

シチズンデジタル歩数計 TW700

アプリケーションソフト

pebNote

(ペブノート)

取扱説明書

バージョン 2.1

シチズン・システムズ株式会社

目 次

「pebNote」について	
はじめに	4
注意事項	5
動作環境	6
ソフトウェア使用許諾契約書	8
「pebNote」を使いたい	
インストールする (Windows 8 編)	10
インストールする (Windows 7 編)	16
インストールする (Windows Vista 編)	23
インストールする (Windows XP 編)	31
起動する (歩数計をパソコンに接続する)	43
初めて登録をする	45
終了する	47
もっと「pebNote」を知りたい	
今日の出来事	48
データチェック (メイン) 画面	49
目標・登録情報の変更	54
データの取だしをする	56
歩行記録をメールで送信する	62
設定する	66
地図を見る	72
グラフを見る	73
起動する (歩数計を使用せず任意起動する)	75
ヘルプを見る	78
ソフトが不要になったら	
アンインストール (削除) をする (Windows 8 編)	80
アンインストール (削除) をする (Windows 7, Vista, XP 編)	84
「pebNote」データを保存・復元したい	
データのバックアップを行う (Windows 8, 7, Vista 編)	90
データのバックアップを行う (Windows XP 編)	95
よくある質問 (Q&A)	
操作・動作	100
エラーメッセージ一覧表	102
身体活動のエクササイズ数表	104
歩数計	108

ご相談窓口

それでも解決できないとき

・・・・・・・・・・109

はじめに

このたびは、シチズンデジタル歩数計 TW700 アプリケーションソフト「pebNote」（ペブノート）をご利用いただき、まことにありがとうございます。

本書では、「pebNote」の使用方法について説明しています。

近年の健康ブームやダイエットブームで、日々の生活習慣を気にしている人が増えています。そこで、健康意識と環境づくりを支援することを目的とした管理ソフトが「pebNote」です。

「pebNote」では、シチズンデジタル歩数計 TW700 を使用することにより、日々の歩数を含め各種測定値をパソコンで集中管理することができます。また、体重・腹囲のデータ、当日の出来事やご自身の体調などを総合的に管理することができます。

注意事項

- 「pebNote」は、シチズンホールディングス株式会社の登録商標です。
- 本ソフトウェアおよび取扱説明書は、使用許諾契約書に記載の条件の下でお使いください。
- 本ソフトウェアおよび取扱説明書に記載されている内容は、将来予告なしに変更する場合があります。
- 取扱説明書に掲載されている画像とソフトウェアの画像には、若干の相違がある場合がありますので、ご了承ください。
- 「pebNote」は、1台のパソコンで最大4台までの歩数計 TW700 の測定値を管理することができます。ただし、同時に複数の歩数計 TW700 をパソコンに接続しても、最初に接続した歩数計 TW700 としか通信できません。「pebNote」をお使いになる際は、1台ずつパソコンに接続してください。
- 本取扱説明書の内容は、「pebNote」のバージョン 2.1 以後に対応しています。

Microsoft、Windows、.NET Framework、Outlook、Outlook Express、Windows メール、Windows Live メールは、米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標または商標です。

その他の会社名や製品名は、各社の商標または登録商標です。

本書では、Microsoft® Windows® 8 Operating system 日本語版を略して Windows 8、Microsoft® Windows® 7 Operating system 日本語版を略して Windows 7、Microsoft® Windows® Vista Operating system 日本語版を略して Windows Vista、Microsoft® Windows® XP Operating system 日本語版を略して Windows XP と表記しています。

動作環境

「pebNote」は、以下の環境で使用してください。

対応パソコン : PC/AT 互換機で本体に USB ポート (USB Revision 1.1 準拠) を装着していること

対応 OS : Windows 8
Windows 8 Pro
Windows 7 Home Premium SP1
Windows 7 Professional SP1
Windows 7 Ultimate SP1
Windows Vista Home Premium SP2
Windows XP Home Edition SP3
Windows XP Professional SP3

Windows 8 Enterprise、Windows 8 RT、Windows 7 Enterprise、Windows Vista Enterprise は、動作保証外です。

Microsoft 社のサポートが終了している OS (Windows95、98、me、2000) とサーバー系 OS (Windows 2000 Server、Windows Server 2003、Windows Server 2008) は、動作保証外です。

メトロスタイルは未対応です。

推奨必要メモリ : 2GB 以上 (Windows 8 64 ビット版)
1GB 以上 (Windows 8 32 ビット版)
2GB 以上 (Windows 7 64 ビット版)
1GB 以上 (Windows 7 32 ビット版)
1GB 以上 (Windows Vista)
128MB 以上 (Windows XP)

ハードディスク : インストール時に 30MB 以上
空き容量 : .NET Framework 2.0 がインストールされていない場合は、更に 225MB 以上
その他、データを保存するための容量が別途必要になります。データ量は歩数計の使用状況により異なります。

画面サイズ : XGA (1024×768 ドット) 以上
(上記以下のサイズの場合、ご使用になれません)

表示色 : High Color (16 ビット) 以上
(上記以下のサイズの場合、正しく表示されないことがあります)

その他

: 上記の各種条件および Windows XP から Windows Vista、Windows Vista から Windows 7、Windows 7 から Windows 8 にバージョンアップした環境での動作保証はいたしません。

本製品は日本国内に使用が限定されています。

海外での許認可を受けていないため、海外ではご使用になれません。

ソフトウェア使用許諾契約書

このソフトウェア使用許諾契約書（以下『本契約』といいます）は、お客様とシチズン・システムズ株式会社（以下『弊社』といいます）との間で、シチズンデジタル歩数計 TW700 専用の歩数計アプリケーションソフト『「pebNote」』（以下『本ソフトウェア』といいます）の使用に関して合意するものです。

第 1 条（使用許諾）

- 1) 弊社は、お客様に対して本ソフトウェアおよび本ソフトウェアに付属する取扱説明書等の関連資料（本ソフトウェアおよび本ソフトウェアに付属する取扱説明書等の関連資料を以下『製品』といいます）を本契約条項に従って使用することを許諾します。
- 2) 製品はフリーソフトウェアにつき、無償で使用できます。ただし、シチズンデジタル歩数計 TW700 の購入者かつ／または所有者が、シチズンデジタル歩数計 TW700 をパソコンに接続しているとき、またはパスワード認証の上、任意で起動しているときに使用することができます。
- 3) 製品に関わる著作権およびその他の一切の知的財産権は、本契約で明示的に付与したものを除き、すべて弊社に帰属します。

第 2 条（使用許諾の範囲）

弊社は、お客様に対し、以下のことを制限および許諾いたします。

- 1) シチズンデジタル歩数計 TW700 の所有者に限り、製品を順次に複数のパソコンで使用することが可能です。ただし、同一パソコンでは、最大 4 人までの使用に限定します。
- 2) バックアップする目的に限り、本ソフトウェアおよび関連資料を一部複製・保存することができます。

第3条（禁止事項）

お客様は、以下の行為を行うことはできません。

- 1) 本契約第2条第2項に規定される場合を除き、製品を複製すること。
- 2) 本ソフトウェアに関し、修正、変更、改変、リバース・エンジニアリング、逆コンパイル、逆アSEMBル等すること。
- 3) 製品またはこれらの複製物の全部もしくは一部に関して、購入者かつ／または使用者と関係の無い第三者に対して販売、頒布、貸与、譲渡またはその他の処分を行うこと。

または関連資料を本契約第2条第1項に規定される場合以外の態様で使用すること。

第4条（免責）

- 1) 弊社は、製品の性能または特定の目的への適合性につき、何等の保証もいたしません。
- 2) 弊社は、お客様に対し、製品の欠陥、瑕疵等について、これらを使用したことまたは使用出来なかったことから生じる一切の損害（お客様の情報の消失、毀損等による損害を含みます）に関していかなる責任も負いません。

第5条（有効期間）

- 1) 本契約の有効期間は、お客様が本契約に合意した時点から、本ソフトウェアの使用を中止するまでとします。
- 2) お客様が本契約の条項に違反した場合には、本契約はただちに終了し、本契約第1条に規定する許諾も終了するものとします。
- 3) 本契約の終了後、お客様はすみやかに本ソフトウェア、関連資料およびそれらの複製物を破棄するものとします。

インストールする (Windows 8 編)

* Windows 8 64bit 版を例に説明いたします。

「pebNote」を使用するには、パソコンに専用アプリケーションソフトをインストールする必要があります。

ここでは、インストールの手順を説明します。

※必ず歩数計 TW700 の初期設定をインストール前に済ませてください。

また、インストールが終了するまでは、パソコンに歩数計を接続しないでください。

OS がアップデート中でないことを確認し、Administrator または管理者権限を持つユーザーでインストールを行ってください。

① 「pebNote」セットアップファイルを、ご利用のパソコンにダウンロードします。

まずは下記の Web サイトにアクセスし、**pebNote ダウンロード** アイコンを選択してソフトをパソコンに保存してください。

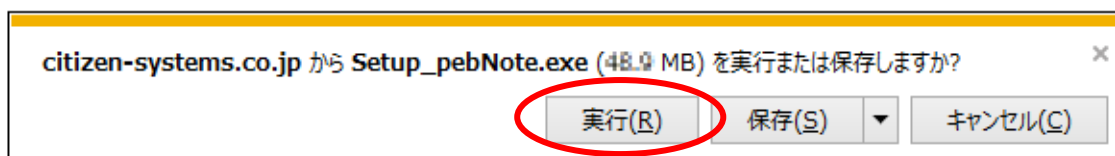
<http://www.citizen-systems.co.jp/electronic/health/tw700.html>

「セキュリティ保護のため、このサイトによる、このコンピュータへのファイルのダウンロードが Internet Explorer によりブロックされました。オプションを表示するには、ここをクリックしてください」と表示された場合には、その文面をクリックし、「ファイルのダウンロード」をクリックしてください。

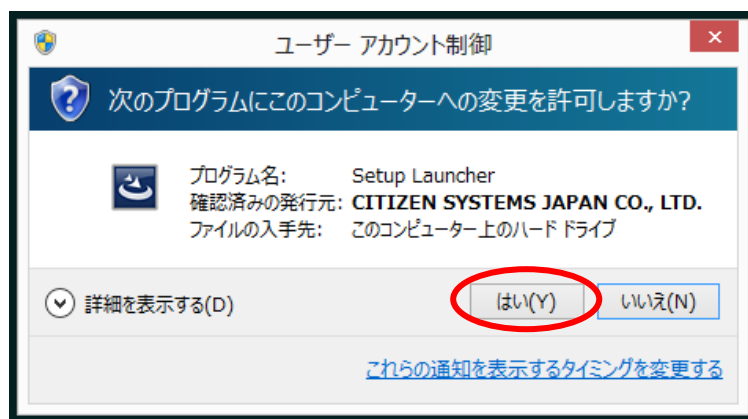
ご使用のインターネット環境の回線速度が遅い場合は、ダウンロードに長時間を要することがあります。

② 「citizen-systems.co.jp から Setup_pebNote.exe を実行または保存しますか？」のメッセージが表示された場合は、「実行 (R)」ボタンをクリックしてください。

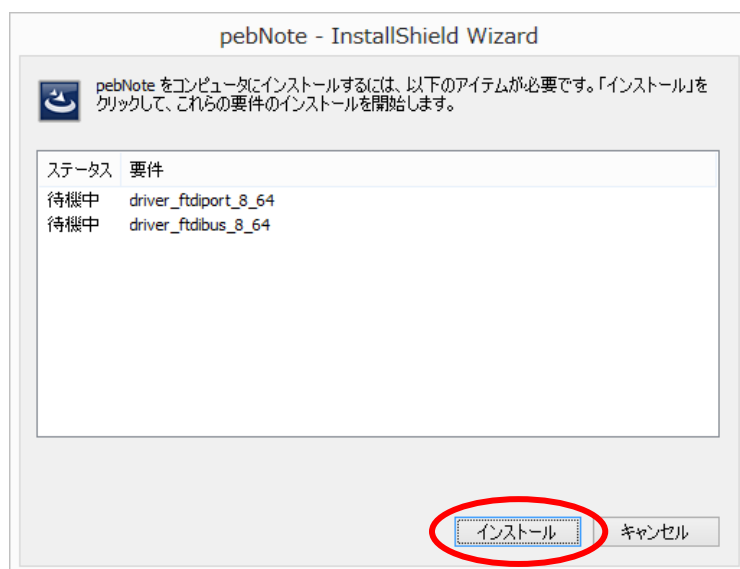
「pebNote」セットアップファイルのダウンロードが開始されます。



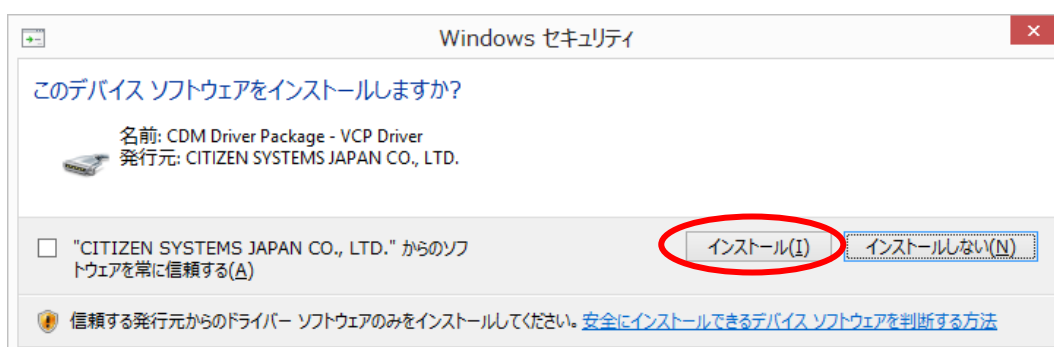
- ③ ダウンロード完了後は自動的に「pebNote」のインストールを実施します。ユーザーアカウント制御の画面で「次のプログラムにこのコンピューターへの変更を許可しますか？」のメッセージが表示された場合は、「はい(Y)」ボタンをクリックしてください。
ご利用のパソコンへ「pebNote」のインストールを開始します。



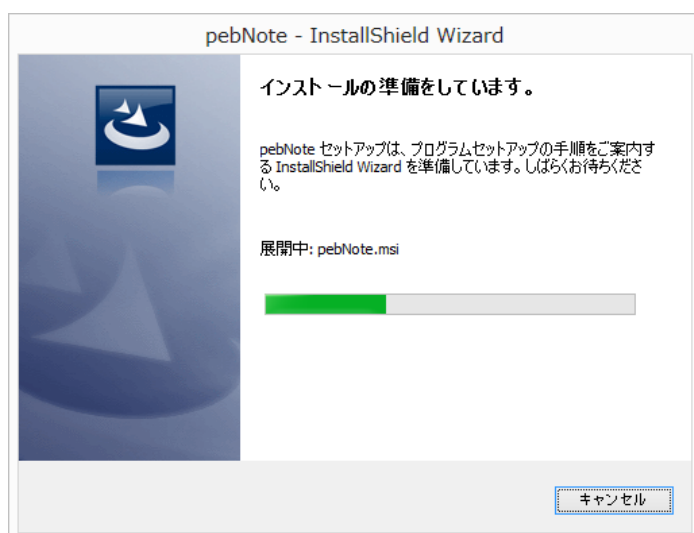
- ④ 画面の指示に従って必要なアイテムのインストールを行います。



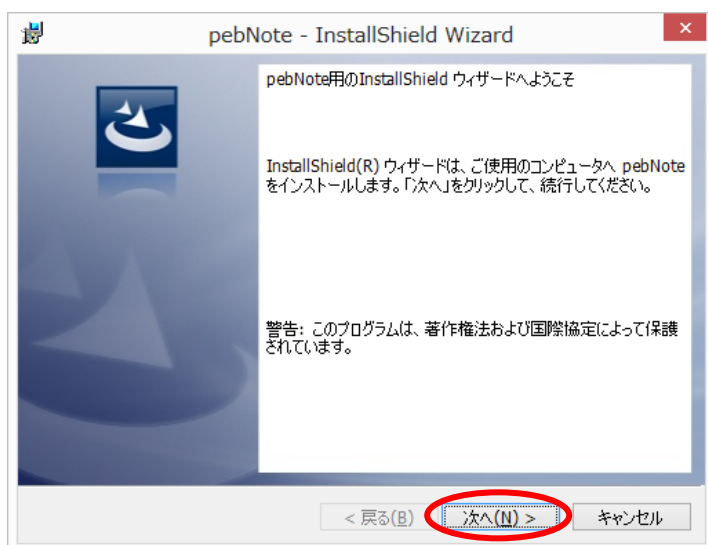
- ⑤ 歩数計 TW700 とパソコンを接続するために必要なドライバソフトウェア (USB バスドライバ Bus/D2XX と USB ポートドライバ VCP Driver) を「インストール(I)」をクリックしてインストールしてください。



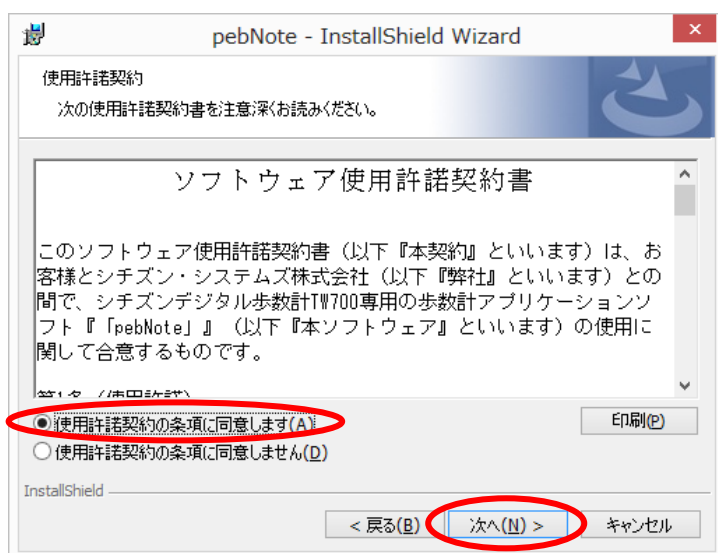
- ⑥ 「pebNote」をインストールする準備画面が表示されます。



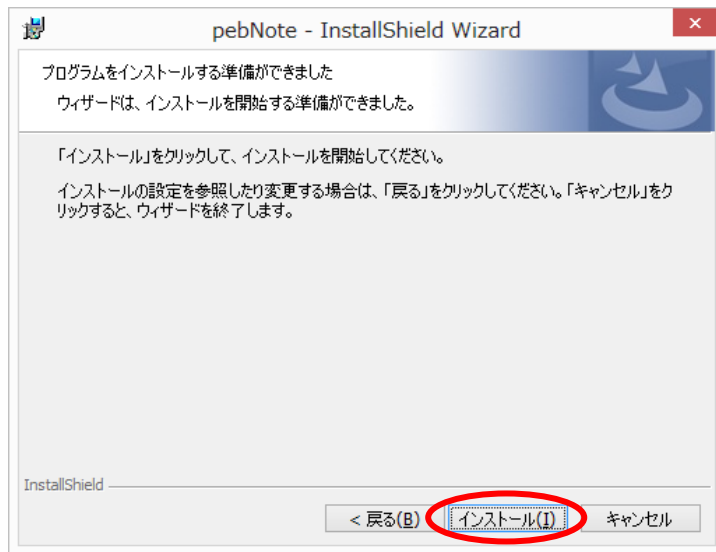
- ⑦ 「pebNote」のインストールウィザード画面が表示されます。
「次へ(N)」ボタンをクリックしてください。



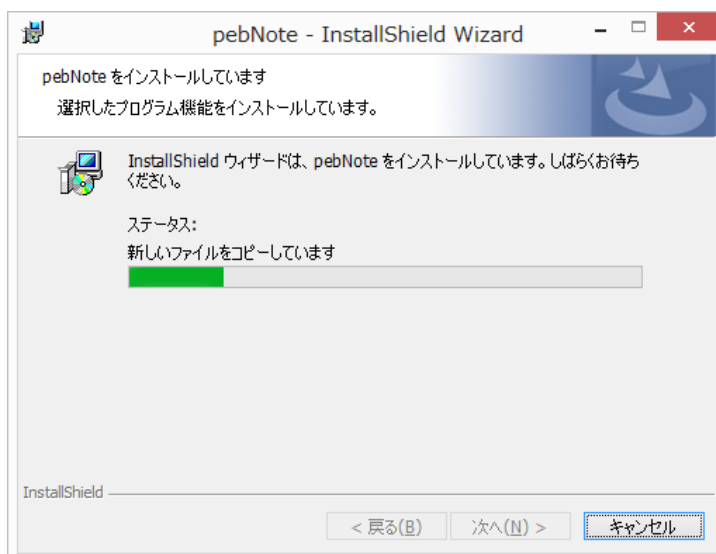
- ⑧ ソフトウェア使用許諾契約書が表示されます。内容をよくお読み頂いた上で、「使用許諾契約の条項に同意します(A)」をチェックし、「次へ(N)」ボタンをクリックしてください。
同意しない場合は「キャンセル」ボタンをクリックしてください。
インストールを中止します。



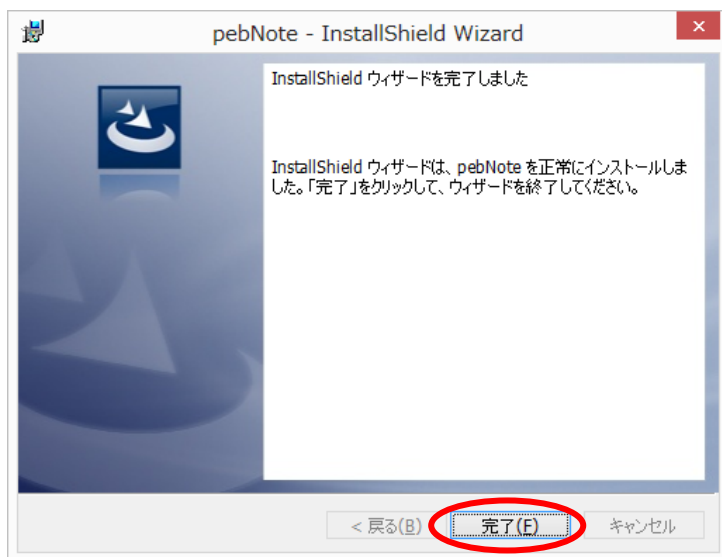
- ⑨ 「pebNote」のインストールを開始します。
「インストール(I)」ボタンをクリックしてください。



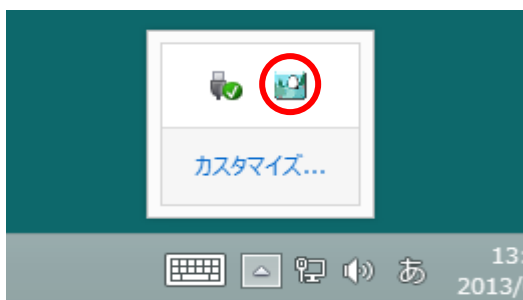
- ⑩ インストール経過中の画面が表示されます。



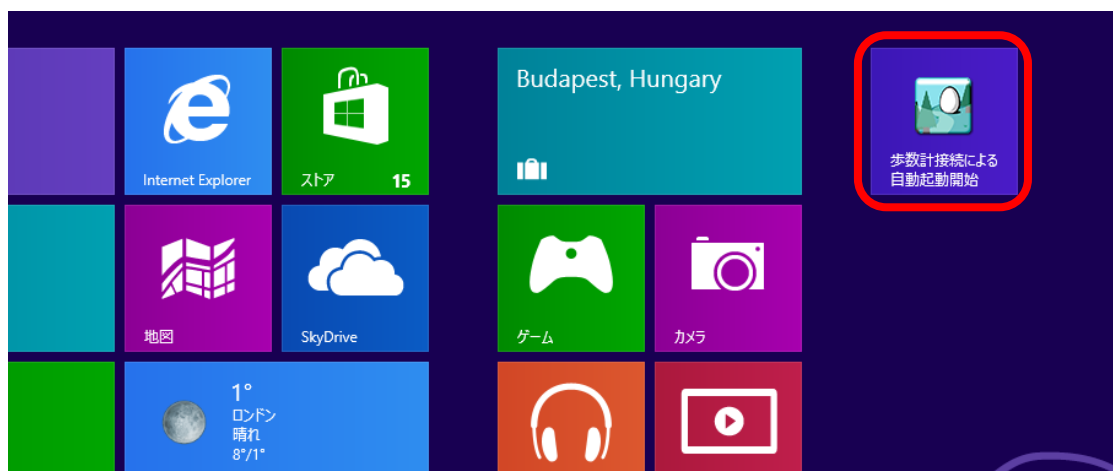
- ⑪ 「pebNote」のインストールが完了しましたら、「完了(F)」ボタンをクリックしてください。



- ⑫ インストール完了後、デスクトップ右下のタスクトレイに「pebNote」アイコンが常駐します。



また、スタート画面に「歩数計接続による自動起動開始」のショートカットアイコンが自動的に作成されます。



インストールする (Windows 7 編)

* Windows 7 64bit 版を例に説明いたします。

「pebNote」を使用するには、パソコンに専用アプリケーションソフトをインストールする必要があります。

ここでは、インストールの手順を説明します。

**※必ず歩数計 TW700 の初期設定をインストール前に済ませてください。
また、インストールが終了するまでは、パソコンに歩数計を接続しないでください。
OS がアップデート中でないことを確認し、Administrator または
管理者権限を持つユーザーでインストールを行ってください。**

① 「pebNote」セットアップファイルを、ご利用のパソコンにダウンロードします。

まずは下記の Web サイトにアクセスし、**pebNote ダウンロード** アイコンを選択してソフトをパソコンに保存してください。

<http://www.citizen-systems.co.jp/electronic/health/tw700.html>

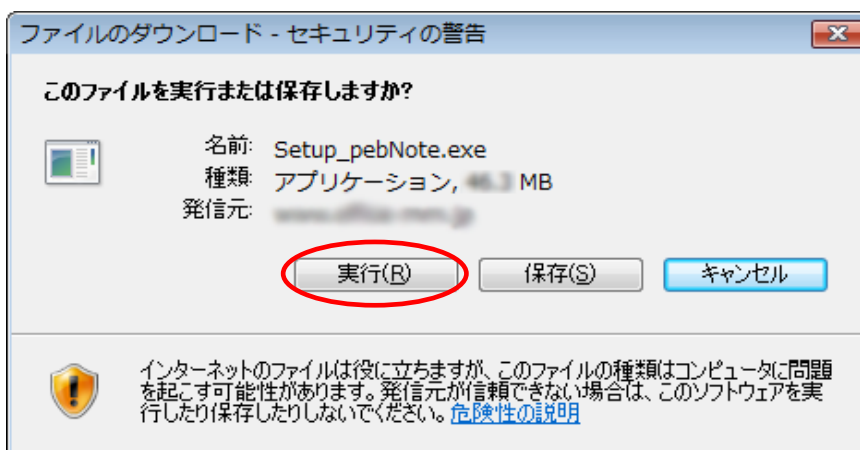
「セキュリティ保護のため、このサイトによる、このコンピュータへのファイルのダウンロードが Internet Explorer によりブロックされました。オプションを表示するには、ここをクリックしてください」と表示された場合には、その文面をクリックし、

