

Nokia Body Cardio

体重&体組成・心拍数と脈波伝播速度一日レポート
インストールと操作説明書



目次

最低要件.....	4
インターネットアクセス.....	4
スマートフォンまたは端末.....	4
OSバージョン.....	4
Nokia Health Mate®アプリバージョン.....	4
Nokia Body Cardio商品説明.....	5
概要.....	5
キット内容.....	5
製品説明.....	6
スケール画面説明.....	6
Nokia Body Cardioのセットアップ.....	8
Nokia Health Mate®アプリのインストール.....	8
Nokia Body Cardioのインストール.....	8
Nokia Body Cardioのカスタマイズ.....	19
Nokia Body Cardioの構成の変更.....	19
Nokia Body Cardioの設定の変更.....	22
Nokia Body Cardioの使用.....	29
体重と体組成の追跡.....	29
心拍数の追跡.....	36
脈波伝播速度の追跡.....	38
天候の確認.....	40
ベビーモードの使用.....	41
妊娠モードの使用.....	43
アカウントをパートナーアプリにリンク.....	44
アカウントをMyFitnessPalにリンク.....	44
アカウントをNike+にリンク.....	45
データの同期.....	48
Nokia Body Cardioの接続を解除.....	49
Nokia Body Cardioを工場出荷時にリセット.....	51

お手入れとメンテナンス.....	52
Nokia Body Cardioのお手入れ	52
バッテリーの充電	52
Nokia Body Cardioの更新.....	52
技術的説明	55
体重	55
体組成	55
心拍数	55
脈波伝播速度	55
仕様.....	56
ユーザーガイド著作権	58
法律上の注意事項	58
個人データ	58
安全についてのご注意.....	60
使用と保管方法.....	60
サービスとメンテナンス	60
ドキュメントリリース概要	61
保証.....	62
規制関連声明.....	63

最低要件

インターネットアクセス

次の機能の利用にはインターネットへのアクセスが必要です:

- Nokia Health Mate®アプリのダウンロード、
- Nokia Body Cardioのセットアップ、
- アップデートが利用可能なときはいつでも製品をアップグレードしてください。

詳細は56ページの「仕様」

をご覧ください。製品の機能を全てご活用いただくために、インターネットに接続された端末でこのアプリをご使用いただくことを推奨いたします。

スマートフォンまたは端末

次の機能をご利用いただくには、iOS端末またはAndroid端末 (Bluetooth およびWi-Fiあるいは3G/4G対応)が必要です:

- Nokia Body Cardioのセットアップ、
- Nokia Body Cardioからのデータ取得、
- Nokia Body Cardioの特定の機能にアクセス。

Nokia Body Cardioをインストールするには、Bluetooth Low Energy (BLE)対応端末が推奨されます。詳細は56ページの「仕様」
をご覧ください。

OSバージョン

Nokia Health Mate®アプリをiOS端末にインストールして実行するには、iOS 8以降が必要です。
Nokia Health Mate®アプリをAndroid端末にインストールして実行するには、Android 4以降が必要です。

Nokia Health Mate®アプリバージョン

最新の機能をすべてご活用いただくために、Nokia Health Mate®アプリのご利用いただける最新バージョンのご使用を推奨いたします。

Nokia Body Cardio商品説明

概要

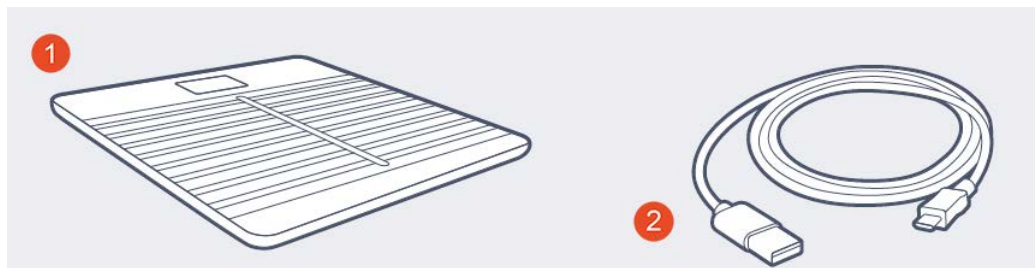
滑らかで極薄設計のNokia Body Cardioでは、カンタンに体重を追跡し、進行状況を監視できます。さらに、Nokia Body Cardioは脂肪量、筋肉量、骨量、水分量を生体電気インピーダンスで計算し、体組成をお知らせいたします。

Nokia Body Cardioにはこの他にも多くの機能がございます。Nokia Body Cardioは心拍数に関する情報を提供し、心血管の健康の重要な指標である脈波伝播速度を測定いたします。例えば天候画面を有効にすると、体重測定のたびに毎日の天気予報も取得できます。

Nokia Body Cardioは接続されたスケールなため、Nokia Health Mate®アプリとあわせてご使用いただくことで、最大限にご活用いただけます。スケールをインストールできるだけでなく、Nokia Health Mate®アプリでは、ディスプレイをカスタマイズし、目標体重を設定し、体重データの全履歴を確認することができます。

アプリ内でのアクティビティの追跡機能や数多くのパートナーアプリとの接続により、Nokia Health Mate®アプリは、アクティビティを追跡し、カロリーバランスの確認もご支援することで、より速く目標体重に到達できるように後押しいたします。

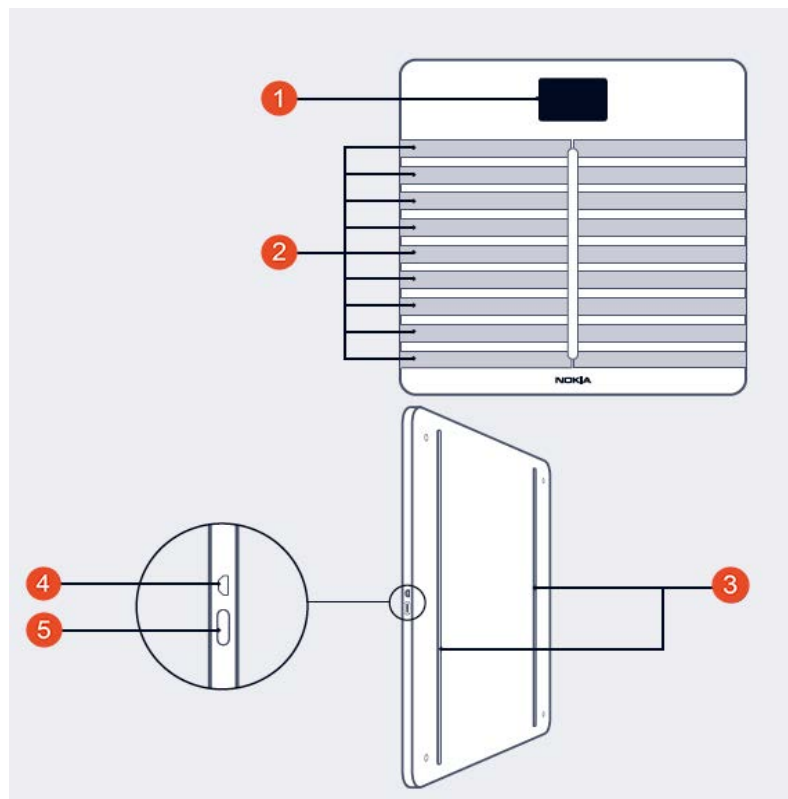
キット内容



(1) Nokia Body Cardio

(2) USBケーブル

製品説明



(1) ディスプレイ

(2) 電極

(3) 足

(4) マイクロUSBポート

(5) ペアリングとユニットボタン

スケール画面説明

Nokia Body Cardioに表示する画面の種類を選択できます:

- ・ 体重: 体重を表示します。この画面は無効にできません。
- ・ 体脂肪率: 脂肪量の割合を表示します。
- ・ 水分: 水の割合を表示します。
- ・ 骨量: 骨の重量を表示します。
- ・ 筋肉量: 筋肉の重量を表示します。
- ・ 天候¹: その日の天候を表示します。
- ・ 心拍数: 心拍数を表示します。
- ・ 体重トレンド¹: 最近8回分の体重測定値のグラフを表示します。
- ・ 歩数^{1,2}: 前日の歩数を表示します。
- ・ NikeFuel^{1,3}: 前日に獲得したNikeFuel数を表示します。

Nokia Body Cardioをインストールした後、好きなようにこれらの画面の順序を無効にしたり変更したりすることができます。それ以外の場合は、デフォルトの順序で表示されます。詳細は23ページの「画面の順番の変更」参照してください。

- ¹ この画面を使用できるのは、Nokia Body CardioをWi-Fiでセットアップした場合のみです。
- ² Nokia®トラッカーをお持ちであるか、Nokia Health Mate®アプリのアプリ内トラッキングを使用してこの画面に歩数を表示する必要があります。Nokia®トラッカーをお持ちでない場合、Nokia Health Mate®アプリのダッシュボードでアクティビティをタップしてから、**今すぐ有効にする**をタップします。その後、携帯端末が歩数の追跡を開始します。
- ³ この画面でNikeFuelの量を表示するには、Nike+アカウントが必要です。

