

クイックガイド

使用方法についてご不明な点は取扱説明書を参照してください。取扱説明書のダウンロードはこちらから  
<http://www.healthcare.omron.co.jp/manual/>

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(☎0120-30-6606)までご連絡ください。  
※ 本体以外は消耗部品です。  
※ 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。

- 本体
- お試用電池 (CR2032×1個、本体に内蔵)
- 落下防止用ストラップ
- ストラップ用クリップ
- クイックガイド (本書：品質保証書付き)

この活動量計の使い方

HJA-401Fは、このような流れで使います。

Step 1 設定する

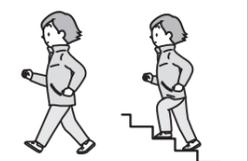
本体で設定をします。  
(☞ 3ページ)

スマートフォンやパソコンで設定することもできます。  
(☞ 12ページ)



Step 2 測定する

正しく装着して測定しましょう。  
(☞ 5ページ)



Step 3 測定結果を見る

本体で確認します。  
(☞ 9ページ)



Step 1 本体で設定する

健康サポートサービスで、初期登録を済ませられた方は、本体での設定は必要ありません。

1 電源を入れる

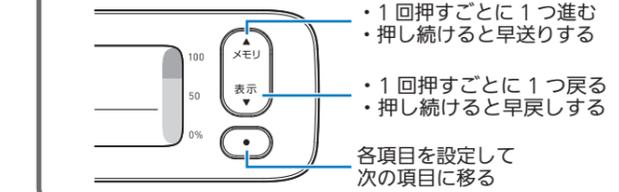
初めて設定するときは[▲][▼][●]いずれかのボタンを「HELLO」と表示するまで押し続けてください。



2 設定する

性別、年齢、体重、身長、歩幅、減量目標値(4週間で減らしたい体重値)、日付、時刻の順に設定します。

使用するボタン



**重要**  
無理な減量は健康を損なう恐れがあるため、BMI18.5以下の方は体重維持をお勧めします。また、17才以下の方の減量はお勧めしません。(減量目標値は設定できません。)

■ BMI とは … 肥満度を示す国際的な指標で、標準的なBMIは「22」です。  
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)で計算できます。

活動カロリー・時刻表示になればすべての設定が終わりです。



設定が完了したら「測定する」(☞ 5ページ)へ

**重要**  
• 使いはじめは、設定した値から算出した一般的な減量目標値が設定されますが、1週間お使いいただいた後に減量目標値の見直しをすることをお勧めします。  
• 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。

設定を変更する

1 [▲]と[●]を同時に長押しする  
性別設定画面になりますので、設定を変更してください。



健康サポートサービスをご利用の場合は、ウェブサイトを変更し、データ転送をしてください。

Step 2 測定する

1 装着する



**重要**  
• 階段上り歩数をより精度よく測定していただくためには、胸ポケットへの装着をおすすめします。  
• 本体をズボンのうしろポケットに入れてください。けがや本体破損の原因になります。  
• 首からぶら下げて使用しないでください。正しく測定できない場合があります。

ストラップとクリップの使い方



**重要**  
• 落下防止やお洗濯時の取り忘れ防止の目じるしにストラップとクリップをご使用ください。  
• クリップを開かず無理に引っ張ると服などに傷をつける原因になります。

2 測定する

■ 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。表示は変わらない間もカウントはしています。坂道の上下りと階段を下った歩数は、平地での歩数としてカウントします。  
※ 階段を上っている途中で踊り場を歩いた歩数は、階段上り歩数としてカウントされる場合があります。

正しく測定できない場合

- 次のようなとき、正しく測定できない場合があります。
- 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
    - すり足のような歩き方、サンダル、下駄、草履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
  - 振動の多いところで使用したとき
    - 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
  - 極端にゆっくり歩いたとき
  - その他
    - 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
    - 急斜面の昇り降り
    - 上半身を中心としたトレーニング

裏面へ続く →

階段上り歩数を測定できない場合

加速度と気圧のデータより、階段歩行を識別しますが、次のようなとき、測定できない場合があります。

- 温度差の大きい場所を移動したとき
  - 氷点下の屋外と暖かい室内の出入り
- 気圧差のある場所を移動したとき
  - 気圧を意図的に制御した場所(建物内や地下街)への出入り
  - 地下鉄が通過しているホーム上を移動
  - 歩行中に強い風が吹いたとき
- 1段の段差が極端に低いとき
- 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
- 階段が10段未満のとき
- 階段をゆっくり上がったとき
  - 足音がしないように階段をそっと上がったとき
- 密閉された環境にあるとき
  - バッグやズボン、ファスナー付きのポケットの中

階段上り歩数が測定されにくい方へ

• 腕を大きく振って、太ももを上げて階段を上ってください。

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、オムロン お客様サービスセンターにご連絡ください。
- 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) 本体以外の消耗部品。
  - (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。

**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、不具合が発生したときは、保証規定によりお買い上げ後、1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。 ※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くこと。 This warranty is valid only in Japan.

