

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。商品に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 HJA-312 ジョグスタイル

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けてください。

お買い上げ店名

印

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



取扱説明書

OMRON

オムロン 活動量計 HJA-312 Jog style.®



オムロン商品をお買い上げいただき、
ありがとうございます。

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。

※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

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。

5334089-4A
HJA-312IT

All for Healthcare

WellnessLINK.®

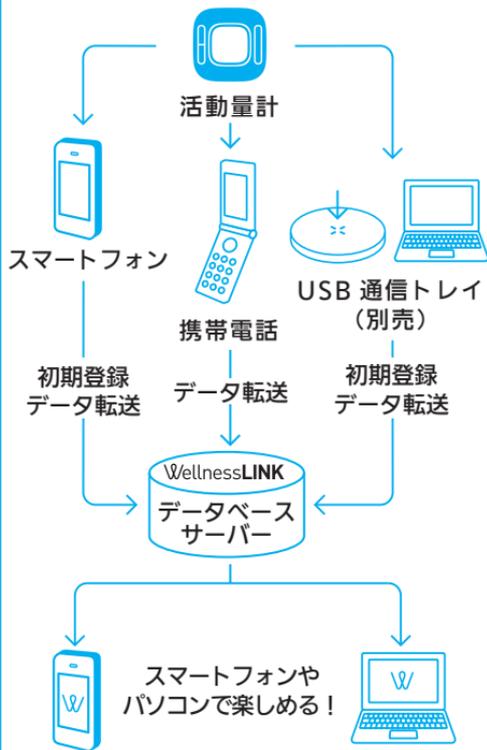
はじめに

設定のしかた

使い方

困ったときに保証など

「ウェルネスリンク」のしくみ



「ウェルネスリンク」で楽しく続く、 毎日つながる健康生活

オムロンの「ウェルネスリンク」は、
あなたの健康な毎日をサポートするための
ウェブサービスです。

測定記録を転送するだけで、
ジョギングのペースや距離の変化をグラフにしたり、
レポートをお届けしたり。

「ウェルネスリンク」で
あなたの理想のカラダを目指しましょう。

「ウェルネスリンク」をご利用になる方は
まず『スタートアップガイド』をお読みください。

サービスの詳細は
次のサイトをご覧ください。

<http://wellnesslink.jp/>

または「ウェルネスリンク」で検索 🔍

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、
ウェルネスリンクサポートデスク（☎裏表紙）
までご連絡ください。

1. 本体



画面に貼られている
シールをはがして
ご使用ください。

2. お試し用電池（本体に内蔵）



3. 落下防止用ストラップ



4. ストラップ用クリップ



5. 簡易ドライバー



6. スタートアップガイド

7. 取扱説明書（本書：品質保証書付き）

目次

はじめに

「ウェルネスリンク」のしくみ	1
次のものが入っていますか？	3
この活動量計について	5
この活動量計の使い方	11
安全上のご注意	13
各部の名前	17

設定のしかた

本体で設定する	19
「ウェルネスリンク」を利用する	26

使い方

測定する	27
走ってみましょう	30
測定結果を見る	33
電池の寿命と交換	42
初期化する	45
お手入れと保管	46

困ったときに・保証など

おかしいな？と思ったら	47
仕様	51
別売品について	53
保証規定	54
品質保証書	裏表紙

この活動量計について

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、家事やデスクワークなど、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-312 の特長

■ ジョギング時の記録が残せる

走った時間、距離、消費カロリー、ペースがわかるのでジョギングの結果を振り返ることができます。



■ 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はかれるので毎日手軽に身につけることができます。

■ 週間ダイエットサポート機能

減量をサポートする機能を搭載しました。必要に応じてON/OFFの切り替えができます。週間で目標を管理するため、週の始めにがんばる、週末にリカバリーするなど、あなたの生活にあった減量をサポートします。詳しくは (P.9 ページ)

■ バックライト機能

夜でも表示が確認できるバックライト機能を搭載しました。(P.35 ページ)

