

## 3 SecHack365 Magazine 3月2024年 特別号

思索駆動コース  
宇治川ひかる

### 1 今回特集する サ・ボー Sa Beauxとは

【分類】  
キンクダダシイセイカツ科  
ヨクネムレ属

【特徴】  
もふもふ  
栄養で膨らむ

人のカラダの状態を可視化  
してくれる物理的なデバイス

ペットのような存在となり  
人の健康を守るのが目標

## Sa Beauxの生態を深掘り もふもふに隠された秘密

### 2 サ・ボーの気持ち

誕生した理由に繋がります。

サ・ボーは、みんなに自分自身のカラダを大切にしてほしいと思っ  
ているけれど、人間を見てみると  
頑張りすぎている人が多いんだ。

目的や目標のために、寝る時間  
を削って、カラダに負荷をかけて。  
そんなことを続けていたら、今の  
カラダを壊すことに繋がるかも。  
そうならないように、サ・ボーを  
使って上手にサボってカラダを  
休めて回復して欲しいんだ。

サ・ボーがあなたのそばで  
カラダを守ります。

### 3 Sa Beauxの生態1 栄養を取り込む

自動で取得  
記録する手間なし

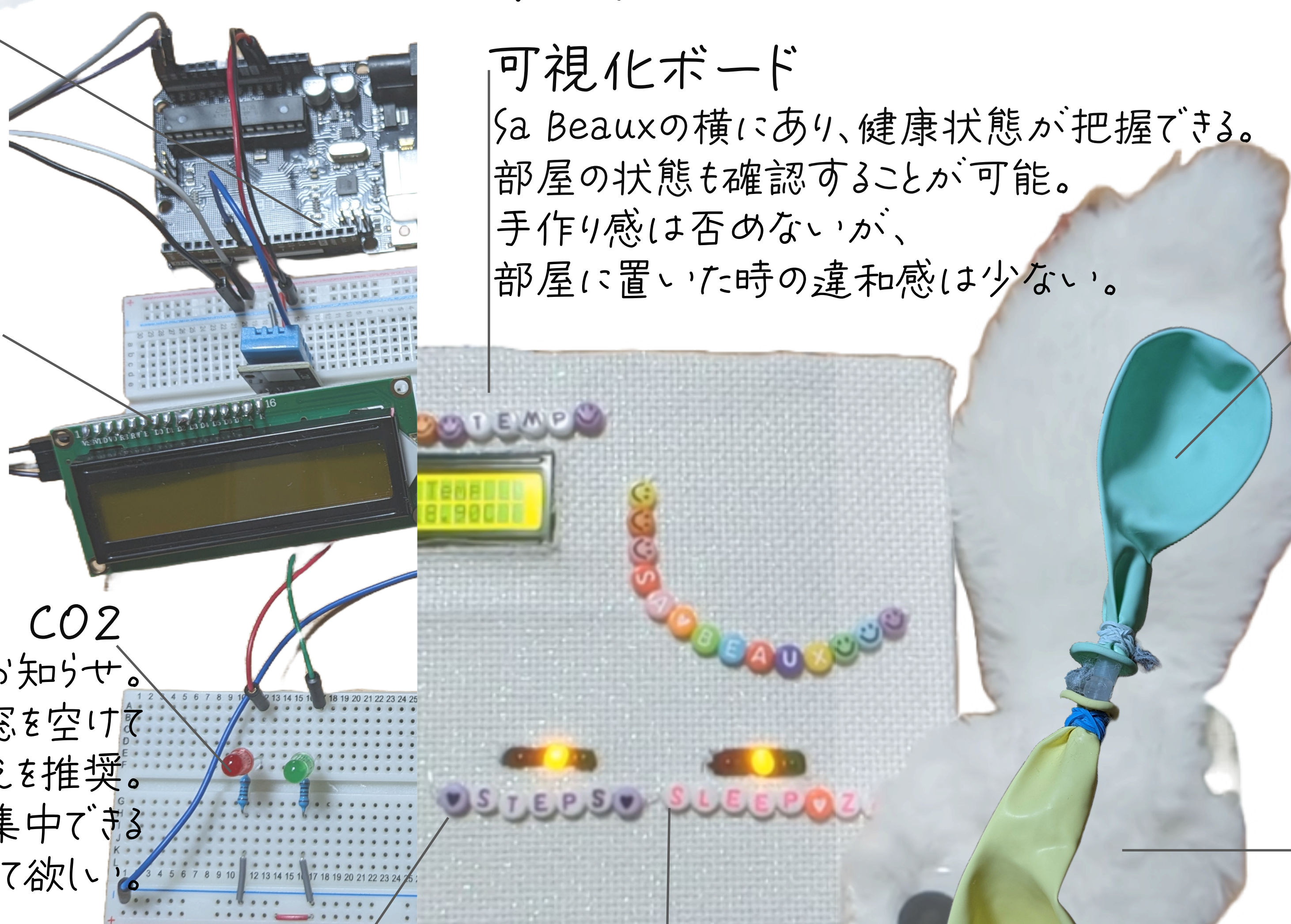
- ①ウェアラブル端末を着用
- ②Sa Beauxがデータを取得
- ③Firestore(Firebase)にデータを格納
- ④Sa Beauxを動かしているPicoWがFirestoreからデータを取得 データを元にSa Beauxを動かす



