SAMSUNG

2026年11月06日

※サムスン電子(韓国本社)配信のコンテンツを翻訳した内容です。
※使用できる機能は国・地域・OS バージョン、デバイスのモデルなどによって異なります。
日本ではすでに提供を開始しています。

＜報道関係者各位＞

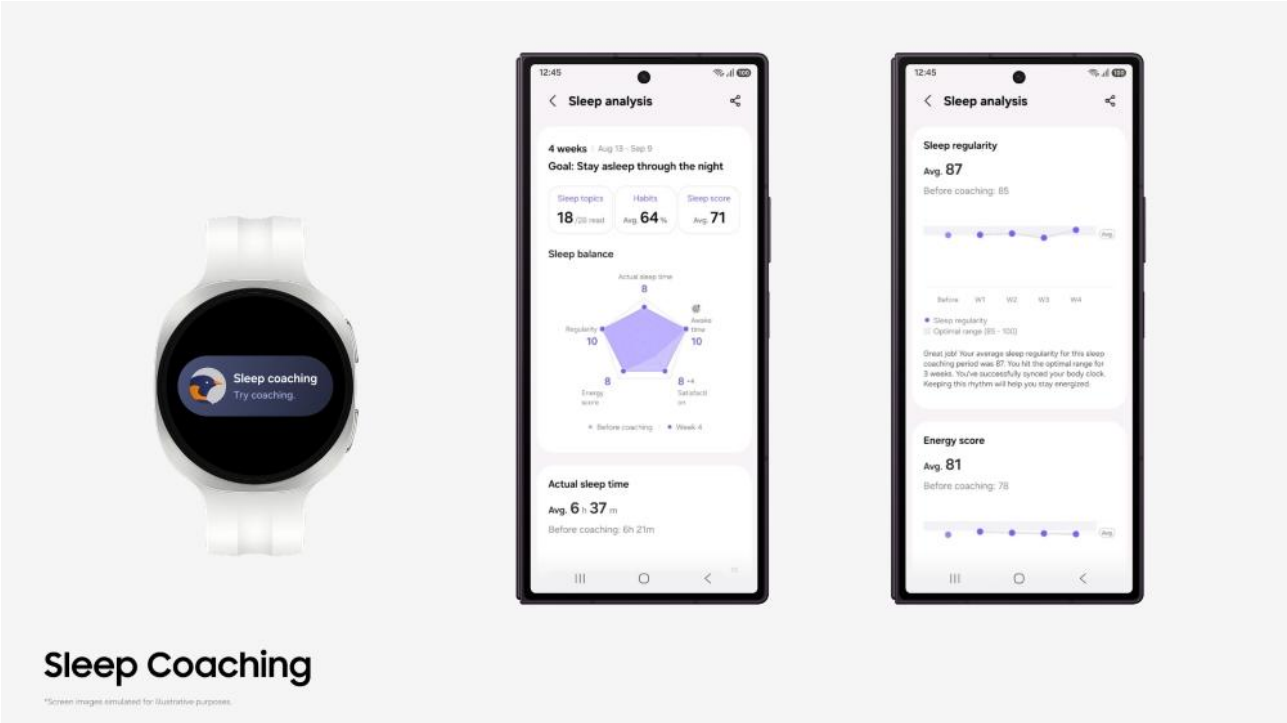
Samsung Health の睡眠コーチングがより手軽に 一人ひとりに合わせたアドバイスを毎週提供

