

WearLog+ (ウェアログ プラス) アプリケーション操作説明書

目次

【 1. 初期設定 】

1.	スマートフォンの設定	3
2.	スマートフォンアプリ(WearLog+)の準備	5
3.	アプリのユーザー登録	6
4.	ユーザー設定(個人設定)	12
5.	デバイスの登録	13
6.	デバイスの設定	14
7.	メンバーの追加	15
8.	通常測定	16
9.	赤ちゃんモード測定	18

【 2. 健康データの確認 】

1.	健康データの表示	20
2.	健康詳細データの表示	21
3.	カード情報(体重)	22
4.	カード情報(体脂肪率)	23
5.	カード情報(体水分率)	24
6.	カード情報(筋肉量)	25
7.	カード情報(骨量)	26
8.	カード情報(基礎代謝 - BMR)	27
9.	カード情報(内臓脂肪レベル)	28
10.	カード情報(ボディマス指数 - BMI)	29
11.	カード情報(マッチョ指数 - FFMI)	30
12.	カード情報(除脂肪体重)	31
13.	カード情報(皮下脂肪率)	32
14.	カード情報(骨格筋率)	33
15.	カード情報(たんぱく質率)	34
16.	カード情報(身体年齢)	35
17.	カード情報(安静時心拍数)	36
18.	測定履歴(表示・削除・比較)	37

【 3. その他の操作 】

1.	アプリのユーザー操作(ログイン・ログアウト・パスワード再設定・変更・削除)	39
2.	デバイスの削除	41
3.	メンバーの操作(変更・削除)	42
4.	スマートフォンアプリ(WearLog+)の更新	44
5.	スマートフォンアプリ(WearLog+)の再インストール	47
6.	故障かなと思ったら	50
7.	使用上の注意点	50

はじめに

「WearLog+」をすでにお使いの場合

既にお持ちのユーザー名・パスワードでログインしてください。
→「1-5. デバイスの登録」からご覧ください。

「WearLog+」を初めてお使いの場合



左のQRコードをスキャンするか、またはGoogle Playや、App Store内で「WearLog+」を検索して、アプリをインストールし、「1-1. スマートフォンの設定」からご覧ください。

- 本取扱説明書に記載のスマートフォンアプリの画面や操作手順は、ファームウェアやソフトウェアのアップデートに伴い、予告なく変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 本取扱説明書に記載のイラストは実物と異なる場合があります。
- 共通動作部分はAndroidの画面で説明します。
- Androidの機種により、画面構成や操作が異なる場合があります。

●「WearLog+(ウェアログ・プラス)」は、お買い上げいただきました本製品(体重体組成計 **HCF-60**)に加えて、スマートウォッチ(別売)の健康データ管理を行うこともできます。

スマートウォッチ対応製品リスト

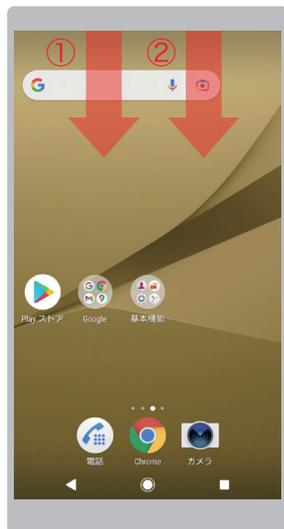
Qriom	スマートウォッチ	クロノウェア	CHRONOWEAR	QSW-01H
Qriom	スマートウォッチ	クロノウェア ライト	CHRONOWEAR Lite	QSW-01L
Qriom	スマートウォッチ	クロノウェア2	CHRONOWEAR 2	QSW-02H

1. 初期設定

1-1. スマートフォンの設定

はじめに、スマートフォンの「位置情報」と「Bluetooth」をオンにしてください。
※お使いのスマートフォンの機種により、画面構成や操作が異なる場合があります。

位置情報をオンにする (Android)



画面の上部から下に
2回スワイプします。

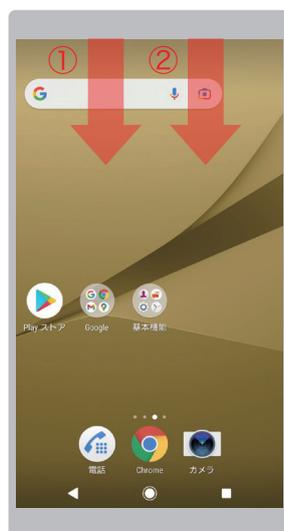


位置情報のマーク「📍」
が薄いまたは斜線がある
場合は、位置情報マーク
「📍」をタップします。



位置情報マークがオン
(白く点灯) になっている
ことを確認してくだ
さい。

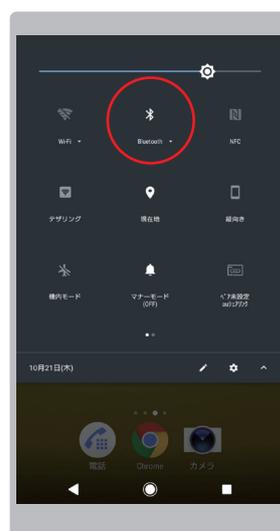
Bluetooth をオンにする (Android)



画面の上部から下に
2回スワイプします。



Bluetooth マーク「📶」
が薄いまたは斜線がある
場合は、Bluetooth マー
ク「📶」をタップします。



Bluetooth マークがオ
ン (白く点灯) になっ
ていることを確認して
ください。

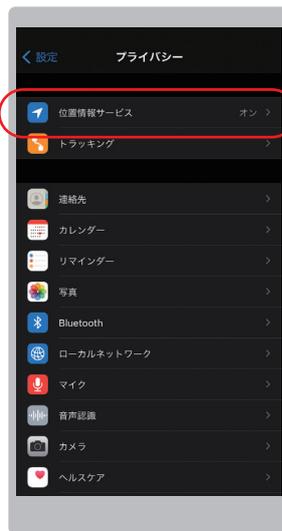
位置情報をオンにする (iOS)



「設定」アイコンをタップします。



「プライバシー」をタップします。



「位置情報サービス」がオンになっているか確認します。オフの場合は「位置情報サービス」をタップします。



位置情報サービスの「スイッチ」をタップします。



位置情報サービスのスイッチがオンになったことを確認してください。

Bluetooth をオンにする (iOS)



コントロールセンターを開きます。
※お使いの機種により操作が異なる場合があります。
画面の右上部から下にスワイプするか、画面の下部から上にスワイプします。



Bluetooth マーク「*」が白い場合は、Bluetooth マーク「*」をタップします。



Bluetooth マークがオン（青く点灯）になったことを確認してください。

1-2. スマートフォンアプリの準備

スマートフォンアプリ「WearLog+」をインストールします。

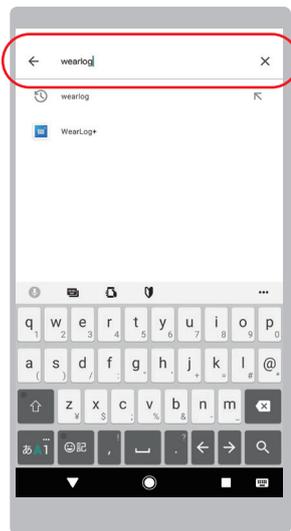


お使いのスマートフォンで、左の QR コードをスキャンするか、または Google play や、APP Store 内で「WearLog+」を検索して、アプリをダウンロード、インストールしてください。

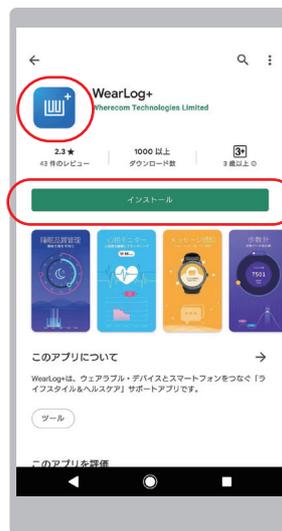
WearLog+ のインストール (Android)



「Google Play ストア」のアイコンをタップします。



「Google Play ストア」内で「WearLog+」を検索します。



検索結果の「WearLog+」のアイコンをタップします。「インストール」をタップし、インストールします。

WearLog+ のインストール (iOS)



「App Store」のアイコンをタップします。



「App Store」内で「WearLog+」を検索します。



検索結果の「WearLog+」のアイコンをタップします。「入手」をタップし、インストールします。

1-3. アプリのユーザー登録

スマートフォンアプリ「WearLog+」にログインするために、ユーザー登録をしていただく必要があります。

※既にユーザーを登録済みの場合は、ようこそ画面からログインしてください。

ユーザー登録の操作 (Android)



「>」を数回または「スキップ」をタップします。



「電話の発信と管理」にアプリからアクセスする「許可」をタップし、アクセス権限を登録します。



「登録」をタップします。
※既にユーザーを登録済みの場合はログインしてください。

アプリの機能を有効にするために、アプリにアクセス許可を付与してください。許可しないとアプリが正常に動作しない場合があります。



- ①登録する「電子メールアドレス」を入力します。
- ②プライバシー・ポリシーを確認し、同意の上、チェックを入れます。
- ③「次へ」をタップしてください。



「送信」をタップしてください。電子メールに認証コードが送信されますのでご確認ください。

●確認コードは 30 分間有効です。

●再リクエスト / 再発行した場合は最新のコードのみ有効です。

●「送信」ボタンをタップすると秒数のカウントダウンが始まりますが、これは再送信可能になるまでの残り時間です。コードの入力期限ではありません。

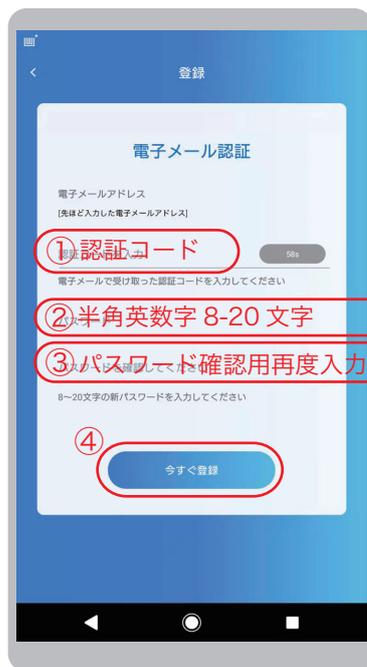
●認証コードの受信には数分間かかる場合があります。受信できない場合は、迷惑メールフィルターにより受信できないか、迷惑メールにより分類されている可能性がありますのでご確認ください。

●迷惑メールのホワイトリストフィルターの設定を行う場合は、「@maxcares.com」ドメインからのメールを許可してください。

ユーザー登録の操作 (Android) つづき



認証コードが送信されま
すので、電子メールを確認
してください。



- ① 電子メールで送られてきた「認証コード」(半角英数字)を入力します。
- ② 希望の「パスワード」を入力します。
- ③ パスワードの確認のため再度「パスワード」を入力します。
- ④ 「今すぐ登録」をタップします。

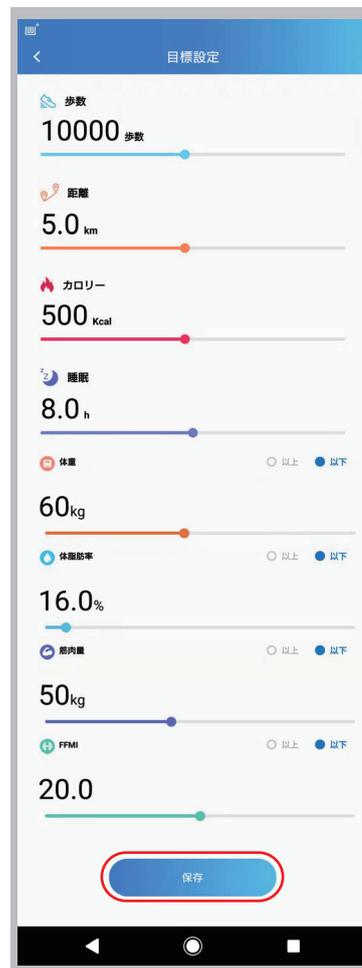
- 確認コードは 30 分間有効です。
- 再リクエスト / 再発行した場合は最新のコードのみ有効です。
- 「送信」ボタンをタップすると秒数のカウントダウンが始まりますが、これは再送信可能になるまでの残り時間です。コードの入力期限ではありません。
- 認証コードの受信には数分間かかる場合があります。受信できない場合は、迷惑メールフィルターにより受信できないか、迷惑メールにより分類されている可能性がありますのでご確認ください。
- 迷惑メールのホワイトリストフィルターの設定を行う場合は、「@maxcares.com」ドメインからのメールを許可してください。



