

取扱説明書

OMRON

オムロン 活動量計

HJA-331T

Calori Scan



このたびは、オムロン製品をお買い上げいただきありがとうございました。

- ・安全にお使いいただくため、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。

製品のお問い合わせ、別売品や消耗品のご注文、修理のご依頼は

オムロン ヘルスケア お客様サポート

<https://www.healthcare.omron.co.jp/support/>

オムロン お客様サービスセンター

TEL 0120-18-6606 (通話料無料) FAX 0120-10-1625 (通信料無料)

受付時間9:00~19:00 (祝日を除く月~金)

〒515-8503 三重県松阪市久保町1855-370

最初に

安全上のご注意	3
入っていますか?	5
各部の名前	6
ストラップを付ける	8
個人データを登録する	10
「OMRON connect」アプリを インストールする	13
「OMRON connect」アプリに 機器登録をする	14

測定する

測定する	16
------------	----

記録を見る

記録を見る	17
過去の記録を見る	19
測定記録を転送する	20

必要なときに

減量目標について	21
個人データを変更する	24
電池を交換する	25
お買い上げ時の状態に戻す	27
Bluetooth® 設定を切り替える ...	28
保管とお手入れ	29
おかしいな?と思ったら	30
測定 Q&A	32
サポート情報	33
仕様	35
保証規定 / 品質保証書	裏表紙

本製品の主な機能

- 早歩き消費カロリーまで測定可能です (P18)
- 「OMRON connect」アプリで測定記録をスマートフォンに転送して管理できます (P13)
- オムロン独自の技術「Active Engine3」を搭載しています (P36)

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、製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。

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ます。



注意

誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う、または物的損害*の発生が想定されます。

* 物的損害とは、家屋や家財、および家畜やペットに関わる拡大損害を示します。



警告

- 危険な場所で活動量計の画面を見ない
 - ▶ 事故やけがの原因になります。
- 乳幼児などの手の届くところに保管しない
 - ▶ 電池など小さな部品を飲み込み、窒息や傷害に至ることがあります。電池を飲み込むと、短時間で食道に穴があくなど重症化することがありますが、無理に吐かせようとせずに、すぐに医師の指導を受けてください。
- 航空機内や病院など、無線通信が禁止された場所で Bluetooth 通信をしない
- ペースメーカーなど植込み型医療機器の装着部位近くで Bluetooth 通信をしない
 - ▶ 危険や誤動作の原因になります。

⚠ 注意

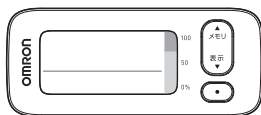
- 減量や運動療法などを自己判断で行わない
 - ▶ 健康を害する原因になります。医師や専門家の指導を受けてください。
- ストラップなどを持って振り回さない
- ズボンなどの後ろポケットに本体を入れない
- 強い静電気や電磁波のある場所で使用しない
- 指定外の場所や条件で保管したり、使ったりしない
- 本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしない
- 本体を分解したり、改造したりしない
 - ▶ 本体の故障や破損、傷害を負う原因となります。あるいは、正しく測定できないことがあります。
- 電池の液が目に入ったら放置しない。すぐに多量の水で洗い流し、医師の指導を受ける
- 電池の⊕⊖極を間違えて入れない
- 電池を使い切ったときや長期間使用しないとき、電池を本体内に入れたままにしない
- 指定外の電池を使わない
- 使用推奨期限の過ぎた電池を使わない
 - ▶ けがの発生や本体故障の原因になります。
- 電池を加熱したり、火の中に入れたりしない
 - ▶ 金属リチウムが溶解して、激しく破裂し、発火します。

最初に
2

入っていますか？

● 次のものがすべてそろっていることを確認してください。

☐ 本体



☐ お試し用電池

- 付属の電池は本体に取り付け済みです。
- 付属の電池はお試し用です。測定できる日数が少なくなる場合があります。

☐ 落下防止用ストラップ[○]（消耗品）



☐ ストラップ用クリップ[○]（消耗品）



☐ 取扱説明書

（本書：品質保証書付き）

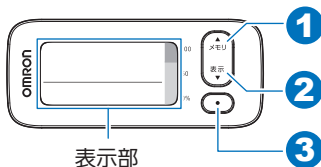


お知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・

- 不足しているものがありましたら、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。（☎ 表紙、P34）
- 落下防止用ストラップおよびストラップ用グリップは別売品としてご用意しておりません。市販品をお買い求めのうえ、ご使用ください。

