

# 体重管理ツール 操作説明書

# はじめに

このたびは、ダウンロードありがとうございます。

体重管理ツールは、Windows2000/XP/Vista 対応のツールです。基本的な操作については、標準的な Windows システムの操作手順に準じています。

Windows システム本体での標準的な用語、及び操作が不明な場合、Windows システムのマニュアル、ヘルプを参照してください。

また、本ツールはフリーソフトです。フリーソフトの性質をよくご理解の上使用をお願いいたします。

## 【著作権、免責事項、他】

- ・このアプリケーションの著作権は「メタボリックおじさん」が有します。
- ・このアプリケーションの逆アセンブル/解析等を硬く禁じます。
- ・このアプリケーションを使用する事によって生じた、如何なる不利益についても 作者は責任を負いかねますので予めご了承の上でご利用ください。
- ・このアプリケーションで判定された内容はあくまでも参考として考えてください。

Windows は、米国 Microsoft Corp.の登録商標です。

その他、このマニュアルに掲載されているシステム名、製品名、プログラム名はそれぞれ各社の商標または登録商標です。なお、本文中では TM、®マークは明記していません。

## 目次

1.	体重を管理するユーザを作成しよう.....	1
1.1.	「ユーザ情報設定画面」を表示する.....	1
1.2.	ユーザ情報を編集する.....	2
1.3.	ユーザ情報って何？.....	3
1.4.	パスワードを設定すると.....	4
1.5.	日付の操作方法を覚えよう.....	5
1.5.1.	日付を直接入力してみよう.....	5
1.5.2.	カレンダーを操作して設定してみよう.....	6
2.	体重管理ツールの起動と終了.....	7
2.1.	体重管理ツールを起動する.....	7
2.2.	体重管理ツールを終了する.....	11
3.	実際に使ってみよう.....	12
3.1.	データを入力しよう.....	12
3.2.	グラフ表示を変更したい.....	14
3.3.	印刷してみよう.....	15
3.4.	体重管理ツールの情報を出力しよう.....	16
3.5.	お誕生日のお知らせ（複数のユーザを登録している場合）.....	17
3.6.	過去 1 年間の月平均体重グラフを見よう.....	18
3.7.	メイン画面のグラフの大きさを変更する？.....	19
3.8.	目標を変更する.....	20
4.	バックアップについて.....	21
5.	困ったときは.....	21

# 体重管理ツール

## 1. 体重を管理するユーザを作成しよう

### 1.1. 「ユーザ情報設定画面」を表示する

体重管理ツールを起動し、[ユーザ情報設定] ボタンをクリックします



[ユーザ情報設定] ボタンをクリックします。

「ユーザ情報設定」画面を表示します。



最初に「ユーザ情報設定」画面を表示した際は、「登録ユーザー一覧表示部」には何も表示されません。次ページを参考に、体重を管理するユーザを新しく登録してください。

# 体重管理ツール

## 1.2. ユーザ情報を編集する

ユーザ情報入力欄に必要な情報を入力し、追加、変更、削除を行います

ユーザ名	性別	年齢	身長
rita	女性	2008/07/19	158
haruko	女性	1990/07/19	158
ken	男性	1980/08/13	170
akurou	男性	2000/02/27	160
carou	男性	1965/04/01	170

ユーザ情報入力欄

編集ボタン

リストをクリックすると選択したユーザの情報を入力欄に表示します。

編集ボタン



「ユーザ情報入力欄」に入力されている情報を、ユーザ情報に追加し、「登録ユーザー一覧表示部」に表示します。ログイン名が重複している場合、メッセージを表示し、追加は行いません。



「登録ユーザー一覧表示部」で選択しているユーザの情報を変更します。



「登録ユーザー一覧表示部」で選択しているユーザの情報を削除します。ユーザ情報を削除すると、管理している体重データも全て消去されます。削除したユーザは復元できませんので注意してください。



