

健康いきいきナビⅡ

A&D 活動量計「UW-331BLE」利用手順書

Rev. 1.00

作成者	名古屋大学 予防早期医療創成センター
作成日	2025 年 3 月 14 日
最終更新日	2025 年 3 月 14 日

目次

目次	2
変更履歴	3
A&D 活動量計「UW-331BLE」をアプリに接続する	4
接続準備	4
Bluetooth 経由での接続設定「ペアリング」	4
活動量計で活動量を測定する	9
測定した活動量データを健康いきいきナビ II に取り込む	10
前提条件	10
測定データの取得手順	10
A&D 活動量計「UW-331BLE」の設定項目	13
設定画面を開く	13
各設定項目に関する詳細	14
データ同期	14
時刻同期	14
A&D 活動量計「UW-331BLE」との Bluetooth 接続の解除	15
アンペアリング操作(活動量計側)	15
アンペアリング操作(スマートフォン側)	15
困った時は	19
よくある質問	19
サポートサイト	19
お問い合わせ先	19

変更履歴

変更日	変更内容	備考
2025 年 3 月 14 日	初版作成。	

A&D 活動量計「UW-331BLE」をアプリに接続する

本書では「健康いきいきナビ II」のスマートフォンアプリを使用して、A&D 社製の活動量計「UW-331BLE」を Bluetooth 経由でお使いのスマートフォンと接続し、測定した各種のパーソナルヘルスレコード (PHR データ) を「健康いきいきナビ II」に取り込んで利用する手順を紹介いたします。

接続準備

まず、以下をお手元にご準備ください。

- 「健康いきいきナビアプリ」をご利用いただいているスマートフォン
- A&D 活動量計「UW-331BLE」

前提条件:

- ✓ 「健康いきいきナビアプリ」がお使いのスマートフォンにインストールされており、ご自身のユーザーアカウントにてログイン済みの状態であること。
- ✓ A&D 活動量計「UW-331BLE」が十分に充電されており、動作する状態であること。

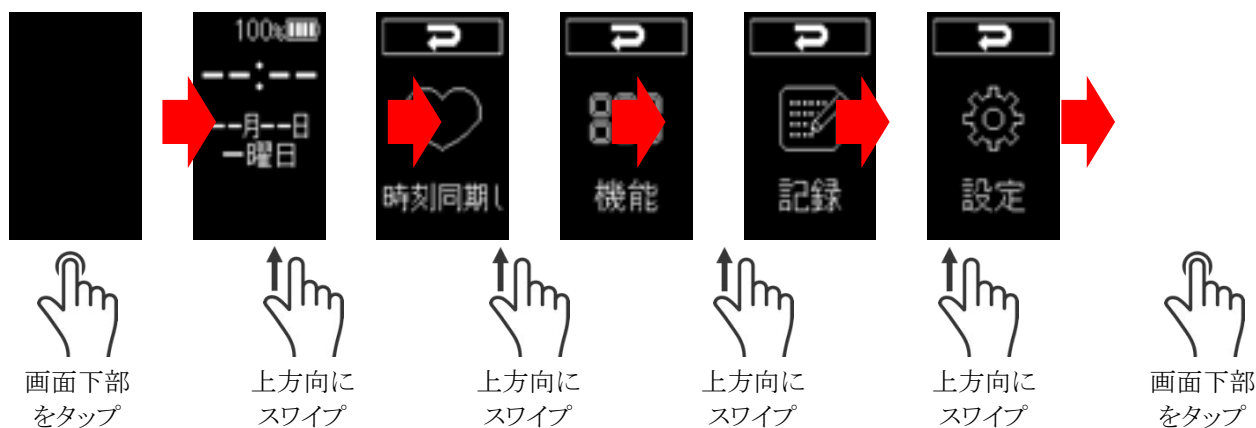
Bluetooth 経由での接続設定「ペアリング」

健康いきいきナビ II のアプリと A&D 活動量計「UW-331BLE」との接続は、Bluetooth を介して実施されます。Bluetooth を使ったデータ通信を行うには、スマートフォンと活動量計の「ペアリング」作業が必要となります。以下にペアリングの手順をご紹介します。