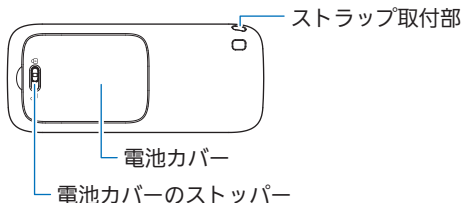
各部の名前

本体（表面）

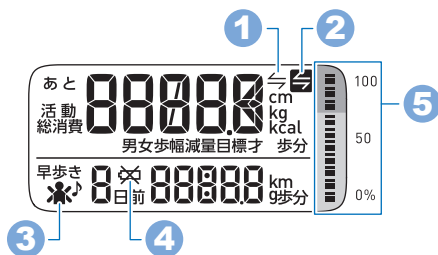


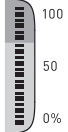
①		【メモリ／▲】 ボタン 過去の測定記録を見るときや個人データを設定するときなどに使います。
②		【表示／▼】 ボタン 画面表示を切り替えるときや個人データを設定するときなどに使います。
③		【●】（ホーム） ボタン 設定した内容を決定するときやホーム画面（歩数・時刻表示）（P17）に切り替えるとき、スマートフォンと通信するときなどに使います。

本体（裏面）



本体（表示部）



1		通信マーク 測定記録の転送中に点灯します。
2		通信お知らせマーク 転送されていない測定記録が多くなると、点滅または点灯します。(P31)
3		バンザイマーク 機器登録が完了したときや測定記録の転送が完了したとき、当日の活動カロリー消費目標を 100 % 達成できたときに点灯します。
		バンザイマーク（音符付き） 当日の活動カロリー消費目標を 150 % 達成できたときに点灯します。
4		電池交換マーク 電池交換が必要になるときに点滅または点灯します。(P30)
5		目標達成インジケーター 当日の活動カロリー消費目標をどれくらい達成できたかをレベルで表示します。(P23)

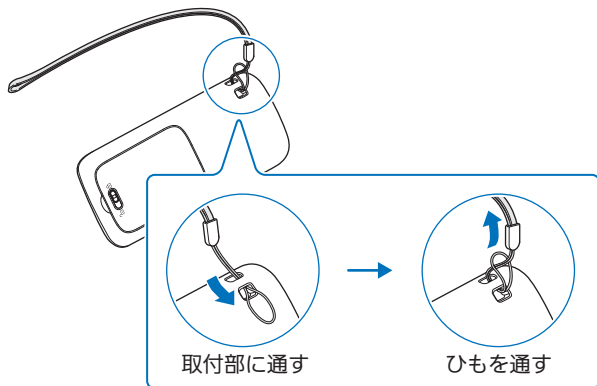
最初に
4

ストラップを付ける

- 落下防止のため、測定中はストラップをご使用ください。

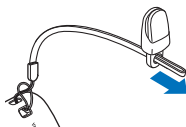
ストラップの付け方

① 本体にストラップを付ける



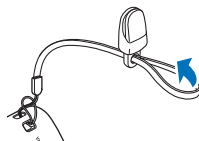
② ストラップにクリップを付ける

1



クリップに
ひもを通す

2



輪にクリップを
通す

3



クリップを
ひっぱる

クリップの開け方

① 次のようにクリップを開く

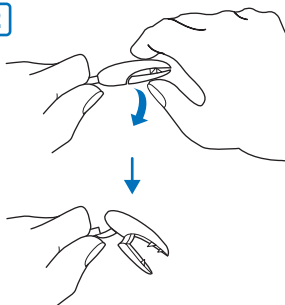
1



クリップを
下図の向きにして持つ



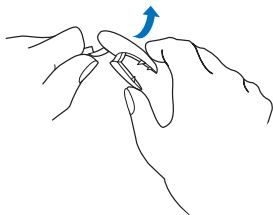
2



下方方向に倒して開く

クリップの閉じ方

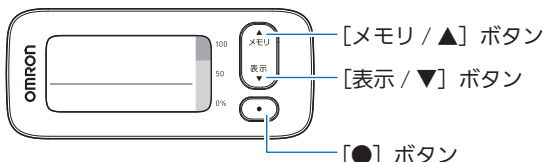
① 上方方向に押して閉じる



- クリップを衣服に付けた状態で、クリップを開かずに無理に引っ張ると衣服が傷つくことがあります。

個人データを登録する

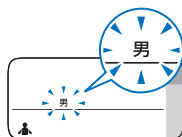
- 活動量や距離などを測定するため、性別、年齢、体重、身長、歩幅などを登録します。
- 一度設定した値を変更する場合、以下の手順とは異なりますのでご注意ください。「個人データを変更する」(P24)を参照してください。
- **「OMRON connect」アプリでも登録できます。(P13)**
「OMRON connect」アプリで登録した場合、以下の手順は不要です。



- 1 [メモリ / ▲] ボタン、[表示 / ▼] ボタン、[●] ボタンのいずれかのボタンを 3 秒以上押し続ける
 - 下図のように、画面が切り替わったら指を離してください。

