



## 歩数計の使い方

本製品は歩行時の腕の振りを歩数として計測しますので、必ず腕に装着してご使用ください。カバンやポケットに入れた状態では計測はできません。



## 体重と歩幅を設定する

### 重要

計測をスタートする前に必ずご使用される方の体重と歩幅を設定してください。

体重と歩幅の設定変更は次の手順で行ってください。

\*歩数計測を停止した状態でカレンダー表示から歩数計表示に切替えてください。

カレンダー表示



歩数計表示



S2を押す

### 体重を設定する

設定体重表示



\*体重設定範囲：30~200Kg

### 歩幅を設定する

設定歩幅表示



\*歩幅設定範囲：30~250cm

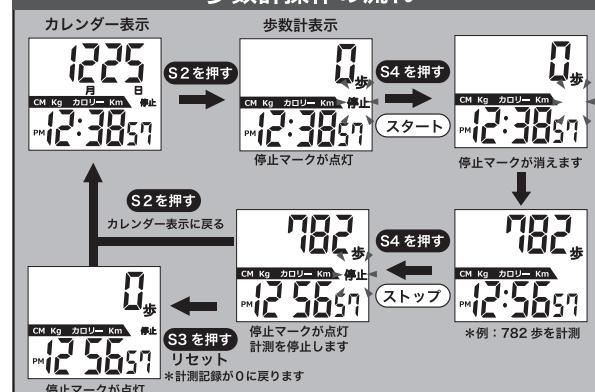
\*数値を設定中にS2/S3ボタンを押し続けると早送りで設定できます。

### 歩数計測の操作をする

1. S2ボタンを押してカレンダー表示から歩数計表示に切替えてください。
2. S4ボタンを押すと歩数計測のスタート/ストップができます。  
歩数計測が停止の状態では[停止]表示が点灯しています。  
S4ボタンを押すと[停止]表示が消えて計測を開始します。
3. 計測中にS4ボタンを押すと歩数計測を停止します。  
歩数計測が停止の状態では[停止]表示が点灯しています。
4. 繰り返して計測をする場合は再度S4ボタンを押すと続きから歩数計測を行います。
5. 歩数計測をリセットする場合は[停止]を表示した状態でS3ボタンを押してください。  
歩数/歩行距離/消費カロリーの計測記録が全て0に戻ります。

注意：歩数計測中はS2ボタンを押してもカレンダー表示には戻りません。  
カレンダー表示に戻す場合は、必ず歩数計測を停止した状態から  
S2ボタンを押してください。

### 歩数計操作の流れ



### 歩数計測上のご注意

本製品は普通歩行や軽いジョギングでの歩行動作を目安で計測することが基本です。  
不規則な歩行、上下運動、激しい運動（スポーツ）などでは計測精度が著しく低下します。

### 重要

歩数計測には必ず10回以上の継続的な腕の動きが必要です。  
乗り物内や室内などの継続した歩行が無い場所では出来るだけS4ボタンを押して計測をストップ（停止）し、再度歩行をする時にまたS4ボタンを押して計測を再スタートすることで、計測精度が上がります。

継続的な動きや雑振動をカウントしないよう、本製品は下記の設定がされています。

◎10回以上継続して動きを感じないと計測が開始されません。

【例】表示が100歩の状態で小休止し再度歩行を開始した場合、9歩目までは表示が100歩のままです。10歩目から110歩と表示されます。

◎断続的に9回以下の動きを繰り返してもカウントされません。

◎計測中2秒以上動きを感じない場合、[停止]は表示されませんが、その都度、自動的に計測が中断されます。再度10回以上の動きを感じないと計測されません。

## 消費カロリー表示の見方

▼マークがカロリーを指しています。

\*表示単位：キロカロリー（Kcal）

歩数計測に連動して数値が上がっていきます。

\*最大表示の99999を超えると0から継続します。



※消費カロリーの計測はあくまでも目安です。設定体重、歩幅、歩くスピード、歩行時間により異なります。

## ELライトについて

ELライトボタンを押すと液晶画面が光ります。

注意：ELライトは電気を多量に消耗します。必要最小限のご使用をお薦めします。

## 節電機能について

通常表示（時計/カレンダー）の状態で、S3ボタンを約5秒間押すと液晶表示が消え電池の消耗を抑えます。どのボタンを押しても再表示をします。

時計は節電中でも機械内部で駆動しているので再表示後も時刻を表示します。

## 電池の取り扱いについて

お買上げ時の内蔵電池は工場出荷時に機能・性能を検査するためのモニター電池です。

お買上げ後、電池寿命に満たない内に容量が切れることができます。なお、保証期間内であっても電池交換は有料となります。※電池交換はお早めに行ってください。そのまま放置すると故障の原因となります。

### 【電池取り扱いの注意】

○電池は必ず指定電池をご使用ください。

○充電はできません。

○本製品に使用されている小型銀電池を保管する際は、幼児の手に届かない安全なところへ置いてください。万一、飲み込んだような場合には、直ちに病院や医師にご相談ください。

○ショート、分解、加熱、火を入れるなどしないでください。発熱、液もれ、破裂の原因になります。

○電池を廃棄する場合および保存する場合には、テープなどで絶縁してください。他の金属や電池と一緒にすると発火、破裂の原因となります。

## 製品仕様

商品名	歩数計機能付き腕時計		
歩数計測方法	2D 加速度センサー式		
表示方法	液晶デジタル 上下2段表示		
表示内容	時計	12時間制 午前：AM / 午後：PM 表示	月 / 日 表示
	カレンダー	0~99999 歩表示	0~999.99km 表示
歩数計測	歩行距離計測	0~99999kcal 表示	30~250cm 1cm 単位設定
	消費カロリー計測	30~200kg 1kg 単位設定	±5% (工場出荷時検査による)
設定範囲	歩幅	±90 秒	月差 ±90 秒
	体重	5気圧防水	5°C~35°C
精度	歩数	CR2032 1個	約1.5年 (1日平均約10,000歩を計測 およびELライト1回使用した場合)
防水性能	時計	ご了承ください。	
使用電池	電池寿命		
電池寿命	使用温度範囲		

## 歩行距離表示の見方

▼マークがKmを指しています。

歩数計測に連動して数値が上がっていきます。  
\*歩行距離計算はあくまでも目安です。

0m → 80m → 370m

999km990m → 10km → 9km990m

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 6:30:00 → AM 6:30:56 → AM 6:33:52

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

0.00 → 0.08 → 0.37

AM 12:18:29 → AM 12:18:56 → AM 12:19:29

AM 7:42:50 → AM 7:42:58 → AM 7:43:38

&lt;