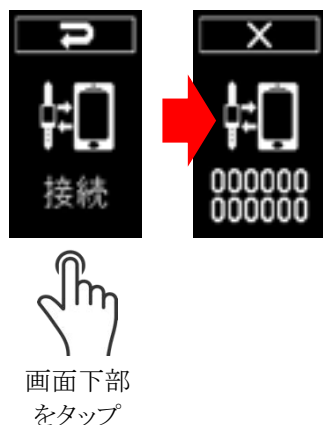
ステップ 1: 健康いきいきナビ II アプリを起動し、ホーム画面下部にあるナビゲーションバーに表示されている「データ同期」をタップしてデータ同期画面を開く。



ステップ 2: A&D 活動量計「UW-331BLE」の本体画面を上方向に 4 回スワイプし、「設定」が表示されたらタップする。



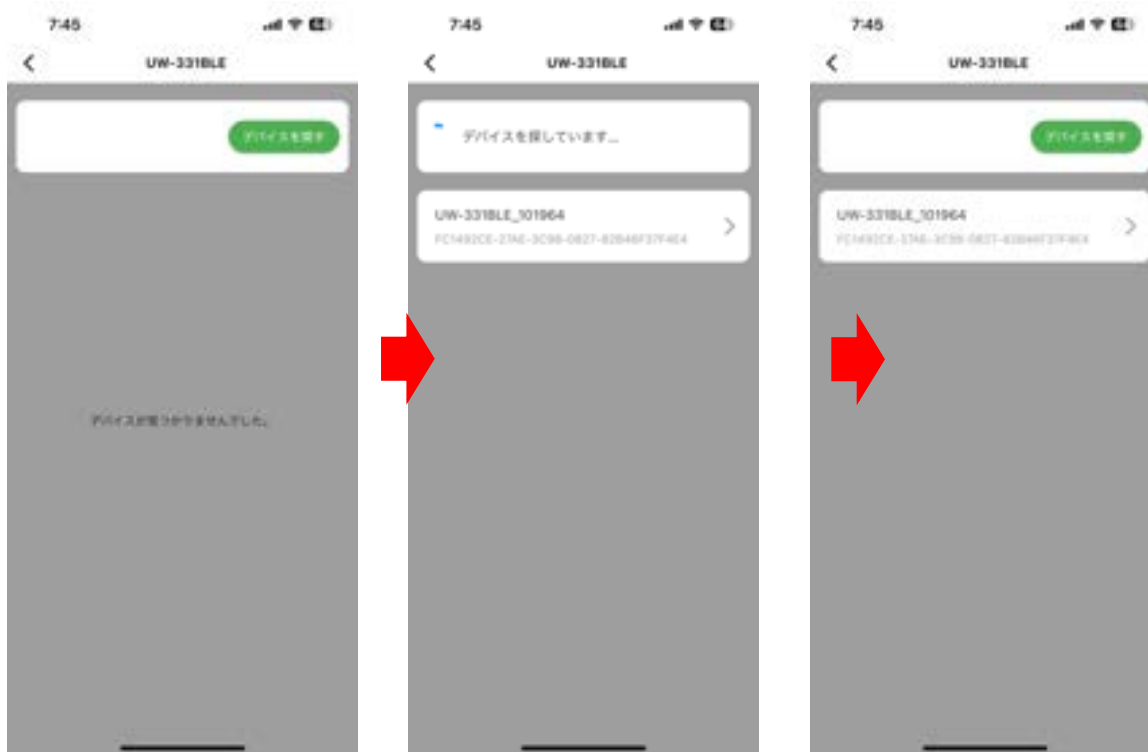
ステップ 3: 「接続」が表示されたらタップする。画面に公開アドレスが点滅しながら表示されます。公開アドレスの下 6 桁を覚える。



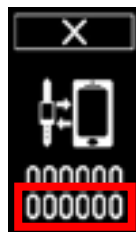
ステップ 4: アプリに戻って、「デバイスを追加」一覧の中にある「UW-331BLE」をタップ。



ステップ 5: 自動的にデバイスの検索が開始され、活動量計が見つかったら「UW-331BLE_xxxxxx」のように表示されます。(xxxxxx にはデバイスの公開アドレスの下 6 桁が入ります)