ユーザ情報編集画面を閉じます。ここで登録したユーザはログイン画面のログイン名のリストに表示されます。

 ボタンをクリックしても、ユーザ情報編集画面を閉じることができます。



ユーザ情報入力欄の入力情報をすべて消去します。各項目の横にある小さい消しゴムボタンは、その項目のみの入力内容を消去しません。

# 体重管理ツール

## 1.3. ユーザ情報って何？

ユーザ情報とは、これから体重を入力していくあなた自身の個人情報となります。

体重管理ツールを使用する上で必ず必要な設定内容です。

ユーザ情報の項目について

項目名	説明	
ログイン名	(必須)	かならず入力してください。 体重管理ツールにログインする時に使用する名称です。
パスワード		ログインする時にパスワード管理したい場合に入力してください。
パスワード(再入力)		パスワードを入力した場合、同じ文字を入力してください。
氏名	(必須)	あなたの氏名を入力してください。体重管理ツールのメイン画面や印刷、出力結果に反映されます。 氏名横の敬称(様、くん、ちゃん等)は誕生日お知らせ機能で表示される敬称となります。
生年月日	(必須)	生年月日を指定してください。 日付操作については次ページを参考にしてください。
性別	(必須)	性別を指定してください。
ログイン画面に最後に保存した体重を表示しない		チェックを付けると、ログイン画面に最後に保存した体重を表示しません。(表示は「?」になります) 体重を誰にも見られたくない場合に、パスワードと一緒に設定してください。
ログイン後にメッセージを表示しない		チェックを付けると、ログイン時に表示する?なメッセージ画面を表示しません。せっかくですので、一度くらいは見てください...

# 体重管理ツール

## 1.4. パスワードを設定すると

パスワードを設定したユーザをリスト上でクリックすると、パスワード入力画面を表示します。

正しい、パスワードを入力しないと、そのユーザの情報を変更することができません。他の方に、体重を知られたくない場合に、設定してください。また、体重管理ツールでは、最後に保存した体重をログイン画面に表示する、はっきり言ってありがたくもなんともない機能があります。

体重を知られたくない場合は、ユーザ情報設定にて「ログイン画面に最後に保存した体重を表示しない」にチェックを付けてください。

The image shows two screenshots from a software application. The top screenshot is a dialog box titled "パスワードを入力してください" (Please enter your password). It contains a text input field labeled "パスワード" (Password) and two buttons: "OK" and "キャンセル" (Cancel). A blue arrow points from this dialog to the bottom screenshot. The bottom screenshot is the "ユーザ情報管理" (User Information Management) window. It features a table of users and a form for editing user information. A red box highlights the form fields, and a red callout box with the text "変更不可となります" (Cannot be changed) points to the form. The table contains the following data:

ログイン名	氏名	生年月日	性別
hama	山崎 雄子	2003/07/18	女
tsukuba	塚本 三郎	1950/03/13	男
tsukuba	塚本 三郎	2000/02/27	男
tsukuba	塚本 三郎	1995/04/01	男

The form below the table includes fields for "ログイン名" (Login Name), "パスワード" (Password), "パスワード (再入力)" (Password (Re-enter)), "氏名" (Name), "生年月日" (Date of Birth), and "性別" (Gender). A red box highlights these fields, and a red callout box with the text "変更不可となります" (Cannot be changed) points to the form.

