

生活習慣記録機 **Lifecorder® GS 4秒版**

ライフコーダ GS 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(CR 2032)1個
記録シール1シート・取扱注意記載カード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 GS 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。

訂正とお詫び

このたびは、Lifecorder GS4 秒版をご購入いただきありがとうございます。

本製品の取扱説明書の P10, 12, 25, 35 に、本製品をパソコンと通信する際の専用ソフトとして「ライフコーダ EX4 秒版通信ソフト」と「ライフコーダ 4 秒版通信ソフト」とを記載しておりますが、本製品は、「ライフコーダ EX4 秒版通信ソフト」ではご利用いただけません。ご利用いただけるソフトは「ライフコーダ 4 秒版通信ソフト」のみとなりますことを訂正し、お詫びいたします。

なお、「ライフコーダ EX4 秒版通信ソフト」を既にご購入いただいている方は、「ライフコーダ 4 秒版通信ソフト」への無償バージョンアップができます。必ず下記のウェブサイトより、アップグレード版のソフトをダウンロードし、インストールを実施してください。 ※1, 2

ウェブサイト:<http://www.suzuken.co.jp/product/healthcare/support.html>

※1：インストール中に Product Key の入力が必要となりますので、既にご購入いただいている「ライフコーダ EX4 秒版通信ソフト」の Product Key を入力してください。

※2：「ライフコーダ 4 秒版通信ソフト」は Windows 2000 に対応していません。「ライフコーダ EX4 秒版通信ソフト」を Windows 2000 がインストールされたパソコンでご利用の方は、Windows XP/Vista/7/8 のいずれかがインストールされたパソコンをご準備ください。

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	 17
用意するもの	17
準備の流れ	17
手順1：電池を本体に入れる	18
手順2：設定する	21
ご使用中に設定を変更するには	26
手順3：装着する	27
正確に測定できない使い方	28


測 定	29
測定と記録	29
当日の測定結果の確認	30
活動グラフの見方	31
イベント入力	32
 毎日体重入力設定について	33
1 週間メモリーを見る	34
パソコンに通信する	35
データを消去する	37
電池交換のしかた	39
USBキャップが破損した場合	40
故障かな？とおもったら	42
仕 様	43

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

- 運動は体調に合わせて行ってください。急な運動や無理な運動は危険です。
- 運動療法や減量、トレーニングを行う場合は、医師や専門家の指示に従ってください。
- 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おやめください。
- 電池などは幼児の手の届かないところに置いてください。万一飲み込んだ場合には直ちに医師にご相談ください。

- 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。
- 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。
- 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、医師の治療を受けてください。
- 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。ケガ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。

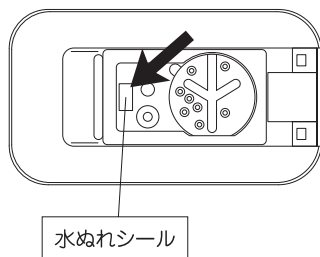
注 意

- 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。
- 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。
- 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。
- 濡れた手で電池を交換しないでください。故障の原因になります。
- 指定以外の電池を使用しないでください。故障の原因になります。
- 電池が重なりあうなどし、(+)・(-) 極の端子が他の金属や導電材で直接接触する場合、ショート状態になり、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。

- 本機および電池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おそれがあります。廃棄する場合は各自治体の指示に従ってください。
- 本機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損したり、電池の液漏れ、発熱、破裂、発火の原因となります。
- 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。
- 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。
- 強電磁界、腐食性ガス（ Cl_2 、 NH_3 、 SO_2 、 NO_x 等）や薬品のそばといった特殊な環境下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。
- 静電気や電気強度の強い場所での保管や使用は避けてください。故障や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使用は避けてください。故障や誤動作の原因になります。

- 万一、異臭、発熱や煙が発生した場合は、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。
- 分解や改造などはおこなわないでください。故障の原因となります。

- 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、直ちに水をふき取り、本体から電池を抜いて



ください。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、修理できませんので、ご了承ください。内部が水に濡れたかは、図に示す水ぬれシールの赤い水玉がにじみ、白色部分が赤色に変色したり、赤い水玉が消失したりすることで確認します。

