



リズムと生きていく わたしの温度<sup>®</sup> WDB01-01

# クイックスタートガイド

使い方の詳細は、右記サイトをご覧ください。▶



「わたしの温度」デバイスを専用のナイトブラに付けて寝ると、眠っている間に衣服内の温度を自動で計測します。デバイスで取得された温度のデータは、アプリに自動的に転送されるので、自分で記録する煩わしさがありません。女性特有のリズムを計算し、カラダとココロの健康を応援します。

「わたしの温度」で  
できること

- つけて寝るだけ  
自動で体の  
リズムを計測
- 月経の  
周期を自動で  
記録 & 予測
- 目的別に  
毎日暮らしの  
アドバイス

## パッケージ内容



- 梱包内容
- ヘルスケアデバイス 本体
  - USBケーブル
  - 取扱説明書(本書)

- 別売品
- 専用ナイトブラ  
「わたしの温度ブラ」

## 各部の名称

- 前面
- ①リセットスイッチ
  - ②LED表示部
  - ③マイクロUSB(microB)端子差し込み口
- 背面
- ④温度センサー
- S/Nの欄の英数字はシリアルナンバーです。(目立たないよう薄く表記されています)お問い合わせ時に必要です。

## 仕様

|           |          |                             |          |                                 |
|-----------|----------|-----------------------------|----------|---------------------------------|
| ■ 本体      | 内蔵電池     | リチウムイオン電池 3.7V 95mAh        | インターフェース | マイクロUSB(microB)ポート              |
|           | 使用温度範囲   | +15℃~+40℃/30%~85%RH(充電時も含む) | 外形寸法     | 約40(W)×50(D)×13.7(H)mm(突起部分を含む) |
|           | 保管温度範囲   | -10℃~+45℃/30%~90%RH         | 質量       | 約15g                            |
| ■ USBケーブル | インターフェース | マイクロUSB(microB)コネクタ         | ケーブル長さ   | 約45cm(コネクタを除く)                  |

※「わたしの温度」は、体温計(医療機器)ではありません。自己の健康管理をサポートするヘルスケアデバイス&アプリです。

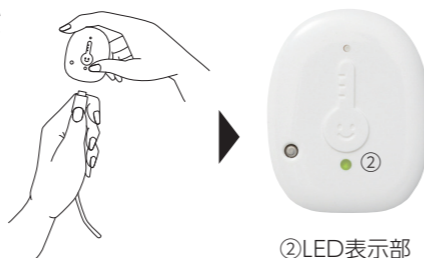
## 1. 充電する — ご使用になる前に —

はじめに、お持ちのUSB対応ACアダプターと付属のUSBケーブルを、デバイスへ接続してください。充電することで使用可能になります。デバイス本体の前面の②LED表示部がオレンジ、またはグリーンが点灯していることを確認し、グリーン点灯(充電完了)になるまでお待ちください。

※LED点灯まで30分以上かかる場合がございます。1日以上充電してもLEDが点灯しない場合はカスタマーセンター(0120-626-194)へご連絡ください。

※お買い上げ後、アプリでの初期設定をするまでは、オレンジのLEDが点滅することがあります。初期設定後も、オレンジのLEDの点滅が消えない場合は、「主なLED点灯について」をご覧ください。

※USB対応ACアダプターは、必ずPSEマーク(右図)表示のあるものをご使用ください。

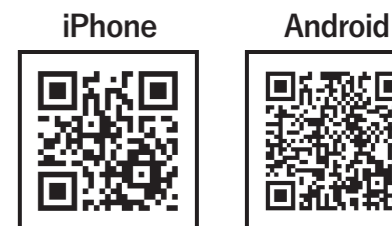


## 2. アプリをダウンロードする(初回のみ)

### アプリのダウンロードについて

#### ■ アプリのダウンロード

お使いのスマートフォンのOSを確認のうえ、右記のQRコードより「わたしの温度」のアプリケーションストアページに移動し、アプリをダウンロード、インストールしてください。QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



#### ■ ダウンロード後

Bluetooth通信をONにし、「わたしの温度」アプリの初期設定をしてください。初期設定後、生理周期リストで2回分以上の生理日を登録してください。Androidをご使用の方は、Bluetooth通信および位置情報をONにしてください。

※iPhoneはApple inc.の登録商標です。  
※AndroidはGoogle LLCの商標です。

## 3. LED表示部を確認する



- ①リセットスイッチ
- ②LED表示部

デバイスの②LED表示部を確認する。オレンジのLEDがついていないことを確認してください。

※オレンジがついているときは、「主なLED点灯について」をご覧ください。  
※デバイスを持ちたり、振ったりしたときに、グリーンが2回つくことがあります。正常動作しています。  
※長い間未使用で充電せずに保管していた場合は、オレンジがつかない場合があります。

