

Apple製品で健康になる

私が実践しているのは次頁以降の薄いブルー文字

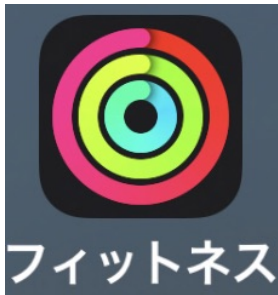
紫色は2022年1月のコメント

緑色は2023年1月のコメント

Appleが力を入れている健康

iPhone

- 1.ムーブ
- 2.エクササイズ
- 3.スタンド
- 4.距離
- 5.心肺機能
- 6.ウォーキングペース
- 7.共有



- 8.アクティブエネルギー
- 9.ワークアウト

※1と8は同じ



- 10. ヘルスケアで1年を振り返る

Apple Watch

アクティビティ
競争



ワークアウト



フィットネスアプリ最初の画面



20:23
アクティビティ

リングを完成させよう
恵二さん、もう少しでムーブリングを閉じることが出来ます。あと12分の早歩きが必要です。

今日

コーチング

Apple Watchを身につけると、まるで手首の上にパーソナルトレーナーがいるような感じがするでしょう。Apple Watchはあなたの毎日の目標に向けた進み具合を記録して、一日の終わりにはリングを完成するように促します。

コーチングを受ける

トレンドの矢印が下向きになっている場合は、どうすれば上向きに転換できるのか、コーチングを受けることができます。たとえば、「7日間毎日30カロリーずつ消費量を増やして」矢印を上向きにしよう、「まずは毎日10時間の『スタンド』達成を目指し、来週あらためて新しいゴールを確認」しようといった提案をしてもらえます。

トレンドの測定方法

トレンドは、毎日測定する値の直近の90日分が、過去365日分と比較してどのように推移したかを測っています。特定の測定値に関してトレンドの矢印が上向きになっている場合、フィットネスの水準を維持しているか、上回っていることとなります。矢印が下向きの場合、その測定値については直近90日の平均値が下降傾向にあります。

過去1年間のパフォーマンスを直近の3か月と比べて詳しく検討するには、カテゴリの横にあるトレンドの矢印をタップします。データをグラフで確認でき、通常の1週間の一日平均や、測定値の種類について詳しい説明も表示されます。グラフについて詳細を確認するには、画面を長押ししてください。

次ページ以降解説



フィットネスアプリ



1.ムーブ=ヘルスケアアプリのアクティブエネルギー

動くことによって消費されるカロリーの量

軽い家事やゆっくりした散歩、自転車に乗る、ジムで運動などあらゆることをカバー

2020年 447

2021年 477

2023年 581

2024年目標 600*



目標kcalは初期値は 300Kcal で、その後毎週月曜日に前1週間（月～日）の毎日のムーブ量に応じた、新しいムーブゴール目標値が設定 変更も可

フィットネスアプリ

2.エクササイズ

早歩きと同等か、それ以上の活動レベルを示す時間(分)
運動強度が小さい（心拍数が上昇しない）場合は、エクササイズの時間は増えない

早歩き以上の運動を30分以上して、エクササイズのリングを完成させよう。

エクササイズのリングは、早歩き以上の運動を行った時間を分で示します。速いペースで動いているだけの時も、ワークアウトアプリで特定のワークアウトを行っている時もカウントされます。一度にでも、一回に少しずつでも、あなたに合った方法でエクササイズの分数を加算することができます

2021年 56
2023年 69
2024年目標 70



毎日30分間早歩き以上の運動を行うことは、脳卒中、心疾患、糖尿病、体重増加の可能性を最小限に抑えることにつながります。
睡眠を改善したり、気分を明るくしたり、ストレスを軽減させる効果も期待できます。

フィットネスアプリ



3-1.スタンド(時)

1時間に1分以上立ち上がって移動する時間

日本は世界一座っている時間が長い

最近座り過ぎは良くないという話題が多い

家具もスタンドデスクが増えて来て、私もほとんど立って作業をしている

1日の12時間の中で1時間当たり

1分以上立って動き回り、

スタンドのリングを完成させよう。

2021年 15

2023年 16

2024年目標 18

Apple Watchは一日を通して、あなたのスタンドゴールに向けた進捗を記録し、立ち上がるきっかけを与えます。座っている時間を減らすことは、血圧を下げ、活力を高め、心疾患のリスクを低下させる

3-2. スタンド時間(分)

1時間あたりに立ち上がって移動する平均時間

スタンド時間の時間変化を確認することで、
あなたがどのくらい活動的なのか、
またはどのくらい動いていないのかを理解することができます。
Apple Watchはスタンド時間を自動的に追跡し、
”ヘルスケア”に記録します。
1時間ごとに1分以上のスタンド時間を獲得することで、
その時間分のスタンドリングを獲得

