて、高齢者の方が無理なく利用でき、かつ継続して使い続けられることを目的として、基本的なデザインおよび UI の設計方針や規範的なルールを体系的に示したものです。

これまで、デジタル庁や主要 IT 企業を中心に、アクセシビリティやユーザビリティに配慮したデザインガイドラインが策定・公開されてきました。しかしながら、これらの多くは幅広い利用者層を想定した一般的な指針であり、高齢者に特有の身体的・認知的特性や、ヘルスケアアプリ利用時の課題を十分に反映しているとは言い難い状況です。

そのため、当センターでは、高齢者の特性や利用実態に焦点を当て、高齢者の方が安心して利用でき、日常的な健康管理を支援することを目的とした高齢者に特化したデザインガイドラインを新たに策定いたしました。

下記 URL より Figma をご確認ください。

URL : <https://www.figma.com/community/file/1614087627830008213>



次項より、ヘルスケアアプリにおける高齢者向けデザインガイドラインに基づき、主要なデザイン要素であるタイポグラフィ、配色・カラーパレット、レイアウト、アイコン、ボタン、およびコンポーネントについて説明していきます。

加齢による視力の低下を呈しやすい高齢者においても可読性および判読性の高いフォントを採用する。

### フォントファミリー

---

#### Inter

---

line-height...見出し1.5／本文1.6

フォントサイズの大きさは、見出しでは 16px (1em) 以上のサイズにする必要がある。

シニア層向けには 18 ~ 24px 程度のサイズが望ましい。

Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1 (1.4.4) では、テキストが拡大可能であることが求められており、200%まで拡大しても情報が失われないことに留意が必要である。

#### 見出しの大きさ

---

**見出し1...24px Bold**

---

**見出し2...22px Bold**

---

**見出し3...20px Bold**

---

**見出し4...18px Bold**

---

#### 本文の大きさ

---

本文 L...18px (強調箇所・リスト・フォーム内テキストなど)

---

本文 M...16px (基本的な本文サイズ)

---

本文 S...14px (小さなカセット内など小サイズ)

---

本文 XS...12px (注釈)

---

#### ボタンテキストの大きさ

---

**ボタン L...20px Bold**

---

**ボタン M...18px Bold**

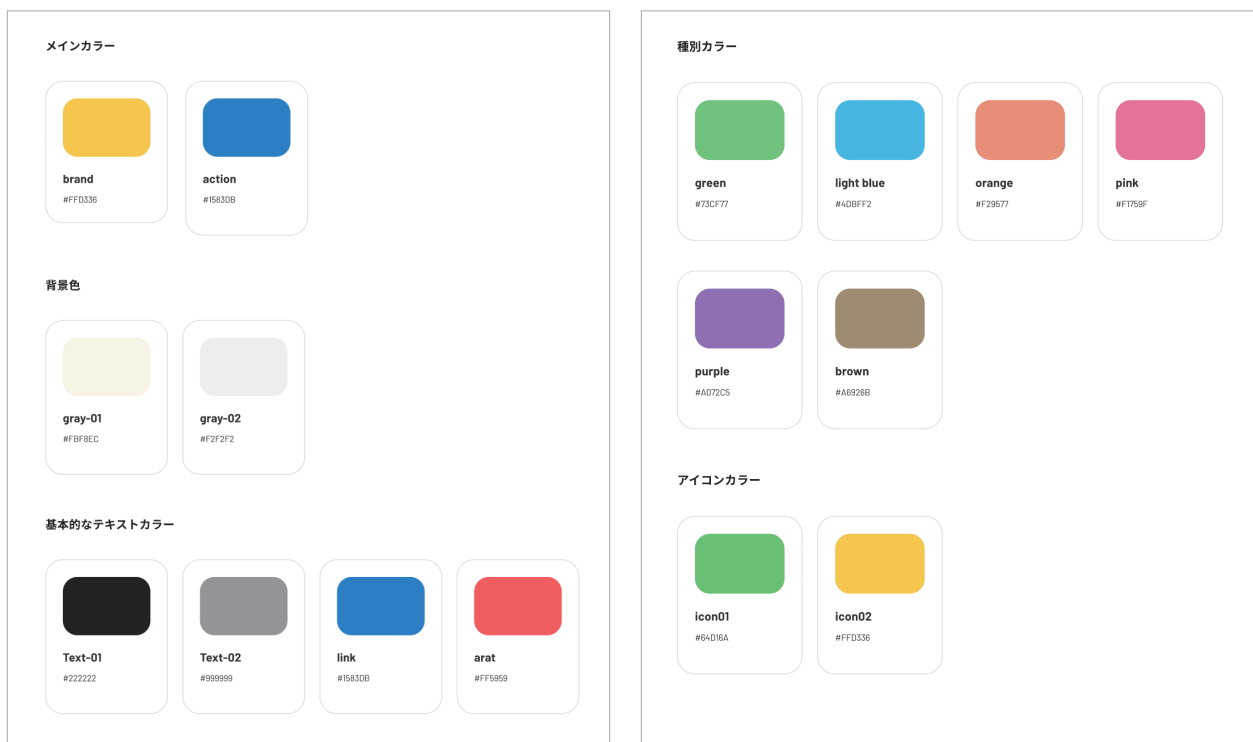
---

加齢による色覚の変化は水晶体の黄変やコントラスト感度の低下、光のまぶしさへの感度増加などがあげられる。色の設計を行う際は、コントラスト比と配色の選定に十分配慮する必要がある。

WCAG 2.1 (1.4.3) では、コントラスト比に関する達成基準が定められている。特に高齢者においては、加齢によりコントラスト感度が低下するため（視覚的に近い色を区別しづらくなる状態）、判別しづらい配色を避けるべきである。

テキストとコントラスト比は 4.5:1 以上、大文字や太文字では 3:1 以上を確保する必要がある。さらに、アクションボタンなど重要な要素では、7:1 以上のコントラスト比を確保することが望ましい。

配色の選定の際は強調色を多用するなど色覚に依存する情報設計を避け、色覚多様性に配慮することが重要である。背景色とテキスト色の組み合わせだけでなく、リンクやボタンの色についても色覚異常のある方に配慮したデザインとする必要がある。



高齢者において、コンテンツの間に適切な余白を保つことは、可読性や操作性などユーザー体験の向上につながる。ゲシュタルト心理学における近接の法則により物理的に距離が近いもの同士を同じグループとして認識する傾向があることが示されており、適切な余白を設定することで、情報のまとまりを認識できる。

#### Margin Pattern

---

**margin 2XL...80px**

---

**margin XL...64px**

---

**margin L...40px**

---

**margin 2XM...32px**

---

**margin XM...24px**

---

**margin M...16px**

---

**margin S...12px**

---

**margin XS...8px**

---

**margin 2XS...4px**

---

コンテンツの角丸 (radius) を定義することは見た目の一貫性を保つことに繋がる。

16px以上の角丸は、柔らかく親しみやすい印象を与え、角丸が小さくなるとシャープで堅い印象に繋がる。



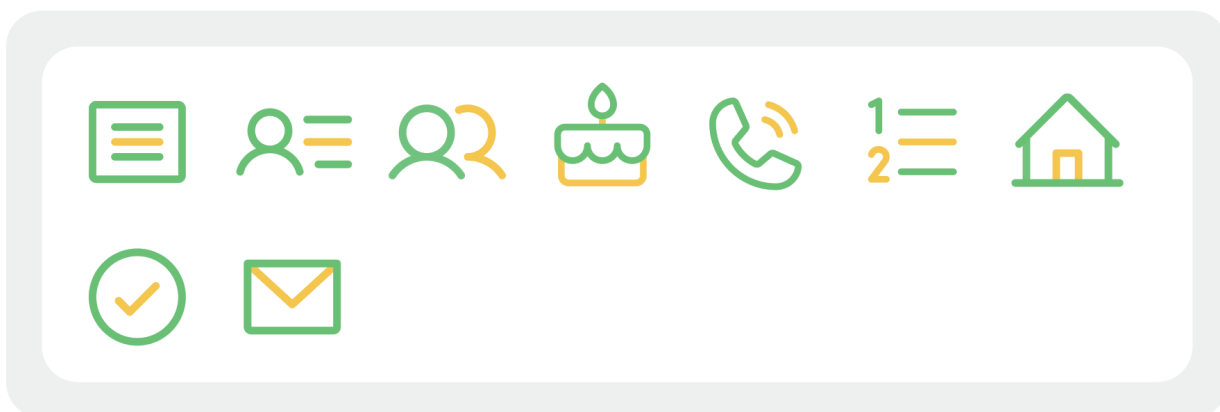
radius : 16px

shadow :  
#222222 16%  
0 4px 8px

アイコンは特定の機能や情報を視覚的に表現する要素である。文字や文章の代わりに一目で意味や行動を伝える役割を担う。アイコンを定義することで視覚的な統一性や使いやすさ、ユーザーの認知負荷を軽減する狙いがある。特に高齢者向けのアプリにおいては、抽象的な表現や過度に装飾的なデザインを避け、意味が直感的に理解できる分かりやすい表現とすることが重要である。

アイコンのスタイル(線の太さや角の丸み、色、サイズ感など)を統一することで画面内のビジュアルが統一できる。また、同じ意味のアクションには同じアイコンを使い、ユーザーの混乱を防ぐ必要がある。定義されたアイコンを継続的に繰り返し使用することで、ユーザーは一度学習すれば別の画面でも直感的に意味を理解でき、ユーザビリティ向上に直結する。

## step 80px



## menu 24px

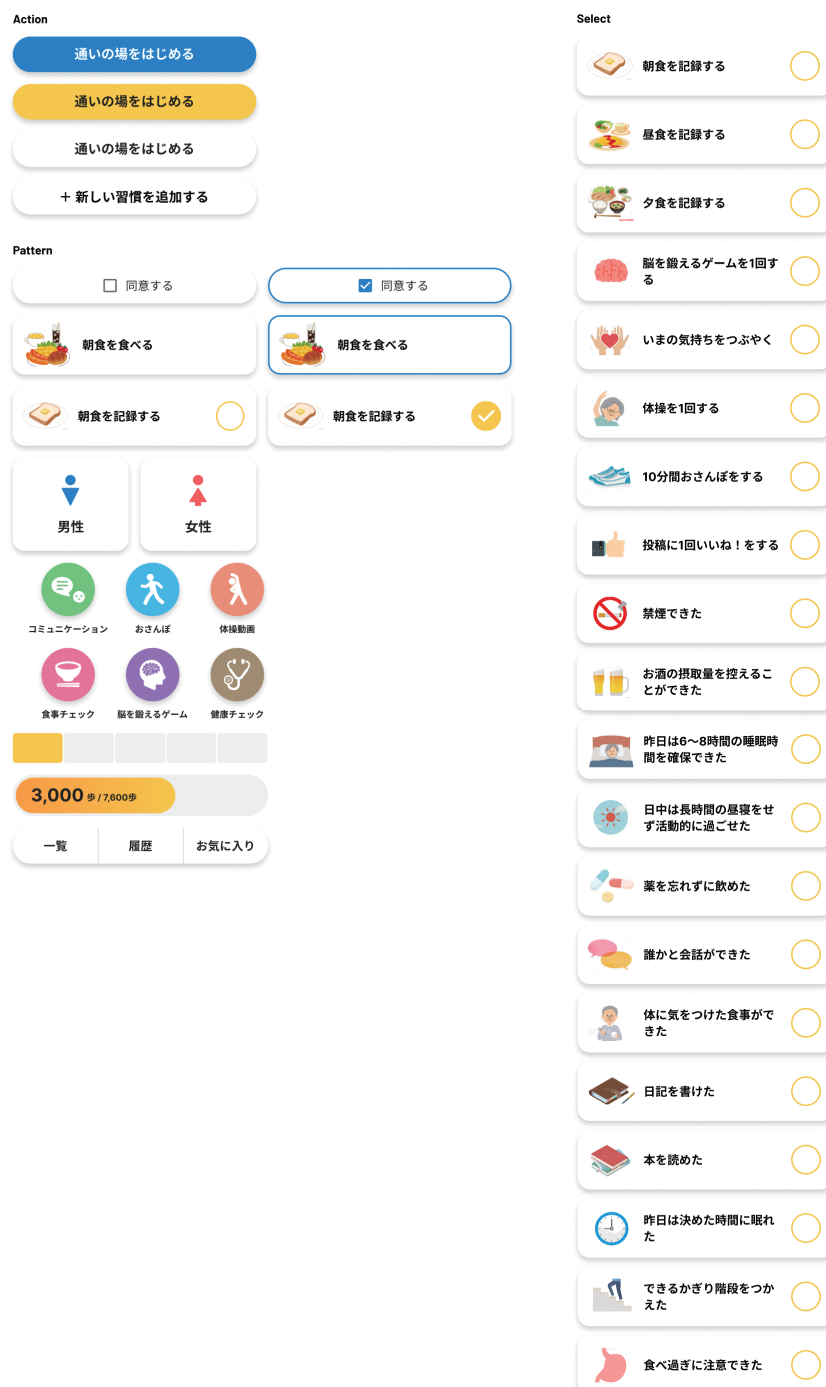


## icon 24px-16px



ボタンのデザインは、J.J. ギブソンのアフォーダンス理論に基づき、視覚的に「クリック可能」であることが一目でわかるようにする必要がある。例えば、立体感のあるスタイルや影、枠線、あるいはアイコンを加えることで、視覚的なヒントを与えることが推奨される。高齢者向けのアプリでは、ボタンであることを迷いなく認識できる明確な形状や表示とし、操作に対する不安を生じさせないことが重要である。

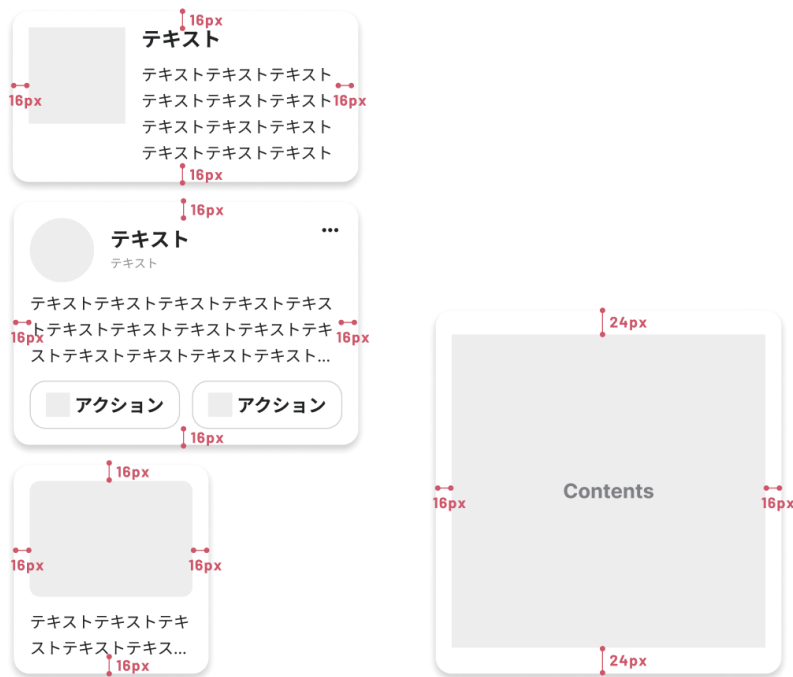
また、高齢者においては、モバイルデバイス操作時にタップミスが起こりやすいため、十分なサイズのタップ領域を設けることが重要である。WCAG 2.1(2.5.5)では、タップ可能な要素の目標サイズとして、最低でも 44px × 44px の確保が求められる。



2-1～2-5で定義したルールに基づいてコンポーネントを設計することで、画面の一貫性を保ち、視認性が高めることができる。高齢者向けアプリにおいては、画面ごとに操作方法や見た目が変わらないことが、操作の理解や学習の負担を軽減し、安心して利用を継続できる要因となる。

また、コンポーネントを用いることで、画面デザインに変更が生じた際のメンテナンス性が向上し、結果として開発コストの削減にもつながる。

#### カセットスタイル



#### タブ



#### ゲージ

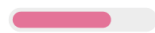
大：TOPに使用（グラデーション）



中：カテゴリカラー



小：カテゴリカラー



#### フォーム



## 高齢者におけるリテンションや アドヒアランスに関連する要因の検討

ヘルスケアアプリのアドヒアランスとリテンションの向上に関連する要因を解明することを目的として、通いの場アプリの利用状況のログと対象者の詳細な調査結果（基本属性、社会環境、身体・認知機能、心理状態、活動状況、血液等）を用いてアドヒアランスとリテンションに関連する要因を検証した。対象は高齢者機能健診を受診した通いの場アプリ利用者 1,503名（平均年齢±標準偏差 74.0 ± 5.4 歳、女性 59.9%）とした。

従属変数を、90日間のアプリ利用日数の中央値に基づいて二分した利用頻度（高頻度群／低頻度群）とし、二項ロジスティック回帰分析により関連要因を探索的に検討した。その結果、年齢、教育年数、就業状況、飲酒習慣、家族や友人との死別経験、睡眠に関する問題、生活範囲の広さ、運動習慣がアプリの利用頻度と有意に関連していることが示された。

さらに、サブ解析として「電話以外の目的でスマートフォンを使用したことがありますか？」という質問項目（はい／いいえ）によって層別化し、各層で同様に二項ロジスティック回帰分析を実施した。その結果、スマートフォンを電話以外の目的でも活用している群では、年齢はアプリの利用頻度と有意な関連が認められず、年齢にかかわらずアプリを継続的に利用できると考えられる。

一方、スマートフォンを十分に活用できていない群においても、知的活動や食生活など健康に対する意識が高い人ほど、アプリを積極的に利用している傾向が明らかとなった。

### 利用頻度で群間差が認められた要因（アプリ利用日数が少ない人の特徴）：

全体	はい (n=1,089)	いいえ (n=276)
<p>● 個人的要因</p> <p>年齢（高齢）、教育年数（長い）、仕事（あり）、飲酒習慣（あり）、親類・家族や友人との死別（あり）、睡眠の問題（あり）</p>	<p>● 個人的要因</p> <p>教育年数（長い）、仕事（あり）、飲酒習慣（あり）、親類・家族や友人との死別（あり）</p>	<p>● 個人的要因</p> <p>年齢（高齢）、教育年数（長い）、知的活動（少ない）、食品多様性（低い）</p>
<p>● 身体機能</p> <p>生活範囲（狭い）、運動習慣（なし）</p>	<p>● 身体機能</p> <p>生活範囲（狭い）</p>	

UI・UX review **3**

通いの場アプリにおける  
UI・UX レビュー

## 色構成

多数の色を使用し、機能単位で配色を決定しているため全体的に雑多な印象に。

多機能な中で各機能を視覚的に差別化するため機能ごとにテーマカラーが設けられているが、アクセントカラーとプライマリーカラー（アプリ全体のテーマカラー）の違いが分かりづらくなっており、一貫性のないデザインに見えてしまっている。色設計時にアプリ全体のテーマカラーとサブカラーの2色を設定し、この2色に濃淡をつけながら軸にすべてのページを作成すると良い。アクセントカラーとして、テーマカラーと色相の合う色を数色設定すると表現の幅が広がって良い。



## 形状

共通パーツのサイズや形が統一されていないため、初期の学習コストが高い。

ボタンやアイコンなどアプリ内で繰り返し使う共通のパーツは、初めにサイズや形や挙動を定義することが一般的である。ユーザーは常にさまざまなサービスのインターフェースに触れて良いデザインを学習しているため、見慣れたインターフェースはスムーズに操作できる。

一方、通いの場アプリでは、ホームボタンやチェックイン機能のアイコンなどユーザーにとって初めて見るデザインが多く、初期の学習コストが高くなっているが故に、わかりづらい印象になっている。



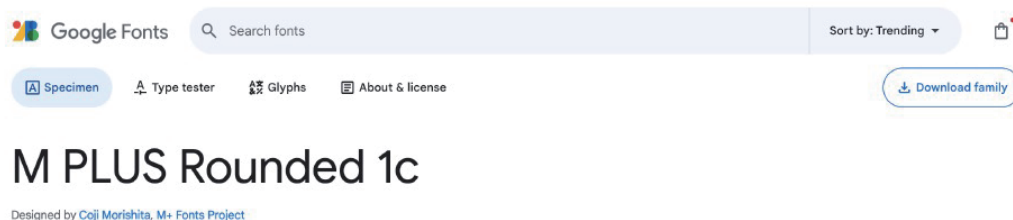
## 書体

親しみやすい印象のフリーフォント Rounded M+ を使用している点が良い。文字が極端に小さい箇所があるため要注意。

フリーフォントを使用することで、デバイスに拠った表示の差をなくすることができるため開発観点で扱いやすい。コミュニケーションの投稿本文や体操動画のフォントサイズが 14px を切るサイズになっており、かなり読みづらい印象。

デジタル庁が発行するウェブアクセシビリティのガイドラインに準拠すると、コンテンツの文字サイズは 16～24px 相当 (CSS 指定単位は em または rem 推奨)、行の高さは 150～200% が望ましい。

## ▼Googleが提供する無料のウェブフォント Rounded M+



## ▼コミュニケーションの投稿本文は12px程度とかなり小さい

 **キタサン**  
7分前

今日のおさんぽ結果

✓ 続きを見る

 通報  
😊 4

 いいね!