Nokia Body Cardioのセットアップ

Nokia Health Mate®アプリのインストール

Nokia Health Mate®アプリがまだ端末にインストールされていない場合、次のステップを行ってください:

1. 端末のウェブブラウザのURL入力欄に healthapp.nokia.com と入力します。
2. **App Store**で「**ダウンロード**」をタップします。
3. 「**GET**」をタップします。
インストールが開始されます。

Nokia Body Cardioのインストール

概要

Nokia Body CardioをWi-Fiを利用してインストールすることで、利用できるすべての機能と画面にアクセスできるようになります。Nokia Body CardioをBluetoothを利用してインストールした場合、利用できる機能と画面が制限されます。例えば、天候画面および歩数表示画面は、インターネットへのアクセスが必要となるため利用できません。

Nokia Body Cardioをの構成はいつでも変更できます。詳細は19ページの「[Nokia Body Cardioの構成の変更](#)」を参照してください。

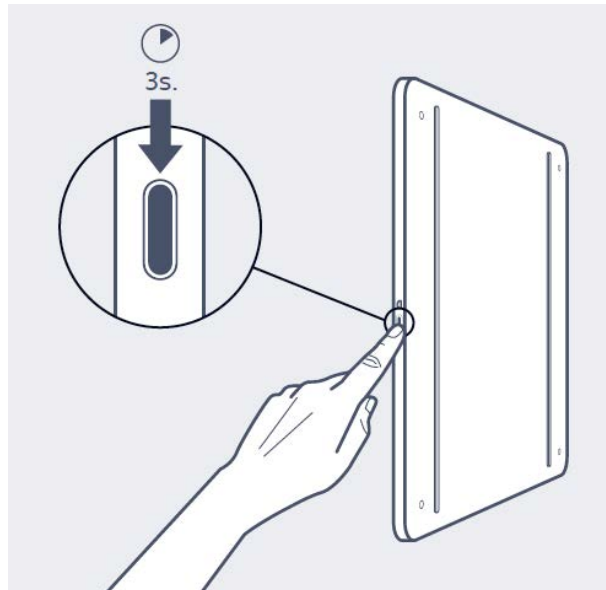
Nokia Body Cardioをあなたのアカウントにインストールすると、アカウントのユーザーすべてがNokia Body Cardioを使用できるようになります。また、Nokia Body Cardioは様々なアカウントに自由にインストールすることができます。現時点では、1つのスケールに登録できるユーザー数は8人までです。

Nokia Body Cardioのインストール(アカウントをまだお持ちでない場合)

すでにNokia®アカウントをお持ちの場合は、14ページの「Nokia Body Cardioのインストール(アカウントをすでにお持ちの場合)」

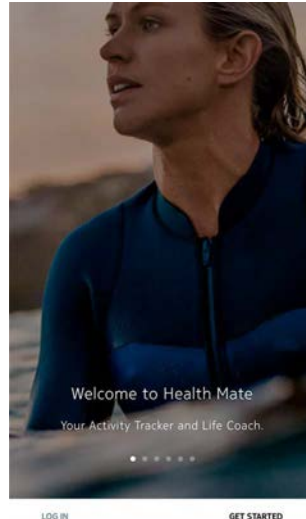
を参照してください。

1. 側面のボタンを3秒間押してください。



スケールには healthapp.nokia.com が表示されます。

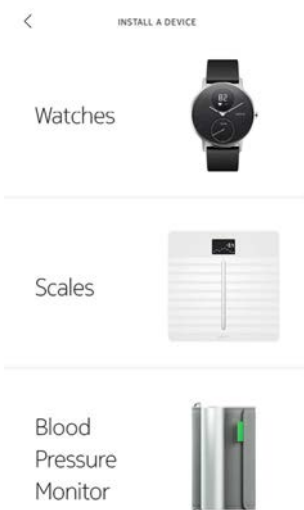
2. Nokia Health Mate® アプリを開きます。
3. 「始める」をタップします。



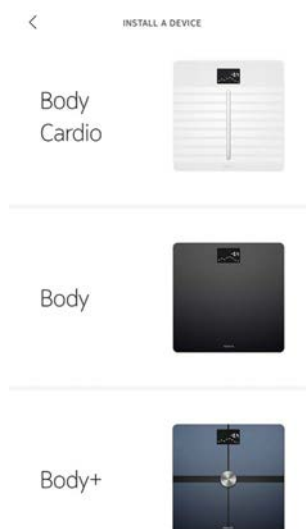
4. 「端末をセットアップしています」をタップします。



5. 「スケール」をタップします。



6. 「**Body Cardio**」をタップします。



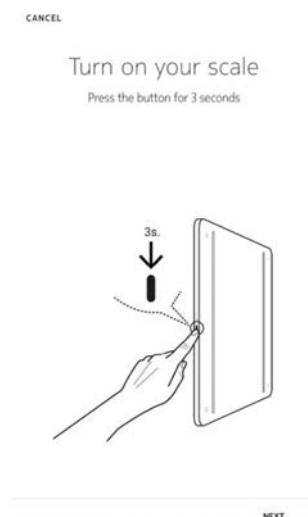
7. 「**インストール**」をタップします。



8. インストールしたい**Nokia Body Cardio**をタップしてください。
携帯端末でスケールが検出されるまでには最大1分かかる場合があります。

Nokia Body Cardioがリストに表示されない場合は、端末の**Bluetooth**設定を開き、端末とのペアリングを行ってください。ペアリング後、**Nokia Health Mate®**アプリに表示されるようになります。

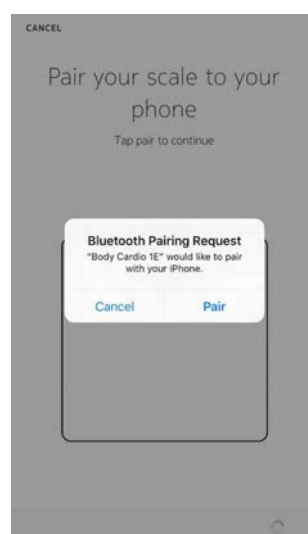
9. スケールの背面にあるボタンを3秒間押し、「次へ」をタップします。



10. 「次へ」をタップします。



11. 「ペアリング」を2回タップします。



12. 「次へ」をタップします。

13. メールアドレスとパスワードを入力して、次にパスワードを確認してください。「次へ」をタップします。
14. 氏名および誕生日を入力してください。「次へ」をタップします。
15. 性別を選択し、現在の身長と体重を入力してください。「作成」をタップします。
この情報は、あなたのBMIの計算に必要です。また、Nokia Body Cardioが、あなたの初めての計量時の体重に基づいてあなたを認識できるようにします。
16. インストール後にスケールをWi-Fiで同期するには、次のステップを行なってください:
 - a. モバイル端末と同じWi-Fiネットワークを使用する場合は「クイックセットアップ」をタップし、別のネットワークを使用する場合は「別のネットワークをセットアップします」をタップします。



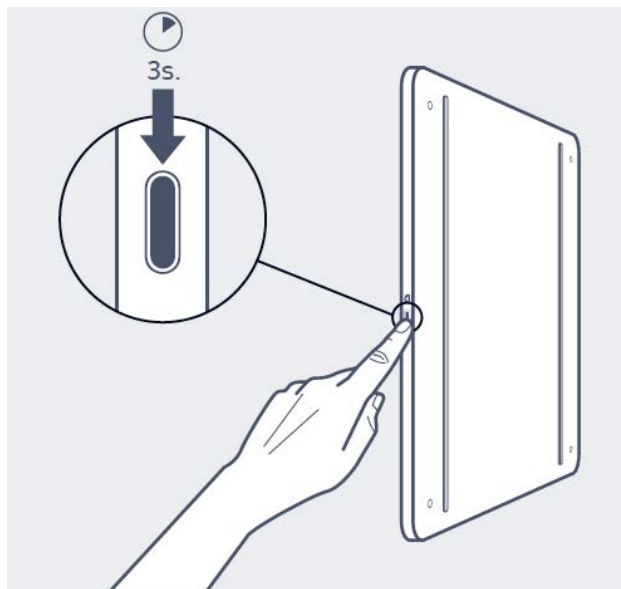
- b. 「許可」をタップします。
ネットワーク名またはパスワードを変更するした場合は、Wi-Fiの構成を更新する必要があります。詳細は19ページの「Nokia Body Cardioの構成の変更」を参照してください。
17. インストール後にBluetoothでのみスケールを同期するには、**Wi-Fiネットワークがありません**をタップします。
18. 「完了」をタップします。



Nokia Health Mate®から目標体重を選択するように促されます。目標体重を設定したくない場合は、「キャンセル」をタップします。あとで目標体重を設定することもできます。詳細は31ページの「目標体重の変更」を参照してください。

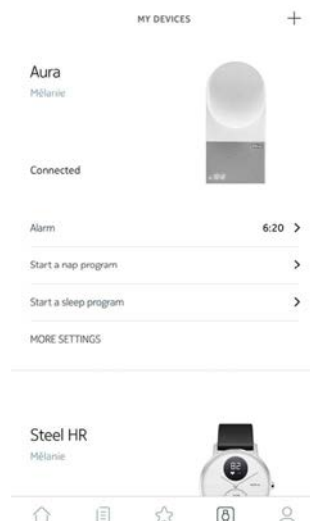
Nokia Body Cardioのインストール(アカウントをすでにお持ちの場合)

