

○ 被験者への受診勧奨について

週に1回ご送付いただいております「受診状況調査票」のデータをもとに、被験者の受診状況を「未受診状況リスト」にてかかりつけ医の先生方へご連絡いたしております。

「未受診状況リスト」に受診予定日から6週間受診のない被験者がいらっしゃいましたら、最新の受診状況をご確認の上、医療施設から手紙、電話など適切と思われる方法で受診勧奨の実施をお願い申し上げます。(「未受診状況リスト」は約2週間前のデータに基づいて作成されております。)

未受診状況リスト												
かかりつけ医ID		A 0101										
医療機関名		〇〇〇 クリニック										
この未受診状況リストは、診療支援センターへFAXしていただいている「受診状況調査票」を元に作成しています。												
次回受診予定日からの経過期間が「6週間」に該当する被験者に対して2009年6月15日以降現時点まで受診されていないようでしたら、 受診勧奨を実施してください。 (受診勧奨の実施状況は、受診状況調査票にてご報告ください。)												
参加者	ID	イニシャル	年齢	性別	前回の受診日	次回受診予定日からの経過期間(2009年6月22日時点)						
						次回受診予定日	3週間以内	4週間	5週間	6週間	7週間以上	
1	A0101001	A. M	54	M	6.10	7.10	■					
2	A0101002	B. N	60	F	4.18	5.16		■				
3	A0101003	C. O	61	M	6.2	6.30	■					
4	A0101004	D. R	45	M	6.5	8.5	■					
5	A0101005	E. S	62	F								
6	A0101006	F. T	59	M	4.27	5.28	■					
7	A0101007	G. U	49	F	4.27	4.27	■					
8	A0101008	H. W	61	M	4/14	5/12	■					
9												
10	A0101010	J. A	58	F	4/8	5/6			■			
11	A0101011	K. B	53	F	4.4	5.2						
12	A0101012	M. C	64	M	5.15	6.12	■					
13	A0101013	N. D	62	F	5.1	5.15			■			
14	A0101014	O. E	61	M	5.29	6.26	■					
15	A0101015	R. F	49	M	3.31	4.28						
16												
17												
18												
19												
20												

ここに「■」がある被験者に医療施設から受診勧奨を実施してください。

また、被験者へ受診勧奨のご連絡をいただいた場合は、「受診状況調査票」の今週実施の受診勧奨欄にご記入の上、診療支援センターにFAXをお願い申し上げます。

【受診状況調査票】										かかりつけ医ID		医療機関名		20 年 月 日 ~ 日			
今週受診した被験者数 (1)今年度実施日(2)09年6月22日(3)実施者数										被験者		今週の受診日		今週実施の受診勧奨		次回受診予定	
No	ID	イニシャル	年齢	性別	今週の受診日						今週実施の受診勧奨		次回受診予定				
					4.6	4.7	4.8	4.9	4.10	4.11	実施日	実施者	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後	その他(予定変更等)	
1	A0101001	A. M	54	M													
2	A0101002	B. N	60	F													
3	A0101003	C. O	61	M													
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

被験者へ受診勧奨のご連絡をいただいた場合、こちらへご記入ください。

○ 被験者ステータスの変更について

本研究の追跡期間中(2009年10月～2010年9月末日)に、研究の中止等により被験者ステータスが変更になる場合、所定の様式のご提出をお願い申し上げます。詳細につきましては、以下に記載させていただきましたので、ご参照ください。

※中止には「研究の中止」と「被験者支援の中止」の2つがございますので、お間違えないようご注意ください。また、被験者から「研究を辞めたい」と申し出のあった場合には、研究の中止なのか被験者支援の中止なのかをご確認いただきますようお願い申し上げます。

【 被験者ステータスの定義 】

■研究の中止(かかりつけ医が行います)

- 以下の場合、かかりつけ医はその被験者を【研究の中止】とします。
 - ◇ 被験者が研究参加についての同意を撤回した場合
 - ◇ 6ヶ月を越えて入院した場合
 - ◇ 転居または転院の場合
 - ◇ その他、重篤な有害事象が発生した場合、試験実施計画書の遵守が不可能になった場合、かかりつけ医又は安全性評価委員会が中止を妥当と認めた場合など
- 【研究の中止の報告】「中止報告書」に必要事項をご記入の上、データセンターにFAX をお願い申し上げます。重篤な有害事象にて中止する場合には、「重篤な有害事象報告書」をあわせてFAXいただきたく存じます。

■研究の一時中止(診療支援センターまたはデータセンターが行います)

- 以下の場合、診療支援センターおよびデータセンターは、その被験者を【研究の一時中止】とします。
 - ◇ 被験者から研究の中止の意思がデータセンターまたは診療支援センターに伝えられた場合
- 【かかりつけ医の先生の対応】研究の一時中止の連絡がデータセンターからございました場合には、被験者と研究の継続についてご相談の上、その結果をデータセンターからFAXさせていただきます「J-DOIT2 研究中止申込連絡票」にてデータセンターへご連絡いただきますようお願い申し上げます。

■被験者支援の中止(かかりつけ医または被験者が行います)

- 以下の場合、かかりつけ医はその被験者を【被験者支援の中止】とします。
(※被験者支援を中止されても、研究の中止とならず、アンケート調査およびデータ収集が継続されます。)
 - ◇ 被験者からかかりつけ医に被験者支援の中止の申し出があった場合
 - ◇ かかりつけ医が被験者支援を中止すべきと判断した場合

- 【被験者支援の中止の報告】「被験者支援中止報告書」に必要事項をご記入の上、データセンターにFAXをお願い申し上げます。
- なお、以下の場合、被験者ご自身で【被験者支援の中止】が可能です。
 - ◇ 被験者が「診療支援サービス中止申込書」へ必要事項をご記入の上、データセンターへ送付いただいた場合

