

取扱説明書 保証書付

衣服内温度計 **Ran's Night** (S/Nをアイト)



QOL キューオーエル株式会社
http://www.QOL21.com

この度はRan's Nightをお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みいただき、正しくご使用下さい。また、お読みになられた後もいつでもみられるように保管して下さい。本書は保証書を兼ねていますので、紛失しないようお願い致します。

保証書

お客様へ
本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。以下の欄にお買い上げ日を記載、レシート（領収書）を貼り付けて保管してください。お買い上げ日から下記保証期間内に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サポートセンターに修理をご依頼下さい。

品名	衣服内温度計 Ran's Night
保証期間	本体お買い上げ日より6ヶ月間
お買い上げ日	年 月 日

レシート（領収書）貼り付け欄

お客様さま	お名前	
	ご住所	
	お電話 () Email	

総発売元	キューオーエル株式会社 〒386-1211 長野県上田市下之郷813-12 電話 0268-39-7735 (代表) ホームページアドレス http://www.QOL21.com
------	---

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・冬期の当社休暇期間を除く)

もくじ

1. 衣服内温度計Ran's Nightとは?
2. 主な仕様
アフターサービスについて
3. 安全上のご注意／お願い
4. 各部のなまえ
5. 電池の入れ方
6. 最初の設定
7. 計測方法
8. データ管理
(1)自分で管理
(2)Ran's Storyで管理
・サイトへの登録
・データ送信方法
・データの閲覧方法
9. こんなときは・・・
10. 故障かな?

1. 衣服内温度計Ran's Nightとは?

簡単に自分のからだのリズムをとらえたい!という声から生まれたまったく新しい温度計です。毎晩おやすみになる際にパジャマのウエスト部分にとりつけていただくと、眠っている間に内蔵された2つの温度センサーが自動的に衣服内の温度を10分間隔で6時間計測し、温度を記憶します。朝起きてチェックすると、「ゆうべのさいごう」温度が表示されます。また、計測データをQRコード表示し携帯電話で読み取り、計測したすべての温度データをサーバーに送信すると、昨夜の寝相もわかるグラフや、毎日の代表温度をつなぎ合わせた長期の折れ線グラフ表示をみることも可能です。長期のグラフからは、低温の時期から高温の時期へと移行するからだのリズムがキャッチできます。

※本品は、体温計ではありません。あくまでも健康管理の目安としてご使用いただき、発熱等疾病の疑いがある場合は、体温計で検温し、受診することをおすすめします。

2. 主な仕様

主な素材	使用箇所	使用材料	表面処理
	外装ケース、電池ケース、装着クリップ	ABS樹脂	抗菌塗装
	ディスプレイ	ガラス	PC樹脂カバー
	ボタンスイッチ	シリコンラバー	表面印刷
外観寸法	長さ69×幅51×厚さ14.5mm(クリップ高さ5.3mm)		
重さ	約37g(電池2個含む)		
測定方法	2つの温度センサーが設定時刻より10分ごとに6時間後まで続けて計測します		
温度精度	分解能 0.0625℃(32～40℃、小数点以下2桁未満を切り捨てて表示) 精度 ±0.5℃(32～40℃)		
保管条件	温度0℃～50℃		
付属品	ボタン電池(CR2032コイン型リチウム電池)2個、取扱説明書		
生産国	日本		

アフターサービスについて

商品の操作方法やご不明な点は、当社お客様サポートセンターまでご連絡下さい。

お客様サポートセンター

電話:0268-75-2380 メール: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・冬期の当社休暇期間を除く)

<無料修理規定>

- (1) 取扱説明書等の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
- (2) 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合は、必ずお客様サポートセンターにご連絡下さい。事前連絡のない場合や保証書を紛失した場合、無料修理はお受けできませんのでご注意ください。
- (3) 保証期間内であっても、以下の場合には、有料修理となります。
 - a. 使用上の誤り、不当な修理・改造による故障および損傷
 - b. お買い上げ後の落下・水没等による故障および損傷
 - c. 火災・地震・水害・落雷等天変地異による故障および損傷
 - d. 保証書の提示がない場合
 - e. 保証書に、「販売店名・購入日・お客様名」の記入がない場合、または字句を書換えられた場合
- (4) 保証書は日本国内においてのみ有効です。
- (5) 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管して下さい。

