

## 生活習慣記録機

# Lifecorder® GS/Me

ライフコーダ GS/Me

## 取扱説明書

### 内容物をご確認下さい

本体・落下防止ストラップ・ボタン型リチウム電池 (CR2032) 1個  
記録シール1シート・取扱注意記録カード1枚・取扱説明書(本書)・  
保証書・動産保険のご案内(GSのみ)

### ご購入された方へ

- この度は、Kenz ライフコーダ GS/Me をご購入いただき誠にありがとうございます。  
本機をご利用になる前には必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、操作方法をご理解の上で使用ください。
- ご使用前には必ず「安全上のご注意」をよくお読みください。

### 保証・サービス

- 本機には保証規定に従い、ご購入後1年間の保証がついております。  
本機に付属の保証書をよくお読みいただき、大切に保管してください。

## Kenz ライフコーダGS/Me 関連製品紹介

### ●生活習慣記録機 ライフコーダGS/Me

ライフコーダGSは最大200日、ライフコーダMeは最大14日のメモリーをもつ生活習慣記録機です。

ライフコーダGS/Meは以下のソフトもしくはシステムでデータ通信・解析できます。

### ●行動変容支援ソフトウェア(別売)

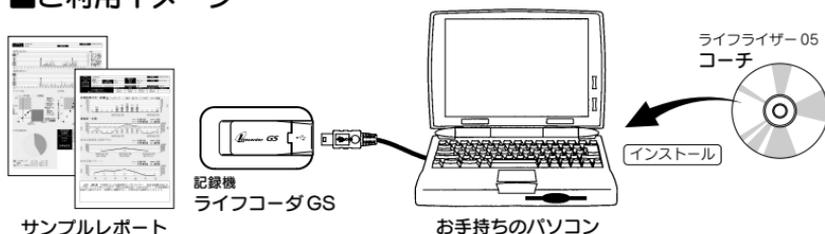
お手持ちのWindowsパソコンでご利用いただけるソフトです。通信、解析にはいずれかのソフトをご利用ください。

- ライフライザー05 コーチ
- ライフライザー05 パーソナル

### ■ライフコーダGS/Meソフト及びシステム 概要比較表 (詳細はお問い合わせください)

	ライフコーダGS			ライフコーダMe		
	通信・解析	設定送信	個人データ管理	通信・解析	設定送信	個人データ管理
ライフライザー05 コーチ	○	○	○	—	—	—
ライフライザー05 パーソナル	○	—	○	○	—	○

### ■ご利用イメージ



# 目次

安全上のご注意	1
お客様へのお願い	6
使用上のご注意	6
各部のなまえと働き	8
機能について	9
測定データについて	12

## 準備

用意するもの	15
準備の流れ	15
手順1：電池を本体に入れる	16
手順2：設定をする	19
設定する項目	19
設定のしかた	20
ご使用中に設定を変更するには	25
ライフコーダGSの動作環境を設定する （オプション）	26
動作モードの表示	27
手順3：装着する	28

## 測定

測定と記録	29
表示の切り換え	30

活動グラフの表示	31
イベント入力	32
測定待機スタート（オプション）	33
長期間メモリーがいっぱいになった時	34

## 1週間メモリーを見る

ライフコーダで見る	35
パソコンで見る	36

## パソコンに通信する 37

## データを消去する 39

## 電池交換のしかた 42

## 毎日体重入力設定モードについて 43

## USBキャップの取り付け方 44

## ?とおもったら…

運動量・歩数が多いとき、少ないとき	46
「Err07」と表示された	46
電池を入れたらエラーが表示された	47

## 仕様 49

# 安全上のご注意

---

ご使用の前に「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。

取扱説明書はいつでも見られるところに保存してください。

 **警告**：この表示を無視して、誤って取扱いをすると、人が死亡または重症を負う可能性が想定される内容を示しています。

 **注意**：この表示を無視して、誤って取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容、および物的損害のみの発生が想定される内容を示します。

## 警 告

- 誤って電池、電池蓋、落下防止ストラップを飲み込まないようにご注意ください。
- 電池などは幼児の手の届かないところに置き、万一飲み込んだ場合には直ちに医師にご相談ください。
- 電池、電池の入った本体を火中に投じないでください。破裂することがあり危険です。
- 電池が重なりあってごちゃ混ぜ状態になったり、(+)・(-)極の端子が他の金属や導電材で直接接触する

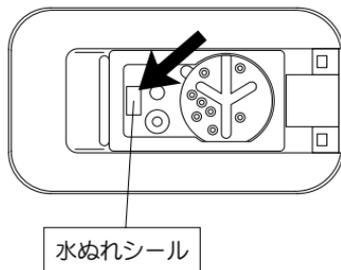
ような場合はショート状態になります。このような場合、電池が消耗して利用できない原因となります。

- 電池を廃棄するときは、電池1個ごとに(+)極と(-)極を絶縁性テープで絶縁し、各自治体の指示に従ってください。
- 本製品は焼却しないでください。燃やすと爆発や有毒ガス発生の恐れがあります。廃棄する場合は各自治体の指示に従ってください。
- 本体および電池を電子レンジやオーブン、高圧容器に入れないでください。本体の発熱、発煙、発火や回路部品が破壊したり、電池の液漏れ、発熱、破裂、発火の原因となります。
- 万一、電池内部の液が目に入った場合は、こすらず直ちに充分洗浄した後、直ちに医師の治療を受けてください。
- 万一、異臭がしたり、発熱、煙が出るといった場合は、安全を確認の上、電池を抜き、お買い上げの販売店、または弊社までご相談ください。火災、故障の危険があります。
- 運動は体調に合わせておこなってください。
- 表示を見ながら、または操作をしながらの歩行、運動は危険ですので絶対におやめください。

## 注 意

- 着脱の際、本体のベルトフック部や落下防止ストラップによる衣服の破損にご注意ください。
- 無理な力での圧迫やひっぱり、落下などの強い衝撃で本体および付属品が損傷するおそれがあります。ご注意ください。
- 落下防止ストラップを持って振り回さないでください。ストラップが切れるおそれがあります。
- 指定された種類の電池（ボタン型リチウム電池 CR2032）を使用してください。
- 電池は⊕と⊖の向きを正しく入れてください。
- 長期間使用しないときは電池を取り出して保管してください。また、使用済みの電池を本体に入れたままにしないでください。
- 本体および電池を分解したり、改造したりしないでください。けがや感電の危険があります。また、故障の原因になります。この場合は、保証期間であっても保証できなくなります。
- 水などに濡れやすい場所で使用しないでください。万一、水などの液体がかかった場合は、直ちに本体

から電池を抜き、水ぬれシールを確認してください。水ぬれシールは、電池ふたを開けると、電池の左にあります。本機は簡易防水対策がしてありますが、内部が水に濡れてしまった場合、赤い水玉がにじみ、白色部分が赤色に変色します。この場合は修理できませんので、ご了承ください。



