



ライフコーダ EX 4秒版

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) 5個
装着用ベルト・USBキャップ予備 1 個・記録シール10枚・取扱注意
記載カード10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EX 4秒版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ご使用ください。
- 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EX 4 秒版関連製品紹介



●生活習慣記録機 ライフコーダEX 4 秒版

ライフコーダEX 4 秒版は最大35日のメモリーをもつ生活習慣記録機です。

●ライフコーダEX 4 秒版 通信ソフト(別売)

ライフコーダEX 4 秒版からパソコンへ身体活動レベルデータや1 分間単位の歩数データ等の通信ができファイルに保存します。

目次

安全上のご注意	1
お客様へのお願い	5
使用上のご注意	5
各部のなまえと働き	7
機能について	8
測定データについて	11

準備

用意するもの	13
準備の流れ	13
準備1：電池を本体に入れる	14
準備2：設定をする	17
設定する項目	17
設定のしかた	18
ご使用中に設定を変更するには	24
準備3：装着する	25

測定

測定と記録	26
表示の切り換え	27
達成度表示	28
イベント入力	29

データを見る

ライフコーダで見る.....30

パソコンで見る.....31

パソコンに通信する32

データをリセットする34

電池交換のしかた35

?とおもったら...

運動量・歩数が多いとき、すくないとき.....36

「Err07」と表示された.....36

仕様.....37

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、電池ふた、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

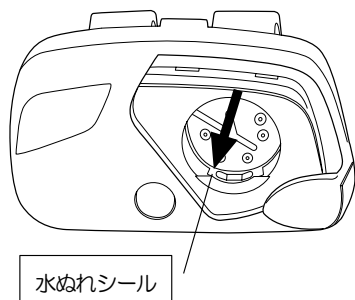
に入れないでください。本体の発熱、発煙、発火や回路部品が破壊したり、バッテリーの液漏れ、発熱、破裂、発火の原因となります。

- 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、すぐ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、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、下側にある電池電極の左奥にあります。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。

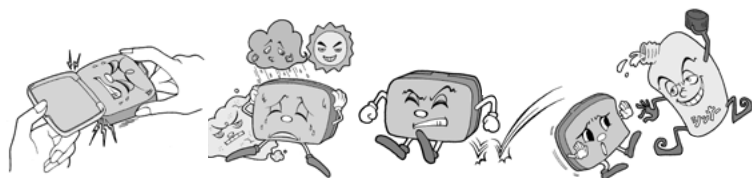
お客様へのお願い

- 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。
- 本書の内容は将来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。



本書中の表記について



キーを押すことを表します。



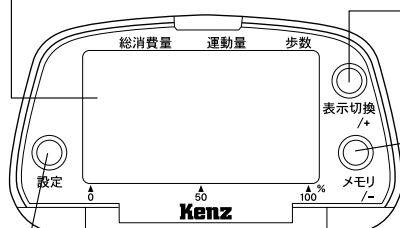
注目していただきたい表示を表します。



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



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。

メモリー呼出／減算キー

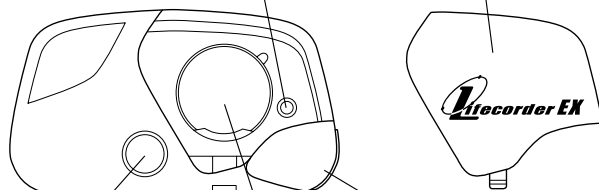
- 1週間メモリーのデータを表示します。
- 設定モードでは設定値の減算をします。

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。

リセットキー

電池ふた



ケーブル接続部

イベントキー

電池ホルダー

機能について

ライフコーダ EX4秒版の機能には、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日の総消費量、運動量、歩数、2分ごとの身体活動レベルを測定します。

メモリー

ライフコーダ EX4秒版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35日間のデータ）があります。

➤詳細➤ 10 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ライフコーダEX4秒版
通信ソフト（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間メモリー

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。

たとえば・・・

当日が水曜日とすると、先週の水曜日までのデータが記憶されています。

7 日前	6 日前	5 日前	4 日前	3 日前	2 日前	1 日前	当 日
水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日

長期間メモリー

測定を始めた日から 35 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➤ 31 ページ 「パソコンでみる」

ライフコーダ EX4 秒版は、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リセットキーを押してください。

➤詳細➤ 34 ページ 「データをリセットする」

測定データについて

ライフコーダ EX4 秒版では**総消費量**、**運動量**、**歩数**の3種類の測定データを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。

