

健康スコアの情報

アドバンス

耳を健康に保つことは心と身体全体の健康と深く結びついています。健康スコアは毎日計測され、「身体の健康」と「脳の健康」の各スコアを合算して、健康全般のスコアを最高200ポイントとしています。

健康スコア (ホーム画面に表示)



身体の健康スコア

歩数、運動量、座りすぎ回避の3項目で構成されています。目標の達成に合わせて、毎日、最高100ポイント。目標設定は個人の生活環境に合わせて変更することが可能です(設定メニューの**健康スコア**から目標設定を変更できます)。



歩数

毎日1万歩以上歩くことが理想。
(最高40ポイント)



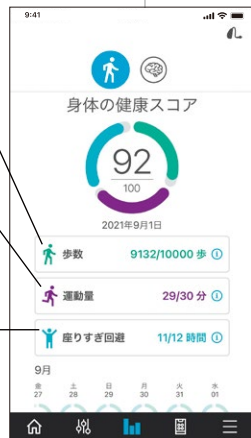
運動量

運動した時間(分)と消費カロリーを記録。
(最高40ポイント)



座りすぎ回避

1時間に1分以上身体を動かすことで座りすぎを回避。
(最高20ポイント)



92/100 90/100
● 身体の健康 ● 脳の健康



脳の健康スコア

毎日の使用時間、社会交流、環境リスニングの3項目で構成されています。毎日、最高100ポイント。個人の使用環境によってスコアの上昇は異なります。補聴器のデータログ機能を使います。

使用時間スコア

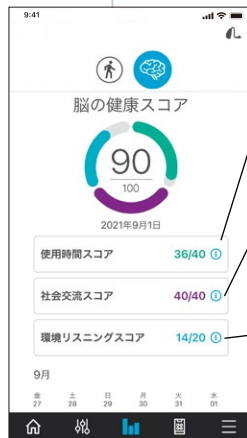
補聴器を毎日12時間以上使用することが理想。
(最高40ポイント)

社会交流スコア

会話や補聴器からの音声ストーミングに費やした時間を計測。
(最高40ポイント)

環境リスニングスコア

自宅、屋外、音楽聴取など、あらゆる環境で補聴器が使われているか計測。
(最高20ポイント)



※Thriveアプリで管理される健康情報は、同じ端末のヘルスケアアプリ(例えば、AppleヘルスケアやGalaxyのS Healthなど)と歩数や身長体重などの個人データを書き出し、読み込みさせることができます。