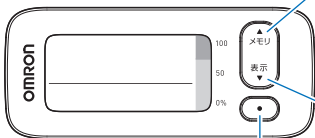


- 2 [●] ボタンを押す
 - 下図のように、性別を選択する画面に変わります。



③ 性別、年齢、体重、身長、歩幅、減量目標値、日付、時刻を設定する

- 次のボタン操作で設定します。



[メモリ/▲] ボタン

1 回押すごとに 1 つ進みます。
押し続けると早送りします。

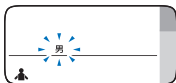
[表示/▼] ボタン

1 回押すごとに 1 つ戻ります。
押し続けると早戻しします。

[●] ボタン

値を決定して
次の項目に移ります。

1 性別を設定する



2 年齢を設定する



3 体重を設定する

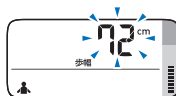


4 身長を設定する



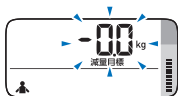
5 歩幅を設定する

- 設定した身長から標準値
(身長×0.45) が表示さ
れます。

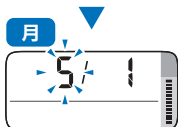


6 減量目標値を設定する

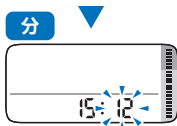
- 目標値を設定しない方は、「-0.0 kg」にしてください。
- 減量目標値は、 $\text{体重} \times 0.04 \text{ kg}$ の範囲で設定できます。詳しくは、「減量目標について」(P21) を参照してください。



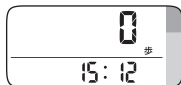
7 日付を設定する



8 時刻を設定する



- 設定が完了すると、下図の画面が表示されます。



最初に
6

「OMRON connect」アプリを インストールする

- 本製品は、測定記録をスマートフォンに転送できます。転送すると、測定記録をスマートフォンで簡単に確認できます。
そのためには、「OMRON connect」アプリをスマートフォンにインストールする必要があります。

① 「OMRON connect」アプリをスマートフォンにインストールする

- 次の A、B いずれかの方法でアプリをインストールしてください。

A ウェブサイトにアクセスする



<https://www.omronconnect.com/setup/>

B 「App Store」または「Google Play」にて

オムロンコネクト 🔍 と検索する



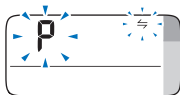
「OMRON connect」アプリに 機器登録をする

① 「OMRON connect」アプリを起動する

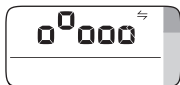
- スマートフォンの Bluetooth 設定が「オン」であることを確認してください。
- 本製品とスマートフォンとの距離が 5 m 以内であることを確認してください。

② [●] ボタンを 5 秒以上押し続ける

- 本製品と「OMRON connect」アプリを Bluetooth 通信で接続します。
- 表示部に "P" および通信マークが点滅表示されたら指を離してください。



- 機器登録が始まると、"o" に変わり、通信マークが点灯表示に変わります。
"o" は左から右へ順番に 1 つずつ上下の動きを繰り返します。

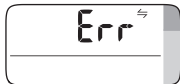


- 機器登録が完了すると、"OK" が点滅表示、バンザイマーク (✌) が表示されます。
3 秒後、ホーム画面 (歩数・時刻 表示) に戻ります。



(「OMRON connect」アプリに接続成功が表示されているとき、本製品の表示部に「OK」が表示されていることを確認してください)

- 右のような画面が表示されたときは、「OMRON connect」アプリの指示に従ってください。





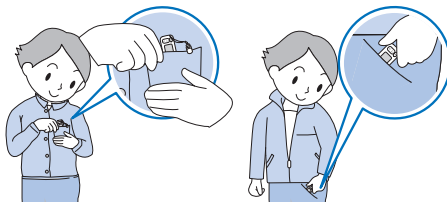
お知らせ.....

- 本製品 1 台につき、「OMRON connect」アプリで機器登録が可能なスマートフォンは 1 台までです。
- 「OMRON connect」アプリ以外のアプリを使用したり、複数のアプリを使用すると、測定記録が正しく転送されない場合があります。

測定する
1

測定する

- 下図のように胸ポケットやズボンの前ポケットなどに装着して測定してください。



お知らせ.....