「ファイルのダウンロード」をクリックしてください。

ご使用のインターネット環境の回線速度が遅い場合は、ダウンロードに長時間を要することがあります。

② 「このファイルを実行または保存しますか？」のメッセージが表示された場合は、「実行(R)」ボタンをクリックしてください。

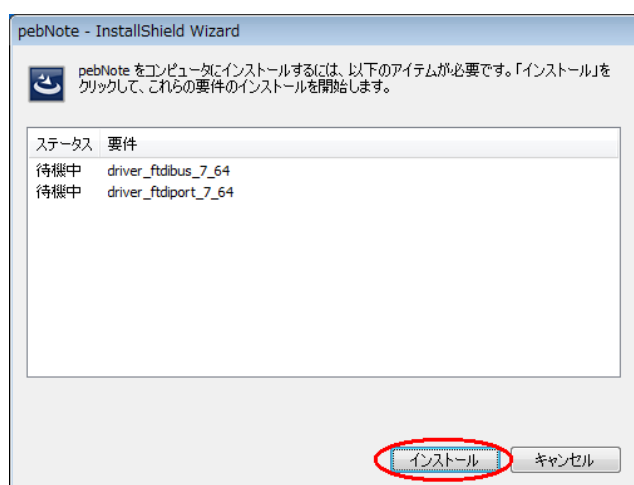
「pebNote」セットアップファイルのダウンロードが開始されます。



- ③ ダウンロード完了後には、自動的に「pebNote」のインストールを実施します。ユーザーアカウント制御の画面で「次のプログラムにこのコンピュータへの変更を許可しますか？」のメッセージが表示された場合は、「はい(Y)」ボタンをクリックしてください。
ご利用のパソコンへ「pebNote」のインストールを開始します。



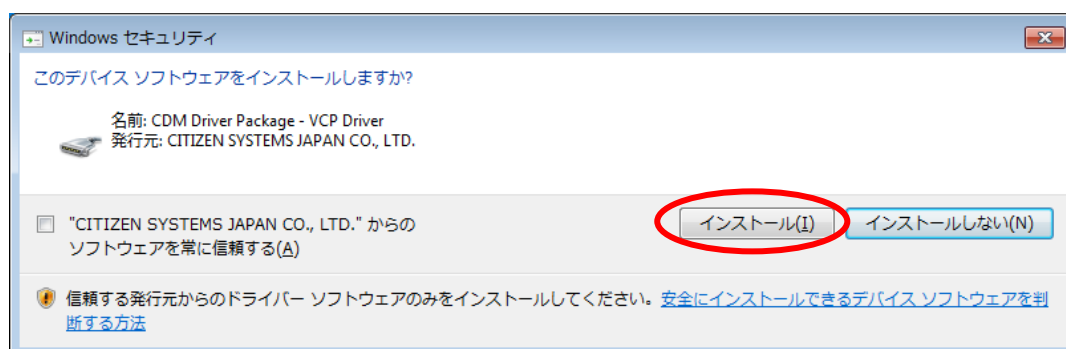
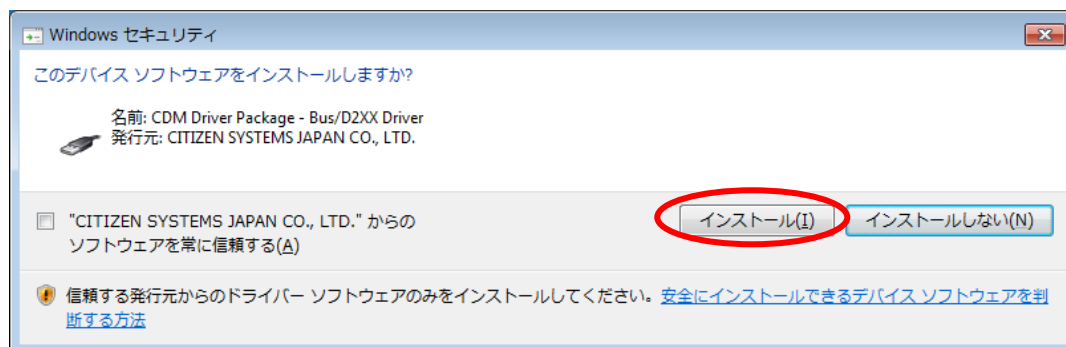
- ④ 画面の指示に従って必要なアイテムのインストールを行います。



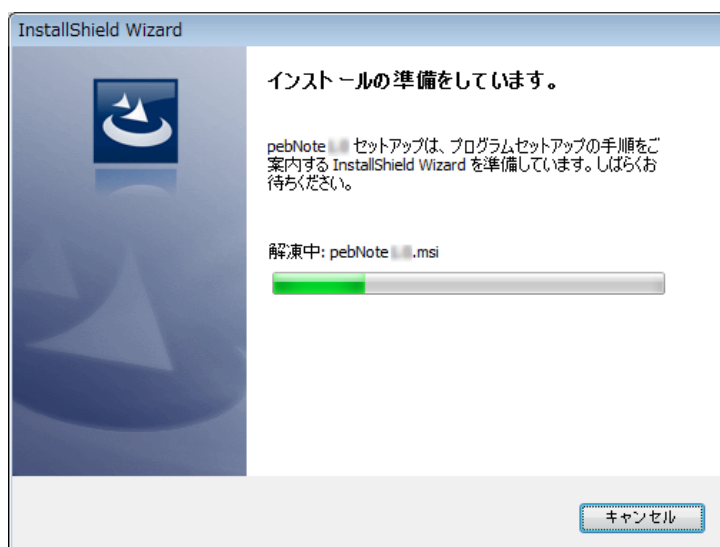
- ※ 「pebNote」の旧バージョンが既にパソコンにインストールされている場合は、要件に Windows7_user が追加されますが、そのままインストールを実行してください。

ステータス	要件
待機中	Windows7_user
待機中	driver_ftdibus_7_64
待機中	driver_ftdiport_7_64

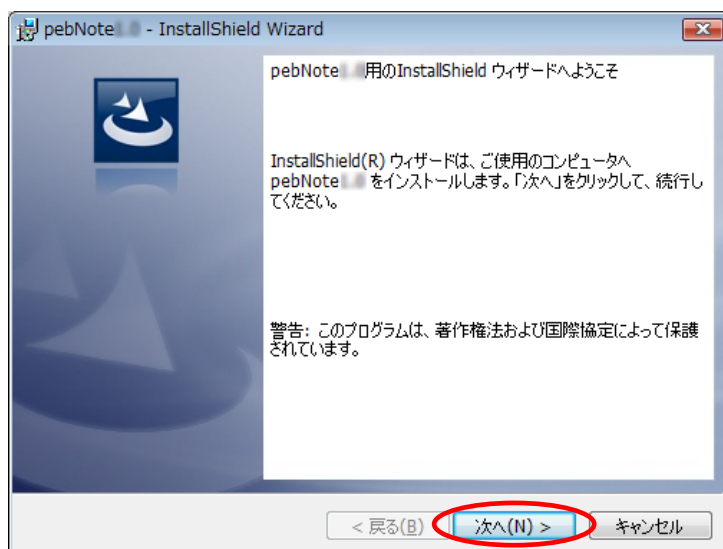
- ⑤ 歩数計 TW700 とパソコンを接続するために必要なドライバソフトウェア (USB バスドライバ Bus/D2XX と USB ポートドライバ VCP Driver) を「インストール(I)」をクリックしてインストールしてください。



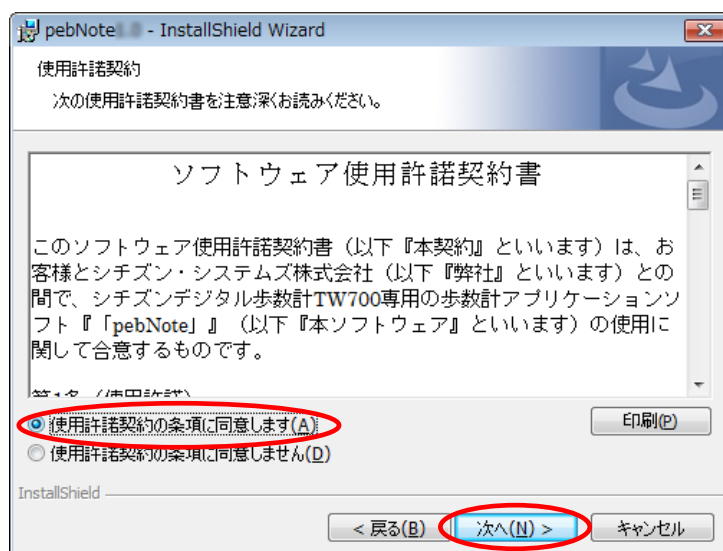
- ⑥ 「pebNote」をインストールする準備画面が表示されます。



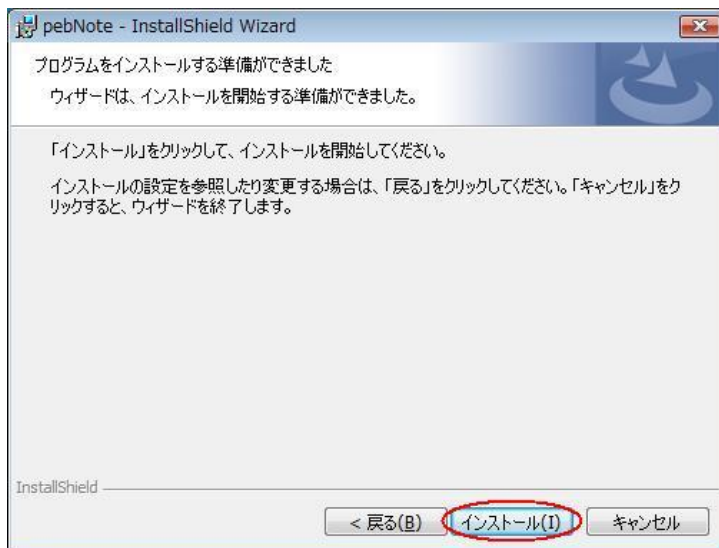
- ⑦ 「pebNote」のインストールウィザード画面が表示されます。
「次へ(N)」ボタンをクリックしてください。



- ⑧ ソフトウェア使用許諾契約書が表示されます。内容をよくお読み頂いた上で、「使用許諾契約の条項に同意します(A)」をチェックし、「次へ(N)」ボタンをクリックしてください。
同意しない場合は「キャンセル」ボタンをクリックしてください。
インストールを中止します。

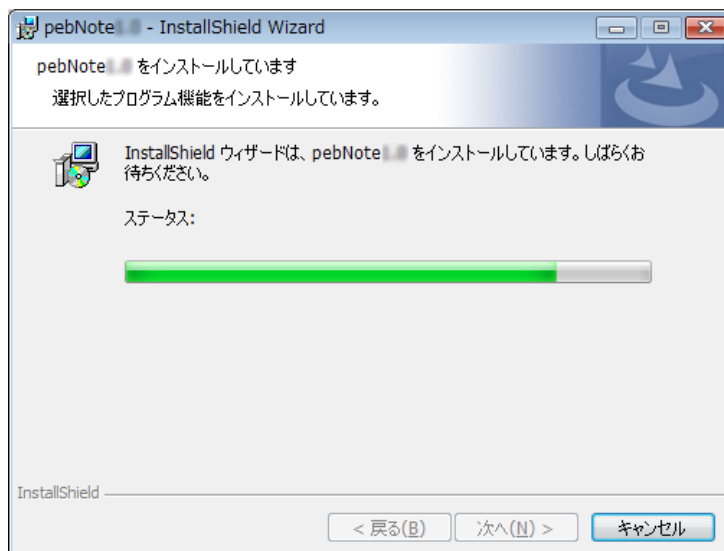


- ⑨ 「pebNote」のインストールを開始します。
「インストール(I)」ボタンをクリックしてください。

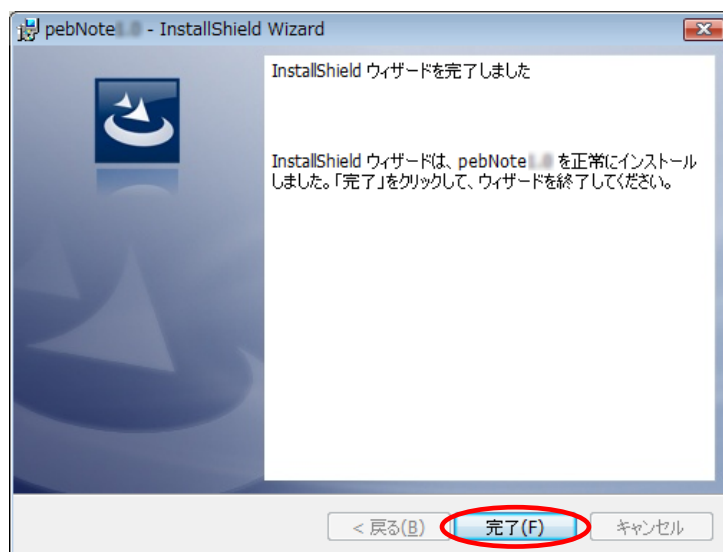


- ※ 「pebNote」の旧バージョンが既にパソコンにインストールされている場合、使用中のファイルという画面が表示されることがあります。その場合、メッセージに従い、「OK」ボタンをクリックしてお進みください。

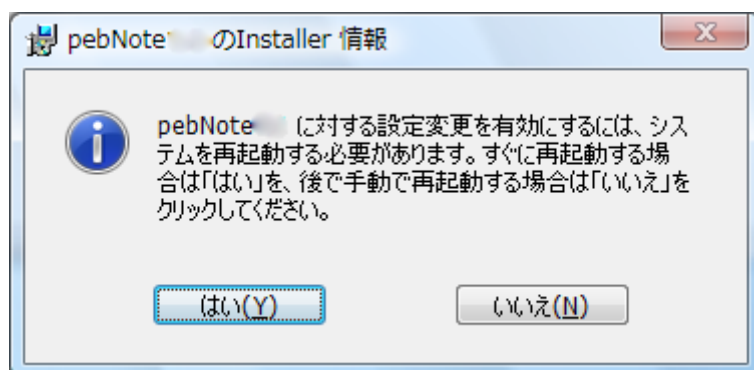
- ⑩ インストール経過中の画面が表示されます。



- ⑪ 「pebNote」のインストールが完了しましたら、「完了(F)」ボタンをクリックしてください。



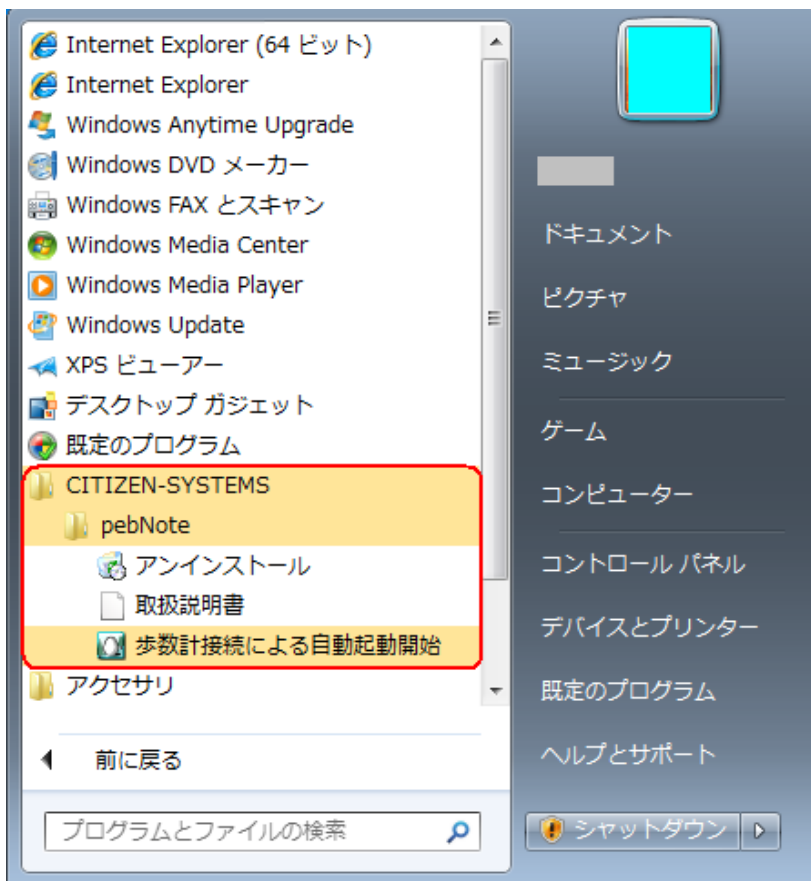
- ※ 「pebNote」の旧バージョンが既にパソコンにインストールされている場合、設定を有効にするため再起動を行います。



- ⑫ インストール完了後、デスクトップ右下のタスクトレイに「pebNote」アイコンが常駐します。



また、スタートメニューに「CITIZEN-SYSTEMS -> pebNote」フォルダが追加され、「アンインストール」、「取扱説明書」、「歩数計接続による自動起動開始」のショートカットアイコンが自動的に作成されます。



インストールする (Windows Vista 編)

* Windows Vista 32bit 版を例に説明いたします。

「pebNote」を使用するには、パソコンに専用アプリケーションソフトをインストールする必要があります。

ここでは、インストールの手順を説明します。

**※必ず歩数計 TW700 の初期設定をインストール前に済ませてください。
また、インストールが終了するまでは、パソコンに歩数計を接続しないでください。
OS がアップデート中でないことを確認し、Administrator または
管理者権限を持つユーザーでインストールを行ってください。**

① 「pebNote」セットアップファイルを、ご利用のパソコンにダウンロードします。

まずは下記の Web サイトにアクセスし、**pebNote ダウンロード** アイコンを選択してソフトをパソコンに保存してください。

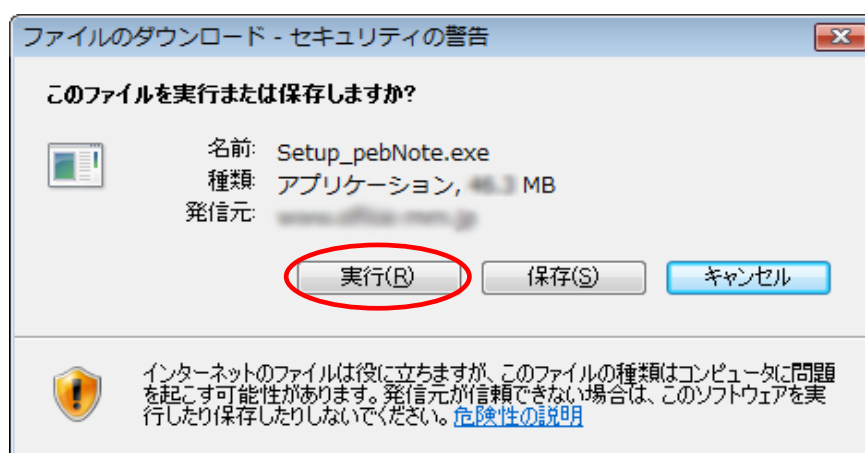
<http://www.citizen-systems.co.jp/electronic/health/tw700.html>

「セキュリティ保護のため、このサイトによる、このコンピュータへのファイルのダウンロードが Internet Explorer によりブロックされました。オプションを表示するには、ここをクリックしてください」と表示された場合には、その文面をクリックし、「ファイルのダウンロード」をクリックしてください。

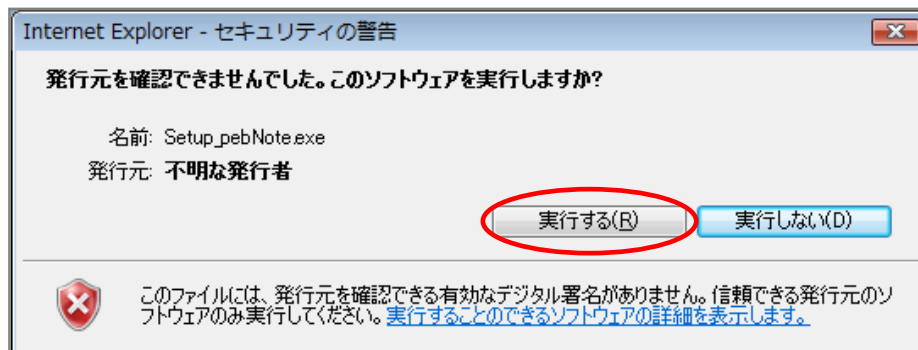
ご使用のインターネット環境の回線速度が遅い場合は、ダウンロードに長時間を要することがあります。

② 「このファイルを実行または保存しますか？」のメッセージが表示された場合は、「実行(R)」ボタンをクリックしてください。

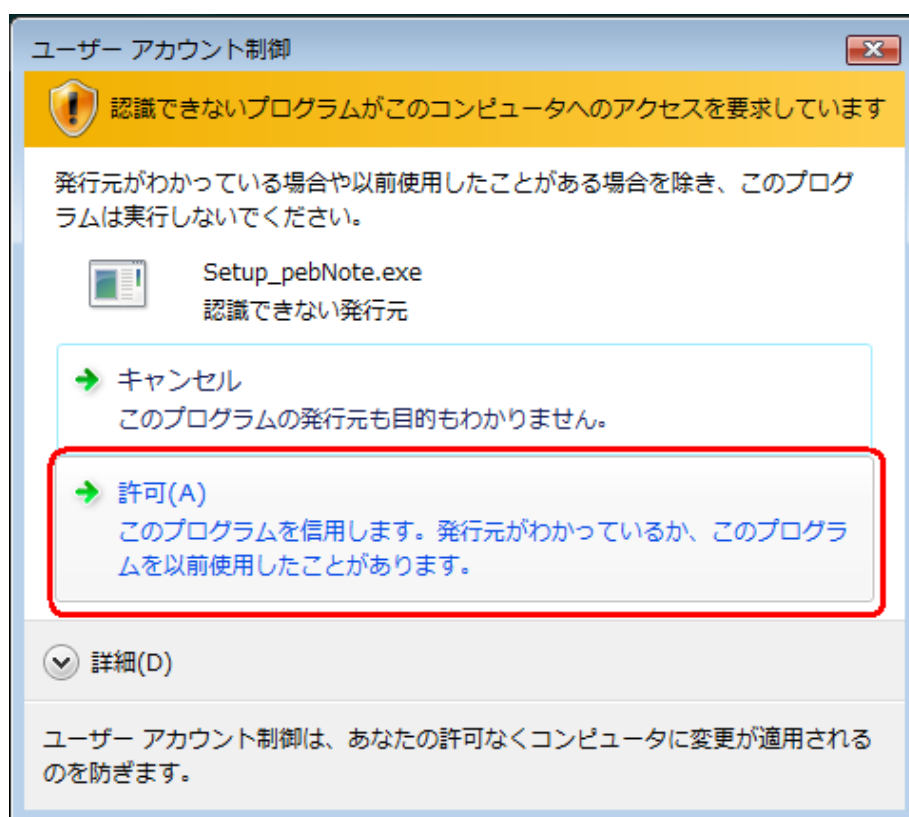
「pebNote」セットアップファイルのダウンロードが開始されます。



- ③ ダウンロード完了後には、自動的に「pebNote」のインストールを実施します。「このソフトウェアを実行しますか？」のメッセージが表示された場合は、「実行する(R)」ボタンをクリックしてください。ご利用のパソコンへ「pebNote」のインストールを開始します。

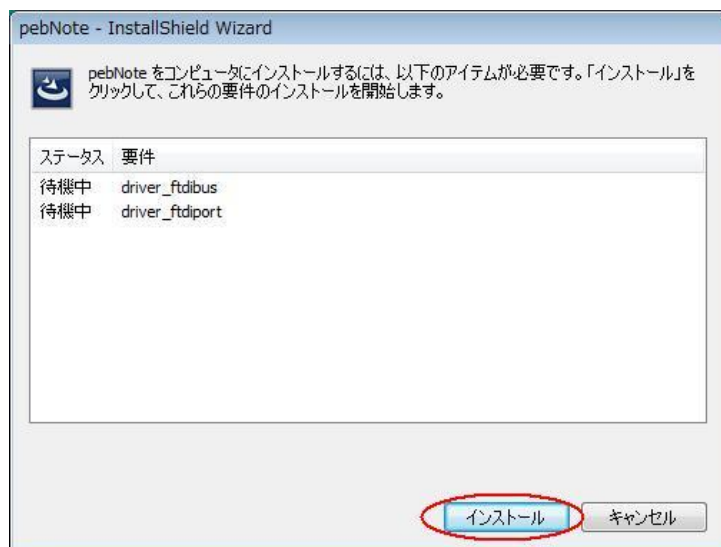


- ④ ユーザーアカウント制御の画面で「認識できないプログラムがこのコンピュータへのアクセスを要求しています」が表示された場合は、「許可(A)」ボタンをクリックしてください。

