

# 生活習慣記録機 *Lifecorder*® PLUS

ライフコーダ PLUS

## 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 (CR 2032) 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

### ご購入された方へ

- この度は、KenzライフコーダPLUS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PLUS 関連製品紹介

### ●生活習慣記録機 ライフコーダPLUS

ライフコーダPLUSは最大60日のメモリーをもつ生活習慣記録機です。  
ライフコーダPLUS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。

### ●ライフコーダデータ通信・管理ソフト(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、解析にはいづれかのソフトをご利用ください。

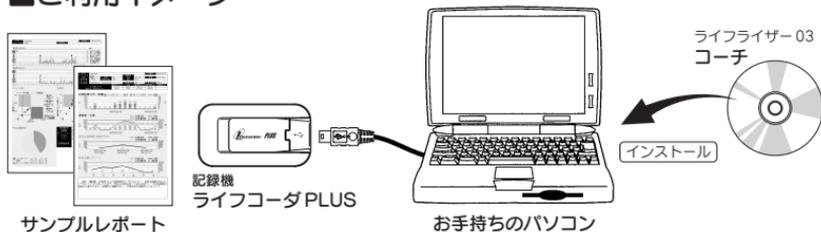
- ライフライザー03 コーチ
- ライフライザー03 パーソナル
- ライフライザー02 プロ
- ライフライザー02 ベーシック

### ●生活習慣改善支援システム けんこうダイアリー(別売)

### ■ライフコーダPLUS、ライフコーダEX 対応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PLUS			ライフコーダEX		
	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03 コーチ	○	◎	○	○	○	○
ライフライザー03 パーソナル	○	—	○	—	—	—
ライフライザー02 プロ	○	○	○	○	○	○
ライフライザー02 ベーシック	○	—	—	○	—	—
けんこうダイアリー	○	○	○	○	○	○

### ■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
準備1：電池を本体に入れる	16
準備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	27
動作環境を設定する（オプション）	28
動作モードの表示	29
準備3：装着する	30

## 測定

測定と記録	31
表示の切り換え	32

活動グラフの表示	33
達成度表示	34
イベント入力	36
測定待機スタート（オプション）	37
長期間メモリーがいっぱいになった時	38

## データを見る

ライフコーダで見る	39
パソコンで見る	40

## パソコンに通信する

## データを消去する

## 電池交換のしかた

## ?とおもったら…

運動量・歩数が多いとき、すくないとき	47
「Err07」と表示された	47
電池を入れたらエラーが表示された	48

## 仕様

# 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。
- 本体および電池を電子レンジやオーブン、高圧容器に入れしないでください。本体の発熱、発煙、発火や

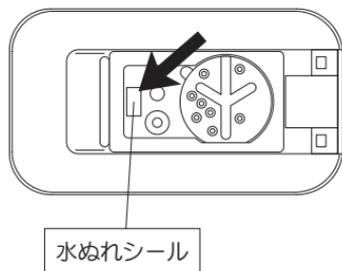
回路部品が破壊したり、電池の液漏れ、発熱、破裂、発火の原因となります。

- 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、水ぬれシーラを確認してください。水ぬれシーラは、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（ $C_{12}$ 、 $NH_3$ 、 $SO_2$ 、 $NO_x$ 、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。

# お客様へのお願い

---

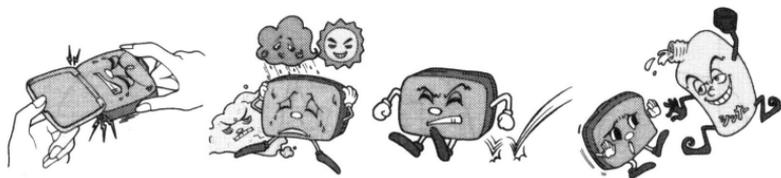
- 本書の一部または全部を無断で転記することは固くお断りします。
- 本書の内容は予告なしに変更することがあります。
- 通常のご使用状態で不具合が発生した場合は、弊社に修理をご依頼ください。弊社保証規定により修理をさせていただきます。本体の故障により発生した他の設備、機器への損害、データ等の情報の損害については、いかなる場合も保証しかねますので、ご了承ください。
- 本書の内容については、万全を期して作成いたしましたが、万一ご不審な点や誤り、記載漏れなど、お気づきの点がありましたらご連絡ください。また、運用した結果につきましては、上記にかかわらず責任を負いかねますので、ご了承ください。

# 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、ぶつかけたり、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。

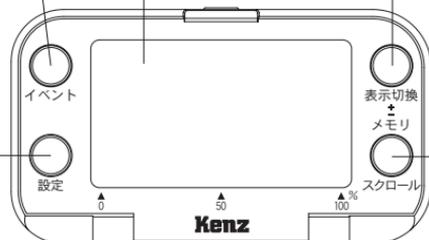


表示が点滅していることを表します。

# 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。

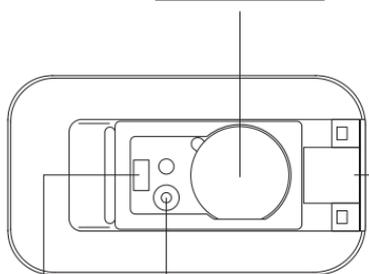
### 設定キー

- 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。

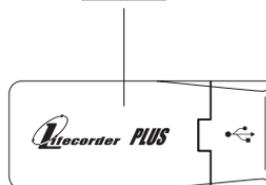
### メモリー呼出／減算キー／スクロール

- 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。

## 電池ホルダー



## 電池蓋



### クリアキー

### ケーブル接続部

### 水ぬれシール

# 機能について

---

ライフコーダPLUS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）、目標、目標値、強度範囲<sup>(※)</sup>、日付、時刻を設定します。

