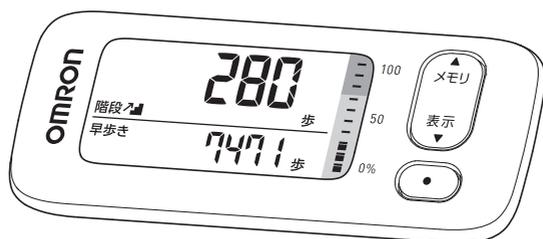


取扱説明書

OMRON

オムロン 活動量計  
HJA-403C  
Calori Scan



オムロンの製品をお買い上げいただき、ありがとうございました。

安全に正しくお使いいただくため、取扱説明書をお読みください。

※ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

All for Healthcare

健康サポートサービス  
WellnessLINK®  
8100727-0A

# 目次

## はじめに

この活動量計について	3
健康サポートサービスについて	10
この活動量計の使い方	13
各部の名前と付属品	14
安全上のご注意	16

## 設定のしかた

スマートフォンで設定する	23
パソコンで設定する	24
本体で設定・変更する	25

## 使い方

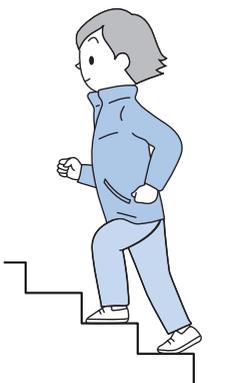
測定する	31
測定結果を見る	35
データ転送をする	39
初期化する	41
電池の交換	42
お手入れと保管	45

## 困ったときに

おかしいな?と思ったら	46
仕様	51
別売品について	53
お問い合わせ	54

# この活動量計について

本製品はオムロン独自の技術「Active Engine3」(👉 5 ページ) を搭載し、ポケットに入れて身につけるだけで、歩行や階段上り、家事やデスクワークなど、さまざまな体の動きを測定し、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-403C の特長

### ■ 階段を上った歩数がわかる

平地での歩行か階段上りかを識別できるようになりました。階段上りの歩数を測定し(10歩単位で表示)、あなたの活動カロリーを測定します。

- ※ 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勧めします。ズボンのポケット内は、胸ポケットよりも気圧変動が激しいため、階段上り歩数の精度に影響が出ることがあります。
- ※ 階段を下りるときの歩数は階段上りとして識別しません。平地での歩行として識別されます。
- ※ 階段の途中で踊り場があり、階段が連続して10段以上ないとき、階段上り歩数を測定できない場合があります。

### ■ どれだけ頑張っているかがわかる

目標達成インジケータで目標までの頑張りが確認できます。日常的な動きと階段や早歩きなど頑張った活動が別々に確認でき、目標達成に向けてモチベーションを上げて取り組むことができます。

### ■ ポケットの中に入れて測定できる

ポケットに入れたままでも測定できるので、毎日手軽に身につけることができます。

## 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

その日に消費した  
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**目安に。

**総消費カロリー**は、**食事を意識する**目安に。

## 活動カロリーの目安

身長 170cm、体重 70kg、年齢 40 才の男性の場合の例

- |                   |      |         |
|-------------------|------|---------|
| ・ デスクワーク          | 30 分 | 23kcal  |
| ・ 普通歩行 (約 67m/ 分) | 30 分 | 78kcal  |
| ・ 早歩き (約 93m/ 分)  | 30 分 | 126kcal |
| ・ ジョギング           | 30 分 | 225kcal |
| ・ 階段上り            | 30 分 | 291kcal |

## Active Engine3 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抽出します。その加速度信号と気圧変動を併用することにより、階段上りを識別し、ポケットの中でも身体活動を演算する独自技術です。



身体活動量 演算アルゴリズム

**Active Engine3**

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に加えて、新たに階段上りを識別し、活動カロリーを測定します。

※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勧めします。

## 表示について

### ■ 減量目標値（4週間で減らしたい体重値）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、あなたに合った1日の活動カロリー消費目標を算出します。
- ・ 目標達成インジケータに1日の活動カロリー消費目標の達成度を表示します。