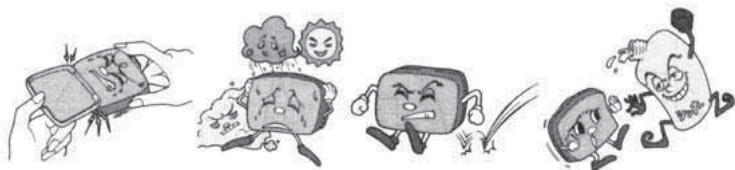
お客様へのお願い

- 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

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

- シンナーやベンジン、アルコールなど薬品を用いて拭かないでください。有害な気体が発生したり、変形や変色、窓の曇り、塗装落ちの原因になります。汚れたときはやわらかい布で拭いてください。
- 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。
- 振り回したり、ひっぱったりしないでください。
- 使用温度範囲、保管温度範囲外で使用されますと、正常に測定できない原因となりますので、十分ご注意ください。
- 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、入浴時やプールなどでは使用できません。



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

イベントキー

表示切換／加算キー

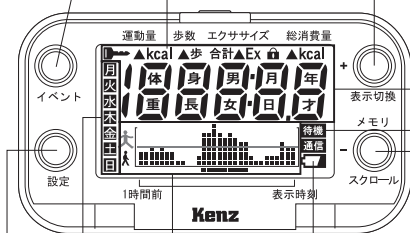
- 表示する項目を切り換えます。
- 設定画面では設定値を加算します。

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。

通信

- 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。
- 設定画面では設定値を減算します。
- 活動グラフでは、時刻を減算し、グラフを過去へ戻します。

設定キー

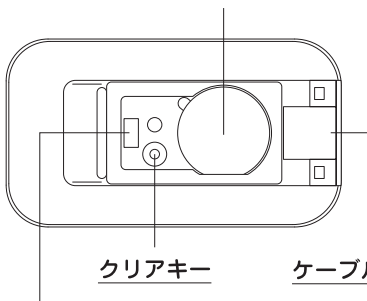
- 設定画面になります。
- 設定画面では項目を切り換えます。

電池寿命

- 電池残量低下をお知らせします。

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 GS 4 秒版（以下、ライフコーダ GS）の機能には、設定、測定、メモリー、通信、イベント入力、毎日体重入力があります。

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、距離、4 秒および 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 GS 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）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ライフコーダ EX4 秒版通信ソフトまたは、ライフコーダ4 秒版通信ソフト（別売）が必要です。ライフライザー（別売）では直接通信することができません。

イベント入力

「食事を摂った時」「自転車運動を行った」など、特別なことをしたときの時刻を記録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。

毎日体重入力

毎日体重入力を設定すると設定した時間に体重入力することをお知らせします。

体重入力することで減量への意識付けなどにお役立ていただけます。

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。

7 日前	6 日前	5 日前	4 日前	3 日前	2 日前	1 日前	当 日
------	------	------	------	------	------	------	-----

＜詳細＞ 34 ページ 「1 週間メモリーを見る」

長期間メモリー

測定を始めた日から最大 35 日間のデータです。

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＞ 35 ページ 「パソコンに通信する」

ライフコーダ GS 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録します。

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＞ 37 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 では運動量、歩数、エクササイズ、総消費量、2分ごとの身体活動レベルの5種類の測定データを見ることができます。

また、距離、4秒ごとの身体活動レベルを保存し、専用通信ソフトで確認することができます。

※専用通信ソフト：ライフコーダ EX 4 秒版通信ソフト（別売）
ライフコーダ 4 秒版通信ソフト（別売）

運動量 (Kcal)

歩行、運動によるエネルギ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エネルギー消費量に換算し、運動量としてあらわします。

歩数 (歩)

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 (Ex)

センサがとらえた4～9の身体活動レベルのメッツ※1
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※2としてあらわします。

※1「メッツ」とは、身体活動の強さを表す単位です。

※2「メッツ・時(時間)」を「エクササイズ」と呼び、身体活動の量を表しています。

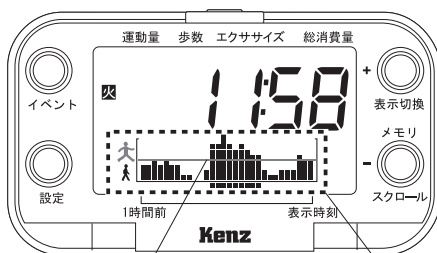
総消費量 (Kcal)

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日の総エネルギ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 では、4 秒ごとに運動の強さを 10 段階(0 ～ 9)の身体活動レベルに分類します。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。

身体活動レベルは本体で確認することができます。



赤ラインに達すると、中強度（3メッツ）以上の身体活動に相当します。

活動グラフ

距離 (Km)

