

大人のためのスマホ講座⑥

スマホで健康管理



THE CROSS-POLLINATOR + IMPANNATORE

中村 剣

中小企業診断士 ネットワークスペシャリスト

ken_nakamura@myfloater.net

<http://www3.myfloater.net/wp/>



ITを使った健康情報管理

- 健康データ管理(体重、体脂肪率、血圧)
- 体型管理(消費カロリー、歩数)
- 運動管理
- 睡眠管理

スマホで健康管理

- 体重
- 体脂肪率
- 歩数
- 移動距離
- 消費カロリー
- 摂取カロリー

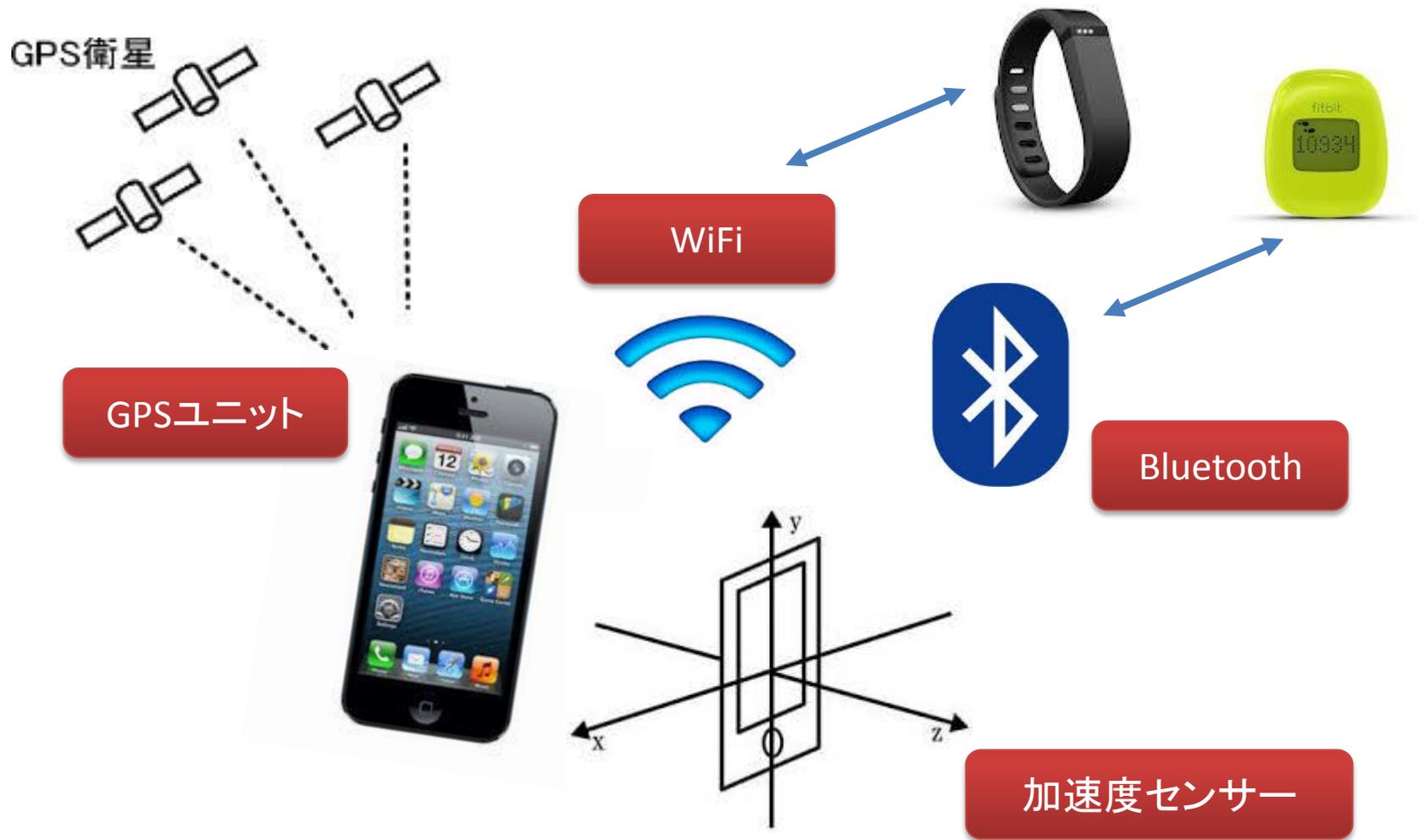


スマホを使うメリット

- 手での記録が少なく、自動で計測
- 距離、時間、地図など多彩なデータ収集
- いろんなデータがスマホに集約
- モチベーション維持を支援する仕組み
- 続けやすい