各項目を入力してください。
入力後、「完了」をタップします。

● 「性別」「生年月日」「身長」「体重」は、体組成の計算に使用されます。

● 「皮膚の色」は、スマートウォッチ(別製品)を使用する場合に必要な項目です。体組成計には使用しません。

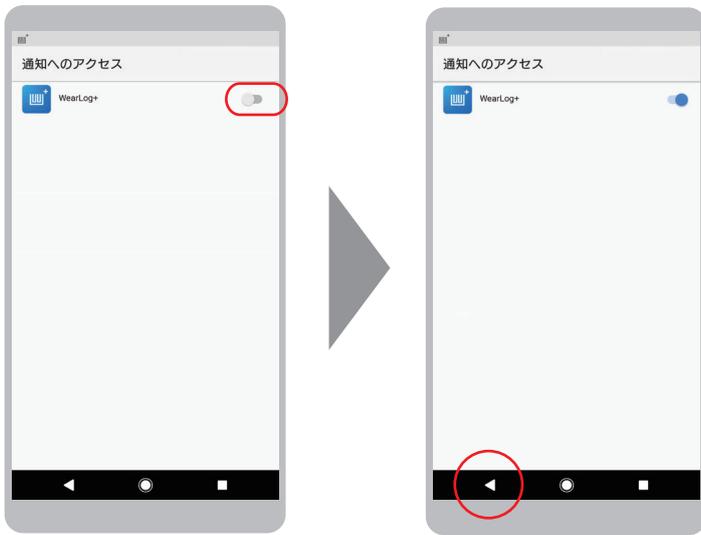


各目標を設定し、「保存」をタ
ップします。

● 「歩数」「距離」「カロリー」「睡眠」の目標設定は、スマートウォッチ(別製品)を使用する場合に必要な項目です。体組成計には使用しません。

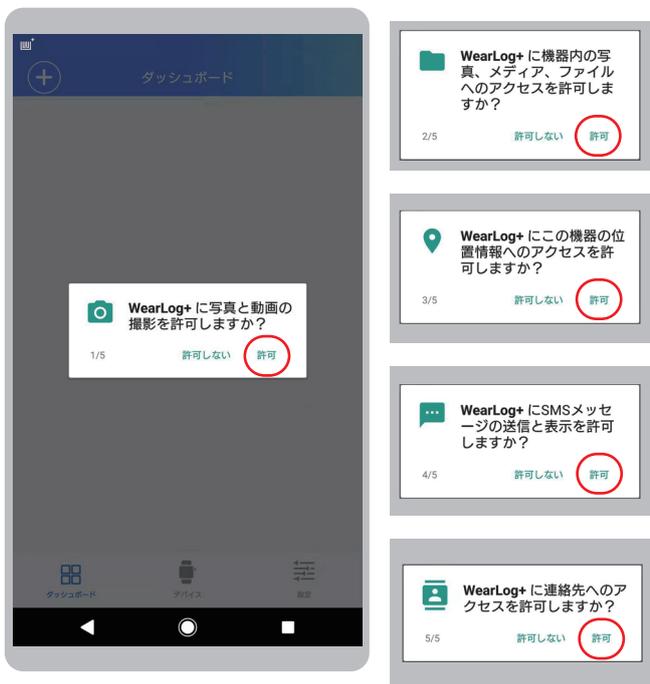
● 「体重」「体脂肪率」「筋肉量」「FFM1」の目標設定は、体組成測定結果の評価に用いられます。また、目標値の評価判断として、「以上」または「以下」を選択することができます。

ユーザー登録の操作 (Android) つづき



通知へのアクセスで「WearLog+」のスイッチをスライドしてオンにします。

「通知へのアクセス」画面から、Androidの戻る「◀」ボタンをタップして、WearLog+の画面に戻ります。
※ホーム画面に戻ってしまった場合は、WearLog+のアイコンをタップしてWearLog+の画面を再度表示してください。



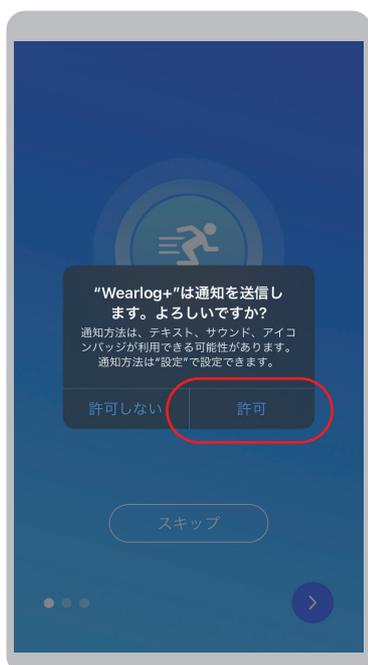
アプリの機能を有効にするために、アプリにアクセス許可を付与します。許可しないとアプリが正常に動作しない場合があります。

これでユーザー登録は完了です。

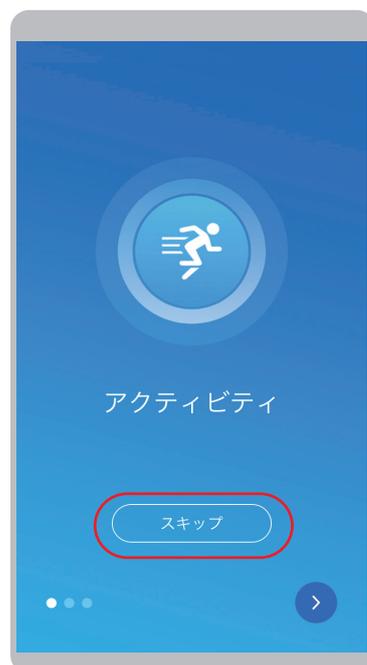
ユーザー登録の操作 (iOS)



「OK」をタップし、アプリのBluetooth使用を許可します。



「OK」をタップし、アプリの通知へのアクセスを許可します。



「>」を数回または「スキップ」をタップします。



「登録」をタップします。
※既にユーザーを登録済みの場合はログインしてください。



①登録する電子メールアドレスを入力します。
②プライバシー・ポリシーを確認し、同意の上、チェックを入れます。
③「次へ」をタップしてください。

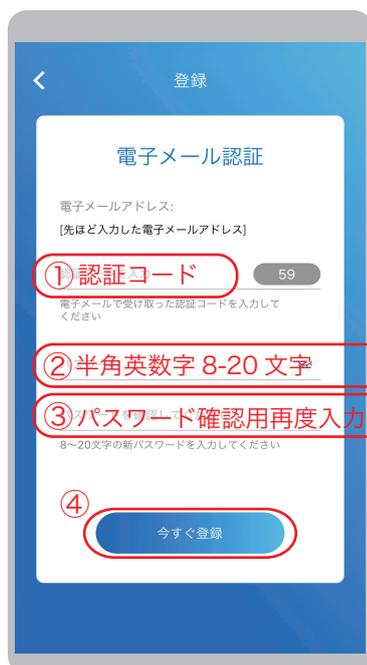


「送信」をタップします。
電子メールに認証コードが送信されますのでご確認ください。

ユーザー登録の操作 (iOS) つづき



認証コードが送信されますので、電子メールを確認してください。



- ①電子メールで送られてきた認証コード(半角英数字)を入力します。
- ②希望のパスワードを入力します。
- ③パスワードの確認のため再度入力します。
- ④「今すぐ登録」をタップします。

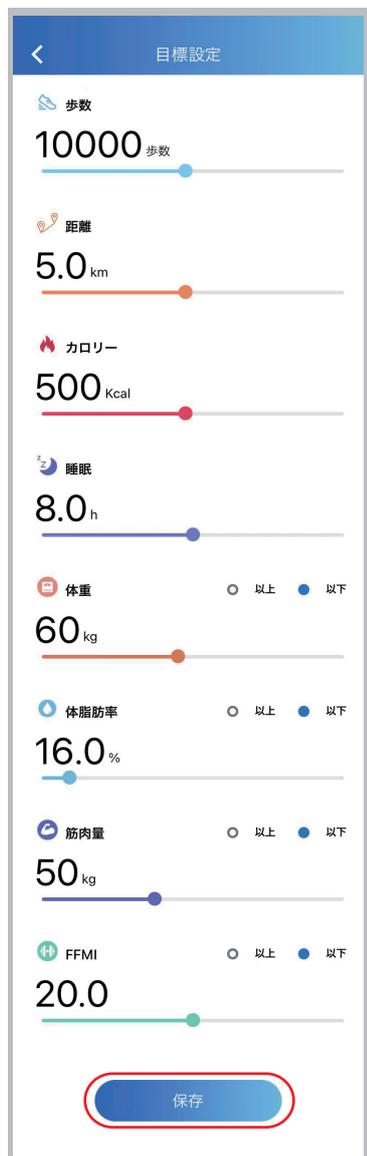
- 確認コードは30分間有効です。
- 再リクエスト/再発行した場合は最新のコードのみ有効です。
- 「送信」ボタンをタップすると秒数のカウントダウンが始まりますが、これは再送信可能になるまでの残り時間です。コードの入力期限ではありません。
- 認証コードの受信には数分間かかる場合があります。受信できない場合は、迷惑メールフィルターにより受信できないか、迷惑メールにより分類されている可能性がありますのでご確認ください。
- 迷惑メールのホワイトリストフィルターの設定を行う場合は、「@maxcares.com」ドメインからのメールを許可してください。



各項目を入力してください。
入力後、「完了」をタップします。

- 「性別」「生年月日」「身長」「体重」は、体組成の計算・評価に使用されます。
- 「皮膚の色」は、スマートウォッチ(別製品)を使用する場合に必要な項目です。体組成計には使用しません。

ユーザー登録の操作 (iOS) つづき



●「歩数」「距離」「カロリー」「睡眠」の目標設定は、スマートウォッチ(別製品)を使用する場合に必要な項目です。体組成計には使用しません。

●「体重」「体脂肪率」「筋肉量」「FFMI」の目標設定は、体組成測定結果の評価に用いられます。
また目標値の評価判断として、「以上」または「以下」を選択することができます。

各目標を設定して、「保存」をタップします。



アプリの位置情報へのアクセスを許可します。これはスマートウォッチの登録や天気情報を取得するために必要です。



続いてアップルヘルスケアへWearLog+に取得した健康データを同期する設定画面になります。

すべて同期する場合は「すべてのカテゴリをオン」をタップします。



「許可」をタップします。

これでユーザー登録は完了です。

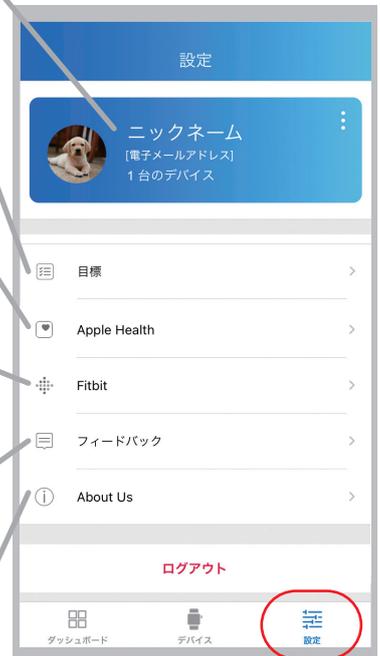
1-4. ユーザー設定 (個人設定)

「設定」タブの画面では、ユーザーの情報の編集や使用環境を設定することができます。

Android



iOS



●ユーザー名部分をタップすると、詳細なユーザー情報の編集ができます。

●「体重」「体脂肪率」「筋肉量」や「FFMI」の目標値を設定できます。「歩数」「距離」「カロリー」や「睡眠」の目標値は別デバイスで使用されます。

●「Apple ヘルスケア」への健康データ同期の操作方法の画面に移ります。

●「Google Fit」への健康データ同期の設定画面に移ります。

●「Fitbit」への健康データ同期の設定画面に移ります。

●Android OS のアプリの設定画面へ移動することができます。

●ここから送信した情報はアプリの開発チームに届きます。問題修正の参考とさせていただきます。
※個別のメッセージへの返信はできませんので、ご不明点がある場合は、取扱説明書記載のコールセンターまでご連絡ください。

●アプリのバージョン情報やプライバシー・ポリシーを確認できます。

外部健康アプリへのデータ同期

●Google Fit へのデータ同期 (Android のみ)

「体重」「体脂肪率」のデータを同期することができます。

●Apple ヘルスケアへのデータ同期 (iOS のみ)