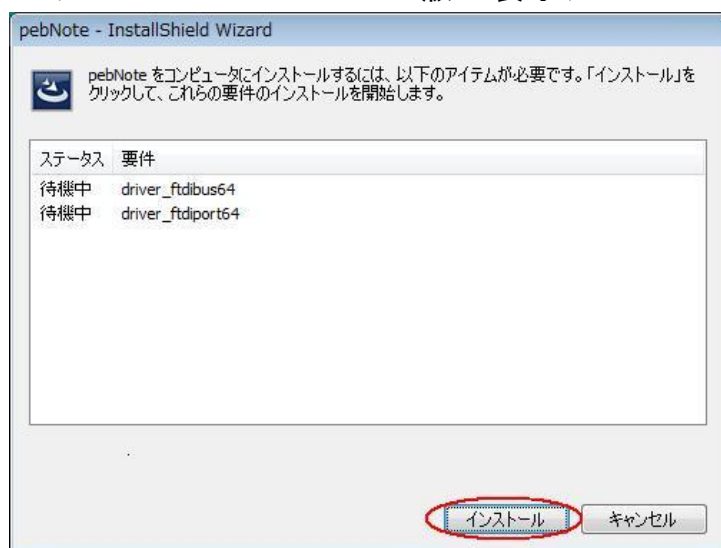


- ⑤ 画面の指示に従ってインストールを行います。

<Windows Vista 32bit 版の表示>



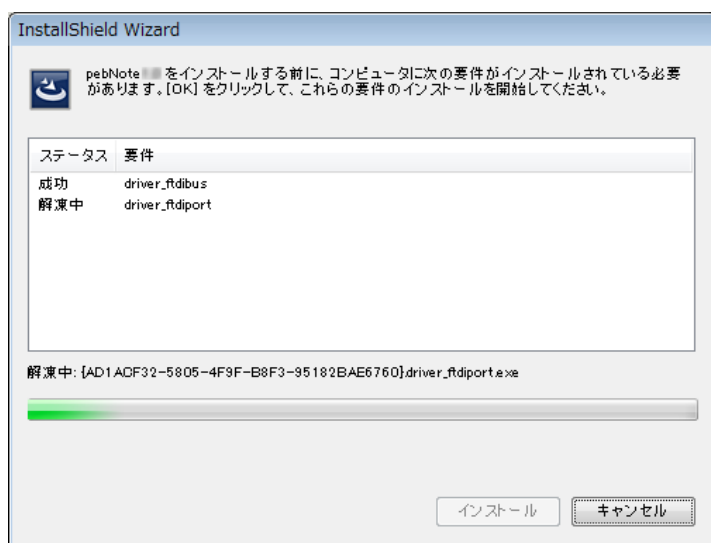
<Windows Vista 64bit 版の表示>



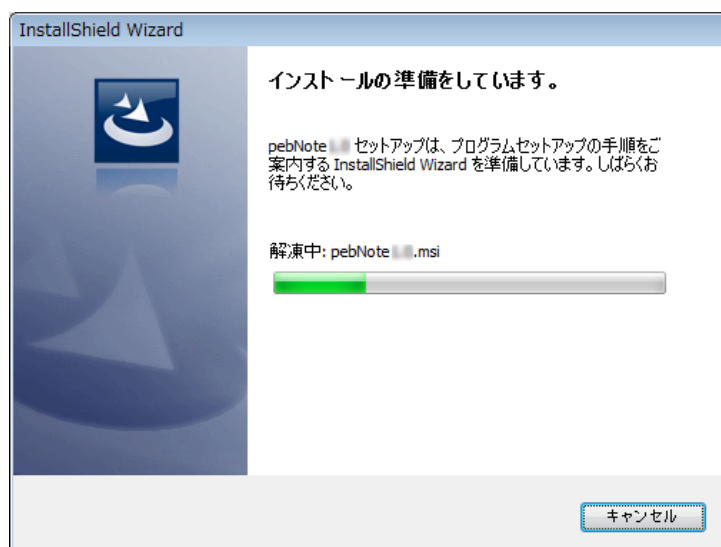
- ※ 「pebNote」の旧バージョンが既にパソコンにインストールされている場合は、要件に Vista_user が追加されますが、そのままインストールを実行してください。

ステータス	要件
待機中	Vista_user
待機中	driver_ftdibus
待機中	driver_ftdiport

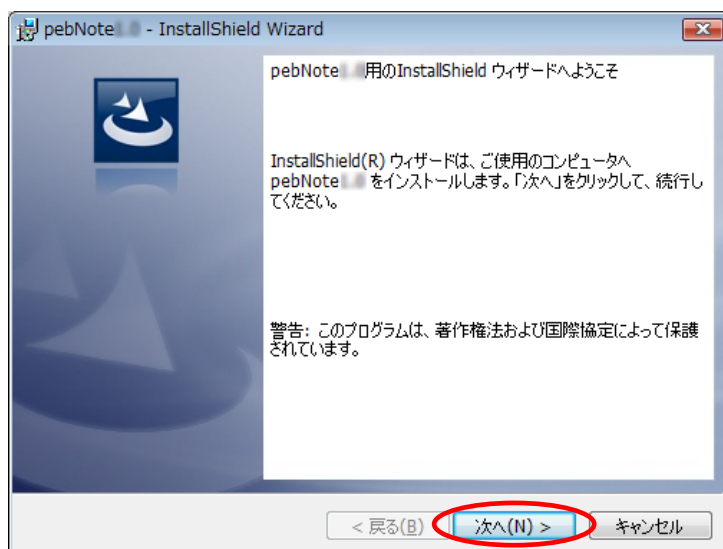
- ⑥ 歩数計 TW700 とパソコンを接続するために必要なドライバソフトウェア (USB バスドライバ driver_ftdbus と USB ポートドライバ driver_ftdiport) を自動的にインストールします。



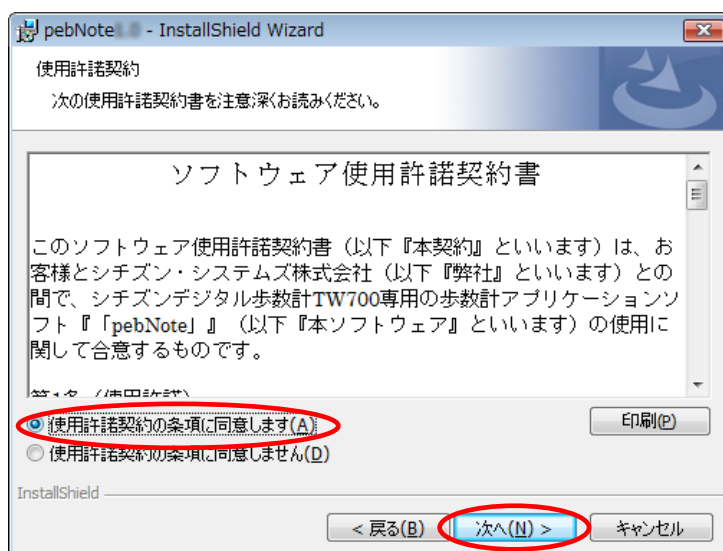
- ⑦ 「pebNote」をインストールする準備画面が表示されます。



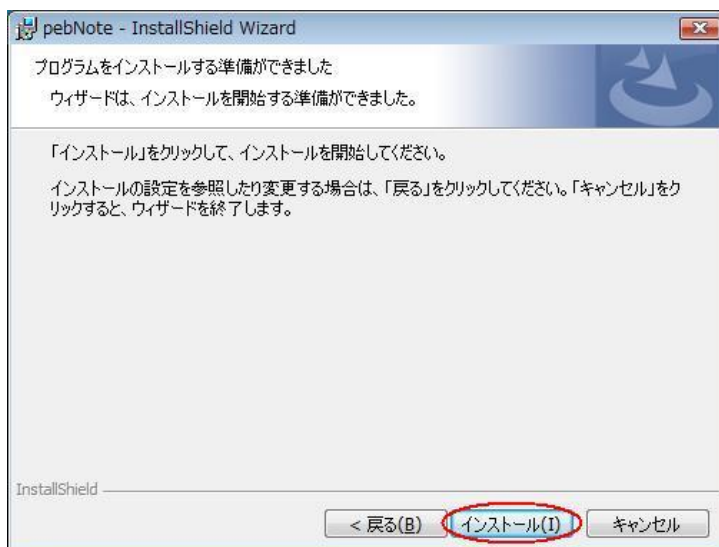
- ⑧ 「pebNote」のインストールウィザード画面が表示されます。「次へ(N)」ボタンをクリックしてください。



- ⑨ ソフトウェア使用許諾契約書が表示されます。内容をよくお読み頂いた上で、「使用許諾契約の条項に同意します(A)」をチェックし、「次へ(N)」ボタンをクリックしてください。同意しない場合は「キャンセル」ボタンをクリックしてください。インストールを中止します。

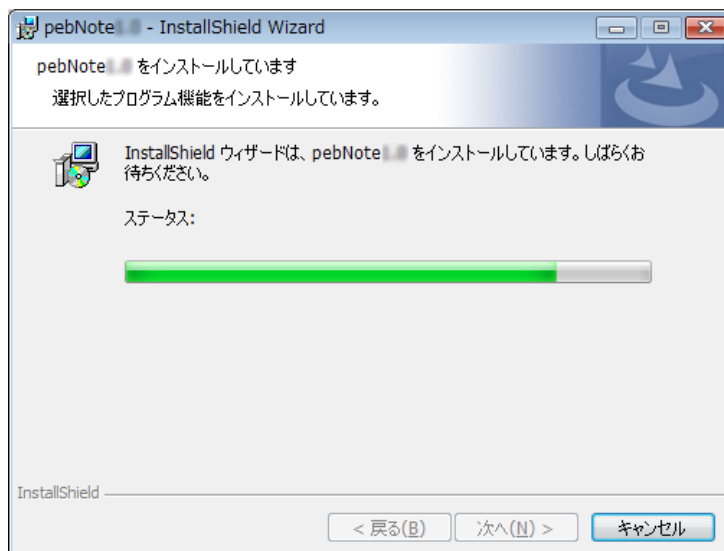


- ⑩ 「pebNote」のインストールを開始します。
「インストール(I)」ボタンをクリックしてください。

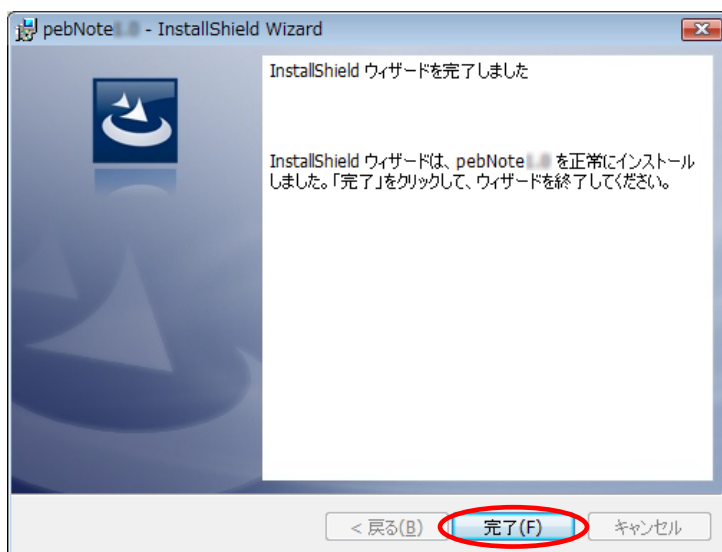


- ※ 「pebNote」の旧バージョンが既にパソコンにインストールされている場合、使用中のファイルという画面が表示されることがあります。その場合、メッセージに従い、「OK」ボタンをクリックしてお進みください。

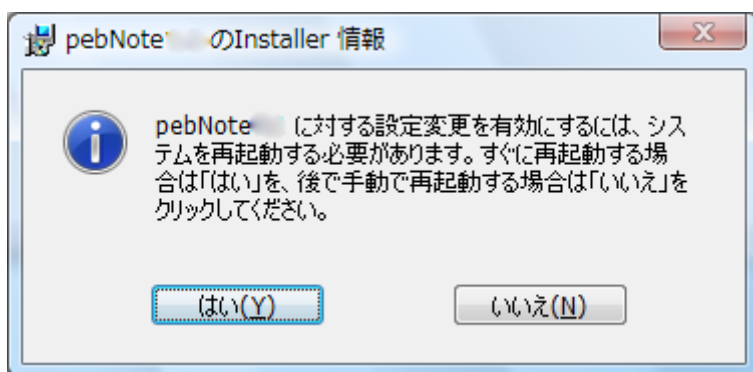
- ⑪ インストール経過中の画面が表示されます。



- ⑫ 「pebNote」のインストールが完了しましたら、「完了(F)」ボタンをクリックしてください。



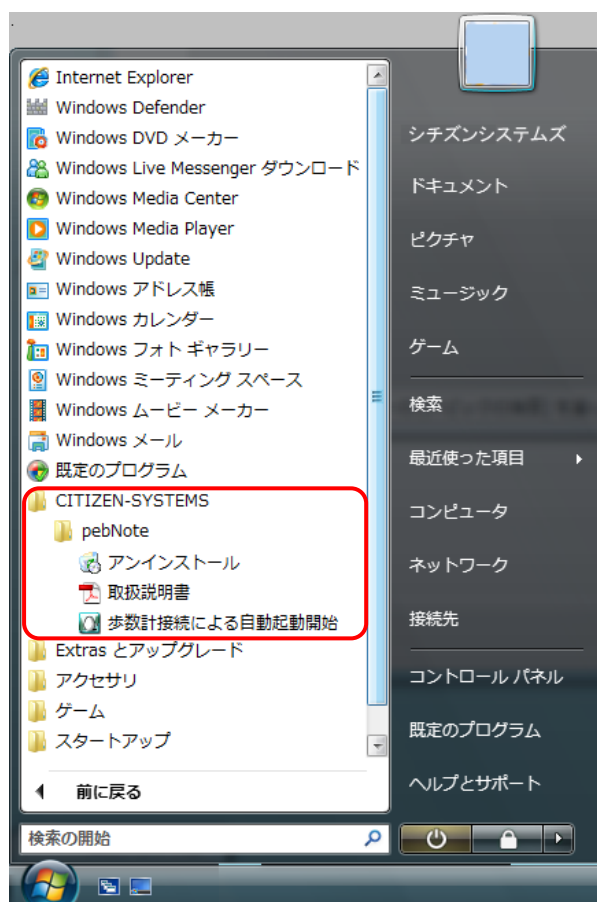
- ※ 「pebNote」の旧バージョンが既にパソコンにインストールされている場合、設定を有効にするため再起動を行います。



- ⑬ インストール完了後、デスクトップ右下のタスクトレイに「pebNote」アイコンが常駐します。



また、スタートメニューに「CITIZEN-SYSTEMS -> pebNote」フォルダが追加され、「アンインストール」、「取扱説明書」、「歩数計接続による自動起動開始」のショートカットアイコンが自動的に作成されます。



インストールする (Windows XP 編)

「pebNote」を使用するには、パソコンに専用アプリケーションソフトをインストールする必要があります。

ここでは、インストールの手順を説明します。

**※必ず歩数計 TW700 の初期設定をインストール前に済ませてください。
また、インストールが終了するまでは、パソコンに歩数計を接続しないでください。
OS がアップデート中でないことを確認し、Administrator または
管理者権限を持つユーザーでインストールを行ってください。**

- ① 「pebNote」セットアップファイルを、ご利用のパソコンにダウンロードします。

まずは下記の Web サイトにアクセスし、**pebNote ダウンロード** アイコンを選択してソフトをパソコンに保存してください。

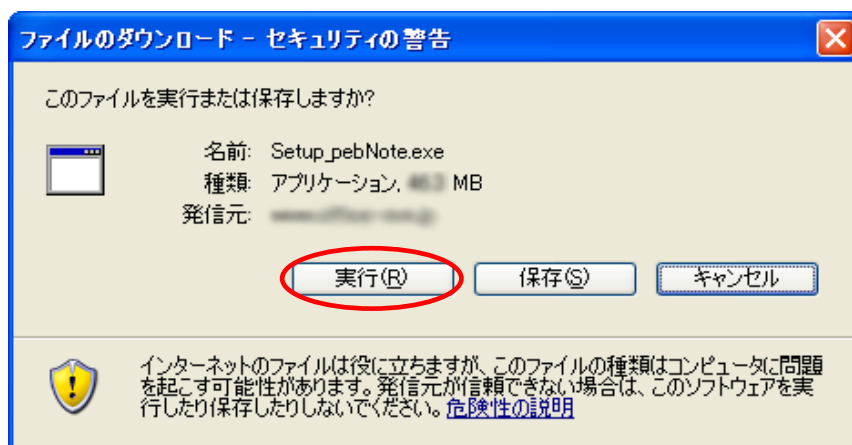
<http://www.citizen-systems.co.jp/electronic/health/tw700.html>

「セキュリティ保護のため、このサイトによる、このコンピュータへのファイルのダウンロードが Internet Explorer によりブロックされました。オプションを表示するには、ここをクリックしてください」と表示された場合には、その文面をクリックし、「ファイルのダウンロード」をクリックしてください。

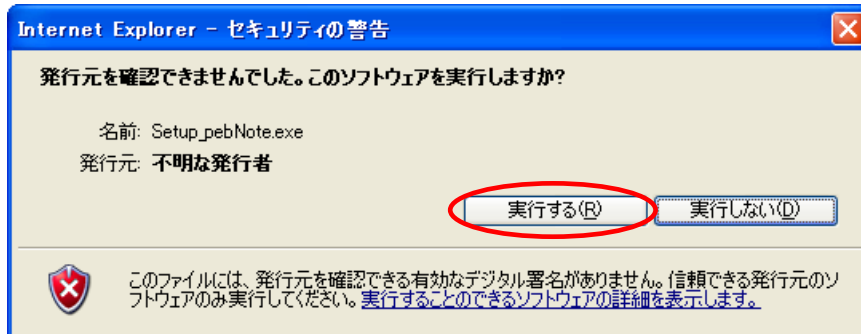
ご使用のインターネット環境の回線速度が遅い場合は、ダウンロードに長時間を要することがあります。

- ② 「このファイルを実行または保存しますか？」のメッセージが表示された場合は、「実行 (R)」 ボタンをクリックしてください。

「pebNote」セットアップファイルのダウンロードが開始されます。



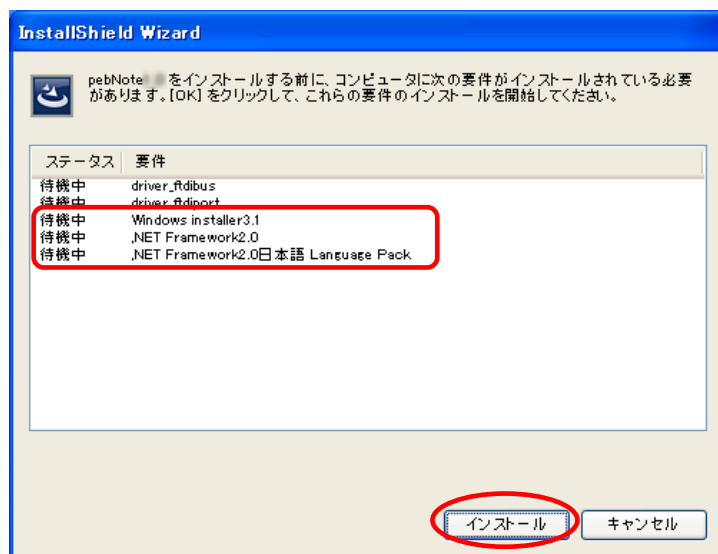
- ③ ダウンロード完了後には、自動的に「pebNote」のインストールを実施します。「このソフトウェアを実行しますか？」のメッセージが表示された場合は、「実行する(R)」ボタンをクリックしてください。ご利用のパソコンへ「pebNote」のインストールを開始します。



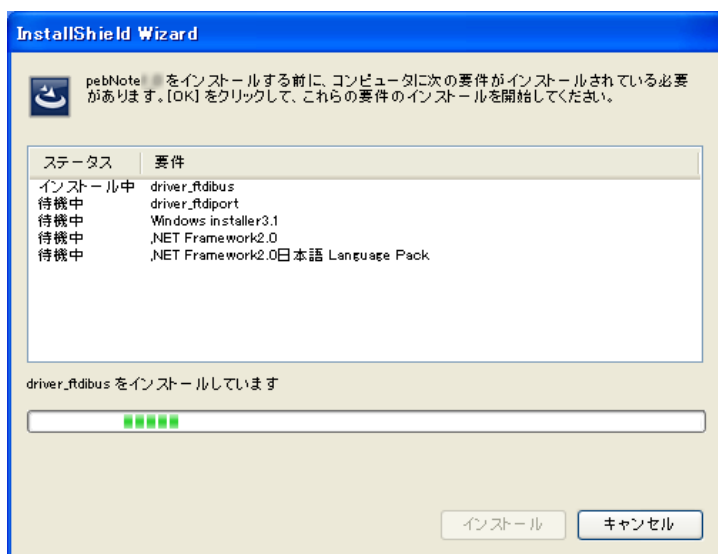
- ④ 画面の指示に従ってインストールを行います。「pebNote」は.NET Framework上で動作をするアプリケーションソフトです。お使いのパソコンに.NET Framework2.0がインストール済みの場合、⑥から⑭は行いません。

以下のウィンドウが表示され、赤枠部の要件が表示された場合、お使いのパソコンに.NET Frameworkがインストールされていないので、インストールする必要があります。「インストール」ボタンをクリックしてください。

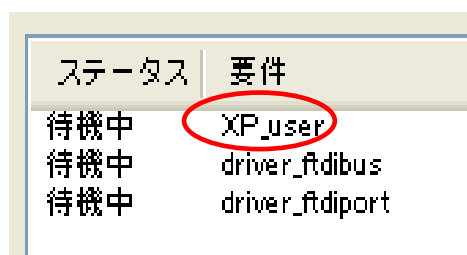
.NET Frameworkとは、「pebNote」の実行環境を提供するものです。
.NET Frameworkなしに、「pebNote」を起動することはできません。



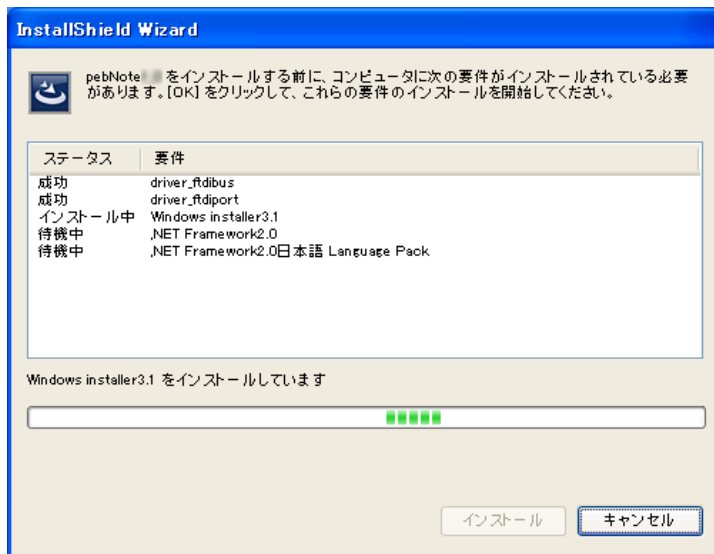
- ⑤ 歩数計 TW700 とパソコンを接続するために必要なドライバソフトウェア（USB バスドライバ driver_ftdibus と USB ポートドライバ driver_ftdiport）を自動的にインストールします。



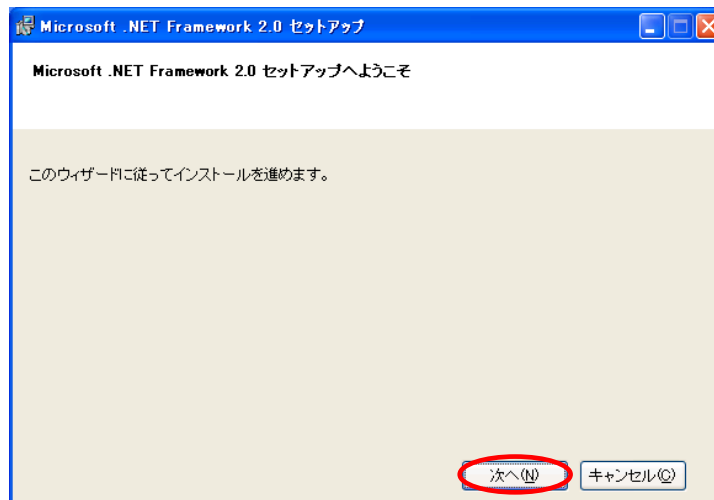
※「pebNote」の旧バージョンが既にパソコンにインストールされている場合は、要件に XP_user が追加されますが、そのままインストールを実行してください。



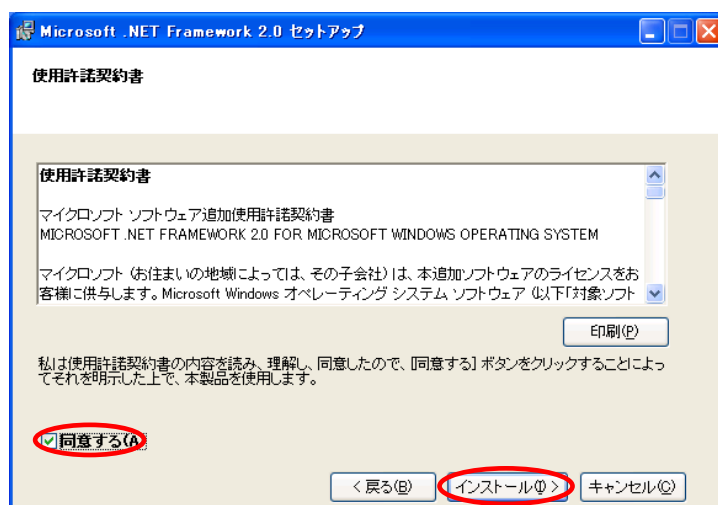
- ⑥ Windows installer3.1 を自動的にインストールし、.NET Framework2.0 をインストールする準備を行います。



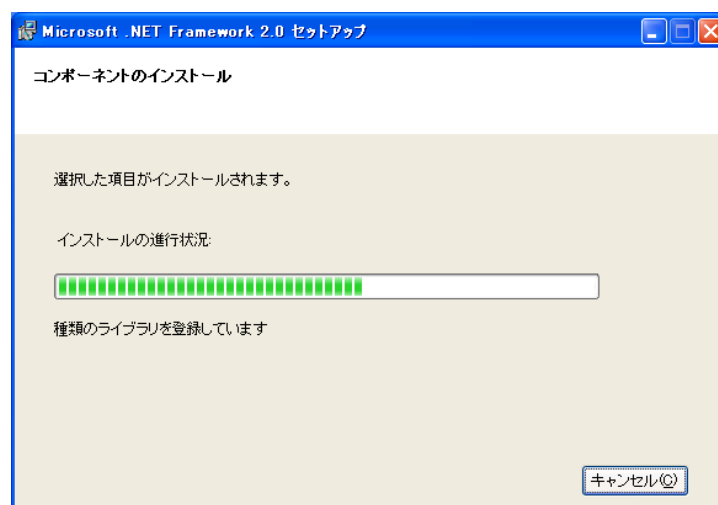
- ⑦ .NET Framework2.0 のインストールウィザード画面が表示されます。「次へ(N)」ボタンをクリックしてください。



- ⑧ .NET Framework2.0 のインストール画面が表示されます。
「同意する(A)」をチェックし「インストール(I)」ボタンをクリックしてください。