ステップ 6: xxxxxx の部分がステップ 3 の活動量計の公開アドレスの下 6 桁と一致する項目をタップ。



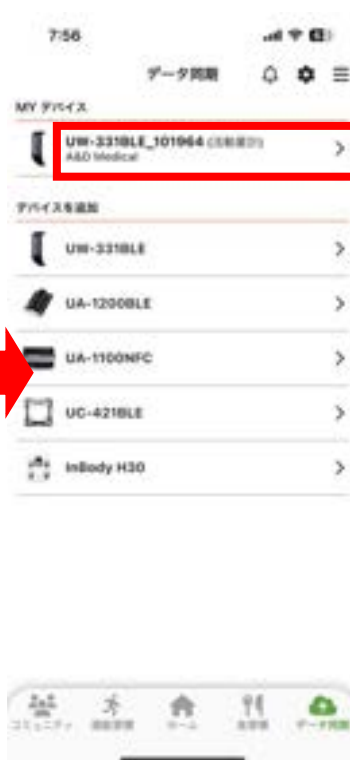
右図の場合は活動量計の
公開アドレスの下 6 桁が
「101964」の場合

ステップ 7: 活動量計とのペアリングを開始したダイアログが表示されたあと、ペアリング成功を通知するダイアログが表示される。



ペアリング成功した際の
活動量計の画面表示

ステップ 8: 「OK」をタップするとデータ同期画面に遷移。My デバイス一覧に A&D 活動量計「UW-331BLE」が追加されていることを確認。



ペアリングが完了すると
日時が表示される

活動量計で活動量を測定する

活動量計による活動量の測定は、活動量計を腕に装着しているだけで実行されます。従って、特別な操作は必要ありません。

ただし、より正確にデータを測定するには以下にご注意ください。

1. 活動量計を腕に装着する時は、手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着してください。運動中に本体がずれないようにぴったりと、きつすぎない程度にバンドを調整します。
2. A&D 活動量計「UW-331BLE」はバッテリー残量が 10%以下になると活動量の記録を停止します。バッテリーの残量を確認し、10%以下になる前に充電してください。充電の際は、USB 規格に準拠したアダプタを使用して下さい。



注 意

A&D 活動量計「UW-331BLE」では 1 分単位のデータを最大で 14 日間分保持することが可能です。14 日間分を超過すると最も古いデータから順に上書きされていきますので、全ての測定記録を健康いきいきナビ II に保管するには、14 日間より短い周期でデータ同期を実施してください。

測定した活動量データを健康いきいきナビ II に取り込む

A&D 活動量計「UW-331BLE」では様々なパーソナル・ヘルス・レコード (PHR データ) 項目を測定・保持することができます。健康いきいきナビ II はこれらの PHR データを取得し、そのデータをグラフなどで分かりやすく可視化し、さらに運動や食事のおすすめなどを提案します。以下に健康いきいきナビ II に A&D 活動量計から活動量データを取得する手順を解説します。

前提条件

活動量計で測定したデータを健康いきいきナビ II に取得するには、以下の前提条件を満たしている必要があります。

1. スマートフォンに健康いきいきナビ II アプリがインストールされている。
2. 健康いきいきナビ II アプリにはユーザーとしてログインしている。
3. アプリと活動量計のペアリングが完了している。
4. 10 分以上活動量計を装着して測定した活動量データが既にある。

測定データの取得手順

ステップ 1: 健康いきいきナビ II アプリを開き、ナビゲーションバーで「データ同期」をタップして、データ同期画面を開く。



ステップ 2: My デバイスの一覧に表示されている A&D 活動量計「UW-331BLE」をタップ。



ステップ 3: スマートフォンの周辺にある A&D 活動量計の検出と接続を実行し、正常に活動量計との Bluetooth 接続が完了すると、活動量計から活動量データのダウンロードを開始します。



ステップ 4: 活動量計が保有している全ての活動量データをダウンロードすると、続いてサーバーへのアップロードを行い、これが完了した時点でダイアログが表示されます。



