

保証書付

for Smartphone



V89-80012

お客様へ

品 名	衣服内温度計 Ran's Night for Smartphone
保 証 期 間	本体お買い上げ日より 6ヶ月間
お 買 い 上 げ 日	年 月 日

お名前	ご住所		
	お電話	()	Email

総発行元 キューオーエル株式会社
〒386-8567 長野県上田市常田3-15-1 信州大学繊維学部内Fii604
電話 0268-71-6461 (代表)
ホームページアドレス <http://www.QOL21.com>

 0268-75-2380
 support@QOL21.com

受付時間：午前9時30分～午後5時30分（土・日・祝日及び夏期・冬期の休暇期間を除く）

1. 衣服内温度計Ran's Nightとは？	8. データ管理
2. 主な仕様 アフターサービスについて	(1) 自分で管理 (2) Ran's Story+で管理
3. 安全上のご注意／お願い	・サイトへの登録
4. 各部のなまえ	・データ送信方法
5. 電池の入れ方	・データの閲覧方法
6. 最初の設定	9. こんなときは・・・
7. 計測方法	10. 故障かな？

簡単に自分のからだのリズムをとらえたい!という声から生まれたまったく新しい温度計です。毎晩おやすみになる際、パジャマのウエスト部分にとりつけていたくま、眠っている間に内蔵された2つの温度センサーが自動的に衣服内の温度を10分間隔で6時間計測し、温度を記憶します。朝起きてチェックすると、「ゆうべのさいこう」温度が表示されます。また、計測データをQRコード表示しスマホアプリのQRコードリーダーで読み取り、計測したすべての温度データをサーバーに送信すると、昨夜の寝相もわかるグラフや、毎日の代表温度をつなぎ合わせた長期的な折れ線グラフ表示をみることも可能です。長期的グラフからは、低温の時期から高温の時期へと移行するからだのリズムがキャッチできます。

2. 主な仕様

主 な 素 材	使用箇所	使用材料	表面処理
	外装ケース、電池ケース、 装着クリップ	抗菌ABS樹脂	シボ加工
	ディスプレイ	ガラス	PC樹脂カバナー
	ボタンスイッチ	シリコンラバー	表面印刷
外 観 寸 法	長さ69×幅51×厚さ14.5mm (クリップ高さ5.3mm)		
重 ざ	約37g (電池2個含む)		
測 定 方 法	2つの温度センサーが設定時刻より10分以下に6時間後まで続けて計測します		
温度 精度	分解能 0.0625℃ (32～40℃、小数点以下2桁未満を切り捨てて表示) 確度 ±0.5℃ (32～40℃)		
保 管 条 件	温度0℃～50℃		
付 属 品	ボタン電池 (CR2032コイン型リチウム電池) 2個、取扱説明書		
生 産 国	日本		

商品の操作方法やご不明な点は、弊社お客様サポートセンターまでご連絡下さい。

商品の操作方法やご不明な点は、弊社お客様サポートセンターまでご連絡下さい。

電話：0268-75-2380 メール：support@QOL21.com
受付時間：午前9時30分～午後5時30分
(土・日・祝日及び夏期・冬期の休暇期間を除く)

- (1) 取扱説明書等の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
- (2) 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合は、必ずお客様サポートセンターにご連絡下さい。事前連絡のない場合や保証書を紛失した場合、無料修理はお受けできませんのでご注意ください。
- (3) 保証期間内であっても、以下の場合には、有料修理となります。
 - a. 使用上の誤り、不当な修理・改造による故障および損傷
 - b. お買い上げ後の落下・水没等による故障および損傷
 - c. 火災・地震・水害・落雷等天変地異による故障および損傷
 - d. 保証書の提示がない場合
 - e. 保証書に、「購入日・お客様名」の記入がない場合、またはレシート（領収証）が貼り付けてない場合
- (4) 保証書は日本国内においてのみ有効です。
- (5) 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管して下さい。

※保証書に明示した期間・条件の下において無料修理をお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限することはありませんので、保証期間後の修理について、ご不明な場合はお問い合わせ下さい。