「体重」「体脂肪率」「除脂肪体重」「BMI」のデータを同期することができます。

●Fitbit へのデータ同期

「体重」「体脂肪率」のデータを同期することができます。

※「Google Fit」「Apple ヘルスケア」「Fitbit」は、さまざまなデータソースからのデータを統合し、調整してデータを表示します。そのため、表示される数値が WearLog+ と異なる場合があります。

※「Google Fit」「Apple ヘルスケア」「Fitbit」と同期できるデータは登録したユーザーのデータであり、追加メンバーであるファミリーメンバーのデータは同期できません。

1-5. デバイスの登録

「デバイス」タブの画面では、デバイスの登録・削除および設定ができます。

1. 体重体組成計 (HCF-60) を登録します。



①「デバイス」タブをタップします。
②「+」のアイコンをタップします。



「HCF-60(IOT 体重体組成計)」をタップします。



乗る前の表示は
ありません

67.5 kg

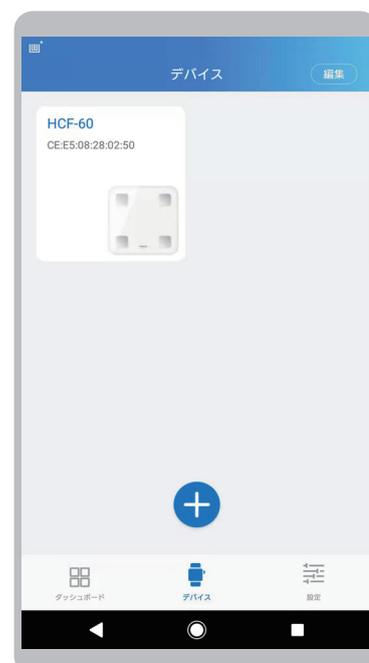
デバイス認識画面になったら、
本製品に乗ってください。



体重が表示されますので、まちがいないければ「はい」をタップしてください。



デバイス名称を入力して、「保存」をタップしてください。
※「キャンセル」や入力しないで「保存」した場合は、デフォルトの「HCF-60」になります。

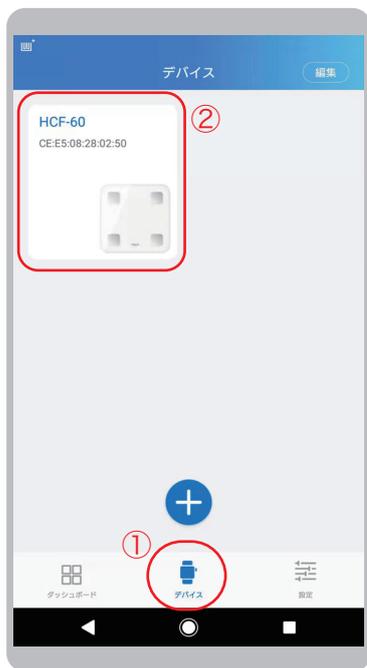


これでデバイス接続完了です。

1-6. デバイスの設定

「デバイス」タブの画面では、デバイスの登録・削除および設定ができます。

1. 体重体組成計 (HCF-60) を設定します。

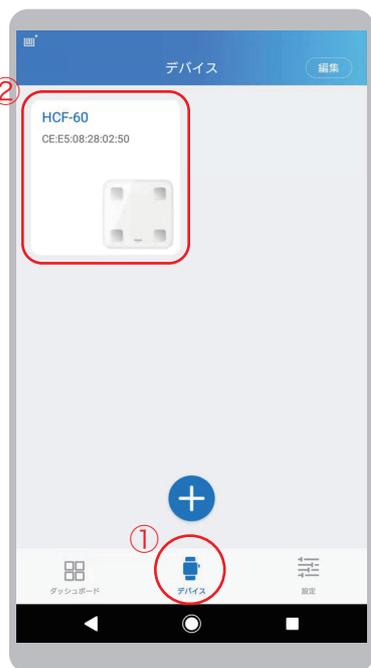


- ①「デバイス」タブをタップします。
- ②設定したい登録した「デバイス」をタップします。

1-7. メンバーの追加

「メンバー管理」画面では、同一の体重体組成計を共用するファミリーメンバーを設定します。

- ユーザーがそれぞれのスマートフォンで測定データを管理する場合
メンバー管理は必要はありません。各ユーザーがアプリ (WearLog+) をインストールし、個別にユーザー登録を行ってご使用ください。
- 1台のスマートフォンで複数人の測定データを管理する場合
アプリ内でメンバーの追加を行ってください。
※ファミリーメンバーは、アプリの登録ユーザーを含む10人までメンバーを登録できます。



- ①「デバイス」タブをタップします。
- ②登録した「デバイス」をタップします。



「メンバー管理」をタップします。



「メンバー追加」をタップします。



追加するメンバーの情報を入力し、「保存」をタップします。

1-8. 通常測定

体重・体組成・安静時心拍数を測定します。

- 本製品「体重体組成計 (HCF-60)」に電池がセットされていることを確認してください。
- 本製品「体重体組成計 (HCF-60)」とアプリがインストールされたスマートフォンを近づけてください。
- アプリ「WearLog+」を起動してください。
- 150kg を超える場合は測定できません。



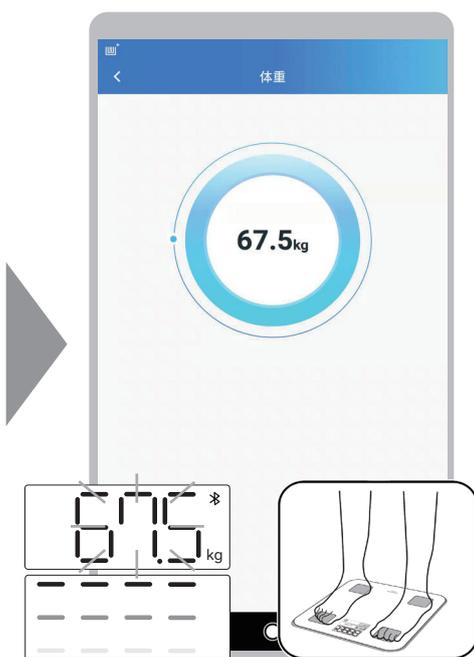
- ①「ダッシュボード」タブをタップします。
- ②ダッシュボードの右上の「測定」アイコンをタップします。



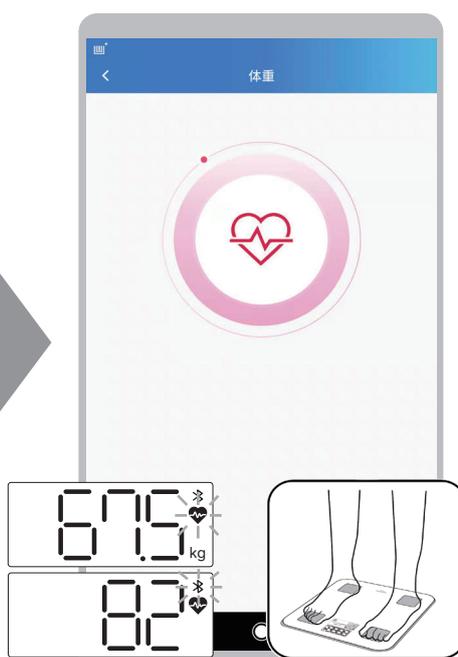
「通常測定」をタップします。



測定画面になったら、本製品に乗ってください。
※はだしで乗ってください。



安定すると体重が表示されます。
次に安静時心拍測定を行いますので、そのまま本製品に乗った状態にしてください。



体重測定後、安静時心拍数測定が始まります。測定には約10秒間かかります。



安静時心拍測定が完了すると「メンバー選択」画面がポップアップします。メンバー名をタップして測定データを保存してください。



目標を達成した場合、目標達成画面でお知らせします。「OK」ボタンをタップするとポップアップ画面が閉じます。

各測定数値が表示されます。個別数値を確認したい時は、戻るボタンをタップして「ダッシュボード」のデータ項目（カード）で確認してください。

体重体組成計 (HCF-60) の液晶表示部の説明

Bluetooth 接続状況マーク

- Bluetooth 未接続時：点滅
- Bluetooth 接続時：点灯*

心拍測定状況マーク

- 心拍測定時：点滅
- 心拍測定完了：点灯

数値表示部 体重および心拍数が表示されます。その他の数値はアプリでご覧ください。

測定時の本体画面表示の流れ（アプリ接続時）

- 1. 測定開始**
アプリの開始画面が表示されたら本製品に乗ってください。
- 2. 体重表示**
Bluetooth 接続状況マークが点滅から点灯に変わります。
- 3. 体重確定**
体重数値が点滅します。
- 4. 体組成率測定**
---- マークが上下に流れるように点滅します。
- 5. 心拍数測定**
心拍測定状況マークが点滅します。
- 6. 心拍数表示**
心拍測定状況マークが点灯に変わり、Bluetooth 接続状況マークが点滅に変わります。本製品から降り、アプリで操作を続けてください。

* 本体表示の流れは、接続するアプリにより（Android 版、iOS 版）若干異なる場合があります。Android 版アプリに接続した場合、またはアプリに接続しない場合、Bluetooth 接続状況マークは常に点滅した状態になります。

1-9. 赤ちゃんモード測定

赤ちゃんの体重を測定します。

- 本製品には、保護者が赤ちゃんを抱いて乗ることで赤ちゃんの体重を測定できる「赤ちゃん測定*」の機能があります。
 - まず保護者が一人で乗って測定を行なったあとで、赤ちゃんを抱いて乗り、もう一度測定を行います。アプリは保護者の体重を差し引いた赤ちゃんの体重を計算します。
 - 150kgを超える場合は測定できません。
- *赤ちゃん測定では体重のみを測定します。他の体組成数値の測定はできません。アプリには体組成数値は「0」と表示されます。



- ①「ダッシュボード」タブをタップします。
- ②ダッシュボードの右上の「測定」アイコンをタップします。



「赤ちゃんモード」測定をタップします。



測定画面になったら、本製品に保護者一人で乗ってください。



安定すると体重が表示されます。



一度製品から降り、赤ちゃんを抱いた状態で乗ってください。



安定すると赤ちゃんとの合計体重が表示されます。



赤ちゃんのメンバーを選択し、測定データを保存します。



赤ちゃんの測定結果が表示されます。

目標を達成した場合、目標達成画面でお知らせします。「OK」ボタンをタップするとポップアップ画面が閉じます。

2. 健康データの確認

2-1. 健康データの表示

「ダッシュボード」の画面では、体重体組成計 (HCF-60) で測定した各種の健康データを見ることができます。

「ダッシュボード」の「データ項目 (カード)」で確認できる健康データは、アプリの登録ユーザーの情報です。他のメンバーの健康データを確認するには、それぞれの「データ項目 (カード)」をタップして詳細画面に移動し、「メンバー」を切り替えて確認します。※詳細は「2-2. 健康詳細データの表示」をご確認ください。

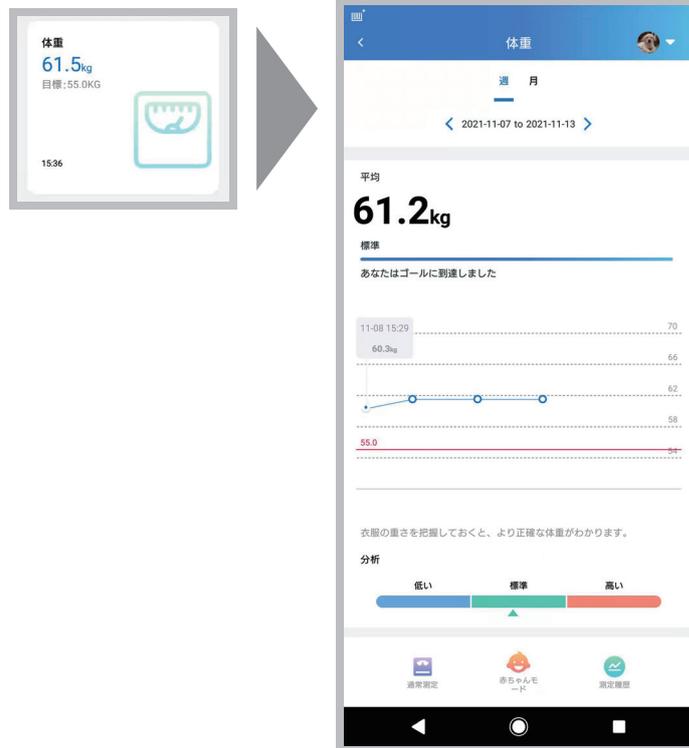


● 体重体組成計アイコンをタップすると、「通常測定」や「赤ちゃんモード」を選択して測定できます。

● 登録したデバイスにより、「ダッシュボード」に表示されるデータ項目 (カード) が変わります。

体重体組成計 (HCF-60) では、「体重」「体脂肪率」「体水分率」「筋肉量」「骨量」「基礎代謝 (BMR)」「内臓脂肪レベル」「BMI」「FFMI」「除脂肪体重」「皮下脂肪率」「骨格筋率」「たんぱく質率」「身体年齢」「安静時心拍数」の15項目のカード情報が表示されます。