ステップ 6: 「OK」をタップしてダイアログを閉じると、アプリのホーム画面に遷移し、取得した最新データを画面に反映します。



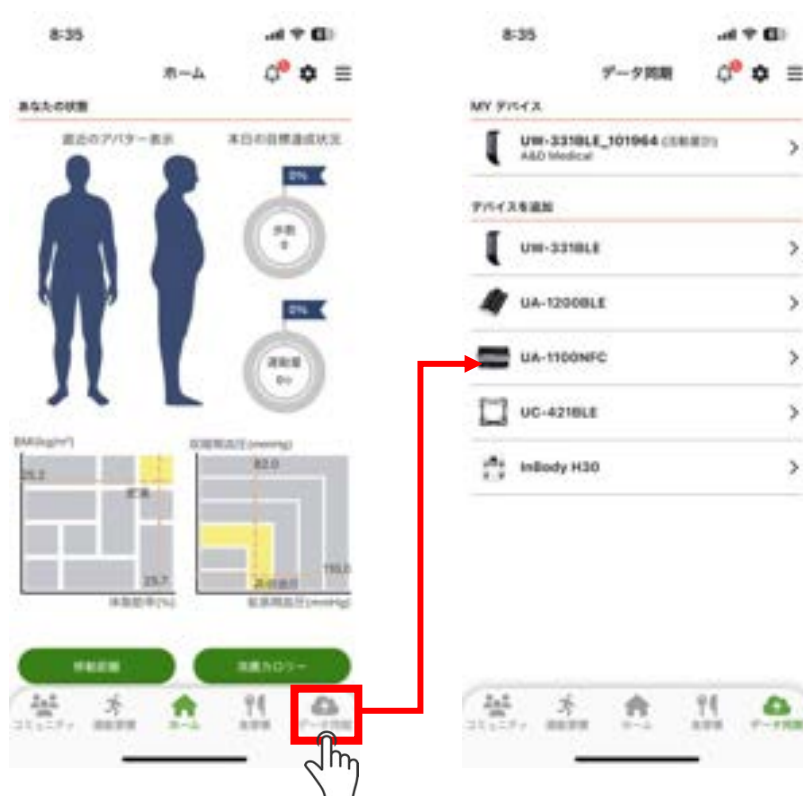
A&D 活動量計「UW-331BLE」の設定項目

健康いきいきナビ II アプリでは、A&D 活動量計「UW-331BLE」との動作に関わる以下の設定項目が用意されています。各設定項目に関して以下に説明します。

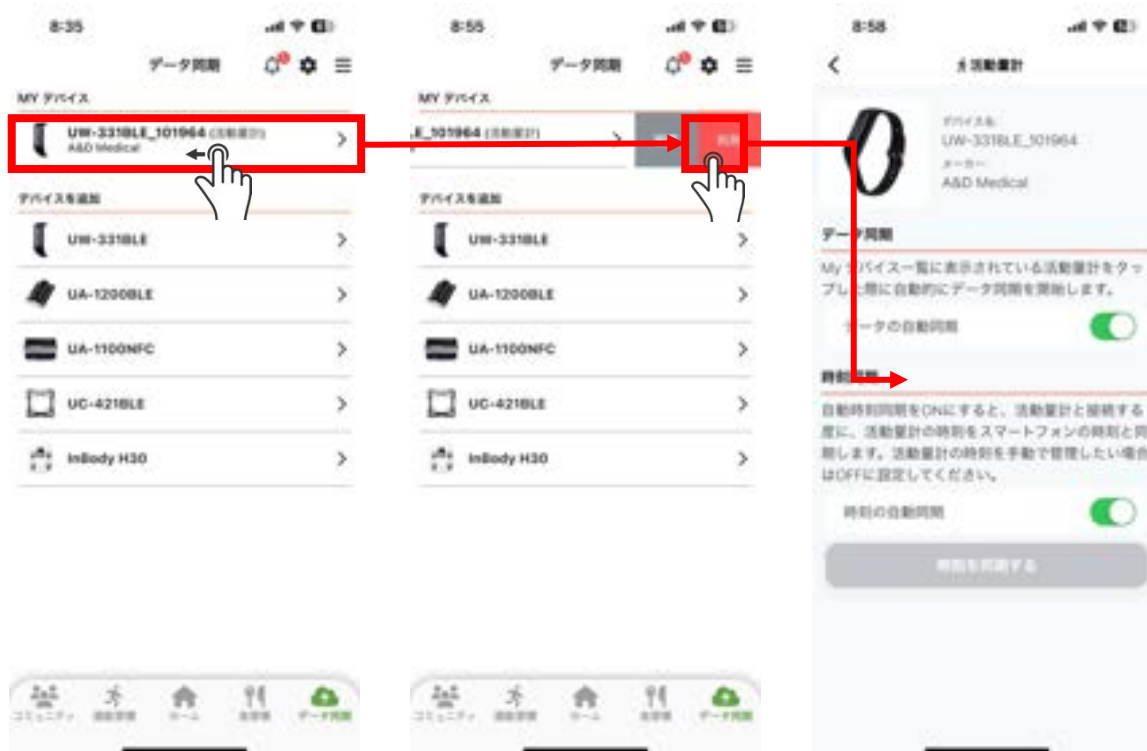
設定画面を開く

A&D 活動量計「UW-331BLE」の設定画面は以下の要領で開きます。

ステップ 1: 健康いきいきナビ II アプリを開き、ナビゲーションバーで「データ同期」をタップして、データ同期画面を開く。



ステップ 2: My デバイス一覧で A&D 活動量計「UW-331BLE」を左にスワイプし、「設定」をタップすると設定画面が表示されます。



各設定項目に関する詳細

A&D 活動量計「UW-331BLE」に対する設定項目は以下の 2 項目となります。

データ同期

この設定項目が ON の状態の場合、My デバイス一覧に表示されている A&D 活動量計「UW-331BLE」をタップした際に自動的にデータの取得を開始します。アプリのデフォルト状態では本項目は ON に設定されています。

なお、本項目が OFF に設定されている場合、My デバイス一覧に表示されている A&D 活動量計「UW-331BLE」をタップしても自動的にデータ同期は実行されず、「活動量計とのデータ同期」画面に遷移するのみとなります。データ同期を実施するには、同画面上の「データを実施する」ボタンをタップします。

時刻同期

この設定項目が ON の状態の場合、健康いきいきナビ II アプリと A&D 活動量計「UW-331BLE」間でデータ同期が開始された時点で自動的にスマートフォンと時刻を同期します。アプリのデフォルト状態では本項目は ON に設定されています。

短期間の海外渡航中など、現地時刻に合わせたくない場合は、本項目を OFF に設定します。この場合、A&D 活動量計「UW-331BLE」の時刻をスマートフォンの時刻と自動的に同期することは行われません。