この説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、ご使用者やその他の方々への
危害や財産への損害を防止するために以下のマークで表示し説明しています。表示内
容に従わず、本来の目的から逸脱した使いかたにより、万一、死亡や重傷を負ったり
物的損害が発生しても、弊社は一切責任を負いませんので、あらかじめご了承下さい。

 警告	特に注意していただきたいことを示します。 ● 適正に使用しても、注意を怠ると死亡または重傷を負う可能性が想定されます。
 注意	使用にあたり、一般的な注意を示します。 ● 誤って使うと、傷害を負う可能性、または物的損害の発生が想定されます。
 禁止	してはいけない「禁止」内容です。
 必ず守ること	必ず実行していただく「強制」内容です。

 禁止	電池は火中に投げないで下さい。破裂する恐れがあります。
 必ず守ること	乳幼児の手の届かないところに保管して下さい。 また、お子様だけの使用は避けて下さい。 電池や部品の誤飲の恐れがあります。
 必ず守ること	本体が落下などにより破損し、本体内部が露出した場合は 露出部に触れないで下さい。破損部でけがをすることがあります。 特に液晶ディスプレイは、ガラスでできている部分を含みますので、 強く押さえないで下さい
 必ず守ること	電子レンジや高圧容器などの中に入れないで下さい。 屋外の高湿となる自動車内に放置しないで下さい。 発火・破裂・故障・火災の原因となります。

 禁止	本体は防水、防滴ではありません。水に浸けたり、水洗トイレに落としたりすると、本体内部に水が入り故障しますので避けて下さい。 また湿気の多いところや、水のかかる場所には保管しないで下さい。 ※添い寝しているお子様のおねしょ、赤ちゃんのよだれなどもご注意ください。
 禁止	重いものをのせたり、叩いたり、踏んづけるなど 本体に強い衝撃を与えたり、落下させたりすると、 故障の原因となりますので避けて下さい。
 禁止	分解や修理、改造はしないで下さい。 計測温度に誤差が生じたり、故障の原因となります。
 禁止	強い静電気や電磁波のある場所で使用／保管しないで下さい。 温度に誤差が生じたり、故障の原因になります。
 禁止	シンナーやベンジン、アルコールを使ってお手入れしないで下さい。 本体についた汚れや汗などは、やわらかい布で乾拭きして下さい。
 必ず守ること	複数の人で併用しないで下さい。 本品データは、機器に記録された機器IDで管理されますので、 基本的に1人1台でお使い下さい。継続した計測の目的にも、 衛生上の面からも1人1台のご使用をお願いします。
 禁止	本品は衣服内温度計です。体温計ではありません。 口中や腋の下での体温計測には使用しないで下さい。
 必ず守ること	肌に直接装着した場合、季節によっては汗ばみ、かゆみやかぶれを生じることもあるので、下着1枚を介して身体に密着するように装着して下さい。また、皮膚に異常を感じた時はただちに使用をやめ、皮膚科専門医にご相談下さい。

表面

ディスプレイ

アップボタン

セットボタン

ダウンボタン

装着フック

裏面

電池カバータブ

電池カバー

電池カバーを
はずす

(1日1回QRコード表示をさせた場合)

電池寿命が短くなっている場合があります。

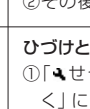
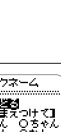
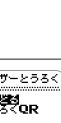
い]のメッセージがでたら、【9. こんなときは】でご案内する方法に従って、新しい電池に交換して下さい。はずす時は、図のように電池下の溝に指を入れたら、簡単にはずれます。



 禁止	ボタン電池を乳幼児の手の届くところに置かないで下さい。 誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合は、 直ちに医師に相談して下さい。
---	--

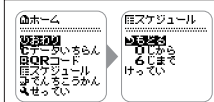
 禁止	間違った電池は使用しないで下さい。間違えると故障の原因となります。必ずボタン電池（コイン型リチウム電池）CR2032をご使用下さい。
 必ず守ること	ボタン電池は⊕⊖の方向を間違えないようにいれて下さい。⊕が上側です。間違えると漏液、発熱、破裂などを起こし、本体の破損や故障の原因になります。また、交換時は必ず2個同時に交換して下さい。

