



Y4JYouPro 設定マニュアル

Ver.1.0

株式会社Y4.com



○目次

～Y4JYouPro設定マニュアル～

3P: Vitalgain アプリのダウンロード	8P: ダッシュボード(メイン画面)のカスタマイズ方法
4P: Vitalgain ログイン方法	9P: Y4JyouPro充電方法
5P: プロフィール設定	10P: 同期方法
6P: Vitalgain (アプリ)とデバイスの「接続方法」(iOS版: iPhone)	11P: 装着方法
7P: Vitalgain (アプリ)とデバイスの「接続方法」(Android版)	12P: 主な機能の説明について

～各機能紹介～

14P: Gヘルスケア ポイント	21P: 摂取カロリー
15P: 痩せるアドバイス	22P: アドバイス機能
16P: 歩数	23-25P: インセンティブ機能
17P: 睡眠	26-27P: コンテスト機能
18P: 血中酸素濃度	28-30P: Edyの受取方法
19P: 心拍数	
20P: エネルギーバランス	

1. Vitalgain アプリのダウンロード

スマートフォンにて「VitalGain」アプリをインストールしてください。

<ダウンロード方法:① or ②を試してください。>

①下記のQRコード読取方法。

②「バイタルゲイン アプリ」と入力して、web検索するとダウンロードのページが表示されます。

iOS版

<https://itunes.apple.com/app/id1447868321>



<iOS版>



Android版

<https://play.google.com/store/apps/details?id=vitalgain.jp>



<Android版>

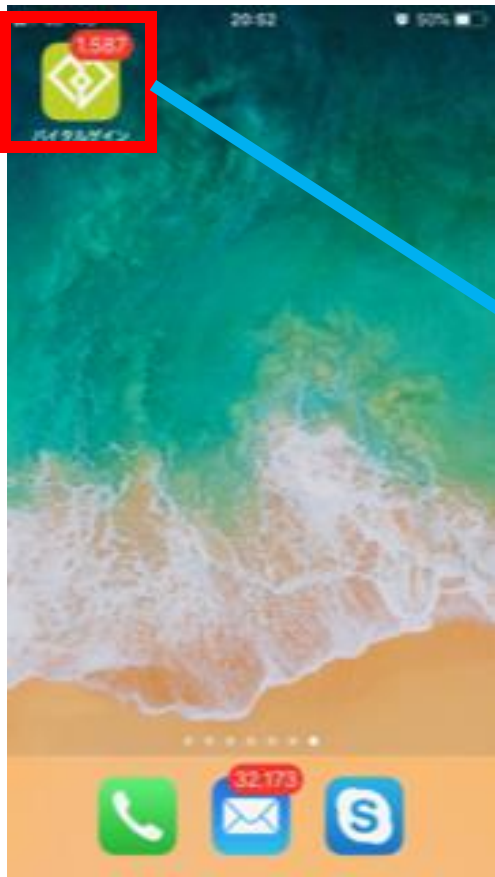


本マニュアルは介護の目的でご家族の方または関係者の方がバイタルデータを閲覧するためのサービスになります。

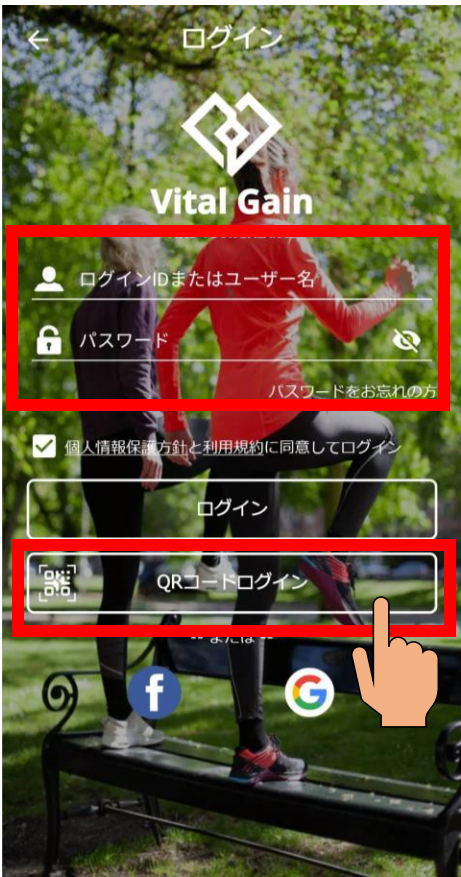
JYouProの表示される時間が正確に反映されていない場合、ダッシュボードに表示される数値が正確に反映されない場合がありますので、必ずJYouProの時間は合わせてご利用ください。

