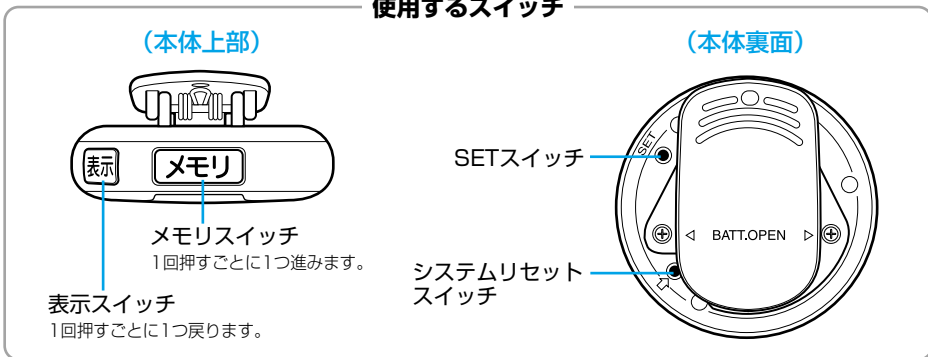


時刻・体重・身長を設定する

使用するスイッチ



●はじめて設定するとき

システムリセットスイッチを押して、時刻設定表示にします（「時」表示が点滅します）。時刻、体重、身長順に設定していきます。

※設定途中で5分以上放置すると、表示が消え、設定は工場出荷時の状態に戻ります。はじめから設定し直してください。

●設定を変更するとき

一度設定した時刻・体重・身長を変更する場合は、SETスイッチを押してください。時刻設定表示に移ります。

※この場合は、スイッチ操作をしない状態が5分以上続くと、歩数表示に移ります。



0:00で初期設定されています。

時刻設定 設定範囲 0:00~23:59

1 「メモリ」「表示」いずれかのスイッチを押して、現在の「時」に合わせる

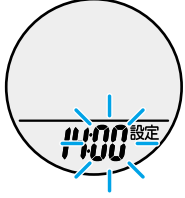
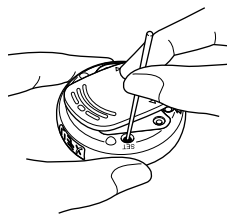
「23」をこえると「0」に戻ります。



設定中は表示が点滅します。

2 SETスイッチを押す

「時」が設定され、「分」が点滅します。



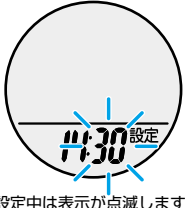
設定中は表示が点滅します。

3 「メモリ」「表示」いずれかのスイッチを押して、現在の「分」に合わせる

「59」をこえると「00」に戻ります。

※スイッチを長押しすると、10分単位で増減します。

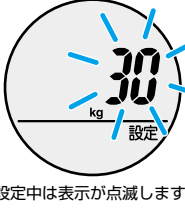
■時刻を正確に合わせるには…
「分」が点滅している状態で時報に合わせてSETスイッチを押してください。



設定中は表示が点滅します。

4 SETスイッチを押す

「分」が設定され、体重設定表示になります。



設定中は表示が点滅します。

体重設定 設定範囲 30~136 kg

1 「メモリ」「表示」いずれかのスイッチを押して、自分の体重に合わせる

「136」をこえると「30」に戻ります。

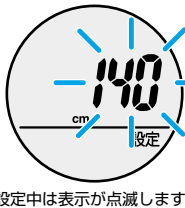
※スイッチを長押しすると、10 kg単位で増減します。



設定中は表示が点滅します。

2 SETスイッチを押す

「体重」が設定され、身長設定表示になります。



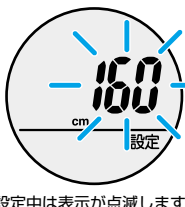
設定中は表示が点滅します。

身長設定 設定範囲 100~199 cm

1 「メモリ」「表示」いずれかのスイッチを押して、自分の身長に合わせる

「199」をこえると「100」に戻ります。

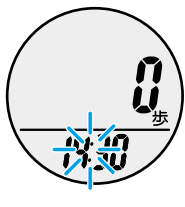
※スイッチを長押しすると、10 cm単位で増減します。



設定中は表示が点滅します。

2 SETスイッチを押す

「歩数表示」が点灯し、時刻表示「:」が点滅します。



これですべての設定が終わりました。

歩いてみましょう

装着する

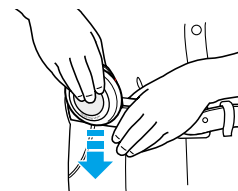
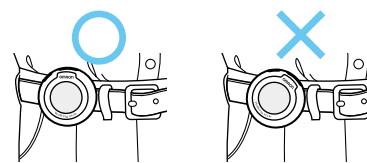
ベルトやスラックス、スカート、トレーニングパンツなどにクリップでしっかり装着します。