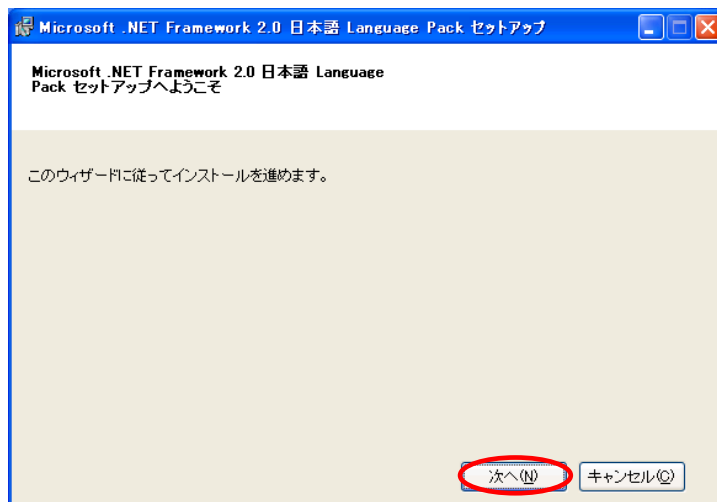
- ⑨ .NET Framework2.0 のインストールを行います。



- ⑩ .NET Framework2.0 のインストールが完了しました。
「完了(F)」ボタンをクリックしてください。

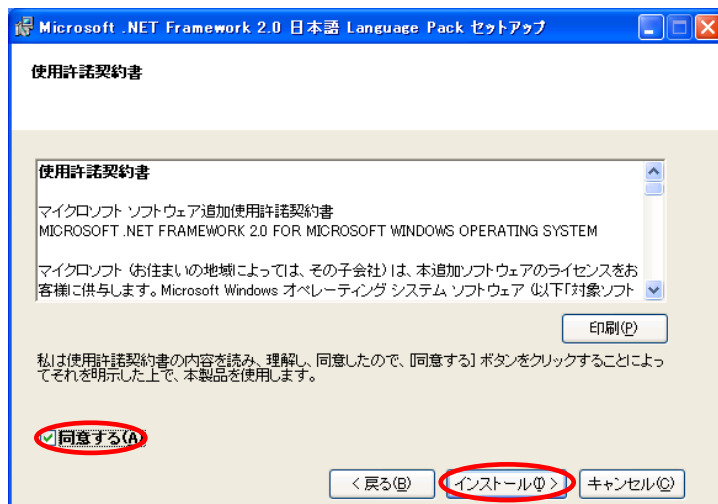


- ⑪ 次に .NET Framework2.0 日本語版のインストールウィザード画面が表示されます。「次へ(N)」ボタンをクリックしてください。

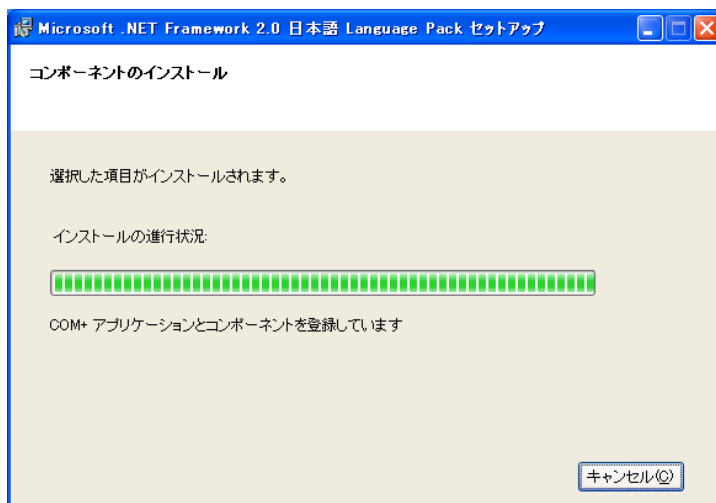


- ⑫ 次に .NET Framework 2.0 日本語版のインストール画面が表示されます。
「同意する(A)」をチェックし「インストール(I)」ボタンをクリックしてください。

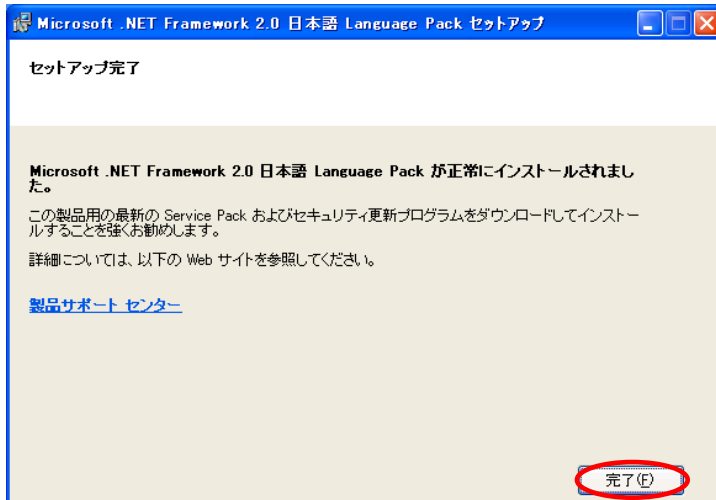
【注意】先のインストールとは別に言語パックをインストールする必要があります。



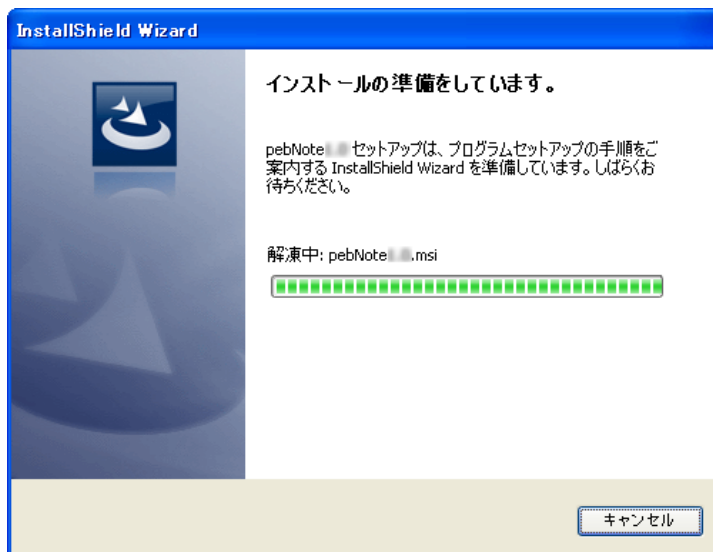
- ⑬ .NET Framework 2.0 日本語版のインストールを行います。



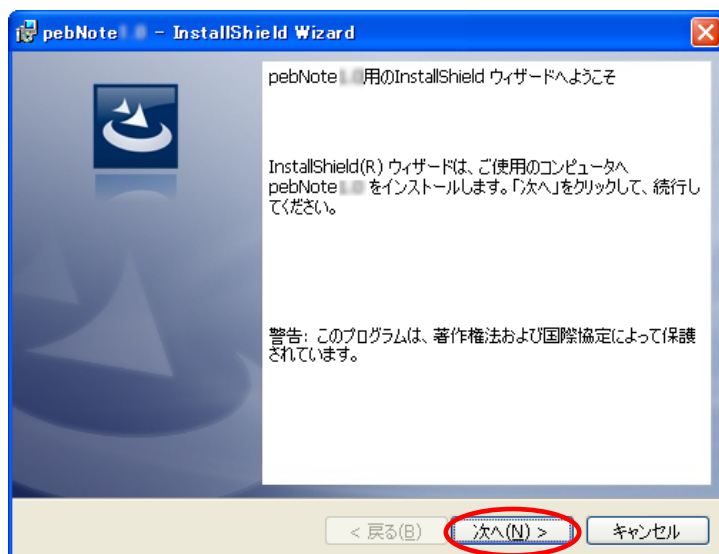
- ⑭ .NET Framework 2.0 日本語版のインストールが完了しました。
「完了(F)」ボタンをクリックしてください。



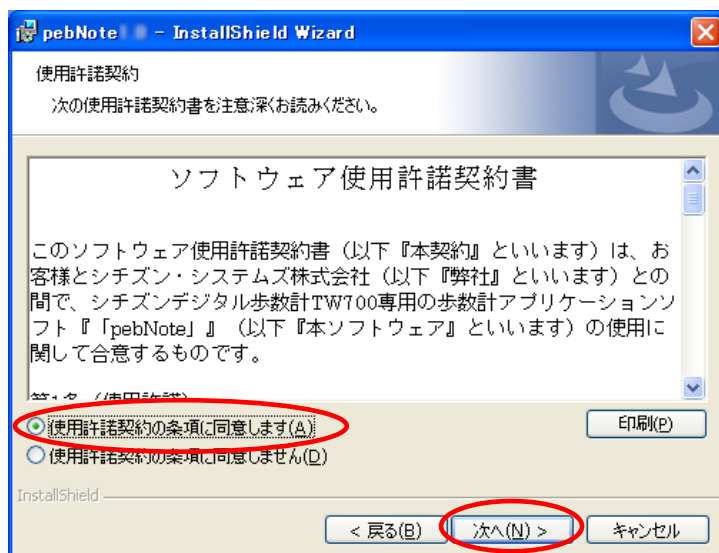
- ⑮ 「pebNote」をインストールする準備画面が表示されます。



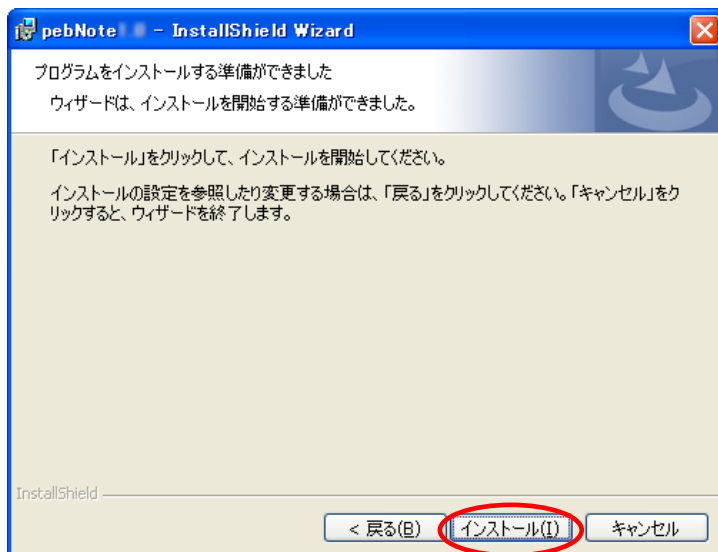
- ⑩ 「pebNote」のインストールウィザード画面が表示されます。
「次へ(N)」ボタンをクリックしてください。



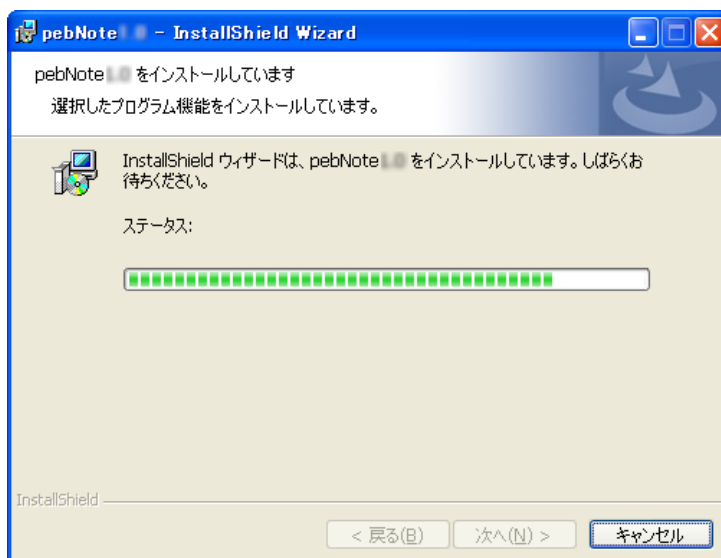
- ⑪ ソフトウェア使用許諾契約書が表示されます。内容をよくお読み頂いた上で、「使用許諾契約の条項に同意します(A)」をチェックし、「次へ(N)」ボタンをクリックしてください。
同意しない場合は「キャンセル」ボタンをクリックしてください。
インストールを中止します。



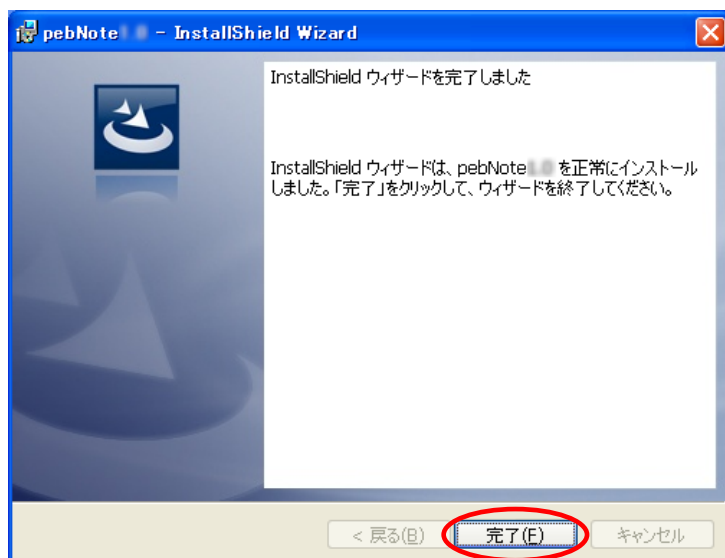
- ⑱ 「pebNote」のインストールを開始します。
「インストール(I)」ボタンをクリックしてください。



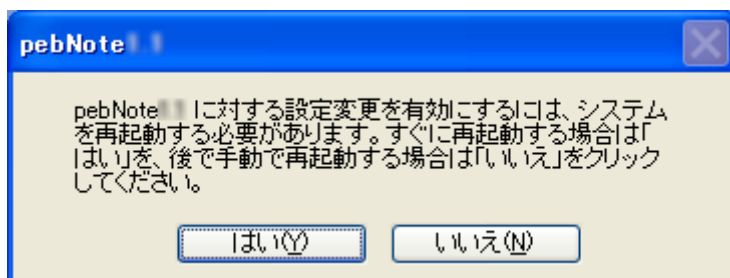
- ⑲ インストール経過中の画面が表示されます。



- ⑳ 「pebNote」のインストールが完了しましたら、「完了(F)」ボタンをクリックしてください。



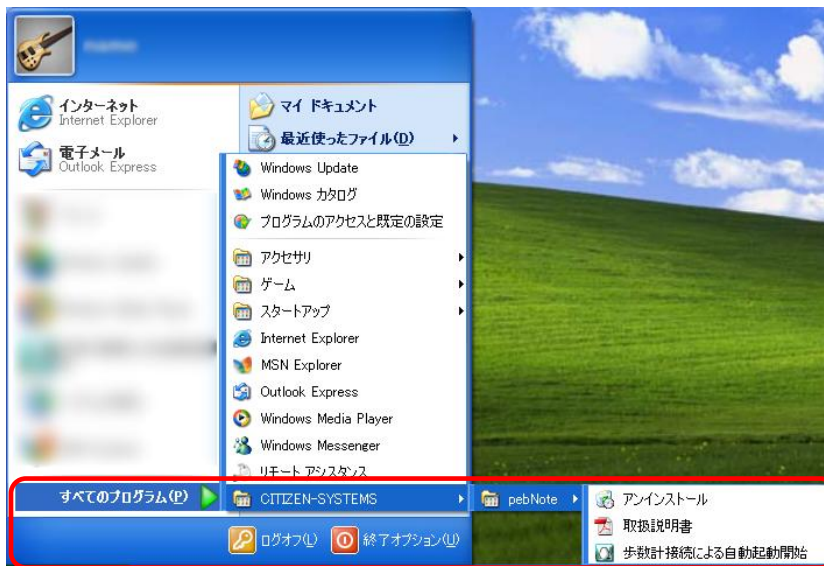
- ※ 「pebNote」の旧バージョンが既にパソコンにインストールされている場合、設定を有効にするため再起動を行います。



インストール完了後、デスクトップ右下のタスクトレイに「pebNote」アイコンが常駐します。



また、スタートメニューの「すべてのプログラム」の中に「CITIZEN-SYSTEMS -> pebNote」フォルダが追加され、「アンインストール」、「取扱説明書」、「歩数計接続による自動起動開始」のショートカットアイコンが自動的に作成されます。



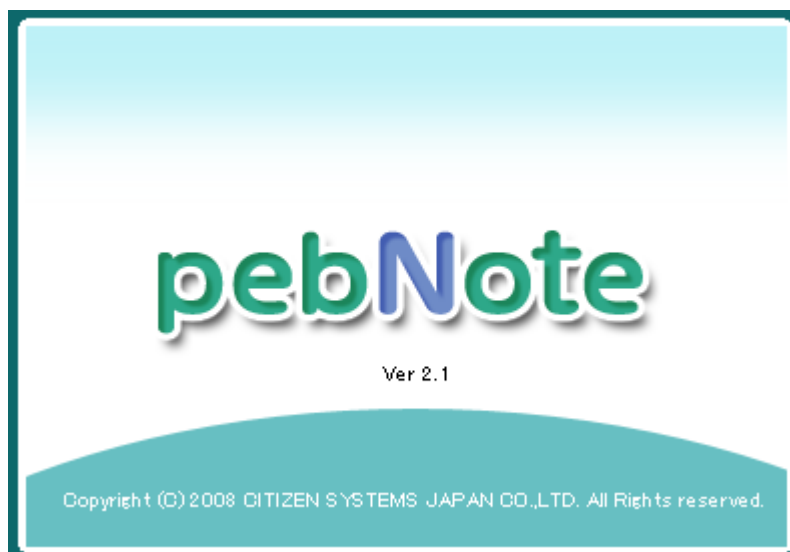
起動する（歩数計をパソコンに接続する）



ここから僕、タマゴが「pebNote」について教えるよ！
僕は「pebNote」の中に住んでるんだ。住んでるって言っても「pebNote」の丘の途中にある小道の脇に、いつもチョコンといるだけなんだけどね。君が来たからには、いろいろ聞いたり、声をかけるから答えてね。

準備はいいかい？おっとその前に歩数計 TW700 の初期設定はしたかな？
「pebNote」を初めて使う前には、日時をパソコンと一致させる必要があるため、必ず歩数計 TW700 の初期設定をしておいてね。

「pebNote」は、歩数計 TW700 を付属の USB ケーブルを使ってカチッとパソコンの USB 端子に挿さないと動き出さないからね。
こんなのが最初に出てくるよ。しばらく眺めててね。
もし、「pebNote」が動き出さないときは、USB ケーブルを歩数計 TW700 から一旦抜いて、もう一度正しく挿し直してみてね。



これから、いろんなところで「pebNote」と歩数計 TW700 が通信するから通信中は絶対に歩数計 TW700 を USB 端子から抜かないでね。
通信中は、歩数計 TW700 のディスプレイに □ が移動する絵が表示されるよ。

ちなみに、一度起動した「pebNote」を設定すると、歩数計 TW700 をパソコンに挿さなくても起動することができるよ。
設定方法については、「設定する」のページ（P70）を見てね。



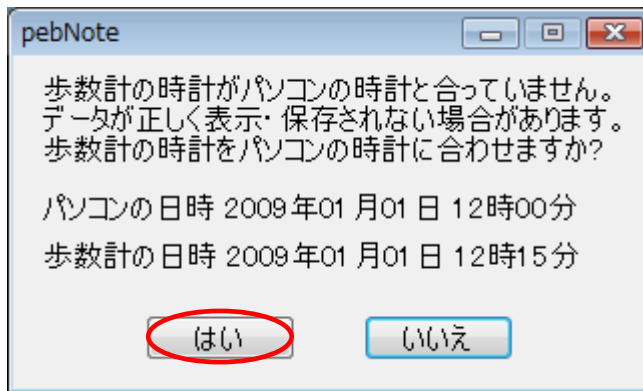
もう1つ、起動するときについて、伝えなきゃいけないことがあるんだ。

「pebNote」を起動するときには、歩数計 TW700 とパソコンの時計を比べて、15分（900秒）以上の差があるときは、下のようなメッセージを表示するよ。

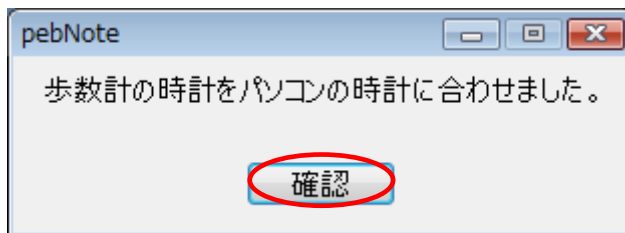
こんなときは、「はい」ボタンをポチっと押して、歩数計 TW700 の時計をパソコンの時計に合わせることをお薦めするよ！

もちろん、パソコンの時計は、標準時刻に合わせておいてね。

「いいえ」ボタンをポチっと押すと、時計がずれたままだけど「pebNote」は起動できるよ。でもデータ管理上、好ましくないから合わせてね。お願いね。



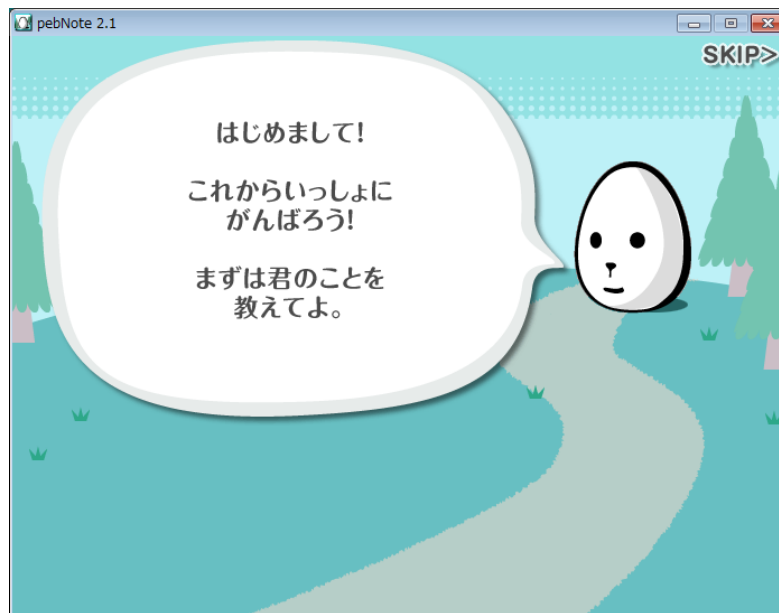
上のメッセージで、「はい」ボタンをポチっと押した後は下のようなメッセージが表示されるから「確認」ボタンをポチっと押してね。



あと、Windows の日付の表示形式が和暦になっていると保存したデータが読み込めなくなるから注意してね！
表示形式は西暦でお願いね。

初めて登録をする

そろそろ、次に進んだかなあ？



初めて「pebNote」を使う君には、僕が質問攻めにするよ！
覚悟はいいかい？この順番で聞くから答えてね。

まずは名前を聞かなきゃね。

あと、男の人？女の人？

それから身長かな。

そして歩幅だよな。

それと、やっぱり気になる体重。

ぽっこりおなかの腹囲。

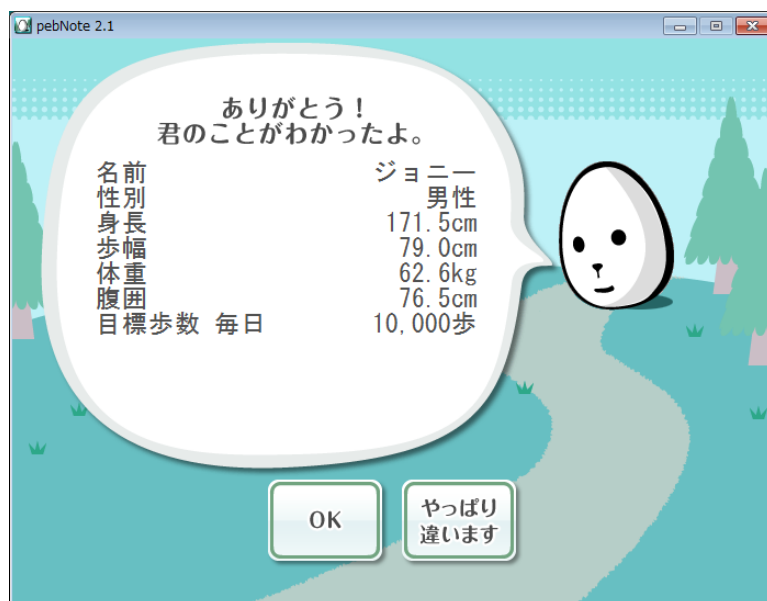
最後に、一日どのくらい歩けるかな？目標歩数。

全部答えてくれたかな？

えっ！はずかしいから答えたくないって？

君と僕はもう親友だから、隠し事をしちゃダメダメ！

全部答えてくれた君に、僕はこんなことを言うよ。
おや？これは親友のジョニーくんの答えだったみたい…。



おっと、ここから進んだら、一瞬「しばらく待ってね。」のメッセージが表示されてビックリしたかな？
この時、僕が「pebNote」の体重、歩幅を君の歩数計 TW700 に書きに行ってたんだ。
「pebNote」の設定と同じにしたからね。
大丈夫、すぐこんな表示になったでしょ？



ジャジャーン！
これが君の歩数計 TW700 から届いたデータの結果を表示する画面（メイン画面）なんだよ。今はデータがなにもないけど、これから毎日歩数計 TW700 を持って僕に会いに来れば、もっと楽しいことが起きる予感が…。

終了する



ここでは、「pebNote」の終了について説明するよ。
明日もがんばろう！僕にまた会いに行くよという気持ちで
「終了」ボタンをポチッと押してね。
押す場所に赤丸しといたから見て見て！



次はこうなるから「はい」のボタンを押すと「pebNote」が終わりになるよ。

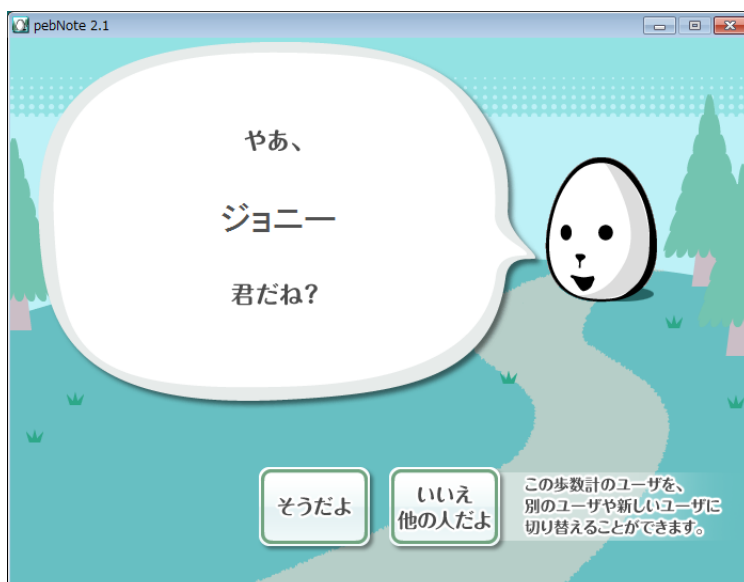


これで、「pebNote」の終了についての説明は終わりだよ！

今日の出来事



ここでは、君に今日の出来事として毎日答えてほしいことがあるんだよね。僕が質問するから気軽に答えてよ。
君が歩数計 TW700 をカチっとパソコンの USB 端子に挿すたびに、こんな画面がでるからね。



ここでは君をジョニーと言ってるけど、気にしないでね。
ボタンをポチっと押して次に進んだら色々聞くから答えてよね。
それと、メインの画面でも同じ質問をしちゃうかも…。
今日の出来事を全部教えてもらうまで質問し続けるから覚悟して！
赤丸したところを全部教えてくれたら、おとなしくするから。



これで、今日の出来事についての説明は終わりだよ！

データチェック（メイン）画面



ここが、君の歩数計 TW700 から届いたデータを表示するデータチェック（メイン）画面になるんだよ。

もう、一回は見たことあるかな？参考に何日かデータを入れてみたよ。まずはカレンダーを見てみよう。

赤線で囲んだところがそれだよ。



最大8日間分は見られるようにしたよ。

それで、1つだけ赤くなっているところがあるよね。

この日が測定値を表示する対象日ってわけ。

違う日が見たいときは、データのあるカレンダー内のその日をポチッと押すと、その日が赤くなってたところへ移動して、その日のデータを表示するよ。あと、カレンダーのところにある「やじるし」だと1週間前とか後に日付が動いて、「先月」「来月」ボタンをポチッと押せば1カ月前とか後が見られるよ。それと当日にもどりたときは「最新」ボタンをポチッと押せば、当日の日付になるよ。

このカレンダーには、歩いた歩数の他、入力した天気や行動をアイコンで表示するよ。





次にカレンダーに表示されている「達成度インジケータ」についてだけど、これは目標歩数に対してどれだけ頑張ったかを簡単に表しているものさ。

5段階で表現していて、下の表を参考にしてよ！
通信簿みたいだね…。

目標達成率	画像	説明
0%		インジケータ点灯 0個 歩数計を持ち忘れたなどの理由で、 全然計測していないとき。
0%超～25%		インジケータ点灯 1個
25%超～50%		インジケータ点灯 2個
50%超～75%		インジケータ点灯 3個
75%超～ 100%未満		インジケータ点灯 4個
100%～		インジケータ点灯 5個 目標達成！！



さて、次はこれ！メモだね。赤線で囲んでおいたよ。
その日の出来事を僕が毎日質問してるけど、
特別なことがあった日は困るよね。
そんなときは、ここに書き留めておくといいかも。

The screenshot shows the pebNote 2.1 interface. On the left, there is a data table for the date 2013年03月21日. Below the table is a memo field labeled 'メモ' which is highlighted with a red border. The table contains the following data:

2013年03月21日	
歩数	5,948 歩
目標歩数	10,000 歩
総歩数	204,001 歩
距離	4.75 km
脂肪燃焼量	32.6 g

Below the table is a button labeled '表示項目変更'. To the right of the table is a circular calendar view for the month of March, with the 21st highlighted. Further right, there are weather and body statistics: 天気 (晴), 体重 62.6 kg, 腹囲 76.5 cm (前日と同じ), and 行動 (歩行).