■ 測定データを簡単に専用サイトに転送できる

本体で7日分のメモリを見ることができますが、対応するスマートフォン*やパソコン*から「ウェルネスリンク」に接続すると、ジョギングの詳細なデータを確認できたり、長期的にデータが保管できるので、自分のカラダの変化を確認できます。

*対応機種は「ウェルネスリンク」でご確認ください。

またパソコンでのデータ転送には別売品が必要です。

「別売品について」

(P.53 ページ)



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、活動カロリーを正確に測定します。



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さす言葉ですが、本書では、自ら意識的におこな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。

指標について

■ 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。

■ BMI とは…

肥満度を判定する国際的な基準。

理想体重は BMI 「22」 のとき。

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で求められます。

消費するカロリーについて

活動カロリー

体を動かして消費したエネルギー

+

基礎代謝

生命維持に必要なエネルギー

||

総消費カロリー

1日に消費したエネルギーの合計

この活動量計は、活動カロリーと総消費カロリーを別々に表示します。

活動カロリーは、運動を意識するめやすに。

総消費カロリーは、食事を意識するめやすに。

食事と運動をバランスよく



食事で摂取した総摂取カロリーが総消費カロリーを超えないように心がけましょう。

■ 活動のめやす

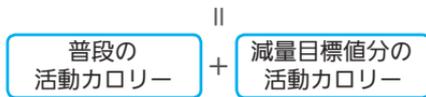
身長 155cm、体重 45kg、年齢 30 才の女性の場合の例

● デスクワーク	30分	36kcal
● 歩行 (4km/時)	30分	71kcal
● 洗濯	30分	47kcal
● 掃除	30分	83kcal
● ジョギング	30分	166kcal

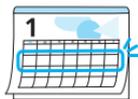
週間ダイエットサポートについて

- 4週間で減らしたい体重値（減量目標値）を設定すると、あなたにあった1週間の活動カロリー消費目標を算出し、減量をサポートします。
- 1週間の活動カロリー消費目標を100%として表示します。

活動カロリー消費目標（100%）



- 普段の活動カロリーはあなたの行動に合わせて、4週間ごとに更新します。ただし、最初の数日は設定した個人データから算出した平均的な値となります。
- 本商品では食事の摂取カロリーを測定することはできません。減量目標値を達成できなかったときはカロリー摂取分が消費分を上回っていた可能性があります。
- 減量目標値はめやすです。減量を保証するものではありません。
- 1週間の始まりは日曜日です。
※日曜以外に設定された場合は、次の日曜日になるまで目標表示されません。



木曜日に設定した場合の例

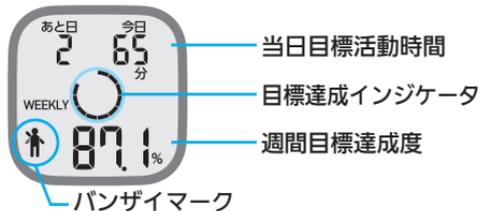


■ 表示について

週間目標達成までに必要な1日の活動時間のめやす*と週間目標がどれくらい達成できているかの達成度を表示します。

- * 歩行（4km/時）のみで算出した時間です。歩行以外の生活活動でも時間は減ります。ジョギングなどをした場合は、より早く減ります。

当日目標活動時間は、前日までの活動次第で変化します。



■ 目標達成インジケータについて

週間目標をどれくらい達成できたかを表示します。

■ バンザイマークについて

週間目標を達成したときバンザイマークを表示します。また、週間目標達成に近づいたときも片手を上げて応援してくれます。

この活動量計の使い方

HJA-312は、このような流れで使います。

■ 本体のみで使う方

① 設定する (👉 19 ページ)

- ①性別
- ②年齢
- ③体重
- ④身長
- ⋮



② 測定する (👉 27 ページ)



ポケットに入れる



測定する

過去の測定値を
見る (👉 38 ページ)

■ 本体で見る
表示を切り替えて
見る (👉 33 ページ)

