

ララしあコネクトを利用する

歩数・歩速や心拍数、睡眠時間、血圧（ユーザーが入力）などのデータを元に、健康管理をサポートします。
また、さまざまな問題を解いて脳をトレーニングしていくゲームを行うことができます。

+ 測定方法や利用方法を確認する

ララしあコネクト画面で   ヘルプ・よくあるお問い合わせ

ララしあコネクトの初期設定を行う

1

ホーム画面で （ララしあコネクト）



 初期設定画面が表示されます。

2

各項目を設定  **始める**



 ララしあコネクト画面が表示されます。

・確認画面が表示されたときは、画面の指示に従って操作してください。

3



4

ログインする（無料）



・確認画面が表示されたときは、画面の指示に従って操作してください。

5

Googleでログイン / らくらくコミュニティでログイン



・確認画面が表示されたときは、画面の指示に従って操作してください。

6

画面の指示に従って操作

 設定が完了します。

- ・ログインすると、「Lalasia」サービスと連携した使いかたができます。
- ・ログインしないで計測・入力したデータは、正式なログイン後にも引き継がれます。

ララしあコネクト画面の見かた



- 1** メニュー
各種設定やヘルプなどの情報を表示します。
- 2** 測定メニュー
測定/入力メニューを表示します。
- 3** 自律神経パワー
自律神経の活動量などを測定・表示します。
- 4** 歩数・歩速などの表示
歩数や移動距離、歩速、脂肪燃焼量、消費カロリー、活動量などを表示します。
- 5** 心拍数の測定
インカメラを利用して顔を認識し、心拍数を測定・表示します。
- 6** 血圧/脈拍の記録
利用している血圧計で測定した最高/最低血圧と脈拍数を入力できます。
ご利用の血圧計の測定結果をカメラで撮ることで、値を自動的に入力することもできます。
- 7** 睡眠の測定
睡眠時、本機を枕元に置いて睡眠時間や眠りの深さを測定・表示します。
- 8** ランキング
測定値を元に、同年代/同地域の利用者内でのランキングを表示します。
- 9** データ引き継ぎ
ララしあコネクトのデータをクラウドに同期します。
- 10** プロフィール
生年月日や身長、体重など基礎データを編集・表示します。
- 11** メッセージ
本機で測定したバイタル情報を元に、簡易なメッセージや健康管理のヒントを表示します。
- 12** 東海道五十三次
東海道五十三次を歩く疑似体験ができ、宿場に到着すると浮世絵を見ることができます。
- 13** 脳カストレッチング
さまざまな問題を解いて脳をトレーニングしていくゲームを行うことができます。
- 14** 連携項目
ヘルスコネクトと連携して栄養情報や身長、体重などの情報を取得します。
- 15** 並べ替え
心拍数や血圧管理などの項目を並べ替えます。

自律神経を測定する

自律神経の状態を測定することができます。

- ・初回測定時はチュートリアルが表示されます。画面の指示に従って操作してください。

1

ホーム画面で (ララしあコネクト)



2

自律神経パワー



自律神経パワー画面が表示されます。

3

測定する



4

マイスタンダード測定 / スポット測定



5

次へ



測定が開始されます。

6

人差し指をセンサーに当て、測定



測定が終わると、測定時の状態画面が表示されます。

7

測定時の状態を入力



- ・「測定時の状況」では、日々の記録の場合は **マイスタンダード測定**、今回限りの場合は **スポット測定** を選択します。
- ・「タグ」では、測定時の状態を選択します。
- ・「今の気分」では、気分の状態を星5段階で評価します。
- ・「メモ」では、気になった点や、気づいたことをメモしておきます。

8

OK



登録内容確認画面が表示されます。

9

次へ



自律神経パワーTIPS画面が表示されます。

・結果を削除する場合は、この結果を削除する と操作します。

10

次へ



測定が完了します。

・チャレンジを設定する でチャレンジ設定画面が表示され、チャレンジを設定することができます。

自律神経の測定結果を振り返る

1

ホーム画面で (ララしあコネクト)



2

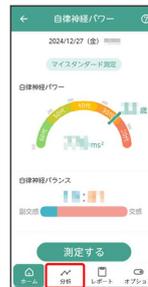
自律神経パワー



自律神経パワー画面が表示されます。

3

分析



分析画面が表示されます。



マイスタンダード測定/スポット測定の結果が表示されます。

- ・マイスタンダード測定の結果では、**週** / **月** / **年** ことの表示に切り替えることができます。

自律神経のレポートを表示する

1

ホーム画面で (ララしあコネクト)



2

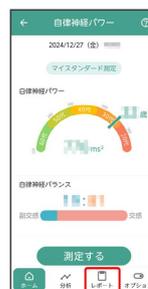
自律神経パワー



自律神経パワー画面が表示されます。

3

レポート



レポート画面が表示されます。