

# Nokia Body

BMI – Wi-Fi スケール  
インストールと操作説明書 (iOS)



# 目次

---

最低要件 .....	5
インターネットアクセス .....	5
スマートフォンまたは端末 .....	5
Health Mate® アプリバージョン .....	5
Nokia Body商品説明 .....	6
概要 .....	6
キット内容 .....	6
製品説明 .....	7
スケール画面説明 .....	7
Nokia Bodyのセットアップ .....	8
Health Mate®アプリのインストール .....	8
Nokia Bodyのインストール .....	8
Nokia Bodyのカスタマイズ .....	20
Nokia Bodyの構成を変更 .....	20
Nokia Bodyの設定を変更 .....	22
Nokia Bodyの使用 .....	27
体重の追跡 .....	27
天候の確認 .....	31
ベビーモードの使用 .....	32
妊娠モードの使用 .....	34
アカウントをパートナーアプリにリンク .....	35
アカウントをMyFitnessPalにリンク .....	35
アカウントをNike+にリンク .....	36
データの同期 .....	38
Nokia Bodyの接続を解除する .....	39
Nokia Bodyを工場出荷時にリセットする .....	41
お手入れとメンテナンス .....	42
Nokia Bodyのお手入れ .....	42
バッテリー交換 .....	42

カーペット用の足を取り付ける .....	43
Nokia Bodyの更新 .....	43
<b>技術仕様 .....</b>	<b>46</b>
体重 .....	46
ボディマス指数 .....	46
<b>ユーザーガイド著作権 .....</b>	<b>47</b>
<b>法律上の注意事項 .....</b>	<b>47</b>
<b>安全についてのご注意 .....</b>	<b>48</b>
使用と保管方法 .....	48
ロケーション .....	48
個人データ .....	48
サービスとメンテナンス .....	48
<b>仕様 .....</b>	<b>49</b>
<b>ドキュメントリリース概要 .....</b>	<b>51</b>
<b>保証 .....</b>	<b>52</b>
<b>規制関連声明 .....</b>	<b>53</b>

## 重要な注意事項



あなたはNokia Bodyを使用することで、当社ウェブサイト上で公開されている Nokia®のサービスご利用規約に明示的にご同意いただいたとみなされます。

# 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:

- ・ Health Mate®アプリのダウンロード、
- ・ Nokia Bodyのセットアップ、
- ・ ファームウェアバージョンの更新。

詳細は[49ページの「仕様」](#)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、インターネットに接続された機器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

次の機能を利用するには、iOS端末 (BluetoothおよびWi-Fiあるいは3G/4G対応) が必要です:

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

Nokia Body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[49ページの「仕様」](#)ページの「仕様」をご覧ください。

Health Mate®アプリのインストールおよびセットアップ、実行には iOS 8 以降が必要です。

## 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、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商品説明

## 概要

Nokia Bodyでは、カンタンに体重を追跡し、進行状況を監視できます。さらに体重だけでなく、ボディマス指数(BMI)を計算し、体重に関連するリスクについて、より現状を把握できるデータも表示いたします。

Nokia Bodyにはこの他にも多くの機能がございます。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は接続されたスケールなため、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、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や数多くのパートナーアプリとの接続により、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

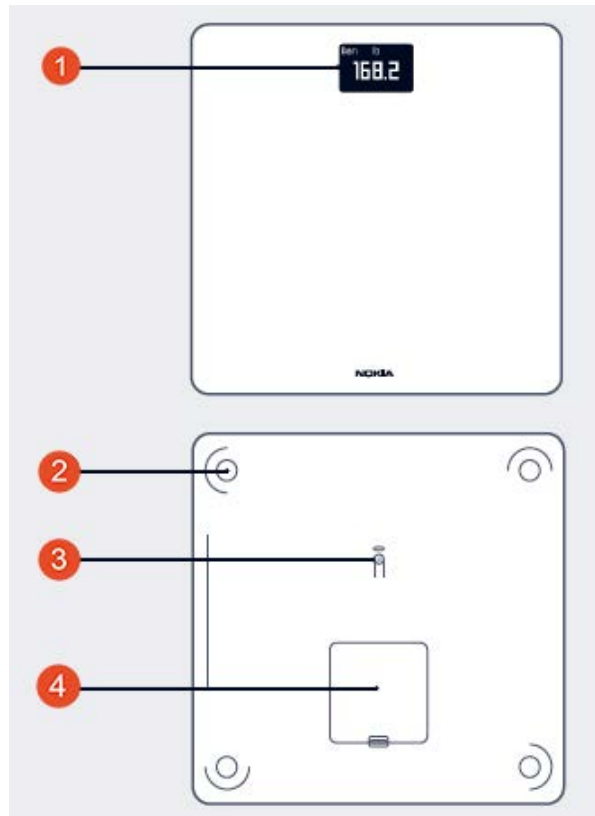


(1) Nokia Body

(2) カーペット用の足

(3) 電池(挿入済み)

## 製品説明



(1) 画面

(2) 足

(3) ユニットとペアリングボタン

(4) バッテリーカバー

## スケール画面説明

Nokia Body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。
- ・ BMI:ボディマス指数(BMI)を表示します。
- ・ 天候<sup>1</sup>:その日の天候を表示します。
- ・ 歩数<sup>1, 2, 3</sup>: あなたの前日の歩数を表示します。

Nokia Bodyをインストールした後、お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。詳しくは、[23ページの「画面の順番の変更」](#)ページの「画面順序の変更」を参照してください。

<sup>1</sup> この画面を使用できるのは、Nokia BodyをWi-Fiでセットアップした場合のみです。

<sup>2</sup> Nokia®トラッカーをお持ちであるか、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、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。

<sup>3</sup> 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のセットアップ

## Health Mate®アプリのインストール

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](http://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。
4. インストールが開始されます。

