

# アプリでサクッと ヘルスケア P.03

2023年のトレンドは？  
どんなアプリが使いやすい？  
ヘルスケアに役立つ情報をお届け！



世界遺産を歩く

P.08 ダイナソール州立公園

知っとく法律

P.09 リビングトラストの作成時に  
重要なポイント

3 FEATURE STORY

# アプリでサクッと ヘルスケア



## 8 世界遺産を歩く 齋藤春菜

白亜紀を閉じ込めた大地  
ダイナソール州立公園



## 9 知っとく法律

Kimura London & White LLP  
リビングトラストの作成時に重要なポイント



発行元：株式会社システムサポート

編集・制作：吉田沙織、齋藤春菜、柴田早央里、森原潔

# アプリでサクッと ヘルスケア

日々の健康管理はきちんとできているだろうか？  
今やヘルスケアはアプリでサクッと管理する時代。  
最近注目のヘルスケアアプリやおすすめのアプリ  
をジャンル別に紹介する。

TEXT by Haruna Saito

## 2023年 ヘルスケアのトレンド

コロナウイルス感染症による長いパンデミックを経て生活は様変わりし、ニューノーマルに  
適応するべく社会全体でデジタル化が加速した。特にヘルスケア業界でのデジタル化  
は目覚ましく、今後はAIなどの最先端技術を導入するヘルスケア機関もどんどん増えてい  
くことが予想される。また、ウェアラブルデバイスの機能向上により、個人の健康状態の可  
視化技術も促進している。今後はこういったビッグデータの利活用により、患者一人ひとり  
の傾向やニーズに寄り添ったパーソナライズドヘルスケアがより重要になってくるだろう。

コロナ禍を経て、生活習慣や健康管理を見直すようになった人も増えている。最近のヘル  
スケアのトレンドは、“自分にフォーカスし、内観してもっと自分を知る”こと。自分に合っ  
たヘルスケア=最適解を見つけるためにも、自分の心と体に向き合うことを心がけよう。



編集部が選ぶ!

## ジャンル別おすすめアプリ

2023年現在、ヘルスケアに関するアプリは世界で35万ほどあるといわれている。ここでは日々の生活をサポートするヘルスケアアプリを、編集部がジャンル別に厳選して紹介する。



### ～ ライフスタイル部門 ～



#### MyFitnessPal

エクササイズの記録・管理から食事プランの指導までしてくれる、オールインワンの食事栄養管理アプリ。最初に目標を設定すると、自分に必要な1日のカロリーや栄養素の割合を自動計算してくれる。あとは毎日の食事やエクササイズの記録をアプリでつけていくだけ。食事ごとにカロリーや栄養素の実際の摂取量と目標値との差が一覧になって表示されるので、食習慣を見直し、改善に繋げることができる。これまでの記録の推移が見られる機能もあり、徐々に効果を見るのが楽しみになってくるはず。



#### My Water

毎日の水の摂取量を管理できるアプリ。身長、体重などの情報を登録すると、データに基づいて1日の適切な水分摂取量を計算してくれる。水分を摂取するたびに飲み物の種類と量を記録していけば、毎日の摂取量をアニメーションで示してくれるのだ。1日に必要な水分摂取量の何%を達成しているかが一目で分かるので、自分の体が潤っていく感覚が味わえる。1週間の記録をまとめて見ることもでき、慢性的な水分不足を防ぐのにもおすすめ。モチベーション維持のためのアワードや水分摂取の豆知識など、コンテンツも充実している。



#### Yummly Recipes & Cooking Tools

好みやニーズに合わせてカスタマイズされたレシピを提案してくれる料理アプリ。まず自身の食習慣やアレルギー、さらにヴィーガンやケト、パレオといった嗜好を登録する。あとは必要な時にアプリを開けば、AIに基づいて200万以上の中からあなた好みのレシピを提案してくれる。気に入ったレシピを保存すればするほど、提案レシピの精度も上がっていく。季節ものや人気の高いレシピを検索できるほか、余り物の野菜や賞味期限間近の肉など使い切りたい食材を検索バーに入力すると、ベストなレシピを提案してくれる。



