

あなたも

生活習慣記録機

ライフコーダーEXで、 日頃の活動量・運動量を調べてみませんか？



生活習慣記録機

Lifecorder EX



この測定では、以下の事がわかります。

活動の状態

活動の強さ

動き方の
違い

基礎代謝量

総消費量

週の平均
歩数

理想体重

肥満度

週の平均
運動量

BMI
(体格指数)

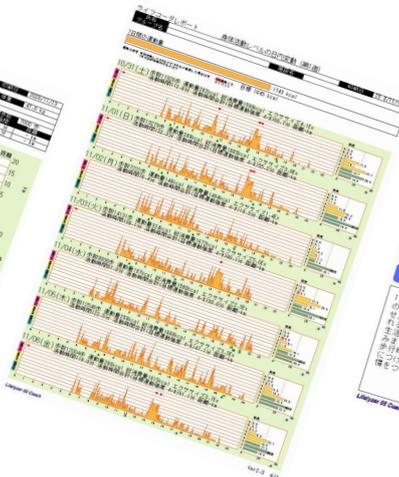
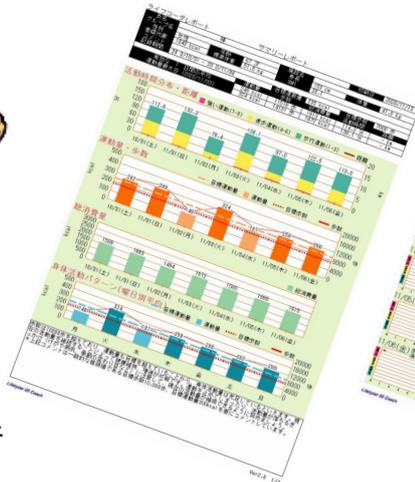
運動量と
歩数の関係

活発度
テキパキ度

その他

日常生活への
アドバイス

予防を進めるためには、まず自分の生活状況を知ることから
日常の活動の量と質を知ること、過剰、不足しているものを
明確に捉えることができます。

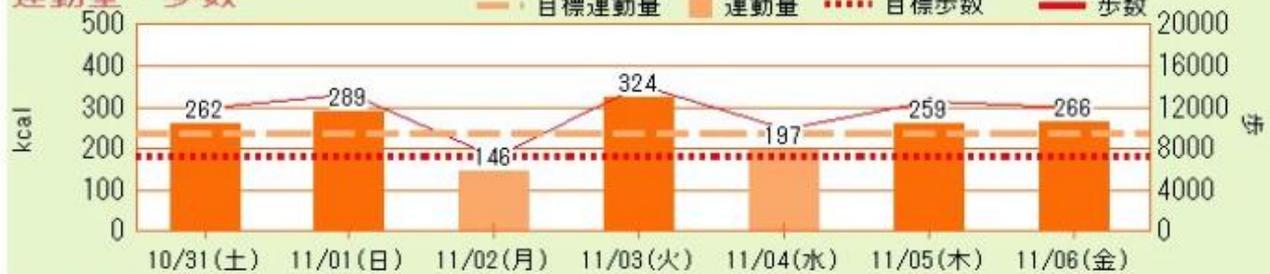


氏名	様				印刷日	2020/11/13	
グループ名			施設名				
性別	女性	年齢	67 才	身長	153 cm	体重	47.0 kg
基礎代謝	1040 kcal	標準体重	51.5 kg	BMI	20.1		
コメント							
記録期間	20 0/10/31 - 20 0/11/06		目標運動量	235 kcal	目標歩数	7000 歩	
		運動量	歩数	総消費量	活動時間	距離	
有効な 7 日間の平均	249 kcal	11578 歩	1813 kcal	114.3 分	- km		
運動量最大日 (2020/11/03)	324 kcal	14131 歩	1672 kcal	138.1 分	- km		

活動時間分布・距離



運動量・歩数



総消費量



身体活動パターン(曜日別平均)

