

活動量計の付け方（付けたままで結構です）

手首に装着して下さい



- 可能であれば**就寝時も身につけてください**（睡眠時間を計ることができます）
- **防水**なので装着したままシャワー・水仕事・入浴などもできます
- 電池は約6ヶ月もちます。（画面が薄くなると電池交換サイン）
- この装置から得られたデータ（睡眠時間など）は小型電子機器にて確認できます
- この活動量計は本調査終了後に調査参加者の方に差し上げます



地域の幸福
プロジェクト

もっと活用したい方向けの応用編

睡眠量確認編



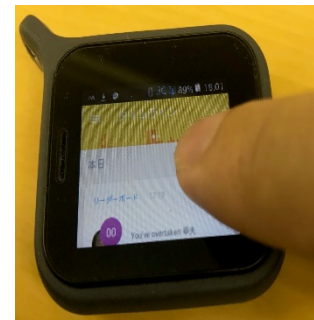
待ち受け画面のときはボタンをおしてください。



水色の「Withings」アプリを押してください。



この画面が表示されます。



下にスクロールしていくと・・・

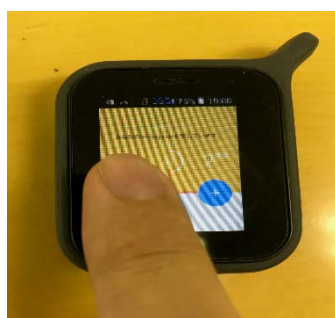


睡眠時間と睡眠深度が表示されます。青色が濃いほど深い眠りです。

歩数確認編



上記「睡眠量確認編」と同じ要領で「Withings」を開いてください。



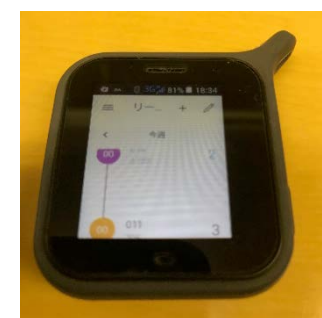
左側の歩数が表示されているところを押してください。



今日の歩いた歩数など詳しいことがわかります。

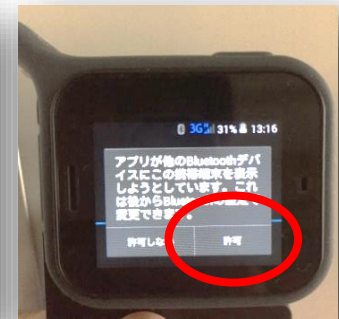
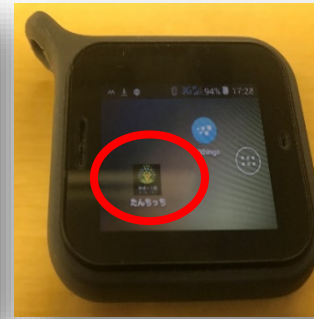


右側の「リーダーボード」を押すと・・・



参加者の一週間の歩数合計のランキングを確認することができます。

歩数や睡眠の確認をしたあとは必ず行ってください



睡眠量や歩数の確認をしたあとは・・・

ボタンを連続で数回押してください。

選択画面がでくるので「たんちっち」を起動してください。

「許可」を押し、そのまま携帯を続けてください。

その他、詳しい説明やトラブル時の対処法については、「よくあるご質問」や他のマニュアルをご参照ください。