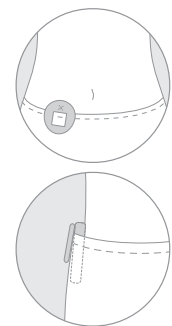
※「最初の設定」が電池セット時にできなかった場合は、セットボタン長押し（2秒以上押し続ける）で表示される「ホーム」画面より、「せってい」を選択して行うことができます。

 Ran's Night こんなに楽！	▲さってい  電池をセットすると ①Ran's Nightロゴ表示の後、「はじめてつかうひとは ますせていからおねがいね！」と表示されます。 ②その後自動的に「▲さってい」画面となります。
ひづけとじこく  ひづけとじこく 5時 11分 12月 11日 12月 11日	ひづけとじこく設定（必ず現在時刻にあわせて下さい） ①「▲さってい」画面でダウンボタンで「ひづけとじこく」にカーソルをあわせ、セットボタンで選択します。 ②ダウンボタンで年月日時分のそれぞれの場所にカーソルをあわせ、セットボタンで選択するとカーソルが点滅します。 ③アップボタン／ダウンボタンで数字をあわせ、セットボタンで決定します。 ④現在時刻があったら、「けってい」にカーソルをあわせ、セットボタンで決定します。
ニックネーム  ニックネーム  ニックネーム 	ニックネームをつけよう！（ニックネームは省略できます） ①「▲さってい」画面で、ダウンボタンで「ニックネーム」にカーソルをあわせ、セットボタンで選択します。 ②[なまえつけて]にカーソルをあわせセットボタンを押すと、「あ」と表示されカーソルが点滅します。 ③ダウンボタンを押すと「あいいうおかきくけ...」と50音順に文字が送られますので、最初の1文字をえらび、セットボタンを押すと2文字目にうつります（「ん」のあとに一、あ、い、う、え、お、や、ゆ、よ、っ、°、←、✓）。 ④同様に5文字まで名前がつけられませんが、4文字以下のときは✓をつけたと終了になります（1文字消去は←です。「あ」の時、アップボタンで✓、←）。 ⑤たとえばらんちゃんなら、「らん✓」でセットボタンを押し、ダウンボタンでつけたい敬称「ちゃん」にカーソルをあわせセットボタンを押し、ダウンボタンで「けってい」にカーソルをあわせ、セットボタンで決定します。
ユーザーとうるく 	「Ran's Story+」にユーザー登録しよう！ ①Ran's Night for Smartphoneは女性健康情報システムRan's Story+（らん'sストーリープラス）に対応しています。登録して温度データを送信すると、長期的な温度を蓄積して管理することができます。

	②Ran's Story+は、Ran's Nightが自動計測した温度情報、月経周期情報、カラダとココロの日記など、様々な健康情報を蓄積／管理できるシステムです。ID（メールアドレス）とパスワード（ユーザーが設定）で管理され、ニックネームで利用できるの、お名前／詳細な住所など個人を特定できる個人情報登録する必要はありません。 ③スマートフォン、タブレット、パソコンでアクセスできますが、携帯電話（ガラケー）には対応しておりません。 ④「 せってい」→「ユーザーとうろく」の画面で「とうろくQR」にカーソルをあわせ、セットボタンを押すとQRコードが表示されます。スマートフォンのQRコードリーダーで読取るとRan's Story+の新規登録画面にアクセスしますので、登録メールアドレスを設定し「送る」をタップします。 ⑤登録メールアドレスにメールが届くので、リンクからアクセスしてユーザー情報を登録して下さい。ログイン画面で、「次回から自動的にログインする」にチェックを入れておくと、次のアクセスや日々のデータ送信にも便利です。 ※Ran's Story+に入会せずに、「ゆうべのさいこう」の温度を自分でグラフなどに記録して管理することもできますが、Ran's Story+に入会すると、Ran's Nightの機能をフルに活用し、より便利に使えます。
--	--

7. 計測方法

「計測スケジュールの設定」	
	①セットボタン長押しで「 ホーム」を表示します。 ②ダウンボタンで「 スケジュール」にカーソルをあわせ、セットボタンで決定します。 ③最初の設定では毎晩0時から6時までの6時間のスケジュールになっています。ダウンボタンで「0じから」にカーソルをあわせ、セットボタンを押すとカーソルが点滅しますので、アップボタン／ダウンボタンであなたの毎日のおおよその就寝時刻をえらびセットボタンを押すと自動的にカーソルは「 けってい」に移動しますので、セットボタンを押し決定します。

