

ひとの願いの、半歩先。

SHARP

スマートウォッチ／スマートリング

MH-W01/MH-R01 2026-06

「あなたの理想を、共に叶える。」

ウェルビーイング ウェアラブル

からだメイト Watch

見えるから、続けられる。



iOS／Android™ 対応





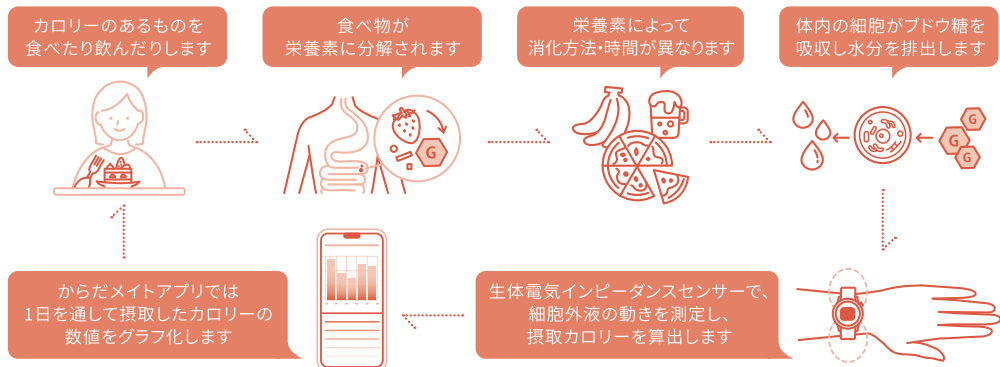
ムリなく理想の自分に近づく

着けているだけで、摂取したカロリー量がわかる。
面倒な入力がないので、続けられる
新しい食事管理。



『摂取カロリー自動計測』の仕組み

身につけているだけで、
体の中の情報を自動で追跡し、見える化します。



摂取カロリーの測定は、HEALBE社の提供するFLOW™テクノロジーを使用しています。

自分の体調を素早くチェック

日々の変化を見守る

心拍数

72 bpm

今日 min 67 - max 110

今の状態をひと目で確認

血中酸素レベル

正常

97%

12:35

測定

心のコンディションに気づける

ストレス

快適

12:35



渴く前の水分補給を習慣に

身体の中の水分バランスをチェックして、不足時は教えてくれる。自分に合わせたケアをしてくれる頼れる水分モニター。

『水分バランス自動モニタリング』の仕組み

体内の水分レベルを学習して、補給タイミングをお知らせ。
渴く前の水分補給を習慣化できます。

脱水が及ぼす体への影響



疲労



消化吸収に関する問題



体重増加



皮膚の急速な老化

いくつかのパラメータで水分バランスを測定



細胞内の液体レベルを計算



歩数と全身のアクティビティを計測



性別、体重、年齢などの個人的特性も考慮

水分レベルを適正に維持するための水分補給を促します

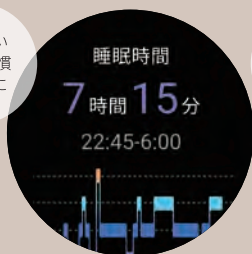


水分量の測定は、HEALBE社の提供するFLOW™テクノロジーを使用しています。

※商品写真および画面・画像はイメージです。

データを可視化して健康的なライフスタイルを維持

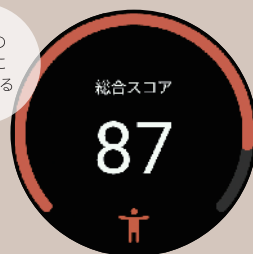
よりよい睡眠習慣づくりに



運動のがんばりが見える



体調の変化に気づける



見るだけで“今”の情報が届く

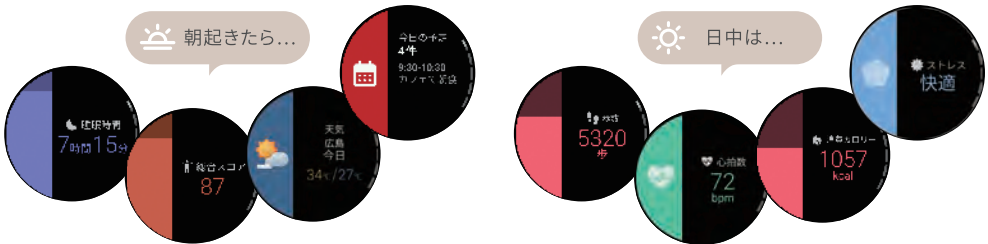
時計を見る動作で、最新の情報が流れてくる。
「サーキットビュー」でこまめな情報チェック。