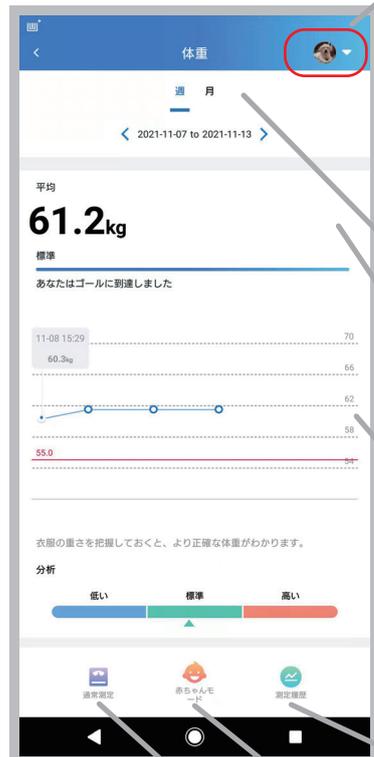
それぞれのデータ項目 (カード) をタップすると、より詳細なデータを見ることができます。



● 「カード編集」をタップすると、「ダッシュボード」のデータ項目 (カード) の表示、非表示や並び順を変更することができます。変更後は画面右上の保存をタップしてください。並び順を変更する際は、データ項目左側のボタンを長押ししてから上下にドラッグしてください。

2-2. 健康詳細データの表示

データ項目（カード）をタップして移動した詳細画面では、体重体組成計（HCF-60）で測定した各種健康データを週間または月間で集計したグラフなどを見ることができます。



●メンバーのアイコンをタップすると、登録しているメンバー一覧が表示され、メンバーをタップして、表示するデータを変えることができます。
また、「メンバー管理」画面に進むこともできます。



●「週」「月」「<」「>」をタップして、表示期間を変更することができます。

●データ項目（カード）の詳細データを確認できます。

●グラフの「○」をタップすると「測定した日時」と「健康データの値」を表示します。

●「測定履歴」ボタンをタップすると、選択されているメンバーの過去の測定履歴が表示されます。
※詳細は「2-18. 測定履歴」をご確認ください。

●「赤ちゃんモード」ボタンをタップすると、赤ちゃんの体重を測定する手順が開始されます。

●「通常測定」ボタンをタップすると、メンバーの体重を測定する手順が開始されます。

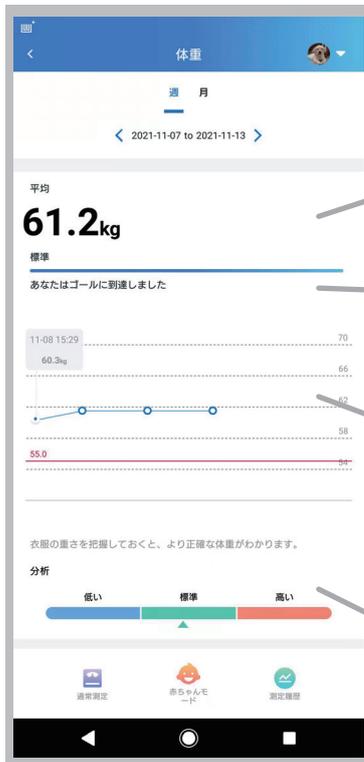
2-3. カード情報 (体重)

衣服の重さを把握しておく、より正確な体重がわかります。



- 同期した最新の数値を表示します。
- ユーザー設定の目標値が表示されます。
- 数値を測定した時刻を表示します。
測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目 (カード) をタップすると、
週/月ごとの詳細を確認することができます。



表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の
選択している「メンバー」の情報が表示されます。

- 平均 : 「平均」と「分析結果」を表示します。
- 目標評価 : 設定した目標値の「ステータス」を表示します。
- 測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。
グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。また現在設定されている目標値が赤線で表示されます。
- 分析結果 : 参考基準表に基づいた「分析結果」を表示します。

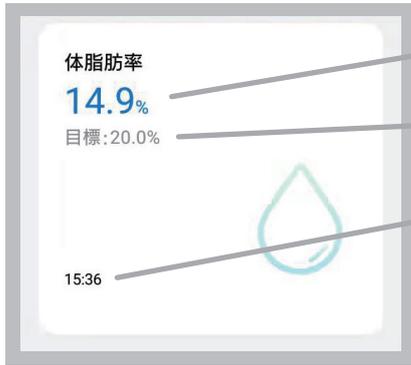
●体重

$$\text{標準体重} = \text{標準 BMI}(21.75) \times (\text{身長[m]})^2$$

低い	標準	高い
$\text{標準体重} - \text{標準体重} \times 0.1 > \text{体重}$	$\text{標準体重} + \text{標準体重} \times 0.1 \geq \text{体重}$	$\text{標準体重} + \text{標準体重} \times 0.1 < \text{体重}$

2-4. カード情報 (体脂肪率)

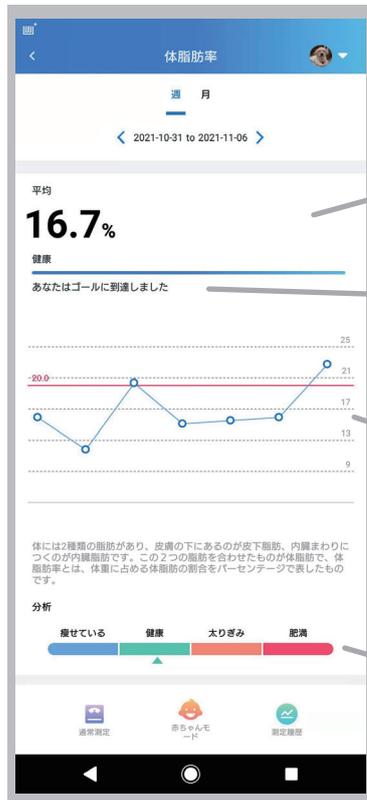
体には2種類の脂肪があり、皮膚の下にあるのが「皮下脂肪」、内臓まわりにつくのが「内臓脂肪」です。この2つの脂肪を合わせたものが体脂肪で、体脂肪率とは、体重に占める体脂肪の割合をパーセンテージで表したものです。



- 同期した最新の数値を表示します。
- ユーザー設定の目標値が表示されます。
- 数値を測定した時刻を表示します。
測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。



データ項目 (カード) をタップすると、週/月ごとの詳細を確認することができます。



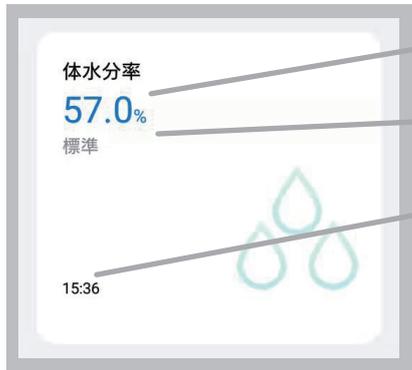
- 表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の選択している「メンバー」の情報が表示されます。
- 平均 : 「平均」と「分析結果」を表示します。
- 目標評価 : 設定した目標値の「ステータス」を表示します。
- 測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。
グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。また現在設定されている目標値が赤線で表示されます。
- 分析結果 : 参考基準表に基づいた「分析結果」を表示します。

●体脂肪率

性別	年齢	痩せている	健康	太りすぎ	肥満
男性	18～39	11%未満	11～21%	22～26%	26%より高い
	40～59	12%未満	12～22%	23～27%	27%より高い
	59より上	14%未満	14～24%	25～29%	29%より高い
女性	18～39	21%未満	21～34%	35～39%	39%より高い
	40～59	22%未満	22～35%	36～40%	40%より高い
	59より上	23%未満	23～36%	37～41%	41%より高い

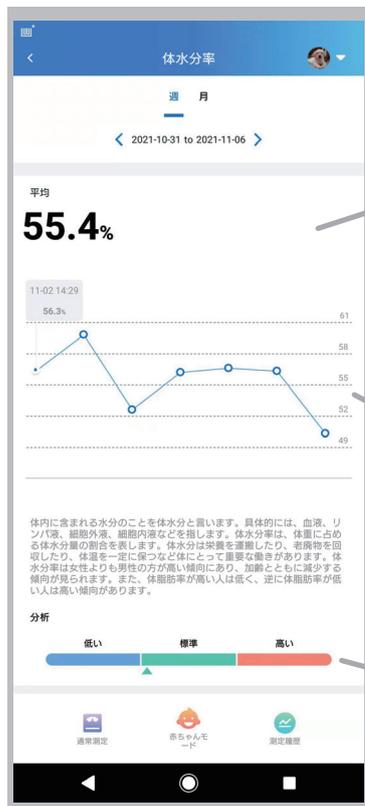
2-5. カード情報 (体水分率)

体内に含まれる水分のことを体水分といいます。具体的には、血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などを指します。体水分率は、体重に占める体水分量の割合を表します。体水分は栄養を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなど体にとって重要な働きがあります。体水分率は女性よりも男性の方が高い傾向にあり、加齢とともに減少する傾向が見られます。また、体脂肪率が高い人は低く、逆に体脂肪率が低い人は高い傾向にあります。



- 同期した最新の数値を表示します。
- 評価が表示されます。
- 数値を測定した時刻を表示します。
測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目 (カード) をタップすると、週/月ごとの詳細を確認することができます。



表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の選択している「メンバー」の情報が表示されます。

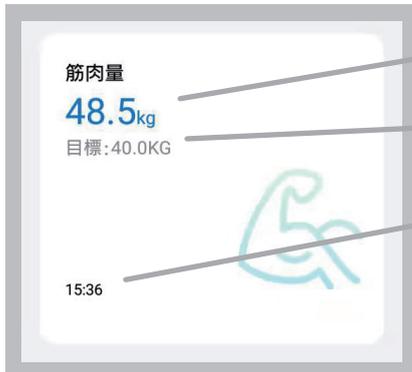
- 平均 : 「平均」を表示します。
- 測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。
グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。
- 分析結果 : 参考基準表に基づいた「分析結果」を表示します。

●体水分率

性別	低い	標準	高い
男性	55%未満	55~65%	65%より高い
女性	45%未満	45~60%	60%より高い

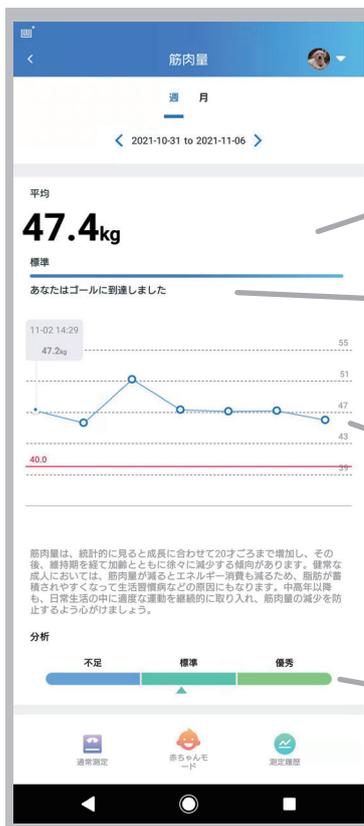
2-6. カード情報（筋肉量）

筋肉量は、統計的に見ると成長に合わせて20才ごろまで増加し、その後、維持期を経て加齢とともに徐々に減少する傾向があります。健全な成人においては、筋肉量が減るとエネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなって生活習慣病などの原因にもなります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を継続的に取り入れ、筋肉量の減少を防止するよう心がけましょう。



- 同期した最新の数値を表示します。
- ユーザー設定の目標値が表示されます。
- 数値を測定した時刻を表示します。
測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目（カード）をタップすると、週/月ごとの詳細を確認することができます。



