

取扱説明書

OMRON

オムロン活動量計 Jog style HJA-300



■ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

目次

ご使用の前に

Jog style について	1
Jog style の使い方	3
安全上のご注意	5
次のものが入っていますか?...	8
各部の名前	9
時刻・体重・身長・歩幅を設定する..	12

使い方

走ってみましょう	17
歩幅計測モード	20
歩いてみましょう	24
測定結果を見る	27
電池の寿命と交換	35
初期化するには	40

困ったときに・保障など

お手入れと保管	41
おかしいな?と思ったら ..	42
仕様	44
保証規定	46
品質保証書	裏表紙

- このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

ご使用の前に

使い方

困ったときに・保証など

All for Healthcare

Jog style について

本商品は新開発の身体活動量 演算アルゴリズム「Active Engine」搭載により、ウォーキングからジョギングまで、運動の強さの計測を実現しました。

毎日持ち歩いて日常生活の歩数や消費カロリーを知ることができるほか、1回分ごとのワークアウトの記録も残せます。健康的なカラダをめざして、「強さ」を意識したトレーニングをはじめましょう。

■【Active Engine】アクティブエンジンとは

身体活動によって発生する加速度信号を様々なノイズの中から正しく抽出、瞬時に正確な身体活動量を演算するオムロンの独自技術です。

Active Engine は通常のウォーキングに加えて運動負荷の高いジョギング時の身体活動量をリアルタイムにキャッチ、より正確な脂肪燃焼量、消費カロリーなどの演算を実現します。

■【Workout】ワークアウトとは

一般的に健康を保つための運動、シェイプアップのためのトレーニングを指す言葉ですが、本書では、自ら意識的に行うジョギングやウォーキングなど1回分のトレーニングのことを言います。



おもな特長

●脂肪燃焼量・消費カロリー

運動の強さを計測することでより正確な脂肪燃焼量・消費カロリーを算出します。

●ワークアウトモード

ワークアウト開始から終了までの区間内の運動データを、ストップウォッチのような感覚で1回ごとに記録できます。(▶ 18 ページ)
記録データは、ワークアウト1回ごとに距離・走行時間・消費カロリー・平均時速を表示します。ワークアウトの記録は、過去7回分まで自動的に保存されます。

●ワークアウト終了時

ワークアウトを30分以上行くと、ワークアウト終了時に「Good Job」とスクロール表示します。

Jog style の使い方

1

設定 する

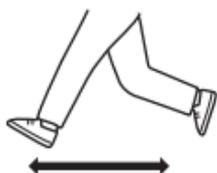
以下の設定をします

●時・分



●体重

●身長



●歩幅

 12ページ

2

装着 する

●ホルダーにはめて
腰につける

●ポケットに入れる

●カバンに入れる

●首からさげる



 17、24ページ

本商品は、このような流れで使います。

3

走る
または
歩く



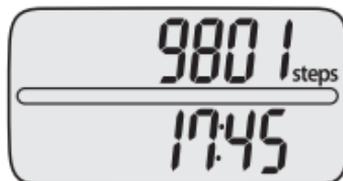
ワークアウト
モードを使って
みましょう



18ページ

4

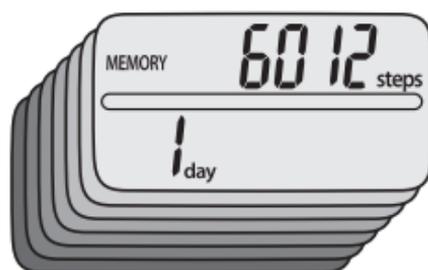
測定結果
を見る



表示を切り替えて見る



27ページ



メモリ機能



32ページ

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

- ここに示した警告サインと図記号の例は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について



警告

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。



注意

誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例



必ず守る

●記号は強制（必ず守ることを示します。（左図は“必ず守る”）



禁止

⊘記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

警告

使用にあたって

ジョギング中は画面を見ないでください。画面の確認は、周囲の状況が把握できる安全な場所に停止してから行ってください。

- 周囲の状況を確認せずに画面を見ると、事故やけがの原因になります。



必ず守る

警告

使用にあたって

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。

- 自己判断は健康を害する原因になります。



必ず守る

運動中に身体に疲れや痛みを感じたら必ず休憩をとってください。もし痛みや不快が続くようであれば、直ちに運動を中止し、医師の診察を受けてください。

- 身体に過度の負担をかけた運動は、事故やけがの原因になります。無理のない範囲で行ってください。



必ず守る

電池の取り扱いについて

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。

- 乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだときはすぐに医師の治療を受けてください。



必ず守る

電池を加熱したり、火の中に入れてしないでください。

- 金属リチウムが溶解して、激しく破裂し、発火します。



禁止

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。

- 万一、小さな部品を飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。



必ず守る

安全上のご注意

⚠注意

使用にあたって

ストラップなどを持って振り回さないでください。

- けがの原因になります。

本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。

- けがをしたり、本体が破損したりする原因になります。



禁止

電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。

- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。

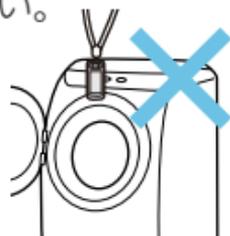
- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。



必ず守る

お願い

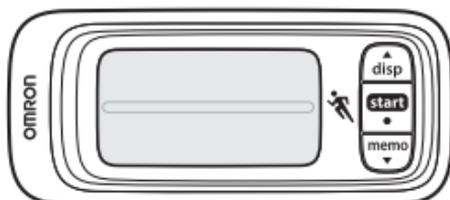
- 分解や改造をしないでください。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
- 本体は防水ではありません。洗ったり、ぬれた手でさわらないでください。故障の原因になります。
- 使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
- 本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。



次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。
万一、不足のものがありましたら、
オムロンお客様サービスセンター
(☎電話 0120-30-6606) までご連絡ください。

