

けろけろの あい・サーバ 10

取扱説明書

第 1.0 版
2017 年 4 月

本書では、Windows 10 Pro バージョン 1607 64bit および Windows8.1 64 bit を使用している PC での画面を再現して説明しています。その他の Windows をご使用の場合、一部画面が異なることもありますが、基本的に同じ操作で進めることができます。

Microsoft、Windows は、米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標または商標です。

その他、本書に記載されている会社名、製品名、サービス名等は、一般に提供元の登録商標または商標です。なお、本文中には TM および R マークは明記していません。

Copyright(C) 1998-2017 けろけろ

本書の内容は、著作権法によって保護されています。ライセンス条項にしたがってご利用ください。

まえがき

このたびは、「けろけろの あい・サーバ 10」をダウンロードいただき、ありがとうございます。

「けろけろの あい・サーバ 10」は、パソコンの使い過ぎを検出して、休憩を促してくれるソフトです。

パソコンを使い始めると、つい時間を忘れて没頭してしまったり、長い時間同じ姿勢でいたり、まばたきの回数が減ったりして、知らない間に疲労が蓄積していくことがあります。

そんな時に、「けろけろの あい・サーバ 10」で、パソコンの「操作時間」と「休憩する時間」を設定して使用すると、パソコンの使い過ぎを検出して、休憩を促してくれます。「けろけろの あい・サーバ 10」を活用し、適度に休憩をとり、健康維持、作業の効率アップにつなげましょう。

目 次

はじめに	1
1). 特長	1
2). 働く時間・警告する時間・休む時間について	1
3). 働いている度合について	2
インストール	3
1). 必要なシステム環境	3
2). ご注意	3
3). インターネット接続環境	3
4). インストールとアンインストール	3
a). ダウンロードしたファイルを展開する	4
b). インストール	5
5). アンインストール	11
6). 「設定」データの削除	13
ソフトの操作方法	14
1). 起動	14
2). メニューの表示と選択	14
3). 設定	15
a). 設定内容	15
4). 現在働いている度合	16
5). 働いている度合のリセット	16
6). バージョン情報	17
7). 終了	17
8). 休憩を促す画面の表示と警告の表示	18
9). タブレットモードでの操作	19
a). すべての通知アイコンを表示する	19
b). 起動	20
c). メニューの表示と選択	21

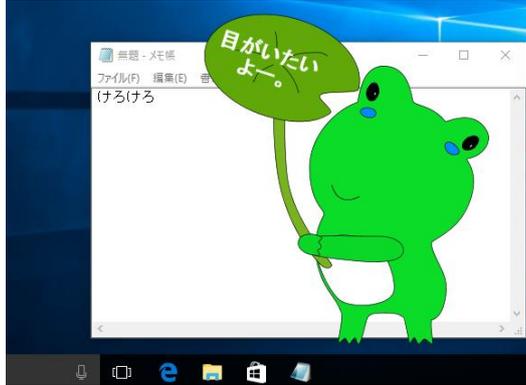
はじめに

1). 特長

「けろけろの あい・セーバ 10」は、パソコンのキーボードやマウスで他のアプリケーションを操作しているかどうかを検出して、[働く時間],[警告する時間],[休む時間]からパソコンを使い過ぎていないかを判定し、使い過ぎていれば、休憩を促したり、警告をすることができます。



設定した時間になると、カエルが休憩を促してくれます。



設定した時間を超えると、カエルが左右に動いて操作のジャマをして警告してくれます。



もう少し操作を続けたい場合は、クリックで消すこともできます。

2). 働く時間・警告する時間・休む時間について

◎働く時間: コンピューターを操作し続けて、休憩を促すウインドウを表示するまでの時間を設定します。

例:45分に設定



45分間 ----- 操作を続ける



休憩を促すウインドウを表示 (カエルを画面の右下に表示)



◎警告する時間: 休憩を促すウインドウを表示している状態で、さらにパソコンを操作し続けたときに警告するウインドウを表示する時間を設定します。

例:働く時間を45分、警告する時間を50分に設定



45分間 ----- 操作を続ける



5分後 警告するウインドウを表示 (カエルが左右に動く)



◎休憩する時間: コンピューターを操作しないようにする時間(休憩する時間)を設定します。

例えば、働く時間を45分、休憩する時間を15分に設定すると、「働いている割合」が45分間で100%になり、15分間かけて0%になります。

例:働く時間を45分、休む時間を50分に設定



----- 操作を続ける

45分間 働いている割合:100%



----- 操作をやめる(休憩する)

15分後 働いている割合:0%

45分以下になると、休憩を促すウインドウが消えます。(カエルが消えます。)

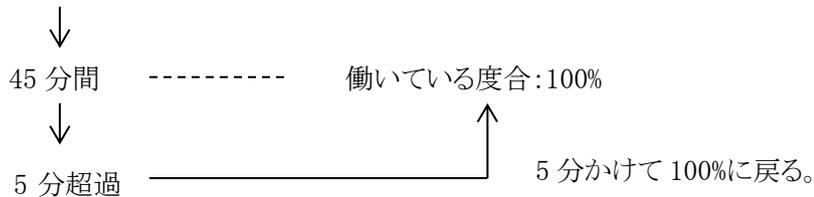
3). 働いている割合について

コンピューターを操作し続けると「働いている割合」が増加します。コンピューターの操作をやめる(休憩する)と「働いている割合」が減少します。少しでもコンピューターを操作すると「働いている割合」は増加します。

働いている時間を 45 分に設定すると「働いている割合」は 45 分間で 100%になり、休憩する時間を 15 分に設定すると「働いている割合」は 15 分間かけて 0%になります。

働く時間を超えてコンピューターを操作し続けると「働いている割合」はさらに増加し、操作をやめると「働いている割合」は減少します。設定した[働く時間]を超えて操作を続けた場合は、超えた時間と同じ時間をかけて減少します。

例: 働く時間を 45 分、警告する時間を 50 分に設定



[休憩するように促すウィンドウ]と[警告するウィンドウ]を表示しているときに、ウィンドウをクリックすることで、「働いている割合」を[働く時間]の 80% (約 36 分)に 5 回まで減少させることができます。5 回を超えると減少させることはできません。この回数制限は「働いている割合」が 0%になることでリセットします。

例: 働く時間を 45 分、警告する時間を 50 分に設定



インストール

「けろけろの あい・サーバ 10」をパソコンにインストールするために必要な情報と、インストール手順を説明しています。インストールをはじめる前に説明をお読みください。

1). 必要なシステム環境

「けろけろの あい・サーバ 10」ソフトが動作するコンピューターの環境を示します。お手持ちのパソコンが必要なシステム環境を満足しているか確認してください。

項目	仕様
基本ソフトウェア(OS)	日本語版の Windows 7 SP1 (x86 および x64) 日本語版の Windows 8.1 (x86 および x64) 日本語版の Windows 10 (x86 および x64t) x64 基本ソフトウェアでは x86 で動作します。
必須のソフトウェア	Microsoft .NET Framework 4.6.1
パソコン	上記基本ソフトウェア、必須のソフトウェアが動作する IBM AT 互換パソコン
CPU	上記基本ソフトウェア必須のソフトウェアが推奨する CPU
メモリー	上記基本ソフトウェア必須のソフトウェアが推奨するメモリー容量
ハードディスク	1MB(必須のソフトウェアを除く)
ディスプレイ	上記基本ソフトウェアが推奨する解像度を有するディスプレイ
その他	上記基本ソフトウェアに対応したキーボード、マウス

2). ご注意

パソコンはログオン状態で使用してください。

ユーザーの切り替えには対応していません。

[タスクビュー]で複数のデスクトップを作成している場合、1つのデスクトップにのみ表示します。

ディスプレイを複数接続している場合、メインのディスプレイのみ表示します。

アニメーションを表示しているときは、CPU パフォーマンスが低下します。

本ソフトで設定・計測する時間には、誤差が発生します。

Windows の操作に関しては、必要に応じ解説書などを参照してください。

すべての環境での動作を保証するものではありません。

3). インターネット接続環境

必須のソフトウェアをインストールするためにのみ必要な場合があります。

4). インストールとアンインストール

[ご注意]

インストールには、管理者権限が必要です。

インストールをする前に、ご使用のコンピューターが、必要なシステム環境を満足しているか確認してください。インストールに必要なハードディスクの空き容量が十分にあることを確認してください。Windows が正常に動作するためには、ソフトウェアのインストール後もある程度の空き容量が必要です。

