



サラヤ健康総合アプリV-アプリ操作マニュアル

目次

1. アプリをダウンロードする
 1. [アプリをダウンロード](#)
 2. [パスワード設定](#)
2. [アプリを起動する](#)
3. ログイン
 1. [ログインする](#)
 2. [パスワードをお忘れの方](#)
 3. [初期設定](#)
4. ホーム
 1. [ホーム画面の説明](#)
 2. カルディオウォッチ
 1. [歩数、消費カロリー、エクササイズ、スタン
ド時間、疲労指数](#)
 2. [心拍数](#)
 3. [睡眠](#)
 4. [ランニング、歩く、山登り](#)
 5. [サイクリング、バスケットボール、バドミント
ン、卓球、テニス、スケート、サッカー、バレ
ーボール、ヨガ、エアロビクス、ダンス、水泳](#)
 3. 連携サービス
 1. [連携サービス（入力）](#)
 2. [連携サービス（閲覧・編集・削除）](#)
 3. [連携サービス（目標値の設定）](#)
 4. 運動管理サービス
 1. [運動管理サービス（入力）](#)
 2. [運動管理サービス（閲覧・詳細・編集・削除）](#)
 5. お知らせ、問診票・アンケート
 1. [お知らせ](#)
 2. [問診票、アンケート](#)

目次

5. イベント

1. [イベント閲覧](#)
2. [歩数イベント](#)
 1. [歩数イベント](#)
 2. [歩数イベントの記録方法](#)
3. [運動量イベント](#)
 1. [運動量イベント](#)
 2. [運動量イベントの記録方法](#)
4. [体重の減り幅イベント](#)
 1. [体重の減り幅イベント](#)
 2. [体重の減り幅イベントの記録方法](#)

6. デバイス

1. [デバイス](#)
2. [メッセージ通知設定](#)
3. [座りすぎリマインダー](#)
4. [手首ジェスチャー](#)
5. [時間の表示、言語変換、日付形式、装着する手](#)
6. [バイブ\(振動\)をON/OFFする](#)
7. [心拍数ガイダンス](#)
8. [バイブレーションリマインダー](#)

7. 設定

1. [設定](#)
2. [ユーザー名](#)
3. [性別](#)
4. [生年月日](#)
5. [身長](#)
6. [体重](#)
7. [都道府県](#)
8. [職種](#)
9. [部署](#)
10. [表示設定](#)
11. [メールアドレス](#)
12. [パスワード再設定](#)
13. [退会する](#)

1.1. アプリをダウンロード

下記リンクよりアプリをダウンロードしてください。



iOS [App Store]



Android [Google play]



1.2. パスワード設定

1

メールアドレス認証及びパスワード登録のご案内メールを開き、「こちらをクリックしてください。」をタップします。



2

パスワードとパスワード（再確認）を入力し、「設定する」をタップします。



3

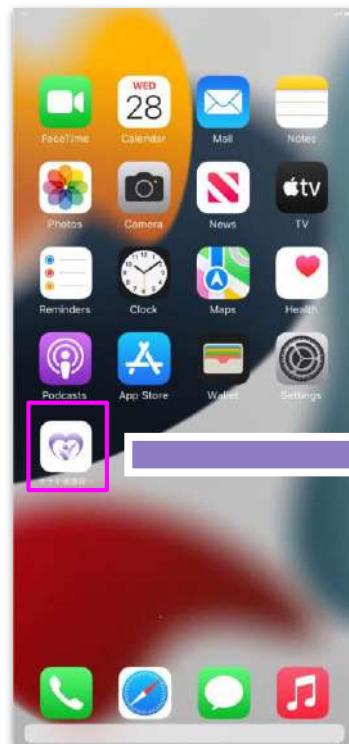
アプリを開き、メールアドレスと設定したパスワードでログインします。(マニュアル3.1)



2. アプリを起動する

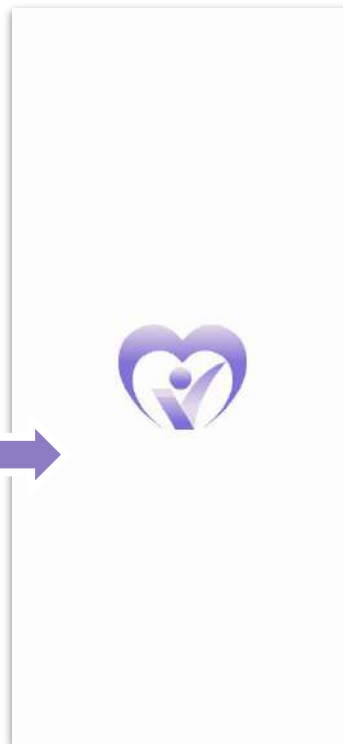
1

アイコンをタップして
アプリを起動します。



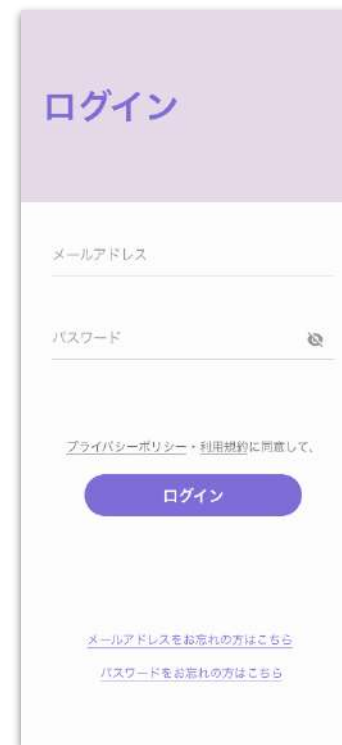
2

起動後のトップ画面



3

ログイン画面



3.1. ログインする

メールアドレスとパスワードを入力し、「ログイン」をタップします。

ログイン

メールアドレス

パスワード

[プライバシーポリシー](#)・[利用規約](#)に同意して、

ログイン

[メールアドレスをお忘れの方はこちら](#)