1. 本体



2. ホルダー



3. ストラップ



4. ストラップ用クリップ



5. お試し用電池 (CR2032 × 1 個)



- 本体に装てん済みです。
- 付属の電池はお試し用です。早めに寿命が切れることがあります。

6. 簡易ドライバー

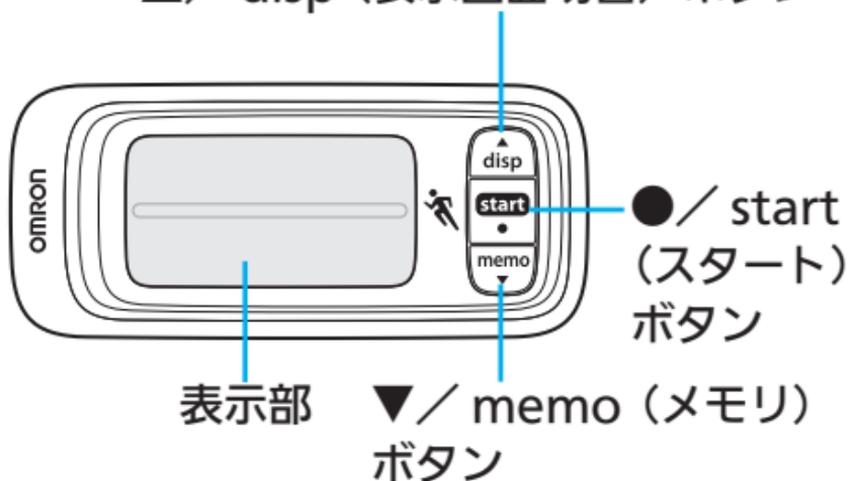


7. 取扱説明書（本書：品質保証書付き）

各部の名前

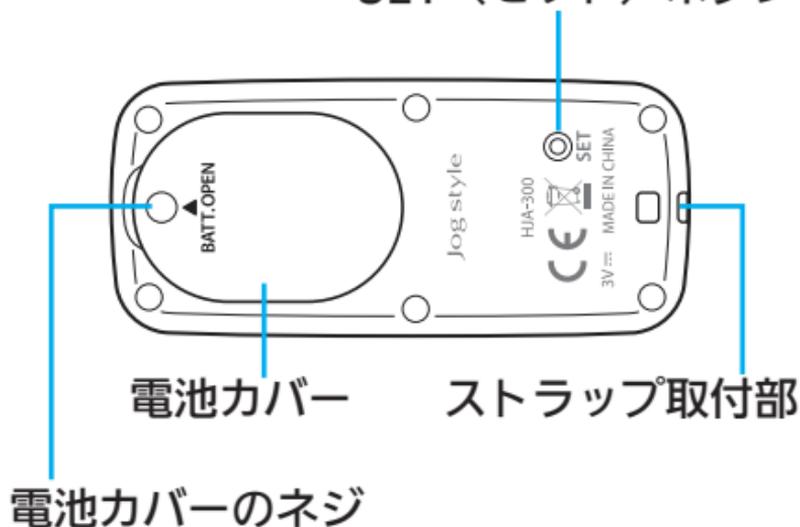
本体

▲ / disp (表示画面切替) ボタン



本体裏面

SET (セット) ボタン



表示部

ワークアウトインジケータ (👉 18 ページ)



電池切れをお知らせ
します。

重要 画面は全点灯時の表示内容です。
使用中の画面とは異なります。

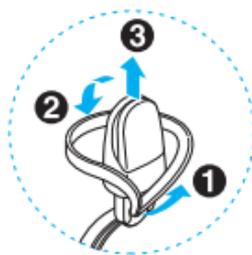
各部の名前

● ストラップとクリップの取り付け方

本体と
ストラップの
取り付け方



ストラップと
クリップの
取り付け方



クリップの
開き方/止め方



重要 着脱時にクリップを開かずに無理に引っ張ると服などの表面に傷をつける原因になります。

重要 活動量計は精密機械です。大切に取り扱いください。

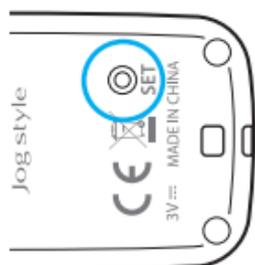
- かがんだ際にトイレなどの水まわりに落としたり、衣服と一緒に洗濯しないようにご注意ください。故障の原因になります。

落下防止やお洗濯の際のうっかりミス防止に付属品のストラップとクリップを必ずご使用ください。

時刻・体重・身長・歩幅を設定する

初めて設定するとき

本体裏面の SET ボタンを細く折れにくい棒で押して、時刻設定表示にします。



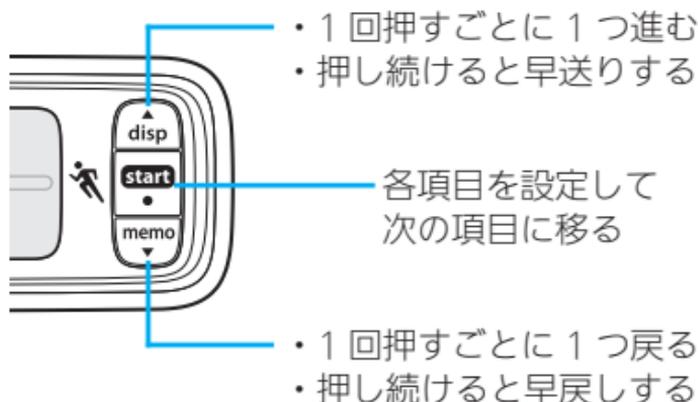
重要 先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。