必須のソフトウェアをインストールするためには、インターネットに接続する必要がある場合があります。

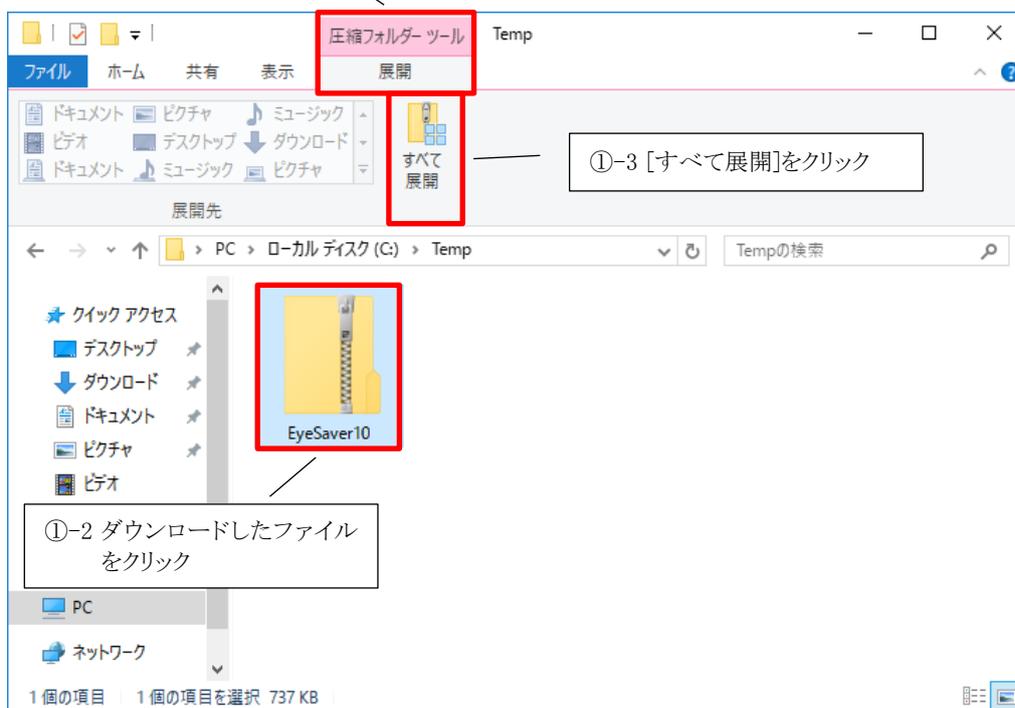
a). ダウンロードしたファイルを展開する

ダウンロードしたファイルには、「けろけろの あい・セーバ 10」ソフト、取扱説明書などのファイル一式が圧縮されています。インストールをはじめするには、ダウンロードしたファイルを展開しておく必要があります。

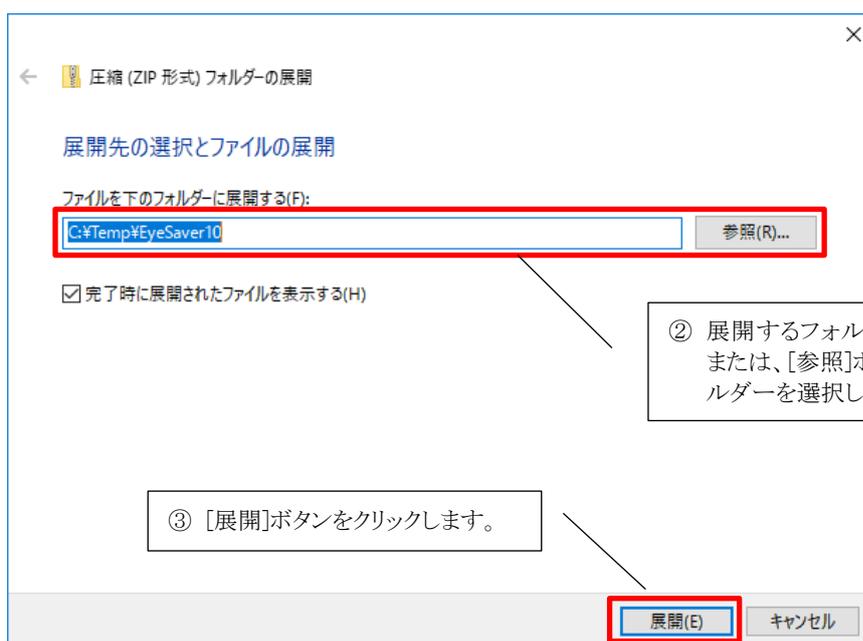
[手順]

- ① [圧縮フォルダーツール]タブをクリックし、ダウンロードしたファイルを選択してから[すべて展開]をクリックします。

①-1 [圧縮フォルダー ツール]をクリック



- ② [圧縮(ZIP 形式)フォルダーの展開]ウィンドウを表示しますので、[ファイルを下のフォルダーに展開する]でファイルを展開するフォルダーを入力します。(例では、[C:¥Temp¥EyeSaver10]フォルダー)
- ③ [展開]ボタンをクリックします。



b). インストール

「けろけろの あい・サーバ 10」をパソコンにインストールします。

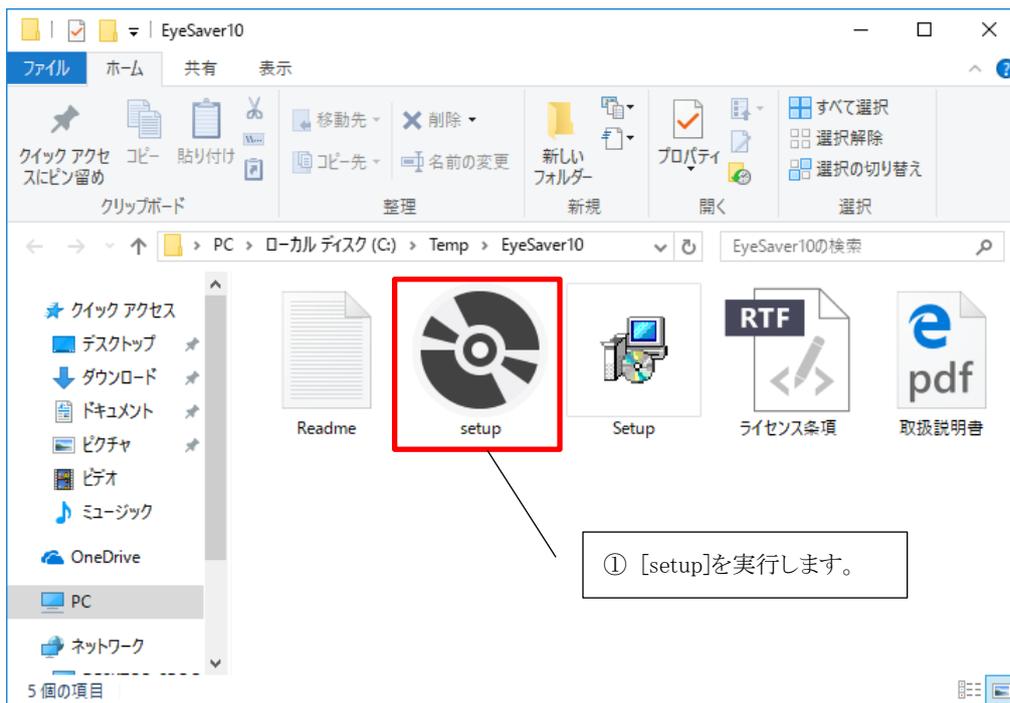
[ご注意]

ご使用のパソコンに必須のソフトウェア[Microsoft . Net Framework 4 Client Profile (x86 および x64)]がインストールされていない場合は、インターネットに接続する必要があります。

