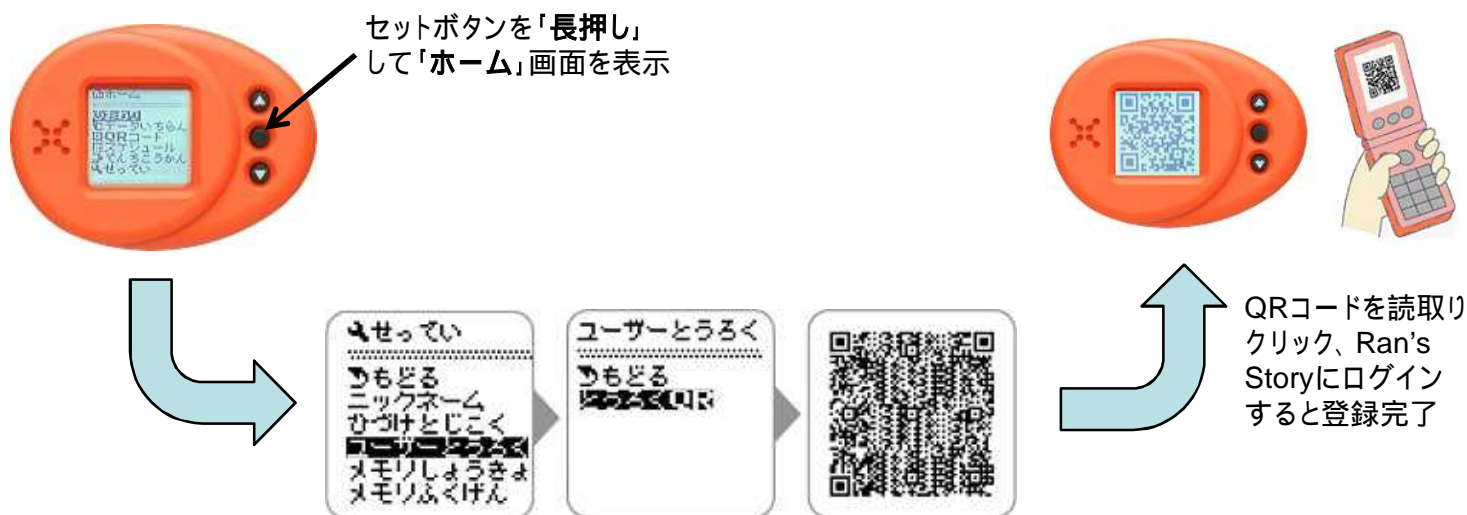


Ran's Night をご使用になる前に

1. データを蓄積するRan's Storyに入会します

パソコンと携帯で使う方	携帯のみで使う方
Ran's Storyサイト http://rans-story/jp から入会登録	携帯からRan's Storyに入会登録 http://rans-story/jp
ログイン後[設定変更]→[携帯メールアドレス登録]	 左のQRコードを撮影してサイトにアクセス 「メールでかんたん登録」をクリックして空メールを送信、届いたメールからアクセスし入会登録をします
届いたメールからアクセスし、ログイン画面をブックマーク(お気に入り)に登録	
携帯アドレスとパスワードを入力してログイン	ログイン画面をブックマーク(お気に入り)に登録
トップ画面下方より[かんたんログイン設定]	トップ画面下方より[かんたんログイン設定]

2. Ran's Night機器IDをRan's Storyに登録します

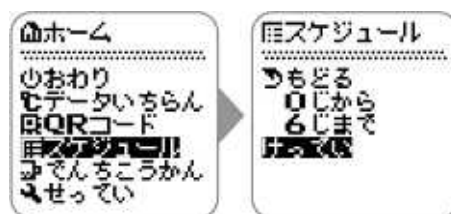


3. 日付と時刻を合わせます



年、月、日、時、分を合わせたら「けってい」にカーソルを置き、セットボタンを押します
時刻は「24時間表示」です

4. スケジュールを設定します

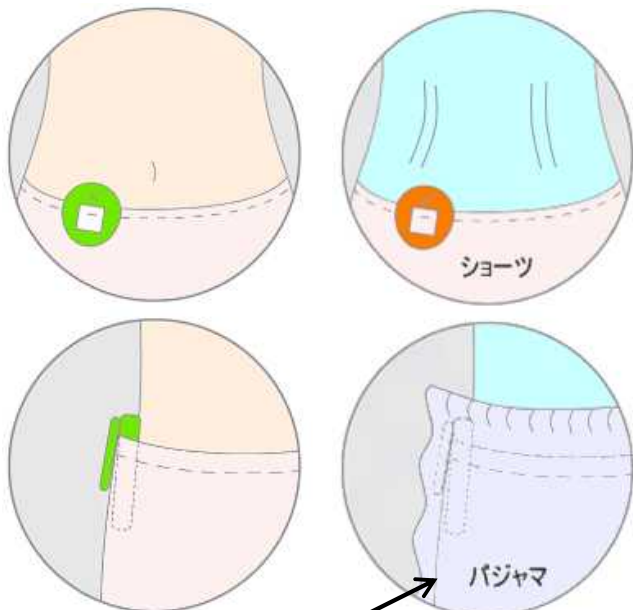


おおそいつも眠っている「時間帯」に合わせます
毎日セットし直す必要はありません
 朝9時を過ぎると、温度が上がりすぎるので、遅くても「2時から8時まで」の設定をおすすめします