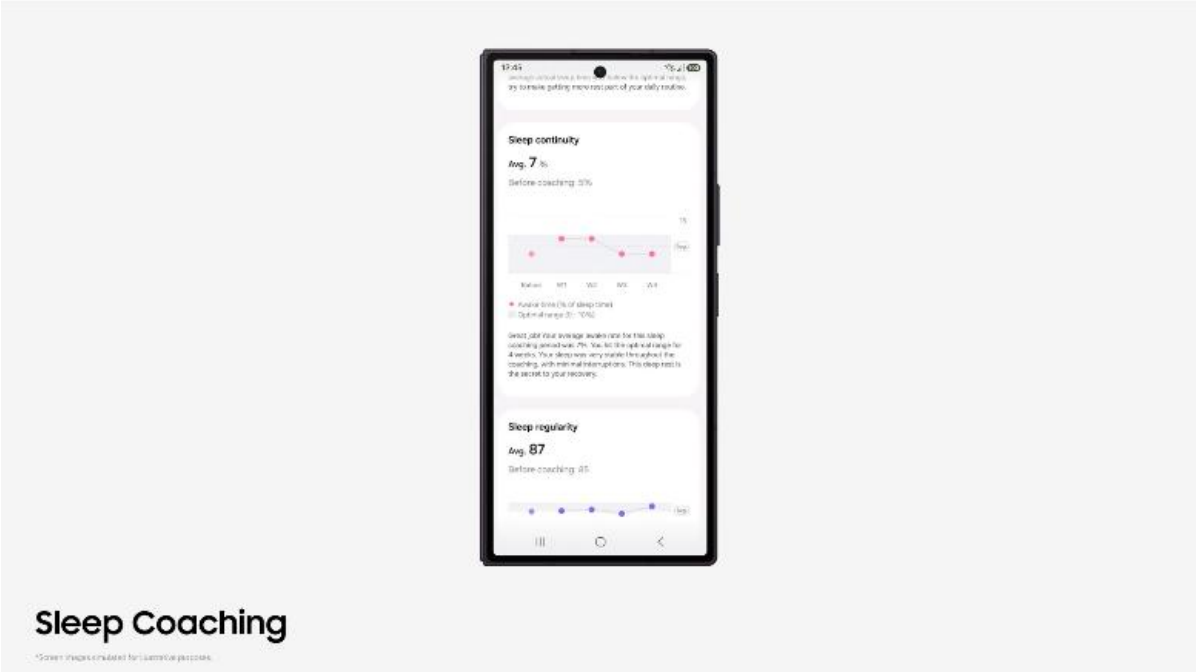
～3 日分のデータで睡眠コーチングが開始できるように進化、 ランニングコーチにはより高度なトレーニングと Strava のルート連携を追加～

サムスン電子株式会社（韓国本社、以下 Samsung）は 2026 年 10 月 13 日、Samsung Health アプリの大幅なアップデートを発表しました。今回のアップデートでは、睡眠コーチング※1 開始に必要な蓄積データを減らし、より手軽に利用できるようになりました。また、一人ひとりに合わせた睡眠ガイダンスを充実させ、ランニングプログラムのレベルを拡張することで、ユーザーがより健康的な習慣を継続できるようサポートします。

※1 Samsung Health アプリのバージョン 6.24 以降で利用可能です。Android 11 以降を搭載した Samsung Galaxy スマートフォンとのペアリングが必要です。7～14 日間の期間内に最低 3 日分の睡眠データの記録が必要です。Samsung Galaxy Watch4 シリーズ以降、Samsung Galaxy Fit3 以降、Samsung Galaxy Ring で利用できます。

■より手軽に始められる睡眠コーチング。一人ひとりに合わせてサポート





睡眠トラッキングは「どのように眠ったか」という睡眠状況を知らせる一方、睡眠コーチングは一人ひとりの睡眠目標とデータを日々の習慣につなげ、より良い睡眠をサポートします。

今回のアップデートにより、睡眠管理がさらに手軽に始められるようになりました。これまで睡眠コーチングの開始には 1 カ月以内に 7 日分のデータが必要でしたが、今後は過去 2 週間以内にわずか 3 日分のデータがあれば睡眠コーチングを開始できます。

