

※サムスン電子(韓国本社)配信のコンテンツを翻訳した内容です。
※使用できる機能は国・地域・OS バージョン、デバイスのモデルなどによって異なります。

<報道関係者各位>

Samsung Galaxy Watch で一晩から始める健康習慣

小さな変化でも、健康に大きな違いをもたらすことがあります。日々の習慣を少しずつ改善していくことで、全体的な健康につながります。まもなく登場する Samsung Galaxy Watch は、睡眠の質、心臓の健康、フィットネス、栄養バランスをサポートする新機能を通じて、良い習慣づくりをより効果的に後押しします。

新情報：

- 新機能は、睡眠を最適化する^{※1} **就寝時刻ガイダンス (Bedtime Guidance)** ^{※2}、睡眠中の血管へのストレスを測定する「**血管負荷 (Vascular Load)**」^{※3}、トレーニング戦略を立てるのに役立つ「**ランニングコーチ (Running Coach)**」^{※4}、健康的な老化のためのカロテノイドを測定する「**抗酸化指数 (Antioxidant Index)**」^{※5}などです。
- 上記機能は、最新の Samsung Galaxy Watch シリーズに搭載される「One UI 8 Watch」の一部として利用可能になります。また、一部の Samsung Galaxy Watch ユーザーを対象としたベータプログラム^{※6}でこれらの新機能を体験することができます。

※1 Samsung Health の機能は、一般的なウェルネスおよびフィットネスのみを目的としています。測定値は個人の参考値のためアドバイスは医療専門家にご相談ください。Samsung アカウントのログインが必要です。血管負荷、ランニングコーチ、抗酸化指数は、Android スマートフォン (Android 10 以上) で利用可能で、Samsung Health アプリ (v6.30.2 以降) が必要です。血管負荷と抗酸化指数は、正式発表前にプレビューできるラボ機能です。これらの実験的機能を使用しない場合は、Samsung Health の設定でオフにすることができます。

※2 病状や睡眠障害の検出、診断、治療を目的としたものではありません。就寝時間ガイダンスは、Android スマートフォン (Android 11 以上) で利用可能で、Samsung Health アプリ (v6.30.2 以降) が必要です。ユーザーの概日リズムと睡眠圧の 3 日間の睡眠分析に基づいています。

※3 Samsung Galaxy Watch Ultra またはそれ以降に発売された Samsung Galaxy Watch シリーズでのみご利用いただけます。血管負荷の測定には、直近 14 日間のうち 3 日以上、睡眠時に Samsung Galaxy Watch を装着する必要があります。

※4 Samsung Galaxy Watch7 シリーズ以降の Samsung Galaxy Watch シリーズでのみご利用いただけます。ランニングコーチプログラムを使用するには、コーチプログラムを開始する前にランニングレベルテストを受け、レベルを取得する必要があります。

※5 Galaxy Watch Ultra またはそれ以降に発売された Samsung Galaxy Watch シリーズでのみご利用いただけます。測定方法は、Watch 背面のセンサーに指の中心を当て、5 秒間保持します。抗酸化指数はどの指でも測定できますが、最も正確な結果を得るには親指をお勧めします。肌の質感にばらつきがある場合、繰り返し測定すると正確な結果が得られないことがあります。

※6 韓国および米国にお住まいで、Samsung Galaxy Watch (Samsung Galaxy Watch5 またはそれ以降に発売された Samsung

Galaxy Watch シリーズ)をお持ちの方は、ベータプログラムに参加することができます。

目的：

これらの新機能の目的は、より健康的な毎日を送るための習慣づくりをサポートすることです。こうした行動パターンや習慣の定着には時間がかかるものです。行動を積み重ね、変化が実感できるようになるには、ある程度の時間が必要ですが、その努力は価値のある成果につながります。

- 例えば、体に悪い食べ物を食べてもすぐに健康に影響が出るとは限りませんが、時間が経つにつれて重大な結果を招く可能性があります。
- 逆に、健康的な習慣を取り入れてもすぐに目に見える結果が現れないかもしれませんが、時間をかけることで、心身に良い変化をもたらします。
- **Samsung Health の新機能は、健康に関するフィードバックを即時提供し、健康的な習慣の定着を後押しします。**行動が健康に与える影響を可視化し、「評価やバッチ」や「注意の合図」などでモチベーションを維持しながら、無理なく習慣を続けられるよう支援します。

サムスン電子 MX 事業部 SVP 兼 Digital Health チーム長の Hon Pak 博士は「睡眠は、心身の健康、人間関係、さらには仕事のパフォーマンスにも影響を与えるため、健康を考える上で必要不可欠な要素です。Samsung Galaxy Watch は、睡眠を中心とした包括的なインサイトを提供し、日常生活に意味のある変化をもたらすことを目指しています。これは、予防的なケアと総合的な健康管理を通じて、皆さまがより健康的な生活を送れるようサポートするという私たちのビジョンと合致しています。」と語りました。