 コメント

 **昭ちゃん**  
8分前

これから名古屋に行ってきます。

<p>あまりん体操（整理体操）</p> <p style="border: 2px solid red; padding: 2px;">4335回 2023-09-06 08:47:01</p> <p>尼崎市立老人福祉センター</p>	<p>あまりん体操（ステップ体操）</p> <p>4823回 2023-09-06 08:47:01</p> <p>尼崎市立老人福祉センター</p>
<p> <b>あまりん体操（準備体操）</b></p> <p>尼崎市立老人福祉センター 社会福祉法人 尼崎市社会福祉協議会</p>	<p> <b>5分てできる! 口腔体操</b></p> <p>阿蘇市介護予防体操（口腔編）</p>
<p>あまりん体操（準備体操）</p> <p>1970回 2023-09-06 08:47:01</p> <p>尼崎市立老人福祉センター</p>	<p>阿蘇市介護予防体操（口腔編）</p> <p>2544回 2023-06-06 16:54:35</p> <p>阿蘇インターネット放送局 WebTVアソ</p>

ヘルスケアアプリケーションの継続率を高めるために、これまでさまざまな戦略が検討されてきた。先行研究では、アプリケーションによるリマインダー機能を活用したエンゲージメントの促進、アプリ内でのコーチや仲間によるソーシャルサポート、インセンティブの提供、ゲーミフィケーションの導入などが挙げられている。

その中でもゲーミフィケーションとは、ゲーム以外のものにゲームの要素や仕組みを取り入れて、人々のモチベーションや行動を促す手法であり、ヘルスケアアプリケーションにおいてもしばしば採用されており、ユーザーの継続率向上に寄与することが期待されている。

通いの場アプリでは2022年9月にゲーミフィケーションとして、キャラクター育成機能が新たに実装され、ユーザーはアプリケーションの各種機能の利用や歩数実績に応じてポイントを獲得し、そのポイントを用いてキャラクターを成長させることが可能となった。また、通いの場アプリにおけるゲーミフィケーション追加前後のアドヒアランスとリテンションを検証した結果、ゲーミフィケーション追加により継続率は有意に向上したことが示唆された。



ホーム画面は、最もユーザーが目にする画面であり、そのアプリを印象付けるものであることから、最低限必要な要素が簡潔に集約されている必要がある。

シンプルであることは高いユーザーエクスペリエンスインデックスにつながる。

また、インタラクティブコントロール（ボタンや入力フォーム）を大きくし、間隔を広げることを基本とする。

アイコンは、具体的で親しみやすく意味的距離が近いものを使用し、ラベルを追加することで加齢に伴う認知機能低下に対応するために認知負荷を下げる。フォントサイズを大きくし、テキストと背景色のコントラストを高くすることで、視力低下にも配慮することが重要である。

### UI・UXの要件定義に基づいた改修イメージ

before



after



1

ヒューリスティック評価：①システムステータスの可視化

重要な情報や機能をユーザーがすぐに認識できたり、適切な表示や配置・FBが行われていることで、ユーザーは自分の操作の完了や状態を認識できる。

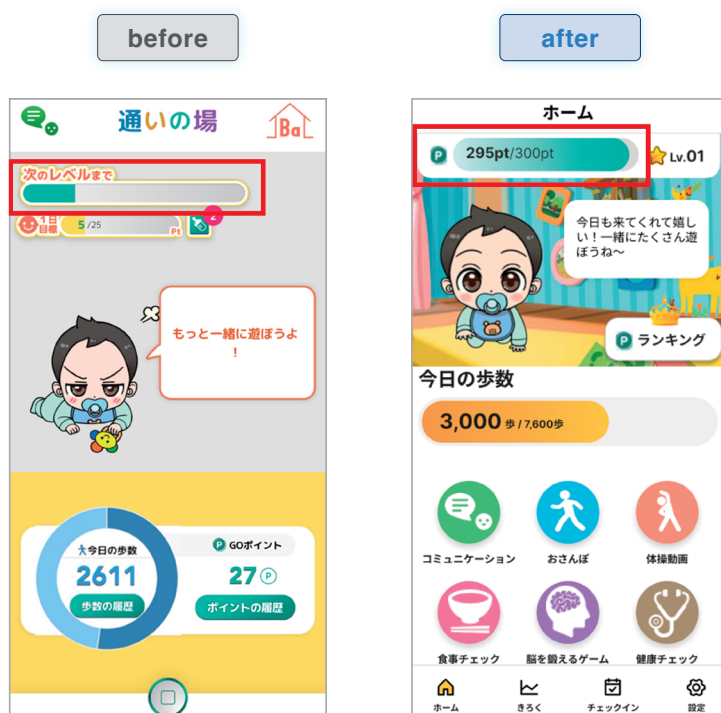
1-1)

「次のレベルまで」のインジケータのスパンが長く、達成感を得難く、習慣化の障壁になる。

1-2)

まごっちのレベルアップに必要なポイント数の説明がない。

→システムは、現在の状態やユーザーへの影響を分かりやすく提示する必要がある。現在状態や、意味・用途が明確に伝わらないUIはユーザーにとって混乱のもとになる。現在のポイント数やレベルアップまでのポイント数を可視化することで、達成感を得やすく、アプリ継続の要因となる。



## 1-3)

まごっちの成長レベルが現在どの程度なのかわからない

→レベルについての説明がないため、まごっちの成長レベルが全体の中でどんな位置づけなのか分かりづらい。結果、ユーザーは自分の状態を把握できず、操作や学習のモチベーションが低下する。現在のレベルの位置づけを明示し、ユーザーが安心感や目的意識を持ってシステムを利用できるようにする。

before



レベルについて説明なし

after



1-4)

歩数のインジケータが何を表しているのかわからない

1-5)

歩数の目標が「健康チェック」の「活動履歴」にあるため確認しづらい。

→元の歩数インジケータでは目標値が表示されていないため、現在の歩数が目標値に対してどの程度進捗しているのかわかりづらい。円形ゲージを横棒インジケータに変更し、目標値を可視化することで、現在の歩数と目標値の進捗状況を直感的に把握できるようになる。

before



after

今日の歩数

3,000 歩 / 7,600 歩

## 2

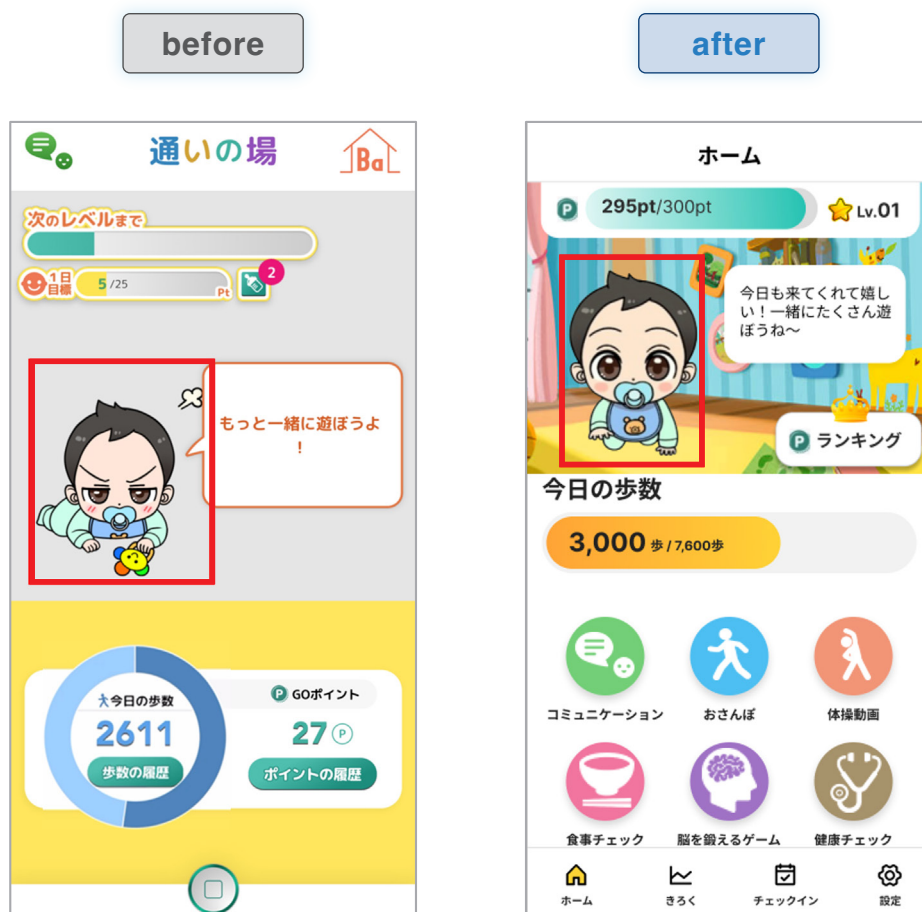
## ヒューリスティック評価：②システムと現実世界の一致

システム内の用語やアイコンが、ユーザーの日常生活や期待と合致していることで、直感的な操作や問題解決が可能となる。

## 2-1)

まごっちが理由なく怒っているという体験が心地よい体験ではない。

→システムはユーザーが現実世界で使う言葉、状況、感情の流れと一致した形で動作すべきである。ユーザーが最初に目にするホーム画面のキャラクターが理由なく怒っていることはユーザーに不安感、不快感を与える。チュートリアルによるまごっちの表情変化の説明を加え、ユーザーの安心感と没入感を高める。



## 2-2)

ゲーム背景がなく、ゲームへの没入感が損なわれる。

- ゲーム背景はキャラクターを現実的で文脈のある環境に配置する効果があり、ユーザーがゲーム内世界を直感的に理解しやすくなる。背景がない状態では、キャラクターが浮いて見え、没入感が損なわれるが、現実世界に近いビジュアルや設定を取り入れることで、ユーザーが自然に世界観を受け入れ、ゲームへの深いエンゲージメントを促進できる。

before



after



## 3

ヒューリスティック評価：④一貫性と標準

ユーザーが日常的にWebで行う操作、目にするUI、サイト内での挙動や操作などに一貫性があることで、認知的な負荷を軽減できる。

## 3-1)

見慣れないホームボタンでメニューが開くUIにユーザーが慣れていないので、認知的負荷が高い。

→システム内では一貫した用語・記号・操作ルールを使うべきであり、ユーザーの常識的な期待とも調和すべきである。ユーザーにとって初めて見るデザインは初期の学習コストが高く、わかりづらい印象となる。共通認識になっているアイコンを使用する、意図が伝わりにくいアイコンを使用する場合はアイコンの下にラベルをつけることで、認知負荷を軽減することができる。



## 4

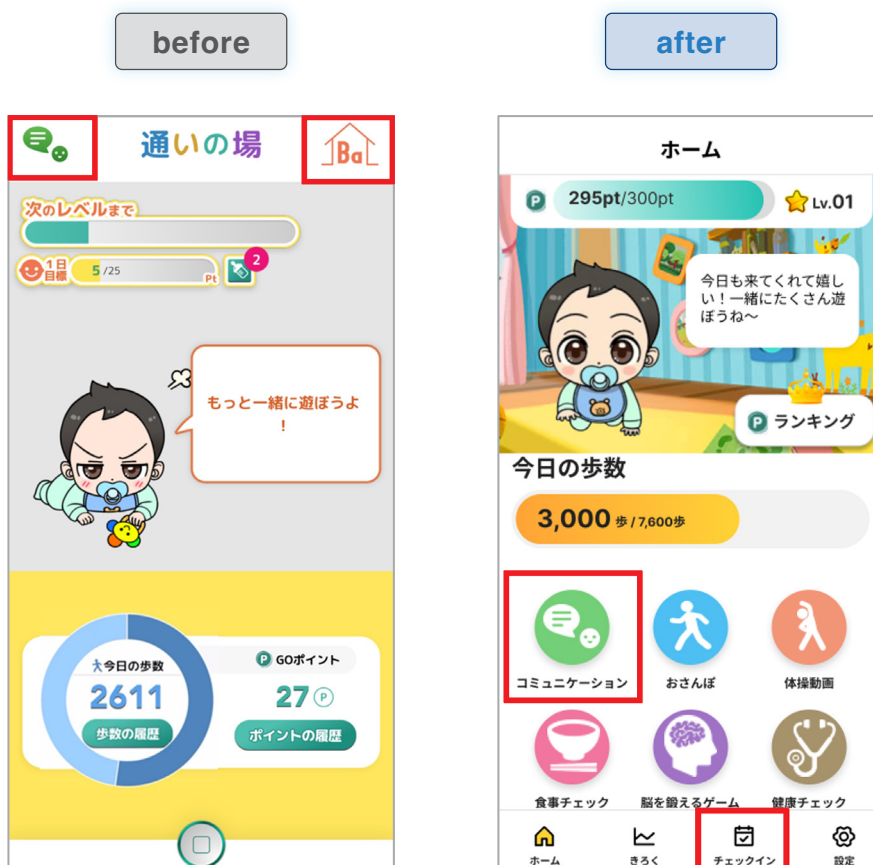
## ヒューリスティック評価：⑤ エラーの防止

何が問題だったのか、何が起きているのかを正確に提示することで、ユーザーが問題点を素早く理解し、適切な解決策に素早く到達できる。

## 4-1)

メインメニューを開いた際に、上部左右の「コミュニケーション」「チェックイン」がタップできなくなる。

→ユーザーがミスをする前に防ぐことが最も重要であり、システムは誤操作を未然に防ぐ設計を行うべきである。メインメニューでアイコンがタップできなくなることで、ユーザーは不要な誤操作・混乱・無駄な試行を繰り返すことになる。「コミュニケーション」「チェックイン」のアイコンを、他の機能と並列にホーム画面の下部に設置し、確実にタップ可能にすることで、ユーザーが適切な解決策に素早く到達することができる。



## 4-2)

まごっちがコメントで促すアクションについて、その機能がどこにあるのかわからない(案内がない)。

- 機能の場所が分からないことで、意図しない動作・誤解・失敗体験が発生する可能性がある。まごっちのコメントで促されるアクションについて、説明を付けることでユーザーは問題点を素早く解決し、誤った操作や入力を事前に防ぐことができる。

before



after



食事チェック



脳を鍛えるゲーム



健康チェック

5

ヒューリスティック評価：⑥ 想起よりも認識

利用者が事前に記憶したことに頼らず、選択肢を提示したり、検索予測・履歴を表示することで、利用者の記憶に負担をかけず行動しやすくする。

5-1)

チェックインすると、どのようなメリットが受け取れるのか説明がないため、目的化しづらい。

→ ユーザーが機能や操作方法を思い出す必要がなく、見た瞬間に判断できるようにすることが重要である。説明がなければ、ユーザーは過去の記憶に頼らざるを得ない。名前やアイコンだけでは分からない機能は、押ししてみるまで用途が分からないため、試行錯誤が必要になる。チェックイン機能について、アプリ登録時にチュートリアルで説明し、ホーム画面にも使い方ガイドに飛べる「使い方」アイコンを追加することで、ユーザーが迷わずに情報を探ることが可能になる。

before



チェックインについて説明なし

after



## 5-2)

左上の「コミュニティボタン」を押す動機づけがない。

- ボタンを押す動機づけがない、つまり何のためにあるか分からないことは、ユーザーに想起を強いることになる。現状のUIでは、ホーム画面左上の「コミュニティボタン」が他のアイコンと独立した位置にあり、ユーザーにとって直感的な操作が困難である。他の機能と並列して表示することで、ユーザーが迷わず情報を探ることが可能になる。

before



after



## 6

ヒューリスティック評価：⑩ヘルプとドキュメント

ユーザーの困りごとや、理解促進のためのサポートが適度に準備されていることで、自主的に問題を解消する手助けになる。

## 6-1)

まごっちがタップすると動く説明、  
もしくはオンボーディングがない(把握するきっかけがない)。

→システムは、ユーザーが迷ったとき・気になったときに助けが得られる仕組みが備わっているべきである。ユーザーにとって、ゲーミフィケーション(まごっち)は「眺めるもの」だと思ってしまう可能性があり、せっかくの「動き」「遊び要素」も存在しないも同然になってしまう。ホーム画面に登場するゲーミフィケーション、まごっちの楽しみ方についてオンボーディングで説明することで、ユーザーの能動的な参加を促し、継続率向上につながる。

before



after



6-2)

哺乳瓶機能が何をトリガーに利用できるのか説明がない。

6-3)

まごっちインジケーター付近の「赤ちゃんマーク」と「1日目標」の見方の説明がない。

6-4)

まごっちインジケーターの見方の説明がない。

6-5)

