

eダイアリー・eウォッチ操作マニュアル

目次

eダイアリーアプリ

| | | | |
|------------|----|-----------|----|
| 1. インストール | 4 | 5. 健康News | 23 |
| 2. 初期設定 | 6 | 6. 健康の記録 | |
| 3. 全体の構成 | 8 | ① きろくする | 24 |
| 4. 私の記録 | | ② きろくした情報 | 25 |
| ① 目標 | 9 | | |
| ② アクション | 11 | | |
| ③ アラーム | 13 | | |
| ④ ダイアリー | 15 | | |
| ⑤ 活動データ | 16 | | |
| ⑥ コンディション | 17 | | |
| ⑦ 食事バランス | 19 | | |
| ⑧ 食事カロリー | 20 | | |
| ⑨ ウェアラブル設定 | 21 | | |
| ⑩ 健康ポイント | 22 | | |

目次

eウォッチ

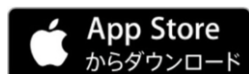
| | | |
|--------------|-------|----|
| 1. 全体の構成 | | 26 |
| 2. 体の調子・心の調子 | | 27 |
| 3. 食事カロリー | | 28 |
| 4. 食事バランス | | 29 |
| 5. アラーム | | 30 |
| 6. 睡眠 | | 31 |
| 7. 心拍数 | | 32 |
| 8. 設定 | | 33 |