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の回数を歩数としてあらわします。

身体活動レベル

ライフコーダ EX4 秒版では、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。これはパソコンに通信して見ることができます。

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 EX4秒版では、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(cm²) 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EX4秒版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

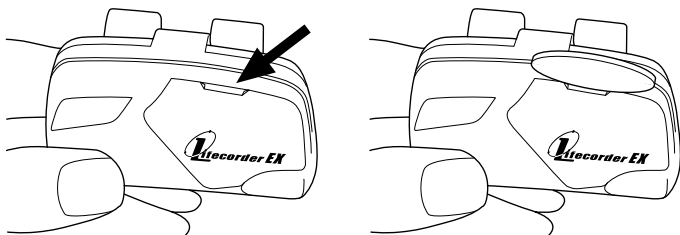


生活、運動習慣の測定

準備 1：電池を本体に入れる

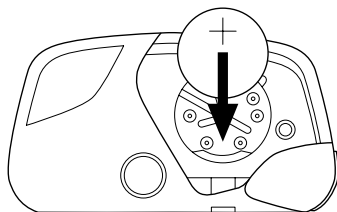
① 電池ふたをはずします。

電池ふたの上部の切れ込みにコインなどを挿し、こじって開けます。



② 電池を入れます。

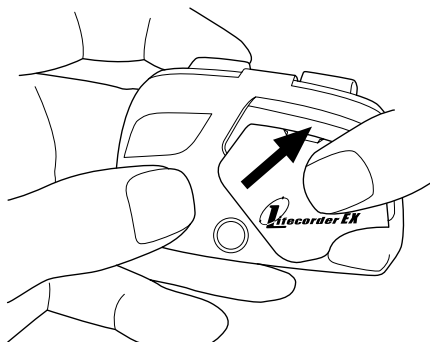
下側に押さえがあります。電池（ボタン型リチウム電池 CR2032）の⊕を上にして矢印の方向にセットします。