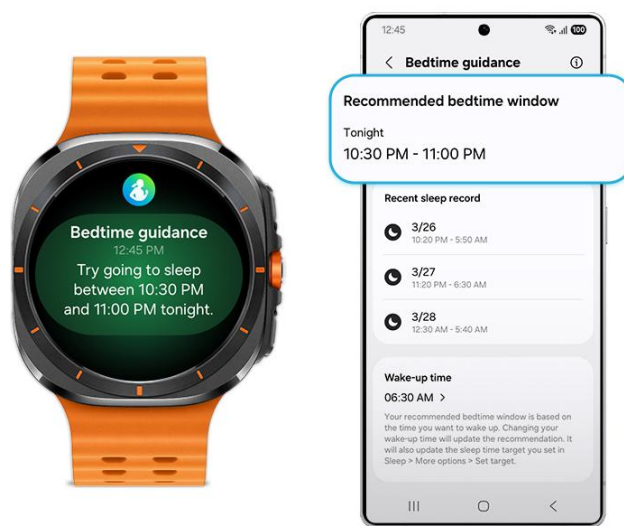
■新しいヘルスケア機能

Samsung Health の新機能は、健康に関するリアルタイムのフィードバックをモチベーションにして活用いただき、健康的な習慣を身につけることを目指しています。

就寝時刻ガイダンス (Bedtime Guidance)

ぐっすり眠れた日は気持ちよく目覚めることができ、前向きな行動で、より健康的な生活へとつながっていきます。その第一歩は、規則正しく、最適な就寝時間を確保することです。

Bedtime Guidance



*Image simulated for illustrative purposes.

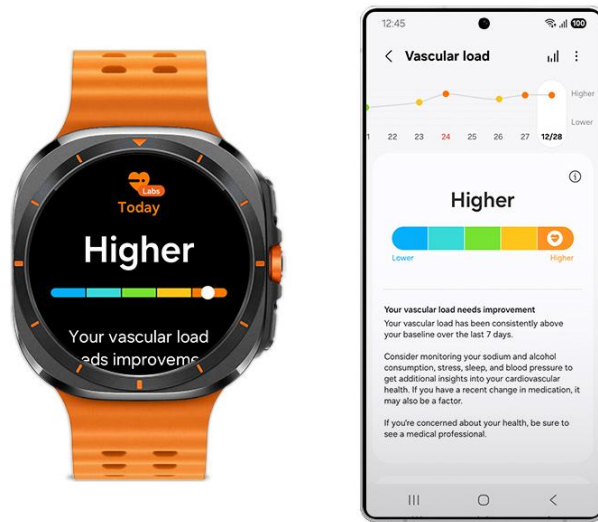
- Samsung では、睡眠パターン分析、睡眠コーチング、睡眠環境の最適化など、睡眠関連ツールの改善に常に取り組んでいます。また、睡眠障害の一つである睡眠時無呼吸症候群^{※7}の兆候を検出する機能も搭載しています。
- ライフスタイルと睡眠パターンに基づいて**最適な就寝時間を提案**し、それを守るためのリマインダーを送信することで、より良い睡眠のための追加ツールを提供します。
- 過去 3 日間の睡眠パターンを分析し、睡眠圧と概日リズムの状態を評価することで、翌日の覚醒度を最大化する就寝時間を算出します。
- 当機能は、不規則な就寝時間が続いた後に睡眠を整えたいと考えている人に特に役立ちます。例えば、数日間予定より遅く就寝したり、平日と週末で睡眠スケジュールが一定でない場合でも、そうした状況を考慮して、十分な睡眠が取れるよう就寝時刻を提案します。

※7 睡眠時無呼吸症候群機能は、互換性のある Samsung Galaxy Watch およびスマートフォンで動作する OTC 医薬品 (OTC) のソフトウェアのみを対象としたモバイル医療アプリです。当機能は、22 歳以上の成人ユーザーを対象に、2 晩のモニタリング期間中に、重度から中等度の閉塞性睡眠時無呼吸症候群の兆候（著しい呼吸障害）を検出することを目的としています。この機能は必要に応じて使用することを想定しています。当機能は、睡眠時無呼吸症候群と診断されたユーザーを対象としていません。臨床医による診断および治療に代わるものではありません。また、提供するデータは臨床医が睡眠障害を診断する際に役立つことを意図したものではありません。利用可能な機能は、市場、キャリア、機種、またはペアリングしたスマートフォンによって異なる場合があります。

血管負荷 (Vascular Load)

睡眠は、心身の健康に深く関わっており、総合的な健康状態を把握する上で重要な手がかりとなります。Samsung Galaxy Watch は睡眠中に血管系にかかるストレス量、すなわち血管負荷を測定します。

Vascular Load



*Image simulated for illustrative purposes.