## Nokia Bodyのインストール

### 概要

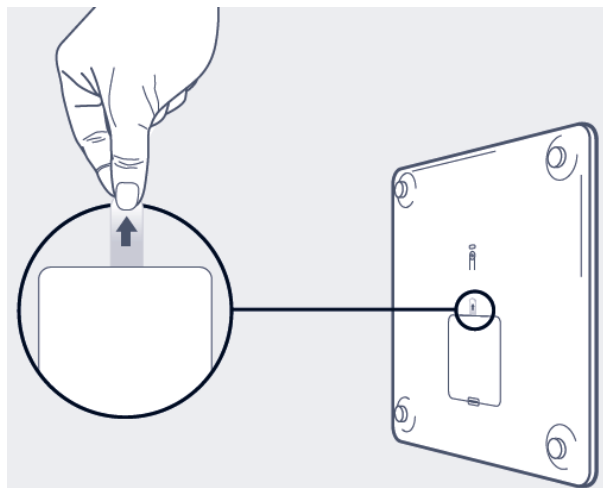
Nokia BodyをWi-Fiを利用してインストールすることで、すべての機能および画面を利用できるようになります。Nokia BodyをBluetoothを利用してインストールした場合、一部の機能および画面のみを利用できます。例えば、天候画面および歩数表示画面は、インターネットへのアクセスが必要となるため利用できません。

Nokia Bodyの構成はいつでも変更できます。詳細は20ページの「[Nokia Bodyの構成を変更](#)」ページの「[Nokia Bodyの構成を変更する](#)」を参照してください。

Nokia Body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を使用できるようになります。また、Nokia Body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件までです。

### Health Mate®のご利用が初めての方

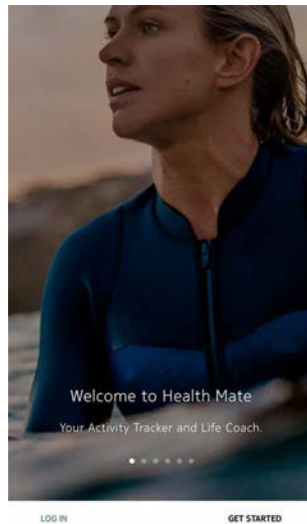
1. Nokia Bodyを初めてインストールする場合、電池カバーのタブを引き抜いてください。



2. Health Mate®アプリを開きます。



3. 「始める」をタップします。



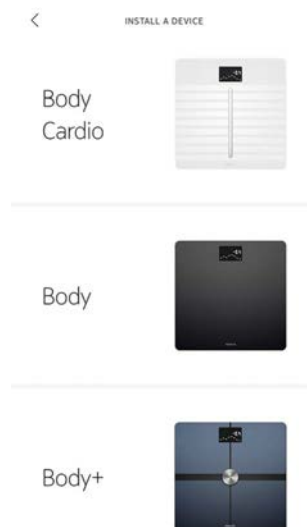
4. 「端末をセットアップします」をタップします。



5. 「スケール」をタップします。



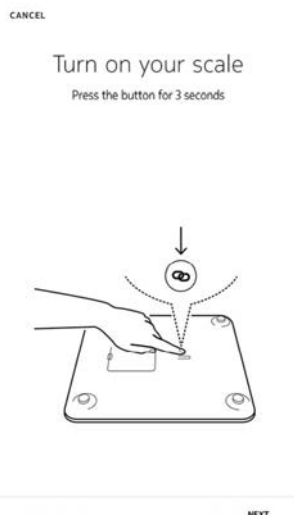
6. 「Nokia Body」をタップします。



7. 「インストール」をタップします。



8. スケールの背面にあるボタンを3秒間押し、「次へ」をタップします。



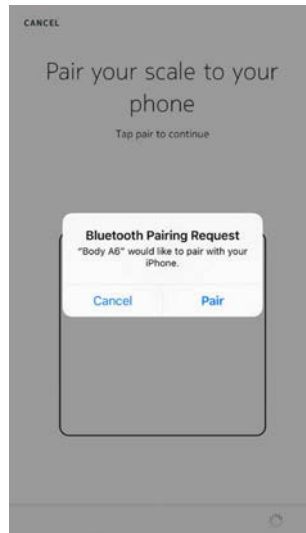
9. 「次へ」をタップします。



10. 「ペアリング」をタップします。



11. 「ペアリング」をタップします。



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ます。「作成」をタップします。



14. 変更する場合、**アバターの変更**をタップします。

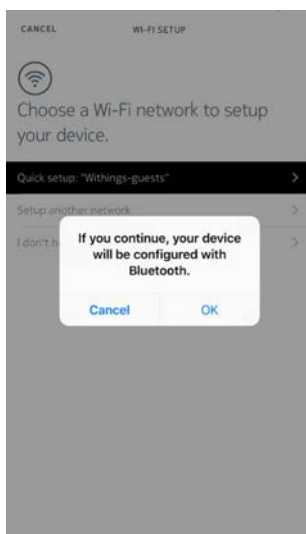
15. 「次へ」をタップします。

ご希望の場合家族を追加することができます。

16. スケールをWi-Fiでインストールするには、次のステップを行なってください:
- 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。



- 「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20ページの「[Nokia Bodyの構成を変更](#)」ページの「[Nokia Bodyの構成を変更する](#)」を参照してください。
17. Bluetoothでスケールをインストールするには、Wi-Fiネットワークを持っていませんをタップします。