タッチ操作なしで情報が流れてくる新体験「サーキットビュー」

時間などによって表示される内容が変化。

ヘルスケア情報に加え、天気やスケジュールなども手軽にチェックすることが可能です。



あなたの毎日を、さらにスマートに



■ スマートウォッチ [MH-W01]

サイズ	42mm×42mm×9.4mm (最厚部 11.9mm)
重量	33g
ケース材質	ステンレス
ディスプレイ	約1.32インチ (466×466) OLED Gorilla Glass 5
センサー	光学式心拍センサー 血中酸素レベル用赤色及び赤外線センサー 生体電気インピーダンスセンサー 皮膚温度センサー 地磁気センサー 加速度センサー ジャイロセンサー 気圧センサー 照度センサー
GPS	○ GNSS (GPS、GLONASS、BeiDou、Galileo、QZSS (みちびき)) 対応
FeliCa/NFC	—
ボタン	リユーズ (電源ボタン) サイドボタン
電池	270mAh (内蔵電池の標準容量)
Bluetooth® Core Specification	Qualified against Bluetooth® Core 5.4
防水/防塵 ^{※1}	5ATM/IPX8/IP6X
ハンドソープ ^{※2}	○
対応OS	iOS 17以上/Android 14以上
対応機能	Bluetooth®通話/SMS・メールの着信通知/天気/アラーム/タイマー/ ストップウォッチ/スケジュール/スマホを探す/フラッシュライト/ ミュージック操作/カメラ操作

※1 本体に水中で5バール (5ATM) の圧力を10分間かけても防水性能を保つことを意味します。

IPX8とは、常温で水道水、かつ静水の水深1.5mのところらに本体を静かに沈め、約30分間放置後に取り出したときにスマートウォッチとしての機能を有することを意味します。

IP6Xとは、保護度合いを指し、直径75μm以下の粉じんが入った装置内において、最大減圧度2kPaを加えた状態で2時間保持しても、内部に粉じんが侵入しない性能を有することを意味します。

※2 本体は、国内メーカー製の家庭用泡タイプのハンドソープを使って洗うことができます (シャープ株式会社調べ)。その他 (アルカリ性のハンドソープ、食器用洗剤、固形せっけん、粉末せっけんなど) の洗剤は使用しないでください。本体の有する性能は試験環境下での確認であり、すべての泡タイプのハンドソープで洗えることを保証するものではありません。