# 体重管理ツール

## 1.5. 日付の操作方法を覚えよう

日付の指定は、直接入力して指定する方法と、カレンダーを使用して指定することができます。

### 1.5.1. 日付を直接入力してみよう

2008年 7月 7日

入力する部位（年、月、日：赤枠の部分）をクリックすると、クリックした年月日が、選択状態（色つきで表示）となります。

2008年 7月 7日

年度をクリックした状態です。

2008年 7月 7日

月をクリックした状態です。

2008年 7月 7日

日をクリックした状態です。

選択されている部分は直接入力することができます。

また、選択はキーボードのカーソルキー（[ ] [ ]）で左右に移動できます。

年度を変更する場合は、年度を選択状態にし、変更する年度を入力してください。

1970年にする場合は、年度をクリックし、キーボードから「1970」を入力します。

# 体重管理ツール

## 1.5.2. カレンダーを操作して設定してみよう

2008年 7月 7日 

上図の赤枠をクリックするとカレンダーが表示されます。カレンダーは下図赤枠の年月表示部をクリックすることで表示形式を変更することができます。



年月を 1 回クリックした状態です。

先ほどの年月表示が年度となり、日付が月が変わります。  
上部 ◀ ▶ ボタンで年度単位で切り替えることができます。



年月を 2 回クリックした状態です。

上図の年度表示が年度（範囲）表示となり、月が年が変わります。  
上部 ◀ ▶ ボタンで複数年度で切り替えることができます。



年月を 3 回クリックした状態です。

上図の年度表示が年度（範囲）表示がさらに広がり、年が年（範囲）になります。  
上部 ◀ ▶ ボタンで複数年度で切り替えることができます。

# 体重管理ツール

## 2. 体重管理ツールの起動と終了

### 2.1. 体重管理ツールを起動する

1 体重管理ツールにログインします

ログイン名を選択または、入力します

必要に応じてパスワードを入力します

クリックします



2 回目以降のログイン時は、前回入力したログイン名が入力された状態でログイン画面を表示します。

また、体重管理ツールを使用して最後に登録された体重が、体重計に表示されます。

体重を誰にも教えたくない場合、ユーザ情報設定の「ログイン画面に最後に保存した体重を表示しない」にチェックを付けてください。体重計の表示が「？」になります。

# 体重管理ツール

2

初回ログイン時のみ、目標設定画面を表示します。各項目を設定してください。設定内容は後から変更可能です。

各項目を設定します

各項目を設定後、クリックし

## 目標設定の各項目について

項目名	説明	
目標設定	(必須)	<p>「ダイエット」：体重減少を目指します。</p> <p>「現状維持」：体重を維持したい場合に設定します。</p> <p>「体脂肪率減少」：体脂肪率減少を目指します。</p> <p>「きままに管理」：目標を設定せずに、きままに管理するモードです。</p> <p>以上の4項目から設定できます。初回起動時は、ダイエットが選択された状態となっています。</p> <p>目標設定についての詳細は、次ページを参照してください。</p>
身長	(必須)	あなたの身長を設定してください。
標準体重計算方法	(必須)	「BMI法」、「ローレル指数」、「日本式」から設定できます。計算方法の説明は、画面上の説明文を参考にしてください。
目標を決めよう！	(必須)	<p>目標設定に対する実際の目標値を設定します。</p> <p>目標期間を決めて、今日から頑張りましょう。</p> <p>初回起動時の目標期間は起動日の1年後に設定されています。</p>
コメント		意気込みでも何でも良いです。気が向いたら設定してください。設定した内容は、体重管理ツールのメイン画面のタイトルに表示されます。

