2018-02-22 1.1.0

ハミングのご利用方法

[Android版]





URECY WORKS

内容

1. アプリ概要	3
2. アプリの動作に必要な端末の設定	4
2-1 アカウント	4
2-2 許可	4
3. 基本的な使い方	5
3−1 体重と体脂肪率の登録	5
3-2 ノートの登録	6
3-3 グラフの表示	8
4. 主な画面	9
4-1 カレンダー画面	9
4-2 グラフ画面	9
4-3 体重入力画面	10
4-4 ノート入力画面	12
4-5 体重表示画面	13
4-6 ノート表示画面	14
4-7 画像登録画面	15
4-8 設定画面	16
5. 機能詳細	17
5-1 体重と体脂肪率、筋肉量の登録	17
5-2 体重と体脂肪率、筋肉量の確認	18
5-3 体重と体脂肪率、筋肉量の修正	18
5-4 体重と体脂肪率、筋肉量の削除	18
5-5 ノートの登録	19
5-6 ノートの確認	20
5-7 ノートの修正	20
5-8 ノートの削除	20
5-9 グラフの表示	20
6. 設定画面の項目	22
6-1 アプリケーション	22
6-2 パーソナル	22
6-3 その他	22
7. よくある質問	23
Q.性別、誕生日の用途について	23
Q.無料版と有料版の違い	23
Q.データのバックアップ	23
Q.アプリのパスコードを忘れた場合	23
8. 変更履歴	24

1. アプリ概要

ハミングは、日々の記録が楽しくなる、シンプルで使いやすいダイエットカレンダー アプリです。

体重と体脂肪率を登録すると体重の変化がカレンダー上で確認できるので、1週間単位 や、1カ月単位の体重の変化を一目で確認できます。

体重、体脂肪率、筋肉率のグラフ表示も可能です。

メモや画像の登録もできるので、ダイエット日記のような使い方もできます。

[ハミングの主な機能]

・ 体重の変化のカレンダー表示

- ・体重、体脂肪率、筋肉率のグラフ表示
- ・メモと画像の登録
- ・ 計測をリマインドする通知機能
- ・ データのエクスポート/インポート機能

2. アプリの動作に必要な端末の設定

2-1 アカウント

ハミングではアカウントの設定は必要ありません。

2-2 許可

ハミングでは、以下の許可が必要です。

- カメラ
- ストレージ

画像選択時およびカメラ利用時に、画像へのアクセスまたは写真の撮影の許可の確認 メッセージが表示された場合は、「許可」を選択してください。

- または、以下の手順で許可を ON にしてください。
 - [手順]

(1) 端末の [設定] > [アプリ] > [ハミング] > [許可] を開く

(2) 「カメラ」と「ストレージ」を ON にする

ハミングで計測リマインドの通知機能を利用する場合は、以下の手順で設定を確認し てください。

- [手順]
 - (1) 端末の [設定] > [通知] > [ハミング] を開く
 - (2)「すべてブロック」が OFF であることを確認する(ON の場合 OFF にすること で通知が行われるようになります)

