

ハミングのご利用方法

[iPhone 版]



Ver. 1.1



内容

1. アプリ概要	3
2. アプリの動作に必要な端末の設定	4
2-1 アカウント	4
2-2 許可	4
3. 基本的な使い方	5
3-1 体重と体脂肪率の登録	5
3-2 ノートの登録	6
3-3 グラフの表示	8
4. 主な画面	9
4-1 カレンダー画面	9
4-2 グラフ画面	9
4-3 体重入力画面	10
4-4 ノート入力画面	11
4-5 体重表示画面	12
4-6 ノート表示画面	13
4-7 画像登録画面	14
4-8 設定画面	15
5. 機能詳細	16
5-1 体重と体脂肪率、筋肉量の登録	16
5-2 体重と体脂肪率、筋肉量の確認	17
5-3 体重と体脂肪率、筋肉量の修正	17
5-4 体重と体脂肪率、筋肉量の削除	17
5-5 ノートの登録	18
5-6 ノートの確認	18
5-7 ノートの修正	19
5-8 ノートの削除	19
5-9 グラフの表示	19
6. 設定画面の項目	20
6-1 バージョン	20
6-2 有料版の購入	20
6-3 よくある質問	20
6-4 パーソナル	20
6-5 アプリ	20
6-6 その他	20
7. よくある質問	21
Q.性別、誕生日の用途について	21
Q.無料版と有料版の違い	21
Q.有料版を購入しても広告が消えない	21
Q.データのバックアップ	21
Q.アプリのパスコードを忘れた場合	22
8. 変更履歴	23

1. アプリ概要

ハミングは、日々の記録が楽しくなる、シンプルで使いやすいダイエットカレンダーアプリです。

体重と体脂肪率を登録すると体重の変化がカレンダー上で確認できるので、1週間単位や、1カ月単位の体重の変化を一目で確認できます。

体重、体脂肪率、筋肉率のグラフ表示も可能です。

メモや画像の登録もできるので、ダイエット日記のような使い方もできます。

[ハミングの主な機能]