さらに、設定時に睡眠の規則性、睡眠中に目が覚める頻度、アルコールやカフェインの摂取、主観的な睡眠満足度に関するアンケートに回答すると、回答内容と 3 日分の睡眠データに基づき、その人に合った「睡眠アニマル」のシンボルを割り当て、一人ひとりの目標に合わせた 4〜8 週間のコーチングプログラムを作成します。プログラムの進行中は日々の睡眠満足度や生活習慣の変化を追跡し、変化する睡眠パターンを反映して、週ごとの推奨内容を柔軟に調整します。

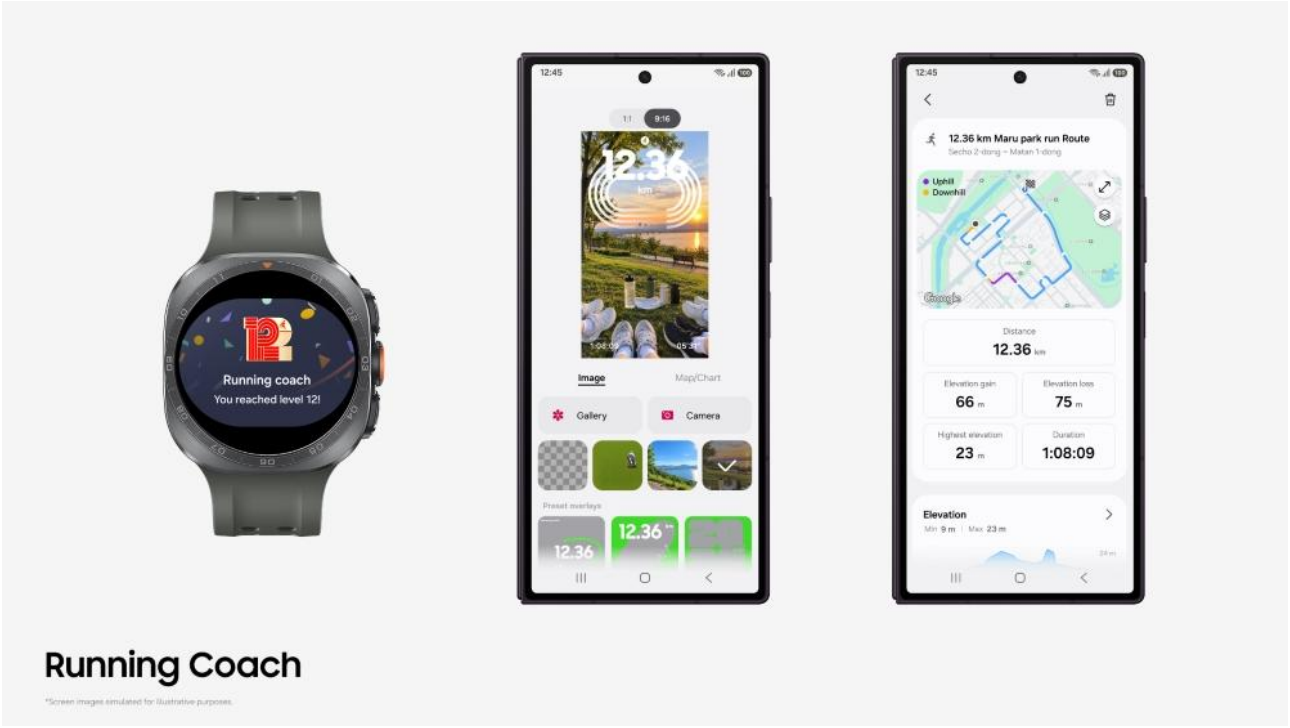
行動睡眠科学の原則を取り入れたこのプログラムは、ユーザーに毎日の習慣チェックリストや睡眠に関するヒントを提供します。例えば、就寝 1 時間前から画面を見ない、遅い時間のカフェイン摂取を控える、起床後に屋外でストレッチをする、といったより健康的な習慣づくりをサポートします。