■被験者支援の一時中止(かかりつけ医または診療支援センターが行います)

- 以下の理由により、被験者支援(【療養指導】、【受診勧奨】)を一時的に中止すべきとかかりつけ医が判断した場合は、【被験者支援の一時中止】とします。
 - ◇ 被験者が入院した場合。
 - ◇ 被験者が研究の中止を申し出たが、被験者に誤解があり、しっかりと説明すれば参加を継続してくれそうだが、しかし、説明に少し時間をかけたい、という場合
 - ◇ その他、被験者支援を一時的に中止にすべきだが、再開の可能性がある場合など
- 【被験者支援の一時中止の指示】かかりつけ医は、「療養指導指示書」に指示を記入し、診療支援センターにFAXをお願い申し上げます。【療養指導】、【受診勧奨】のいずれか一方を一時中止する事も、両方を一時中止にする事もできます。
- 以下の場合、診療支援センターはその被験者を【被験者支援の一時中止】とします。
 - ◇ 被験者へ連絡不能となった場合
 - ◇ 初回療養指導の電話連絡が5回以上繋がらなかった場合 など
- 【被験者支援の再開の指示】かかりつけ医が被験者支援の再開を指示される場合、「療養指導指示書」の再開欄へ必要事項をご記入の上、診療支援センターにFAXをお願い申し上げます。

なお、被験者に連絡がつかないために診療支援センターが被験者支援を一時中止としている場合、被験者の新しい連絡先等がお分かりになりましたら、診療支援センターへご連絡をお願い申し上げます。

※診療支援センターが被験者支援を一時中止とした場合においても、かかりつけ医が被験者支援の再開を指示することが可能です。

○尿中アルブミンの測定について

尿中アルブミンの測定は、部分尿の場合は同時に尿中クレアチニンの測定、全尿の場合は1日尿量の測定をお願い申し上げます。

(尿中アルブミン検査は「mg/gCr」または「mg/day」での評価が必要です。)

お問合せ先

J-DOIT2 データセンター

TEL 0120-1024-73

FAX 0120-1024-61

対応時間 平日 9:00~17:30

* FAX は常時受信可能です。

* 時間外に受信した FAX は、翌営業日以降の対応となります。

この度は、「かかりつけ医による 2 型糖尿病診療を支援するシステムの有効性に関する研究 (J-DOIT2)」にご参加いただきまして、誠にありがとうございます。

J-DOIT2 トピックス

○ 研究の中止について

被験者が研究の中止になるケースは、以下の4つのケースのみとなります。

<研究の中止基準>

- ◇ 被験者が研究参加についての同意を撤回した場合
- ◇ 6ヶ月を越えて入院した場合
- ◇ 転居または転院の場合(ただし、貴院への通院を継続される場合、転居しても中止となりません。)
- ◇ その他、重篤な有害事象が発生した場合、試験実施計画書の遵守が不可能になった場合、かかりつけ医又は安全性評価委員会が中止を妥当と認めた場合など

上記以外は、研究の中止とはなりません。(受診中断の発生を評価していくこととなります。)

何らかの理由により被験者が来院されない場合でも、研究の中止とはなりませんので、特に報告書などでご連絡していただく必要はございません。

○ 中止報告書の詳細記入のお願い

研究の中止をされる際には、お手数ではございますが、中止報告書の詳細欄へ研究の中止理由の詳細を必ずご記入くださいますようお願い申し上げます。(「被験者本人のどのような希望か」等)

【中止報告書】

※ 当該被験者の中止を決定した場合、下記にご記入ください。
全ての項目を確認の上、早急にデータセンターにFAXをお願いします。

1 医療機関名 _____

2 被験者ID _____

3 被験者イニシャル 姓 名

4 中止日 20__年__月__日

5 中止理由の予一次選別 可 否

研究継続の中止詳細 ※該当するものにチェックし、詳細を記入してください。

1 対象外症例と判明した場合

2 被験者が研究参加についての同意を撤回した場合

3 被験者がカルテからのデータ抽出を拒否した場合

4 6ヶ月を越えて入院した場合

5 転居または転院

6 重篤な有害事象が発生し、かかりつけ医が中止と判断した場合

7 その他、試験実施計画書の遵守が不可能になった場合、かかりつけ医又は安全性評価委員会が中止を妥当と認めた場合

印

かかりつけ医の記名捺印または署名 _____ 印

記名捺印または署名の日 20__年__月__日

こちらに研究の中止理由の詳細を記入してください。

お問合せ先



J-DOIT2 データセンター

TEL 0120-1024-73

FAX 0120-1024-61

対応時間 平日 9:00～17:30

* FAX は常時受信可能です。

* 時間外に受信した FAX は、翌営業日以降の対応となります。

この度は、「かかりつけ医による 2 型糖尿病診療を支援するシステムの有効性に関する研究 (J-DOIT2)」にご参加いただきまして、誠にありがとうございます。

J-DOIT2 トピックス

○ 受診予定日から 6 週間未受診の被験者への受診勧奨

週に1回ご送付いただいております「受診状況調査票」のデータをもとに、被験者の受診状況を「未受診状況リスト」にてかかりつけ医の先生方へご連絡いたしております。

「未受診状況リスト」に受診予定日から6週間受診のない被験者がいらっしゃいましたら、最新の受診状況をご確認の上、医療施設から手紙、電話など適切と思われる方法で受診勧奨の実施をお願い申し上げます。(「未受診状況リスト」は約2週間前のデータに基づいて作成されております。)