2. Vitalgain ログイン方法

1. 「Vitalgain」をタップして起動



2. ログインしてください



3-1. ログイン方法: 手入力

アプリ ログインID/PW

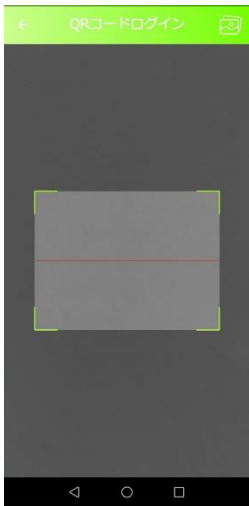
同梱されているID/PWを入力してください。

例) Vitalgain アプリ	
ログインID	パスワード
reb20021@frental.jp	12345678

※ログインの際に端末からの「アクセス許可」を求めるポップアップが画面に表示される場合があります。その時は、「許可」を選択してください。

3-2. ログイン方法: QRコード読取

・箱に貼っているログイン用「QRコード」をカメラで読み取ってください。



※イメージ画像



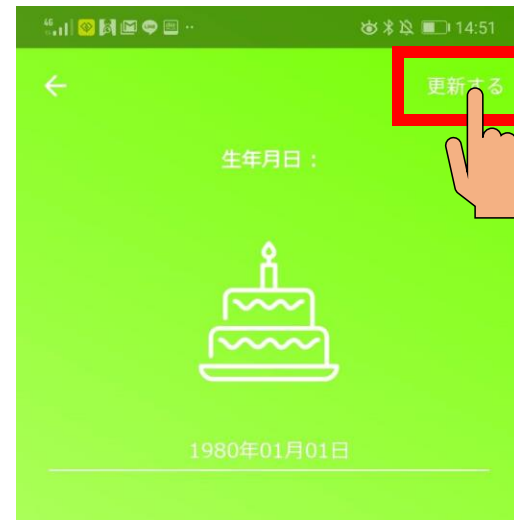
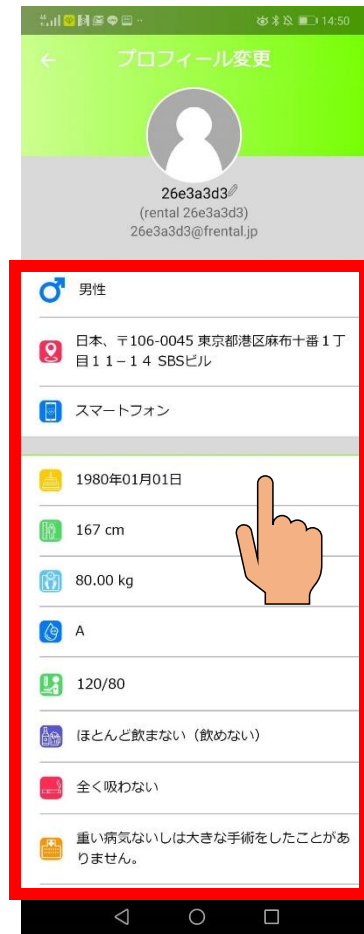
3. Vitalgain プロフィールの更新

利用される方のプロフィールに更新をお願いします。

※ 変更後、必ず右上の「更新する」を押してください。



・変更する項目を選択してください。



etc...

アルコール、喫煙、服薬の有無なども登録をお願いします。

4. Vitalgainとデバイスの「接続方法」《iOS版(iPhone)》



＜電源の入れ方＞

・赤枠の部分を約5秒ほど触れると電源がONになります。



＜デバイス名の確認＞

setting画面で本体の画面下にあるボタンを2,3秒長押しすると確認できます。
スマホとペアリングする際に、スマホにこの番号の一部が表示されます。

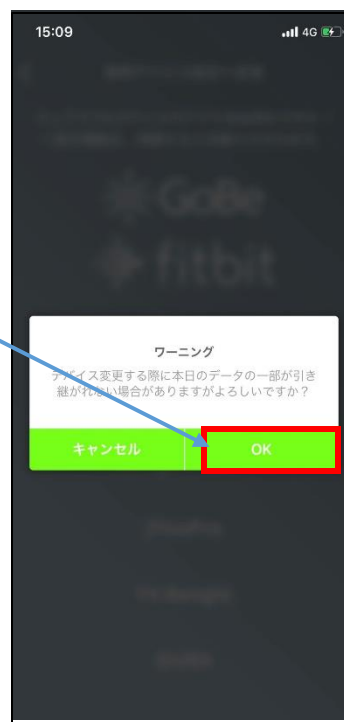
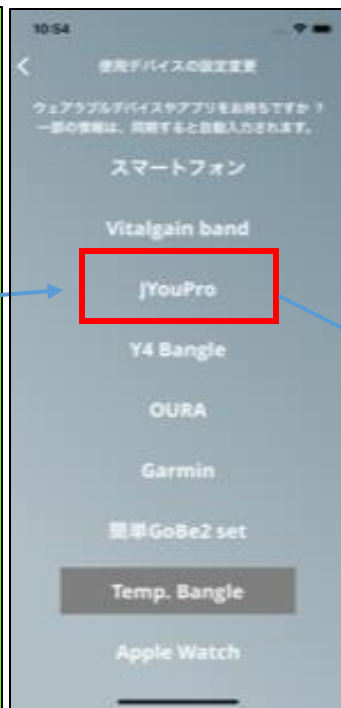
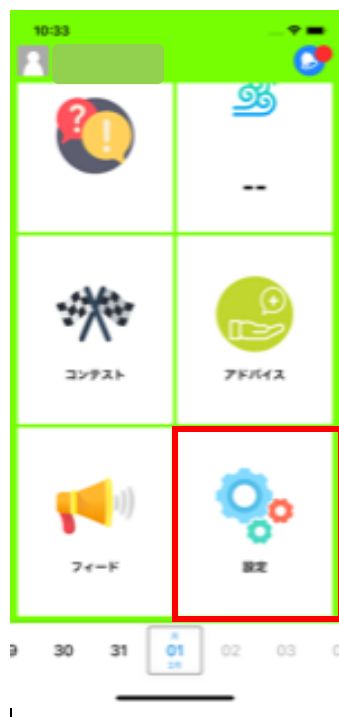


①一番下の「設定」を選択 ②「使用デバイス設定へ変更」 ③「JYouPro」を選択

④「OK」を選択

⑤デバイスの電源を入れると接続可能なデバイスが表示されます。
デバイス選択後、「接続」を選択してください。

⑥下記のような表示が出たら「ペアリング」→「許可」を選択



4. Vitalgainとデバイスの「接続方法」《Android版》



＜電源の入れ方＞

・赤枠の部分を約5秒ほど触れると電源がONになります。



＜デバイス名の確認＞

setting画面で本体の画面下にあるボタンを2,3秒長押しすると確認できます。
スマホとペアリングする際に、スマホにこの番号の一部が表示されます。



⑤デバイスの電源を入れると接続可能なデバイスが表示されます。デバイス選択後、「OK」を選択

①右下の「設定」を選択



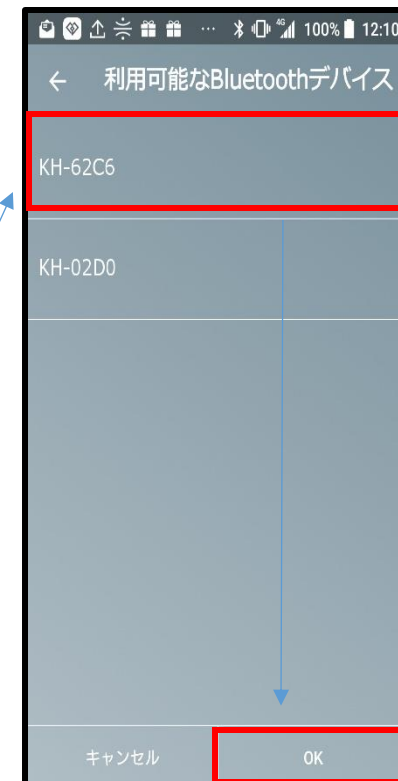
②「使用デバイス設定へ変更」



③「JyouPro」を選択



④「OK」を選択



5. Vitalgain ダッシュボードのカスタマイズ方法

デバイスごとに推奨される項目は予め表示されております。

☆ご自身で「ダッシュボード」の並び順をカスタマイズすることが出来ます。

また、ご利用になる「デバイス」により表示されないデータ項目があります。
表示されないデータ項目の「非表示設定」を行うことで、ダッシュボードを見やすく設定することが出来ます。

