



TEMP.BANGLE 設定マニュアル

Ver.1.0

株式会社Y4.com



○目次

～TEMP.BANGLE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: 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

22-24P: インセンティブ機能

15P: 痩せるアドバイス

25-26P: コンテスト機能

16P: 歩数

27-29P: Edyの受取方法

17P: 睡眠

18P: 表皮温度(体温)

19P: 心拍数

20P: 摂取カロリー

21P: アドバイス機能

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>



Android版

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

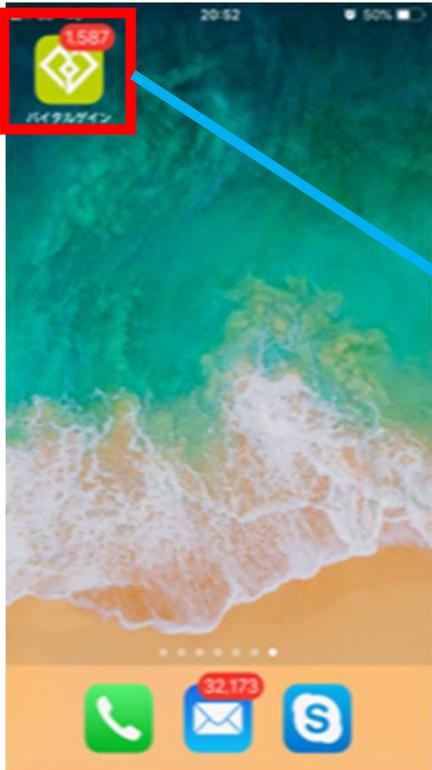


本マニュアルは介護の目的でご家族の方または関係者の方がバイタルデータを閲覧するためのサービスになります。

TEMP.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TEMP.BANGLEの時間は合わせてご利用ください。

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。

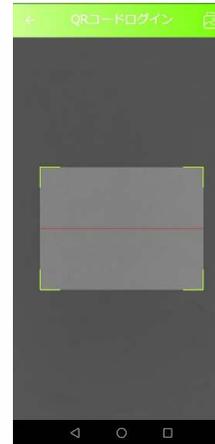
例) Vitalgain アプリ

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。

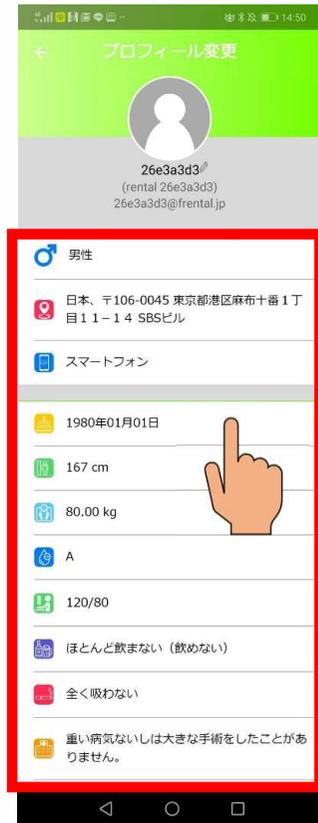


3. Vitalgain プロフィールの更新

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。



アルコール、喫煙、服薬の有無なども登録をお願いします。

etc...

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



＜電源の入れ方＞

・赤枠の部分のボタンを約5秒ほど押しと電源がONになります。



＜デバイス名の確認＞

ホーム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「TEMP.BANGLE」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＞

