

京都大学との共同研究事業

健活チャレンジ事業

オムロンコネクトおよび対応機器活用 マニュアル

— 事業参加者用 —

作成者：長浜市 健康企画課

健活チャレンジの利用にあたって(1)

健活チャレンジ事業は、ご自身のスマートフォンとオムロンヘルスケア社製の健康管理機器を利用して**毎日気軽に測定**することで、健康への**意識を高め、活動量を増やす**きっかけとするためのものです。

健康機器で測定した値は自分のスマートフォンで簡単に確認できます。（アプリ「オムロンコネクト」と機器の接続が必要）

【メリット】

- 測ることが習慣化されます
- 記録を作成する手間がいりません
- 結果の変化や週間・月間平均値が把握でき、運動や食事改善の効果を実感しやすくなります
- スマートフォンやIoT対応機器の操作に慣れることができます



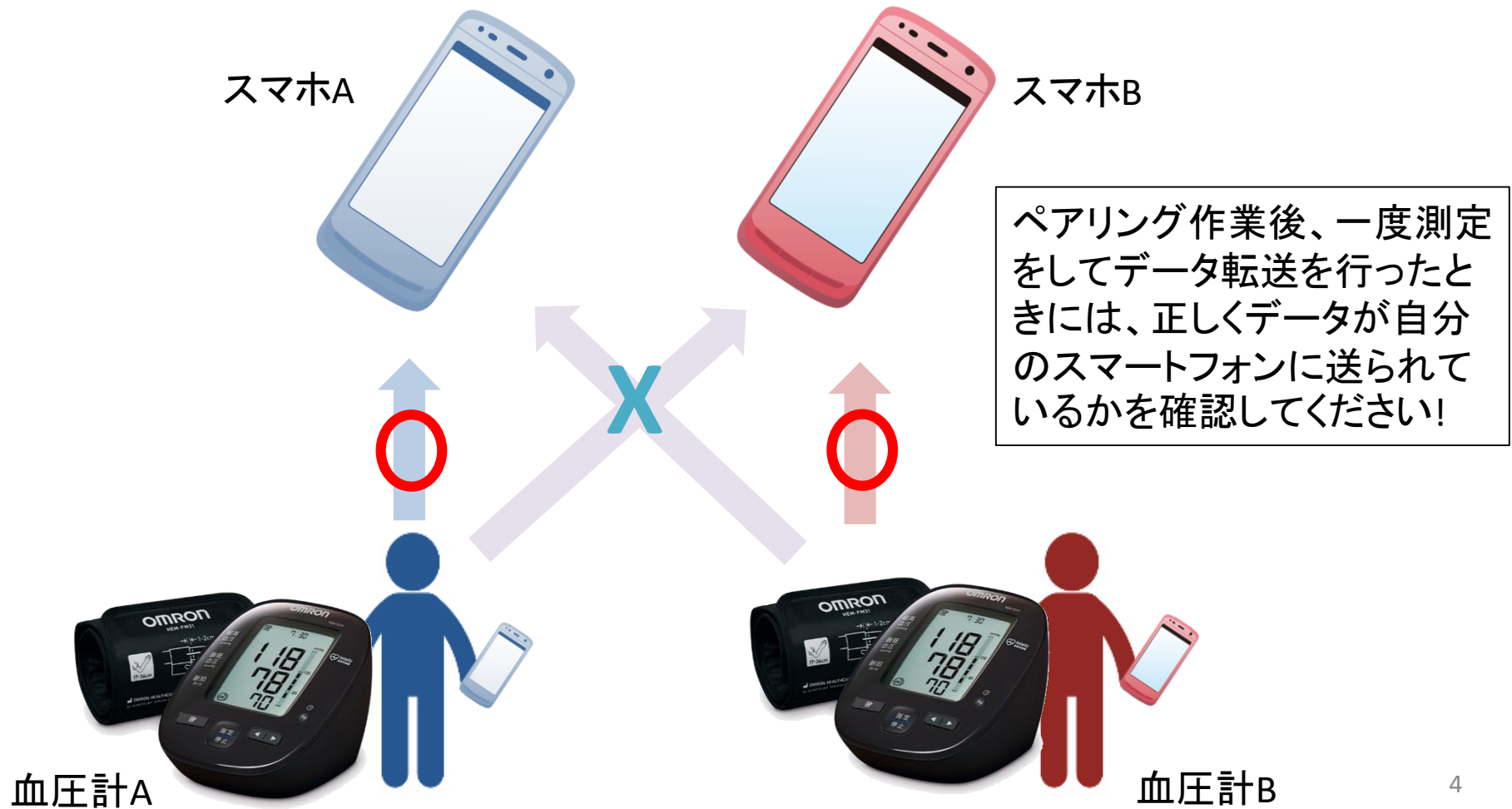
健活チャレンジの利用にあたって(2)

