

取扱説明書



この活動量計について

オムロン 活動量計 HJA-306 Calori Scan



この活動量計について..... 1
 この活動量計の使い方..... 3
 安全上のご注意..... 4
 各部の名前と付属品..... 7
 設定する..... 8
 電池の寿命と交換..... 11

測定する..... 13
 測定結果を見る..... 15
 初期化する..... 20
 お手入れと保管..... 21
 おかしいな?と思ったら..... 22
 仕様・保証規定..... 23
 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。

本商品はオムロン独自の技術「Active Engine2」を搭載し、ポケットに入れて身につけるだけで、歩行はもちろん、さまざまな体の動きを正確に測定し、1日の消費カロリーをお知らせします。毎日身につけて、食事と運動のバランスを意識しましょう。

HJA-306の特長

- 1日のさまざまなカロリーがわかる
歩行や家事・デスクワークなどのさまざまな活動によって消費するカロリーがわかります。
- さらに基礎代謝を含む1日の総消費カロリーもわかるので、食事による摂取カロリーの目安に役立ちます。

- ポケットの中でも正確にはかれる
ポケットに入れたままでも正確に測定できるので、毎日手軽に身につけることができます。

Active Engine2について

Active Engine2は、身体活動によって発生する加速度信号をさまざまなノイズの中から正しく抽出し、ポケットの中でも正確な身体活動を演算する独自技術です。ウォーキングやジョギングに加えて、家事やデスクワークなどの日常的な動きを識別し、消費カロリーを正確に測定します。

身体活動の強さとカロリー消費を表す指標について

- METs (メッツ) とは：強さの単位
身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。
- Ex (エクササイズ) とは：量の単位 (METs×時間)
身体活動の量を表す単位。活動強度 (METs) に時間をかけたもので、より強い活動ほど短い時間で 1Ex となります。
- 基礎代謝とは
体温維持や心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のことです。24時間じっとしていても、基礎代謝に相当するカロリーが消費されます。

健康づくりのために

「健康づくりのための運動指針 2006 <エクササイズガイド 2006>」(厚生労働省)では、3METs以上の活動強度で1週間に23Exの身体活動をおこなうことが健康づくりに適しているといわれています。したがって本商品では、3METs未満の弱い身体活動は23Exに含まれません。

活動の目安

- 厚生労働省「健康づくりのための運動指針 2006」より
- 軽いオフィスワーク 1.5METs
 - 普通歩行(4km/時) 3METs
 - 掃除機 3.5METs
 - ジョギング 7METs

この活動量計の使い方

1 設定する (P.8 ページ)

- ①日付
- ②時刻
- ③生年月日
- ④性別
- ⑤体重
- ⑥身長
- ⑦歩幅

2 装着する (P.13 ページ)



3 測定する (P.13 ページ)

- 表示を切り替えて見る (P.15 ページ)
- 過去の測定値を見る (P.17 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。

- ここに示した内容は、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。

図記号の例

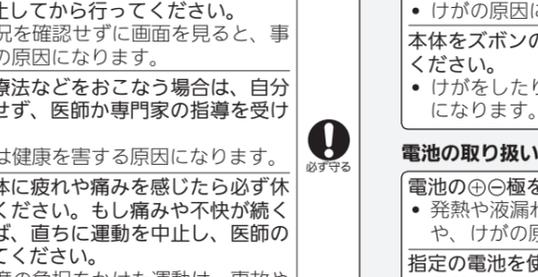
- 記号は強制(必ず守る)を示します。(左図は「必ず守る」)
- ⊘記号は禁止(してはいけない)を示します。(左図は「禁止」)

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。
- 電池を加熱したり、火の中に入れてたりしないでください。
- 金属リチウムが溶解し、激しく破裂し、けがの原因になります。

各部の名前と付属品

本体表面



本体裏面



簡易ドライバー

お試用電池(本体に装着済み)
 取扱説明書(本書:品質保証書付き)