1. インストール

eダイアリーアプリをインストール後、ログインします。



下記の二次元コードを読み取って
インストールします



もしくはApp Store または
Google Playストアで検索します

eダイアリー



eダイアリーアプリを開きます



「めぶくID」を選びます



別紙「めぶくID 発行ガイド」を
ご参照ください。

1. インストール

eダイアリーアプリをインストール後、ログインします。

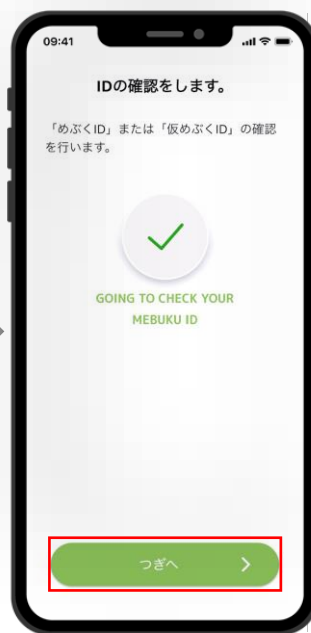
めぶくIDアプリを閉じて、
eダイアリーアプリへ戻ります



めぶくIDを発行したときに
設定したPINコード（数字
4桁）を入力します



めぶくIDとeダイアリー
アプリを連携します



ニックネームとメール
アドレスを設定します



eダイアリーアプリ
TOP画面が開きます



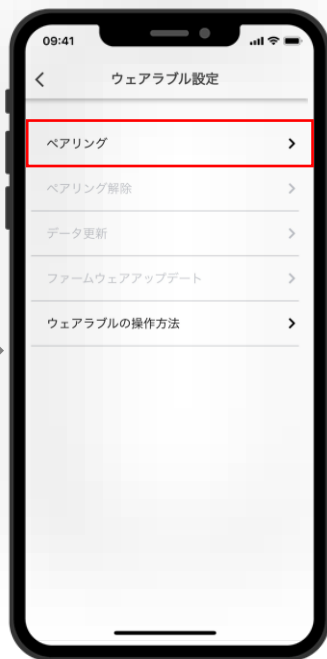
2. 初期設定

eウォッチと接続（ペアリング）します。ペアリングが完了すると、eウォッチに正しい時刻が設定されます。

TOP画面
左上の時計マークを押します



ペアリングを押します



