

《ウォーキングウォッチ取扱説明書》

主な機能説明

- 通常は、日付、時刻、曜日、歩数を表示します（標準表示モード）。
 - ・日付は、2000年～2099年の年月日と曜日表示できます。
 - ・時刻は12/24時制を選択できます。
 - ・歩数計は、歩数、消費カロリー、歩行距離、速度データを自動的に最大7日分保存します。通常は歩数を表示していますが、保存したデータを順番に表示して確認できます。尚、歩数計は節電の為、毎日23時～翌日7時まで自動的にOFFになります。
- アラーム機能とスヌーズ機能では、2種類のアラーム時刻の設定と、アラーム機能とスヌーズ機能のオン/オフができます（アラームモード）。
- ストップウォッチとして使うことができます（ストップウォッチモード）。
- バックライト機能を持っています。

各部の名称とキーの動き



はじめに

本製品を使用する準備をお願いします

【電源をオン/オフする】

- 電源をオンするには
A/B/C/Dキーのどれかを3秒以上押します。
- 電源をオフするには
BキーとDキーを同時に3秒間押します。
- 歩数をカウントするには
Cキーを長押しして歩きのアイコンを表示させます。

各キーの説明

- **Aキー** ・3秒以上の長押しで、各機能設定に入ります。
 - ・データを設定しているときに押すと、標準表示モードに戻ります。
 - ・短く押すと、バックライトが点灯します。
- **Bキー** ・標準表示モードで押すと、標準表示モード → アラームモード → ストップウォッチモードの順でモードが切り替わります。
 - ・数値を設定しているときに押すと、設定項目が変わります。
 - ・標準表示モードで3秒間長押しすると、歩数計の保存データをクリアします。
- **Cキー** ・標準表示モードで3秒間長押しすると、歩数計機能をオン/オフします。
 - ・数値を設定しているときは、設定値を小さくします。
- **Dキー** ・標準表示モードで短く押すと、歩数計のデータを表示します。
 - ・数値を設定しているときは、設定値を大きくします。

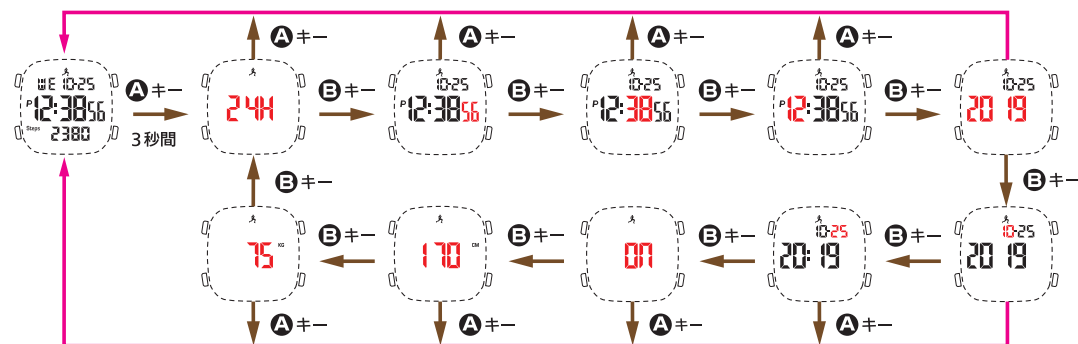
日付、時刻、個人データを設定する

標準表示モード（12/24時制、時刻、日付）のデータ、キー音のオン/オフ、身長、体重のデータを設定します。

- ① 標準表示モードでAキーを3秒間長押しする。
設定モードになります。
- ② Bキーを押して、設定する項目を選択する。
Bキーを押すたびに、12/24時制 → 秒 → 分 → 時 → 月 → 日 → キー音オン/オフ → 身長 → 体重の順で設定項目が変わります（設定項目が点滅致します）。
- ③ CキーとDキーで設定値を変更する。
Cキーを押すと、設定値が小さくなります。
Dキーを押すと、設定値が大きくなります。
キーを長押しすると、設定値が高速で変わります。

◎ 手順②、③を繰り返して、すべての値を設定します。

◎ Aキーを押すか、60秒以上何も操作しないと、標準表示モードに戻ります。



バックライト機能

Aキーを短く押すと、バックライトが点灯します。

ストップウォッチ機能を使う（ストップウォッチモード）

- ① 標準表示モードでBキーを2回押す。
 - ② Dキーを押すと、カウントが始まる。
 - ③ もう一度Dキーを押すと、カウントが停止する。
- 2人以上を同時にカウントするには
Dキーを押してカウントを開始し、Cキーを押すと1人目のカウントが記録されます。その後、Cキーを押すたびに2人目、3人目と数値が記録されます。
 - カウントを0に戻すには
Dキーを押してからCキーを押します。