なんか、カッコイイ！

センサーなどがいっぱい



まずは、計測、記録しよう！



Runkeeper

- 大人気のエクササイズ・アプリ(無料)
- 平均速度、走った場所、高低差などを記録
- スマホがあれば、アプリだけで利用可能
- 記録をFacebookやtwitterでも共有

RunKeeper

Track, Measure, and Improve Your Fitness.



スマホ画面



ペースや時速



どこを走ったか地図表示

スマホ画面

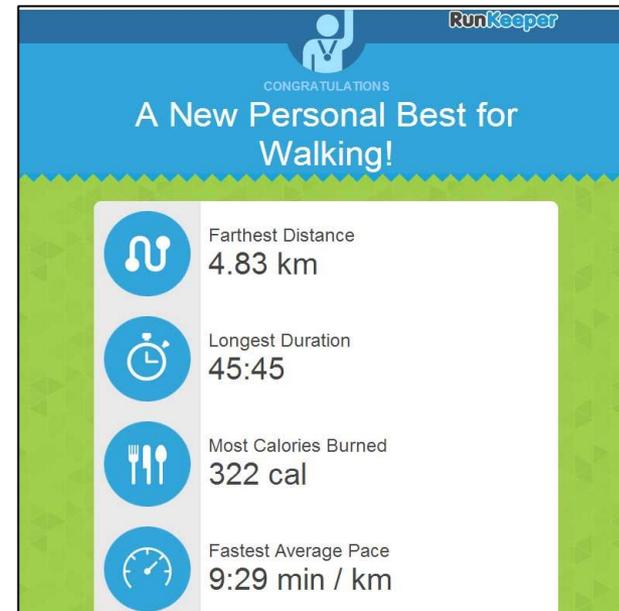


これまでの記録



体重などもグラフ表示

パソコン画面



目標を達成すると
おめでとう！メールが届く

専用のホームページで、より詳細な情報を閲覧

エクササイズする際に



アームバンドなどのアクセサリがあると便利！

Fitbit

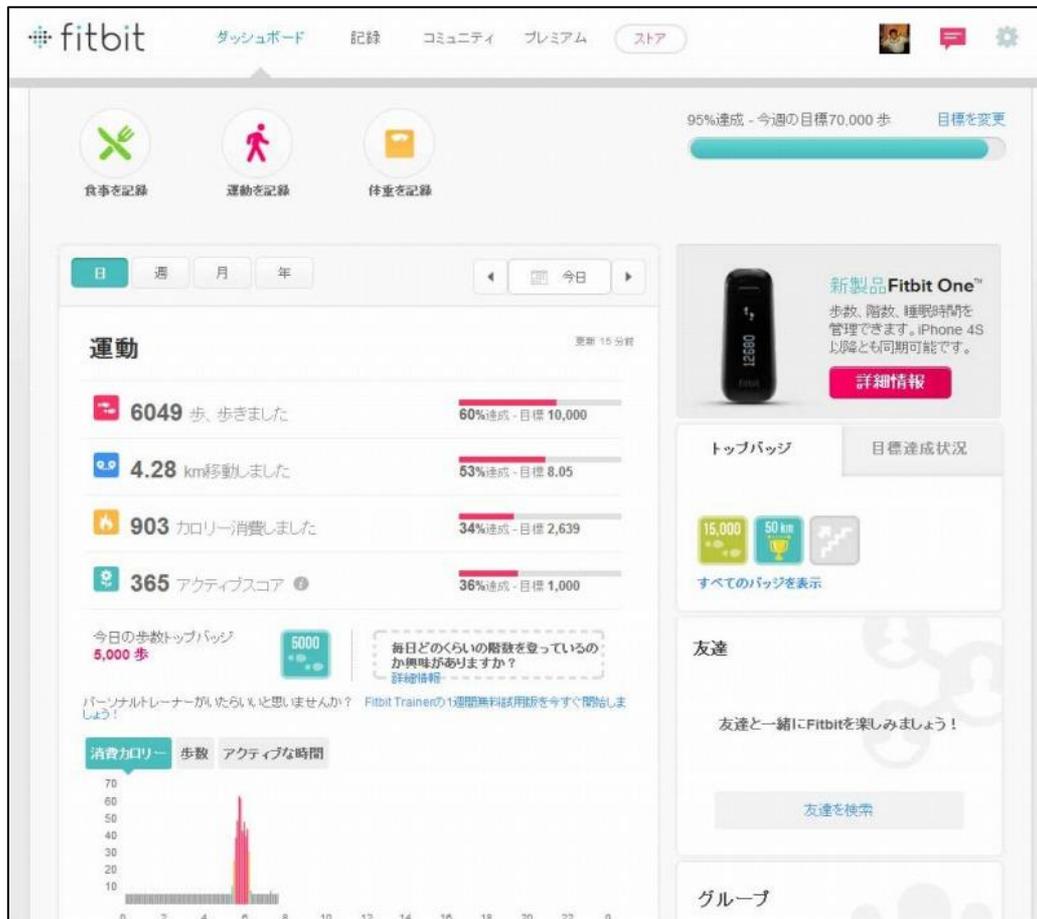
スマホやパソコンと連携する活動量計。
歩数、距離、消費カロリーを記録。
小さくて、たまごっちみたいな大きさ。