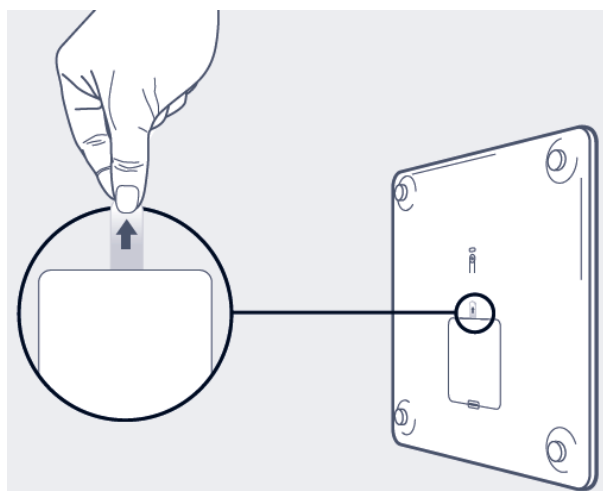
- 「OK」をタップします。
- 「閉じる」をタップします。
- Health Mate®から体重目標を選択するように促されます。体重目標を設定したくない場合は、「キャンセル」をタップします。あとで体重目標を設定することもできます。詳細は28ページの「[目標体重の変更](#)」ページの「[体重目標を変更する](#)」を参照してください。Nokia Bodyは更新され、再起動します。

21. 「完了」をタップします。

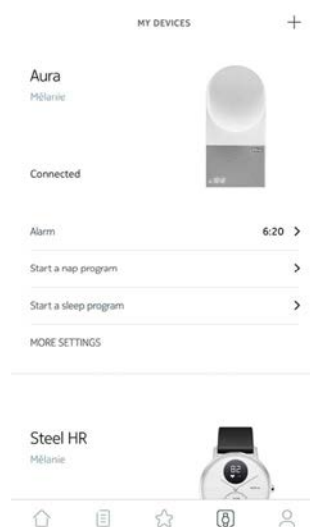


Health Mate®アカウントをすでに持っています

1. Nokia Body.を初めてインストールする場合、電池カバーのタブを引き抜いてください。



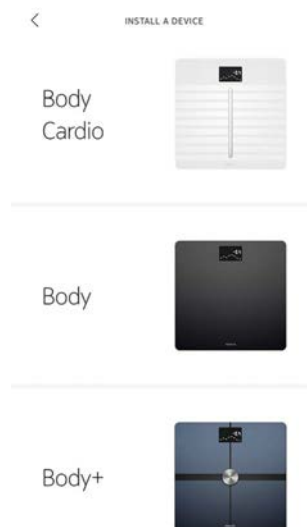
2. Health Mate®アプリを開きます。
3. 「マイデバイス」に移動します。
4. 「+」をタップします。



5. 「スケール」をタップします。



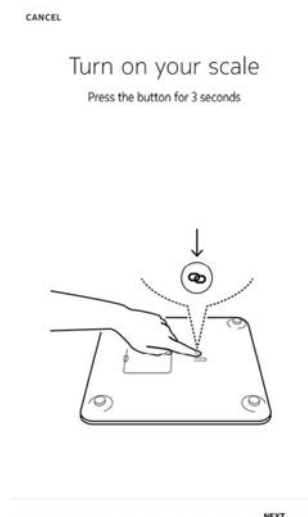
6. 「Nokia Body」をタップします。



7. 「インストール」をタップします。



8. スケールの後ろのペアリングボタンを2秒間押し、「次へ」をタップします。



9. 「次へ」をタップします。

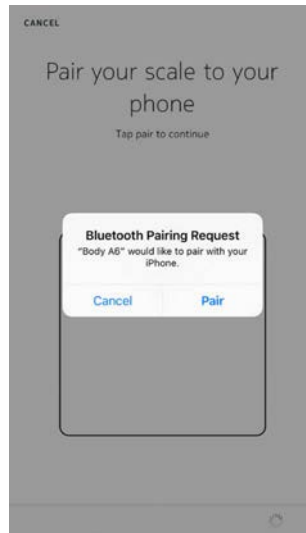


10. 「ペアリング」をタップします。





11. 「ペアリング」をタップします。



12. 「次へ」をタップします。

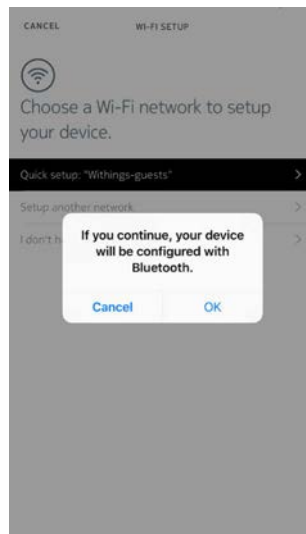


13. スケールをWi-Fiでインストールするには、次のステップを行なってください:

- 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。
- a. ネットワーク名またはパスワードを変更した場合は、Wi-Fiの構成を更新する必要があります。詳細は20ページの「Nokia Bodyの構成を変更」ページの「Nokia Bodyの構成を変更する」を参照してください。
14. Bluetoothでスケールをインストールするには、「Wi-Fiネットワークを持っていません」をタップします。



15. 「OK」をタップします。
16. 「閉じる」をタップします。
17. Nokia Bodyは更新され、再起動します。
18. 「完了」をタップします。

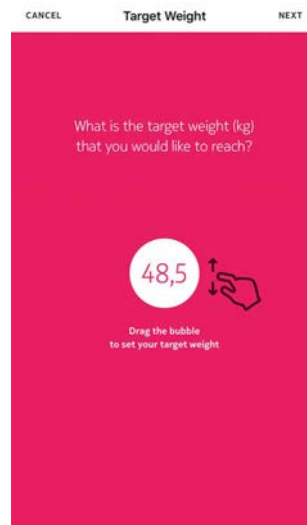


Health Mate®から目標体重を選択するように促されます。

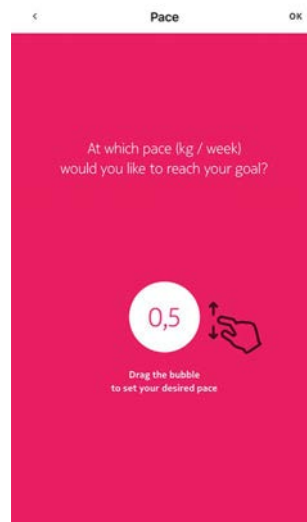
## 目標体重の選択

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. タップしてからスライドを上下に動かし、目標体重を選択します。



