

「ウェアラブル端末」に注目

新型コロナウイルス対策として、毎朝体温を測り、携帯アプリで記録を始めた。これを機に生活習慣も記録してみようかと思ったが、やはり手入力は手間に感じる。

そこで腕時計のように身に着け、心拍や睡眠時間、活動量などのデータを体の動きから自動取得できる「ウェアラブル端末」を探してみた。最近では2千～3千円のものもあり、スマートフォンのアプリと連動して生活改善のアドバイスがもらえるなど、利用者の自発的な健康行動を喚起する機能を持つものも増えているようだ。

三重県は健康づくりトップクラスを目指して、この端末を利用した健康増進施策に取り掛かっている。三重県は女性の健康寿命が全国2位の一方で男性は31位。歩数や野菜摂取量は男女共に目標値に達していないなど、健康増進の伸びしろがある。生活習慣の見える化による行動変容が期待される。

端末は年々市場が拡大し、用途もヘルスケアやフィットネスにとどまらない。観光客の心拍の増減で感動の見える化や、乳幼児や認知症患者らの見守り強化、ペットの体調管理など、幅広い場面で活躍しそうだ。私たちが日頃身につけている腕時計やアクセサリも、データ取得機能を持つものが標準となる日もそう遠くはない。

(コンサルティング事業部 調査グループ 研究員 額田 夏生)

朝日新聞「三重のけいざい ひと息コラム」 2020年5月18日