



地域の幸福  
プロジェクト

**携帯型端末と活動量計の使い方  
マニュアル**



## この地域における「人と人のつながり」の様子をこの携帯型端末で調べます



※このデータは匿名で集計され、研究の目的にのみ利用されます  
個人を特定できる情報が公になることは一切ありません



- ・腕時計型活動量計は日々の運動量や睡眠時間を計測します
- ・皆様の健康管理に役立てていただくという目的でお渡ししています
- ・活動量や睡眠時間の測定結果は携帯型端末から確認できます

## 充電編 (帰宅したとき)



帰宅をしたらすぐに充電を開始してください



端末を裏向けて①を目印に充電アダプタにセットします



カチッと音がするまではめてください  
(少し固いかもしれません)



左上のランプが赤く光れば「充電開始」、緑は「充電完了」です

## 携帯編 (外出するとき)



充電アダプタから取り外し上面のボタンを1秒以上長押しします



起動画面が出ます(そのまま約1分待ちます)



「許可」のボタンを押します



あとは画面を触る必要はありません



ポケットやカバンに入れて携帯して下さい  
※破損・紛失しても弁償する必要はありません



基本的な1日の流れ

朝：起動ボタンを押す

昼：可能な限り携帯する

夜：充電