1. 側面のボタンを3秒間押してください

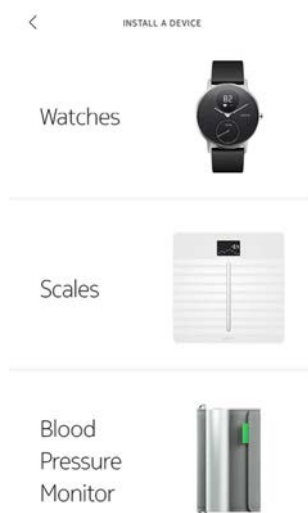


スケールには healthapp.nokia.com が表示されます。

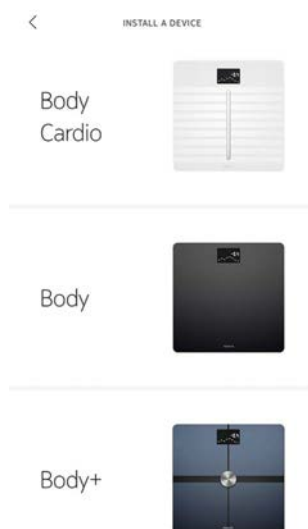
2. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
3. 「マイデバイス」を開きます。
4. 「+」をタップします。



5. 「スケール」をタップします。



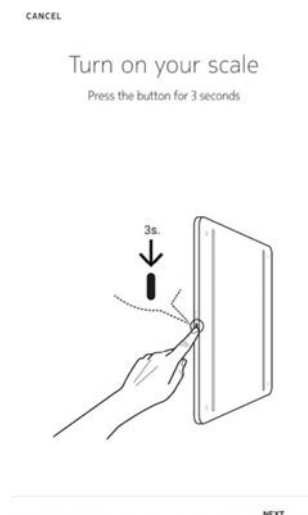
6. 「Body Cardio」をタップします。



7. 「インストール」をタップします。



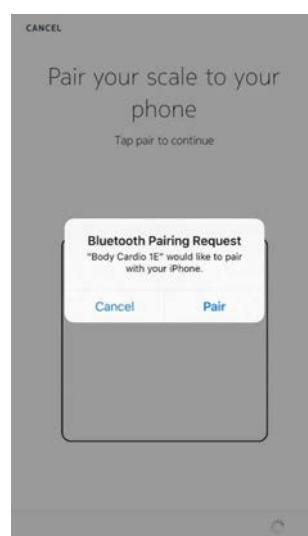
8. スケールの側面にあるボタンを3秒間押し、「次へ」をタップします。



9. 「次へ」をタップします。



10. 「ペアリング」を2回タップします。



11. 「次へ」をタップします。

12. メールアドレスとパスワードを入力して、次にパスワードを確認してください。「次へ」をタップします。
13. 氏名と誕生日を入力してください。「次へ」をタップします。
14. 性別を選択し、身長と体重を入力してください。「作成」をタップします。
15. インストール後にスケールをWi-Fiで同期するには、次のステップを行なってください:
 - a. モバイル端末と同じWi-Fiネットワークを使用する場合は「クイックセットアップ」をタップし、別のネットワークを使用する場合は「別のネットワークをセットアップします」をタップします。



- b. 「許可」をタップします。
ネットワーク名またはパスワードを変更する場合は、Wi-Fiの構成を更新する必要があります。
詳細は19ページの「[Nokia Body Cardioの構成の変更](#)」を参照してください。
16. インストール後にBluetoothでのみスケールを同期するには、**Wi-Fiネットワークがありませんをタップします。**
17. 「完了」をタップします。

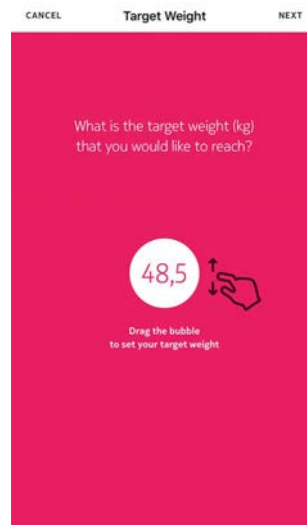


Nokia Health Mate®から目標体重を選択するように促されます。

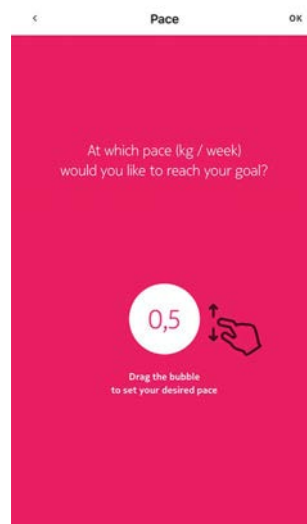
目標体重の選択

目標体重を選択するには、次のステップを行なってください:

1. タップしてから上下にスライドさせて、目標体重を選択します。



2. 「次へ」をタップします。
3. タップしてから上下にスライドさせて、目標体重を達成するまでのペースを選択します。



4. 「OK」をタップします。

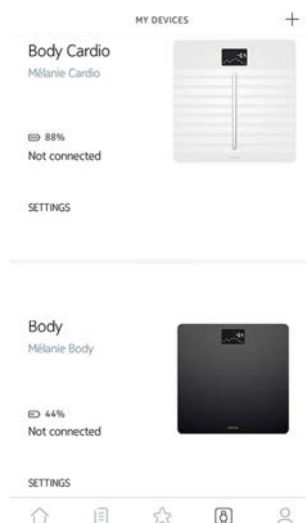
Nokia Body Cardioの構成の変更

Nokia Body Cardioの構成を変更する必要がある場合：

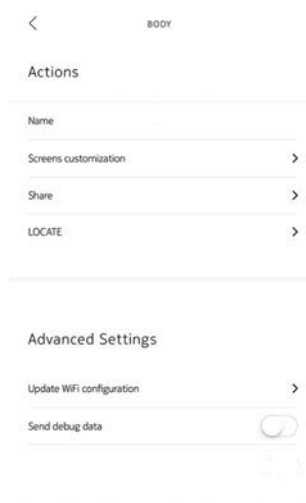
- 別のWi-Fiネットワークを使用したい場合、
- 使用しているWi-Fiネットワークの名前またはパスワードを変更した場合、
- Bluetooth設定からWi-Fi設定に切り替える場合、
- Wi-Fi設定からBluetooth設定に切り替える場合。

構成を変更するには、次のステップを行なってください：

1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. 「マイデバイス」を開きます。
3. 「Body Cardio」をタップします。



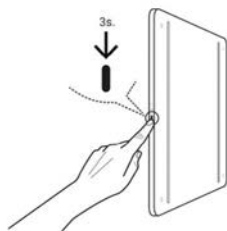
4. Wi-Fi構成の更新をタップします。



5. 側面のボタンを3秒間押し、「次へ」をタップします。

CANCEL

Turn on your scale
Press the button for 3 seconds



NEXT

6. 「次へ」をタップします。

CANCEL

Body Cardio scale
connected



NEXT

7. Wi-Fiによる構成に変更する、またはWi-Fiネットワークを更新するには:

a. モバイル端末と同じWi-Fiネットワークを使用する場合は「**クイックセットアップ**」をタップし、別のネットワークを使用する場合は「**別のネットワークをセットアップします**」をタップします。



b. 「許可」をタップします。

8. Bluetooth構成に切り替えるには、「**Wi-Fiネットワークがありません**」をタップします。

9. 「完了」をタップします。



Nokia Body Cardioの設定の変更

体重の単位の変更

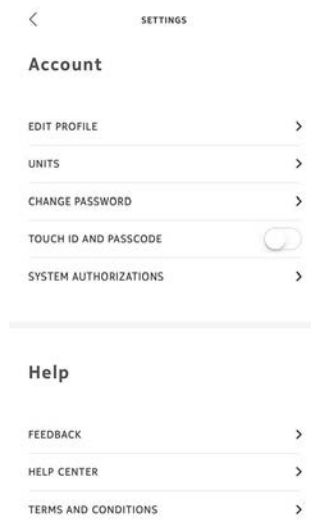
体重はキログラム(kg)、ストーン(stlb)、ポンド(lb)の3種類の単位が利用できます。Nokia Body Cardioで単位を変更するには、次のステップを行ってください:

1. Nokia Body Cardioの横にあるボタンを押します。
2. スケールの画面を見て、現在選択されている単位を表示してください。
3. もう一度ボタンを押すと、矢印が正しい単位に移動します。
ボタンを押すのをやめてから数秒後に単位変更が確定します。

温度の単位の変更

Nokia Body Cardioから直接重量単位を変更することができますが、温度単位(天気画面で使用される)はNokia Health Mate®アプリからしか変更できません。デフォルトでは、温度単位はアプリの言語に基づいています。温度単位を変更するには、次のステップを行ってください:

1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. 「設定」を開きます。
3. 「計測単位」をタップします。

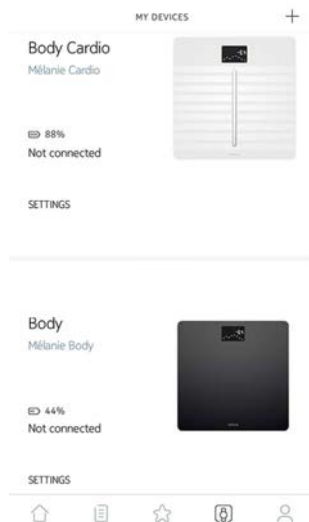


4. 使用したい温度の単位を選択します。
この画面から体重の単位も変更できますが、この場合Nokia Health Mate®アプリの単位にのみ変更が反映されます。Nokia Body Cardioの計測単位の変更は、スケール本体からのみ変更できます。詳細は22ページの「体重の単位の変更」を参照してください。
5. 「戻る」ボタンをタップして確認します。
変更がスケールで考慮される前に、もう一度体重を測る必要があります。

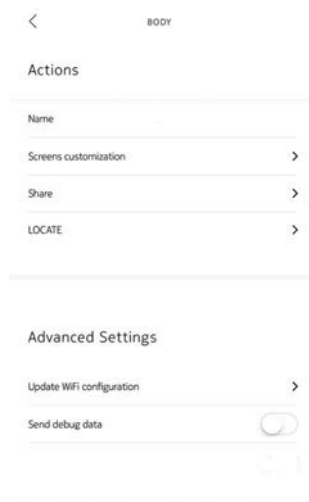
画面の順番の変更

Nokia Body Cardioの各画面の順番は変更できます。例えば、天候画面を先頭に表示できます。これを行うには、次のステップを行ってください：

1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. 「マイデバイス」を開きます。
3. 「Body Cardio」をタップします。

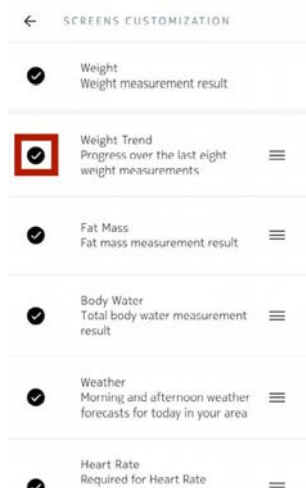


4. 「画面のカスタマイズ」をタップします。

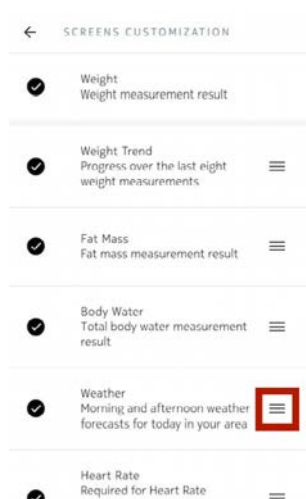


5. 画面の順序を変更したいユーザーのプロフィールをタップします。
6. 表示したい画面を選択します：

- 画面を非表示にしたい場合は左の青い丸印をタップします。
- 画面を表示したい場合は左の空白の丸をタップします。



7. 画面の順序を動かしたい場合は、右のアイコンをタップして長押しし、上下にドラッグします。

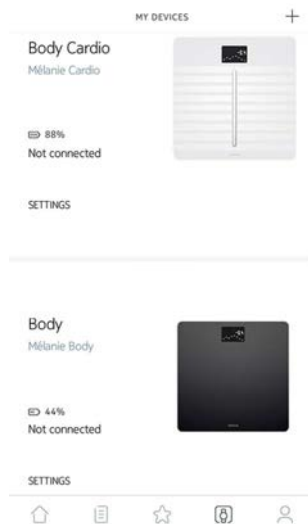


8. 「戻る」ボタンをタップして確認します。
9. 体重を一度測定するとNokia Body Cardioがアプリに同期され、変更が確定されます。変更は次回の計量から反映されます。

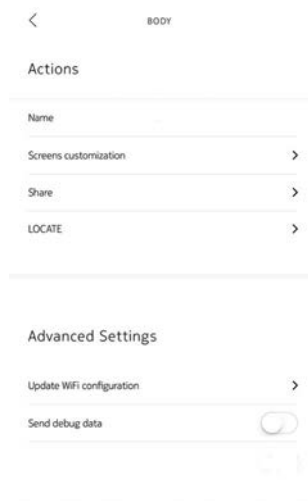
スケールの位置の変更

スケールの位置は、「天候」画面をオンにした場合、正確な天気予報を取得するために必要となります。位置はIPアドレスに基づいていますが、必ずしも正確とは限りません。スケールの事前設定が正確ではない場合、いつでも変更できます。これを行うには、次のステップを行ってください：

1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. 「マイデバイス」を開きます。
3. 「Body Cardio」をタップします。



4. 「スケールの位置」をタップします。



5. スケールの正確な位置を入力して、「OK」をタップしてください。



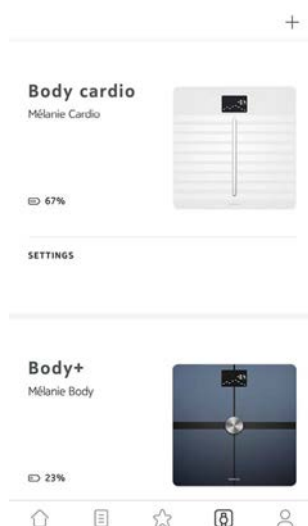
体組成と心拍数の測定を無効にする

選択に合わせて、体組成(脂肪量、筋肉量、骨量、水分量)と心拍数の測定を無効にすることができます。これは妊婦の方々に推奨され、また、ペースメーカーを装着される方々にとっては必須です。

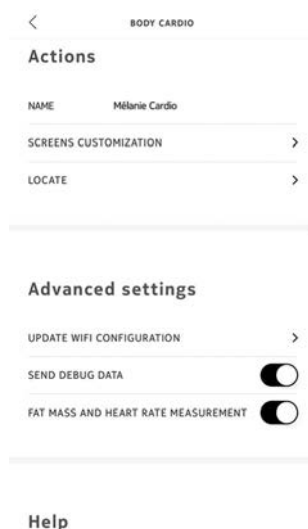
体脂肪、筋肉量、骨量、水分などの体組成は、ペースメーカーを着用する方は使用しないでください。他の内部医療機器を使用するユーザーは、医療の専門家に相談せずにNokia Body Cardioスケールのこれらの機能を使用すべきではありません。

これらの測定を無効にするには、次のステップを行ってください：

1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. 「マイデバイス」を開きます。
3. 「Body Cardio」をタップします。



4. 「体脂肪率と心拍数計測」をタップします。

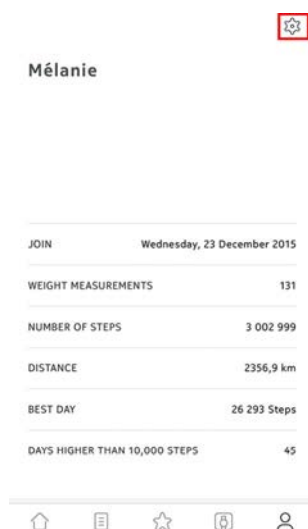


5. 「戻る」ボタンをタップして確認します。

「アスリート」モードの使用

一般的にアスリートの身体には様々なタイプがあり、これらに合わせた体脂肪率算出方法が必要となります。週8時間以上運動を行い、安静時の心拍数が60 bpmを下回る場合は、「アスリート」モードの使用が必要な場合があります。これを行うには、次のステップを行ってください：

1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. プロフィールに移動します。
3. 「設定」をタップします。



4. 「アスリート」をタップします。

×



EDIT PROFILE

Mélanie

Léandro


BIRTHDAY 31 Aug 1994 >

The information below helps us precise the way health metrics such as body fat or BMI are computed.

GENDER  

HEIGHT 1,68 m >

The "Athlete" mode lets your scale adapt the way it computes body composition.