活動カロリー  
消費目標

||

普段の  
活動カロリー

+

減量目標値分の  
活動カロリー

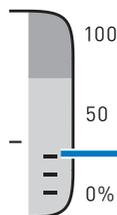
- ・ 普段の活動カロリーはあなたの行動に合わせて、4週間ごとに更新します。ただし、最初の数日は設定した個人データから算出した平均的な値となります。
- ・ 本製品では食事の摂取カロリーを測定することはできません。減量目標値を達成できなかったときは摂取カロリーが消費カロリーを上回っていた可能性があります。
- ・ 減量目標値は目安です。減量を保証するものではありません。

## 「目標達成インジケーター」について



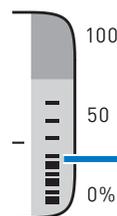
設定した個人データと減量目標をもとに1日の活動カロリー消費目標を算出し、目標達成インジケーターでどれくらいの割合で達成できたかを表示します。

### 【表示例】



■は1日の目標達成度を示します。

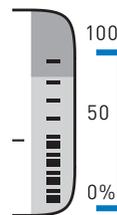
※ ■ 1つで目標達成度10%を示します。



■は早歩きや階段上りなど、3METs以上の活動での頑張り度合いを示します。

「METsとは」(👉 9ページ)

これにより、1日の活動の達成度と頑張り度合いを振り返ることができます。

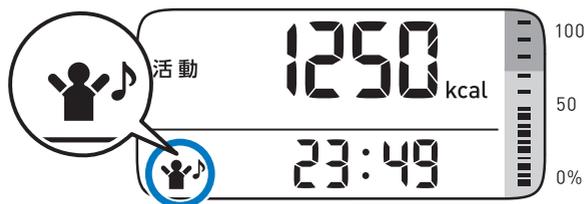


例えば、左のインジケーターは目標達成度80%を示しています。

目標達成度40%分が3METs以上の活動であったことを示しています。

## ■ バンザイマーク

当日の目標活動カロリーに対し達成度が100%に達したとき、バンザイマーク👏を表示します。さらに頑張って150%を超えると、バンザイマーク👏と♪マークを表示します。



## 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。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。

### ■ 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 の目安

座って安静にしている状態	1.3METs
普通歩行 (約 67m/分)	3.0METs
早歩き (約 93m/分)	4.3METs
ジョギング	7.0METs
階段上り	8.8METs

#### 【METs の数値・日本語訳出典】

独立行政法人 国立健康・栄養研究所：改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』

(2012年4月11日改訂) 調べ

# 健康サポートサービスについて

**測るだけじゃもったいない！**

**スマートフォンやパソコンを使って  
健康サポートサービスを利用すると、**

**機器の設定が簡単にできたり、**

**測定結果をグラフで確認できたり、**

**楽しく続けられるコンテンツがたくさん！**

- 転送されたデータはサーバーに保管されます。  
(お使いのスマートフォンやパソコンには保存されません。)
- パソコンでの登録には、別売の「オムロン USB 通信トレイ (HHX-IT4)」が必要です。登録は USB 通信トレイの取扱説明書にしたがっておこなってください。
- 健康サポートサービスへの登録は、活動量計または歩数計のいずれか 1 台のみです。
- スマートフォンの対応機種、パソコンの推奨環境は次のサイトでご確認ください。