スマホ画面



パソコン画面



目標を達成すると
おめでとう! メールが届く

専用のホームページで、より詳細な情報を閲覧

いろいろな機器があります

●データ転送可能な体組成計は8000円前後に

メーカー	オムロン ヘルスケア	タニタ	パナソニック	エー・アンド・デイ
製品名	カラダスキャン HBF-252F	InnerScan50 BC-309	EW-FA43	UC-411PBT-C
実勢価格	約7200円	約8200円	約7500円	1万2800円
製品写真				
パソコン、スマートフォンへのデータ転送方式	おサイフケータイ、NFC、USB通信トレイ(別売り)*1	SDカード	おサイフケータイ、NFC*1	Bluetooth (コンティニュー対応*2)
寸法(幅×奥行き×高さ)	32.7×24.9×3cm	32×29.1×3.7cm	25×25×2.6cm	35×35×3.9cm

●消費カロリーや歩数を自動入力できる機器も

種別	活動量計		歩数計
	オムロン ヘルスケア	パナソニック	タニタ
メーカー	オムロン ヘルスケア	パナソニック	タニタ
製品名	カロリスキャン HJA-311	ディカロリ EW-NK63	FB-723-PS
実勢価格	約2800円	約6000円	約5000円
製品写真			
メモリー	14日分	30日分	15日分
重さ	21g	22g	27g
防水機能	なし	IPX5、7	なし
パソコン、スマートフォン*へのデータ転送方式	おサイフケータイ、NFC、USB通信トレイ(別売り)	おサイフケータイ、NFC	赤外線通信(専用USBアダプター「リレーキー」(約3600円)を介して転送)

●専用機器なら軽くて長時間使える

メーカー(販売)	米ガミン(いいねっと)	米ポラール	セイコーエプソン
製品名	ForeAthlete 910XTJ	RC3 GPS	SS-500R
実勢価格	約4万7500円	約2万~2万9500円	約3万円
製品写真			
連続使用時間	20時間	12時間	14時間
腕時計型端末の重さ	72g	58g	49g
防水	50m完全防水	IPX7	5気圧防水
センサー	心拍計	○*1	○*1
	歩数・歩幅	○*1	○*2
	自転車用	回転数、速度*1	回転数、速度*2
パソコンとの連携	USB無線アダプターで接続	USBケーブルで接続	USBクレードルで接続