表示された「eDiary Watch」を選択します



eウォッチの電源を
入れてスマホに
近づける



チェックマークを
押します



ペアリングが完了します



2. 初期設定

身長や性別、普段の活動レベルなど、ご自身のプロフィールを設定します。

TOP画面
右上の歯車マークを押します



プロフィールを選択します



編集ボタンを押します

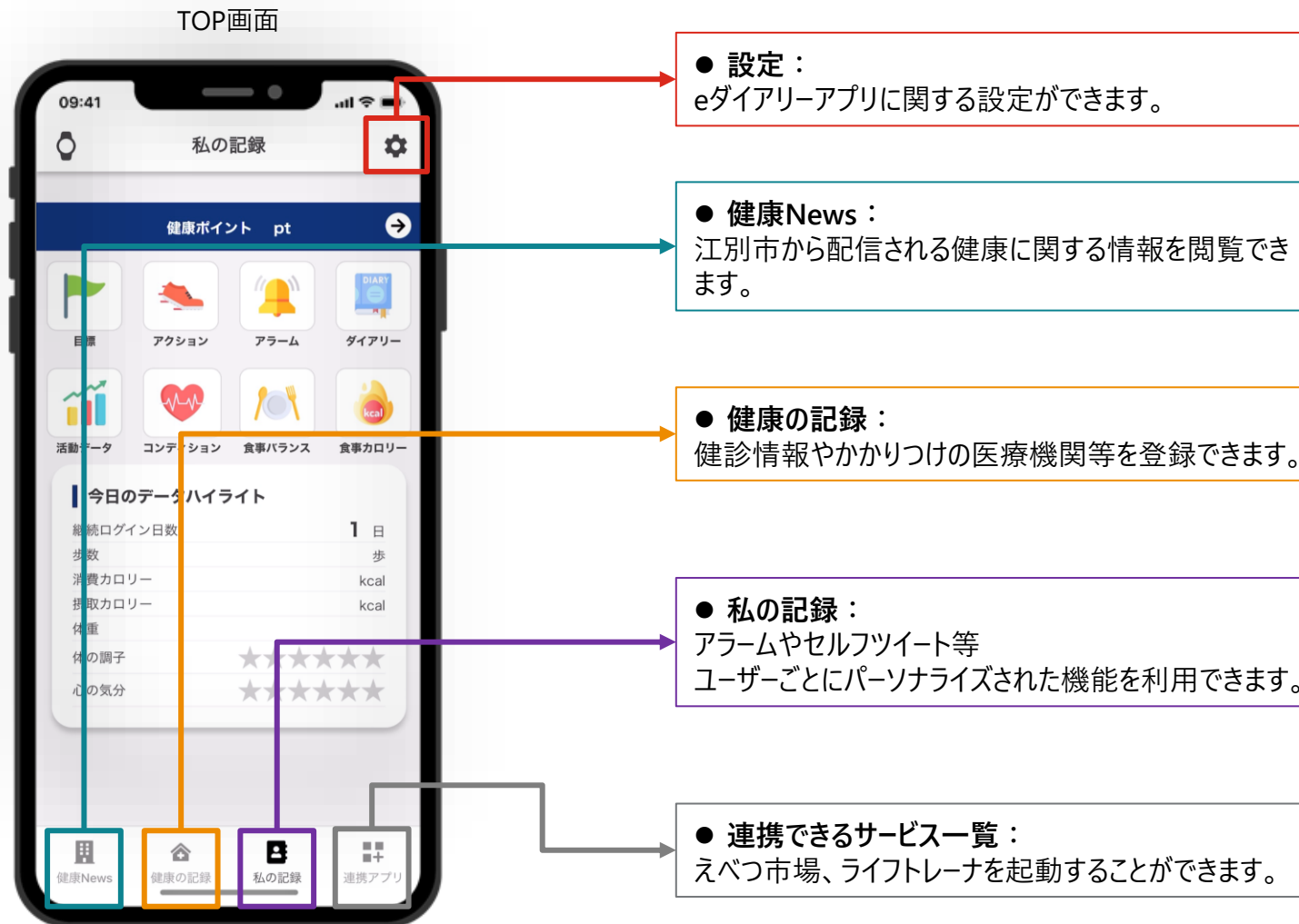


情報を入力できたら
右上の完了ボタンを押して保存します



3. 全体の構成

eダイアリーアプリは以下5つのコンテンツで構成されています。



4. 私の記録 ①目標

体重の変化と取り組む期間を設定して、目標をたてます。

TOP画面
目標ボタンを押します

追加ボタンを押します

以下3つから選びます

- ①体型維持
- ②減量
- ③増量

現在の体重と減らしたい、
増やしたい量、取り組む
期間を選択します



4. 私の記録 ①目標

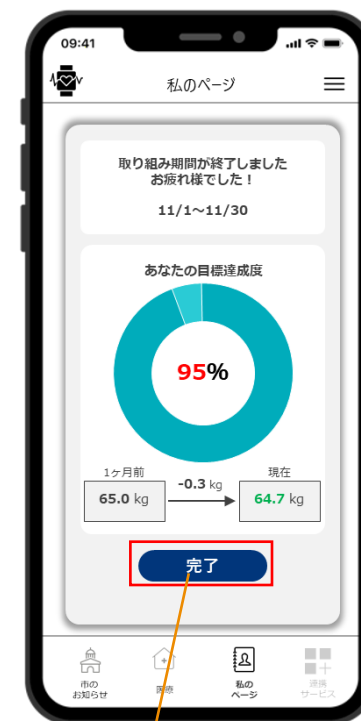
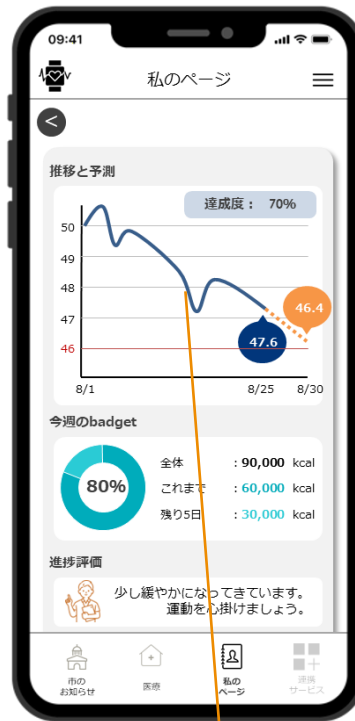
体重の変化と取り組む期間を設定して、目標をたてます。