健活チャレンジ事業の参加にあたって以下の内容についてご理解ください。

1. 原則として**アプリ「オムロンコネクト」**をご自身のスマートフォンにダウンロードしていただきます。
2. 「オムロンコネクト」をダウンロードする際に通信料がかかる場合があります。（アプリ利用中の課金はありません）
3. 「**オムロンコネクト**」のダウンロードには、スマホのIDが必要です。
iPhone（アイフォン）利用者 ⇒ Apple IDが必要
Android（アンドロイド系）利用者⇒ Google IDが必要
4. スマートフォンのセキュリティー管理は利用者でお願いします。
5. 位置情報（GPS）設定をONにするため、スマートフォンの電池の減りが早くなる場合があります。

健活チャレンジ利用上の注意点（接続環境）

- ・自分のスマートフォンと測定機械とをつなげることを「ペアリング（接続）」といいます。
- ・家族や職場内で複数人が同時に同機種とペアリング作業をすると、**間違っ**て別の人の**機械と接続されて**しまうことがあります。そのため、ペアリング作業は**時間をずらして行う**か**別室で行う**など配慮が必要です。（血圧計以外でも注意が必要です）



健活チャレンジ利用上の注意点（クラウド）

アプリ「オムロンコネクト」と健康機器のペアリング（接続）作業中にクラウドの紹介画面が出ます。

（メニュー画面でもクラウド設定ができます。）

クラウド設定をすると、スマートフォン本体以外のところに設定情報、測定データを保存することができます。

スマートフォンの機種変更時、紛失・故障の時にデータを復旧することができます。

（復旧にはオムロンコネクトアカウントが必要です。登録時のアカウントを忘れないでください）

■クラウドに保存された記録はオムロンが研究等のために活用されることがあります。

■クラウド設定やクラウドの管理は自分で行ってください。

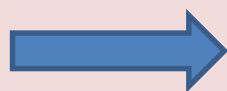


■利用を希望されない方は「スキップ」を選んでください。

オムロンコネクトの導入



2次元バーコード（QRコード）もしくはURLから飛ぶか、
「App Store」または「Google Play」で“オムロンコネクト”と検索しダウンロードする。



バーコードを読
み取ってアプリ
をダウンロード

検索URL

(http://www.omronconnect.com/jp/ja_def/setup/)



アプリを検索し
ダウンロード



※Apple、Appleのロゴは米国および他国のApple Inc.の登録商標です。

※「Google」、「Android」および「Android ロゴ」、「Google Play」はGoogle Inc.の商標
または登録商標です。

オムロンコネクトの導入

スマートフォンのブルートゥース受信設定を**ON**に！（OFFだと機器との接続ができません）

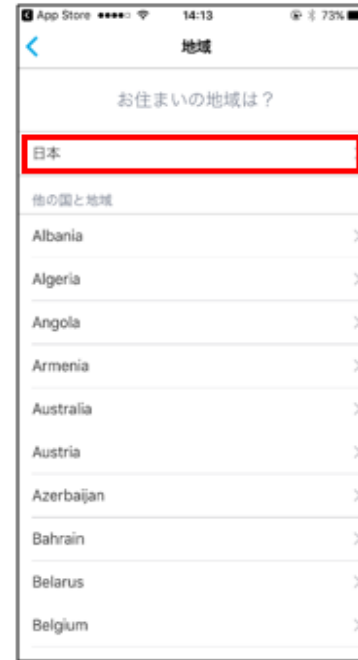


①アプリの立ち上げ
アプリがダウンロード出来たら、画面アイコンをタッチして、アプリを立ち上げる。

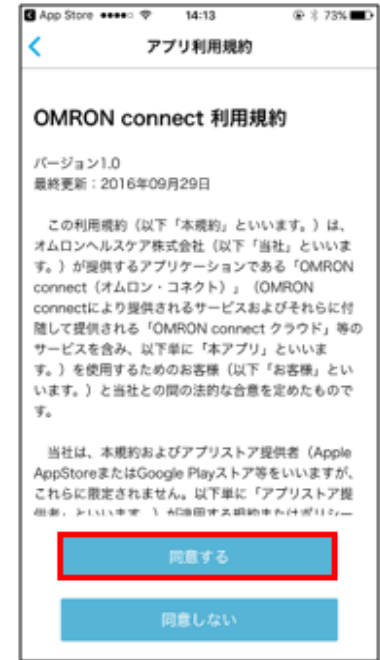
②通知許可
アプリに関するお知らせが届くように、**通知を「許可」**に設定する。