未受診状況リスト										
かかりつけ医ID A 0101		医療機関名 ○ ○ ○ クリニック								
この未受診状況リストは、診療支援センターへFAXしていただいている「受診状況調査票」を元に作成しています。										
次回受診予定日からの経過期間が「6週間」に該当する被験者に対して2009年6月15日以降現時点まで受診されていないようでしたら、 受診勧奨を実施してください。 (受診勧奨の実施状況は、受診状況調査票にてご報告ください。)										
参加者	次回受診予定日からの経過期間(2009年6月22日時点)									
	ID	イニシャル	年齢	性別	前回受診日	次回受診予定日	3週間以内	4週間	5週間	6週間以上
1	A0101001	A . M	54	M	6/10	7/10	■			
2	A0101002	B . N	60	F	4/18	5/16		■		
3	A0101003	C . O	61	M	6/2	6/30	■			
4	A0101004	D . R	45	M	6/5	8/5	■			
5	A0101005	E . S	62	F						
6	A0101006	F . T	59	M	4/27	5/28	■			
7	A0101007	G . U	58	F	5/10	6/10				
8	A0101008	H . W	61	M	4/14	5/12				
9	A0101009	I . X	57	F	5/10	6/10				
10	A0101010	J . A	58	F	4/8	5/6				■
11	A0101011	K . B	53	F	4/4	5/2				
12	A0101012	M . C	64	M	5/15	6/12	■			
13	A0101013	N . D	62	F	5/1	5/15			■	
14	A0101014	O . E	61	M	5/29	6/26	■			
15	A0101015	R . F	49	M	3/31	4/28				
16										
17										
18										
19										
20										

ここに「■」がある被験者に医療施設から受診勧奨を実施してください。

コメント: (■) は中止した被験者を表します。(□) は仮登録されたが本登録がまだされていない被験者を表します。
2009年6月14日 までの情報を元に、本リストは作成されています。

*この用紙に関するお問い合わせは、J-DOIT2データセンター(株式会社ヘルスクリック内)までお願いします。
TEL:0120-1024-73(平日9:00~17:30対応) FAX:0120-1024-61(24時間受付)

また、診療支援センターから受診勧奨の実施状況につきまして、ご確認させていただくこともございますので、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

○ 研究の中止について

被験者が研究の中止になるケースは、以下の4つのケースのみとなります。

<研究の中止基準>

- ◇ 被験者が研究参加についての同意を撤回した場合
- ◇ 6ヶ月を越えて入院した場合
- ◇ 転居または転院の場合(ただし、貴院への通院を継続される場合、転居しても中止となりません。)
- ◇ その他、重篤な有害事象が発生した場合、試験実施計画書の遵守が不可能になった場合、かかりつけ医又は安全性評価委員会が中止を妥当と認めた場合など

上記以外は、研究の中止とはなりません。(受診中断の発生を評価していくことになります。)

何らかの理由により被験者が来院されない場合でも、研究の中止とはなりませんので、特に報告書などでご連絡していただく必要はございません。

○ 中止報告書の詳細記入のお願い

研究の中止をされる際には、お手数ではございますが、中止報告書の詳細欄へ研究の中止理由の詳細を必ずご記入くださいますようお願い申し上げます。(「被験者本人のどのような希望か」等)

1. 医療機関名 _____

2. 被験者ID _____

3. 被験者イニシャル : 姓 / 名

4. 中止日 : 20__年__月__日

5. 中止後のデータ提供 : 可 / 否

研究経緯の中止詳細 * 該当するものにチェックし、詳細を記入してください。

1. 対象外症例と判明した場合

2. 被験者が研究参加についての同意を撤回した場合

3. 被験者がカルテからのデータ抽出を拒否した場合

4. 6ヶ月を越えて入院した場合

5. 転居または転院

6. 重篤な有害事象が発生し、かかりつけ医が中止と判断した場合

7. その他、試験実施計画書の遵守が不可能になった場合、かかりつけ医又は安全性評価委員会が中止を妥当と認めた場合

(詳細)

1) 重篤な有害事象にて中止する場合には、「重篤な有害事象報告書」をあわせてFAXして下さい。

かかりつけ医の記名捺印または署名: _____ 印

記名捺印または署名日: 20__年__月__日



FAXの送信元には必ず記載下さい FAX: 0120-1024-61

こちらに研究の中止理由の詳細を記入してください。

お問合せ先

J-DOIT2 データセンター

TEL 0120-1024-73

FAX 0120-1024-61

対応時間 平日 9:00~17:30

* FAX は常時受信可能です。

* 時間外に受信した FAX は、翌営業日以降の対応となります。

Ⅱ-12. その他配布資料

- ・ 食事療法 7 箇条、ウォーキングのすすめ 8 箇条
- ・ 健康機器関連資料
- ・ かかりつけ医のための糖尿病診療ガイド（通常診療群・コールセンター）
- ・ 糖尿病患者支援の手引き（診療支援群・CDE）
- ・ 糖尿病療養指支援テキスト（診療支援群）

・食事療法7箇条、ウォーキングのすすめ8箇条

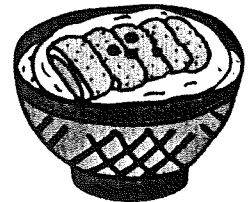
食事療法7箇条 J-DOIT2

1 腹八分目を守りましょう

- ちょっと足りないくらいがちょうどよし。

2 多くの種類の食品を食べましょう

- 副菜の種類を多くしましょう。



3 高カロリーである脂肪の摂取は控えめにしましょう

- 外食は脂肪や塩分が高いものがたくさんあります。
- 揚げ物や炒め物は控えめにしましょう。
- アイスクリーム、ヨーグルトやチーズ、スナック菓子(ポテトチップスなど)、ケーキやチョコレートは脂肪分を多く含んでいます。

4 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこ)をたくさん摂りましょう

- カロリーが低く、満腹感を得られます。
- 血糖値の急激な増加を防ぐ機能があります。
- 食物繊維、ビタミンが豊富で、比較的カロリーの低い野菜を摂りましょう。

5 塩分を控えめにしましょう

- 塩辛いおかずは知らず知らずのうちにご飯を食べ過ぎてしまいます。
- 塩分の摂りすぎは、高血圧を悪化させます。
- ラーメンやうどん、蕎麦の汁を全部飲まないように!!
- 食卓に塩や醤油、ソースを置くことはやめましょう。
- 出来合いのお惣菜は塩分が多いので控えめにしましょう。