表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の選択している「メンバー」の情報が表示されます。

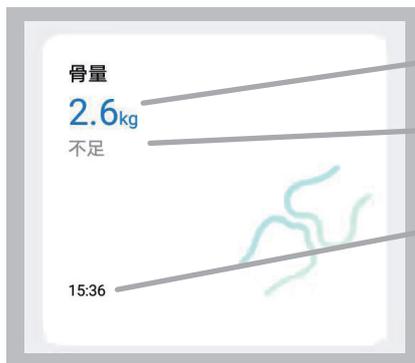
- 平均 : 「平均」と「分析結果」を表示します。
- 目標評価 : 設定した目標値の「ステータス」を表示します。
- 測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。
グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。また現在設定されている目標値が赤線で表示されます。
- 分析結果 : 参考基準表に基づいた「分析結果」を表示します。

●筋肉量

性別	身長	不足	標準	優秀
男性	160cm まで	38.5kg 未満	38.5~46.5kg	46.5kg より多い
	160~170cm	44.0kg 未満	44.0~52.4kg	52.4kg より多い
	170cm より高い	49.4kg 未満	49.4~59.4kg	59.4kg より多い
女性	150cm まで	29.1kg 未満	29.1~34.7kg	34.7kg より多い
	150~160cm	32.9kg 未満	32.9~37.5kg	37.5kg より多い
	160cm より高い	36.5kg 未満	36.5~42.5kg	42.5kg より多い

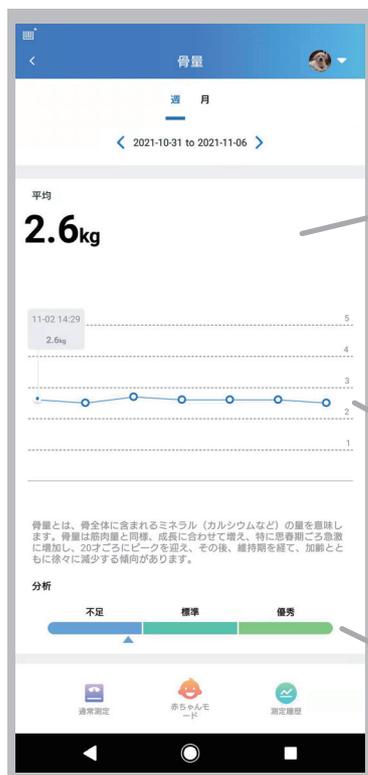
2-7. カード情報 (骨量)

骨量とは、骨全体に含まれるミネラル(カルシウムなど)の量を意味します。骨量は筋肉量と同様、成長に合わせて増え、特に思春期ごろに急激に増加し、20才ごろにピークを迎え、その後、維持期を経て、加齢とともに徐々に減少する傾向があります。



- 同期した最新の数値を表示します。
- 評価が表示されます。
- 数値を測定した時刻を表示します。
測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目(カード)をタップすると、週/月ごとの詳細を確認することができます。



表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の選択している「メンバー」の情報が表示されます。

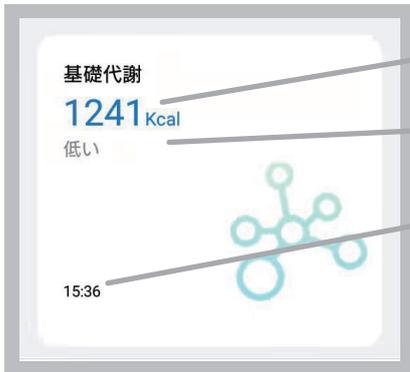
- 平均 : 「平均」を表示します。
- 測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。
グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。
- 分析結果 : 参考基準表に基づいた「分析結果」を表示します。

●骨量

性別	体重	不足	標準	優秀
男性	60kg まで	2.4kg 未満	2.4~2.6kg	2.6kg より重い
	60~75kg	2.8kg 未満	2.8~3.0kg	3.0kg より重い
	75kg より重い	3.1kg 未満	3.1~3.3kg	3.3kg より重い
女性	45kg まで	1.7kg 未満	1.7~1.9kg	1.9kg より重い
	45~60kg	2.1kg 未満	2.1~2.3kg	2.3kg より重い
	60kg より重い	2.4kg 未満	2.4~2.6kg	2.6kg より重い

2-8. カード情報 (基礎代謝 - BMR)

BMR(Basal Metabolic Rate、基礎代謝率)とは、人が生命活動を行うために必要な、最小限のエネルギー消費量を示す数値です。一日の総エネルギー消費量の約7割を占めており、筋肉量が増えると基礎代謝も増加します。



- 同期した最新の数値を表示します。
- 評価が表示されます。
- 数値を測定した時刻を表示します。
測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目 (カード) をタップすると、週/月ごとの詳細を確認することができます。



表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の選択している「メンバー」の情報が表示されます。

- 平均 : 「平均」を表示します。
- 測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。
グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。
- 分析結果 : 参考基準表に基づいた「分析結果」を表示します。

●BMR (基礎代謝率) と基礎代謝基準値

$$\text{基礎代謝基準値} = \text{基礎代謝率(kcal/日)} \div \text{体重(kg)}$$

年齢	18~29 歳	30~49 歳	50 歳以上
男性	24.0	22.3	21.5
女性	24.6	21.7	20.7

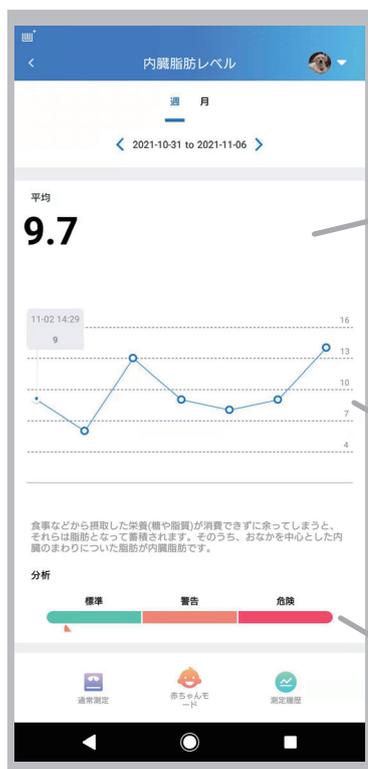
2-9. カード情報 (内臓脂肪レベル)

食事などから摂取した栄養 (糖や脂質) が消費できずに余ってしまうと、それらは脂肪となって蓄積されます。そのうち、おなかを中心とした内臓まわりについての脂肪が内臓脂肪です。



- 同期した最新の数値を表示します。
- 評価が表示されます。
- 数値を測定した時刻を表示します。
測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目 (カード) をタップすると、週/月ごとの詳細を確認することができます。



表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の選択している「メンバー」の情報が表示されます。

- 平均 : 「平均」を表示します。
- 測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。
グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。
- 分析結果 : 参考基準表に基づいた「分析結果」を表示します。

●内臓脂肪レベル

標準	警告	危険
1~9	10~14	14より高い

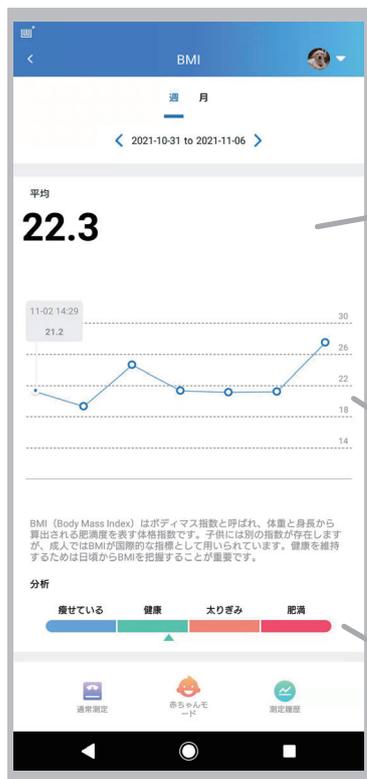
2-10. カード情報 (BMI)

BMI(Body Mass Index) はボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。子供には別の指数が存在しますが、成人ではBMIが国際的な指標として用いられています。健康を維持するためには日頃からBMIを把握することが重要です。



- 同期した最新の数値を表示します。
- 評価が表示されます。
- 数値を測定した時刻を表示します。
測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目 (カード) をタップすると、週/月ごとの詳細を確認することができます。



表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の選択している「メンバー」の情報が表示されます。

- 平均 : 「平均」を表示します。
- 測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。
グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。
- 分析結果 : 参考基準表に基づいた「分析結果」を表示します。

●BMI (体格指数)

痩せている	健康	太りすぎ	肥満
18.5 未満	18.5～24 未満	24～30 未満	30 以上

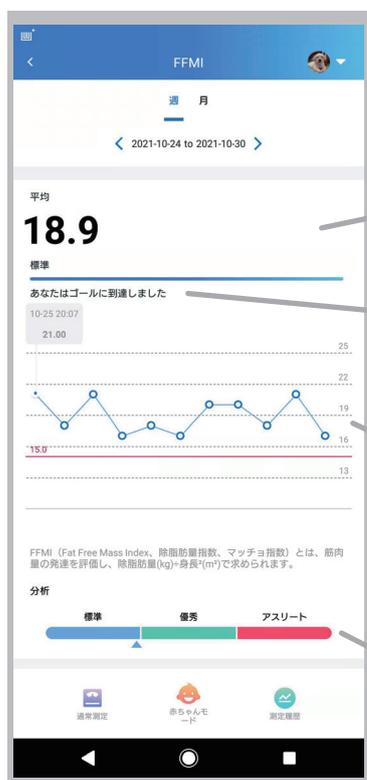
2-11. カード情報 (FFMI)

FFMI(Fat Free Mass Index、除脂肪量指数、マッチョ指数)とは、筋肉量の発達を評価し、除脂肪体重 [kg] ÷ (身長 [m])² で求められます。



- 同期した最新の数値を表示します。
- ユーザー設定の目標値が表示されます。
- 数値を測定した時刻を表示します。
測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目 (カード) をタップすると、週/月ごとの詳細を確認することができます。



表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の選択している「メンバー」の情報が表示されます。

- 平均 : 「平均」と「分析結果」を表示します。
- 目標評価 : 設定した目標値の「ステータス」を表示します。
- 測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。
グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。また現在設定されている目標値が赤線で表示されます。
- 分析結果 : 参考基準表に基づいた「分析結果」を表示します。

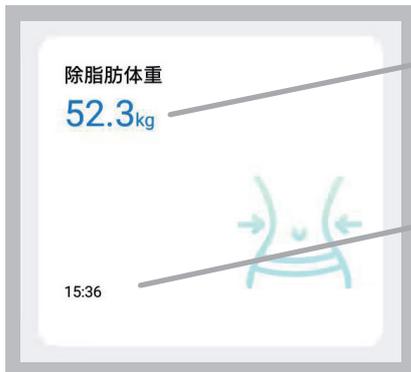
●FFMI (マッチョ指数)

$$\text{FFMI} = \text{除脂肪体重}[\text{kg}] \div (\text{身長}[\text{m}])^2$$

標準	優秀	アスリート
20 未満	20~21	21 より高い

2-12. カード情報（除脂肪体重）

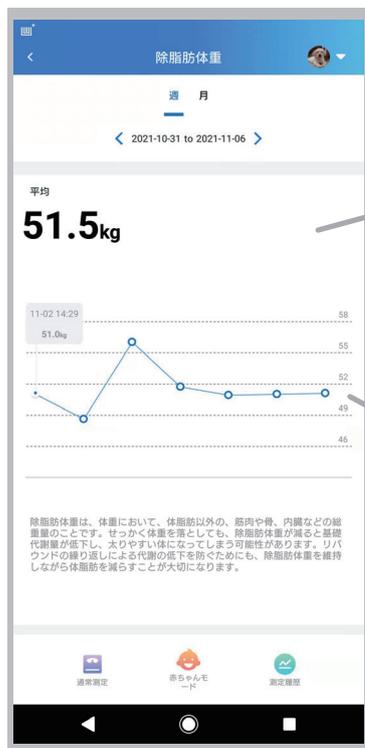
除脂肪体重は、体重において、体脂肪以外の、筋肉や骨、内臓などの総体重のことです。せっかく体重を落としても、除脂肪体重が減ると基礎代謝量が低下し、太りやすい体になってしまう可能性があります。リバウンドの繰り返しによる代謝の低下を防ぐためにも、除脂肪体重を維持しながら体脂肪を減らすことが大切になります。



●同期した最新の数値を表示します。

●数値を測定した時刻を表示します。
測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目（カード）をタップすると、
週／月ごとの詳細を確認することができます。