GOポイントの説明がないため貯め方や使い道がわからない。

→複雑、初見で意味が伝わらない、操作に影響を与える機能の説明の有無はUXを左右する。まごっちの育て方、GOポイントについての十分な説明がなされていないことで、誤操作・放置・誤解のリスクを生み、ユーザーの離脱につながる。チュートリアルにより、まごっちを成長させる方法やGOポイントについて説明するとともに、ホーム画面に使い方アイコンを表示し、必要な情報やサポートに容易にアクセスできるようにする。

before

after



まごっちを成長させるには

1. アプリを利用してGOポイントを貯めます

※GOポイントの獲得方法は、使い方ガイド「ポイント獲得方法」にて。

2. GOポイントを「アイテム」に交換します

GOポイントを5pt貯めるごとにアイテムを獲得できます。(1日最大6アイテム)

3. 「アイテム」を与えます

4. ゲージが貯まり、まごっちが成長します

次のレベルまで

ホーム画面の見方

次のレベルまで

1日目標 2/25

GOポイント 2/30

1日に獲得したGOポイント数がわかるゲージ

1日の獲得上限30ポイントに対して、いま獲得しているGOポイント数を表示するゲージです。

※その日獲得したポイントは、翌日にはリセットされてしまいます。

次のレベルまで

次のレベルまでに必要なアイテム量がわかるゲージ

まごっちにアイテムを与えるときの色で「次のレベルまで」と書かれたゲージが少しずつ増えていきます。

このゲージが満タンになることで、まごっちがレベルアップして成長します。

アプリ登録はアプリの使用に必要な情報の入力やアプリの使い方の説明が含まれる。

アプリの導入部分であるため、アプリに関して、十分な説明をする必要があるが、煩雑になることが多く、アプリの登録時での脱落が多いとされている。beforeの通いの場アプリでは、必要事項の入力が煩雑であり、アプリの使い方の説明がウォークスルー型であり、説明が不足している。

そのため、入力手続を整理し、オンボーディング型の説明印することが推奨される。

1

ヒューリスティック評価：①システムステータスの可視化

1-1)

新規会員登録とログインでは、ログインを選択するユーザーが少ないことが想定されるが、並列のボタンサイズになっているため重要度の同じボタンと認識してしまう。

→重要な情報や機能をユーザーがすぐに認識できるように配色を変更する。

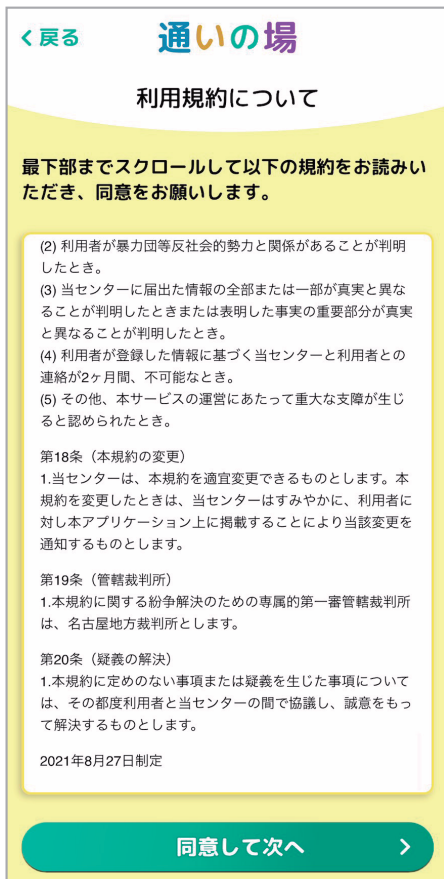


## 1-2)

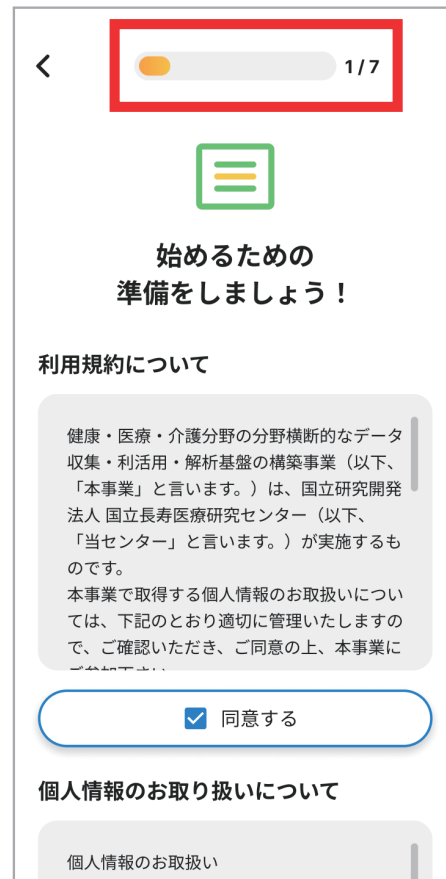
## 登録画面において、進捗や残りのタスクがわからない

→インジケータを配置し、現在の進捗やシステムの状態を明確に示すことで、ユーザーに現在の状態を可視化できるようにする。

before



after



2

ヒューリスティック評価：②システムと現実世界の一致

2-1)

アプリの概要説明の前に個人情報の同意を確認されるため、不信感を感じる。

➡アプリの内容について理解していただいた後に、個人情報の同意を確認するために、アプリの概要説明の後に同意の確認をする順番に変更する。

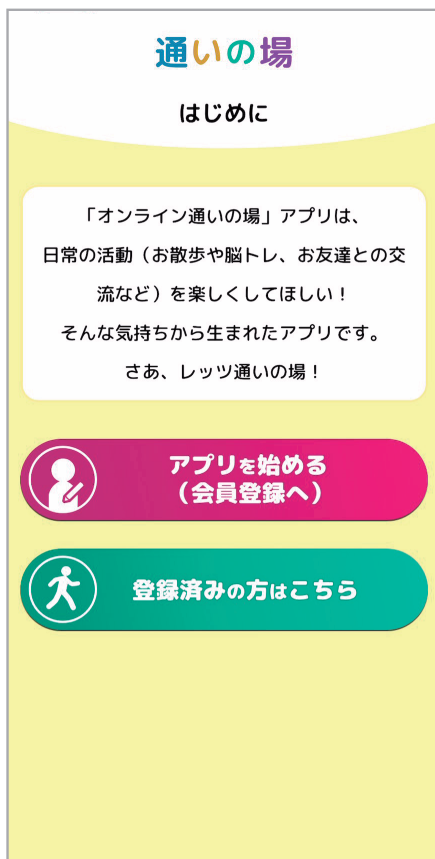


## 2-2)

「通いの場」等、アプリ独自の用語が使用されており  
わかりにくい。

→システム内の用語を、ユーザーの日常生活で使用している言葉に変更し、直感的に理解できるようにライティングを修正する。

before



after



## 3

ヒューリスティック評価：③ユーザーのコントロールと自由度

ユーザーが誤った操作をした場合に簡単に戻ったりやり直したりできることで、ユーザーに中断などの決定権が委ねられ、安心感を与えられる。

## 3-1)

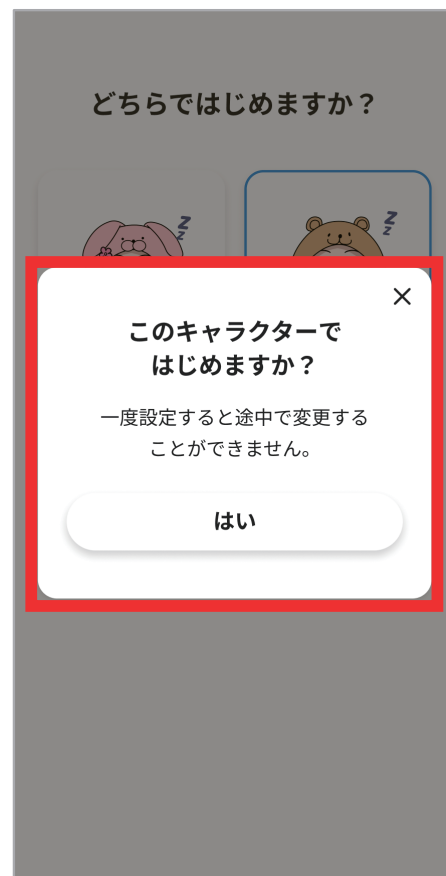
まごっち選択時に戻ったり、やり直しをする導線がなく、誤操作が発生した場合、ユーザーの大きな不満やストレスに繋がる。

→ 確認モダルを挿入することで選択ミスを防ぎ、ユーザーが安心して選択を確定できる環境を提供する。

before



after



## 3-2)

オンボーディングが予告なく始められ、  
反射的に飛ばしてしまうことがおき、戻ることができない。

→ユーザーが誤った操作をした場合に簡単に戻ったりやり直したりできることで、ユーザーに決定権を委ね、再学習の機会を提供するため、オンボーディングに戻るボタンを追加する。

before



after



4

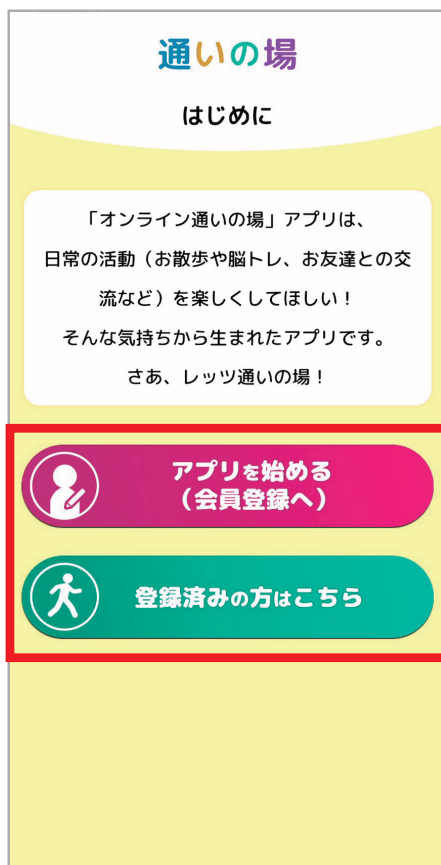
ヒューリスティック評価：④一貫性と標準

4-1)

「アプリを始める」のUIが見慣れない記号になっており、違和感がある。

→ユーザーが日常的に見慣れたUIとするため、ライティングを変更する。また、認知的負荷を軽減するため、重要度に合わせてボタンの配色を変更する。

before



after



## 4-2)

ウォークスルー型のチュートリアルは右スワイプでページ送りできるとユーザーが学習しているが、「次へ」ボタンでしかページ送りができないためストレスを感じる。

→ユーザーが日常的に目にする挙動や操作と一貫性を持つために、右スワイプでページ送り可能に変更した。

before



after



## 4-3)

「運動・脳トレ・交流・食事！」と記述があるが  
「おさんぽ」と「脳トレ機能」の画面しか表示されていない。

→表示される説明文とイラストの一貫性を高め、ユーザーの認知的な負担を軽減する。

before



after

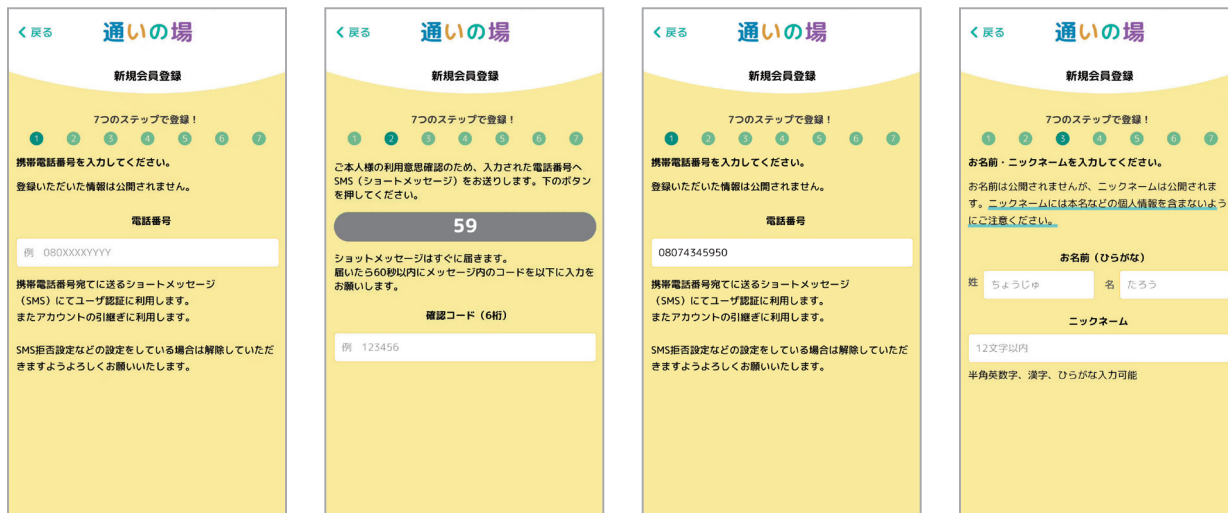


4-4)

次へボタンが小さく、操作性が悪い、戻るボタンがない。

→ 認知的な負荷を軽減するため、次へボタンをわかりやすく配置し、戻るボタンを追加。次へボタンと戻るボタンは配色を変えてわかりやすくする。

before



after



5

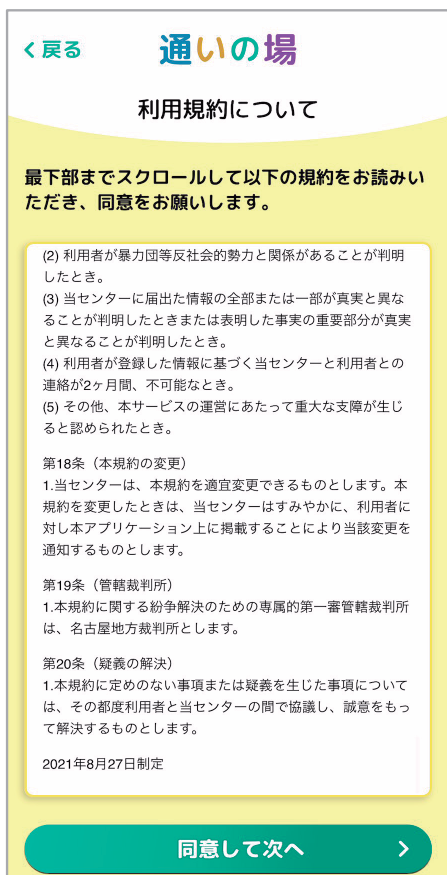
ヒューリスティック評価：⑤エラー防止

5-1)

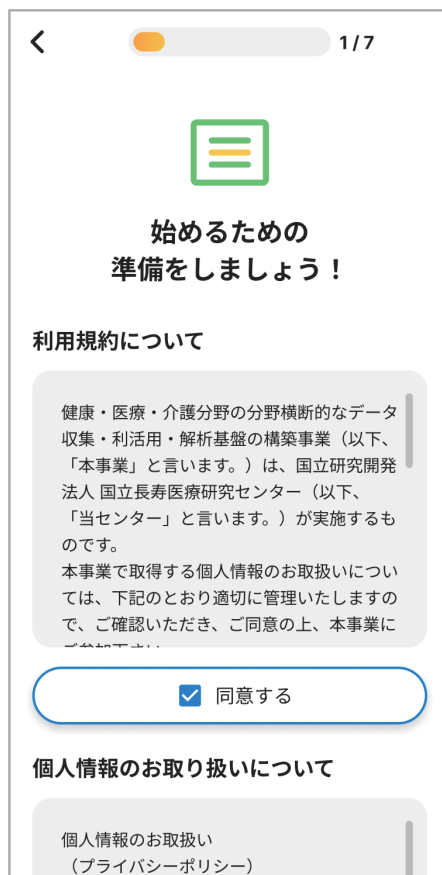
読了しなくても次へ進める仕様になっている。

→ユーザーが内容を読まずに次へ進んでしまうエラーを防止するため、読了後「同意する」を選択できるようにする。

before



after

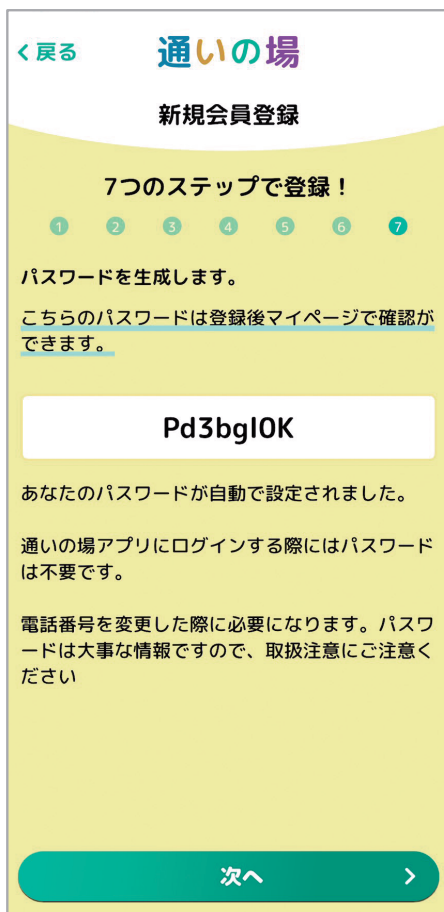


## 5-2)

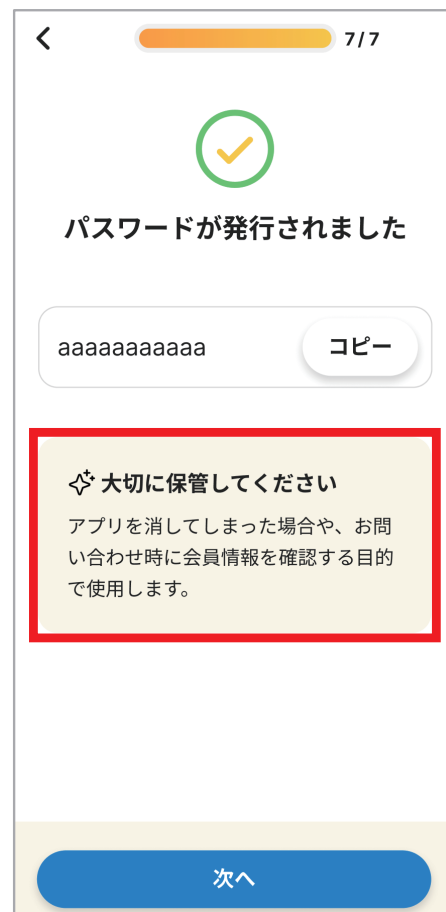
説明文が複雑であり、情報量が多く、ユーザーが誤った解釈や認識をしてしまい、エラーを誘発するリスクがある。