## 測定

1日の運動量、歩数、2分ごとの身体活動レベル、総消費量、活動時間(目標運動強度)<sup>(※)</sup>を測定します。さらに目標に対する達成度表示を確認することもできます。

## メモリー

ライフコーダPLUS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（最大60日間のデータ）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」

(※) この機能をご利用になるにはライフコーダデータ通信・管理ソフト ライフライザー 03 コーチ (別売) が必要です。

## 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ライフコーダデータ通信・管理ソフト ライフライザー 03（別売）、ライフライザー 02（別売）、生活習慣改善支援システム けんこうダイアリー（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60日間（最大）のデータです。本体では見ることはできません。パソコンに通信して見てください。 [詳細](#) 40ページ 「パソコンでみる」

ライフコーダPLUS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](#) 43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PLUSでは運動量、歩数、2分ごとの身体活動レベル(活動グラフ)、総消費量、活動時間(目標運動強度)<sup>(※)</sup>の5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。

## 2分ごとの身体活動レベル(活動グラフ)

ライフコーダPLUS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。

## 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。

## 活動時間(目標運動強度)<sup>(※)</sup>

ライフコーダPLUSでは、4秒ごとに運動の強さを判定します。その強さを基に、設定した強度の範囲の活動時間をあらわします。

## 達成度表示

設定した運動量もしくは歩数の目標値に対する達成度をあらわします。

## 距離

ライフコーダPLUS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 03 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。

(※) この機能をご利用になるにはライフコーダデータ通信・管理ソフト ライフライザー 03 コーチ (別売) が必要です。

## 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PLUS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。

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

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

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PLUS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

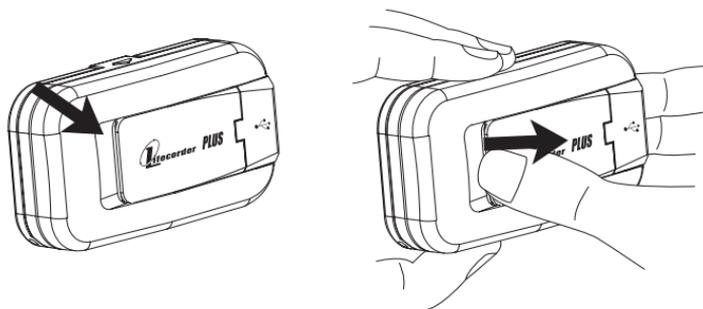


生活、運動習慣の測定

## 準備 1 : 電池を本体に入れる

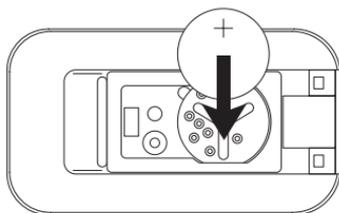
### ① 電池蓋をはずします。

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。

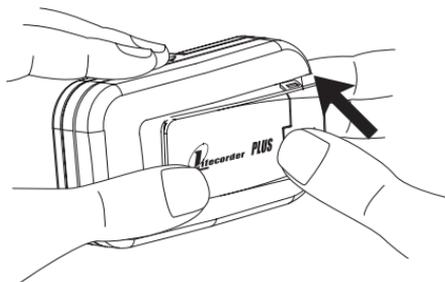
下側に押さえがあります。電池（ボタン型リチウム電池 CR2032）の⊕を上にして矢印の方向にセットします。



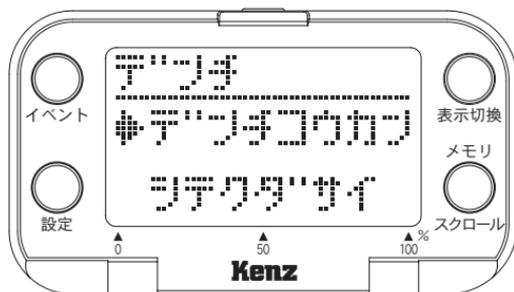
### ⚠ 注意

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。



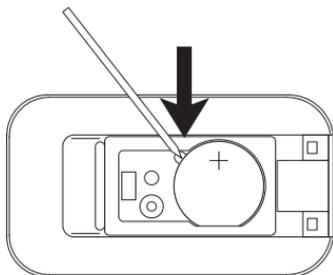
#### 電池残量の確認



電池がない場合、なにも表示されません。また使いかけて容量が低下している場合は、デジタコウカンシテクダサイを表示します。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。

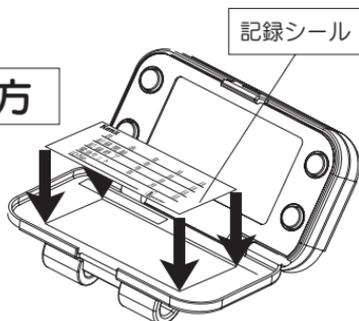


### ⚠注意

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。

# 準備2：設定をする

## 設定する項目

ライフコーダPLUS 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
目標運動量 <sup>(*1)</sup>	0~1,000	5 kcal	体重×5 kcal
目標歩数 <sup>(*1)</sup>	1,000~20,000	100 歩	10,000
基礎代謝量	自動計算	—	—
☆活動時間(目標運動強度) <sup>(*2)</sup>	下限値:1~9, 上限値:下限値~9	1	4-9
年	2006~2050 年	1 年	2006 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