・赤枠の部分のボタンを約5秒ほど押しと電源がONになります。



＜デバイス名の確認＞

ホーム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



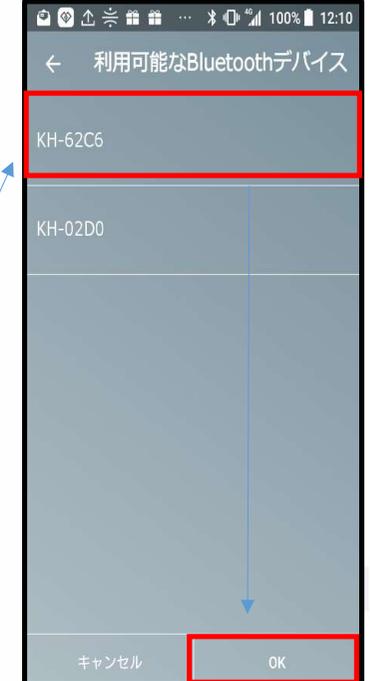
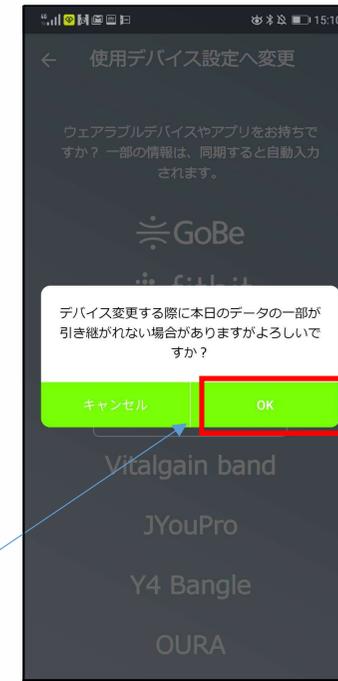
②「使用デバイス設定へ変更」



③「TEMP.BANGLE」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できます。

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できます。

<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できます。
 - b) 「項目を長押し+スライド」すると表示の並び替えができます。
- ⑤編集後、必ず右上の「保存」を選択してください。

6. TEMP.BANGLE充電方法

TEMP.BANGLEは専用の充電器があるデバイスです。
片方をUSBポートへ差し込み、本体の磁石部分にもう片方を接続させると充電開始
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、充電されていない可能性があるのでご注意ください。