③アプリ使用開始
アプリ紹介画面を右方向にスワイプしていき、画面下の「はじめる」ボタンをタッチする。



④地域設定
居住国の設定。「**日本**」を選択する。



⑤**アプリの利用規約同意**
アプリに関する規約(オムロンヘルスケア)を一読し、「**同意する**」を選択。

オムロンコネクトと対応機器の接続



①機器設定

対応機器を「持っている」を選択。

②機器選択

設定する機器を選択する

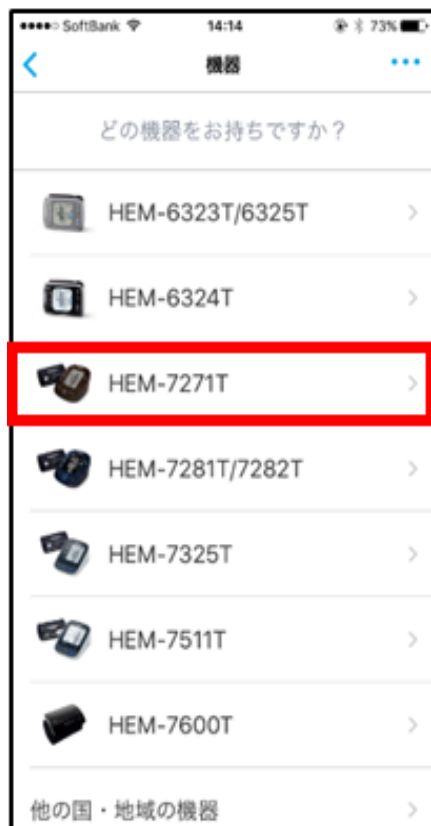
1. 血圧計
2. 体重体組成計
3. 活動量計

この後、順に設定していきます。

まずは「血圧計」を選んでください。

オムロンコネクトの導入（血圧計）

1. オムロンコネクトと血圧計の接続



①機器選択

「HEM-7271T」を選択する。
選択後は、「OK」をタップする。

②ユーザー情報の設定

生年月日を合わせ「次へ」を選択。

オムロンコネクトの導入（血圧計）



③ペアリング（接続）【画面の「次へ」をタップし（押し）ながら説明に従って設定していきます】

1. スマートフォンの「Bluetooth」設定を「ON」に設定する。位置情報「GPS」設定を「ON」にする。
2. 電池（単3電池）を入れ血圧計にある通信ボタン「

※血圧計画面にOFFという文字が出るときは、①通信ボタンを10秒以上押して機器のブルートゥースを切る。

②機器中央下の「測定・中止ボタン」を押して一度電源を切った後、もう1回通信ボタンを10秒押すとONと表示され、そこからもう一度電源を切って、通信ボタンを2～3秒押せば通信可能になる。

