

Apple Watchで始める 服薬管理

高齢化社会におけるシニア世代の服薬管理を
Apple Watchでサポートする方法を徹底解説

46.7%

のシニア世代が
服薬忘れを経験

65.5%

が適切な
服薬管理に課題

日本の高齢化と服薬管理の現状

日本の高齢化が進行中。
服薬管理の課題が顕在化しています。

課題解決には

デジタル技術の活用で
服薬管理の効率化と安全性向上を



3,600万人 (29%)

65歳以上人口



46.7%

1,046人のシニア中、
処方薬の飲み残しを経験



平均 10.1種類

服用する薬の数

なぜデジタル服薬管理が重要か

従来の服薬管理の課題

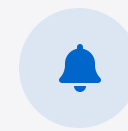
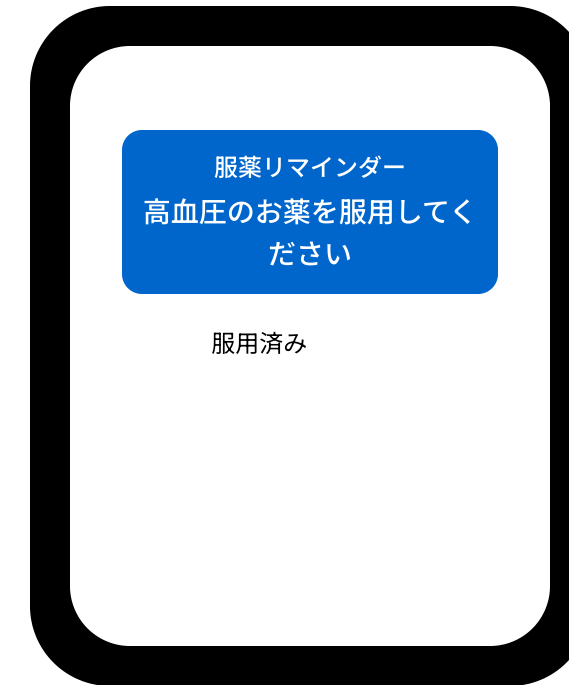
- × 服薬忘れ・間違いが頻発
- × 高齢者は平均10種類以上の薬を服用
- × 副作用の早期発見が困難



Apple Watchでの解決策

ウェアラブル活用で家族の見守りや通知の強化、服薬アドヒアランスの向上が期待できます

91.7%の利用者が満足する結果



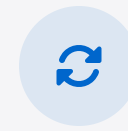
三重のアラート機能

音声・振動・視覚で確実に通知



家族との情報共有

一人暮らしの高齢者も安心



リマインダー機能

飲み忘れを自動で再通知



服薬履歴の記録

医療機関との情報共有に活用

iPhone基本設定：服薬リマインダーの構築

1 初期設定の手順

iOS 16以降のヘルスケアアプリで利用可能

- ホーム画面の「ヘルスケア」アプリを開く
- 下部の[ブラウズ]>[服薬]を選択

2 薬の登録プロセス

- [薬を追加]をタップし、薬名を入力
- 薬の種類（錠剤、カプセル、液体、外用薬）を選択
- 薬の有効成分量と服用スケジュールを入力

重要なオプション設定

「オプション」内の「フォローアップリマインダー」をオンに設定
服用忘れから30分後に自動で再通知されます



薬の色分けと形状設定

薬の見分けが付きやすく、服用ミスを防止

アクセシビリティ設定

高齢者に最適化された設定

見やすさ・使いやすさを徹底的に向上させる
アクセシビリティ設定で安心の服薬管理を

⚙️ [設定] → [アクセシビリティ]