4

7. 同期方法

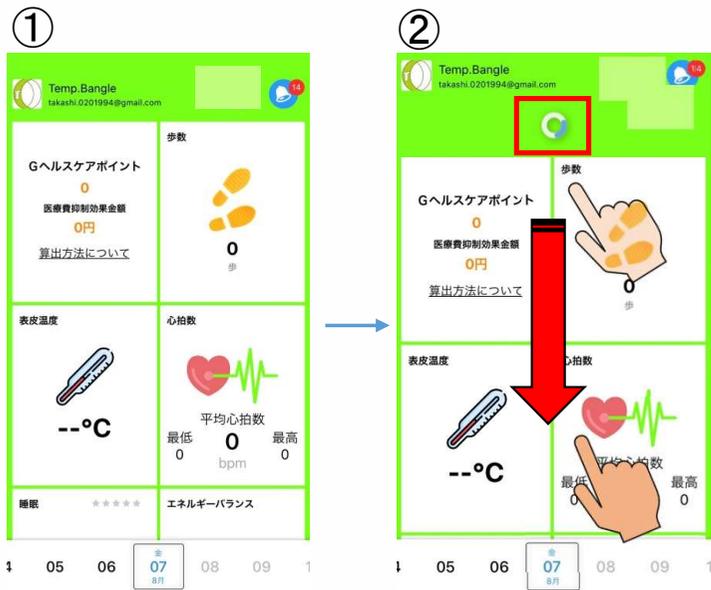
▶同期とは？

「TEMP.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。

<iOS版 (iPhone)>

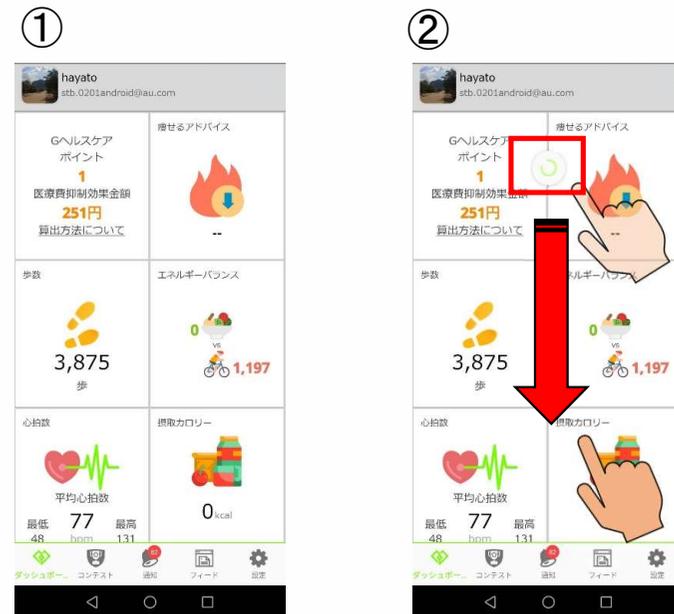


<Android版>



<同期方法>

・指で全体的に下へ引っ張ってください。



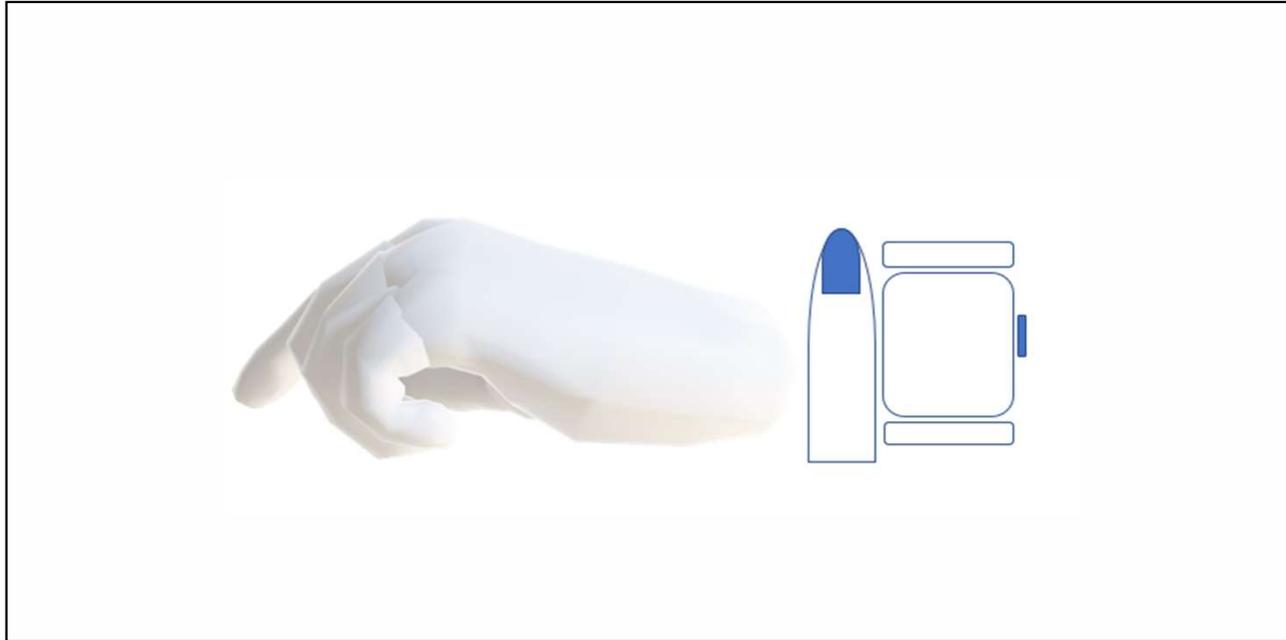
<同期方法>

・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.心拍数／BPM

測定時の心拍数はリアルタイム心拍数(1インターバルあたりの1分拍数)で、過去のデータはVitalgainで確認ができます。



2.表皮温度

額モードや手首モードを選択し、赤外線センサーを額または手首にあてれば、温度の測定が自動的に開始できます。表皮温度は、アプリに同期し、アプリでも確認ができます。



3.睡眠モニター

睡眠モニターが自動的に、睡眠状態を記録し、睡眠の質や傾向が確認できます。



4.運動

加速度センサーとアルゴリズムにより、歩数と距離を算出します

TEMP.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。



Vitalgain × TEMP.BANGLE

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

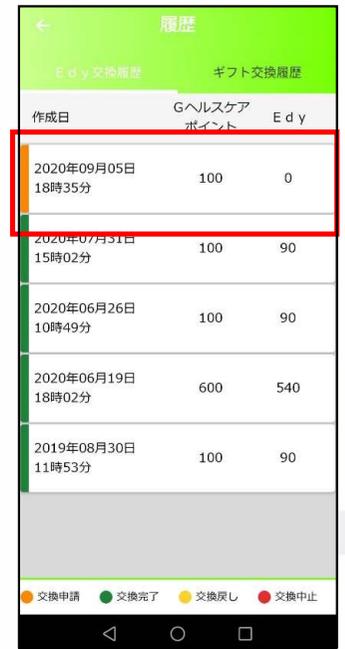
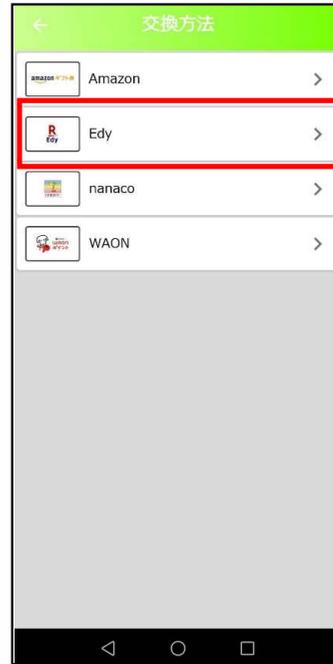
▶Gヘルスケア ポイント 申請方法

○ 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。