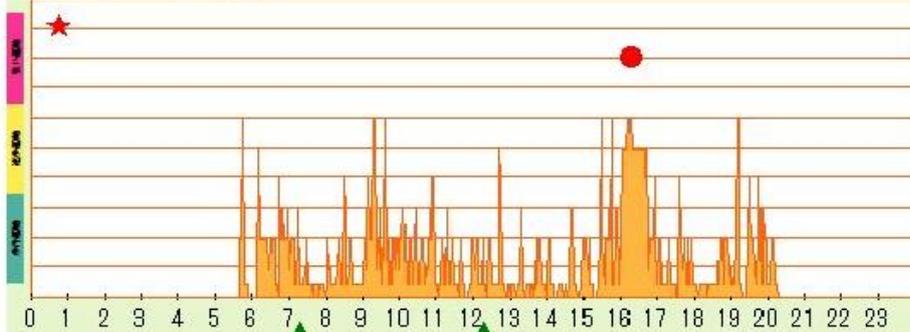


歩数は10000歩を超えており、運動量も目標を超えていることから、身体活動量は充足しているといえます。現在の活動量を継続することによって健康維持、増進が可能です。運動を止めてしまったり、活動量が落ちるきっかけ(けがや病気、季節の変わり目など)に注意して、現在の活動量が維持できるように努めましょう。
*上記コメントは一般的な推奨値である目標歩数10,000歩、目標運動量300kcalを基にコメントしています。

身体活動パターン

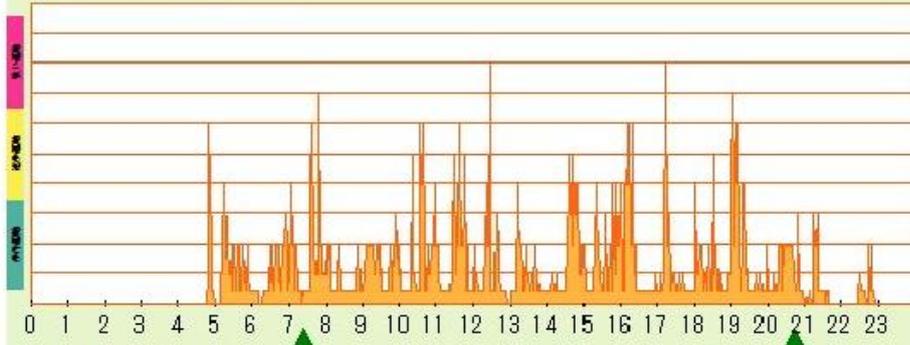
運動の判定 歩数変動レベル4以上が10分以上継続した場合は ■ 運動入力 ▲ イベント
 1日の合計時間30分以上 ★

最大の日 11/03(火)



歩数: 14131歩 達成率 202%
 運動量: 324kcal 達成率 138%
 総消費量: 1672kcal
 活動時間: 138.1分
 活動時間合計(目標運動強度
 4-9):66.1分
 距離: -km
 エクササイズ 5.0Ex

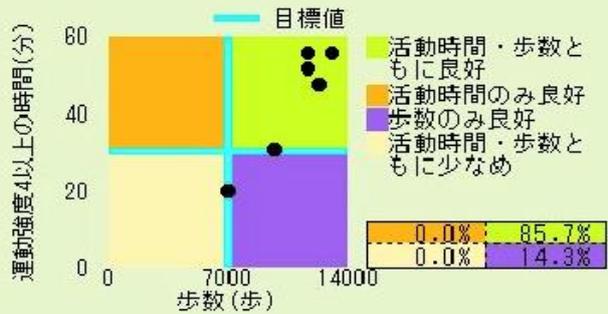
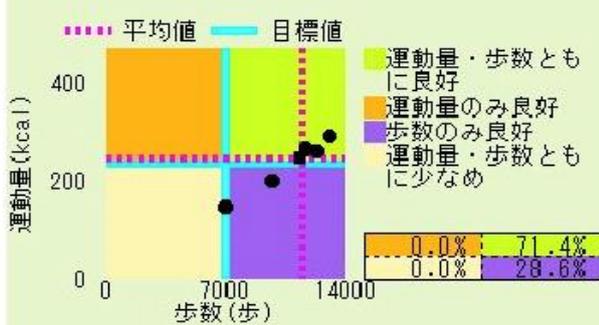
平均的な日 11/05(木)



歩数: 12548歩 達成率 179%
 運動量: 259kcal 達成率 110%
 総消費量: 1668kcal
 活動時間: 122.5分
 活動時間合計(目標運動強度
 4-9):47.1分
 距離: -km
 エクササイズ 3.3Ex