[パスワードをお忘れの方はこちら](#)

※登録時のメールアドレスが不明な場合、大変お手数ですがご登録頂いた会社様へ直接のお問い合わせをお願い致します。

3.2. パスワードをお忘れの方

1

「パスワードをお忘れの方はこちら」をタップします。



2

ご登録のメールアドレスを入力して「送信する」をタップします。



3

入力したメールアドレス宛に届いたメールに記載されたリンクをタップします。



4

新しいパスワードを入力して「設定する」をタップします。



5

新しく設定したパスワードでログインします。



3.3. 初期設定

1

メールアドレス、パスワードを入力して「ログイン」をタップします。



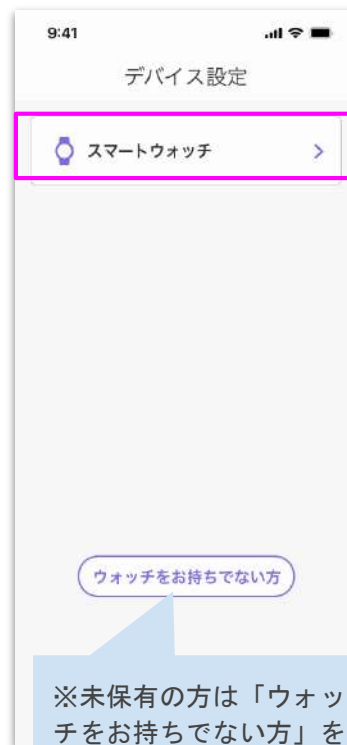
2

体重を入力して「記録」をタップします。



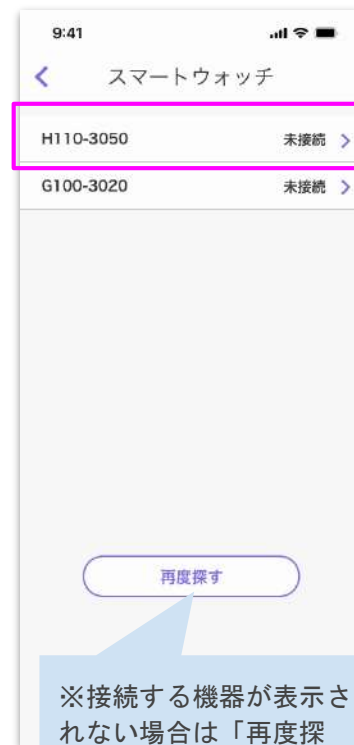
3

スマートウォッチをタップします。



4

接続する機器をタップします。



5

機器の情報を確認し、「接続する」をタップします。



4.1 ホーム画面の説明

ホーム画面は各種データの確認をすることが出来ます。グラフの見え方は詳細ページでご確認ください。

The screenshot shows a mobile app home screen with the following sections and callouts:

- お知らせ** (Notice): Callout: 詳しくは 20ページ目へ (For details, see page 20).
- Health Data**: Callout: 詳しくは 10~14ページ目へ (For details, see pages 10-14).
 - Heart rate: 67 bpm
 - Sleep: 7 時間
 - Blood vessel age: 40 (Callout: 連携サービス - Connected Service)
 - Steps: 7,800 歩
- Cardio Watch Data Acquisition Items** (カーディオウォッチ データ取得項目): Callout: スワイプでページを移動できます (Can move pages by swiping).
 - Exercising: 2 時間
 - Calories: 120 分
 - Running: 10 分
 - Stress: 100
 - Cycling: 30 分
 - Hiking: 30 分
 - Basketball: 30 分
 - Skating: 30 分
 - Soccer: 30 分
 - Volleyball: 30 分
 - Swimming: 30 分
 - Badminton: 30 分
 - Table Tennis: 30 分
 - Tennis: 30 分
 - Yoga: 30 分
 - Aerobics: 30 分
 - Dance: 30 分
- 問診票・アンケート** (Questionnaire/Survey): Callout: 詳しくは 21ページ目へ (For details, see page 21).
- 連携サービス (運動管理サービス)** (Connected Service (Sports Management Service)): Callout: 詳しくは 15~19ページ目へ (For details, see pages 15-19).
 - Strength measurement
 - Blood pressure measurement
 - AGEs glycation measurement
 - Capillary type
 - Self blood sugar value
 - Sports management service

Bottom navigation bar: ホーム (Home), デバイス (Device), イベント (Event), 設定 (Settings).

4.2.1 歩数、消費カロリー、エクササイズ、スタンド時間、疲労指数

歩数 : 当日の歩数が表示されます。

消費カロリー : ウォッチから取得

された当日の消費カロリーが表示されます。

エクササイズ : ウォッチで運動測定モードを選択し、運動をした合計値が表示されます。

スタンド時間 : 歩いたり、運動を続けた時間が表示されます。

疲労指数 : 疲れ度合いを表します。点数が大きいほど元気、睡眠の質が良いのを示します。



グラフの単位を変更
できます。

グラフの日付を変更
できます。

日付ごとの履歴を
確認できます。

1日の合計測定値ま
たは平均が表示さ
れます。

4.2.2 心拍数

最新の心拍数が表示されます。



4.2.3 睡眠

前日夜間～当日朝までの睡眠時間が表示されます。

グラフの単位を変更できます。

グラフの日付を変更できます。

各睡眠ステージの情報を確認できます。

日付ごとの履歴を確認できます。

グラフの単位を変更できます。

グラフの日付を変更できます。

各睡眠ステージの情報を確認できます。

日付ごとの履歴を確認できます。

睡眠

日 週

< 2024/01/13 >

合計 07 時間 11 分

目覚め
レム睡眠
浅い
深い

12:02 07:13

睡眠ポイント 60

- 総睡眠時間 7 時間 11 分 ⓘ
- ノンレム睡眠 (深い眠り) 40% ⓘ
3 時間 27 分 参照: 10-40% 高い
- ノンレム睡眠 (浅い眠り) 30% ⓘ
3 時間 39 分 参照: 45-80% 正常
- レム睡眠 20% ⓘ
0 時間 00 分
- 目覚め時間 10% ⓘ
0 時間 05 分 参照: 10% 正常