2021年 4

2023年 7

2024年目標 8



フィットネスアプリ



4.距離

毎日走ったり歩いたりする距離 (キロメートル)

2021年 5.4

2023年 6.3

2024年目標 7.0



5.心肺機能 運動時に体内で消費される酸素量の最大値である最大酸素摂取量 屋外で歩いたり走ったりした時に測定

最大酸素摂取量 (VO2 max) とは、運動時に体が消費できる最大酸素量のことです。

心肺持久力とも呼ばれ、健康な人から病気の管理をしている人まで、すべての人に役立つ健康状態の指標です。

摂取量が高いほど、有酸素運動と持久力のレベルが高いことを示しています。

最大酸素摂取量を測定するには、体力テストと専用の機器が必要です。

また、フィットネストラッカーの心拍数や身体動作のデータを使って摂取量を推定することもできます。

Apple Watchでは、屋外での足早なハイキング、ウォーキング、ランニングなどの激しい運動をしたときに、

心拍数を持続的に測定して推定最大摂取量を14~60mL/kg/分の間で記録することができます。

"ワークアウト"Appでそれらのワークアウトを開始すると、摂取量を推定することができます。

2022年 32

2023年 33

2024年目標 36

フィットネスアプリ

6.ウォーキングペース

1キロメートル歩くのにかかる時間

速く歩くと、スピードが上がり、ペースが下がる

2021年 38:01

2022年 34:04

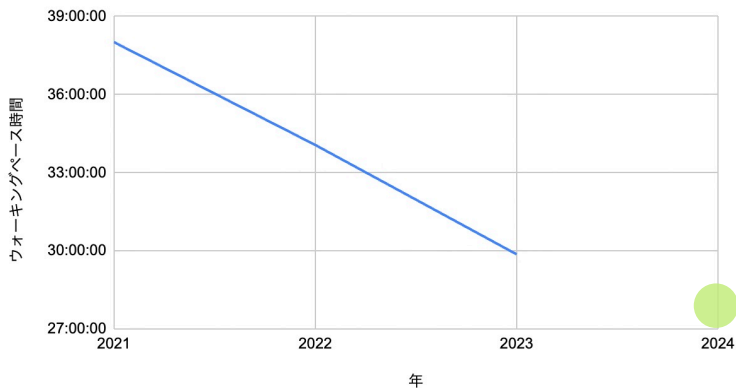
2023年 29:52

2024年目標 28:00

コロナでテレワークになり運動不足で足腰弱った？



ウォーキングペース時間 と 年



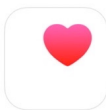
フィットネスアプリ

7.共有

達成すると相手にも通知が行く



ヘルスケアアプリ



よく使う項目の設定



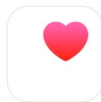
編集



☆をチェックして★にする

以下続く

ヘルスケアアプリ



8. アクティブエネルギー＝フィットネスアプリのムーブ

安静時消費エネルギーを超えるエネルギー燃焼量の推定値（"安静時消費エネルギー"を参照）

ゆっくり歩いたり、車椅子を押したり、家事をするなどの活動と、ランニングやダンスなどの運動が含まれる

合計消費エネルギーは安静時消費エネルギーとアクティブエネルギーの合計

ヘルスケアアプリ



9.ワークアウト

Apple Watchのワークアウトと同じ

2021年は朝散歩を習慣にしましたが
冬から日の出遅くなり中断

19時夕食食べてから間が長く
起きてすぐの運動良くないのと
朝の一番頭が冴える時間にやる事が多く
ウォーキングは午後に変更



Apple Watch



アクティビティ



バッジはiPhoneでも見れます




バッジ

自己ベストを達成したり大きな目標をクリアした時はバッジが届きます。集めたバッジは、iPhone上のフィットネスアプリ内にあるデジタルトロフィーケースに並びます。アースデイや米国の心臓月間といった記念日や啓発キャンペーンの時期には、特別なバッジを獲得することもできます。

Apple Watch

ほかのユーザーと競争する 実装済

成果を共有しているほかのApple Watchユーザーと、7日間のアクティビティの成果を競争することができます(iOS12以降)。毎日のリングに追加されたパーセントを得点として、7日間の合計得点で競います。パーセントを得点とするので、日々のアクティビティ目標値が異なる人どうしても競争できます。競争に勝つと「バッジ」が獲得できます。

1. iPhoneの  (アクティビティ)アプリの「共有」画面で、成果を共有しているユーザーの詳細画面を開き、「○○さんと競争」をタップします。

競争のルール

リングに追加されたパーセントがすべてその日の得点

競争は7日間で終了

1日当たり600点まで獲得可能

7日間の最高得点4,200点



Apple Watch

競争 アプリ追加

Gadgetouch Active Club開始! **【メンバー限定動画】 Gadgetouch Active Club参加方法を紹...**

Gadgetouch / ガジェットタッチ · 2 か月前

メンバーの皆さん、Gadgetouch Active Club参加方法については、この動画とガジェットタッチYouTubeチャンネルのコミュニティにある説明をお読みください！...