販売店名 オムロン 活動量計 HJA-401F カロリスキャン	お買い上げ店名
ご芳名	住所
ご住所	TEL ( )
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

# Step 3 測定結果を見る

本体で見る

【▼】を押すごとに表示内容が切り替わります。

- 活動 771 kcal  
15:12  
活動カロリー・時刻表示
- 総消費 1904 kcal  
553g  
総消費カロリー・脂肪燃焼量表示
- 9542 歩  
67m  
歩数・距離表示
- 階段上り 230 歩  
6539 歩  
階段上り歩数・早歩き歩数表示
- 8 分  
25 分  
階段上り目標時間・早歩き目標時間表示

階段上り歩数・・・階段を上った歩数(10歩単位で表示)。階段を下った歩数は平地での歩数としてカウントします。  
早歩き歩数・・・4.3METs以上の歩行やジョギングの歩数。  
「METsとは」(P.11ページ)

## 「目標達成インジケータ」について

設定した個人データと減量目標をもとに1日の活動カロリー消費目標を算出し、目標達成インジケータでどれくらいの割合で達成できたかを表示します。

【表示例】

☐は1日の目標達成度を示します。  
※ ☐1つで目標達成度10%を示します。

☑は早歩きや階段上りなど、3METs以上の活動でのがんばり度合いを示します。  
これにより、一日の活動の達成度とがんばり度合いをふりかえることができます。

たとえば、左のインジケータは目標達成度80%を示しています。  
そのうち半分が3METs以上の活動であったことを示しています。

## METsとは…

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です。

METsのめやす	
普通歩行(約67m/分)	3.0METs
早歩き(約93m/分)	4.3METs
階段上り	8.8METs

【METsの数値・日本語訳典】  
独立行政法人 国立健康・栄養研究所:改訂版『身体活動のメツ(METs)表』(2012年4月11日改訂)調べ

## 過去の測定値を見る

1 目標時間表示以外の表示画面で【▲】を押す  
【▲】を押すごとに、7日前までの測定値が順に表示されます。

2 【▼】を押して、見たい表示内容を選択する(目標時間表示を除く)

## 減量目標値を達成できなかった方へ

- ・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。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。
- ・目標体重はめやすですのでダイエットを保証するものではありません。

# スマートフォンで設定する

1 次のサイトへアクセスする

<http://wlm.jp/>

2 HJA-401F用のアプリをダウンロードする

3 アプリを起動し、ログインする

重要 会員登録されていない方は、アプリをダウンロード後、会員登録をしてください。

4 機器登録をする

設定メニューから機器設定を選択し、画面の指示にしたがって登録してください。  
設定が完了したら「測定する」(P.5ページ)へ

# パソコンで設定/データ転送する

パソコンでの登録やデータ転送には、別売の専用USB通信トレイ(HHX-IT3)が必要です。登録方法やデータ転送方法はUSB通信トレイの『取扱説明書』をお読みください。

# スマートフォンでデータ転送をする

## 「ウェルネスリンク」マークについて

Wが点滅/点灯したときは、すみやかに測定記録を転送してください(最大14日分記録)。  
点滅:10日分以上の測定記録があります。  
点灯:14日分の測定記録があります。古い測定記録から順に削除されます。すぐに測定記録を転送してください。

1 アプリを起動する

2 「データ転送」を選ぶ

「OK」を表示すると転送完了です  
「OK」表示を消したい場合は、【▲】【▼】【●】いずれかのボタンを押してください。

「Err」を表示すると転送ができていません  
アプリの指示にしたがって、もう一度データ転送をやり直してください。

※階段上り歩数、階段上り目標時間、早歩き歩数、早歩き目標時間は、健康サポートサービスではご覧いただくことができません。

## 注意

- 通信中は次のものを通信エリアに近づけないでください。ICカードなど他の通信媒体、金属、磁石など磁界を発生させるもの
- 通信中に本体の電池を交換しないでください。
- スマートフォンの取扱説明書をよく読んでから使用してください。

# 電池の交換

「※」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。電池を交換しても過去の測定値は消えません。

- LOCKを解除し、
- 電池カバーを開ける。

## 重要

- 電池を取り出す際に、金属製のピンセットやドライバーなどを使用しないでください。
- 電池を交換したときは、日付と時刻を設定し直してください。「本体で設定する」(P.3ページ)「スマートフォンでデータ転送をする」(P.13ページ)
- 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。

## 警告

- 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。
- 電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。

## 注意

- 電池の⊕極を正しく入れてください。指定の電池を使ってください。

# おかしいな?と思ったら

調子が悪いな、おかしいな?と思ったら、取扱説明書をダウンロードして、「おかしいな?と思ったら」のページを参照してください(P.表紙)。本商品の故障、修理のときは、設定した値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。

# 安全上のご注意

安全にご使用いただくため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(必ず守ること)を示します。(左図は“必ず守る”)
- 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

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。

画面の確認は、安全な場所でおこなってください。

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。

乳幼児の手の届かないところに保管してください。

## 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。汗が付着しても、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、水中に入れて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⊕⊖をゼ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。

# おもな仕様

販売名	オムロン 活動量計 HJA-401F カロリスキャン		
電源電圧	DC3V (リチウム電池 CR2032 × 1個)		
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
	歩幅	30~120cm	: 1cm単位
	減量目標値	0.0~(体重×0.04) kg	: 0.1kg単位
	日付	2013年1月1日~2040年12月31日	
	時刻	0:00~23:59	: 24時間表示
使用環境	温度: -10~+40℃	データ転送時: +5~+35℃	
	湿度: 30~85%RH	気圧: 600~1050hPa	
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	NFC-F (ISO/IEC 18092 準拠)		
電池寿命	約3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	縦約33×横約78×厚さ約12mm		
質量	約27g(電池含む)		

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。

## オムロンなら、わからないことを気軽に相談できます。

修理・商品に関するお問い合わせ/別売品・消耗品のお求めは  
**オムロン お客様サービスセンター** むろんオムロン  
TEL 通話料 0120-30-6606  
FAX 通話料 0120-10-1625

※受付時間(祝日を除く月~金)9:00~19:00  
※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くことがありますのでご了承ください。

## 健康サポートサービスに関するお問い合わせ

**サポートデスク** <http://wellnesslink.jp/support/>  
※お問い合わせの内容によりましては、回答までにお時間をいただく場合があります。あらかじめご了承ください。