

ライフコーダ初期導入・運用簡易マニュアル

本資料は、ライフコーダを使用する上での一般的な作業手順のみを記載したものです。
詳細に関しては、マニュアルを参照してください。

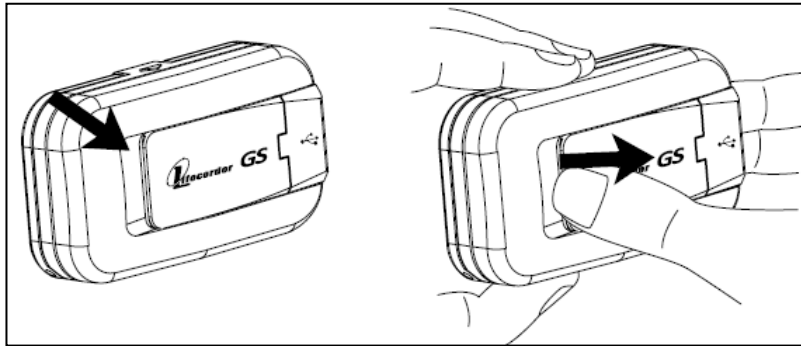
1. ライフコーダの設定

ライフコーダに装着者の個人情報を設定します。

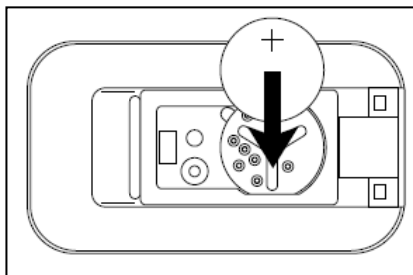
ここに記載してある方法の他にも、ライフライザー05 コーチを用いてパソコンから設定する方法もあります。こちらはマニュアルの 42 ページをご覧ください。

(ア) 電池の挿入

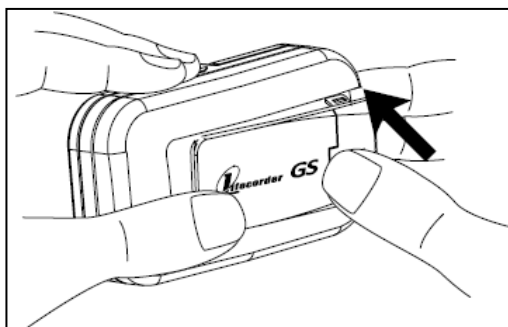
A) 電池フタを外します。



B) 電池を挿入します。



C) 電池フタを閉じます。



(イ) ライフコーダデータのクリア

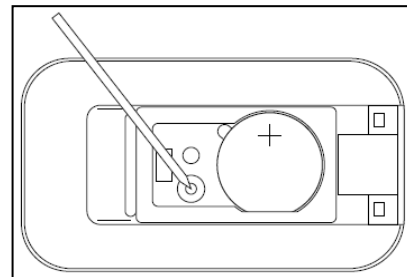
ご購入後の初めて使用される場合にこの操作は必要ありません。次の【(ウ) ライフコーダへの個人情報と日付設定】の項にお進みください。

新しい装着者の個人情報を設定する前に、過去の装着者データを消去します。

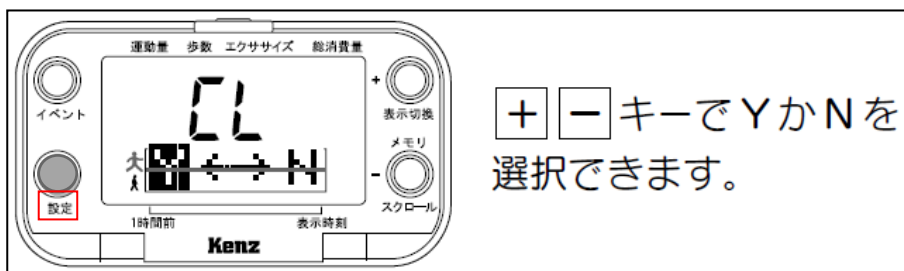
- A) 電池フタを取り外し、「クリア」ボタンを2秒間押します。
2秒間押しつづけると、「ピッ」と音が鳴ります。

注意:

ボタンを押す場合は、鉛筆、シャープペンを使用しないでください。ボールペンや爪楊枝などをご使用ください。



- B) データの消去を実施するために、カーソルを **Y** に合わせて「設定」ボタンを押します。



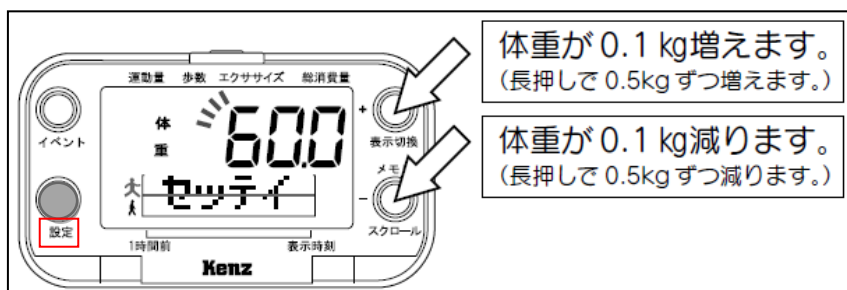
N を選択するとデータが消去されませんのでご注意ください。

(ウ) ライフコーダへの個人情報と日付設定

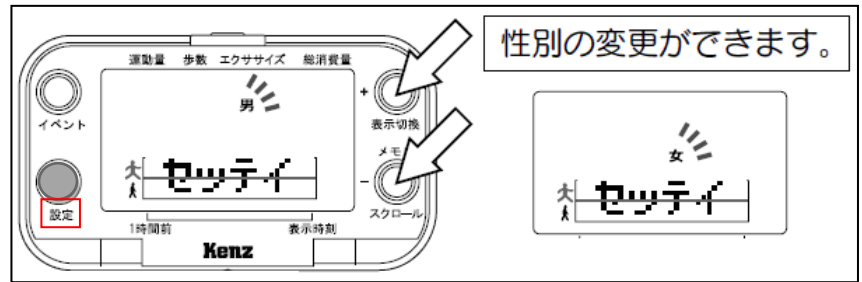
「電池を挿入する」または「ライフコーダデータをクリアする」と画面が**設定モード**になります。ここでライフコーダに装着者情報と日付を設定します。