設定する

1 時刻を設定する

- ・設定範囲：0:00~23:59 (24時間表示)
- ・早送り：10単位(分のみ)

2 生年月日を設定する

- ・設定範囲：1900年1月1日~2040年12月31日
- ・早送り：10単位(年と日のみ)

3 性別を設定する

- ・設定範囲：男女

4 体重を設定する

- ・設定範囲：30~136kg
- ・早送り：10kg単位

5 身長を設定する

- ・設定範囲：100~199cm
- ・早送り：10cm単位

6 歩幅を設定する

- ・設定範囲：30~120cm
- ・早送り：10cm単位

設定する

1 日付を設定する

- ・設定範囲：2010年1月1日~2040年12月31日
- ・早送り：10単位(年と日のみ)

設定する

2 時刻を設定する

- ・設定範囲：0:00~23:59 (24時間表示)
- ・早送り：10単位(分のみ)

3 生年月日を設定する

- ・設定範囲：1900年1月1日~2040年12月31日
- ・早送り：10単位(年と日のみ)

4 性別を設定する

- ・設定範囲：男女

5 体重を設定する

- ・設定範囲：30~136kg
- ・早送り：10kg単位

6 身長を設定する

- ・設定範囲：100~199cm
- ・早送り：10cm単位

7 歩幅を設定する

- ・設定範囲：30~120cm
- ・早送り：10cm単位

設定する

1 日付を設定する

- ・設定範囲：2010年1月1日~2040年12月31日
- ・早送り：10単位(年と日のみ)

2 時刻を設定する

- ・設定範囲：0:00~23:59 (24時間表示)
- ・早送り：10単位(分のみ)

3 生年月日を設定する

- ・設定範囲：1900年1月1日~2040年12月31日
- ・早送り：10単位(年と日のみ)

4 性別を設定する

- ・設定範囲：男女

5 体重を設定する

- ・設定範囲：30~136kg
- ・早送り：10kg単位

6 身長を設定する

- ・設定範囲：100~199cm
- ・早送り：10cm単位

設定する

1 日付を設定する

- ・設定範囲：2010年1月1日~2040年12月31日
- ・早送り：10単位(年と日のみ)

2 時刻を設定する

- ・設定範囲：0:00~23:59 (24時間表示)
- ・早送り：10単位(分のみ)

3 生年月日を設定する

- ・設定範囲：1900年1月1日~2040年12月31日
- ・早送り：10単位(年と日のみ)

4 性別を設定する

- ・設定範囲：男女

5 体重を設定する

- ・設定範囲：30~136kg
- ・早送り：10kg単位

6 身長を設定する

- ・設定範囲：100~199cm
- ・早送り：10cm単位

電池の寿命と交換

「点滅」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。

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。測定がストップします。

付属の電池はお試用です。早めに寿命が切れることがあります。

電池を交換する

1 電池カバーを外す

付属の簡易ドライバーまたは市販のドライバーでネジをゆるめて、カバーを外します。

2 電池を取り出す

細くて折れにくい棒を差し込み、取り出します。

4 電池カバーを閉める

凸部を先に差し込み、ネジを締めます。

重要

- 深夜 0:00 をはさんで電池の交換をしないでください。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。)
- 測定値の記録は毎時 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。
- 電池を交換したときは、日付と時刻を設定しなおしてください。「設定する」(P.8 ページ)
- 電池を交換しても過去の測定値は消去されません。

重要

付属の電池はお試用です。早めに寿命が切れることがあります。

重要

設定途中に 5 分以上放置すると、ご購入時の状態に戻ります。

重要

設定を変更する

重要

SET ボタンを押す
日付設定表示になります。「設定する」(P.8 ページ)の手順 1 から操作し設定してください。

重要

変更中に 5 分以上放置すると、当日総消費カロリー・時刻表示に戻ります。

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。

重要

パッキンが外れることがあります。外れたときはもとの位置に戻してください。