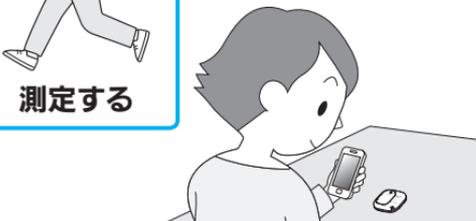


■ 「ウェルネスリンク」を 利用される方

① 「ウェルネスリンク」 に登録する



『スタートアップガイド』を
参照してください。



■ 「ウェルネスリンク」で見る
データを転送して
「ウェルネスリンク」で確認します。

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。

*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

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、医師が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。

画面の確認は、安全な場所でおこなってください。

- 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。

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。無理のない範囲でおこなってください。



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て、激しく破裂し、発火します。



必ず守る



禁止

⚠警告

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

⚠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

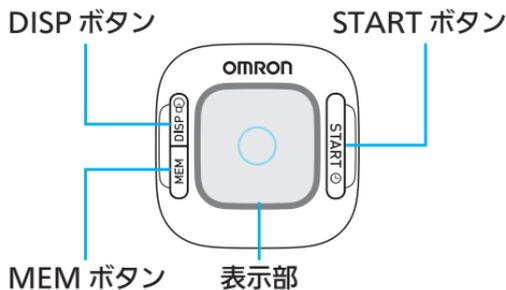
お願い

- 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。
- 本体は防滴構造です。小雨にぬれても問題ありませんが、防水ではありませんので洗ったり、水中に入れたりしないでください。故障の原因になります。
- 使用済みの電池は、端子⊕⊖をセロハンテープで覆い絶縁してから、お住まいの市区町村の指導にしたが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。

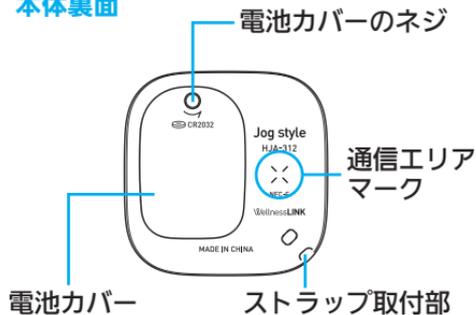


各部の名前

本体



本体裏面



表示部

「ウェルネスリンク」マーク
(▶ 『スタートアップガイド』)

電池交換マーク (▶ 42 ページ)

目標達成インジケータ (▶ 10 ページ)



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。

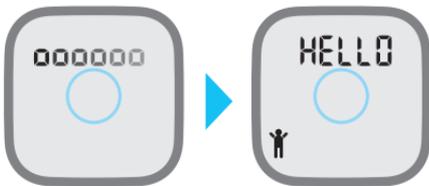
本体で設定する

「ウェルネスリンク」で、
初期登録を済ませた方は、
本体での設定は必要ありません。

重要 体重や歩幅は設定の前に把握しておきましょう。
「歩幅について」(P.22 ページ)

初めて設定するときとは…

(START ⊙) (MEM) (DISP ⊙)いずれかのボタン
を「HELLO」と表示するまで押し続けてくだ
さい。
性別設定表示になります。



性別、年齢、体重、身長、WALK 歩幅、JOG 歩幅、
週間ダイエットサポート、日付、時刻、の順に
設定していきます。

本体で設定する

個人データ・週間ダイエットサポート・ 日付・時刻を設定する

使用するボタン

1 回押すごとに
1 つ進む
(押し続けると
早送りする)

1 回押すごとに
1 つ戻る
(押し続けると
早戻しする)