6 三食を規則正しく、30回噛んで食べるようにしましょう

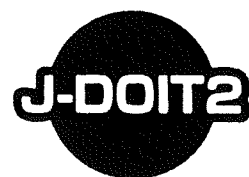
- 満腹感を得られやすく、消化も大変良くなります。

7 アルコールにもカロリーがあります。控えめにしましょう

- 毎日お酒を飲まないように、休肝日をつくりましょう。
- 1日にどのくらい飲みますか? お酒は思ったよりカロリーがあります。
 - 1単位=80kcal(ごはん半膳分)→ビール200ml(350ml缶の約半分ほど)
 - 1単位→ワイン100ml(グラス1杯弱)
 - 1単位→日本酒70ml(半合弱)
 - 1単位→焼酎40~50ml(3分の1合ほど)
 - 1単位→ウイスキー30ml
- お酒で食欲が増してしまいます。おつまみの食べ過ぎに注意!!
- お酒は栄養分がないため、食べ物と置き換えることはできません。

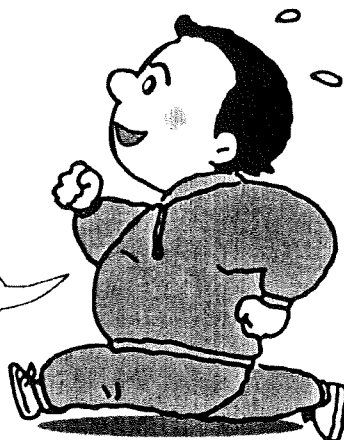
ウォーキングのすすめ

8箇条



- 1 朝起きて着替えたら、万歩計を身につけましょう。
- 2 ケガ予防のため、準備体操・ストレッチ運動を行いましょう。
- 3 1日30分以上のウォーキングをしましょう。
- 4 ウォーキングは毎日が理想ですが、1日おきでも効果があります。
- 5 普段よりも早足の歩行をしましょう。
- 6 かかとのクッション性が良く、通気性のよい靴を履きましょう。
- 7 運動の時間帯は食事の1時間後が望ましいですが、自分の生活リズムにあわせて毎日継続できるようにしましょう。
- 8 天候の悪い日は室内での運動を心がけましょう。階段の上り下りもよいでしょう。

水分補給を忘れずに!!



※運動は必ず主治医の指示に従って行ってください。

• 健康機器関連資料

J-DOIT2研究期間中は、次のことをお願いしています。
測定はできるだけ毎日行ってください。

<p>はじめに行うこと</p> <p>設定</p> <p>準備・設定 (初回のみ) p.3~5 / p.8~10</p>  <p>1日のリズムを習慣づけておきましょう</p>	<p>毎日測定すること</p> <p>測定</p> <p>体重組成測定 p.6~7</p>  <p>歩数のカウント p.11</p>  <p>起床から就寝まで1日分の歩数を測定します</p>	<p>1週間に最低1回は送信すること</p> <p>転送・送信</p> <p>歩数計にデータ転送 p.12~13</p>  <p>データ送信 p.14~15</p> 
---	--	--

データが送信できないなど不明点があるときは下記の窓口まで、お問い合わせください。

お問い合わせは、お電話またはE-mailで。

J-DOIT健康機器お問い合わせ窓口

電話：0120-584-225

本人確認のため、被験者IDが必要です。

お問い合わせの際には送信器をお手元にご用意ください。

10:00~13:00 / 14:00~19:00 月~金
(土日、祝日、年末年始など弊社指定の休日を除く)

jdoit2-info@clinography.co.jp

E-mailの場合は、被験者IDを必ず入力してください。

〒113-0033 東京都文京区本郷三丁目19-4 3階 クリノグラフィ株式会社内

保存版です。いつでも読めるところに大切に保管してください。

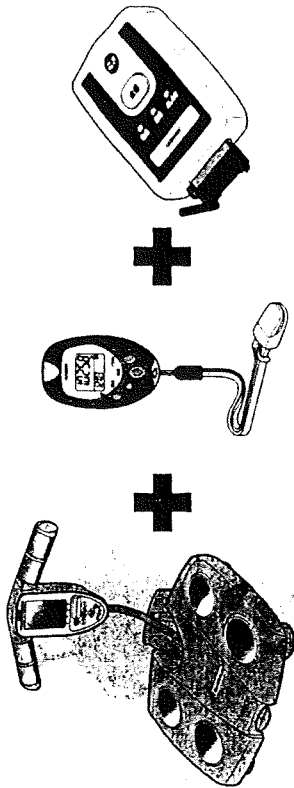
保存版

はじめにお読みください。

測定器の準備から測定、送信まで

J-DOIT2機器マニュアル

体重組成計+歩数計+送信器で
健康管理を意識した毎日に



体重組成計 (カラダスキャン HBF-354 IT-2) 歩数計 (ヘルスカウンタ HJ-710 IT) 送信器 (DC-100)

目次

はじめに	2	3.1 体重・歩幅の測定	11
1 体重組成計の準備	3	3.2 電池の入れ方	12
1.1 電池の入れ方	3	3.3 時刻・体重・歩幅の設定	12
1.2 地域の設定 (電力補正)	3	3.4 ストラップとクリップの取り付け	13
1.3 日付・時刻の設定	3	4 歩数のカウント	14
1.4 年齢・性別・身長の登録	3	5 体重組成計から歩数計へのデータ転送	14
2 体重組成の測定	6	6 データ送信	14
3 歩数計の準備	8		