※ズボンの後ろポケットには入れないでください。

クリップを押し開き、着脱します。

※素材にもよりますが、乱暴に着脱すると、ベルトに傷がつくことがあります。

本体は地面に対して垂直（メモリスイッチが真上）になるように装着してください。



歩行をはじめる

歩数をカウントします。

※ジョギングや極端なゆっくり歩きでは正確に歩数をカウントできません。

■カウントについて

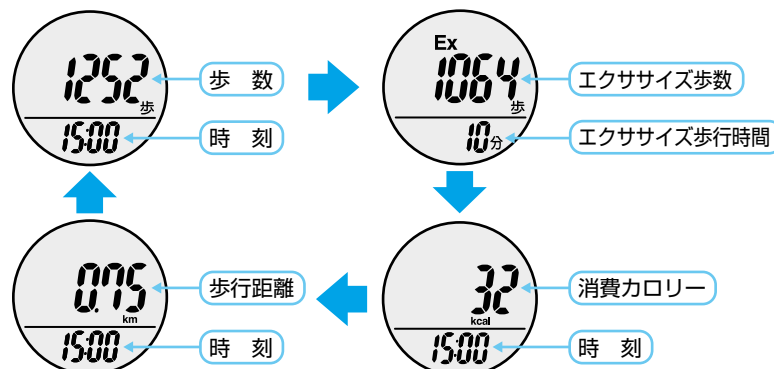
歩き始めは、誤カウントを防ぐため歩行を始めたかどうかを判断しています。4秒以上の歩行があると、そこまでの歩数を一度に表示します（そのため、歩き始め約4秒間は表示が変わらず、その後表示がまとめて増えます）。



表示画面を変える

表示スイッチを押してください。

表示スイッチを押すごとに、以下のように表示内容が変わります。



※エクササイズ歩数、エクササイズ歩行時間については表面「歩数計について」を参照してください。

●省電力機能 消費電力をおさえるため、スイッチ操作しない状態が5分以上続くと、表示が消えますが、歩数はカウントされます。メモリまたは表示スイッチを押すことで、再び表示します。

次のような場合、正確にカウントできないことがあります

- メモリ表示中および設定操作時は、歩数はカウントしません
- 不規則な歩行をしたとき
 - ・スリ足のような歩き方、サンダル、ゲタ、ソウリなどの履物での歩行。
 - ・混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ。
- 上下運動や振動の多いところで使用したとき
 - ・立ったり、座ったりする動作。
 - ・歩行以外のスポーツ。
 - ・階段や急斜面の昇り降り。
 - ・乗物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗車中の上下振動または横ゆれ。
- ジョギングをしたり、極端にゆっくり歩いたとき
- 正しく装着していないとき
 - ・本体を傾けてベルトに装着したとき。
- 本体が地面に対して垂直になっていないとき
 - ・本体の正面が地面に対して約60度以下（下図）や水平のとき。

メモリ機能

歩数、エクササイズ歩数とエクササイズ歩行時間、消費カロリー、歩行距離の1日前~7日前までの測定値を表示することができます。

今日の測定値（歩数、エクササイズ歩数、エクササイズ歩行時間、消費カロリー、歩行距離）は、時刻が「0:00」になると自動的に記憶されて表示は「0」に戻ります。

※時刻は必ず正しく設定しておいてください。

1

表示スイッチを押して、見たい表示内容を選択する

例 歩数を見るとき



2

メモリスイッチを押して、測定値を見る

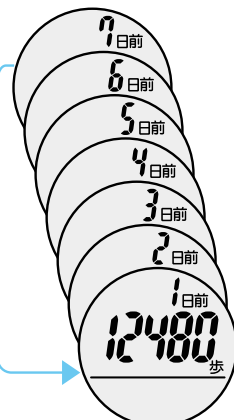
記憶されている1日前の測定値が表示されます。メモリスイッチを押すごとに7日前までの測定値が順に表示されます。

※メモリ表示のときは、時刻は表示されません。

※スイッチ操作しない状態が1分以上続くとメモリ表示する前の画面に戻ります。

メモリを消したい場合は、本体裏面のシステムリセットスイッチを押してください（表面「システムリセットについて」参照）。

この場合、記憶した測定値と設定した時刻・体重・身長のすべてが消去されます。再度、設定し直してください（「時刻・体重・身長を設定する」参照）。



3

表示スイッチを押して、メモリ表示する前の画面に戻る