<ダッシュボード>



<設定>



<ダッシュボード変更>



<操作方法>

- ①「設定」
- ②「ダッシュボード設定」
- ③変更画面から編集を行う。
 - a)「緑のボタン」を選択すると項目を非表示へ変更することが出来ます。
 - b)「項目を長押し＋スライド」すると表示の並び替えが出来ます。
- ⑤編集後、必ず右上の「**保存**」を選択してください。

6. Y4JYouPro充電方法

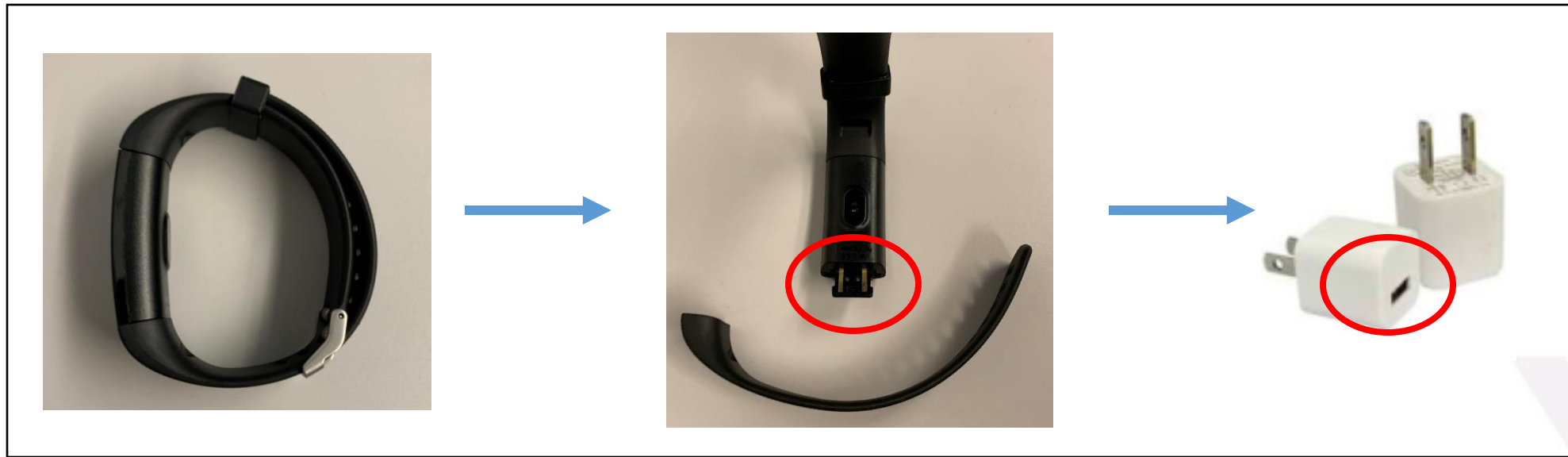
Y4JYouProはUSB充電タイプのデバイスです。

バンドの部分を取り外し、金属部分をUSBポートへ差し込んでください。

USBポートへ差し込むと、充電開始合図としてデバイスが振動します。

※下記の赤丸を「USBポート」へ差し込んでください。

※振動しない場合は、充電されてない可能性があるのでご注意下さい。



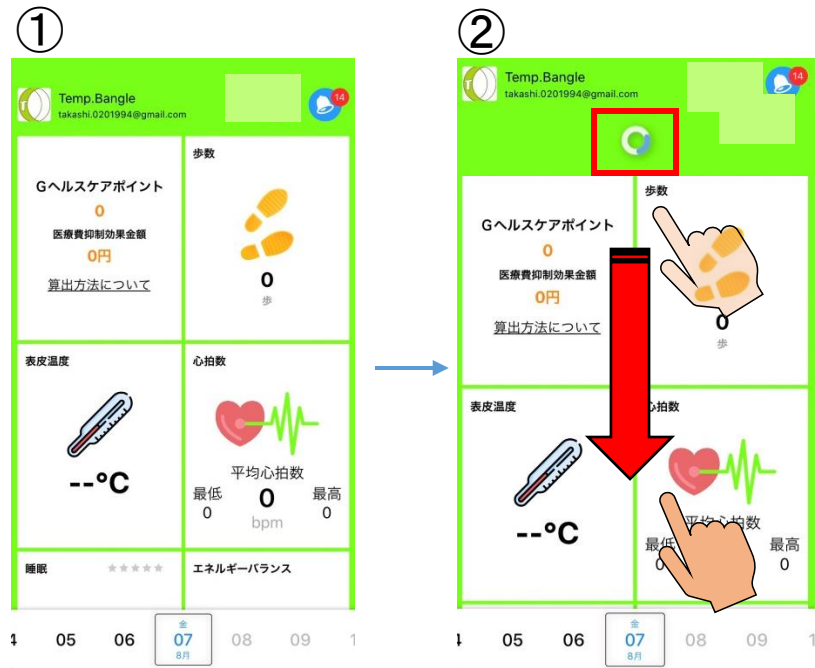
Y4

7. 同期方法

▶同期とは？

「Y4JyouPro」デバイスの画面に表示されている「歩数」等のデータは、アプリと同期させることで、アプリ内でデータを記録・閲覧することが出来ます。

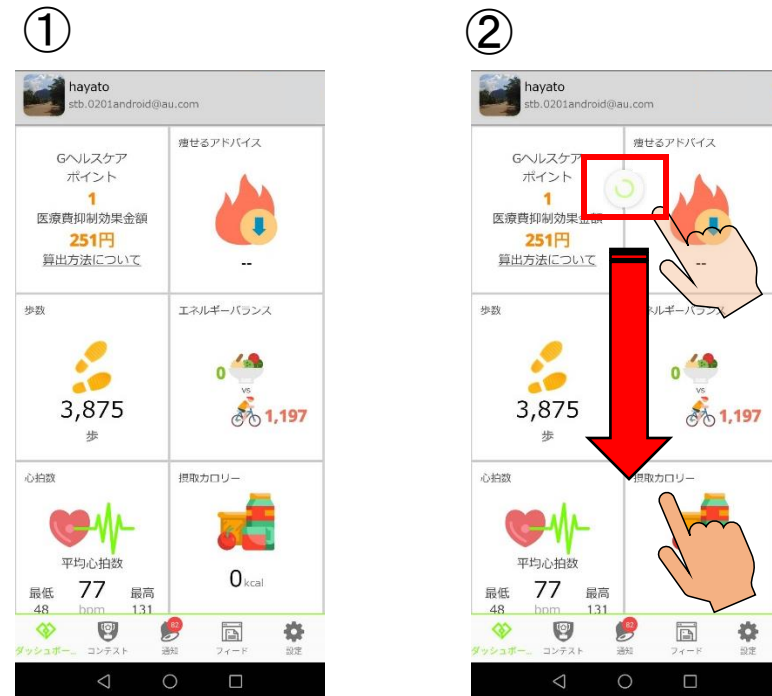
<iOS版 (iPhone)>



<同期方法>

・指で全体的に下へ引っ張ってください。

<Android版>



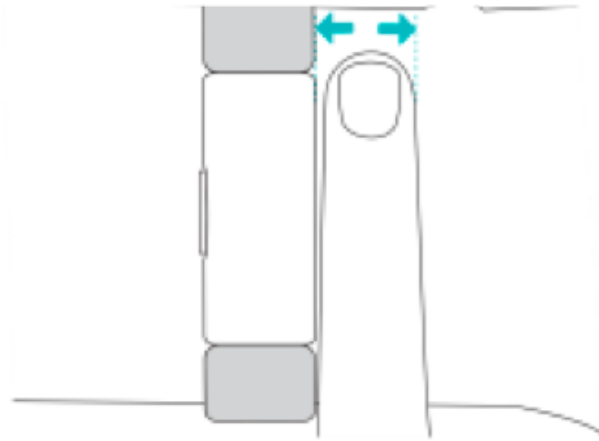
<同期方法>

・指で全体的に下へ引っ張ってください。

8. 装着方法

▶適切な装着イメージ

- ・手首の骨から指一・二本分ほど開けた位置で装着をお願いします。