#### Sleep Cycle

最適なタイミングで起こしてくれる睡眠管理アプリ。起床時間を設定してスマートフォンを枕元に置いておくと、設定時間から30分前までの範囲内で眠りの浅いタイミングを検知してアラームが鳴るので、十分睡眠が取れたという満足感とともに起床できる。眠っている間のいびき音や寝返りなどの体の動きを追跡してどの眠りのステージにいるかを分析し、睡眠パターンも記録する。日々の睡眠記録は後から見返すことができ、睡眠時間や質、規則性、いびきや寝言の録音など、自身の睡眠傾向を客観的に見る事が可能。





## ～ エクササイズ部門 ～



### Seven

毎日7分間という短時間のエクササイズで最大限の運動効果を得られる、科学的研究に基づいて開発されたワークアウトアプリ。最初に自身の目標とフィットネスレベルを登録し、あとは登録データに合わせてパーソナライズされたワークアウトプランを毎日こなしていくだけ。7分間と短い時間でできるので、負担なくトレーニングを習慣化できるのが最大の魅力だ。200種類以上のエクササイズとトレーニングにアクセスすることができ、認定を受けたパーソナルトレーナーからガイダンスとサポートを受けることもできる。



### Daily Yoga

500以上のヨガポーズ、70以上のヨガプログラム、500以上のガイド付きヨガクラスのほか、ピラティスや瞑想のクラスなど、ヨガを通して健康な生活をサポートするアプリ。普段の運動習慣や目標を設定すると、スマートコーチが自分に合ったクラスを提案してくれる。1番の特徴は、スタジオでレッスンを受けているかのような臨場感。動画内のインストラクター自身が音声でガイドしてくれるので、リアルなレッスンとほぼ同じ感覚でクラスを楽しむことができる。アプリを通じてコミュニティに参加して、世界中のヨギーと繋がろう。



### Nike Training Club

スポーツ用品メーカーのナイキが提供するフィットネスアプリ。ヨガ、筋力トレーニング、自宅でできるワークアウト、短時間のエクササイズ、アスリートのためのワークアウトなど、180種類を超えるプログラムで健康的な生活をサポートする。ワークアウトのセッションはトレーナー主導のビデオオンデマンドや、エキスパートやアスリートによるライブストリーミングなど、アクティビティプログラムへ無料アクセスが可能。さらに、健康に配慮したレシピや睡眠、マインドfulnessまで、全般的なライフスタイルの見直しもできる。



### AMJ Workplace Wellness

従業員の心と体の健康をサポートする、企業のためのビジネス型ヘルスケアアプリ。どの業界においても、従業員が心と体が健康な状態で働くことは仕事の生産性を上げ、会社の業績やパフォーマンスにも影響する。このアプリはワークアウトプランやフィットネスクラス、料理レシピ、呼吸法やストレス解消のためのテクニックなど、健康を維持するためのさまざまなヒントを提案してくれる。企業単位でアプリを活用することで、雇用主は従業員に身体的、精神的、社会的健康を支援する費用効果の高いサービスを提供できる。





## ～メンタルヘルス部門～



### Calm

著名な心理学者やセラピスト、メンタルヘルスの専門家などからも推奨されているメンタルフィットネスアプリ。ガイド付き瞑想コンテンツやリラクゼーション、集中力、睡眠を促進する音楽リスト、正しい深呼吸をガイドする呼吸エクササイズなど、さまざまなコンテンツが用意されている。ガイド付き瞑想は3分間のコンテンツから25分間のコンテンツまであり、瞑想初心者はもちろん、中級者、上級者も十分に楽しめるプログラム。Calmを使いこなせば、日々のストレスや不安は徐々に軽減されてよりハッピーな毎日を過ごせるはず。