# Sa Beaux

～もふもふの中身を探ってみよう～

サボれない、  
そんなあなたに  
サ・ボーが  
ひかる



【特徴】  
身長...15cm  
体重...100g

### 膨らむカラダ

栄養状態で膨らみ  
度合いが変わる。  
風船とエアポンプで  
出来ている。  
操っているのはPicoW。  
もしも、破裂してはった時は  
新しいものに付け替える。  
破裂までは15分空気を  
送る必要があるんで、  
可能性は低いと予想。

もふもふした毛  
触り心地が良い。  
洗濯できるので衛生的。  
元が何であったかは、  
説明すると心が痛むので  
やめとくことにする。

つぶらな瞳  
大きな目が特徴。黒い瞳は動く。  
ぱちぱち瞬きするようになりますと尚良し。

【技術は魔法】  
病気になるまで9年目。  
あと数年で10年目にな  
る。そのうち、病気になる  
てからの人生の方が長く  
なってしまう。過去の感覚  
も思い出せなくなると  
その記憶が薄れてしまっ  
ていくことに悲しさを覚える。  
“Everything happens  
for a reason.”  
初めてこの言葉を言われ  
た時は何の慰めにもな  
らなかった。でも、今になって  
この言葉が理解できるよ  
うになってきた気がする。  
私にもできることがあるよ  
うな気がする。そう思っ  
てるのは、技術が身近に  
あるからだ。技術は、  
できるかという思い込  
みを実際の形に、現実  
のものに変えられる最強  
の道具だと私は思う。  
Sa Beauxを作ることが  
自己満足だったとしても、  
いつかは誰かの元に届  
けられるかもしれない。Sa  
Beauxでなくても、技術を  
知って、れば現山のこ  
りができる。調べて新しいこ  
とを知って、自分の世界を  
広げたい。繰り返す。  
それが、誰かの役に結ぶ  
ことに繋がるのかと思  
えない。だから私は、この  
魔法を使う能力を伸ばし  
ていきたい。

### 4 Sa Beauxの生態2 カゴで表現

調査で知った驚きの新事実！  
睡眠時間と歩数について調べていた  
厚生労働省の「健康づくりの身体活動  
運動ガイド2023」「健康づくりのための  
睡眠ガイド2023」なものを発見した。  
読んでみると、『身体活動・運動ガイド』  
では、身体活動・運動の不足は非感染  
性疾患による死の3番目の危険因子に  
なると示唆されていることを知った。そして、  
死リスクを軽減するために、身体活動  
は全ての国民が取り組む最重要課題  
である。また、『睡眠ガイド』でも、  
健康促進のために、「適切な睡眠時間  
の確保」「睡眠休養の向上」が国民  
の取り組む課題と設定されていた。

知らぬ間にこんな課題が作り出され  
ていた。...課題嫌いの私からすると、こ  
の『課題』ではなく、違った言葉で伝  
えて欲しいのだと感じた次第である。

ちなみに、『ガイド』という言葉を使用し  
ているのは、「基準」と書く全ての国民が  
等しく取り組むべき事項であるという誤解  
を与えない可能性を考慮しているからであ  
る。

Arduino  
温湿度センサー  
CO2センサーと組み  
合わせデータを取得。  
モニターとCO2のLEDも  
操っている。優れもの。  
モニター  
部屋の温度と湿度を表示。

可視化ボード  
Sa Beauxの横にあり、健康状態が把握できる。  
部屋の状態も確認することが可能。  
手作り感は否めないが、  
部屋に置いた時の違和感は少ない。

CO2  
空気の状態をお知らせ。  
赤く点滅したら窓を空けて  
空気を入れ替えてを推奨。  
綺麗な空気の中で集中でき  
る環境作りを目指して欲しい。

色の変化基準

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 歩数   | 0<br>2300<br>4000            |
| 睡眠時間 | 5H未満<br>5H-7H, 9H以上<br>7H-9H |
| CO2  | 420以上<br>420未満               |

歩数  
やることに追われて  
部屋にこもりつきり。眠くないから寝なくても大丈夫！  
そんな時に少しでも  
外に行って歩いて  
みようと思えるはず。

睡眠時間  
睡眠状態を三色で分類。  
眠くないから寝なくても大丈夫！  
そんなことないかもれません。  
睡眠負債が貯まる前に、Sa  
Beauxに知らせてもらいましょう。

### 5 ミッション★オペレーションコード Sa Beauxを肥やせ

Sa Beauxの栄養  
睡眠時間・歩数

Sa Beauxの生態 最大の秘密  
栄養で膨らむ!!

1. Sa Beauxと一緒に生活→状態が変化  
2. 寝ている間に、Sa Beauxが萎んでリセット  
3. 毎日繰り返す行動改善

悪循環に  
陥らせない!

Sa Beauxを肥やして健康に

### 6 実録!! ~ある時の3日間~ Sa Beauxの暮らしで気づいたこと

| DAY1           | DAY2            | DAY3           |
|----------------|-----------------|----------------|
| 歩数: 3,542      | 歩数: 559         | 歩数: 3,136      |
| 睡眠: 4時間3分      | 睡眠: 3時間59分      | 睡眠: 5時間48分     |
| Sa Beaux: だるだる | Sa Beaux: ぺちゃんこ | Sa Beaux: だるだる |

Sa Beauxの状態が悪い  
早めに寝るようにする、次の日歩く意識をする。

Sa Beauxの状態が良い  
次の日も膨らませたい、継続できるようにする。

Sa Beauxによって、今まで意識していなかった睡眠時間に少し気を配るようになった。LEDが緑の点滅  
Sa Beauxが膨らんでいる時はゲームのノルマをクリアしたような感覚で嬉しかった。もふもふは癒し。