



LANCEBAND 3

取扱説明書

MedVigilance Inc.

目録

1 はじめに	3
ボタンとジェスチャー	3
ウォッチと端末のペアリング	4
ウォッチの電源オン・オフ	5
ウォッチの充電	6
2 運動モード	7
3 健康管理	8
体温の測定	9
心拍数の監視	10
ストレスチェック	11
血圧の測定	12
血中酸素飽和度の測定	13
睡眠の追跡	14
健康レポート	15
4 便利な生活	16
通知の取得	16
メッセージの削除	17
タイマー	18
5 その他のガイダンス	19
ウォッチの着用	19
文字盤の設定	20
おやすみモード	20
6 設定	21
デバイス設定	21
LANCEBAND 保証書及び無料交換規定	23
よくあるご質問	25

1 はじめに

ボタンとジェスチャー

LANCEBAND には、タップに対する応答が高く、様々な方向にスワイプできる、カラータッチスクリーンが装備されています。

サイドボタン

操作	機能
押す	<ul style="list-style-type: none">・画面がオフの場合にウォッチ画面を起動します・ホーム画面からアプリ一覧画面にアクセスします・ホーム画面に戻ります
長押し	ウォッチの電源がオフの場合に電源をオンにします

ジェスチャー



タップ
選択して確定する



ホーム画面を上
にスワイプ

アプリ一覧画面にア
クセスする

下にスワイプ

・ホーム画面に戻る
・ウォッチ設定にア
クセスする



ホーム画面を
長押し
文字盤を変更
する



左右にスワイプ
する

心拍数データ、ワー
クアウトデータ、天
気情報を表示する

画面の起動

- ・サイドボタンを押します。
- ・手首を上げるか、内側に回転します。

画面の消灯

- ・手首を下げるか、外側に回転します。
- ・ウォッチの画面がオンになってから 5 秒以内に操作が行われないと、画面が自動的にオフになります。

ウォッチと端末のペアリング

LANCEBAND を箱から取り出したばかりの状態の場合、ウォッチが振動して起動画面が表示されるまで、サイドボタンを長押しします。ウォッチは、デフォルトで Bluetooth 経由でのペアリングの準備が整っています。



Android ユーザーの場合

Google Play からアプリをダウンロードする：

1. Google Play を開きます。
 - ・スマートフォンでは Play ストア アプリ Google Play を使用します。
 - ・パソコンでは play.google.com にアクセスします。
2. 「Lance App」を検索欄で探します。
3. ダウンロードするアプリを決めたら、[インストール] をタップします。

iOS ユーザーの場合

App Store からアプリをダウンロードする：

アプリケーションのインストールには、Apple ID・パスワードが必要です。

1. iOS 端末のホーム画面で「App Store」をタップします。
2. 「検索」をタップします。
3. 検索入力欄に「Lance App」を入力 → 「検索」をタップします。
4. 検索した対象アプリの「入手」ボタンをタップします。
5. 「既存の Apple ID を使用」をタップします。
6. Apple ID とパスワードを入力 → 「OK」をタップします。
7. 「インストール」をタップ → インストール完了です。

ウォッチの電源オン・オフ

電源オン

- ・電源がオフの状態ですらイドボタンを長押しすると、ウォッチの電源がオンになります。
- ・電源をオフの状態ですらウォッチを充電すると、自動的にオンになります。
- ・電池残量が残らわずかの場合、電源をオンにすると、画面には充電を促すメッセージが表示され、2秒後にウォッチの画面がオフになります。充電するまで電源をオンにすることはできません。

電源オフ

- ・電源がオンの状態ですらイドボタンを長押しし、電源 OFF をタップします。
- ・ウォッチの電源がオンの状態ですらホーム画面から下にスワイプし、Setting をタップし、OFF が見つかるまでスワイプしてから、それをタップし、✓ をタップして確定して電源をオフにします。
- ・電池残量が非常に少ない場合、ウォッチが振動し、自動的に電源がオフになります。