はじめに

箱の中に次のものが入っているか確認してください。

万一、不足のものがありましたら、
J-DOIT 健康機器お問い合わせ窓口
電話 0120-584-225 までご連絡ください。

【体重体組成計】

- 本体 (カラダスキャン HBF-354 IT-2)
- 電池 (単3形 4本)
- 取扱説明書

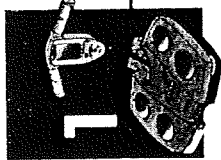
【歩数計】

- 本体 (ヘルスカウンタ HJ-710 IT)
- 電池 (CR2032 1個)
- 簡易ドライバ
- ストラップ
- ストラップ用クリップ
- 専用USBケーブル
- 取扱説明書
- 管理ソフトCD-ROM (今回は使用しません)

【送信器】

- 本体 (D-コンバータ DC-100)
- ACアダプタ
- 送信カード
- 取扱説明書

※詳しくは同梱の各取扱説明書をお読みください。
※研究期間中 (約1年間) は測定した値が湿るのを防ぐため、研究に参加いただいた方のみこれらの機器をご使用ください。



1 体重体組成計の準備

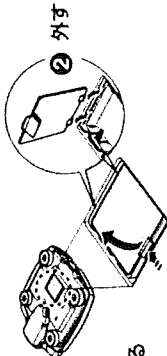


体重体組成計は測定する前に電池を入れ、地域・日付・時刻の設定、年齢・性別・身長・身長の設定が必要です。

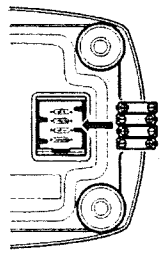
設定・設定を
忘れずにね

1.1 電池の入れ方

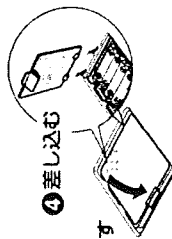
本体裏の電池カバーを外して、
電池を入れます。



① ノブを押しながら、持ち上げる



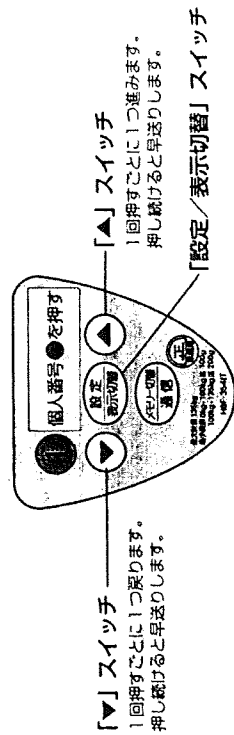
② 電池を入れる
バネの出ている方が⊖です。



③ 差し込む
④ ノブをカチッと音がするまで押す

◆電池を入れると自動的に電源が入り、地域を設定する画面が表示されています。

設定に使用するスイッチ



1.2 地域の設定 (重力補正)

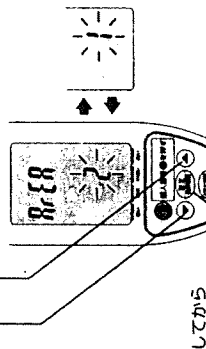
下の表でお住まいの地域番号が「1」か「2」かを確認して、設定します。

地域番号 「1」	北海道 青森県 岩手県 秋田県 宮城県 山形県 福島県 茨城県 栃木県 新潟県 富山県 石川県 群馬県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県 山梨県 長野県 静岡県 愛知県 岐阜県 三重県 滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 和歌山県
地域番号 「2」	島根県 鳥取県 岡山県 広島県 山口県 香川県 徳島県 高知県 愛媛県 福岡県 佐賀県 長崎県 大分県 熊本県 宮崎県 鹿児島県 沖縄県



最初は「2」が点滅しています。①「▼」「▲」どちらかのスイッチで、地域番号を選ぶ

「▼」「▲」スイッチを押すことに、地域番号「2」と「1」が交互表示します。



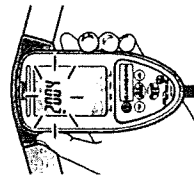
■ 地域設定をやり直したいときは...
電池を入ったん頃に約20秒以上経過してから電池を入れ直してください。
※続けて日付・時刻設定もおこなってください。

◆ 地域が確定されて、日付・時刻を設定する画面になります。

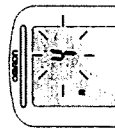
② 「設定/表示切替」スイッチを押す

1.3 日付・時刻の設定

① 「▼」「▲」どちらかのスイッチを押し、「年(西暦年)」を合わせる
設定範囲 2004年~2030年



② 「設定/表示切替」スイッチを押す



西暦年が確定して、「月」が点滅します。

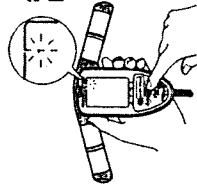
③ 同様に「月」「日」「時」「分」を合わせる

- 設定中に間違えたときは...
一度電源を切ってから再度電源を入れ直すと、日付・時刻の設定がはじまります。
- 設定中に電源が切れたときは...
再度電源スイッチを押して電源を入ると、日付・時刻の設定がはじまります。
- 設定した日付・時刻を修正するには...
電源が切れた状態で、「設定/表示切替」スイッチを2秒以上押してください。電源が入り「西暦年」が点滅しますので、左肩下段1.3 日付・時刻の設定「手順①」から操作してください。

◆ 「分」を確定すると、設定した年・月・日・時・分が順に表示されて、電源が切れます。

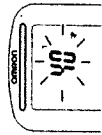
1.4 年齢・性別・身長に登録

① 「設定/表示切替」スイッチを押す



電源が入り、個人番号「1」が点滅します。

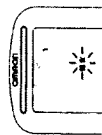
② 「設定/表示切替」スイッチを押す



個人番号「1」が確定して、「年齢」が点滅します。

③ 「▼」「▲」どちらかのスイッチを押し、「年齢」を合わせる
(設定範囲: 10才~80才)