<http://wlm.jp/>



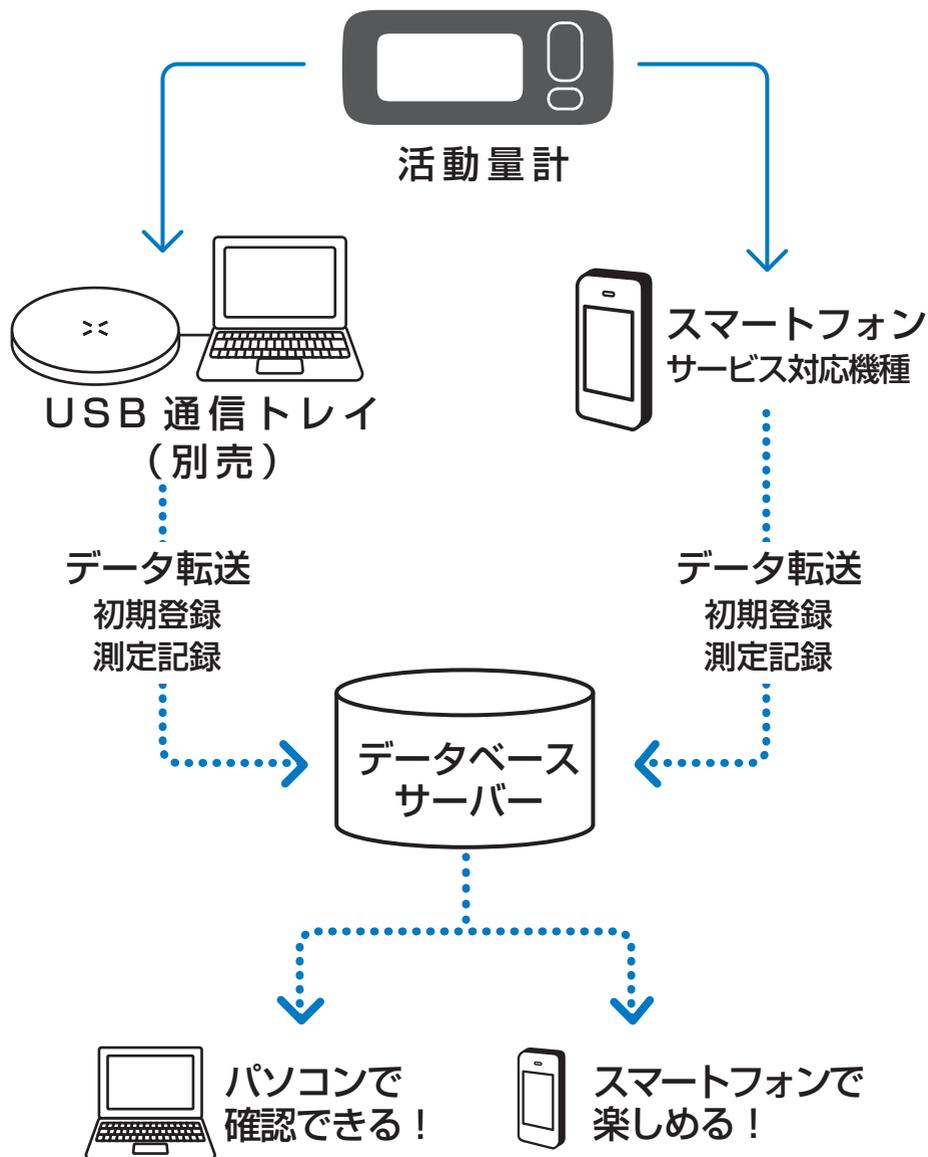
※階段上り目標時間、早歩き目標時間は、健康サポートサービスではご覧いただくことができません。

※階段上り歩数、早歩き歩数はアプリ (Android/iPhone) でのみご覧いただくことができます。

## 健康サポートサービスについて

- **Bluetooth®** のワードマークは、**Bluetooth SIG, Inc.** が所有する登録商標であり、オムロンヘルスケア（株）は、これらのマークをライセンスに基づいて使用しています。
- iPhone は Apple Inc. の商標です。  
iPhone の商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
- Android は Google Inc. の商標または登録商標です。
- ウェブサイト・アプリの仕様および本書に記載されている内容は、予告なしに変更することがあります。

## 健康サポートサービスのしくみ



# この活動量計の使い方

HJA-403Cは、このような流れで使います。

## Step 1 スマートフォンで設定する

アプリをダウンロードし、アプリで本体の設定をします。

(☞ 23ページ)

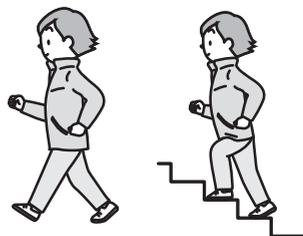
本体で設定することもできます。



## Step 2 測定する

正しく装着して測定しましょう。

(☞ 31ページ)



## Step 3 測定結果を見る

データ転送してアプリで確認します。

(☞ 39ページ)

本体で確認することもできます。(☞ 35ページ)