- 腐食性ガス（Cl<sub>2</sub>、NH<sub>3</sub>、SO<sub>2</sub>、NO<sub>x</sub>、等）や薬品のそばでの保管や使用は避けてください。変色、火災、故障の原因になります。
- 直射日光のあたる場所や発熱する器具の近く、高温となる場所での使用は避けてください。また、車中や炎天下などに放置しないでください。故障の原因になります。
- 濡れた手で電池を交換しないでください。感電の危険があります。
- 静電気や電気強度の強い場所でのご使用／保管は避けてください。故障、誤動作の原因になります。
- 衝撃を与えたり、振動の加わる場所でのご使用は避けてください。故障、誤動作の原因になります。

- 本体に重たいものを乗せないでください。故障や誤動作の原因になります。
- 内部に異物（金属類や燃えやすいもの、ほこり等）が入らないようにご注意ください。感電、火災や故障の原因になります。
- クリア** キーを押されるときに、鉛筆やシャープペンシルの芯を出したままご利用にならないでください。電子回路を故障させる危険があります。
- 蓋内側のキーと干渉するところにシールを貼らないでください。誤動作の原因になります。
- 梱包に使用しているビニール袋はお子様が口に入れたり、かぶって遊んだりしないよう、ご注意ください。窒息の原因になります。
- 本体の蓋を閉めるときは、手の指を挟みこまないよう、ご注意ください。ケガの原因になります。
- 落下防止ストラップのフック部分を衣服に挟むときは、手の指を挟みこまないよう、ご注意ください。ケガの原因になります。

# お客様へのお願い

---

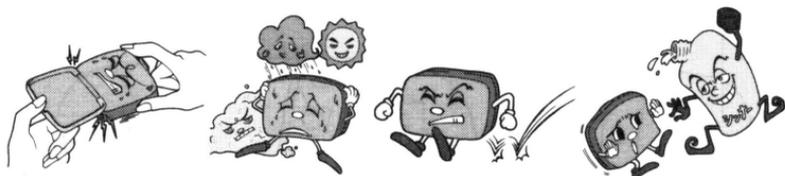
- 本書の一部または全部を無断で転記することは固くお断りします。
- 本書の内容は予告なしに変更することがあります。
- 通常のご使用状態で不具合が発生した場合は、弊社に修理をご依頼ください。弊社保証規定により修理をさせていただきます。本体の故障により発生した他の設備、機器への損害、データ等の情報の損害については、いかなる場合も保証しかねますので、ご了承ください。
- 本書の内容については、万全を期して作成いたしました。が、万一ご不審な点や誤り、記載漏れなど、お気づきの点がありましたらご連絡ください。また、運用した結果につきましては、上記にかかわらず責任を負いかねますので、ご了承ください。

# 使用上のご注意

---

- ケースやフックを無理に広げないでください。
- 直射日光、ほこり、雨、湿気を避けてください。
- 落としたり、ぶついたり、踏んだりしないでください。

- シンナーやベンジン、アルコールなどの薬品で拭かないでください。
- 汚れたときはやわらかい布で拭いてください。
- 振り回したり、ひっぱったりしないでください。
- 分解や改造などはおこなわないでください。
- 本機は簡易防水対策がしてありますが、完全防水ではありませんので、入浴時などは使用できません。
- 測定範囲を超えた時は、測定最大値を保持します。故障ではありません。
- データを消去してしまうと個人の設定情報とメモリーされている測定値は消去されますのでご注意ください。



### 本書中の表記について



キーを押すことを表します。



注目していただきたい表示を表します。



表示が点滅していることを表します。

# 各部のなまえと働き

## 表示部

### イベントキー

## 表示切換/加算キー

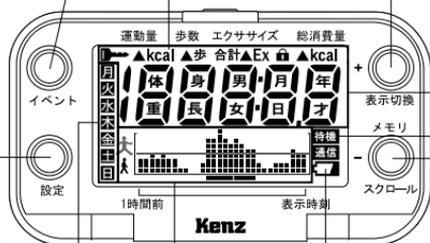
- 表示する項目を切り換えます。
- 設定モードでは設定値の加算をします。

## 測定値

- 運動量(▲kcal)/歩数(▲歩)/エクササイズ(▲Ex)と当日を含んだ過去6日間の合計エクササイズ(合計▲Ex)/総消費量(▲kcal)/時刻を表示します。

## 動作モード

- キーロックが設定されているときに"🔒"を表示します。
- メモリー方式がロックに設定されているときに"🔒"を表示します。



## 待機、通信

- 測定待機状態のときは"待機"を表示します。
- 通信状態のときは"通信"を表示します。

## 活動グラフ

- 身体活動レベルを表示します。

### 曜日

- 測定した曜日を表示します。

## メモリー呼出/減算キー/スクロール

- 1週間メモリーのデータを表示します。
- 設定モードでは設定値の減算をします。
- 活動グラフでは、時刻を減算、グラフを過去へ戻します。

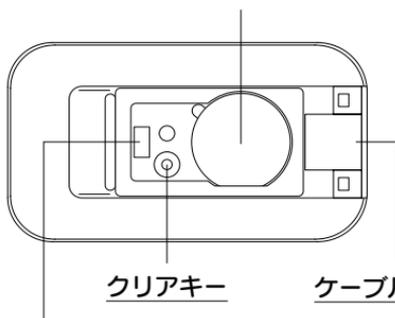
## 設定キー

- 設定モードになります。
- 設定モードでは項目を切り換えます。

## 電池寿命

- 電池容量低下をお知らせします。

## 電池ホルダー



## 電池蓋



## 水ぬれシール

# 機能について

---

ライフコーダGS/Meの機能には、設定、測定、メモリー、通信、イベント入力があります。

## 設定

個人データ（性別、年齢など）、日付、時刻を設定します。

## 測定

1日の運動量、歩数、エクササイズ、総消費量を測定します。

## メモリー

ライフコーダGS/Meで見ることのできる**1週間メモリー**（7日間のデータ）とパソコンに通信して見ることのできる**長期間メモリー**（GS：最大200日間、Me：最大14日間）があります。

▶ [詳細](#) 11 ページ [コラム1](#) 「1週間メモリーと長期間メモリー」

## 通信

長期間メモリーのデータをパソコンに送ります。  
この機能をご利用になるには行動変容支援ソフトウェア  
ライフライザー 05 コーチまたはパーソナル（別売）が  
必要です。

## イベント入力

「食事を摂った時にイベントを入れる」など、特別なこ  
とをしたときの時刻を記憶させることができます。  
用途を決めてご利用になると便利です。

## コラム1

### 1週間メモリーと長期メモリー

#### 1週間メモリー

1日前から7日前までのデータとその合計です。本体の表示部で見ることができます。

7日前	6日前	5日前	4日前	3日前	2日前	1日前	当日
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----