### Wysa

かわいいペンギンが日々のマインドフルネスをサポートする、AIベースのチャットボット型アプリ。不安やストレス、悩みなどをチャットで問いかけると、会話を通してキュートな相棒があなたの気分を高めてくれる。感情豊かなWysaが会話相手になってくれるので、ただ話しているだけでも気分が和らいでくるはず。医療や研究などの実績に基づいてコーチングや瞑想、呼吸法、心や体のエクササイズといったセッションを案内してくれる。プライバシー保護も万全なので、人には話づらい内容の相談も安心だ。



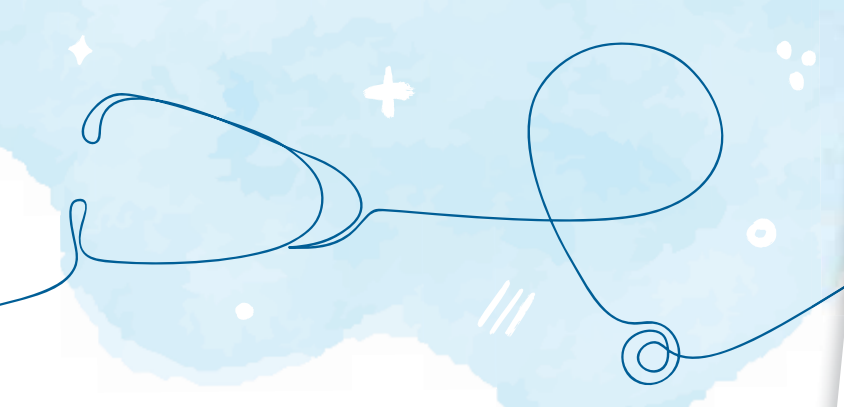
### Headspace

元僧侶が開発したマインドフルネスアプリ。ストレス解消、不安解消など目的に合わせて選べるガイド付き瞑想プログラムや、入眠時や深い睡眠をサポートするサウンド、仕事や作業中の集中力を高めてくれる音楽リスト、気分を高めてくれるワークアウトやフィットネスプログラムなど、毎日実践できる心と体をケアするためのプログラムが用意されている。フィットネスクラスは専門家やオリンピック選手がガイドしてくれるプログラムもあるので、一人でエクササイズを行うよりも数倍楽しい。



### Talkspace

オンラインでセラピストと実際にコミュニケーションをとりながらセラピーを受けられるアプリ。うつ病や不安神経症、薬物使用、ストレス、人間関係など精神的問題の治療経験がある認可を受けたセラピストが、Talkspaceのネットワークには数千人登録されている。セラピストの好みやセラピーを受けたい分野を選択することで、居住州内に住む該当のセラピストとマッチングし、テキスト、音声、ビデオメッセージなどで会話を行うことができる。Talkspaceでのセラピーは、対面療法と同等の効果を安価で得られると評価が高い。



## ～ クリニック部門 ～



### Aysa

臨床意思決定支援ソフトウェアVisualDxが提供する、肌の症状をスクリーニングして適切なアドバイスをしてくれる皮膚科アプリ。皮膚の病変や発疹などの写真をアプリにアップロードすると、症状に関する役立つ情報や、次取るべき行動について提案してくれる。Aysaのライブラリには、すべての肌の色とタイプ、および症状・状態の異なるおよそ200種類の肌の医療画像が10万点以上保存されている。Aysaによる知識やガイドは、業界の標準的なプロトコルや専門家の意見に基づいて提供される。また、CDCやWHO、IDSAなどから採用された資料や、一般的な医療文献と同様にソースがレビューされた記事を提供してくれるので信頼性も高い。