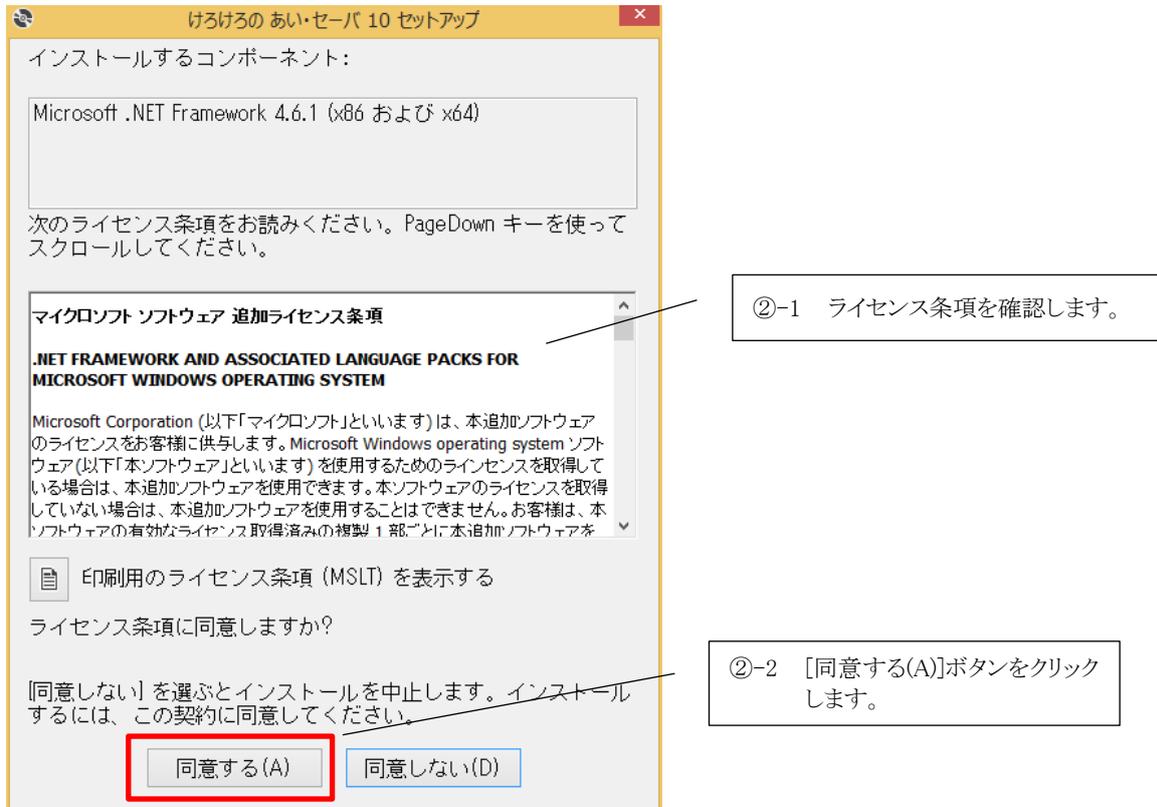
以前のバージョンがインストールされている場合は、以前のバージョンをアンインストールした後に操作を進めてください。

[手順]

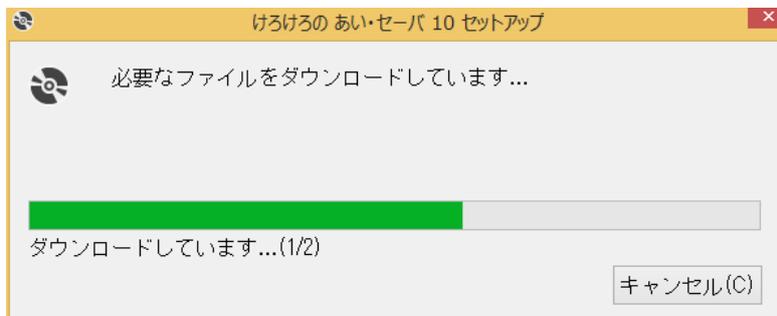
- ① 展開したフォルダー(例では、[C:\Temp]フォルダー)内の[EyeSaver10]フォルダーを開き[setup]を実行します。



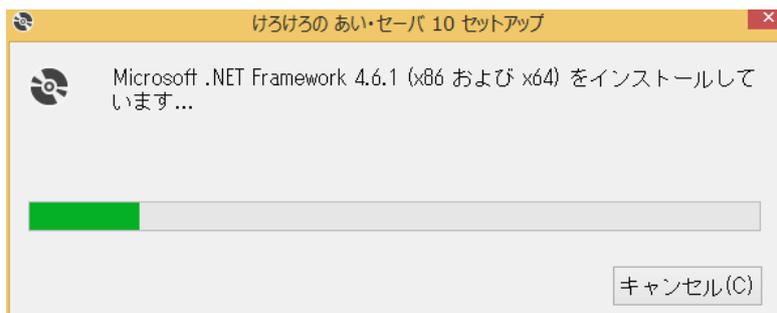
- ② [けろけろの あい・サーバ 10 セットアップ]ウィンドウで[インストールするコンポーネント:Microsoft . Net Framework 4.6.1(x86 および x64)]を表示しますので、[同意する(A)]ボタンをクリックします。
ご使用のパソコンに[Microsoft . Net Framework 4.6.1(x86 および x64)]がすでにインストールされている場合は、手順⑥を表示します。



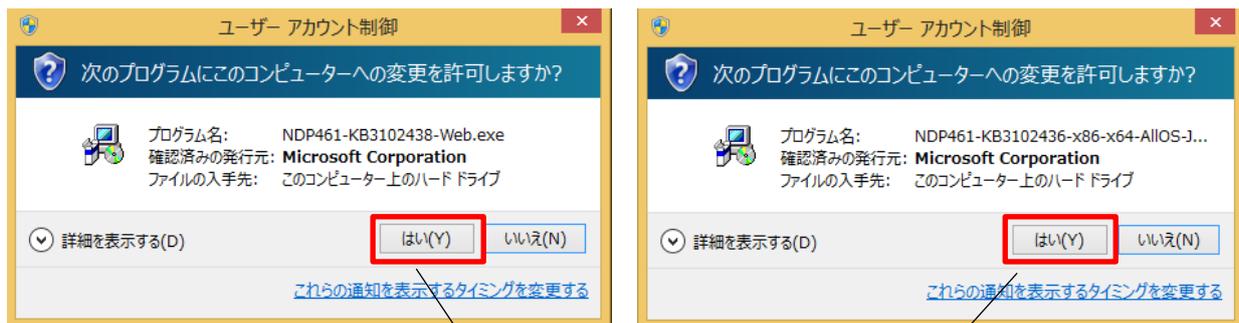
- ③ [けろけろの あい・サーバ 10 セットアップ]ウィンドウで[必要なファイルをダウンロードしています...]を表示しますのでしばらく待ちます。



- ④ [けろけろの あい・サーバ 10 セットアップ]ウィンドウで[Microsoft . Net Framework 4.6.1 (x86 および x64) をインストールしています...]を表示しますのでしばらく待ちます。