メンバー限定 参加方法 4:43 **メンバー限定**

👍 8 🗨️ 2



Challenges - Compete, Get Fit

FitNow

★★★★★ 4.7 • 61件の評価

無料

1/1から1日最大98Pで私は平均64P
32人中12位 →
不定期で期間限定のイベント有り

#GDTH Gadgetouch Active Club 2021

あなたの合計ポイント (最大39820)

4,401 ポイント  **ゴールを設定**

📊

一日平均: 64 あと10,079ポイント...

一日ポイント (最大98)

12 ポイント  **履歴を見る**

8 ポイント
89 アクティブ カロリー

0 ポイント
0 エクササイズ分数

4 ポイント
4 立ち上がる時間

0 ボーナス...
すべてのリングを閉じる

あなたのランキング (32)

第12 順位  **すべて見る**

| | | |
|----|--|-----------|
| 7 |  sato | 5,397ポイント |
| 8 |  Manzo | 5,266ポイント |
| 9 |  yamataka | 5,120ポイント |
| 10 |  Hiromi Yuzuki | 4,853ポイント |
| 11 |  ch 友達を招待 | 9ポイント |
| 12 |  Yoshida Kazumi | 4,401ポイント |

Apple Watch



通常やった分だけ

設定達成を通知してくれる

ワークアウト

タップで準備→3→2→1で3秒かかるが、もう一度タップですぐスタート

ワークアウトの停止を通知オンで通知と振動で停止

動き少ない筋トレ等この機能効かないので注意





一番下のワークアウトを追加は100種位も有り
その他選ぶと名前付けれる

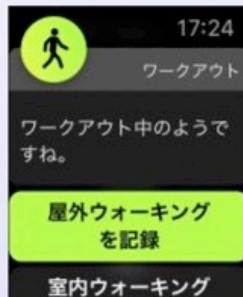




Apple Watch

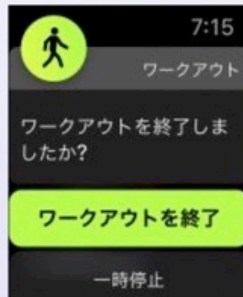


ワークアウトの自動スタート・停止

- 1.** ワークアウトに相当する運動を約10分(ワークアウトのタイプによる)継続すると、Apple Watchが自動的にワークアウトを検出して、このような画面が表示されます(iOS12以降)。ここで「(ワークアウト名)を記録」をタップすると、運動開始時間にさかのぼってワークアウトを記録スタートしてくれます。この機能を使うには、 (Watch)-[マイウォッチ]- (ワークアウト)画面で、「ワークアウトの開始を通知」を (オン)にします。



- 2.** 同様に  (Watch)-[マイウォッチ]- (ワークアウト)画面で、「ワークアウトの停止を通知」を (オン)にしておくと、運動をやめたときに通知してくれます。この画面で「ワークアウトを終了」をタップすると、ワークアウトの終了となります。





両方オンにしているが開始は確実な手動でやっている

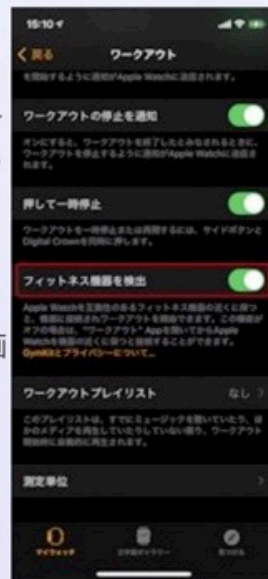
たまに停止しないで電車乗っている間等に動いていて、バッテリー消耗早いので注意



ジムのフィットネス機器と連携する:GymKitの利用

1. トレーニングジムなどに置いてあるフィットネス機器とApple Watchを接続して、フィットネス機器で採取したデータをApple Watchに取り込むことができます。もし、フィットネス機器に「Connects to Apple Watch」や「NFC」のマークがある場合は、Apple Watchを近づけてみてください。GymKit対応機器であった場合は「ピコーン」と音がして、すぐさまApple Watchとの連携が確立します。あとは普通にフィットネス機器でトレーニングを行えば、その結果が、Apple Watchに取り込めます。