- ・バンドは、ずれない程度に**締めてください**。
- ※バンドが緩いと正しく計測されないことがあります。



○ 主な機能の説明について



1. 血中酸素濃度

赤色光の外部照射により、体の赤血球に反射した信号とアルゴリズムを通して、体の血中酸素飽和度を算出します。



2. 心拍数

24時間、体内の細胞に緑色の光を照射し、自動測定します。

テキストを入力



3. 睡眠管理

睡眠モニターが稼働し、睡眠状態をチェックします。



3. 歩数・活動時間

加速度センサーにより、歩数と活動時間を算出します

Y4JYouProの表示される時間が正確に反映されていない場合、ダッシュボードに表示される数値が正確に反映されない場合があります。必ずJyouProの時間は合わせてご利用ください。



Vitalgain × Y4JyouPro

各機能紹介



○ Gヘルスケア ポイント

▶医療費抑制効果金額とは？

医療費抑制効果金額とは、歩行による健康増進効果を「見える化」(把握)するために国土交通省が作成したものととなります。

※ 1歩あたりの医療費抑制効果:0.065円

普段よりも1,500歩多く歩くことで、1人あたりの年間約3万5千円の医療費抑制に相当します。(国土交通省HPより引用)

▶Gヘルスケア ポイントとは？

歩数 × 0.065円 × 約1%弱 = Gヘルスケアポイント

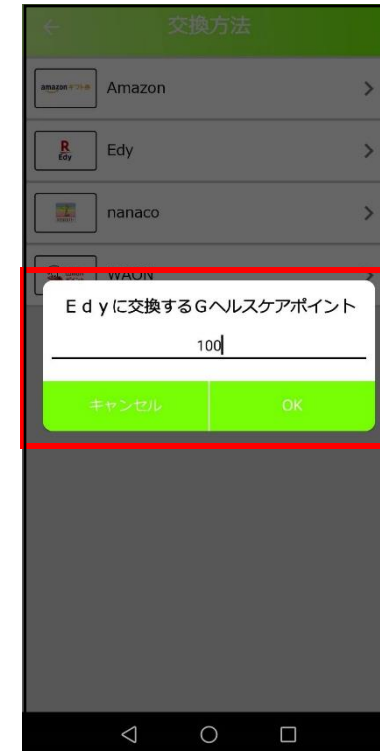
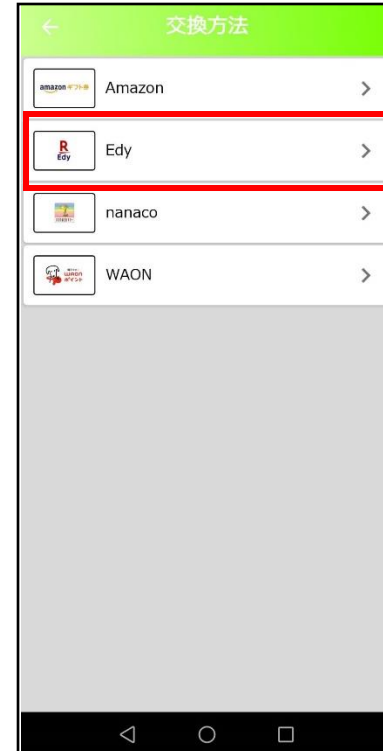
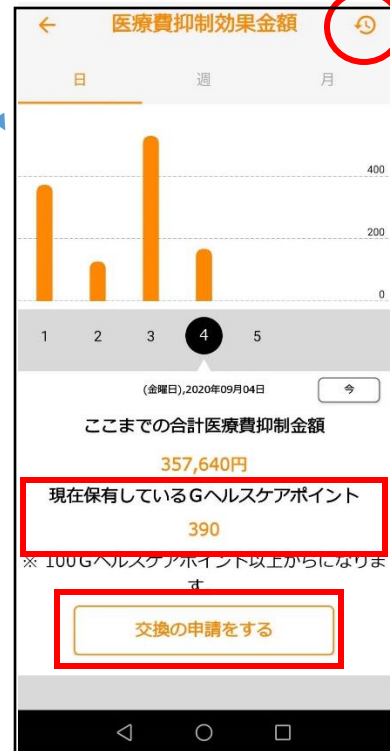
▶Gヘルスケア ポイント 申請方法