バッテリー残量の確認

次の4つの方法のいずれかを使用して、バッテリー残量を確認します。

方法1：ウォッチを充電器に接続すると自動的に表示される充電画面で、バッテリー残量を確認できます。

方法2：ホーム画面を上から下にスワイプし、ドロップダウンメニューでバッテリー残量を確認します。

方法3：アプリの設定画面でバッテリー残量を確認します。

方法4：文字盤画面でバッテリー残量を確認します。（ただし、文字盤のデザインによる表示場所は違いがあり、確認できない場合も存在します）

ウォッチの充電

充電

- ①充電クレードルを電源アダプタに接続してから、USB ポートを電源に接続してください。
- ②ウォッチを充電クレードルの上に置き、ウォッチとクレードルの接点の位置が合っていることを確認します。ウォッチの画面に充電アイコンが表示されるまで待ちます。
- ③ウォッチが完全に充電されると、ウォッチ画面に 100% と表示され、充電が自動的に停止します。バッテリー残量が 100% 未満の場合、充電器がウォッチに接続されたままであれば充電が自動的に開始されます。

充電時間

ウォッチは 1 時間程度でフル充電されます。充電インジケータが 100% と表示されると、ウォッチはフル充電されています。フル充電が完了したら、ウォッチを電源アダプターから外します。

- ・ウォッチは、換気の良い乾燥した環境で充電してください。
- ・短絡やその他のリスクを防止するために、充電する前に充電ポートと金属部品が清潔で乾燥していることを確認してください。
- ・充電する前に、充電ポートが乾いていることを確認してください。水分や汗の汚れがあれば拭き取ります。
- ・充電クレードルは耐水仕様ではありませんので、常に乾いた状態にしておいてください。
- ・周囲温度は 10 ~ 35°C にすることをお勧めします。
- ・周囲温度が低い場合、バッテリーを保護するために充電電流が減少し、バッテリーの寿命に影響が及ばないように充電時間が延びてしまいます。

2 運動モード

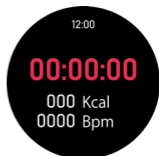
ご利用のウォッチでは、複数の運動モードがサポートされています。運動モードを選択し、ワークアウトを開始します。

運動モード	説明
走る	運動モードを開始後、端末とアプリを同期し記録します。速度、距離、歩数、心拍数、ペース、カロリー、トレーニング効果などの詳細なワークアウト記録が表示します。
歩く	運動モードを開始後、端末とアプリを同期し記録します。速度、距離、歩数、心拍数、ペース、カロリー、トレーニング効果などの詳細なワークアウト記録が表示します。

運動の開始

ウォッチを使用して運動を開始する：

1. ホーム画面でサイドボタンを押し、「運動」をタップします。
2. 使用するワークアウトタイプが見つかるまで上下にスワイプします。
3. 開始アイコンをタップして、運動を開始します。
4. ワークアウト中、サイドボタンを押すとワークアウトが一時停止または終了します。
5. ワークアウト中、運動時間・消耗したカロリーと心拍数を表示します。



3 健康管理

活動記録リング

ウォッチの活動記録における3種類のリングは、距離、歩数、カロリーという三つの種類のデータを表示します。

1. 距離：

このリングは、目標歩数に対する一日の走行距離の比率を示します。

2. 歩数：

このリングは、目標歩数に対する歩数の比率を示します。デフォルト目標は10,000歩です。

3. カロリー：

このリングは、目標歩数に対する相応のカロリー消費比率を示します。



ウォッチ上の画面



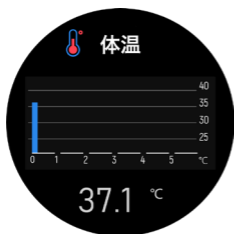
アプリ上の画面

体温の測定

体温を測定機能は、一日の中で1時間ごとに、体温の変化を監視できるように体温を測ります。

次の3つの方法を利用して、体温の変化を表示します：

1. ホーム画面でサイドボタンを押し、「皮膚温」をタップします。
2. オーム画面で「皮膚温」画面を見つけるまで左右にスワイプし、タップすると表示します。
3. 同期した端末のアプリでホーム画面でも確認できます。



ウォッチ上の画面



アプリ上の画面

18:00 36.8

17:50 36.7

17:40 36.8

心拍数の監視

この機能は、一日を通して心拍数を監視し、記録できます。
この機能を使用するには、アプリで継続的な心拍数を有効にする必要があります。

心拍数の測定

1. 腕を動かさずに、ウォッチを正しく装着してください。
 2. ホーム画面からサイドボタンを押し、心拍数が見つかるまでスワイプします。心拍数をタップします。ウォッチが現在の心拍数を測定します。
 3. 心拍数の測定を一時停止するには、ウォッチ画面を右にスワイプします。
- 測定全体が完了するまで、約 35 秒かかります。