設定した目標に到達するために必要な摂取カロリー・消費カロリーが表示されるので、登録ボタンを押します

登録された目標を押します

体重の変化と予測、今週のカロリー予算、進捗評価が表示されます

取り組み期間が終わったら



修正する場合は戻るボタンを押す

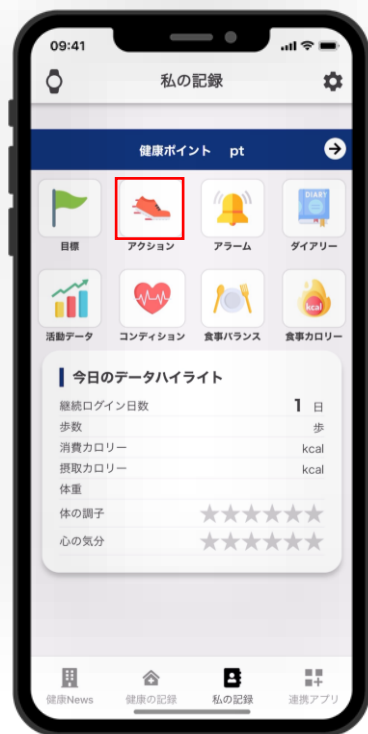
体重の記録方法はp.18を参照

完了ボタンを押すと一から新しい目標が設定できる

4. 私の記録 ②アクション

自分に取り組む健康アクションのリストを作ります。

TOP画面
アクションボタンを押します



左上の
+ 新規ボタンを押します



自分が行うこと（ア
クション）を入力します



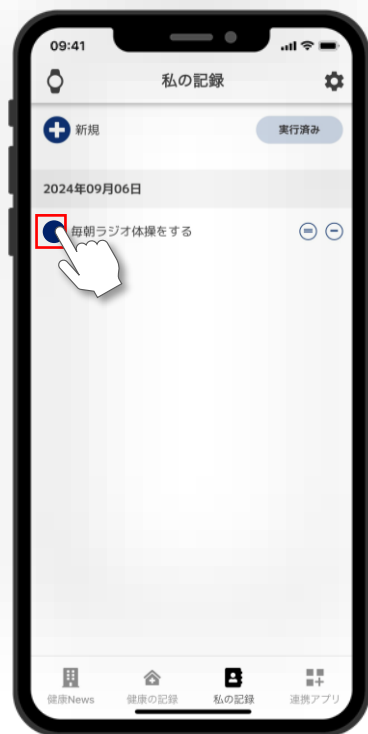
保存されます



4. 私の記録 ②アクション

自分に取り組む健康アクションのリストを作ります。

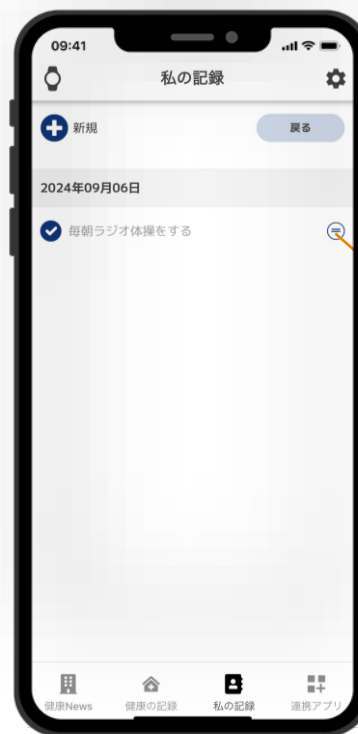
その日のアクションを終えたら左の丸を押します



リストから消えて、実行済みリストへ移動します



その日終えたアクションが表示されます



アクションをリストから削除する場合は- (マイナス)マークを押下

4. 私の記録 ③アラーム

eウォッチを通じてのアラームを設定します。

TOP画面
アラームボタンを押します



左上の
+ボタンを押します



アラームを鳴らす
時間を設定します



右上の保存ボタンで
保存します
繰り返し設定もできます

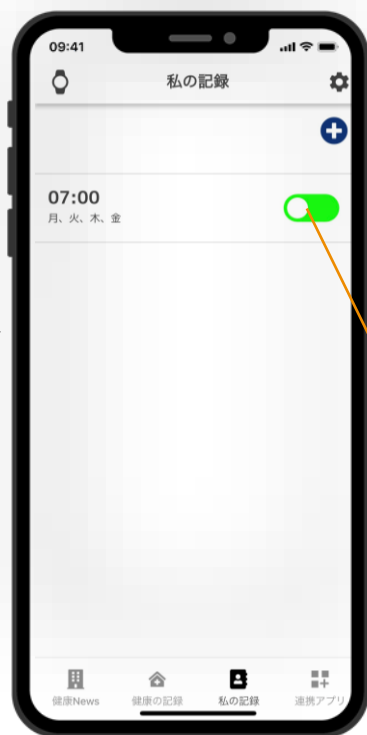


4. 私の記録 ③アラーム

eウォッチを通じてのアラームを設定します。

アラームを鳴らす
曜日を選択したら