文字サイズ最大化

[画面表示と明るさ]
[テキストサイズ]で最大を選択



LEDフラッシュ通知

[アクセシビリティ]
[オーディオ/ビジュアル]をオン



バイブレーション強化

[サウンドと触覚]
[強い]を選択



コントラスト設定

[画面表示とテキストサイズ]
[コントラストを上げる]をオン

iPhone設定画面

アクセシビリティ

画面表示とテキストサイズ

さらに大きな文字

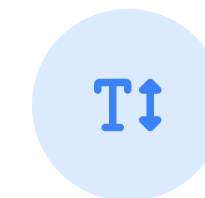


オーディオ/ビジュアル

LEDフラッシュ通知



Apple Watch設定でも同様に



文字サイズ



触覚強度



通知設定

家族による遠隔サポート

ファミリー共有機能とヘルスケアの連携で、
高齢者の服薬状況を遠隔で見守り

設定のポイント

- 1 家族側で「ファミリー共有」から招待
- 2 高齢者側「ヘルスケア」アプリから共有設定
- 3 「服薬」項目を共有対象に選択

共有のメリット

- ✓ 服薬状況をリアルタイムで確認
- ✓ 飲み忘れがあれば即座に連絡可能
- ✓ 健康状態の変化にも気づきやすい



ファミリー共有

最大6人までグループ化して情報共有



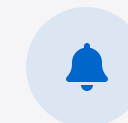
ヘルスケア共有

必要な健康データのみを安全に共有



FaceTime画面共有

リモートで設定をサポート



通知共有

服薬忘れを家族にも通知

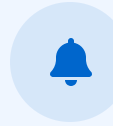
Apple Watchの通知・フィードバック最適化

高齢者が確実に通知に気づくための**4つの重要設定**



触覚フィードバックの強化

[設定]>[サウンドと触覚]>[触覚]>[はっきり]を選択して強い振動に設定



重要な通知を設定

[ヘルスケア]>[服薬]>[オプション]で「**重要なアラート**」をオンにし、サイレントモード中も通知



コンプリケーションの追加

文字盤を長押し>[編集]>[服薬]を追加し、インフォグラフィックやモジュラー文字盤を活用

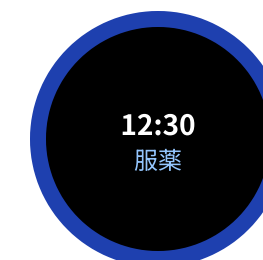


文字サイズの最適化

[設定]>[画面表示と明るさ]>[文字サイズ]で**最大設定と太字**にして視認性向上



おすすめの文字盤



インフォグラフィック
最大8つの情報表示



モジュラー
大きなフォント表示

文字盤を長押しして簡単カスタマイズ！

実践活用テクニックとおすすめアプリ

Apple標準機能に加え、専用アプリの併用でより効果的な服薬管理が可能になります

効率的なワークフロー

1 初期設定

家族がサポートして基本設定・家族共有機能を設定

2 日常運用

通知で服薬確認・記録、週1回の状況確認

3 医療機関連携

通院時にPDFレポート持参、処方変更時即時更新

💡 週に一度、定期的に服薬記録を家族と共有することで、安心感と服薬継続の動機付けが高まります



お薬ノート（カラダノート）

メディカル部門1位 ★★★★★

- ✓ シンプル設計で高齢者にも使いやすい
- ✓ 家族分をまとめて管理可能
- ✓ 服用チェックから直接記録が可能



EPARKお薬手帳

利用者500万人突破 全国17,000薬局対応

- ✓ QRコード読み取りで簡単登録
- ✓ 処方箋事前送信で待ち時間短縮
- ✓ マイナポータル連携で処方情報自動取得

📌 Apple「ヘルスケア」アプリの基本機能と併用することで相乗効果が得られます

医療現場との連携方法



PDFエクスポート機能

ヘルスケアアプリから現在の服薬情報を見やすいPDFに出力できます

- ✔ 薬品名、用量、頻度を一覧表示



お薬手帳アプリとの連携

EPARK・日本調剤のアプリとヘルスケアを連携

- ✔ マイナポータルで処方情報を自動取得
- ✔ 血圧・体重データを自動同期



かかりつけ医との情報共有

効果的なコミュニケーションで診察の質向上

診察時の視覚的な情報提示

服薬コンプライアンスのグラフ化で症状変化と服薬の関連性を明確に伝えられます

お薬履歴		
佐藤花子様 - 2025年6月22日		
薬品名	用量	頻度
アムロジピン	5mg	1日1回
ロスバスタチン	2.5mg	1日1回
メトホルミン	500mg	1日2回

EPARKお薬手帳

マイナポータル連携

最近の処方情報

2025/6/15 内科
処方薬：3種類

健康データ連携

心拍数 72

体重 58.2kg

12:30

ヘルスケア

データをエクスポート
PDF形式

服薬履歴 共有
80%

よくあるトラブルと解決法

通知が来ない場合の対処法

- 1 「Watch」アプリ > 通知
「iPhoneから通知を反映」で「ヘルスケア」がオンか確認
- 2 「ヘルスケア」アプリ > 服薬 > オプション
「服薬リマインダー」がオンになっているか確認
- 3 重要な設定を有効化
「フォローアップリマインダー」と「重要なアラート」をオン

同期エラーの解決方法

- 1 接続状況の確認
Apple Watchのサイドボタンを押して緑色のiPhoneマークを確認
- 2 両方のデバイスを再起動
iPhoneとApple Watchの電源を入れ直して再接続

家族による遠隔サポート

- 1 FaceTimeの画面共有機能
「FaceTime」アプリで通話開始し「画面共有」を選択
- 2 具体的な指示を一つずつ
「設定アイコンをタップ」など明確な言葉で案内



2025年の新機能と最新動向

進化するApple Watchが
ヘルスケアの未来を切り拓きます

医療デバイスへの進化

日本でも医療機器承認が進み
臨床現場での活用が拡大中



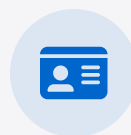
watchOS 26

Liquid Glassデザイン
AIによる個人最適化



血圧測定機能

Series 11で搭載予定
24時間モニタリング



マイナンバー連携

健康保険情報
処方薬履歴へのアクセス



PHR統合

個人の健康データと
治療履歴の一元管理



デジタルヘルス市場

2025年までに160億円規模へ **年平均7.29%成長**

まとめ：Apple Watchで安全な服薬管理を実現！

安全で確実な服薬管理の実現

- ✓ 家族のサポートとApple Watchの組み合わせで服薬忘れを大幅に減少
- ✓ 三重のアラート（音声・振動・視覚）で確実な通知
- ✓ 医療機関との情報共有でより質の高い治療へ

健康寿命延伸への貢献

適切な服薬管理により疾患コントロールを改善し、健康寿命の延伸をサポート

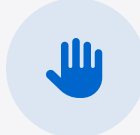
91.7%
利用者満足度

4つの重要設定ポイント



緊急アラートの有効化

サイレントモードでも通知。「重要なアラート」と「フォローアップ」をオン



強い触覚フィードバック

「はっきり」設定で確実に気づく。振動強度を最大に調整



大きな文字と高コントラスト

文字サイズ最大、太字オン、コントラスト強化で視認性向上



服薬コンプリケーション

文字盤に服薬管理を表示。インフォグラフやモジューラー文字盤を活用



2025年さらに進化！

watchOS 26の新機能でより使いやすくなります