各項目を
設定して
次の項目
に移る

omron

- 参考**
- 設定途中に 15 分以上放置すると、ご購入時の状態に戻ります。
 - 設定途中に (START ⊙) を長押しすると、性別設定表示に戻ります。

重要 正しく設定してください。設定を間違えると正しく測定できない場合があります。

1 「性別」を設定する

MEM | DISP ⊙ で合わせ、
(START ⊙) で設定します。

女

2 「年齢」を設定する



MEM DISP ④ で合わせ、
START ⑤ で設定します。

- ・設定範囲：6～99才
- ・早送り：10才単位

3 「体重」を設定する



MEM DISP ④ で合わせ、
START ⑤ で設定します。

- ・設定範囲：10～136kg
- ・早送り：10kg単位

4 「身長」を設定する



MEM DISP ④ で合わせ、
START ⑤ で設定します。

- ・設定範囲：100～199cm
- ・早送り：10cm単位

5 「WALK 歩幅」を設定する



MEM DISP ④ で合わせ、
START ⑤ で設定します。

- ・設定範囲：30～120cm
- ・早送り：10cm単位

6 「JOG 歩幅」を設定する



MEM DISP ④ で合わせ、
START ⑤ で設定します。

- ・設定範囲：30～250cm
- ・早送り：10cm単位

■ 歩幅について

- ・点滅する数値は、設定した身長から算出した歩幅の参考値です。ご自身の歩き方や体格を考慮して歩幅を設定してください。
- ・より正確な歩幅を知るには、10歩程度歩くまたは走ってからの1歩分（つま先からつま先まで、またはかかとからかかとまで）を測ってください。
- ・距離は、自動で歩く走るを分けて計測し、それぞれの歩幅と歩数から算出します。よってWALK 歩幅は歩く歩幅、JOG 歩幅は走る歩幅を設定してください。

7 「週間ダイエットサポート」を設定する



MEM DISP ④ で合わせ、
START ⑤ で設定します。

- ・設定範囲：OFF /
[0.0 ~ (体重×0.04) kg]
- ・早送り：1kg 単位

- 週間ダイエットサポートを使用しない
「OFF」を選択してください。



- 週間ダイエットサポートを利用する
4 週間で減らしたい体重値（減量目標値）を設定してください。
上限は [体重×0.04] kg です。
体重維持をしたい方は 0.0kg で設定してください。

週間ダイエットサポート (P.9 ページ)

重要 減量目標値と体重は 4 週間ごとに設定し直してください。無理な減量は健康を損なう恐れがあるため、BMI18.5 (P.7 ページ) 以下の方は体重維持をお勧めします。また、17 才以下の方も設定できますが、減量はお勧めしません。

8 「日付」を設定する

「西暦年」「月」「日」を設定します。



MEM DISP ④ で合わせ、
START ⑤ で設定します。

- ・設定範囲：
2012 年 1 月 1 日～
2040 年 12 月 31 日
- ・早送り：10 単位
(「西暦年」と「日」設定時)

9 「時刻」を設定する

「時」「分」を設定します。



MEM DISP ④ で合わせ、
START ⑤ で設定します。

- ・24 時間表示
- ・早送り：10 単位
(「分」設定時)

本体で設定する

前回ワークアウト時間・前回ワークアウト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

MEM と **START** を

性別設定表示になるまで押し続けてください。
「個人データ・週間ダイエットサポート・日付・時刻を設定する」(P.20 ページ)の手順1から操作し、設定してください。

参考

- ・変更中に5分以上放置すると、それまでの変更は反映されず、前回ワークアウト時間・前回ワークアウト距離表示に戻ります。
- ・「ウェルネスリンク」を利用されている方は「ウェルネスリンク」で設定の変更をおこなってください。また、活動量計に変更を反映させるため、変更後は必ず転送をしてください。

「ウェルネスリンク」を利用する

この活動量計は、「ウェルネスリンク」に登録することで、活動量計の設定や測定記録の管理がおこなえ、さまざまな健康管理サービスを利用することができます。

「ウェルネスリンク」への登録方法は、『スタートアップガイド』をご覧ください。

「ウェルネスリンク」には、歩数計もしくは活動量計のいずれか1台のみの登録となります。

「ウェルネスリンク」に登録せずに活動量計を使うこともできます。

「本体で設定する」(P.19 ページ)