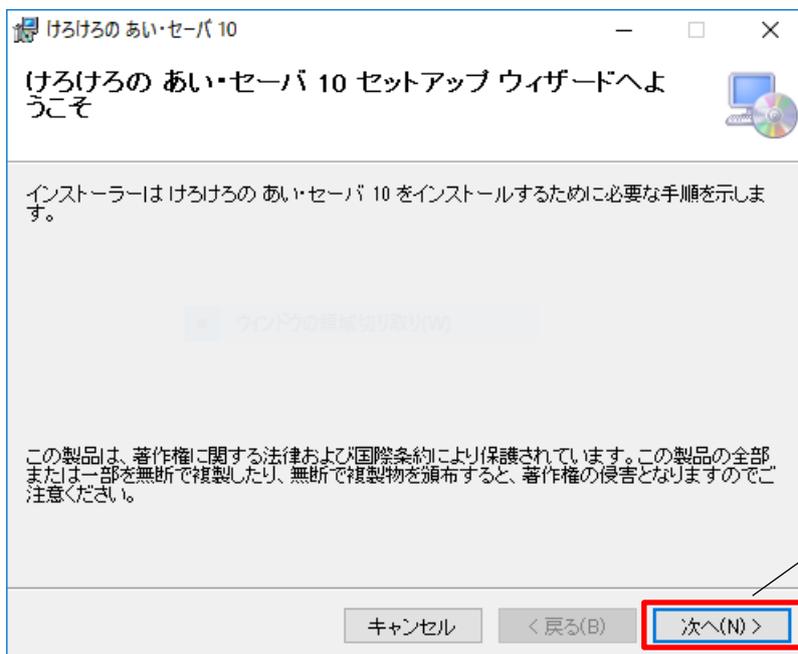


- ⑤ [ユーザーアカウント制御]ウィンドウが表示されたときは[はい(Y)]ボタンをクリックします。



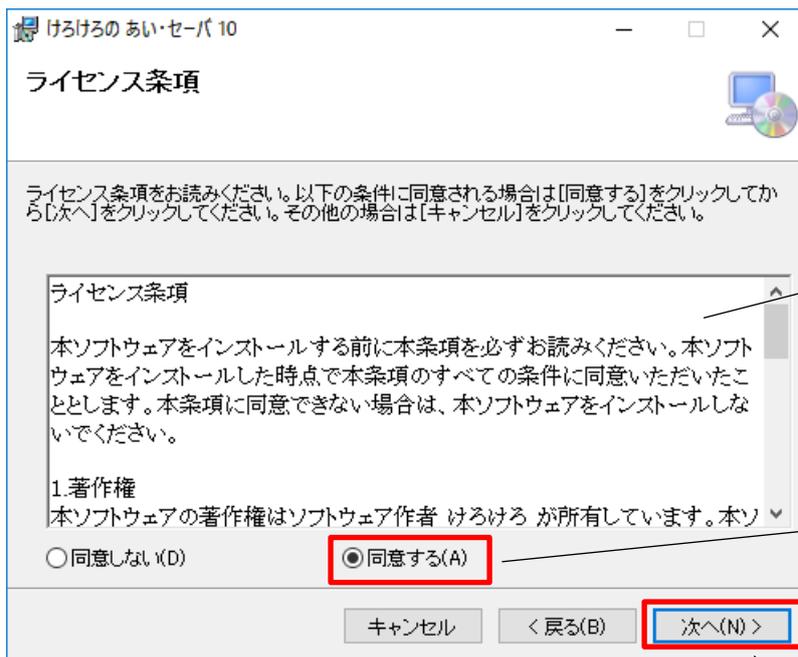
- ⑤ [はい(Y)]ボタンをクリックします。

- ⑥ [けろけろの あい・サーバ 10]ウィンドウで[セットアップウィザードへようこそ]を表示しますので[次へ(N)]ボタンをクリックします。



- ⑥ [次へ(N)]ボタンをクリックします。

- ⑦ [けろけろの あい・セーバ 10]ウィンドウで[ライセンス条項]を表示しますので、ライセンス条項をお読みになり、同意される場合は[同意する]をクリックし[次へ(N)]ボタンをクリックします。

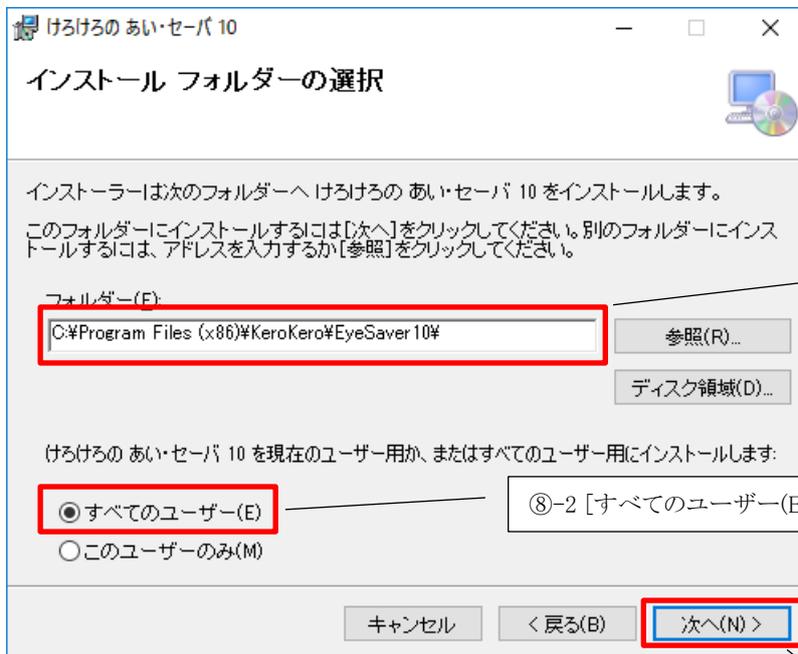


⑦-1 ライセンス条項を確認
します。

⑦-2 同意される場合は[同意
する]をクリックします。

⑦-3 [次へ(N)]ボタンをクリッ
クします。

- ⑧ [けろけろの あい・セーバ 10]ウィンドウで[インストールフォルダーの選択]を表示しますので、[すべてのユーザー(E)]が選択されていることを確認し[次へ(N)]ボタンをクリックします。

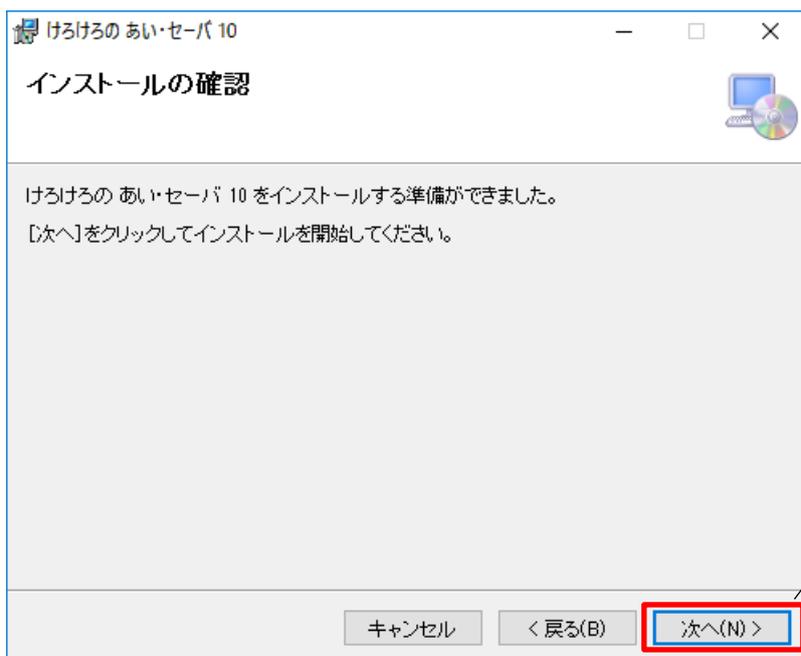


⑧-1 フォルダーはデフォルトの
設定からできるだけ変更し
ないようにしてください。

⑧-2 [すべてのユーザー(E)]が選択されていることを確認します。

⑧-3 [次へ(N)]ボタンを
クリックします。

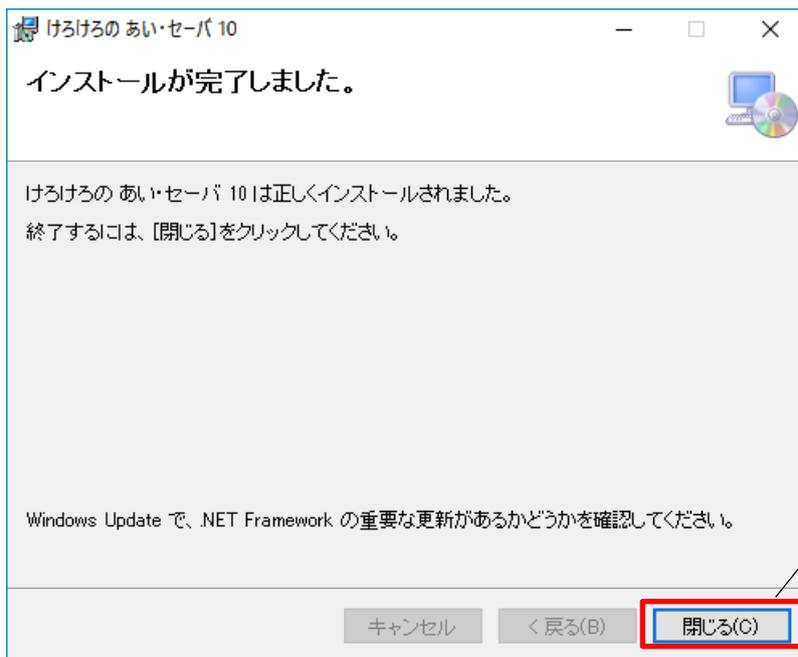
- ⑨ [けろけろの あい・セーバ 10]ウィンドウで[インストールの確認]を表示しますので、[次へ(N)]ボタンをクリックします。



