

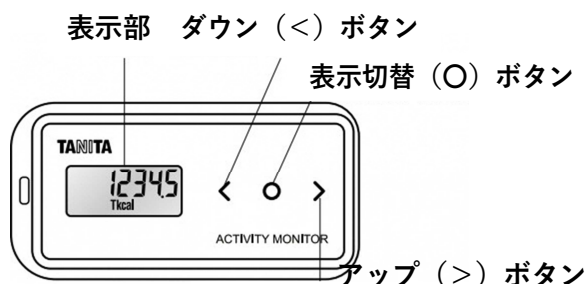
資料3 活動量計の使い方

(1) ID とパスワードの保管

活動量計の箱に入っている「MYH S/N」(ID) と「シークレット N」(パスワード) が記載された黄色い紙は大事に保管してください。活動量計の再設定などで必要になる場合があります。

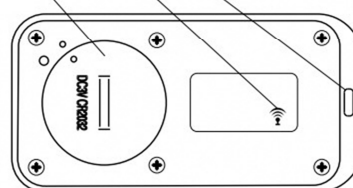
(2) 各部の名称

【表面】



- ストラップ穴
- 通信マーク
- 電池フタ

【裏面】



(3) データ送信

計測した歩数データを送信するときや、電池入れ替え直後の「FFFFF」状態を解除するときには、公共施設などにある専用リーダーやローソンの Loppi（ロッピー）に活動量計をかざします。

【FFFFF】状態

電池入れ替え直後や何らかの原因で電池の接触が途切れたときに表示されます。「FFFFF」はボタン操作で解除せず、必ずデータ送信で解除しましょう（ボタン操作では時刻などが正しく設定できません）。



【データ送信の方法】

専用リーダーやLoppi（ロッピー）に、表面を上にして横向きに活動量計を置きます。専用リーダーでは「歩数計データを送信します」「送信が終了しました」のアナウンスが流れます。Loppi は画面の指示に従ってください。正しく置けなかった場合など通信エラーになった場合は、活動量計をはずし、15 秒ほど待ってから置きなおしてください。



(4) 表示部の意味

「○」ボタンを押すと、歩数や時刻など順番に表示を切り替えることができます。また、時刻以外の画面で、「>」または「<」のボタンを押すと、7 日前までのデータを切り替えて表示します。



①総消費エネルギー量 (Tkcal)

今日の午前 0 時から現時点までの消費エネルギー量の累計です。
安静時代謝（座っているだけでも消費されるエネルギー量）が含まれます。

②歩数

歩いた歩数を表示します。

③歩行時間 (分)

歩いた時間を表示します。

④活動エネルギー量 (kcal)

歩行や家事などで消費した活動エネルギー量です。安静時代謝は含まれません。

⑤現在時刻

24 時制で現在時刻を表示します。


(5) 歩数の計測

活動量計は、起きている間はなるべく欠かさず身につけましょう。ただし、**水没で故障する**場合がありますので、お風呂などでは使用しないでください。**ポケットに入れたまま洗濯しないように気をつけましょう。**

身につけて 7 秒以上の安定した揺れを感知すると歩数のカウントが始まります。どこに身につけても測定はできますが、上半身の動きもしっかりと計測するために、首から下げておくことをおすすめします。



(6) 電池交換

電池残量が少なくなるとマーク  が点滅します。さらに 3 日程度で電池が切れ「Lo」が表示されます。「Lo」になる前に、電池を交換しましょう。

- ①電池フタをコインなどでまわして外す。
- ②電池 (CR2032) の (+) 側を上にして、矢印の方向から入れる。
※内部リングが外れた場合、元に戻してください。
- ③マークの位置に注意しながら、電池フタをしっかりと締める。
- ④電池を入れ終わると、全表示点滅後、「FFFFFF」が表示されます。

⑤データ送信を行い、「FFFFFF」状態を解除する。

※「FFFFFF」状態のときは歩数の計測ができませんので、データ送信ができる場所での交換をおすすめします。

※毎時 01 分直後に電池交換するとデータの欠損を最小限におさえられます