ATHLETE MODE 

体重と体組成の追跡

概要

Nokia Body Cardioでは体重を追跡することができ、体重傾向がどのように変化するのを見ることができます。体重のほかに、体組成(脂肪量、筋肉量、骨量、水分量)を確認することができます、健康レベルをより良く知ることができます。

正確かつ代表的な体重測定値を得るために、以下の推奨事項に従ってください：

- 測定の一貫性を維持するため、体重は同じ時間帯に測定するようにしてください。
- スケールの位置を移動させた場合は、5秒間待ってから測定してください。

体重測定

Position Control™技術により、正確な体重測定がかつてなく手軽にできるようになりました。Nokia Body Cardio上で体重分布が偏っていた場合、体重を安定させるために身体を傾ける方向を示す矢印がスケールに表示されます。



複数のユーザー様の体重が近似している場合、次の画面が表示されることがあります：



左あるいは右に身体を傾けて正しい名前を選択してください。その後あなたの測定値は、正しいユーザーに対して反映されます。心拍数測定が始まる前に、元の位置に戻ってください。

体組成に関する情報も入手したい場合は、以下を確認してください：

- 体組成測定が有効になっている。詳しくは、[26ページの「体組成と心拍数の測定を無効にする」](#)

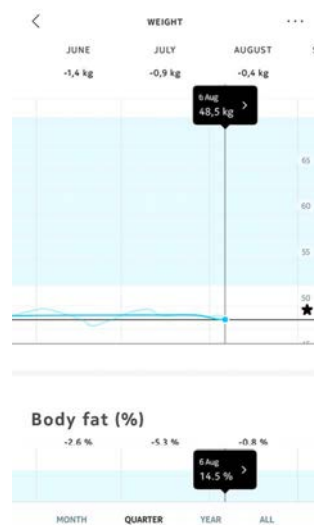
を参照してください。

- 体組成画面がすべて有効になっている。詳細は23ページの「画面の順番の変更」を参照してください。
- スケールには、はだしで乗ってください。
- 計測中は、できるだけ動かないようにしてください。
- Nokia Body Cardioはあなたの名前を画面に表示し、あなたを認識します。

体重データの取得

体重を測定すると、即時にスケールの画面に測定した体重が表示されます。「体重傾向」画面をオンにすると、過去8回分の測定値だけでなく、最新の測定値と以前の測定値との間の差も表示されます。詳細は23ページの「画面の順番の変更」を参照してください。

体重と体組成の詳細なグラフと全履歴を確認するには、Nokia Health Mate®アプリでデータを確認してください。



次のいずれかの操作でグラフを表示することができます:

- ダッシュボードで「体重」ウィジェットをタップします。
- タイムラインの「体重測定」項目をタップします。

体重グラフを表示したら、体組成グラフとBMIグラフを表示できます。

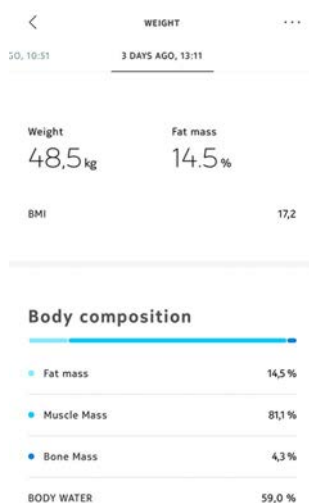
目標体重の変更

目標体重を変更するには、次のステップを行なってください:

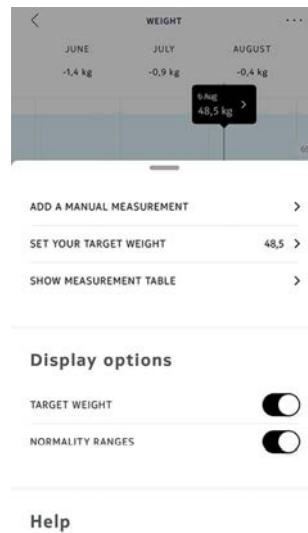
1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. タイムラインで体重測定値を選択します。



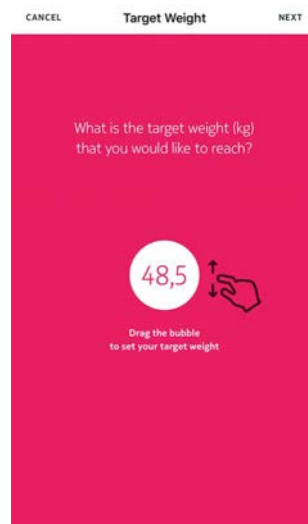
3. 画面の右上にある3つの点をタップします。



4. 「目標体重を設定する」をタップします。

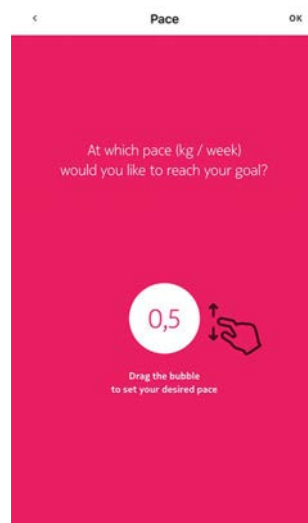


5. タップしてから上下にスライドさせて、目標体重を選択します。



6. 「次へ」をタップします。

7. タップしてから上下にスライドさせて、目標体重を達成するまでのペースを選択します。

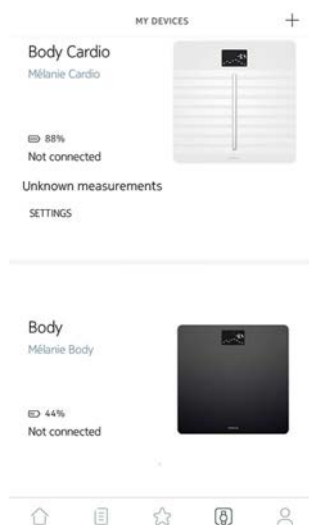


8. 「OK」をタップします。

不明な測定値の取得

Nokia Body Cardioが体重測定時にあなたを認識できなかった場合、測定した体重は「不明な測定値」として表示されます。これをユーザーに割り当てるには、次のステップを行なってください:

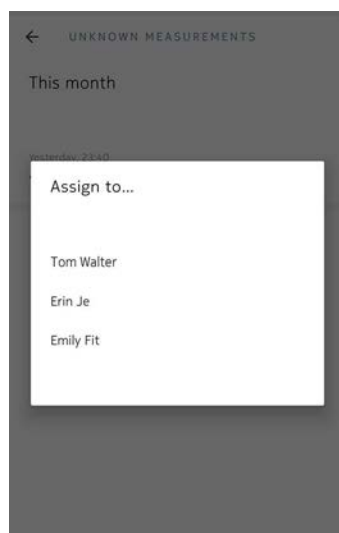
1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. 「マイデバイス」を開きます。



3. 不明な測定値を選択します。



4. 測定値を割り当てるユーザーをタップします。

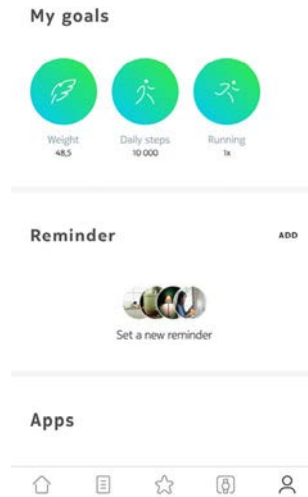


測定値が正しいユーザーに割り当てられるようになりました。Nokia Body Cardioは、次回の体重測定時に自動的に測定値を割り当てることもできます。

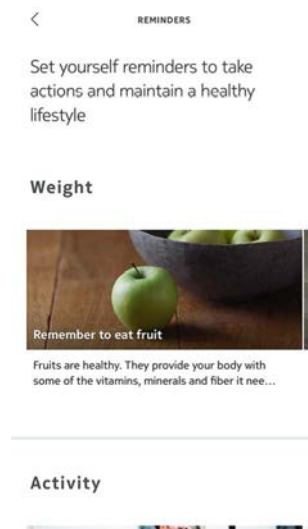
リマインダーの設定

Nokia Health Mate®アプリでは、定期的に体重を計測するように、リマインダーを設定することができます。これを行うには、次のステップを行ってください：

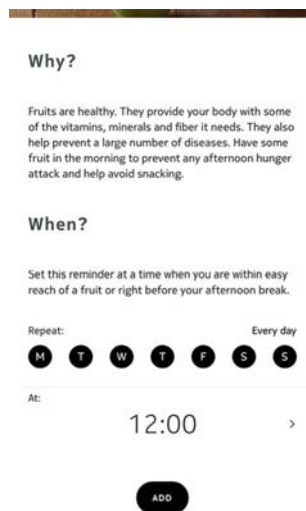
1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. **プロフィール**に移動します。
3. 「**追加**」をタップします。



4. 設定したいリマインダーの種類を選択します。



5. リマインダーの設定時間と繰り返しの有無・間隔を選択します。



6. 「追加」をタップします。

心拍数の追跡

概要



この製品は医療機器ではありません。病状の診断や治療、処置、特定の症状予防の目的では使用しないでください。

Nokia Body Cardioでは心拍数を追跡し、数値が時間とともにどのように変わったか確認することができます。

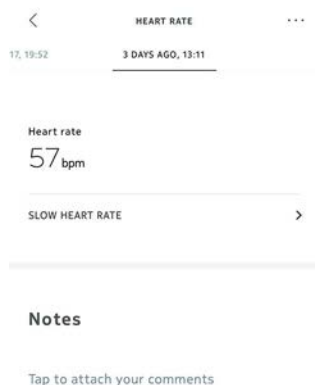
心拍数計測を行う場合、次のことを確かめてください：

- 心拍数測定が有効になっている。詳しくは、[26ページの「体組成と心拍数の測定を無効にする」](#)を参照してください。
- 心拍数画面が有効になっている。詳細は[23ページの「画面の順番の変更」](#)参照してください。
- スケールには、はだしで乗ってください。
- 計測中は、できるだけ動かないようにしてください。