注意点：

- ・より正確に心拍数が測定されるようにするには、ウォッチを正しく着用し、ストラップが固定されていることを確認してください。
- ・ウォッチが手首に固定されていることを確認してください。
- ・ウォッチ本体が障害物に邪魔されることなく肌に直接接触していることを確認してください。

ストレスチェック

ストレスチェックは、心臓の鼓動をつかさどっている微小な電気信号のタイミングと強さを記録するECGを使い、評価します。

次の方法を利用して、ストレスの評価を表示します：

1. 手首にウォッチをぴったりとフィットさせて装着します。
2. 同期した端末のアプリホームで「ストレス値」、または画面右下の  ボタンをタップして、切り替えた画面下の計測開始ボタンを押します。
3. ウォッチは自動的に ECG 画面に切り替えます。
4. ウォッチをつけていない手の手指をサイドボタンの上のにのせます。
5. しばらく動かないでじっとしててください。記録には 90 秒ほどかかります。記録が終わると計測結果を表示します。

ストレスチェック 

ECG

心拍数: 76 



LH
LF(交感神経)/ストレス

計測中

HF(副交感神経)/リラックス

計測時間 79 秒

計測中止


  

← 計測結果

ストレス

弱ストレス

- リラックス 55.1
- 弱 10.2
- 強 34.7



安静時タイプ

基礎活動Ok & 程よい緊張(MM型)

			高
			緊張 (L/H)
			低
高	中	低	
基礎活動(CVRR)			

PAT_4313434(CROSSWELL)

閉じる

血圧の測定

この機能は、一日を通して一時間ごとに血圧を計測し、記録できます。

血圧の測定方法

1. 腕を動かさずに、ウォッチを正しく装着してください。
2. ホーム画面からサイドボタンを押し、血圧が見つかるまでスワイプします。血圧をタップして、ウォッチが現在の血圧を測定します。
3. なるべく静かなところで、椅子などに座って、肘まで机の上ののせて、ゆったりとした姿勢と気持ちで測ります。測定全体が完了するまで、約 20 秒かかります。



注意点：

- ・測定前は10～15分の安静を保ってください。高血圧の人は、食後1～2時間後に測ってください。
- ・より正確に血圧が測定されるようにするには、ウォッチを正しく着用し、ストラップが固定されていることを確認してください。
- ・ウォッチが手首に固定されていることを確認してください。
- ・測定の結果は、医療での使用を目的としたものではありません。

血中酸素飽和度の測定

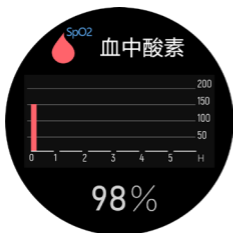
この機能は、バックグラウンド測定がオンになっている場合、取り込まれた酸素のレベルが1日中定期的に測定されますが、必要に応じていつでも測定を行うこともできます。

次の方法を利用して、血中酸素レベルを測定します：

1. 手首にウォッチをぴったりとフィットさせて装着します。
2. オーム画面で「血中酸素」画面を見つけるまで左右にスワイプし、タップすると測定します。
3. 血中酸素の測定を一時停止するには、ウォッチ画面を右にスワイプします。

測定全体が完了するまで、約15秒かかります。

4. 測定の結果は、同期した端末のアプリでホーム画面でも確認できます。



ウォッチ上の画面
(画面上の数字はご参考まで)



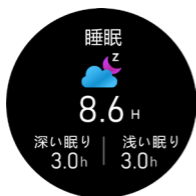
アプリ上の画面

睡眠の追跡

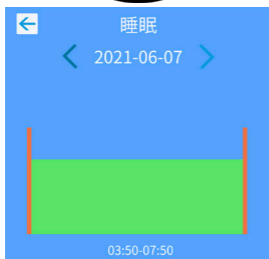
ウォッチは睡眠データを収集し、睡眠中に着用していると睡眠状態を識別します。入眠時、覚醒時、浅い眠り、深い眠りのいずれであるかを自動的に検出できます。アプリで、睡眠データを同期して詳細に表示できます。