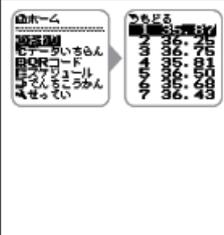
※保証書に明示した期間・条件の下において無料修理をお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限することはありませんので、保証期間後の修理について、ご不明な場合はお問い合わせ下さい。

3. 安全上の注意／お願い

この説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、ご使用者やその他の方々への危害や財産への損害を防止するために以下のマークで表示し説明しています。表示内容に従わず、本来の目的から逸脱した使いかたにより、万一、死亡や重傷を負ったり、物的損害が発生しても、弊社は一切責任を負いませんので、あらかじめご了承下さい。

8. データ管理

(1) 自分で管理

	<p>①朝目覚めたらRan's Nightを衣服からとりはずし、アップボタンまたはダウンボタンを押すと、「ゆうべのさいこう」温度が表示されます(画面は自動的に消えます)。 ②この温度をグラフに手書きしたり、パソコンの表計算ソフトで管理したりと長期的なグラフで管理し生活の参考にすることが出来ます。</p>
	<p>①セットボタン長押しで「△ホーム」を表示します。 ②ダウンボタンで「℃データいちらん」にカーソルを合わせ、セットボタンで決定します。 ③直近の7日の温度が表示されます。 ④温度の変化から低温⇒高温、高温⇒低温の変化をみることも出来ますが、温度をグラフに手書きしたり、パソコンの表計算ソフトで管理したりすると、より長期的管理ができ、生活の参考にすることが出来ます。</p>

※「ゆうべのさいこう」は、身体側のセンサ温度の最高値です。Ran's Nightにデータ送信した際に表示される今日の温度は、暖房の影響や長時間のうつぶせ寝などで異常に高くなってしまった温度は排除するように考慮されていますので、「ゆうべのさいこう」と異なる場合があります。

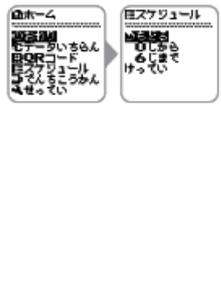
(2) Ran's Storyで管理

※必ずしもRan's Storyに入会する必要はありませんが、入会すると、Ran's Nightの機能をフルに活用し、より便利に使えます。(Ran's Nightに数字として表示されるのは「ゆうべのさいこう」(身体側のセンサ温度の最高値)だけですが、Ran's Storyサイトでは、2つの温度センサが計測した6時間の温度変化も折れ線グラフで確認することが可能です。

※Ran's NightデータをRan's Storyで管理するには、QRコードを読み取る機能をもつ携帯電話が必要となります(PHS機種の動作は確認していません。QRコード読み取り機種一覧は<http://rans-night.jp>でご確認いただけます)。

7. 計測方法

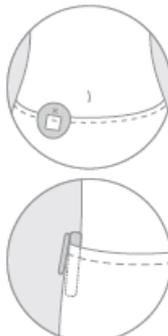
「計測スケジュールの設定」

	<p>①セットボタン長押しで「△ホーム」を表示します。 ②ダウンボタンで「■スケジュール」にカーソルを合わせ、セットボタンで決定します。 ③最初の設定では毎晩0時から6時までの6時間のスケジュールになっています。ダウンボタンで「0じから」にカーソルを合わせ、セットボタンを押すとカーソルが点滅しますので、アップボタン/ダウンボタンであなたの毎日のおおよその就寝時刻をえらびセットボタンを押すと自動的にカーソルは「けつてい」に移動しますので、セットボタンを押して決定します。</p>
---	--