3. 基本的な使い方

3-1 体重と体脂肪率の登録

(1) 登録する日付を選択し、テンキーボタンをタップします。



(2) テンキーで、体重を入力します。



(3) テンキーで、体脂肪率を入力し、「OK」をタップします。



3-2 ノートの登録

(1) 体重を入力済の日付を選択し、ノートタブをタップします。



(2) 「ノートを追加」または「ノート追加ボタン」をタップします。



(3) テキストを入力し、保存をタップします。



3-3 グラフの表示

(1) カレンダーで日々の体重の変化を確認できます。



(2) グラフ画面では、体重の他、体脂肪率、筋肉率の変化が確認できます。



4. 主な画面

4-1 カレンダー画面

カレンダー画面では日々の体重の変化をカレンダー上の折れ線グラフで確認できます。



4-2 グラフ画面

グラフ画面では、「1ヶ月」「3ヶ月」「6ヶ月」の、体重、体脂肪率、筋肉率の変化を 確認できます。



4-3 体重入力画面

体重と体脂肪率の入力・修正を行う画面です。







4-4 ノート入力画面

ノートの登録・修正を行う画面です。





4-5 体重表示画面

体重が登録されている日付をタップすると表示されます。



4-6 ノート表示画面

ノートが登録されている日付をタップすると表示されます。





ノート入力画面のカメラボタンをタップすると表示されます。



4-8 設定画面

設定ボタンをタップすると表示されるアプリの設定を行う画面です。

🔯 🖂 🧃 🐍	* 🛜 📶 95% 🖪 11:32
← 設定	
アプリケーション	
バージョン 1.5.4	
有料版を購入	
テーマ ハミング	
サウンド	•
通知	•
通知時刻 7:00	
パスコードロック	
筋肉量の入力 自動計算	
エクスポート/インポート	
パーソナル	
性別 女性	
誕生日 1996年1月1日	
その他	
利用規約	
特定商取引法に基づく表記	

5. 機能詳細

5-1 体重と体脂肪率、筋肉量の登録

- (1) 日付を選択する
- カレンダー画面で登録する日付を選択します。
- 体重が未登録の日付の場合は新規登録、体重が登録済の場合は追加登録になり ます。
- (2) 体重入力画面を開く
- カレンダー画面のテンキーボタンをタップします。
- 新規登録の場合は、日付をダブルタップすることでも体重入力画面を開くことができます。
- 体重が登録済みの場合は、体重表示画面の記録追加ボタンをタップすることでも体重入力画面が開きます。
- (3) 時刻を修正する
- ・画面上部の時刻をタップすると時刻を修正できます。必要に応じて修正してく
 ださい。
- ※以降は、「筋肉量の入力」の設定が「自動計算」か「手入力」かにより手順が異なり ます。
- [筋肉量の入力が自動計算の場合]
 - (4) 体重を入力する
 - 画面のテンキーで体重を入力します。
 - 小数点まで入力すると自動的に体脂肪率に移動します。
 - 小数点まで入力しない場合はOKボタンをタップすると体脂肪率に移動します。
 - (5) 体脂肪率を入力する
 - 画面のテンキーで体脂肪率を入力します。
 - (6) 値を修正したい場合
 - 修正したい値(体重または体脂肪率)をタップします(左に点が表示されているものが入力対象の値です)。
 - クリアボタンで値を0にリセットできます(修正したい値のタップ直後は上書 きされるのでリセットは必須ではありません)。
 - 画面のテンキーで値を入力します。
 - (7) 登録する
 - OK ボタンをタップすると体重と体脂肪率が登録されます。

[筋肉量の入力が手入力の場合]

- (8) 体重を入力する
- 画面のテンキーで体重を入力します。
- 小数点まで入力すると自動的に体脂肪率に移動します。
- 小数点まで入力しない場合はOKボタンをタップすると体脂肪率に移動します。
- (9) 体脂肪率を入力する
- 画面のテンキーで体脂肪率を入力します。
- 小数点まで入力すると自動的に筋肉量に移動します。

- 小数点まで入力しない場合は OK ボタンをタップすると筋肉量に移動します。
- (10) 筋肉量を入力する
- 画面のテンキーで筋肉量を入力します。
- (11) 値を修正したい場合
- 修正したい値(体重、体脂肪率または筋肉量)をタップします(左に点が表示 されているものが入力対象の値です)。
- クリアボタンで値を0にリセットできます(修正したい値のタップ直後は上書 きされるのでリセットは必須ではありません)。
- 画面のテンキーで値を入力します。
- (12) 登録する
- OK ボタンをタップすると体重と体脂肪率、筋肉量が登録されます。

5-2 体重と体脂肪率、筋肉量の確認

- (1) 日付を選択する
- カレンダー画面で確認したい登録の日付を選択します。
- (2) 体重表示画面を表示する
- ノート表示画面になっている場合は体重タブを選択します。
- (3) 表示を拡張する
- 必要に応じて拡張ボタンで表示を拡張します。
- (4) 確認する
- 最上部には、その日の登録の平均体重、平均体脂肪率、平均筋肉量が表示されます。
- 平均値表示の下に、その日の登録値が登録時刻とともにリスト表示されます。