④ 「設定/表示切替」スイッチを押す



年齢が確定して、「性別」が点滅します。

⑤ 同様に「性別」「身長」を設定する
(身長の設定範囲: 100.0cm~199.5cm)



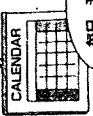
身長の設定画面

■ 次のようなときは登録することができません。はじめからやり直してください。
設定した年齢・性別・身長が自動的に切り替わるとき、設定範囲外の数値を設定したとき

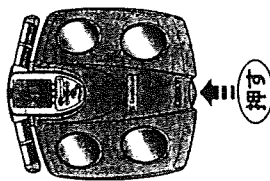
◆ 身長を確定すると、設定した年齢・性別・身長が順に表示されて、電源が切れます。
これで体重体組成計の設定は終わりです。

2 体重体組成の測定

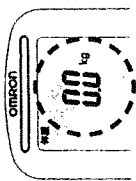
正しい姿勢で測定しましょう。



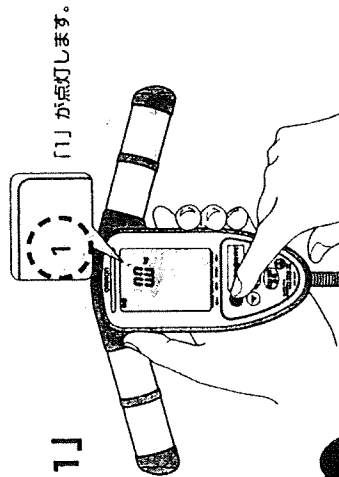
1 電源スイッチを押す



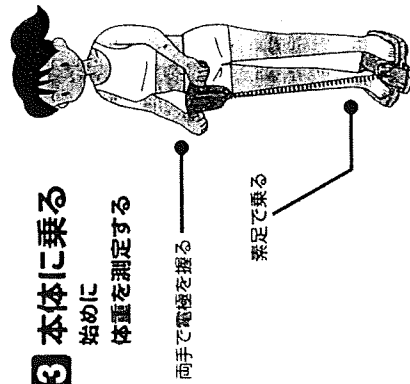
表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示されます。



2 個人番号スイッチ「1」を押す



3 本体に乗る 始めに 体重を測定する

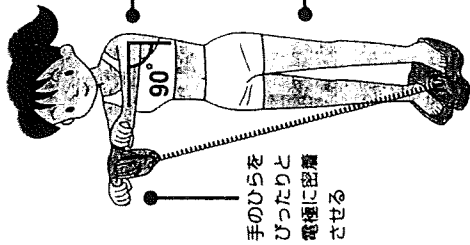


数字が2回点滅して、まず「体重」が確定します。

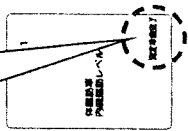


2 体重体組成の測定

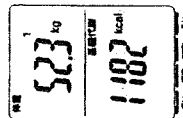
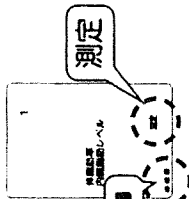
4 「測定準備完了」と表示されたら、腕を水平に上げる



測定準備完了

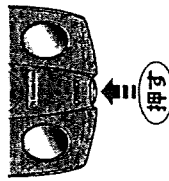


体組成の測定中です。



測定が終了すると、体重と基礎代謝が表示されます。

5 本体を降り、電源を切る

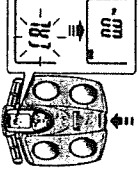
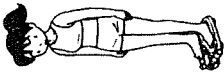



歩数計は歩行する前に電池を入れ、時刻・体重・歩幅の設定が必要です。

※初期値も設定しておきます。

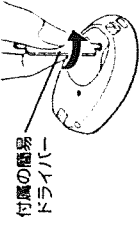

3.1 体重・歩幅の測定

歩数から消費カロリー・脂肪燃焼量・歩行距離を算出するために、時刻・体重・歩幅を設定します。まず体重と歩幅を測って、控えておいてください。

<p>1 電源スイッチを押す</p>  <p>表示部に「CAL」が点滅したあと、「10.0 kg」と表示されます。</p>	<p>2 本体に乗る</p>  <p>数字が2回点滅して「体重」が確定します。</p>	<p>3 本体を降り、電源スイッチを押して電源を切る</p> 
<p>歩幅を測る</p> <p>つま先からつま先までを一步の歩幅(単位: cm)とします。10歩の合計距離を測り、10(歩数)で割ります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>例: 5.5 m 歩いた場合</p> $\frac{5.5 \text{ m (合計距離)}}{10 \text{ 歩 (歩数)}} = 0.55 \text{ m} = 55 \text{ cm}$ </div>		

◆測った体重と歩幅は、電池を入れ、時刻設定をした後に設定します。

3.2 電池の入れ方

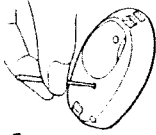
- 電池カバーのネジを外す
- 
- 付属の簡易ドライバ
- 本体裏
- 電池カバーを外し、電池を入れる
- 
- 付属の電池 (CR2032)
- 「+」を上にして、矢印方向から入れる

⑥ 電池カバーをばね、ネジを締める



④ システムリセットスイッチを押す

細くて折れにくい棒で押す



◆電池を入れると、時刻を設定する画面になります。

3.3 時刻・体重・歩幅の設定

(時刻の設定範囲: 0:00 ~ 23:59)

- メモリ/▲スイッチを押して、「時」を合わせる
 - ・1回押すごとに1つ進みます。押し続けると早送ります。
 - ・「23」をこえると「0」に戻ります。
 - ・表示スイッチを押すと「0」に戻ります。