テキパキ度

活発度



強い運動(7-9)	2.4%	2.8分
速歩運動(4-6)	38.1%	43.6分
歩行運動(1-3)	59.5%	67.9分

有効日数	7
指導者	ケンツ
LOバージョン	EX
CPUNo.	126085
メモリ	ループ
目標値変更	
メモ	

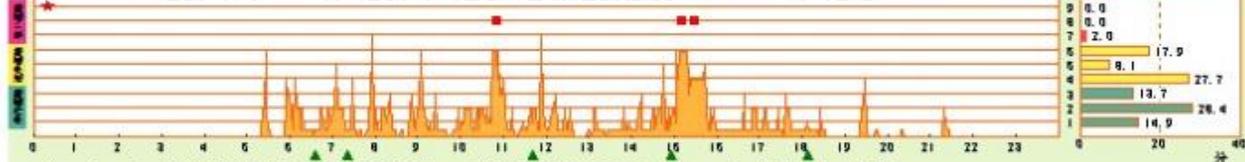
氏名		印刷日	20 0/11/13
グループ名		施設名	

7日間の運動量

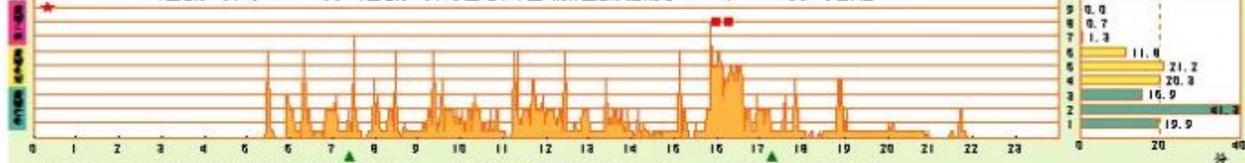


運動の判定 身体活動レベル4以上が10分以上継続した場合は■ 運動量入力 目標 1645 kcal
1日の合計時間30分以上は▲ イベント

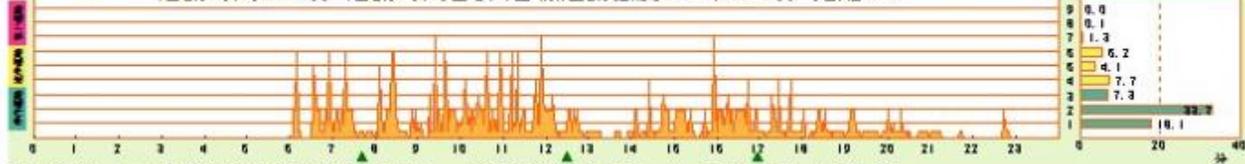
10/31(土) 歩数11926歩 運動量282kcal 総消費量1599kcal エクササイズ4.1Ex
活動時間112.6分 活動時間合計(目標運動強度 4-9)55.7分 距離-km



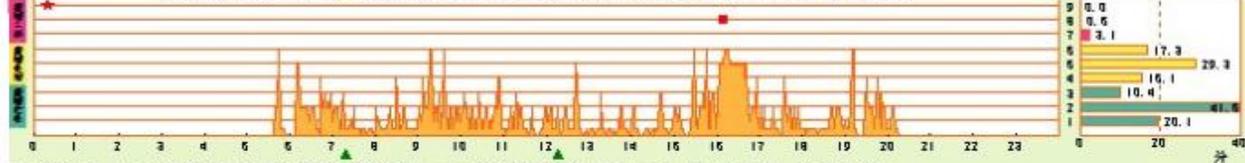
11/01(日) 歩数13279歩 運動量289kcal 総消費量1663kcal エクササイズ3.9Ex
活動時間132.3分 活動時間合計(目標運動強度 4-9)55.2分 距離-km



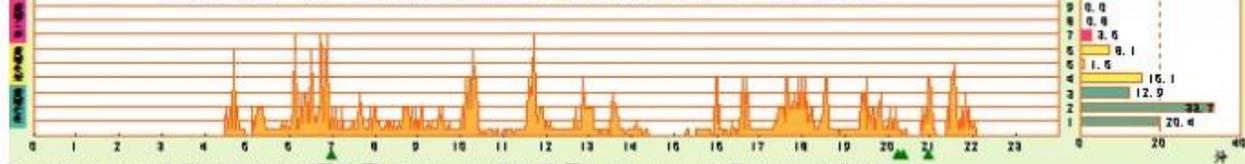
11/02(月) 歩数7222歩 運動量146kcal 総消費量1494kcal エクササイズ1.4Ex
活動時間78.4分 活動時間合計(目標運動強度 4-9)19.3分 距離-km