2. 「次へ」をタップします。
3. タップしてからスライドを上下に動かし、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。

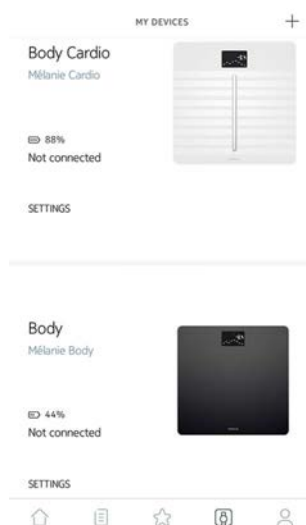
## Nokia Bodyの構成を変更

Nokia Bodyの構成を変更する必要がある場合：

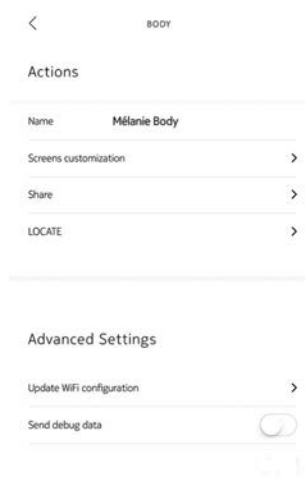
- ・ 別のWi-Fiネットワークを使用したい場合、
- ・ Wi-Fi 構成に変更したい場合、
- ・ Bluetooth 構成に変更したい場合。

構成を変更するには、次のステップを行なってください：

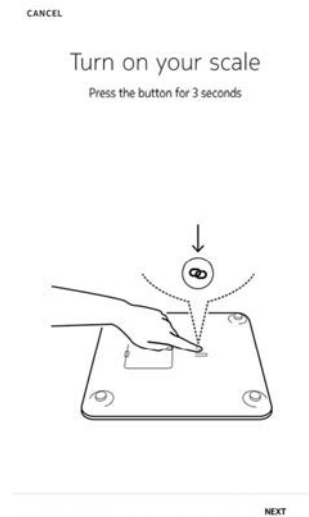
1. Health Mate®アプリを開きます。
2. 「**マイデバイス**」に移動します。
3. 「Nokia Body」をタップします。



4. 「**Wi-Fi構成の更新**」をタップします。



5. スケールの後ろのペアリングボタンを押し、「次へ」をタップします。



6. 「次へ」をタップします。



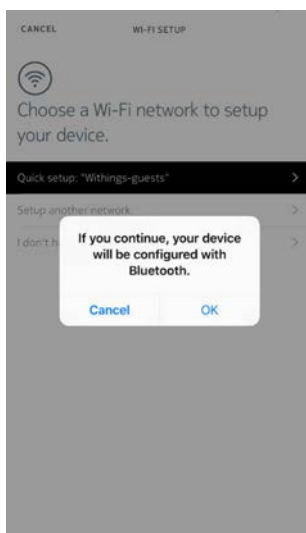
7. スケールをWi-Fiでインストールするには、次のステップを行なってください:

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。

a. スケールをBluetoothでインストールするには、「**Wi-Fiネットワークを持っていません**」をタップします。



8. 「OK」をタップします。

9. 「**閉じる**」をタップします。

## Nokia Bodyの設定を変更

### 体重の単位の変更

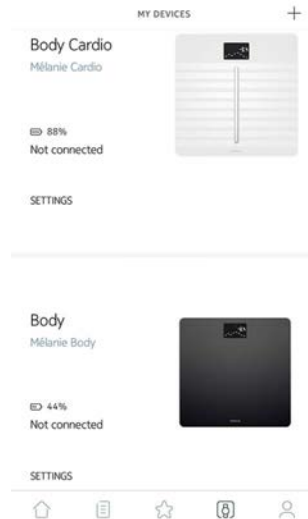
体重はキログラム(kg)、ストーン(stlb)、ポンド(lb)の3種類の単位が利用できます。Nokia Bodyで単位を変更するには、次のステップを行ってください:

1. Nokia Bodyの背面にあるボタンを数秒間長押しします。
2. もう一度ボタンを押すと単位が変わります。  
スケールの画面を見て、ユニットの変更を確認してください。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。

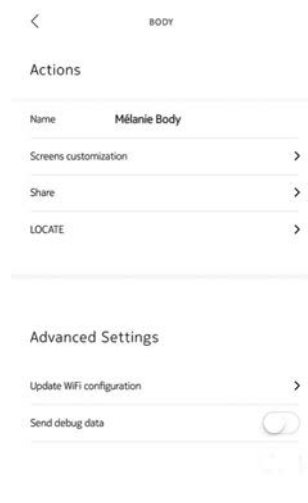
## 画面の順番の変更

Nokia Bodyの各画面の順番は好みに合わせて変更できます。例えば、「天候」またはBMIの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. Health Mate®アプリを開きます。
2. 「マイデバイス」に移動します。
3. 「Nokia Body」をタップします。