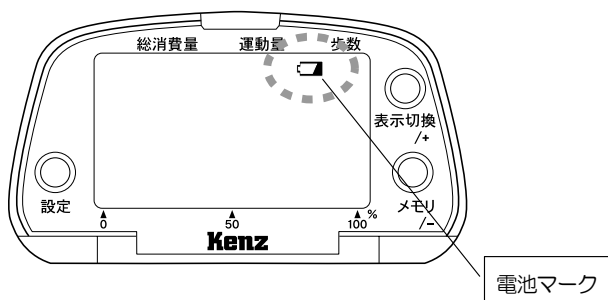
⚠ 注意

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 電池ふたを閉めます。



電池残量の確認

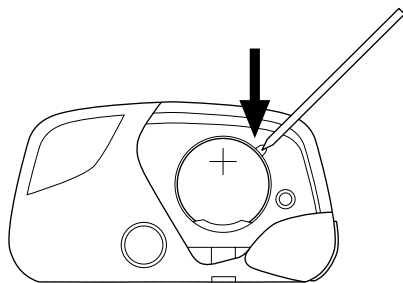


電池がない場合、なにも表示されません。また使いかけて容量が低下している場合は、電池マークが表示され、警告音が鳴りつづけます。新品の電池と交換してください。

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。

準備2：設定をする

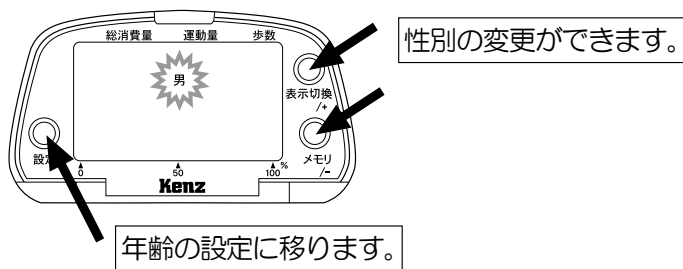
設定する項目

ライフコーダEX4秒版では、次の項目を設定します。

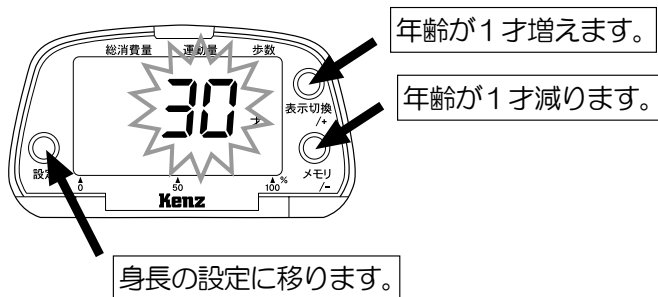
設定項目	入力範囲	入力単位	初期値
性別	男・女	—	男
年齢	0~100	1才	30才
身長	0~200	1cm	170cm
体重	0~200	1kg	60kg
目標運動量	0~2000（自動計算）	5kcal	体重×5kcal
基礎代謝量	自動計算	—	—
年	2003~2050	1年	2003年
月	1~12	1月	1月
日	1~31	1日	1日
曜日	自動計算	—	—
時	0~23	1時間	0時
分	0~59	1分	0分