「時」が点滅します。

時刻、体重、身長、歩幅の順に設定していきます。

重要 設定途中に5分以上放置すると、表示が消え、設定はご購入時の状態に戻ります。初めから設定し直してください。

使用するボタン



1 「時」を設定する

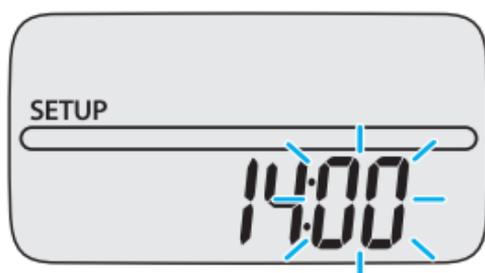


  いずれかのボタンで現在の「時」に合わせ、 で設定します。

- ・設定範囲は0～23時
- ・23を超えると0に戻る
- ・早送りは1時間単位

「分」が点滅します。

2 「分」を設定する

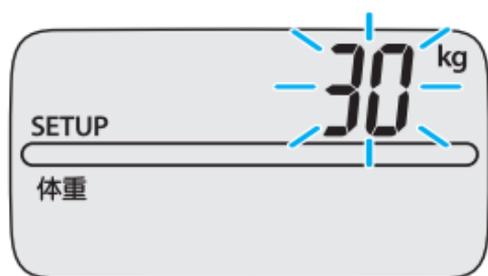


  いずれかのボタンで現在の「分」に合わせ、 で設定します。

- ・設定範囲は00～59分
- ・59を超えると00に戻る
- ・早送りは10分単位

体重設定表示になります。

3 「体重」を設定する



手順 1～2 と同様にして
「体重」を設定します。

- ・設定範囲は 30～136 kg
- ・136 を超えると 30 に戻る
- ・早送りは 10 kg 単位

身長設定表示になります。

4 「身長」を設定する

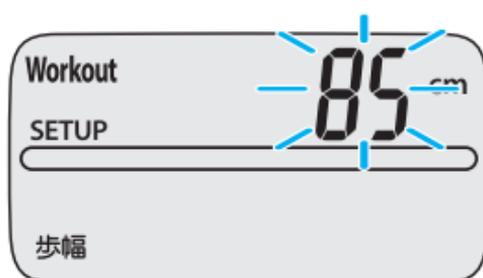


手順 1～2 と同様にして
「身長」を設定します。

- ・設定範囲は 100～199 cm
- ・199 を超えると 100 に戻る
- ・早送りは 10 cm 単位

歩幅設定表示になります。

5 「歩幅」を設定する



手順 1～2 と同様にして
ワークアウト時の「歩幅」を設定します。

- ・設定範囲は 30～250 cm
- ・250 を超えると 30 に戻る
- ・早送りは 10 cm 単位

 **参考** 歩幅設定で最初に点滅する数値*
は、手順 4 で入力した身長から割り出した
歩幅の目安です。ワークアウトで行うトレ
ーニングの種類（走る・歩く）や、ご自身の
体格を考慮して歩幅を設定してください。
*ご購入後最初の設定時、または初期化後の設
定時の数値

※より正確な歩幅を求めたいときは、
「歩幅計測モード」( 20 ページ)。

「ワークアウト時間・距離表示」になります。



これですべての設定が終わりました。

設定を変更するとき

一度設定した時刻・体重・身長・歩幅を変更する場合は、本体裏面のSETボタンを押してください。時刻設定表示になります。



重要 先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。

参考 設定変更中に操作をしない状態が5分以上続くと、ワークアウト時間・距離表示に戻ります。

歩幅について

本商品の距離表示は、「歩幅×歩数」で算出しています。設定した歩幅と実際の歩幅に誤差があると、距離にも誤差が生じます。距離は目安としてください。距離の誤差を少なくするには、「歩幅計測モード」(📖 20 ページ)を参考に、歩幅を再設定してください。

※距離はワークアウト時のみ測定されます。

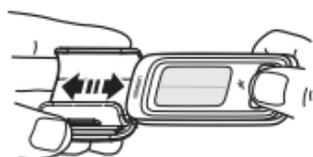
走ってみましょう

ワークアウトモードを使って、トレーニングデータを測ってみましょう。

ワークアウトについて (👉 1、2 ページ)

装着する

1 付属のホルダーに本体をはめ込む



2 腰に装着する

※素材にもよりますが、乱暴に着脱すると、衣服に傷がつくことがあります。



📌 **重要** ジョギングで使用する場合は、必ず腰に装着してください。

📌 **重要** 落下防止のため、クリップを衣類のふちに必ずつけてください。(👉 11 ページ)



■正確にカウントさせるために

「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」をお読みください。

(👉 26 ページ)

ワークアウトを開始する

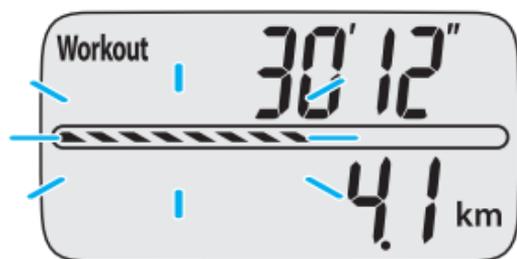
1 を2秒間押す

ワークアウトが開始します。

距離・走行時間・消費カロリー・平均
時速の記録が始まります。

重要 ワークアウト実行中はすべての画面で、ワークアウトインジケータのバーがスライドしながら点灯します。

バーの点灯を確認してから、開始してください。



ワークアウトを終了する

1 を2秒間押す

ワークアウトが終了します。

 **重要** 平均時速は、開始から終了までの間の平均時速を表示しています。正確な記録保存のためにワークアウト終了後は、速やかに  を2秒間押して、終了してください。

参考

- ワークアウトは開始後 24 時間で自動的に終了します。
- ワークアウトを 30 分以上行くと、ワークアウト終了時に「Good Job」とスクロール表示します。