- ⑩ [ユーザーアカウント制御]ウィンドウを表示しますので[はい]ボタンをクリックします。



- ⑪ [けろけろの あい・サーバ10]ウィンドウで[インストールが完了しました。]を表示しますので[閉じる(C)]ボタンをクリックします。



⑪ [閉じる(C)]ボタンをクリックします。

5). アンインストール

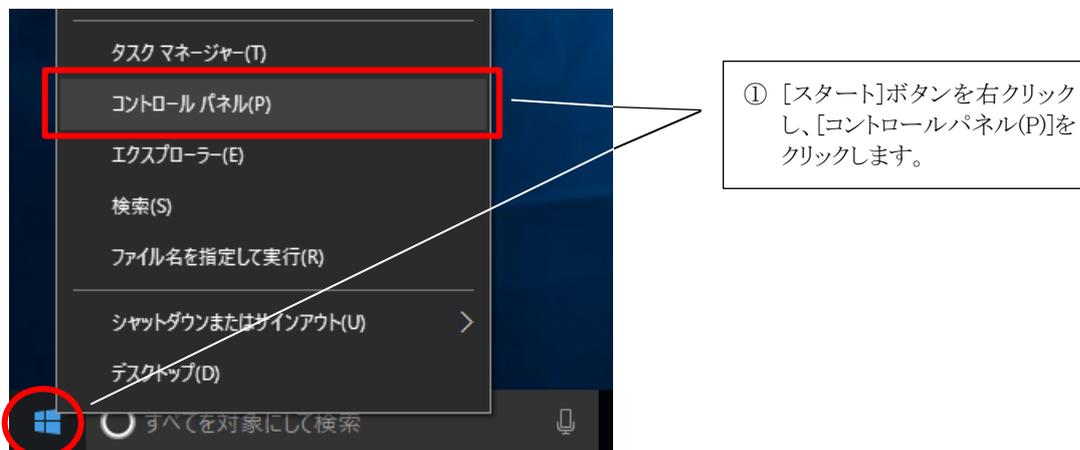
「けろけろの あい・サーバ 10」をパソコンからアンインストールします。

[ご注意]

アンインストールには、管理者権限が必要です。

[手順]

① [スタート]ボタンを右クリックし、[コントロールパネル]をクリックします。



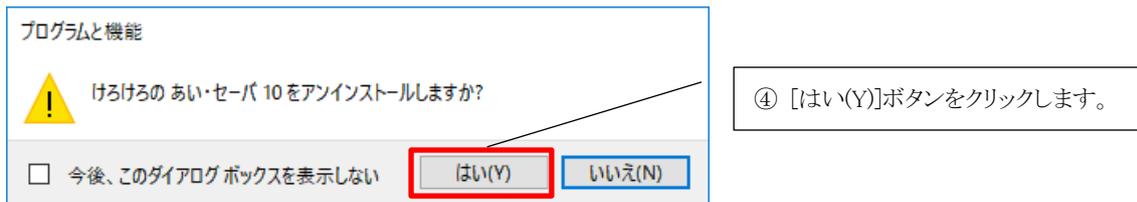
② [コントロールパネル]で、[プログラムのアンインストール]をクリックします。



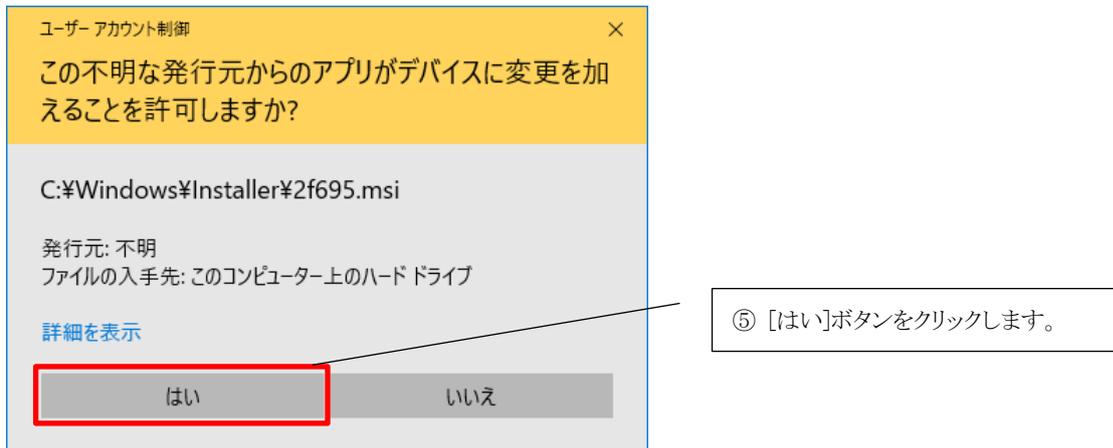
- ③ [プログラムと機能]ウィンドウで[けろけろの あい・サーバ 10]をクリックし[アンインストール]をクリックします。



- ④ [プログラムと機能]ウィンドウで[けろけろの あい・サーバ 10]をアンインストールしますか?と表示しますので、[はい(Y)]ボタンをクリックします。



- ⑤ [ユーザー アカウント制御]ウィンドウを表示しますので、[はい]ボタンをクリックします。



- ⑥ [プログラムと機能]ウィンドウで[けろけろの あい・サーバ 10]がアンインストールされていることを確認します。

6) 「設定」データの削除

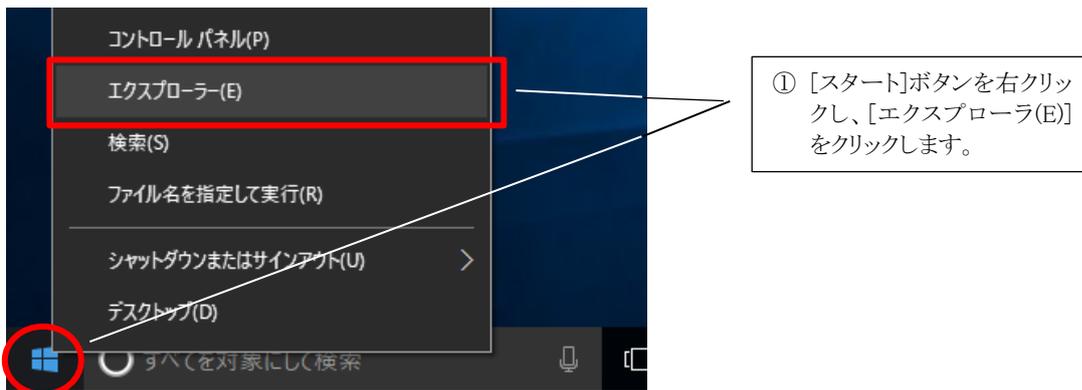
「けろけろの あい・サーバ 10」の[設定]メニューで設定した内容は、手動で削除する必要があります。ソフトをアンインストール後に削除してください。

[ご注意]

「けろけろの あい・サーバ 10」を、ご利用中は、「設定」データを削除しないでください。ソフトが正しく動作しません。

[手順]

- ① [スタート]ボタンを右クリックし、[エクスプローラ(E)]をクリックします。



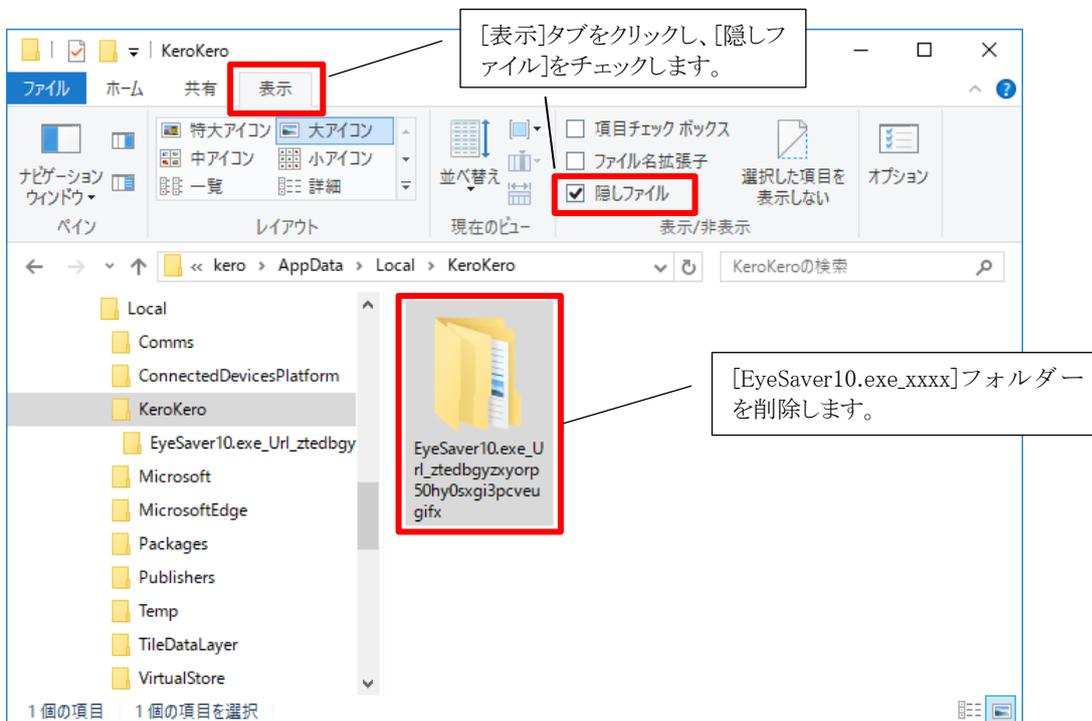
- ② 下記のフォルダーにあるフォルダーを削除します。

フォルダー名: C:\Users\ユーザー名\AppData\Local\KeroKero

削除するフォルダー: EyeSaver10.exe_xxxx (xxxx はシステムによって異なります。)

