

健康づくりサポーター活動報告

団体名	港区ウェルネス推進研究所
タイトル	AppleWatch で取得した健康データを分析する会
と き	令和 5 年 9 月 23 日(土) 17:30-19:30
会 場	虎ノ門いきいきプラザ
参加人数	8 人
内容報告	<p>(1)アジェンダ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 参加者自己紹介 17:30-17:40 • 本プログラムのご説明 17:40-17:50 • 主催者の健康データを使って分析方法をご説明 17:50-18:10 • 参加者の皆様にもご自身の健康データを分析いただく 18:10-18:30 • 機械学習を用いた異常検知研究の取り組み状況をご説明 18:30-18:50 • 健康データを対象とした生成系 AI を活用した健康知識検索デモ 18:50-19:10 • ディスカッション、まとめ 19:10-19:30 <p>(2)受講者の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ● マインドフルネスと心拍変動数の関係性やリラックス効果など、これまで知らなかった知識が得られて興味深かった。 ● 気づかないうちに AppleWatch にこれだけ多くの種類の個人データが取得されていたとは。驚いた。 ● 自分の心肺機能や心拍変動といった値が他人と比べて高いのか、低いのか分かり、改善ポイントが明らかになった。 ● デバイスとスマホのペアリングができておらずこれまで自分の健康データが見れてなかったが、本日ペアリングできたので、今日学んだ内容に注目して分析してみたい。 ● AppleWatch でできることがわかってよかった。 <p>(3)質 問</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 心肺機能という項目が自分の AppleWatch で見れない(バージョンの問題で対応していないか、ワークアウト設定→位置情報 on→10 分程度以上の息が切れる程度の運動という条件が必要) ● 人によって同じ運動をしても翌日筋肉痛になったりならなかったりするのなぜなのか？(生成系 AI を用いて回答した) ● 人間の異常検知を行うにあたっての AWS Lookout for Equipmentに関するデータ加工や Sensor grade:High データなどに関する様々な質問をいただき、回答した。

	<p>(4)良かった事</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8人中、4人がAppleWatchを所有、1人が類似のスマートウォッチを所有していた。主催者の山田以外で蓄積された健康データを頻繁にチェックしている人はいなかったが、本イベントがチェックする習慣をつけるキッカケとなれた。 ● 全員で2分間のマインドフルネスを実施して、IPA呼吸法のやり方を会得いただけたと、心拍変動が上昇する効果を確認いただけました。 ● AppleWatchをつけていると、高心拍数通知や心房細動通知によって命が助かる事例について理解いただけました。 ● 機械学習を用いた異常検知研究の取り組み状況や、既存のAppleWatchサービスと比べて改善できる点について理解いただけました。
<p>活動風景 (写真等)</p>	
<p>問合せ先 (連絡先)</p>	<p>港区ウェルネス推進研究所 代表 山田航司 minatokuwellness@gmail.com</p>