5-3 体重と体脂肪率、筋肉量の修正

- (1) 体重表示画面を表示する
- 「5-2 体重と体脂肪率、筋肉量の確認」と同じです。
- (2) 修正したい登録を選択する
- 修正したい時刻の行をタップします。
- 修正方法は「5-1(6)値を修正したい場合」または「5-1(11)値を修正したい場合」 と同じです。
- OK ボタンをタップすると修正が登録されます。

5-4 体重と体脂肪率、筋肉量の削除

- (1) 体重表示画面を表示する
 - 「5-2体重と体脂肪率、筋肉量の確認」と同じです。
- (2) 削除したい登録を選択する
- 削除したい時刻の行を"長押し"します。
- すべて削除したい場合は、最上部のその日の登録の平均値の表示を"長押し" します。
- (3) 削除する
- 「削除」をタップします。

※記録ごとの削除は以下の方法でも可能です。

- (4) 体重表示画面を表示する
- 「5-2 体重と体脂肪率、筋肉量の確認」と同じです。
- (5) 削除したい記録を選択する
- 削除したい時刻の行をタップします。
- (6) 削除ボタンをタップする
- 画面左上の削除ボタンをタップします。
- (7) 削除する
- 「削除」をタップします。

5-5 ノートの登録

- (1) 日付を選択する
- カレンダー画面で登録する日付を選択します。
- (2) ノート入力画面を開く
- 体重が未登録の場合、カレンダー画面のテンキーボタンをタップして体重入力 画面を開き、体重入力画面左上のノートボタンをタップします。
- 体重が登録済の場合、体重表示画面のノートタブを選択し、ノート追加ボタン をタップします。
 #ノートが未登録の場合は、「ノートを追加」をタップしてもノート入力画面が 開きます。
- (3) 時刻を修正する
- 画面上部の時刻をタップすると時刻を修正できます。必要に応じて修正してく ださい。
- (4) テキストを入力する
- 登録するテキストを入力します。
- (5) 画像を追加する
- ノート入力画面左下のカメラボタンをタップすると画像登録画面が開き、画像 を追加できます。
- 1件のノートに画像を3枚まで追加できます。
- "登録したい画像が含まれるフォルダ"> "登録したい画像"の順にタップで選択し、完了ボタンをタップします。
 画像のトリミング画面が表示されるので、必要に応じて調整し、取り込みます。
 ※画像のトリミング画面は、機種により異なります。
- - 画像登録画面でカメラボタンをタップすると、カメラが起動するので、直接撮影できます。
 撮影後、フォルダから画像を選択して登録します。
- (6) 修正したい場合
- テキストは随時修正できます。
- 画像は長押しすると削除できるので、削除後、新しい画像や写真を追加します。
- (7) 登録する
- 保存ボタンをタップするとノートが登録されます。
 ※テキストのみ、画像のみでも登録可能です。

5-6 ノートの確認

- (1) 日付を選択する
- カレンダー画面で確認したいノートの日付を選択します。
- (2) ノート表示画面を表示する
- 体重表示画面になっている場合はノートタブを選択します。
- (3) 表示を拡張する
- 必要に応じて拡張ボタンで表示を拡張します。
- (4) 確認する
- ノートが登録時刻順に表示されます。
- 画像をタップすると画像表示画面が開きます。

5-7 ノートの修正

- (1) ノート表示画面を表示する
- 「5-6ノートの確認」と同じです。
- (2) 修正したいノートを選択する
- 修正したいノートの時刻またはテキスト部分をタップします。
- 修正方法は「5-5(6) 修正したい場合」と同じです。
- 保存ボタンをタップすると修正が登録されます。

5-8 ノートの削除

- (1) ノート表示画面を表示する
- 「5-6ノートの確認」と同じです。
- (2) 削除したいノートを選択する
- 削除したい時刻の行を"長押し"します。
- (3) 削除する
- 「削除」をタップします。

※以下の方法でも可能です。

- (4) ノート表示画面を表示する
- 「5-6ノートの確認」と同じです。
- (5) 削除したいノートを選択する
- 削除したいノートの時刻またはテキスト部分をタップします。
- (6) 削除ボタンをタップする
- 画面左上の削除ボタンをタップします。
- (7) 削除する
- 「削除」をタップします。