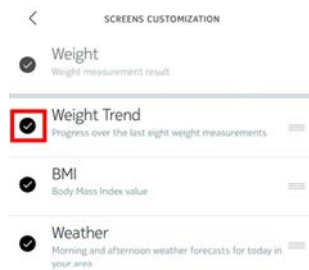


4. 「画面のカスタマイズ」をタップします。

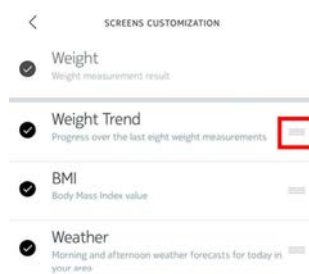


5. 画面の順序を変更したいユーザーのプロフィールをタップします。
6. 表示したい画面を選択します：

- 画面を隠すには、左の黒い丸をタップします。
- 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。



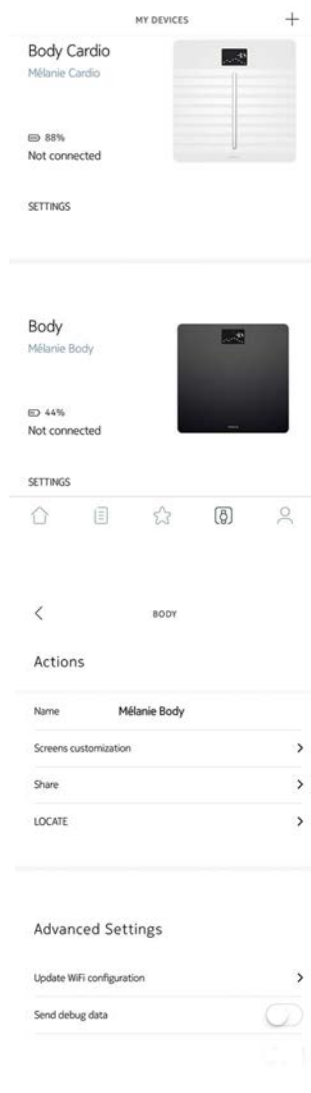
8. 「戻る」ボタンをタップして確認します。
9. 体重を一度測定するとNokia Bodyがアプリに同期され、変更が確定されます。変更は次回の計量から反映されます。



## スケールの位置の変更

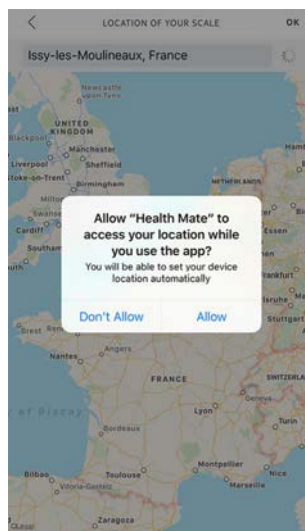
スケールの位置は、「天候」画面をオンにした場合、正確な天気予報を取得するために必要となります。位置はIPアドレスに基づいていますが、必ずしも正確とは限りません。スケールの事前設定が正確ではない場合、いつでも変更できます。これを行うには、次のステップを行ってください：

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



4. 「検索」をタップします。

5. 「許可」をタップします。



6. 「OK」をタップします。



## 体重の追跡

### 概要

Nokia Bodyでは、体重とボディマス指数(BMI)を追跡できます。また、時間とともに体重がどのように変わったか確認できます。

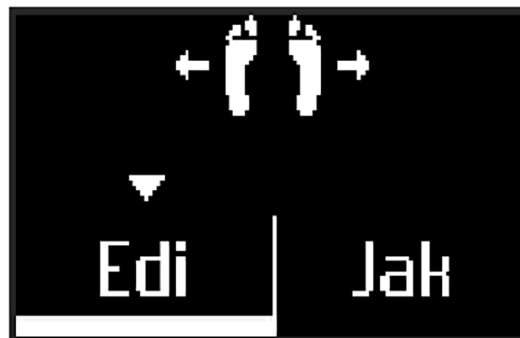
正確かつ代表的な体重測定値を得るために、以下の推奨事項に従ってください：

- ・ 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、測定の前に5秒間待ってください。
- ・ スケールがカーペットの上にある場合は、カーペット用の足を使用してください。詳細は[43ページの「カーペット用の足を取り付ける」](#)ページの「カーペット用の足を取り付ける」を参照してください。

### 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：



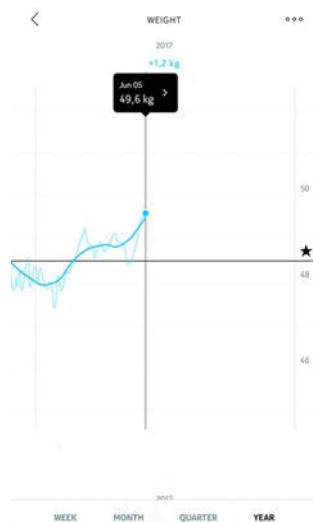
左あるいは右に身体を傾けて正しい名前を選択してください。

### 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デルタ(増分)も表示されます。

詳細な体重グラフと全履歴を確認する場合、Health Mate®アプリの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、タブ間を交互に切り替えて体重グラフと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. Health Mate®アプリを開きます。
2. **ダッシュボード**ビューを選択します。

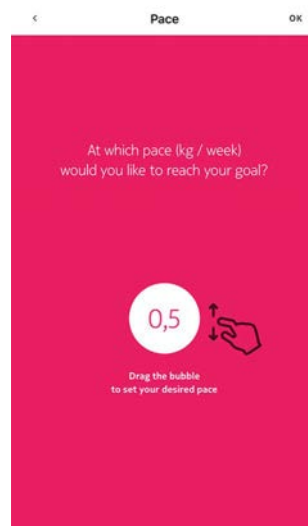


3. 「**体重**」をタップします。

4. タップしてからスライドを上下に動かし、目標体重を選択します。



5. 「次へ」をタップします。
6. タップしてからスライドを上下に動かし、目標体重を達成するまでのペースを選択します。



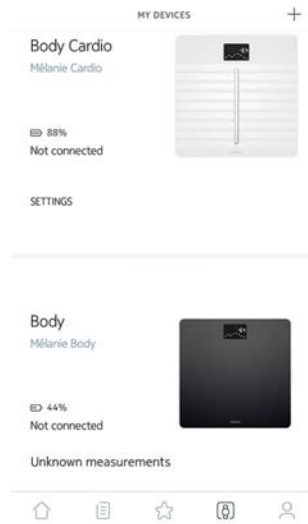
7. 「OK」をタップします。

### 不明な測定値の取得

Nokia Body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. Health Mate®アプリを開きます。
2. 「マイデバイス」に移動します。