ライフコーダ GS では、4 秒ごとの運動の強さを判定し、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。保存された距離は専用通信ソフト(別売)で確認することができます。

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。

4 秒間ごとの身体活動レベル

ライフコーダ GS では、4 秒ごとに運動の強さを判定し、4 秒間ごとの身体活動レベルとして保存します。4 秒間ごとの身体活動レベルは、専用通信ソフト(別売)で確認することができます。

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消費量のことです。

ライフコーダ GS 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(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。

次項の「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。

基礎代謝量 = 基礎代謝基準値 × A (体表面積) × 24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。
- ・ライフコーダ GS 内部の計算過程で小数点以下の端数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。

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（厚生労働省保健医療局健康増進栄養課監修）より

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：電池を本体に入れる



手順2：設定する



※取り違えを防止するため、記録シールに記入し、ベルトフックの内側に貼ってください。

手順3：装着する

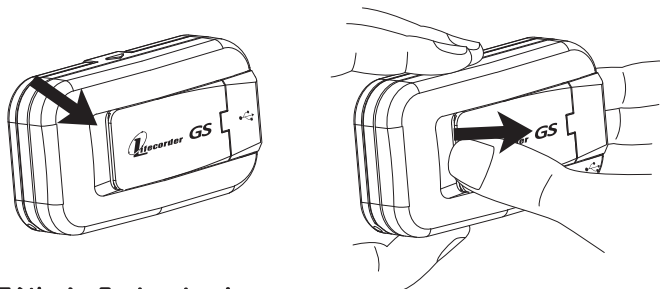


生活、運動習慣の測定

手順 1：電池を本体に入れる

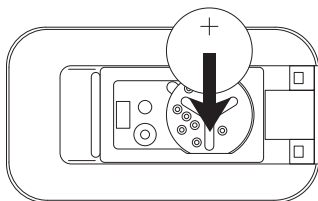
① 電池蓋をはずします。

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。

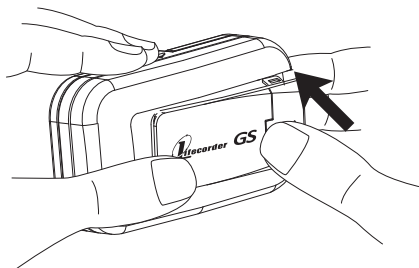
下側に押さえがあります。電池（ボタン型リチウム電池 CR2032）の⊕を上にして矢印の方向にセットします。セットすると“ピー”と音が鳴ります。



⚠ 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。
- ・ 電池は⊕と⊖の向きを正しく入れてください。
- ・ 電池ホルダーにほこり等の汚れがある場合、取り除いてください。本体内部に入り、故障の原因となります。

③ 電池蓋を閉めます。

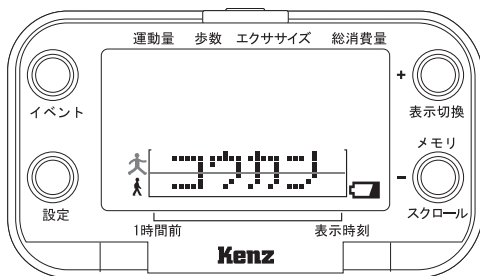



⚠ 注意

- ・ 電池蓋を閉めるときは、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。

※その後、設定画面に移りますので 21 ページを参照してください。

電池残量の確認

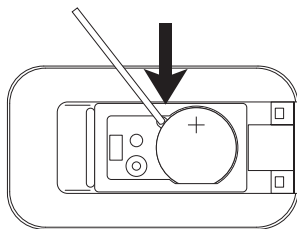


容量が低下している電池を入れた場合は、「コウカン」と「」を表示します。新品の電池と交換してください。電池がない場合、なにも表示されません。ご利用中、電池の容量が低下すると電池マークを表示します。

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。

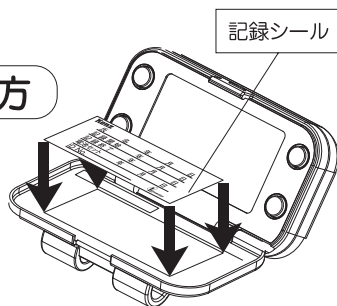


⚠注意

使用済みの電池は、自治体ごとの廃棄処分方法に従って廃棄してください。

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：設定する

体重、性別、年齢、身長、基礎代謝量（BMR）、日付、時刻が順に表示されます。

① 体重を設定します。

加算 キーと **減算** キーで設定し、
設定 キーで決定します。0～200 kgまで設定できます。

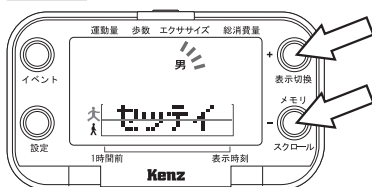


体重が 0.1 kg 増えます。
(長押しで 0.5kg ずつ増えます。)