電池のセット方法やお取り扱い上の注意など、詳しい操作方法については、「取扱説明書」をご確認下さい
 「保証書」は取扱説明書に印刷されております。お買上日がわかる領収証等を張り付けて保管して下さい

装着は？

肌に直接、または、薄手の下着の上から(布1枚程度なら間にしてもOK)毎日ほぼ同じ条件で装着してください

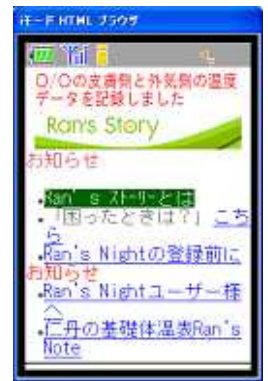


身体にフィットさせ、パジャマや腹巻でカバーしたり掛け布団でしっかり覆うことが上手に測るコツ！

計測スケジュール時間内はボタン操作をしないで下さい

送信は？

朝起きてから日中の間に、真ん中の「セットボタン」を押し、データをQRコードで表示します
携帯電話の「バーコードリーダー」で読み取って、クリックするとRan's Storyにアクセスします
「かんたんログイン」をすると、データ送信が完了

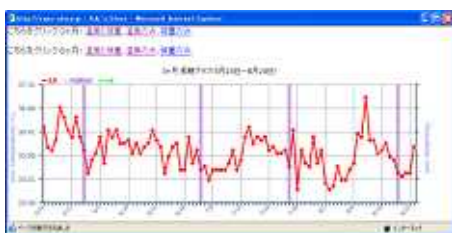
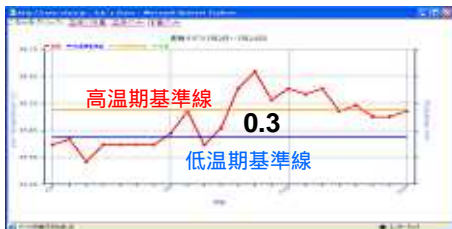


QRコード表示中に「ダウンボタン」を押すと、前日のQRコードを表示することができます

グラフは？



パソコンでは、1周期毎、3ヶ月、6ヶ月の折れ線グラフを表示します



日付	低温	高温
04/14	★★★★	★★★★
04/13	★★★★	★★★★
04/12	★★★★	★★★★
04/11	★★★★	★★★★
04/10	★★★★	★★★★
04/09	★★★★	★★★★
04/08	★★★★	★★★★
04/07	★★★★	★★★★
04/06	★★★★	★★★★
04/05	★★★★	★★★★
04/04	★★★★	★★★★
04/03	★★★★	★★★★
04/02	★★★★	★★★★
04/01	★★★★	★★★★
03/31	★★★★	★★★★
03/30	★★★★	★★★★
03/29	★★★★	★★★★
03/28	★★★★	★★★★
03/27	★★★★	★★★★
03/26	★★★★	★★★★
03/25	★★★★	★★★★
03/24	★★★★	★★★★
03/23	★★★★	★★★★
03/22	★★★★	★★★★
03/21	★★★★	★★★★
03/20	★★★★	★★★★
03/19	★★★★	★★★★
03/18	★★★★	★★★★
03/17	★★★★	★★★★
03/16	★★★★	★★★★
03/15	★★★★	★★★★
03/14	★★★★	★★★★
03/13	★★★★	★★★★
03/12	★★★★	★★★★
03/11	★★★★	★★★★

長期グラフの説明
 ・最新から表示
 ・最下の日付は月経開始日
 ・低温期平均を★★★として表示しています

携帯では、1周期毎、3ヶ月グラフを、**低温は高温は** で表示します

記録は？

毎日の記録は、「マイダイアリー」から行います

月経開始日、色/量も記録



「マイレコード」で周期毎の一覧が表示されます

「マイステージ」で今日はここ！とお知らせ



キューオーエル株式会社
<http://www.QOL21.com>



〒386-1211
 長野県上田市下之郷813-12
 TEL(代表) 0268-39-7735

お客様
 サポート
 センター



0268-75-2380

support@QOL21.com

受付時間：午前9時30分～午後5時30分(土・日・祝日及び夏期・冬期の休暇期間を除く)