#### 長期間メモリー

測定を始めた日から最大200日間（GS）、最大14日間（Me）のデータです。

本体では見るできません。パソコンに通信して見てください。 [詳細](#) 36ページ「パソコンで見る」

ライフコーダGS/Meは、30分ごとに測定データを長期間メモリーに自動的に記憶します。

長期間メモリーは、電池を抜いたり、電池が切れても消えません。消すときは、電池を入れた状態で **クリア** キーを押してください。

[詳細](#) 39ページ「データを消去する」

# 測定データについて

ライフコーダGS/Meでは運動量、歩数、エクササイズ、総消費量の4種類の測定データを見ることができます。

## 運動量(Kcal)

歩行、運動によるカロリー消費量をあらわします。  
センサがとらえた運動の強さをカロリー消費量に換算し、  
運動量としてあらわします。

## 歩数

センサがとらえた振動を歩数としてあらわします。

## エクササイズ

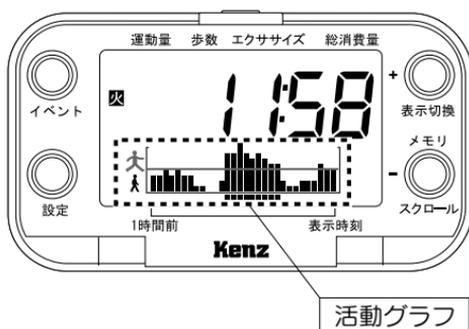
センサがとらえた運動強度(4~9)のメッツ換算値に、  
それぞれの運動の実施時間(時)をかけて積算し、1日の  
エクササイズとしてあらわします。

## 総消費量(Kcal)

基礎代謝量、微小運動量、運動量、食物摂取に伴う特  
異動的作用によるエネルギー消費量を加算したもので、  
1日の総カロリー消費量をあらわします。

## 2分ごとの身体活動レベル(活動グラフ)

ライフコーダGS/Meでは、4秒ごとに運動の強さを判定します。その強さを2分ごとに、その間の最も多かった強度(0を除く)を身体活動レベルとして記録します。これは活動グラフで見ることができます。



## 距離

ライフコーダGS/Meでは、4秒ごとの運動強度を判定し、それに対する歩幅換算係数に身長をかけて4秒間の歩行距離を計算します。算出された4秒ごとのデータを加算して歩行距離を保存します。計算された距離はライフライザー05 パーソナルおよびコーチヘデータ通信することでグラフ化されます。

4秒間の歩行距離＝

歩幅設定値(身長×歩幅換算係数(強度別))×歩数

- 歩幅換算係数は、「JTS ホームページ 体に効く運動メニュー WW & JJ：ウォーキング&ジョギング」のデータを基本にしています。

## コラム2

### 基礎代謝量

基礎代謝量とは、身体を維持するために生理的に必要な最小限のエネルギー代謝量のことです。

ライフコーダGS/Meでは、基礎代謝量を次のように求めています。

#### ①体表面積を求める。

年齢、身長、体重から体表面積を求めます。

$$0\sim5\text{才} : A = W^{0.423} \times H^{0.362} \times 381.89$$

$$6\text{才以上} : A = W^{0.444} \times H^{0.663} \times 88.83$$

A : 体表面積(cm<sup>2</sup>) W : 体重(kg) H : 身長(cm)

#### ②基礎代謝基準値から24時間の基礎代謝量を求めます。

基礎代謝基準値は年齢、性別によって決まっています。

巻末の「参考資料1 単位体表面積当たり基礎代謝基準値」を参考にしてください。

$$\text{基礎代謝量} = \text{基礎代謝基準値} \times A (\text{体表面積}) \times 24\text{時間}$$

※基礎代謝量の求め方は「第五次改定日本人の栄養所要量（厚生労働省保健医療局健康増進栄養課監修）」を基本にしています。

以下の点にご注意ください。

- ・ライフコーダGS/Me内部の計算過程で小数点以下の桁処理をおこなっています。したがって、実際の計算結果と若干の誤差が生じる場合があります。

# 準備

---

## 用意するもの

- 本体
- ボタン型リチウム電池（CR2032）
- 落下防止ストラップ
- 記録シール

## 準備の流れ

手順1：本体に電池を入れる



手順2：設定をする



※記録シールに必要事項を記入し、ベルトフックの内側に貼ってください。

手順3：装着する

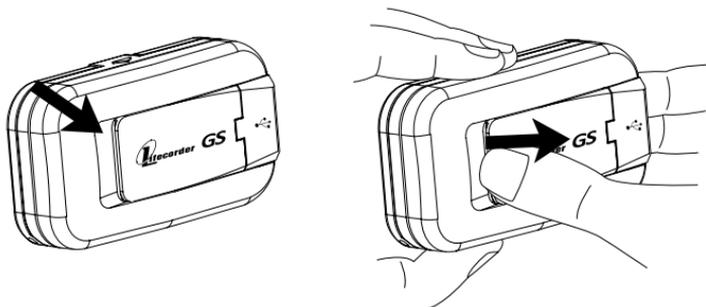


生活、運動習慣の測定

# 手順 1 : 電池を本体に入れる

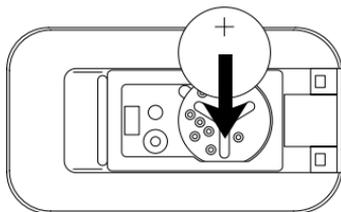
## ① 電池蓋をはずします。

本体の左部の切れ込み部分から開けます。



## ② 電池を入れます。

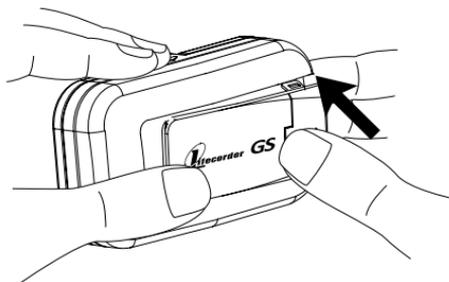
下側に押さえがあります。電池（ボタン型リチウム電池 CR2032）の⊕を上にして矢印の方向にセットします。



## ⚠ 注意

接触不良などを防ぐために、電池の汚れや水分を取り除いてから入れてください。

### ③ 電池蓋を閉めます。



※その後、設定画面に移りますので 20 ページを参照してください。

#### 電池残量の確認



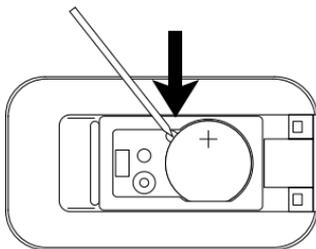
電池がない場合、なにも表示されません。ご利用中、電池の容量が低下すると電池マークを表示します。

また使いかけて容量が低下している電池を入れた場合は、「コウカン」と「」を表示します。新品の電池と交換してください。

## 電池のはずし方

細い棒などで電池を取り出します。

折れやすい棒、本体を傷つける可能性のある棒は使わないでください。また、金属の棒はショート  
の危険性がありますので、使わないでください。

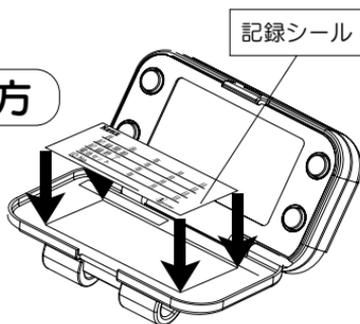


### ⚠注意

使用済みの電池は、自治体ごとの指導に従った方法で処理してください。

## 記録シールの貼り方

記録シールは本体の内側に正しく貼ってください。



### ⚠注意

- ・キーと干渉するところにシールを貼るとキーが押された状態になり誤動作の原因となります。
- ・ご利用されたシールは、はがしてから次使用者のシールを貼ってください。重ねて貼ると表示部故障の原因となります。