心拍数測定データの取得

心拍数を測定すると、即時にスケールの画面に測定した心拍数が表示されます。

心拍数の測定値と全履歴を確認するには、Nokia Health Mate®アプリでデータを確認してください。



タイムラインの心拍測定項目をタップして、心拍数の測定値にアクセスできます。

脈波伝播速度の追跡

概要



この製品は医療機器ではありません。病状の診断や治療、処置、特定の症状予防の目的では使用しないでください。

あらゆる心拍で、あなたの心臓は大動脈と動脈樹に沿って波を誘発します。これにより血管内で血液量が増減し、それに応じて血管が拡張および縮小します。脈波伝播速度は、動脈に沿ったこの波の伝播速度です。これは、心臓血管の健康に関する重要な指標です。

Nokia Body Cardioでは脈波伝播速度を追跡し、数値が時間とともにどのように変わったか確認することができます。

脈波伝播速度を計測したい場合、次のことを確かめてください：

- 心拍数測定が有効になっている。詳しくは、[26ページの「体組成と心拍数の測定を無効にする」](#)を参照してください。
- 心拍数画面が有効になっている。詳細は[23ページの「画面の順番の変更」](#)を参照してください。
- スケールには、はだしで乗ってください。
- 計測中は、できるだけ動かないようにしてください。
- あなたの足がスケールの中心にあり、スケールの表面のすべての縞に接触している。理想的には、かかとが下から2番目の縞上にある必要があります。
- コーヒーを飲んだりタバコを吸う前に測定します。理想的には、飲酒や食事をしてから少なくとも3時間待ってから測定を行うべきです。

脈波伝播速度の測定値の取得

脈波伝播速度の測定値はスケールとアプリ内の画面に表示されます。

脈波伝播速度の詳細なグラフと全履歴を確認するには、Nokia Health Mate®アプリでデータを
確認してください。



タイムラインで脈波伝播速度の測定項目をタップして、グラフにアクセスできます。この測定の正常範囲についての詳細については、[こちら](#)をクリックしてください。

Nokia Body Cardioをインストールした後、脈波伝播速度のグラフにアクセスするには、有効な測定値が5つ必要です。これらの測定は、スケールで脈波伝播速度測定値を較正するために必要です。有効な測定値を取得するたびにタイムライン項目を受け取り、グラフにアクセスできると最後の項目を受け取ります。



天候の確認

概要

Nokia Body Cardioでは、次の条件を満たした場合、その日の地元の天気予報を直接確認できます：

- Nokia Body CardioをWi-Fiでセットアップしていること。Wi-Fi構成に切り替える際の詳細は、[19ページの「Nokia Body Cardioの構成の変更」](#)を参照してください。
- 「天候」画面がオンになっていること。詳細は[23ページの「画面の順番の変更」](#)を参照してください。

天候情報の取得

Nokia Body Cardioで天候情報を取得するためにしなければならないことは、スケールに乗って天候画面が表示されるのを待つだけです。

天候画面では、午前(午前6:00から午後12:00まで)および午後(午後12:00から午後9:00まで)の平均天候および温度に関する情報を提供いたします。



朝に体重を測ると、その日のデータが表示されます。午後7:00以後に体重を測ると、翌日のデータが表示されます。

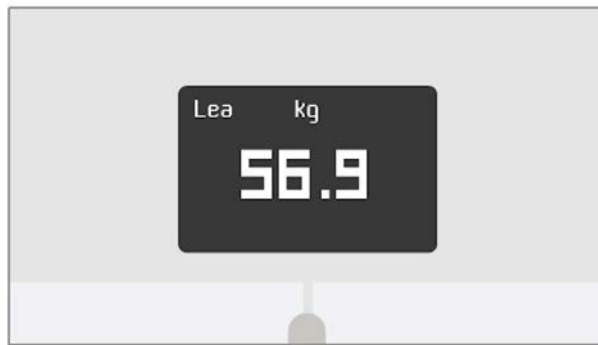
ベビーモードの使用

ベビーモードでは、赤ちゃんを抱えながら体重を測定して赤ちゃんの体重を知ることができます。このモードを使用するには、Nokia Health Mate®アプリで赤ちゃん用のプロフィールを作成する必要があります。次に、赤ちゃんの身長と体重を入力し、腕に赤ちゃんを抱えながら体重を測定します。その後、赤ちゃんの体重はスケールによって自動的に検出されます。

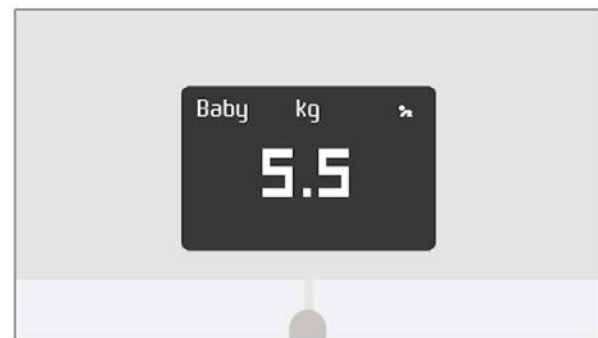
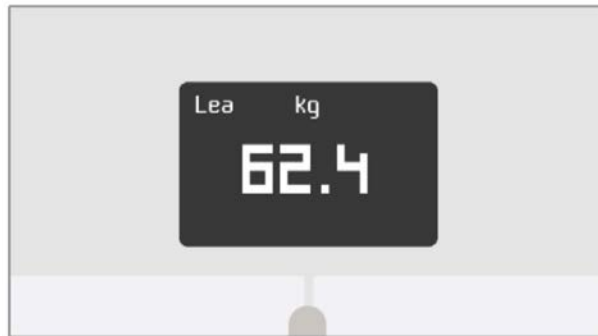
重要:スケールが検出するには、赤ちゃんは3–15kgの体重でなければなりません。ベビーモードはNokia Body Cardioのスケールでデフォルトで有効になっているため、Health Mate®アプリで有効にする必要はありません。

ベビーモードを使用するには、次のステップを行なってください:

1. Nokia Health Mate®アプリで赤ちゃんのプロフィールを作成します。
2. 赤ちゃんの身長と体重を入力します。
3. 最初にあなたご自身の体重を測定します。
あなたの体重がNokia Body Cardioの画面に表示されます。



4. 赤ちゃんと一緒に体重を測ります (最初にあなたご自身の体重を計ってから5分以内)。スケールにあなたの体重プラス赤ちゃんの体重が表示され、次に赤ちゃん自身の体重が表示されます。



最良の結果を得るために、赤ちゃんが穏やかなときに体重を測定することをおすすめします。

注意: ご家族の複数の方々を対象にベビーモードを使用することができます。例えば、あなたのアカウントに赤ちゃん用のプロフィールを追加したり、赤ちゃん用に別のアカウントを作成したりできます。**Nokia®**アカウントに最大**8**人のユーザーを追加できることにご注意ください。

妊娠モードの使用

妊娠モードは、妊娠中の女性に豊かなHealth Mateをご体験いただくもので、妊娠中のアドバイスやヒント、カンタンな体重追跡をご提供いたします。

妊娠中の女性には、毎週、Health Mateタイムラインに次の情報をお届けいたします：

- 妊娠と累積体重増加の現在の段階に関するその週の概要および、その概要とユーザー様のパーソナライズされた推奨事項との比較
- 妊娠の現在の週に関連する健康関連および産科医が見直した情報。

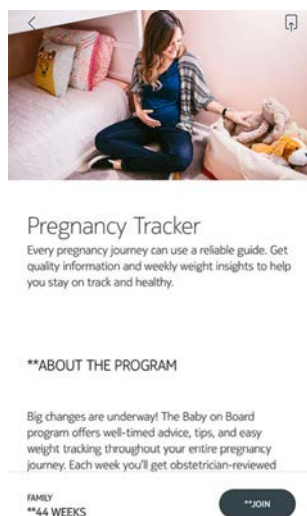
妊娠モードの有効化

妊娠モードは、妊娠中の女性はいつでも有効にすることができます。これを行うには、次のステップを行ってください：

1. Nokia Health Mate® アプリを開きます。
2. 「**ウェルネスプログラム**」を開きます。
3. **続きを読む**をタップします。



4. **参加する**をタップします。



アカウントをパートナーアプリにリンク

アカウントをMyFitnessPalにリンク

概要

体重のモニタリングを行う場合、MyFitnessPalなどのアプリでカロリー摂取量のモニタリングも合わせて行うことで、目標体重の達成に役立ちます。

両方のアカウントをリンクすると、Nokia®アカウントはMyFitnessPalから毎日のカロリー摂取データを取得できます。その後、ダッシュボードからMyFitnessPalウィジェットでカロリーバランスを確認できます。

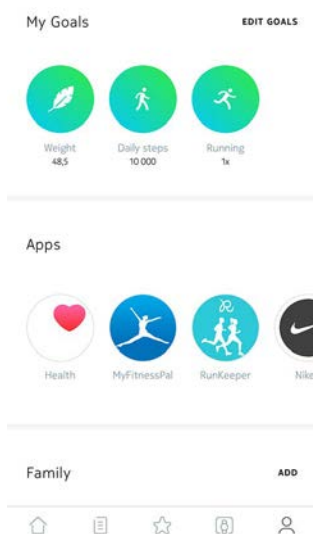
MyFitnessPalでは、Nokia®アカウントからも体重とカロリー摂取量のデータを取得できます。