血圧計 上腕式血圧計 HEM-7271T

測定時の注意：リラックスした状態でいすに座って測定

■正しい測り方

背もたれ
背もたれにもたれてリラックスする。



カフの中心
カフの中心を心臓（目安は乳首）の高さと同じにする。

手のひら
腕の力を抜いてテーブルの上に置き、手のひらを上向きにする。

両足

足を組まずに両足を床につける。



前かがみで測定すると、腹部に圧力がかかり、血圧が高くなります。



測定中に会話すると、血圧が上昇します。



測定中に動いたりカフを触ると、脈の検出が乱れて誤差が生じます。



ひじや腕でエアチューブを押さえてしまうと、正しく測定できません。



厚手の袖の上からカフを巻くと、カフの圧迫力が血管に伝わらず、高く測定されます。



袖をまくり上げると、血管が圧迫され、腕の血圧が影響されます。

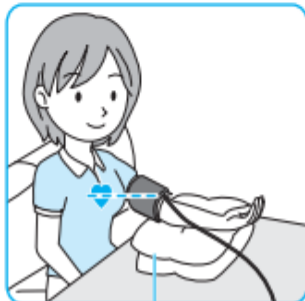


カフを緩く巻くと、正しい測定結果が表示されません。

※血圧に変動を与える要因（取扱説明書P39）も覚えておきましょう

お知らせ

- カフの中心が心臓の高さに合っていない場合は、下図のようにクッションやタオルなどをひじの下に置いたり、椅子に座ぶとんを敷いたりして、高さを調整してください。



クッション



座ぶとん

【血圧計取扱説明書P19・P40の図引用】

血圧計 上腕式血圧計 HEM-7271T

2. 測定

※測定した値は血圧計に自動的に記録されます。

※チューブはねじれたまま利用しないでください。



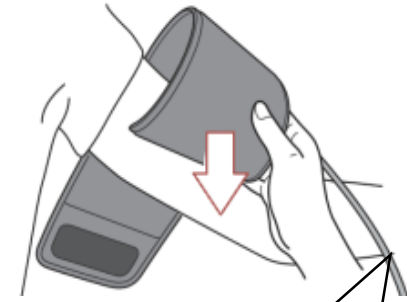
1

カフと本体をつなぐ

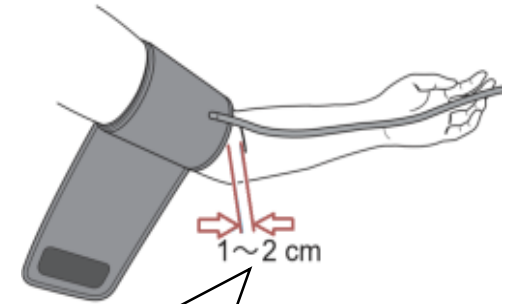


2

手のひらの中央と
チューブを一直線
にしてカフを巻く



チューブは手のひら側に！
カフは素肌か薄着の上から
巻きます！



関節に重ならないように
カフの端はひじの内側の
くぼみから1～2cm離す。

血圧計 上腕式血圧計 HEM-7271T

測定



3

測定ボタンを押し、
測定開始

※締め付けが強すぎる、
気分が悪い、機械の
様子がおかしいとい
った時はもう一度測
定ボタンを押すと停
止します



4

測定が終わったら
結果が表示される。
画面左下 (○) に
OKマークが表示さ
れていない場合は
カフを巻き直して
再度測定する。



正常に測定完了



カフ巻きなおし



測定中に体動



不整脈あり (医師から言われた
ことがないのにこの表示が続く場合
はかかりつけ医に相談してください)



※Eから始まるエラー表示が出
た場合は、[測定/停止]ボタン
を押して電源を落とした後、
もう一度[測定/停止]ボタンを
押して再測定してください。

再測定してください

血圧計 上腕式血圧計 HEM-7271T

■以前のデータと比較する方法



機器本体に保存されている過去の測定結果を見ることができます。

※100回分の測定結果が保存されます

(電源が切れているとき)

メモマークのボタンを押すと過去の測定記録が現れる

左右(◀, ▶)のボタンで測定記録を選ぶことができる

血圧計 上腕式血圧計 HEM-7271T

3. 測定したデータをオムロンコネク트에転送する



- ①スマートフォンのブルートゥース受信設定をONにしておく
- ②血圧計右側の通信ボタン（）を電源がOFFの状態から2～3秒押す（左の画面が出たら手をはなす）
- ③オムロンコネクトアプリの記録画面を上下にスワイプする
- ④血圧計からアプリへデータが転送される（前回からの更新分）
- ⑤記録の変化を見る（アプリの血圧値の部分を押すとグラフ画面が出る）

最新の測定結果と測定項目ごとの変化を確認できる。



※このようにPというマークが出たら通信準備OK

※血圧計画面にOFFという文字が出るときは、

- ①通信ボタンを10秒以上押して機器のブルートゥースを切る。
- ②機器中央下の「測定・中止ボタン」を押して一度電源を切った後、もう1回通信ボタンを10秒押すとONと表示され、そこからもう一度電源を切って、通信ボタンを2～3秒押せば通信可能になる。

オムロンコネクトの導入（体組成計）

1. オムロンコネクトと体組成計を接続する

①機器選択

1. 左上の「三」ボタンをタップして、「機器」を選択。
2. 「+機器の追加」をタップ。
3. 「体重体組成計」を選択。
4. 「HBF-255T/256T」を選択する。
5. 機器が間違いないことを確認し、「OK」をタップする。



②ユーザー情報設定

1. 性別の選択（該当する方を押す）。
2. 身長登録
3. 居住地域の設定。「**滋賀県**」を選択し「次へ」をタップ。



オムロンコネクトの導入（体組成計）



③ペアリング(接続)

1. スマートフォンの「Bluetooth」設定を「**ON**」にする。(既に設定されていれば問題なし)
2. 電池(単4電池)を入れる。(電池入れは本体裏側)
3. 体重体組成計の手前側面にある「**P**」ボタンを2秒以上押す。(機器の電源ONは不要)
4. 体重体組成計画面に「**P**」マークを確認。
5. アプリ画面上の「ペアリング」ボタンを**すぐさまタッチ**する。
6. 使用する個人番号「**No.1**」を選択し、「次へ」をタップ。
7. 完了画面が出れば、設定完了。