→説明文を簡潔にわかりやすく整理し、ユーザーが情報を素早く理解でき、エラーが発生するのを予防する。

before



after



6

ヒューリスティック評価：⑦柔軟性と使いやすさ

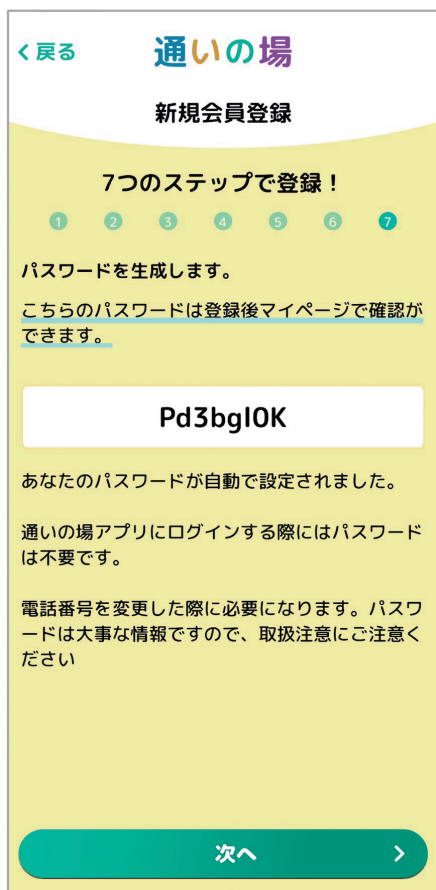
ユーザーの習熟度やニーズ、スキルに対し、適切な機能を提供することで、ユーザー自身にあった方法で柔軟性や効率性が担保され、使いやすさに寄与する。

6-1)

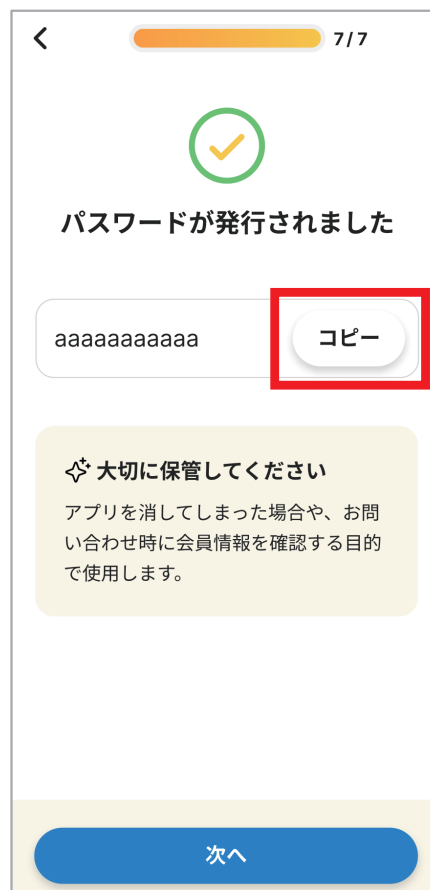
退会に必要なパスワードがコピーできない。

→ユーザーの柔軟性や効率性を担保されるようパスワードのコピーボタンを設置した。

before



after



## 7

ヒューリスティック評価：⑧美的でミニマルなデザイン

そのUIが提供すべき本質的な機能、価値に焦点を当て、無関係な装飾をそぎ落とすことで視認性を担保し、美的ながらも最小限のデザインを実現する。

## 7-1)

現在の画面は機能的ではあるものの、  
アプリの世界観や楽しさを視覚的に伝える工夫が不足。

→ アプリ開始時に必要な機能や価値に焦点を当てつつ、アプリ開始時の期待感を醸成するためキャラクターおよび親しみやすいメッセージを表示する。



7-2)

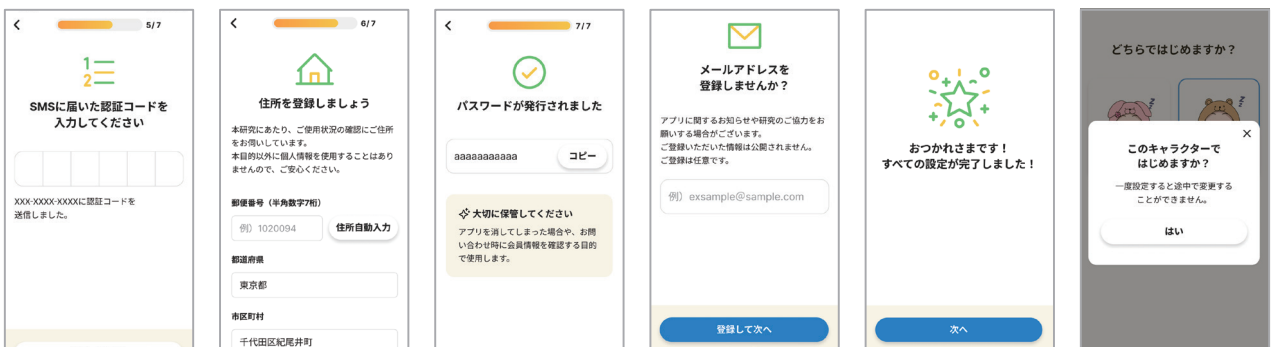
登録導線において、画面ごとに進め方が異なっていたり、情報の提供が統一されておらず、ユーザーが処理する情報量が多い。

➔ 1画面ごとに提供すべき機能に焦点を当てるため、情報をそぎ落とし、視認性およびを担保し、操作ミスや混乱が起きにくく改修。

before



after



7-3)

登録までの入力ステップが多く  
離脱が多く発生する可能性がある。

➔ 無関係な装飾を減らし、設問をシンプルに再設計し、ユーザーの工数を削減する。

before



after



8

ヒューリスティック評価：⑨ エラーの認識・診断・回復

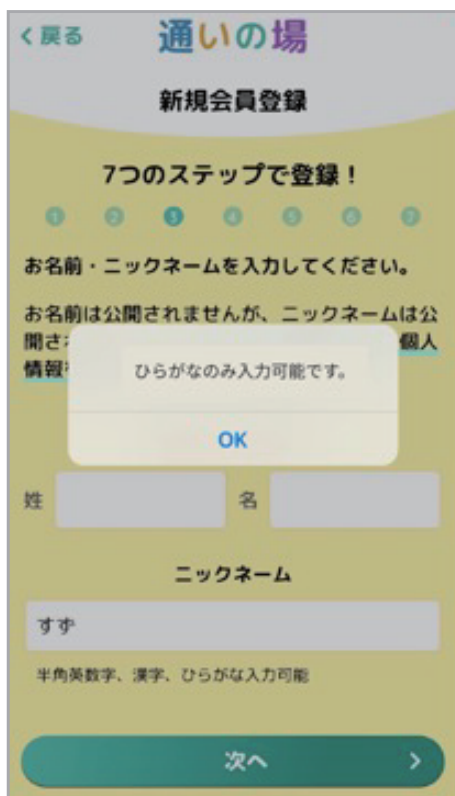
何が問題だったのか、何が起きているのかを正確に提示することで、ユーザーが問題点を素早く理解し、適切な解決策に素早く到達できる。

8-1)

エラーが発生した際に、何が間違いだったのかが不明確であり、具体的な解説策がわかりにくい。

→ エラーの原因を具体的に提示し、正しい方法を明確に伝えることでユーザーが問題点を素早く理解し、適切な解説策素早く到達できるようにモーダルを表示する。

before



after



9

ヒューリスティック評価：⑩ヘルプとドキュメント

9-1)

オンボーディングにおいて、機能説明をウォークスルー型で行っており、実際の画面をイメージできない。

→ユーザーの困りごとや、理解促進のためコーチマーク型のオンボーディングを採用する。

after



## 9-2)

育成ゲームについての説明が不十分である。

- 育成ゲームにおけるユーザーの困りごとや理解促進のため、育成ゲーム機能のコーチマーク型のオンボーディングを追加する。

after



## 1

## コミュニケーション

コミュニケーションは、オンライン上で仲間との親密な関係を気づくことができるツールである。特に、メッセージの投稿やリアクションはアプリのリテンションに大きく影響することから、ユーザーにとって分かりやすい位置に配置するとともに、多用しない機能は非明示的なUIとし、ユーザーがアクティブな状態を保つことが重要である。

before



after



## 1-1

ヒューリスティック評価：① システムステータスの可視化

## 1-1-1)

「投稿」のアクション操作がしにくい。

- ➡ アプリのリテンションに大きく寄与するこの機能にとって、重要な指標は投稿数であり、ユーザーがアクティブな状態を保つことが極めて重要である。その手始めとして、投稿ボタンを最も手に届きやすい位置に配置し、投稿回数の促進を試みる。

before



after



## 1-1-2)

自分の一般投稿で、どのフィルターを選択したか一目で確認できない。編集画面では確認できる。

- 重要な情報や機能をユーザーがすぐに認識できたり、適切な表示や配置・フィードバックが行われていることで、ユーザーは自分の操作の完了や状態を認識できる。一般投稿の下部にフィルターを配置することで、自分が選択したフィルターを確認できる仕様にする。

before



after



## 1-1-3)

投稿カテゴリの「一般投稿」の意味がわかりづらい。  
一般ではない投稿があることを示唆するように感じさせる。

→ 記載されている言葉の意味がわかりづらいことは、ユーザーの認知的不安と誤解に繋がり、離脱の原因となる。一般投稿とグループ投稿を並列し、ユーザーの理解を深める。

before



after



## 1-2

ヒューリスティック評価：②システムと現実世界の一致

## 1-2-1)

コメントに対して「いいね」ができない。

- システム内の用語やアイコンが、ユーザーの日常生活や期待と合致していることで、直感的な操作や問題解決が可能となる。期待違反は起きることで混乱や失望が生じる。コメントに対して、視覚的に「反応」できそうな手がかりを設けることが重要である。投稿に対してだけでなく、コメントに対しても「いいね」ができるようにボタンを設け、ユーザーの期待に添うようにする。

before



after



## 1-2-2)

「新着情報」がグループの新着となっているが、ユーザーは「新着情報」と聞いて一般投稿を想像するため、期待する操作と異なりストレスを感じる。

→「新着情報」という名前の機能は、実質お知らせや通知の機能と同義になっており、名前によるミスリードを起こしている。新着情報をお知らせ機能にまとめ、フッターメニューと干渉しないよう、発生した時にのみ画面上部に表示する形式とする。

before



after



## 1-2-3)

「フィルター」が「タグ」機能となっているが、ユーザーは「フィルター」と聞いて絞り込み機能を想像するため、投稿作成ページに「フィルター」があると機能を理解できない。

- アプリ内の表現、はユーザーの直感的な理解(メンタルモデル)と一致する言葉、概念、操作を用いるべきである。投稿作成ページの「フィルター」を削除し、ユーザーが躊躇することなく投稿できるようにする。



## 1-3

ヒューリスティック評価：③ユーザーのコントロールと自由度

## 1-3-1)

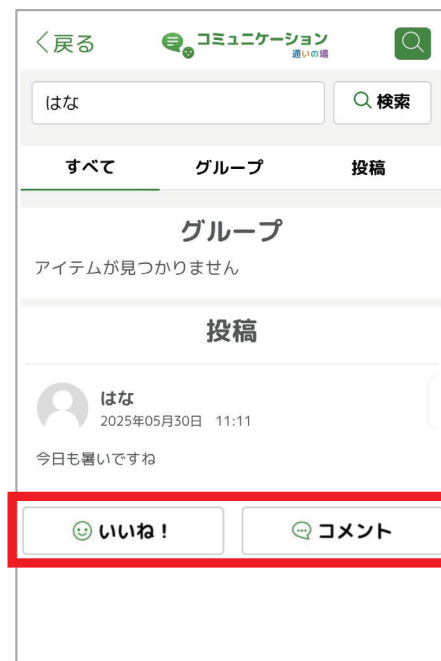
検索した投稿に「いいね」と「コメント」ができない。

- ユーザーがシステムを自分の意図通りに操作できる柔軟性と選択肢を持ち、間違えたときには容易に「取り直し」「やり直し」ができる状態が推奨される。検索した投稿に「いいね」と「コメント」ができないと、ユーザーは「行動を制限されている」と感じる。検索した投稿の下部に「いいね」と「コメント」ボタンを設け、操作の自由を許容する。

before



after



## 1-3-2)

投稿に対するコメントの「改行」ができない。改行のためにエンターキー押下するとコミュニティトップに戻される。

- コメントの「改行」ができないことは、ユーザーの「表現の自由」や「構造化する自由」が奪われている状態であり、不便さから離脱につながる可能性がある。改行を可能にし、投稿のしやすさ、読みやすさを改善し、入力行動に自由度を持たせる。

before



after



## 1-3-3)

コメントを記入すると削除・編集できなくなる。

- ユーザーが誤ってボタンを押したり、意図に反して操作してしまった場合に修正手段が限られていると、機能の使用に不安を感じる可能性がある。自分の行動を取り消す手段があると理解できると、操作に対する恐れや不安が軽減され、活発な行動の促進を後押しすることができる。

before



after



## 1-4

ヒューリスティック評価：④一貫性と標準

## 1-4-1)

プロフィール画像 / グループ画像をタップしなければ詳細に飛べない。名前をタップしても何も起こらない状態になっている。

→期待した画面遷移が起こらないことは、ユーザーにとって不快感となり離脱につながる。名前をタップすることで詳細に飛べることがわかるように、名前に下線を引きリンクを張る。



## 1-4-2)

検索後、検索マークが緑色になっており通常色に戻っていない。

→ユーザーが慣れている言葉や動作、視覚表現(色・形など)を一貫して使うことで、学習コストや混乱を防ぐことが可能である。アクション完了後は、すぐに通常色へ戻すことで完了サインを明示する。

before



after



## 1-4-3)

グループに参加しますか?などの確認モーダルの「はい」「いいえ」の「はい」が赤で警戒色になっており、特に危険な操作ではないにもかかわらず、注意が必要なアクションと錯覚する。

- 色やラベル、位置、動作などは、ユーザーが学習済みの意味を持っているため、それを裏切ると混乱を招く可能性がある。確認モーダルの「はい」「いいえ」ボタンを通常色にし、危険な操作という印象をあたえないようにする。

before



after



## 1-4-4)

通報ボタンは頻繁に押してほしい重要なアクションではないにもかかわらず明示的すぎる。

- UI要素(ボタン、リンク、色、アイコンなど)の明示性には、意味と優先順位の一貫性が求められる。重要でないアクションの場合、ユーザーは「無意味な集中」を強いられ、インターフェース全体のナビゲーション効率が低下する。現状「通報」ボタンが非常に明示的になっているが、多用する機能ではなく、誤って操作される可能性も高まるため、あえて3点リーダーに閉じ込めて非明示的なUIにする。

before



after



## 1-4-5)

情報表示設定の公開 / 非公開を「変更ボタン」押下で変更確定する仕様は、「変更を開始する」という意味で捉えられてしまうため操作エラーを招きかねない。

→意味の不一致は、ユーザーが「思っていたのと違う動作をしてしまった」と感じる原因になり、学習負荷・誤操作・信頼性低下といったUX上の大きなリスクを引き起こす。誤解を招きかねない表現を削除し、「変更確定」とすることで、ユーザーが誤った操作をするリスクを最小限に抑え、無駄なエラーを未然に防ぐ。

before	after
<p>情報表示設定</p> <p>住所 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開</p> <p>年齢 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開</p> <p>趣味 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開</p> <p>一言 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開</p> <p>キャンセル <input checked="" type="button" value="変更"/></p>	<p>情報表示設定</p> <p>住所 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開</p> <p>年齢 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開</p> <p>趣味 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開</p> <p>一言 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開</p> <p>キャンセル <input checked="" type="button" value="変更確定"/></p>

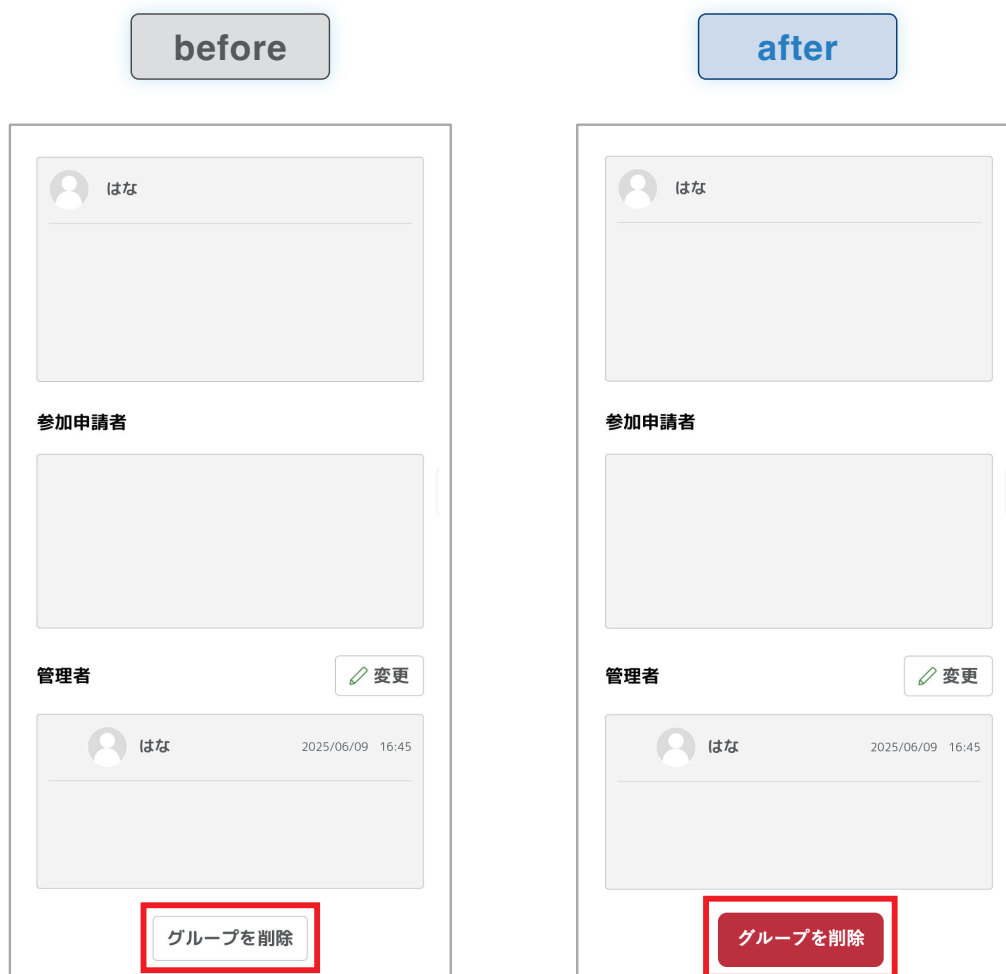
## 1-5

ヒューリスティック評価：⑤ エラーの防止

## 1-5-1)

グループ管理者メニュー内の「グループ削除」が押しやすい位置とボタンになっているため、誤って押しそうになる。削除するアクションは破壊的なアクションのため、赤色などで警告する必要がある。