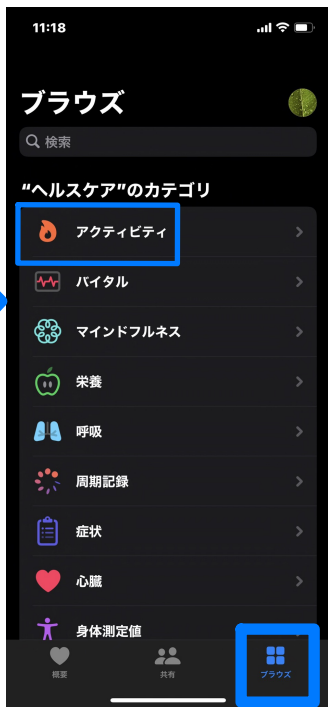
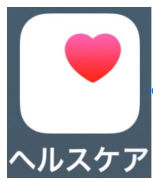
この機能を有効にするには、 (Watch)-[マイウォッチ]- (ワークアウト)画面で、「フィットネス機器を検出」を  (オン) にします。



スポーツクラブNASはBluetoothのみでスマホと連携も出来なかった

10. ヘルスケアで1年を振り返る

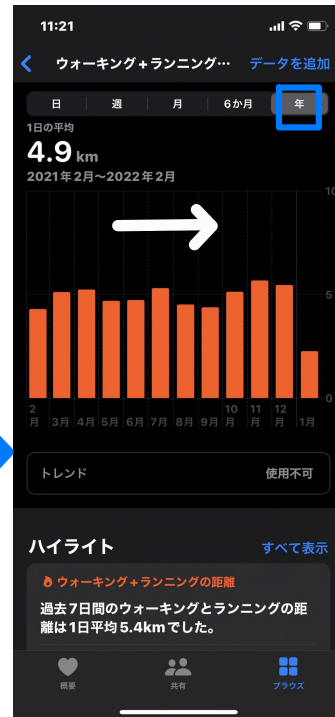
ウォーキング+ランニングの距離の場合のやり方



①ブラウズ



③ウォーキング+ランニングの距離



④年

⑤スワイプ+左右必要



ウォーキング+ランニングの距離

2016年9月Apple
Watch購入して増加
2020年3月からテレ
ワーク中心で通勤激減

2015年 4.6km

2016年 5.2km

2017年 8.2km

2018年 7.2km

2019年 7.2km

2020年 5.4km

2021年 4.9km

2022年 4.6km

2022年目標5.5km

2023年目標7.0km

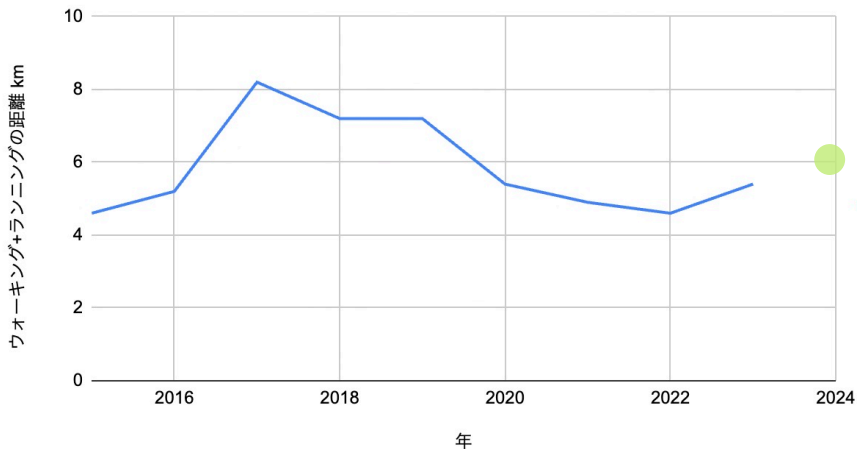
2023年目標5.5km

2023年 5.4km

2024年目標6km



ウォーキング+ランニングの距離 km と 年



アクティブエネルギー=Apple Watchのムーブ (動く事によって消費されるカロリー)

2020年3月からテレワークとスポーツジム休業で減ったが

2021年はスポーツジム再開とバドミントン追加で戻ってきた

2017年 434kcal

2018年 440kcal

2019年 494kcal

2020年 429kcal

2021年 466kcal

2022年 445kcal

2022年目標 490kcal

2023年目標 510kcal

2023年目標 470kcal

2023年548kcal

2024年目標 600kcal



アクティブ ムーブ kcal と 年