体組成計 Karada Scan HBF-255T

2. 体組成計で測定する

- ・ペースメーカー、人工心肺、心電計等の生命維持装置を使用している方は、誤作動などによる生命の危険がありますので利用できません

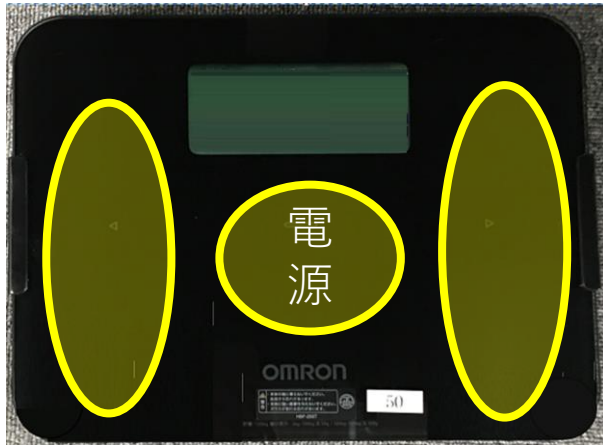
■何もないように見えますが、左側、中央、右側に手でタッチすると操作できる部分があります（特に真ん中は電源を入れるときに使います）。

表面は皮脂汚れに弱く、**汚れやすい**です。汚れが気になった場合は乾いたやわらかいティッシュペーパーなどでやさしくぬぐってください。

ここ（本体側面）に、「前の値を表示」させたり、「**スマートフォンと連携**」させたり、「電源を落としたり（放っておいても自然に消えます）」するボタンがあります。



体組成計の使用法



①電源が切れた状態（※）
で、**はだし**で乗ってください。左右の黄色い部分
に足の裏全体が乗るよう
にしてください。

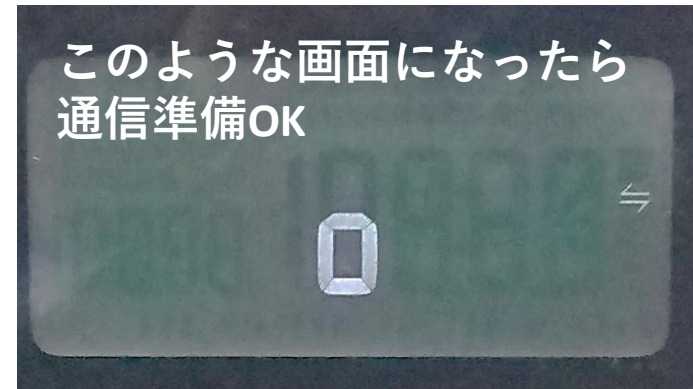
②No.1と表示がなされた後、
自動的に測定が始まります
のでそのまましばらく
お待ちください。

①順番に測定結果が表示さ
れます。
この状態になったら体
組成計から降りていた
だいて結構です。

※電源が切れた状態で、
乗っても測定が開始でき
ない場合は、電源ボタン
を押して、測定できます。

体組成計 Karada Scan HBF-255T

3. 測定したデータをオムロンコネク트에転送する

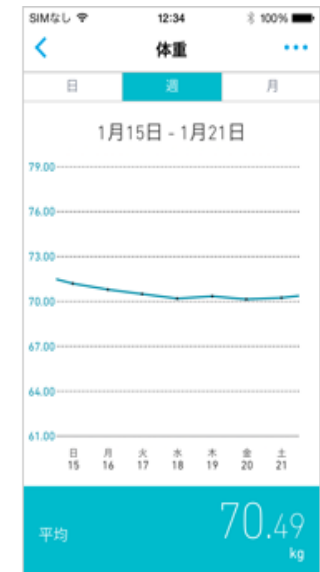


①体組成計側面の通信ボタン（⇄）を**電源がOFFの状態から2～3秒**押す。

②スマートフォンのアプリ画面を上下すると、データ転送が自動的に行われる。

※本体には**30回分**まで保存されています。

※隣の人と同時に送受信作業をすると**データが入れ替わって届く**ことがあります。できるだけタイミングをずらして作業をして画面に**自分の測定値が反映されたことを確認**してください。



③記録の変化を見る。

オムロンコネクトの導入（活動量計）

1. オムロンコネクトと活動量計を接続する

①機器選択

1. 左上の「三」ボタンをタップして、「機器」を選択。
2. 「+機器の追加」をタップ。
3. 「HJA-405T」を選択する。
4. 機器が間違いないことを確認し、「OK」をタップする。



②ユーザー情報の設定

1. 現在の体重と目標体重の設定。
2. 歩幅の設定。(身長×0.45)
アプリで自動的に設定されますが、変更も可能です。
3. 機器本体の設定状況確認。
('既に設定済'を選択。)



オムロンコネクットの導入（活動量計）



③ペアリング(接続)

1. スマートフォンの「Bluetooth」設定を「ON」にする。(既に設定されていれば問題なし)
2. 電池(ボタン電池:CR2032)を入れ、活動量計の電源を入れる。
3. 「▼」「●」ボタンを同時に長押しする。(「≡」マークを確認。)
4. アプリ画面上の「ペアリング」ボタンをタップする。
5. 完了画面が出れば、設定完了。

