



医療機器認証済み

Apple Watchで始める 健康習慣促進の完全ガイド

年齢を問わず簡単に始められる設定法と
健康寿命を延ばすためのヘルスケアツール活用術



Apple Watchの真価：医療機器認証済みのヘルスケアツール

Apple Watchは単なるガジェットではなく、**健康寿命を延ばし命を守る医療機器認証済みのヘルスケアツール**として機能しています。



医療機器認証

2020年9月にPMDAから医療機器として承認を取得し、臨床的妥当性が検証されています。



心臓と血圧の見守り

心房細動の検出に加え、2025年12月からは高血圧パターンの通知にも対応しました。



安全機能

転倒検出や緊急SOSなど、特にシニア世代の安全を守る機能を搭載しています。

💡 健康寿命延伸への貢献

Apple Watchは予防と早期発見の両面から健康寿命の延伸に寄与します。日常的な活動の促進から医学的に重要な異常の検出まで、超高齢社会の日本において価値の高いヘルスケアツールとなっています。

日本の健康寿命延伸政策と背景

📄 健康日本21（第三次）

厚生労働省は「健康日本21（第三次）」を推進し、国民の健康寿命の延伸を目指しています。生活習慣病の予防や社会環境の整備を通じて、健康格差の縮小も視野に入れています。

👥 高齢化の現状

- 2024年時点で65歳以上の人口は**約3,625万人**（総人口の29.3%）
- 2040年には**34.8%**まで上昇する見込み

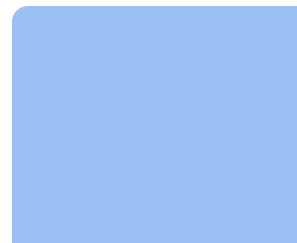
❤️ 健康寿命延伸の目標（2040年まで）

2016年（男性72.14歳・女性74.79歳）から

男女ともに3年以上の延伸が目標

74.79 → 77.79

72.14 → 75.14



男性



女性

淡色=2016年（基準）／濃色=2040年（目標）

最新OS：包括的なヘルスマニタリングシステム

watchOS 26とiOS 26は従来のフィットネストラッカーを超え、より包括的なヘルスマニタリングを提供します。特にシニア世代の自立した生活と安全確保に大きな価値をもたらします。

❤️ バイタルアプリ

心拍数・呼吸数・手首皮膚温・血中酸素・睡眠時間を睡眠中に測定。複数の指標が標準範囲から外れた場合に通知し、体調変化への早期の気づきを促します。

🛏️ 睡眠時無呼吸の通知

手首の加速度センサーで呼吸の乱れに関連する微細な動きを検出し、睡眠時無呼吸（SAS）の兆候を知らせます。日本でも利用可能です。

★ 睡眠スコア（新機能）

睡眠時間・就寝起床の一貫性・睡眠中断をもとに、毎晩の睡眠の質を点数で表示。watchOS 26で追加された新機能です。

🏃 トレーニング負荷

過去28日間と直近7日間の負荷を比較し、運動のバランスを評価。オーバートレーニングや休息不足のリスクを抑えます。

その他の強化： アクティビティリングの柔軟性向上／Workout Buddy（Apple Intelligence・英語）／翻訳機能の拡充。次のスライドでは新機能「高血圧パターンの通知」を解説します。

【2025年12月開始】 高血圧パターンの通知

2025年12月4日、Appleは日本でも「高血圧パターンの通知」の提供を開始しました。装着しているだけで、高血圧の兆候が続いていないかを知らせてくれる新機能です。



仕組み

光学式心拍センサー（PPG）で、心臓の鼓動に血管がどう反応するかを分析。30日分のデータを評価し、兆候が一貫して見られた場合に通知します。



対象モデル

Series 9以降とUltra 2以降（SEシリーズは非対応）。設定対象は22歳以上で、妊娠しておらず、高血圧の診断歴がない方です。



使い方

通知が届いたら、家庭用の血圧計で7日間ほど測定し、その記録を持って医師に相談します。受診のきっかけとして使う機能です。

🚫 「血圧を測る機能」ではありません

血圧値そのものは表示されません。高血圧の可能性を知らせるスクリーニング機能です。Appleの臨床検証（約2,229名）では、全体の感度は約41%、特異度は約92%と報告されています。見逃しもあり得るため、通知の有無にかかわらず、気になる症状があれば受診してください。