設定を間違えた場合もそのまま設定を続けてください。すべての項目を設定した後に間違えた設定を修正します。

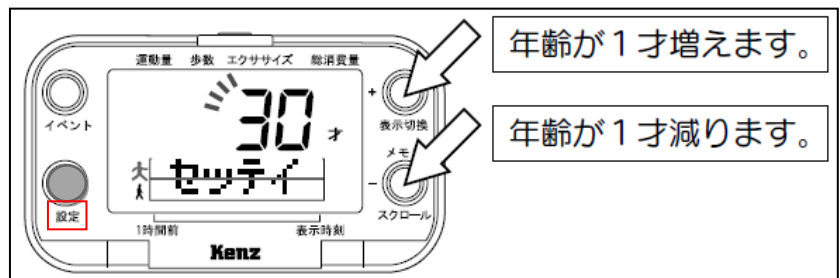
- A) 体重の設定をして、「設定」ボタンを押します。



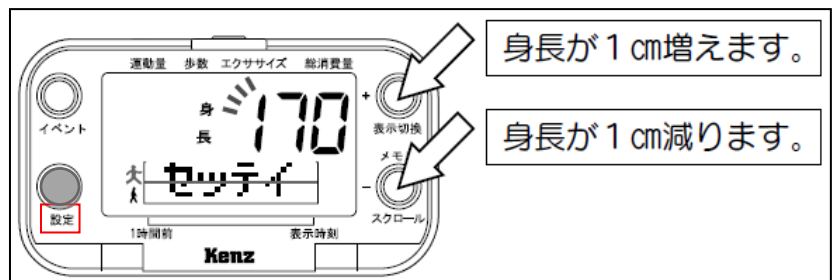
B) 性別を設定して、「設定」ボタンを押します。



C) 年齢を設定して、「設定」ボタンを押します。



D) 身長を設定して、「設定」ボタンを押します。

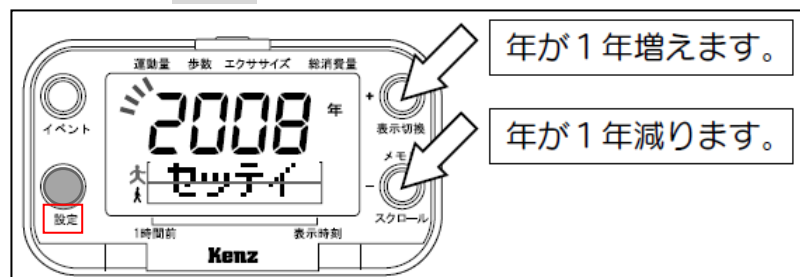


E) 「設定」ボタンを押します。

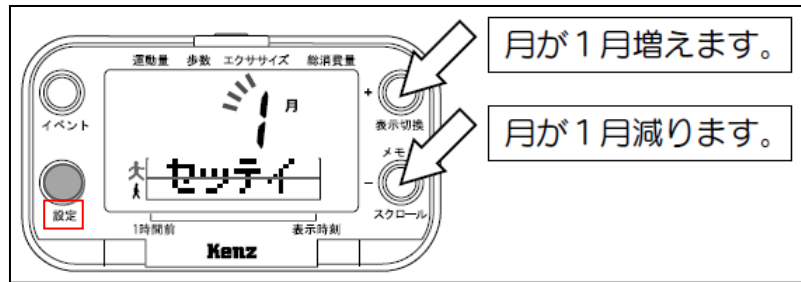
ここでは、計算上の基礎代謝量が表示される
だけなので、設定操作はありません。



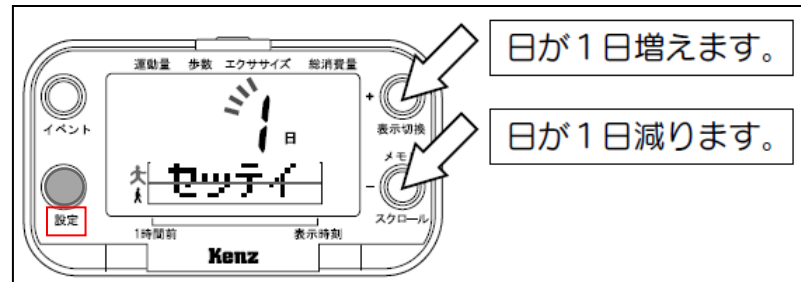
F) 今日の日付の「西暦」を設定して、「設定」ボタンを押します。



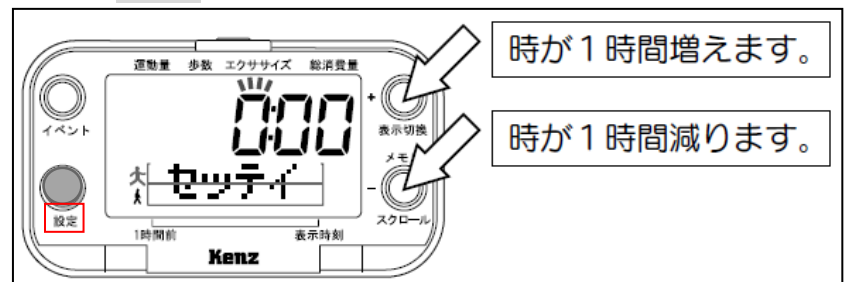
G) 今日の日付の「月」を設定して、「設定」ボタンを押します。



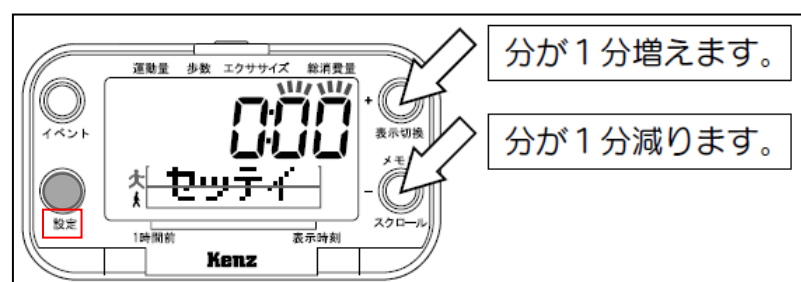
H) 今日の日付の「日」を設定して、「設定」ボタンを押します。



I) 今の時間の「時」を設定して、「設定」ボタンを押します。



J) 今の時間の「分」を設定して、「設定」ボタンを押します。



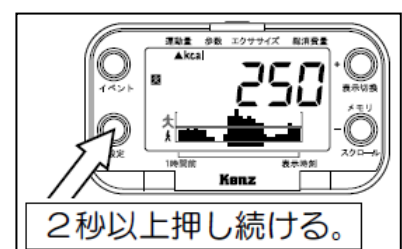
これで設定は終了です。

画面が測定モードになっていますので、装着者にライフコーダを付けてください。

設定を間違えた時:

「設定」ボタンを2秒以上長押しすると
設定モード(体重設定画面が表示されます)
になります。

ここで、再度設定を実施してください。

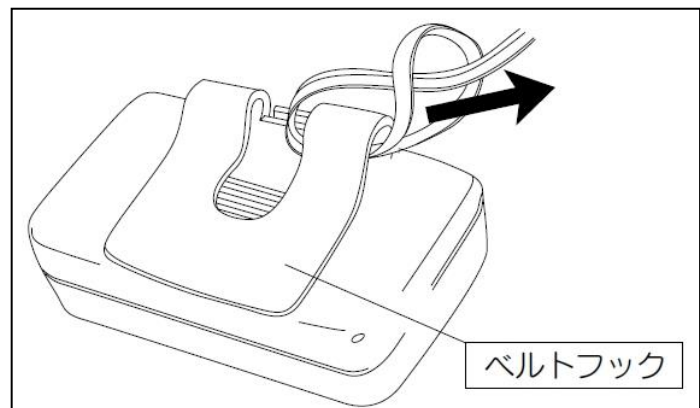


2. ライフコーダを装着

装着者にライフコーダを装着してもらいます。

(ア) 落下防止ストラップの装着

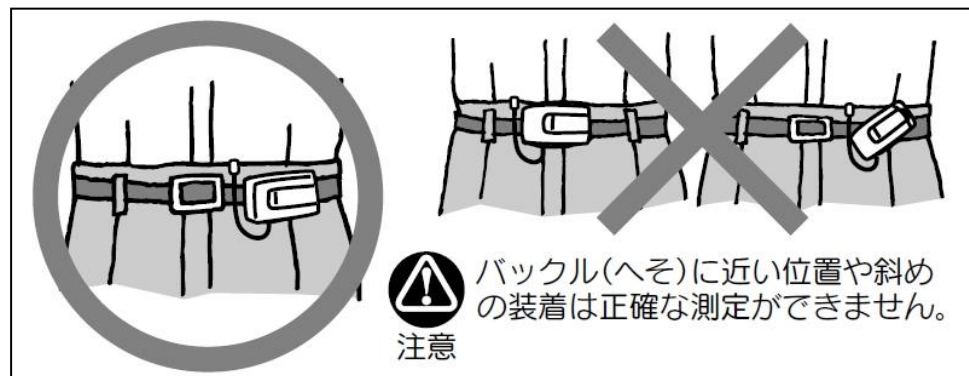
ライフコーダの紛失を防ぐために、付属の落下防止ストラップをライフコーダ本体に付けてください。



(イ) ライフコーダの装着

装着はズボンの折れ目線上(へそと腰の midpoint)にセットしてください。

落下防止ストラップのワニ口部をズボン、ズボン通しやベルトなどにはさんでください。



ワンピースなどベルトがない服装の場合は、ベルト等をご利用ください。

3. ライフライザー05 コーチへ装着者のユーザー登録

ライフライザー05 コーチで個人情報を登録します。

1 回目のライフコーダデータ通信を行う前に装着者のユーザー登録されることをお勧めします。

1 回目の通信時に登録することも可能です。これについてはマニュアルをご覧ください。

(ア) ライフライザー05 コーチの起動

- A) デスクトップ上の「Lifelyzer05 Coach」アイコンをダブルクリック、または、
スタートメニューの「プログラム(P)」もしくは「すべてのプログラム(P)」から「Suzuken」→「Lifelyzer05 Coach」→「Lifelyzer05 Coach」をクリックしてください。



(イ) ライフライザー05 コーチへのユーザー登録

- A) 「ログイン」ボタンを押してください。
すると、ログインの入力ボックスが表示されますので、ログイン ID に kenz と入力して、「ログイン」ボタンを押してください。