履歴

< 2024/01 >

2024/01/13 07時間11分

2024/01/12 07時間15分

睡眠

日 週

< 2024/01/07 - 2024/01/13 >

平均 07 時間 11 分

目覚め
レム睡眠
浅い
深い

日 月 火 水 木 金 土

1日の平均睡眠ポイント 65

- ノンレム睡眠 (深い眠り) 40%
- ノンレム睡眠 (浅い眠り) 40%
- レム睡眠 20%
- 目覚め時間 10%

履歴

< 2024/01 >

2024/01/13 07時間11分

2024/01/12 07時間15分

4.2.4 ランニング、歩く、山登り

The screenshot displays a mobile application interface for tracking running activities. At the top, the status bar shows the time 9:41 and signal strength. The app title is 'ランニング' (Running). Below the title, two summary cards are shown: a purple card for '合計距離(月)' (Monthly Total Distance) at 13.58 km, and a white card for '合計時間(月)' (Monthly Total Time) at 00:56:22. Below these is a '履歴' (History) section with a date selector set to '2024/01'. A list of seven running entries follows, each with a date, time, and distance.

月の合計距離が表示されます。

月の合計時間が表示されます。

日付ごとの履歴を確認できます。

日付	時間	距離
2024/01/13 11:00:00	00:08:00	2.03km
2024/01/11 12:00:00	00:07:10	1.81km
2024/01/08 11:00:00	00:06:30	1.74km
2024/01/07 14:00:00	00:07:45	1.84km
2024/01/06 11:00:00	00:09:37	1.91km
2024/01/03 15:00:00	00:07:20	1.87km
2024/01/01 11:00:00	00:10:00	2.38km

4.2.5

サイクリング・バスケットボール・バドミントン・卓球・テニス・スケート・サッカー・バレーボール・ヨガ・エアロビクス・ダンス・水泳

月の合計kcalが表示
されます。

月の合計時間が表
示されます。

日付ごとの履歴を
確認できます。

9:41

< サイクリング

合計kcal(月)
2,101 kcal

合計時間(月)
05:45:00

履歴

< 2024/01 >

2024/01/13 11:00:00	00:60:00	365kcal
2024/01/11 12:00:00	00:30:00	183kcal
2024/01/08 11:00:00	00:40:00	244kcal
2024/01/07 14:00:00	00:70:00	426kcal
2024/01/06 11:00:00	00:35:00	213kcal
2024/01/03 15:00:00	00:50:00	305kcal
2024/01/01 11:00:00	00:60:00	365kcal

4.3.1 連携サービス（入力）

他のヘルスケア機器と連携して、データを入力します。

測定日時、各項目の測定値を入力し、「追加」をタップします。

The screenshot shows a mobile application interface for entering blood pressure measurement data. At the top, the time is 12:30. The page title is '血圧測定' (Blood Pressure Measurement). Below the title, there are two tabs: '入力' (Input) and '閲覧' (View). The '入力' tab is active. The form contains three input fields: '測定日時' (Measurement Date/Time) with the value '2024/01/17 10:11', '最高血圧 (mmHg)' (Maximum Blood Pressure (mmHg)) with the placeholder '測定値入力' (Input measurement value), and '最低血圧 (mmHg)' (Minimum Blood Pressure (mmHg)) with the placeholder '測定値入力' (Input measurement value). At the bottom of the form is a blue button labeled '追加' (Add).