- ・ 体重の変化のカレンダー表示
- ・ 体重、体脂肪率、筋肉率のグラフ表示
- ・ メモと画像の登録
- ・ 計測をリマインドする通知機能

2. アプリの動作に必要な端末の設定

2-1 アカウント

ハミングではアカウントの設定は必要ありません。

2-2 許可

ハミングで計測リマインドの通知機能を利用する場合は、以下の許可が必要です。

– 通知

通知が行われない場合は、以下の手順をお試しください。

【手順】

- (1) iPhone の [設定] > [通知] > [ハミング] を開く
- (2) 「通知を許可」を ON にする

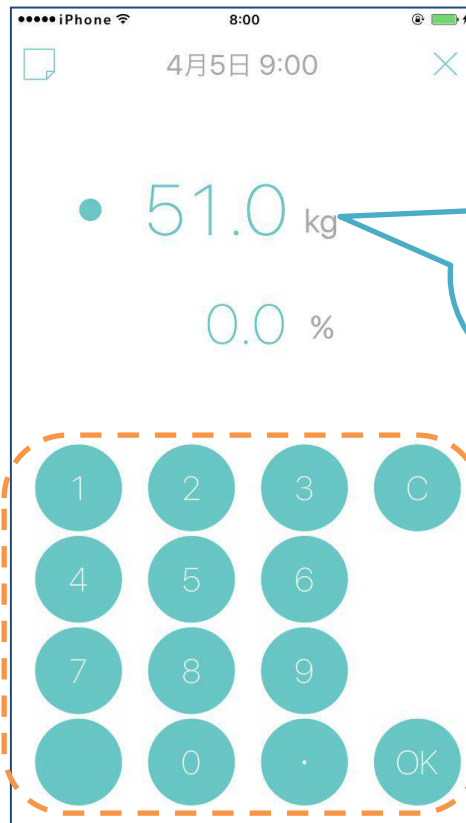