### 主なLED点灯について

LED点灯の種類

- オレンジ点滅
- 淡いグリーン点灯
- 淡いオレンジ点灯
- 消灯

- 〈 充電 〉
  - 充電中: 淡いオレンジに点灯し続けます
  - 充電完了: 淡いグリーンに点灯し続けます
- 〈 利用可能 〉
  - デバイスを持つなど、揺れた際に淡いグリーンが2回点滅すれば利用可能です
- 〈 その他 〉
  - 充電警告: オレンジの点滅を3回繰り返します
  - デバイス異常: オレンジの点滅が連続します

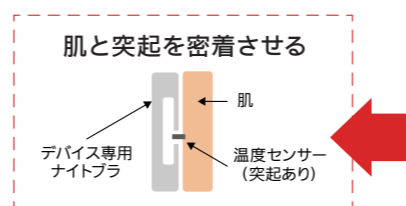
### 充電警告が発生した場合

LEDのオレンジ点滅が3回繰り返す場合は、充電が必要です(充電警告状態)。充電警告後に充電しない場合、日時消失の可能性がります。

## 4. 専用ナイトブラに装着して着用

デバイスを専用ナイトブラに装着する

睡眠時には④温度センサーが肌と密着しているか必ずご確認ください。密着していないと正しく計測されませんので、ご注意ください。



## 5. 起床時にアプリで確認

デバイスと「わたしの温度」アプリがBluetooth通信することで、計測した温度をアプリ上で確認できます。



スマートフォンに  
自動で記録されるから  
毎日続けやすい!






## 安全のために

お客さまや他の人々への危害、財産への損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくための注意事項を記載しています。ご使用の際には、必ず記載事項をお守りください。

### 警告表示の意味


|  |  |
|--|--|
|  <b>警告</b> | この表示の注意事項を守らないと、使用者が死亡または重症を負う可能性が想定される内容を示しています。  |
|  <b>注意</b> | この表示の注意事項を守らないと、使用者がけがをしたり、物的損害の発生が考えられる内容を示しています。 |


### 絵記号の意味


|   |                    |
|---|--------------------|
|  | 警告・注意を促す内容を示しています。 |
|  | 禁止行為を示しています。       |
|  | 必ず守る行為を示しています。     |


## 警告


### 〈ご使用にあたって〉


 お子さまの手の届かない所に設置、保管してください。

 本製品が発熱している、煙が出ている、異臭がする、変な音がするなどの異常があるときには、すぐに使用を中止してください。


 本製品の分解や改造、修理などはご自分で行わないでください。


 電池の交換は行わないでください。


 本体を高温乾燥機に投入したり、加熱したり、火の中に入れたりしないでください。火災やけがの原因になります。



 洗濯機に投入しないでください。故障の原因となります。


### 〈充電について〉

 長期間、充電状態のまま放置しないでください。電池の劣化や感電、漏電火災の原因になることがあります。

 本体、USBケーブルのコネクター部のほこりなどは、定期的に取り除いてください。発火や感電の原因になります。

 +3℃～+42℃の環境で充電してください。この範囲外で充電した場合、電池の劣化が早まったり、発熱、故障につながる可能性があります。


 USB対応ACアダプターは、必ずPSEマーク(右図)表示のあるものをご使用ください。


 浴室、洗面台などの水のかかる場所で、充電しないでください。感電や、けがの原因になります。


 傷ついた充電用USBケーブルは使用しないでください。感電やショート、発火の原因になります。


## 注意

### 〈ご使用にあたって〉


 本製品の方向を間違えないように、下着に装着してください。正しい温度が計測できなくなります。


 静電気による破損、データの損失を防ぐために、本製品を取り扱う前に身近な金属に手を触れ、体の静電気を取り除くようにしてください。


 アルコール類、化粧品、その他薬剤の影響を受ける環境で使用しないでください。ケースに亀裂が入ったり、腐食する恐れがあります。

 接触部の皮膚が赤くなったり、痛み、あざ、かゆみなどの異常を感じた場合は直ちに使用を中止してください。


次のような場合には、使用しないでください。

 ・アレルギー体質の方や肌が敏感な方  
・接触部に傷、腫れ、湿疹、かぶれなどの異常がある場合

 本体が汚れた場合は、乾いた柔らかい布で拭き取ってください。落ちにくい汚れは、水を含ませた後に固く絞った柔らかい布で拭いてください。水以外でお手入れをしないでください。

 ご使用環境が、+15℃～+40℃の範囲で使用してください。温度が測定できなかつたり、正しく測定できない場合があります。

 落としたり、強い衝撃を与えたりしないでください。

 温度センサー部、リセットスイッチ部を無理やり強く押すことはしないでください。

 充電ケーブルを接続したまま、使用しないでください。

### 処分とリサイクルに関する情報

本製品は、リチウムイオン電池を内蔵しています。リチウムイオン電池は、リサイクル可能な貴重な資源です。本製品の使用終了後、一般の家庭ごみと一緒に廃棄しないでください。地域によって、リチウムイオン電池の回収方法が異なりますので、お住まいの自治体の回収ルールに従い廃棄してください。リサイクルにご協力をお願いいたします。ご不明な場合は、弊社カスタマーセンターまでお問い合わせください。