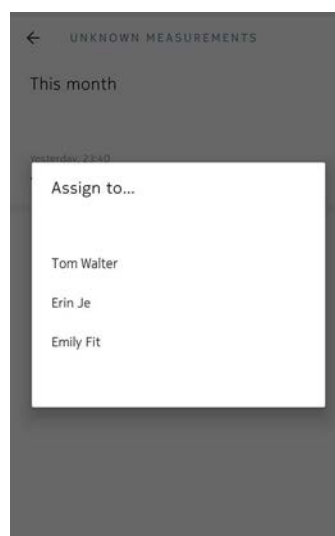
3. 「不明な測定値」をタップします。



4. 不明な測定値を選択します。



5. 測定値を割り当てるユーザーをタップします。



# 天候の確認

## 概要

Nokia Bodyでは、次の条件を満たした場合、その日の各地域の天気予報を直接確認できます:

- ・ Nokia Body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手順の詳細は20ページの「Nokia Bodyの構成を変更」ページの「Nokia Bodyの構成を変更する」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」ページの「画面の順序を変更する」を参照してください。

## 天候情報の取得

Nokia Body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。

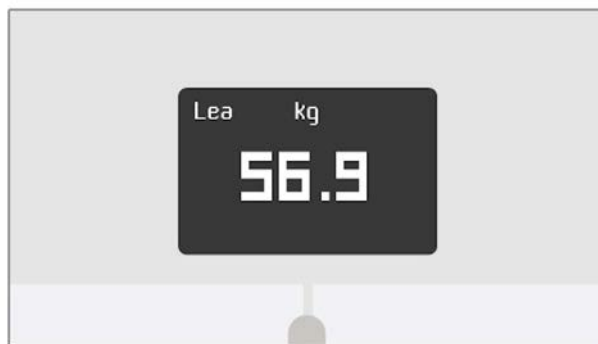
## ベビーモードの使用

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、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。

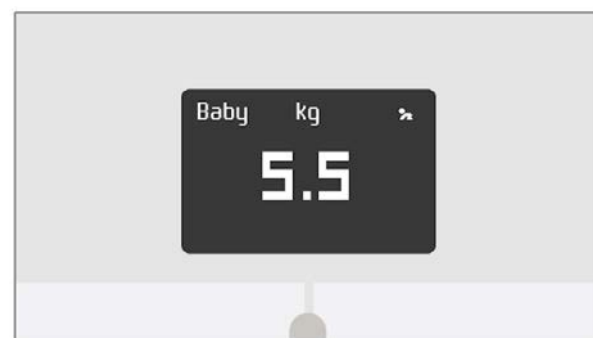
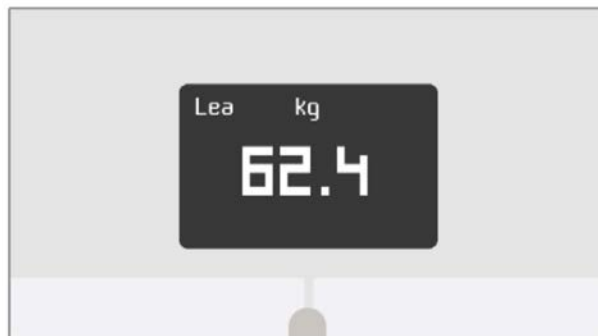
**重要:** スケールが検出するには、赤ちゃんは3–15kgの体重でなければなりません。ベビーモードはNokia Bodyのスケールでデフォルトで有効になっているため、Health Mate®アプリで有効にする必要はありません。

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. 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

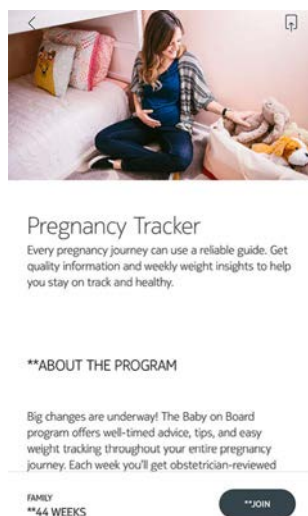
### 妊娠モードの有効化

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. 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。

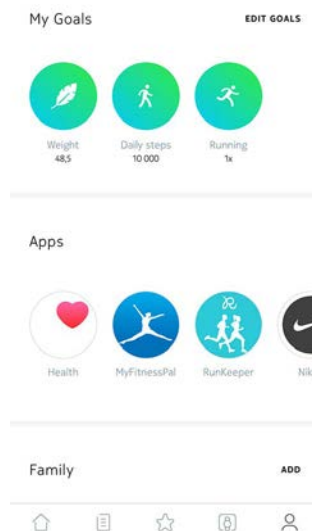
MyFitnessPalでは、Nokia®アカウントからも体重とカロリー摂取量のデータを取得できます。

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 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. 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と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。

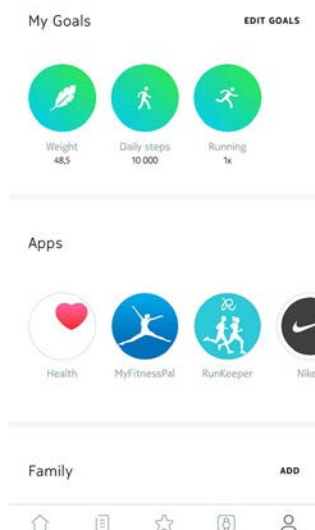
Nokia®アカウントと共有できるのは、NikeFuelsのみです。Nike+のその他のデータを見るにはNike+アプリを引き続きご利用ください。

