

Y4 Bangle設定マニュアル

Ver.1.0





〇目次

~Y4 Bangle彭	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: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:主な機能説明
~各機	能紹介~
14P:Gヘルスケア ポイント	22P:摂取カロリー
15P:痩せるアドバイス	23P:アドバイス機能
16P:步数	24-26P:インセンティブ機能
17P:睡眠	27-28P:コンテスト機能
18P:血中酸素濃度	29-31P:Edyの受取方法
19P:呼吸数	
20P:心拍数	
21P: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。

<<u> くダウンロード方法:① or ②を試してください。></u>

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



Android版 https://play.google.com/store/apps/details?id=vitalgain.jp



 く Android版 >

 ← Google Play

 Vital Gain バイタル
 ゲインばいたるげ
 いん
 Y4.com
 アプリ内国金あり

 インストール

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。

Y4 Bangle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Y4 Bangle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





<mark>3-1. ログイン方法:手入力</mark>

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。

<mark>3-2. ログイン方法 : QRコード読取</mark>

・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。







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。

5.11 🥺 🕅 🖻 🕈 🖻 ·	💩 🕸 🔍 🔳 14:50	
26e3a3d3 26e3a3d3@frental.j	ip 💈	
スケア ト 医療費抑制効果金額 0円 算出方法について	歩数 0 歩	
エネルギーバランス	心拍数	
0 🍎	平均心拍数 最低 0 最高 0 bpm 0	
睡眠 *****	ストレス指数	
グラフのデータがありません		
	2 🗟 👪	
ダッシュボー コンテスト 通		
ダッシュボー コンテスト 通		

・変更する項目を選択してください。



※ 変更後、必ず右上の「更新する」を押してください。



アルコール、喫煙、服薬の有無なども登録をお願いします。





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。



6. Y4 Bangle充電方法

Y4 Bangle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。



7. 同期方法

▶同期とは?

「Y4 Bangle」デバイスの画面に表示されている「歩数」等のデータはBangle Station経由で24時間自動でサーバーへアップロードされます。そのデータを閲覧するために、アプリと同期させ、アプリ内にデータを記録することが出来ます。



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<mark>締めてください</mark>。

※バンドが緩いと正しく計測されないことがあります。



11

1.睡眠時呼吸不足回数 OSAHSの4段階評価、無呼吸のグラフ表示、体内酸素濃度、低酸素時間、呼吸数、心臓負荷表示 の6項目が確認できます。

2睡眠時心肺推移(HRV) 睡眠時の心拍の状態を、グラフと数値で表示。時間ごとの推移が確認できます。



Y4 Bangle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Y4Bangleの時間は合わせてご利用ください。

歩数、距離、消費力ロリーを算出します。











4.運動 赤外線センサー、緑色センサー、信号受信センサーの3つを使用し、



Vitalgain × Y4 Bangle 各機能紹介





O 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









Y4 BangleのBangle stationモード時の場合、活動時間や運動強度が表示できません。



▶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。



〇 睡眠



▶注意点

・お使いの「Y4 Bangle」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。

<mark>▶</mark>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。



Х



O 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。



呼吸数



▶注意点

・正常範囲の呼吸数とは安静時での呼吸数の 目安になります。

<正常範囲>

年齢	回数
6週間(新生児)	30~60回/分
6ヶ月	25~40回/分
3歳	20~30回/分
6歳	18~25回/分
10歳	17~23回/分
成人	12~18回/分 ^[3]
65歳以上の高齢者	12~28回/分 ^[7]
80歳以上の高齢者	10~30回/分[7]