➡ 削除ボタンのような不可逆的・破壊的操作を押しやすい位置に置くことは、意図しない操作を誘発し、UX上の緊張感やストレスを招く。アイコンの色を赤色にし、誤った動作を予防する。



## 1-6

ヒューリスティック評価：⑥ 想起よりも認識

## 1-6-1)

検索窓のキーワード予測が空欄だと、何を入力すればよいかわからない。

- 検索キーワードの候補を表示しない場合、検索精度が低下し、ユーザーが求める情報にアクセスするまでの時間が増加する。検索窓にカーソルを当てた際に検索候補や入力履歴を表し、関連する検索トピックを提案して素早く目的の情報にアクセスできるようになる。

before



after



## 1-6-2)

コミュニケーションという機能名が  
どんなことができるのかを想起しづらい。

- 意味が即座に認識できない機能名は、ユーザーの試行錯誤による探索的操作に頼らざるを得なくなり、ストレスや混乱を生む要因になる。チュートリアルにより、機能を詳細に説明することで、内容を想像しやすくなり心理的ハードルを下げるができる。

before



after



## 1-6-3)

自分のプロフィールをどこから編集できるのかわかりづらい。

→大抵の場合、ユーザーは「編集」により自身のプロフィールを編集できると想定するが、期待しているページと異なるページに遷移してしまうと、心理的に大きなストレスがかかり、わからないことによる離脱の可能性が高まる。チュートリアルにより、ユーザーが適切な解決策に素早く到達することができるよう支援する。



## 1-7

ヒューリスティック評価：⑦柔軟性と使いやすさ

## 1-7-1)

検索結果の「すべて」の結果内容と「グループ」「投稿」の結果内容が重複しており、「すべて」が必要ない一覧になっている。

- ➡アプリは、初心者にも直感的に操作しやすく、同時に熟練ユーザーには効率的な手段を提供することで、あらゆる利用者層に対して柔軟なUXを提供すべきである。重複する情報があると、ユーザーは「どちらが正しい?」「どっちから見たほうが早い?」と判断のための手間が増えることになる。「グループ」「投稿」のタグのみとし、重複しないようにする。

before



after



## 1-7-2)

情報表示設定の変更状況を項目ごとに保存しなければならない。

→項目ごとに保存が必要だと、保存回数・画面遷移・待ち時間が増えて操作が煩雑になる。全体一括保存方式を採用し、画面下部に「変更」ボタンを配置し、ユーザーの負担を軽減する。

before	after
<p>情報表示設定</p> <p>住所 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開 <input type="button" value="変更"/></p> <p>年齢 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開 <input type="button" value="変更"/></p> <p>趣味 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開 <input type="button" value="変更"/></p> <p>一言 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開 <input type="button" value="変更"/></p> <p>キャンセル <input type="button" value="変更"/></p>	<p>情報表示設定</p> <p>住所 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開</p> <p>年齢 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開</p> <p>趣味 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開</p> <p>一言 <input type="radio"/> 公開 <input checked="" type="radio"/> 非公開</p> <p>キャンセル <input type="button" value="変更"/></p>

1-8

ヒューリスティック評価：⑧美的でミニマルなデザイン

1-8-1)

管理者メニューにおいて、ハンバーガーメニュー＋管理者メニューとなっているが、意味が重複するため、ハンバーガーメニューは不要。

→ユーザーにとって不要な情報・装飾・繰り返しは表示せず、必要な情報だけをシンプルかつ美しく提示することで、思考の明確さと操作の集中を支援する。ハンバーガーメニューをなくし、「ひとつの目的に対して、ひとつの手段」とする。

before



after



## 1-8-2)

投稿のテキストサイズが小さく、見づらい。

- ➡加齢による視力の低下を呈しやすいシニアをターゲットとしたアプリでは、可読性および判読性の高いフォントを採用する。フォントサイズの大きさは、見出しでは16px(1em)以上のサイズにする必要があります。シニア層向けには18～24px程度のサイズが望ましい。

before



after



## 1-9

ヒューリスティック評価：⑨ エラーの認識・診断・回復

## 1-9-1)

コミュニケーションへの投稿の際、メッセージが空白であり、写真が添付されていない状態でも、投稿できてしまう。

- システムはユーザーがエラーに直面したときに、それを適切に理解し、自力で修正できることが重要である。コメント未入力の状態状態で状態投稿ボタンを押した際に表示されるエラーの文字が小さく、分かりづらい表記となっているので、大きめの「コメントが入力されていません」と具体的に警告することで、ユーザーに状態を認識させることができる。

before



after



## 1-10

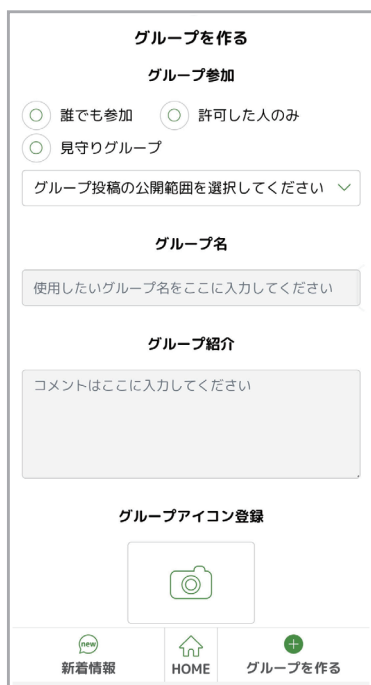
ヒューリスティック評価：⑩ ヘルプとドキュメント

## 1-10-1)

見守りグループとは何か説明がない。

➡ ヘルプや案内がないUIは、慣れていないユーザーほど困惑・不信感・早期離脱を招きやすい。チュートリアルの中で見守りグループの概要について説明し、ユーザーの理解を助ける。

before



after



## 1-10-2)

投稿作成の仕方に関してチュートリアルや各用語の説明がない。

- 複雑な機能や初めての操作に対しては、補足的な説明(ヘルプやマニュアル)を提供する必要がある。チュートリアルの中で投稿作成の仕方を説明し、ユーザーの理解を助ける。



## 1-10-3)

フィルター機能の説明がない。

- 複雑な機能や初めての操作に対しては、補足的な説明(ヘルプやマニュアル)を提供する必要がある。  
チュートリアルの中でフィルター機能について説明する。

before



after



2

脳を鍛えるゲーム

脳を鍛えるゲーム機能は、異なる種類の認知機能を使う 8 種類の脳トレゲームを楽しむことができる。脳トレは継続利用することが重要であるため、ユーザーに負担なく、継続利用できるように UI/UX を検討することが重要である。



## 2-1

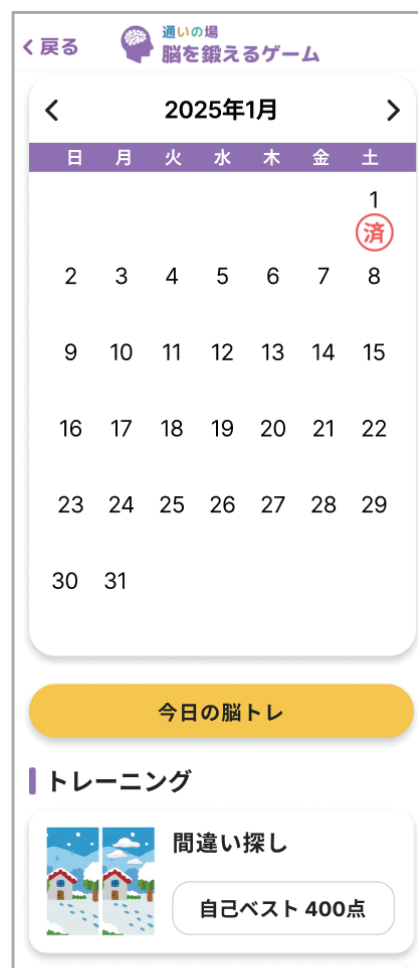
ヒューリスティック評価：①システムステータスの可視化

## 2-1-1)

実績や成績履歴が少ないため、成長を実感しづらい。

→実施履歴をカレンダー形式で追記し、実績をフィードバックすることで継続利用を促す。

after



## 2-1-2)

「はじめる」ボタンがアクセスしづらい位置に配置されている。

→「はじめる」ボタンを右手、左手でも最も操作しやすい位置に配置することで、操作性の向上、重要な情報の認識しやすくする。

before



after



## 2-1-3)

スコアの獲得基準がわからない。

- スコアを獲得したタイミングで、そのスコアをアニメーションとして画面上に数秒間表示することで、ユーザーが自身の操作の完了や状態を認識できるようにする。

after



+10

+12

+15

## 2-2

ヒューリスティック評価：②システムと現実世界の一致

## 2-2-1)

「ポーズ中」というライティングが日常的に使う表現でないためわかりにくい。

→「ポーズ中」というライティングは使用せず、停止中であり、再開や中断ができることを明確にすることで、直感的な操作が可能となる。

before



after



## 2-2-2)

「直近の成績」「過去の最高得点」では、自分のことなのかアプリ全体のことなのかわかりにくい。

→「あなたの最高得点」「あなたの成績」にライティングを変更しユーザーの日常生活と合致するライティングにすることで直感的に理解しやすく可能となる。

before



after



## 2-2-3)

サムネイルからゲーム趣旨がわからない。

→ ゲーム内容の趣旨が表現されているサムネイルを表示することで、ユーザーの期待と合致させ、離脱を防ぐ。

before



after



## 2-3

ヒューリスティック評価：⑤ エラーの防止

## 2-3-1)

ゲーム中に中断するボタンがわかりにくい。

→「中断」ボタンを明記し、配置することで、ユーザーが誤った操作をするリスクを最小限にする。

before



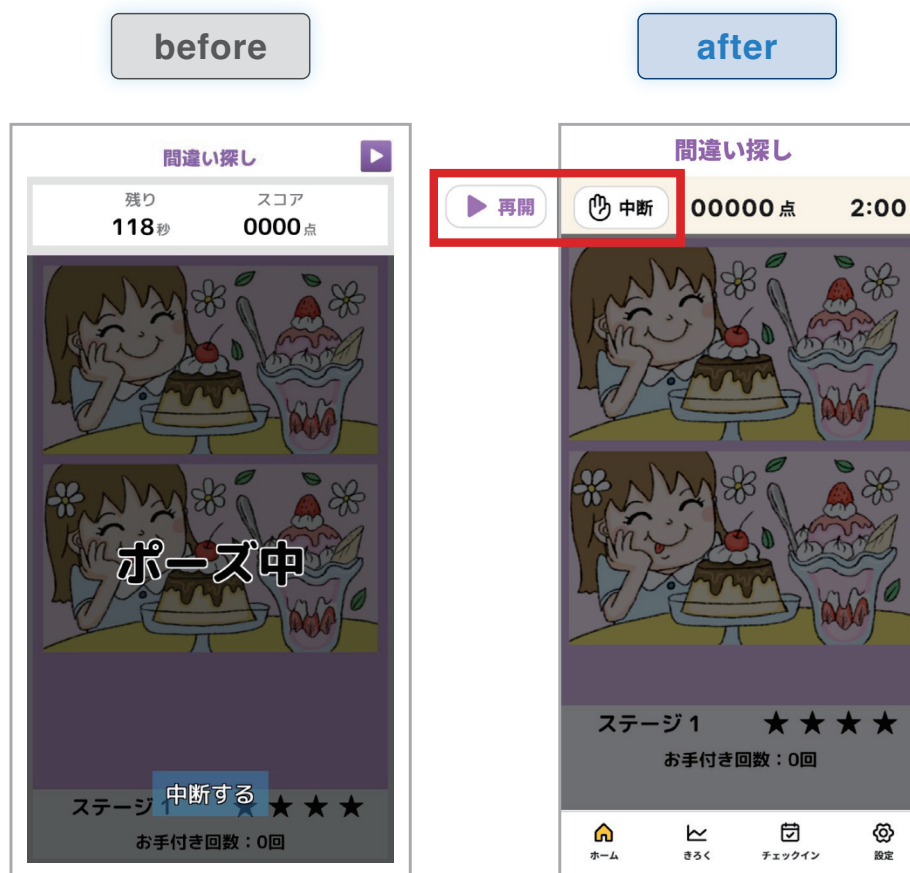
after



## 2-3-2)

ポーズ画面にて、「中断する」ボタンのみだとユーザーの期待する操作としては不十分である。ポーズ画面にて、中断する・再開する・はじめからやり直すなどの選択ができるとうい。

→ 中断や再開など明確に示すことで、ユーザーの自由度を高め、誤った操作のリスクを最小限にする。



2-4

ヒューリスティック評価：⑥ 想起よりも認識

2-4-1)

実施する脳トレを毎日ユーザーが選択しなければならない。

→「今日の脳トレ」として毎日提示することで、ユーザー選択するという認知的負荷を軽減することができ、継続利用しやすくなる。

after



2-5

ヒューリスティック評価：⑧美的でミニマルなデザイン

2-5-1)

各画像とテキストの余白が一致していなく、美的デザインが損なわれている。また、テキストサイズが小さい、見づらい。

→画像とテキストの余白を整える、ユーザーが認識しやすいテキストサイズにすることで、提供すべき本質的な機能に焦点を当てることができる。

before



after



## 2-6

ヒューリスティック評価：⑨ エラーの認識・診断・回復

## 2-6-1)

間違い探しや違和感クイズにおいて、間違えた選択をした際に、お手付きの回数のみが増え、間違えているのか、タップできていないのかユーザーが理解できない。

- 間違いを選択した際に×を表示するようにし、ユーザーが誤った選択肢を選択していることを正確に表示することで、ユーザーが不正解であることを素早く理解し、適切な行動をとれるようにする。

before



after



2-7

ヒューリスティック評価：⑩ヘルプとドキュメント

2-7-1)

説明がボタンを押さないとみることができない。

→ ボタンを押さなくても説明文が表示されるように、ユーザーの困りごとや、理解促進のためのサポートを適度に準備する。

before



after



## 3

## 食事チェック

食事チェック機能は、朝昼晩と間食について、それぞれ何を食べたのかを記録し、摂取食事の写真から料理名とカロリーを解析して毎日の食事管理を促す。beforeのアプリでは、機能のトップ画面においてカラーが「朝・昼・夕・間食」ごとに違うため統一感がなく、雑多な印象である。

食事機能全体で一貫したメインカラーを設定し、「朝・昼・夕・間食」の区別は色ではなくアイコンやラベル表示で補足することで、視覚的にわかりやすく整理された印象を与えることができる。

また、トップ画面では各食事に何を記録したかが一目でわかるよう、表示レイアウトを見直し、記録内容を視認しやすく改善することで、より直感的に操作できる。

before



after



## 3-1

ヒューリスティック評価：① システムステータスの可視化

## 3-1-1)

食事チェックのTOPに、登録した品目に関する情報が表示されないため、登録できているのか一目で確認できない。

- 食事内容が正しく登録できたか不安になってしまうといった誤操作につながる可能性がある。トップ画面上に登録した品目の一覧を表示し、ユーザーが入力状況をひと目で把握できるようにすることが望ましい。

before



after



## 3-2

ヒューリスティック評価：③ユーザーのコントロールと自由度

## 3-2-1)

モーダルを閉じる×印がヘッダーに近く押しづらい。

- モーダル自体を画面中央に表示し、同時に「×」ボタンの位置も適切に調整することで、物理的なタップ距離を確保し、押しやすくすることが望ましい。

before



after



## 3-2-2)

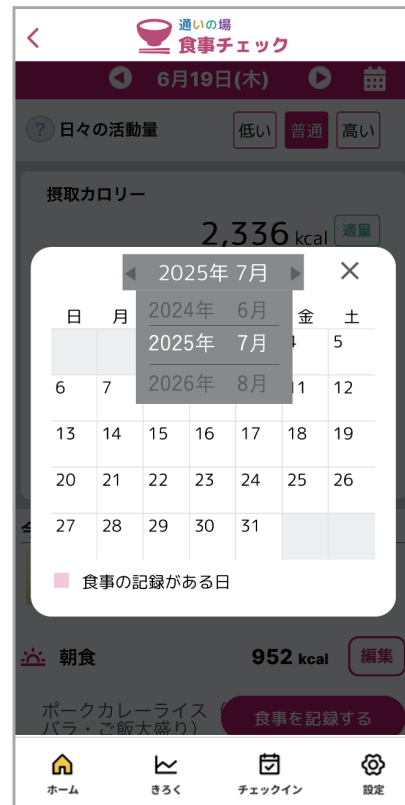
カレンダーが1ヶ月ずつしか移動できず、過去の記録に遡るのに手間がかかる。

→「年月」を直接選択できるドラム式のUIを設け、目的の年月に一気にジャンプできるようにすることが有効である。

before



after



## 3-2-3)

食品の選択肢のタップ領域が「選択ボタン」のみで、食品名をタップしても選択されず操作性が悪い。

→スマートフォンなどの小さい画面では意図した操作がしづらいため、ユーザーのストレスや誤操作の原因となる。品目自体をタップすることで選択状態になるように接触判定領域を広げることが有効である。

before



after



## 3-3

ヒューリスティック評価：④一貫性と標準

## 3-3-1)

品目の「選択」アイコンがリロードアイコンになっており、意味と記号が不整合。

→ユーザーはアイコンの意味を誤解しやすく、意図しない操作につながる可能性がある。選択したことがわかりやすい表示にする。

before



after



## 3-3-2)

品目を追加するアクションで、「登録方法を選択してください」というライディングは意味がわかりにくい。

- 「登録方法を選択してください」という文言は、ユーザーにとって何を選べばよいのかが曖昧で、意図が伝わりにくい表現となっている。「食事の検索方法を選択してください」という表現にすることで、「品目を検索する方法を選ぶ場面である」ことが明確になり、ユーザーが迷うことなくスムーズに操作を進められるようになる。

before



after



## 3-4

ヒューリスティック評価：⑤ エラーの防止

## 3-4-1)

検索後の選択肢を表示する「選択」というタイトルが強調されたデザインになっており、ボタンと誤認させる。

→見出しの文言をより適切なもの(例: 検索結果)に変更し、視覚的なデザインも通常のテキストレベルに整えることで、ボタンとの区別がつきやすくなる。

before



after



## 3-4-2)

「再選択」アイコンがリロードアイコンになっており、意味と記号が不整合。

→ユーザーはアイコンの意味を誤解しやすく、意図しない操作につながる可能性がある。ユーザーがこの「再選択」ボタンを使用する主な場面は、登録した食べ物の個数や食べた量を調整したいときである。したがって、単なる「選び直し」ではなく、「食べた量を修正する」ことを目的とした機能設計の方が、実際の利用ニーズに即している。