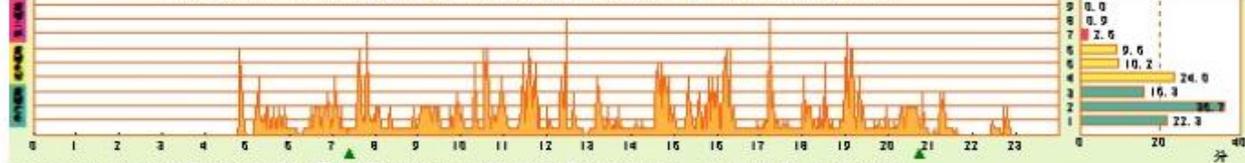
11/03(火) 歩数14131歩 運動量324kcal 総消費量1672kcal エクササイズ5.0Ex
活動時間138.1分 活動時間合計(目標運動強度 4-9)66.1分 距離-km



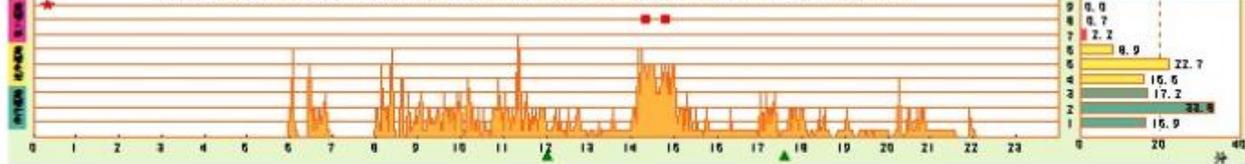
11/04(水) 歩数9938歩 運動量197kcal 総消費量1580kcal エクササイズ2.3Ex
活動時間97.0分 活動時間合計(目標運動強度 4-9)30.0分 距離-km



11/05(木) 歩数12548歩 運動量259kcal 総消費量1668kcal エクササイズ3.3Ex
活動時間122.5分 活動時間合計(目標運動強度 4-9)47.1分 距離-km