連携サービスの詳細説明が表示されます。

4.3.2 連携サービス（閲覧・編集・削除）

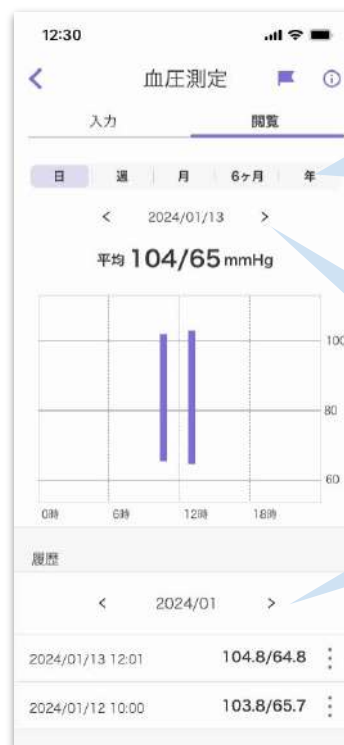
1

連携サービスの「閲覧」をタップします。



2

閲覧画面へ表示を切り替えます。

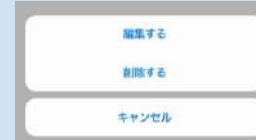


グラフの単位を変更
できます。

グラフの日付を変更
できます。

日付ごとの履歴を
確認できます。

こちらをタップすると履歴データの
編集、削除ボタンが出ます。



4.3.3 連携サービス（目標値の設定）

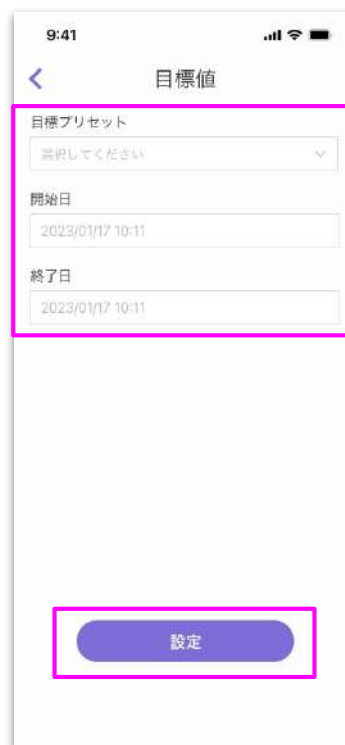
1

旗のアイコンをタップします。



2

目標プリセットを選択し、目標の開始日と終了日を選択して、「設定」をタップします。



3

データグラフに目標が紫のラインで表示されます。



4.4.1 運動管理サービス（入力）

運動の種類を選択し、体重・運動時間を入力することで、消費カロリーを計算します。

1

運動タイプをタップします。

9:41 運動管理

入力 閲覧

測定日時
2024/01/13 22:00

体重(kg)
50

運動タイプ
検索して選択する

運動時間(分)
非定値入力

計算する

計算結果カロリー kcal

追加

2

運動タイプ一覧が表示されます。そこから運動タイプを選択します。

9:41 運動タイプ

検索 運動タイプを検索

最近記録した運動タイプ

歩行 (walking)
歩行 : 4.0km/時、平らで固い地面 (wal... 選択

歩行 (walking)
歩行 : 4.5-5.1km/時、ほどほどの速さ... 選択

歩行 (walking)
歩行 : 運動や散歩 (walking.to work o... 選択

歩行 (walking)
歩行 : 4.5-5.1km/時、速い、平で固い地... 選択

運動タイプ一覧

歩行 (walking)
歩行 : 4.0km/時、平らで固い地面 (wal... 選択

歩行 (walking)
歩行 : 4.5-5.1km/時、ほどほどの速さ... 選択

歩行 (walking)
歩行 : 運動や散歩 (walking.to work o... 選択

歩行 (walking)
歩行 : 4.5-5.1km/時、速い、平で固い地... 選択

3

運動時間（分）を入力し、「計算する」をタップします。（測定日時、体重も変更があれば変えてください。）

9:41 運動管理

入力 閲覧

測定日時
2024/01/13 22:00

体重(kg)
50

運動タイプ
歩行 (walking)

運動時間(分)
30

計算する

計算結果カロリー kcal

追加

4

消費カロリーが表示されます。「追加」をタップします。

9:41 運動管理

入力 閲覧

測定日時
2024/01/13 22:00

体重(kg)
50

運動タイプ
歩行 (walking)