戻るボタンを押します

保存されます



eウォッチにも反映されます
eウォッチでのアラームの確認方法
はp.30を参照

4. 私の記録 ④ダイアリー

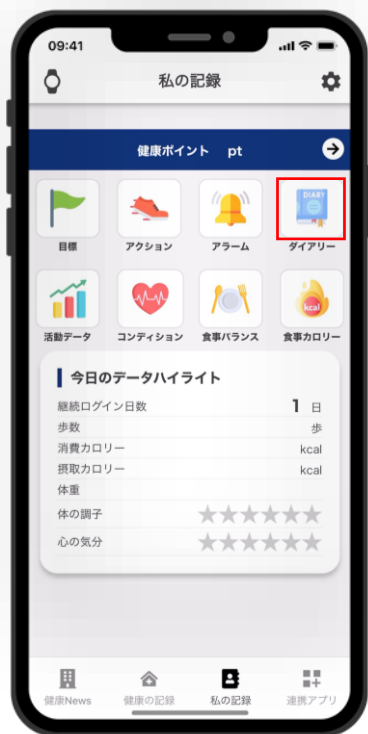
ひとこと日記を記録します。

TOP画面
ダイアリーボタンを押します

追加するボタンを押します

日記を入力して
右上の保存ボタンを押します

保存されます



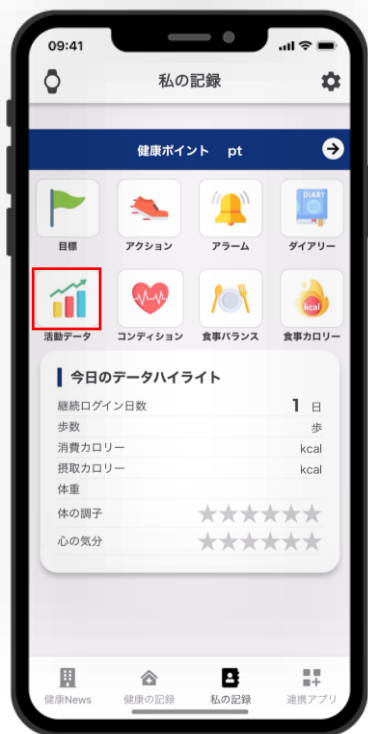
カメラが起動するので
その場で撮った写真も記録可能

4. 私の記録 ⑤活動データ

eウォッチで記録した様々なデータを見ることができます。当日の記録に加え、週、月、3か月、1年ごとの推移も表示しています。

TOP画面
活動データボタンを押します

その日eウォッチで自動的に記録した歩数、
運動距離、消費カロリー等を
ダッシュボードで確認できます



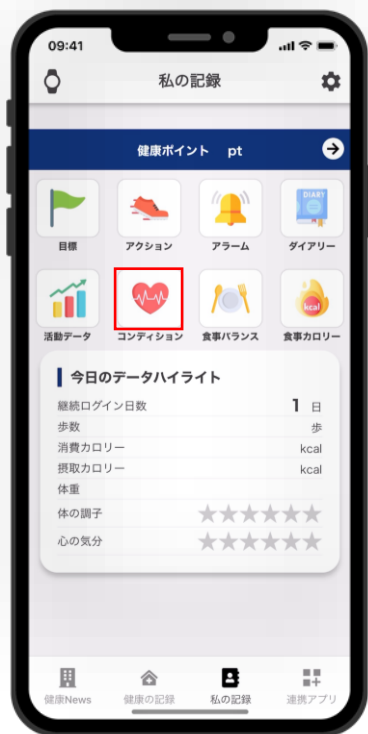
表示する期間の切替

表示する項目の切替

4. 私の記録 ⑥コンディション

eウォッチで記録した体の調子・心の調子を見ることができます。加えて体重の推移も記録できます。

TOP画面
コンディションボタンを押します



その日eウォッチで入力した
体の調子を確認できます



表示する項目の切替

体の調子・心の調子
の記録方法は
p.27を参照

表示する期間の切替

タブを切り替えると
その日eウォッチで入力した
心の調子を確認できます



4. 私の記録 ⑥コンディション

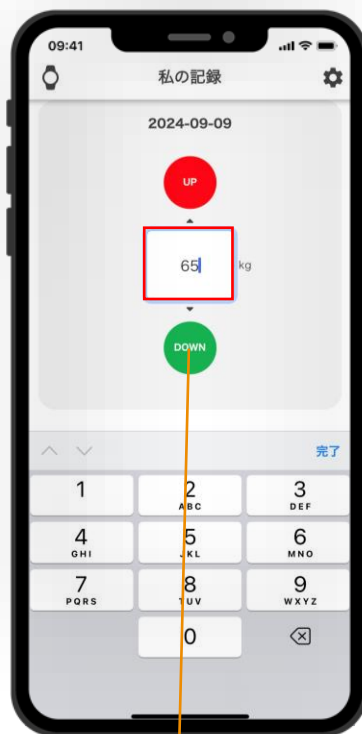
eウォッチで記録した体の調子・心の調子を見ることができます。加えて体重の推移も記録できます。