- 歩き始めは表示が変わりませんが、表示が変わらない間も測定されています。
- **5分以上操作しない状態が続くと、電池の消耗を抑えるため画面表示が消えます。**表示されていない間も測定されています。表示を見るときは、[メモリ/▲] ボタン、[表示/▼] ボタン、[●] ボタンのいずれかのボタンを押してください。ホーム画面（歩数・時刻 表示）が表示されます。



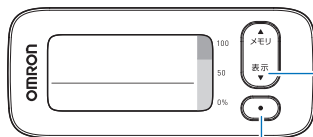
のいずれかを押す

記録を見る

1

記録を見る

- 次のボタン操作で測定記録の画面を切り替えます。
- どの画面を表示していても【●】ボタンを押すと、ホーム画面（歩数・時刻表示）に戻ります。

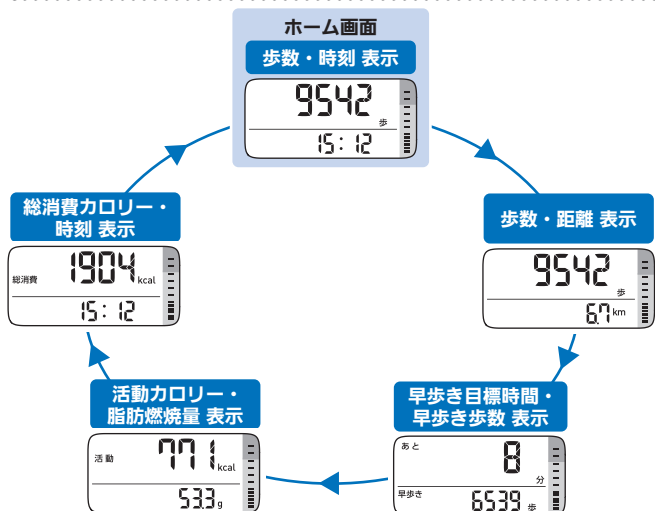


【表示／▼】ボタン

押すごとに下図のように画面が切り替わります。

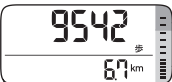
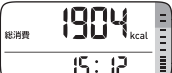
【●】ボタン

押すとホーム画面に戻ります。



各画面の内容

- 当日午前 0 時から現在までの測定記録の画面を表示します。

歩数・時刻 表示 	歩数： 歩数を表示します。 時刻： 現在の時刻を表示します。
歩数・距離 表示 	歩数： 歩数を表示します。 距離： 距離を表示します。
活動カロリー・ 脂肪燃焼量 表示 	活動カロリー： 歩行や早歩き、家事やデスクワークなどの活動により、消費したカロリーを表示します。 脂肪燃焼量： 脂肪燃焼量を表示します。
総消費カロリー・ 時刻 表示 	総消費カロリー： 基礎代謝と活動カロリーの合計を表示します。 時刻： 現在の時刻を表示します。

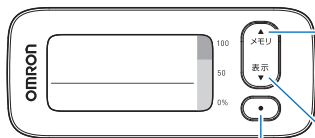
- 1 日の活動カロリー消費目標達成に必要な目安時間を表示します。(P22)

早歩き目標時間・ 早歩き歩数 表示 	早歩き目標時間： 早歩き（毎時 約 6 km 以上の歩行やジョギング）をした場合の 1 日の目標達成までの目安時間を表示します。 早歩き歩数： 早歩きをした歩数を表示します。
---	---

記録を見る
2

過去の記録を見る

- 本製品は、7 日前までの測定記録を 1 日ずつさかのぼって本体（表示部）に表示できます。



〔メモリ／▲〕 ボタン

押すごとに 1 日前の記録に切り替わります。

〔表示／▼〕 ボタン

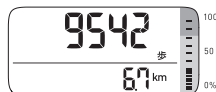
押すごとに表示する測定記録の画面が切り替わります。

〔●〕 ボタン

押すとホーム画面に戻ります。

① 〔表示／▼〕 ボタンを押して見たい測定記録の画面を表示する

- 右図は、当日の「歩数・距離 表示」の画面を表示している例です。



② 〔メモリ／▲〕 ボタンを押して見たい日を表示する

- 下図は、2 日前の「歩数・距離 表示」の画面を表示している例です。



お知らせ

- 過去の「早歩き目標時間」は表示されません。（7 日前までの歩数と早歩きの数を確認できます）
- 過去の記録を表示しているときに〔表示／▼〕 ボタンを押すと、表示している日の他の測定記録の画面を表示します。

測定記録を転送する

- スマートフォンにインストールした「OMRON connect」アプリに測定記録を転送します。

①「OMRON connect」アプリを起動する

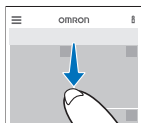
- スマートフォンの Bluetooth 設定がオンになっていることを確認してください。

② [●] ボタンを 2 秒以上押し続ける

- 表示部に "●" および通信マークが点滅表示されたら指を離してください。



③「OMRON connect」アプリの画面を下にスライドする



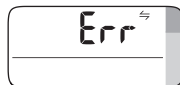
- 転送が始まると、"●" は左から右へ順番に 1 つずつ上下の動きを繰り返します。