歩幅計測モード

最初に設定した歩幅に誤差を感じた場合、「歩幅計測モード」で歩幅の調整ができます。

歩幅の計測は、正確な距離がわかる場所で行ってください。

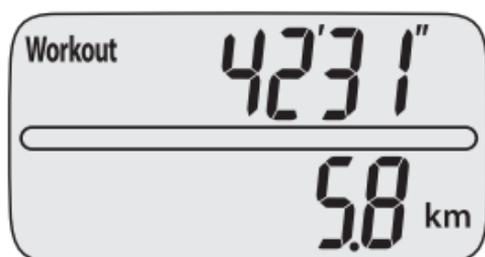


参考 距離がわかる場所の例

- ・グラウンドのトラック
- ・距離表示のあるジョギングコースなど

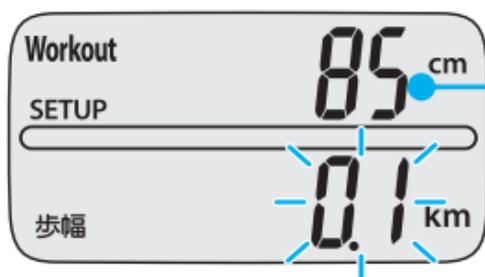
1 ワークアウト時間・距離表示にする

※あらかじめワークアウトは終了しておいてください。



2 を2秒間押す

距離表示が点滅します。

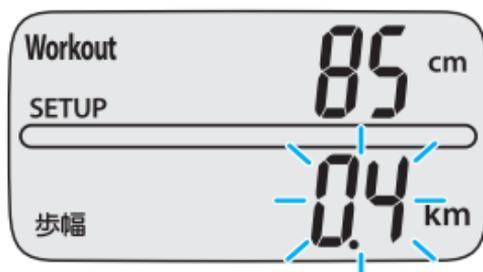


初期設定で
入力した歩幅

つづく

歩幅計測モード

3 を押してこれからワークアウトする距離を設定する



[距離を 400m に設定した場合]

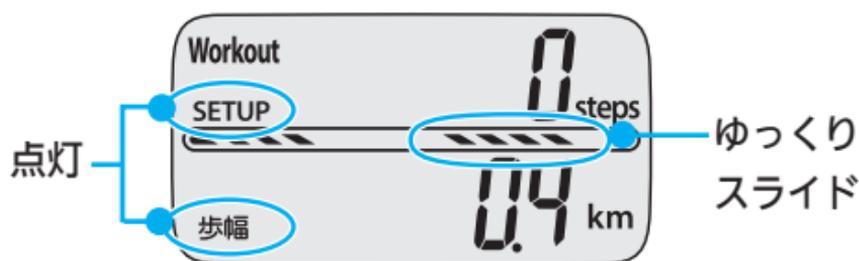
 **重要** 設定は 100m 単位になります。100m 単位で距離がわかる場所で行ってください。

4 を押して、ワークアウトを開始する

手順 3 で入力した距離をワークアウトしてください。

●歩幅計測中の画面について

歩幅計測中は、通常のワークアウト画面と図の部分異なります。



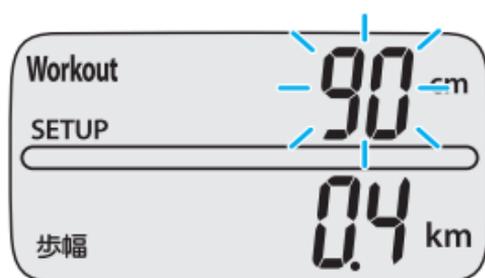
ご使用の前に

使い方

参考 歩幅計測中でも、当日消費カロリー・脂肪燃焼量・歩数が記録されます。ワークアウト時間・距離・ワークアウト消費カロリー・平均時速は記録されません。

5 を2秒間押して、ワークアウトを終了する

計測後の歩幅が点滅します。



参考 さらに変更したい場合は、  を押して、歩幅を調整してください。

困ったときに・保証など

歩幅計測モード

6 を押して、歩幅を決定する

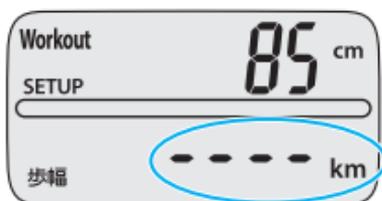
ワークアウト時間・距離表示になります。

 **重要** 以降のワークアウトの距離表示は、調整後の歩幅で計測されます。

歩幅計測モードを中止する場合

- ・ワークアウト開始前

1 または を押して、距離表示を「---- km」にする



2 を押す

歩幅計測モードが中止し、ワークアウト時間・距離表示に戻ります。

- ・ワークアウト開始後

ワークアウト開始後に歩幅計測モードを中止するには、ワークアウトを終了する必要があります。

ワークアウトを終了して ( 22 ページ 手順 5 参照) もとの歩幅を入力してください。

歩いてみましょう

本商品は、ワークアウトモードを使っていない間も消費カロリー、脂肪燃焼量、歩数を計測しています。(📖 31 ページ)

ここでは、ワークアウトモードを使わないときの使用について説明します。

装着する

●ポケットに入れる

📌 **重要** ズボンのうしろポケットには入れないでください。

うしろポケットに入れたまま座ると破損させてしまうことがあります。

📌 **参考** 落下防止のためクリップをポケットのふちにつけることをおすすめします。

●カバンに入れる

●首からさげる

市販のひもやストラップなどを取り付けてご使用ください。

📌 **重要** 付属のストラップとクリップは落下防止のためのものです。本体を腰やバッグにぶらさげないでください。

●腰に装着する

付属のホルダーに本体をはめ込んでご使用ください。

■正確にカウントさせるために

「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」をお読みください。

(📖 26 ページ)



歩いてみましょう

歩行を始める

歩数をカウントします。

重要 測定を始める前に必ず時刻・体重・身長・歩幅を設定しておいてください。

(👉 12 ページ)