サービスの詳細は次のサイトをご覧ください。

<http://wellnesslink.jp/>

または「ウェルネスリンク」で検索 🔍

測定する

正しい装着のしかた

ポケットに入れる



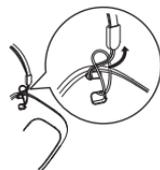
重要

- ズボンのうしろポケットには、入れないでください。破損の原因となります。
- 落下防止やお洗濯時の取り忘れ防止の目じるし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。(P.28 ページ)

ジョギング用ウエストポーチやアームホルダー等に入れてもお使いいただけます。



ストラップとクリップの使い方



- ① 本体にストラップを付ける



- ② ①のストラップにクリップを付ける



- ③ クリップを開き、服などにはさんで閉じる



- 重要 クリップを開かずに無理に引っ張ると服などに傷をつける原因になります。

正確に測定できない場合がある使い方

●本体が不規則に動くとき

- ・腰やバッグから
ぶら下げたとき
- ・不規則な動きをしている
バッグの中



●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

●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・ジョギング以外のスポーツ
- ・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
- ・上半身を中心としたトレーニング



●極端にゆっくり歩いたとき

●手に持って走ったり歩いたとき



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 (📖 7 ページ)

ワークアウトを開始する

重要 ワークアウト実行中はワークアウト時
間・距離・ペース・カロリー以外の画面を見
ることはできません。また、データの転送も
できません。

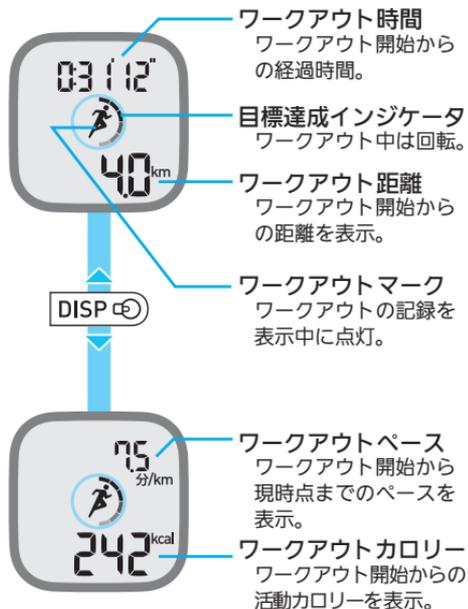
1 (START) を長押しする

目標達成インジケータがすべて点灯するま
で押し続けてください。

時間・距離・ペース・カロリーの計測が始
まります。

重要 ワークアウト実行中は目標達成
インジケータが回転します。点灯を確
認してから、開始してください。

■ ワークアウト中の画面について



ワークアウトを終了する

1 START (🕒) を長押しする

目標達成インジケータがすべて消えるまで押し続けてください。

重要 ペースは、開始から終了までの間の平均を表示しています。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 START (🕒) を長押しして、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。
- ・ワークアウト中、30 分以上歩く、または走ると、ワークアウト終了時に「Good Job」とスクロール表示します。

■ オートワークアウトシステムについて
ワークアウトを開始しなくても、自動的に記録を開始する機能を搭載しています。詳しくは『スタートアップガイド』を参照してください。

測定結果を見る

測定結果を見る

表示を切り替えて見る

DISP  を押すごとに

次のように表示内容が切り替わります。

メモリ（過去の測定値）を見る（ 38 ページ）

前回ワークアウト
時間・
前回ワークアウト
距離表示
( 35 ページ)



DISP 



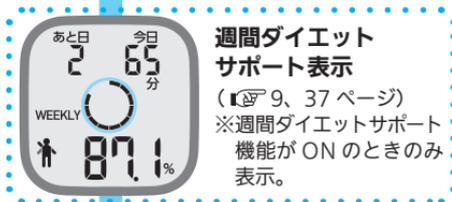
前回ワークアウト
ペース・
前回ワークアウト
カロリー表示
( 36 ページ)

DISP 

歩数・
距離表示
( 37 ページ)



DISP 



週間ダイエット
サポート表示
( 9、37 ページ)
※週間ダイエットサポート
機能が ON のときのみ
表示。

DISP 

バックライト点灯… DISP  長押し
日付・時刻表示… START 



脂肪燃焼量・
総消費カロリー表示
( 36 ページ)