○ 100p超えると
「交換の申請をする」
ボタンが押せます。

○ 電子マネーを選択

○ 交換ポイントを入力
○ OKを入力すると申請完了です。

○ 交換完了まで、
5営業日程度となります。



作成日	Gヘルスケアポイント	Edy
2020年09月05日 18時35分	100	0
2020年07月31日 15時02分	100	90
2020年06月26日 10時49分	100	90
2020年06月19日 18時02分	600	540
2019年08月30日 11時53分	100	90

Legend: 交換申請 (Exchange application), 交換完了 (Exchange completed), 交換戻し (Exchange return), 交換中止 (Exchange stopped).

○ 痩せるアドバイス

▶「痩せそう」とは？

1ヶ月後に「-1kg or -1cm」の効果が期待出来ます。
※Vitalgainユーザーの痩せたデータを基に算出

▶「痩せる」とは？

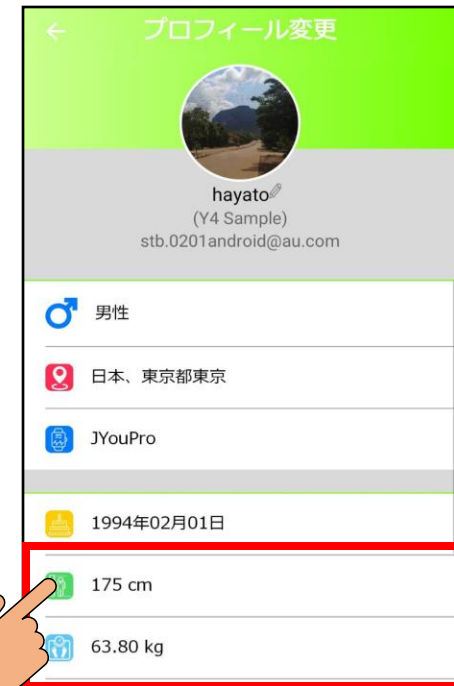
1ヶ月後に「-1kg + -1cm」の効果が期待出来ます。
※Vitalgainユーザーの痩せたデータを基に算出

※ ご自身の「**体重**」「**身長**」の入力をお願いします。

<目標指標>

- (1) 1日 **1万歩**
- (2) 平均の活動時間 **60分**
- (3) 最高運動強度 **4**

<入力方法>



○ 歩数



▶運動強度メッツとは？

安静時を「1」とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するか、活動の強度を示したものです。(メッツ(METs)は、運動や身体活動の強度の単位)
自分のペースでゆっくり歩行するだけでは「運動効果」が期待しづらいため、減量目的等であれば意識して歩行スピードを上げ、かつ歩幅を大きく保つことで身体の変化が期待できます。

例)

- ・歩行・軽い筋トレ・掃除機をかける・洗車等 = 中強度 3～3.5メッツ程度
- ・速歩・ゴルフ(ラウンド)・階段を上る等 = 4～4.3メッツ程度
- ・ゆっくりとしたジョギング等 = 6メッツ程度

(厚生労働省 HPより引用)

▶補足情報

- ・厚生労働省の国民栄養調査では「運動習慣者」を「週2回以上・1回30分以上・1年以上継続」している人としております。
- ・30分以上の運動時間を維持すると「血圧・血中脂質」等の改善効果が期待できます。

○ 睡眠

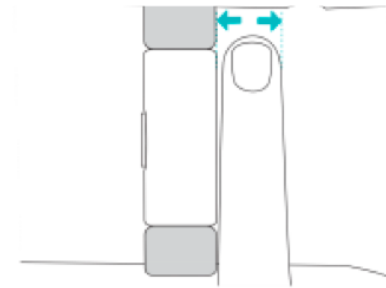


▶ 注意点

- ・お使いの「Y4JYouPro」はレム睡眠、目覚めた状態の時間は表示されません。
- ・目覚めた後、しばらく横になっている状態が続くと「睡眠」と計測することがございます。(本来の睡眠時間よりも長く計測することがございます)
- ・装着がフィットせず、緩い状態ですと適切な睡眠時間が計測されない場合がございます。

▶ 適切な装着イメージ

- ・手首の骨から指一・二本分ほど開けた位置で装着をお願いします。



Y4

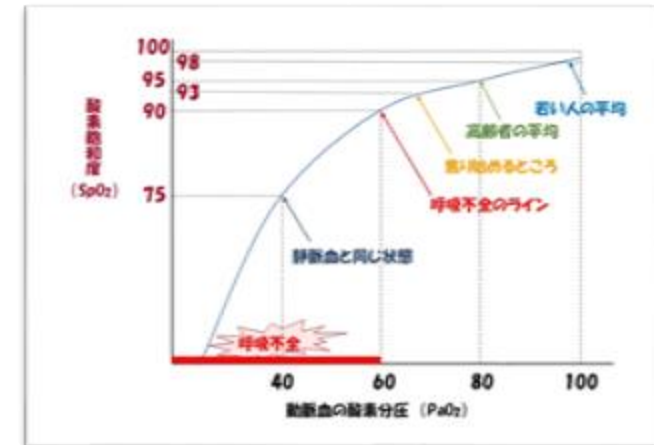


○ 血中酸素濃度(体内酸素)



▶ 注意点

- ・睡眠時に血中酸素濃度が一時的に低くなる場合は、無呼吸になっている可能性があります。
- ・運動をしている際の血中酸素濃度も一時的に低くなることがございます。
- ・安静時に血中酸素濃度が低い状態が継続的に続く場合は専門医にご相談ください。
(目安としては90以下)