○ 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

TEMP.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。



○ 睡眠

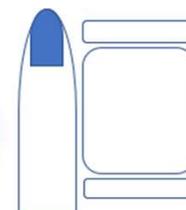


▶ 注意点

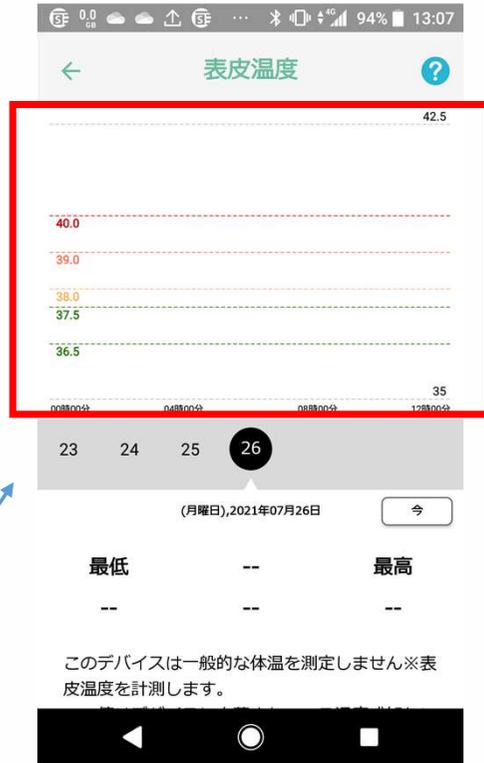
- ・お使いの「Y4JYouPro」はレム睡眠、目覚めた状態の時間は表示されません。
- ・目覚めた後、しばらく横になっている状態が続くと「睡眠」と計測することがございます。(本来の睡眠時間よりも長く計測することがございます)
- ・装着がフィットせず、緩い状態ですと適切な睡眠時間が計測されない場合がございます。

▶ 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。



○ 表皮温度(体温)



・表皮温度の変化をグラフで確認できます。

▶ 注意点

・このデバイスで測定できるのは表皮体温です。

・この値はデバイスに内蔵されている温度感知センサーで推定されるため、表示される値が医療機器認定を取得している体温計とは異なる場合があります。あくまで目安の一つとしてご活用ください。



・15分毎に表皮体温が記録されます。



・異常を感知したらアラート機能でお知らせします。





○ 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

hayato
stb.0201android@au.com

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

痩せるアドバイス

歩数
2,905
歩

睡眠
5時間44分

エネルギーバランス
0 kcal vs 737 kcal

摂取カロリー
0 kcal

今すぐ購入&レンタル!