任意のタイミングで、スマートフォンの時刻に A&D 活動量計の時刻を同期したい場合は、設定画面に表示されている「時刻を同期する」ボタンをタップしてください。

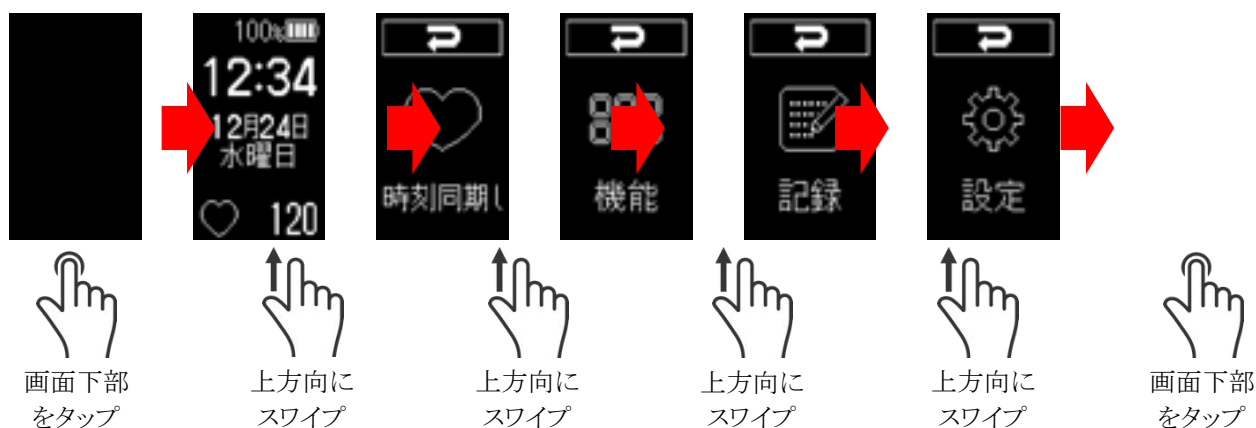
A&D 活動量計「UW-331BLE」との Bluetooth 接続の解除

Bluetooth を介して接続しているデバイス間の接続を解除するには「アンペアリング」と呼ばれる作業を実施します。

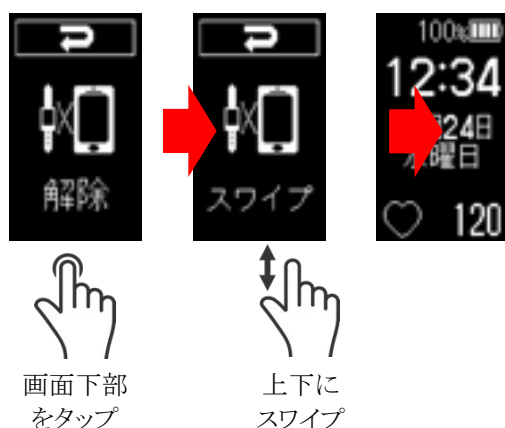
アンペアリング操作（活動量計側）

A&D 活動量計「UW-331BLE」と健康いきいきナビ II がインストールされたスマートフォンにおけるアンペアリング操作は以下の手順で実施します。

ステップ 1: 活動量計の画面を上方向に 4 回スワイプして「設定」が表示されたらタップ。



ステップ 2: 更に画面を下方向に 3 回スワイプして「解除」が表示されたらタップし、スワイプと表示されたら画面を上下にスワイプする。画面が時計表示に戻ったら完了。



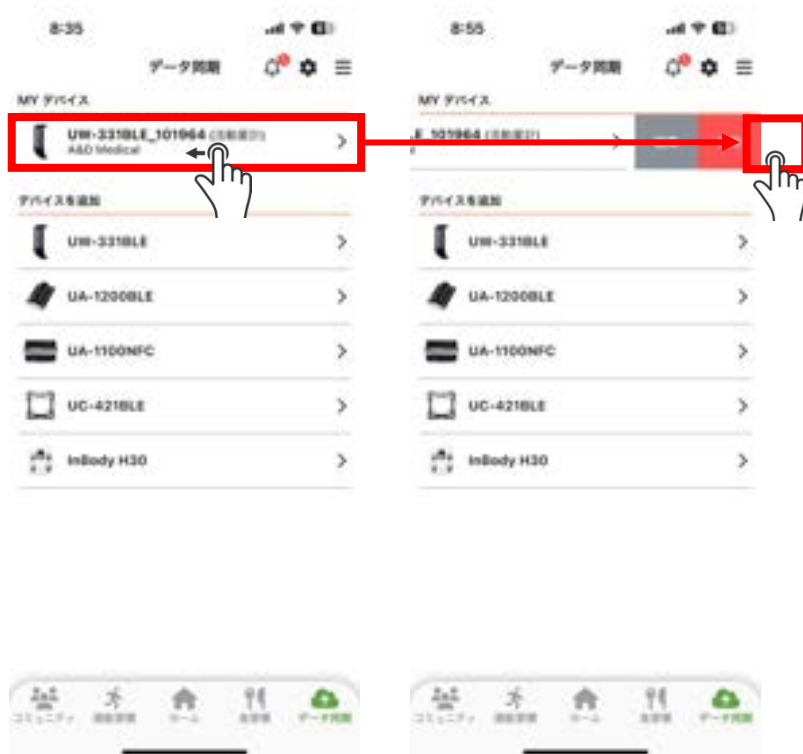
アンペアリング操作（スマートフォン側）

健康いきいきナビ II をインストールしたスマートフォン側のアンペアリングには、スマートフォン OS の Bluetooth 接続登録の削除および健康いきいきナビ II アプリの My デバイスの削除の 2 点を実施する必要があります。

ステップ 1: 健康いきいきナビ II アプリを開き、ナビゲーションバーで「データ同期」をタップして、データ同期画面を開く。



ステップ 2: My デバイスの一覧に表示されている A&D 活動量計「UW-331BLE」を左にスワイプし、「削除」をタップする。My デバイスから削除されれば完了。