コンティニューア・ヘルス・アライアンス

Continua HEALTH ALLIANCE

コンティニューア・ヘルス・アライアンス
Continua Health Alliance

コンティニューア対応製品
Product

コンティニューア対応サービス
Service

よくある質問
Coming Soon

コンティニューア・ヘルス・アライアンスとは

コンティニューア・ヘルス・アライアンス (コンティニューア) は、さまざまな健康・医療システムやサービスをシームレスに統合することを目標として、より質の高い「予防的な健康管理」と「慢性疾患の管理」、そして「高齢者の自立支援」の実現を目指しています。

たとえば、家庭にある血圧計や体重計、体温計などの健康機器や医療機関にある医療機器と、これらを活用したシステムやサービスがシームレスに連携することで、パーソナル・ヘルスケアの質は、より向上すると考えています。

お知らせ

- 2013年4月17日 6月20日に東京ビッグサイトにて開催されるMediXにてコンティニューアが講演します
- 2013年1月4日 コンティニューア採用事例の紹介カテゴリー「パーソナルヘルスと相互運用性・災害復旧時における遠隔監視」を掲載しました
- 2012年9月26日 【パナソニック株式会社】CF-AX2 ノートPCとしてもタブレットとしても使える世界最軽量「ハイブリッド・モバイル」*11.6型液晶搭載コンバーチブルPCにおいて。(2012年9月26日現在)
- 2012年6月18日 【NTTレゾナント株式会社】クラウド型健康管理サービス「gooからだログ」にて体組成計・スマホ連携の健康管理サービス開始
- 2012年6月18日 【株式会社イー・アンド・ティ】製体組成計新登場 一般消費者向けコンティニューア対応で世界初
- 2012年6月18日 【シャープ株式会社】健康機器との通信に必要なスマートフォン向けの専用ミドルウェアを提供開始



<http://www.continua.jp/>

家庭にある血圧計や体重計、体温計などの健康機器や医療機関にある医療機器と、これらを活用したシステムやサービスがシームレスに連携することで、パーソナル・ヘルスケアの質をより向上させます。

gooからだログ

goo からだログ

外付け1TB HDD無料! 5/27/月まで
Intel Core i5 プロセッサ搭載 Inspiron™ 14z Ultrabook™

からだログヘルスアシスト
人間ドックに行こう

測るだけで「からだログ」へ自動記録

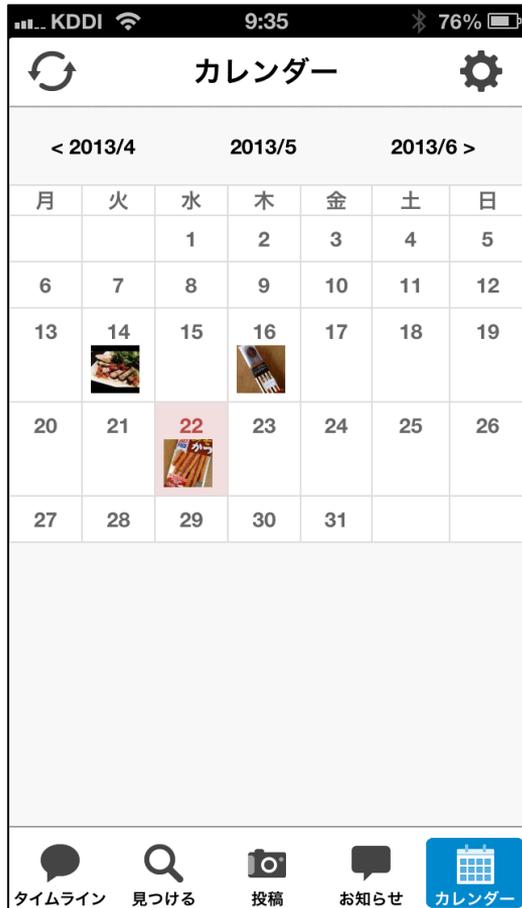
からだログヘルスアシスト
スマートフォンで健康を管理しよう!

からだログ 新着Q&A

- 1 回答 体のニキビ 2013年5月22日 03:27 健康・病気
- 1 回答 臨月での離婚の悩み 2013年5月22日 02:02 出産・育児
- 2 回答 美容整形の失敗 2013年5月22日 01:12 健康・病気

<http://karada.goo.ne.jp/>

その他にも



pakuchi



<http://www.foodlog.jp/>