

< 取扱説明書 >

ダイエット支援ソフト「Yaruki de Diet」は、

- インストールの必要がありません。
- よくあるサービスのようにサーバーに情報が保管されません。プロフィールや体重、日々の記録は使用者のPC内に保存されます。※
- 無料です
- つまりFlashアプリです

※ 情報が保存される場所は、以下の通りです。

(Winの場合) C:\Documents and Settings\ユーザー名\Application Data\Macromedia\FlashPlayer\適切な文字列\#SharedObjects\www.kameda-house.com\YarukiDeDiet.sol

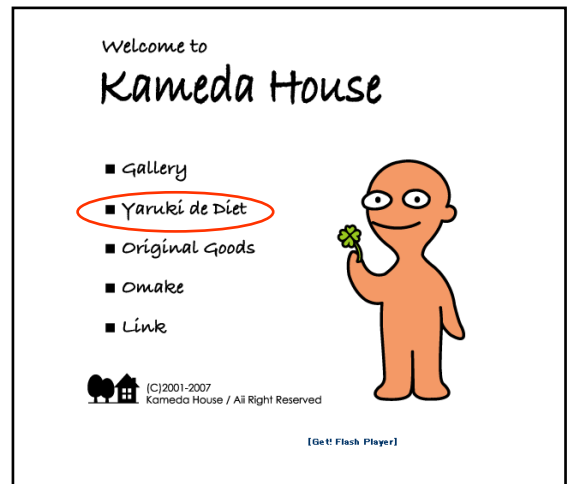
(Macの場合) /Users/ユーザー名/Library/Preferences/Macromedia/Flash Player/適切な文字列/#SharedObjects/www.kameda-house.com/YarukiDeDiet.sol


■ まずはこちらにアクセスしてください。



<http://kameda-house.com> にアクセスいただき、

「KAMEDA House」にお入りください。



 「Yaruki de Diet スタート！」をダブルクリックしてプログラムを起動します。

■ プロフィールの設定

あなたのプロフィール

性別 年齢

身長

目標日 年 月 日

目標体重 Kg

目標達成のために日々すること

※数字は半角で。

あなたの性別・年齢・身長
を入力してください。

いつまでに何Kgくらい減量したいか
を入力してください。

「目標達成のために日々すること」
は別の画面では「おつとめ」と表示
されます。

(無理な減量は健康を害するおそれがありますので
おやめください)

■ メイン画面

2007年 12月 8日 (土) YarukiDeDiet

おめでとうござい
ます。目標体重に
到達しました!

目標 (11/10→12/13) 60Kg

本日の体重 60Kg

BMI 25.0

日々のおつとめ
(間食をしない) ○

今日の気分 ○

メモ

体重グラフ

| | 27 | 28 | 29 | 30 | 12/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|------|----|----|----|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 63Kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61Kg | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | | | |
| 60Kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| おつとめ | △ | ○ | △ | △ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| 気分 | ○ | △ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | | | |

日々の入力:

「今日の記録・修正」ボタンを押して
本日の体重・おつとめをやったかどう
か、今日の気分はどうだったかを登録
して下さい。「メモ」には、本日の
出来事や摂取カロリーを記録したり、
自由に入力してください。
体脂肪・体温・血圧の登録もできます。

↓

「体重・体脂肪・体温・血圧」グラフボタン
それぞれグラフが表示されます

<ご注意>

*このソフトウェアによって全ての人がダイエットに成功するとは限りません。万が一体重が減るところか、増えちゃったりしても、一切の責任は負いかねますのでご了承ください。また、急激な減量は健康を害する恐れがありますので、お控えください。

*BMI値：肥満度を表す指標。1999年にWHOで発表されました。18.5~25までが正常範囲（統計的に病気になりにくい範囲）とされています。