※ フォルダーが表示されない場合は、[表示]タブをクリックし、[隠しファイル]をチェックします。

※ 複数のユーザーで使用していた場合は、各ユーザーのフォルダーを削除します。



ソフトの操作方法

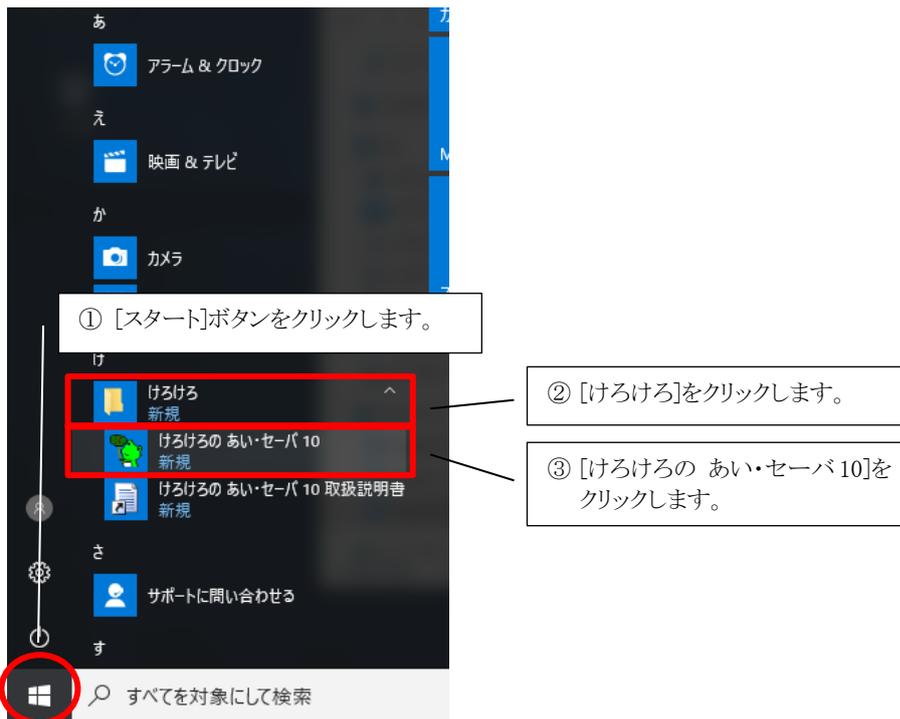
「けろけろの あい・サーバ 10」は、パソコンの使い過ぎを検出して、休憩を促すウィンドウを表示します。ここでは、「けろけろの あい・サーバ 10」の操作方法を説明します。

1). 起動

「けろけろの あい・サーバ 10」を起動します。

[手順]

- ① [スタート]ボタンをクリックします。
- ② [けろけろ]をクリックします。
- ③ [けろけろの あい・サーバ 10]をクリックします。



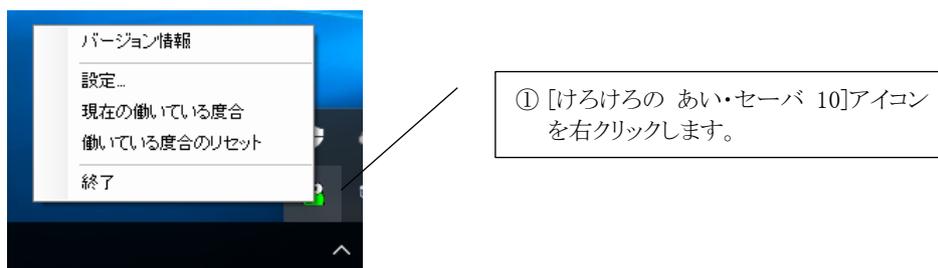
- ④ 起動すると、タスクバーの通知領域に「けろけろの あい・サーバ 10」アイコンを表示します。



2). メニューの表示と選択

[手順]

- ① タスクバーの通知領域の[けろけろの あい・サーバ 10]アイコンを右クリックします。



メニューを表示しますので、各メニューをクリックします。選択できるメニューは下記のとおりです。

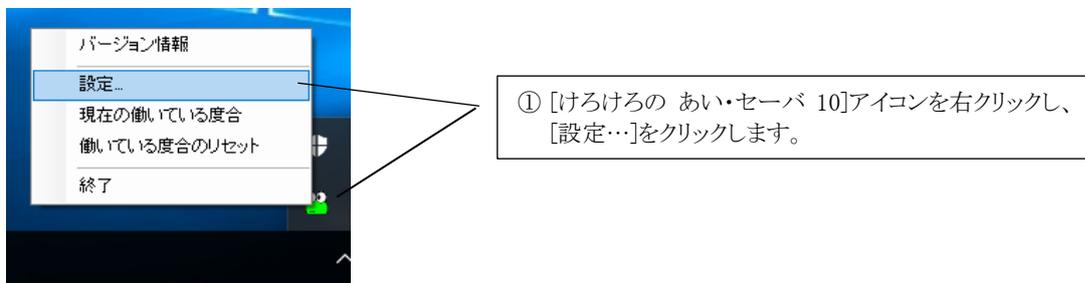
メニュー	説明
バージョン情報	「けろけろの あい・サーバ 10」のバージョン情報を表示します。
設定	働く時間、休む時間などを設定します。
現在働いている割合	働く時間と休む時間から、コンピューターを操作している割合を計算し、バーグラフで表示します。
働いている割合のリセット	コンピューターを操作している時間をリセットします。
終了	「けろけろの あい・サーバ 10」を終了します。

3). 設定

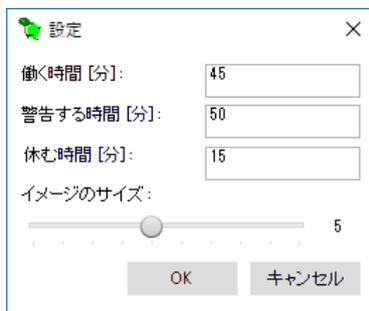
コンピューターの操作しすぎを検出する時間などを設定します。

[手順]

- ① タスクバーの通知領域の[けろけろの あい・サーバ 10]アイコンを右クリックし、[設定...]をクリックします。



- ② [設定]ウィンドウを表示します。



a). 設定内容

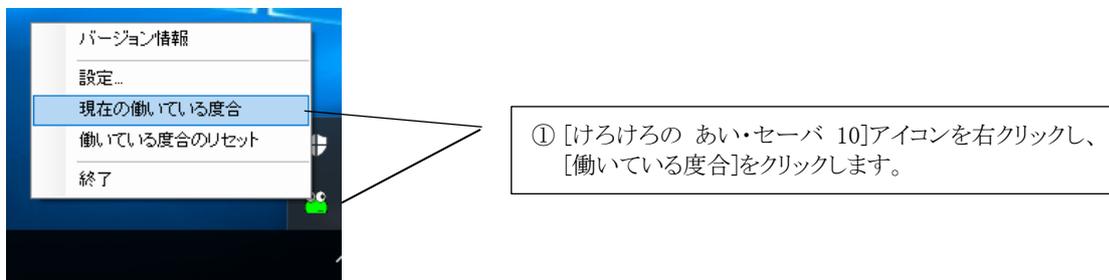
項目	内容
働く時間	コンピューターの操作し続けているとき、休憩するように促すウィンドウを表示するまでの時間を設定します。 設定できる時間は 1[分]から 120[分]です。 警告する時間より大きい値は入力できません。
警告する時間	休憩するように促すウィンドウを表示している状態で、さらにコンピューターを操作し続けたときに、警告するウィンドウを表示するまでの時間を設定します。 設定できる時間は 1[分]から 120[分]です。 働く時間より小さい値は入力できません。
休む時間	休憩する時間を設定します。 設定できる時間は 1[分]から 120[分]です。
イメージのサイズ	休憩を促すウィンドウのサイズを設定します。 設定できるサイズは、おおよそ 160～520 ピクセル(高さ)です。 休憩を促すウィンドウを表示しているときに設定を行ってもすぐには反映されません。

4). 現在働いている割合

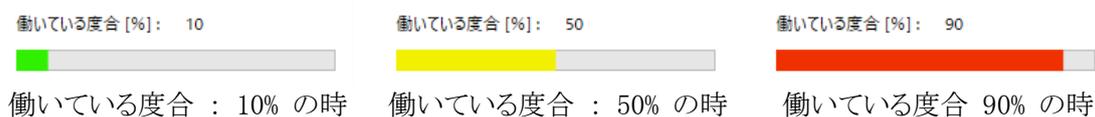
[設定]ウィンドウで設定した時間に基づいて、現在の働いている割合をバーグラフで表示します。