※5分以上放置すると、初期値の設定のまま歩数表示になります。

② 設定スイッチを押す

「時」が確定して、「分」が点滅します。

④ メモリ/▲スイッチを押して、「分」を合わせる

- ・「59」をこえると「00」に戻ります。
- ・表示スイッチを押すと「00」に戻ります。

⑥ 設定スイッチを押す

「分」が確定して、「体重」が点滅します。

■ 時刻を正確に合わせるには...「分」が点滅している状態で時刻に合わせて設定スイッチを押してください。

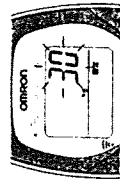
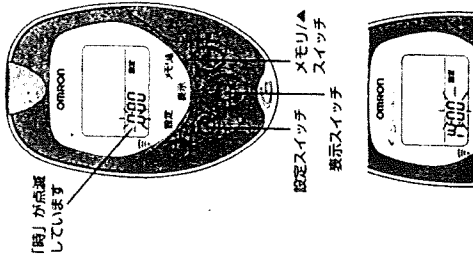
(体重の設定範囲: 30 ~ 136 kg)

⑤ メモリ/▲スイッチを押して、「体重」を合わせる

- ・「136」をこえると「30」に戻ります。
- ・表示スイッチを押すと「30」に戻ります。

⑥ 設定スイッチを押す

「体重」が確定して、「歩幅」が点滅します。



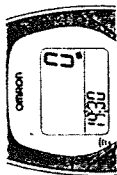
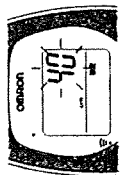
(歩幅の設定範囲：30～120 cm)

- ⑦ メモリ/▲スイッチを押して、「歩幅」を合わせる
 - ・「120」をこえると「30」に戻ります。
 - ・表示スイッチを押すと「40」に戻ります。

⑧ 設定スイッチを押す

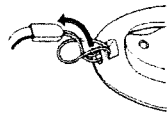
◆歩幅を確定すると、「歩数表示」の画面になり、時刻の「:」が点滅します。これで歩数計の設定は終わりです。

■ 設定を変更したいときは…設定スイッチを2秒以上押し、時刻設定からやり直してください。



3.4 ストラップとクリップの取り付け

ストラップの取り付け方



クリップの取り付け方



歩数計に付属のCD-ROM使用についてのご注意

本研究では付属のCD-ROM (BI-LINK) は使用いたしません。

ただし、パソコンで測定データの自己管理を希望される方は、付属のCD-ROMを使用することができます。ご使用時、送信器で送信されていないデータが存在する時にパソコンにデータを取り込むと、そのデータの一部分は送信器から送信ができなくなります。

そのためパソコンで測定データの自己管理を行う場合は、次の

①の使用方法のみをご利用ください。

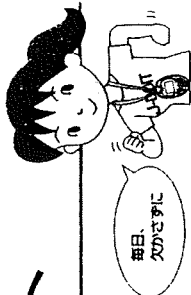
②の方法はご利用にならないようお願いいたします。

○ ①パソコンへの取り込みを行う前に送信器を使ってデータを送信し、その後必ず一度、歩数計HJ-710ITに付属のCD-ROM(BI-LINK)でデータをパソコンに取り込む。

× ②歩数計HJ-710ITに付属のCD-ROM(BI-LINK)を使用後、送信器を使いデータを送信。 (PCに取り込まれたデータの一部分は、送信器での送信ができなくなります)

4 歩数のカウント

歩数計を身につけて、歩行します。



曜日、欠かさずに

1 歩数計を装着する

● ポケットに入れる

落下防止のためクリップをポケットのふちにつけることをおすすめします。

※スポンのうしろポケットには入れないでください。破損させてしまうことがあります。



● カバンに入れる

ポケットや仕切りの中に入れてください。



● 首からさげる

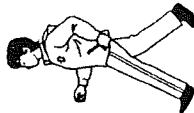
市販のストラップやひもを取り付けてご使用ください。



2 歩行をはじめ

歩数をカウントします。

※ジョギングや極端なゆっくり歩きでは正確に歩数をカウントできません。



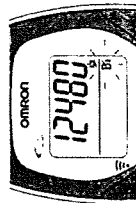
歩く速さの目安：毎分100～120歩ぐらい

■ 歩数計の「0」表示について

今日の測定値は、時刻が「0:00」になると自動的に記憶されて、表示は「0」に戻ります。

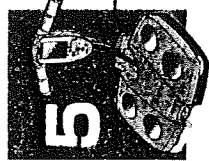
■ 歩数計のBIマークについて

10日以上のデータがある点滅表示しますが、正常動作です。故障ではありません。



■ 歩数計は精密機械です

- 歩数計を落としたり、水に濡れたりしないでください。
- ・トイレや洗面所ではご注意ください。
- ・洗濯の前に、ポケットの中を確認してください。
- ・脱衣や洗濯の前に、クリップがついたままにならないか確認してください。



5 体重体組成計から歩数計へのデータ転送

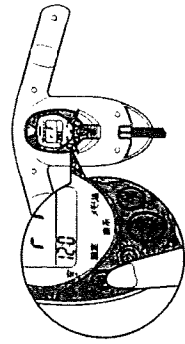
5 体重体組成計から歩数計へのデータ転送

歩数計を体重体組成計の表示操作部裏面に取り付け、
体重体組成計のデータを歩数計に転送します。

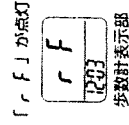
3 歩数計の通信スイッチを押す

1 「ポイントメモリー」を表示する

- ① 体重体組成計の電源スイッチを押す
「0.0 kg」と表示されたら、表示操作部を取り出します。
- ② 個人番号スイッチ「1」を押す
- ③ 「メモリー切替／通信」スイッチを、2回押す