歩数カウントについて

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）。

参考 省電力機能について
消費電力をおさえるため、ボタン操作をしない状態が5分以上続くと、表示が消えます。

   いずれかのボタンを押すことで、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

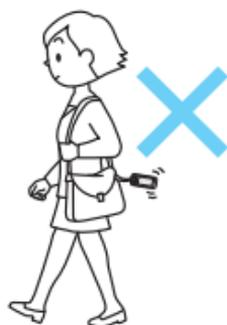
ジョギング時

● 本体を腰以外の部位につけたとき

ウォーキング時

● 本体が不規則に動くとき

- ・ 足や腰にあたって不規則な動きをしているバッグの中
- ・ 腰やバッグからぶら下げたとき



● 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、ゾ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
- ・ 極端なゆっくり歩行



ジョギング時およびウォーキング時

● 上下移動を伴う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



測定結果を見る

表示を切り替えて見る

● ワークアウトオフ画面

を押すごとに、
表示内容が切り替わります。

■ ワークアウト結果

ワークアウト時間・
距離表示

( 29 ページ)

Workout **42'31"**
5.8 km



消費カロリー・
平均時速表示

( 29 ページ)

Workout **452** kcal
8.3 km/h



■ 当日の総計

歩数・時刻表示

( 31 ページ)

328 steps
14:30



消費カロリー・
脂肪燃焼量表示

( 31 ページ)

17 kcal
0.1 g



start

2秒押す
どの画面から
でもワークア
ウト終了

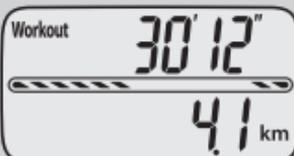
 **参考** ワークアウト実行中はすべての画面で、ワークアウトインジケータのバーがスライドしながら点灯します。

● ワークアウト実行中

 を押すごとに、
表示内容が切り替わります。

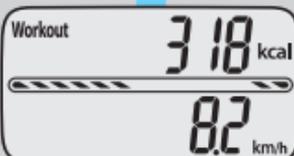
■ ワークアウト結果

ワークアウト時間・
距離表示





消費カロリー・
平均時速表示





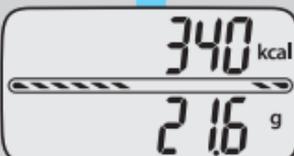
■ 当日の総計

歩数・時刻表示





消費カロリー・
脂肪燃焼量表示





start
•

2秒押す
どの画面から
でもワークア
ウト開始

表示画面について

ワークアウト時間・距離表示

ワークアウト終了後は、数値は変わりません。



ワークアウト時間

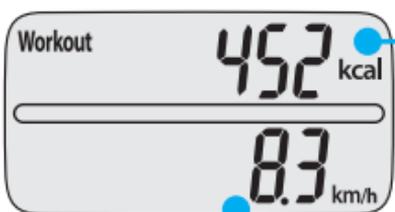
ワークアウト開始からの経過時間。分、秒で表示します。

距離

ワークアウト実行中の距離を表示。

ワークアウト消費カロリー・平均時速表示

ワークアウト終了後は、数値は変わりません。



ワークアウト消費カロリー

ワークアウト 1 回ごとの消費カロリーを表示。

平均時速

ワークアウト開始から現時点までの平均時速表示。

重要 平均時速は、開始から終了までの間の平均時速を表示しています。正確な記録保存のためにワークアウト終了後は、速やかに  を押し、ワークアウトモードを終了してください。

 **参考** ワークアウトを開始すると、前回のワークアウト時間・距離・ワークアウト消費カロリー・平均時速の数値がリセットされ、計測を始めます。



● ワークアウト開始画面

ご使用の前に

使い方

困ったときに・保証など

測定結果を見る

当日の歩数・時刻表示

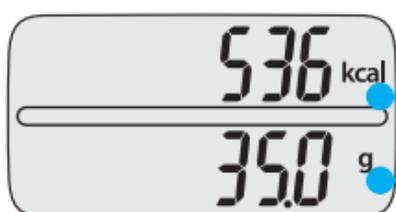


当日の歩数

ワークアウト分を含めた当日の総計を表示します。

時刻

当日の消費カロリー・脂肪燃焼量表示



消費カロリー・ 脂肪燃焼量

運動の強さを計測し、消費カロリー・脂肪燃焼量を算出。ワークアウト分を含めた当日の総計を表示します。

参考

- ワークアウト 1 回ごとの消費カロリーは「ワークアウト消費カロリー」で表示します。
- ワークアウトを 30 分以上行くと、ワークアウト終了時に「Good Job」とスクロール表示します。

メモリ機能

各表示画面の過去の測定値を見ることができます。

当日の消費カロリー・脂肪燃焼量・歩数は、時刻が「0:00」になると自動的に記録されて表示は「0」に戻ります。

ワークアウト時間・距離・ワークアウト消費カロリー・平均時速は、1回ごとの記録のため、午前0時を過ぎても「0」に戻りません。

 **参考** 時刻は必ず正しく設定しておいてください。

1  を押して、
見たい表示内容を選択する
 ※「表示を切り替えて見る」( 27 ページ)

2  を押して、**測定値を見る**
 記録されている1回前または1日前の測定値が表示されます。

-  を押すごとに、7回前または7日前までの測定値が順に表示されます。
-  を長押しすると、早送り表示されます。
- 現在の表示に戻るには  を押します。

※ワークアウト中は切り替わりません。

 **参考**

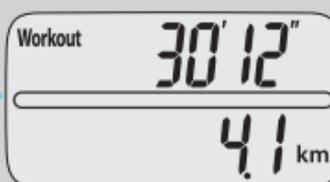
- メモリ表示のときは、時刻は表示されません。
- ボタン操作をしない状態が1分以上続くと、メモリ表示する前の画面に戻ります。