3. 基本的な使い方

3-1 体重と体脂肪率の登録

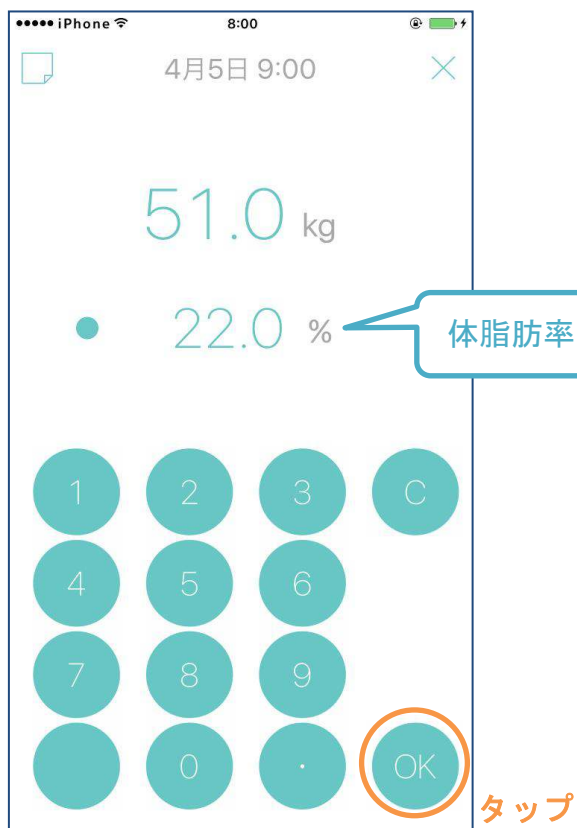
(1) 登録する日付を選択し、テンキーボタンをタップします。



(2) テンキーで、体重を入力します。



(3) テンキーで、体脂肪率を入力し、「OK」をタップします。



3-2 ノートの登録

(1) 体重を入力済の日付を選択し、ノートタブをタップします。



(2) 「ノートを追加する」をタップします。



(3) テキストを入力し、「保存」をタップします。



3-3 グラフの表示