# 手順2：設定をする

## 設定する項目

ライフコーダGS/Meでは、次の項目を設定します。

設定項目	入力範囲	入力単位	初期値
体重	0~200	0.1 kg	60.0kg
性別	男/女	—	男
年齢	0~100	1才	30才
身長	0~200	1 cm	170 cm
非表示:目標運動量(*1)	0~1,000	5 kcal	体重(小数点以下切捨て)×5 kcal
非表示:目標歩数(*2)	1,000~20,000	100	10,000
基礎代謝量(BMR)	自動計算	—	—
年	2008~2050年	1年	2008年
月	1~12月	1月	1月
日	1~31日	1日・—	1日
時	0~23:	1時間	0:
分	00~59	1分	00

ライフコーダGSは、ライフライザー05コーチから次の項目を設定できます。

設定項目	入力範囲	入力単位	初期値
キーロック(ブラインド) ・キーロック時の表示項目	する/しない 運動量、歩数、エクササイズ、 総消費量、時刻、ブラインド	— —	しない ブラインド
メモリ方式 ・メモリロック時の記録日数	ロック/ループ 0~200	— 1日	ループ 200日
測定待機 ・測定開始日時	する(キースタート)/ する(日時スタート)/しない 2008/1/1 0:00 ~ 2050/12/31 23:59	— 年月日時分	しない —
目標運動量 目標歩数 表示項目(*3)	0~1,000 1,000~20,000 ☆運動量、歩数、エクササイズ ⇔合計エクササイズ、総消費量	5 kcal 100 —	体重(小数点以下切捨て)×5 kcal 10,000 運動量、歩数、エクササイズ ⇔合計エクササイズ、 総消費量、時刻
毎日体重入力設定(*4) ・体重設定表示開始時刻	する/しない 0:00 ~ 23:59	— 1分	しない 06:00

(\*1、2) 目標運動量・目標歩数は、手動では設定できません。ライフライザー05コーチから設定します。目標値は、グラフ目標値として表示されます。

(\*3) ☆の項目はライフライザー05コーチから送られる表示項目内容により、表示/非表示を設定します。時刻はすべて表示します。

(\*4) 毎日体重入力設定は手動でも設定できます。詳しくはP43を参照ください。

メモリ方式：ループ：常に通信当日までのデータを記録したい場合にご利用ください。

ロック：記録開始時からのデータを記録したい場合にご利用ください。

メモリ方式をループに設定した場合は、設定した記録日数を超えようと、古い順に新しいデータを上書きします。

ロックに設定した場合は、設定日数でデータ100%表示となり、記録を終了します。

キーロック：キー操作をできなくします。その場合のLCD表示項目を選択してご利用ください。

測定待機：設定日時まで測定(記録)開始を待機させる機能です。

## 設定のしかた

### ① 体重を設定します。



体重が 0.1 kg 増えます。  
(長押しで 0.5kg ずつ増えます。)

体重が 0.1 kg 減ります。  
(長押しで 0.5kg ずつ減ります。)