ライフライザー02プロ、03コーチ、けんこうダイアリーから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
ID <sup>(*3)</sup>	0~99999	1	—
キーロック <sup>(*3)(*4)(*5)</sup>	する・しない	—	しない
キーロック時の表示項目 <sup>(*5)(*6)</sup>	「運動量・歩数」、「活動グラフ」、 「総消費量」、「活動時間」、 「ブラインド(時刻表示のみ)」	—	ブラインド (時刻表示のみ)
メモリ方式 <sup>(*3)(*5)</sup>	ロック・ループ	—	ループ
記録日数 <sup>(*3)(*5)</sup>	0~60	1 日	60 日
測定待機 <sup>(*3)(*5)</sup>	する・しない	—	しない
測定開始日時 <sup>(*3)(*5)</sup>	2006/1/1 0:00~ 2050/12/31 23:59	年月日時分	—
指定強度 <sup>(*5)</sup>	下限値:1~9, 上限値:下限値~9	1	4-9
表示項目選択 <sup>(*5)</sup>	1.「運動量・歩数」・「活動グラフ」 ・「総消費量」 2.「運動量・歩数」・「活動グラフ」 ・「総消費量」・「活動時間」	1	「運動量・歩数」・ 「活動グラフ」・ 「総消費量」

\* 1：設定モードにて目標運動量か目標歩数のどちらかが選択されます。

\* 2：☆の項目はライフライザー03コーチから送られる表示項目内容により、表示/非表示を設定できます。

\* 3：ライフライザー02プロを使用した場合に、パソコンから設定が可能です。

\* 4：けんこうダイアリーを使用した場合に、パソコンから設定が可能です。

\* 5：ライフライザー03コーチを使用した場合に、パソコンから設定が可能です。

\* 6：ライフライザー02プロ、けんこうダイアリーによるキーロック時の表示項目は、時刻、総消費量、運動量、歩数、なしです。

ID：利用者と機械を一致させる管理用にご利用いただけます。

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。

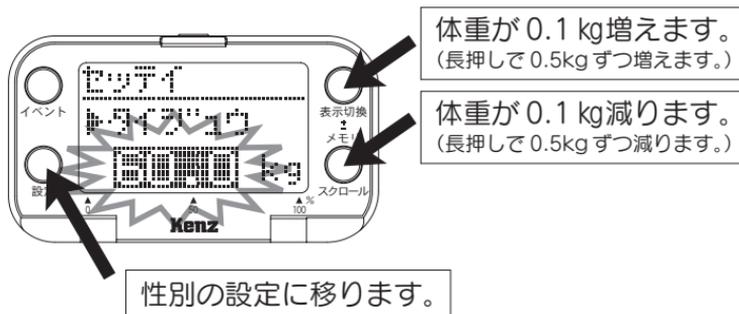
メモリ方式をループに設定した場合は、設定した記録日数を超えようと、古い順に新しいデータを上書きします。ロックに設定した場合は、設定日数でデータ100%表示となり、記録を終了します。