活動量計 Calori Scan HJA-405T



ここを押すと、記録を見たい日付を選べます
1回押すと1日前の記録に移動します。
7日前までのデータを見ることができます。

ここを押すと、画面に表示される記録を選べます
歩数（通常、階段、早歩き）、目標達成の目安、
活動量（消費カロリー）などを確認できます。

■測定項目

・活動カロリー/時刻

歩行や家事で消費したカロリーと時刻

・総消費カロリー

基礎代謝と活動カロリーの合計

・脂肪燃焼量

消費カロリーに応じた脂肪燃焼量

・歩数/距離

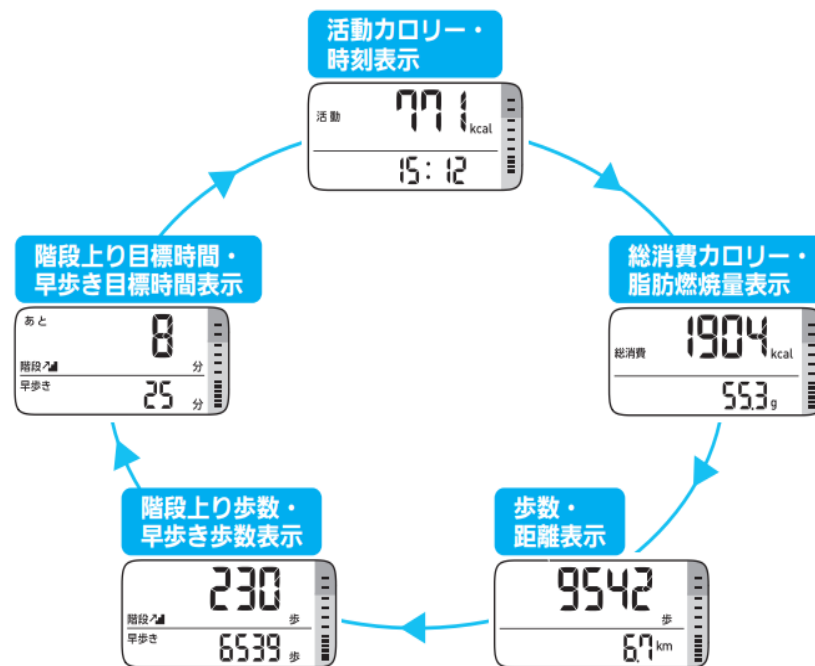
歩数と歩幅から計算した歩行距離

・階段登り歩数（10歩単位）/早歩き歩数

・階段登り目標時間/早歩き目標時間

1日の活動カロリー消費目標達成に必要な

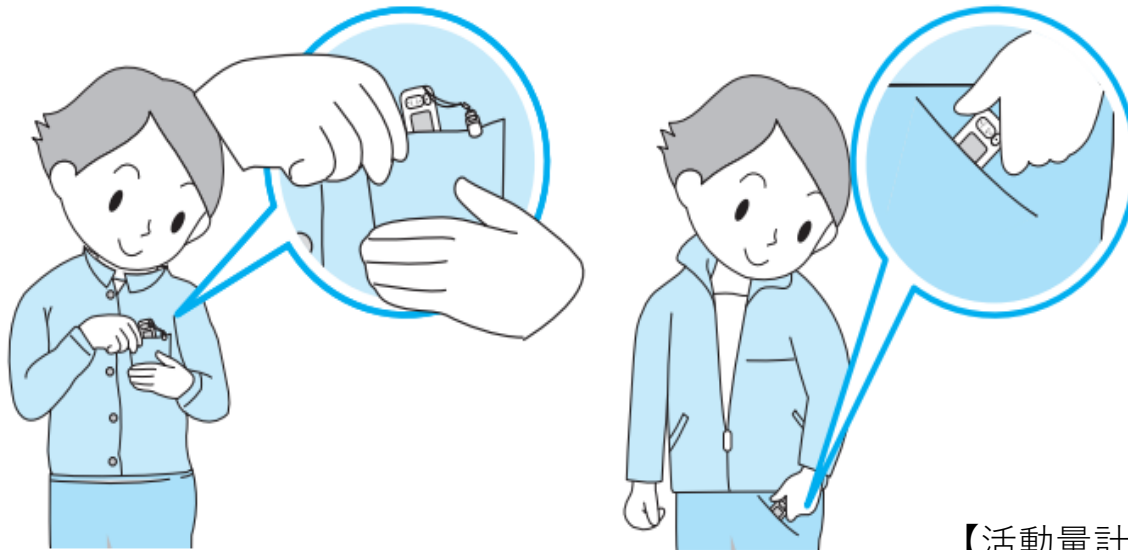
予想される目安歩行時間



活動量計 Calori Scan HJA-405T

2. 活動量計で測定する

- ・ **毎日身につけて**ください。（例：胸やズボンのポケットに入れる。）
- ・ 落下（水没）や紛失を防ぐために、**付属のクリップで衣服に留めてください。**
- ・ ご家庭では別の方が測定しないでください。
- ・ 測定してすぐに表示数値に反映されていないことがありますが**記録されています。**
- ・ 画面に何も表示されていないときも**記録されています。**