- 転送が完了すると、"OK" が点滅表示、バンザイマーク (✌) が表示されます。
3 秒後、ホーム画面（歩数・時刻 表示）に戻ります。



- 右のような画面が表示されたときは、「OMRON connect」アプリの指示に従ってください。

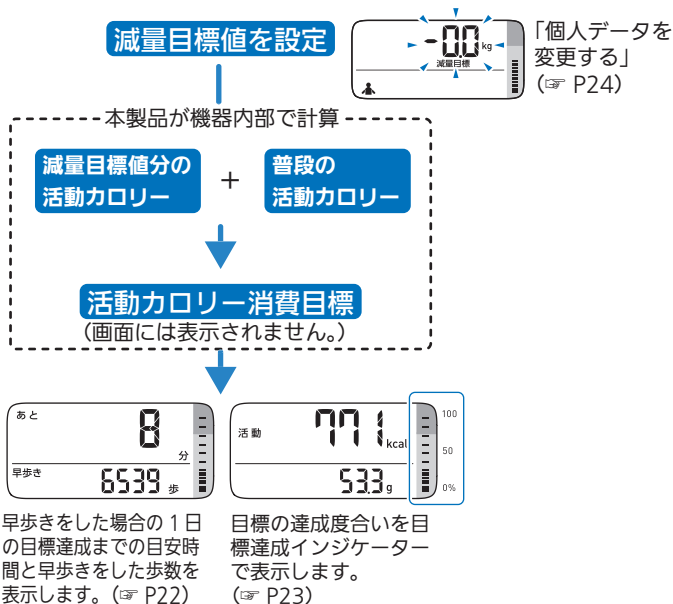


必要なときに

1

減量目標について

- 開始から 4 週間後の減量目標値を設定することで、1 日どれだけ活動すればよいか自動的に計算し、活動カロリー消費目標を算出します。
- 減量目標の設定上限は、体重× 0.04 kg です。
- 目標値を設定しない方は「-0.0 kg」にしてください。体重を維持するための活動カロリー消費目標を算出します。

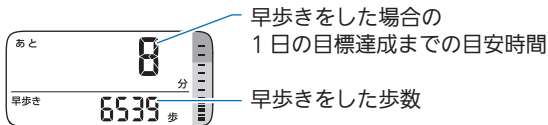


お知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- 体重が変化したとき、減量目標値を見直したいときは、体重や減量目標値を再設定してください。(☞ P24)

「早歩き目標時間」表示

- 早歩きをした場合、1日の活動カロリー消費目標をあとどれくらいで達成できるかの目安時間を表示します。



お知らせ

- 目標時間は使用日数と普段の活動カロリーにより変わります。
- 使用開始から1週間は、減量目標値を変更しても目標時間は変わりません。

最初の1週間

使い始めは普段の活動カロリーが不明のため、設定した個人データから一般的な活動カロリー消費目標を算出し、目標時間を表示します。

2週目から4週目まで

使用開始から1週間の活動カロリーを基に活動カロリー消費目標を算出し、目標時間を表示します。
今までの活動により目標時間は変わります。

5週目～

4週間分の活動カロリーを基に活動カロリー消費目標を算出し、目標時間を表示します。
目標時間は4週間ごとに変わります。

目標達成の結果表示

■ 目標達成インジケーター

- 1日の活動カロリー消費目標をどれくらい達成したか確認できます。早歩き以外の活動による活動カロリー消費分も含んで達成度を表示します。
- インジケーターには「」と「」の2種類の表示があり、それぞれ10%単位で100%まで達成度を表示します。



- 「」は1日の活動カロリー消費目標の達成度を示します。
- 「」は消費した1日の活動カロリーのうち、早歩きなど負荷の高い運動によって消費された分を示します。

上図の例では、1日の活動カロリー消費目標を80%達成していて、消費カロリー消費目標の30%は、早歩きなど負荷の高い運動によるものであることを示しています。

■ バンザイマーク

- 当日の活動カロリー消費目標を達成したとき表示されます。



当日の目標を100%達成するとバンザイマーク (👏) が表示されます。さらに150%を超えるとバンザイマーク (👏) と "♪" が表示されます。

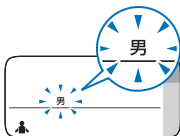
必要なときに
2

個人データを変更する

- 一度登録した個人データを修正したいときや体重が変動したとき、減量目標を変更したいときは、次のように操作してください。

① [メモリ/▲] ボタンと [●] ボタンを同時に 3 秒以上押し続ける

- 表示部に性別を選択する画面が表示されたら指を離してください。



② 個人データを変更する

- 「個人データを登録する」の手順 3 を参照してください。
(☞ P11)

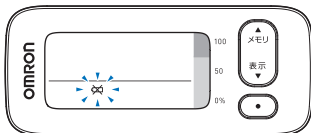
 お知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- 「OMRON connect」アプリをご使用の場合、「**OMRON connect**」アプリで個人データを修正してください。