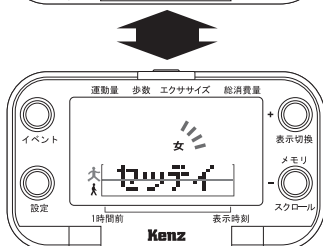
体重が 0.1 kg 減ります。
(長押しで 0.5kg ずつ減ります。)

② 性別を設定します。

加算 キーと **減算** キーで設定し、
設定 キーで決定します。

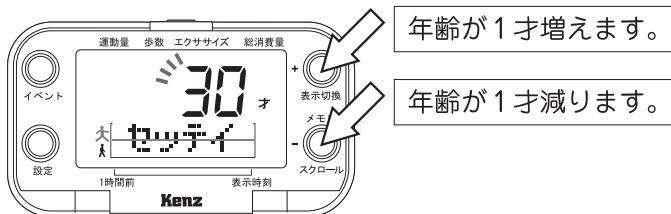


性別の変更ができます。



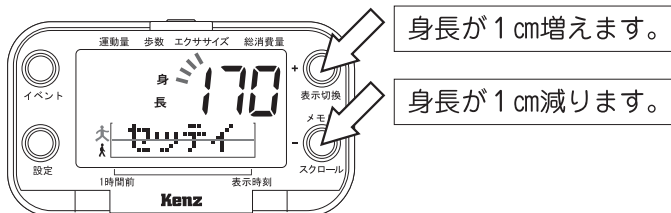
③ 年齢を設定します。

加算 キーと **減算** キーで設定し、
設定 キーで決定します。0～100才まで設定できます。



④ 身長を設定します。

加算 キーと **減算** キーで設定し、
設定 キーで決定します。0～200cmまで設定できます。



⑤ 基礎代謝量 (BMR) を確認します。

年齢、身長、体重から自動的に基礎代謝量を算出します。
値の変更はできません。

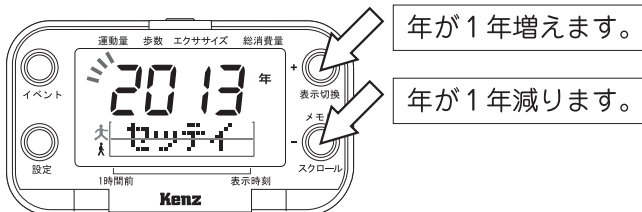
設定 キーを押すと、日時(年、月、日、時、分)の設定に移ります。



⑥ 年を設定します。

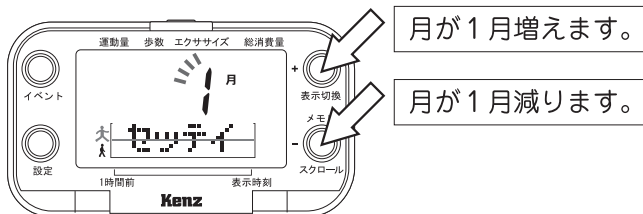
加算 キーと **減算** キーで設定し、

設定 キーで決定します。



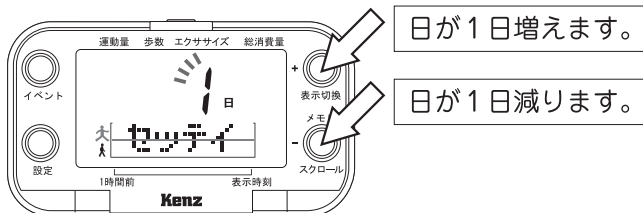
⑦ 月を設定します。

加算 キーと **減算** キーで設定し、
設定 キーで決定します。



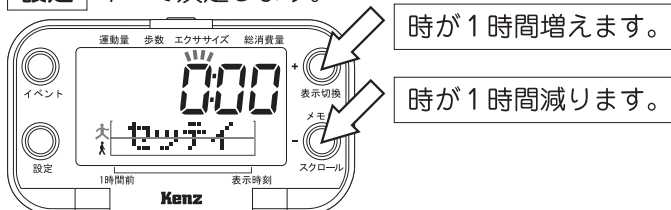
⑧ 日を設定します。

加算 キーと **減算** キーで設定し、
設定 キーで決定します。



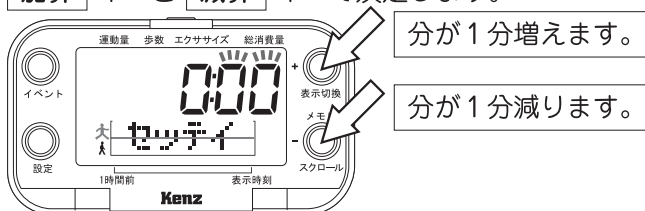
⑨ 時を設定します。

加算 キーと **減算** キーで設定し、
設定 キーで決定します。



⑩ 分を設定します。

加算 キーと **減算** キーで決定します。



設定 キーを押すと、設定を終了し、当日の測定結果表示画面になります。