クリップの開け方

- ① 次のようにクリップを開く



クリップの閉じ方

- ① 上方向に押して閉じる



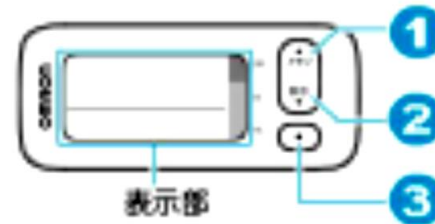
活動量計 Calori Scan HJA-405T

3. 測定したデータをオムロンコネク트에転送する

活動量計のデータ転送

1. 本体の電源が入っていることを確認する。

2. 前面にある通信ボタン③
を長押しする。



3. 本体の画面が通信状態になったことを確認し、
スマートフォンで画面を下側にスワイプする



この画面になったら通信準備OK



画面を下にスワイプ

オムロンコネクで測定結果を見る

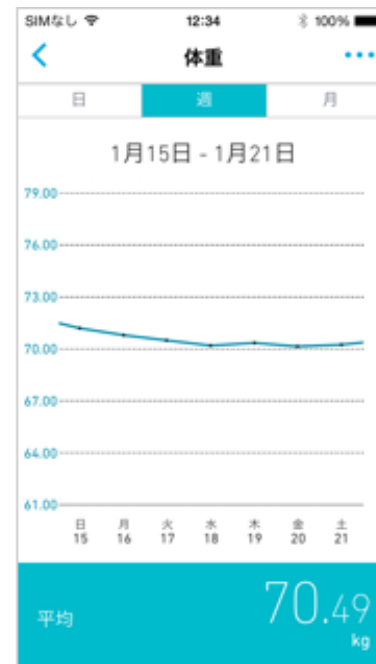
■グラフの見方

→画面の測定数値をタップするとグラフで結果が見れます。
週間、月間平均値をみることもできます。

(1) 活動カロリーの場合



(2) 体重の場合

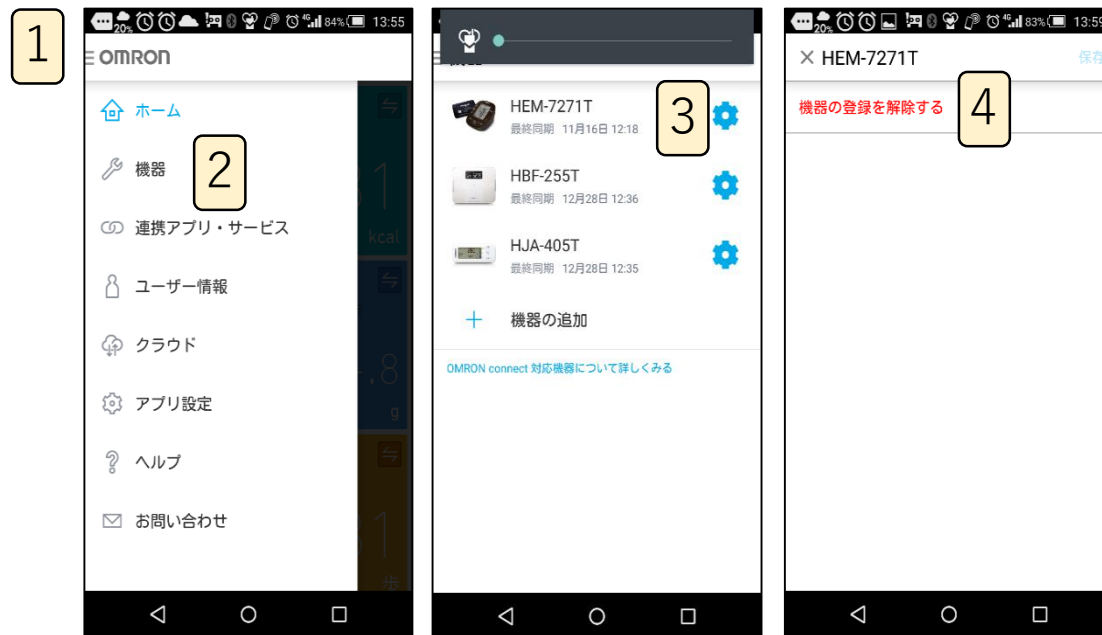


記録の消去（健活チャレンジ終了後対応）

（方法）利用終了後、機器の接続を解除し、アプリを消去します。

- 1 左上の≡omronマークを押す
- 2 「機器」を押す
- 3 （消す機器の）「歯車マーク」を押す
- 4 「機器の登録を解除する」を押す