「装着と計測」	
(1) マークが上、電池カバー側が内側（身体側）になる方向にして持ち、マークに人差し指をかけてつまむようにフックを開きます。パジャマのウエストに止めますが、下着（薄手、1枚）の上から身体にぴったり密着する状態で装着します。 (2) そのままお休みいただき、朝起きたら取りはずします。温度は自動的に計測できます。Ran's Nightや装着した場所が汗ばんでいた場合は、乾いた布でふき取して下さい。 ※使い始めのころは装着に違和感を覚える場合がありますが、一番違和感の少ない場所、朝まではずれにくい場所に装着できるように工夫して下さい。	

 警告	
 必ず守ること	夜中、または朝起きてトイレに立つ場合は、必ずRan's Nightを取りはずして下さい。装着したままトイレに入ると、トイレの中に落としてしまう危険があります。水没は故障の原因となります。また、もし水洗トイレに落ちてしまった場合は速やかに拾い上げて下さい。そのまま水で流すとトイレのつまりの原因となりますので、絶対にしないで下さい。

「上手にはかるためには！」

- Ran's Nightは設定した時刻から6時間の計測を行いますので、毎日なるべく同じ条件で計測することが大切です。計測開始時刻に必ず就寝する必要はありませんし、計測終了時刻前に起きて取りはずしてもかまいませんが、健康のためにも出来る限り毎日規則正しく、4時間以上の睡眠を確保するように心がけましょう。
- ネグリジェなど寝巻きのデザインにより、うまく装着できず密着が悪いと、正しい温度が測れない場合があります。そんな時は、腹巻の利用やショーツのダブル着用などの方法も試してみましょう。
- 電気毛布が熱過ぎる場合にはもちろん衣服内温度も高くなりますし、冷房の効かせ過ぎなどでは温度は低くなります。夏場でもお腹まわりを冷やさぬようにタオルケットなどの寝具を掛けてください。コタツでうたた寝も要注意！快適な睡眠環境づくりを心がけましょう。（お酒の飲みすぎや、発熱などでも衣服内温度は高くなります。）

8. データ管理

 5時〜11時 12℃ 05.5℃ 35.87℃ BA000002	①朝目覚めたらRan's Nightを衣服からとりはずし、アップボタンまたはダウンボタンを押すと、「ゆうべのさいこう」温度が表示されます（画面は自動的に消えます）。 ②この温度をグラフに手書きしたり、パソコンの表計算ソフトで管理したりと長期的なグラフで管理し生活の参考にすることができます。
 もどる 36.72℃ 36.91℃ 36.60℃ 36.43℃	①セットボタン長押しで「 ホーム」を表示します。 ②ダウンボタンで「℃データいちらん」にカーソルをあわせ、セットボタンで決定します。 ③直近の7日の温度が表示されます。 ④温度の変化から低温⇒高温、高温⇒低温の変化をみることもできますが、温度をグラフに手書きしたり、パソコンの表計算ソフトで管理したりすると、より長期的管理ができ、生活の参考にすることができます。

※「ゆうべのさいこう」は、身体側のセンサー温度の最高値です。Ran's Story+にデータ送信した際に表示される今日の温度は、暖房の影響や長時間のうつぶせ寝などで異常に高くなってしまった温度は排除するように考慮されていますので、「ゆうべのさいこう」と異なる場合があります。

(2) Ran's Story+で管理

※必ずしもRan's Story+に入会する必要はありませんが、入会すると、Ran's Nightの機能をフルに活用し、より便利に使えます。（Ran's Nightに数字として表示されるのは「ゆうべのさいこう」（身体側のセンサー温度の最高値）ですが、Ran's Story+サイトでは、2つの温度センサーが計測した6時間の温度変化も折れ線グラフで確認することが可能です。

※Ran's NightデータをRan's Story+で管理するには、QRコードを読み取るスマートフォンアプリが必要となります。お使いのQRコードリーダーで読み取りにくい場合は読み取りやすいアプリをご案内しますので、サポートセンターにご相談ください。