ホーム画面からサイドボタンを押し、睡眠が見つかるまで上下にスワイプし、それをタップして、浅い眠り、深い眠りと睡眠時間を表示します。

アプリでは睡眠の履歴データを確認できます。アプリを開き、睡眠をタップして、日次の睡眠統計と睡眠の質の評価を表示します。



ウォッチ上の画面
(画面上の数字はご参考まで)



アプリ上の画面





健康レポート

この機能は、週と月を単位とし、ウォッチの当週・月利用状況（起きている時と寝る時）のデータを計算し、判定を出します。

また、当週・月の平均データも表示します。平均の歩数、睡眠時間、血圧と心拍数を表示します。

次の方法を利用して、健康レポートを確認できます：

1. 同期した端末のアプリホーム画面下の  ボタンをタップして、レポートリストを表示します。（左図）
3. 週や月のレポートをタップすれば、右図のように各データを確認します。
4. ホーム画面に戻りたい場合、画面下の  ボタンをタップすればホーム画面に戻れます。



4 便利な生活

通知の取得

ウォッチと端末はペアリングされている状態で、通知を受け取る機能はデフォルトオンとしています。

新しいメッセージが端末のステータスバーに表示されると、ウォッチが振動してユーザーに通知します。

ウォッチ画面に「アプリケーション名 + メッセージ」が表示し、画面を上下にスワイプして、メッセージの内容を表示します。

一度に最大 5 件の未読メッセージまでしか表示されません。未読メッセージが 5 件を超える場合、5 件の最新メッセージのみが表示されます。

メッセージごとに 1 画面に表示します。



注意点：

- ・メッセージを受信した際、ウォッチから直接返信することはできません。
- ・ウォッチが通知の鳴動制限モード、スリープモード、またはワークアウト中の場合、通知を受信しますが、アラートは表示されません。
- ・他の Bluetooth デバイスが端末に接続されている場合であっても、ウォッチの通知や着信通知には影響がありません。

通知設定：

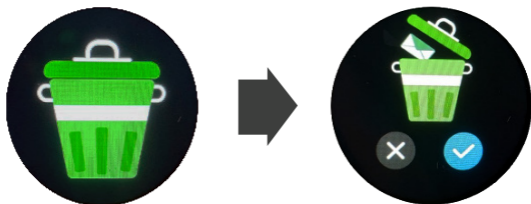
端末はペアリングされているアプリ上、ホーム画面の右上の設定をタップし、「デバイス設定」の中で、通知に関する設定ができます。電話の着信、SNS の通知などのオン・オフを操作できます。



メッセージの削除

メッセージの削除：

すべてのメッセージを削除するには、画面を上下にスワイプし、ゴミ箱のアイコンをタップして、さらに確認をタップすれば、メッセージは削除されます。



タイマー

ウォッチのタイマー機能は、時間を測りたい場合に役立ちます。ホーム画面で「タイマー」を見つけるまで上下にスワイプし、タップすると測定開始します。

タイマー画面で、右下の「▷」をタップすると、測定を始めます。測定中で右下のボタンは「◁」になり、一回タップしたら測定を一時中止になり、再タップすると測定を続けます。

左下の戻りボタンをタップすると、現在測定した時間をクリアします。

ホーム画面に戻りたい場合、ウォッチのサイドボタンを押してください。



5 その他のガイダンス

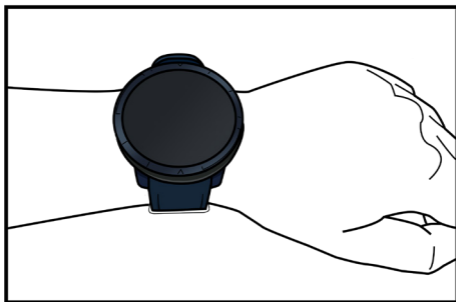
ウォッチの着用

次の図に示すように、ウォッチの心拍数モニター領域が手首の上部になるようにウォッチを装着します。

心拍数測定 of 精度を確実に保つには、ウォッチを適切に装着し、手首の関節の上には装着しないでください。

装着時の締め方が、緩すぎたり、締め付けすぎたりしないようにしてください。

ウォッチが手首にしっかりと装着されていることを確認してください。



注意点：

- ・皮膚が水や汗がついている場合の装着をお控えてください。清潔で乾燥した状態を保ってください。
- ・ウォッチを装着しているときに肌に不快感が生じた場合は、取り外して医師にご相談ください。