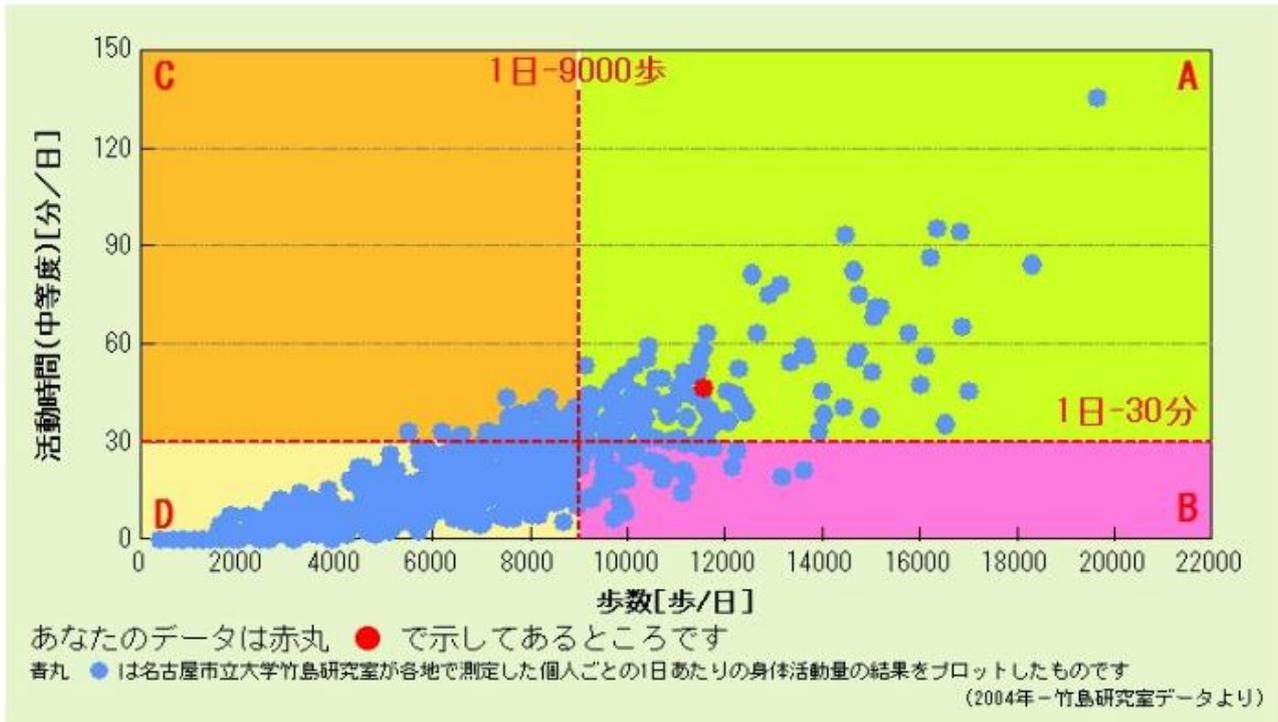


11/06(金) 歩数12004歩 運動量266kcal 総消費量1615kcal エクササイズ3.7Ex
活動時間119.0分 活動時間合計(目標運動強度 4-9)51.1分 距離-km



行動変容レポート

氏名					印刷日	20 0/11/13	
グループ名			施設名				
性別	女性	年齢	67 才	身長	153 cm	体重	47.0 kg
基礎代謝	1040 kcal	標準体重	51.5 kg	BMI	20.1		
コメント							
記録期間	2020/10/31 - 2020/11/06		目標運動量	235 kcal	目標歩数	7000 歩	



ランクは **A**

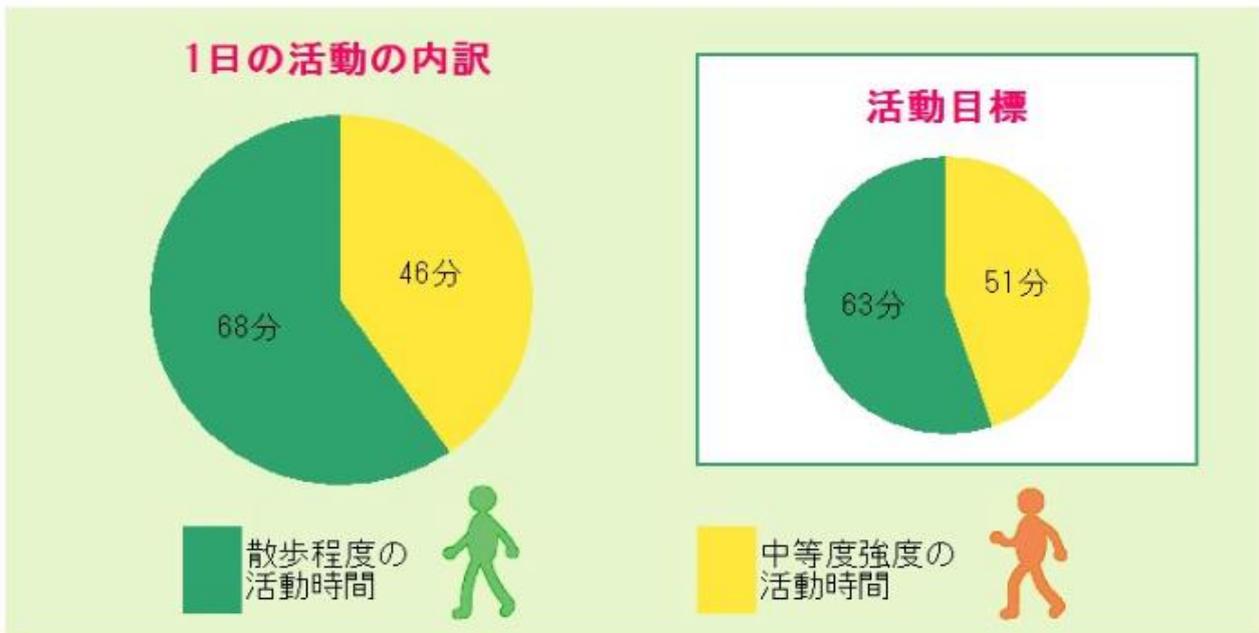
平均歩数は **11578** 歩/日

活動時間 (中等度)は **46** 分/日

- | | | |
|---|---|-------------------|
| C | A | A 活動の量・質ともに満たしている |
| D | B | B 活動の質が不足 |
| | | C 活動の量が不足 |
| | | D 活動の量・質ともに不足 |

1日あたりの活動量・活動強度に関しては申し分ありません。しかし、1日の中等度強度以上の活動時間が合計30分あれば良いというものでもありません。心肺機能や循環器系機能を高めることを目的とした、歩行に代表される有酸素運動は、最低でも10分は連続で行うことが求められます。日常生活の中で、意識的に10分くらいを目安に連続して歩くことを取り入れてみましょう。さらに運動によるエネルギー消費量を増やしたい場合には、歩行時に少し重量のあるもの（ナップサック・リュックサックなど）を身につけるとよいでしょう。現在の活動レベルを落とさずに、健康な生活習慣をつくりましょう。