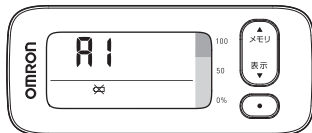
必要なときに
3

電池を交換する

電池を交換するタイミング



または



が点滅

電池残量が少なくなっています。



が点灯、「A1」が表示

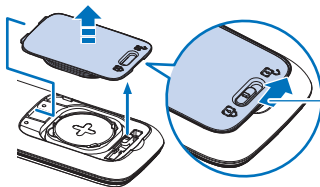
電池残量がなくなっています。

新しい電池（CR2032）と交換してください。

電池を交換する

- 電池を交換しても測定記録は消えません。ただし、測定記録は毎時 0 分に本体に保存されているため、毎時 0 分から電池交換時までの直近 1 時間以内の測定記録が消去されます。歩き始める前に電池を交換することをお勧めします。
- 深夜 0:00 をはさんで電池を交換しないでください。測定結果が正しく記録されないことがあります。

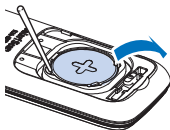
- ① 本体裏面の電池カバーのストッパーを解除し、電池カバーを開ける



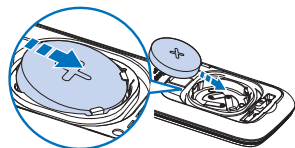
ストッパーを 2 側に
スライドさせる

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、電池を取り出します。金属製のピンセットやドライバーなどは使用しないでください。

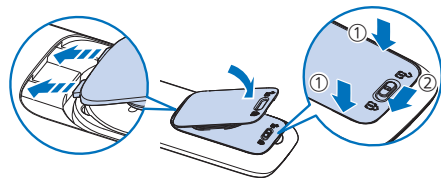


③ 電池の⊕を上にして、新しい電池を入れる



④ 電池カバーを閉める

- 凸部を先に差し込み、電池カバーのストッパーをⒾ側にスライドさせてロックします。



⑤ 日付と時刻を合わせ直す

- 「個人データを登録する」を参照してください。（P10）



お知らせ.....

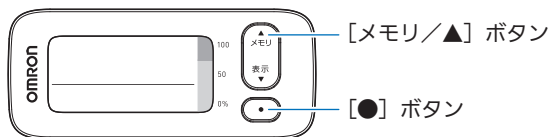
- 交換した電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

必要なときに

4

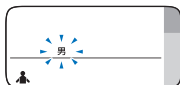
お買い上げ時の状態に戻す

- お買い上げ時の状態に戻したいときは、次のように操作してください。操作すると、本体に記録されているすべての設定と測定結果が消去されますのでご注意ください。



① [メモリ/▲] ボタンと [●] ボタンを同時に 3 秒以上押し続ける

- 画面表示が消えているときは、[メモリ/▲] ボタン、[表示/▼] ボタン、[●] ボタンのいずれかを押してから上記の操作を行ってください。
- 表示部に性別を選択する画面が表示されたら指を離してください。



② もう一度 [メモリ/▲] ボタンと [●] ボタンを同時に 3 秒以上押し続ける

- 下図のように画面が切り替わったら指を離してください。



- 15 分操作をしないと、画面表示が自動的に消えます。

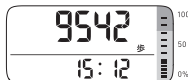
必要なときに
5

Bluetooth 設定を切り替える

- Bluetooth 設定は「オン」に設定されています。
航空機や病院、海外など無線通信が禁止されている区域に本製品を持っていく場合は、下記の手順に従って Bluetooth 設定を「オフ」にしてください。

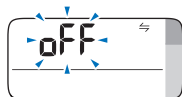
1 (画面表示が消えているときは) [メモリ / ▲] ボタン、[表示 / ▼] ボタン、[●] ボタンのいずれかのボタンを押す

- ホーム画面が表示されます。



2 [表示 / ▼] ボタンと [●] ボタンを同時に 3 秒以上押し続ける

- Bluetooth 設定が「オフ」に切り替わり、表示部に "off" が点滅表示、および通信マークが点灯表示されたら指を離してください。
- [●] ボタンを押すと、ホーム画面が表示されます。



 お知らせ

- 再度、Bluetooth 設定を「オン」にするには、"on" が表示されるまで [表示 / ▼] ボタンと [●] ボタンを同時に 3 秒以上押し続けてください。
- Bluetooth 設定が「オフ」のときは、画面表示が消えているときに [メモリ / ▲] ボタン、[表示 / ▼] ボタン、[●] ボタンのいずれかのボタンを押すと、いったん "off" が表示され、そのあとホーム画面が表示されます。