⚠ 注意

- 必ず正しく設定してください。測定データは、ライフコーダ EX 4 秒版通信ソフトおよびライフコーダ 4 秒版通信ソフトでも修正することができません。

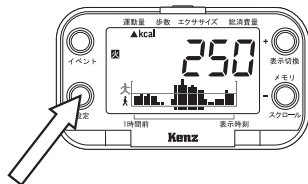
※設定の途中で、設定キーを2秒以上長押しすると、それ以降の設定項目をとばし、測定画面に戻ることができます。

⚠ 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画面になり、変更項目は記録されます。
- ・ 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…

測定画面で **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。



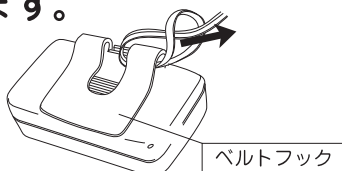
設定画面になります。

＜詳細＞ 21 ページ 「手順2：設定する」



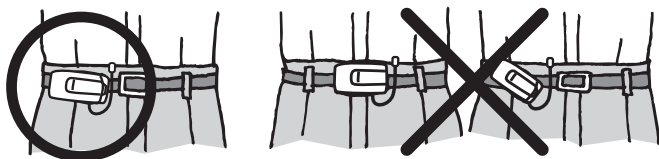
手順3：装着する

- 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。



- ・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。
- ・ワンピースや薄手のズボンなどの服装では、ご利用できない場合があります。

⚠️注意

- ・落下防止ストラップのワニ口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。

正確に測定できない使い方

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
（上下動の大きい乗り物、振動周期が歩行に類似する場合）

測定

測定と記録

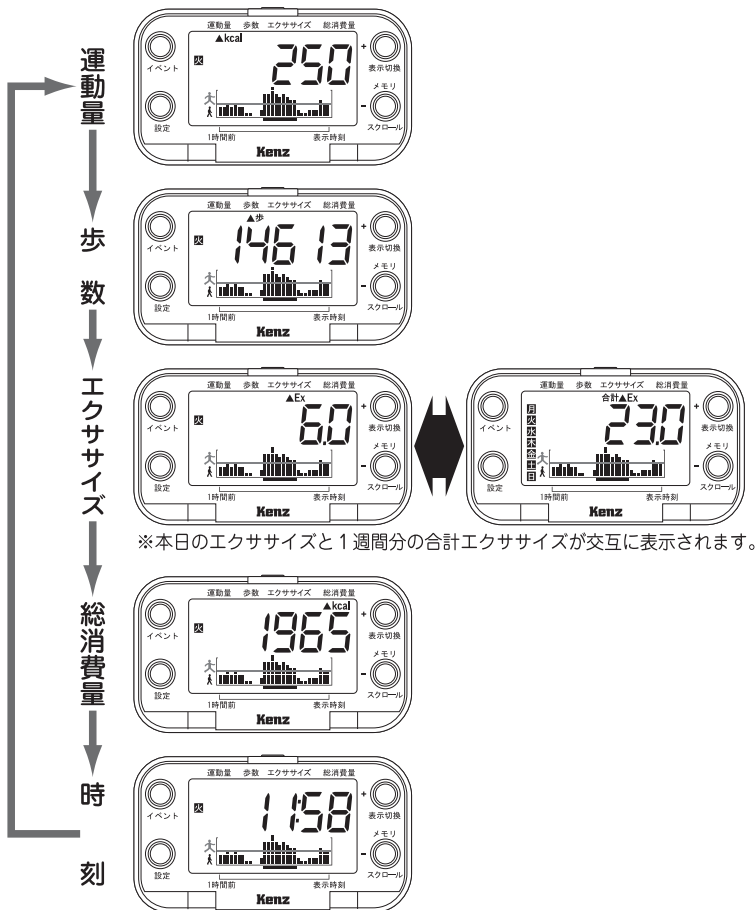
ライフコーダ GS は、**運動量、歩数、エクササイズ、総消費量**を、1 日単位で測定します。