Apple Watchの医療機器認証と信頼性

* PMDAの医療機器承認

- 承認日：2020年9月4日
- 承認プログラム：家庭用心電図プログラム／家庭用心拍数モニタプログラム
- 機能：心房細動の検出、洞調律の分類

クラスII医療機器とは：不具合が生じても人体へのリスクが比較的低いとされる医療機器。国が定める品質・有効性・安全性の基準を満たしていることを示します。

✓ 臨床的妥当性の検証

正式な承認プロセス：形式的な認証ではなく、臨床的妥当性を検証した正式な承認を経ています。

国際的にも認められた機能：同じ心電図・不規則な心拍の通知は、米国FDAでも医療機器として認められています。

心臓の健康への貢献：自覚症状が現れにくい心房細動の兆候を早期にとらえる可能性は、シニア世代にとって重要な価値です。

医療機器としての位置づけと限界

✓ 可能性と価値

- ✓ 特定の健康状態（心房細動など）の**早期発見**に貢献できます
- ✓ 医師とのコミュニケーションを円滑にし、適切な医療判断を助ける貴重なデータを提供します
- ✓ 日々の健康データを継続的に記録し、長期的な健康トレンドを把握できます

⚠ 限界と注意点

- ✓ あくまで**医学的診断を補助するもの**であり、診断そのものではありません
- ✓ 最終的な診断や治療方針の決定は、必ず医療専門家による判断が必要です
- ✓ Apple Watchの情報のみに基づいた**自己判断は避けるべき**です

正しく理解された時に最大の価値を発揮します。一般消費者が自身の健康データを積極的に管理し、医療専門家がそのデータを診療に活用する。その関係性の中でこそ、Apple Watchは力を発揮します。

システム要件と事前準備

対応機器

iPhone

iPhone 11以降 (iOS 26)

Apple Watch

Series 6以降、SE (第2世代)、Ultra、Ultra 2、Ultra 3 (watchOS 26)

★ 推奨モデル

Series 11、Ultra 3。高血圧通知まで使うならSeries 9以降が必要です。

初期設定の流れ

- 1 iPhoneをiOS 26にアップデート**
[設定]>[一般]>[ソフトウェアアップデート]
- 2 Apple Watchを充電**
設定前に50%以上の充電を確保
- 3 自動ペアリング**
近づけると「このApple Watchを設定するにはiPhoneを使用」が表示
- 4 カメラペアリング**
Apple Watch画面の模様をiPhoneカメラの中央に合わせる