(1) カレンダーで日々の体重の変化を確認できます。



体重、体脂肪率、筋肉率のグラフも表示できます。

(2) グラフ画面では、体重の他、体脂肪率、筋肉率の変化が確認できます。



各ポイントをタップすると登録値が確認できます。

4. 主な画面

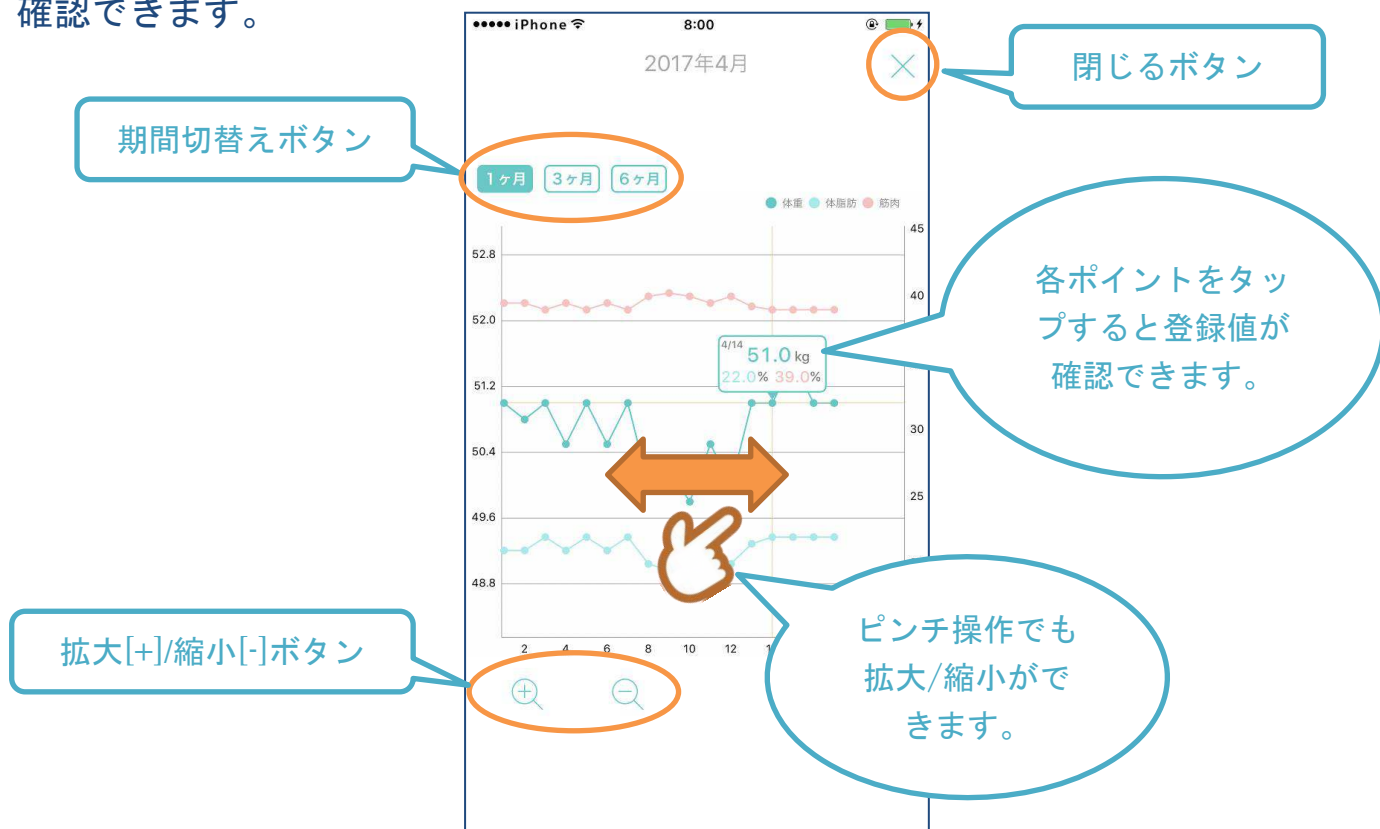
4-1 カレンダー画面

カレンダー画面では、日々の体重の変化をカレンダー上の折れ線グラフで確認できます。



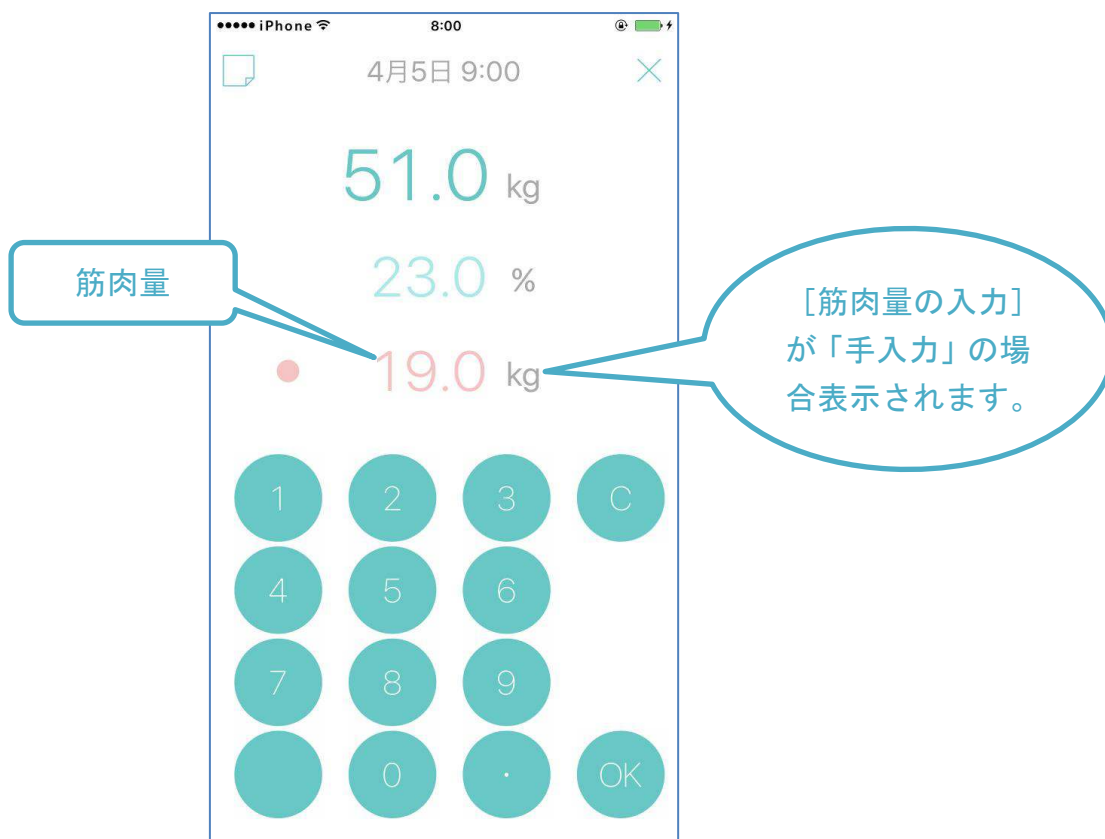
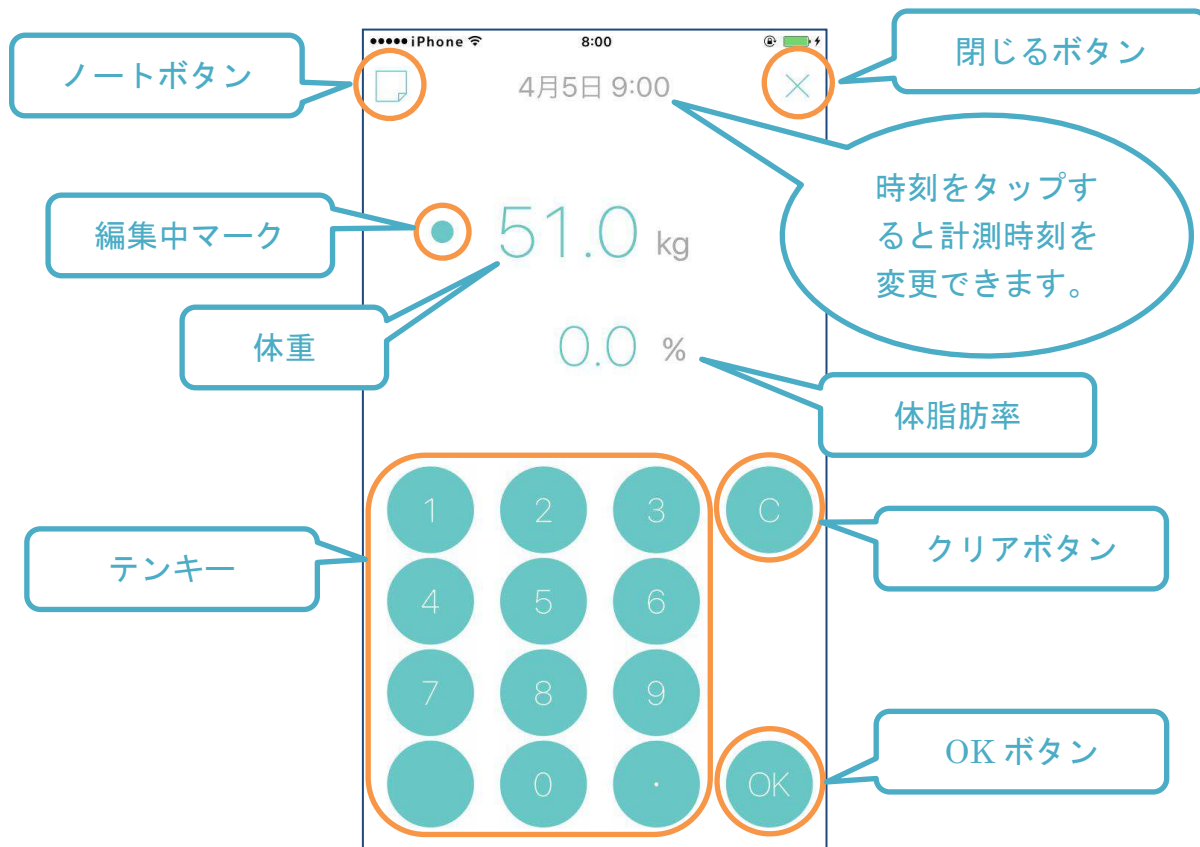
4-2 グラフ画面