1 日単位とは、**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録されます。

当日の測定結果の確認

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。



※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。


活動グラフの見方

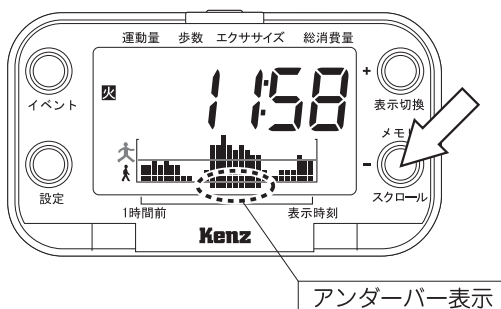
2分ごとの身体活動レベルを最大 24 時間前まで表示します。グラフの1画面は60分表示で、右端が最新データです。

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（ 速歩き以上）の運動が10分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

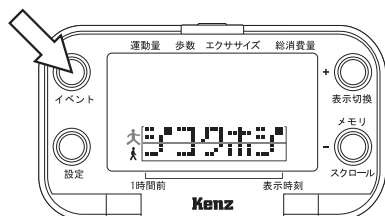
測定中にイベントマークを入力することができます。

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録します。

イベントのデータは長期間メモリーに記録されます。

入力時に“ピッ”と音が鳴り、「ジコクホジ」と表示されます。



⚠注意

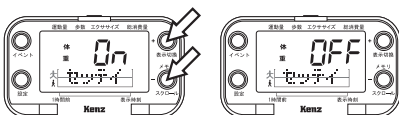
- ・ 同時刻のイベント入力は1つのイベント時刻として保存されます（例 20:00:00~20:00:59 の間に複数回イベント入力した場合、20:00 として1つのイベント時刻を記録します）。
- ・ 11 回以降は記録されません。この場合、入力の無効を知らせるエラー音“ピピピッ”が鳴ります。

毎日体重入力設定について

毎日体重入力を設定すると、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 キーを2秒以上長押しし、設定画面で **イベント** キーを押すと、毎日体重入力設定画面になります。

加算 **減算** 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。



加算 キーと **減算** 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。



加算 キーと **減算** キーで
分を設定します。

設定 キーを押すと、毎日体重入力設定を終了し、測定画面になります。

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。

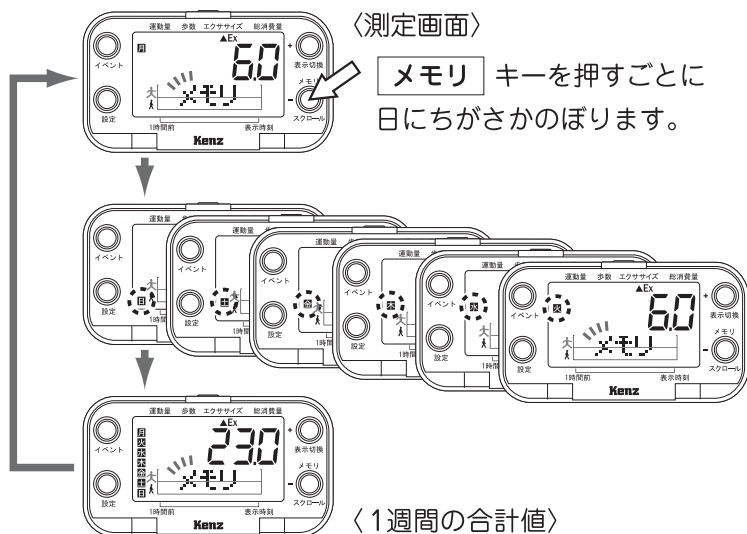


設定 キーを押すと、体重設定画面になります。

1週間メモリーを見る

時刻表示以外の測定画面で **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、総消費量とその1週間の合計値）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画面に戻ります。