Li-ion00

## 保証書

製品名:わたしの温度 型番:WDB01-01

| S/N(シリアルナンバー) |             | (本体記載) |   |   |                  |
|---------------|-------------|--------|---|---|------------------|
| 保証期間          | お買い上げ日      | 年      | 月 | 日 | お買い上げ日より1年間保証    |
|               | レンタルサービス開始日 | 年      | 月 | 日 | レンタルサービスご利用期間中保証 |
| お客さま          | お名前         |        |   |   |                  |
|               | ご住所         |        |   |   |                  |
|               | お電話         |        |   |   |                  |
| 販売店名          |             |        |   |   |                  |

## 無料修理規定

- 取扱説明書(本紙)、取り扱い説明サイトなどに記載している正常な使用状態で保証期間内に「わたしの温度」デバイス本体が故障した場合には、本書に従い無料修理または交換させていただきます。なお、本規定は、デバイス本体の購入のほか、レンタルの場合レンタルサービスご利用期間中にかぎり適用されます。
- 無料修理をお受けになる場合には、必ずカスタマーセンター(0120-626-194)にご連絡ください。修理依頼品の送付先・送付方法をご案内いたします。
- 修理依頼品をお送りいただく際は、製品に傷や破損などが発生しないように、しっかり梱包してください。不十分な梱包により輸送中に製品が紛失あるいは破損したと考えられる場合は、無料修理をお断りすることがございます。
- 保証期間内でも以下の場合には有償修理となります。  
(1)保証書のご提示または添付がない場合/(2)保証書の必要事項(ご購入日、店名など)が未記入、押印漏れ、またはそれらに代わるものがない場合  
(3)S/N(シリアルナンバー)が判別できない場合/(4)正常でない使用方法による故障または不当な修理、改造による故障・損傷  
(5)破損、水濡れ、落下、衝撃、加圧、不適切な充電などの影響による故障・損傷/(6)火災、地震、風水害、落雷、塩害、ガス害、その他の不可抗力による故障・損傷  
(7)接続しているその他の機器に起因する故障・損傷/(8)お買い上げの製品が、使用後に有償無償を問わず譲渡されたものであった場合
- 保証期間は使用開始時期・使用期間にかかわらず、ご購入日から1年間です。レンタルサービスご利用の場合は、サービスご利用期間を保証期間とします。
- 修理の都合により、再生部品や改良部品を使用する場合がございます。
- 修理の都合により、製品を交換、あるいはS/N(シリアルナンバー)を変更する場合がございます。
- 修理の都合により、製品上で行われた各種設定やデータの初期化や、他の製品・サービスとの連携の解除を行う場合がございます。
- 無料修理または交換させていただいた後の保証期間は、最初のご購入時の保証期間とします。レンタルサービスご利用の場合は、サービスご利用期間を保証期間とします。
- 故障によりお買い上げの製品を使用できなかったことによる損害については補償いたしません。
- 保証書は日本国内においてのみ有効です。
- 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

\*保証書はお客さまの法律上の権利を制限するものではありません。\*保証期間後の修理について、ご不明な場合はカスタマーセンター(0120-626-194)にご連絡ください。

**電波法に関するご注意** 本製品は、電波法に基づく特定小電力無線機として、技術適合証明(工事設計認証番号:006-000867)を受けています。必ず次の点を守ってお使いください。分解/改造をしないでください。分解/改造は法律で禁止されています。

**Bluetooth Low Energyの電波に関して** 本製品の使用周波数帯では、産業・科学・医療機器のほか、他の同種無線局などで使用される免許を要する移動体識別用構内無線局、免許を要しない特定小電力無線局、アマチュア無線局などが運用されています。本製品の近くで、移動体識別用構内無線局、特定小電力無線局、アマチュア無線局などが運用されている場合、通信速度の低下や通信エラーが発生する可能性があります。Bluetooth®は、Bluetooth SIG, Inc.の登録商標です。

本製品についてのさらに詳しい取り扱い方法は、右記サイトでもご確認ください。  
「わたしの温度」取り扱い説明サイト  
<https://watashino-ondo.toppan-edge.co.jp/manual/index.html>



お問い合わせ(カスタマーセンター)

## TOPPANエッジ株式会社

電話 **0120-626-194** 受付時間 10:00~17:00 土日祝祭日および弊社休業日を除く  
メール [inf-ondo@toppan.co.jp](mailto:inf-ondo@toppan.co.jp)