つづく

測定結果を見る

●メモリ機能のボタン操作

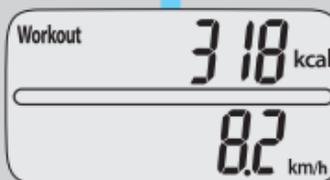
■ワークアウト結果



ワークアウト時間・
距離表示

memo
▼

▲
disp
▼



ワークアウト
消費カロリー・
平均時速表示

memo
▼

▲
disp
▼

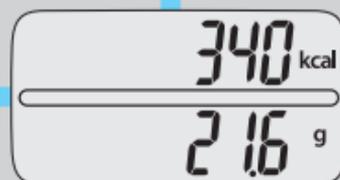
■当日の総計



歩数・時刻表示

memo
▼

▲
disp
▼



消費カロリー・
脂肪燃焼量表示

memo
▼

▲
disp

ワークアウト結果



Workout MEMORY 34'58"

1 4.6 km

memo で
1～7回前
～現在へ
長押しで早送り



Workout MEMORY 365 kcal

1 8.1 km/h

memo で
1～7回前
～現在へ
長押しで早送り

当日の総計



MEMORY 6012 steps

1 day

memo で
1～7日前
～現在へ
長押しで早送り



MEMORY 349 kcal

1 day 235 g

memo で
1～7日前
～現在へ
長押しで早送り

電池の寿命と交換

「」が点滅／点灯したら、すみやかに新しい電池（CR2032）と交換してください。

「」について

点滅	電池残量が少なくなっています。
点灯	電池残量がなくなりました。 測定が終了します。

重要

- 深夜 0 : 00 をはさんで電池を交換しないでください。電池を外した日の測定値が、電池を入れた日の測定値に加算されます。（電池を外した日と、電池を入れた日は同じ日として扱われます。）
- 当日の消費カロリー、脂肪燃焼量、歩数の記録は毎時 00 分におこなわれます。電池を交換すると毎時 00 分から電池交換時までの測定値は消去されます。
- 電池を取り外すと、時刻は「0 : 00」に戻ります。再度、時刻を設定してください。「時刻・体重・身長・歩幅を設定する」
 12 ページ
（過去の測定値と設定した体重・身長・歩幅は消去されません。）

 **参考** 付属の電池はお試し用です。早めに寿命が切れることがあります。

電池寿命の考え方について

本商品は、日々のワークアウトの頻度や装着時間によって電池の消費量が変わります。次の例を電池寿命の目安にしてください。

- ・日常生活の中で携帯した場合

→約 4.5 カ月（1日 4 時間作動時）

日常生活とは、1日 15 時間携帯し、4 時間歩行カウントするような動作をしている場合を想定しています。

- ・ワークアウト時のみ携帯した場合

→約 6.0 カ月

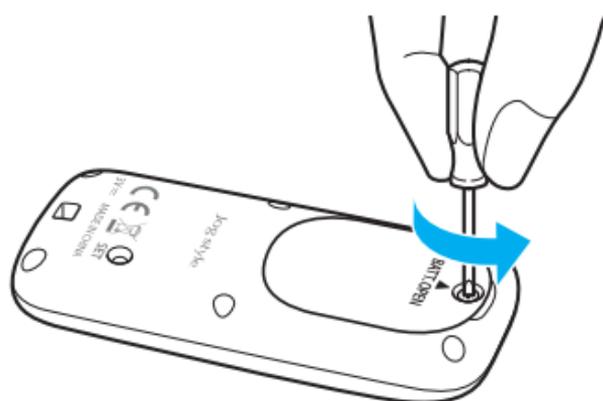
1日 2 時間のジョギングやウォーキング時（約 1 万歩相当）のみの携帯を想定しています。