運動時間(分)
30

計算する

計算結果カロリー 105 kcal

追加

項目タップで詳細画面に遷移します。

4.4.2 運動管理サービス（閲覧・詳細・編集・削除）

1

運動管理サービスの「閲覧」をタップします。



2

閲覧画面へ表示を切り替えます。

目標設定ができません。

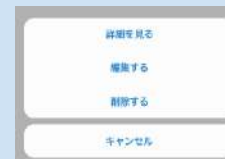


グラフの単位を変更できます。

グラフの日付を変更できます。

日付ごとの履歴を確認できます。

こちらをタップすると履歴データの編集、削除、詳細ボタンが出ます。



4.5.1 お知らせ

企業や運営からのお知らせを確認できます。

1

ベルのマークをタップ
します。

2

お知らせ一覧が表示さ
れます。確認したいお
知らせをタップします。

3

確認したいお知らせの
詳細が表示されます。



4.5.2 問診票・アンケート

運営、もしくはサービスに加入されている企業様からの問診票とアンケートです。

1

「問診票・アンケート」をタップします。



2

回答する問診票をタップします。



3

回答を入力し「回答する」をタップします。



5.1. イベント閲覧

定期的に開催されるイベントに参加することができます。歩数・運動量・体重の減り幅のイベントがあります。

■イベント一覧画面

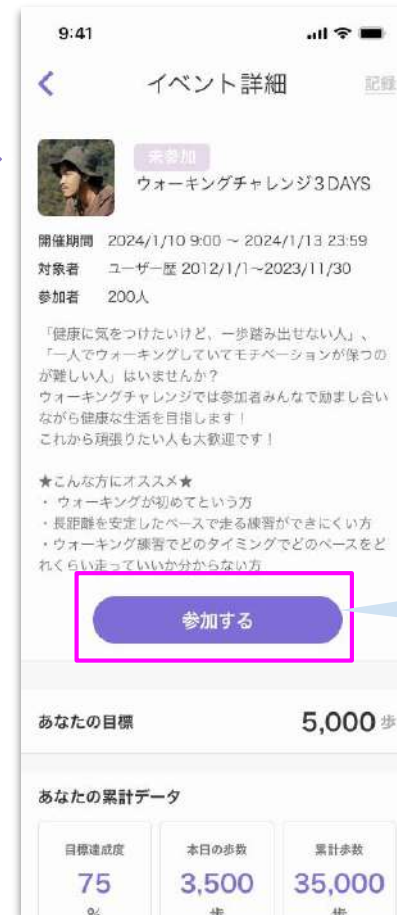


「履歴」から過去参加したイベントを確認できます。

イベントの詳細を確認できます。

参加中、未参加、終了の3つのステータスがあります。

■イベント詳細画面



「参加する」をタップし、イベントに参加します。

5.2.1 歩数イベント

歩数イベントは、「a.個人積み上げイベント」「b.スタンプイベント」「c.ランキングイベント」の3種類があります。

a.個人積み上げイベント

あらかじめ決められた個人目標を達成するイベントです。

b.スタンプイベント

期間毎に決められた個人目標を達成するとスタンプが押されます。

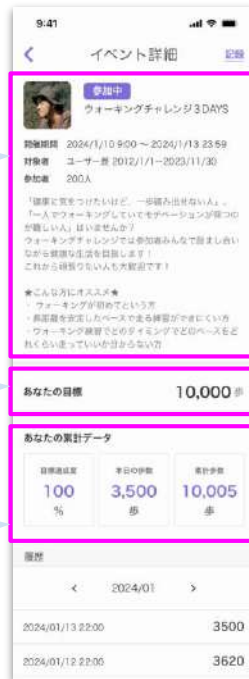
c.ランキングイベント

イベント参加者と歩数を競い合います。

イベントの内容が見れます。

イベントの目標が見れます。

あなたの状況が確認できます。



イベントの内容が見れます。

イベントの目標が見れます。

あなたの状況が確認できます。

目標達成するとスタンプが押されます。



イベントの内容が見れます。

あなたの状況が確認できます。

ランキングが確認できます。

前後の参加者との差が見れます。

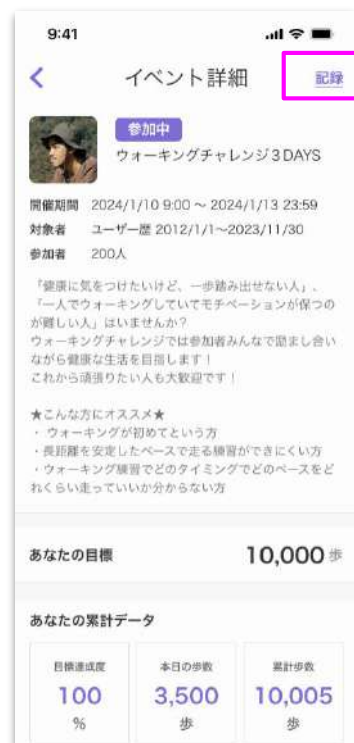


5.2.2 歩数イベントの記録方法

歩数イベントの記録の方法です。

1

「記録」をタップします。



2

「カーディオウォッチから記録」ボタンをタップします。ウォッチで計測した直近の数値を読み込みます。

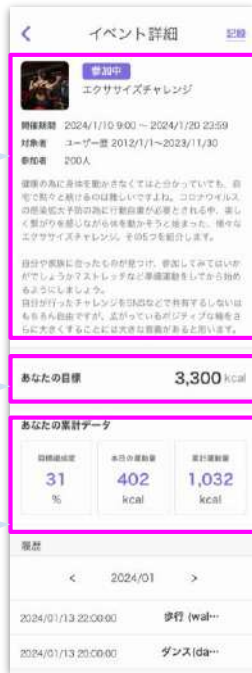


5.3.1 運動量イベント