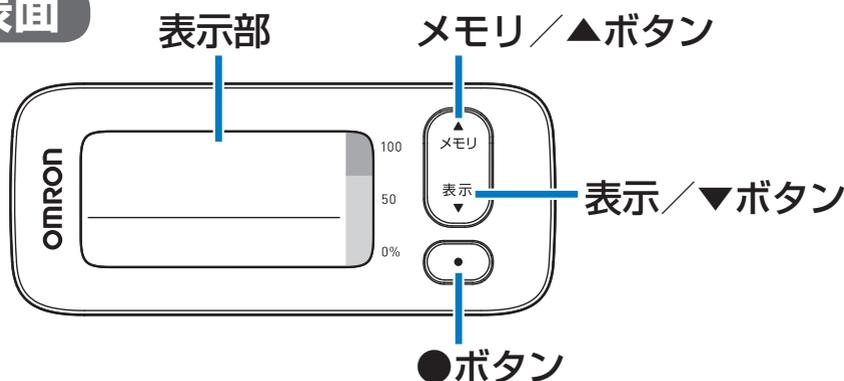


# 各部の名前と付属品

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。  
 ※本体以外は消耗部品です。

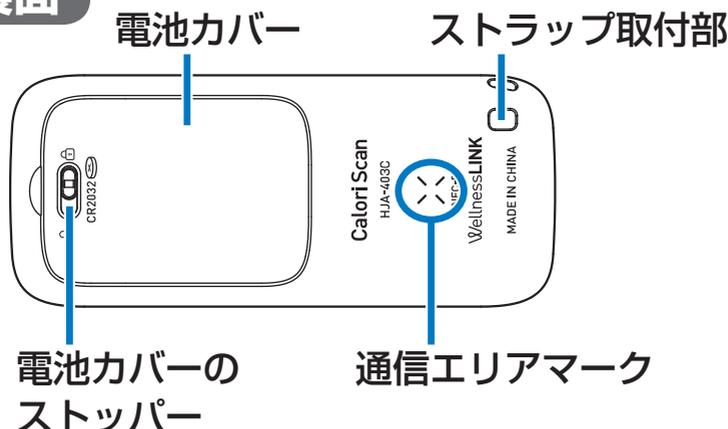
## 1 本体

### 表面



画面に貼られているシールをはがしてご使用ください。

### 裏面



## 各部の名前と付属品

## 表示部

通信中  
マーク (👉 39 ページ)

通信お知らせマーク  
(👉 39 ページ)



目標達成  
インジケーター  
(👉 7 ページ)

バンザイマーク  
(👉 8 ページ)

