

あなたの専属トレーナー

★ライフコーダーの使い方★

1. ライフコーダーは、日常生活全般の**活動度**を知るための道具であり**専属トレーナー**です。毎日の身体活動量を把握しましょう。
2. ライフコーダーは、歩数だけでなく運動や生活活動による**エネルギー消費量**を知ることができる装置です。
3. **起床後**すぐに装着し、入浴以外は**就寝まで**装着してください。平日だけではなく週末祝祭日も装着してください。
4. 必ず腰の右前、**ズボンのタック**のあたりにまっすぐ装着します。
5. 女性でワンピース等を着る時には、ベルトを衣類の下に巻いて腰右前に正確に装着して下さい。
6. **水濡れ厳禁です！**トイレでの落下を防止するためにストラップのクリップをベルトに固定します。
7. 衣類を**洗濯**する際には注意！ライフコーダーを必ずはずしてください。



ズボンの折れ
目線上タックの
あたり