設定のしかた

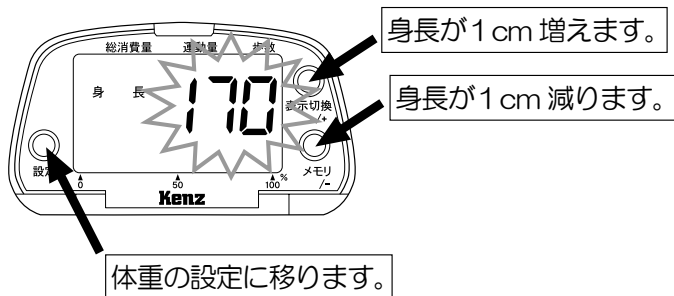
① 性別を設定します。



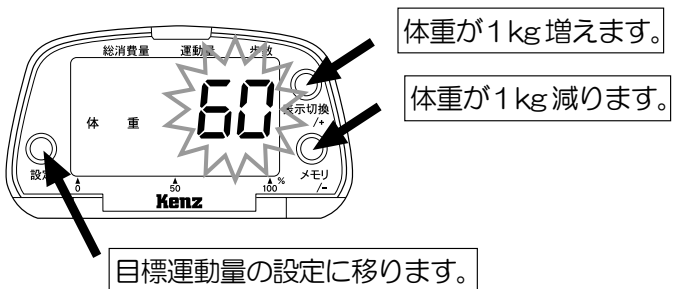
② 年齢を設定します。



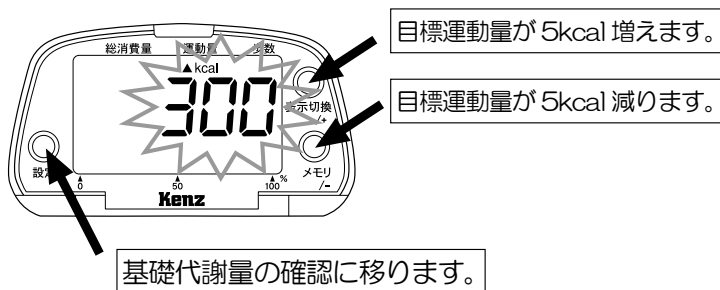
③ 身長を設定します。



④ 体重を設定します。



⑤ 目標運動量を設定します。



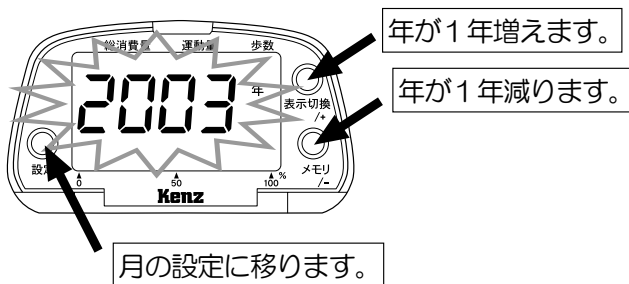
⑥ 基礎代謝量を確認します。

基礎代謝量は、先頭に「b」をつけて表示します。

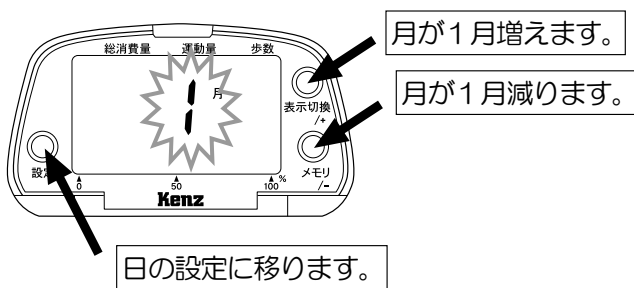


確認するだけで、値の変更はできません。

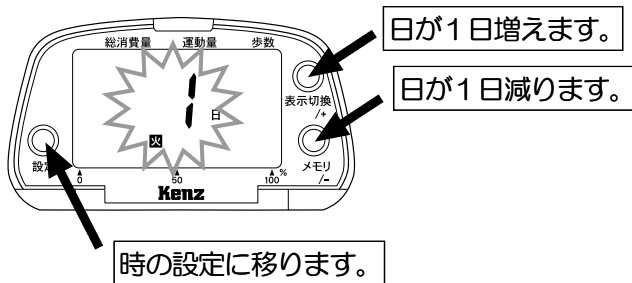
⑦年を設定します。



⑧月を設定します。

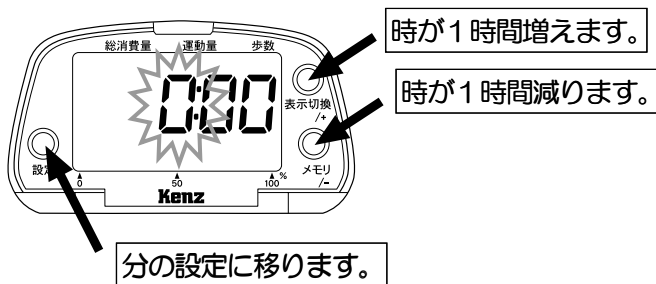


⑨日を設定します。

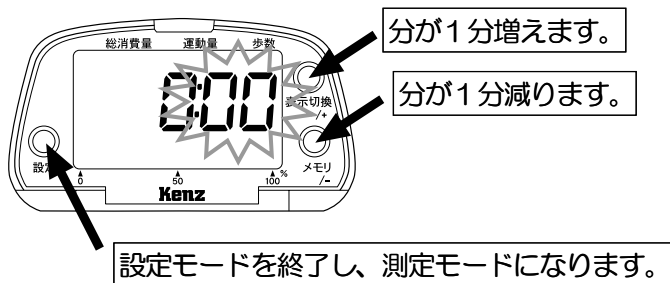


曜日は自動設定されます。

⑩時を設定します。



⑪分を設定します。

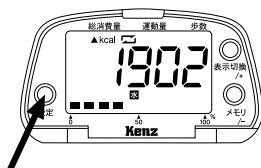


⚠ 設定でのご注意

- ・ 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。

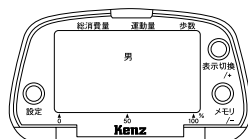


2秒以上押し続ける。



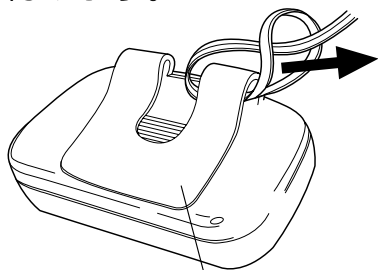
設定モードになります。

詳細 18 ページ 「設定のしかた」



準備3：装着する

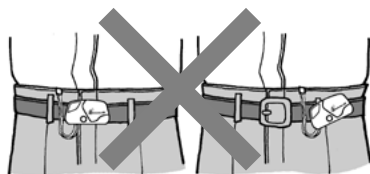
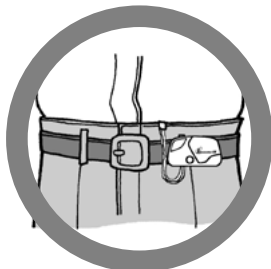
- ①落下防止ストラップを本体のベルトフックに付けます。



ベルトフック

- 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 EX4 秒版は、**総消費量、運動量、歩数**を、1 日（24 時間）単位で測定します。

