

そもそもウェアラブル端末とは

ウェアラブル端末とは、スマホやノート PC のように端末を携帯するタイプのもではなく、身に付けるタイプの端末のことを言います。端末を装着するだけで体の動きを細かくキャッチして動作してくれるため、一度装着したら使うために操作をしたり持ち直したりする必要がないのが大きな特徴です。

ウェアラブル端末は今、安全・簡単・正確に使える最新 IT 機器として、健康意識の高い人や新種のガジェットに興味のある方々から大変注目されています。

ウェアラブル端末の種類やメリット

ウェアラブル端末には、腕に付けるものや、衣服のように身に着けるもの、アクセサリタイプなど様々ありますが、今回はその中でも最近話題の「リストバンド型」「メガネ型」「クリップ型」の 3 種類をご紹介します。



リストバンド型

リストバンド型は、手首に装着するタイプのもので、ウェアラブル端末の中ではもっともスタンダードで人気です。実際に店頭や、装着している方をご覧になったことがある方も多いのではないのでしょうか。付けるだけで日々の活動量や睡眠時間等を計測することができるため、取扱いも非常に簡単。中には、**データをスマホやタブレットのアプリケーションに転送**してデータ管理できるものもあります。

また、リストバンド型は、コンパクトでシンプルなデザインのものを選べば、どのようなシーンでも違和感なく装着することができ、ファッションの邪魔をすることがないのも大きなメリット。そのため、ビジネスの場でも装着している方も大勢います。

気軽にウェアラブル端末を使いたい、まずはもっとも人気のあるタイプから試してみたい、という方は、**ぜひリストバンド型がおすすめです。**

他にもメガネ型 or クリップ型があります

〇何ができる????睡眠や歩数などの健康管理

1 日の**睡眠、歩数、運動量、消費カロリー**等を測定します。睡眠のリズムや質、活動量を把握できるので、生活習慣改善やダイエットに最適。より細かに健康管理をしたい場合は、血圧や心拍数を計測できる高機能端末を使うのも良いでしょう。しかし、高機能になればなるほど高額になるため、まずは活動量計機能と睡眠状態を計測できるスタンダードなものからトライすることをおすすめします。**もちろん時計表示やアラーム機能は基本です。**

通話・メールや SNS

スマホと連携することで、電話やメール・SNS の着信をウェアラブル端末に通知することが可能です。スマホ操作をできない場所や移動中でも、連絡を漏らさずキャッチすることができるので便利です

リストバンド型のウェアラブル端末は、歩数・ランニング時間・距離等を測定して手元でディスプレイ表示をすることが出来るので、運動中にディスプレイを見るだけで、どれぐらい運動できているのかを即座に把握することが可能です

「寝たのに昼間眠たくなる」「朝起きるのが辛い」など、睡眠に対して不安があるならウェアラブル端末を使って睡眠改善をしましょう。

ウェアラブル端末を身に付けて寝れば、**睡眠時間と睡眠の質（浅い・深い等）**を計測することができるので、そのデータを元に自分の睡眠傾向を把握し、改善をすることができます。実際、ウェアラブル端末を使って睡眠管

理を始めたことで、寝る前の行動を見直したり、寝具を自分に合うものに変えたりと、意識が睡眠に向くようになったという人もたくさんいます。

睡眠改善のためにウェアラブル端末を導入するなら、端末を装着したことでかえって寝辛くならないように、付け心地の良いものを選びましょう。シリコン素材を使ったリストバンドタイプの端末であれば、肌馴染みが良く軽いので睡眠中も気になりません

ただし、技術的には小額決済に対応できるとしても、NFC (Near Field Communication) 対応のスマートフォンだから電子マネーとして使える、という意味にはなりません。現状日本に NFC を利用する電子マネー規格は存在せず、Edy や nanaco、SUICA や Pasmo などプリペイド型の電子マネーは、ほとんどが「Felica」を採用しています。Felica も NFC の一形態ですが、暗号化処理を伴う部分は「セキュアエレメント」として分離されており、これなしには電子マネーとして機能しないため、エンドユーザにとっては別の規格です。

最近スマートフォンで急増しているのは、もうひとつの"キックスター"的な用途です。NFC 対応のテレビやパソコンに(NFC 対応の)スマートフォンを近づけると、無線 LAN アクセスポイントに接続に必要な諸設定が自動処理され、写真や動画といったデータ量の多いコンテンツの転送が始まる、という流れです。こうすれば、かざすだけでデータ通信できるという NFC の利点と、設定に手間がかかるけれど通信は高速、という無線 LAN や Bluetooth の利点を組み合わせることができます。

○購入したウェアラブル端末

私が購入した商品は「itDEAL スマートブレスレット W8」

<https://www.rakuten.ne.jp/gold/choutei/k2/w8/w8.html> 値段は 3,999 円です。



The screenshot shows the Amazon Japan product page for the itDEAL Smart Wristband W8. The product is a black smartwatch with a digital display showing '03' and '09'. The page includes the following information:

- Product Title:** 【改良版】スマートウォッチ 血圧計 心拍計 歩数計 itDEAL スマートブレスレット IP67防水 睡眠検測 着信電話通知/SMS/Twitter /WhatsApp/Line通知 長座注意 活動量計 日本語対応 iPhone/iOS /Android対応 2018最新版
- Price:** 参考価格: ¥13,380, 価格: ¥3,999 (通常配送無料), OFF: ¥9,381 (70%)
- Customer Reviews:** 696件のカスタマーレビュー | 158人が質問に回答しました
- Color:** ブラック
- Additional Info:** クーポン 5%OFFクーポンの適用, この商品の特別キャンペーン 9件

詳細はネットでご覧になってください。

○まとめ

感想は時計と電話や sms、メール、LINE などの通知 (バイブレーション) が分かりやすく充電も 3~4 日ごとに USB に差し込めばよく、おもちゃ (あるいはガジェット?) とは言えない機能で満足しています。高いのは数万円から 3 千円程度まで幅広い品ぞろえですが今後予想される NFC 対応などを見極めながら検討するのも一考かと思います。