電池交換マーク  
(👉 42 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。

## 2 お試し用電池 (CR2032 × 1 個、本体に内蔵)



## 3 落下防止用ストラップ (👉 31 ページ)



## 4 ストラップ用クリップ (👉 31 ページ)



## 5 クイックガイド (品質保証書付き)

## 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。
- 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。

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。

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

植込み型医療機器（心臓ペースメーカーなど）の装着部位から22cm以内に近づけないでください。



禁止

 警告

## 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。電池を飲み込むと短時間で食道に穴が開くなど重症化することがあります。

電池を飲み込んだときは無理に吐かせようとせず、すぐに医師の診察を受けてください。



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。



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

## データ転送について

浴室内などの水のかかる場所で通信しないでください。

- ・ 感電やけがの原因になります。

航空機内や病院など、無線機器の使用が禁止された区域では **Bluetooth®** 通信をしないでください。



禁止

 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。

本体をズボンの後ろポケットに入れしないでください。

- ・ けがをしたり、本体が破損したりする原因になります。

異常の発生や症状の悪化を防ぐため、次の場合は使用しないでください。

- ・ アレルギー体質の方や肌が敏感な方。
- ・ 装着部に骨折、傷、しびれ、腫れ、湿疹、かぶれなどの異常がある場合

強い静電気や電磁波のある場所で使用しないでください。

- ・ 測定値に誤差が生じたり、故障の原因になります。



## 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

## ⚠️ 注意

### データ転送について

スマートフォンやパソコンの取扱説明書をよく読んでから使用してください。

- ・ 故障の原因になります。



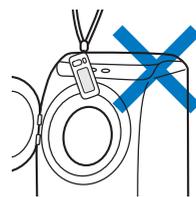
通信中に本体の電池を交換しないでください。

- ・ 故障やデータ破損の原因になります。



## 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。



## データ転送について

- ・ 本製品は電波法に基づく工事設計認証を受けた2.4GHz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、分解、本体記載の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。
- ・ 本製品を本製品と同じ周波数を使用した無線LAN、電子レンジ、無線機器などの周辺でご使用になりますと、本製品との間で電波干渉が発生する可能性があります。電波干渉が発生した場合、使用しない機器を停止するか、本製品の使用場所を変えるなど電波干渉の生じない環境でご使用ください。
- ・ 電波を使用している関係上、第三者が故意または偶然に傍受する事も考えられます。機密を要する重要な事柄や人命に関わることには使用しないでください。
- ・ 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。日本国外で使用されると、その国の電波法に抵触する恐れがあります。
- ・ スマートフォンやパソコンの取扱説明書をよく読んでから使用してください。故障の原因になります。
- ・ 通信中は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を通信エリアマークに近づけないでください。故障やデータ破損の原因になります。
- ・ 通信中に本体の電池を交換しないでください。故障やデータ破損の原因になります。

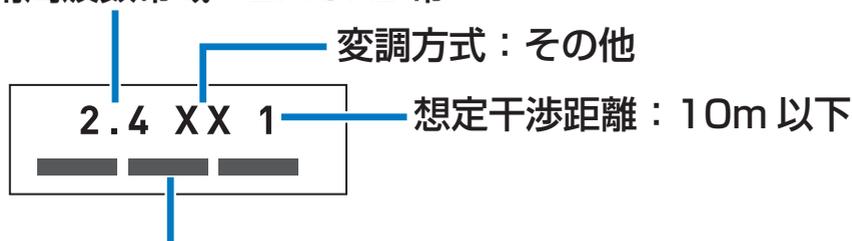
## 電波干渉に関するご注意

本製品の使用周波数帯では、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」が運用され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、すみ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、サポートデスクまでお問い合わせください。

次のマークは電波の種類と干渉距離を表しています。

使用周波数帯域：2.4GHz 帯



全帯域を使用し、移動体識別装置の帯域を回避可能です。



# スマートフォンで設定する

## 1 iPhone の方は Bluetooth® を「オン」にする

Android スマートフォンの方は、手順 2 から始めてください。

## 2 次のサイトへアクセスする

<http://wlm.jp/>



## 3 「からだグラフ」アプリを ダウンロードする

## 4 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。

## 5 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。

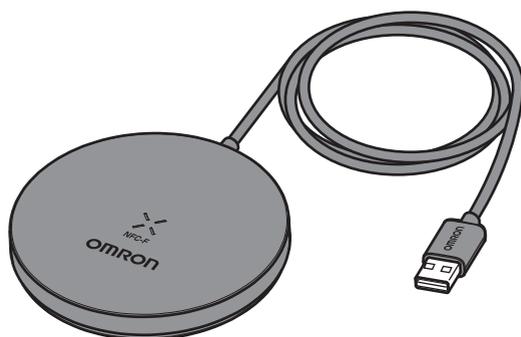
**！重要** 初期設定項目の入力を間違えると、正しく測定できない場合があります。

# パソコンで設定する

パソコンでの設定やデータ転送には、別売の「USB 通信トレイ (HHX-IT4)」が必要です。

「別売品について」(👉 53 ページ)

設定方法やデータ転送方法は、USB 通信トレイの『取扱説明書』を参照してください。



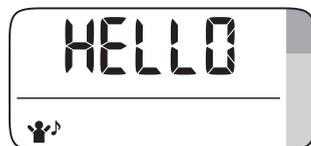
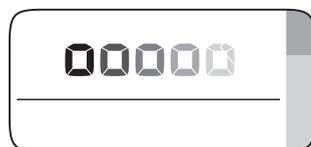
# 本体で設定・変更する