- 血管系は、全身に血液を運び、酸素と栄養素を供給し、老廃物を除去する役割を担っており、良好な心臓の健康状態を判断するための重要な指標となります。
- 睡眠中、血管系にかかるストレスは自然に低下するはずですが、過度な変動は心血管の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。
- 睡眠中に Watch を装着するだけで、血管負荷が測定され、血管系へのストレスに関する洞察が得られます。
- さらに、すべての健康要素は互いに関連しているため、この機能は睡眠、運動、ストレスといった生活習慣に関する洞察も提供し、より健康的なライフスタイルを維持し、良い習慣の定着をサポートします。

ランニング コーチ (Running Coach)

睡眠は健康を育む大切な時間ですが、日中の活動的な時間における健康管理も同様に重要です。ランニングは最も基本的で、誰もが手軽に取り組めるフィットネスの一つであり、Samsung は以前からランナーのサポートに取り組んできました。誰もがアクティブな毎日を送り、フィットネスの目標を達成できるような機能を提供しています。

Running Coach



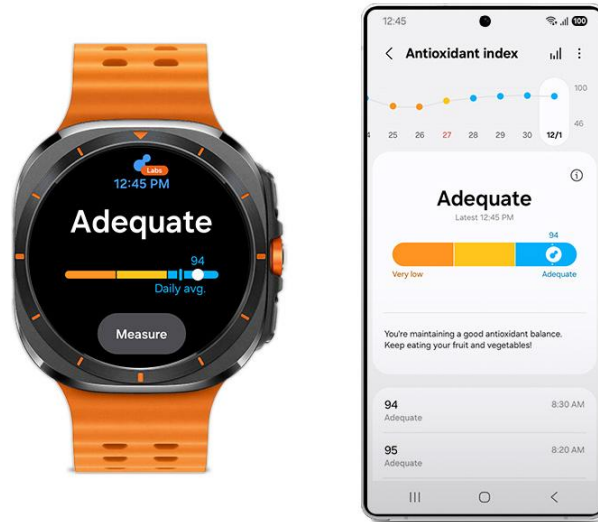
*Image simulated for illustrative purposes.

- 多くのランナーは、オーバーペースや最適な負荷をかけられていないことによる怪我に直面します。ランニングコーチ機能は最適な強度と怪我予防トレーニングを通じて、ランナーが安全にマラソンを完走できるよう設計されています。そのため、初心者にも理想的です。
- 新しいランニングコーチ機能は、各自のフィットネスレベルに基づいた独自のトレーニングプログラムを作成し、モチベーションとリアルタイムのガイドを提供することで目標達成をサポートします。
- ウォッチを装着して 12 分間走るだけで、パフォーマンスとランニングレベルを 1~10 の段階で分析します。そのレベルに基づき、5km、10km、ハーフマラソン、またはフルマラソンを完走するための詳細なトレーニングプランが提供されます。トレーニングセッションを完了すると、レベルアップし、次のランニングチャレンジに挑戦できるようになります。

抗酸化指数 (Antioxidant Index)

総合的な健康を目指すうえで、老化や健康的な老化への理解が重要になります。飲酒、喫煙、紫外線への露出、ストレス、睡眠不足といった生活習慣は、体内の活性酸素(フリーラジカル)を増加させて老化を加速させる要因となることがあります。これらの活性酸素は細胞を傷つけ、老化を早めると考えられています。抗酸化物質には、活性酸素を中和する働きがあり、多くの健康的な食品に含まれており、慢性疾患の予防や健康的な老化の促進が期待できます。

Antioxidant Index



*Image simulated for illustrative purposes.

- Samsung Galaxy Watch は、緑黄色野菜や果物に多く含まれ、皮膚に蓄積される抗酸化物質であるカロテノイドを測定します。
- Samsung Galaxy Watch は、業界初の高度なバイオアクティブセンサーを介して、わずか 5 秒でカロテノイドを測定する機能を搭載しています。
- 行動の変化は測定値に表れます。例えば、人参ジュースを飲むことで指数に変化が見られるなど、その結果がより健康的な習慣を身につけるためのモチベーションになります。

健康は、小さな変化の積み重ねから。

その一歩は寝ている間に、Samsung Galaxy Watch で。

- 「Samsung Galaxy」は Samsung Electronics Co., Ltd の商標または登録商標です。
- その他、記載されている会社名、商品名、サービス名称等は、各社の商標または登録商標です。