あと、ここは歩数計 TW700 から取ってきたその日の測定値を
表示するところなんだよね。赤線で囲んでみたよ。
今、「距離」と「脂肪燃焼量」を表示しているところは、
この他のデータも表示させることができるんだあ。
すぐ下の「表示項目変更」のボタンをポチッと押してみてね。

This screenshot is identical to the one above, but the data table and the '表示項目変更' button are highlighted with a red border. The table data is the same as in the previous screenshot.



こんなのでたかな？最初は「距離」「脂肪燃焼量」にチェックされているんだ。



たとえば「エクササイズ」「消費カロリー」をチェックするとこうなるよね。
これで「変更する」ボタンをポチっと押すと測定値を表示する項目が変わるからね。

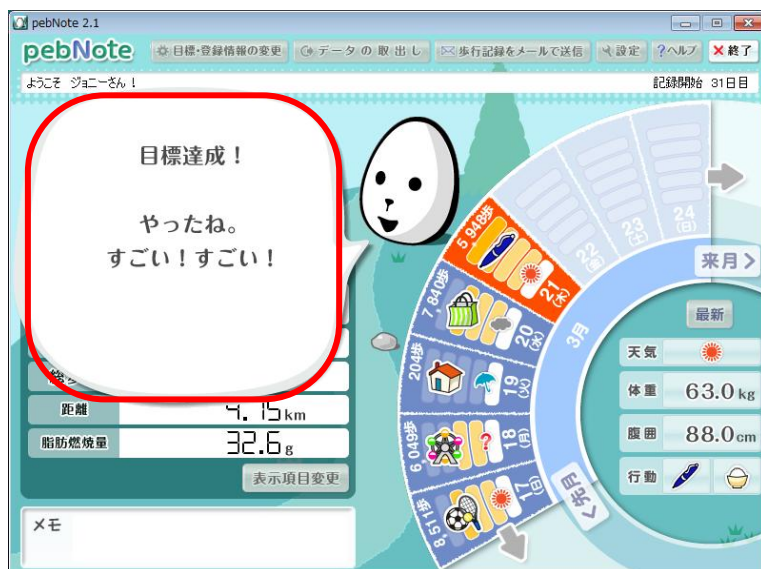




最後に僕が話す吹き出しをすぐに消したいときがあるかな？
僕としてはちょっと残念なんだけどね。
まず、それはどこのことかと言うと、データチェック（メイン）
画面の表示直後に「歩数」の数字がカタカタと動いてるよね。
こんな感じ。赤線で囲んでおいたよ



次に僕のセリフが出るよね。
この吹き出しをマウスでポチッと押すとすぐに消えるからね。
何もしなくても 15 秒ほどで自動的に消えるよ。



これで、データチェック（メイン）画面についての説明は
終わりだよ！

目標・登録情報の変更



ここでは、君が最初に登録した身長、体重、腹囲、歩幅、目標歩数を変更できるよ。

「目標・登録情報の変更」のボタンをポチっと押してね。押す場所に赤丸しといたから見て見て！

項目	値
歩数	5,948歩
目標歩数	10,000歩
総歩数	204,001歩
距離	4.75km
脂肪燃焼量	32.6g

はじめのあなた	いまのあなた	あなたの目標
身長 171.5cm	身長 171.5cm	10,000歩/日
体重 62.6kg	体重 62.6kg	参考 70,000歩/週 300,000歩/月
腹囲 76.5cm	腹囲 76.5cm	目標歩数についてよく分からない場合は、下を参考にしてください。
歩幅 79.0cm	歩幅 79.0cm	▶ 目標歩数ガイドを見る ▶ 目標歩数を計算する



こんなのてたかな？「▲」「▼」ボタンをポチっと押すごとに、値が増えたり減ったりするからやってみてね。

ポチーっと押し続ければ、パラパラと値が変わるよ。

直接キー入力することもできるよ。

修正したら、必ず「変更する」ボタンを押してね。

それと、目標歩数の目安は、「目標歩数ガイドを見る」

または「目標歩数を計算する」ボタンをポチっと押すと

見られるよ。



こんなのてたかな？

この目標歩数計算は体重と腹囲のどちらかに目標値を入力して計算させると、目安となる目標歩数が表示されるんだ。

〔目標体重〕〔目標腹囲〕で設定する目標値は現在の体重または腹囲より小さい値を入力したときしか計算しないから注意してね。

目標歩数計算

「目標体重」または「目標腹囲」のどちらかを選んで目標値を入力してください。
※目標値は、現在の値よりも小さい値を入力してください。
次に、目標を達成するまでの期間を入力するか、目標を達成するペースを選んだ後に、それぞれの「計算する」ボタンを押してください。

目標体重 目標腹囲

目標値
42.0 kg

現在の体重 42.0 kg

期間を入力する
3ヶ月 期間で計算する

ペースを選ぶ
 じっくり 0.5 kg/月
 通常 1.0 kg/月
 いそいで 2.0 kg/月

ペースで計算する

目標歩数 -----,----- 歩/日 (達成期間-----ヶ月)

閉じる



これで、目標・登録情報の変更についての説明は終わりだよ！

データの取出しをする



ここでは、今まで君が登録してきた記録データを取出す機能について説明するよ。

データ形式は CSV 形式ファイルになるからね。

CSV 形式ファイルについて、詳しくは後で説明するよ。

では、「データの取出し」のボタンをポチっと押してね。

押す場所に赤丸しといたから見て見て！



こんなのてたかな？

データの取出し方を説明するよ。





まずは、データを保存するフォルダを指定しよう。
初期設定は以下の通りだよ。

Vista・7・8

C:\Users\tamago\Documents\CITIZEN-SYSTEMS\pebNote\export

XP

C:\Documents and Settings\tamago\My Documents\CITIZEN-SYSTEMS\pebNote\export

これは僕の例だから、君のパソコンの場合は、tamago の部分が君のログイン名になるからね。もし、違うフォルダにしたいときは、直接キーボードからキー入力するか、「参照」ボタンをポチッと押してフォルダを選択してね。

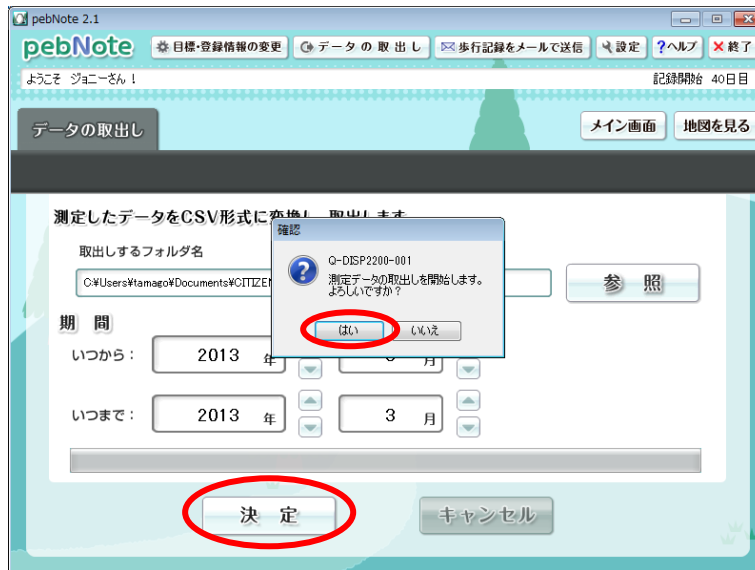


次にデータの取だしをしたい期間を1ヵ月単位で設定してね。この「▲」「▼」ボタンはポチッと押すごとに、年と月が増えたり減ったりするからやってみてね。ポチーッと押し続ければ、パラパラと値が変わるよ。直接キー入力することもできるよ。

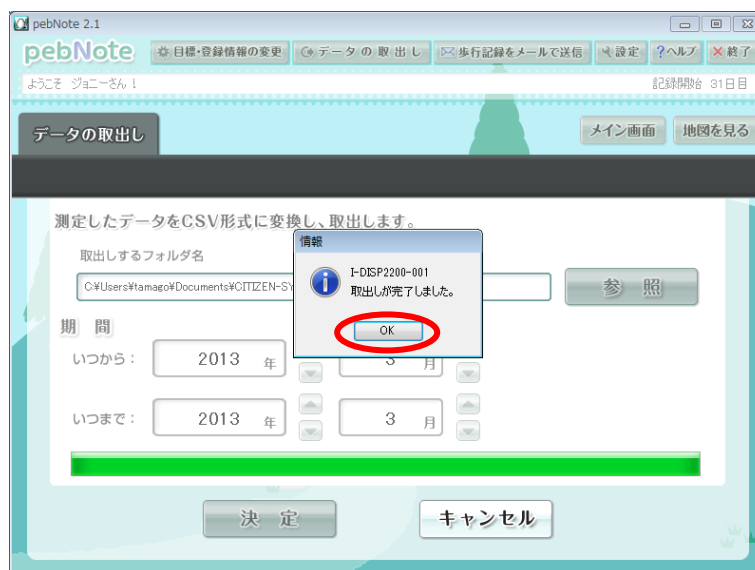




全て設定したら「決定」ボタンをポチっと押してね。
確認のメッセージが出るから「はい」のボタンをポチっと
押すと、データの取出しが始まるよ。
もし、データの取出し中に、やっぱり中止したくなったら
「キャンセル」ボタンでデータの取出しを途中で中止できるよ。



「取出しが完了しました。」のメッセージが出たら
データの取出しは完了だよ！
「OK」ボタンをポチっと押してね。



記録データの保存先のフォルダを確認しておいてね。
あとで、どこに取出したのか忘れると困るもんね。



最後に取り出された CSV 形式ファイルなんだけど、こんな名前のファイル名になるよ。

月単位に3つあるからね。

- ① XXXX_YYYY 年 MM 月_歩数データ.csv
- ② XXXX_YYYY 年 MM 月_体組成データ.csv
- ③ XXXX_YYYY 年 MM 月_日記データ.csv

XXXX は僕に教えてくれた君の名前が入るよ（4文字に限定している訳ではないからね）

YYYY は西暦、MM は月の数字が入るよ。

CSV 形式ファイルになると、歩行種別、天気、行動、食事状態は、数字コードになっているよ。

数字コードに対応したものを、まとめて表にしておいたから照らし合わせて見てね。

コード	歩行種別	目標達成率	天気	行動	食事状態
0	1日の合計	0%	未設定	未設定	未設定
1	通常歩	1~25%	晴れ	家にいた	少なめ（食）
2	速歩	26~50%	くもり	仕事/学校	普通（食）
3	（未使用）	51~75%	雨	レジャー	食べ過ぎ（食）
4	-	76~99%	雪	スポーツ	少なめ（飲）
5	-	100%	憶えてない	ショッピング	普通（飲）
6	-	-	-	散歩	飲み過ぎ（飲）
7	-	-	-	憶えてない	憶えてない
8	-	-	-	（歩数計）持ち忘れ	-
999	-	-	未設定	未設定	未設定



3つのファイルの中には、それぞれこんな内容が入っているよ。
 ①の歩数データには、日付、時刻、歩行種別(通常歩、速歩)、歩数(歩)、歩行距離(m)、歩行時間(分)、運動消費カロリー(kcal)、脂肪燃焼量(g)、エクササイズ量(Ex)といった測定値。
 それぞれの日付の2行目には1日の累計値、3行目からは1時間ごとのデータが入っているよ。

例：

日付	時刻	歩行種別	歩数 (現在目標値;日単位)(歩)	歩数合計 (1日)(歩)	歩数合計 (使用時から)(歩)	
2009/7/26		0	10000	3338	20826	...
日付	時刻	歩行種別	日付歩数(歩)	日付歩行距離(m)	日付歩行時間(分)	
2009/7/26	16:00:00	1	462	337.26	0	
2009/7/26	16:00:00	2	335	244.55	0	
2009/7/26	16:00:00	3	0	0	0	

	歩行距離 (1日)(m)	歩行距離 (使用時から)(m)	歩行時間(分)	運動消費カロリー (kcal)	脂肪燃焼量 (g)	
...	2436.74	15200.78	31	93.7	13.3	...
日付運動消費カロリー (kcal)	日付脂肪燃焼量 (g)	日付エクササイズ量 (Ex)				
0	0	0				
0	0	0				
0	0	0				

	エクササイズ量 (Ex)	目標達成率 (%)	通常歩歩数合計 (1日)(歩)	速歩歩数合計 (1日)(歩)	通常歩歩行距離 (1日)(m)	速歩歩行距離 (1日)(m)
...	1.7	2	1805	1533	1317.65	1119.09

②の体組成データには、日付、体重(kg)、腹囲(cm)といった設定値。

例：

日付	予備	体重(kg)	腹囲(cm)			予備	予備
2009/7/24	1	62.4	85.2			1	1
2009/7/25	1	62.5	85.3			1	1
2009/7/26	1	62.3	85.1			1	1

③の日記データには、日付、天気、行動、食事状態、日記といった設定値。

例：

日付	天気						行動	食事状態						日記
2009/7/31	1						2	3						旅行



これでデータの取出しをするの説明は終わりだよ！

歩行記録をメールで送信する



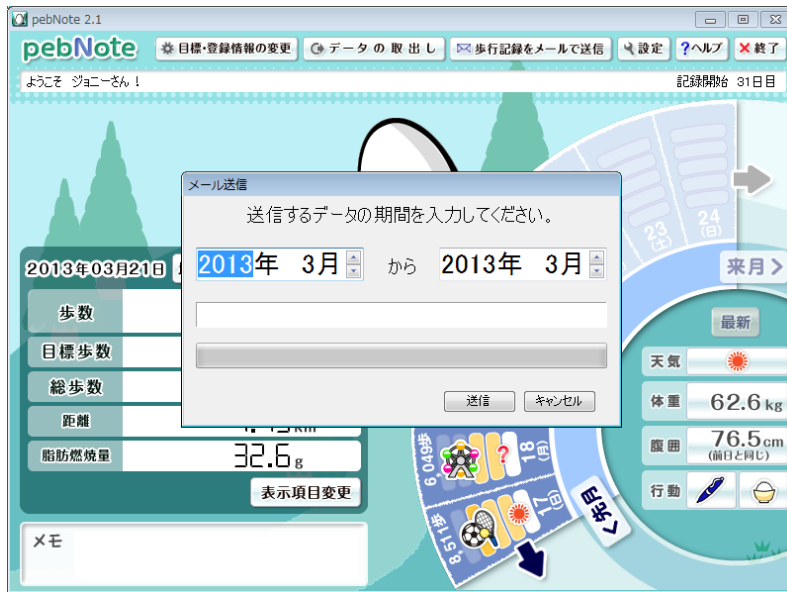
ここでは、歩数計 TW700 から取り込んだデータや君が毎日登録した体重、腹囲を誰かにメールで送信できる機能について説明するよ。

「歩行記録をメールで送信」のボタンをポチッと押してね。
押す場所に赤丸しといたから見て見て！





送信したいデータを月単位で指定してね。
送信するデータは CSV 形式になるからね。
それと送信するには君のメールソフトの機能をかりるよ。
メールソフトは Microsoft の Outlook または Outlook Express、
Windows メール (Windows Vista の場合)、Windows Live メール
(Windows 7 と Windows 8 の場合) でお願いね。
それ以外のメールソフトだったら送れないかもしれないから、
そのときはごめんね。

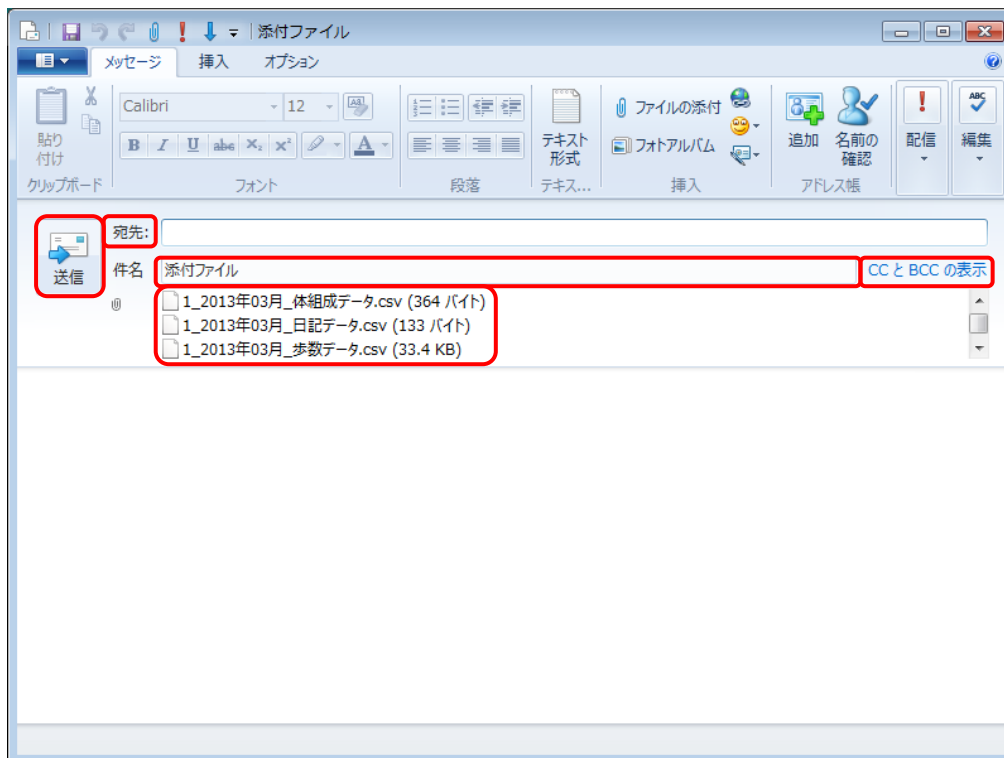




前ページのメール送信ダイアログで、「送信」ボタンをクリックすると、下のようなメールソフトのウィンドウがでてくるよ（ここでは、Windows Live メールを例に説明するね）。

大事なポイントに赤丸しといたから見て見て！

指定した期間の測定・入力値の CSV 形式ファイルが添付されるよ。この CSV 形式ファイルについては、次のページで説明するね。



「宛先」ボタンをクリックすると、登録されているアドレス帳が表示されるから、送りたい人を選んでね。

「宛先」の人以外に同時に送りたい人がいる場合は、「CC と BCC の表示」ボタンをクリックして選んでね。

あとは、自由に「件名」とメール内容を入力して、左上の「送信」ボタンをポチッとクリックすれば、君のデータをメールソフトが運んでくれるよ！

最初、「件名」には、「添付ファイル」と書いているけど消して使ってね。

Windows Live メール以外のメールソフトやメールソフトの設定については、そのメールソフトの取扱説明書やヘルプを見てね。



次にメールに添付する CSV 形式ファイルなんだけど、
こんな名前のファイル名になるよ！

月単位に3つあるからね。

- ① X_YYYY 年 MM 月_歩数データ.csv
- ② X_YYYY 年 MM 月_体組成データ.csv
- ③ X_YYYY 年 MM 月_日記データ.csv

X は君に割り当てられている ID (1~4※)、YYYY は西暦、
MM は月の数字が入るよ。

※最大4名まで使えるから4までの数字になっているよ。

上の3つの中には、それぞれこんな内容が入っているよ。

- ① には、日付、時刻、歩行種別(通常歩、速歩)、歩数(歩)、
歩行距離(m)、歩行時間(分)、運動消費カロリー(kcal)、脂肪
燃焼量(g)、エクササイズ量(Ex)といった測定値。
- ② には、日付、体重(kg)、腹囲(cm)。
- ③ には、日付、天気、行動、飲食量、メモ。

あと、天気、行動、飲食量は、数字コードになっているよ。
数字コードに対応したものを、まとめて表にしておいたから
照らし合わせて見てね。

コード	天気	行動	飲食量
0	未設定	未設定	未設定
1	晴れ	家にいた	少なめ(食)
2	くもり	仕事/学校	普通(食)
3	雨	レジャー	食べ過ぎ(食)
4	雪	スポーツ	少なめ(飲)
5	覚えてない	ショッピング	普通(飲)
6	-	散歩	飲み過ぎ(飲)
7	-	覚えてない	覚えてない
8	-	(歩数計)持ち忘れ	-
999	未設定	未設定	未設定



これで、歩行記録をメールで送信するについての説明は
終わりだよ！

設定する



ここでは、君が好きなように「pebNote」の動作を設定する方法について説明するよ。

「設定」のボタンをポチッと押してね。

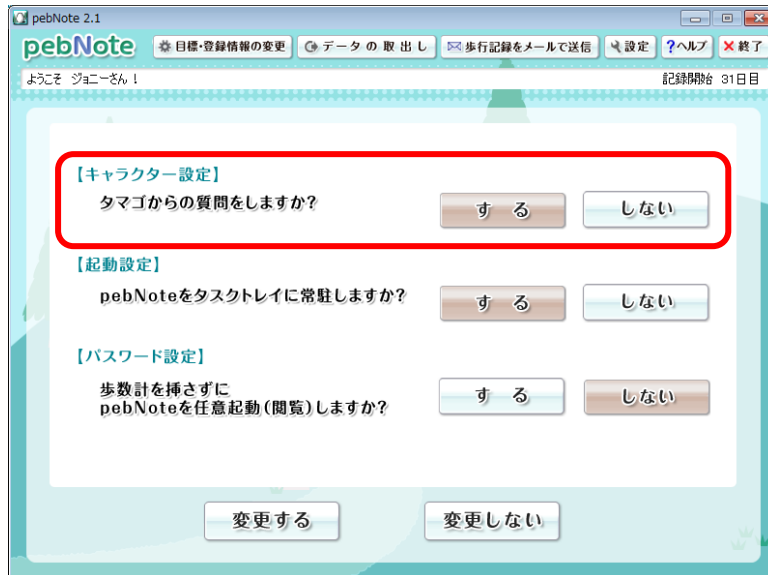
押す場所に赤丸しといたから見て見て！



キャラクター設定、起動設定、パスワード設定の3つの設定ができるよ。



こんなのでたかな？まずはキャラクター設定の「タマゴからの質問をしますか？」の設定からだね。最初は「する」に設定されてるよ。設定を変更したら、最後に必ず「変更する」ボタンを押してね。



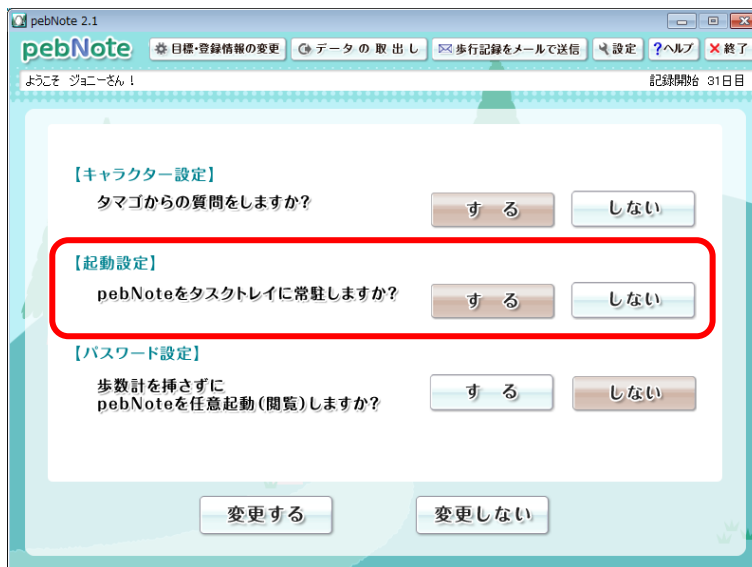
この設定を「しない」にすると、僕が質問したり話さなくなるよ。僕がちょっとしゃべり過ぎたかな？寂しくなったらいつでも「する」に戻してね！




次は起動設定だね。最初は「する」に設定されてるよ。

「pebNote をタスクトレイに常駐しますか？」を「しない」にすると、次にパソコンを起動したときに、歩数計 TW700 を挿しても自動的に「pebNote」が起動しなくなっちゃうよ。この設定は登録している他のユーザーにも有効だから、注意してね。