24 時間の範囲

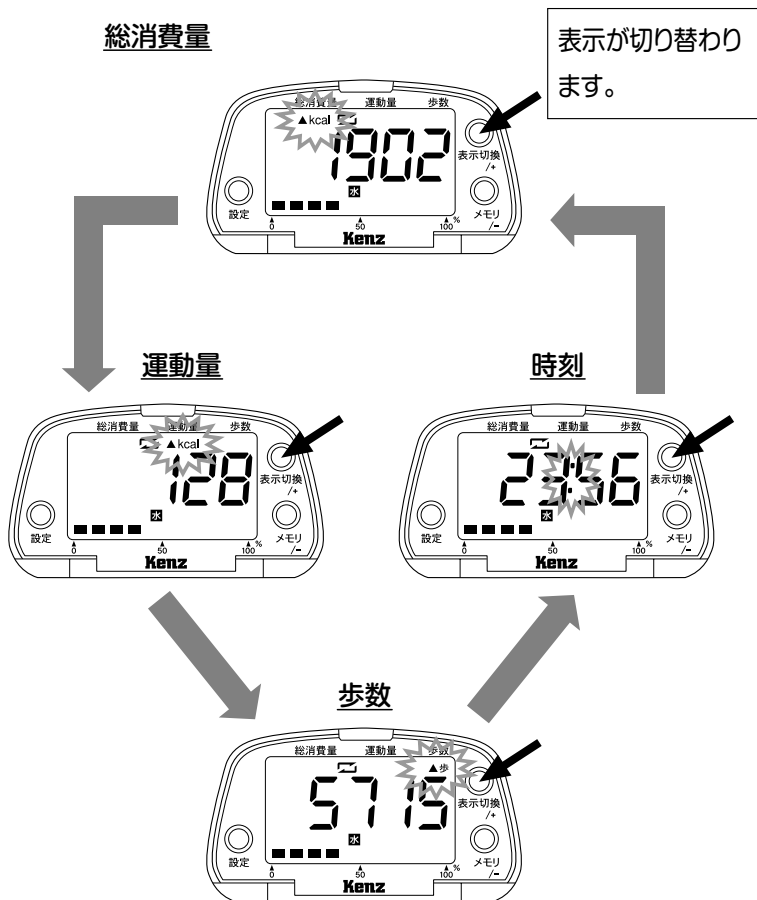
0:00 から 23:59（本体の設定時刻）までです。
データは 30 分ごとに長期間メモリーに記憶されます。

⚠ 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。
- ・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。

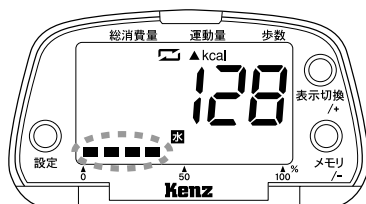
表示の切り換え

総消費量、運動量、歩数、時刻を表示することができます。



達成度表示

バーグラフは目標運動量（20 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



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。

200%以上はすべての”■”が点滅します。

イベント入力

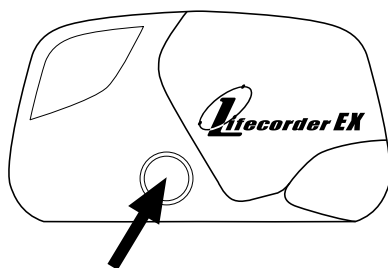
測定中にイベントマークを入力することができます。

1日最大 10 回まで入力可能です。

イベント キーを 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。入力時にピッと音になります。

⚠ 注意

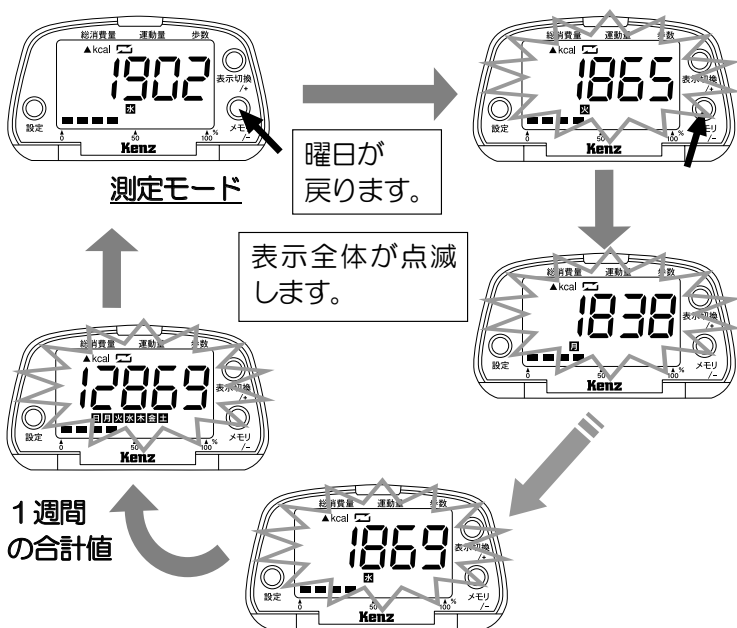
- ・ イベントは一度入力するとその後 1 分間入力できません。
- ・ 11 回以降は記憶されません。この場合、入力の無効をしらせるエラー音（ピピピッ）になります。