グラフ画面では、「1ヶ月」「3ヶ月」「6ヶ月」の、体重、体脂肪率、筋肉率の変化を確認できます。



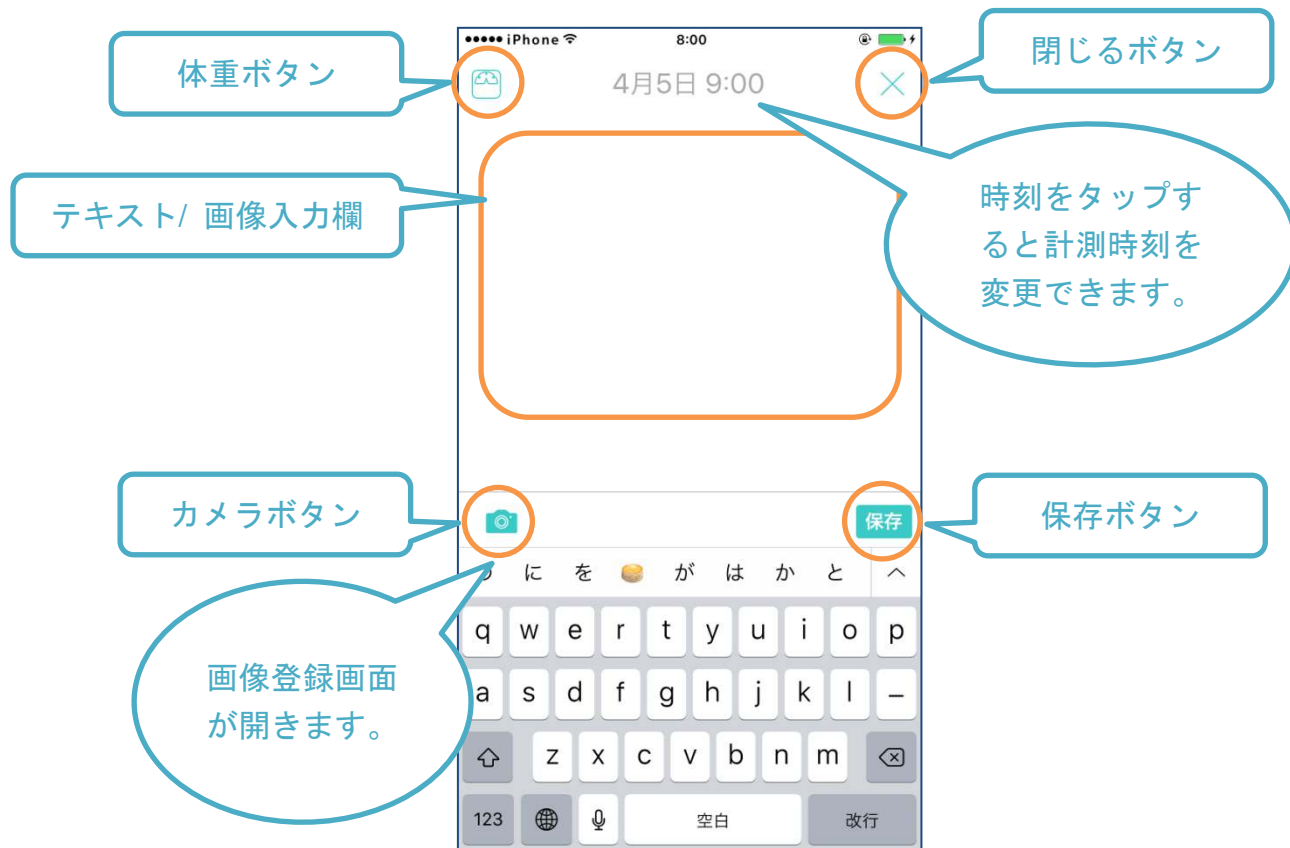
4-3 体重入力画面

体重と体脂肪率の入力・修正を行う画面です。



4-4 ノート入力画面

ノートの登録・修正を行う画面です。



4-5 体重表示画面

体重が登録されている日付をタップすると表示されます。

ノートが表示されている場合、タップして切り替えます。

体重タブ

閉じるボタン

ノートタブ

拡張ボタン

拡張ボタンで表示を拡張できます。

その日の体重、体脂肪率、筋肉量の平均値です。

登録した値の一覧が時刻順で表示されます。

テンキーボタン

縮小ボタン

体重入力画面が開き、記録を追加できます

時間	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	筋肉量 (kg)
9:00	51.0	22.0	19.9
18:00	51.5	22.0	20.1