**設定** キーを押すと、性別の設定に移ります。

### ② 性別を設定します。

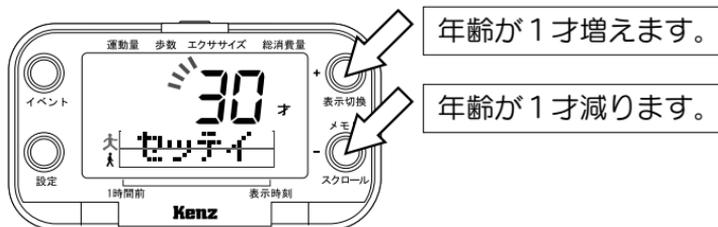


性別の変更ができます。



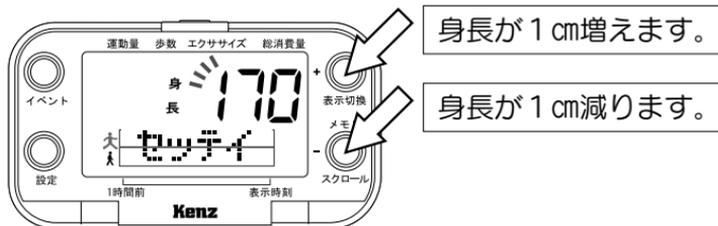
**設定** キーを押すと、年齢の設定に移ります。

### ③ 年齢を設定します。



**設定** キーを押すと、身長の設定に移ります。

### ④ 身長を設定します。



**設定** キーを押すと、基礎代謝量（BMR）を確認します。

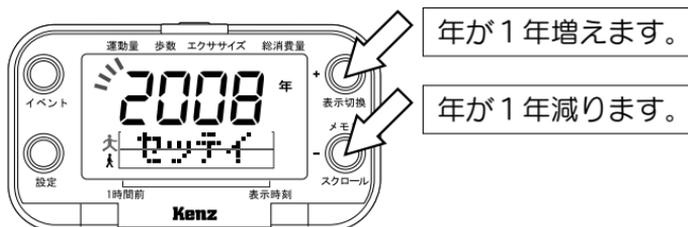
## ⑤ 基礎代謝量 (BMR) を確認します。



確認するだけで、値の変更はできません。

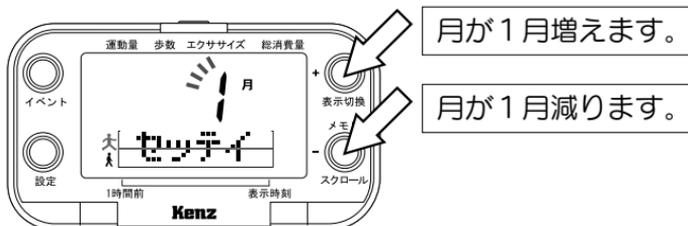
**設定** キーを押すと、年の設定に移ります。

## ⑥ 年を設定します。



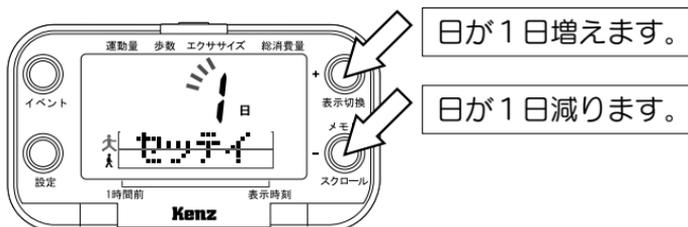
**設定** キーを押すと、月の設定に移ります。

## ⑦ 月を設定します。



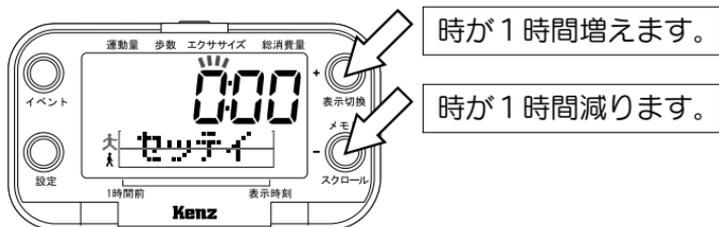
**設定** キーを押すと、日の設定に移ります。

## ⑧ 日を設定します。



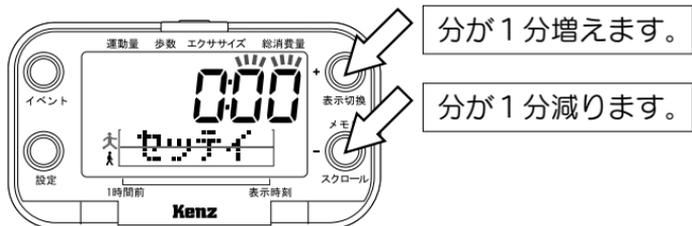
**設定** キーを押すと、時の設定に移ります。

## ⑨ 時を設定します。



**設定** キーを押すと、分の設定に移ります。

## ⑩ 分を設定します。



**設定** キーを押すと、設定モードを終了し、測定モードになります。

### 便利な機能

設定途中、設定キーを2秒長押しすると、それ以降の設定項目をとばし、測定モードに移行することができます。

## ⚠️ 設定でのご注意

- ・ 設定中に5分間、キー操作をしなかった場合は、“ピッ”と音が鳴り自動的に測定モードになり、変更項目は記憶されます。
- ・ 設定中は、運動量、歩数などの測定はおこないません。また、時／分の設定中は時計も止まります。
- ・ ご使用中に設定を変更した場合は、その時点から変更した設定が適用されます。
- ・ 設定は電池を抜いても（電池が切れても）そのまま保持されます。

### ご使用中に設定を変更するには…

測定モードで **設定** キーを2秒以上押し続けてください。



2秒以上押し続ける。



設定モードになります。

▶ 詳細 ▶ 20 ページ 「設定のしかた」



## ライフコーダGSの動作環境を設定する（オプション）

別売の行動変容支援ソフトウェア ライフライザー05 コーチを使用すると、ライフコーダGSの動作環境を設定することができます。

設定できる項目は 19 ページ「設定する項目」

設定方法については、ライフライザー05 コーチ取扱説明書をご参照ください。

ライフコーダMeは、パソコンから動作環境を設定できません。そのため長期間メモリーは「ループ」モードのみです。

### ⚠注意

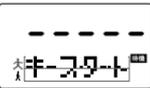
ライフコーダGSのボタン操作のみで設定した場合、長期間メモリーは「ループ」モードとなり、記録日数（初期設定：200日）を越えますと、古いものより順に最新日のデータと置き換えます。

データを消去せず、同じ人が連続してご使用いただく場合を想定しています。

長期間メモリーが「ロック」モードに設定されている場合、“”が表示され、記録日数（初期設定：200日）を越えますと、つづけて測定することはできません。

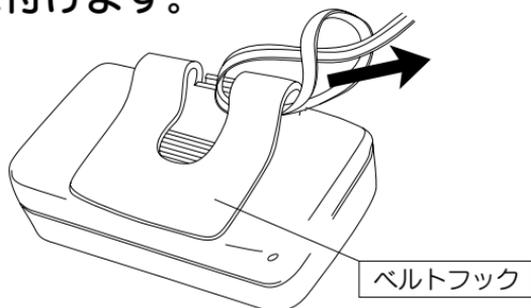


## 動作モードの表示

項目	表示	意味
メモリー方式		ロックに設定されている
キーロック		キーロックされている
測定待機モード キースタート設定		測定待機中
測定待機モード 日時スタート設定		測定待機中

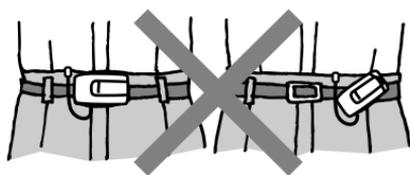
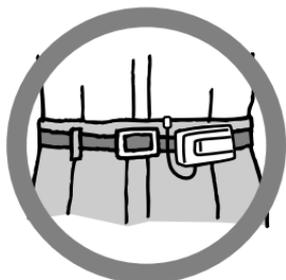
## 手順3：装着する

- ① 落下防止ストラップを本体のベルトフックに付けます。



- ② 本体をベルトにはさみます。

- ・装着はズボンの折れ目線上（へそと腰の midpoint）にセットします。
- ・落下防止ストラップのワニ口部をズボン、ベルトなどにはさみます。



注意

バックル(へそ)に近い位置や斜めの装着は正確な測定ができません。

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。

# 測定

## 測定と記録

ライフコーダ GS/Me は、**運動量、歩数、エクササイズ、総消費量**を、1日（24時間）単位で測定します。

[GS：200日間メモリー、Me：14日間メモリー]

### 24時間の範囲

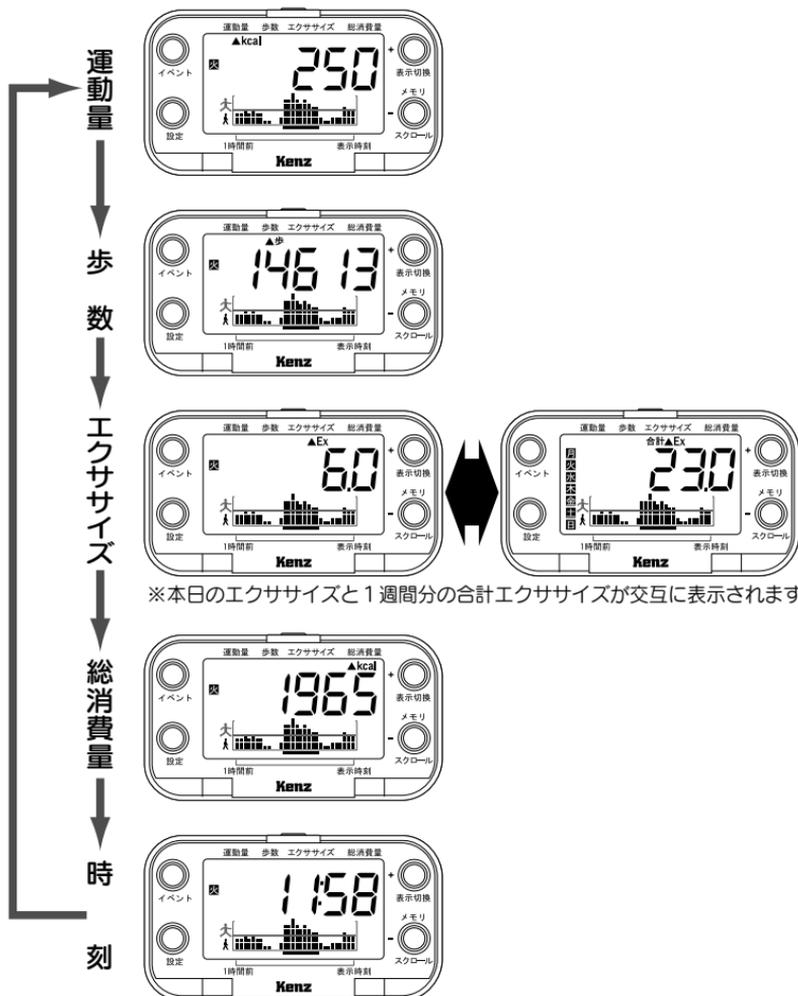
0：00から23：59（本体の設定時刻）までです。  
データは30分ごとに長期間メモリーに記憶されます。