「装着と計測」

- マークが上、電池ボタン側が内側(身体側)になる方向にして持ち、マークに人差し指をかけてつまむようにフックを開きます。パジャマのウエストに止めますが、下着(薄手、1枚)の上から身体にぴったり密着する状態で装着します。
- そのままお休みいただき、朝起きたら取りはずします。温度は自動的に計測できます。Ran's Nightや装着した場所が汗ばんでいた場合は、乾いた布でふき取って下さい。

※使い始めのころは装着に違和感を感じる場合がありますが、一番違和感の少ない場所、朝まではずれにくい場所に装着できるように工夫して下さい。



警告

夜中、または朝起きてトイレに立つ場合は、必ずRan's Nightを取りはずして下さい。装着したままトイレに入ると、トイレの中に落ちてしまう危険があります。水没は故障の原因となります。また、もし水洗トイレに落ちてしまった場合は速やかに拾い上げて下さい。そのまま水で流すとトイレのつまりの原因となりますので、絶対にしないで下さい。

必ず守ること

「上手にはかるためには!」

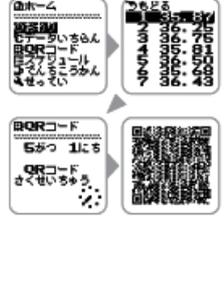
- Ran's Nightは設定した時刻から6時間の計測を行いますので、毎日なるべく同じ条件で計測することが大切です。計測開始時刻に必ず就寝する必要はありませんし、計測終了時刻前に起きて取りはずしてもかまいませんが、健康のためにも出来る限り毎日規則正しく、4時間以上の睡眠を確保するように心がけましょう。
- ネグリジェなど寝巻きのデザインにより、うまく装着できず密着が悪いと、正しい温度が測れない場合があります。そんな時は、腹巻の利用やショーツのダブル着用などの方法も試してみてください。
- 電気毛布が熱過ぎる場合にはもちろん衣服内温度も高くなりますし、冷房の効かせ過ぎなどでは温度は低くなります。夏場でもお腹まわりを冷やさぬようにタオルケットなどの寝具を掛けてください。コタツでうたた寝も要注意!快適な睡眠環境づくりを心がけましょう。(お酒の飲みすぎや、発熱などでも衣服内温度は高くなります。)

◆サイトへの登録

前述の【最初の設定】⇒【らん'sストーリー】にユーザー登録しよう!でご説明しているように、<http://rans-story.jp>にアクセスし登録を行って下さい。メールアドレス、パスワード、携帯メールアドレスを登録しますが、これは公開されません。ニックネーム、生まれた年、誕生日、性別、血液型、住所(都道府県名)などの登録が必要となります(ニックネーム、誕生日、性別、興味のあるカテゴリ、自己紹介のみ全員に公開されます)。

◆データ送信方法

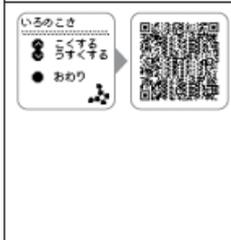
	<p>①その日のデータは、次の日の計測が始まる前なら1ボタンで表示できます(データを表示させる前に携帯電話のバーコードリーダーを準備して下さい)。 ②セットボタンを押す(短押し)と5秒間ほどで、データのQRコードが表示されます。待っている間にはその都度「QR」などのアニメーションがあらわれます(毎日続けてお使いいただくと、新しいアニメーションがあらわれます。お楽しみに!)。 ③表示されたQRコードをバーコードリーダーが読み取ると、携帯画面にhttp://...からはじまるアドレスが表示されますので、選択してサイト接続して下さい。 ④Ran's Storyログイン画面につながりますので、ログインすると「O/Oの皮膚側と外気側の温度データを記録しました」と表示され、データ送信完了です。 ⑤その日に送ったデータをすぐに確認したいときは、「ぐつすりグラフ」を選択すると昨夜の温度変化を折れ線グラフで確認できます。</p> <p>※QRコード表示は省エネのため、一定時間で表示が消えます。しかし、読取後直ちにセットボタンを押し、QRコード表示を消すとさらに省エネになります。 ※QRコード表示中にダウンボタンを押すと前日のQRコードを作成することができます。</p>
--	--