4-6 ノート表示画面

ノートが登録されている日付をタップすると表示されます。

The image shows two screenshots of an iPhone app interface. The top screenshot displays a calendar for April 2017. A callout bubble points to the date 16, stating: "体重が表示されている場合、タップして切り替えます。" (When weight is displayed, tap to switch). Below the calendar, a navigation bar contains several icons: a scale icon (labeled "体重タブ"), a note icon (labeled "ノートタブ"), and a close icon (labeled "閉じるボタン"). Below the navigation bar, a note for April 7th is shown, featuring a photo of a bowl of soup. A callout bubble points to the bottom right corner of the note, labeled "拡張ボタン" (Expand button). At the bottom of the screen, a "ノート追加ボタン" (Add note button) is visible. The bottom screenshot shows the note expanded to full screen. It displays the date "4月7日 金" and the text "朝ごはん". Below the text are three photos: a bowl of soup at 9:00, a salad at 12:00, and a seafood dish at 19:00. A callout bubble points to the bottom right corner of the expanded note, labeled "縮小ボタン" (Collapse button). A large blue arrow points from the "拡張ボタン" in the top screenshot to the "縮小ボタン" in the bottom screenshot, with a callout bubble stating: "拡張ボタンで表示を拡張できます。" (You can expand the display using the expand button).

4-7 画像登録画面

ノートに画像や写真を登録する画面です。



4-8 設定画面

設定ボタンをタップすると表示されるアプリの設定を行う画面です。



5. 機能詳細

5-1 体重と体脂肪率、筋肉量の登録

- (1) 日付を選択する
 - カレンダー画面で登録する日付を選択します。
 - 体重が未登録の日付の場合は新規登録、体重が登録済の場合は追加登録になります。
- (2) 体重入力画面を開く
 - カレンダー画面下部中央のテンキーボタンをタップします。
- (3) 時刻を修正する
 - 画面上部の時刻をタップすると時刻を修正できます。必要に応じて修正してください。

※以降は、「筋肉量の入力」の設定が「自動計算」か「手入力」かにより手順が異なります。

[筋肉量の入力が自動計算の場合]

- (4) 体重を入力する
 - 画面のテンキーで体重を入力します。
 - 小数点まで入力すると自動的に体脂肪率に移動します。
 - 小数点まで入力しない場合はOKボタンをタップすると体脂肪率に移動します。
- (5) 体脂肪率を入力する
 - 画面のテンキーで体脂肪率を入力します。
- (6) 値を修正したい場合
 - 修正したい値（体重または体脂肪率）をタップします（左に点が表示されているものが入力対象の値です）。
 - クリアボタンで値を0にリセットできます（修正したい値のタップ直後は上書きされるのでリセットは必須ではありません）。
 - 画面のテンキーで値を入力します。
- (7) 登録する
 - OKボタンをタップすると体重と体脂肪率が登録されます。

[筋肉量の入力が手入力の場合]

- (8) 体重を入力する
 - 画面のテンキーで体重を入力します。
 - 小数点まで入力すると自動的に体脂肪率に移動します。
 - 小数点まで入力しない場合はOKボタンをタップすると体脂肪率に移動します。
- (9) 体脂肪率を入力する
 - 画面のテンキーで体脂肪率を入力します。
 - 小数点まで入力すると自動的に筋肉量に移動します。
 - 小数点まで入力しない場合はOKボタンをタップすると筋肉量に移動します。
- (10) 筋肉量を入力する
 - 画面のテンキーで筋肉量を入力します。

(11) 値を修正したい場合

- 修正したい値（体重、体脂肪率または筋肉量）をタップします（左に点が表示されているものが入力対象の値です）。
- クリアボタンで値を 0 にリセットできます（修正したい値のタップ直後は上書きされるのでリセットは必須ではありません）。
- 画面のテンキーで値を入力します。