 **重要** どちらの場合も歩行や運動が増えると、電池寿命が短くなる可能性があります。

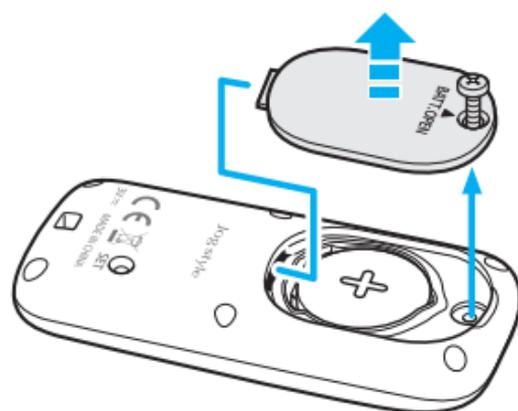
電池交換のしかた

1 本体裏面の電池カバーのネジをゆるめる

付属の簡易ドライバーまたは市販の小型ドライバーを使って、電池カバーのネジをゆるめます。

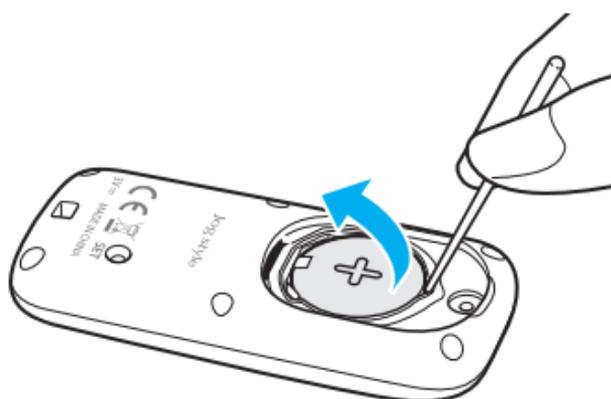


2 電池カバーを外す

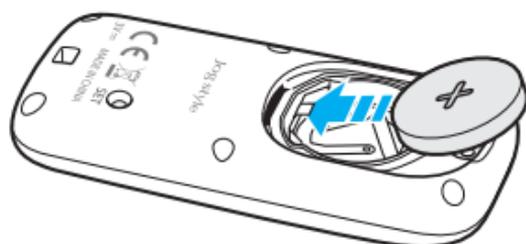


3 細くて折れにくい棒で電池を取り出す

重要 金属製のピンセット、ドライバーなどは使用しないでください。



4 電池 (CR2032) の「+」側を上にして矢印の方向から先に入れる

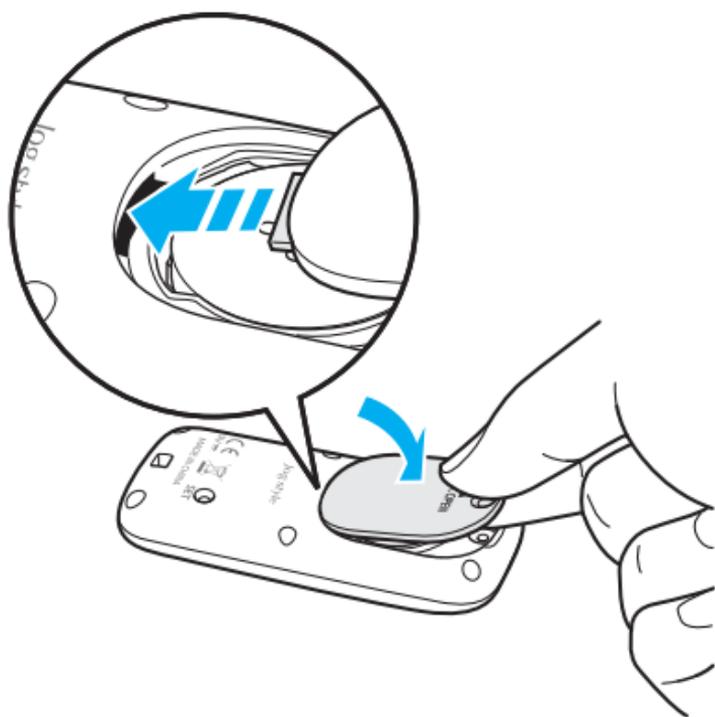


ご使用の前に

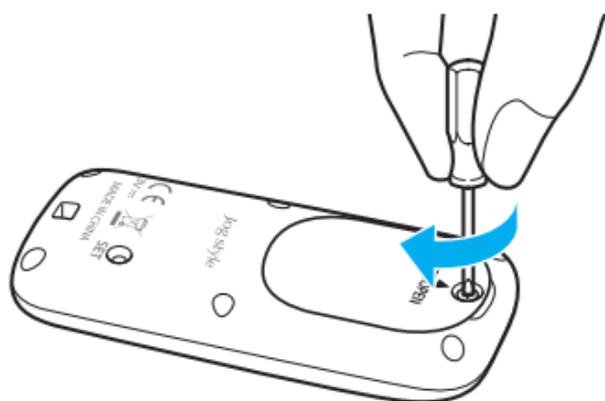
使い方

困ったときに・保証など

5 電池カバーの凸部を先に差し込む



6 電池カバーのネジを締める



初期化するには

過去の測定値と設定した時刻・体重・身長・歩幅をすべて消去したいときは、以下の手順で初期化をしてください。

1 本体裏面の SET ボタンを細くて折れにくい棒で押す

時刻設定表示になります。

重要 先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。

2 と を同時に2秒間押す

「ALLClr」と表示後、時刻設定表示になります。



過去の測定値と設定した時刻・体重・身長・歩幅のすべてが



消去されます。再度使用する場合は、時刻・体重・身長・歩幅の設定が必要です。

( 12 ページ)

参考 5分以上放置すると、表示が消え、ご購入時の状態に戻ります。初めから設定し直してください。( 12 ページ)

お手入れと保管

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。

本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。

汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をか

たく絞ってふき取り、やわらかい布でからぶきしてください。



重要 本体内部に水などが入らないようにしてください。

■お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。



次のようなところに保管しないでください。

- ・水のかかるところ
- ・高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
- ・傾斜、振動、衝撃のあるところ
- ・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

長期間（3 カ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
✕が点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに、新しい電池(CR2032)と交換してください(☞35ページ)
✕が点灯した	電池残量がなくなった	
表示が変わらない	ワークアウトモードがオフになっている	ワークアウト時間・距離・ワークアウト消費カロリー・平均時速は、ワークアウト実行中のみカウントします。ワークアウトを開始してください。(☞18ページ)
何も表示しない	省電力機能になっている	   いずれかのボタンを押してください(☞25ページ)
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください(☞35ページ)
	電池残量がなくなった	すみやかに、新しい電池(CR2032)と交換してください(☞35ページ)
距離表示の値がちがう	歩幅の設定が合っていない	歩幅を調整してください。(☞20ページ)

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
表示の値がちがう	装着方法が間違っている	「装着する」をご覧ください (☞ 17、24 ページ)
	不規則な歩行をしている	「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」をご覧ください (☞ 26 ページ)
	設定値が間違っている	設定変更をしてください (☞ 16 ページ)
エラー表示「Err」が出た	動作異常が起きた	電池を入れ直してください (☞ 35 ページ)
表示内容がおかしい/ ボタン操作が働かない		電池を入れ直してください (☞ 35 ページ)

上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。(☞裏表紙)

 **参考** 本商品の故障、修理のときは、設定した時刻、体重、身長、歩幅と記録した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

仕 様

販 売 名	オムロン活動量計 Jog style HJA-300
電 源 電 圧	DC3V (リチウム電池 CR2032×1 個)
表 示	<p>ワークアウト結果</p> <p>時間 0'00" ~ 1440'00" 距離 0.0 ~ 999.9km 消費カロリー 0 ~ 59,999kcal 平均時速 0.0 ~ 999.9km/h</p> <p>当日総計</p> <p>当日消費カロリー 0 ~ 59,999kcal 当日脂肪燃焼量 0.0 ~ 999.9g 当日歩数 0 ~ 999,999 歩</p>
メ モ リ	<p>ワークアウト結果</p> <p>時間 1 ~ 7 回前 距離 1 ~ 7 回前 消費カロリー 1 ~ 7 回前 平均時速 1 ~ 7 回前</p> <p>当日総計</p> <p>当日消費カロリー 1 ~ 7 日前 当日脂肪燃焼量 1 ~ 7 日前 当日歩数 1 ~ 7 日前</p>
設 定	<p>時刻 0:00 ~ 23:59 (24 時間表示)</p> <p>体重 30 ~ 136 kg (1 kg 単位)</p> <p>身長 100 ~ 199 cm (1 cm 単位)</p> <p>歩幅 30 ~ 250 cm (1 cm 単位)</p>
使用環境温湿度	- 10℃ ~ + 40℃ ・ 30 ~ 85% RH
電 池 寿 命	<p>約 4.5 カ月* (1日4時間作動時)</p> <p>約 6.0 カ月* (1日2時間作動時 1万歩相当)</p>
外 形 寸 法	幅 75.5×高さ 33.5×奥行き 11.8 mm
質 量	約 28 g (電池含む)
付 属 品	ホルダー、ストラップ、 ストラップ用クリップ、簡易ドライバー、 お試し用電池 (CR2032 × 1 個、内蔵)、 取扱説明書 (品質保証書付き)