運動量イベントは、「a.個人積み上げイベント」「b.スタンプイベント」「c.ランキングイベント」の3種類があります。

a.個人積み上げイベント

あらかじめ決められた個人目標を達成するイベントです。



イベントの内容が見れます。

イベントの目標が見れます。

あなたの状況が確認できます。

b.スタンプイベント

期間毎に決められた個人目標を達成するとスタンプが押されます。



イベントの内容が見れます。

イベントの目標が見れます。

あなたの状況が確認できます。

目標達成するとスタンプが押されます。

c.ランキングイベント

イベント参加者と運動量を競い合います。



イベントの内容が見れます。

あなたの状況が確認できます。

ランキングが確認できます。

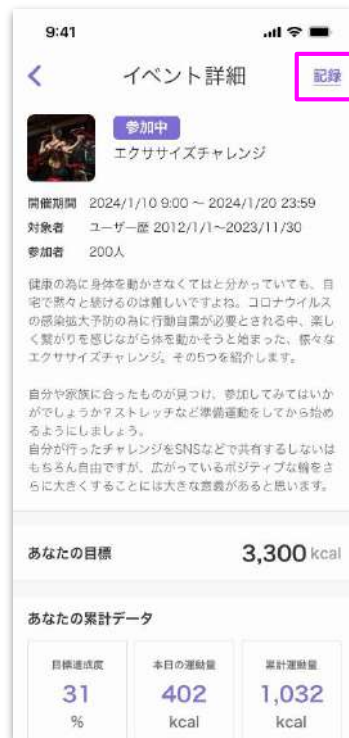
前後の参加者との差が見れます。

5.3.2 運動量イベントの記録方法

運動量イベントの記録の方法です。

1

「記録」をタップします。



2

測定日時、体重、運動タイプ、運動時間(分)を入力し、「計算する」をタップします。



3

消費カロリーが表示されます。「追加」をタップします。



5.4.1 体重の減り幅イベント

体重の減り幅イベントは、「a.個人積み上げイベント」「b.ランキングイベント」の2種類があります。

a.個人積み上げイベント

あらかじめ決められた個人目標を達成するイベントです。

b.ランキングイベント

イベント参加者と体重の減り幅を競い合います。

イベントの内容が見れます。

イベントの目標が見れます。

あなたの状況が確認できます。



イベントの内容が見れます。

あなたの状況が確認できます。

ランキングが確認できます。

前後の参加者との差が見れます。



5.4.2 体重の減り幅イベントの記録方法

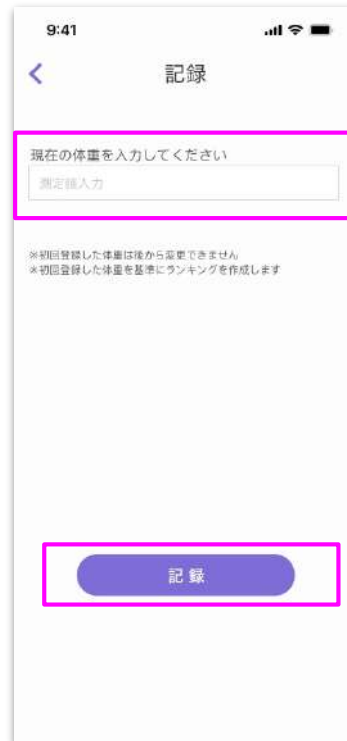
体重の減り幅イベントの記録の方法です。

◆初回設定

「記録」をタップします。



現在の体重を入力し「記録」をタップします。



◆2回目以降の記録方法

「記録」をタップします。



測定日時と現在の体重を入力し「記録」をタップします。



6.1 デバイス

ウォッチの各種設定を行います。

接続中のデバイス
が表示されます。



接続を解除したい場合
は「接続を解除」をタ
ップして再度他のデバ
イスと再接続できます。

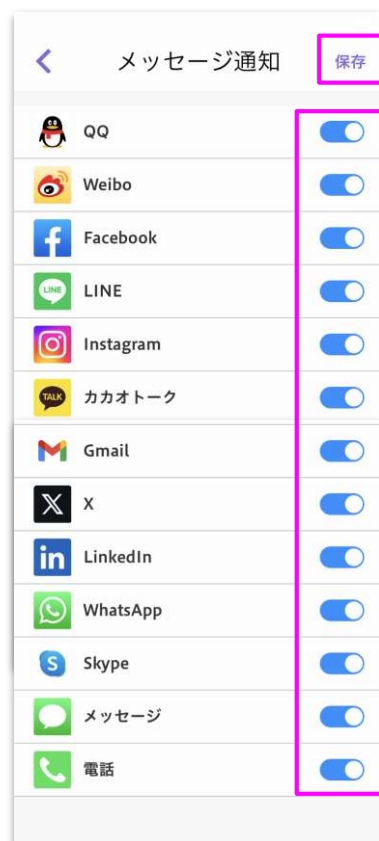
10分間おき自動
で心拍数を取得し
ます。

運動すると自動で
運動測定モードに
なる機能

6.2. メッセージ通知設定

ウォッチへのメッセージ通知有無を設定する機能

通知したいアプリをONにして「保存」をタップします。



6.3. 座りすぎリマインダー

長時間座っているとバイブレーション機能で通知してくれる機能

- 1 「座りすぎリマインダー」をタップします。
- 2 「期間設定」をタップします。
- 3 時間を選択して「変更」をタップします。
- 4 「繰り返す」をタップします。
- 5 繰り返す周期を選択して「保存」をタップします。
- 6 各項目を設定後「保存」をタップします。