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



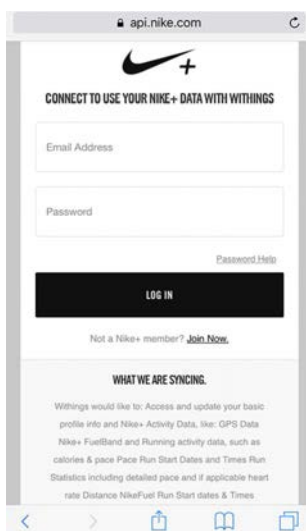
3. 「Nike+」をタップします。
4. 「接続」をタップします。



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Health Mate®アプリと同期されます。

- ・ 最後の測定後から14時間、その後14時間ごと(デフォルト設定)
- ・ 一晩に1度(歩数画面が有効になっている場合)

BluetoothでNokia Bodyをセットアップされた場合、定期的に体重を測定することをお勧めいたします。

# Nokia Bodyの接続を解除する



Nokia Body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。

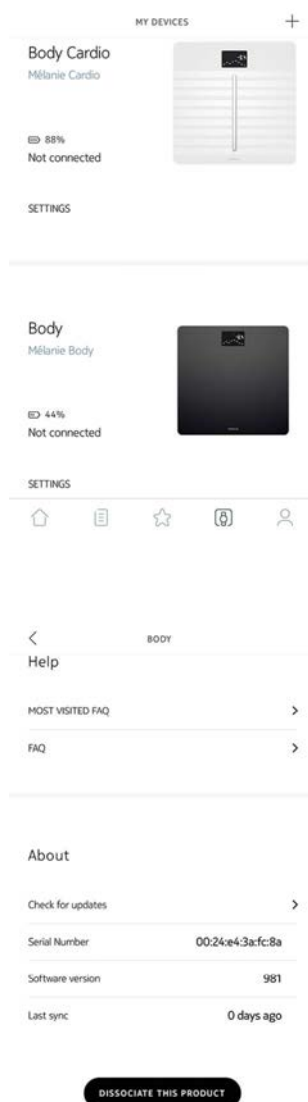
Nokia Bodyの接続を解除すると、アカウントから情報を削除することができます。



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

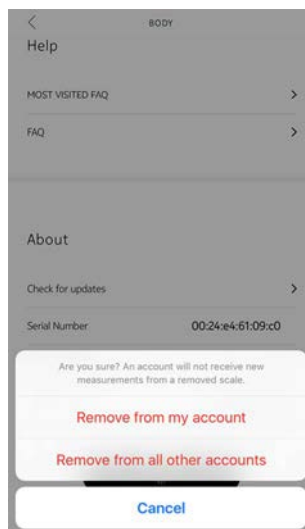
Nokia Bodyの接続を解除するには、次のステップを行なってください:

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



4. 「この製品を解除」をタップします。

5. 「この製品を解除」をタップします。



6. Nokia Bodyを工場出荷時にリセットします。詳細は41ページの「Nokia Bodyを工場出荷時にリセットする」ページの「Nokia Body工場出荷時にリセットする」を参照してください。



# Nokia Bodyを工場出荷時にリセットする

---



Nokia Body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を工場出荷時にリセットしても、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を「忘れる」を実行します。
2. 電池を1つ10秒間外してください。
3. 電池を元に戻してください。
4. スケールに「こんにちは」が表示されたら、「Factory」(工場)が表示されるまで、スケールの背面にあるユニットボタンを20秒間押し続けます。

ここから、Nokia Body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のセットアップ」](#)ページの「Nokia Body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のお手入れ

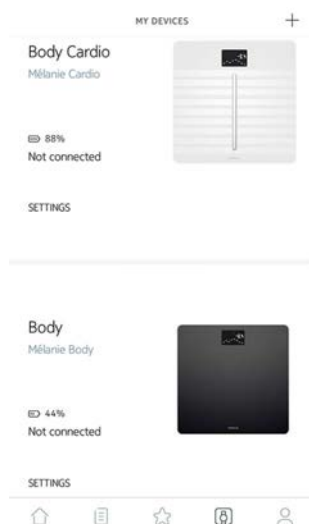
Nokia Bodyのお手入れの際は、水で湿らせた布を使用してください。水で汚れが落とせない場合、食酢も使用できます。

- ① いかなる状況においても、Nokia Bodyのお手入れに溶剤は絶対に使用しないでください。

## バッテリー交換

Nokia Bodyは標準型単4電池を4つ使用し、12か月間作動します。Nokia Bodyのバッテリー残量を確認するには、次のステップを行ってください：

1. Health Mate®アプリを開きます。
2. 「マイデバイス」に移動します。
3. 左のバッテリー残量を確認します。

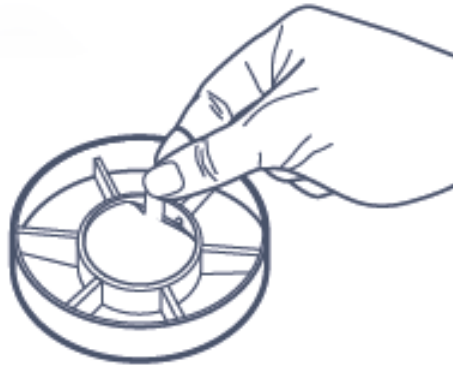


バッテリー残量が20%未満で、同期時に問題が発生している場合、電池を交換することを推奨いたします。

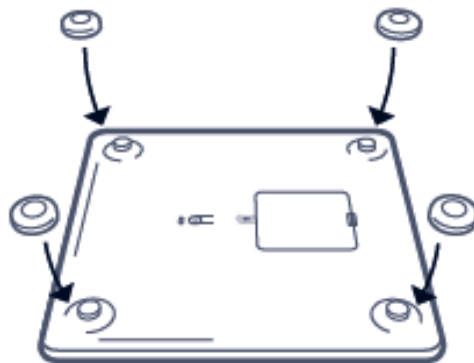
## カーペット用の足を取り付ける

カーペットの上でNokia Bodyをご使用の場合、スケールに付属のカーペット用の足を使用することを推奨いたします。これを行うには、次のステップを行ってください：