ゴールド



シルバー

摂取カロリーの測定と水分量の測定は、HEALBE社の提供するFLOW™テクノロジーを使用しています。

FLOW™はHEALBE社の登録商標です。

「サーキットビュー」「からだメイト」は、シャープ株式会社の商標または登録商標です。

SHARPのヘルスケアアプリ からだメイト

「カラダが変わると毎日が変わる」

食事・睡眠・運動などのデータをまとめて管理し、
今の自分に合った過ごし方を提案してくれるヘルスケアアプリです。



目的に合わせたコース選択

からだメイト基本コース



今の体型や健康状態をキープしたい方へ。無理なく続けられる、日々の健康管理に役立つベーシックコースです。

以下のような方におすすめです。

- 体型や健康を維持したい方
- 無理せず続けたい方
- 日々の健康管理をしたい方

コンディショニングケアコース



健康と美容を両立し、肌・栄養・生活習慣を整えて、今よりもっと素敵な自分を目指すパーソナル性の高いコースです。

以下のような方におすすめです。

- 生活習慣や栄養を改善したい方
- 美容意識が高い方
- 肌の悩みがある方
- 日々の健康管理をしたい方

ダイエットコース



筋肉量・代謝を整えながら、しなやかに引き締めてご自身の理想とする体型を目指すコースです。

以下のような方におすすめです。

- 理想の体型を目指したい方
- ボディメイク＆筋力UPしたい方
- 健康的に体重を落としたい方
- BMI25以上、または体脂肪が気になる方

からだメイトPlusプラン

記録したデータからスコアを表示
自分に合ったアドバイスを提案

選択したコースに基づき、記録した食事や活動に応じて
アドバイスがもらえます。



※からだメイトをご利用いただくにはCOCORO IDが必要です。COCORO MEMBERSのホームページで登録をお願いします。

パーソナライズされたアドバイスで次の行動に悩まない



食べるものをスマートフォンのカメラで撮影するだけでメニューを認識。



不足している栄養や食事のバランスに応じて、栄養管理士監修の400種類以上のメニューの中から、**1日3メニュー**「今日の栄養バランスメニュー」をご提案します。

提案メニュー例

- ① 玄米ご飯 ウィンナーのソテー
大根サラダ
- ② シーフードカレーライス
コンソメスープ
- ③ おにぎり (おかか)
鶏肉の照り焼き もやしのナムル

身体の状態をスコア化し総合的に判断。
目的に合わせた専門家監修のアドバイスで、理想に近づくことができます。

アドバイス例

食事



「昨日の食事で特に注目したのは、野菜が十分にとれたことです。1日に必要な量の野菜をとるのは難しいので、達成できたご自身を褒めてあげてください。今後も継続していきましょう。」



「これまでの傾向と比べて直近3日間は、食物繊維をたくさんとれています。このまま継続することで、よりバランスの整った食生活につながります。」



「この数日、飽和脂肪酸の摂り過ぎが続いています。今日は脂身の多い肉を避け、乳製品は低脂肪のものを選んで、体にやさしい食事にしましょう。肉の代わりに大豆や魚中心のメニューもいかがでしょうか。夏野菜をたっぷり添えてもよいですね。」

総合



「睡眠スコアが安定しています。今日も整った生活を意識しましょう。」

■ Plusプラン機能比較

		無料	Plusプラン 月600円(税込)
全体サポート	スコア	✓ [*]	✓
	アドバイス	—	✓
食事サポート	食事記録	データベース検索	✓
		画像認識	✓
	スコア	✓ [*]	✓
	食事改善アドバイス	—	✓
	栄養バランスチェック	—	✓
運動サポート	歩数・消費カロリーの記録	✓ [*]	✓
	運動アドバイス	—	✓
睡眠サポート	睡眠の質スコア	✓ [*]	✓
	睡眠改善のヒント	—	✓
体調サポート	コンディションチェック	✓ [*]	✓
	体調に合わせたアドバイス	—	✓
コース選択	からだメイト基本コース	✓ [*]	—
	コンディションケアコース	—	✓
	ダイエットコース	—	✓

*スマートリング(MH-R01)、スマートウォッチ(MH-W01)ご利用時。

iOS 17以上／Android 14以上に対応

ヘルスコネクト／ヘルスケアに対応。
いつも使っているスマートフォンの健康データを自動連携できます。**入力の手間がかからない**ので記録が途切れません。続けることが楽しくなります。

Androidの
「ヘルスコネクト」

Appleの
「ヘルスケア」

自動連携

からだメイト

1日の行動がタイムライン形式で確認できます。睡眠や運動、体調の流れを1日の終わりに振り返ることで、自分に合った行動パターンを見つけやすくなります。**記録を付けるだけでなく、振り返って次へのステップにつなげる**ことで、健康管理を習慣化。



※アプリ画面イメージは、接続する機器によって異なります。

- ・Android は、Google LLC の商標または登録商標です。
- ・iOSは Ciscoの米国およびその他の国における商標、または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。
- ・Bluetooth®は、Bluetooth SIG, Incの登録商標です。



このカタログは環境に配慮した植物油インキを使用しています。

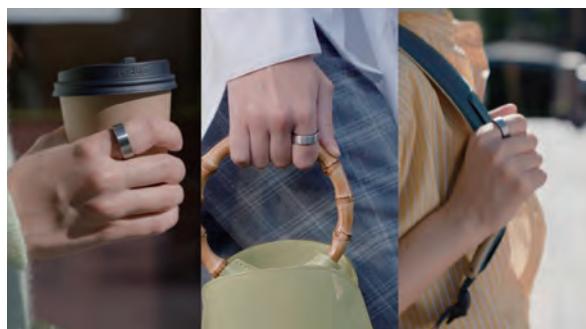
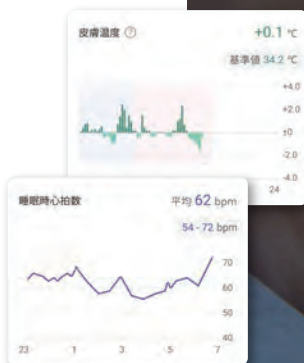
このカタログに掲載の商品についての問い合わせ先
シャープウェアラブルサポートセンター
受付時間：10:00～17:00
(土日祝日およびシャープ休日除く)
TEL 050-3385-8316

