

# MIRROR\_Mirai

ミラミライ -10年後の自分を育成シミュレーション-

## 1. 人生100年を健康に

人生100年を謳歌し、医療費用・介護費用削減のためには、健康を持続するための努力が必要である。しかし、老化は徐々に訪れるため、若い世代にとって老化を実感することが難しい。若い世代にとっては老化防止に対する努力は「まだ必要がない」という考えが大半である(図1)。そこで、若い世代から老化防止や予防医療に対する意識を高め、健康維持の習慣化を行うことで、元気なシルバーライフを迎えることが人生100年の課題と捉えた。

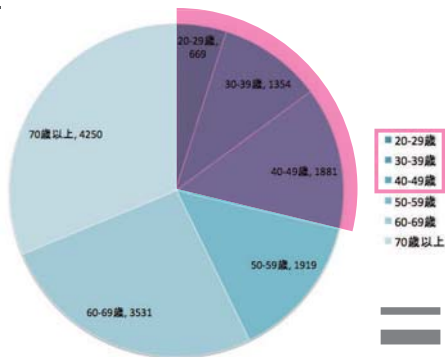


図1 厚生労働省平成28年国民健康・栄養調査の結果の概要  
「運動習慣のある者の割合」

若い世代では  
健康に対する意識が低い

## 2. 未来を育成シミュレーション

左記の課題解決のために、自分自身をキャラクタとした育成シミュレーションシステムを提案する。イメージとしては「たまごっち」の現実空間版である。たまごっちは「餌を与えたり」、「掃除を行うこと」などを因果関係の要因(以下、因果要因)として、仮想空間のキャラクタを変化させ育成を楽しむゲームであるが(図2)、本作品は「運動」、「食事」、「生活習慣」を因果要因として付加・蓄積・計算することで、未来の自分と現在の自分が変化していくシステムを提案する(図3)。



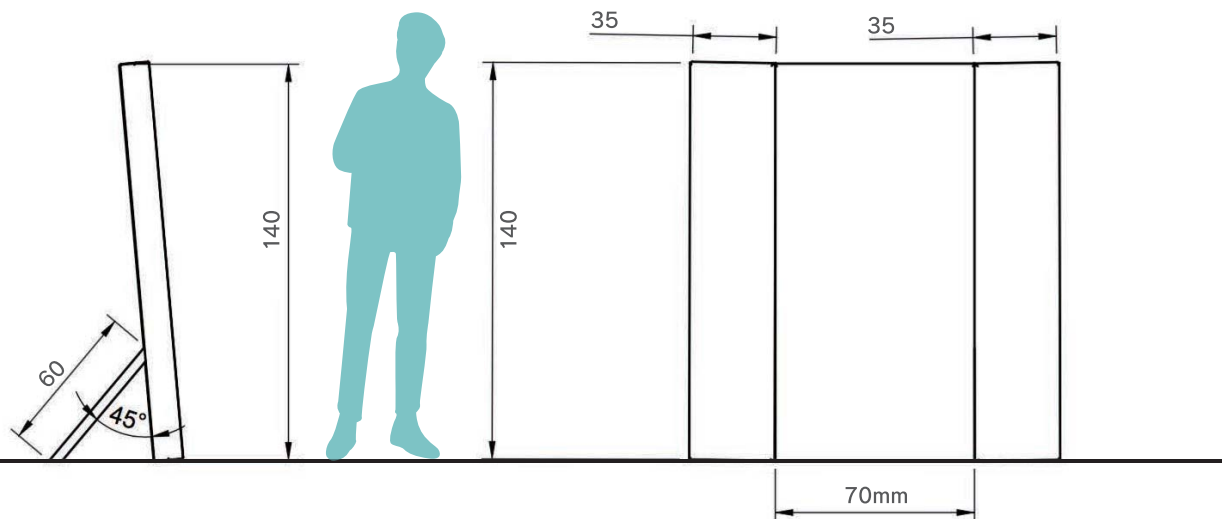
図2 株)バンダイ たまごっち



図3 健康の構成要素から未来を予測

## 3. 未来のあなたを映す鏡 【ミラミライの概要】

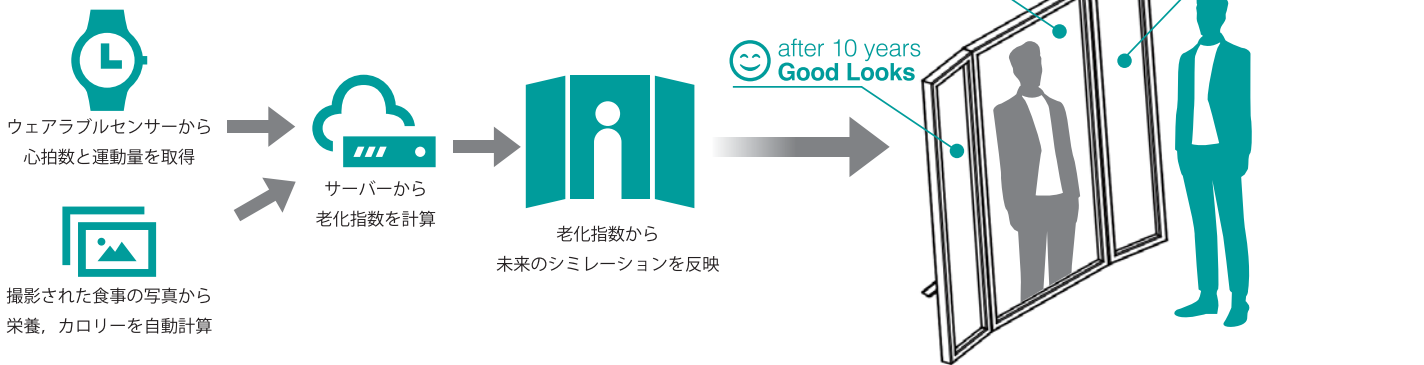
手軽で日常的に自分の未来を確認するためにIoT家具を提案する。「自分自身を見る」という目的から鏡のプロダクトを選定し、今の自分と2種類の未来(良い未来と悪い未来)の姿を映し出す機能を付与した。良い未来と悪い未来は現在の因果要因(運動・食事・生活習慣)が影響し、未来の自分が動的に変化していく仕組みである。機器構成はミラー(鏡)とモニターが一体型になったディスプレイ3面とウェアラブルセンサー、スマートフォン、画像認識技術、画像加工技術によって本作品(ミラミライ)を実現する。



# MIRROR\_mirai

ミラミライ -10年後の自分を育成シミュレーション-

## 4. IoT ミラー ミラミライ



左右に「理想の老化」と「現状のままの生活の老化」を示すことで、ユーザーに未来の自分を提示し、生活習慣の改善を促すことができる。また因果要因が影響することでゲーミフィケーション効果も作ることができ、継続性を高める仕組みになっている。現在の生活は未来の自分の投資であるという認識を与え、より良い人生 100 年を選択できる。

- 鏡面モニターにより、ユーザーに現在の自分と 10 年後の未来の姿を写す（左が理想の姿、右が老化した姿）
- ウェアラブルセンサー（ウォッチ）により運動、心拍の情報を取得し（因果要因）、サーバに送信し老化情報へ反映する
- スマートフォンで食事を撮影し、サーバに送信。画像認識技術によりカロリー計算や栄養素計算を行い（因果要因）老化情報へ反映する
- 老化情報から老化指数を計算し、画像加工技術で 10 年後の自分をシミュレーションし、投影