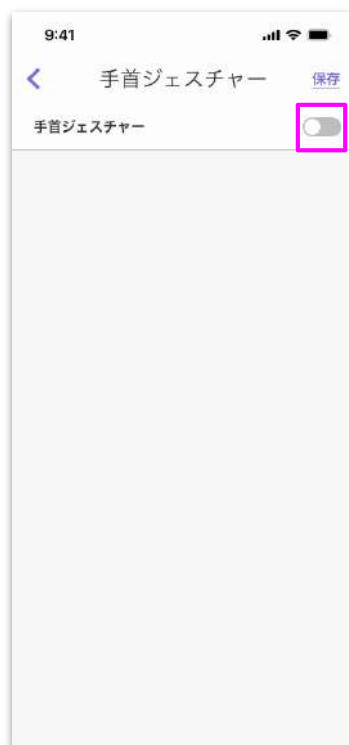


6.4. 手首ジェスチャー

腕上げ回しの動きでGセンサーが検知して点灯します。

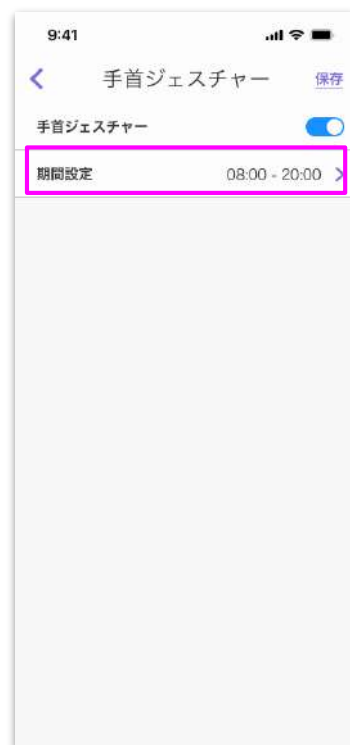
1

「手首ジェスチャー」
をタップします。



2

「期間設定」をタップ
します。



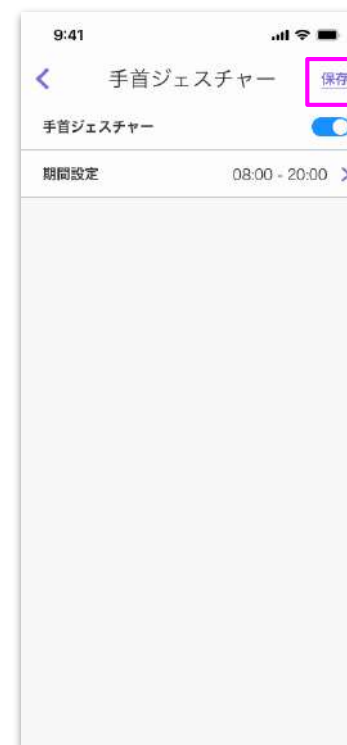
3

時間を選択して「変
更」をタップします。



4

「保存」をタップしま
す。

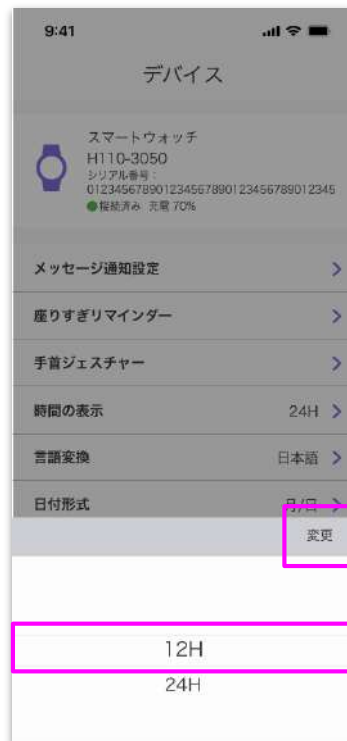


6.5. 時間の表示、言語変換、日付形式、装着する手

時間の表示：時間の表示形式を変更する機能 言語変換：言語を変換する機能 日付形式：日付の表示形式を変更する機能 装着する手：ウォッチ装着の手を設定する機能

◆時間の表示

選択して「変更」をタップします。



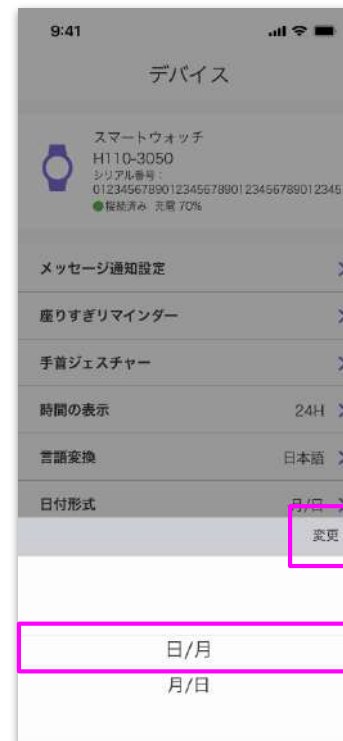
◆言語変換

選択して「変更」をタップします。



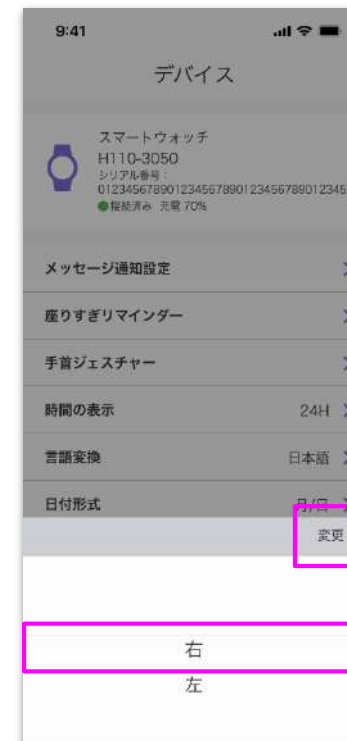
◆日付形式

選択して「変更」をタップします。



◆装着する手

選択して「変更」をタップします。

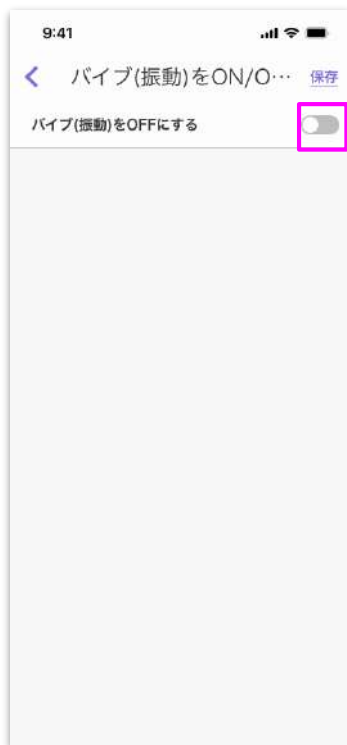


6.6. バイブ(振動)をON/OFFする

バイブレーションをON/OFFする機能

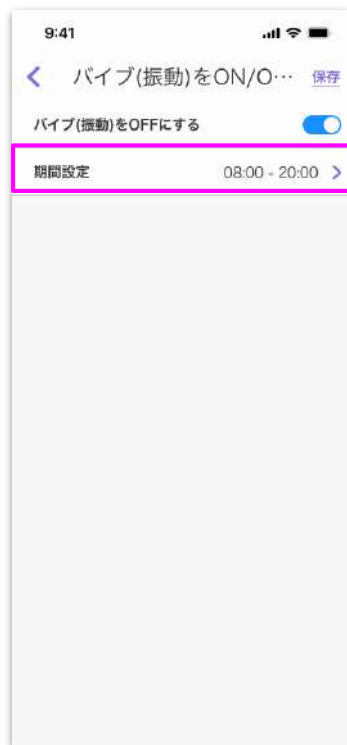
1

「バイブ(振動)をOFFにする」をタップします。



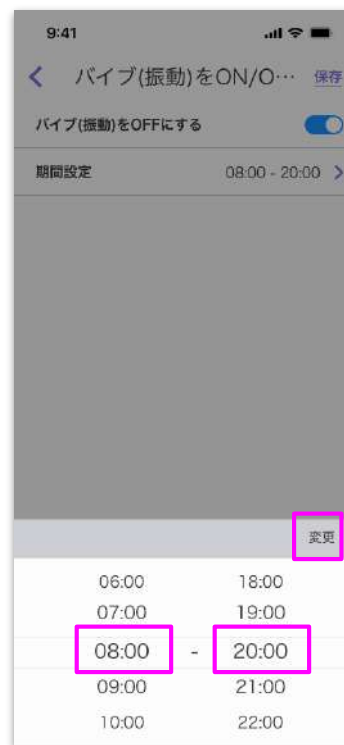
2

「期間設定」をタップします。



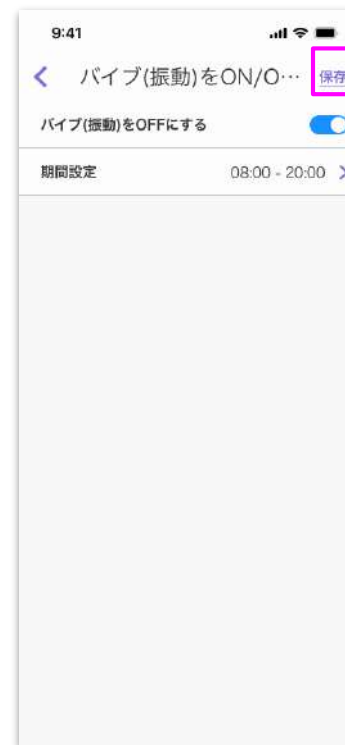
3

時間を選択して「変更」をタップします。



4

「保存」をタップします。

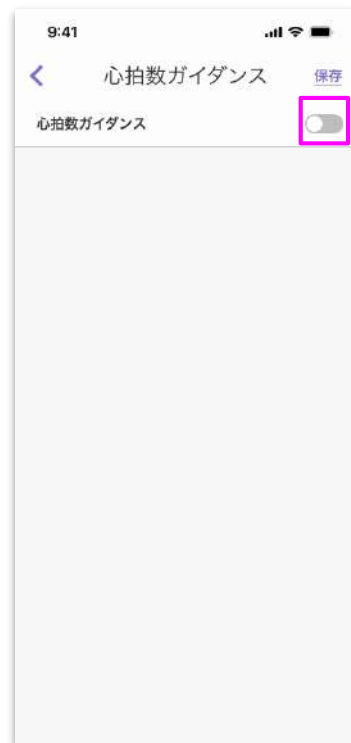


6.7. 心拍数ガイダンス

運動中は運動心拍数が監視され、範囲外の場合はブレスレットが振動します。

1

「心拍数ガイダンス」
をタップします。



2

「心拍数範囲の設定」
をタップしてウォーム
アップなどの各項目の
設定をします。



3

「保存」をタップしま
す。



6.8. バイブレーションリマインダー

バイブレーションのモードとサイクルを変更します。

1

「バイブレーションモード」または、「サイクル」をタップします。



2

お好みのバイブレーションモードを選択して「変更」をタップします。



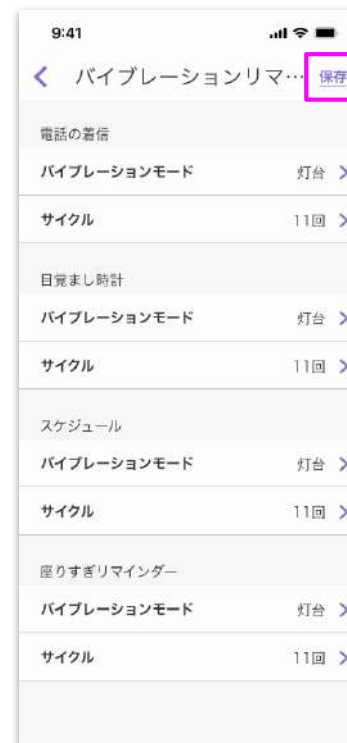
3

お好みのサイクルを選択して「変更」をタップします。



4

「保存」をタップします。



7.1 設定

ユーザー情報の設定を行います。



ログアウトする場合は「ログアウト」をタップします。

7.2. ユーザー名

表示するユーザー名を編集して、「変更する」をタップします。



7.3. 性別

性別を選択して「変更」をタップします。



7.4. 生年月日

生年月日を選択し「変更」をタップします。

9:41 設定