設定を変更したら、最後に必ず「変更する」ボタンを押してね。



「しない」を設定すると、パソコン起動後のタスクトレイには「pebNote」のアイコン  が表示されなくなるから、見た目にもわかるよ。



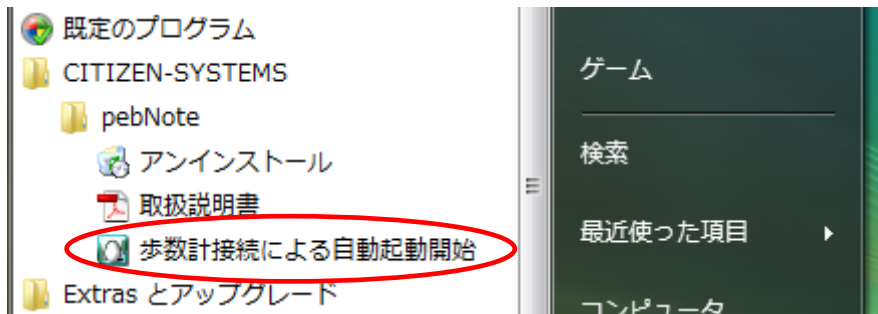


歩数計 TW700 を挿して「pebNote」を自動的に起動させたいときには、スタートメニューから「歩数計接続による自動起動開始」を選択してね。

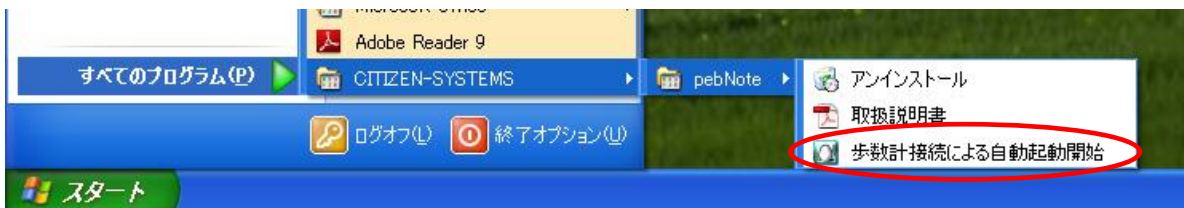
<Windows 8 の場合>



<Windows Vista と Windows 7 の場合>

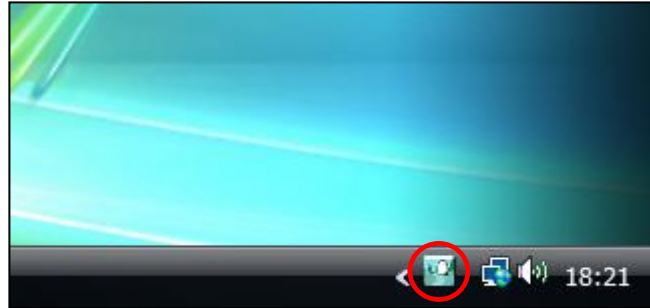


<Windows XP の場合>

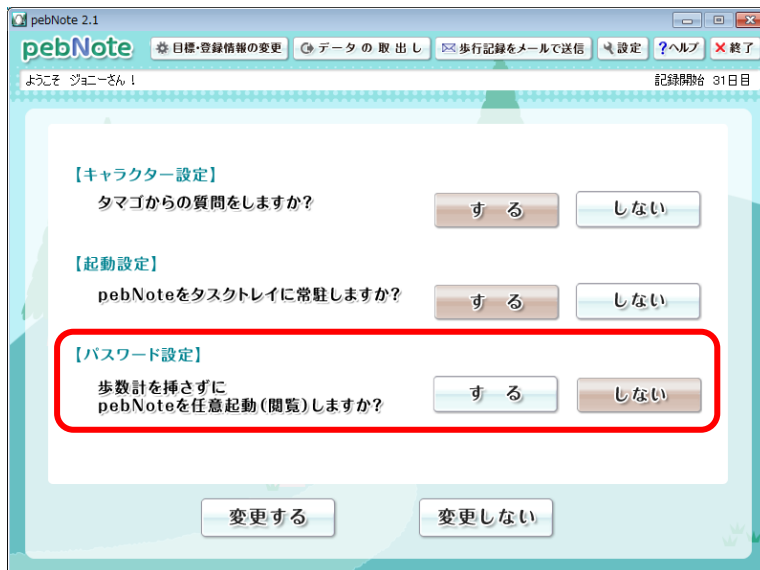




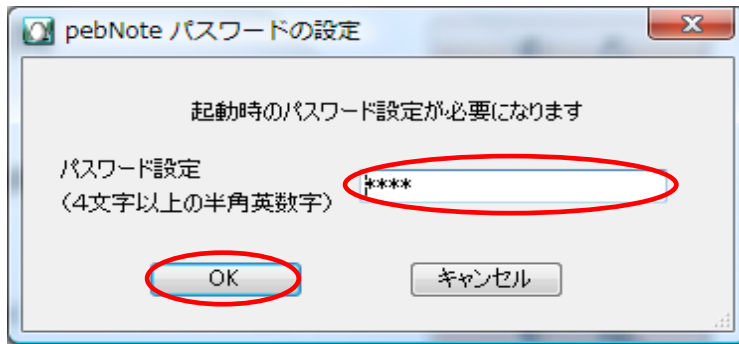
タスクトレイに「pebNote」のアイコンが表示されるから
歩数計 TW700 を挿して「pebNote」を起動してね。



最後はパスワード設定だね。
この設定は、歩数計 TW700 を挿さなくても「pebNote」を起動
できる「任意起動」のときに必要なんだ。
「任意起動」については後で説明するね。



「する」ボタンを押すと次の画面が出るよ。
ここに 4 文字から 12 文字の半角英数字を入力して
「OK」ボタンをポチッと押せば、
君だけのパスワードが完成だよ。やったね！
もしパスワードを忘れても、自分の歩数計を接続して、
またこの画面から新しいパスワードを設定しなおすことが
できるよ。



最後にもう一度！ どれか1つでも設定を変えたら、忘れずに「変更する」ボタンをポチッと押して保存してね。せっかく変えた設定も、保存しないと無駄になっちゃうからね。

これで、設定するについての説明は終わりだよ！

地図を見る



君が歩いた距離を日本地図で見よう。
じゃ「地図を見る」のボタンをポチッと押してね。
押す場所に赤丸しといたから見て見て！



こんな地図がでたかな？スタート地点は4箇所にしたよ。
スタート地点を選んで、時計回りか反時計回りかを選んだら
出発進行！スタートした日の歩いた距離から表示されるよ！
なるべく早くスタートしてくれると一周するのが早くなるよ。



スタートしたら後戻りはできないぜ！気をつけてね。
進めば進むほど何か起こるかも・・・。
これで、地図を見るについての説明は終わりだよ！

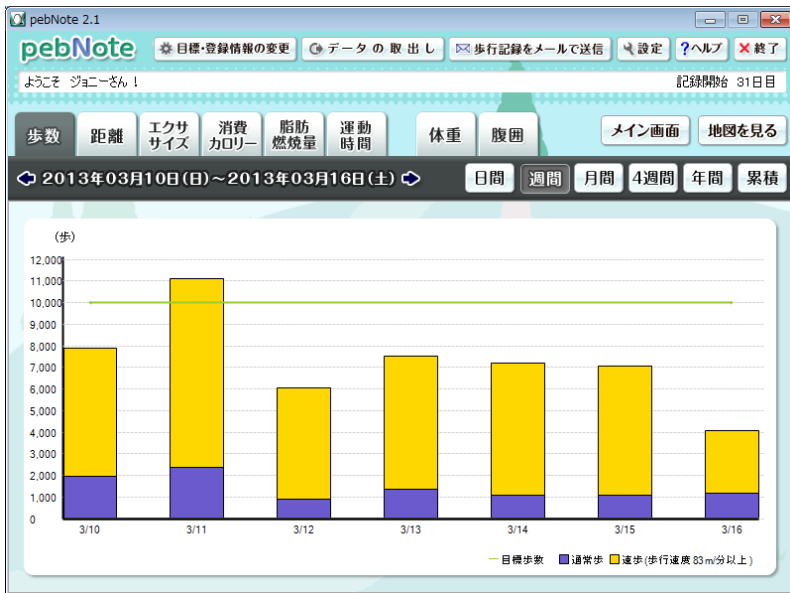
グラフを見る



ここでは、やっぱりどのくらい歩いたとかまとめて見たいよね。そんなときに便利なグラフを用意したよ。「グラフを見る」のボタンをポチッと押してね。押す場所に赤丸しといたから見て見て！



こんなグラフがでたかな？



このグラフは歩数を1週間分表示しているよ。歩数や距離、エクササイズと色々なデータを日間、週間…と色々な期間でチェックすることができるんだ。



グラフで表示できる、いろんなデータについてどんな表示をするのか、ちょっと説明するね。

この条件で表に記号をつけておいたからね。

- ◎：歩行種別毎に色分けした棒グラフで表示
- ：棒グラフで表示（歩行種別毎の色分けなし）
- △：折れ線グラフで表示
- ×：表示対象外

	日間	週間	月間	4週間	年間	累積
歩数	◎	◎	◎	◎	◎	△
目標歩数	×	△	△	△	△	×
距離	◎	◎	◎	◎	◎	△
目標距離	×	△	△	△	△	×
エクササイズ	×	○	○	○	○	×
消費カロリー	×	○	○	○	○	×
脂肪燃焼量	×	○	○	○	○	×
運動時間	×	○	○	○	○	×
体重	×	△	△	△	△	×
腹囲	×	△	△	△	△	×



これで、グラフを見るについての説明は終わりだよ！

起動する（歩数計を使用せず任意起動する）



ここでは、歩数計 TW700 を挿さなくても「pebNote」を起動して自分の記録データを見ることができる「任意起動」について説明するよ。

「任意起動」をするには簡単な条件があるんだ。

まずは、「設定」画面で起動設定を「する」に設定してあること。

起動設定については「設定する」のページ（P68）を見てね。

もう一つは、「設定」画面でパスワードを設定してあること。

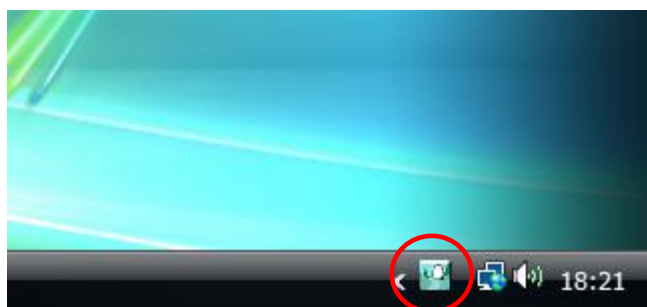
勝手に他の人に自分のデータを見られたらイヤだもんね。

パスワードの設定は「設定する」のページ（P70）を見てね。

「任意起動」は、デスクトップ右下のタスクトレイに「pebNote」

アイコンが常駐してないとできないよ。

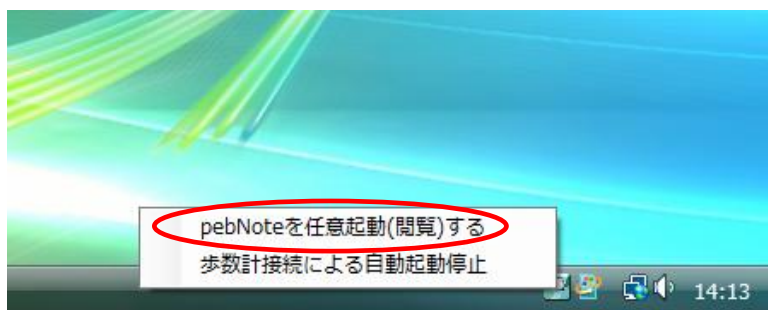
こんな感じになってるかな？



条件が全て OK なら「任意起動」してみよう！

まずは、タスクトレイに常駐している「pebNote」アイコンの上で、マウスの右ボタンをポチッと押すと、メニューが出るよ。

「pebNote を任意起動（閲覧）する」をマウスの左ボタンでポチッと押して選択してみよう。

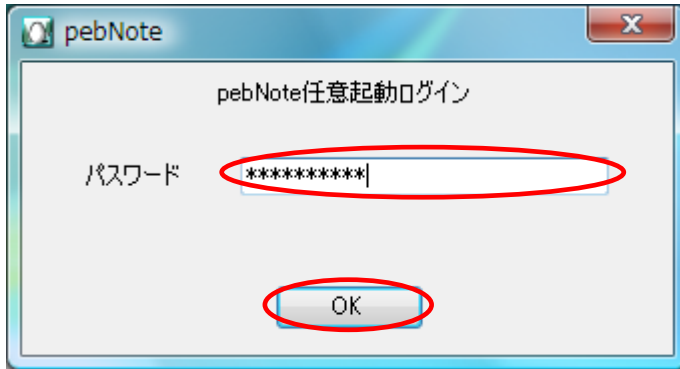




任意起動ログイン画面がでたかな？

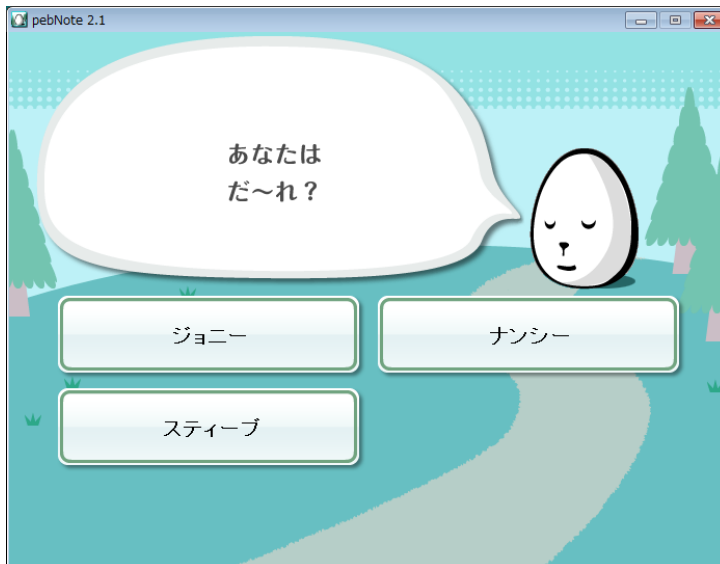
登録しているユーザーが君だけのときは、パスワードの入力が求められるので「設定する」の項目で決めたパスワードを入力して「OK」ボタンをポチっと押してね。

パスワードが照合できれば、データチェック（メイン）画面が表示されるよ！



もし、自分以外、複数のユーザーが登録されているときはユーザー選択画面が表示されるよ。

自分の名前が表示されているボタンをポチっと押せば、パスワードの入力後に、データチェック（メイン）画面が表示されるよ！





あと「任意起動」では一部の機能が、歩数計 TW700 を挿して起動したときと、違う動きになるから注意してね。
動きの違いをまとめて表にしておいたからね。

条件 1 : 「任意起動」を行った場合

条件 2 : 自分の歩数計 TW700 を挿したまま「任意起動」を行った場合（歩数計 TW700 を接続して「pebNote」を起動後、故意に「pebNote」を終了させ「任意起動」を要求）

対象機能	メイン画面	目標・登録情報の 変更画面		設定画面
	当日の体重	体重	歩幅	パスワード変更
条件 1	×	×	×	×
条件 2	○	○	○	×

○ : 設定変更が可能（入力エリアがアクティブ状態）

× : 設定変更が不可能（入力エリアが非アクティブ状態）

それと、「任意起動」で動作中は歩数計 TW700 から計測値を取り込めないから注意してね。

一旦「任意起動」した「pebNote」を終了してから、歩数計 TW700 をパソコンに挿して「pebNote」を起動すれば計測値を取り込めるよ。



以上の違い以外は、歩数計 TW700 を挿して起動したときと同じように楽しめるよ！

これで、起動する（歩数計を使用せず任意起動する）についての説明は終わりだよ！

ヘルプを見る



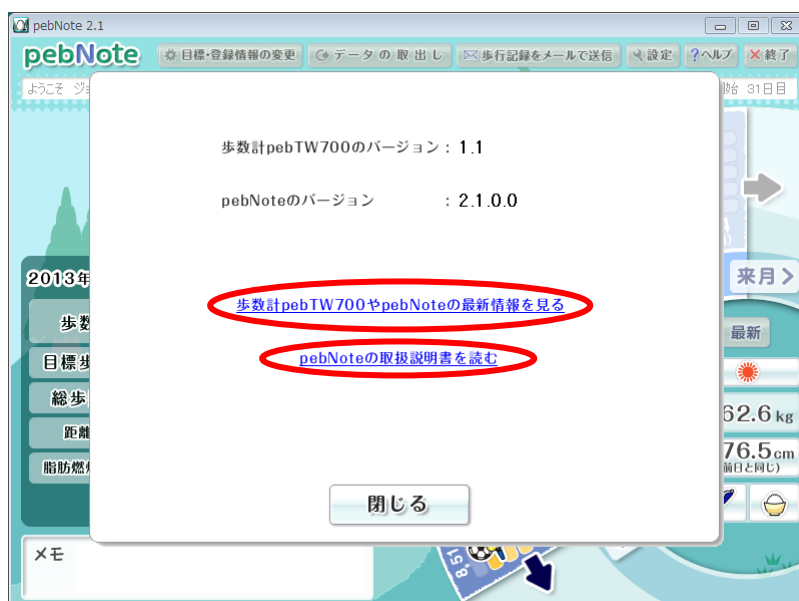
あれ？歩数計 TW700 や「pebNote」の最新情報が何かあるかな？
とか、ここの操作はどうやるの？など、困ったことはない？
そんなときは、お任せあれ！ヘルプ機能があるよ。
ここの「ヘルプ」ボタンをポチっと押してみて。



こんなのではたかな？

「歩数計 peb TW700 や pebNote の最新情報を見る」のリンクをポチっと押すと、僕の生みの親（シチズン・システムズ株式会社）の紹介サイトページが見られるよ。

「pebNote の取扱説明書を読む」のリンクをポチっと押すと、今読んでいる取扱説明書を見ることができるよ。
ときどきは、見に来てね。





もし、「歩数計 peb TW700 や pebNote の最新情報を見る」のリンク先を見ることができなかったときは、インターネットに接続できているか確認してね。

それと、「pebNote の取扱説明書を読む」のリンク先を見ることができなかったときは、君のパソコンに Adobe Reader がインストールされているかを確認してね。お願いだよ。

これで、ヘルプを見るについての説明は終わりだよ！



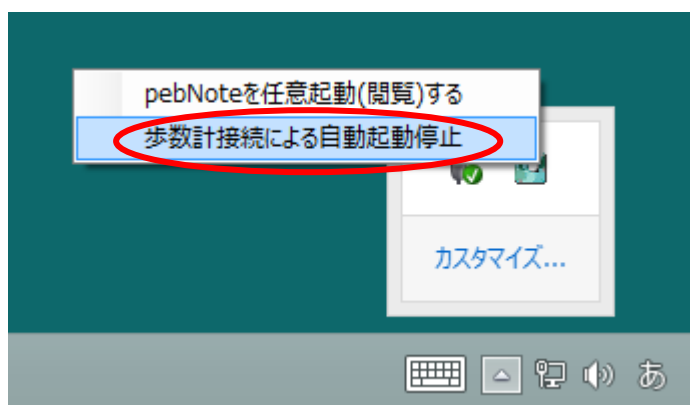
「pebNote」の操作についての説明は、すべて終わりだよ！

じゃあ、後は「pebNote」の中で会おうね。待ってるよ！
それまで、バイバーイ！

アンインストール（削除）をする（Windows 8 編）

「pebNote」を使用しなくなった場合は、パソコンから「pebNote」をアンインストール（削除）します。Windows 8 は下記手順で操作してください。

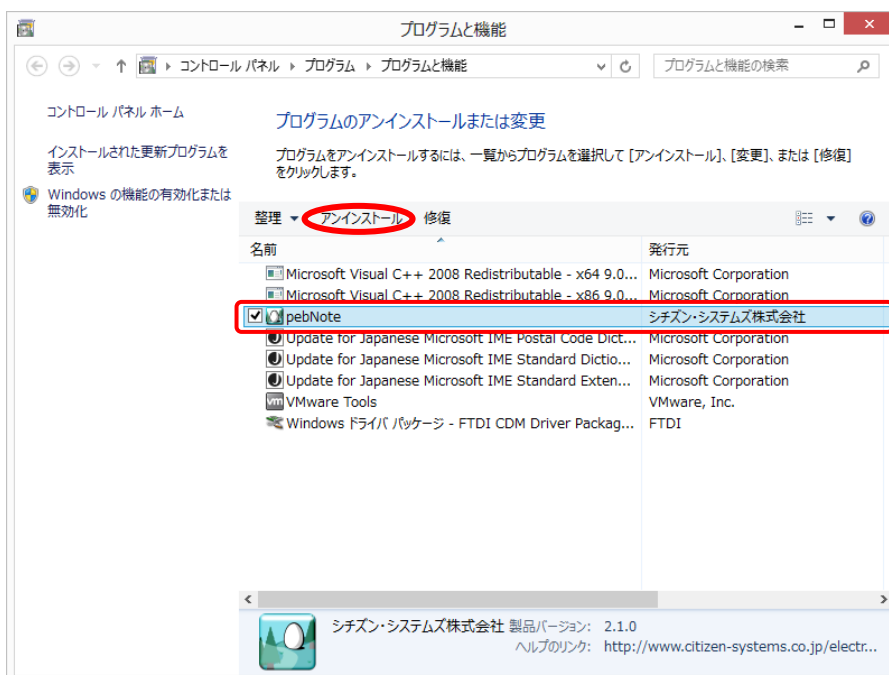
- ① まずタスクトレイに「pebNote」アイコンが常駐している場合は、マウスをアイコンの上に合わせて右ボタンクリックでメニューを表示させてください。次に「歩数計接続による自動起動停止」を選択して左クリックで「pebNote」の常駐を停止してください。



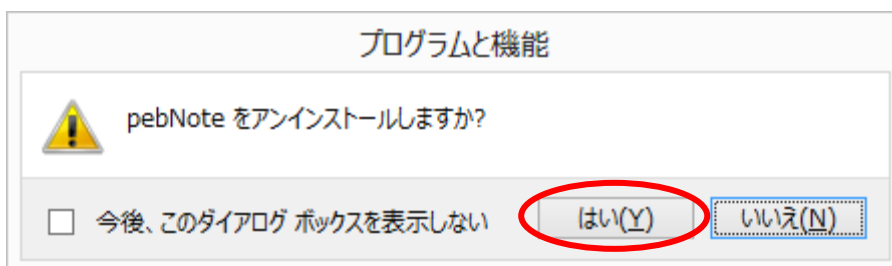
- ② スタート画面の「歩数計接続による自動起動開始」アイコンを右クリックしてチャームを表示させアンインストールをクリックしてください。



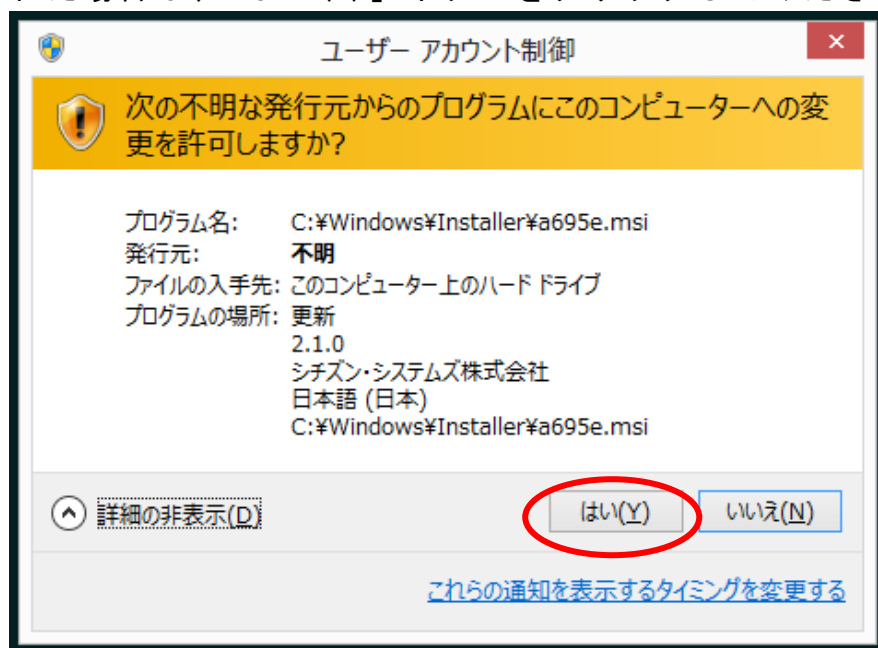
- ③ デスクトップに「プログラムのアンインストールまたは変更」ウィンドウが開きますので「pebNote」を選択してアンインストールをクリックしてください。



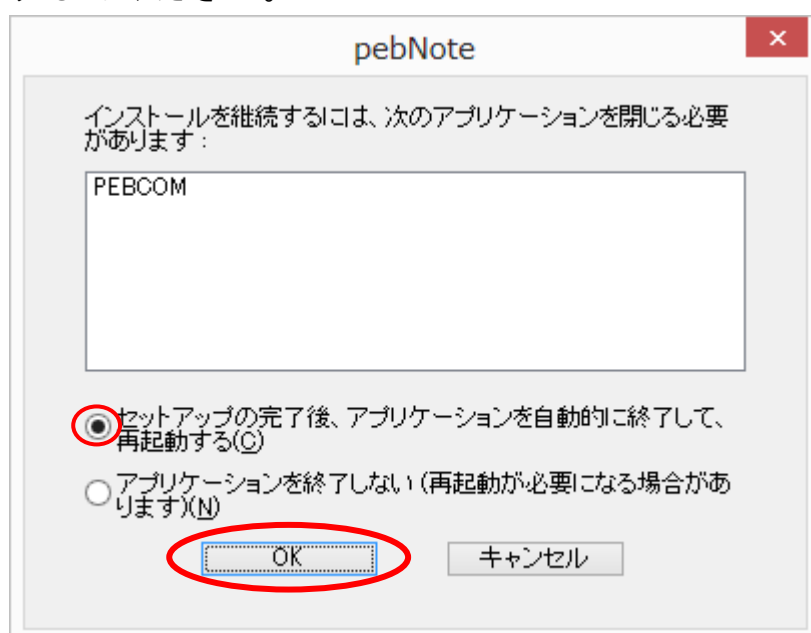
- ④ アンインストールの確認が表示されます。「はい(Y)」ボタンをクリックしてください。



- ⑤ ユーザーアカウント制御の画面で「次の不明な発行元からのプログラムにこのコンピュータへの変更を許可しますか？」のメッセージが表示された場合は、「はい(Y)」ボタンをクリックしてください。