- B) 「利用者一覧」ボタンを押してください。



C) ツールバーにある人型の「新規」アイコンを押してください。



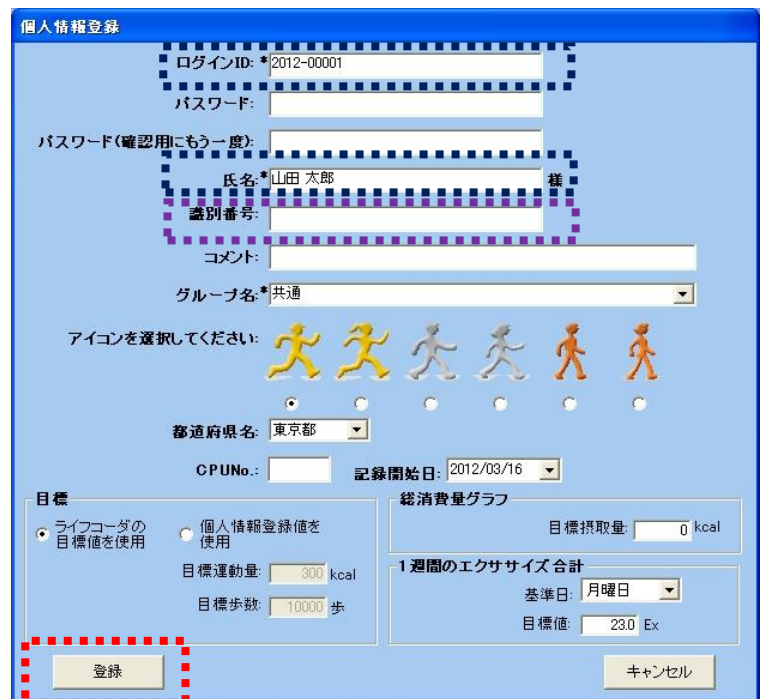
D) 装着者の個人情報を入力して、「登録」ボタンを押してください。

■ ログイン ID

■ 氏名

の 2 項目が必須項目です。

この他に「識別番号」
を入力しておくとも便利
です。



E) 「ID とパスワード」画面が表示されます、「閉じる」ボタンを押してください。

装着者自身がライフライザー05 コーチを使いレポートを出力したりする時に使用しますが、パソコンのセキュリティ上この機能の使用はお勧めできません。

この操作で装着者のユーザー登録は終了です。次の装着者を登録するときは C) から再度作業してください。



F) プログラムを終了する場合は、[X]を押してください。



4. ライフコーダの通信とレポート印刷

ライフライザー05 コーチにて、ライフコーダのデータを取出してレポートを印刷します。

(ア) ライフライザー05 コーチの起動

- A) デスクトップ上の「Lifelyzer05 Coach」アイコンをダブルクリック、または、
スタートメニューの「プログラム(P)」もしくは「すべてのプログラム(P)」
から「Suzuken」→「Lifelyzer05 Coach」→「Lifelyzer05 Coach」をクリ
ックしてください。



(イ) ライフコーダデータの通信

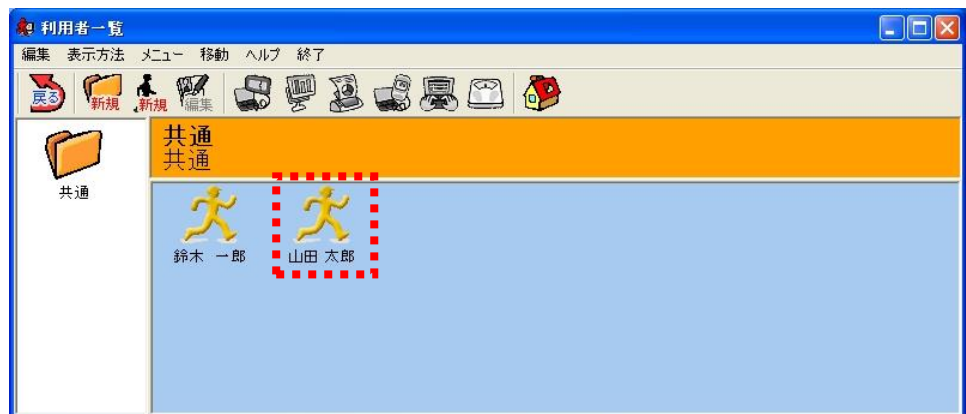
- A) 「ログイン」ボタンを押してください。
すると、ログインの入力ボックスが表示されますので、ログイン ID に kenz と入力して、
「ログイン」ボタンを押してください。