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。

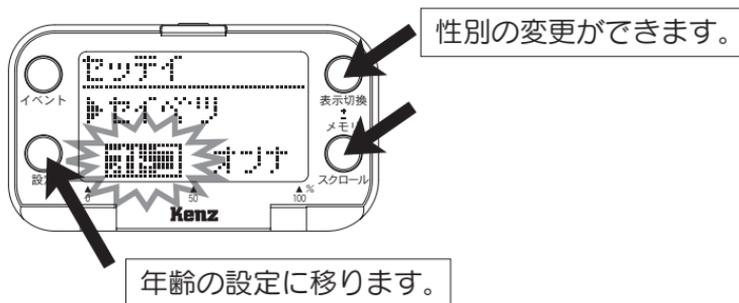
測定待機：設定日数まで測定(記録)開始を待機させる機能です。

## 設定のしかた

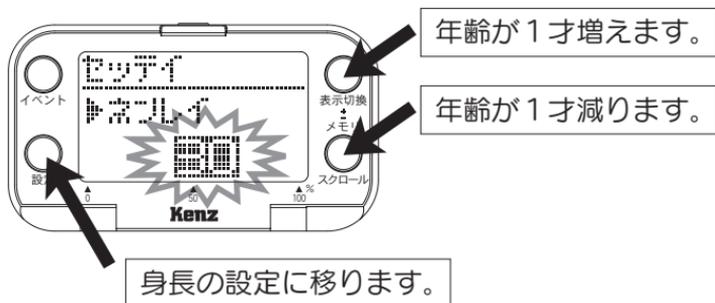
### ① 体重を設定します。



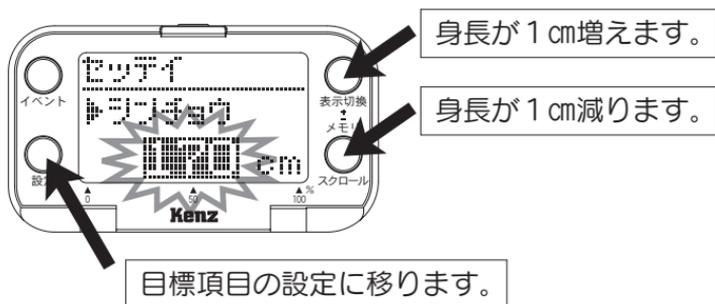
### ② 性別を設定します。



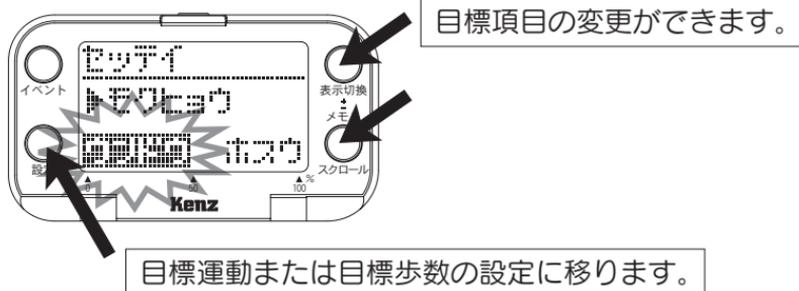
### ③ 年齢を設定します。



### ④ 身長を設定します。

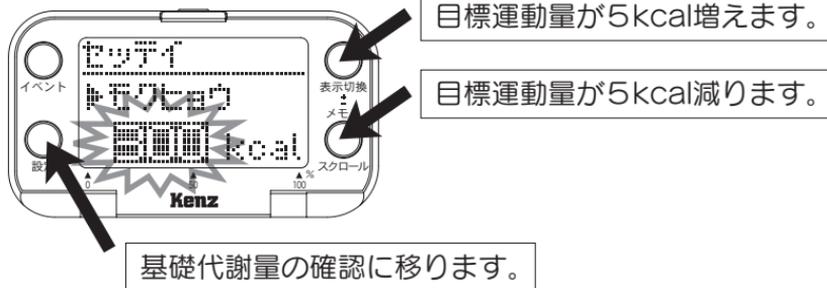


## ⑤ 目標項目(運動量/歩数)を選択します。

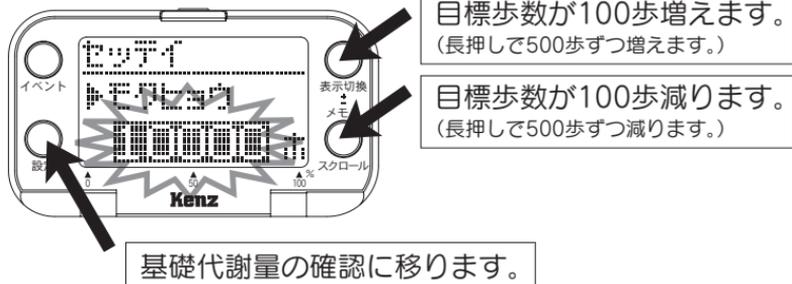


## ⑥ 目標値を設定します。

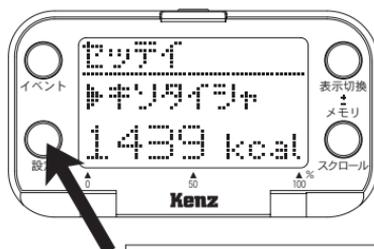
運動量の時



歩数の時



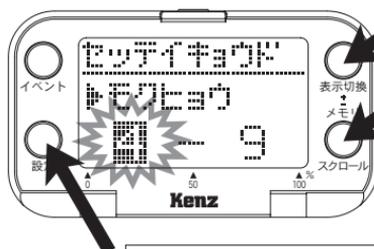
## ⑦ 基礎代謝量を確認します。



強度範囲(下限)の設定に移ります。(活動時間<sup>(※)</sup>表示を有効にしたとき)これの設定がない場合は、年の設定 ⑩ に移ります。

確認するだけで、値の変更はできません。

## ⑧ 強度範囲(下限)を設定します<sup>(※)</sup>。



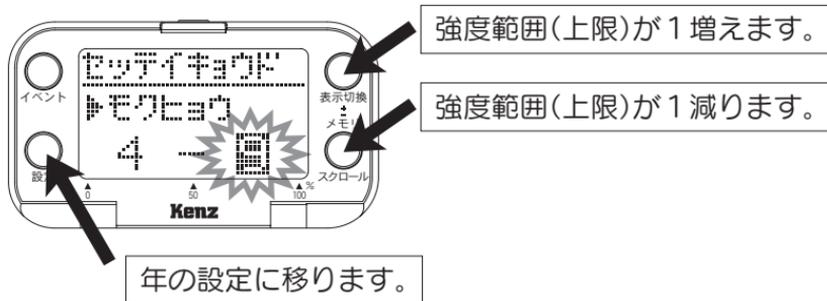
強度範囲(下限)が1 増えます。

強度範囲(下限)が1 減ります。

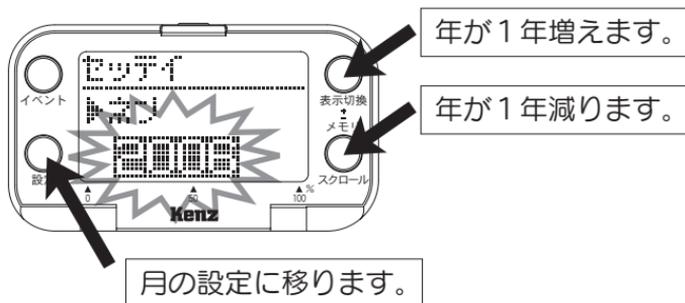
強度範囲(上限)の設定に移ります。

(※) この機能をご利用になるにはライフコーダデータ通信・管理ソフト ライフライザー 03 コーチ (別売) での設定が必要です。

⑨ 強度範囲(上限)を設定します(※)。

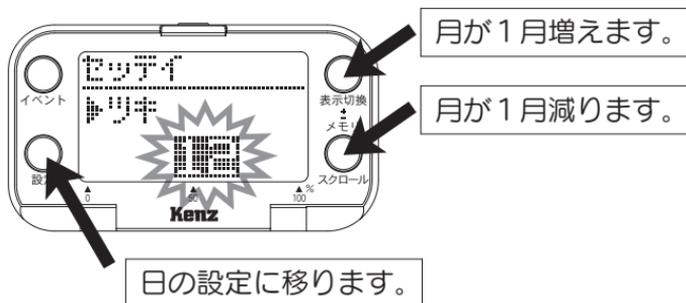