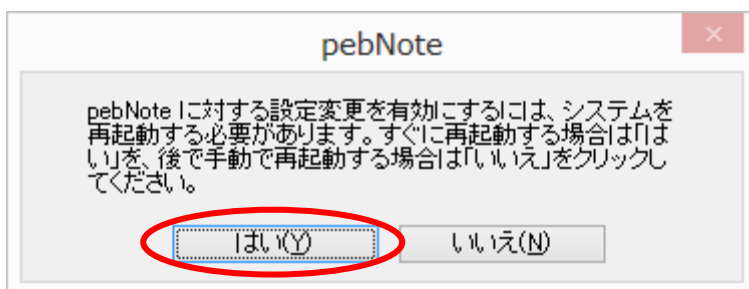


- ⑥ 「インストールを継続するには、次のアプリケーションを閉じる必要があります」のメッセージが表示された場合は、まずアンインストール(削除)をする手順項目①に従って「pebNote」の常駐を終了してください。その後「セットアップの完了後、アプリケーションを自動的に終了して、再起動する(C)」にチェックマークを入れて、「OK」ボタンをクリックしてください。



⑦ 再起動をします。

「はい(Y)」ボタンをクリックしてください。



⑧ 下記フォルダに格納しているユーザー情報や設定・測定値を保存しているファイル、およびデータの取出しの際に指定して生成したフォルダは削除されません。

今後必要のない場合は、下記フォルダを削除してください。

¥Users¥Public¥CITIZEN-SYSTEMS

以上で、アンインストール（削除）は終了です。

保存データのバックアップを行う際には、上記のデータフォルダを任意の場所にコピーしてください。

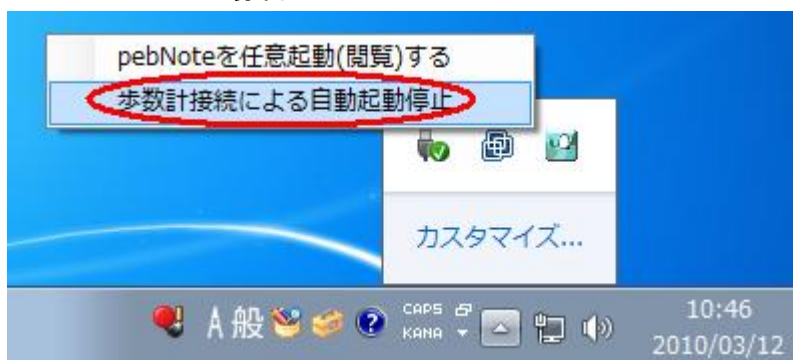
詳細については、「データのバックアップを行う」をご確認ください。

アンインストール（削除）をする（Windows 7・Vista・XP 編）

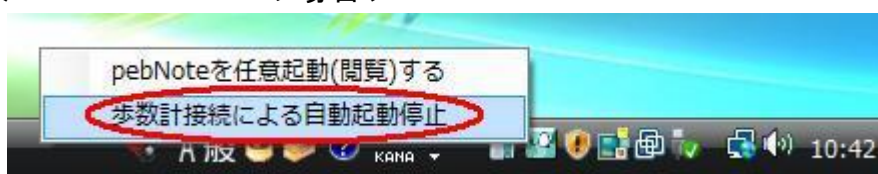
「pebNote」を使用しなくなった場合は、パソコンから「pebNote」をアンインストール（削除）します。Windows 7、Windows Vista、Windows XPによりそれぞれ下記手順で操作してください。

- ① まずタスクトレイに「pebNote」アイコンが常駐している場合は、マウスをアイコンの上に合わせて右ボタンクリックでメニューを表示させてください。次に「歩数計接続による自動起動停止」を選択して左クリックで「pebNote」の常駐を停止してください。

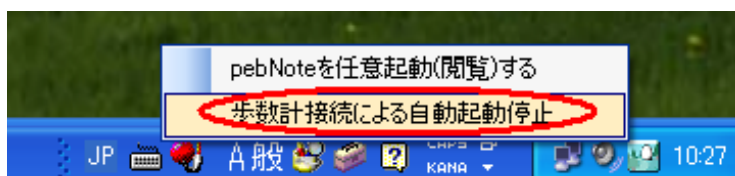
<Windows 7 の場合>



<Windows Vista の場合>

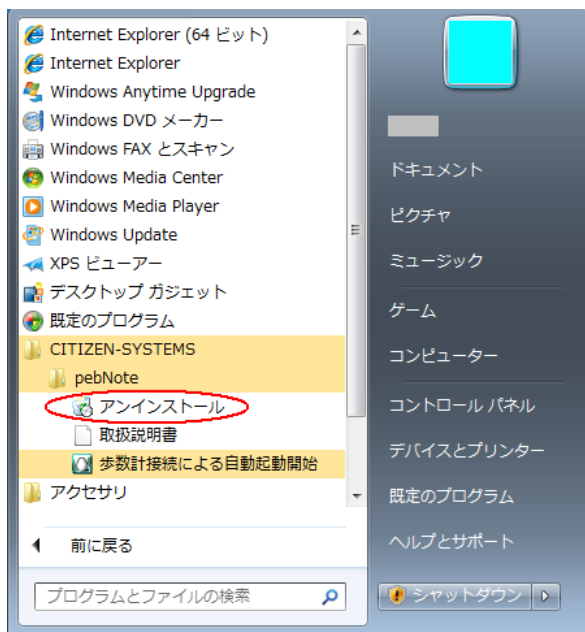


<Windows XP の場合>

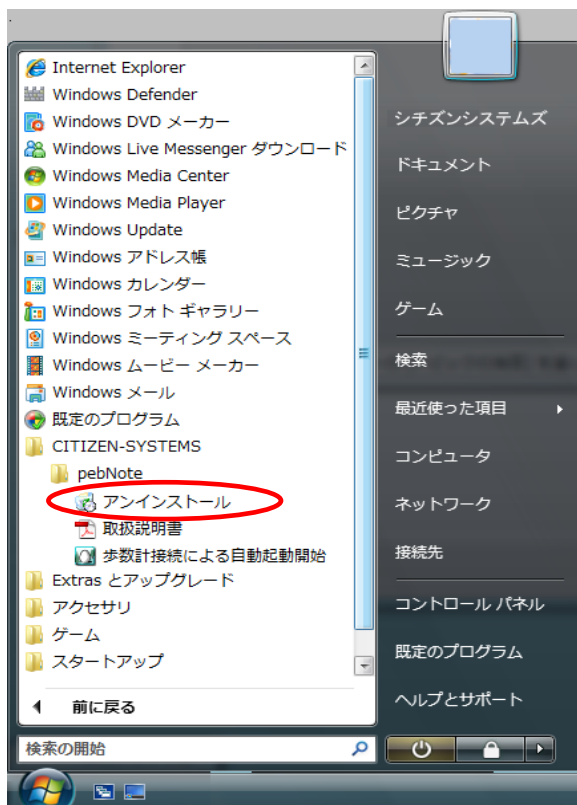


② スタートメニューのアンインストールをクリックしてください。

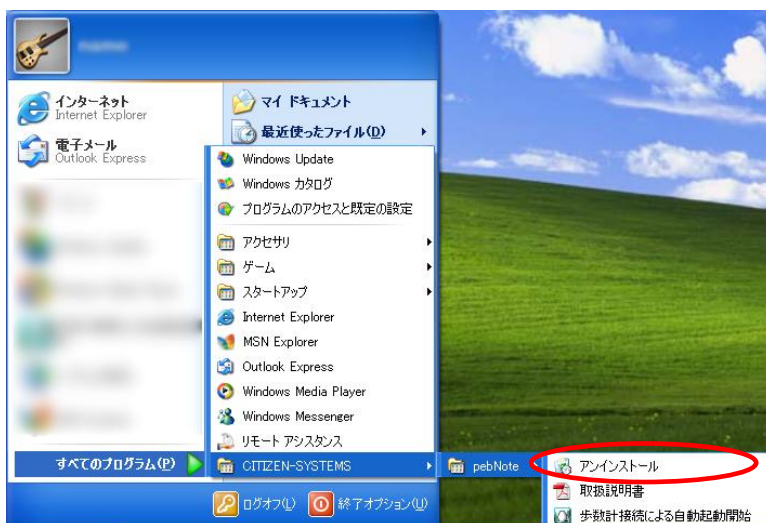
<Windows 7 の場合>



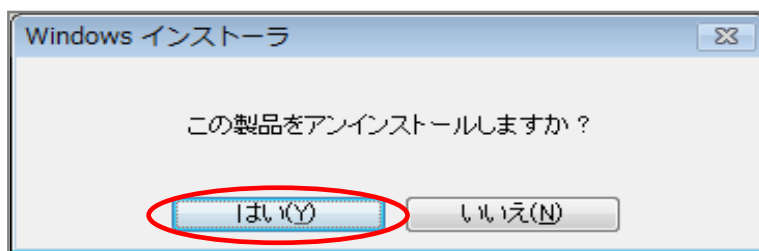
<Windows Vista の場合>



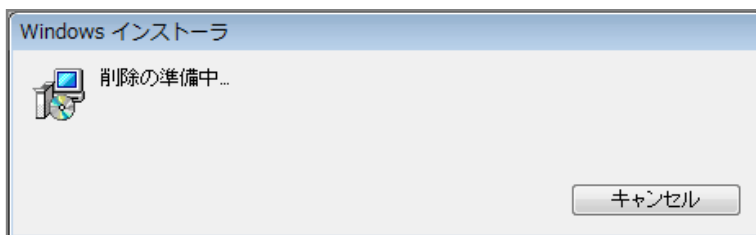
<Windows XP の場合>



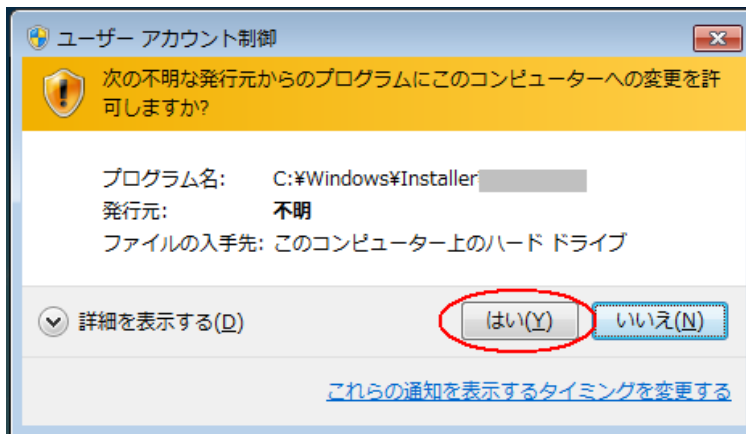
- ③ アンインストールの確認が表示されます。
「はい (Y)」 ボタンをクリックしてください。



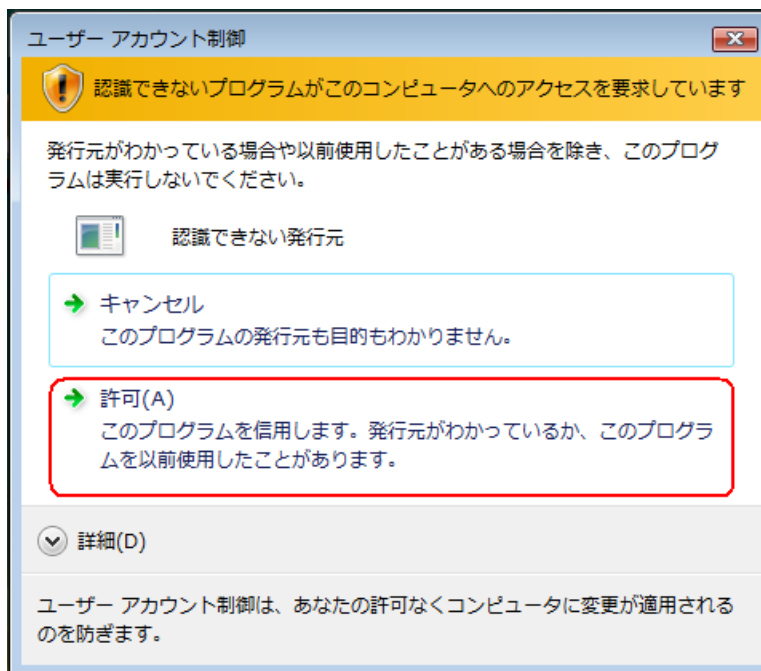
- ④ アンインストールの準備をします。



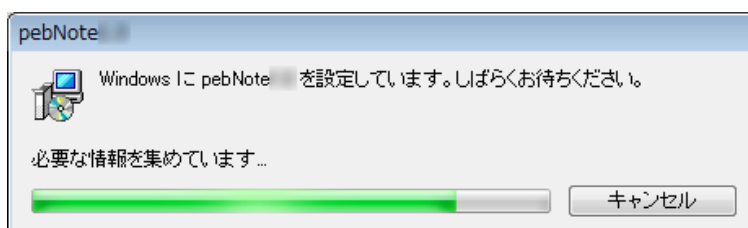
- ⑤ Windows 7 の場合でユーザーアカウント制御の画面で「次の不明な発行元からのプログラムにこのコンピュータへの変更を許可しますか？」のメッセージが表示された場合は、「はい (Y)」 ボタンをクリックしてください。



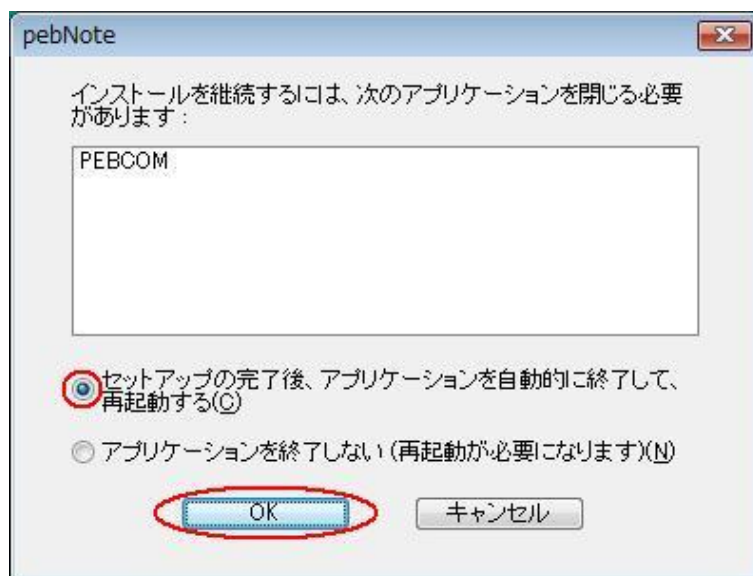
- ⑥ Windows Vista の場合でユーザーアカウント制御の画面で「認識できないプログラムがこのコンピューターへのアクセスを要求しています」のメッセージが表示された場合は、「許可 (A)」ボタンをクリックしてください。



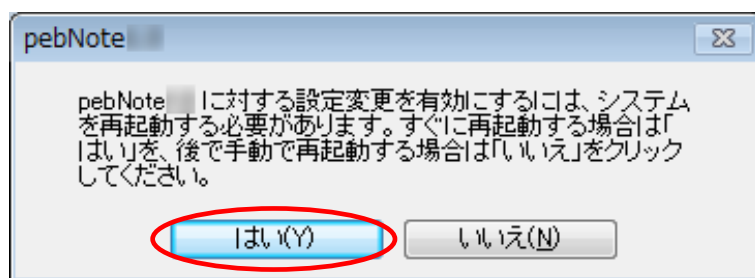
- ⑦ アンインストール経過中の画面が表示されます。



- ⑧ Windows 7 及び Windows Vista でもし「インストールを継続するには、次のアプリケーションを閉じる必要があります」のメッセージが表示された場合は、まずアンインストール（削除）をする手順項目①に従って「pebNote」の常駐を終了してください。その後「セットアップの完了後、アプリケーションを自動的に終了して、再起動する（C）」にチェックマークを入れて、「OK」ボタンをクリックしてください。



- ⑨ 再起動をします。
「はい(Y)」ボタンをクリックしてください。



- ※ 「pebNote」の旧バージョンが既にパソコンにインストールされている場合、使用中のファイルという画面が表示されることがあります。その場合、メッセージに従い、「OK」ボタンをクリックしてお進みください。

- ⑩ 下記フォルダに格納しているユーザー情報や設定・測定値を保存しているファイル、およびデータの取出しの際に指定して生成したフォルダは削除されません。

今後必要のない場合は、下記フォルダを削除してください。

a. Windows XP の場合

¥Documents and Settings¥All Users
¥Application Data¥CITIZEN-SYSTEMS

b. Windows Vista と Windows 7 の場合

¥Users¥Public¥CITIZEN-SYSTEMS

※Application Data フォルダについては、隠しファイルにつき、フォルダオプションにて、隠しファイルの表示設定を行ってください。

c. データの取出し先の指定フォルダとファイル

以上で、アンインストール（削除）は終了です。

保存データのバックアップを行う際には、上記のデータフォルダ（a, b）を任意の場所にコピーしてください。
詳細については、「データのバックアップを行う」をご確認ください。

データのバックアップを行う（Windows 8・7・Vista 編）

新しいパソコンにデータを移植するなどの目的のために、「pebNote」のデータをバックアップして復元する手順を説明します。

- (1) データのバックアップ方法
- (2) バックアップデータの復元方法

【「pebNote」のデータ移植に関するお願い】

- ※ バックアップしたデータを復元する場合は、復元先のパソコンに「pebNote」をインストールした後、**歩数計 TW700 を接続する前に実施してください。**
- ※ パソコンを変更する場合は、改めて「pebNote」の動作環境をご確認ください（**P6 の動作環境をご覧ください**）。
動作保証外の環境では、自己責任でのご利用をお願いいたします。

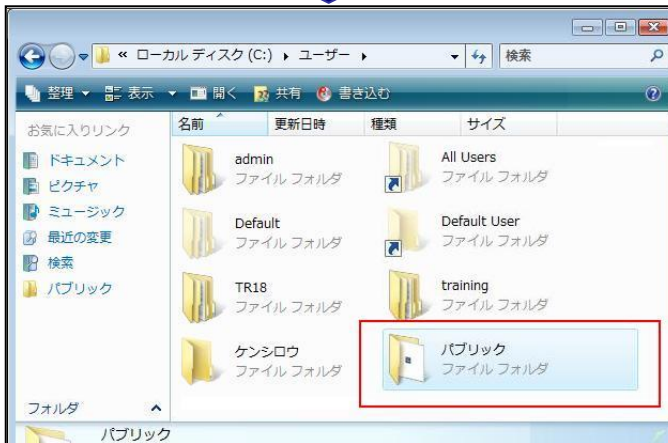
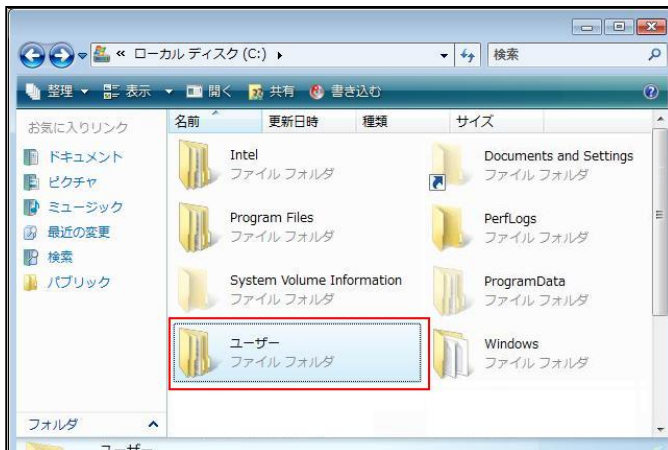
(1) データのバックアップ方法

- ① 「マイコンピュータ」を開いて、「ローカルディスク (C:)」をクリックして開いてください。

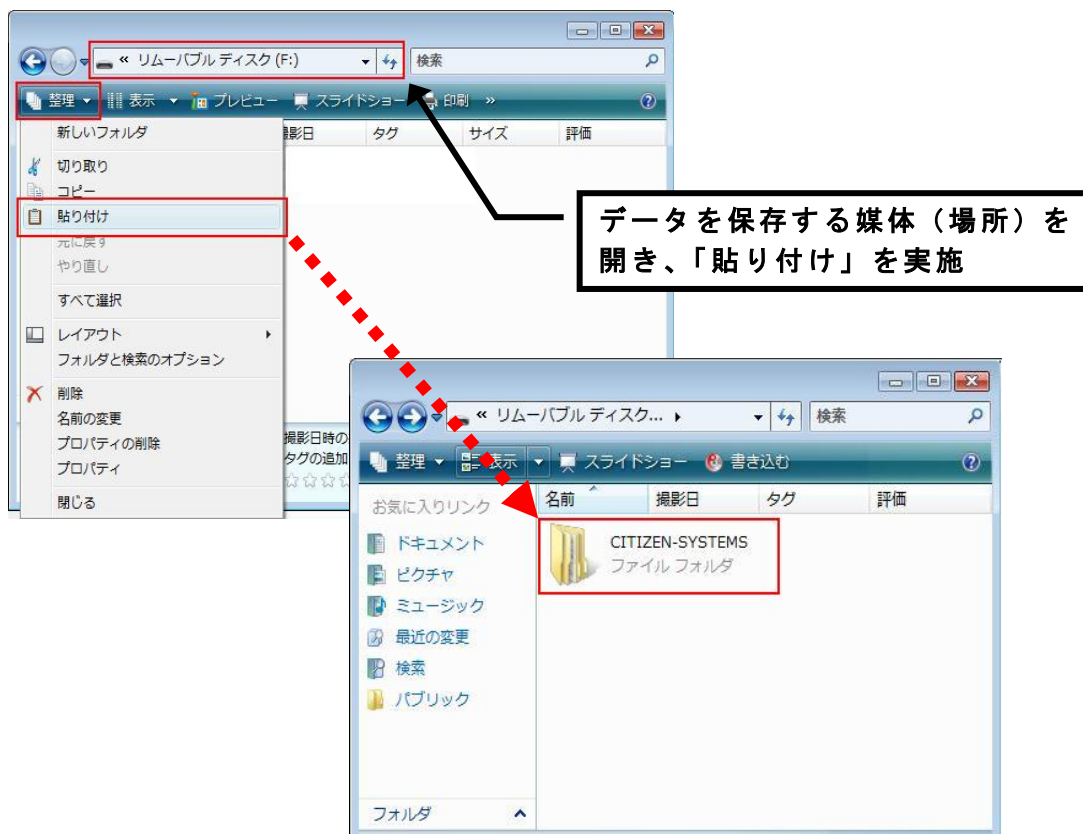
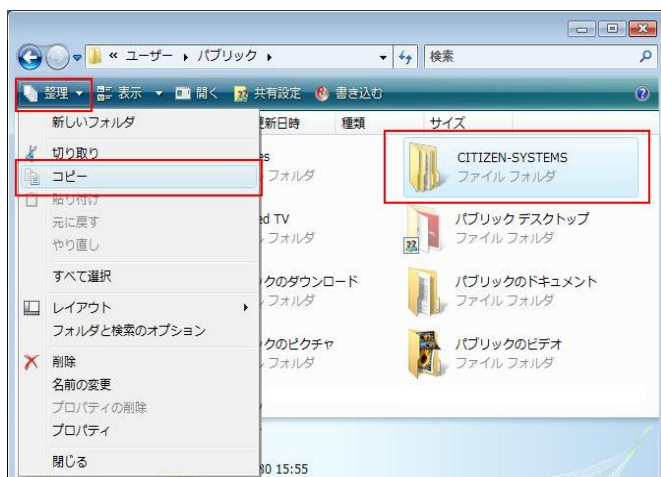
※C ドライブ以外に「pebNote」をインストールしている場合は、「pebNote」をインストールしたハードディスクを選択してください。



- ② 以下の順番でフォルダを開いてください。
「ユーザー (Users)」⇒「パブリック (Public)」



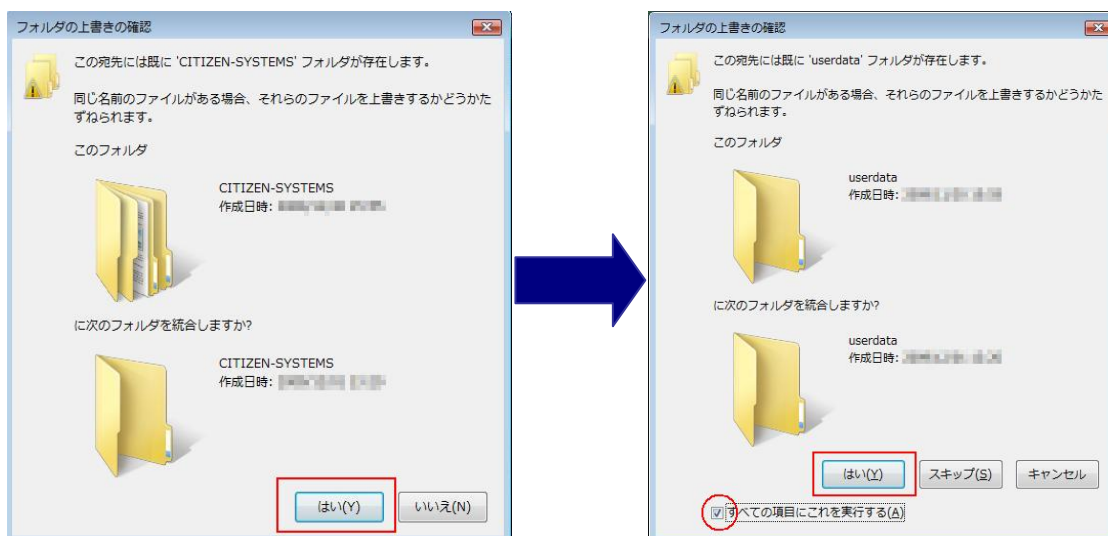
- ③ 「パブリック (Public)」フォルダ内の「pebNote」データを保存している「CITIZEN-SYSTEMS」フォルダを、CD や USB フラッシュメモリーなどの任意の記憶媒体 (場所) へ保存してください。



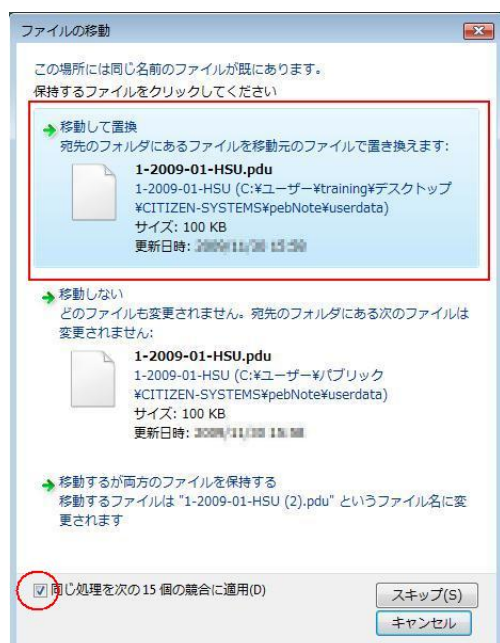
(2) バックアップデータの復元方法

◇OS リカバリー（再インストール）後または他の Windows Vista・Windows 7・Windows 8 パソコンに復元する場合

- ① パソコンに「pebNote」をインストールしてください。
- ② 本項(1)の手順に従い「パブリック (Public)」フォルダを開き、「CITIZEN-SYSTEMS」フォルダが存在することを確認してください。
- ③ バックアップデータをフォルダごと「パブリック (Public)」フォルダ内に貼り付けてください。
- ④ 「フォルダの上書きの確認」ウィンドウが表示されたら、「はい(Y)」をクリックして、更に「フォルダの上書きの確認」ウィンドウが表示されたら、「すべての項目にこれを実行する」をチェックして、「はい(Y)」をクリックしてください。