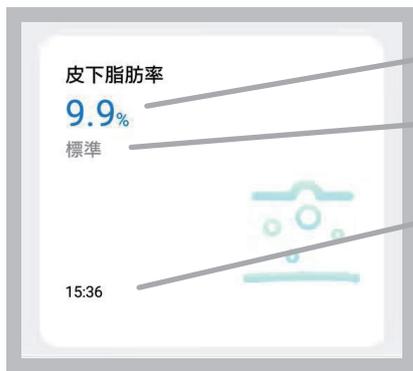
表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の
選択している「メンバー」の情報が表示されます。

●平均 : 「平均」を表示します。

●測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。
グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。

2-13. カード情報（皮下脂肪率）

体重に占める皮下脂肪の割合です。皮下脂肪は、内臓の隙間につく内臓脂肪とは異なり、皮膚の下につき、女性らしい滑らかなボディラインを作る、皮膚に潤いを与えるなど、きれいなからだづくりに重要な要素です。しかし、皮下脂肪が多すぎると、ボディラインが崩れてしまい、少なすぎると気温や衝撃から身を守れなくなってしまいます。



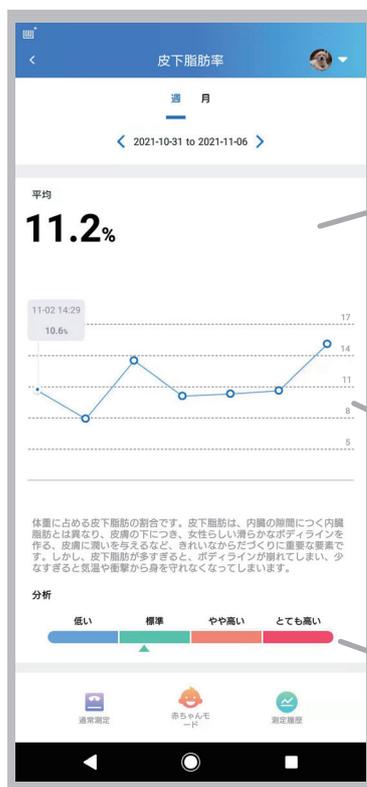
●同期した最新の数値を表示します。

●評価が表示されます。

●数値を測定した時刻を表示します。

測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目（カード）をタップすると、週/月ごとの詳細を確認することができます。



表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の選択している「メンバー」の情報が表示されます。

●平均 : 「平均」を表示します。

●測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。

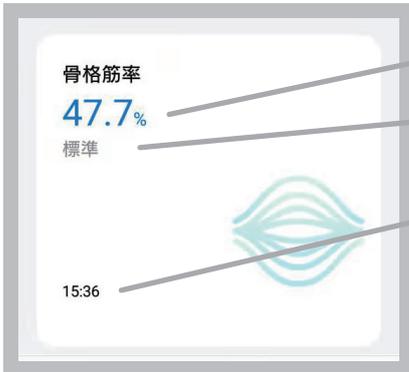
●分析結果 : 参考基準表に基づいた「分析結果」を表示します。

●皮下脂肪率

性別	低い	標準	やや高い	とても高い
男性	8.6%未満	8.6～16.7%未満	16.7～20.7%	20.7%より高い
女性	18.5%未満	18.5～26.7%未満	26.7～30.8%	30.8%より高い

2-14. カード情報 (骨格筋率)

骨格筋率は、体に占める骨格筋の割合を示す指標です。体の筋肉は、一般的な筋肉である「骨格筋」、心臓の筋肉である「心筋」、臓器に存在する筋肉である「平滑筋」の3つに分けられます。このうち、「体を動かす」「姿勢を維持する」「エネルギーを生み出す」といった役割を担う、いわゆる「一般の筋肉」が骨格筋です。骨格筋率はトレーニングを行うと増加し、加齢とともに減少します。



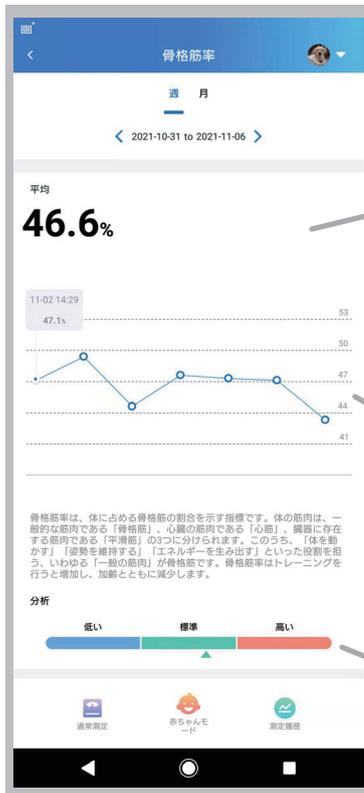
●同期した最新の数値を表示します。

●評価が表示されます。

●数値を測定した時刻を表示します。

測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目 (カード) をタップすると、週/月ごとの詳細を確認することができます。



表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の選択している「メンバー」の情報が表示されます。

●平均 : 「平均」を表示します。

●測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。

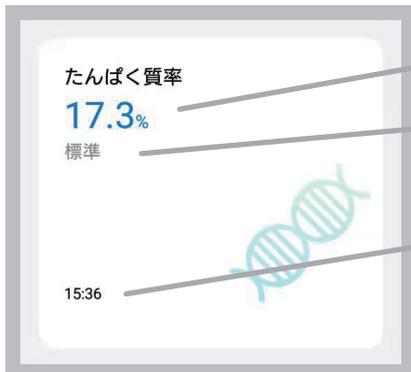
●分析結果 : 参考基準表に基づいた「分析結果」を表示します。

●骨格筋率

性別	低い	標準	高い
男性	40%未満	40~50%	50%より高い
女性	49%未満	49~59%	59%より高い

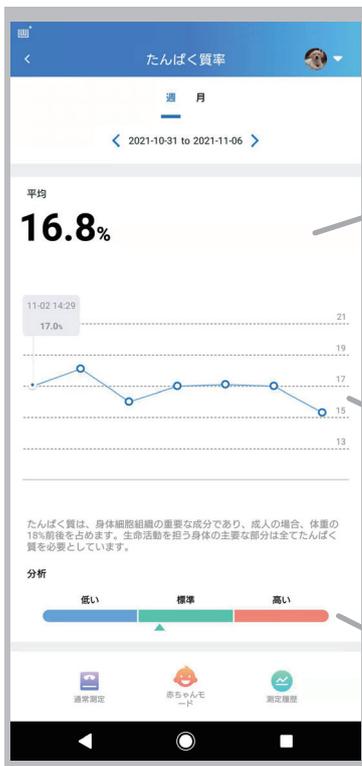
2-15. カード情報 (たんぱく質率)

たんぱく質は、身体細胞組織の重要な成分であり、成人の場合、体重の18%前後を占めます。生命活動を担う身体の一部は全てたんぱく質を必要としています。



- 同期した最新の数値を表示します。
- 評価が表示されます。
- 数値を測定した時刻を表示します。
測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目 (カード) をタップすると、週/月ごとの詳細を確認することができます。



表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の選択している「メンバー」の情報が表示されます。

- 平均 : 「平均」を表示します。
- 測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。
グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。
- 分析結果 : 参考基準表に基づいた「分析結果」を表示します。

●たんぱく質率

低い	標準	高い
16%未満	16~19%	19%より高い

2-16. カード情報 (身体年齢)

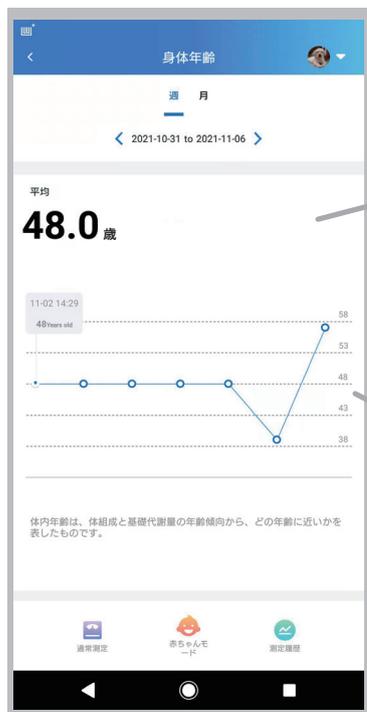
身体年齢は、体組成と基礎代謝量の年齢傾向から、どの年齢に近いかを表したものです。



●同期した最新の数値を表示します。

●数値を測定した時刻を表示します。
測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目 (カード) をタップすると、
週/月ごとの詳細を確認することができます。



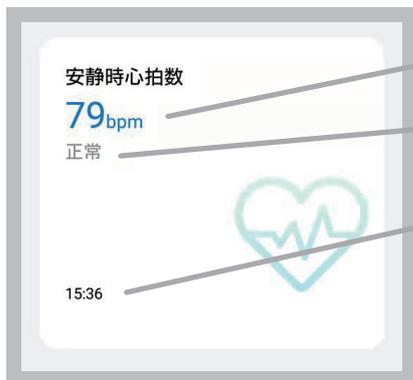
表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の
選択している「メンバー」の情報が表示されます。

●平均 : 「平均」を表示します。

●測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。
グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。

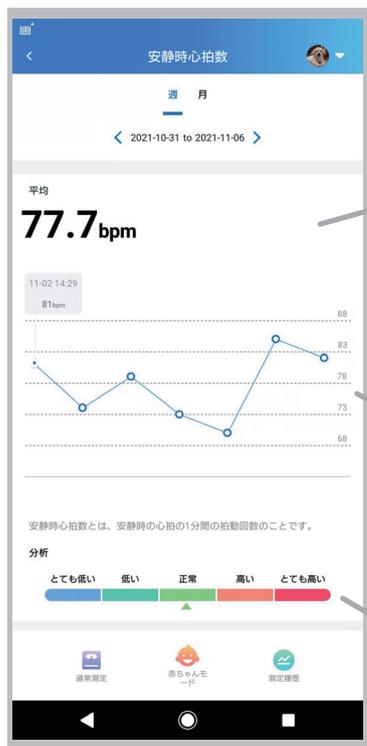
2-17. カード情報 (安静時心拍数)

安静時心拍数とは、安静時の心拍の1分間の拍動回数のことです。



- 同期した最新の数値を表示します。
- 評価が表示されます。
- 数値を測定した時刻を表示します。
測定したタイミングが当日ではない場合、測定した年月日が表示されます。

データ項目 (カード) をタップすると、
週/月ごとの詳細を確認することができます。



表示している健康データは、上部にて選択した「週」または「月」の期間内の
選択している「メンバー」の情報が表示されます。

- 平均 : 「平均」を表示します。
- 測定履歴 : 測定した履歴をグラフで表示します。
グラフの「○」をタップすると「取得した日時」と「健康データの値」を表示します。
- 分析結果 : 参考基準表に基づいた「分析結果」を表示します。