肺の機能チェック
--
--%
--回/分

グループなし

心拍数
平均心拍数
最低 75 bpm 最高 132 bpm

アンケート
4

ダッシュボード コンテント 通知 フィード 設定



▶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

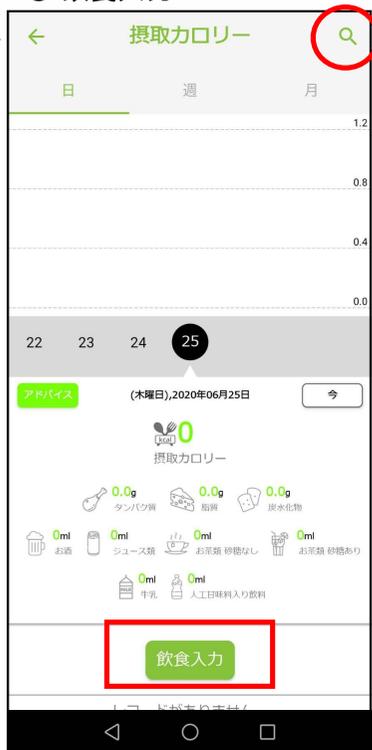
▶ 注意点

- 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。



○ 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。



○ バーコード読取



○ 音声入力



○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！






hayato
stb.0201android@au.com

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

歩数
2,905
歩

睡眠
5時間44分



医療費抑制効果金額

日 週 月

22 23 24 25

(木曜日),2020年06月25日

ここまでの合計医療費抑制金額
300,828円

現在保有しているGヘルスケアポイント
192
※ 100Gヘルスケアポイント以上からになります。

Edyに交換の申請をする

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！






コンテスト 開始日 ↓

ベストコンテスト 公開コンテスト おすすめのコン

★バーチャル 秋海棠 10,000...
参加条件(年齢制限): 17歳以上...
0/5 入賞者 300 Edy 16 参加者数
2020年07月03日 - 2020年07月09日

バーチャル羽伏浦海岸 3000...
参加条件(年齢制限): 17歳以上...
0/5 入賞者 100 Edy 6 参加者数
2020年07月06日 - 2020年07月12日

バーチャル 前穂高岳 1000...
参加条件(年齢制限): 17歳以上...
0/5 入賞者 100 Edy 12 参加者数
2020年07月06日 - 2020年07月12日



★バーチャル 秋海棠 10,000...

0/5 入賞者 300 Edy 16 参加者数

2020年07月03日, 午前00:00
2020年07月09日, 午後23:30

参加条件(年齢制限): 17歳以上
参加条件(性別制限): なし

チャレンジ 10000...

ワーキングチャレンジ
10000歩歩いてチャレンジを完了しましょう！
0% 残り 100 参加...



○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。

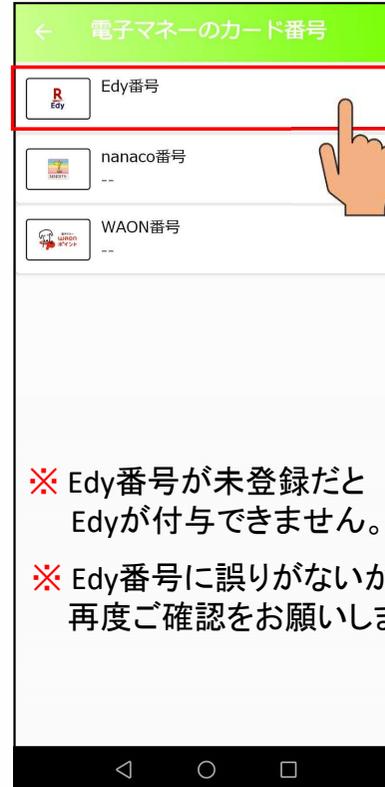
＜アプリ内のEdy番号登録方法＞

○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.28をご確認ください。



② 「ファミリーマート」で受け取り
※P.30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.28をご確認ください。



②「ファミリーマート」で受取
※P.30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



[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。

▶ Edyカード用楽天Edyアプリ (アプリ名)

(1) アプリをダウンロード



(2) 「はじめる」を選択



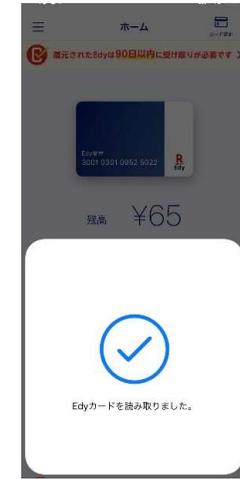
(5) 赤枠:「未受け取りEdy」を選択



(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。



(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

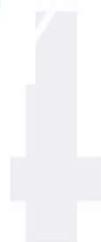
TONE Mobile

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。