ヘルスケアアプリの包括的設定

健康プロフィール

正確なデータ分析には詳細な設定が大切です。

- 生年月日（年齢ベース機能の基準）
- 身長・体重（精度向上）
- 血液型・アレルギー
- 服薬情報

メディカルID

緊急時に救急隊員が確認できる重要情報です。

- 「ロック中に表示」を有効化
- 緊急連絡先
- 持病・常用薬
- かかりつけ医・臓器提供意思

watchOS 26の新機能

- バイタルアプリ（総合監視）
- 睡眠スコア（睡眠の質を点数化）
- 睡眠時無呼吸の通知（**日本対応**）
- 高血圧パターンの通知（Series 9以降）

正確なプロフィール設定で、各機能の精度が向上します。家族が代わりに設定する場合は、iPhoneのWatchアプリからリモートで設定できます。

30～40代向け：予防的ヘルスケアとストレスケア

多忙な時期だからこそ、**心の健康ケア**にApple Watchを活用しましょう。

マインドフルネス

深呼吸（1～3分）や短い内省（リフレクト）を日常に。副交感神経が優位になり、ストレス軽減につながります。

「心の状態」記録

watchOS 10で追加。その時々的心情を記録・振り返り、気分の波を可視化してストレスの原因に気づけます。

睡眠と運動

睡眠トラッキングで質を把握・改善し、アクティビティリングの達成を習慣化。ストレス耐性を高めます。

健康データの監視

心拍数やHRV（心拍変動）を記録し、ストレスによる心拍上昇の兆候を早期にとらえます。

通知の最適化

情報過多もストレスのもと。通知を本当に必要なものに絞り、集中モードを活用しましょう。

実践のヒント

朝・昼・晩に各1分の深呼吸セッションをリマインダー設定。小さな習慣から始めましょう。

50～60代向け：生活習慣病の予防と心臓の見守り

血圧・血糖の上昇や体重増加など、**生活習慣病**のリスクが高まる世代。運動習慣づくりと心臓の見守りツールとして活用します。

🟡 アクティビティリングの活用

- ✓ 「あとどのくらい動けばよいか」がリングで一目瞭然
- ✓ 一駅歩く、家事の合間に体を動かすなどの積み重ねを可視化
- ✓ ゲーム感覚で運動のモチベーションを維持できます

❤️ 心臓と血圧の見守り

- ✓ 心拍アラート：安静時・歩行時の心拍を常時計測し異常を通知
- ✓ 心肺機能レベル：VO2maxが同年代平均より著しく低い場合に通知
- ✓ 不整脈・高血圧：心房細動の早期兆候や高血圧パターンを検出

⚠️ 転倒リスクへの備え

50代以降は転倒リスクも徐々に高まります。「設定アプリ」の「緊急SOS」から転倒検出機能を確認・有効化しておきましょう。

70代以上向け：安全機能と見守りを最優先に

シニア世代には、Apple Watchを**安心・安全の守り**として活用する設定が最も重要です。

転倒検出機能のオン

- ✓ 設定アプリ → 緊急SOS → 転倒検出をオンに
- ✓ 激しい転倒を検知し、反応がなければ自動で緊急通報
- ✓ 登録した緊急連絡先にも現在地を通知

緊急SOSとメディカルID

- ✓ サイドボタン長押しで救急機関に通報
- ✓ 「ロック中に表示」を有効化し救急隊員が確認可能に
- ✓ 血液型・服薬情報・アレルギーなどを登録

家族による見守り

- ✓ ファミリー共有設定で家族のiPhoneとペアリング
- ✓ 離れていても活動状況や異常の有無を確認
- ✓ ヘルスケア共有でデータをリアルタイム共有

位置情報と迷子対策

- ✓ セルラーモデルはiPhone不要で単独GPS・通信が可能
- ✓ 「探す」アプリで現在位置を特定
- ✓ 道に迷っても家族が保護を支援できます

シニア向けアクセシビリティの最適化

視覚アクセシビリティ

- **文字サイズ**：[設定] > [画面表示と明るさ]、さらに [アクセシビリティ] > [さらに大きな文字]
- **太字を太くする**：読みやすさの向上
- **明度**：最大設定または自動明度調整
- **特大文字盤**：大きな数字と文字盤
- **VoiceOver／ズーム**：スクリーンリーダー、最大15倍拡大

聴覚と触覚の最適化

- **モノラルオーディオ**：片耳難聴の方向けにステレオを統合
- **はっきりした触覚**：より強い振動で知らせる
- **タップで時刻を知る**：手首タップで時間を通知
- **ライブリスニング**：補聴器ストリーミングをWatchで操作

設定のヒント：[設定] > [アクセシビリティ] から調整できます。特にシニアの方は、文字サイズとコントラストの最適化で操作性が大きく向上します。

大規模臨床研究の結果

Apple Watchの心臓モニタリングの有効性は、複数の研究で検証されています。**指標の違い**に注意して読み解くことが大切です。

📍 Apple Heart Study (419,297人)

- 不規則な心拍の通知を受けた人の**34%**が実際に心房細動を有していた
- 通知を受けた時点での的中率（PPV）は**約84%**

出典：Stanford Medicine (2019)