●安静時心拍数

とても低い	低い	正常	高い	とても高い
40 未満	40~60 未満	60~100 未満	100~160 未満	160 以上

2-18. 測定履歴

データ項目（カード）の詳細画面で「測定履歴」をタップすることにより、選択している「メンバー」の測定履歴を見ることができます。

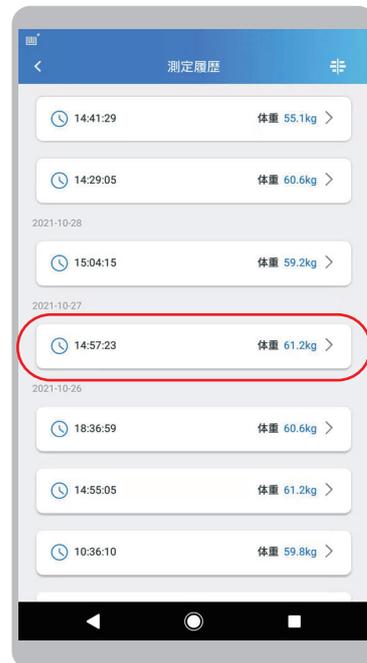
1. 測定履歴の表示



体重体組成計の15種類のいずれかのデータ項目（カード）をタップします。



- ①「メンバー」アイコンをタップします。
- ②表示したい「メンバー」をタップします。
- ③「測定履歴」をタップします。



表示したい「測定日時」をタップします。



詳細な測定データが表示されます。

2. 測定履歴の削除

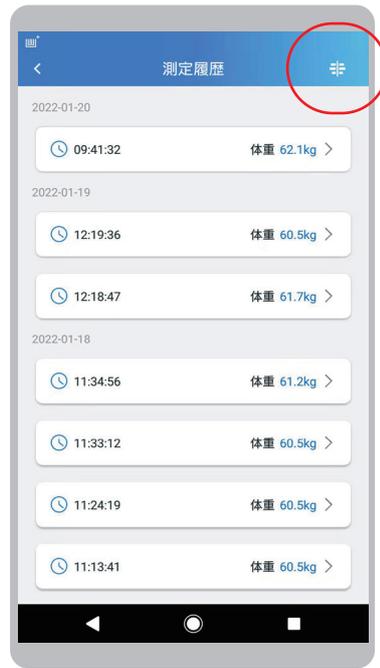


削除したい測定記録詳細画面の右上の「削除」アイコンをタップします。

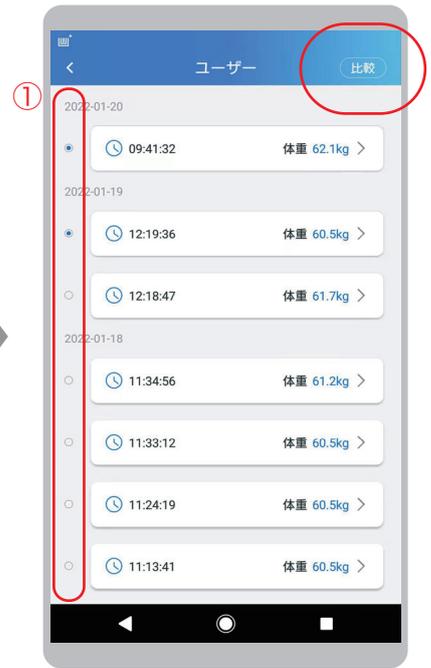
3. 測定履歴の比較



- ①「メンバー」アイコンをタップします。
- ②表示したい「メンバー」をタップします。
- ③「測定履歴」をタップします。



測定履歴一覧表示画面で、右上の「比較」アイコンをタップします。



- ①比較したい2つのデータの左側のラジオボタンをタップします。
- ②「比較」をタップします。

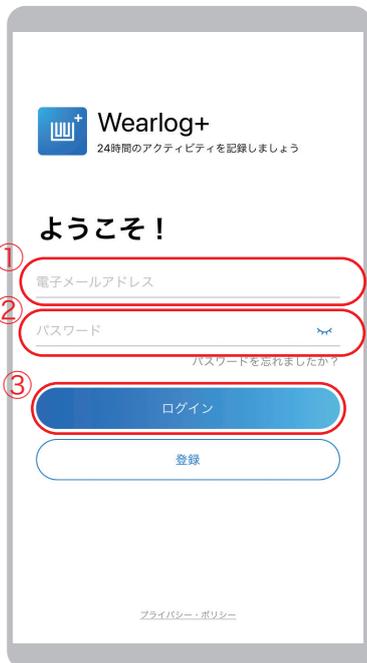
項目	2021-11-02 14:29:05	2021-10-28 15:04:15
体重	▲ 60.6	59.2
体脂肪率	▲ 15.9	14.4
体水分率	▼ 56.3	57.4
筋肉量	▲ 47.2	46.9
骨量	2.6	2.6
基礎代謝	▲ 1228.0	1207.0
内臓脂肪レベル	▲ 9.0	8.0
BMI	▲ 21.2	20.7
BMI	▲ 21.2	20.7
FFMI	17.0	17.0
除脂肪体重	▲ 51.0	50.7
皮下脂肪率	▲ 10.6	9.6
骨格筋率	▼ 47.1	48.0
たんぱく質率	▼ 17.0	17.3
身体年齢	48.0	48.0
安静時心拍数	▲ 81.0	80.0

比較データが表示されます。

3. その他の操作

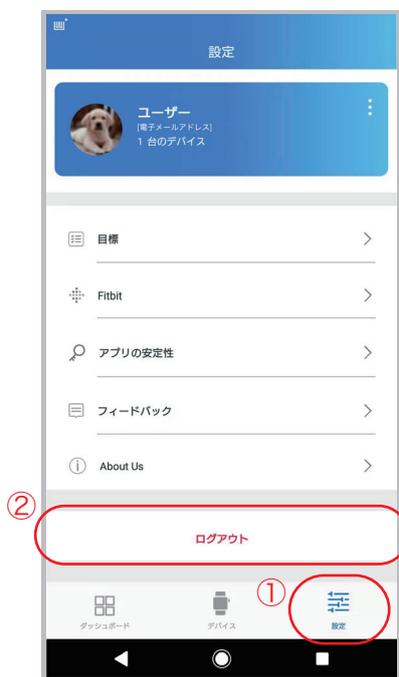
3-1. アプリのユーザー操作

1. ログイン



- ①「メールアドレス」を入力してください。
- ②「パスワード」を入力してください。
※パスワードを忘れた場合は「3-1.3. パスワード再発行」を参考にリセットしてください。
- ③「ログイン」をタップします。

2. ログアウト



- ①「設定」タブをタップしてユーザー設定画面を表示し、
- ②「ログアウト」をタップします。



ログアウトの確認画面が表示されますので、「はい」をタップしてください。

3. パスワードのリセット



「パスワードを忘れましたか?」をタップしてください。

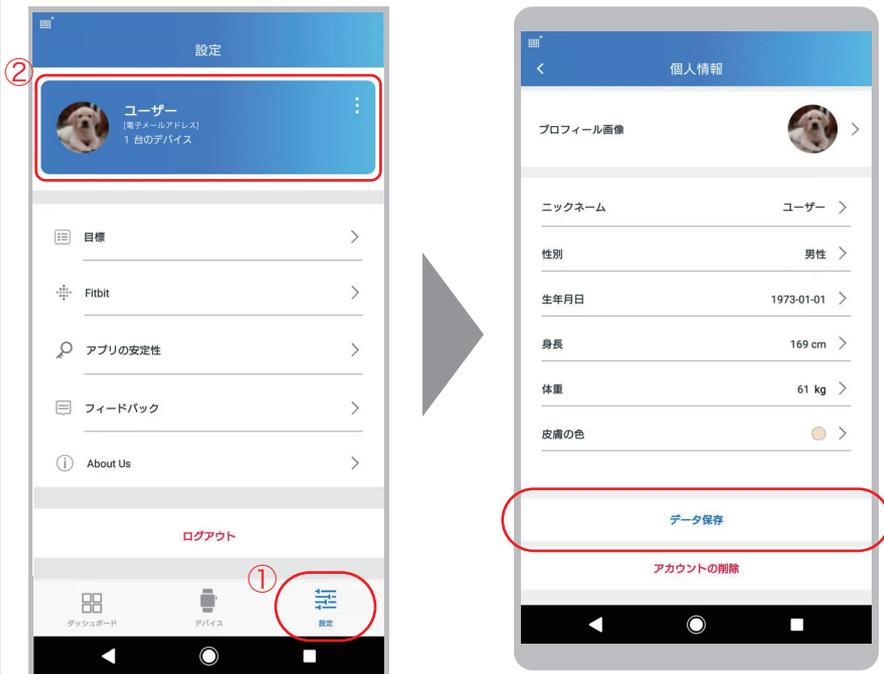


「メールアドレス」を入力し、「確認」をタップします。



新規登録時と同じ手順で新しいパスワードを設定します。

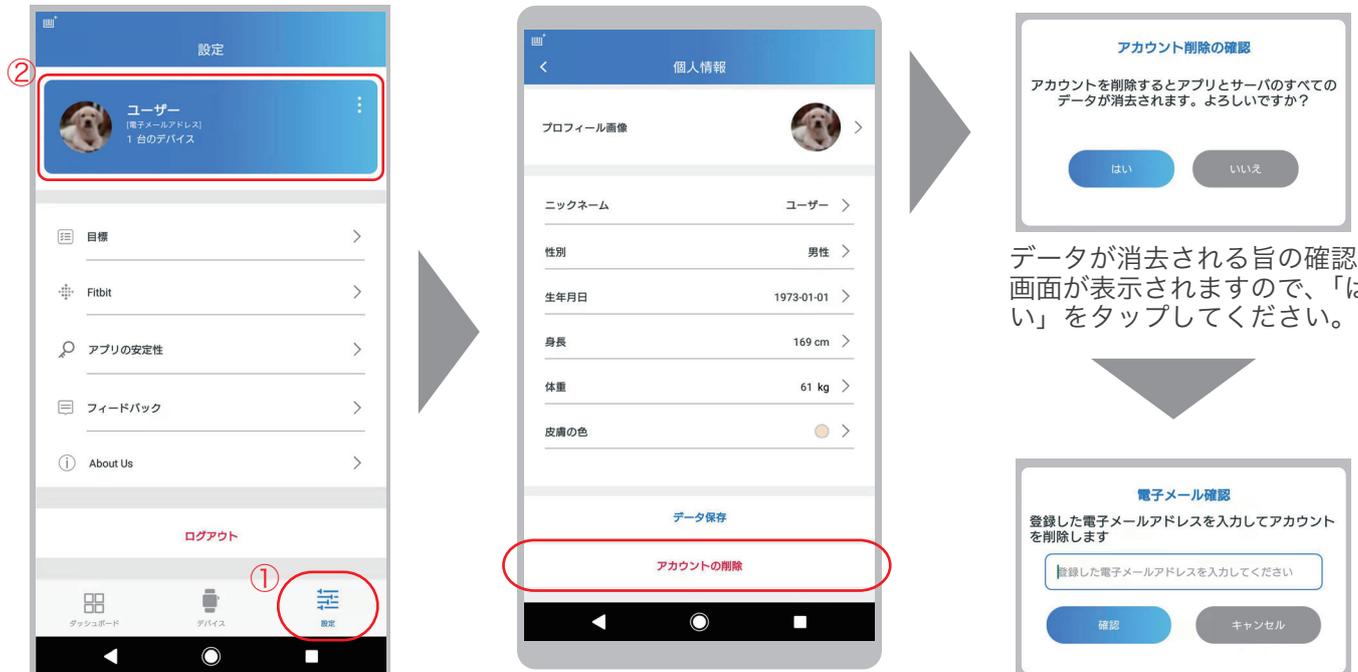
4. アプリのユーザー情報の変更



- ①「設定」タブをタップしてユーザー設定画面を表示します。
- ②「ユーザー」をタップします。

各データをタップし、変更します。
変更が完了したら、「データ保存」をタップし保存します。

5. アプリのユーザーの削除



- ①「設定」タブをタップしてユーザー設定画面を表示します。
- ②「ユーザー」をタップします。

「アカウント削除」をタップします。

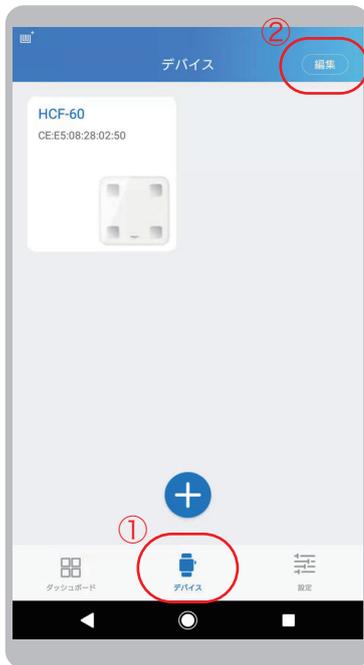
データが消去される旨の確認画面が表示されますので、「はい」をタップしてください。