⑩ 年を設定します。

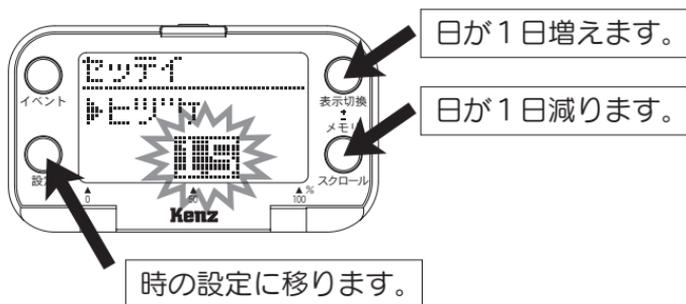


(※) この機能をご利用になるにはライフコーダデータ通信・管理ソフト ライフライザー-03 コーチ (別売) での設定が必要です。

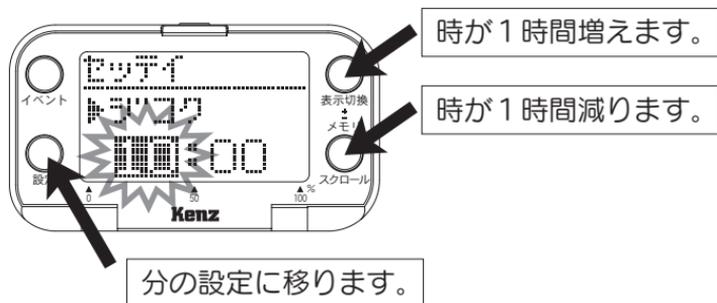
## ⑪ 月を設定します。



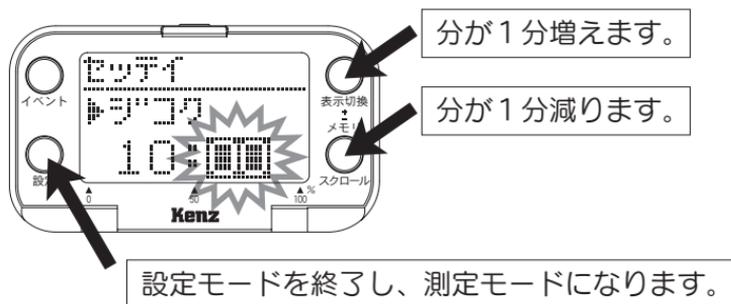
## ⑫ 日を設定します。



### ⑬ 時を設定します。



### ⑭ 分を設定します。



#### ※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、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」



## 動作環境を設定する（オプション）

別売のライフコーダデータ通信・管理ソフトライフライザー 02 プロ、03 コーチ、けんこうダイアリーを使用すると、ライフコーダPLUSの動作環境を設定することができます。

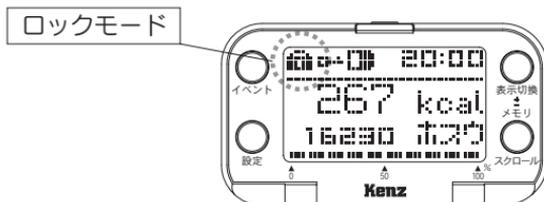
設定できる項目は 19 ページ「設定する項目」  
設定方法については、各取扱説明書をご参照ください。

### ⚠注意

ライフコーダPLUS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：60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：60日）を越えますと、つづけて測定することはできません。

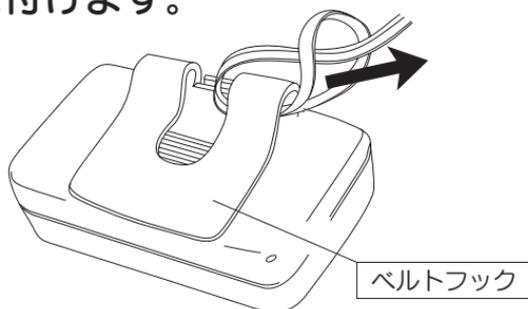


## 動作モードの表示

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

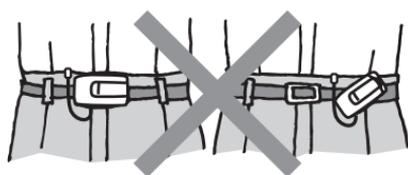
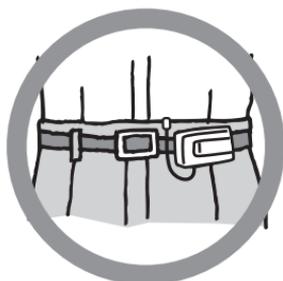
## 準備3：装着する