📊 心電図（ECG）の診断精度

- Cleveland Clinic：テレメトリーとの全体一致率**98.9%**、PDF波形でのAFib検出感度**96%**
- メタアナリシス（11研究・4,241人）：感度**94.8%**・特異度**95%**

出典：Circulation/JACC: Advances (2024~2025)

📌 「98%」は誤り。指標を取り違えないために

「98.9%」は正常な脈も含めた**全体の一致率**であり、心房細動の検出感度ではありません。通知機能（PPG）の的中率は約84%、心電図でのAFib検出感度は94.8~96%。それぞれ意味の異なる数字です。

健康改善の統計的証拠

身体活動の向上

歩数の増加 1日平均 約1,800歩



歩行時間 1日 約40分



出典：The Lancet Digital Health（体重も平均約1kg減）

国内のウェアラブル市場

2024年の市場規模は約42億8,800万米ドル。2033年には約158億8,100万米ドルに達すると予測（年平均成長率15.7%）。

がん患者の研究

1日に1,000歩多く歩くごとに、入院リスクが**38%減少**。

出典：Nature npj Digital Medicine

血圧管理プログラムの事例

Ochsnerの高血圧デジタル医療プログラムで、血圧コントロール達成率が**79%**（通常ケア群26%・約6か月）。

※血圧計・薬剤師チームを含むプログラム全体の成果です。

出典：American Medical Association

血糖管理

CGM（持続血糖測定）との連携で、目標血糖範囲内の時間が増えやすいと報告されています。

※具体的な減少率は確かな出典が確認できないため記載していません。

ファミリー共有設定による見守り

ファミリー共有設定を使えば、高齢の家族がiPhoneを持っていなくても、Apple Watch単体で通信や位置情報の共有ができます。

⚙️ 設定手順

- 1 新しいWatchの準備：電源を入れiPhoneの近くに置く
- 2 家族用として設定：「自分用ではなく家族用に設定」を選択
- 3 Apple Account：家族のアカウントを入力または新規作成
- 4 通信とセキュリティ：パスコード・通信プラン・連絡先を設定

🏃 健康状態の確認

家族のiPhoneから歩数・心拍数などを確認し、体調変化に気づけます。

📍 位置情報の共有

「探す」アプリで現在地をリアルタイムに確認できます。

📞 簡単コミュニケーション

電話番号が割り当てられ、「Hey Siri、娘に電話」など音声操作で連絡できます。

ヘルスケア共有機能によるデータ共有

iOS 15以降のヘルスケア共有機能。双方がiPhoneを持っていれば、相手のヘルスケアデータの一部を自動で共有できます。

⚙️ 設定手順（親御さんのiPhone）

- 1 「ヘルスケア」アプリを開き**共有タブ**を選択
- 2 「他の人と共有」で相手の連絡先を選ぶ
- 3 共有項目を選択（「心臓」「アクティビティ」など）
- 4 「共有」を確定。相手が承認すると開始

🔔 通知機能

指標に変化があった際に通知も受け取れます。「心拍に通常と違うパターン」「歩行の安定性の低下」などのアラートで、離れていても体調変化に気づけます。

🛡️ プライバシーへの配慮

- ✓ 共有する項目を細かく選択できます
- ✓ 必ず本人の同意を得てから共有を
- ✓ 見守りつつ自立を尊重するバランスが大切

まとめ：医学的に検証された健康管理ツール

医学的に検証されたツール

Apple Watchは超高齢社会の日本において、単なるガジェットではなく、医学的に検証された健康管理ツールとしての地位を確立しています。厚生労働省の健康寿命延伸政策とも連携します。

エビデンスに基づく価値

419,297人が参加した大規模研究に加え、心電図でのAFib検出はメタアナリシスで感度94.8%。2025年12月には高血圧パターンの通知も日本で始まり、見守りの幅が広がりました。数字は指標の意味を正しく理解して活用することが大切です。

シニアの独立と安全を両立

適切な設定と家族のサポートにより、転倒検出・緊急SOS・ヘルスケア共有が、高齢者の自立を支えながら万一の安全網を提供します。通知はあくまで受診のきっかけ、最終判断は医師に委ねる。この付き合い方が大切です。