使い方

表示画面について

■ 省電力機能について

消費電力をおさえるため、操作をしない状態が5分以上続くと、表示が消えます。ただし、ワークアウト中は表示は消えません。いずれかのボタンを押すと、再び表示します。表示が消えた状態でも測定しています。

■ バックライトについて

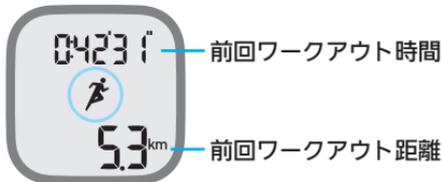
[DISP] を長押しすると、約5秒間、バックライトが点灯します。操作中は点灯し、操作終了から約5秒後に消灯します。電池交換マーク点灯時は、点灯しません。

■ 日付・時刻表示について

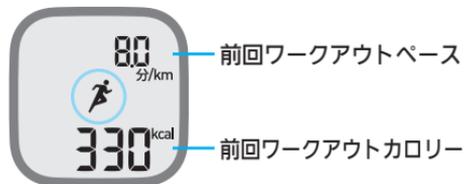
[START] を押すと、約2秒間、日付と時刻を表示します。

前回ワークアウト時間・
前回ワークアウト距離表示

前回のワークアウト時間と距離を表示します。

前回ワークアウトペース・
前回ワークアウトカロリー表示

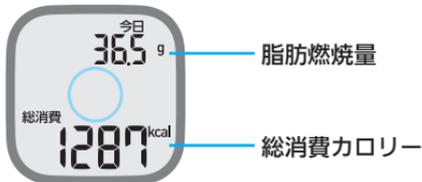
前回のワークアウトペースとカロリーを表示します。



脂肪燃焼量・総消費カロリー表示

活動による脂肪燃焼量と午前0時から現在までの総消費カロリー（基礎代謝＋活動カロリー）を表示します。どちらもワークアウト分を含めた値を表示します。

※総消費カロリーは、装着していないときも安静時の消費カロリーを自動で計算し表示します。



歩数・距離表示

ワークアウト分を含めた歩数と距離を表示します。



歩数

距離

■ 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表示が増えません。4秒以上の歩行があると、それまでの歩行を追加して表示します。
(歩き始め4秒間の表示は変わりませんが、カウントはしています。)

週間ダイエットサポート表示

週間目標達成までに必要な1日の活動時間のめやすと週間目標がどれくらい達成できているかの達成度を表示します。

詳しくは (P.9 ページ)

ON/OFF を切り替える場合は「設定を変更する」

(P.25 ページ)

メモリ (過去の測定値) を見る

1日の測定値は、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。

1 MEM を押す

MEM を押すごとに、過去の測定値を表示します。

START を押すと、日付・時刻を表示した後、現在の表示に戻ります。

メモリ表示は「ワークアウト」「週間ダイエットサポート」「脂肪燃焼量・総消費カロリー・歩数・距離表示」の3つのグループに分かれています。

それぞれのメモリ表示から別のグループのメモリ表示に移るときは、**MEM** または **START** を押して、一度現在の表示に戻ってください。**DISP** を押してメモリを確認したい表示画面にしてから **MEM** を押して過去の測定記録を確認してください。

参考 ボタン操作をしない状態が1分以上続くと、現在の表示に戻ります。

■ メモリ機能のボタン操作

前回ワークアウト時間・
前回ワークアウト距離表示

前回ワークアウトペース・
前回ワークアウトカロリー表示

週間ダイエット
サポート表示

脂肪燃焼量・
総消費カロリー表示

歩数・
距離表示

現在の表示



MEM
BEST・
1～9回前
～現在へ

MEM
BEST・
1～9回前
～現在へ

MEM
1～8週前
～現在へ

MEM
1～7日前
～現在へ

MEM
1～7日前
～現在へ

START
日付・時刻表示
～現在へ

メモリ表示



測定結果を見る

■ BEST 記録について

ワークアウトは9回分のメモリのほかに、今までで一番距離の長いデータを「BEST」として表示します。



電池の寿命と交換

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

「~~電池~~」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。 転送はできません。 バックライトは点灯しません。