- 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、付属の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PLUSは、運動量・歩数、2分ごとの身体活動レベル(活動グラフ)、総消費量、活動時間(目標運動強度)<sup>(※)</sup>を、1日(24時間)単位で測定します。

### 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。

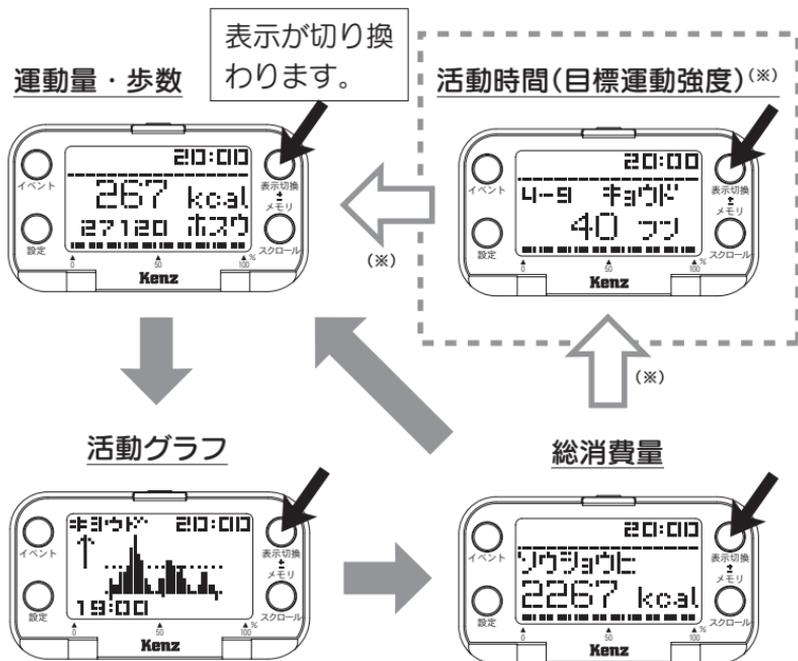
### △注意

- ・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、データのない時間帯や、同じ日付が記憶されることがあります。

(※) この機能をご利用になるにはライフコーダデータ通信・管理ソフト ライフライザー 03 コーチ (別売) が必要です。

## 表示の切り換え

運動量・歩数、活動グラフ、総消費量、活動時間(目標運動強度)<sup>(※)</sup>を表示することができます。



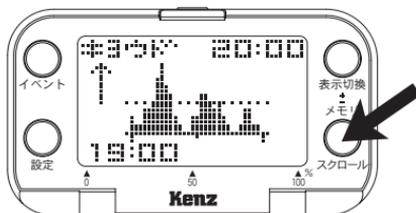
(※) この機能をご利用になるにはライフコーダデータ通信・管理ソフト ライフライザー 03 コーチ (別売) が必要です。

## 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。

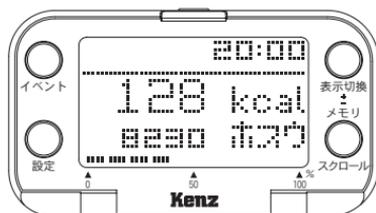
**スクロール** キーが押されるごとにグラフを1列右へスクロールすると同時にグラフ下の時刻を2分戻します。キーを押し続けた場合、最初の1時間は2分毎（1列毎）スクロールし、それ以降連続押ししている場合は、10分毎（5列毎）スクロールします。

キーを離した場合、30秒間スクロール状態となります。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を戻します。グラフ中の補助目盛は、設定モードで設定した「キョウド」の下限值に相当します。（初期設定は4です。）



## 達成度表示

バーグラフは設定した目標（22 ページ）に対する達成度をあらわしています。



“■■■” 1つが 10%をあらわします。

例 1

目標運動量 300kcal

運動量 150kcal（達成度 50%）のときの達成度表示



目標歩数 10,000 歩

歩数 3000 歩（達成度 30%）のときの達成度表示



例2

目標運動量 300kcal

運動量 390kcal (達成度 130%) のときの達成度表示



3つの“ ■■■ ”が点滅します。

目標を 100%達成すると“ ■■■ ”が点滅します。上記は、“ ■■■ ”が3つ点滅しており 30%をあらわします。

目標歩数 8000 歩

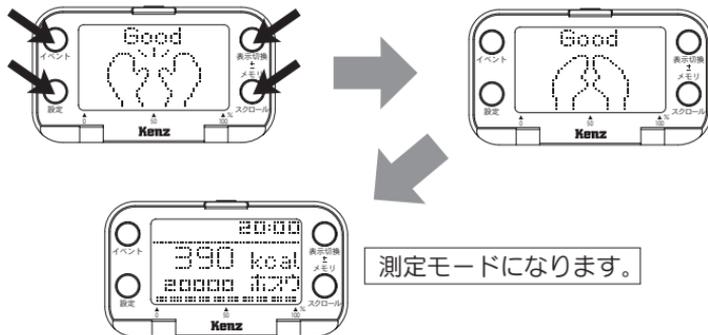
歩数 20000 歩 (達成度 250%) のときの達成度表示



すべての“ ■■■ ”が点滅します。

200%以上はすべての“ ■■■ ”が点滅します。

目標を達成しますと Good が表示されます。何かのキーが押されるまでこの表示を維持します。キーが押されると測定モードになります。達成表示中も計測は持続されます。