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日分の総消費量、運動量、歩数と各々の合計値）を見ることができます。



表示切換キーで、**総消費量**、**運動量**、**歩数**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 EX 4秒版通信ソフトが必要です。

パソコンの対応機種、ライフライザー02 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02 には、簡単にお使いいただける「ベーシック」と、個人単位でのデータ管理や、多台数のライフコーダ EX のデータ同時通信が可能な「プロ」の2種類があります。

※ベーシックでは、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。

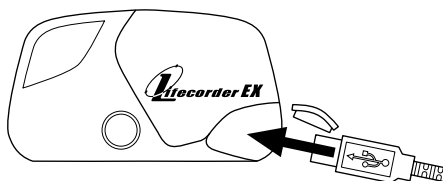
ライフライザー02

詳細な使用方法、通信の不具合は、ライフライザー02 の取扱説明書をご参照ください。

パソコンに通信する

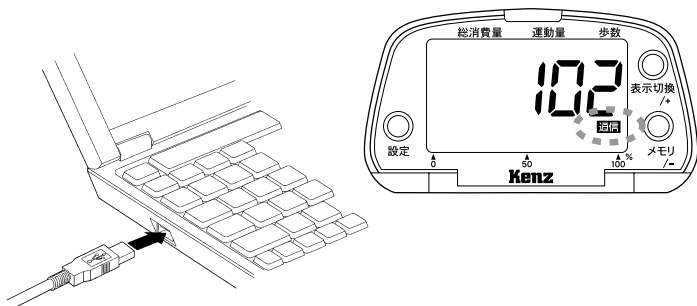
① USB ケーブルを接続する。

ライフコーダ EX4秒版のケーブル接続部に、ライフコーダ EX4秒版通信ソフトに付属の USB ケーブルを接続してください。



② パソコンに接続する。

ケーブルのもう一方をパソコンのUSB コネクタに接続してください。接続が完了すると、ライフコーダ EX4秒版の画面に **通信** が点灯します。



③ 通信する。

使用方法は、ライフコーダEX4秒版通信ソフト（別売）の取扱説明書をご参照ください。

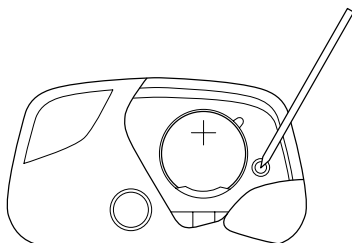
データをリセットする

リセットキーを押してデータを消去します。

消去されるデータは、個人の設定情報（性別、年齢、身長、体重、目標運動量）、当日・1週間メモリー、長期間メモリーの測定データです。

日付、時刻は消去されません。

電池ふたを開けて右端の穴の中に**リセット**キーがあります。下図のように、細い棒で垂直に押してください。2秒間押しつづけると、ピッと音が鳴りリセットされます。



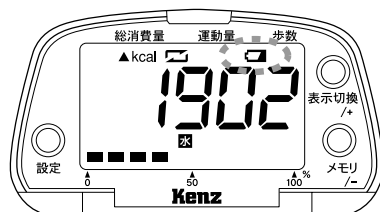
⚠注意

電池が消耗している場合は、リセットが効かず警告音（ピピピッ）が鳴ります。新品の電池と交換してください。

➤参照➤ 35 ページ 「電池交換のしかた」

電池交換のしかた

電池がなくなってくると、「」が点灯します。



準備 1：電池を本体に入れる	14 ページ
電池のはずし方	16 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、日時の設定をなおしてください。

➡ 参照 17 ページ 「準備 2：設定をする」

?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。

- ・ すり足のような歩き方。
- ・ 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・階段など斜面の昇り降りをしたとき。
- ・ 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。

仕様

電 源	ボタン型リチウム電池 CR2032 1 個
メモリー	35 日分
通信方式	USB Revision1.1
電池寿命	約 3.5 ヶ月
外形寸法	幅 72.5×高さ 41.5×厚さ 27.5mm
重 量	60 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 ² /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。

【けんこう生活支援情報 <http://kenkou.suzuken.co.jp/>】

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