before



after



## 3-5

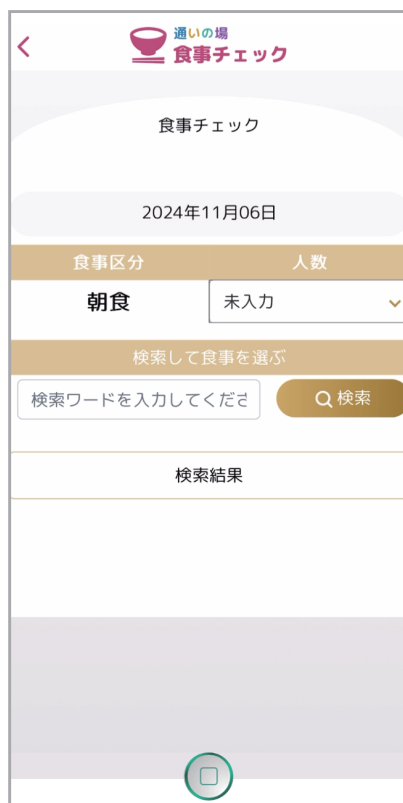
ヒューリスティック評価：⑥ 想起よりも認識

## 3-5-1)

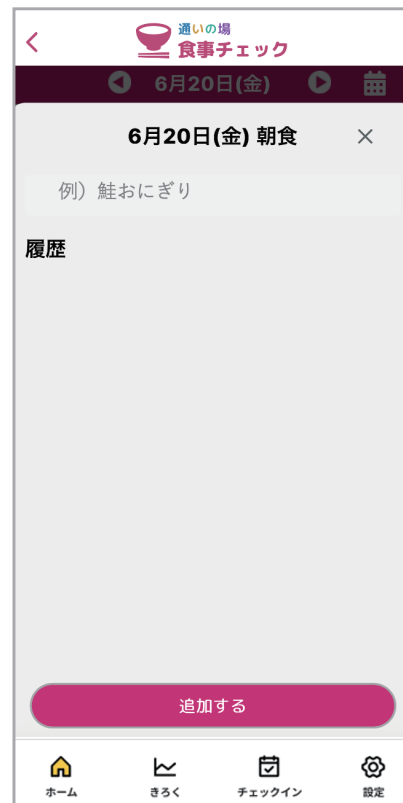
検索窓のキーワード予測が空欄だと、  
何を入力すればよいかわからない。

- 検索窓に想定されるキーワードの例をプレースホルダーに表示し、ユーザーに入力のヒントを提供し、検索窓であることを明確にすることが有効である。

before



after



## 3-6

ヒューリスティック評価：⑦柔軟性と使いやすさ

## 3-6-1)

朝食・昼食・夕食・間食の記録用ボタンと記録がバラバラに配置されているので、まとまり感がない印象になっている。

→縦方向のレイアウトに統一することで、視認性が向上し、どの情報がどのボタンに対応しているかが明確になり、操作ミスの軽減にもつながる。

before



after

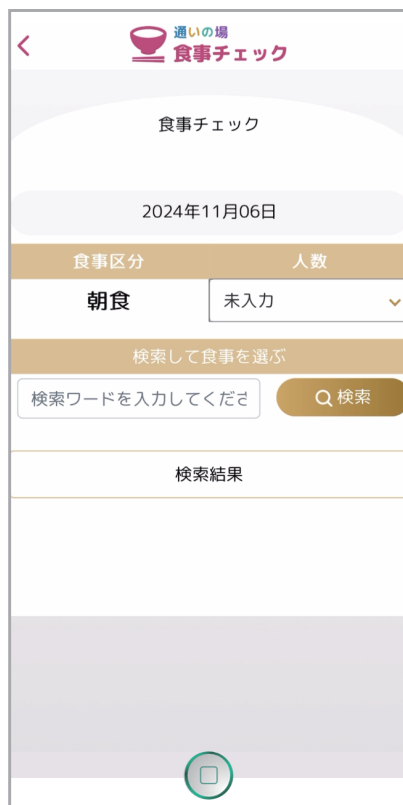


## 3-6-2)

以前に登録したことがある食品の履歴から検索することができない。

→朝食などは、日々同じものを食べる人が多いため、毎回の検索や選択の手間が負担となり、記録の継続を妨げる要因になっている。過去に登録した食品の履歴を保持し、そこからワンタップで再選択・入力できる仕組みを導入することが効果的である。

before



after



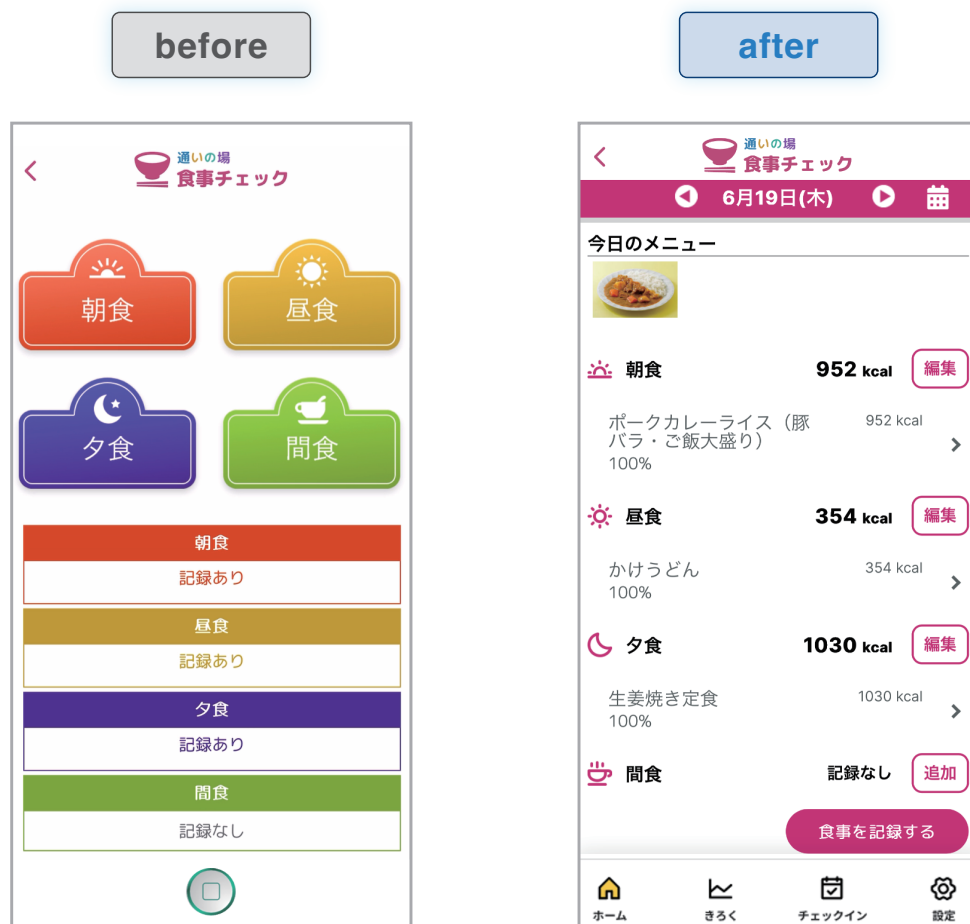
## 3-7

ヒューリスティック評価：⑧美的でミニマルなデザイン

## 3-7-1)

カラーが「朝・昼・夕・間食」ごとに違うため統一感がなく、雑多な印象である。

→ 食事機能全体で一貫したメインカラーを設定し、「朝・昼・夕・間食」の区別はアイコンやラベル表示で補足することで、視覚的にも機能的にも分かりやすくなる。



## 3-7-2)

登録品目のタイトルが「検索結果」となっており  
「登録した食事内容」であることがわかりにくい。

- 該当エリアのタイトルを「検索結果」ではなく、実際の内容に即した「食事内容」あるいは「登録した食事内容」などの表現に変更し、ユーザーが直感的に理解できるようにすることが重要である。文言を適切に変更することで、表示されている情報の意味が明確になり、操作時の誤解や戸惑いを防ぐことができる。

before



after



## 3-7-3)

メニューの表示形式がわかりづらい。

→各メニュー項目の間に線などの区切りを設け、視覚的に明確な境界をつけることで、内容のまとまりを直感的に理解できるようにすることが効果的である。また、アイコンや余白のバランスも見直すことで、より洗練されたデザインとなり、ユーザーが目的の操作をスムーズに行えるようになる。

before



after



## 3-7-4)

ページヘッダーに機能の名前があるため、テキストで再度タイトルを記載する必要がない。

- ヘッダーと内容エリアで情報が重複しないように整理し、すでに表示されているタイトルテキストは省略することが望ましい。不要な表示を削減することで、実際にユーザーが操作・確認すべき情報の表示スペースを広げることができ、視認性や操作性の向上につながる。

before



after



## 3-8

ヒューリスティック評価：⑨ エラーの認識・診断・回復

## 3-8-1)

キーワードで検索を行った後、「追加する」ボタンを押してしまうことが多く、その際に「1項目以上選択してください」というエラーメッセージが表示される。

→この文言では、ユーザーが具体的にどの操作を行う必要があるのかが明確に伝わらず、次のアクションに迷ってしまう可能性がある。「1項目以上選択してください」ではなく、「検索結果から食品を選択してください」といった、より具体的で行動を促す表現に変更することが望ましい。

before



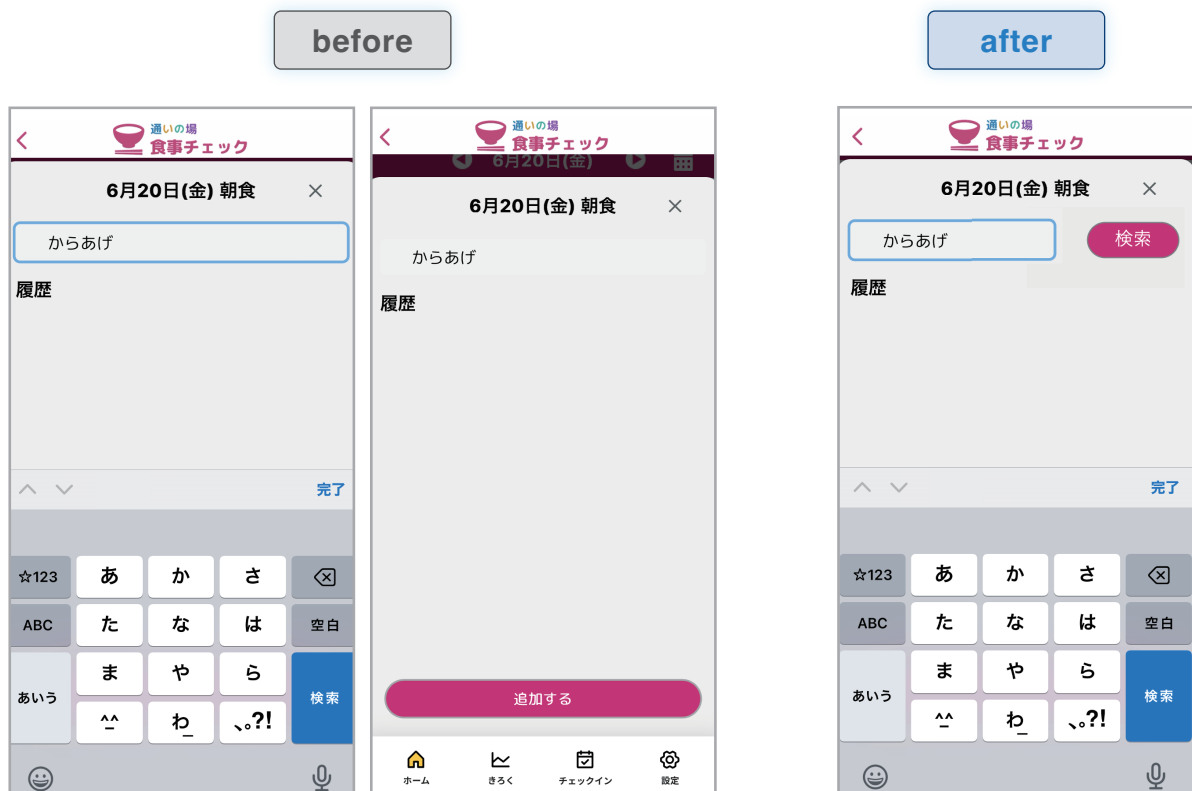
after



## 3-8-2)

キーワードの入力を行った後、キーボード上の「検索」ボタンを押さなければならないが、完了などを押してしまいやすく検索することができない。

- スマートフォンなどのソフトウェアキーボードでは、意図せずキーボードを閉じてしまい、検索操作に失敗するケースが多い。エラーを防ぐためには、画面上に明示的な「検索」ボタンを配置し、ユーザーがキーボードの操作に依存せずとも検索を実行できる設計にすることが望ましい。



## 4

## おさんぽ

「おさんぽ」機能は、ユーザーの身体活動を促進することを目的とし、現在地を起点にお散歩コースを自動で作成する機能である。コースの作成方法には、①目安となる歩数から自動的にコースを生成する方法と、②ユーザー自身が目的地や経由地を設定して作成する方法の2種類が用意されている。

しかし、before のアプリでは、「おさんぽ」機能を使おうと思っても、ユーザーが直感的にコース作成ボタンを見つけて押すことが難しく、機能の利用を妨げている。そのため、改善策としては、目安歩数からのコース作成機能を維持しつつ、選択肢をあらかじめ「1,000歩・2,000歩・3,000歩」の3つに限定することで、操作の手間を減らし、ユーザーがすぐに機能を利用し始められるようにする。細かな歩数の設定はできなくなるものの、シンプルでわかりやすい選択肢とすることで、特に高齢者などにもやさしいユーザー体験の提供が可能となる。

before



after



## 4-1

ヒューリスティック評価：① システムステータスの可視化

## 4-1-1)

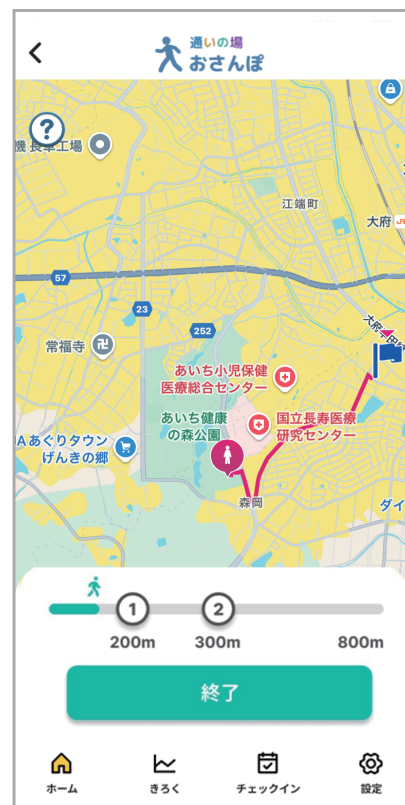
おさんぽ中にポインターが徒歩時間に合わせて移動しない

- 徒歩時間に応じてポインターがリアルタイムで地図上を移動する、あるいは進行バーのような形で進捗を可視化することで、ユーザーは「自分がどのくらい歩いたか」「あとどれくらい歩けばゴールか」といった状態認識がしやすくなる。

before



after



## 4-1-2)

スライダーにより半径何メートル以内のおさんぽコースを作成したあとに、目安歩数・目安時間が表示されるため、直感的に選択できない。

- スライダーによる半径の選択ではなく、あらかじめ「1,000歩・2,000歩・3,000歩」といった選択肢を提示し、その中から選べる形式に変更することが有効である。このように選択肢を限定することで、ユーザーは事前に歩行量の目安を把握でき、迷わずすぐにコース作成を開始することができる。

before



after



## 4-2

ヒューリスティック評価：②システムと現実世界の一致

## 4-2-1)

投稿のマークが共有マークになっており、  
意味と記号が不整合になっている。

→投稿ボタンには「紙飛行機」など、“投稿”や“送信”を直感的に想起させるアイコンを使用する。



## 4-3

ヒューリスティック評価：③ユーザーのコントロールと自由度

## 4-3-1)

おさんぽの結果ページから、新しいお散歩コースを作成するボタンが存在しない。

## 4-3-2)

自分の家に戻る往復コースの設定ができない。

→ユーザーのニーズとして「自宅から目的地へ向かう」あるいは「自宅から一定時間歩きたい」といった利用状況が考えられるため、往復コースの作成機能やおさんぽの結果ページから直接新しいコースを作成できるような導線を設けることが求められる。

before



after



## 4-3-3)

知っている場所を目的地にしようと地図上の建物名をタップしても建物名がでない。

- ユーザーが視覚的に認識した場所をそのまま目的地に設定することができず、操作性の低下にもつながる。ユーザーは地図上で視覚的に把握している地点をスムーズに目的地として設定でき、使いやすさと満足度の向上が期待できる。

before



after



## 4-3-4)

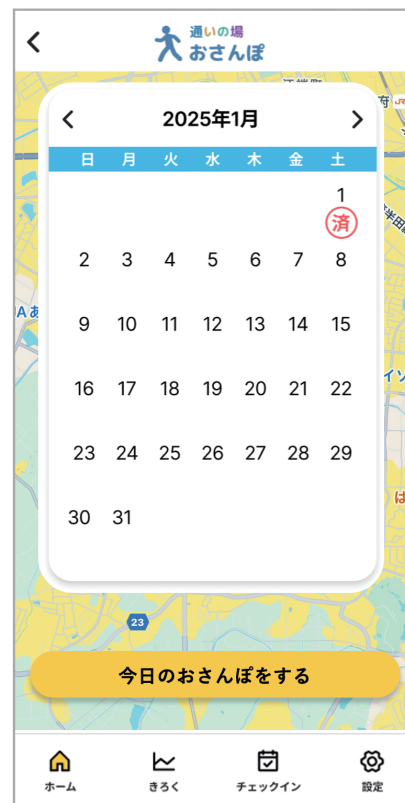
お散歩の長期的な目標がなく、達成感を得られにくい。

- トップページにカレンダーを追加し、1日1回でもお散歩した場合にマークを付ける機能を導入する。  
おさんぽ履歴が可視化され、継続的な利用の達成感を得られる。

before



after



## 4-3-5)

お気に入りのおさんぽコースの名前を編集できない。

→ユーザーはおさんぽコースにわかりやすい名前や自分なりの目印となる名前をつけることで管理しやすくしようとする。鉛筆アイコンなどの編集ボタンを設けて、ユーザーが任意の名称に変更できるようにすることで、コース管理の自由度が高まり、ユーザー体験の向上が期待できる。

before



after

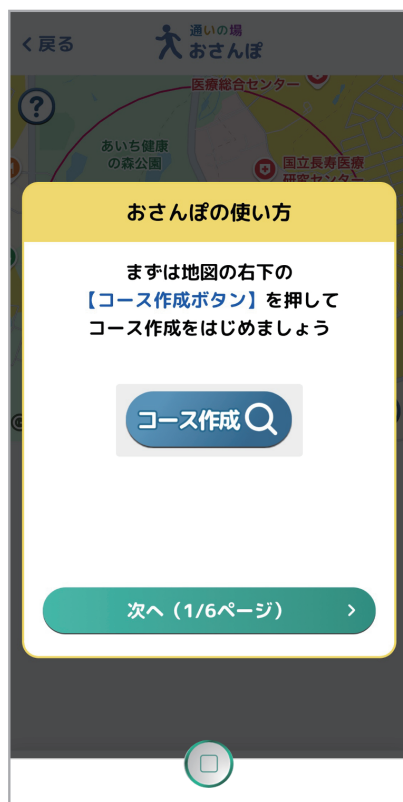


## 4-3-6)

ヘルプを開くと全てのステップを閲覧するまで閉じられない。

- 一方的な進行は、ユーザーにとって操作の自由度を奪うものであり、特に急いで機能を確認したい場合や、途中で内容を確認しながら実際の操作に戻りたい場合に不便を感じやすい。そのため、ヘルプ画面に「スキップ」や「閉じる」ボタンを設け、ユーザーが任意のタイミングでヘルプを終了できるようにすることが望ましい。

before



after



## 4-4

ヒューリスティック評価：④一貫性と標準

## 4-4-1)

おさんぽ結果画面の「投稿する(コース・写真)」とあるが、写真を追加することができず以下の投稿が自動的に行われる。投稿内容の確認もないため、意図せず投稿が実行される体験になる可能性が高い。