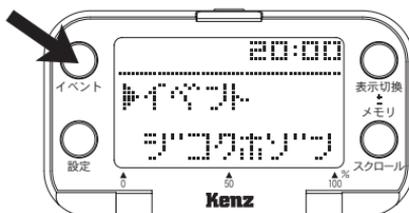
# イベント入力

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1秒以上押し続けることによってその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。入力時にピッと音がなります。

## ⚠注意

- ・ 同時刻のイベント入力を回避するため、イベントは一度入力するとその後1分間入力できません。
- ・ 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）がなります。



## 測定待機スタート(オプション)

ライフライザー 02 プロ、ライフライザー 03 コーチ (別売) で「測定待機」「する」に設定されている場合「ソクテイタイキ」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。



ID番号は、ライフライザー 02 プロ (別売) で設定されている場合に表示します。

### ⚠注意

ライフライザー 02 プロ、ライフライザー 03 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。「ソクテイタイキ」が消えていることを確認してください。

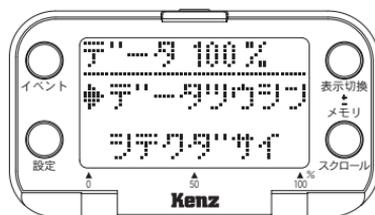


### ⚠注意

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。

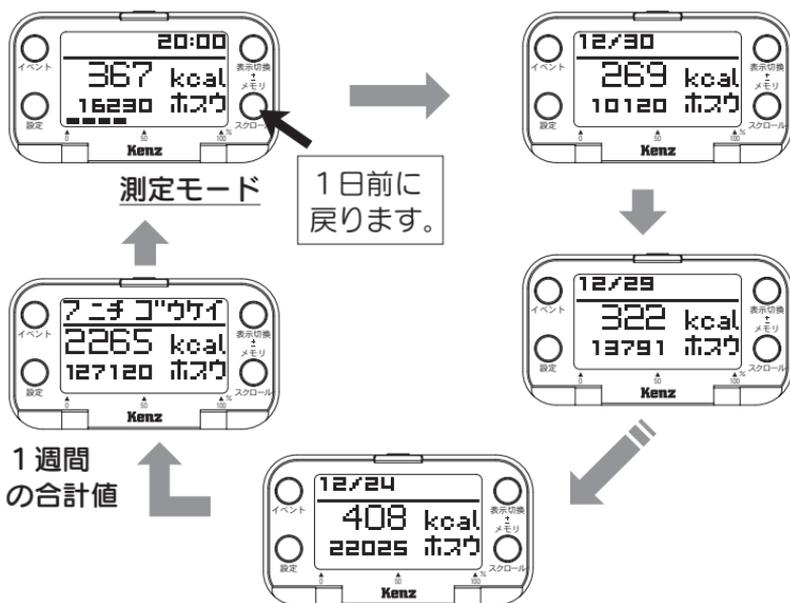
### ⚠注意

メモリー方式は初期状態では「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 02 プロ、ライフライザー 03 コーチ（別売）が必要となります。

# データを見る

## ライフコーダで見る

1週間メモリーの測定データ（過去7日分の運動量・歩数、総消費量、活動時間(目標運動強度)<sup>(※)</sup>と各々の合計値)を見ることができます。



**表示切替** キーで、運動量・歩数、総消費量、活動時間(目標運動強度)<sup>(※)</sup>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。

(※) この機能をご利用になるにはライフコーダデータ通信・管理ソフト ライフライザー 03 コーチ (別売) が必要です。

## パソコンで見る

長期間メモリー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、別売のライフコーダデータ通信・管理ソフト ライフライザー 02、03、生活習慣改善支援システム けんこうダイアリーが必要です。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 03 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PLUSの表示項目を設定できる「コーチ」の2種類があります。

※ライフライザー 02 ベーシック、ライフライザー 03 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。

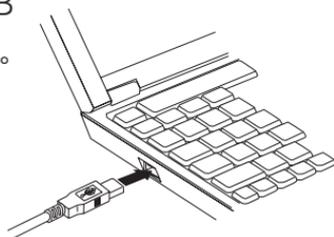
詳細な使用方法は、各製品の取扱説明書をご参照ください。

# パソコンに通信する

---

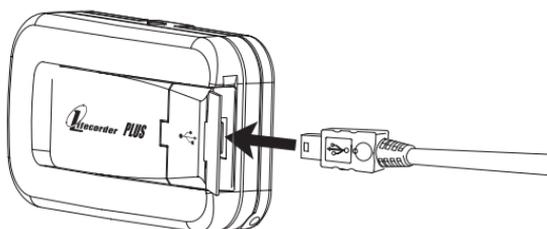
## ① パソコンに接続する。

ケーブルをパソコンのUSBコネクタに接続してください。

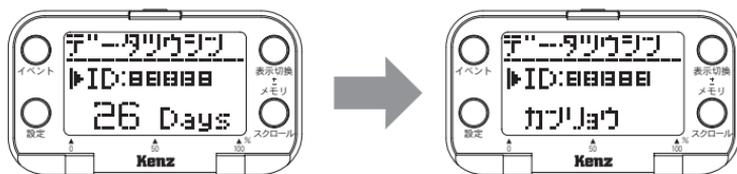


## ② USBケーブルを接続する。

ライフコーダPLUS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PLUSの画面に「データツウシン、ID (ライフライザー 02 プロで設定されている場合)」または「—」、記録日数が表示されます。