個人ID 123456789012345678901234567890123456

ユーザー名 Tarou_Yamada >

性別 男 >

生年月日 1990/06/01 >

身長(cm) 175cm >

体重(kg) 61kg >

都道府県 東京都 >

職種 会社員 >

部署 >

変更

1988年	4月	30日
1989年	5月	31日
1990年	6月	1日
1991年	7月	2日
1992年	8月	3日

7.5. 身長(cm)

身長を選択して「変更」をタップします。



7.6. 体重(kg)

体重を選択して「変更」をタップします。



7.7. 都道府県

都道府県を選択し「変更」をタップします。



7.8. 職種

職種を入力して「変更する」をタップします。



7.9. 部署

部署を選択して「変更」をタップします。



7.10. 表示設定

ホーム画面に表示したい項目とその順番をカスタマイズできます

カーディオウォッチデータ取得項目
6項目ごとに1ページとしてホーム画面に表示されます。

①	エクササイズ	30分
②	消費カロリー	320 Kcal
③	スタンダ時間	2時間
④	歩く	120分
⑤	ランニング	10分
⑥	疲労指数	100

連携サービス (運動管理サービス)

①	脈派測定
②	握力測定
③	血圧測定
④	AGEs糖化測定
⑤	毛細血管タイプ
⑥	自己血糖値
⑦	運動管理サービス

表示設定

- ① :: エクササイズ
- ② :: 消費カロリー
- ③ :: スタンダ時間
- ④ :: 歩く
- ⑤ :: ランニング
- ⑥ :: 疲労指数

① :: 脈派測定

② :: 握力測定

③ :: 血圧測定

④ :: AGEs糖化測定

⑤ :: 毛細血管タイプ

⑥ :: 自己血糖値

⑦ :: 運動管理サービス

タップして各項目の表示ON/OFFを切り替えます。

対象箇所を長押ししたまま上下に移動して表示順を変更します。

7.11. メールアドレス

1

新しいメールアドレスと現在のパスワードを入力して「設定する」をタップします。

9:41

← メールアドレス変更

新しいメールアドレスを設定してください

新しいメールアドレス

パスワード

設定する

2

新しいメールアドレス宛に認証メールが届きます。

9:41

メールアドレス変更

ご入力メールアドレスへメールを送信いたしました

メールのリンクより進んでください

[10分以内にメールが届かない場合はこちら](#)

3

認証完了メールリンクを開き、「ログインする」をタップして新しいメールアドレスとパスワードで再度ログインします。

メールアドレス変更

メールのリンクより進んでください

[10分以内にメールが届かない場合はこちら](#)

ログインする

7.12. パスワード再設定

現在のパスワードと新しいパスワードを入力して「設定する」をタップします。

9:41

パスワード再設定

新しいパスワードを設定してください

現在のパスワード

新しいパスワード

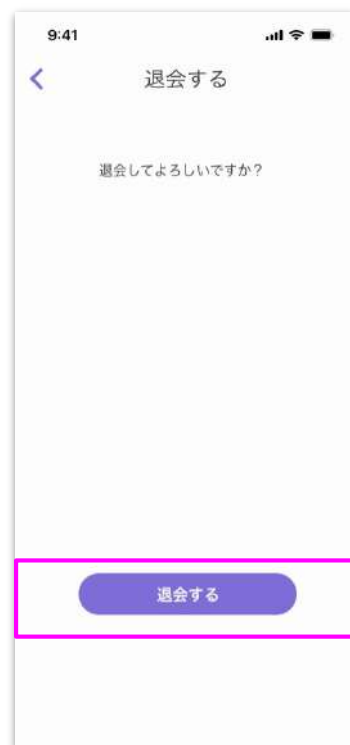
新しいパスワード(再入力)

設定する

7.13. 退会する

①

退会する場合は「退会
する」をタップします。



②

退会する場合は「は
い」をタップします。
※退会後はログインで
きなくなります。