・<u>頻呼吸</u> - 呼吸数が24回/分以上。呼吸の深さ(換気量)はあまり変わらない。
 ・<u>徐呼吸</u> - 呼吸数が12回/分以下。呼吸の深さ(換気量)はあまり変わらない。
 ・<u>大呼吸</u> - 1回の深さ(換気量)が増加。呼吸数は変わらない。
 ・<u>浅呼吸</u> - 1回の深さ(換気量)が浅い。呼吸数は変わらない。
 ・<u>浅呼吸</u> - 1回の深さ(換気量)が浅い。呼吸数は変わらない。
 ・<u>浅明呼吸</u>(<u>過呼吸</u>)- 呼吸数、1回の深さ(換気量)ともに増加。
 ・<u>減弱呼吸(減呼吸</u>)- 呼吸数、1回の深さ(換気量)ともに減少。
 ・<u>デェーン・ストークス呼吸</u> - 無呼吸、または低換気と過換気が周期的。脳の酸素が欠乏状態にあるときなど。
 ・<u>無呼吸</u> - 呼吸が停止している状態。





▶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℃





O 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



Oアドバイス機能

8

.

1

0 kcal

读

グループなし

÷

アンケート

初取カロリー

チェックイン

痩せるアドバイス

<Android端末>

havato

Gヘルスケア ポイント

1 医療費抑制効果金額

188円 算出方法について

...

2,905

エネルギーバランス

0

今すぐ購入&レンタル!

---回/分

平均心拍摄

最低 75 51 bpm

肺の根能チェック

9

62 -- %

83

心拍戏

8 737

步数

▶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しやすく振り返ることが出来ます。

〇「アドバイスを選択」







○2種類のアドバイス表示



23

のインセンティブ:種類 参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)



Oインセンティブ:受取 注意点 東天Edyのこ利用について ▶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> 〇 左上を選択すると 〇「電子マネーのカード番号」を選択 O「Edv番号」を選択 プロフィールが表示されます。 avato * 2 .0201android@au.com Edy番号 痩せるアドバイス REdy Gヘルスケア ポイント h nanaco番号 1 2 医療曹抑制効果金額 Gobe2 API (Sample Gobe) 168円 stb.0201@gmail.com WAON番号 算出方法について 127/75 歩数 エネルギーバランス ほとんど飲まない(飲めない) 品品 0 🔜 全く吸わない 2,586 ð 1,451 歩 重い病気ないしは大きな手術をしたことがあ ※ Edy番号が未登録だと りません。 摂取カロリー Edyが付与できません。 現在の健康状態がとても良い ※ Edy番号に誤りがないか 電子マネーのカード番号 再度ご確認をお願いします。 $\mathbf{0}_{kcal}$ 健康保険情報 今すぐ購入&レンタル! 記号:---番号:---(@) \$ \otimes 保険者番号: --コンテスト 設定 诵知 0 0 \bigcirc



〇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。



O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。

<<p>く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。



Oコンテストの参加イメージ

コンテスト例)

例1) 通勤時 (自宅 ~ 職場 or 職場 ~ 自宅)

1.000歩チャレンジ

○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!

・3.000歩チャレンジ

例2) 休日(外出時・散歩etc…)

〇お出かけ前に「コンテスト」に参加! 〇普段何気ない歩数でコンテストの歩数を達成! 〇入賞はタイム順なのでランキングをチェック!

・10,000歩チャレンジ etc…



O 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) i<mark>Phone</mark> [対応機種] iOS13.1以降•iPhone7•7Plus•8•8Plus•X•XS•XS Max•XR•11• 11Pro•11Pro Max•SE(第2世代)

Android OS 4.40以上・おサイフケータイ全機種・ Android 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お願いします。



O 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 4 非対応

BlackBerry

KEYone PRIV

Caterpillar

CAT S40 CAT S41 CAT S60

Covia
FLEAZ Que +N
Essential
Essential PH-1
Fujitsu
Fujitsu Arrows M01
Fujitsu Arrows M01 Google
Fujitsu Arrows M01 Google Nexus 5X

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 Z Play Moto G5 PLUS 非対応 Moto G6 Moto G6 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

O Edyの受取方法:コンビニ 🔚 FamilyMart





「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。

5



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。





31