### ⚠注意

- ・データは30分ごとに記憶します。電池を抜いたり、電池が切れたりしても、その直前30分前までのデータは記憶されています。ただし、メモリー方式を「ロック」でご使用されている場合は、一度パソコンにデータ通信されるか、データを消去されない限りつづけて測定することはできません。
- ・測定中に日時を変更すると、データの無い時間帯や、同じ日付が記憶されることがあります。

## 表示の切り換え

**表示切換** キーを押すごとに、**運動量**、**歩数**、**エクササイズ**、**総消費量**、**時刻**の順に表示が切り換わります。



## 活動グラフの表示

2分ごとの身体活動レベルを最大 24 時間前まで表示します。グラフの1画面は60分表示で、右端が最新データです。

**表示切換** キーで時刻を選択し、**スクロール** キーを押すごとにグラフを1列右へスクロールすると同時にグラフ上の時刻を2分戻します。キーを押し続けた場合、最初の1時間は2分毎（1列毎）スクロールし、それ以降連続押ししている場合は、10分毎（5列毎）スクロールします。

**スクロール** キーを離した場合、**スクロール** キーを離した時の画面を30秒間表示します。30秒間経過したときは、グラフの右端が最新データになるようにグラフが戻ります。

### 〈アンダーバー表示：10分間継続表示〉

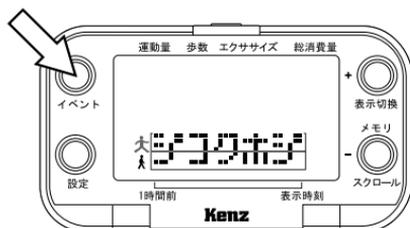
身体活動レベル4以上（**大** 速歩き以上）が10分間以上連続した場合に、アンダーバーを表示し、有効な運動が行われたことを示します。



# イベント入力

測定中にイベントマークを入力することができます。  
1日最大10回まで入力可能です。

**イベント** キーを押すと時刻をメモリーに記憶します。  
イベントのデータは長期間メモリーに記憶されます。  
入力時に“ピッ”と音になります。



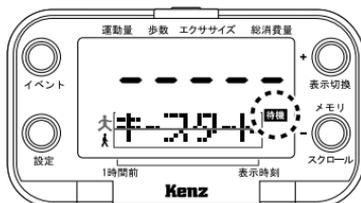
## ⚠注意

- ・ 同時刻のイベント入力は1つのイベント時刻として保存されます（例 20:00:00 ~ 20:00:59 の間に複数回イベント入力した場合、20:00として1つのイベント時刻を記憶します）。
- ・ 11回以降は記憶されません。この場合、入力の無効を知らせるエラー音“ピピピッ”になります。

## 測定待機スタート(オプション)

ライフライザー 05 コーチ (別売) で「測定待機」「する」に設定されている場合「待機」と表示されます。

この状態は測定を待機している状態で、まだ測定をしていません。



### ⚠注意

ライフライザー 05 コーチ (別売) により「測定開始日時」が設定されていますと、その日時がきた時に、測定を自動で開始します。また、測定



開始日時が設定されていない場合は、なにかのキーを押すことで、測定を開始します。

「待機」が消えていることを確認してください。

### ⚠注意

電池が消耗している場合は、測定を開始しません。新品の電池をセットした後、測定待機を設定してください。

## 長期間メモリーがいっぱいになった時

メモリー方式が「ロック」に設定されている場合、長期間メモリーに記録日数分の記録が終わると、記録終了を表示します。



これ以降、長期間メモリーはロックされ測定はできません。

### ⚠️ 注意

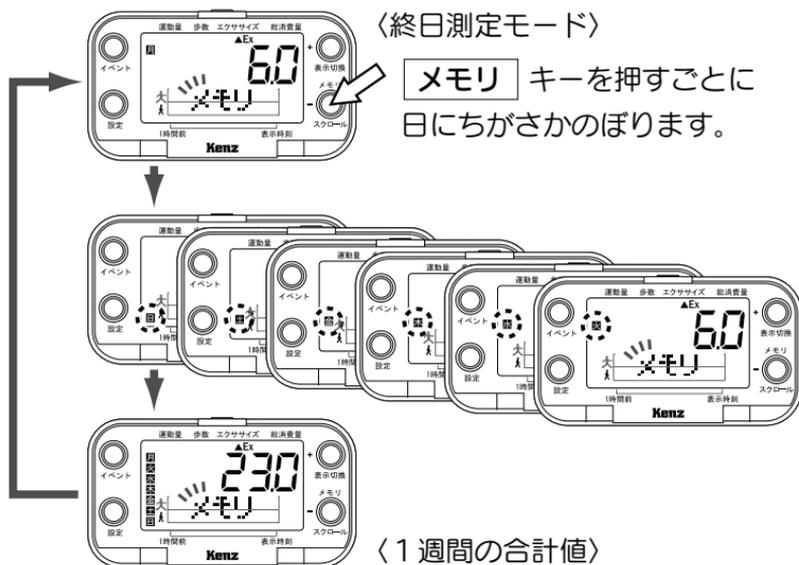
初期状態では、メモリー方式が「ループ」に設定されており、記録日数を超えると古いデータから消去して新しいデータを記録します。メモリー方式の変更はライフライザー 05 コーチ（別売）が必要となります。

# 1週間メモリーを見る

## ライフコーダで見る

終日測定モード（時刻表示以外）で **メモリ** キーを押すと 1週間メモリーの測定データ（過去7日分の運動量、歩数、エクササイズ、総消費量と各々の合計値）を見ることができます。

### エクササイズで見た場合



**表示切換** キーで、運動量、歩数、総消費量も同様の操作で、1週間メモリーを見ることができます。

30秒間キー操作をしなかった場合は自動的に測定モードになります。

## パソコンで見る

長期間メモリー（GS：200日間、Me：14日間）の内容を見ることができます。

パソコンにデータを通信するには、別売の行動変容支援ソフトウェア ライフライザー 05 コーチが必要です。

パソコンの対応機種、各製品についての詳しい内容は、販売担当者までお問い合わせください。

ライフライザー 05 には、簡単にお使いいただける「パーソナル」と、ライフコーダGS/Meの動作モードを設定できる「コーチ」の2種類があります。

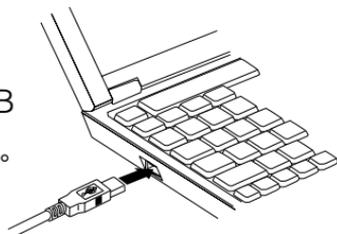
※「パーソナル」では、動作環境の設定や、パソコンからの個人情報の設定は行なえません。