[手順]

- ① タスクバーの通知領域の[けろけろの あい・セーバ 10]アイコンを右クリックし、[働いている割合]をクリックします。



- ② [働いている割合]ウィンドウを表示します。
働いている割合に応じて、バーグラフの色が変化します。



赤色になると、そろそろ休憩する時間です。

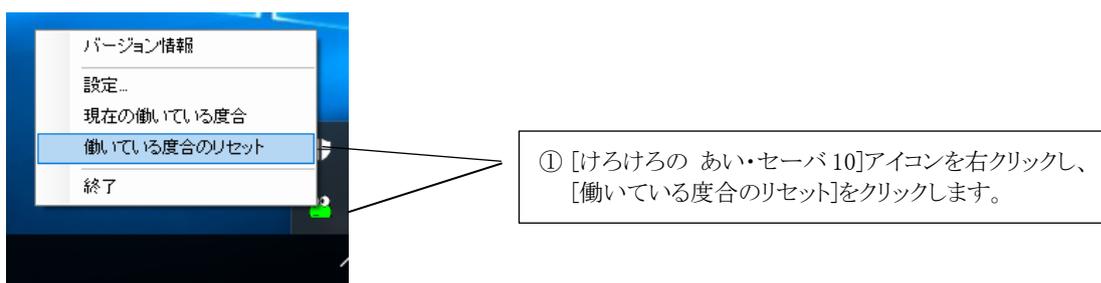
- ③ 閉じるときは、[働いている割合]ウィンドウをクリックします。

5). 働いている割合のリセット

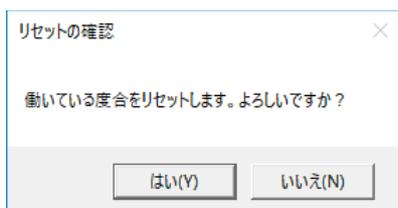
現在の働いている割合をリセットします。

[手順]

- ① タスクバーの通知領域の[けろけろの あい・セーバ 10]アイコンを右クリックし、[働いている割合のリセット]をクリックします。



- ② [リセットの確認]ウィンドウを表示しますので、リセットするときは[はい(Y)]ボタンをクリックします。

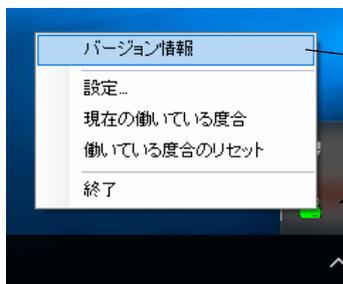


6). バージョン情報

「けろけろの あい・サーバ 10」のバージョン情報を表示します。

[手順]

- ① タスクバーの通知領域の[けろけろの あい・サーバ 10]アイコンを右クリックし、[バージョン情報]をクリックします。



① [けろけろの あい・サーバ 10]アイコンを右クリックし、
「バージョン情報」をクリックします。

- ② [バージョン情報]ウィンドウを表示しますので、[OK]ボタンをクリックします。

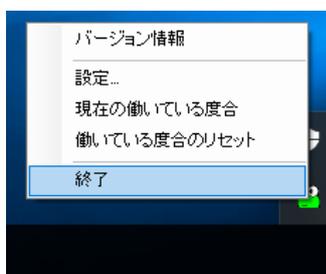


7). 終了

「けろけろの あい・サーバ 10」を終了します。

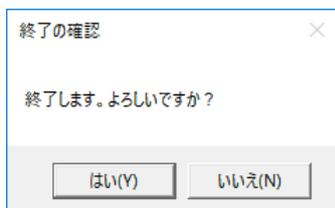
[手順]

- ① タスクバーの通知領域の[けろけろの あい・サーバ 10]アイコンを右クリックし、[終了]をクリックします。



① [けろけろの あい・サーバ 10]アイコンを
右クリックし、[終了]をクリックします。

- ② [終了の確認]ウィンドウを表示しますので、終了するときは[はい(Y)]ボタンをクリックします。



8). 休憩を促す画面の表示と警告の表示

コンピューターを操作し続けると、休憩を促す画面を表示します。それでも休憩しない場合は警告を表示します。

① [休憩を促すウインドウ(カエル)]の表示

画面の右下に表示します。ウインドウ(カエル)が表示されたら、休憩します。



② [警告するウインドウ(カエル)]の表示

設定した時間を超えると、画面の下を左右に動き、操作のジャマをして、警告します。



③ [休憩を促すウインドウ(カエル)][警告するウインドウ(カエル)]を表示しているときに、ウインドウ(カエル)をクリックするとウインドウ(カエル)を非表示にできます。



9). タブレットモードでの操作

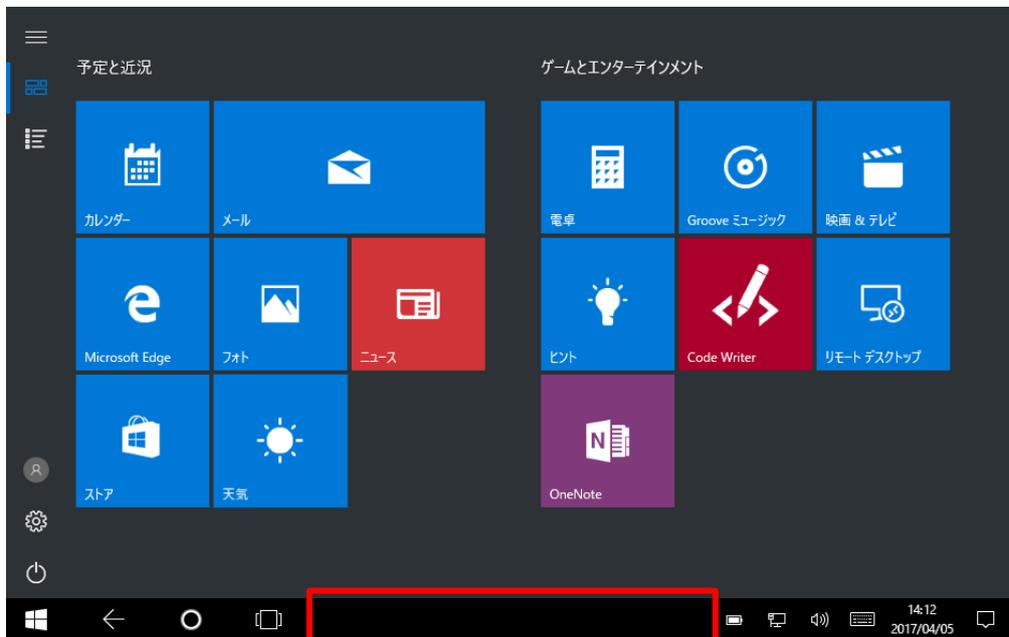
Windows 10 のタブレットモードでの操作方法を説明します。

a). すべての通知アイコンを表示する

タスクバーの通知領域に「けろけろの あい・サーバ 10」アイコンを表示し、操作できるようにします。

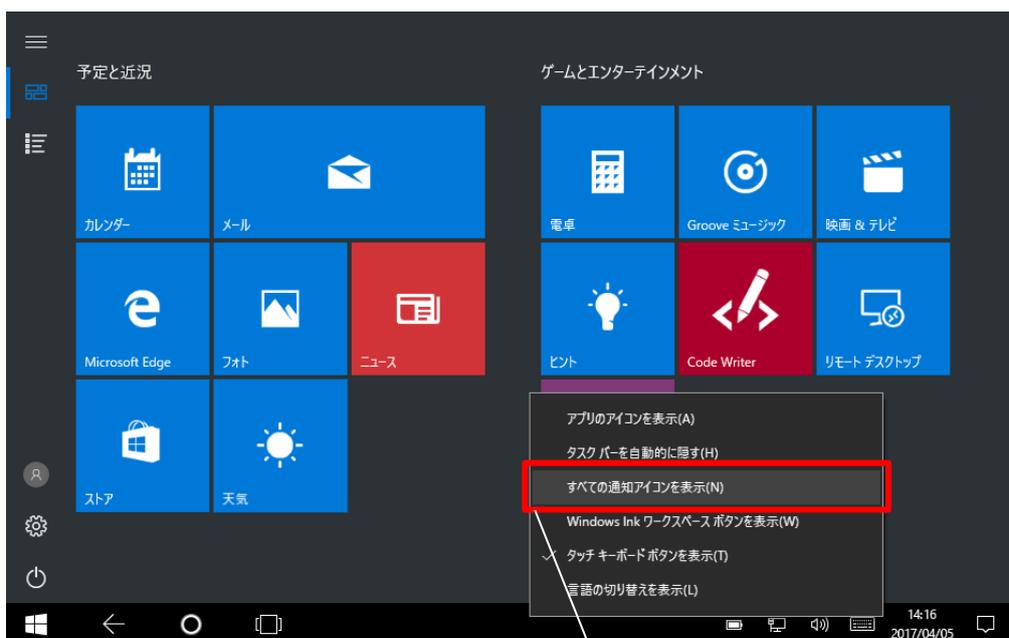
[手順]