# 体重管理ツール

## 目標設定についての説明

### ダイエット 体脂肪率減少

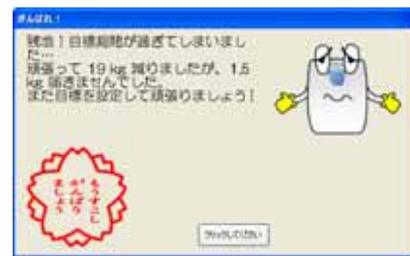
目標期間、目標値を決めて、体重または、体脂肪率減少を目指します。

目標期間終了時や目標達成時も結果を報告します。

また、目標期間が終了するまでの間、約 1 週間に 1 度、途中経過を報告します。



途中経過の報告



結果報告

### 現状維持

目標期間、維持する体重の範囲を決めて、体重の現状維持を目指します。

目標期間終了時に、どれだけ頑張れたか採点します。

また、目標期間が終了するまでの間、約 1 週間に 1 度、途中経過を報告します。

更に、期間中に維持範囲を外れた場合もチェック画面を表示します。



維持チェック



途中経過の報告



結果の報告

### きままに管理

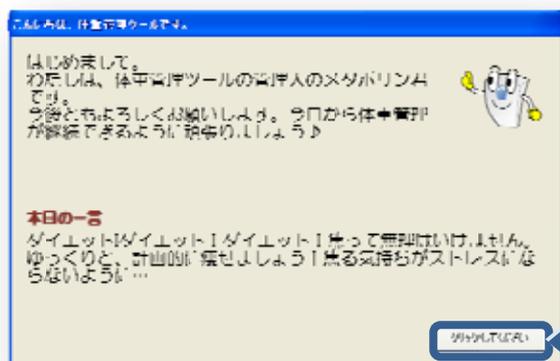
目標を決めずに、気楽に管理します。更新時に、何も表示しません。

それでは、目標を設定して、楽しく？管理しましょう！

# 体重管理ツール

3

メッセージ画面を表示します。せっかくなので内容を読んでから [クリックしてください] ボタンをクリックしてください。



クリックします

4

体重管理 メイン画面を表示します



# 体重管理ツール

## 2.2. 体重管理ツールを終了する

✖ ボタンをクリックします

クリックします

The screenshot displays the '体重管理ツール' (Weight Management Tool) interface. The top left shows a user profile with fields for name, sex, birth date, height, weight, BMI, and body fat percentage. The top right features a '設定' (Settings) panel with buttons for 'かくれ肥満' (Hidden Obesity), '肥満' (Obesity), 'やせ' (Thin), and '標準' (Normal). Below the profile is a table of weight history and a line graph showing BMI trends from 2007 to 2008. The table has columns for date, age, weight (kg), BMI, body fat percentage, and body fat weight (kg). The graph plots BMI over time, with a red horizontal line at 27 and a blue horizontal line at 17. The bottom right shows a '判定' (Judgment) section with a color-coded bar chart for 'かくれ肥満', '肥満', and 'かたまり' (Lump).

日付	年齢	体重(kg)	BMI	体脂肪率	体脂肪量(kg)
2008/06/29	37	67.8	24.3	22	15.97
2008/07/02	38	74.4	24.0	19.0	14.81
2008/07/05	38	72	24.4	22	16.09
2008/07/08	38	72.0	24.3	22	16.07
2008/07/07	38	79.0	24.0	21	16.40
2008/07/06	38	73.2	24.5	22	16.1
2008/07/00	38	73.4	24.0	20.8	14.0
2008/07/10	38	72.4	24.2	22	16.08
2008/07/11	39	63	24.4	23	16.19

# 体重管理ツール

## 3. 実際に使ってみよう

### 3.1. データを入力しよう

#### 1 日付を指定する。

The screenshot shows the '体重管理ツール' (Weight Management Tool) interface. The '測定日' (Measurement Date) field is highlighted with a blue box and a dropdown arrow, showing '2006年11月24日'. Other fields include '氏名' (Name: 体重 太郎), '性別' (Gender: 男), '生年月日' (Date of Birth: 1965/04/01), '身長' (Height: 173.0 cm), '年齢' (Age: 43), '標準体重' (Standard Weight: 65.8 kg), '目標体重' (Target Weight: 70 kg), '体重' (Weight: 00 kg), '体脂肪率' (Body Fat Percentage: 00%), and '体脂肪量' (Body Fat Mass: 00 kg). There are also icons for '肥満判定' (Obesity Judgment), '日記' (Diary), '更新' (Update), 'グラフ表示' (Graph Display), and '印刷' (Print).

体重を記録する日付を指定します。

#### 2 体重と体脂肪率（未入力でもOK）を入力します。

The screenshot shows the '体重管理ツール' (Weight Management Tool) interface. The '体重' (Weight) field is set to '71.5 kg' and the '体脂肪率' (Body Fat Percentage) field is set to '20.0%'. A blue box highlights the '日記' (Diary) field, which contains the text 'ラリ山崎さん(T\_T)'. A blue arrow points from the '日記' field to a text box at the bottom of the page. Other fields include '氏名' (Name: 体重 太郎), '性別' (Gender: 男), '生年月日' (Date of Birth: 1965/04/01), '身長' (Height: 173.0 cm), '年齢' (Age: 43), '標準体重' (Standard Weight: 65.8 kg), '目標体重' (Target Weight: 70 kg), 'BMI' (23.9), and '肥満判定' (Obesity Judgment).

体重を入力します

体脂肪率を入力します。  
体脂肪率は未入力でも大丈夫です。ただし、体脂肪を入力しないと判定を行うことができません。（肥満度は判定できません。）

必要に応じて、その日の出来事や、コメントを入力してください。

# 体重管理ツール

4 [判定] ボタンをクリックします。

[判定] ボタンをクリックします

体脂肪率	公算
25%以上	高い
25%未満 20%以上	やや高い
20%未満 10%以上	標準
10%未満	低い

BMI 値	やや	高い	標準	1年	2年
18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上		

赤枠に判定結果が表示されます  
(体脂肪率を入力している場合、体脂肪量も計算されます)