5-9 グラフの表示

- (1) 表示したい月に移動する
- カレンダー画面で表示したい月に移動します。

- (2) グラフ画面を表示する
- カレンダー画面のグラフボタンをタップします。
- (3) 登録値を確認する
- 各ポイントをタップすると、登録値(登録日の平均値)が表示されます。
- (4) グラフの横幅を拡大する
- ピンチ操作でグラフの横幅を拡大したり縮小したりできます。
- (5) 期間を切替える
- 期間切替えボタンにより、表示月1ヶ月、表示月を先頭に3ヶ月または6ヶ月 の期間を切り替えて表示できます。

6. 設定画面の項目

6-1 アプリケーション

- (1) バージョン
- アプリのバージョンです。
- (2) 有料版を購入
- ここから有料版を購入することができます。
- 有料版にすると広告が表示されなくなります。
- (3) テーマ
- テーマを設定します。
- (4) サウンド
- 体重登録時の効果音の ON/OFF を設定します。
- (5) 通知
- 通知の ON/OFF を設定します。
- (6) 通知時刻
- 体重測定のリマインドの通知時刻を設定します。
- (7) パスコードロック
- アプリ起動時のパスコードロックを設定します。
- ON の場合は、アプリ起動時または再表示の際に設定したパスコードの入力が必要になります。
- (8) 筋肉量の入力
- 「自動計算」または「手入力」が設定できます。
- 「自動計算」の場合は、体重と体脂肪率から筋肉量が計算により登録されます。
- 「手入力」の場合は、体重登録画面で筋肉量も入力する必要があります。
- (9) エクスポート/インポート
- 登録データのエクスポートとインポートができます。
- 詳細は、マニュアル「ハミングのデータの引継ぎ(Android 版)」(エクスポート/インポートを開くとリンクがあります)を参照してください。

6-2 パーソナル

- 性別と誕生日を設定します。
- 性別と誕生日は、体脂肪率のカテゴリ(痩せ、標準・、標準+、軽肥満、肥満)の

 判定に利用されます。

6-3 その他

- 「アプリの利用規約」および「特定商取引に基づく表示」が表示されます。

7. よくある質問

Q.性別、誕生日の用途について

<u>A.</u>

このアプリでは、性別と誕生日の値から、体脂肪率を「痩せ」「標準-」「標準+」 「軽肥満」「肥満」の5種類に分類して表示しています。 それ以外の用途に性別、誕生日が使用されることはありません。

Q.無料版と有料版の違い

<u>A.</u>

無料版と有料版の違いは、広告表示の有無になります。

Q.データのバックアップ

<u>A.</u>

アプリの [設定] > [エクスポート/インポート] から、登録データのエクスポートとイ ンポートができます。 詳細は、マニュアル「ハミングのデータの引継ぎ (Android 版)」(エクスポート/イン ポートを開くとリンクがあります) を参照してください。

Q.アプリのパスコードを忘れた場合

Α.

アプリのパスコードを忘れた場合、Android の [画面のロック(パターン、PIN、パス ワード)] および [指紋設定] を行うことで、アプリのパスコードをリセットできます。

- 1. [指紋設定] が有効な場合 アプリのパスコード入力画面の左下の復旧ボタン(〇に!のアイコン)をタップし、 指紋認証を行います。
- 2. [画面のロック] が、パターン、PIN、またはパスワードのみ有効な場合 アプリのパスコード入力画面の左下の復旧ボタン(〇に!のアイコン)をタップし、 パターン、PIN またはパスワード認証を行います。
- 3. **[画面のロック] が、スワイプまたはスライド、設定なしの場合** Android の設定で、[画面のロック] にパターン、PIN またはパスワードを設定する か、[指紋設定] を有効にしたのち、上記の1または2を行います。

8. 変更履歴

バージョン	日付	変更内容
1.0.0	2017/09/28	新規作成
1.1.0	2018/02/22	 機能追加による以下の修正 ・3-1(1)および 5-1(2)に日付のダブルタップ機能の説明を追記 ・4-3に体重入力画面の削除ボタンの図を追加 ・4-4にノート入力画面の削除ボタンの図を追加 ・5-4に体重記録の削除方法の追記 ・5-8にノートの削除方法の追記 ・4-8の図の更新 ・6-1に「テーマ」「通知」の追記