	<p>計測した日にデータ送信できなかった場合は、「℃データいちらん」から該当する日をえらんでQRコードを表示させデータ送信することができます。</p> <p>①セットボタン長押しで「△ホーム」を表示し、ダウンボタンで「℃データいちらん」にカーソルを合わせ、セットボタンで決定します。 ②ダウンボタンで表示したい日にちをえらび、セットボタンで決定するとQRコードが表示されます。</p> <p>※前述のように、セットボタンを押して今日のQRコードを表示させ、ダウンボタンを押して前日のQRコードを作成することもできます。</p>
--	---

◆データの閲覧方法

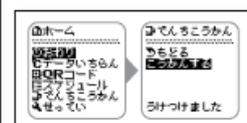
- ①パソコンまたは携帯電話よりRan's Storyサイト<http://rans-story.jp/sns/>にアクセス、ログインして、「ぐっすりグラフ」「長期グラフ」で温度データをご確認下さい。
- ②「マイダイアリー」で「周期情報」「カラダとココロ」の情報を入力すると、「マイストーリー」で周期的なからだのリズムを確認したり、「マイレコード」で記録したデータの一覧表を確認できますので、ライフスタイルの参考にすることが出来ます。
- ③Ran's Storyは日記を書いたり、コミュニティで他の会員と情報交換ができるSNSシステムになっていますので、大勢の女性会員とコミュニケーションをとることが出来ます。

9. こんなときは・・・

QRコードが読取れない(1)	<p>①携帯機種により搭載されている読取能力が異なります。明るさやコントラストの調節が必要な場合がありますので、携帯本体の「明るさ調節」の設定を変更することで読取れる場合があります(操作については携帯電話の取扱説明書をご覧ください)。</p> <p>②携帯機種により接写切り替えが必要な場合があります。花マークなどに切り替えが出来る場合は、切り替えてお試しください。</p> <p>③Ran's Nightの画面の明るさ/色の濃さを変更することが出来ます。</p>
	<p>画面の明るさを変更する場合は、「ホーム」→「QRコード」→「あかるさ」を選択し、QRコードが表示されている間に、アップボタンを押すと押すごとに明るくなります。ダウンボタンを押すと押すごとに暗くなります。</p>
	<p>画面の色の濃さを変更する場合は、「ホーム」→「QRコード」→「いろのこさ」を選択し、QRコードが表示されている間に、アップボタンを押すと押すごとに濃くなります。ダウンボタンを押すと押すごとに薄くなります。</p>

QRコードが読取れない(2)	<p>(1)の方法でも読取れない場合は、QRコードの細かさを調節します。初期の設定では、「ファイン」モードになっており、1枚のQRコードに一晚に計測した2つのセンサーが計測した全ての温度データが収録されていますが、1つのセンサーの必要な部分だけの温度にして粗めのQRコードに表示する「スモール」モードがあります。</p>
	<p>①「ホーム」→「QRコード」でダウンボタンで「スモール」にカーソルをあわせ、セットボタンで選択したのち、アップボタンで「もどる」カーソルをあわせてセットボタンを押し「ホーム」にもどり「おわり」にします。</p> <p>②セットボタンを押して表示させると、粗めのQRコードが作成できています。</p> <p>③1枚目のQRコードを読取った後、表示されている間にダウンボタンを押すと2枚目が表示されます。「スモール」モードの時は、必ず1日2枚読み取って送信して下さい。</p>
	<p>(1)の方法でも読取れない場合は、QRコードの細かさを調節します。初期の設定では、「ファイン」モードになっており、1枚のQRコードに一晚に計測した2つのセンサーが計測した全ての温度データが収録されていますが、1つのセンサーの必要な部分だけの温度にして粗めのQRコードに表示する「スモール」モードがあります。</p>