氏名	様	印刷日	20 0/11/13
グループ名		施設名	



あなたの1日あたりの活動時間は **114** 分です

あなたの1日あたりのライフコーダの装着時間は **13** 時間です

※この時間には座業での活動は含まれません

ここでいう、活動時間とは皆さんが歩きにともなう活動をなさっておられる時間です。重いものを持ち運ぶ、上半身の活動をおこなっている最中の活動は含まれません。また、機械の限界として、①自転車での移動・②分速50m以下の歩行はただしく計測できません。以上のことがございますので、今回の結果は実際の活動量よりも低く見積もられていることをご了承ください。

運動(中等度)の種類

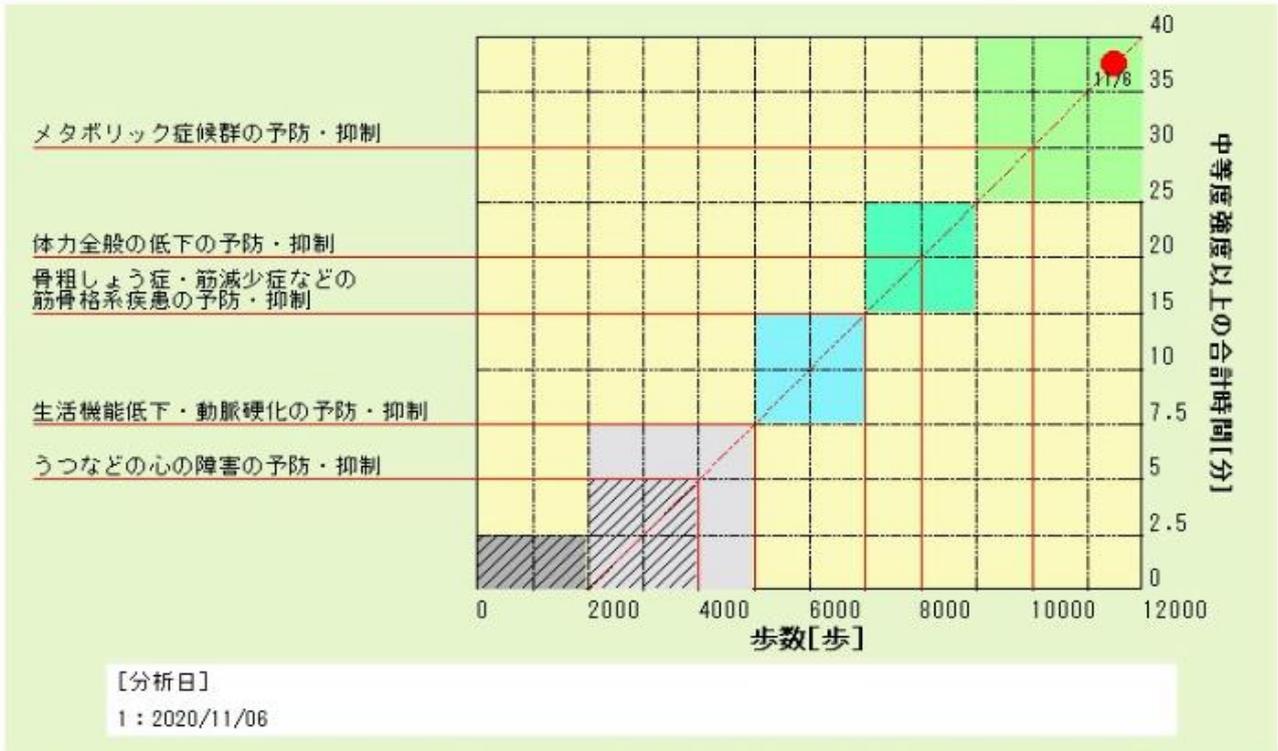
疾病予防センター(ACSM, 1995)で発表されている運動のガイドラインは、“運動の頻度を毎日、運動の強度を中等度、時間を少なくとも1日30分、運動の種類を健康維持のための運動、レジスタンス運動を特別なメニューはないが必要である”としています。この中の“中等度”の運動とは、速歩、軽いジョギング、通勤、子どもと遊ぶ・動物の世話、庭の草むしり、スコップで雪かきをする、上へ荷物を運ぶなどがあります。