必要なときに

6

保管とお手入れ

保管時のお願い

- 乳幼児の手の届かないところに置いてください。
- 長期間使用しないときは、電池を取り外してください。
- 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

お手入れ時のお願い

- 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、水または薄めた中性洗剤をやわらかい布にしみ込ませ、よく絞ってから汚れを拭き取ってください。汚れを拭き取った後、乾いたやわらかい布でから拭きしてください。
- 本体内部に水などが入らないようにしてください。
- 汚れを落とすときは、アルコール、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。



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	電池残量が少なくなっている。 ▶ 新しい電池（CR2032）と交換してください。（☞ P25）
  が点灯 が表示	電池残量がなくなっている。 ▶ すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください。（☞ P25）
画面に 何も表示されない	消費電力を抑えるため画面表示が消えている。 ▶ [メモリ/▲] ボタン、[表示/▼] ボタン、[●] ボタンのいずれかを押してください。（☞ P16）
	電池の向き ⊕ ⊖ が間違っている。 ▶ 電池を正しく入れ直してください。（☞ P25）
	電池残量がなくなっている。 ▶ すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください。（☞ P25）
画面が勝手に 消える	ボタン操作をしない状態が 5 分以上続いた。 ▶ [メモリ/▲] ボタン、[表示/▼] ボタン、[●] ボタンのいずれかを押してください。（☞ P16）
減量目標値が設定で きない	減量目標値の上限値を超えている。 ▶ 体重 × 0.04 kg 以内で設定してください。
 が点灯	Bluetooth 設定が「オフ」になっている。 ▶ このままでは測定記録をスマートフォンに転送できません。Bluetooth 設定を「オン」に切り替えてください。（☞ P28）

こんなとき	原因・対処のしかた
 が点滅	10 日分以上の測定記録が転送されていない。 ▶「OMRON connect」アプリに測定記録を転送すると、  が消えます。
 が点灯	14 日分の測定記録が転送されていない。(本体記録メモリが最大に達した。) ▶「OMRON connect」アプリに測定記録を転送すると、  が消えます。
機器登録ができない 転送できない	▶「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。
 が点滅	電池を交換した。 ▶データ転送を行なってください。 「測定記録を転送する」(☞ P20) の手順 3 を参照してください。
 が点滅	通信が正しくできていない。 ▶スマートフォンの表示を確認し、「OMRON connect」アプリの表示に従うか「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。
 が点灯	本体が故障している。 ▶電池を入れ直しても「Err」が表示される場合は、オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください。(☞ 表紙、P34)



お知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- 上記の方法でも解決しないときは、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。(☞ 表紙、P34)
- 本製品の故障や修理のときは、測定記録などがすべて消去されます。

Q：正確に測定するために気をつけることはありますか？

A：次のような場合は、正しく測定できないことがあります。



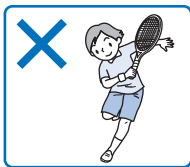
本体が不規則に動く場合

- 腰やバッグからぶら下げているとき
- 不規則な動きをしているバッグの中に入れたとき



不規則な歩行をした場合

- サンドル、ゲタ、ゾウリなどを履いて歩行したとき
- スリ足のような歩き方をしたとき
- 歩行器や杖を使って歩いたとき
- 混雑した街を歩くなどで歩行が乱れたとき
- 極端にゆっくり歩いたとき



上下移動を伴う運動や振動の多いところで使用した場合

- 歩行・ジョギング以外のスポーツをしたとき
- 上半身を中心としたトレーニングをしたとき
- 立ったり、座ったりしたとき
- 急斜面を上り下りしたとき
- 乗り物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗車中に上下振動または横ゆれがあったとき