5 [更新] ボタンをクリックします。

[更新] ボタンをクリックします

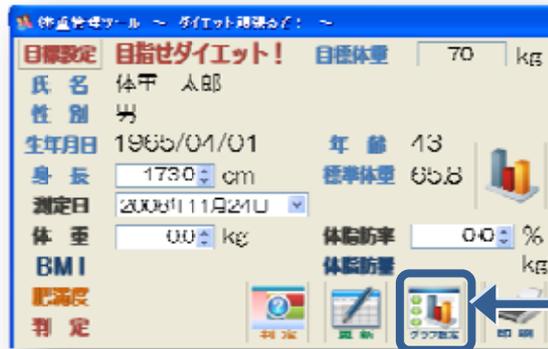
日付	体重	BMI	体脂肪率	体脂肪量
2007/10/01	65.0	22.9	14.0	9.3
2007/10/15	65.5	23.1	14.2	9.4
2007/11/01	66.0	23.3	14.4	9.5
2007/11/15	66.5	23.5	14.6	9.6
2007/12/01	67.0	23.7	14.8	9.7
2007/12/15	67.5	23.9	15.0	9.8
2008/01/01	68.0	24.1	15.2	9.9
2008/01/15	68.5	24.3	15.4	10.0
2008/02/01	69.0	24.5	15.6	10.1
2008/02/15	69.5	24.7	15.8	10.2
2008/03/01	70.0	24.9	16.0	10.3

一覧表示 (赤枠左側) に入力したデータが反映されます。  
また、グラフ表示部 (赤枠右側) のグラフが更新されます。  
グラフ表示は、一覧表示が 2 件以上の場合に表示されます。

# 体重管理ツール

## 3.2. グラフ表示を変更したい

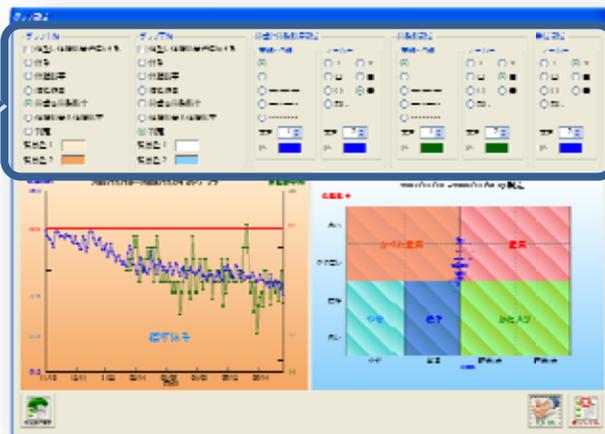
1 [グラフ設定] ボタンをクリックします。



クリックします

2 目的に合わせて各設定を行います

変更した内容に従い、画面下部のグラフ表示が切り替わります。好みに合わせて設定を変更してください。



初期設定に戻します。  
(体重管理ツール初回起動時の設定に戻ります)



設定内容を保存し、グラフ設定画面を閉じます。



設定内容を保存せずに、グラフ設定画面を閉じます。

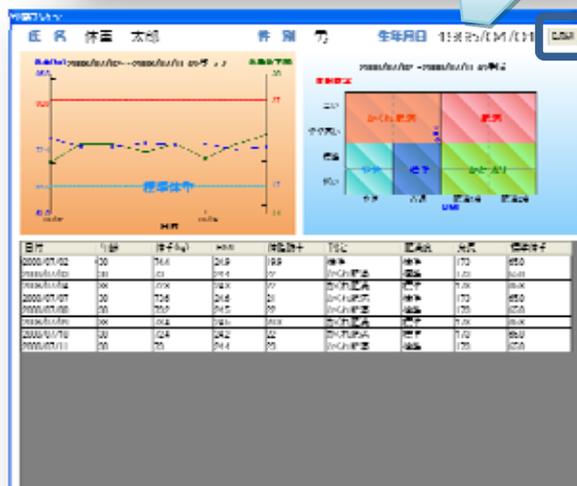
# 体重管理ツール

## 3.3. 印刷してみよう

「印刷」ボタンをクリックし、印刷プレビューを表示して印刷します

The screenshot shows the 'Print' button (印刷) in the bottom right corner of the main data entry screen. The button is highlighted with a blue box and an arrow pointing to it from the text 'クリックします' (Click).