今日の体重ボタンを押すと
以下画面が表示されます

体重を入力します

OKボタンを押します

保存されます



「今日」を押すと
体重の記録ができる

0.1kgごとの記録は
UP/DOWNボタンで調節

4. 私の記録 ⑦食事バランス

eウォッチで記録した食事バランスを見ることができます。加えて不足している要素や評価も表示しています。

TOP画面
食事バランスボタンを押します

その日eウォッチで入力した
食事バランスを確認できます
アプリから修正もできます

修正したい箇所を
押して決定ボタンを押します

修正が反映されます



食事バランスの記録
方法はp.29を参照

4. 私の記録 ⑧食事カロリー

eウォッチで記録した食事カロリーを見ることができます。1日の上限カロリー数に対してあとどのくらい残っているのか確認できます。

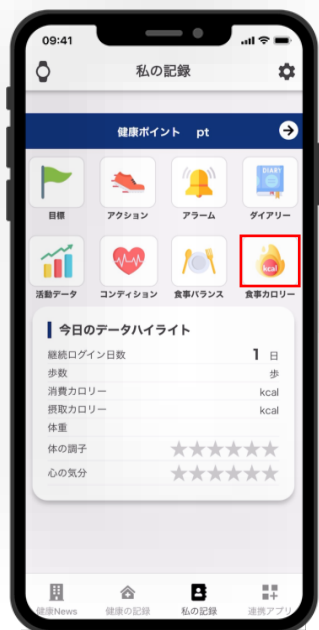
TOP画面
食事カロリーボタンを押します

その日eウォッチで入力した
食事カロリーを確認できます
アプリから修正もできます

修正するボタンを
押します

正しい数値を入力して
決定ボタンを押します

修正が反映されます
1日の上限カロリーを超えた場
合はその旨が表示されます

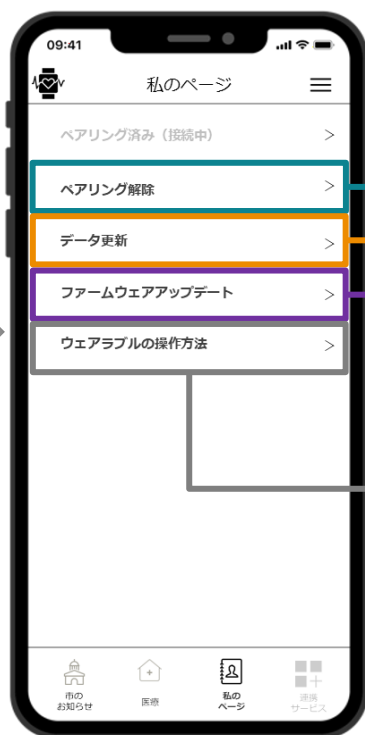


食事カロリーの記録
方法はp.28を参照

4. 私の記録 ⑨ウェアラブル設定

eウォッチの設定を行うことができます。

TOP画面
左上の時計マークを押します



● **ペアリング解除：**
eウォッチとの接続を解除します。

● **データ更新：**
eウォッチで入力した最新情報をアプリへ送ります。

● **ファームウェアアップデート：**
eウォッチのシステムを更新します。

● **ウェアラブルの操作方法：**
eウォッチの操作説明ページを閲覧することができます。

4. 私の記録 ⑩健康ポイント

eダイアリーアプリ・eウォッチを使って貯めた健康ポイントを確認できます。

TOP画面
上部の健康ポイントを押します

現在保有している健康ポイント
と詳細な履歴が確認できます



健康ポイントの貯め方

| # | 項目 | ポイント数 | カウント |
|----|--|-------|-------|
| 1 | プロフィールを登録している | 3pt | 初回 |
| 2 | 10,000歩歩いた | 1pt | 毎日 |
| 3 | 食事バランスをウェアラブルから記録した (朝・昼・夕) | 1pt | 毎日 |
| 4 | 食事カロリーをウェアラブルから記録した (朝・昼・夕) | 1pt | 毎日 |
| 5 | コンディションをウェアラブルから記録した (心の調子・体の調子・体重) | 1pt | 毎日 |
| 6 | ダイアリーをつけた | 1pt | 毎日 |
| 7 | アクション5個以上達成 | 1pt | 毎日 |
| 8 | 間食の記録が1回以下 | 1pt | 毎日 |
| 9 | 食事バランスの評価が「いい調子」 | 1pt | 毎日 |
| 10 | 摂取カロリーが目安以下 | 1pt | 毎日 |
| 11 | 消費カロリーが500kcal以上 | 1pt | 毎日 |
| 12 | ログイン日数が7日連続 | 1pt | 1週間ごと |