必要なときに

9

サポート情報

- 本製品に役立つウェブサイトをご紹介します。

OMRON connect について

- 対応スマートフォンのご確認

<https://www.omronconnect.com/devices/>

-
- 「OMRON connect」アプリのインストール

<https://www.omronconnect.com/setup/>

別売品や消耗品のご注文

- オンラインショップ「オムロン ヘルスケアストア」ウェブサイト

<https://store.healthcare.omron.co.jp/>

お問い合わせの前に

■ 製品のよくあるご質問



<https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

- お問い合わせの前に「おかしいな?と思ったら」(☞ P30)、「測定 Q&A」(☞ P32) もあわせてご確認ください。

オムロンお客様サービスセンター

■ 「オムロン ヘルスケア お客様サポート」ウェブサイト



<https://www.healthcare.omron.co.jp/support/>

あるいは検索サイトで

オムロンヘルスケア サポート  と検索する

販売名	オムロン 活動量計 HJA-331T	
電源電圧	DC3 V (リチウム電池 CR2032 × 1 個)	
表示	歩数	0 ~ 99,999 歩
	距離	0.0 ~ 999.9 km
	早歩き目標時間	0 ~ 1440 分
	早歩き歩数	0 ~ 99,999 歩
	活動カロリー	0 ~ 59,999 kcal
	脂肪燃焼量	0.0 ~ 999.9 g
	総消費カロリー	0 ~ 59,999 kcal
	目標達成度	0 ~ 100 %
	時刻	0 : 00 ~ 23 : 59
メモリ	表示メモリ	7 日分
	本体記録メモリ	最大 14 日分
通信方式	Bluetooth® Low Energy	
設定	性別	男／女
	年齢	6 ~ 99 才
	体重	10 ~ 136 kg : 1 kg 単位
	身長	100 ~ 199 cm : 1 cm 単位
	歩幅	30 ~ 120 cm : 1 cm 単位
	減量目標値	0.0 ~ (体重 × 0.04) kg : 0.1 kg 単位
	日付	2021 年 1 月 1 日 ~ 2050 年 12 月 31 日
	時刻	0 : 00 ~ 23 : 59 (24 時間表示)
使用環境条件	温度	: - 10 ~ + 40 °C
	湿度	: 15 ~ 90 % RH
電池寿命	約 3 カ月 (リチウム電池 CR2032 使用時、1 日 12 時間装着、当社試験条件による)	
外形寸法	縦 約 33 × 横 約 78 × 厚さ 約 12 mm	
質量	約 28 g (電池含む)	

付属品

お試し用電池（CR2032 × 1 個、取り付け済み）、
落下防止用ストラップ、ストラップ用クリップ、
取扱説明書（品質保証書付き）



お知らせ.....

- お断りなく仕様を変更する場合があります。

商標について

- **Bluetooth®** ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する商標であり、オムロン ヘルスケア株式会社は、これらの商標を使用する許可を受けています。
- App Store は Apple Inc. の商標です。
- Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。
- その他本書に記載されているブランド名、製品名は各社の商標または登録商標です。

Active Engine 3 について

Active Engine3 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します。

ウォーキングやジョギング、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。

さらに、早歩き歩数が抽出でき、1 日の中で効率のよい活動がわかります。

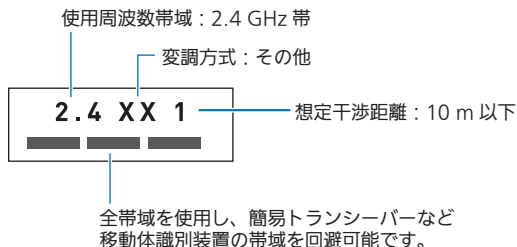


電波法について

- 本製品は、電波法に基づく工事設計認証を受けた 2.4 GHz 帯小電力データ通信システムの無線設備です。本製品を改造したり、無線設備に記載されている認証番号を消さないでください。電波法に抵触する恐れがあります。
- 本製品は日本国内専用です。日本国外で使用しないでください。海外で使用されると、その国の電波法に抵触する恐れがあります。

電波干渉に関するご注意

- 本製品の使用周波数帯では、無線 LAN や電子レンジ等の産業・科学・医療機器のほか、他の同種無線局、工場の製造ライン等で使用される移動体識別用構内無線局、および免許を要しない特定小電力無線局、アマチュア無線局等（以下、「他の無線局」と略す）が運用されています。
 - 1 本製品を使用する前に、近くで「他の無線局」を運用していないことを確認してください。
 - 2 万一、本製品と「他の無線局」との間に電波干渉が発生した場合は、速やかに使用場所を変えるか、製品の使用を停止（電波の発信を停止）してください。
 - 3 その他、電波干渉の事例が発生した場合など何かお困りのことが起きたときは、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。（☞ 表紙、P34）
- 次のマークは電波の種類と干渉距離を表しています。



メモ

38

メモ

[illegible]

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書き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にて修理、または故障内容や製品によっては交換あるいは他機種との交換をいたします。
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またはご購入の販売店にご連絡ください。
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。
- 二) 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、販売店名の記入のない場合、または販売店で発行されたお買い上げを証明するものがない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
- ヘ) 消耗部品。
- ト) 故障の原因が本製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. 修理対応期間は製造打ち切り後 6 年となります。

品質保証書

このたびは、オムロン製品をお買い求めいただきありがとうございました。製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、一年間は無償にて修理、また故障内容や製品によっては、交換あるいは他機種との交換をいたします。

※ 製品の保証は、日本国内での使用の場合に限りです。

This warranty is valid only in Japan.

※ 以下のいずれかを必ず行ってください。
・販売店で以下に記入、捺印していただく。
・販売店で発行されたお買い上げを証明するもの（レシートやシールでも可）を本品質保証書に貼付または保管いただく。

販売商品コード

HJA-331T1-JBK / HJA-331T1-JW

お買い上げ店名



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