◆サイトへの登録

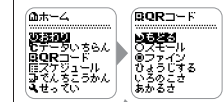
メールアドレス、パスワード、ニックネーム、生年月日、性別、住所（都道府県名）などの登録が必要となります。また、蓄積された温度や月経周期のデータは匿名化され、代や地域等によるデータ処理と分析を行い、学会発表や新商品開発等の研究用として使用させていただきます。「ご利用に関するお約束」をよくお読みください。

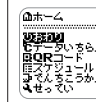
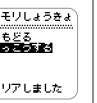
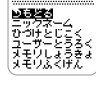
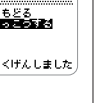
◆データ送信方法

 5時〜11時 QRコード さくせいしやう	 ①その日のデータは、次の日の計測が始まる前なら1ボタンで表示できます（データを表示させる前にスマートフォンのバーコードリーダーを準備して下さい）。 ②セットボタンを押す（短押し）と5秒間ほどで、データのQRコードが表示されます。待っている間にはその都度  などのアニメーションがあらわれます（毎日続けてお使いいただくと、新しいアニメーションがあらわれます。お楽しみに！）。 ③表示されたQRコードをバーコードリーダーが読取ると、画面にhttp://・・・からはじまるアドレスが表示されますので、選択してサイト接続して下さい。 ④Ran's Story+ログイン画面につながりますので、ログインすると「温度データ記録完了 ○年○月○日の皮膚側と外気側の温度データを記録しました。」と表示されます。 ⑤その日に送ったデータは、「ぐっすりグラフ」で昨夜の温度変化として折れ線グラフで確認できます。 ※QRコード表示は省エネのため、一定時間で表示が消えます。しかし、読取後直ちにセットボタンを押し、QRコード表示を消すとさらに省エネになります。 ※QRコード表示中にダウンボタンを押すと前日のQRコードを作成することができます。	 
 もどる 36.72℃ 36.91℃ 36.60℃ 36.43℃		計測した日にデータ送信できなかった場合は、「℃データいちらん」から該当する日をえらんでQRコードを表示させデータ送信することができます。 ①セットボタン長押しで「 ホーム」を表示し、ダウンボタンで「℃データいちらん」にカーソルをあわせ、セットボタンで決定します。 ②ダウンボタンで表示したい日にちをえらび、セットボタンで決定するとQRコードが表示されます。 ※前述のように、セットボタンを押して今日のQRコードを表示させ、ダウンボタンを押して前日のQRコードを作成することもできます。

◆データの閲覧方法

- スマホ・タブレット・パソコンよりRan's Story+サイト <http://plus.rans-story.jp> にアクセス、ログインして、「ぐっすりグラフ」「長期グラフ」で温度データをご確認下さい。
- 「マイダイアリー」で「周期情報」「カラダとココロ」の情報を入力すると、「マイステージ」で周期的なからだのリズムを確認したり、「マイレコード」で記録したデータの一覧表を確認できますので、ライフスタイルの参考にすることができます。
- 月経周期ごとの管理のほかに、月ごとのグラフもありますので、初経前や閉経後の体温管理にもご利用いただけます。