カロリー消費量は、Nokia®アクティビティトラッカーあるいはNokia Health Mate®アプリのアプリ内追跡機能で収集したアクティビティデータに基づいています。アクティビティの追跡は目標体重の達成に非常に役立ちます。

MyFitnessPalとの接続

MyFitnessPalアカウントにNokia®アカウントを接続するには、次のステップを行なってください:

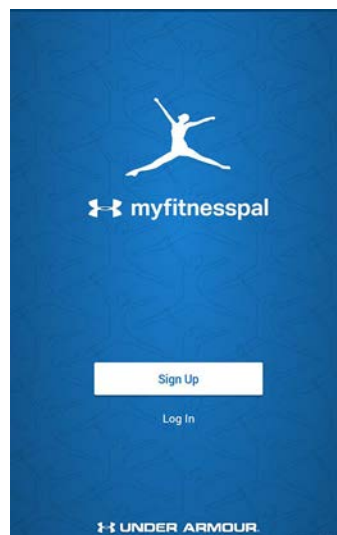
1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. 「プロフィール」をタップします。
3. 「MyFitnessPal」をタップします。



4. 開くをタップします。



5. MyFitnessPalアカウントにログインします。



MyFitnessPalアカウントおよびNokia®アカウントの接続は、いつでもプロフィールから取り消せます。

アカウントをNike+にリンク

概要

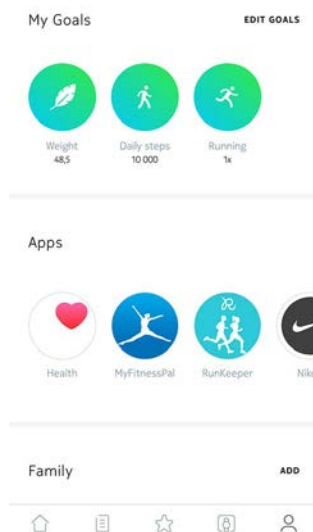
Nike+アカウントをお持ちの方は、Nike+の統合により、Nokia Body CardioとNokia Health Mate®アプリに表示される前日のNikeFuelを見て、その日を始めることができます。Nokiaアカウントと共有できるのは、NikeFuelsのみです。Nike+のその他のデータを見るにはNike+アプリを引き続きご利用ください。

データがNokia®アカウントと共有されるまで、関連付け後最大48時間かかる場合があることにご注意ください。また、Nike+のデータをNokia®アカウントと共有できるまでに、Nike+データが少なくとも5日分なければなりません。

Nike+に接続するには

Nike+アカウントにNokia®アカウントを接続するには、次のステップを行なってください:

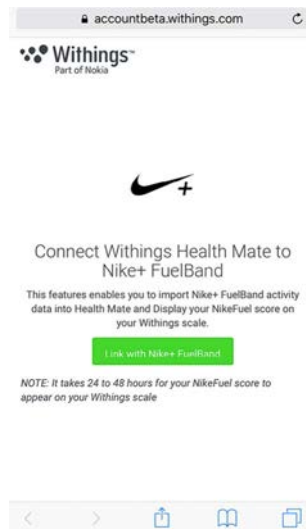
1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. 「プロフィール」をタップします。



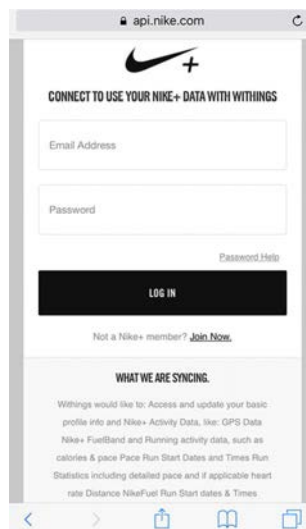
3. 「Nike+」をタップします。
4. 「接続」をタップします。



5. 「Nike+ FuelBandにリンクさせます」をタップします。



6. Nike+アカウントにログインし、指示に従ってください。



データがNokia®アカウントと共有されるまで、関連付け後最大48時間かかる場合があることに
ご注意ください。

Nike+アカウントおよびNokia®アカウントのリンクは、いつでもプロフィールから取り消せます。

データの同期

Nokia Body Cardioからのデータは自動的に同期されるため、特別な操作は必要ありません。体重データは、計測から数分以内に**Nokia Health Mate®**アプリと同期されます。このとき、心拍数と脈波伝播速度のデータも同期されます。

Bluetoothでデータを同期する場合、ペアリングされた端末がスケールの範囲内になければなりません。また、**Nokia Health Mate®**アプリがお使いの端末で実行されている必要があります。

Nokia Body Cardioの接続を解除



Nokia Body Cardioのアカウントの接続を解除する前に同期されなかったデータはすべて永久に消去されます。

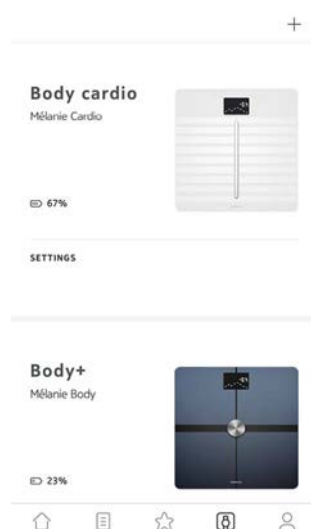
Nokia Body Cardioの接続を解除すると、アカウントから情報を削除することができます。



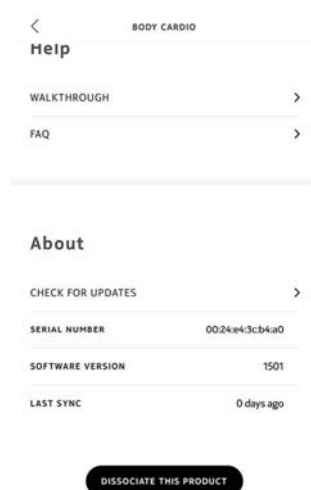
Nokia Body Cardioのアカウントの接続を解除しても、Nokia Health Mate®アプリから同期したデータは削除されません。

Nokia Body Cardioの接続を解除するには、次のステップを行なってください:

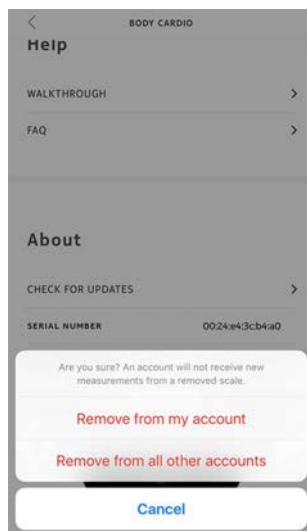
1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. 「マイデバイス」を開きます。
3. 「**Body Cardio**」をタップします。



4. 「**この製品を解除**」をタップします。



5. 「**私のアカウントから削除**」をタップします。



6. **Nokia Body Cardio**を工場出荷時にリセットします。詳細は[51ページの「Nokia Body Cardioを工場出荷時にリセット」](#)を参照してください。

Nokia Body Cardioを工場出荷時にリセット



Nokia Body Cardioを工場出荷時にリセットする以前に同期されなかったデータはすべて永久に消去されます。

Nokia Body Cardioを工場出荷時にリセットすることで、保存されたデータを消去できます。工場出荷時リセットを行うことにより、アカウント接続の取り消しが完了します。



Nokia Body Cardioを工場出荷時にリセットしても、Nokia Health Mate®アプリからデータが削除されることはありません。

1. 端末のBluetooth設定を開き、Bluetooth端末のリストからNokia Body Cardioを「忘れる」を実行します。
2. ディスプレイがオフになるまで、スケールの側面にあるボタンを15秒間押します。
3. スケールに「こんにちは」が表示されたら、ファクトリー・リセット・ゲージがいっぱいになるまで、スケールの側面にあるボタンを押し続けます。
スケールの画面に「Factory」と表示され、リセットを確認します。

ここから、Nokia Body Cardioのインストールプロセスを始めることができます。詳細は8ページの「[Nokia Body Cardioのセットアップ](#)」を参照してください。

お手入れとメンテナンス

Nokia Body Cardioのお手入れ

Nokia Body Cardioのお手入れの際は、水で湿らせた布を使用してください。水で汚れが落とせない場合、食酢も使用できます。



洗剤や溶剤等を使用すると、体組成の測定に使用される、電極を保護するコーティングに不可逆的な損傷を引き起こす可能性があります。

バッテリーの充電

Nokia Body Cardioのバッテリー残量は、Nokia Health Mate®アプリから「マイデバイス」> **Body Cardio**に移動して確認できます。バッテリー残量が5%以下になったら、充電を推奨いたします。これを行うには、スケールに付属のUSBケーブルを使用して、Nokia Body Cardioを電源に接続します。