クリックします



印刷プレビュー画面が表示されます。  
[印刷]ボタンをクリックすると、印刷ダイアログを表示します。プリンターを選択して印刷してください。  
印刷後、自動的に印刷プレビュー画面を閉じます。



印刷プレビュー画面がディスプレイに表示されている個所のみを印刷します。印刷プレビュー画面を移動させた場合、正しく印刷されない場合があります。また、ディスプレイの解像度が低い場合も正しく印刷できない場合があります。



印刷は、メイン画面の一覧に表示されているデータの先頭行から 31 行目までを印刷します。印刷プレビューを表示する前に、メイン画面の一覧をソート等を行い、印刷したい情報が先頭行から表示されるようにしてから行ってください。

また、印刷プレビューでグラフ表示が消えている場合、印刷結果にグラフは反映されません。お手数ですが、 ボタンをクリックし、印刷プレビューを終了させてから、再度、印刷を行ってください。

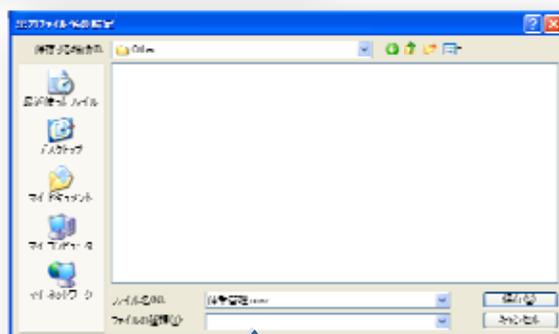
# 体重管理ツール

## 3.4. 体重管理ツールの情報を出しよう

「ファイル出力」ボタンをクリックします



クリックします



「出力ファイル名の設定」ダイアログが表示されます。出力先は、体重管理ツールのプログラムがあるフォルダが指定されています。また、ファイル名は「体重管理.csv」となっています。出力先、ファイル名をお好みに合わせて変更して保存してください。



一覧に表示されているデータをカンマ区切りの CSV ファイルに出力します。出力したファイルは EXCEL 等を使用して編集することができます。

# 体重管理ツール

## 3.5. お誕生日のお知らせ（複数のユーザを登録している場合）

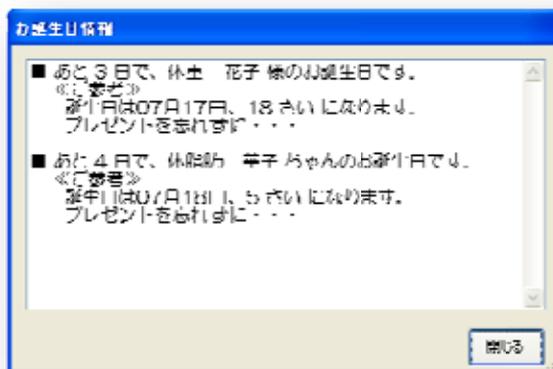


複数のユーザを登録している場合、他のユーザの誕生日が近付くと「お誕生日お知らせ」ボタンが表示されます。

「お誕生日お知らせ」ボタンが表示されたら？



クリックすると「お誕生日情報」画面を表示します。



# 体重管理ツール

## 3.6. 過去 1 年間の月平均体重グラフを見てみよう



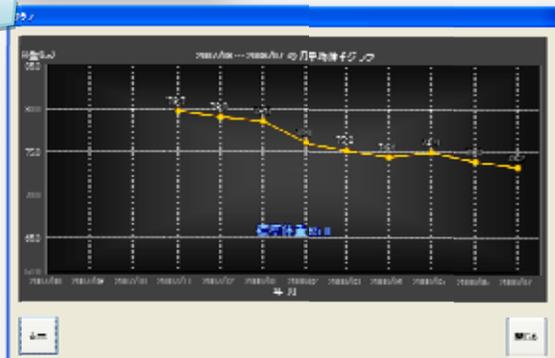
月の平均体重の推移を見ることで、ダイエットの成果がよく分かるかもしれません。気が向いた時にでも見てください。

「グラフ」ボタン(文字なし)をクリックして「グラフ」画面を表示します。

目標設定	目標せダイエット!	目標体重	70	kg
氏名	体中 太郎			
性別	男			
生年月日	1965/04/01	年齢	43	
身長	173.0	標準体重	65.8	
測定日	2006年11月24日	体脂肪率	0.0 %	
体重	00	体脂肪量	kg	
BMI				
肥満度判定				