文字盤の設定

ホーム画面の文字盤は、以下の方法で設定できます。

方法1：ホーム画面を長押しすれば、左右にスワイプして、文字盤を選択できます。

方法2：接続された端末のアプリを開き、底部の「設定」>「デバイス接続済み」>「テーマ」に移動してください。



おやすみモード

メッセージがあっても、振動したり画面が点灯したりしないようにするには、おやすみモードを使用します。

ホーム画面で上から下へスワイプして、「お休み」ボタンをタップすれば、おやすみモードがオン/オフになります。

おやすみモードがオンの場合、設定した時間帯内は振動や音を出すことはありません。



6 設定

本章はアプリ内の設定に関する説明です。

デバイス設定、ライセンス情報、チュートリアル、目標歩数の設定とログアウトを紹介します。

デバイス設定

デバイス設定は機能と通知設定を含まれています。詳しい説明は以下の表を参照してください。



機能説明

設定項目	説明
心拍、血圧、血中酸素の自動計測	オンの場合、一定時間ごとにウォッチが自動的に計測し、記録します。 オフの場合、必要に応じてマニュアルで各機能を使って計測します。
体温の自動計測	オンの場合、一定時間ごとにウォッチが自動的に計測し、記録します。 オフの場合、必要に応じてマニュアルで各機能を使って計測します。
腕を回して画面表示	オンの場合、腕を上げて、ウォッチを見られるよう手首を回したら、ホーム画面を自動的に表示します。 オフの場合、サイドボタンを押してからホーム画面を表示します。
装着する腕	左や右を選択できます。
心拍数警告	オンの場合、設定した心拍数範囲外の数値を検出した場合、ウォッチ画面で警告動画が表示します。 オフの場合、設定の範囲外の数値を検出されても警告が出ません。
体温警告	オンの場合、設定した体温範囲外の数値を検出した場合、ウォッチ画面で警告動画が表示します。 オフの場合、設定の範囲外の数値を検出されても警告が出ません。
画面輝度	ウォッチの表示明るさを調整できます。 Low/Mid/High 3つの輝度を選択できます。
言語設定	ウォッチの表示言語を選択できます。 しかし、アプリ内の言語表示は端末の言語によって表示します。

<無料交換規定>

1. 取扱説明書などに従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料交換させていただきます。

イ) 交換をご依頼になる場合には、①商品本体②ご購入日が分かる領収書・レシート③保証書、3点を添えていただきお買い上げ販売店にお申し付けください。

ロ) お買い上げの販売店に無料交換をご依頼にならない場合には、交換ご相談・お問い合わせ窓口にご連絡ください。

2. ご贈答品等で本保証書に記入の販売店で無料交換をお受けになれない場合には交換ご相談・お問い合わせ窓口へご連絡ください。

3. 保証期間内でも次の場合には原則として有料にさせていただきます。

イ) 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷

ロ) お買い上げ後の取付場所の移設、輸送、落下などによる故障及び損傷

ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他天災地変及び公害、塩害、ガス害（硫化ガスなど）、異常電圧、指定外の使用電圧（電圧、周波数）などによる故障及び損傷

ニ) 車両、船舶などに搭載された場合に生ずる故障及び損傷

ホ) 一般生活以外に使用された場合の故障及び損傷

ヘ) 腐食、穴詰まりによる故障及び損傷

ト) 液晶画面及び合金バックルなどの金属部分の磨耗や打痕による損傷

チ) 本書のご添付がない場合

リ) 本書のお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合

ヌ) 持込交換の対象商品を直接の交換窓口へ送付した場合の送料等はおお客様のご負担になります。また、出張交換などを行なった場合には、お客様の負担になります。

4. 本書は再発行致しませんので大切に保管してください。

5. 本書は日本国内においてのみ有効です。

修理メモ

※お客様にご記入いただいた個人情報（保証書控）は、保証期間内の無料交換対応及びその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

※この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料交換をお約束するものです。したがってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限する者ではありませんので、保証期間経過後の窓口にお問い合わせください。

※ This warranty is valid only in Japan.