(出典：高齢者の健康づくり名古屋市立大学竹島伸生著、健康づくりのための運動指針2006より)

▲ 運動は、指導者のもとと体力に応じた運動を行うとともに運動の前後に準備・整理運動をおこなってください。

日常身体活動分析レポート

氏名						印刷日	20 0/11/13
グループ名			施設名				
性別	女性	年齢	67 才	身長	153 cm	体重	47.0 kg
基礎代謝	1040 kcal	標準体重	51.5 kg	BMI	20.1		
コメント							
記録期間	2020/10/24 - 2020/11/06		目標運動量	235 kcal	目標歩数	7000 歩	
有効な7日間の平均	運動量	歩数	総消費量	活動時間	距離	中等度強度	
運動量最大日	249 kcal	11578 歩	1613 kcal	114.3 分	- km	46.4 分	
	324 kcal	14131 歩	1672 kcal	138.1 分	- km	66.1 分	



グラフ：出典 青柳幸利(東京都老人総合研究所)「身体活動計を用いた、新しい健康づくり」

さんの10月24日から11月6日までの有効なデータ7日間の活動内容

1日の平均歩数：11578歩/日
 1日の中強度以上の活動時間：46.4分/日
 1日の中強度以上の活動時間とは、健康維持・増進に効果があるといわれている強さの活動時間です。ライフコーダでは強度4以上の活動時間を中強度以上としています。

大変よい生活習慣です。このままの生活をおくってください。
 現時点で、メタボリック症候群の予防・抑制だけでなく、
 体力全般の低下
 骨粗しょう症・筋減少症などの筋骨格系疾患
 動脈硬化
 生活機能低下
 うつなどの心の障害
 に関して予防・抑制できる可能性が高い生活習慣があります。

コメント監修：青柳幸利(東京都老人総合研究所)

評価基準,目標値：出典 青柳幸利(東京都老人総合研究所)～中之条研究より～

本レポートは、東京都老人総合研究所 青柳先生の中之条研究による統計的な結果をもとに作成されています。内容に関してはあくまでもご参考にとどめ、ご自身の健康状態や健康づくりに関してはかかりつけ医にご相談ください。

生活習慣記録調査のご利用料金について

料金表

料金はすべて

お一人さま単価、税込み価格となります。

登録料	2,000円
帳票作成料	1,500円
レンタル料(1週間)	1,000円
紛失時のご負担金	15,000円

ご利用例

1週間単発利用(1週間分の評価) 単発及び短期間の教室で、1週間のみのご利用の場合。	長期利用(2週間分の評価) 長期間の教室で、前半1週間、後半1週間ご利用の場合。
2,000円	2,000円
1,500円	3,000円(2回分)
1,000円(1週間分)	2,000円(2週間分)
合計 4,500円	合計 7,000円

結果説明指導料(交通費別途)	個別対応 1名 6,000円	集団指導 16,500円
前半・後半比較データまとめ帳票作成料	15,000円【対象者20名未満は10,000円】(主催者控えとしてご活用下さい)	

※貸し出しの時点で登録料及びレンタル料が発生いたします。貸し出し後のキャンセルは帳票作成料のみ引かせていただきますのでご了承下さい。

自治体主催の教室の場合は、指導料は別会計となります。ご相談下さい。

レンタル一式は、ライフコーダーEX、ライフコーダー装着ベルトのセットとなります。

※くれぐれも紛失にはお気をつけ下さい。

※水に落とした場合の故障、及び何かで潰してしまった時の破損もご負担金をいただく場合があります。

2週間以上のご利用はすべて単価累計となりますが、ご予算に応じてご相談ください。



特 徴

- 日常の身体活動状況(強度、時間、頻度)を最大200日、連続して記録するツールです。
- 加速度センサを搭載し、デスクワークからウォーキング、ジョギングまで運動強度を判定します。
- USBでパソコンと簡単に接続でき、1日の生活(身体活動)パターンや、消費カロリーの日別推移グラフなど多彩なレポート出力が可能です。



※ グラフ出力には、ライフライザー02が必要です。

※ 問診入力による生活習慣改善指導ソフトも用意しております。

機 能

計測 (計る)