シャープ株式会社

〒541-8522 大阪府大阪市中央区久太郎町2丁目1番25号

高精度なスマートリング

睡眠の状態から日常の皮膚温度など体調をさりげなく見守り、小さな変化に気づかせてくれる。



ずっと
つけてられる
快適さ

つけていることを忘れるサイズ感

軽くてコンパクトなリングなので、
気になりにくく眠りを妨げません。



1回の充電で最大14日連続使用*

電池残量が不足すると知らせてくれるので、連続して使用しても記録が途切れにくいです。

*スマートリングを常時装着し、スマートフォンの通信範囲内での使用、睡眠8時間、1日当たり10回の同期を行った条件での試算値です。電池の持ち時間は、ご利用環境やご利用状況、リングサイズによって異なります。

高い防水仕様

日常の水回りはもちろん、プールや海水に触れるシーンでも使えるので、外して置き忘れてしまう心配はありません。



ハンドソープ、
洗剤、シャンプー
などにも対応*

*ハンドソープ／中性洗剤／シャンプー／石鹸／アルコール除菌シートについての詳細は、シャープ公式サイトをご確認ください。



アプリと連携してデータを振り返り

パッと見てわかりやすく、日々の変化もすぐにチェック。
記録を付けるだけではなく、次へのステップにつなげられます。

■ スマートリング [MH-R01]

サイズ	幅6.7mm 厚み2.8mm
リングサイズ	4号/5号/6号/7号/8号/9号/10号/11号/12号/13号 (10種類/USサイズ)
重量	2.1~3.1g ^{*1}
材質	外側:チタニウム、表面コーティング:デュラテクト 内側:合成樹脂
センサー	加速度センサー 光学式心拍センサー 血中酸素レベル用赤色及び赤外線センサー 皮膚温度センサー
FeliCa/ NFC	-
電池	17mAh~22.5mAh ^{*1} (内蔵電池の標準容量)
Bluetooth® Core Specification	Qualified against Bluetooth® Core 5.0
防水/防塵	IPX8(水深100m相当)/IP6X ^{*2}
ハンドソープ/アルコール除菌シート	○/○
対応OS	iOS 17以上/Android 14以上

※1 リングサイズによって異なります。

※2 IPX8とは、常温で水道水、かつ静水の水深1.5mのところにも本機を静かに沈め、約30分間放置後に取り出したときにスマートリングとしての機能を有することを意味します。本商品は水深100m相当の条件で試験を実施しています。

IP6Xとは、保護度合いを指し、直径75µm以下の塵埃(じんあい)が入った装置にスマートリングを8時間入れても、内部に塵埃が侵入しない機能を有することを意味します。

『デュラテクト』は、シチズン時計株式会社の登録商標です。



ゴールド



シルバー

本スマートリングは、株式会社SOXAIのSOXAI OS™™を搭載しています。



サイズ選びから ご購入までの流れ



サイジングキット

01 サイズの選択

からだメイト Ringで正確なデータを取得するには、指にぴったりと合うサイズが必要です。普通の指輪のサイズと異なる場合がございますので、商品ご購入前に、しっかりとサイズをご確認ください。

※朝晩で指のサイズが若干変化することもありますので、サイジングキットをご購入の上、終日装着してお試しいただくことをおすすめします。

02 サイジングキットで サイズを決定

からだメイト Ringのお取り扱い店舗、または取扱いサイトにてサイジングキットをご購入頂けます。

03 からだメイト Ringの ご購入

自分にぴったりのサイズが決まったら、カラーを選択頂き、お取り扱い店舗や取扱いサイトにてご購入ください。



からだメイト Ring

指にずっと馴染むスマートリング。

iOS / Android™ 対応

ひとの願いの、半歩先。

SHARP

「スマートウォッチ」「スマートリング」は医療機器
ではありません。このカタログに掲載の製品
およびからだメイトの取り扱い上のご注意は
シャープ公式サイトでご確認下さい。



◀◀◀ 詳しくは
シャープ公式サイト

このカタログの内容は2026年6月現在のものです。

仕様およびデザインは性能・機能向上のため、
変更される場合があります。

HMWR01K