詳細な使用方法は、各製品の取扱説明書をご参照ください。

# パソコンに通信する

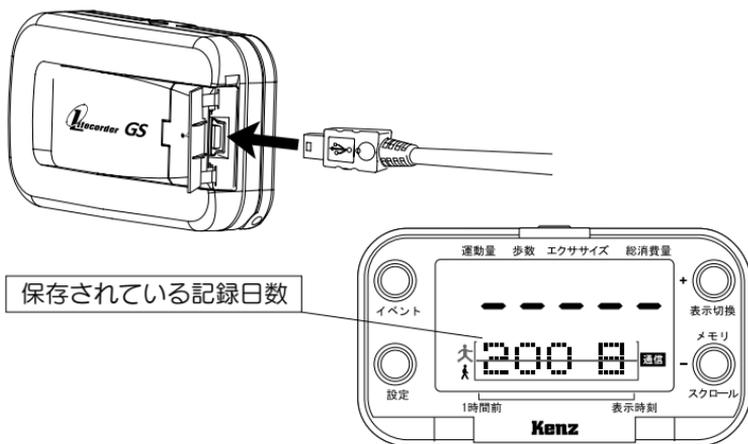
## ① パソコンに接続する。

ケーブルをパソコンのUSBコネクタに接続してください。



## ② USBケーブルを接続する。

ライフコーダGS/Meのケーブル接続部に、USBケーブルを接続してください。接続が完了すると、ライフコーダGS/Meの画面に通信アイコン「通信」、記録日数が表示されます。



〈GSの場合〉

## ⚠注意

USBケーブルは、本製品またはソフトウェアに付属しているMini-B-5Pinタイプをご利用ください。

### ③ 通信する。

通信が完了すると「カンリョウ」と表示されます。



### ⚠ 注意

データの通信が完了するまでは、USB ケーブルは抜かないようにしてください。

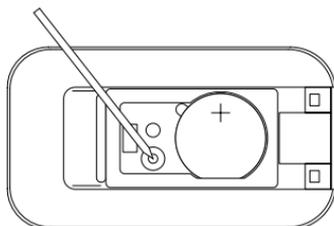
# データを消去する

**クリア** キーを押してデータを消去します。

消去されるデータは、個人情報「体重、性別、年齢、身長」、当日・1週間メモリー・長期間メモリーの測定データ、日付、時刻およびライフライザー 05 コーチで設定された動作環境設定です。

参照 26 ページ 「動作環境を設定をする (オプション)」

電池蓋を開けて左下の穴の中に **クリア** キーがあります。下図のように、細い棒で垂直に押ししてください。



2秒間押しつづけると、「ピッ」と音が鳴り画面にCLが表示されます。



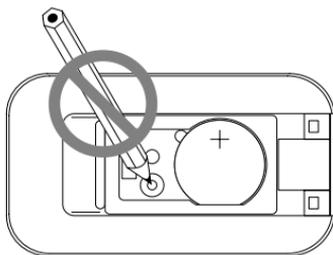
+ - キーで YかN を  
選択できます。

**設定** キーを押し、Yを選択するとメモリーが消去され、体重の設定に移ります。

**設定** キーを押し、Nを選択すると体重の設定に移ります。

## ⚠注意

**クリア** キーを押されるときに、鉛筆やシャープペンシルの芯を出したまま使われますと、芯が削れてその粉が（黒いカーボン）が内部に入り込み、電子回路を故障させる危険があります。絶対にご使用にならないようお願い致します。



参照 39 ページ 「データを消去する」

## ⚠注意

電池が消耗している場合は、**クリア** キーが効かず警告音“ピピピッ”が鳴り、「コウカン」の画面を4秒表示します。新品の電池と交換してください。



参照 42 ページ 「電池交換のしかた」

## 注意

- ・ ライフライザー05 コーチでメモリー方式が「ロック」に設定されている場合、データを消去する前に電池を抜いてしまうと、再度電池を入れた時にエラー表示になります。  
ライフコーダGS/Meの長期間メモリーに未通信データが残っている場合「Err02」が、またすべて通信済みであってもメモリー容量を消費しているため「Err01」が表示されます。  
一度パソコンにデータ通信してから **クリア** キーを押してください。
- ・ **クリア** キーを押さずに、前使用者の設定で使用されると、測定データが前使用者の個人情報をもとに計算した結果となります。  
次使用者が使用されるときは、**クリア** キーを押してから個人情報を設定してください。

# 電池交換のしかた

電池がなくなってきましたと、電池マーク “” を点灯します。



手順1：電池を本体に入れる 16ページ

電池のはずし方 18ページ

を参照し、早めに電池交換をしてください。

## 注意

電池を抜いても、測定データおよび設定データは保持されます。しかし、抜いている間は時計がカウントされません。長時間電池を抜いたままにされた場合は、日時の設定をしておいてください。