すぐに画面が消えてしまう	<p>それぞれの画面は、省エネのために一定の時間(約1分)で自動的に消えるようになっています。必要な場合は、もう一度表示させて下さい。特にQRコード表示の際のバックライトが点いている画面は、電力消費が大きいため、読取り次第セットボタンを押して表示を消すと、さらに省エネになります。</p>
--------------	--

ディスプレイが汚れた	<p>ディスプレイのガラス面が汚れて、QRコードが撮影しにくい場合は、清潔で柔らかな布で乾拭きして下さい。</p>
「でんちをこうかんして下さい」のメッセージが表示された	<p>バッテリー残量はアップボタン/ダウンボタンで表示される「ゆうべのさいこう」の下に、 ~  まで6段階で表示されます。「でんちがもうすぐきれます。でんちをこうかんして下さい」のメッセージがでたら、速やかに新しい電池に交換して下さい。</p>
	<p>①「ホーム」画面から「でんちこうかん」をえらび、「こうかんする」にカーソルをあわせ、セットボタンを押します。「うけつけました」と表示され画面がきえますので電池を交換します。</p> <p>②電池をセットすると、「はじめてつかうひとはまずせっていからおねがいね!」のメッセージがでますので、「ひづけとじこく」「スケジュール」を確認し、ちがっている場合は修正してからご使用下さい。</p>

気づかない間に電池が終わってしまった	<p>新しい電池に交換して下さい。電池をセットすると、「はじめてつかうひとはまずせっていからおねがいね!」のメッセージがでますので、必ず「ひづけとじこく」「スケジュール」確認し、ちがっている場合は修正してからご使用下さい。</p>	
計測データを消去したい時		<p>「せってい」画面から「メモリしようきよ」をえらび、「じっこうする」にカーソルをあわせ、セットボタンを押します。本当にいらないデータなのか、事前によくご確認下さい。</p>
誤って消してしまった計測データを戻したい時		<p>「せってい」画面から「メモリふくげん」をえらび、「じっこうする」にカーソルをあわせ、セットボタンを押します。計測状況によっては、復元できない場合もあります。</p>

携帯電話を買い換えた	<p>新しい携帯電話でRan's Storyサイトhttp://rans-story.jp/sns/にアクセスし、メールアドレスとパスワードを入力してからログインします。ログイン後、「かんたんログイン」の設定をします。</p>
新しいRan's Nightに買い換えた	<p>新しいRan's Nightの機器IDの情報をRan's Storyに送ります。「せってい」画面で、ダウンボタンで「ユーザーとうろく」にカーソルをあわせ、セットボタンで選択します。ダウンボタンで「とうろくQR」を選択し、セットボタンを押すとQRコードが表示されますので、読取りサイト接続しログインすると登録完了です。</p>

10. 故障かな?

ボタンを押しても何も表示しない	<ul style="list-style-type: none"> ●電池がはずれていませんか? ●電池が消耗していませんか? ●電池の向きが間違っていないですか? ●電池の電極にゴミなどがはさまっていませんか?
QRコードが読めなくなった	<ul style="list-style-type: none"> ●ディスプレイが汚れていませんか? ●携帯電話のカメラのレンズが汚れていませんか?
QRコードを読み取って送ったが、グラフが表示されない	<ul style="list-style-type: none"> ●きちんと装着しましたか?未装着だった場合、Ran's Nightが計測した温度は室温となります。低すぎる温度は衣服内温度とはいえないためグラフ表示はされません。 ●インターネット上の操作なので、データがうまく送れていない場合も考えられます。装着はきちんとしていたのに「データがありません」となった場合は、もう一度送信してみてください。

※以上の確認をしても問題が解消されない場合は、お客様サポートセンターにご相談下さい。
※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。