パソコンに通信する

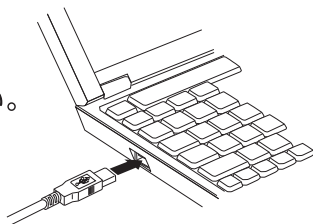
パソコンにデータを通信するには、別売のライフコーダ EX 4 秒版通信ソフトまたは、ライフコーダ 4 秒版通信ソフトが必要です。

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。

※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。

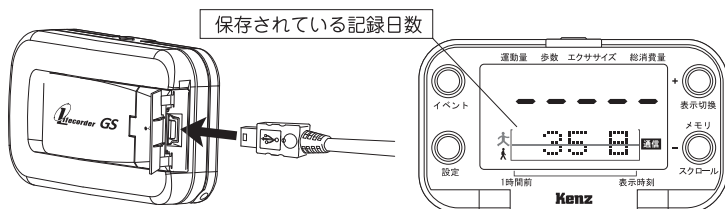
① パソコンに接続する。

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 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 の画面に通信アイコン「通信」、記録日数が表示されます。

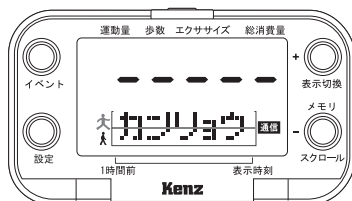


⚠注意

- ・ USB ケーブルは、専用通信ソフトウェアに付属している Mini-B-5 Pin タイプをご利用ください。
- ・ 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。

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。「カンリョウ」が表示されていることを確認し、USB ケーブルを抜いてください。



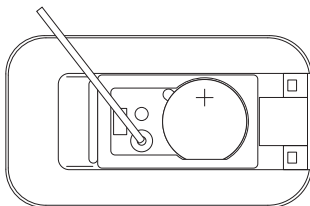
データを消去する

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・長期間メモリの測定データ、日付、および時刻です。

※データを消去してしまうと戻すことができませんのでご注意ください。

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てください。



2秒間押しつづけると、「ピー」と音が鳴り画面に **CL** が表示されます。



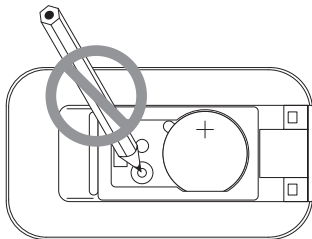
加算 **減算** キーでYかNを選択できます。

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

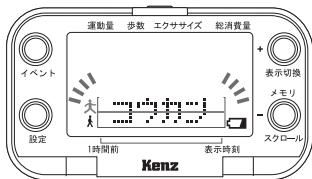
- ・ **クリア** キーを押されるときに、鉛筆やシャープペンシルの芯を出したまま使われますと、芯が削れてその粉（黒いカーボン）が内部に入り込み、電子回路を故障させる危険があります。絶対にご使用にならないようお願い致します。



- ・ **クリア** キーを押さずに、前使用者の設定で使用されま
すと、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。

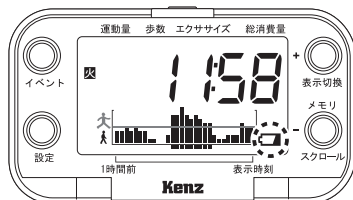
- ・電池が消耗している場合は、**クリア** キーが効かず警告音“ピピピッ”が鳴り、「コウカン」の画面を4秒表示します。新品の電池と交換してください。



参照 39 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、電池マーク “” を点灯します。



手順1：電池を本体に入れる（18 ページ）、電池のはずし方（20 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。**電池を抜いた場合は、必ず日時の設定をしておいてください。**