B) 「利用者一覧」ボタンを押してください。



C) 通信したい「ライフコーダ装着者のアイコン」をダブルクリックしてください。

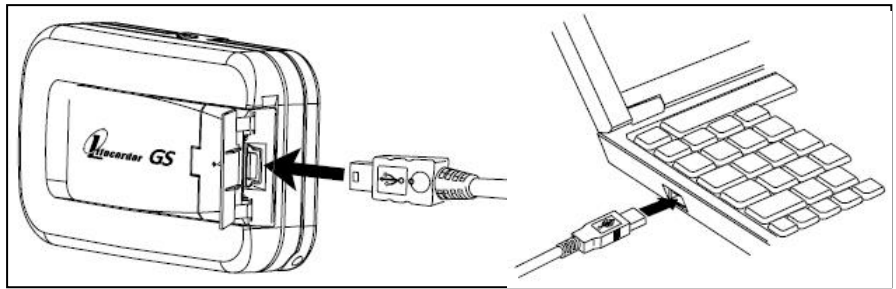


D) 装着者の名前を確認してください。

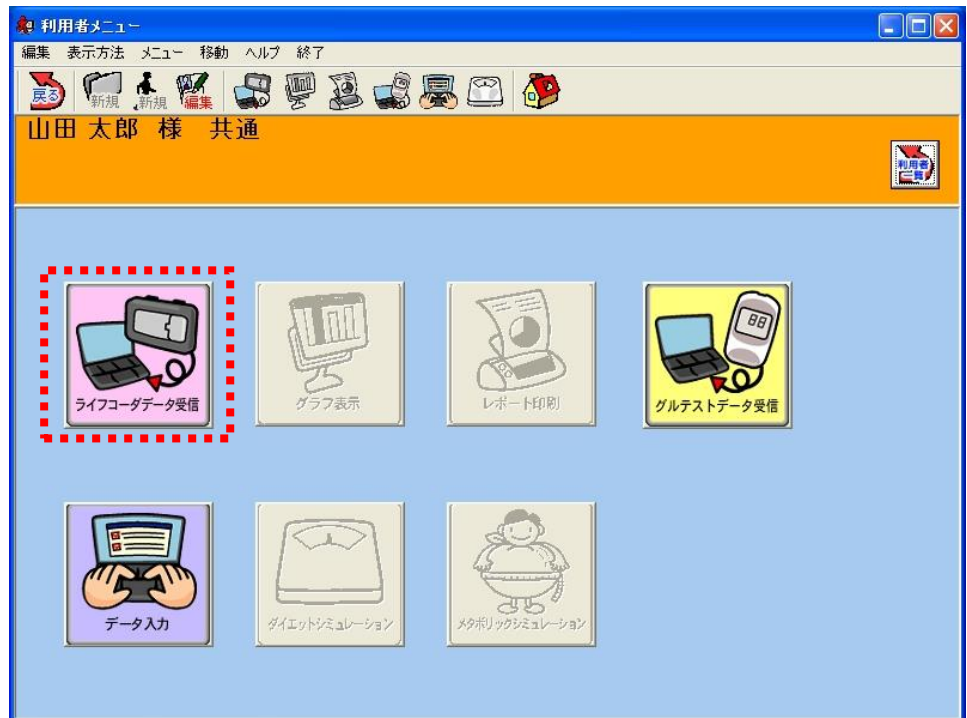
間違った装着者を選択してしまった場合は、「利用者一覧」ボタンを押すと前の画面に戻ります。



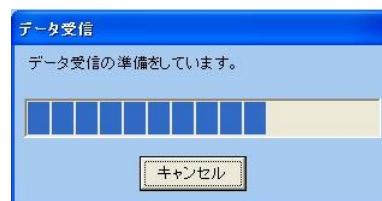
E) USB ケーブルでライフコーダとパソコンを接続してください。



F) 「ライフコーダデータ受信」ボタンを押してください。



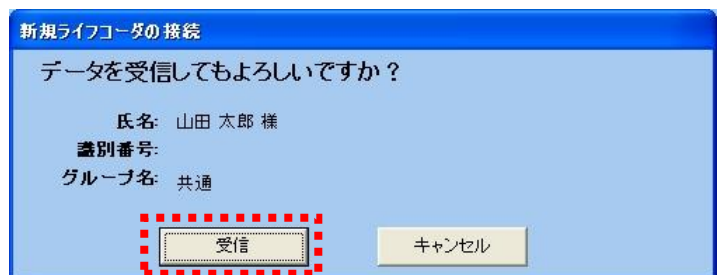
データ受信の準備が開始されます。



G) 装着者の名前に間違いがないか確認してください。

正しければ、「受信」ボタンを押してください。

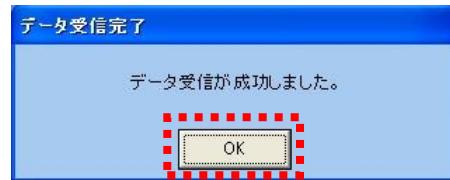
間違っている場合は、「キャンセル」を押して D) の装着者を間違った場合を参照してください。