LANCEBAND 保証書

本書はお買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合には
本書記載内容で無料交換を行いことをお約束するものです。
ご記入いただきました個人情報に関するお問い合わせは、お買
い上げの販売店にご連絡ください。また、交換ご相談・お問い
合わせ窓口にご連絡いただいてもご対応させていただきます。
詳細は「無料交換規定」をご参照ください。

商品名	LANCEBAND
保証期間	お買い上げ日から 本体 1 年間
お買い上げ日	年 月 日
本体カラー	NV/OR/GN/RD/BL/BK/GY
お客様	ご住所 _____ お名前 _____ 様 電話 () —
販売店	住所・販売店名 電話 () —

よくあるご質問

本体について

よくあるご質問	回答
本体でどうやって心拍数、血圧、SPO2、体温を測るのですか？	本体を左右にスワイプし、該当機能の画面にすると、センサーにより自動的に計測が始まります。約20～30秒で結果が出ます。
充電方法は？	専用のUSB充電ケーブルを使用します。本体裏の磁気部分に接続することで充電できます。
バッテリーの持続時間は？	満充電した場合、待機は3週間以上、通常利用は約10日間持続可能です。
本体の裏の緑の光は何ですか？	LANCEBAND 3は緑のLED光を手首の皮膚に照射しています。反射光をセンサーで信号に変えて、血管の拡張・収縮の状況が分析され、脈波、心拍数等が計算されます。
腕を上げたら、本体の画面がONになる設定について、機能ON.OFF両方で試しても反応がない。故障ですか？	まず、LB3の本体に、設定機能の【手首を回す】をOnの状態にしてください。また、LB3の本体の【お休み】モードがONになっていると、動かしても反応しなくなるため、【お休み】モードをOffにしてください。
【リセット】を押してみたところ、「fault Info I:G-sensor」と表示が出るのですが、こちらは何を意味しますでしょうか？	「fault Info I:G-sensor」状態から修復ができない場合はリセット時にエラーが出ている可能性がございます。お手数をお掛け致しますが、弊社までご返送を御願いたします。（宛先は「その他」の項目をご覧ください）
交換対応や故障の場合の手順について	ご購入から1年間であれば無料交換が可能です。（ただし、一定の条件がございますのでご確認ください。）

アプリについて

よくあるご質問	回答
スマホとのペアリングのやり方を教えてください。	Lance App で接続をしてください。 スマホの Bluetooth メニューで接続しないでください。
体組成は LANCEBAND 3 で測っているんですか？	いいえ、別商品の体組成計 LANCELOT を使って測ります。
体組成計を購入したが、どうやって接続しますか？	LanceApp の「体組成」タブで接続をしてから測ってください。
ストレスチェックのやり方を教えてください。	① LanceApp を開きます ② トップ画面から「ストレス値」を選択します ③ 計測時間を 60 秒か 90 秒に設定し、「計測開始」をタップします ④ 自動的に本体の画面が「心電データ」に切り替わるので、安静な状態でサイドボタンに触れて心電データを取ってください ※ 動くとき正しいデータが取れないため、動かさず安静な状態でデータを取ってください
装着して寝てみたが、睡眠データがうまく測れません。計測の仕方や、具体的にどういったデータが取れるものなのかが説明書からはわからないので教えてください。	寝る時の振動を 3 軸加速度で検知して、睡眠時間と睡眠品質（動きの回数）を計測しています。 あまりにも腕の動きが大きい、かつ連続である場合は、起床と判定されてしまうケースがあります。例えば、寝る時に少し腕を回すぐらいであれば、小さな動きであると判定しています。連続で大きな動き方をしてしまうと、起床状態として判定されてしまいます。

その他

交換対応や故障の場合の手順について	ご購入から 1 年間であれば無料交換が可能です。（ただし、一定の条件がございますのでご確認ください。）
返品・交換等の際の宛先について	お手数をお掛け致しますが、下記住所まで 着払いにてご送付をお願いいたします。 〒108-0023 東京都港区芝浦 3-3-6 東工大 CIC MedVigilance 株式会社 TEL 03-6435-2787