- ⑤ 「ファイルの移動」ウィンドウが表示されたら、「同じ処理を次の N 個の競合に適用 (D)」をチェックして、「移動して置換」をクリックして、バックアップデータの復元は完了です。



◇他の Windows XP パソコンに復元する場合

- ① パソコンに「pebNote」をインストールしてください。
- ② 「データのバックアップを行う (Windows XP 編)」(2) (P97) の手順に従い「Application Data」フォルダを開き、バックアップデータをフォルダごと「Application Data」フォルダ内に貼り付けてください。

データのバックアップを行う（Windows XP 編）

新しいパソコンにデータを移植するなどの目的のために、「pebNote」のデータをバックアップして復元する手順を説明します。

- (1) 作業前の準備
- (2) データのバックアップ方法
- (3) バックアップデータの復元方法

【「pebNote」のデータ移植に関するお願い】

- ※ バックアップしたデータを復元する場合は、復元先のパソコンに「pebNote」をインストールした後、**歩数計 TW700 を接続する前に実施してください。**
- ※ パソコンを変更する場合は、改めて「pebNote」の動作環境をご確認ください（**P6 の動作環境をご覧ください。**）。
動作保証外の環境では、自己責任でのご利用をお願いいたします。

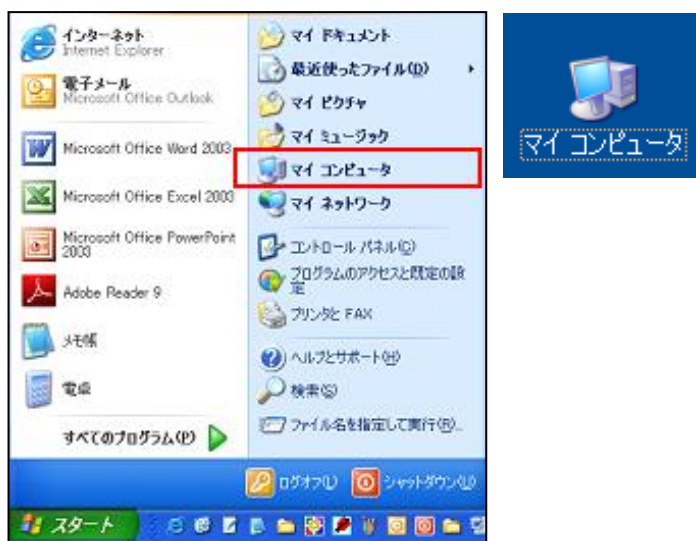
(1) 作業前の準備

「pebNote」のデータは、隠しファイルのため、以下のようにフォルダオプションを変更してください。

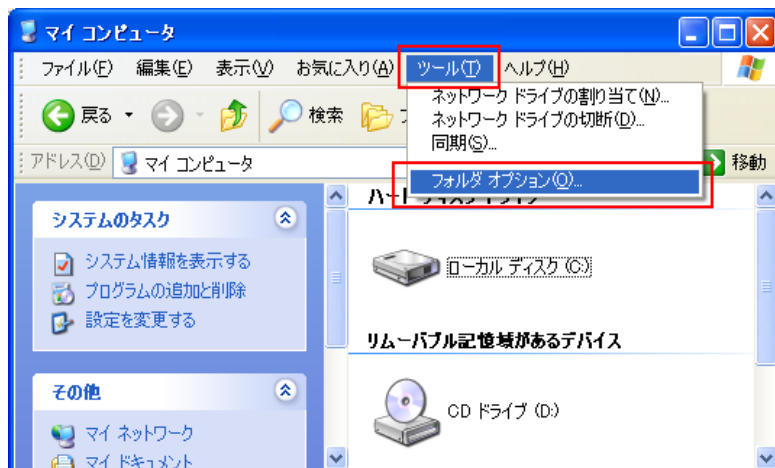
<注意事項>

- ※既に「すべてのファイルとフォルダを表示する」設定にしている場合、本作業は必要ありません。
- ※必要なければ、作業終了後に「フォルダオプション」の設定を元に戻してください。

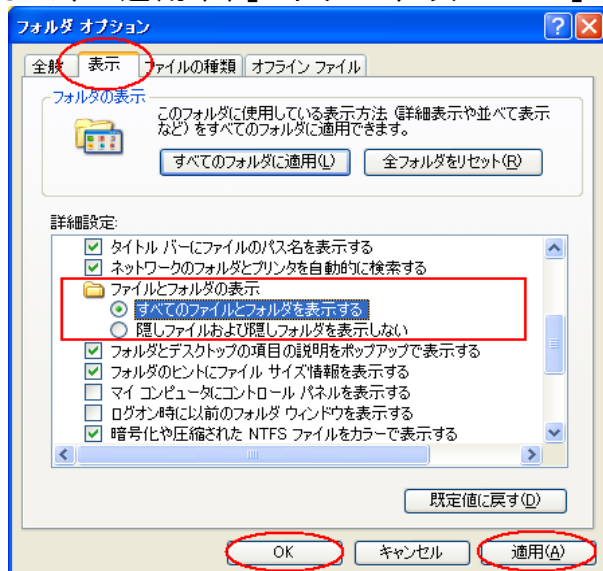
- ① 「マイコンピュータ」をクリックして開いてください。



- ② メニューバーの「ツール(T)」より「フォルダオプション(O)」をクリックして開いてください。



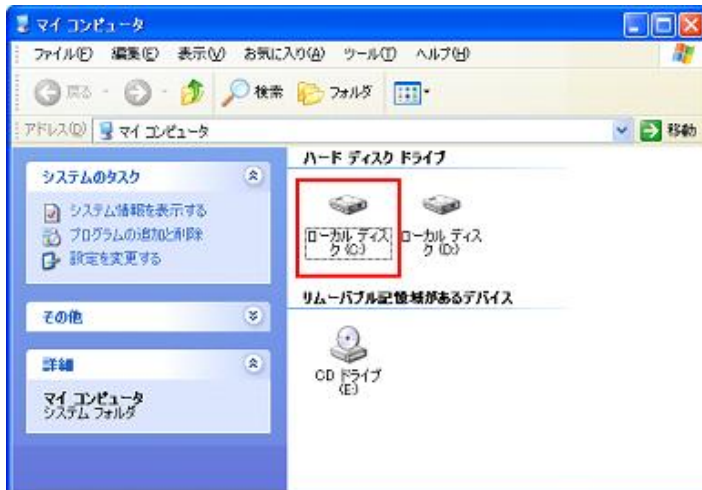
- ③ 「表示」タブをクリックして、「詳細設定」内の「ファイルとフォルダの表示」項目にて、「すべてのファイルとフォルダを表示する」を選択して、「適用(A)」ボタン、次に「OK」ボタンをクリックしてください。



(2) データのバックアップ方法

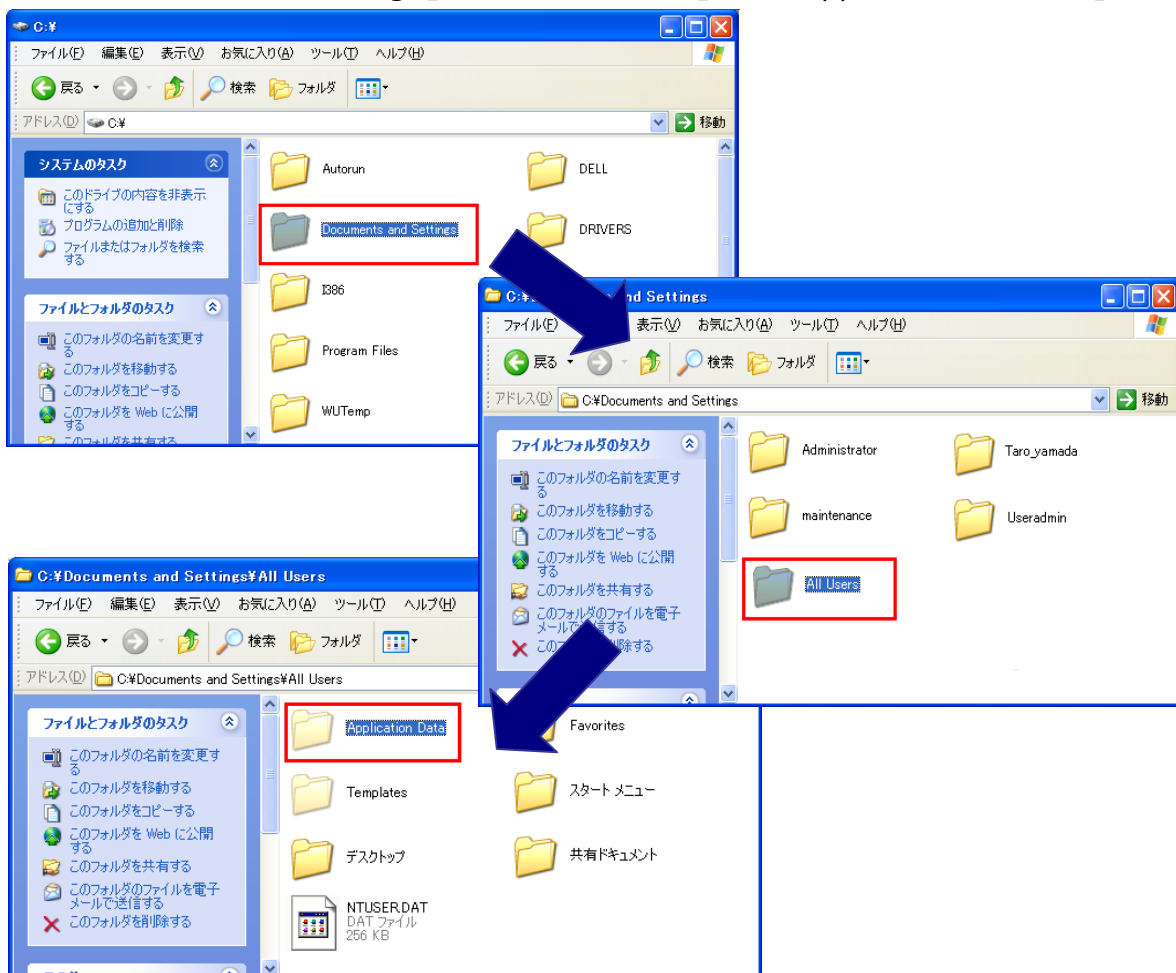
- ① 「マイコンピュータ」を開いて、「ローカルディスク (C:)」をクリックして開いてください。

※Cドライブ以外に「pebNote」をインストールしている場合は、「pebNote」をインストールしたハードディスクを選択してください。

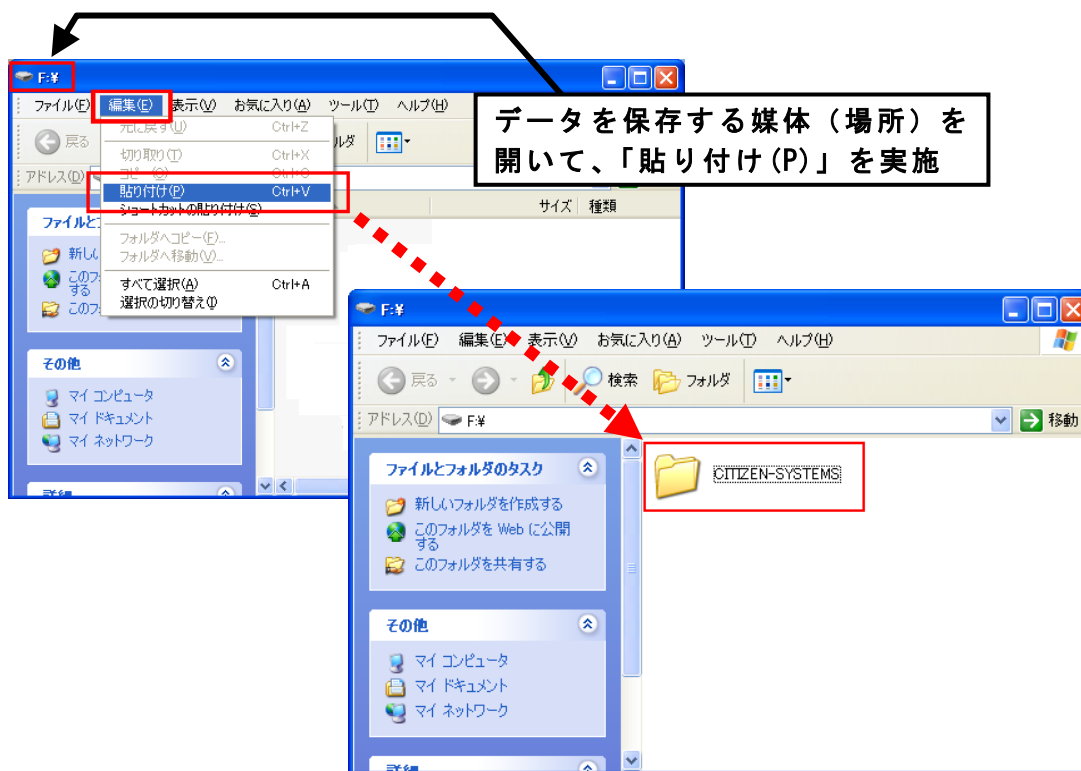
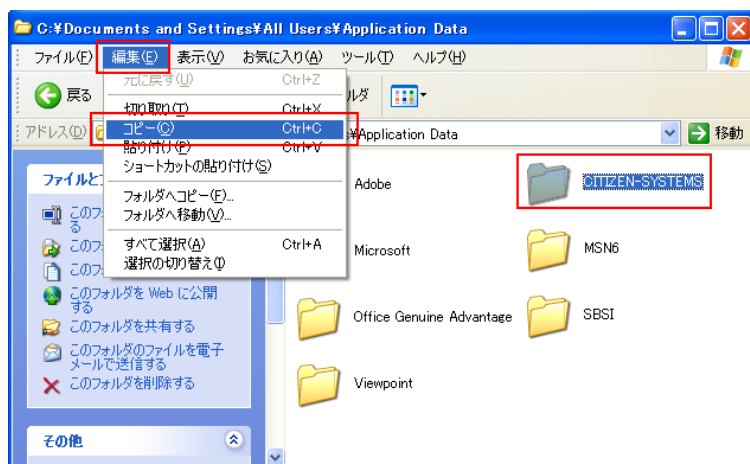


- ② 以下の順番でフォルダを開いてください。

「Documents and Settings」⇒「All Users」⇒「Application Data」



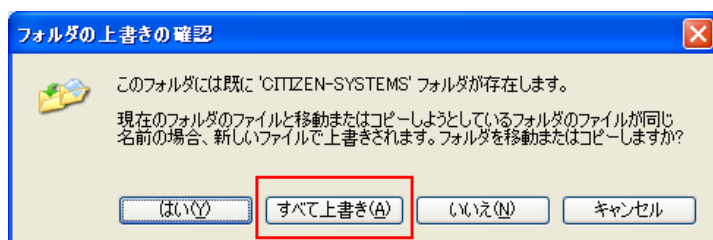
- ③ 「Application Data」フォルダ内の「pebNote」データを保存している「CITIZEN-SYSTEMS」フォルダを、CDやUSBフラッシュメモリーなどの任意の記憶媒体（場所）へ保存してください。



(3) バックアップデータの復元方法

◇OS リカバリー（再インストール）後または他の Windows XP パソコンに復元する場合

- ① パソコンに「pebNote」をインストールしてください。
- ② 本項(2)の手順に従い「Application Data」フォルダを開き、「CITIZEN-SYSTEMS」フォルダが存在することを確認してください。
- ③ バックアップデータをフォルダごと「Application Data」フォルダ内に貼り付けてください。
- ④ 「フォルダの上書きの確認」ウィンドウが表示されたら、「すべて上書き(A)」をクリックして、バックアップデータの復元は完了です。



◇他の Windows 8・Windows 7・Windows Vista パソコンに復元する場合

- ① パソコンに「pebNote」をインストールしてください。
- ② 「データのバックアップを行う（Windows 8・7・Vista 編）」(1) (P90) の手順に従い「Public」フォルダを開き、バックアップデータをフォルダごと「Public」フォルダ内に貼り付けてください。

よくある質問 (Q&A)

操作・動作

こんなとき	確認すること	直し方
インストールできない	「Administrator」登録しているユーザーでログインしていますか？	「Administrator」登録しているユーザーでログインしてから、インストールしてください。
	対応した OS をお使いですか？	P6 の動作環境をご確認ください。対応 OS とサービスパックをインストールしていないパソコンをご利用の場合は、動作の保証をいたしません。
歩数計を挿しても「pebNote」が起動しない	タスクトレイに「pebNote」のアイコンが表示されていますか？	歩数計を一旦抜いて、アイコンが表示されたことを確認してから、再度、歩数計を挿してください。
		アイコンが表示されないときは、スタートメニューより「歩数計接続による自動起動開始」をクリックください。
	対応した OS をお使いですか？	P6 の動作環境をご確認ください。対応 OS とサービスパックをインストールしていないパソコンをご利用の場合は、動作の保証をいたしません。
	歩数計 TW700 の付属ケーブルでパソコンに直接接続していますか？	USB ハブならびに延長ケーブルをご利用の場合は、起動しないことがあります。付属ケーブルで直接パソコンに接続する、または USB 差込口を変更してください。

こんなとき	確認すること	直し方
「pebNote」アイコン常駐を一旦やめたい	タスクトレイに「pebNote」のアイコンが表示されていますか？	タスクトレイの「pebNote」のアイコンを右クリックし、「歩数計接続による自動起動停止」をクリックしてください。
測定値をパソコンに取込めない	歩数計は正しく認識されていますか？	USB ケーブルを歩数計本体から一旦抜いて、再度、正しく挿し直してください。
メール送信ができない	メールソフトは Microsoft の Outlook または Outlook Express、Windows メール（Windows Vista 標準）Windows Live メール（Windows 8・7 オプション）をご利用されていますか？	左記のメールソフトをご利用ください。そのうえで、ご利用のメールソフトを、メールソフトのオプション設定より既定の電子メールに設定してください。
	環境設定のネットワーク情報設定（SMTP サーバー名、POP3 サーバー名、送信先メールアドレス、ご自身のメールアドレス等）は正しく入力されていますか？	ネットワーク情報設定を正しく入力してください。入力している情報が正しいか、ご契約のプロバイダに確認してください。
任意に起動ができない	ユーザー情報は登録されていますか？	歩数計を挿し、ユーザー情報を登録してください。
	任意起動のためのパスワードは設定されていますか？	歩数計を挿し、データチェック（メイン）画面より「設定」をクリックし、任意起動のためにパスワードを設定してください。

よくある質問 (Q&A)

エラーメッセージ一覧表

エラーメッセージ	対処方法
ガイド表示するファイルがありません。	「目標歩数ガイドを見る」ボタンをクリックして表示されるポップアップ画面が参照するガイド情報ファイルに障害が発生した可能性があります。「pebNote」の修復インストールを実施してください(アンインストールせずに、再インストールを実施して、プログラムの保守にて「修復」を選択)。
《処理名》処理はシステムエラーになりました。エラーメッセージ: 《Exception. Message》	システムファイルに障害が発生した可能性があります。「pebNote」をアンインストールし、再インストールを行ってください。 制限付きユーザーでログインして使用している場合は、管理者権限を設定するかその他の管理者権限を持つユーザーでログインし直してください。
入力期間は範囲外です。指定期間は7年間です。	データの取だし画面と歩行記録をメールで送信画面において、最大データ保存期間の7年間を超える指定をしています。再度確認してください。
終了日が開始日より前の日付になっています。	データの取だし画面と歩行記録をメールで送信画面において、終了日の日付(年、月)が開始日(年、月)より前の日付となっています。再度確認してください。
測定値を受信中にエラーが発生しました。歩数計を接続し直してください。	USB ケーブルを歩数計本体から一旦抜いて、再度、挿し直してください。

エラーメッセージ	対処方法
データ保存中にエラーが発生しました。歩数計を接続し直してください。	USB ケーブルを歩数計本体から一旦抜いて、再度、挿し直してください。
日付期間が正しくありません。	<p>初めて歩数計をパソコンに挿して、測定値をダウンロードした際の計測開始日が未来の日付になっています（※）。</p> <p>現在使用されているユーザーを削除して、再登録願います。</p> <p>※ご使用当初、パソコンのカレンダーと歩数計の日付を、同様に未来の日付に設定し、一度歩数計の測定値をダウンロードした後、パソコンと歩数計の日付を現在に戻されたものと思われます。</p>
対象となる年月が入力されていません。	データの取出し画面において、対象となる記録データの年月が指定されていません。期間を再度確認してください。
指定されたフォルダには測定期間が重複するファイルがあります。	データの取出し画面において、フォルダ内のデータ期間が重複しているファイルを、他のフォルダへ移動するか、期間の設定を再度確認してください。
フォルダ（※）が存在しません。 ※ 入力したフォルダ名	指定したフォルダが存在しないか、指定したフォルダパスに誤りがある可能性があります。指定場所のフォルダ及び名称を再度確認してください。
現在、任意起動中です。歩数計のデータを取得する場合は、一度 pebNote を終了して、歩数計を接続し直してください。	任意起動中に歩数計を挿すことで発生します。歩数計接続での自動起動を行う場合、任意起動中の pebNote を一旦終了し、再度歩数計を挿してください。

よくある質問 (Q&A)

身体活動のエクササイズ数表

身体活動量の自己評価や、運動指針を満たすための身体活動（運動、生活活動）の組み合わせを考える時に参考にするため、いろいろな身体活動の1エクササイズの値を以下の表に示しました。

運動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

活動内容	1エクササイズに相当する時間
自転車エルゴメーター：50ワット、とても軽い活動、ウェイトトレーニング（軽・中等度）、ボーリング、フリスビー、バレーボール	20分
体操（家で。軽・中等度）、ゴルフ（カートを使って。待ち時間を除く。注2参照）	18分
やや速歩（平地、やや速めに=94m/分）	16分
速歩（平地、95~100m/分程度）、水中運動、水中で柔軟体操、卓球、太極拳、アクアビクス、水中体操	15分
バドミントン、ゴルフ（クラブを自分で運ぶ。待ち時間を除く。）	13分
バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ	13分
ソフトボールまたは野球、子どもの遊び（石蹴り、ドッジボール、遊戯具、ビー玉遊びなど）、かなり速歩（平地、速く=107m/分）	12分
自転車エルゴメーター：100ワット、軽い活動	11分
ウェイトトレーニング（高強度、パワーリフティング、ボディビル）、美容体操、ジャズダンス、ジョギングと歩行の組み合わせ（ジョギングは10分以下）、バスケットボール、スイミング：ゆっくりしたストローク	10分
エアロビクス	9分
ジョギング、サッカー、テニス、水泳：背泳、スケート、スキー	9分

活動内容	1エクササイズに相当する時間
山を登る：約1～2kgの荷物を背負って	8分
サイクリング（約20km/時）、ランニング：134m/分、水泳：クロール、ゆっくり（約45m/分）、軽度～中強度	8分
ランニング：161m/分、柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー、水泳：平泳ぎ	6分
水泳：バタフライ、水泳：クロール、速い（約70m/分）、活発な活動	5分
ランニング：階段を上がる	4分

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000;32 (Suppl):S498-S516.

注1：同一活動に複数の値が存在する場合は、競技ではなく余暇活動時の値とするなど、頻度が多いと考えられる値を掲載してある。

注2：それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩中などは含まない。

生活活動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

活動内容	1エクササイズに相当する時間
普通歩行（平地、67m/分、幼い子ども・犬を連れて、買い物など）釣り（2.5（船で座って）～6.0（溪流フィッシング））、屋内の掃除、家財道具の片付け、大工仕事、梱包、ギター：ロック（立位）、車の荷物の積み下ろし、階段を下りる、子どもの世話（立位）	20分
歩行（平地、81m/分、通勤時など）、カーペット掃き、フロア掃き	18分
モップ、掃除機、箱詰め作業、軽い荷物運び 電気関係の仕事：配管工事	17分
やや速歩（平地、やや速めに=94m/分）、床磨き、風呂掃除	16分
速歩（平地、95～100m/分程度）、自転車に乗る：16km/時未満、レジャー、通勤、娯楽、子どもと遊ぶ・動物の世話（徒歩/走る、中強度）、高齢者や障害者の介護、屋根の雪下ろし、ドラム、車椅子を押す、子どもと遊ぶ（歩く/走る、中強度）	15分
苗木の植栽、庭の草むしり、耕作、農作業：家畜に餌を与える	13分
子どもと遊ぶ・動物の世話（歩く/走る、活発に）、かなり速歩（平地、速く=107m/分）	12分
芝刈り（電動芝刈り機を使って、歩きながら）	11分
家具、家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする	10分
運搬（重い負荷）、農作業：干し草をまとめる、納屋の掃除、鶏の世話、活発な活動、階段を上がる	8分
荷物を運ぶ：上の階へ運ぶ	7分

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000;32 (Suppl):S498-S516.

注1：同一活動に複数の値が存在する場合は、競技より余暇活動時の値とするなど、頻度の多いと考えられる値を掲載してある。

注2：それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩中などは含まない。

厚生労働省 運動施策の推進

健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド 2006) より抜粋
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>

よくある質問 (Q&A)

歩数計

こんなとき	確認すること	直し方
測定値をパソコンに 取込めない	「pebNote」はインストールされていますか？	「pebNote」をインストールしてください。
	歩数計は正しく認識していますか？	USB ケーブルを歩数計本体から一旦抜いて、再度、正しく挿し直してください。
歩数計の使い方がわからない。	歩数計に付属しているマニュアルはお読みになりましたか？	歩数計に付属しているマニュアルをお読みください。

ご相談窓口

それでも解決できないとき

それでも解決できないときは、弊社「お客様相談室」にお問い合わせください。

商品に関するご相談、お問い合わせは、
弊社お客様相談室でお受けいたします。

シチズン・システムズ株式会社
お客様相談室

受付時間 10～17時
月～金（祝祭日、年末年始を除く）

0120-88-6295

通話料金は無料です

E-mail: support@systems.citizen.co.jp

<http://www.citizen-systems.co.jp>

シチズン・システムズ株式会社

〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12

<http://www.citizen-systems.co.jp>

E-mail : support@systems.citizen.co.jp

CITIZEN、peb、pebNoteは、シチズンホールディングス株式会社の登録商標です。