確認のため「メールアドレス」を入力し、「確認」をタップしてください。

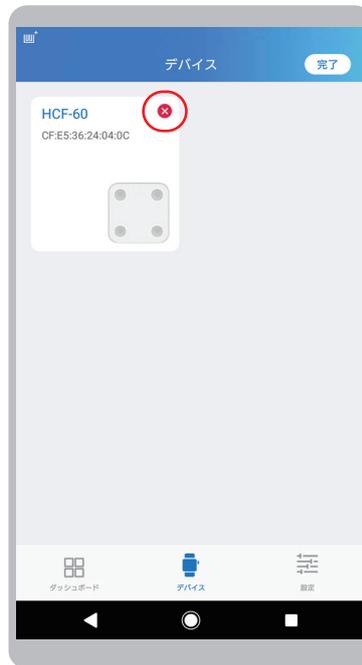
3-2. デバイスの削除

登録デバイスを削除します。

●登録したデバイスを「修理交換」や「譲渡」した場合などに、デバイス一覧から古い登録情報を削除することができます。



①「デバイス」をタップします。
②「編集」をタップします。



消したいデバイスの右上に表示された「X」をタップします。



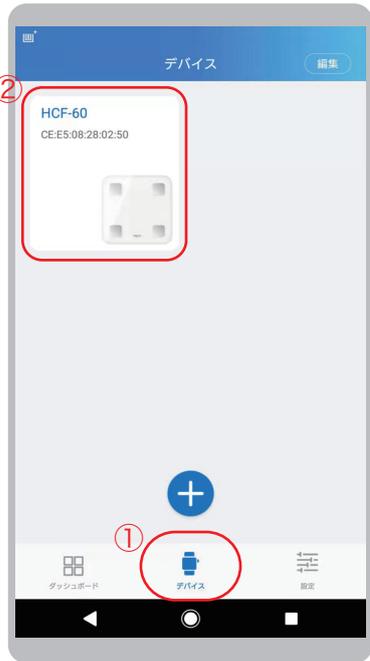
確認メッセージが表示されますので「削除」をタップしてください。



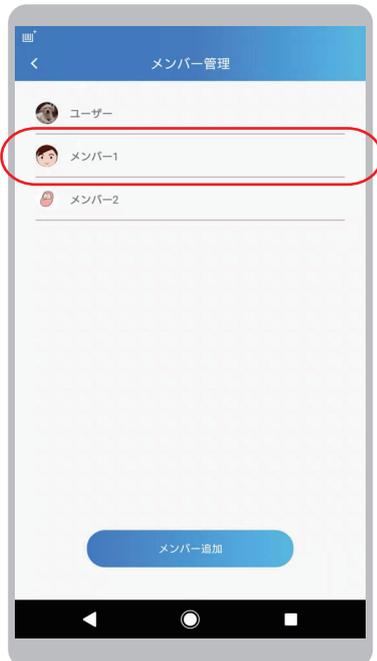
デバイスが消去されたことを確認してください。

3-3. メンバーの操作

1. メンバー情報の変更



- ①「デバイス」タブをタップします。
- ②設定したい登録した「デバイス」をタップします。

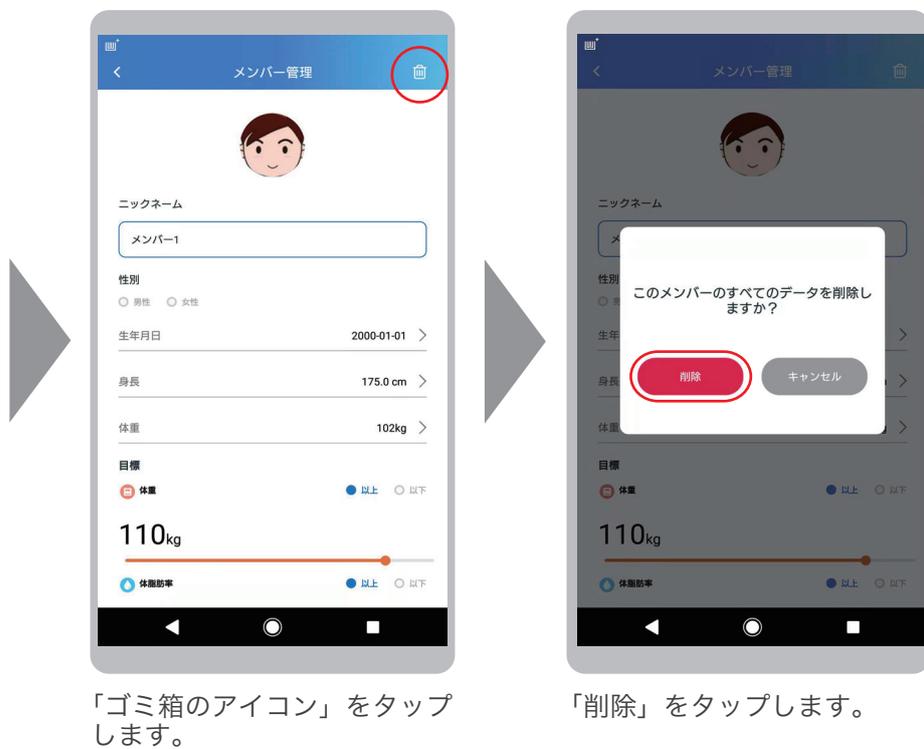


修正したい「メンバー」をタップします。



目標値などを修正し「保存」をタップします。

2. メンバーの削除



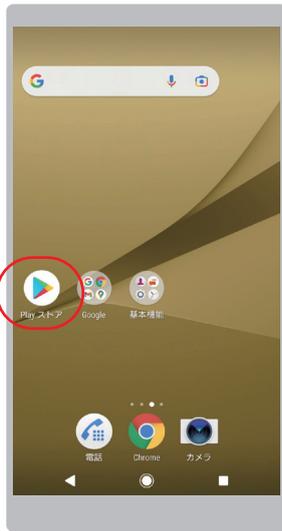
3-4. アプリの更新

アプリを更新します。

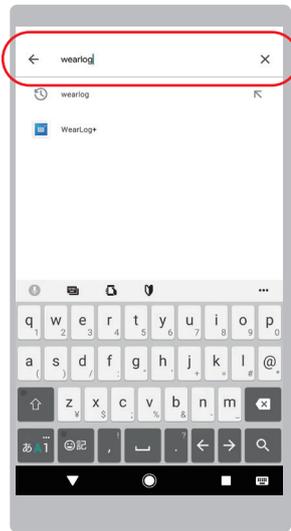


お使いのスマートフォンで、左の QR コードをスキャンするか、または Google play や、APP Store 内で「WearLog+」を検索して、アプリを更新してください。

①WearLog+ の更新 (Android)



「Google Play ストア」のアイコンをタップします。



「Google Play ストア」内で「WearLog+」を検索します。



検索結果の「WearLog+」のアイコンをタップします。「更新」をタップし、インストールします。

②ストレージとキャッシュの削除 (Android)



「WearLog+」のアイコンを長押しします。



「アプリ情報」または「①」をタップします。
※「設定」→「アプリと通知」→「WearLog+」でも開きます。



「ストレージ」をタップします。



「データを削除」をタップします。



確認画面が表示されますので、「OK」をタップしてください。



「ユーザーデータ」と「キャッシュ」が削除されます。

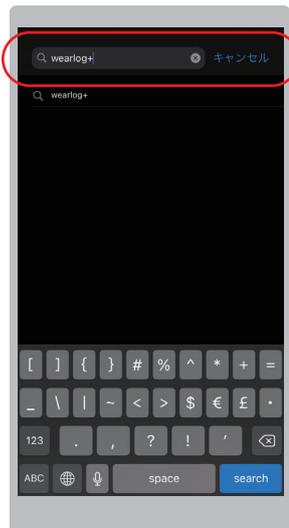
●Androidの場合、アプリを再インストールするだけでは、スマートフォン内にユーザーデータや画面キャッシュなどのデータが残ってしまう場合があります。

上記②の手順を実施いただくことにより、それらのデータがクリアされ、新規インストールと同様の状態になります。

WearLog+ の更新 (iOS)



「App Store」のアイコンをタップします。



「App Store」内で「WearLog+」を検索します。



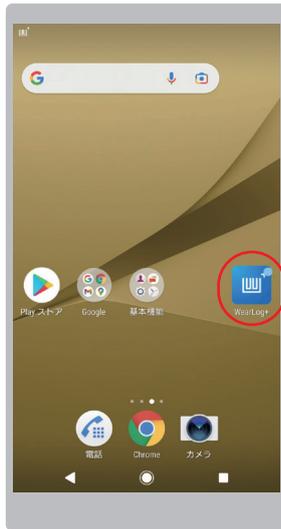
検索結果の「WearLog+」のアイコンをタップします。「アップデート」をタップし、インストールします。

3-5. アプリの再インストール

アプリの再インストールをします。

●「データが表示されない」、「グラフが表示されない」などの際に、アプリ (WearLog+) を再インストールすることにより改善できる場合があります。

①アプリのアンインストール (Android)



「WearLog+」のアイコンを長押しします。



「アンインストール」を選択します。

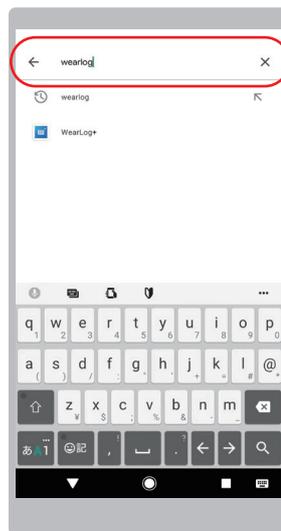


確認メッセージが表示されますので「OK」をタップしてください。

②アプリの再インストール (Android)



「Google Play ストア」のアイコンをタップします。



「Google play ストア」内の検索で「WearLog+」を検索します。



検索結果の「WearLog+」のアイコンをタップします。「インストール」をタップし、インストールします。

③ストレージとキャッシュの削除 (Android)



「WearLog+」のアイコンを長押しします。



「アプリ情報」または「①」をタップします。
※「設定」→「アプリと通知」→「WearLog+」でも開きます。



「ストレージ」をタップします。



「データを削除」をタップします。



確認画面が表示されますので、「OK」をタップしてください。



「ユーザーデータ」と「キャッシュ」が削除されます。

●Androidの場合、アプリを再インストールするだけでは、スマートフォン内にユーザーデータや画面キャッシュなどのデータが残ってしまう場合があります。
上記③の手順を実施いただくことにより、それらのデータがクリアされ、新規インストールと同様の状態になります。

①アプリのアンインストール (iOS)



「WearLog+」のアイコンを長押しします。メニューが表示されますので、「Appを削除」をタップします。



「WearLog+ を取り除きますか？」と聞かれますので、「Appを削除」をタップします。



「WearLog+ を削除しますか？」と確認のため再度聞かれますので、「削除」をタップします。

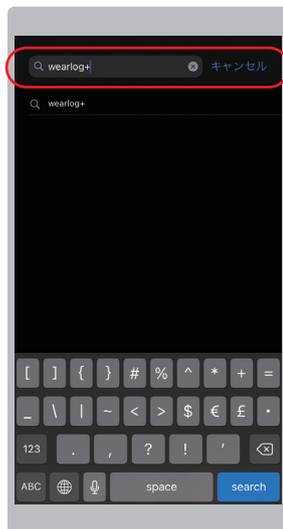


「ヘルスケアに保存されているWearLog+のデータがあります。」と聞かれますので、ご了承ください「OK」をタップしてください。

②アプリの再インストール (iOS)



「App Store」のアイコンをタップします。



「App Store」内の検索で「WearLog+」を検索します。



検索結果の「WearLog+」のアイコンをタップします。「」をタップし、インストールします。

3-6. 故障かなと思ったら

■ 修理を依頼される前に、次のことをお調べください

こんな場合	調べるところ
電源が入らない。	<ul style="list-style-type: none">●電池の⊕⊖ は正しいですか。電池の方向を確認してしっかり入れてください。●電池が消耗している可能性があります。新しい電池（3本同時に）と交換してください。
エラー表示が出た。	<ul style="list-style-type: none">●足の裏が電極部と密着していますか。●測定中は動かずに測定してください。●電極部が汚れていませんか。●登録は正しく行われていますか。●Lo表示の際には、電池が消耗している可能性があります。新しい電池（3本同時に）と交換してください。
体重が測定できない。	<ul style="list-style-type: none">●150kgを超える場合は測定できません。●床が柔らかい不安定な場所で測定を行っていませんか。●電池が消耗している可能性があります。新しい電池（3本同時に）と交換してください。●測定中は動かずに測定してください。
アプリの不具合	<ul style="list-style-type: none">●アプリを一度完全に終了してから再度起動してください（完全終了の操作はOSによって異なります。スマートフォンの取扱説明書を参照してください）。

3-7. 使用上の注意点

■ 次のような場合は正常な測定ができません

- 正しく電極部にのっていない場合。
- 足の内ももがついている場合。（乾いた布などを挟んで測定を行ってください。）
- 靴下などを履いたり、足の裏が汚れている場合。
- 座ったまま、ひざを曲げた状態で測定を行った場合。
- 食事や起床直後や、あまり体を動かしていない場合。
- 体調の悪い（発熱、暴飲暴食直後、二日酔いなど）場合。
- 多量の発汗後。（長湯、サウナ、激しい運動を行った後など）
- かかとが固く（角質が厚く）なっている場合。
- 妊娠中の方は、体内水分量などの体組成が平均的な値と大きく異なるため、正しく測定できない場合があります。そのため、体組成測定を目的としたご使用はおすすめできません。

220203