ステップ 3: My デバイスの一覧から A&D 活動量計「UW-331BLE」が削除されたことを確認。



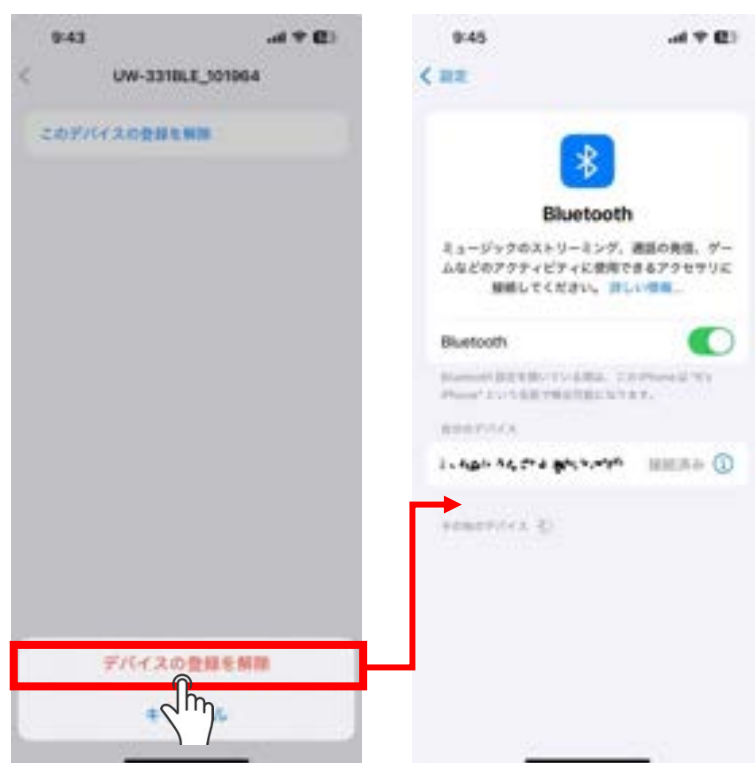
ステップ 4: スマートフォンの設定アプリを開き、Bluetooth の登録済み接続一覧を表示する。



ステップ 5: A&D 活動量計「UW-331BLE」を探して右端に表示されている (i) のアイコンをタップし、「このデバイスの登録を解除」をタップ。



ステップ 6: 削除の確認のダイアログが画面下部に表示されたら、「デバイスの登録を解除」をタップ。A&D 活動量計「UW-331BLE」が自分のデバイス一覧に表示されていないことを確認。



困った時は

健康いきいきナビ II と A&D 活動量計「UW-331BLE」をご利用いただくに際してお困りの際は、まず以下のよくある質問やユーザーサポートサイトに掲載中のサポート情報をご確認ください。それでもご不明点や問題が解決されない場合は、後述のお問い合わせ先までご連絡ください。

よくある質問

Q. 画面を操作しても何も表示されません。

A. バッテリーを完全に消耗している可能性があります。付属の専用充電器を使って活動量計を充電してください。

Q. 測定データを健康いきいきナビに取り込めません。

A. 測定データが取り込めない理由はいくつかありますが、以下の点を確認してみてください。

1. ペアリングされているかどうかを確認してください。不明な場合は再度ペアリングしてみてください。
2. 最低10分間の測定データが活動量計に保管されている必要があります。活動量計を装着して 10 分以上使用してから再度お試しください。

Q. 活動量計のバッテリーの減りが早くなったように思われるのですが。

A. 活動量計は内臓のバッテリーを使って動作しています。バッテリーは少しずつ劣化しますが、以下のような使い方を心がけることで劣化を防ぐことができます。

1. フル充電や完全放電を避ける。20~80%の充電状態を保つとバッテリーの寿命を伸ばせます。
2. 長時間充電しっぱなしにしない。
3. 高温・低温を避ける。特に高温環境での充電はバッテリーの寿命を短くします。

サポートサイト

健康いきいきナビ II のご利用方法に関する最新のサポート情報を掲載しているウェブサイトです。各種の操作方法もビデオにて解説していますので、ご不明点がある場合は是非ご参照ください。

健康いきいきナビ II ユーザーサポートサイト

URL: <https://support.kenko-ikiiki.jp/>

お問い合わせ先

本利用手順書をお読みいただいても解決しない事項については以下までお問い合わせください。

名古屋大学分室

携帯電話: 080-7990-7815

メールアドレス: tytbr@pme.coe.nagoya-u.ac.jp

対応日: 火曜・木曜 10:00~16:00