⇒ 継続利用がない場合はアプリの削除操作（記録データも削除されます）



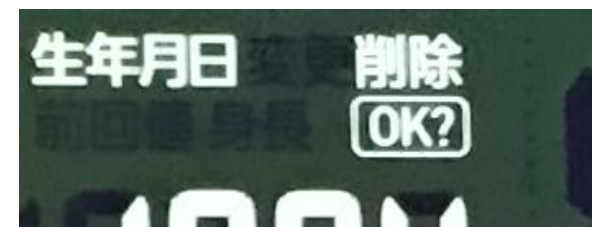
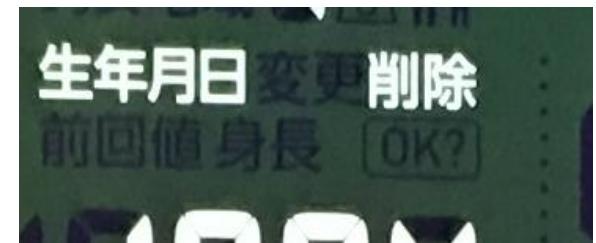
記録の消去（健活チャレンジ終了後対応）

①体組成計

電源を入れ「0.00kg」の表示が出たところで側面にある戻るボタンを押すと「**変更削除**」が点滅します



変更削除



→左右のタッチボタンで「削除」を選択し中央のタッチボタンを押すと「**OK?**」が表示される

→もう一度、中央のタッチボタンを押すと「**Clr**」の文字が出てデータが消える

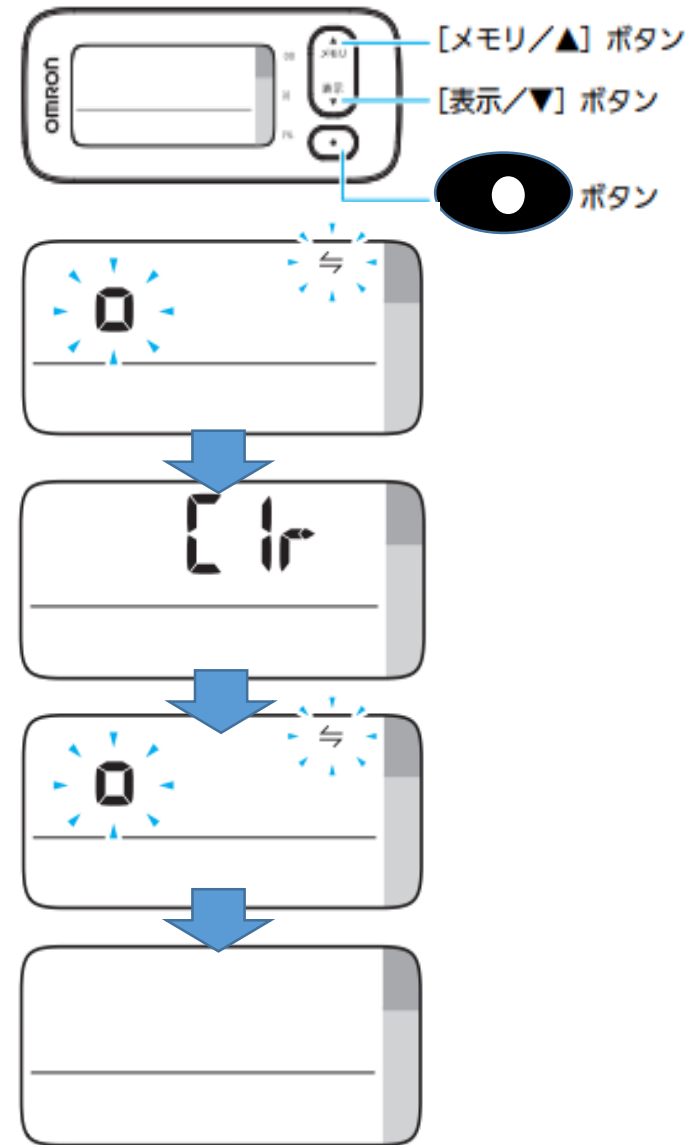
記録の消去（健活チャレンジ終了後対応）

②活動量計

- ・  ボタンを押して電源を入れる。
- ・ 表示/▼ボタンと  ボタンを同時に3秒以上押すと0と  の画面になる

→メモリ/▲ボタンと  ボタンを同時に3秒以上押すと「Clr」の文字が出て0と  の画面になる

→画面表示が消えるまで待つ
(15分前後)



記録の消去（健活チャレンジ終了後対応）

③血圧計

- 電源が切れた状態で、
⏏ ボタンを押しながら
測定 ボタンを**5秒以上**
押す。

→画面に「Clr」の文字が
出てきたら両ボタンか
ら手を離す。
これで完了。