- ① タスクバーの何も表示されていない場所を、ロングタップ(長押し)します。



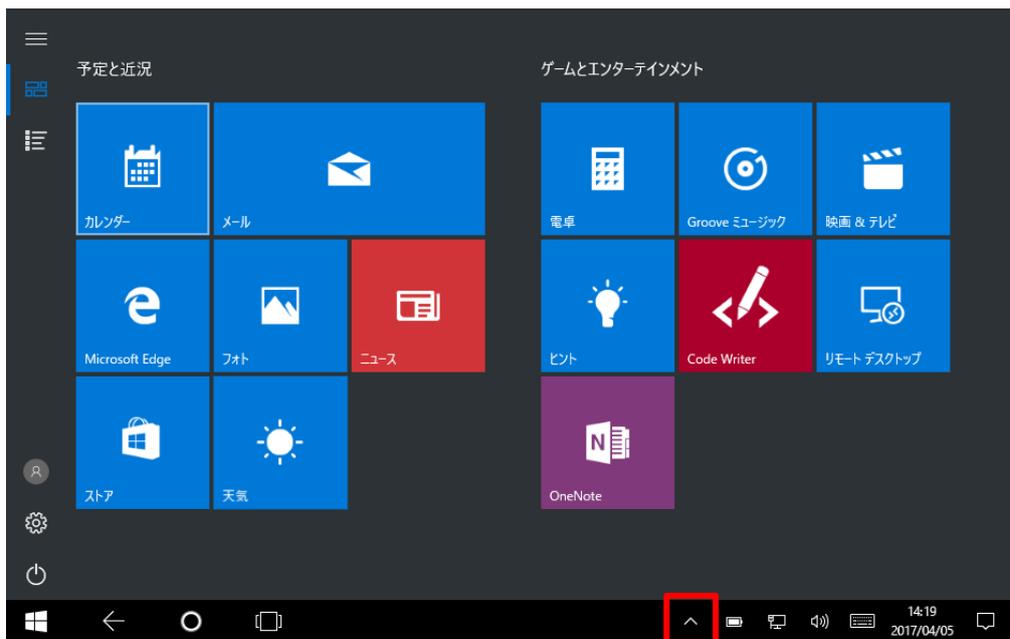
① 何も表示されていない場所を、ロング
タップ(長押し)します。

- ② メニューを表示しますので、[すべての通知アイコンを表示]をタップしてチェックを付けます。



② [すべての通知アイコンを表示]をタップし
てチェックを付けます。

③ タスクバーに「すべての通知アイコン」を表示します。



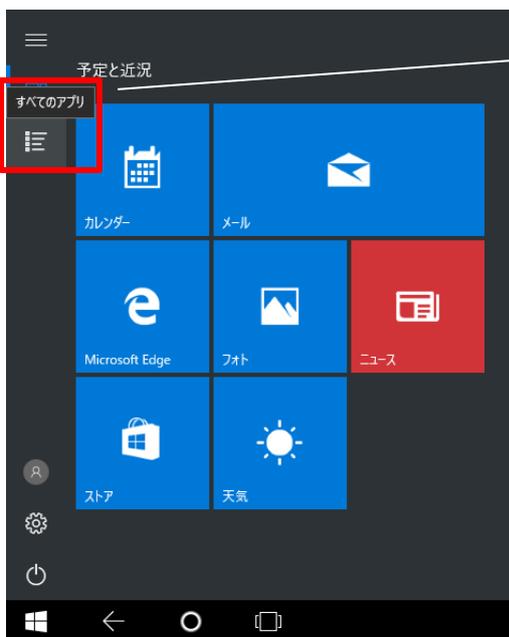
③ [すべての通知アイコンを表示]をタップしてチェックを付けます。

b). 起動

「けろけろの あい・サーバ 10」を起動します。

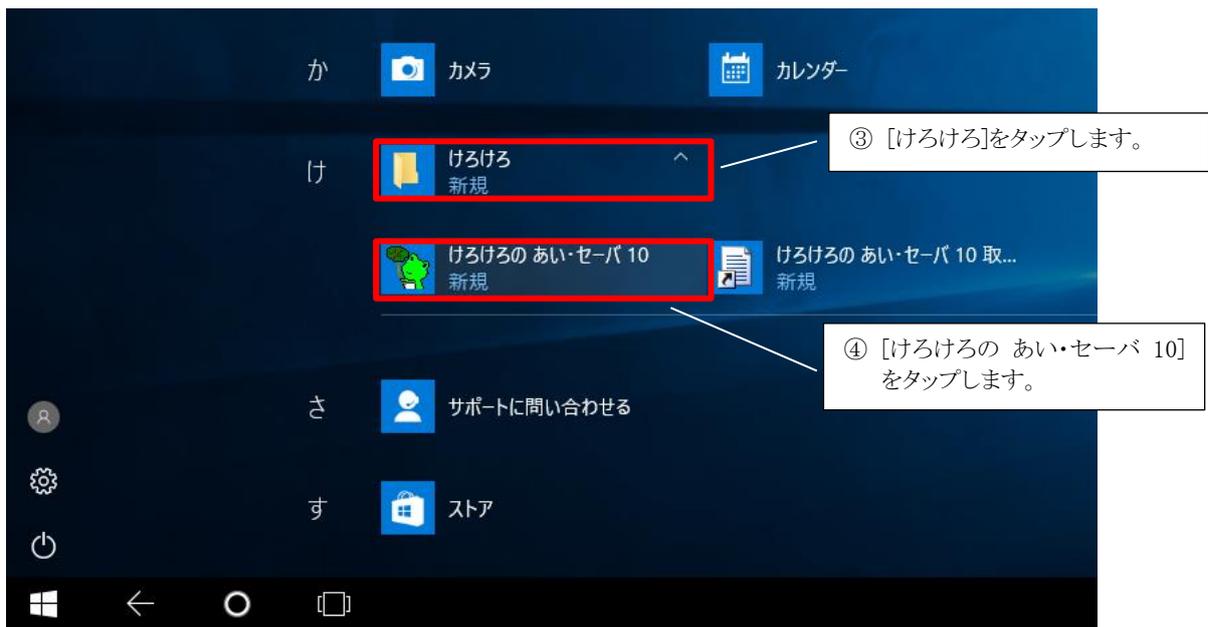
[手順]

- ① [スタート]ボタンをタップします。
- ② [すべてのアプリ]をタップします。



② [すべてのアプリ]をタップします。

- ③ [けろけろ]をタップします。
- ④ [けろけろの あい・サーバ 10]をタップします。



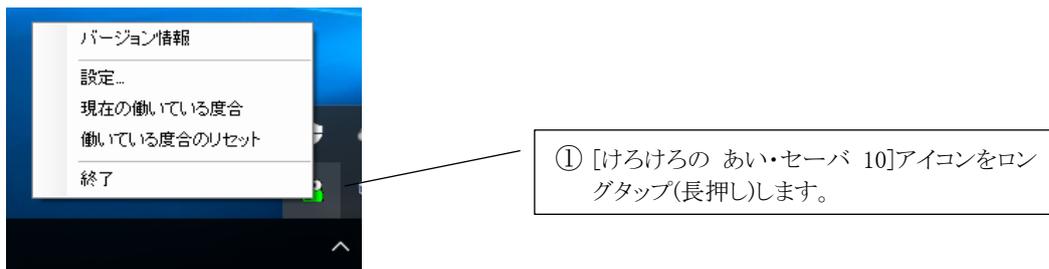
- ⑤ 起動すると、タスクバーの通知領域に「けろけろの あい・サーバ 10」アイコンを表示します。



c). メニューの表示と選択

[手順]

- ① タスクバーの通知領域の[けろけろの あい・サーバ 10]アイコンをロングタップ(長押し)します。



メニューを表示しますので、マウスクリックと同様の操作を行います。

2).メニューの表示と選択(P.14)以降の操作を参照してください。