- 「投稿する」ボタンを押すとどのような内容の投稿がされるかわからない状態で投稿が実施され、意図せず投稿をしてしまうことや投稿内容を削除する追加のタスクが発生し、ストレスに感じてしまう。投稿内容と確認を行うボタンを設置したモーダルを表示し、どのような内容が投稿されるのか安心感を与え、誤った内容を投稿するエラーの予防につながる。



## 4-5

ヒューリスティック評価：⑤エラーの防止

## 4-5-1)

おさんぽ結果画面の「投稿する」ボタンを押すと、確認画面なしで即座に投稿が実行されてしまう。

→「投稿する」ボタンを押すと、ユーザーはどのような内容が投稿されるのか事前に確認できず、意図しない投稿が行われてしまう可能性がある。結果として、投稿の削除や修正といった追加の対応が必要となり、ユーザーにとってストレスや負担となる。

before



after

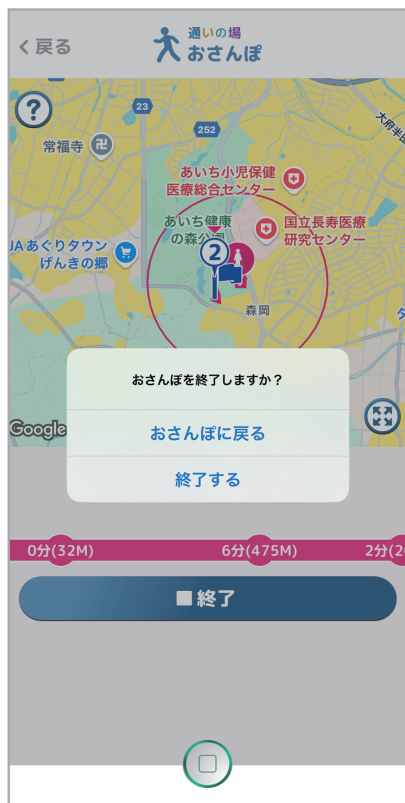


## 4-5-2)

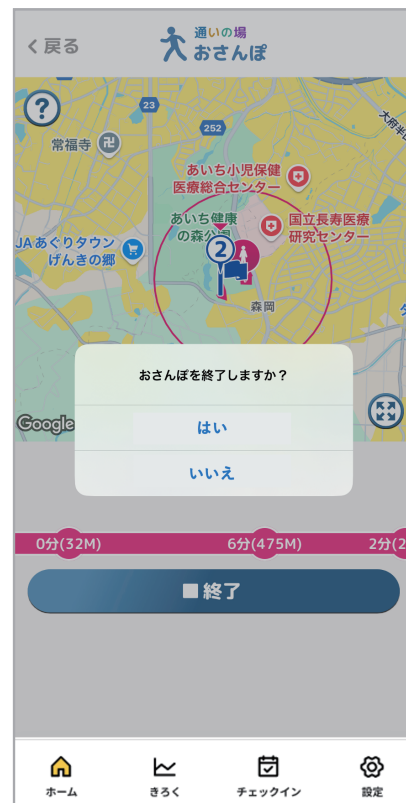
おさんぽを終了する際に表示される確認ダイアログでは、  
選択肢が「おさんぽに戻る」と「終了する」で分かりにくい。

→ユーザーは、他の多くのアプリケーションやシステムで「はい/いいえ」といった形式の選択肢に慣れて  
いるため、before の表現では直感的に意味がわかりにくい。

before



after



## 4-6

ヒューリスティック評価：⑥ 想起よりも認識

## 4-6-1)

現在地のマークは一般的な記号で理解が難しくないので、  
現在地マークタップで「現在地」の表記は不要。

- ➡ 現在地の表記をすることで、ユーザーがその表示を閉じるといった追加の操作を求められる場面が発生し、結果として操作の手間や煩雑さが増してしまう可能性がある。不要な操作を減らすことで、よりスムーズで快適な利用体験を提供することが望ましい。

before



after



## 4-6-2)

コース生成で選択されたスポットの詳細がわからない。

→ユーザーは選択されたスポットを目印におさんぽを行うため、スポットの詳細がわかることでユーザーの安心感が高まる。

before



after



4-7

ヒューリスティック評価：⑧ 美的でミニマルなデザイン

4-7-1)

おさんぽ中の地図が小さい。

➡ おさんぽ中は地図を拡大して使うことが想定されるため、不要な余白は詰めてできるだけ限り地図を大きく表示することが望ましい。

before



after



## 4-7-2)

現時点からの距離を表すスライダーがあるが、地図画面を直接指でズームイン/ズームアウトできるので機能が重複している。

- このような機能の重複は、ユーザーにとってどちらを使えばよいか判断がつきにくく、操作の混乱や負担につながる可能性がある。また、コースを自動生成する際には、地図上での操作やスライダーによる設定ではなく、目安歩数や歩行時間など、ユーザーが選びやすい基準に基づいた選択肢を提示する画面設計に変更することが望ましい。これにより、ユーザーは迷うことなくコースを作成でき、全体のユーザビリティ向上が期待される。

before



after



## 4-7-3)

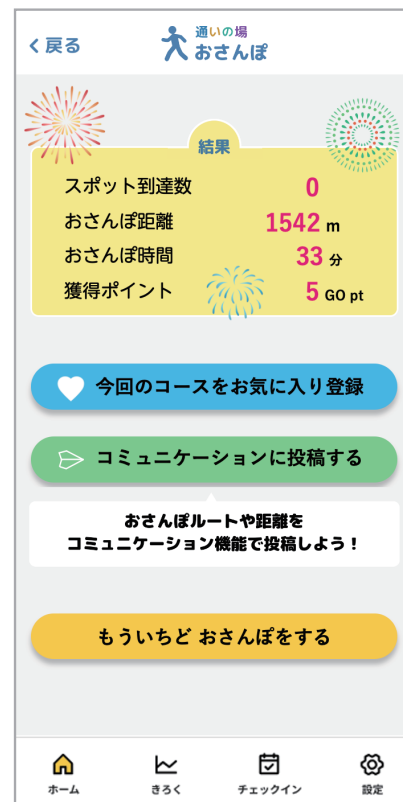
花火の絵が結果に被って見づらい。

→ 視認性を高めるため、イラストと文字を被らないようにする。

before



after



## 4-8

ヒューリスティック評価：⑨ エラーの認識・診断・回復

## 4-8-1)

おさんぽをはじめるとき、ユーザーはまず「コースを作成」を押す認識ができない。

- 初めて利用するユーザーにとっては、「おさんぽをはじめるとき」＝「今すぐ歩き出す」という認識であり、「コースを作成」という行為が必要であることに気づきにくい。直感的に理解できる目標(歩数や時間)を提示し、その選択に応じて自動的にコースが作成されるような画面設計が望ましい。

before



after



## 5

## 体操動画

体操動画は全国の自治体が作成した1,000種類以上の体操動画を視聴できる機能である。

beforeのアプリでは、動画のサムネイルサイズやタイトル・詳細情報のフォントサイズが小さく、ユーザーが目的の動画を選ぶ際に視認性が低く、選択に時間がかかるなどの負担が大きくなっている。

特に視力の低下がみられる高齢者などにとっては、動画の内容を把握すること自体が難しく、利用継続の妨げになる可能性がある。そのため、サムネイルをより大きく表示し、動画を1列に縦に並べるレイアウトへと変更することで、ユーザーが目的の動画をより簡単に選択できるようになる。

before



after



## 5-1

ヒューリスティック評価：① システムステータスの可視化

## 5-1-1)

「再生回数順」と「新着順」選択時のボタンのデザインが、「ページ数」ボタンのデザインと整合しておらず状態がわかりづらい。

〈現状〉 ■ 「再生回数順」・「新着順」ボタン 選択時：オレンジ / 非選択時：白  
 ■ 「ページ数」ボタン 選択時：白 / 非選択時：オレンジ

→ 選択状態の表現が一貫していないことは、ユーザーの混乱を招き、操作性を損なう要因となる。ボタンのデザインルールを統一し、選択状態はオレンジ、非選択状態は白にする。また、選択肢のうち初期状態で選ばれているものは左側に配置することで、より自然な視線移動に沿った操作が可能になる。

before



after



## 5-2

ヒューリスティック評価：③ユーザーのコントロールと自由度

## 5-2-1)

動画を開いた時に「戻る」ボタンが2つ同時に存在し、どちらを押すべきか困惑する。

→近い位置に似た機能のボタンが並んでいる場合、ユーザーは視覚的・操作的に混乱しやすく、エラーの要因となる。このような問題を防ぐためには、戻るボタン同士の位置を物理的に離し、それぞれの役割を明確に示すラベルやアイコンを付けることが有効である。たとえば、動画を閉じるボタンには「動画を閉じる」や「×」マークなど、直感的に理解できるデザインを用いることで、ユーザーが自分の意図に合った操作を選びやすくなる。

before



after



## 5-3

ヒューリスティック評価：④一貫性と標準

## 5-3-1)

画面に4-6動画分のサムネイルが表示されているため、一度に見える動画の量が多く選びにくい。

## 5-3-2)

動画のタイトルと詳細情報のフォントサイズが小さく見づらい。

→ 動画のサムネイルサイズを大きくし、同時に表示される本数を減らすことで、ユーザーが1本1本の内容に注目しやすくする。また、タイトルや詳細情報については、フォントサイズを14px以上に保ち、十分な視認性を確保することで、ユーザーが動画の内容を把握しやすくなり、再生への心理的ハードルを下げる効果が期待される。

before



after



## 5-4

ヒューリスティック評価：⑥ 想起よりも認識

## 5-4-1)

検索窓のキーワード予測が空欄だと、何を入力すればよいかわからない。

→ 検索窓に入力がない状態でも、人気のキーワードやカテゴリ別のおすすめワードなどをサジェストとして表示することが有効である。これにより、ユーザーは自分の関心に近い動画を見つけやすくなり、検索行動を自然に促すことができる。

before



after



## 5-5

ヒューリスティック評価：⑦柔軟性と使いやすさ

## 5-5-1)

1ページの表示件数が少なく、ページ数が多いので、一度に一気に見ることができず探す手間が大きい。

## 5-5-2)

ページ送りや検索機能がページトップにあるため、ページ下部までスクロールすると、ページトップまで毎度スクロールしなければならない。

→「ページ数」で動画を切り替える方式は操作の手間が多く、閲覧体験を分断する恐れがあるため、ページめくりの動作を廃止し、動画を縦方向にスクロール表示する形式に変更することが望ましい。これにより、ユーザーはスムーズに複数の動画を閲覧でき、全体としてのユーザビリティ向上が期待される。

before



after



## 5-5-3)

閲覧履歴機能がないため、  
以前見た動画を遡って見返すことができない。

## 5-5-4)

ジャンル分けがされておらず、検索性が悪い。

→ 視聴履歴やお気に入り機能を実装し、ユーザーが気に入った動画や過去に視聴した動画へすぐにアクセスできるようにすることが有効である。また、動画をジャンルやカテゴリごとに分類し、それぞれのカテゴリから一覧で閲覧できるようにすることで、目的の動画を探しやすくなり、全体のユーザビリティが向上する。

before



after



## 5-5-5)

表示ロジックが組まれていないため、毎回同じサムネイルが上位に表示されていて変わり映えがしない。

- 一定時間ごとに表示される動画をランダムに入れ替える仕組みを導入したり、再生回数や評価に基づいた人気順で表示する機能を搭載することが有効である。これにより、画面に変化が生まれ、ユーザーは豊富な動画の中から自分の好みに合ったコンテンツを発見しやすくなる。

before



after



## 5-6

ヒューリスティック評価：⑧美的でミニマルなデザイン

## 5-6-1)

検索バーが上部のスペースを占有しすぎている。

## 5-6-2)

動画の検索件数は unnecessary な情報である。

→ 検索バーのデザインをコンパクトにし、必要最小限のスペースで機能するよう調整するとともに、検索件数などの不要な情報は省略することが望ましい。その分、動画のサムネイルやタイトル・詳細といったコンテンツ表示の領域を拡大することで、より多くの情報が一目で確認でき、ユーザーにとって選びやすく、使いやすい画面構成となる。

before



after



## 5-7

ユーリスティック評価：⑩ヘルプとドキュメント

## 5-7-1)

動画を閲覧することの効果や、  
 どのような基準で動画が選定されているのか不明。

- 簡単なチュートリアルを導入し、体操動画機能を通じてどのようなことができるのか、どのような種類・目的の動画があるのかを視覚的かつわかりやすく説明することが効果的である。

after



## 6

## 健康チェック

健康チェックはユーザーの日々の活動を振り返りやアンケートにて健康状態のチェックをすることができます。ユーザーの健康行動を促し、アプリのアドヒアランスおよびリテンションを高めるために重要な機能である。beforeのアプリでは、ユーザーにとって理解しにくい単語があり、ユーザーに寄り添ったライティングにすること、およびユーザーに本機能を使用していただくための工夫が必要である。

## 6-1

## ヒューリスティック評価：① システムステータスの可視化

## 6-1-1)

「基本チェックリスト」と「基礎疾患の管理」が回答済みか実際に開かないとわからない。

→ 質問に回答済であるかこれから回答するのかステータスを明確に表示することで、ユーザーは自分の状態を認識できる。



## 6-2

ヒューリスティック評価：②システムと現実世界の一致

## 6-2-1)

「基礎疾患の管理」というタイトルにもかかわらず、アンケート回答となっており印象と内容が食い違っている。

→ タイトルは実施内容に即したライティングにし、ユーザーの心理的ハードルを下げる。



## 6-2-2)

HEPOP フローチャートの説明とテストが別ボタンになっているが、同じコンテンツのため分ける必要がない、また、HEPOP フローチャートは聞きなれない。

→ 不要な動線は整理、ユーザーが迷いにくい動線とする。また、聞きなれた興味を掻き立てるライティングに修正する。

before



after



## 6-3

ヒューリスティック評価：④一貫性と標準

## 6-3-1)

健康チェック機能であるにも関わらず表題が「健康ニュース」になっている。  
また、右上の「一覧」では主語がなく、何の一覧かわからない。

→ 不要な文言や導線は統合し、ユーザーが普段目にするUIにすることで認知的な負荷を下げる。

before



after



## 6-4

ヒューリスティック評価：⑧美的でミニマルなデザイン

## 6-4-1)

週 / 月の切り替えボタンが大きいために表が圧迫されている。

→ 週 / 月の切り替えボタンを小さくし、注目してほしい歩数の結果に注目できるデザインへ修正する。

before



after




## 6-4-2)

ユーザーが次に何をしたらいいのかわからない。

→現在の状態を理解し、アクションボタンにて次にすべきデザインを明示し、ユーザーが迷うことなく次へ進めることができるデザインにする。

before

[<戻る](#)

通いの場  
健康チェック


2年後の要介護リスク判定

介護を必要としない暮らしをなるべく長くおくるには、心身の状態を健やかに保つことが重要です。そのためには、まずは将来の要介護リスクを把握することが大切です。

あなたの基本チェックリストと基礎疾患の管理の回答をもとに2年後の要介護リスクを判定します。

※「基本チェックリスト」と「基礎疾患の管理」に入力がない場合は判定できません。

after

[<戻る](#)

通いの場  
健康チェック

2年後の要介護リスク判定

あなたの基本チェックリストと基礎疾患の管理の回答をもとに2年後の要介護リスクを判定します。**要介護リスク診断には以下2点の解答が必要です。**

**基本チェックリスト**  
 自身の生活や健康状態を振り返り、心身の機能が衰えているところがないかチェックできます

**疾患チェック**  
 よりよいサービスの実現に向けて、現病や既往歴の回答へのご協力をお願いします

## 6-4-3)

ユーザーの次の行動を促すデザインの工夫が必要である。

→ 未回答のバッチをつけることでバッチを外したい欲求が働き、回答を促すことのできるデザインにする。

before



after



## 6-5

ヒューリスティック評価：⑨ エラーの認識・診断・回復

## 6-5-1)

入力項目に単位がなく、入力方法がわかりにくい。

→ 入力の単位を表示することで、エラーの認識をしやすくし、ユーザーが問題点を素早く理解できるようにする。

before

この1年間に転んだことがありますか？

転倒に対する不安は大きいですか？

6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？

⑫ 今日の身長

今日の体重

身長と体重から計算したあなたのBMIは？

⑭

お茶や汗物等じもせることがありますか？

口の渇きが気になりますか？

週に1回以上は外出していますか？

昨年と比べて外出の回数が減っていますか？

周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると聞われますか？

ホーム きろく チェックイン 設定

after

この1年間に転んだことがありますか？

転倒に対する不安は大きいですか？

6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？

⑫ 今日の身長

今日の体重

身長と体重から計算したあなたのBMIは？

⑭

お茶や汗物等じもせることがありますか？

口の渇きが気になりますか？

週に1回以上は外出していますか？

昨年と比べて外出の回数が減っていますか？

周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると聞われますか？

ホーム きろく チェックイン 設定

## 7

## チェックイン

チェックイン機能は、厚生労働省オープンデータに登録されている「通いの場」を地図上で確認したり、「通いの場」に参加した際に参加履歴を残すことができる機能である。

日常的に使用する機能ではないが、ユーザーの参加状況を記録する機能であることから、記載内容を想起しやすく、ミスリーディングを生まないUIであることが重要である。

## 7-1

## ヒューリスティック評価：② システムと現実世界の一致

## 7-1-1)

お気に入り解除ボタンが警告カラーになっていないため誤って解除してしまう。

- ▶ ボタン色の不適切な使用は誤操作を誘発する要因となり、操作の意図と結果のギャップにより、ユーザーが意図しない重大な結果を招く危険性がある。赤色や警告アイコンを使用し、ユーザーに注意喚起を促したり、危険性のある操作には「この操作は元に戻せません。よろしいですか？」等の明示的な確認メッセージを表示する必要がある。