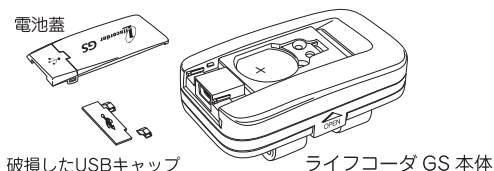
➤参照➤ 21 ページ 「手順2：設定する」

⚠注意

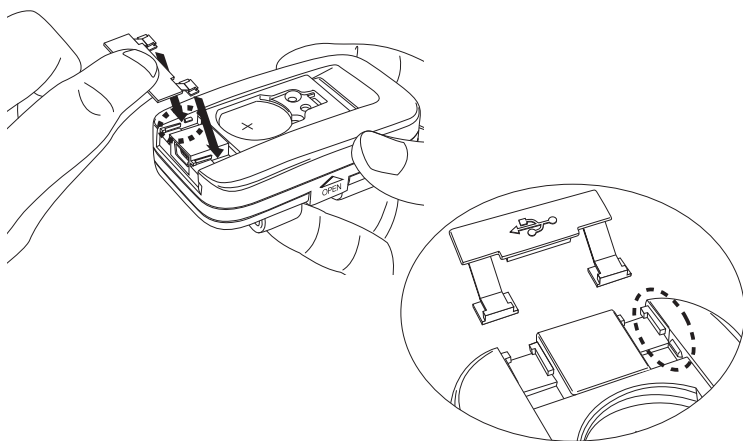
- ・深夜 0:00 をはさんで電池交換をしないでください。電池を外した日の測定値が、電池を入れた日の測定値に加算されます。（電池を外した日と、電池を入れた日は同じ日として扱われます。）
- ・測定値の記録は毎時 00 分に行われます。電池の交換を行うと、「毎時 00 分から現在の分」までの測定値は消去され、当日の「身体活動の強さグラフ」が削除されます。「過去1～7日前までの測定値」、「個人データ（身長・体重・年齢・性別）の設定」は、保存されます。
時刻は、設定し直してください。
- ・朝、歩き始める前に電池を交換すれば、記録の途切れを避けることができます。

USB キャップが破損した場合

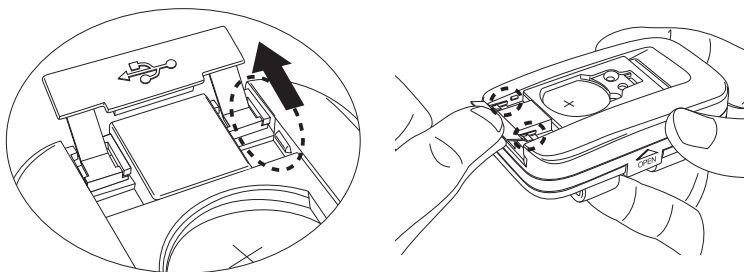
- ①電池蓋をはずし、破損した USB キャップを取り除いてください。



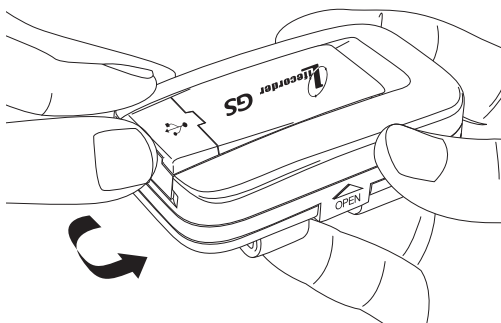
- ②USB キャップの USB マークが付いた方を上にして USB キャップを図のようにライフコーダ GS 本体の ○部のケースガイド下にくぐらせます。



- ③ ②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 本体の USB ケーブル接続部に差し込みます。



故障かな？とおもったら…

次のようなことに原因があります。修理を依頼される前にもう一度確認してください。

こんなとき	原因	対処方法
測定中  電池マークが表示された。	電池残量が減っている。	速やかに、新しい電池と交換してください。
電池を入れたとき、「ピピピッ」と鳴り、「コウカン」と表示された。		
何も表示しない。	電池の＋・－の向きが間違っている。	電池を正しく入れ直してください。
	電池が入っていない。	電池を入れてください。
	電池残量がなくなった。	新しい電池と交換してください。
測定されない。	表示画面が、設定画面・メモリー画面になっている。	測定画面を表示させてください。
測定値が減る。	時刻が間違っている。	1日単位で測定しており、測定値は時刻 0:00 になると自動的に前日分としてメモリーされ、当日分は0クリアされます。時刻が合っているか確認してください。
表示内容が乱れる。	電池を入れ直してください。	
キーが効かない。		

仕様

	項 目	当日および1日 単位の測定範囲	一週間の合計の 測 定 範 囲
測定データ	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	35 日分		
通信方式	USB Revision1.1 準拠		
電池寿命	約6ヶ月（使用温度+25℃）		
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）		
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	+5℃～+40℃		
使用湿度	30%～90% 結露なきこと		
保管温度	-10℃～+50℃		
保管湿度	25%～95% 結露なきこと		
簡易防水	IEC60529-IPX2		

⚠注意

- ・メモリーの確認、設定変更を多用した場合、電池の寿命が短くなる場合があります。
- ・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。

MEMO

MEMO

MEMO

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