1. 各カーペット用の足の下側のタブを外します。



2. Nokia Bodyの足にカーペット用の足を取り付けます。



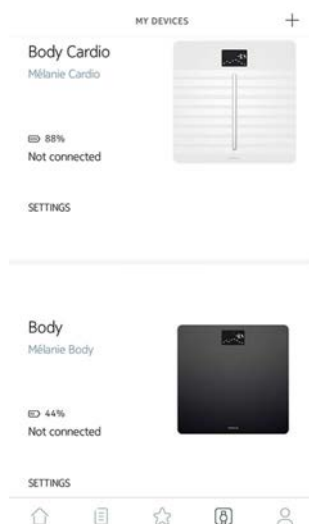
## Nokia Bodyの更新

当社は定期的に新しいファームウェアを提供いたします。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。新しいファームウェアがご利用可能になると、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 (Wi-Fiのみ)。

キー方で、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. Health Mate®アプリを開きます。
2. 「マイデバイス」に移動します。

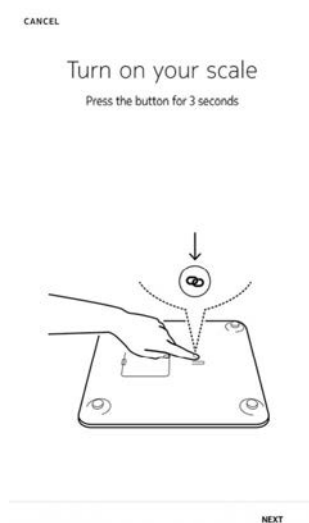
3. 「Nokia Body」をタップします。



4. 「アップデートの確認」をタップします。



5. スケールの後ろのペアリングボタンを押し、「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」から確認できます。

## 体重

体重は、Nokia Body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。

## ボディマス指数

ボディマス指数(BMI)は体重と身長に基づいて計算されます。この指数は、異常な体重と関連した健康リスクを評価するのに役立つ世界保健機構によって採用された国際規格です。

概して、BMIが18から25までの間にある場合「正常」と見なされ、体重に関連した健康に対するリスクが低いことを意味します。ただし、あくまでBMIはただの指数であり、個人の体型は考慮されていないことに注意してください。

# 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®にお問い合わせ合ってください: <http://nokia.ly/HealthSupport>.

## 法律上の注意事項



あなたはNokia Bodyを使用することで、当社ウェブサイト上で公開されているNokia®のサービスご利用規約に明示的にご同意いただいたとみなされます。

	<b>身元データ</b> は、あなたを直接識別できるデータを意味します。
	<b>身体測定データ</b> 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。
	<b>アクティビティデータ</b> 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。
	<b>クッキーの技術的特徴</b> 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。

# 安全についてのご注意

---

## 使用と保管方法

- ・ 製品の使用は5°Cから35°C(41°Fから95°F)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(14°Fから122°F)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。

## ロケーション

- ・ バッテリーに影響する可能性があるため、湿度が高すぎる場所でNokia Bodyを使用しないでください。
- ・ カーペット上にNokia Bodyを置く際は、カーペット用の足を必ず使用してください。

## 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。
- ・ 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。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。

## サービスとメンテナンス

- ・ Nokia Body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。



# 仕様

---

## Nokia Body

- ・ 長さ: 325 mm (12.8") 300 mm (11.9")
- ・ 幅: 325 mm (12.8") 300 mm (11.9")
- ・ 奥行き: 23 mm (0.90") 33 mm (1.3")
- ・ 重量: 2.1 kg (4.6 lbs) 2 kg (4.4 lbs)
- ・ 体重計測範囲: 5 kg - 180 kg (9 lbs - 396 lbs)
- ・ 体重の計測単位: kg、lb、stlb
- ・ 精度: 100 g (3.5 oz)

## ディスプレイ

- ・ 6.1 cm x 4.1 cm (2.4" x 1.6")
- ・ 128 x 64ピクセル
- ・ ハイコントラスト照明

## 接続通信機能

- ・ Wi-Fi 802.11 b/g/n (2,4 GHzのみ)、WEP/WPA/WPA2パーソナルネットワーク対応
- ・ Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

## センサー

- ・ 体重センサー4基
- ・ Position Control™技術による特許取得済みの身体位置検出器

## メトリクス

- ・ 体重
- ・ ボディマス指数(BMI)

## 電池

- ・ 12か月作動
- ・ LR3電池4つ

## 機能

- ・ 自動ユーザー認識
- ・ 天気予報
- ・ ベビーモード
- ・ 妊娠モード

## 対応端末

- ・ iPhone 4s以降
- ・ iPod Touch第5世代以降
- ・ iPad(第2世代以降およびiPad Mini)

- ・ Bluetooth Low Energy対応Android 端末

## 対応OS

- ・ iOS 8.0以降
- ・ Android 5.0以降

# ドキュメントリリース概要

---

公開日		変更履歴
2017年6月	v1.0	初回リリース



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 Digital Health® 1年限定保証－ Nokia Body

Nokia Digital Health®は、Nokia®の公開ガイドラインに従い正常に使用された場合、Nokia®ブランドのハードウェア製品(「Nokia Body」)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様の当初のご購入日から起算して1年間(「保証期間」)保証いたします。Nokia®の公開ガイドラインは、技術仕様書、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すが、これらに限定されません。Nokiaでは、Nokia Body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 Digital Health®は、Nokia Body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: XNA-WBS06

この機器は、FCC規則のパート15に適合します。本機器は、制御されていない環境に対して設定されたFCC曝露制限に準拠しています。エンドユーザーは、RF暴露コンプライアンスを満たすために特定の操作手順に従う必要があります。このトランスミッタは、他のアンテナやトランスミッタと一緒に同一場所に配置したり、動作させたりしないでください。

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。

本機はR&TTE指令1999/5/CEに準拠しています。

EU適合宣言書の複製がオンラインで公開されています: [nokia.com/compliance](http://nokia.com/compliance)