### EyecareLive

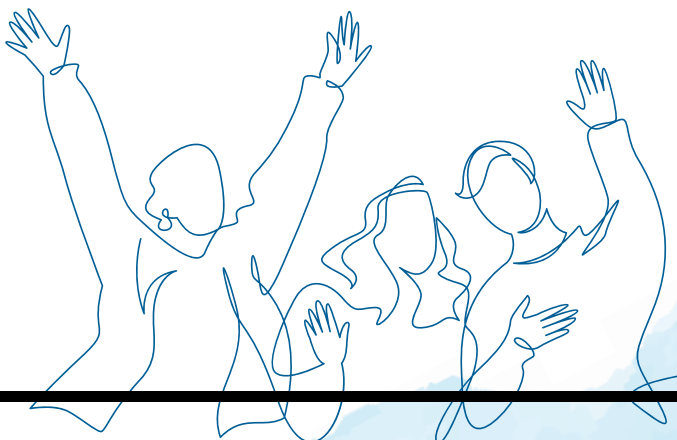
行きつけの眼科医とあなたをオンラインで繋ぎ、目の診療が受けられる眼科アプリ。このアプリをインストールしておくことで、かかりつけの眼科医と電話やビデオでいつでもコンサルティングを受けることができる。使い方は簡単。目の気になる症状をタイプして、写真やビデオと一緒にかかりつけ医に送信するだけ。数分以内に医師から連絡が入り、適切な指示やコンサルティングをしてくれる。自宅からでも職場や学校からでもどこにいてもかかりつけ医と繋がれるので、診療所に行く手間が省けてとても便利だ。医師はあなたの医療保険プランに基づいて診療を行い、治療費の支払いもアプリを通して行うことができる。



### Flo Health - Period Tracker

100人を超える医師や健康の専門家が監修した、女性のための健康とウェルビーイングを促進するアプリ。高度なAI技術に基づき、生理周期やPMS症状、妊娠可能期間、避妊などを管理することができる。生理トラッカーで症状や気分の浮き沈みの記録をつけて自分の体をよりよく理解できるようになれば、日々の生活も自ずと安定してくる。Floは妊娠を望む女性のために、排卵時期の特定や目的に合った健康コラムの提供など、妊娠から出産までの期間もサポート。さらに、毎月の健康診断書で体のパターンや周期グラフを見ることができ、状態に基づいて睡眠や水分摂取量、避妊に関するプロアクティブな情報を提供するなど、女性の生活を全面的にサポートする。

この他にも、使いやすい便利なヘルスケアアプリは日々新たに生まれ続けている。自分に合ったアプリを見つけて毎日をハッピーに過ごそう。







## 白亜紀を閉じ込めた大地 ダイナソール州立公園

### カナダ アルバータ州

世界遺産とは●地球の生成と人類の歴史によって生み出され、未来へと受け継がれるべき人類共通の宝物としてユネスコの世界遺産条約に基づき登録された遺産。1972年のユネスコ総会で条約が採択され、1978年に第1号が選出された。2023年1月現在、167カ国で1157件（文化遺産900件、自然遺産218件、複合遺産39件）が登録されている。

アルバータ州の南東に広がるダイナソール州立公園は、恐竜の化石が多数出土する世界的な化石の宝庫。樹木が生えていない乾燥した悪地を意味する「バッドランド」の名でも知られ、一帯は氷河期の浸食によって7500万年前の白亜紀の地層が剥き出しになり、キノコのような形の奇岩やしわだらけの岩山が広がっている。1884年、考古学者ジョセフ・パール・ティレルがこの地で初めて肉食恐竜の頭蓋骨を発掘した。また、1987年には当時19歳の少女が草食竜のカモノハシリウの卵を発見してニュースになり、同時にふ化寸前の幼体も発見されて恐竜の研究が大きく進歩した。それ以来、アルバータサウルス、トリケラトプス、ティラノサウルスなど60種以上の化石が発見されている。60種という規模は、白亜紀にこの地に生息していたすべての恐竜を網羅していることを意味する。その出土量は世界最多ともいわれ、恐竜時代の未知なる扉を開くための貴重な資料の宝庫として1979年に世界自然遺産に登録された。

この地では今も浸食が続いており、恐

竜の化石が次々と露わになっている。恐竜の生態や白亜紀の環境を解明したい化石研究者にとって最高の環境なのだ。

### ジュラシックパークの世界へ

ダイナソール州立公園では、この地の景観や恐竜について学ぶことのできるさまざまなアクティビティが用意されている。効率良く見どころをめぐりながら化石について学びたいなら、バスツアーに参加するのがおすすめ。園内のスタッフが解説するバッドランドの成り立ちのガイドを聞きながら車窓から美しい景観を眺め、露出した奇岩・怪岩の地層からはそこかしこに化石を見ることができる。ルート異なる複数のバスツアーがあるので、事前にオンラインで予約をするか現地のビジターセンターで申し込みをするといい。