(12) 登録する

- OK ボタンをタップすると体重と体脂肪率、筋肉量が登録されます。

5-2 体重と体脂肪率、筋肉量の確認

(1) 日付を選択する

- カレンダー画面で確認したい登録の日付を選択します。

(2) 体重表示画面を表示する

- ノート表示画面になっている場合は体重タブを選択します。

(3) 表示を拡張する

- 必要に応じて拡張ボタンで表示を拡張します。

(4) 確認する

- 最上部には、その日の登録の平均体重、平均体脂肪率、平均筋肉量が表示されます。
- 平均値表示の下に、その日の登録値が登録時刻とともにリスト表示されます。

5-3 体重と体脂肪率、筋肉量の修正

(1) 体重表示画面を表示する

- 「5-2 体重と体脂肪率、筋肉量の確認」と同じです。

(2) 修正したい記録を選択する

- 修正したい時刻の行をタップします。
- 修正方法は「5-1(6)値を修正したい場合」または「5-1(11)値を修正したい場合」と同じです。
- OK ボタンをタップすると修正が登録されます。

5-4 体重と体脂肪率、筋肉量の削除

(1) 体重表示画面を表示する

- 「5-2 体重と体脂肪率、筋肉量の確認」と同じです。

(2) 削除したい登録を選択する

- 削除したい時刻の行を“長押し”します。
- すべて削除したい場合は、最上部のその日の登録の平均値の表示を“長押し”します。

(3) 削除する

- 「削除」をタップします。

5-5 ノートの登録

- (1) 日付を選択する
 - カレンダー画面で登録する日付を選択します。
- (2) ノート入力画面を開く
 - 体重が未登録の場合、カレンダー画面下部中央のテンキーボタンをタップして体重入力画面を開き、体重入力画面左上のノートボタンをタップします。
 - 体重が登録済の場合、体重表示画面のノートタブを選択し、画面下部中央のノート追加ボタンをタップします。
#ノートが未登録の場合は、「ノートを追加する」をタップしてもノート入力画面が開きません。
- (3) 時刻を修正する
 - 画面上部の時刻をタップすると時刻を修正できます。必要に応じて修正してください。
- (4) テキストを入力する
 - 登録するテキストを入力します。
- (5) 画像を追加する
 - ノート入力画面左下のカメラボタンをタップすると画像を追加できます。
 - 1件のノートに画像を3枚まで追加できます。
 - カメラロールタブでは、端末のカメラロールから画像を選択できます。画像を選択したら、画面右上の決定ボタン(✓)をタップします。
 - カメラタブでは、追加する画像を撮影できます。撮影ボタン(画面下部中央のボタン)をタップすると、画像が撮影され、ノートに追加されます。
- (6) 修正したい場合
 - テキストは随時修正できます。
 - 画像は長押しすると削除できるので、削除後、新しい画像を追加します。
- (7) 登録する
 - 保存ボタンをタップするとノートが登録されます。

5-6 ノートの確認

- (1) 日付を選択する
 - カレンダー画面で確認したいノートの日付を選択します。
- (2) ノート表示画面を表示する
 - 体重表示画面になっている場合はノートタブを選択します。
- (3) 表示を拡張する
 - 必要に応じて拡張ボタンで表示を拡張します。
- (4) 確認する
 - ノートが登録時刻順に表示されます。
 - 画像をタップすると画像表示画面が開きます。

5-7 ノートの修正

- (1) ノート表示画面を表示する
 - 「5-6 ノートの確認」と同じです。
- (2) 修正したいノートを選択する
 - 修正したいノートの時刻またはテキスト部分をタップします。
 - 修正方法は「5-5(6) 修正したい場合」と同じです。
 - 保存ボタンをタップすると修正が登録されます。

5-8 ノートの削除

- (1) ノート表示画面を表示する
 - 「5-6 ノートの確認」と同じです。
- (2) 削除したいノートを選択する
 - 削除したい時刻の行を“長押し”します。
- (3) 削除する
 - 「削除」をタップします。

5-9 グラフの表示

- (1) 表示したい月に移動する
 - カレンダー画面で表示したい月に移動します。
- (2) グラフ画面を表示する
 - カレンダー画面のグラフボタンをタップします。
- (3) 登録値を確認する
 - 各ポイントをタップすると、登録値（登録日の平均値）が表示されます。
- (4) グラフの横幅を拡大する
 - ピンチ操作、または拡大/縮小ボタンでグラフの横幅を拡大したり縮小したりできます。
- (5) 期間を切替える
 - 期間切替えボタンにより、表示月1ヶ月、表示月を先頭に3ヶ月または6ヶ月の期間を切り替えて表示できます。