クリックすると「グラフ」画面を表示します。

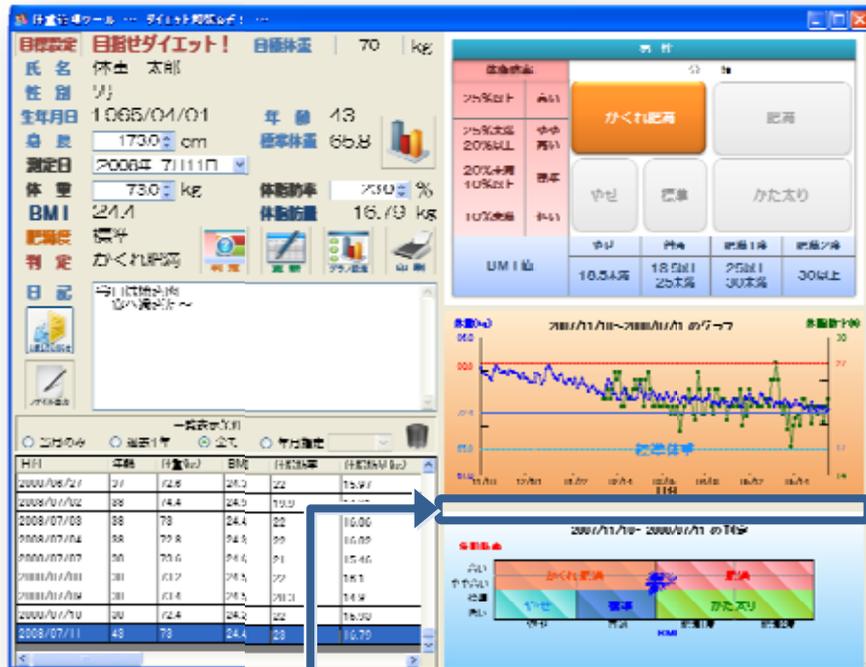
[表示] ボタンをクリックすると、月平均グラフを表示します。



# 体重管理ツール

## 3.7. メイン画面のグラフの大きさを変更する？

グラフの大きさを変更することができますが、それがどうした？という機能です。



グラフの上段と下段の間をクリックしてマウスを上下にスライドさせると、グラフの大きさを変更することができます。ただし、変更した内容は次回起動時に反映されません。

# 体重管理ツール

## 3.8. 目標を変更する

「目標設定」ボタンをクリックして「目標設定」画面を表示します。

「目標設定」ボタンをクリックすると、目標設定画面を表示します。

目標設定を変更します。

「OK」ボタンをクリックすると目標を変更できます。



体重管理ツールでは、目標達成時や達成した目標からまた外れてしまった場合等、状況に合わせて、確認画面や結果報告等を行います。

詳細は、2章の「目標設定について」（9ページ付近）を参照してください。



# 体重管理ツール

## 4. バックアップについて

セーブデータをバックアップしたい場合、体重管理ツールのプログラムがあるフォルダ内の「hcr」フォルダをクリックして、その中にある「HealthCare.hcr」ファイルをバックアップしてください。

万が一に備え、定期的にバックアップを行うことをお勧めします。

## 5. 困ったときは

基本的に、フリーソフトとすることであきらめてください。

とりあえず、以下の表を参考にしてください。

状況	対処方法
グラフが消えた	一覧の再検索を行うと再度グラフが表示されます。
操作方法がいまいちわからない	「Readme.txt」に記載されている連絡先までメールでお知らせください。
ボタンが表示されない	画面のプロパティの設定で大きいフォントや大きなサイズを設定している場合、体重管理ツールが正しく動作しません。設定を「通常のサイズ」に変更してご使用ください。
エラーメッセージが表示される。または正しく動作しない	「Readme.txt」に記載されている連絡先までメールでお知らせください。
こんな機能があればいいのに・・・	「Readme.txt」に記載されている連絡先までメールでお知らせください。

感想や、不明点等ありましたら、作者まで連絡してください。

対応できるものや、追加できる機能は対応していきたいと思えます。

ただし、かなり時間がかかると思えますのでご了承願います。

## 体重管理ツール 操作説明書

---

2008年 12月 Version 2.0.0

メタボリックおじさん