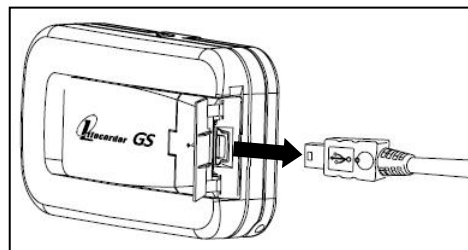
データ受信が開始されます。



- H) データ受信が完了したら「OK」ボタンを押してください。



- I) USB ケーブルをライフコーダから外してください。



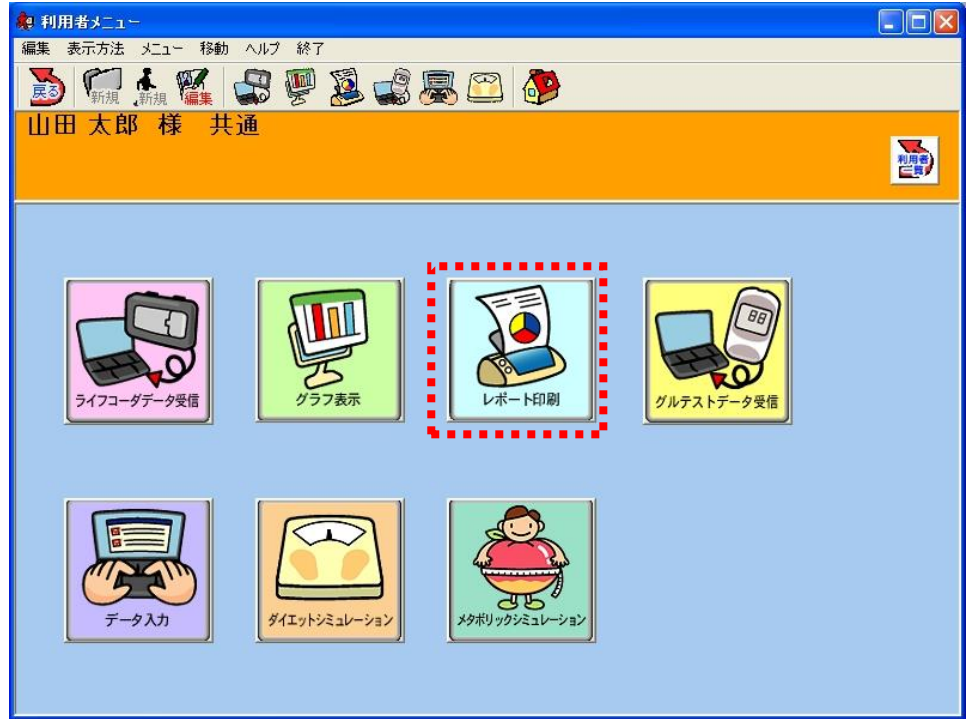
これで、ライフコーダデータの通信は終了です。

- ◆ 次の装着者のデータを通信する場合は、「利用者一覧」ボタンを押してください。
- ◆ 終了する場合は、[X] 押してください。
- ◆ レポート印刷する場合は、次の項を参照してください。