6. 設定画面の項目

6-1 バージョン

- アプリのバージョンです。

6-2 有料版の購入

- ここから有料版の購入または復元を行うことができます。
- 有料版にすると広告が表示されなくなります。

6-3 よくある質問

- よくある質問とその回答が表示されます。

6-4 パーソナル

- 性別と生年月日を設定します。
- 性別と誕生日は、体脂肪率のカテゴリ（痩せ、標準-、標準+、軽肥満、肥満）の判定に利用されます。

6-5 アプリ

(1) サウンド

- 体重登録時の効果音の ON/OFF を設定します。

(2) 通知時刻

- 体重測定のリマインドの通知時刻を設定します。

(3) パスコードロック

- アプリ起動時のパスコードロックを設定します。
- ON の場合は、アプリ起動時または再表示の際に設定したパスコードの入力が必要になります。

(4) 筋肉量の入力

- 「自動計算」または「手入力」が設定できます。
- 「自動計算」の場合は、体重と体脂肪率から筋肉量が計算により登録されます。
- 「手入力」の場合は、体重登録画面で筋肉量も入力する必要があります。

6-6 その他

- 「アプリの利用規約」および「特定商取引に基づく表示」が表示されます。

7. よくある質問

Q.性別、誕生日の用途について

A.

このアプリでは、性別と誕生日の値から、体脂肪率を「痩せ」「標準-」「標準+」「軽肥満」「肥満」の5種類に分類して表示しています。

それ以外の用途に性別、誕生日が使用されることはありません。

Q.無料版と有料版の違い

A.

無料版と有料版の違いは、広告表示の有無になります。

Q.有料版を購入しても広告が消えない

A.

購入処理が正常に終了しなかった可能性があります。

以下の手順で再度購入処理を行ってみてください。

AppStore の状態が「購入済み」となっている場合、再度課金されることはありません。

[手順]

1. アプリの [設定] > [有料版を購入] > [購入手続き] をタップ（[[復元]ではありません）
2. 購入手続きを進める
3. 購入処理が完了した場合、「ご購入ありがとうございました。」と表示されることを確認する
4. 広告が非表示になっていることを確認する

Q.データのバックアップ

A.

登録データしたデータは、アプリ内に保存されています。

iPhone のバックアップとリストアにより、復元したり、iPhone から iPhone へ引き継ぐことができます。

iPhone のバックアップとリストアにつきましては以下をご参照ください。

- iPhone のバックアップ

<https://support.apple.com/ja-jp/ht203977>

- iPhone の復元

<https://support.apple.com/ja-jp/HT204184>

※ご不明な点は、Apple のサポート (<https://support.apple.com/ja-jp/contact>) にお問い合わせください。

Q.アプリのパスコードを忘れた場合

A.

アプリのパスコードを忘れた場合、iPhone の Touch ID かパスコード認証で、アプリのパスコードをリセットできます。

(1) Touch ID が有効な場合

アプリのパスコード入力画面の左下の指紋ボタンをタップし、Touch ID 認証を行います。

(2) iPhone のパスコードのみ有効な場合

アプリのパスコード入力画面の左下の指紋ボタンをタップし、iPhone のパスコード認証を行います。

(3) iPhone の Touch ID / パスコード認証が OFF の場合

iPhone の [設定] > [Touch ID とパスコード] でパスコードを ON にした後、上記(1)または(2)を行ってください。

8. 変更履歴

バージョン	日付	変更内容
1.0.0	2017/04/07	新規作成
1.0.1	2017/04/20	誤字修正
1.0.2	2017/04/27	誤字修正
1.0.3	2017/05/22	体重の一括削除の方法を追記
1.0.4	2017/08/25	「アプリ概要」「アプリの動作に必要な端末の設定」を追加 「変更履歴」を追加
1.0.5	2017/09/07	3-1(3)の図の修正 表紙に“[iPhone 版]”を追記
1.1.0	2017/10/03	フォントサイズ、画像サイズを拡大 筋肉量の手入力機能追加に伴う追記修正 「5-9 グラフの表示」の追記 表現、用語の統一に関わる修正 よくある質問「Q.ノートの画像を削除したい」を削除 誤字修正