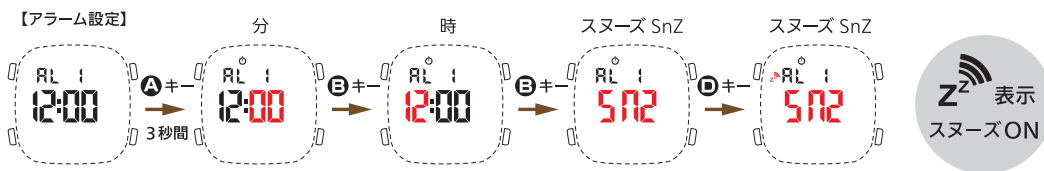
目覚まし振動アラーム機能とスヌーズ機能を使う

アラーム機能では2種類のアラーム時刻を設定できます(AL1、AL2)

アラーム機能をオンにして、設定時刻になると本体が1秒間に2回の間隔で30秒間振動します。

●アラーム時刻とスヌーズ機能を設定するには

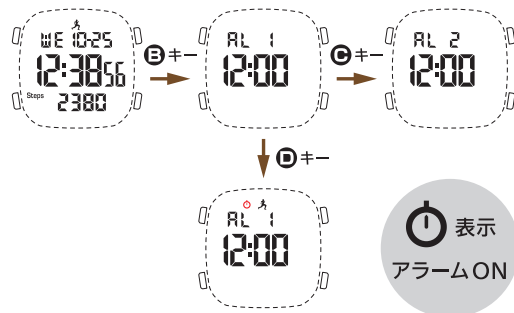
- ①標準表示モードでBキーを押し、アラームモードにする。
 - ②Cキーを押し、アラーム設定(AL1またはAL2)を選択する。
 - ③Aキーを3秒間押し、設定モードにする。
 - ④Bキーを押し、設定項目を選択する(分→時→スヌーズ SnZ の順番で切り替わる)。
 - ⑤C/Dキーを押し、アラームの時刻を設定する。
長押しすると、設定値が高速で変わります。
 - ⑥SnZの画面でDキーを押すと  のスヌーズマークが表示されスヌーズ機能のオン/オフを切り換えることができます。
- ◎Aキーを押すと設定内容が保存されBキーを2回押すか、60秒以上何も操作しないと標準表示モードに戻ります。



スヌーズ機能をオンにすると、5分後に再度30秒間振動し、この動作を5回繰り返します。

●アラーム機能をオン/オフするには

- ①標準表示モードでBキーを押し、アラームモードにする。
- ②アラームモードでCキーを押し、オン/オフしたいアラーム設定(AL1またはAL2)を選択する。
- ③Dキーを押し、アラームのオン/オフを切り換える。

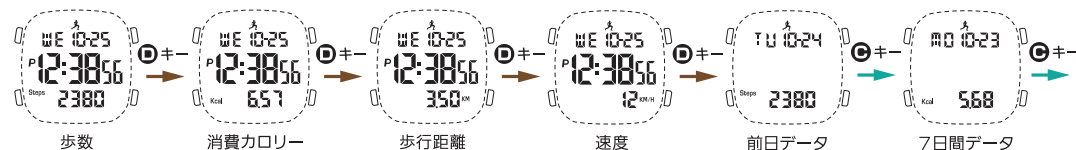


活動量の確認

標準表示モードでDキーを押すと、当日の消費カロリーが表示されDキーを押すたびに

消費カロリー、歩行距離(KM)、速度(KM/H)、前日のデータを順番に表示します。

前日のデータ表示では、前日の履歴(歩数、消費カロリー、歩行距離)を2秒ごと自動的に切り替えて表示します。



●過去7日間のデータを見るには

前日のデータを表示しているときにCキーを押すと、保存されている7日分のデータを確認できます。

●歩数計の保存データをクリアするには

標準表示モードでBキーを長押しすると、保存した歩数計のデータがクリアされます。

尚、歩数計は節電の為、毎日23時～翌日7時まで自動的にOFFになります。

※歩数のカウントにつきましては日本の検査機関でJIS規格の試験を実施しています。

但し、次のケースや誤った使用をした場合正しく測定出来ませんのでご注意ください。

●正しく測定できない場合

- ◎本体が不規則に動く時
- ◎腰やバックにぶら下げた時
- ◎不規則な歩き方、混雑した中を歩くなど歩行の乱れ
- ◎立ったり、座ったりする動作
- ◎歩行以外のスポーツ、乗り物など

※正確な歩数を測定するには、歩行以外の作業時には歩数計機能をOFFにし、歩行する時のみONにしてください。

電池の交換

交換する電池はCR2032を使います。

- ①裏蓋の4か所のネジを外す。
- ②裏のシールをはがす。
- ③細いピン状のもので、電池を外す。
- ④新しい電池を+印を手前にして入れる。
- ⑤手順2で剥がしたシールを元通りに貼る。
- ⑥裏蓋を戻して、ネジ4本で留める。



故障かなと思ったら

静電気などの影響などで画面がフリーズしたり、電源が入らなくなった場合は、電池をセットし直すと改善する場合があります。