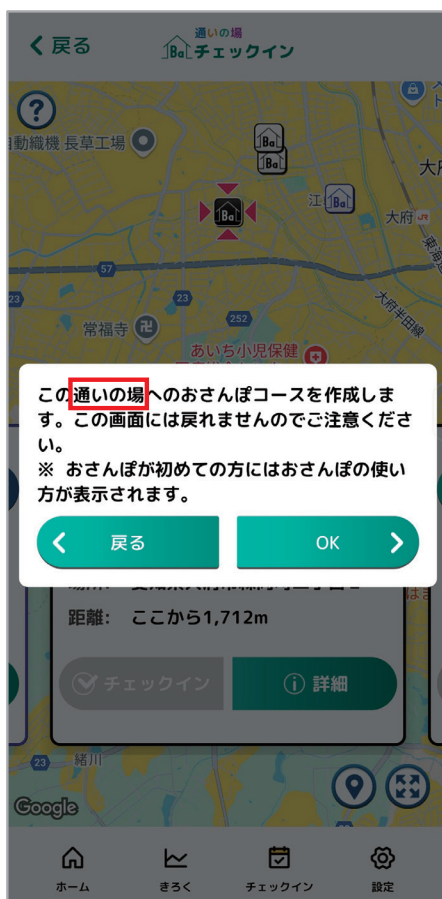


## 7-1-2)

「通いの場」というライティングでは  
具体的にどのような場所を指しているのか不明。

- 「通いの場」というライティングは、ユーザーの生活や仕事の中で一般的に使われる名称ではないため、直感的にイメージしにくい。チュートリアルにより補足情報を加えることで、ユーザーがすぐに意味を理解できるようにする。

before



after



## 7-2

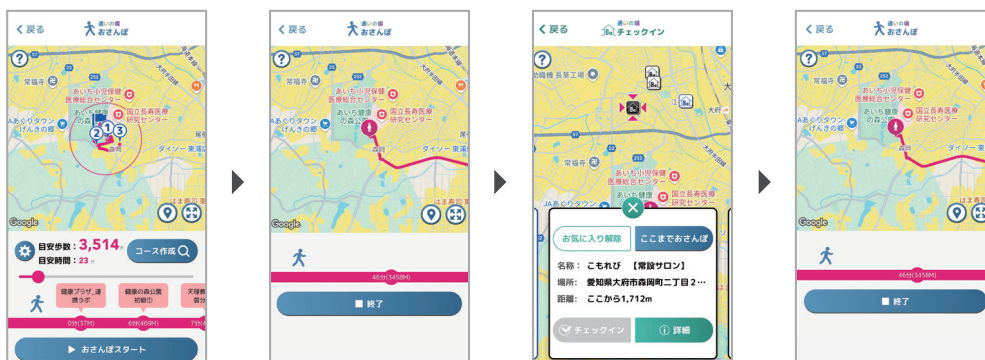
ヒューリスティック評価：③ユーザーのコントロールと自由度

## 7-2-1)

おさんぽコースがすでに設定してあるときには、  
「一覧」→「ここまでおさんぽ」設定できず  
既存のおさんぽコースに戻るか終了してしまう。

- ユーザーの予測とシステムの挙動がズレていることは、自由度の喪失につながる。「ここまでおさんぽ」を押した後、「設定中のお散歩を終了しますか」と表示を出し、新たにおさんぽを開始する導線とする。

before



after



## 7-3

ヒューリスティック評価：④一貫性と標準

## 7-3-1)

詳細の電話番号が不明の場合「9999」となっているが「未設定」などの記載にする。

- システムは一貫した用語、表現、操作ルールを使い、業界やプラットフォームの標準に従うべきである。通常、電話番号欄は数字が実在の連絡先として期待されるため、「9999」と表示される設定はユーザーが意味を解釈しにくく、また他の画面や一般的な表記方法と一貫性がない。表記を「未設定」や「不明」などの明確かつ標準的な表現に統一する。

before

このスクリーンショットは「before」の状態を示しています。画面の下部には「電話番号 9999」という項目があり、この値が赤い枠で囲まれています。これは、実際の連絡先が不明な場合に「9999」と表示されていることを示しています。

after

このスクリーンショットは「after」の状態を示しています。画面の下部には「電話番号 未設定」という項目があり、この値が赤い枠で囲まれています。これは、実際の連絡先が不明な場合に「未設定」と表示されていることを示しています。

## 7-4

ヒューリスティック評価：⑥ 想起よりも認識

## 7-4-1)

「通いの場」アイコンが色によって分類されているが、色と種別を対応して記憶することはできないため、ユーザが内容を想起しづらい。

- ユーザーは記憶して思い出す（想起）よりも、見て判断できる（認識）ほうが容易であるため、情報や選択肢は思い出させるのではなく、目に見える形で提供すべきである。各アイコンにテキストラベルやツールチップを併記する、チュートリアルで説明し、いつでも確認できるようにしておくなど、いつでも見て判断できるようにする。

before



after



## 7-5

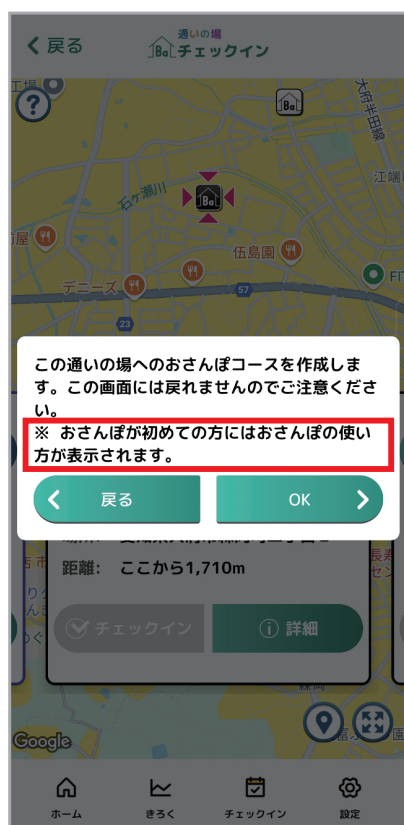
ユーリスティック評価：⑦柔軟性と使いやすさ

## 7-5-1)

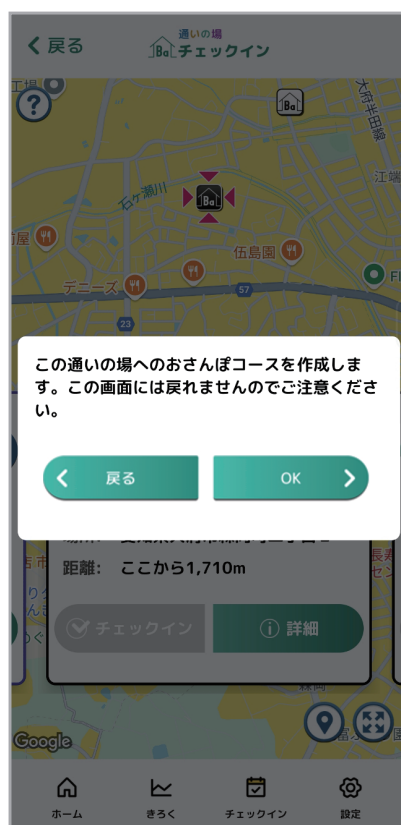
「ここまでおさんぽ」でコースを設定する際に  
「※おさんぽが初めての方にはおさんぽの使い方が表示されます。」  
が毎回表示されるため初回以外必要ない。

- システムは、初心者にも分かりやすく、上級者には素早く効率的に使えるように設計されるべきであり、一律の操作を強制するのではなく、ユーザーの熟練度や目的に応じた柔軟性が求められる。初回以外は「※おさんぽが初めての方にはおさんぽの使い方が表示されます。」を削除する。

before



after



## 7-5-2)

お気に入りボタンが赤で警告カラーになっているため  
押すことに抵抗を感じる。

- 警告色(赤やオレンジ)は通常、「危険」「削除」「警告」など注意を要するアクションとして認識され、お気に入り登録という“軽い操作”に躊躇が生まれる。「一覧」「チェックイン履歴」と同様の緑色にすることで、心理的ハードルを下げるとともに、操作効率を上げる。

before



after



## 7-6

ヒューリスティック評価：⑧ 美的でミニマルなデザイン

## 7-6-1)

一覧リストがカルーセル型になっており、回遊がしづらい。

➡カルーセル型はスライド形式で表示を切り替えて表示することから、すべてのコンテンツが閲覧されない可能性がある。縦リスト表示で一覧性を重視する、またはページ分割でナビゲーションを加えることで、全体を一目で把握できるようなUIとする。



## 7-7

ユーリスティック評価：⑩ ヘルプとドキュメント

## 7-7-1)

掲載情報に関する注意文言が、  
内容よりも目立ってしまっている。

- システムは自己完結が理想だが、ユーザーが迷ったときには必要な情報を、簡単に見つけ、理解し、活用できるようにするべきである。本来補助的な注意喚起が、デザイン的に本文や重要情報より強調されている結果、ユーザーの注意がそれてしまう。注意文言を下部に配置し、ユーザーが主タスクに集中できる設計を心がける。

before

掲載情報は実際とは異なる場合があります。 詳細は主催者にお問い合わせください。	
	<a href="#">お気に入り登録</a> <a href="#">ここまでおさんぽする</a>
名称	つききサロン
都道府県	愛知県
市区町村	知多市
所在地	〒4780021 愛知県 知多市 愛知県知多市岡田向田 6 1
電話番号	0562-33-7400
対象者	
活動内容	
 ホーム  きろく  チェックイン  設定	

after

	<a href="#">お気に入り登録</a> <a href="#">ここまでおさんぽする</a>
名称	つききサロン
都道府県	愛知県
市区町村	知多市
所在地	〒4780021 愛知県 知多市 愛知県知多市岡田向田 6 1
電話番号	0562-33-7400
対象者	
活動内容	
分類	その他
掲載情報は実際とは異なる場合があります。 詳細は主催者にお問い合わせください。	
 ホーム  きろく  チェックイン  設定	

## 7-7-2)

「通いの場」の具体的な活用方法・利用方法がわからない。

- 具体的な活用方法や利用手順が明示されていない場合、ユーザーが目的を持って機能を使いこなすことができない。チュートリアルにより説明を加えることで、ユーザーが機能に慣れるまでの時間を短縮し、学習コストを下げる。

before



after



## 7-7-3)

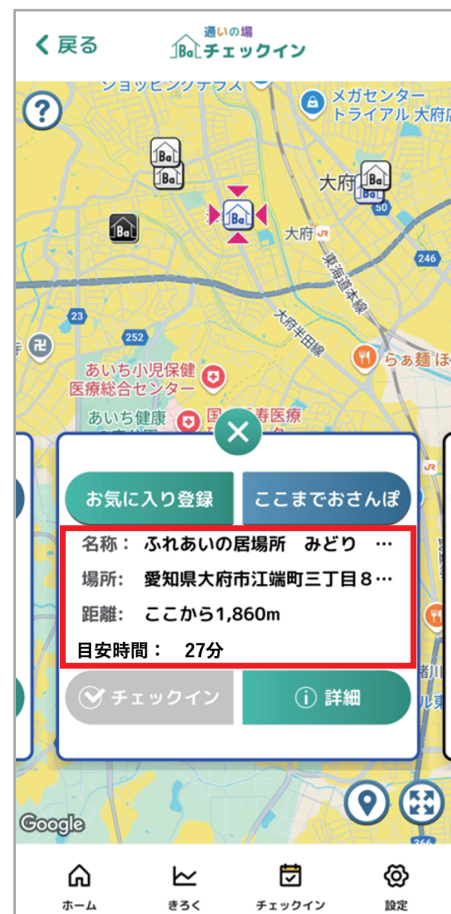
「通いの場」までの距離がわかってても、  
「通いの場」までの所要時間が書いてないので決めきれない。

→ユーザーにとって必要な情報が不足していることは、UXの低下、自己解決率の低下、サポート依存度の増加につながる。距離に加えて目安の所要時間を記載することで、決定要因を増やす。

before



after



1

ヒューリスティック評価：① システムステータスの可視化

1-1)

ランキングが露出していないため、競争心を煽りユーザーを熱狂させることに寄与していない。

➡ ランキングをトップページに露出させて、ユーザー自身のランキングを確認、認識しやすくし、競争心を煽り継続利用を促す。



2

ヒューリスティック評価：②システムと現実世界の一致

2-1)

GOポイントの獲得方法がわかりにくい、  
「機能利用」が具体的に何を指しているのかわかりづらい。

→GOポイントの獲得方法のライティングを日常生活で使用する文言に修正し、直感的に理解できるようにする。

before

**Q** GOポイントはどやって増やすのでしょうか？

**A** 以下の内容でポイントがたまります。(1日1回)

アプリの起動 1 GO pt  
1000歩歩く 1 GO pt  
2000歩歩く 3 GO pt  
5000歩歩く 5 GO pt  
おさんぽ機能で一定以上歩く 5 GO pt

機能利用 1回 2 GO pt  
機能利用 +2回 3 GO pt  
機能利用 +3回 5 GO pt

機能利用とは以下の機能を一定以上利用した際にカウントされます。  
様々な種類の機能を利用することがポイントの加算につながります。  
「コミュニケーション」「体操動画」「脳を鍛えるゲーム」「食事チェック」「健康チェック」

after

**GOポイントを貯めるコツ**  
たくさんの種類の機能を使うことで、早く貯めることができます。

**1日1回もらえるポイント**

- ログイン **1ポイント**
- 1,000歩歩く **1ポイント**
- 2,000歩歩く **3ポイント**
- 5,000歩歩く **5ポイント**

**おさんぽ**

- おさんぽで一定以上歩く **5ポイント**

**まいにち習慣チェック**

- すべての項目を記録 **5ポイント**

**使うほど貯まるポイント**  
組み合わせ条件に沿ってミッションをクリアすることで、ポイントが貯まります。

**組み合わせ条件**

- 1種類 (計1回) **2ポイント**
- 2種類 (計3回) **3ポイント**
- 3種類 (計6回) **5ポイント**

**組み合わせミッション**

- 体操動画**  
10分以上視聴
- コミュニケーション**  
投稿1回またはリアクション・コメント10回

**食事チェック**  
1日3食を登録

**脳を鍛えるゲーム**  
ゲームを3回クリアする

**健康チェック**  
健康チェック+活動履歴ページを見る

**GOポイントの上限**  
1日に獲得できるGOポイントは30ポイントまでです。

3

ヒューリスティック評価：③ユーザーのコントロールと自由度

3-1)

各機能のチュートリアル中に、  
前の画面に戻ることができない。

→各機能のチュートリアルにて、戻るボタンを設置して、ユーザーが簡単に前の画面を確認できるようにすることで安心感を与えることができる。

after



## 4

ヒューリスティック評価：④一貫性と標準

## 4-1)

色や文字のルールが決められていないため、  
個別最適なデザインの集合になっており、雑多な印象を受ける。

→配色やフォントのルールを定め、アプリケーション全体の一貫性を高め、認知的な負担を軽減する。

## before



## after



## 見出しの大きさ

見出し1...24px Bold

見出し2...22px Bold

見出し3...20px Bold

見出し4...18px Bold

## 本文の大きさ

本文 L...18px (強調箇所・リスト・フォーム内テキストなど)

本文 M...16px (基本的な本文サイズ)

本文 S...14px (小さなカセット内など小サイズ)

本文 XS...12px (注釈)

5

ヒューリスティック評価：⑧美的でミニマルなデザイン

5-1)

本文とタイトルのフォントスタイルの差別化ができていないため、読みづらくなっている。

➡本文およびタイトルのフォントや大きさを規定し、視認性を向上させ、本質的な機能に焦点が当たるようにする。

before



after

見出しの大きさ	
見出し1	24px Bold
見出し2	22px Bold
見出し3	20px Bold
見出し4	18px Bold
本文の大きさ	
本文 L	18px (強調箇所・リスト・フォーム内テキストなど)
本文 M	16px (基本的な本文サイズ)
本文 S	14px (小さなカセット内など小サイズ)
本文 XS	12px (注釈)



## 5-2)

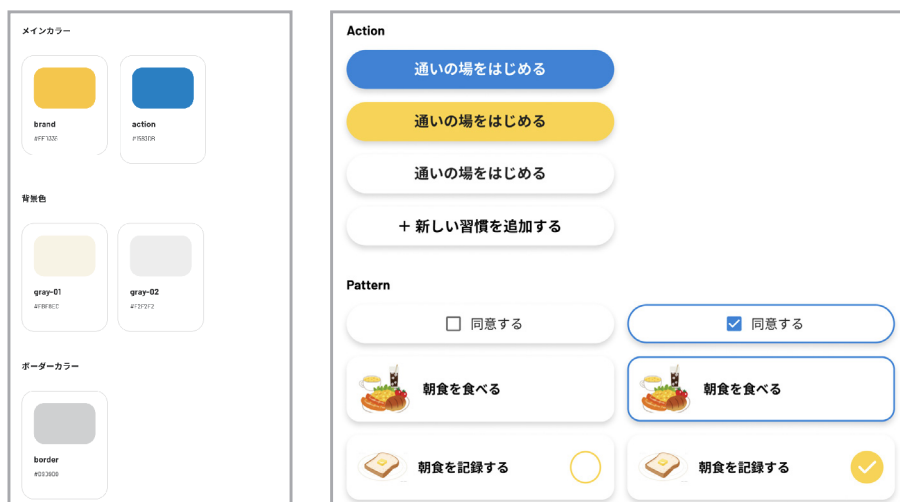
情報の重要度によって表示する色を定義していない。

→情報の重要度やアクションにより表示する色を統一し、視認性を担保し、最小限のデザインとする。

before



after



6

ヒューリスティック評価：⑩ヘルプとドキュメント

6-1)

ダイアログ型のチュートリアルでは、実際の機能の配置を確認しながら学ぶことができないため、機能の説明が理解しきれない。

→コーチマーク型のチュートリアルとして、ユーザーが実際の画面にて学ぶできるようにして、ユーザーの理解を促す。

after



## 本書名

高齢者向けスマートフォン用アプリケーションに関する  
アドヒアランスおよびリテンション向上のためのUI・UXの要件定義書

## 発行日

令和8年3月

## 発行元

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター  
老年学・社会科学研究センター  
予防老年学研究部

## 研究事業

国立研究開発法人 日本医療研究開発機構 (AMED)  
予防・健康づくりの社会実装に向けた研究開発基盤整備事業 ヘルスケア社会実装基盤整備事業  
介護予防アプリのアドヒアランスを高めるための手法に関する研究開発プロジェクトチーム  
(課題管理番号：JP23rea522109h0001)

## 無断複製・転載禁止

本書の内容の全部または一部について、発行元の許可なく複製、転載、配布、  
または電子媒体等への転用を行うことを禁じます。



本要件定義書は国立研究開発法人日本医療研究開発機構(AMED)からの助成を受けて作成いたしました。