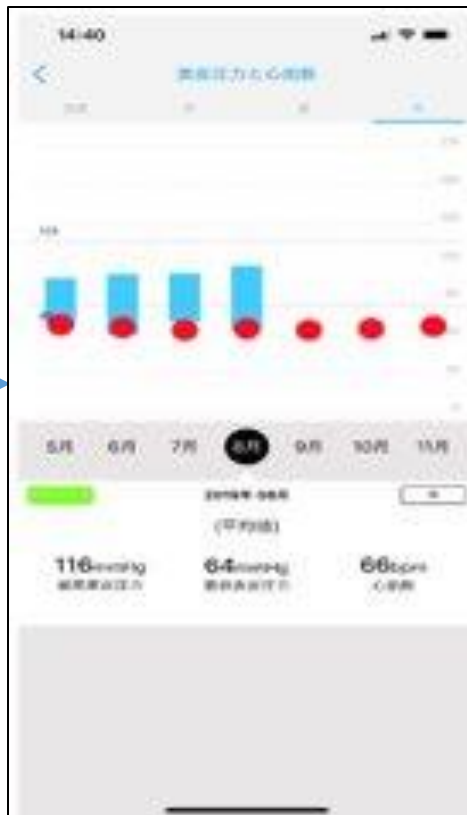
※このデバイスは医療機器レベルの血中酸素濃度を測定しません。
あくまでトレンドの目安としてご活用ください。



○ 心拍数

▶ 注意点

安静時の心拍数がかなり高い場合は
専門医にご相談ください。



年齢	男性	女性
0 - 9	83	86
10 - 19	70	71
20 - 29	63	69
30 - 39	66	69
40 - 49	67	69
50 - 59	68	68
60 - 69	67	68
70 - 79	63	66
80 - 89	61	65
90 - 99	59	68

	基準値の目安
脈拍	60 ~ 100 回 / 分
呼吸	16 ~ 20 回 / 分
血圧	120/80mmHg 以下 (収縮期血圧 120 mmHg 以下 かつ 拡張期血圧 80mmHg 以下)
体温	36 ~ 37°C



○ エネルギーバランス



▶エネルギーバランス

「摂取カロリー」項目で、食事記録を入力すると「摂取カロリー」数値が表示されます。
※摂取カロリー入力は、次のページを参照してください。

▶減量指標

減量のためには、エネルギーバランスの指標「-180kcal」を目指してください。

※(例)摂取カロリー記録



○ 摂取カロリー

▶ 食事の記録方法

(1) 手入力 (2) 音声入力 (3) バーコード読取

▶ 注意点

・音声入力

- : 検索結果が表示されないこともございます。
- : コンビニ・ファミレス等のデータが10万件以上登録されています。

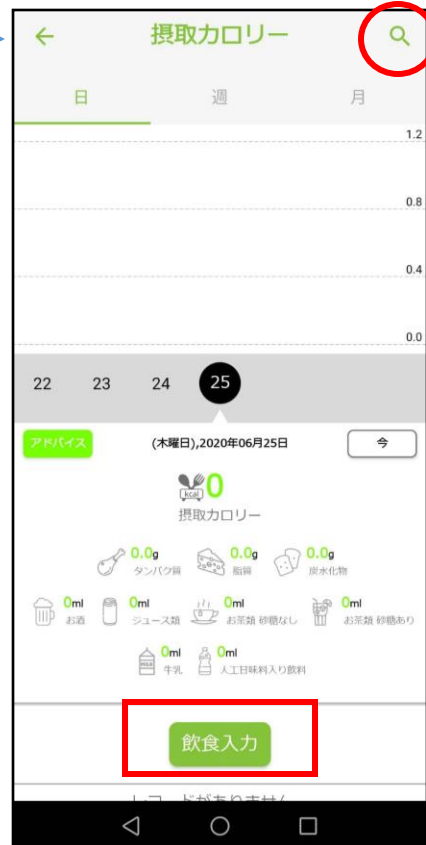
手入力の場合、
「食品名」・「カロリー」の記入漏れにご注意ください。

○ バーコード読取

○ 音声入力



○ 飲食入力



○ 食品 or 飲料を選択



○ 手入力で記録 写真を載せることも出来ます。



○アドバイス機能

▶2種類のアドバイス表示

(1) 厚生労働省を基にしたアドバイス

- ・毎日配信（※日・週・月間のデータが確認出来ます）
 - ・取得されたバイタルデータ数値と厚労省が定めた性別 / 年齢別に推奨する歩数・睡眠時間・摂取カロリー etc...の比較を行います。
- （例）睡眠時間が足りない場合の食事ナレッジ提供も同時に配信されます。

(2) 特定保健指導アドバイス

- ・1週間に1度の配信
- ・1週間の平均歩数、睡眠、摂取カロリー等を表示し、1週間の生活習慣を分かりやすく振り返ることが出来ます。

<Android端末>



○「アドバイスを選択」
↓
「赤枠」を選択



○2種類のアドバイス表示



<iOS端末>



○2種類のアドバイス表示



○インセンティブ:種類

歩数インセンティブはアカウントの種類によって付与される期間に制限があります。詳しくは販売店へご確認ください。

▶インセンティブは2種類！！ ① 歩数インセンティブ ② コンテスト(入賞インセンティブ)

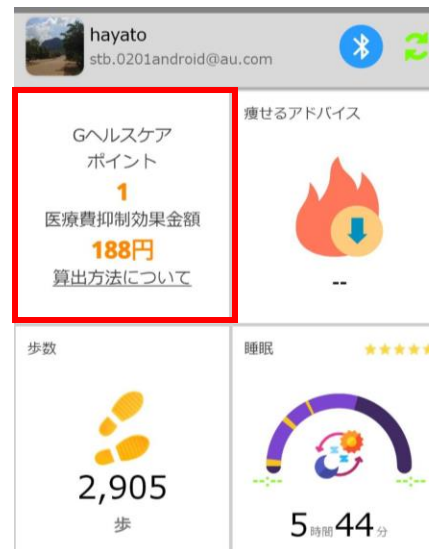
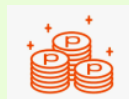
① 歩数インセンティブ



日々の歩数でGヘルスケアポイントをゲット！



貯めたポイントを電子マネーへ交換！



② コンテスト(入賞インセンティブ)