バッテリーの充電には最大5時間かかる場合があります。充電中にスケールの横にあるボタンを押すと、バッテリーの残量を確認できます。

充電中はNokia Body Cardioを使用しないでください。

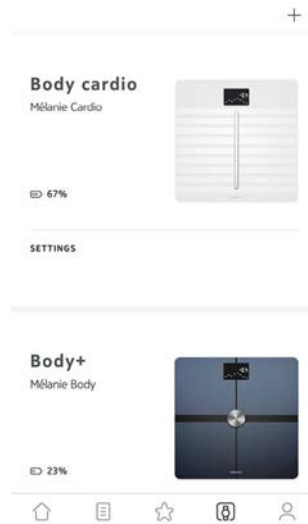
Nokia Body Cardioの更新

当社は定期的にアップデートをご提供いたします。そのためお客様には、当社製品に追加された最新機能をご利用いただけます。新しい内部ソフトウェアがご利用可能になると、スケールがWi-Fiでインストールされている場合、Nokia Health Mate®アプリから促されることなく自動的にインストールされます。

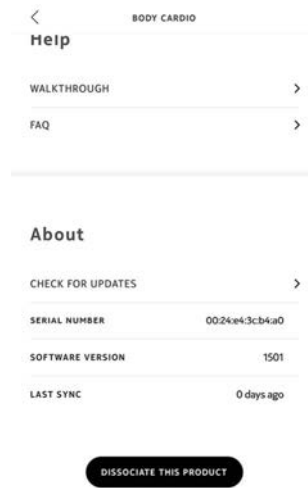
一方で、アップデートがご利用可能になったか確認し、お好きなタイミングでインストールすることもできます。これを行うには、次のステップを行ってください：

1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. 「マイデバイス」を開きます。

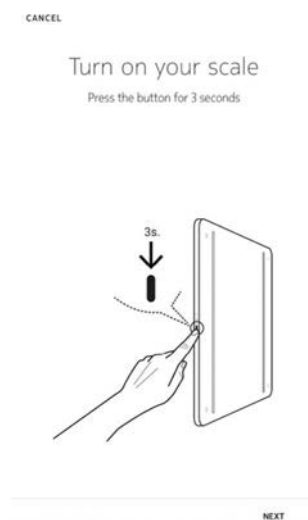
3. 「Body Cardio」をタップします。



4. 「アップデートの確認」をタップします。



5. 側面のボタンを3秒間押し、「次へ」をタップします。



6. 「アップグレード」をタップします。

7. 更新が完了したら、「閉じる」をタップします。

注意: Nokia Body Cardioの現在のファームウェアのバージョンは「**マイデバイス**」>
「**Nokia Body Cardio**」から確認できます。

体重

体重は、Nokia Body Cardioの表面の下に配置された4つの体重センサーにより測定されます。

体組成

体組成(脂肪量と水分率、筋肉量、骨量)は、Nokia Body Cardioの表面の下に配置された電極による、生体電気インピーダンス解析によって測定されます。これらの電極は体内に小さな電流を送り、身体がどのように反応するのかを解析し、これらの指標を測定します。

心拍数

Nokia Body Cardioは、特許出願中の心拍数測定技術を使用し、体重計測中に心拍数を測ることができます。

脈波伝播速度

Nokia Body Cardioは、特許出願中の脈波伝播速度測定技術を使用し、体重計測中に脈波伝播速度を測ることができます。

仕様

Nokia Body Cardio

- 長さ: 327 mm
- 幅: 327 mm
- 奥行き: 18 mm
- 重量: 2.6 kg
- 体重計測範囲: 5 kg - 180 kg
- 体重の計測単位: kg, lb, stlb
- 精度: 100 g

ディスプレイ

- 6.1 cm x 4.1 cm
- 128 x 64 ピクセル
- バックライト

接続通信機能

- Wi-Fi 802.11 b/g/n (2,4 GHz のみ)
- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

センサー

- 体重センサー4基
- Position Control™テクノロジー搭載

メトリクス

- 体重
- 体脂肪率(%) - 標準およびアスリートモード
- 筋肉量(kg)
- 骨量(kg)
- 水分量(%)
- 心拍数
- 脈波伝播速度

電池

- リチウムイオン電池
- 1年の平均電池寿命

機能

- 自動ユーザー認識
- 天気予報

対応端末

- iPhone 4s以降
- iPodTouch第4世代以降
- iPad第2世代以降
- Android 4以降を実行するAndroid端末

対応OS

- iOS 8.0以降
- Android 4以降

ユーザーガイド著作権

このユーザーガイドは、知的財産法および著作権によって保護されています。Nokia®から事前に承諾を得ずに複製、修正、表明および/または出版することは厳しく禁止されています。このユーザーガイドの印刷は個人での利用のみ認められます。ご質問等がございましたら、Nokia Healthにお問い合わせください: <http://nokia.ly/HealthSupport>。

法律上の注意事項



この製品は医療機器ではありません。病状の診断や治療の目的では使用しないでください。

ペースメーカーやその他の内部医療機器を装着している方は、体組成測定を無効にする必要があります。**26ページの「体組成と心拍数の測定を無効にする」**を参照してください。

	身元データは、あなたを直接識別できるデータを意味します。
	身体測定データは、あなたの身体的特徴と身体活動の正確な測定に対応するデータを意味します。
	アクティビティデータは、あなたの身体/スポーツ活動の測定に対応するデータを意味します。
	クッキーの技術的特徴は、お客様を直接的に特定するものではなく、当社の製品およびサービスを使用し、お客様の個人的なご体験を向上させることを可能にするデータを意味します。

個人データ

- 当社のウェブサイト上で公開されている個人情報保護方針を必ずお読みください。
- Nokia®アカウントのパスワードはあなたのアカウントへの不正アクセスを防止できるよう十分強力なものにしてください。パスワードは最低8文字以上の長さで設定し、大文字と小文字を両方使い、英数字と特殊文字も使用してください。
- Nokia Health Mate®アプリへのアクセスは、パスワードまたは Touch IDを設定して保護を強化することを推奨いたします。これを行うには、アプリの「設定」を開き、Touch IDおよび Passcodeを有効化してください。
- ご自宅のパソコンのローカルストレージに定期的にデータをエクスポートすることをお勧めいたします。Nokia Health Mate®のウェブインターフェースから、プロフィール画像 > 設定 > ユ

ユーザー設定 > 私のデータをダウンロードをクリックして設定できます。

使用と保管方法

- 製品の使用は5°Cから35°Cの範囲、かつ相対湿度30%から80%の間で行ってください。
- 使用していないときは、製品を-10°Cから50°Cの間で、かつ相対湿度10%から90%の間の清潔で乾燥した場所に保管してください。
- 本製品はおもちゃではありません。お子様に遊ばせないでください。
- この機器は屋内での使用のみを想定し設計されています。
- 機器が液体に触れないようにしてください。
- スケールのお手入れに洗剤や溶剤を使用しないでください。これらは、体組成の測定に使用される、電極を保護するコーティングに不可逆的な損傷を引き起こす可能性があります。
- バッテリーに影響する場合がありますため、湿度が高すぎる場所でNokia Body Cardioを使用しないでください。

サービスとメンテナンス

- Nokia Body Cardioの修理や改造をご自分で行わないでください。このユーザーガイドに掲載されていないサービスやメンテナンスは、専門家に依頼してください。
- 問題が発生した場合は、お気軽にカスタマーサービス <http://nokia.ly/HealthSupport> までお問い合わせください。

ドキュメントリリース概要

公開日		変更履歴
2016年6月	v1.0	初回リリース
2016年12月	v2.0	以下の更新: 58ページの「法律上の注意事項」 以下の更新: 26ページの「体組成と心拍数の測定を無効にする」
2017年8月	v3.0	Nokiaのグラフィックチャート



この説明書中のスクリーンショットは説明目的でのみ使用されています。実際の画面はこの説明書のスクリーンショットと異なる場合があります。

Nokia®の1年限定保証－Nokia Body Cardio

Nokia®は、Nokia®の公開ガイドラインに従い通常の用途で使用した場合、Nokia®ブランドのハードウェア製品(「Nokia Body Cardio」)に材質と製造上の欠陥がないことを、エンドユーザーである購入者の当初の購入の日付から起算して1年間(「保証期間」)保証します。Nokia®の公開ガイドラインは、仕様書、安全のためのご注意あるいはクイックスタートガイドに含まれる情報を含み、またこれらのみには限定されません。Nokia®では、Nokia Body Cardioの操作が一切中断されないこと、または不具合が発生しないことを保証するものではありません。Nokia®は、Nokia Body Cardioの使用に関連した指示や手順に従わなかった場合に発生する損害については、一切責任を負いません。

以下は保証の対象外となります:

- 異常または不正使用、過失または注意の欠如、あるいは偶発的な損傷(凹みなど)に起因する機器の損傷。
- 任意の種類の間接的損傷。

規制関連声明

FCC ID: XNAWBS04

この機器は、FCC規則のパート15に適合します。

本機の操作は次の2つの条件に従います:(1)本機は有害な干渉を引き起こしません。かつ(2)本機は、望ましくない操作を引き起こしうる干渉を含む、任意の干渉を許容します。

この端末はR&TTE指令に適合しています。EU適合宣言書の内容はオンラインで公開されています: <http://www.nokia.com/compliance>