9. こんなときは・・・	
QRコードが読取れない (1)	①QRコードリーダーの種類により読取能力が異なります。細かなQRコードが読み取れるアプリをご利用下さい。 ②お使いのアプリで読み取れない場合には、サポートセンターにご相談下さい。 ③Ran's Nightの画面の明るさ／色の濃さを変更することができます。     画面の明るさを変更する場合は、「 ホーム」→「 QRコード」→「あかるさ」を選択し、QRコードが表示されている間に、アップボタンを押すと押すごとに明るくなります。ダウンボタンを押すと押すごとに暗くなります。 画面の色の濃さを変更する場合は、「 ホーム」→「 QRコード」→「いろのこさ」を選択し、QRコードが表示されている間に、アップボタンを押すと押すごとに濃くなります。ダウンボタンを押すと押すごとに薄くなります。
QRコードが読取れない (2)	(1)の方法でも読取れない場合は、QRコードの細かさを調節します。初期の設定では、「ファイン」モードになっており、1枚のQRコードに一晚に計測した2つのセンサーが計測した全ての温度データが収録されていますが、1つのセンサーの必要な部分だけの温度にして粗めのQRコードに表示する「スモール」モードがあります。   ①「 ホーム」→「 QRコード」でダウンボタンで「スモール」にカーソルをあわせ、セットボタンで選択したのち、アップボタンで「もどる」カーソルをあわせてセットボタンを押し「 ホーム」にもどり「 おわり」にします。 ②セットボタンを押して表示させると、粗めのQRコードが作成できています。 ③1枚目のQRコードを読取った後、表示されている間にダウンボタンを押すと2枚目が表示されます。「スモール」モードの時は、必ず1日2枚読み取って送信して下さい。 ※スモールモードではすべてのデータを送ることはできません。計測したすべてのデータをぐっすりグラフで確認したい方は、サポートセンターにご相談ください。
すぐに画面が消えてしまう	それぞれの画面は、省エネのために一定の時間（約1分）で自動的に消えるようになっています。必要な場合は、もう一度表示させて下さい。特にQRコード表示の際のバックライトが点いている画面は、電力消費が大きいので、読取り次第セットボタンを押して表示を消すと、さらに省エネになります。
ディスプレイが汚れた	ディスプレイのガラス面が汚れて、QRコードが撮影しにくい場合は、清潔で柔らかな布で乾拭きして下さい。

「でんちをこうかんして下さい」のメッセージが表示された	バッテリー残量はアップボタン／ダウンボタンで表示される「ゆうべのさいこう」の下に、 ～  まで6段階で表示されます。「でんちがもうすぐきれます。でんちをこうかんして下さい」のメッセージがでたら、速やかに新しい電池に交換して下さい。   ①「 ホーム」画面から「 でんちをこうかん」をえらび、「こうかんする」にカーソルをあわせ、セットボタンを押します。「うけつけました」と表示され画面がきえますので電池を交換します。 ②電池をセットすると、「はじめてつかうひとはまずせっていからおねがいね!」のメッセージがでますので、「ひづけとじこく」 「 スケジュール」を確認し、ちがっている場合は修正してからご使用下さい。
気づかない間に電池が終わってしまった	新しい電池に交換して下さい。電池をセットすると、「はじめてつかうひとはまずせっていからおねがいね!」のメッセージがでますので、必ず「ひづけとじこく」 「  スケジュール」確認し、ちがっている場合は修正してからご使用下さい。
計測データを消去したい時	  「 せってい」画面から「メモリしょうきょ」をえらび、「じっこうする」にカーソルをあわせ、セットボタンを押します。本当にいらないデータなのか、事前によくご確認下さい。
誤って消してしまった計測データを戻したい時	  「 せってい」画面から「メモリふくげん」をえらび、「じっこうする」にカーソルをあわせ、セットボタンを押します。計測状況によっては、復元できない場合もあります。
新しいRan's Nightに買い換えた	新しいRan's Nightの機器IDの情報をRan's Story+に送ります。「  せってい」画面で、ダウンボタンで「ユーザーとうろく」にカーソルをあわせ、セットボタンで選択します。ダウンボタンで「とうろくQR」を選択し、セットボタンを押すとQRコードが表示されますので、読取りサイトに接続しログインすると登録完了です。

10. 故障かな？

ボタンを押しても何も表示しない	●電池がはずれていませんか？ ●電池が消耗していませんか？ ●電池の向きが間違っていないですか？ ●電池の電極にゴミなどがはさまっていませんか？
QRコードが読めなくなった	●Ran's Nightディスプレイが汚れていませんか？ ●スマートフォンのカメラのレンズが汚れていませんか？
QRコードを読み取って送ったが、グラフが表示されない	●きちんと装着しましたか？ ●未装着だった場合、Ran's Nightが計測した温度は室温となります。低すぎる温度は衣服内温度とはいえないためグラフ表示はされません。 ●インターネット上の操作なので、データがうまく送れていない場合も考えられます。装着はきちんとしていたのに「データがありません」となった場合は、もう一度送信してみして下さい。

※以上の確認をしても問題が解消されない場合は、お客様サポートセンターにご相談下さい。
※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。