他にも、直感的で詳細な分析レポートを利用できます。新しい五角形の「睡眠バランス」グラフは睡眠時間、睡眠の規則性、夜間の覚醒時間、睡眠満足度、エナジースコア※2 という 5 つの主要な指標をまとめて表示し、睡眠コーチングを通じて収集・入力されたデータをもとに、睡眠の傾向や注意点を一目で確認できるようになりました。

※2 エナジースコアを確認するには Samsung Galaxy Watch または Samsung Galaxy Ring で記録した健康データを Samsung Health アプリと同期する必要があります。結果は個人的な参考情報として提供され、医療目的での使用を意図したものではありません。

また、毎朝届くメッセージでは前夜の睡眠を振り返り、役立つヒントを提供します。このメッセージは週間レポートや最終レポートと密接に連携し、睡眠の傾向を総合的に把握できます。Samsung Health は日々の行動とデータに基づく進捗を結びつけることで、日々の健康を支える持続可能な生活習慣づくりをサポートします。

■進化したランニングプログラムと Strava ルート連携



ランニング人気の高まりを受け、ランニングコーチ※3は、より多彩で他のサービスとの連携性の高いトレーニング体験を提供できるようアップグレードしました。

※3 ランニングコーチは Android 10 以降を搭載した Android スマートフォンで利用でき、Samsung Health アプリのバージョン 6.30.2 以降が必要です。Samsung アカウントへのログインが必要です。サービスは Samsung Galaxy Watch8 シリーズ以降の Samsung Galaxy Watch シリーズでのみ利用できます。

まず、トレーニングレベルが 10 段階から 12 段階へ拡大しました。これまでどおり 12 分間のランニングテストまたは過去のランニングデータに基づき、一人ひとりに適したトレーニングプランを提供します。今回のアップデートでは中級・上級ランナーをサポートする新たなレベルが追加されました。これらのランナー向けのトレーニングレベルにより、さらに高い目標を設定し、挑戦を重ねながら、着実にパフォーマンスを向上させることができます。

また、目標を達成し、モチベーションを維持できるよう、ランニングコーチの SNS 共有機能も強化しました。ランナーはワークアウトデータをもとに、さまざまな SNS 向けにデザインされた共有用テンプレートを簡単に作成できます。これにより、節目となる成果や自己記録、ルートの見どころをフィットネス仲間と手軽に共有できるようになります。

さらに、Samsung は世界的なフィットネスプラットフォームである Strava※4 とのパートナーシップを強化し、エコシステムの連携もさらに推進します。ユーザーはランニング、トレイルランニング、サイクリング用のお気に入りの Strava ルートを Samsung Health に直接取り込むことができます。この連携により両プラットフォーム間の互換性とユーザーの利便性が大幅に向上します。

※4 Strava は、ベラルーシ、中国、キューバ、イラン、北朝鮮、シリア、ロシア、ウクライナの一部地域、韓国を除く世界各地で利用できます。

サムスン電子副社長 兼 MX 事業部（Mobile eXperience）デジタルヘルスチーム長 Hon Pak は、「Samsung Health のパーソナライズされたコーチングはユーザーが自身の健康データを理解し、日々の前向きな変化に向けて第一歩を踏み出せるようサポートします。今後も Samsung Galaxy エコシステムと Samsung の技術を活用し、信頼されるヘルスプラットフォームを構築していきます。」と述べています。

これらの機能は、10 月から Samsung Health アプリのアップデートを通じて順次提供※5 予定です。
（日本ではすでに提供を開始しています。）

※5 一部の機能は今後のソフトウェアアップデートを通じて対応する場合があります。また提供の有無や時期は国、モデル、その他の条件によって異なる場合があります。

●「Samsung Galaxy」は Samsung Electronics Co., Ltd.の商標または登録商標です。
●その他、記載されている会社名、商品名、サービス名称等は、各社の商標または登録商標です。