園内にはハイキングトレイルがいくつかあり、トレイルを歩きながらガイドしてくれるツアーも実施されている。化石をさらに間近で見ることができるので、ハイキングツアーは特におすすめ。フォッシル・ファ



上：イマワシやハヤブサなど、絶滅の危機に瀕している生物も多数生息するダイナソール州立公園

右：「ブドゥー」と呼ばれる、浸食によってキノコのような形に削られた岩の柱がそこかしこに立ち並んでいる



インダーズ・ハイク(Fossil Finders Hike) ツアーでは化石を実際に手に取って観察することもでき、恐竜サファリを楽しめる。ツアーに参加せずに自身でハイキングトレイルを回ることも可能なので、好みに合わせてプランを決めよう。

ダイナソール州立公園に来るならぜひ立ち寄って欲しいのが、ロイヤル・ティレル博物館。ダイナソール州立公園で発掘された化石はロイヤル・ティレル博物館に持ち込まれて研究されており、現在はハドロサウルス科の恐竜の全身骨格やティラノサウルスの骨格標本など40体ほどの恐竜の骨格が展示されている。次々と発掘される化石の研究により恐竜の生態に関する新説の発見にもつながっており、今後さらなる恐竜の解明に期待だ。

遺産プロフィール  
ダイナソール州立公園  
Dinosaur Provincial Park  
登録年 1979年  
遺産種別 世界自然遺産  
[www.albertaparks.ca/parks/south/dinosaur-pp/](http://www.albertaparks.ca/parks/south/dinosaur-pp/)

文/齋藤春菜●物流会社で営業職、出版社で旅行雑誌の編集職を経て渡米。思い立ったら国内外を問わずふらりと旅に出るは、その地の文化や人々、景色を写真に収めて歩く。世界遺産検定1級所持。

# リビングトラストの作成時に 重要なポイント

Kimura London & White LLP

パラリーガル 満田いづみ

## プロベート(検認手続き)とは

長くアメリカに住んでいる方にもあまりよく知られていませんが、アメリカの遺産相続手続きは日本のそれとは大きな違いがあります。家族関係が複雑なうえに戸籍制度がないアメリカでは、相続が発生した時に故人の遺産を相続する権利を持っている人を書類上で確かめることができません。また、遺産分割後に争いが生じることを防ぐため、たとえば子供がひとりしかいない家庭で親が亡くなり、遺産分割について争いが生じる要素がない場合でも、遺産が一定額(2023年度で16万6,250ドル。現在のレートで約2400万円弱)を超える場合には「リビングトラスト」を事前に作成していなければ裁判所が介入する「プロベート(Probate)」という手続きを経ることが法律で決まっております。これを避けることはできません。プロベートには最低でも約1年半前後という長い時間と高額な費用がかかりますが、それだけでなく、手続きが終わるまでは遺産が凍結されてしまいます。家族関係や遺産分割が複雑なケースであれば、プロベートに5年以上の年月と数万ドルもの費用がかかってしまうこともあります。つまり、アメリカ国内で家を所有していたり、16万6,250ドル以上の資産を持っていたりする場合には、プロベートを避けるために必ずリビングトラストを作成しておく必要があります。

## リビングトラスト

リビングトラストとはプロベートを回避するために必要となるもので、一般的に日本人がイメージする遺言書にあたるものです。リビングトラストでは、作成者が亡くなったあとにトラスト資産を管理する管財人(Trustee)や遺産を受け取る相続人(Beneficiary)を指名し、資産目録を作成し、各相続人