🔔 重要

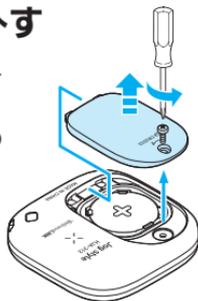
- 深夜 0:00 をはさんで電池を交換しないでください。測定記録の不整合が発生する可能性があります。
- 当日の測定値の記録は毎時 00 分におこなわれます。電池を交換すると毎時 00 分から電池交換時までの測定値は消去されます。
- 電池を交換したときは、日付と時刻を設定しなおしてください。
「測定記録を転送する」
(『スタートアップガイド』)
「本体で設定する」(19 ページ)
- 過去の測定記録と設定した値は消去されません。

参考 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。

電池交換のしかた

1 電池カバーを外す

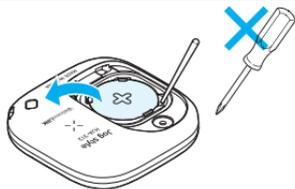
付属の簡易ドライバー
または市販のドライ
バーでネジをゆるめ
て、カバーを外します。



2 電池を取り出す

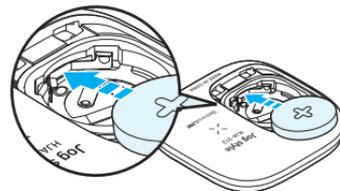
細くて折れにくい棒（つまようじなど）を
差し込み、取り出します。

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。



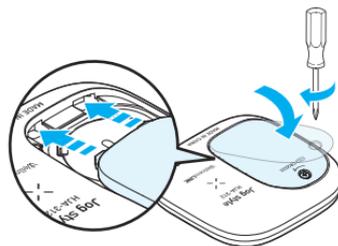
3 電池を入れる

⊕ を上にして矢印の方向から先に入れます。



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。



初期化する

設定した値と測定記録（過去の測定値）をすべて消去したいときは、次の手順で初期化をしてください。

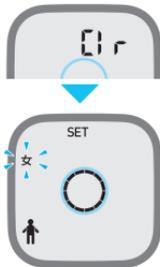
1 MEM と START ⊕ を長押しする

性別設定表示になるまで押し続けてください。

2 MEM と START ⊕ を長押しする

「Clr」と表示されるまで押し続けてください。その後、性別設定表示になります。

これで設定した値と過去の測定値のすべてが消去されました。再度使用する場合は設定が必要です。



参考 15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。次のいずれかの手順で設定してください。

- 「ウェルネスリンク」をお使いの方
転送すると「ウェルネスリンク」で設定した内容が活動量計に転送されます。
- 本体のみでお使いの方
「本体で設定する」（P.19 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拭き取ってください。

汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませてよく絞ったやわらかい布で、拭き取ります。その後、から拭きしてください。



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、アルコール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

乳幼児の手の届かないところに置いてください。

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
✕ が点灯した	電池残量がなくなった	(☞ 42 ページ)
何も表示しない	省電力機能になっている	MEM DISP (☞) START (☉) いずれかのボタンを押してください
	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 (☞ 42 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 (☞ 42 ページ)

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	「正しい装着のしかた」をご覧ください (☞ 27 ページ)
	不規則な動きをしている	「正確に測定できない場合がある使い方」をご覧ください (☞ 29 ページ)
	設定値が間違っている	設定を変更してください*

* いずれかの手順で設定を変更してください。

- 「ウェルネスリンク」をお使いの方
「ウェルネスリンク」の「機器の設定」で設定を変更してください。
- 本体のみでお使いの方
「設定を変更する」(☞ 25 ページ)