ご使用の前に

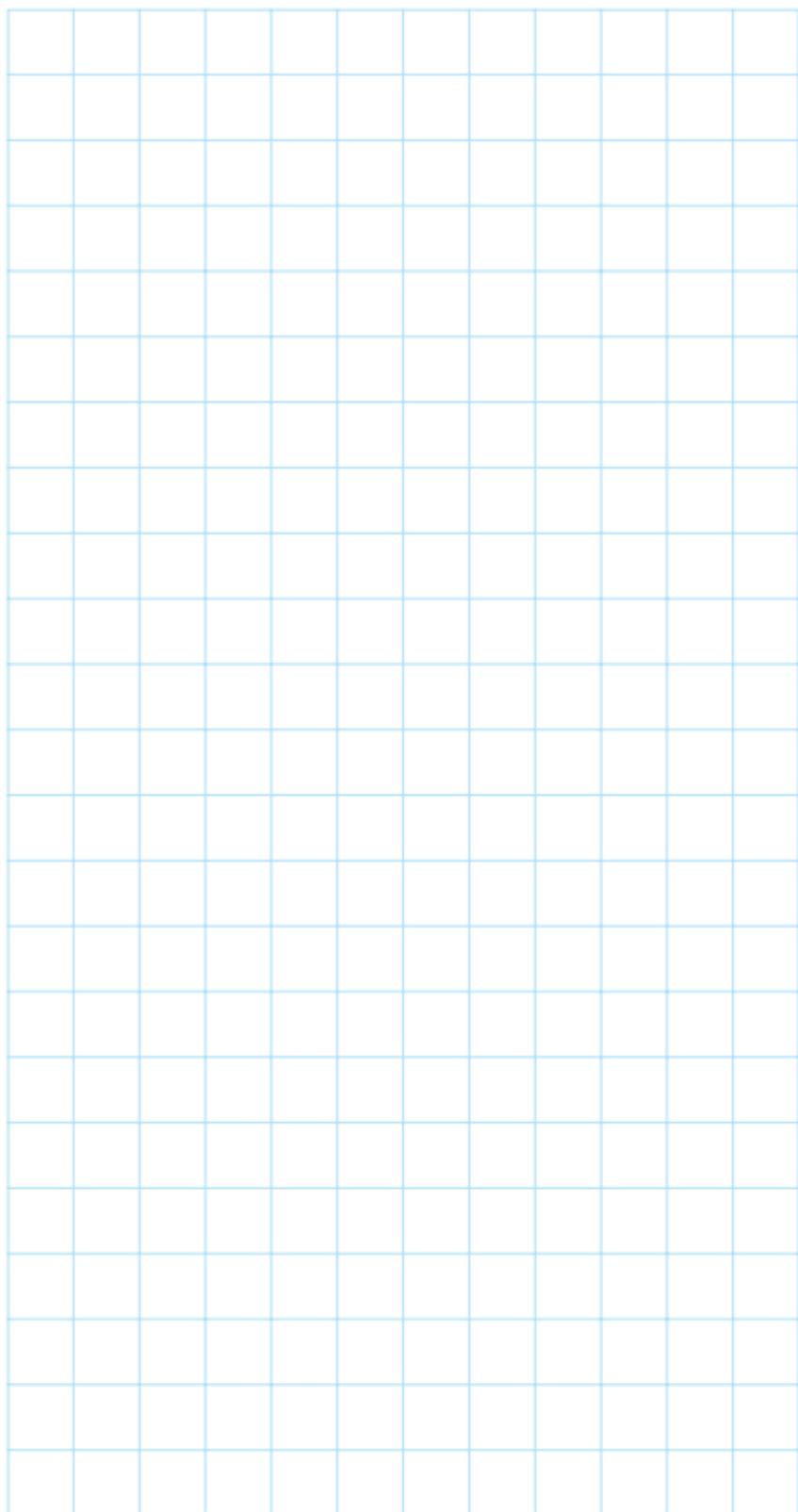
使い方

困ったときに・保証など

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

* 新品電池使用、当社試験条件による

Memo



保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - (イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - (ロ) お買い上げ後の落下・水没などによる故障および損傷。
 - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
 - (ニ) 品質保証書の提示がない場合。
 - (ホ) 品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
 - (ヘ) 消耗部品。
 - (ト) 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
 - (チ) その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございます。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。

This warranty is valid only in Japan.

販売名 オムロン活動量計 Jog style HJA-300

ご芳名

ご住所

TEL ()

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいでください。

お買い上げ店名



住所

TEL

お買い上げ年月日 年 月 日

発売元

オムロンヘルスケア株式会社

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地



オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。

修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。



オムロンお客様サービスセンター **ダイヤルは正確に**

おろんオムロン

電話 0120-30-6606 通話料無料

FAX 0120-10-1625 通信料無料

受付時間 9:00~19:00 月~金(祝日を除く)
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただきますことがありますのでご了承ください。

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>

※通信料はお客様ご負担となります。

(別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。)