(ウ) ライフコーダデータのレポート印刷

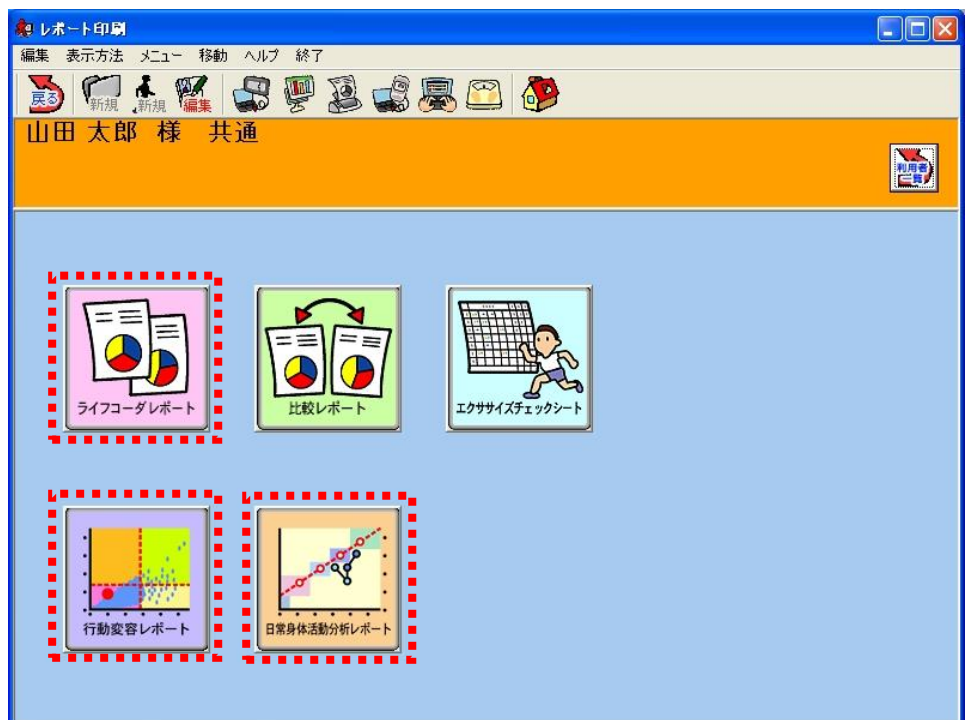
A) 「レポート印刷」ボタンを押してください。



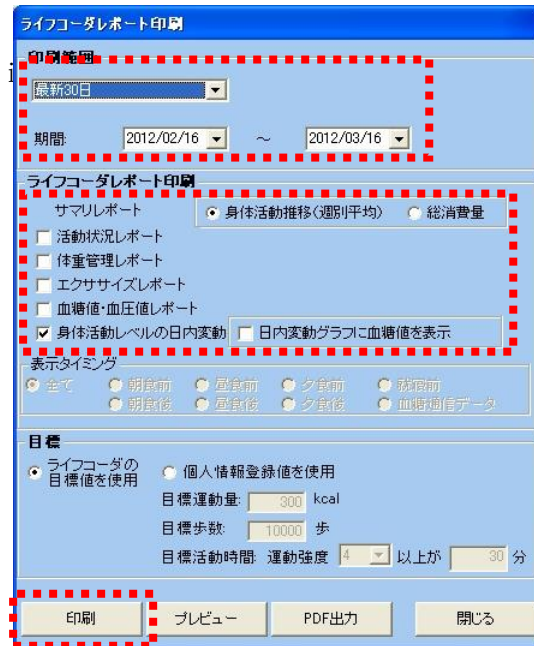
B) 印刷したいレポートのボタンを押してください。

- ライフコーダレポート
- 行動変容レポート
- 日常身体活動分析レポート

のどれかのボタンを押してください。



◆ ライフコーダレポートの印刷の場合：



- 印刷期間を設定します。
- 印刷したいレポートを選択します。
- 「印刷」ボタンを押してください。

詳細に関しては、マニュアルの 131 ページ「ライフコーダレポート印刷」を参照してください。

左図の設定は、初期状態のものです。表示される時の設定を変更したい場合は、マニュアル 54 ページ「環境設定」を参照してください。

◆ 行動変容レポートの場合：

「印刷」ボタンを押してください。



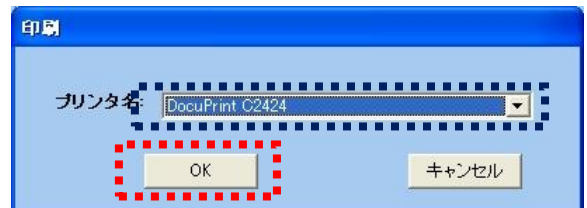
印刷期間の設定を変更する場合は、マニュアル 54 ページ「環境設定」を参照してください。

- ◆ 日常身体活動分析レポートの場合：
「印刷」ボタンを押してください。



印刷期間の設定を変更する場合は、マニュアル 54 ページ「環境設定」を参照してください。

- C) プリンターを選択して、「OK」ボタンを押してください。



これでレポート印刷操作は終了です。

- ◆ 次の装着者のデータを通信する場合は、「利用者一覧」ボタンを押してください。
- ◆ 終了する場合は、[X] 押してください。
- ◆ レポート印刷する場合は、次の項を参照してください。