通信が完了すると「カンリョウ」と表示されます。



### ③ 通信する。

使用方法は、ライフコーダデータ通信・管理ソフト  
ライフライザー 02、03（別売）、生活習慣改善支援  
システム けんこうダイアリー（別売）の取扱説明書  
をご参照ください。

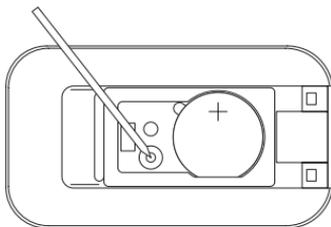
# データを消去する

**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、目標項目(運動量/歩数)、強度範囲(下限/上限)<sup>(※)</sup>、ID番号」、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 02 プロ、ライフライザー 03 コーチ、けんこうダイアリーで設定された動作環境設定です。

参照 28 ページ 「動作環境を設定をする (オプション)」

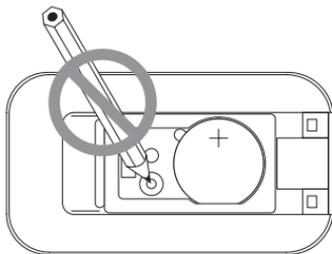
電池蓋を開けて左下の穴の中に **クリア** キーがあります。下図のように、細い棒で垂直に押ししてください。2秒間押しつづけると、ピッと音が鳴り「Error-02 ケシテヨイトキ クリア ヲ オス」が表示されます。この状態で **クリア** キーを押すとメモリーが消去され、体重の設定に移ります。



(※) この機能をご利用になるにはライフコーダデータ通信・管理ソフト ライフライザー 03 コーチ (別売) が必要です。

## ⚠注意

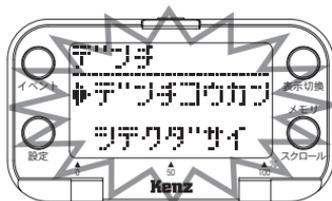
**クリア** キーを押されるときに、鉛筆やシャープペンシルの芯を出したまま使われますと、芯が削れてその粉が（黒いカーボン）が内部に入り込み、電子回路を故障させる危険があります。絶対にご使用にならないようお願い致します。



参照 43 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、「デンチコウカンシテクダサイ」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 46 ページ 「電池交換のしかた」

 **注意**

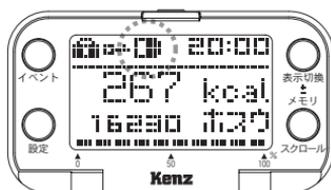
ライフライザー 02 プロ、ライフライザー 03 コーチでメモリ方式が「ロック」に設定されている場合、データを消去する前に電池を抜いてしまうと、再度電池を入れた時にエラー表示になります。

ライフコーダ PLUS の長期間メモリーに未通信データが残っている場合「Error-02」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「Error-01 ホゾンデータ クリア/USB」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。

# 電池交換のしかた

電池がなくなってくると、電池マーク “” を点灯します。



準備 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 「準備 2 : 設定をする」

## 注意

ライフライザー 02 プロ、ライフライザー 03 コーチでメモリ方式が「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 43 ページ 「データを消去する」

# ?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。

## 「Error-07」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「Error-01」と表示された。

ライフライザー 02、03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「Error-01」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。



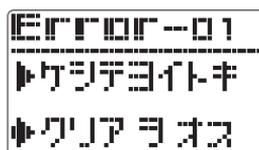
Error-01  
▶ホゾンデータ  
▶クリア/USB

#### <強制クリアの方法>

「Error-01 ホゾンデータ クリア/USB」表示の状態で、

**クリア** キーを押すと「Error-01 ケシテヨイトキ クリアヲオス」

表示されます。この状態で **クリア** キーを押すとメモリーが消去され、体重の設定に移ります。



Error-01  
▶ケシテヨイトキ  
▶クリアヲオス

### ②電池を入れたら「Error-02」と表示された。

ライフライザー 02、03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



Error-02  
▶ホゾンデータ  
▶クリア/USB

ていると「Error-02」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。

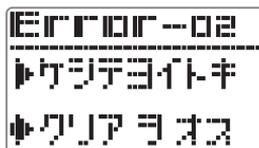
強制的にクリアする方法がありますが、強制クリアした場合、未通信のデータであっても消去されます。

#### <強制クリアの方法>

「Error-02 ホゾンデータ クリア/USB」表示の状態で、

**クリア** キーを押すと「Error-02 ケシテヨイトキ クリアヲオス」表示されます。

この状態で **クリア** キーを押すとメモリーが消去され、体重の設定に移ります。



### ③電池を入れたら「Error-03」「Error-04」「Error-05」「Error-06」と表示された。

ライフライザー 02、03、けんこうダイアリーで「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 準備2 「設定をする」設定する項目

# 仕様

---

電 源	ボタン型リチウム電池 CR2032 1個
メモリー	60日分
通信方式	通信方式 USB Revision1.1 準拠
電池寿命	約2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	45 g（電池を含む）
使用温度範囲	+5℃～+40℃（結露なきこと）

## 注意

- ・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

---