こんなとき	原因	対処のしかた
エラー表示が出た Err	動作異常が起きた	電池を入れ直してください (☞ 42 ページ)
W/マークが点滅/点灯した	記録した測定値がある一定以上転送されていない	データを転送してください (☞ 『スタートアップガイド』)
データの転送ができない	アプリまたはUSB通信ソフトがインストールされていない、または起動していない	アプリまたはUSB通信ソフトをインストール、または起動してください (☞ 「ウェルネスリンク」のヘルプ参照)
	活動量計の通信エリアマークとスマートフォンや携帯電話、USB通信トレイのマークとが合っていない、または距離が離れすぎている	活動量計とスマートフォンや携帯電話、USB通信トレイのマークを合わせる、または通信可能な距離まで近づけてください (☞ 『スタートアップガイド』)

こんなとき	原因	対処のしかた
データの転送ができない	ワークアウト中である	ワークアウトを終了させてください (☞ 32 ページ)
	強い磁力や電波の発生するものの近くでデータの転送をした	電波の影響を受けない場所で、もう一度データの転送をおこなってください
転送中にエラー表示が出た 		スマートフォンや携帯電話、パソコンの表示を確認し、指示にしたがってください
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 (☞ 42 ページ)

上記の方法でも直らない場合は、ウェルネスリンクサポートデスク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、設定した値や当日データを含むすべての測定値はすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え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

仕様

販売名	オムロン 活動量計 HJA-312 ジョグスタイル	
電源電圧	DC3V (リチウム電池 CR2032 × 1個)	
表示	当日目標活動時間	0 ~ 999 分
	週間目標達成度	0.0 ~ 999.9 %
	脂肪燃焼量	0.0 ~ 999.9 g
	総消費カロリー	0 ~ 9,999 kcal
	歩数	0 ~ 999,999 歩
	距離	0.0 ~ 999.9 km
	ワークアウト時間	0:00'00" ~ 24:00'00"
	ワークアウト距離	0.0 ~ 999.9 km
	ワークアウトペース	0.0 ~ 999.9 分 / km
ワークアウトカロリー	0 ~ 9,999 kcal	
メモリ	表示メモリ	7 日分
	ワークアウト	9 回分
		BEST 記録 1 回分
	週間ダイエットサポート	8 週分
	本体記憶メモリ	最大 14 日分
	ワークアウト	最大 14 回分
設定	性別	男/女
	年齢	6 ~ 99 才
	体重	10 ~ 136kg : 1kg 単位
	身長	100 ~ 199cm : 1cm 単位
	WALK 歩幅	30 ~ 120cm : 1cm 単位
	JOG 歩幅	30 ~ 250cm : 1cm 単位
	週間ダイエットサポート	OFF / 0.0 ~ (体重 × 0.04) kg
	日付	2012 年 1 月 1 日 ~ 2040 年 12 月 31 日
時刻	0:00 ~ 23:59 : 24 時間時表示	

使用環境 温湿度	- 10 ~ + 40°C ・ 30 ~ 85% RH データ転送時: + 5 ~ + 35°C
電池寿命	約 5 カ月 (1 日 12 時間装着時) 新品電池使用、当社試験条件による
外形寸法	幅 約 47.0 × 高さ 約 47.0 × 奥行き 約 13.0 mm
質量	約 25g (電池含む)
付属品	お試用電池 (CR2032 × 1 個、内蔵)、 落下防止用ストラップ、ストラップ用クリップ、 簡易ドライバー、スタートアップガイド、 取扱説明書 (品質保証書付き)

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。

「ウェルネスリンク」にデータを転送すると、
本体の表示以外にもいろいろな測定データや
ジョギングの詳細なデータを確認することができます。

困ったときに保証など

別売品について

別売品のお求めは、
ウェルネスリンクサポートデスク（☎裏表紙）
までお問い合わせください。

次の別売品をご用意しています。

• USB 通信トレイ

USB 通信トレイを使うとパソコンから簡単に
データの転送ができます。

型式 HHX-IT3



※ USB 通信トレイ 型式（HHX-IT2）は、
HJA-312 に対応しておりません。

保証規定

- 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。
- 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、ウェルネスリンクサポートデスクにご連絡ください。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。