 参照 19ページ 「手順2：設定をする」

## 注意

ライフライザー 05 コーチでメモリー方式が「ロック」に設定されている場合、必ずデータを消去してから電池交換してください。

 参照 39ページ 「データを消去する」

# 毎日体重入力設定モードについて

毎日体重入力設定モードを設定すると、設定した時間に毎日体重入力することをお知らせします。

設定モードで **イベント** キーを押すと、毎日体重入力設定モードになります。



**+** **-** キーで  
ON,OFF を  
選択します。

**ON** を選択し、**設定** キーを押すと、時の設定に移ります。



**+** **-** キーで  
時を設定します。

**設定** キーを押し、分の設定に移ります。



**+** **-** キーで  
分を設定します。

**設定** キーを押すと、毎日体重入力設定モードを終了し、終日モードになります。

毎日体重入力設定が **ON** の場合、設定時刻になると、下の表示となり、体重入力することをお知らせします。



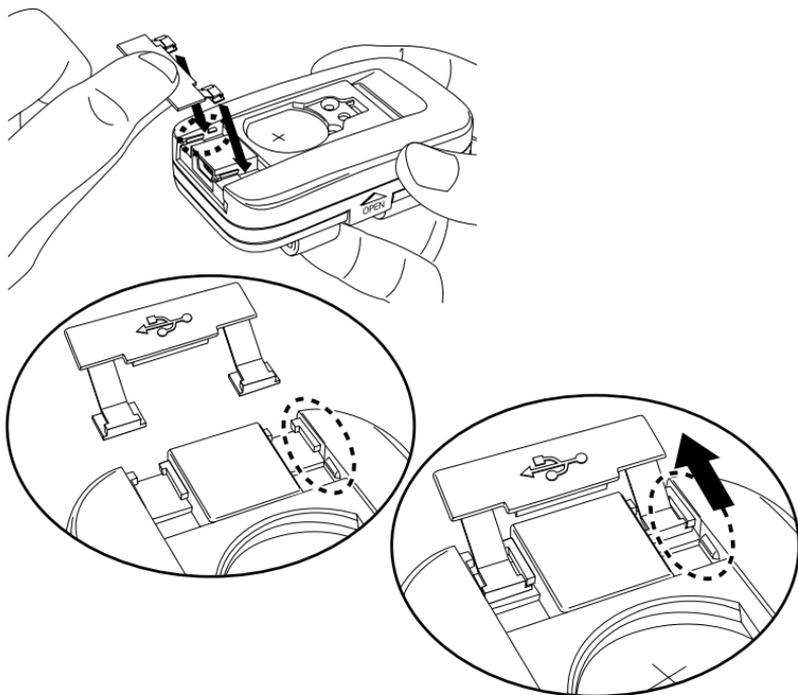
**設定** キーを押すと、**体重設定モード**になります。

# USB キャップの取り付け方

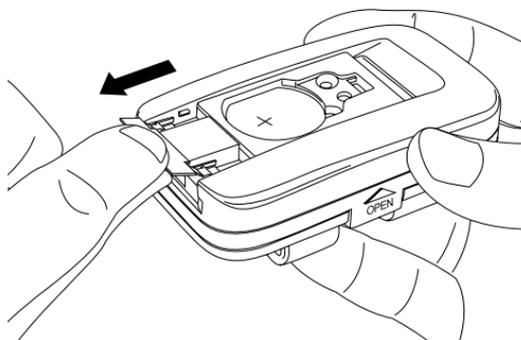
- ①電池蓋をはずし、破損したUSB キャップを取り除いてください。



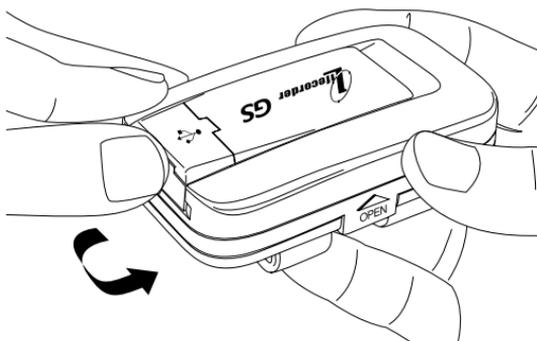
- ②USBキャップのUSBマークが付いた方を上にしてUSBキャップを図のようにライフコーダGS/Me本体の○部ケースガイド下にくぐらせます。



- ③ 部のケースガイド下に正しく入っていることを確認し、USBケーブル接続部の方へ矢印のように組み込んでスライドさせてください。



- ④ 電池蓋をはめて、USBキャップの凸をライフコーダGS/Me本体のUSBケーブル接続部に差し込みます。



# ?とおもったら…

---

## 運動量・歩数が多いとき、少ないとき

次のようなことが原因で、測定データに誤差の生じる場合があります。

### ①歩き方に原因があるとき。

- ・ すり足のよう歩き方。
- ・ 下駄、サンダル、草履などでの歩行。

### ②本体を正しく装着していないとき。

- ・ バックル（へそ）に近い位置や斜めに装着したとき。
- ・ 本体を開けたままのとき。

### ③強い運動をしたり、振動の多い所で使用したとき。

- ・ 歩行以外の運動、登山・階段など斜面の登り降りをしたとき。
- ・ 自転車など腰の動きが小さな運動をしたとき。
- ・ 乗り物に乗るなど振動の多い場所にいたとき。

## 「Err07」と表示された

パソコンとの通信中にエラーが発生しました。再度、データ通信を行ってください。

## 電池を入れたらエラーが表示された

### ①電池を入れたら「Err01」と表示された。

ライフライザー05 コーチでメモリー方式が「ロック」に設定されている状態で、長期間メモリーに通信済みのデータが残っていると「Err01」が表示されます。パソコンと接続し、データ通信を行ってください。

強制的にクリアする方法もありますが、強制クリアした場合、長期間メモリーのデータは消去されます。

#### <強制クリアの方法>

参照 39 ページ 「データを消去する」

### ②電池を入れたら「Err02」と表示された。

ライフライザー05 コーチでメモリー方式が「ロック」に設定されている状態で、長期間メモリーに未通信データが残っていると「Err02」が表示されます。

パソコンと接続し、データ通信を行ってください。

強制的にクリアする方法がありますが、強制クリアした場合、未通信のデータであっても消去されます。

#### <強制クリアの方法>

参照 39 ページ 「データを消去する」

③電池を入れたら「Err03」「Err04」「Err05」「Err06」と表示された。

ライフライザー05 コーチで「キーロック」を「する」が設定されています。パソコンに接続し、動作環境を再設定してください。

▶参照▶ 19ページ 手順2「設定をする」設定する項目

# 仕様

測定項目 測定範囲	項目	終日モード メモリーモード	メモリーモード合計
	運動量	0～9999	0～9999
	歩数	0～99999	0～199999
	エクササイズ	0.0～200.0	0.0～1400.0
	総消費量	0～9999	0～99999
時刻機能	00:00～23:59		
電源	ボタン型リチウム電池 CR2032 1個		
メモリー	GS:200日分、Me:14日分		
通信方式	通信方式 USB Revision1.1 準拠		
電池寿命	約6ヶ月(測定モード使用時)		
外形寸法	幅72.0×高さ42.0×厚さ29.1mm(フックを含む)		
重量	45g(電池を含む)		
主な材質	本体:ABS樹脂 LCDパネル:PET樹脂 パッケージ:PP・紙		
使用温度範囲	+5℃～+40℃(結露なきこと)		
簡易防水	IEC60529-IPX2		

## 注意

- ・電池寿命は、使用条件を「終日測定モード・使用温度+25℃」として算出し、6ヶ月と規定しています。  
これを外れる使用条件では、電池寿命低下の原因となります。
- ・測定項目で測定範囲を超えたときは、最大値を表示します。表示画面の故障ではありません。
- ・本書の一部または全部を無断で転載することは固くお断りします。
- ・本書の内容は、将来予告なしに変更することがあります。

## 参考資料 1

単位体表面積当たり基礎代謝基準値

年齢 (歳)	昭和 44 年算定体表面積 当たり基礎代謝基準値 (kcal/ m <sup>2</sup> /時)	
	男	女
0～	48.7	48.4
1～	53.6	52.6
2～	56.2	55.1
3～	57.2	55.6
4～	56.5	54.0
5～	55.1	51.6
6～	52.9	49.5
7～	51.1	47.6
8～	49.3	46.2
9～	47.5	44.8
10～	46.2	44.1
11～	45.3	43.1
12～	44.5	42.2
13～	43.5	41.2
14～	42.6	39.8
15～	41.7	38.1
16～	41.0	36.9
17～	40.3	36.0
18～	39.6	35.6
19～	38.8	35.1
20～29	37.5	34.3
30～39	36.5	33.2
40～49	35.6	32.5
50～59	34.8	32.0
60～64	34.0	31.6
65～69	33.3	31.4
70～74	32.6	31.1
75～79	31.9	30.9
80～	30.7	30.0

第五次改定日本人の栄養所要量（厚生労働省保健医療局健康増進栄養課監修）より



お問い合わせは  **0120-988-468** 受付時間／平日 月～金 9:00～17:00(土・日・祝日は除く)  
※携帯電話からはつながりません。

---

製造発売元

**株式会社 スズケン**

**ケンツ事業部**

名古屋市東区東片端町 8 番地 〒461-8701  
TEL(052)950-6325 FAX(052)962-7440  
ホームページ <http://www.suzuken.co.jp>  
E-mail:kenz@suzuken.co.jp

---