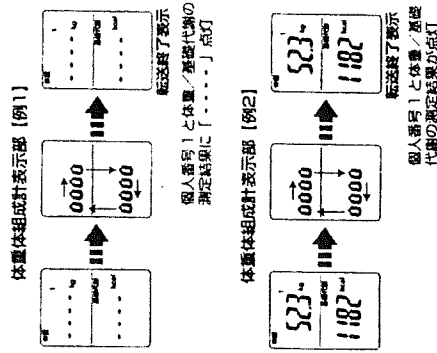


歩数計の表示部には「r f」が表示されます。
体重体組成計の表示部には「0」が一瞬回転し、
歩数計にデータの転送表示をします。



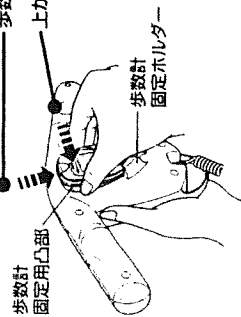
転送終了を確認します。

体重体組成計の表示部にはデータの機種
状態により右図【例1】または【例2】
の表示が出て、転送が正常に終了したこ
とを確認します。



2 表示操作部を裏返して、歩数計を取り付ける

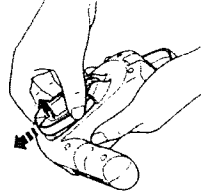
- ④ 歩数計固定ホルダーにはめ込み、
上から押して、歩数計固定用凸部に固定する



※ USBケーブルはまだ接続しないでください。
※ 取り付けは約1分以内にしてください。自動的に電源が切れて転送できなくなります。

4 歩数計を取り外す

手前に引いて、持ち上げます。



6 データ送信

データは、最低でも1時間に1回は送ってね

歩数計のデータおよび歩数計に転送した体重体組成計のデータを、歩数計と送信器を使って送信します。

システムの都合により、午後11時～翌日午前1時（深夜0時をはさんだ前後1時間）にはデータ送信ができません。上記時間帯を避けて送信してください。

※上記時間帯に送信すると通信ランプが赤く点滅しますが、故障ではありません。

右図のように接続する

- 1 USBケーブルを歩数計と送信器に接続する
- 2 ACアダプタをコンセントと送信器に接続する

電源ボタンを押す

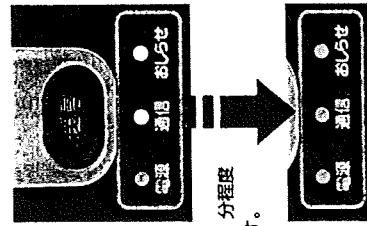
電源ランプが「緑」点滅してから「緑」点灯します。

歩数計に「PC」と表示される ※

送信ボタンを押す

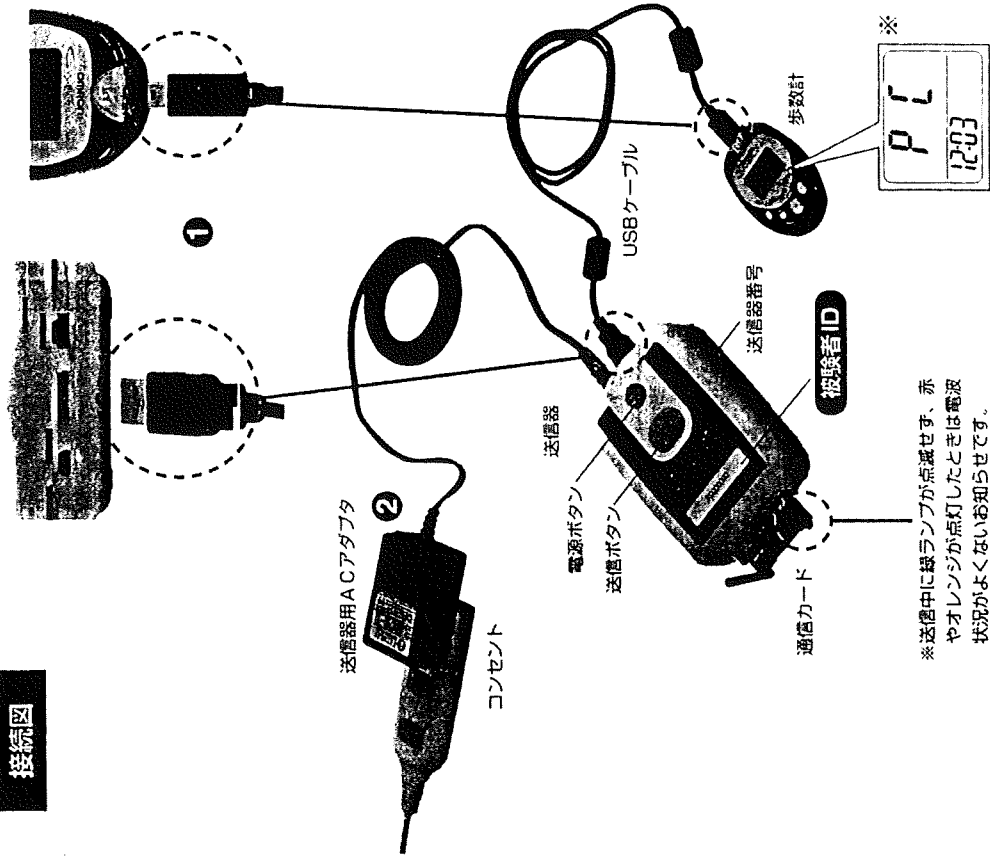
- 1 電源ランプが「緑」点灯を確認する
- 2 歩数計に「PC」と表示しているのを確認する
- 3 送信ボタンを押す

送信には1分程度かかります。



緑のランプが3つ点灯したら送信完了です。電源ボタンを押して終了してください。

接続図



※送信中に緑ランプが点滅せず、赤やオレンジが点灯したときは電波状況がよくないお知らせです。翌朝など電波状況のよい場所ですぐしててください。