に何をいくら遺したいかなどを記載します。リビングトラストを作成したらFundingを行い、リビングトラストを完成させます。これは所有する不動産や銀行口座などをトラスト名義に変更したり、リタイアメント口座や生命保険の受取人にトラスト名義を加えたりする手続きです。また、リビングトラストを作成するには遺言書(Will)、Financial Power of Attorney(財産に関する委任状)、Health Care Power of Attorney(医療看護に関する委任状)も同時に作成します。この4つを合わせたものが「エステートプラン」です。エステートプランで作成される遺言書は包括的遺言書と呼ばれるもので、トラスト名義になっていない資産をリビングトラストに入れることを主な目的としており、日本という遺言書とは異なります。日本風の遺言書を遺される方も少なくありませんが、遺言書が法的に有効になるためにはいくつかの要件を満たしていることが必要です。たとえば遺言書が有効であることが認められてもリビングトラストがなければプロベートを回避することはできません。

## Trustee(管財人とは)

管財人とはトラスト資産を管理する人で、不動産を含むトラスト名義の資産や口座の管理や運用などのすべての手続きを行う権限を持ちます。リビングトラストの作成者が生存中で意思能力があるうちは作成者ご自身がトラスト資産の管財人ですが、意思能力がなくなったり死亡したりした場合のために後任受託者(Successor Trustee)を選んでおきます。管財人はアメリカに居住す



る18歳以上の方であることが必要です。お子さんがいる場合には、お子さんが管財人および相続人である場合がほとんどですが、アメリカ国内に18歳以上のお子さんやご親族がおられない場合には、信頼できるご友人や専門業者(Professional Fiduciary)を管財人を選ぶことができます。この場合、管財人は常に相続人の利益を守ることが義務付けられています。相続人には年齢制限はなく、居住地もアメリカ国外でも問題ありません。

日本人の遺産相続は滞在ステータスによってもさまざまな税金問題も関係してきますので、必要に応じて税理士や会計士などの専門家に相談されることが大切です。

※本コラムは顧客からの質問を一般的なケースに書き換えたものであり、読者への情報提供を目的としたものです。特定事例における法的アドバイスが必要な場合は、専門家に相談してください。

## Kimura London & White LLP

交通事故・人身事故、契約関連・雇用・ビジネス上のトラブル、民事訴訟、エステートプラン(リビングトラスト・遺言書・委任状)の作成。日本語の書類の公証(Notary) - 遺産相続関連や年金申請など。  
Tel: 949-293-4939 (日本語直通: みつた)  
949-474-0940 (英語)  
HP: [japanesespeakingattorney.com/](http://japanesespeakingattorney.com/) (日本語)  
[www.klw-law.com/](http://www.klw-law.com/) (英語)



# STS Career



## アメリカでの採用をサポート「全米の人材紹介サービス」

アメリカ全土へのネットワークで全米各地の求人をご紹介致します。



理想の人材を  
詳しくヒアリング



候補者のスクリーニングを  
行い適切な人材をご紹介



書類・面接を通し  
御社にて選考



内定者の給与交渉や  
入社までの手続きをサポート



経理・給与計算アウトソーシング

# STS Outsourcing

## 在米日系企業の管理業務をサポート「リモート型業務代行サービス」



### 管理業務の変動費化を実現

業務量に応じて必要な時間のみの稼働  
繁忙期に特化し平常時の人件費を削減



### 業務の安定化

従業員の退職などによる業務継続リスクを低減  
業務の標準化、効率化を実現



### 不正の防止

ブラックボックス化などの不正を防ぎ  
オープンな業務体へ変更可能

日次、月次で発生する記帳業務や売掛金・買掛金管理、小口精算、給与計算。  
連結レポートや日本本社への報告資料作成まで、経理・給与関連業務全般を代行します。



**STS** STS Innovation

創刊26年の全米向け日本語メディア「U.S.Frontline」の制作・発行。  
人材紹介「STS Career」事業、経理・給与計算のアウトソーシングお  
よびシステムコンサルティングを提供。米国西海岸を拠点に、日本と  
アメリカを繋ぐソリューション企業です。



[sts-innovation.com](http://sts-innovation.com)



[info@sts-innovation.com](mailto:info@sts-innovation.com)



1308 Border Ave, Torrance, CA 90501  
3350 Scott Blvd. #5502, Santa Clara, CA 95054