500ptにつき1回
プレゼントへの応募が可能

5. 健康News

「健康ニュース」で健康に関する周知情報・健康レシピ・健康にお役立ちする情報を配信しています。



6. 健康の記録 ①きろくする

「健康の記録」では健康診断結果の紙、体組成計の測定結果の紙、薬の処方箋の紙を写真で撮影して記録します。

「きろくする」を選択



写真撮影

カメラが起動するので撮影してください

「OK」を選択



撮影用紙のカテゴリを選択し、メモを入力してください



撮影した写真とメモが記録されました



記録を選択すると記録の詳細が確認できます



撮影したものの日付、内容、結果の概要などをご入力いただくと、後で見返したときわかりやすくなります

6. 健康の記録 ②きろくした情報

「健康の記録」では過去に撮影・入力した記録を振り返ることができます

「記録した情報」から
見たい記録のカテゴリを選択



見たい記録を選択



記録を選択すると
記録の詳細が確認できます



1. 全体の構成

eウォッチは以下3つのコンテンツで構成されています。



2. 体の調子・心の調子

その日の体のコンディションと心のコンディションを6段階で記録できます。



3. 食事カロリー

毎食の食事で摂取したカロリーを記録できます。入力内容はデータハイライトに表示されます。

時計画面から
左にスワイプします

「食事カロリー」を
タップします

+ ボタンまたは画面中
央をタップして摂取したカ
ロリー数を入力します

決定ボタンをタップした後、登
録する食事をタップし、下の決
定ボタンで登録します

記録完了が表示された
ら登録完了です



4. 食事バランス

毎食の食事で摂取した要素を記録できます。入力内容はデータハイライトに表示されます。

時計画面から
左にスワイプします

「食事バランス」を
タップします

ご飯・パン・麺、肉、魚、野菜、
お菓子・お酒のそれぞれの分
量を入力します

決定ボタンをタップした後、登
録する食事をタップし、下の決
定ボタンで登録します

記録完了が表示された
ら登録完了です



タップの回数で変わります
0回：なし
1回：少し
2回：ふつう
3回：たくさん

間食は複数回登録
できます

5. アラーム

eダイアリーアプリで設定したアラームのON/OFF操作と通知が受け取れます。

時計画面から
上にスワイプします



機能メニューのうち
「アラーム」をタップします



設定したアラームの切替ボタン
を押すとアラームを鳴らす/鳴ら
さない設定ができます



アラームを止めるときは
ストップボタンをタップします



6. 睡眠

eウォッチをつけたまま寝ると、睡眠時間と睡眠の深さが計測され、その結果を確認できます。

時計画面から
上にスワイプします



機能メニューのうち
「睡眠」をタップします



前日の睡眠時間と深さが
表示されます



7. 心拍数

その時の心拍数をeウォッチで計測します。入力内容はデータハイライトに表示されます。

時計画面から
上にスワイプします



機能メニューのうち
「心拍数」をタップします



手首から心拍数を計測します



計測が終わると
結果が表示されます



数値によって「正常」「低い」「高い」の評価が表示されます

8. 設定

eウォッチの端末設定や情報が確認できます。

時計画面から
上にスワイプします



機能メニューのうち
「設定」をタップします



画面の明るさを変更したいときは
「明るさ」をタップします



「+」または「-」ボタンを
タップし明るさを調整します



8. 設定

eウォッチの端末設定や情報が確認できます。

eウォッチのバッテリー残量を
確認したいときは
「バッテリー」をタップします



バッテリー残量が表示されます
充電は付属のコードを
使って充電してください



eウォッチの端末情報を確
認したいときは
「情報」をタップします



端末名やシリアル番号、
ソフトウェアのバージョン
が表示されます



8. 設定

eウォッチの端末設定や情報が確認できます。

eウォッチでの記録データを削除したいときは「初期化」をタップします



本当に削除してよい場合には「✓」ボタンをタップします



一度データを削除してしまうと復元することができません

eウォッチの電源を切りたいときは「電源オフ」をタップします



「✓」ボタンをタップすると電源が切れます



再度電源を入れたたいときは再度ボタンを長押し(1~2秒)します