入賞して電子マネー「Edy」をゲット！



○インセンティブ:受取 注意点

▶インセンティブを受取るには予め、アプリ内にEdy番号の登録が必要です。

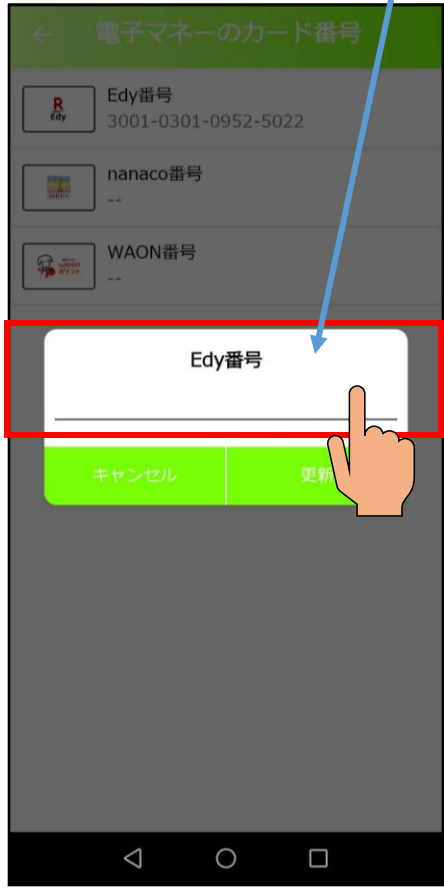
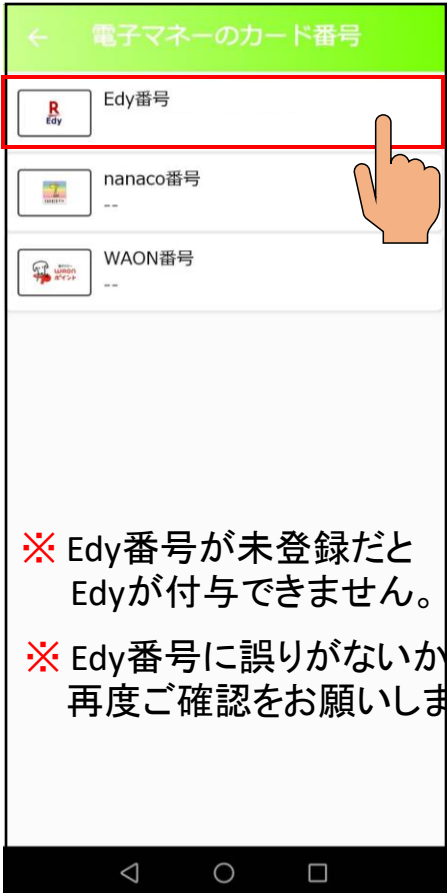
<アプリ内のEdy番号登録方法>

○ 左上を選択すると
プロフィールが表示されます。

○ 「電子マネーのカード番号」を選択

○ 「Edy番号」を選択

○ Edy番号を入力してください。



○歩数インセンティブ：確認・受取方法

▶インセンティブの申請・確認・受取方法は、「歩数インセンティブ」と「コンテスト(入賞インセンティブ)」によって異なります。

＜①歩数インセンティブ＞ ※歩数インセンティブの申請方法はP4をご確認ください。



① 専用アプリで受け取り
※P.29をご確認ください。



② 「ファミリーマート」で受け取り
※P.31をご確認ください。



「確認方法」

「受け取り方法」

○コンテスト(入賞インセンティブ): 申請・確認・受取方法

▶インセンティブの申請・確認・受取方法は、「歩数インセンティブ」と「コンテスト(入賞インセンティブ)」によって異なります。

＜②コンテスト(入賞インセンティブ)＞ ※「iPhone」の場合、若干画面が異なります。

○「設定」を選択



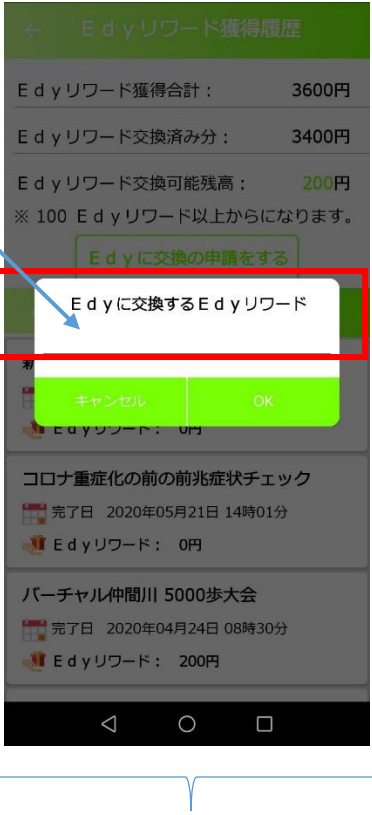
○「Edyリワード獲得」を選択



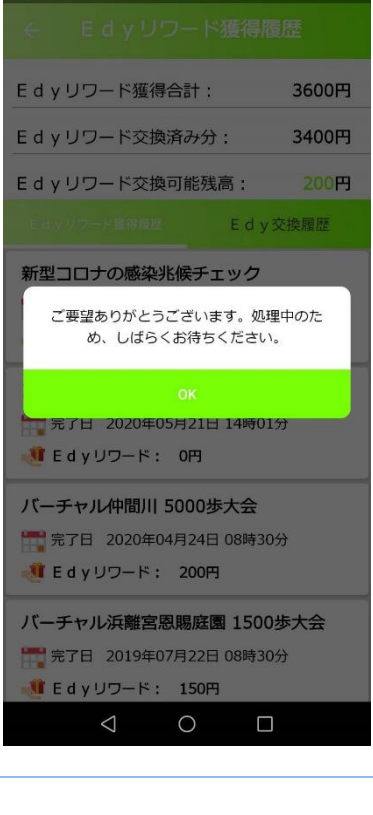
○「Edyに交換の申請をする」



○ 申請金額を入力



○交換完了まで、
最大5営業日必要となります。



① 専用アプリで受取
※P.20をご確認ください。



②「ファミリーマート」で受取
※P.22をご確認ください。



「交換方法」

「確認方法」

「申請方法」

○コンテストの参加イメージ

例1) 通勤時(自宅～職場 or 職場～自宅)

