

からだメイトを利用する

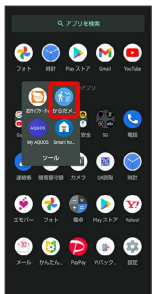
歩数や体重を記録できます。

歩数や体重の履歴をグラフで表示して、日別、月別で比較することもできます。

からだメイトの設定を開始する

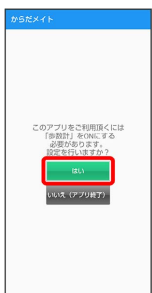
1

ホーム画面を上フリック → (ツール) → (からだメイト)



2

はい



3

各項目をタップ → 各項目を設定/入力 → 設定



- ・確認画面が表示されたときは、画面に従って操作してください。
- ・お買い上げ時は、ユーザー情報に仮の数値が登録されています。ご利用の前に、ユーザー情報を正しく設定しておいてください。

4

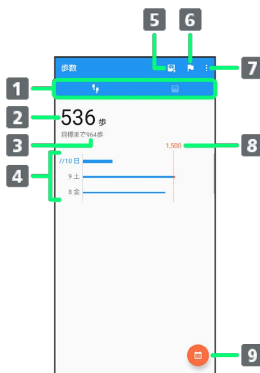
歩数計ON (表示) → 画面端から左/右にフリック



歩数計が有効となり、からだメイト画面が表示されます。

- ・電源が入っている間は常に歩数がカウントされます。
- ・歩数計の表示は、1日に1度リセットされます。

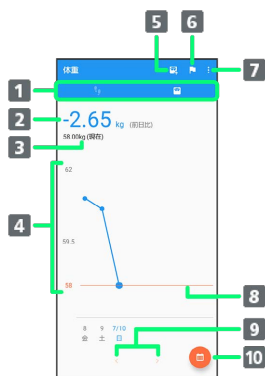
からだメイト画面 (歩数表示) の見かた



- 1 歩数タブ/体重タブ¹
- 2 今日の歩数
- 3 目標までの歩数
- 4 歩数履歴
- 5 今日の体重を登録
- 6 目標を設定
- 7 メニューを表示
- 8 目標の歩数
- 9 日表示/月表示を切り替え

1 画面を左右にフリックしても、表示を切り替えられます。

からだメイト画面（体重表示）の見かた



- 1 歩数タブ／体重タブ
- 2 前回との差
- 3 現在の体重
- 4 履歴グラフ
- 5 今日の体重を登録
- 6 目標を設定
- 7 メニューを表示
- 8 目標の体重
- 9 前後のデータを表示
- 10 日表示／月表示を切り替え

1 画面を左右にフリックしても、表示を切り替えられます。

+ からだメイト利用時の操作

ユーザー情報を変更する

からだメイト画面で ☰ → ユーザー情報 → 身長 / 体重 / 歩幅 → 各項目を変更 → 設定

・確認画面が表示されたときは、画面に従って操作してください。

歩数計を停止する

からだメイト画面で ☰ → 歩数計設定 → 歩数計ON (表示)

目標を設定する

からだメイト画面で ☰ → 目標設定 → 設定項目をタップ → 数値を設定／入力 → 設定

からだメイトの累積データをリセットする

からだメイト画面で ☰ → データリセット → はい

! 歩数測定時のご注意

次のような場合は、歩数が正確に測定されないことがあります。

- ・本機が不規則に動く場合
本機を入れたかばんなどが、足や腰に当たって不規則な動きをしているとき
本機を腰やかばんなどからぶら下げているとき
- ・不規則な歩行をした場合
すり足のような歩きかたや、サンダル、げた、草履などを履いて不規則な歩行をしたとき
混雑した場所を歩くなど、歩行が乱れたとき
- ・上下運動や振動の多いところで使用した場合
立ったり座ったりしたとき
スポーツを行ったとき
階段や急斜面を上ったり下ったりしたとき
乗り物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗って、上下振動や横揺れしているとき
スピーカーから音が出ているとき
パイプレータが振動しているとき
- ・極端にゆっくり歩いた場合