- 1日の総消費量・運動量・歩数を計測、表示
加速度センサで動きの強さをキャッチ、個人ごとの消費カロリーを計測します。
- 運動強度判定表示(※1)
あらかじめ設定された強度を境界値として、4秒毎に最新5回分の運動強度の判定推移を表示します。
- ブラインド機能(※1)(※3)
キーロックの設定により、表示なしか、総消費量、運動量、歩数、時計のいずれかの表示だけにし、キー操作をできなくします。
- 測定待機機能(※1)(※3)
個人データを設定したあと、指定した日時まで測定を待たせることができます。調査・研究などにご利用いただけます。



記録 (録る)

- 長期にとれる(200日メモリ)(※2)
1日の総消費量・運動量・歩数・2分ごとの身体活動レベルを200日分記録します。
- 続けてとれる(メモリループ、ロックの切換機能)(※2)(※3)
メモリ容量がいっぱいになった時点で記録を終了するロックモードに、古いデータから順に最新データで書き換えるループモードが加わりました。
- 電池交換時の個人設定データ保持

通信 (通信する)

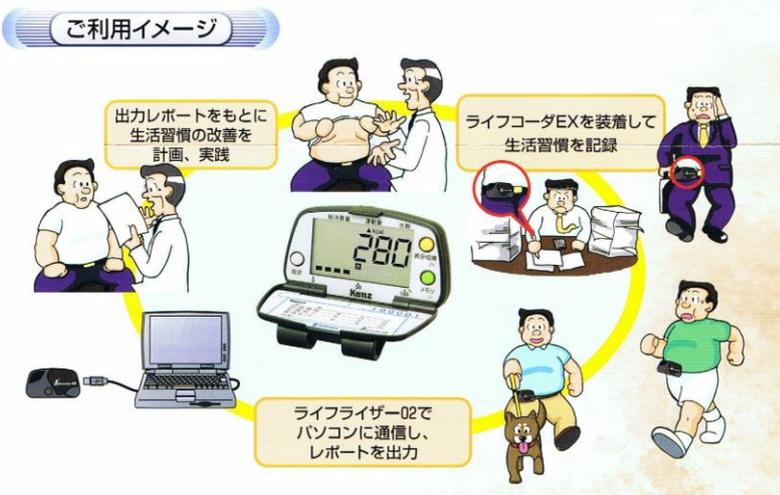
- パソコンとの親和性も抜群(USBポート内蔵)
- パソコンからの設定を可能にしました(※1)(※3)

個人データやライフコーダEXの動作環境をパソコンで設定できます。

※1 ライフコーダEXで搭載された新機能です。

※2 旧タイプのライフコーダは、メモリロックのみでスタートから42日間メモリ。

※3 ライフライザー02プロを使用した場合のみの機能です。



仕様

名称	生活習慣記録機 Kenz ライフコーダ EX	通信方式	USB Revision1.1
検出方式	加速度センサ	電源	DC3V (ボタン型リチウム電池 CR2032 × 1個)
表示	総消費量 (0~99,999kcal)	電池寿命	約7カ月
	運動量 (0~99,999kcal)		
	歩数 (0~99,999歩)	外形寸法	幅72.5mm × 高さ41.5mm × 厚さ27.5mm (フック部を含む)
運動強度 (判定)	重量		
時刻 (0:00~23:59)	メモリ	200日	使用温度範囲 +5℃~+40℃(結露なきこと)

製品構成

ライフコーダEX本体(1台)、取扱説
落下防止ストラップ(1本)、装着用ベルト(1本)、
モニタ用電池(5個)、USBキャップ予備(1個)、
記録シール(10枚)、注意事項記載カード(10
保証書(1部)、動産保険のご案内



※落下防止ストラップ付き

従来のライフコーダとの比較

	ライフコーダEX	ライフコーダ
メモリ期間	200日	42日
メモリ方式	巡回 / 固定 (※1)(※3)	固定
通信方式	USB	赤外線
電池寿命	約7カ月	約2カ月
途中電池交換	可能(※2)	不可能
パソコンからの設定	可能(※3)	不可能
運動モード	なし	あり
運動強度判定表示	あり	なし
その他	キーロック(※3) 測定待機モード(※3)	

- ※1 工場出荷時メモリ方式は巡回(ループ)で設定されています。最新200日分のデータを常に保持します。
 ※2 電池交換してもメモリ内容、個人データの設定値は消えません。ただしメモリ方式を固定(ロック)で使用されたライフライザー02プロが必要です。
 ※3