- 家を出るときに「コンテスト」に参加！
- 職場までの道のりでコンテストの歩数を達成！
- 入賞はタイム順なのでランキングをチェック！

例2) 休日(外出時・散歩etc…)

- お出かけ前に「コンテスト」に参加！
- 普段何気ない歩数でコンテストの歩数を達成！
- 入賞はタイム順なのでランキングをチェック！

コンテスト例)

・1,000歩チャレンジ



・3,000歩チャレンジ



・10,000歩チャレンジ etc…



< 注意点 >

- ※ 同時に複数のコンテストには参加出来ません。
- ※ 同じコンテストに何回でもチャレンジ出来ますが、過去のタイムや歩数はリセットされます。
- ※ コンテストの開催期間が決まっています。期間が終了した場合そのコンテストは終了となります。

○ Edyの受取方法: 専用アプリ



▶ Edyカード用楽天Edyアプリ (アプリ名)

[対応機種]

iPhone

iOS13.1以降・iPhone7・7Plus・8・8Plus・X・XS・XS Max・XR・11・11Pro・11Pro Max・SE(第2世代)

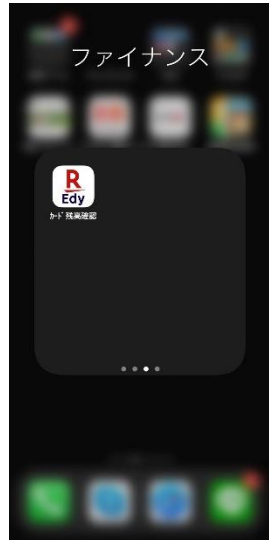
Android

Android OS 4.40以上・おサイフケータイ全機種・

非おサイフケータイAndroid NFC機能搭載端末(検証済の端末が対象)

※次のページでご確認をお願いします。

(1) アプリをダウンロード



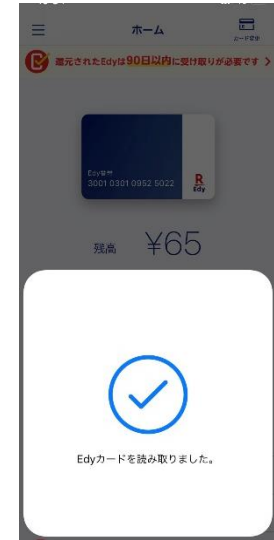
(2) 「はじめる」を選択



(3) スマホの下にカードをかざす(読取)。



(4) カードの読取完了が表示されます。



(5) 赤枠:「未受け取りEdy」を選択



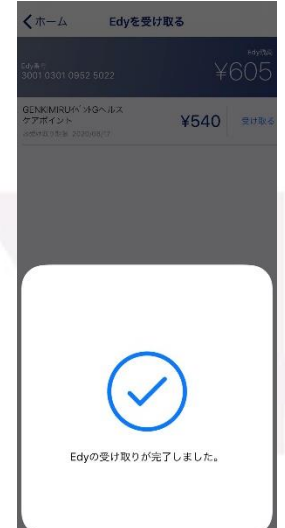
(6) 「受け取り」を選択



(7) 再度、スマホの下にカードをかざす(読取)。



(8) 受け取り完了



○ Edyの受取方法:専用アプリ

▶ Android 非おサイフケータイ Android NFC機能搭載端末(検証済の端末 一覧)

「※」が付いている端末は、対象端末ですがカード読み取り精度があまり良くありません。

Alcatel

Idol 4

ASUS

ZenFone 2

ZenFone 5 (モデル:ASUS_X00QD)

ZenFone 5Q

ZenFone 5Z ※

ZenFone 4 Pro

ZenFone 3 Deluxe (ZS570KL) 非対応

ZenFone 3 Deluxe (ZS550KL) 非対応

ZenFone 4 非対応

ZenFone Max Pro

ZenFone 6

BlackBerry

KEYone

PRIV

Caterpillar

CAT S40

CAT S41

CAT S60

Covia

FLEAZ Que +N

Essential

Essential PH-1

Fujitsu

Arrows M01

Google

Nexus 5X

Nexus 6P

Nexus 6

Nexus 5 非対応

Nexus 7 非対応

HTC

Desire EYE

Desire 626

HTC 10

Huawei

Ascend Mate7

Honor6 plus ※

Honor8

Honor9

Mate9

Mate10 Pro

Mate20 Pro

P9

P10

P10 Plus

P20

Huawei Mate S 非対応

P30 ※

Nova 5T New

Motorola

Moto G5s ※

Moto G5s Plus

Moto X4

Moto Z

Moto Z Play

Moto Z2 Play

Moto G5 PLUS 非対応

Moto G6

Moto G6 Plus

Moto G7

Moto G7 Plus ※

Moto G7 power

LG

Spray (402LG) ※

Oppo

Reno 10x zoom

A5 2020

SAMSUNG

Galaxy A7

SHARP

Android One (507SH)

SONY

Xperia 10

TONE Mobile

TONE m15

ZTE

AXON 7 mini ※

AXON 7 非対応

○ Edyの受取方法:コンビニ FamilyMart

● Famiポート



1 Famiポート トップメニューの「金融サービス/国際送金など」をタッチして下さい。



2 「楽天Edy」をタッチして下さい。



3 「Edyを受け取る」をタッチして下さい。



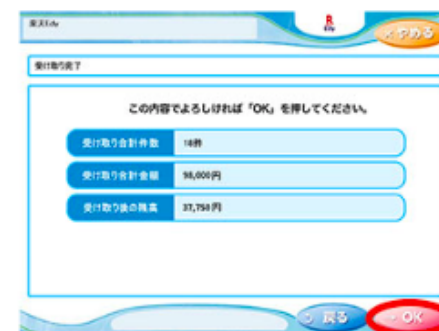
4 上記の画面がでましたら、楽天EdyをFamiポートの読み取り部分（白い部分）にかざして下さい。



5 「その他のEdyを受け取る」をタッチして下さい。
※この画面はe-NAVIでEdyチャージ設定を行っている場合のみ表示されます。



6 受け取りたい項目にチェックが入っていることを確認し、「OK」をタッチして下さい。最大5件まで1回で受け取ることができます。



7 内容に間違いがないか確認し「OK」をタッチして下さい。



8 受け取り中です。楽天Edyを動かさないで下さい。