**重要** スマートフォンで設定することをおすすめします。スマートフォンやパソコンで、設定を済ませられた方は、本体での設定は必要ありません。

## 初めて設定する

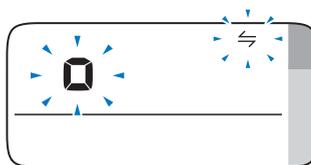
**重要** 身長や体重は設定の前に把握しておきましょう。

[▲] [▼] [●] 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。



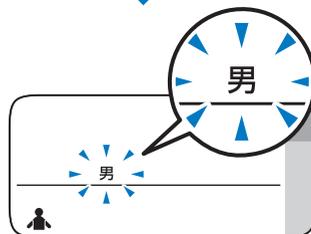
通信待機状態になります。

本体で設定する場合は、[●] ボタンを押してください。



性別設定画面に変わります。

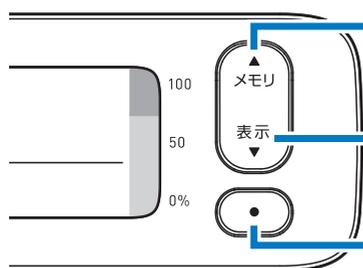
**参考** [●] ボタンを操作しない状態が3分以上続くと、性別設定画面に変わります。



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

[▲] [▼] で選択し、[●] で設定します。



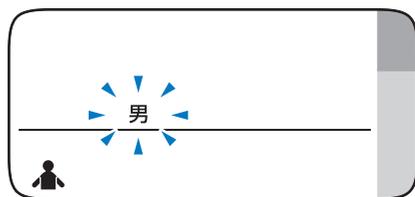
- ・ 1 回押すごとに 1 つ進む
- ・ 押し続けると早送りする
- ・ 1 回押すごとに 1 つ戻る
- ・ 押し続けると早戻しする
- 各項目を設定して次の項目に移る

**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。また年齢は自動で更新されないため、必ず毎年誕生日ごとに更新してください。

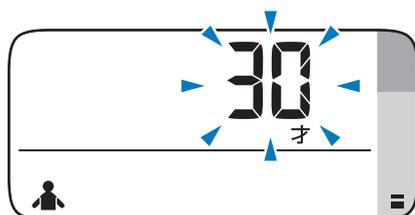
**参考** 設定途中に 15 分以上放置すると、ご購入時の状態に戻ります。

## 1 性別を設定する



## 2 年齢を設定する

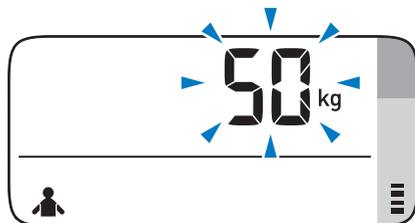
- ・ 設定範囲 : 6 ~ 99 才
- ・ 早送り : 10 才単位



本体で設定・変更する

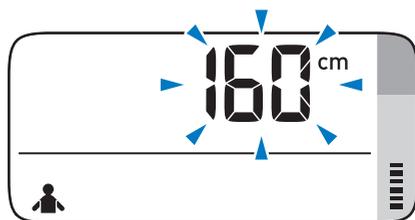
## 3 体重を設定する

- ・ 設定範囲 : 10 ~ 136kg
- ・ 早送り : 10kg 単位



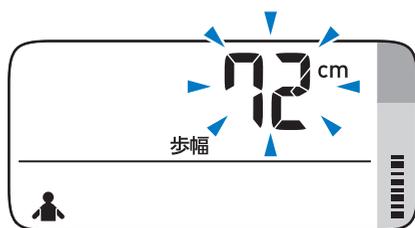
## 4 身長を設定する

- ・ 設定範囲 : 100 ~ 199cm
- ・ 早送り : 10cm 単位



## 5 歩幅を設定する

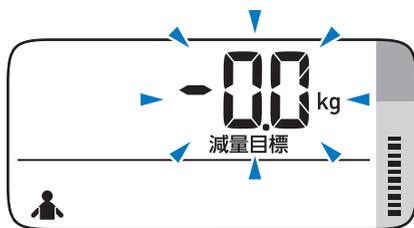
- ・ 設定範囲 : 30 ~ 120cm
- ・ 早送り : 10cm 単位



### ■ 歩幅について

- ・ 初めて設定するとき点滅表示する数値は、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歩程度歩いてからの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。

## 6 減量目標値を設定する



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

### ■ 減量目標値 (4週間で減らしたい体重値) について

- ・ 4週間で減らしたい体重値 (上限: 体重×0.04kg) を設定します。

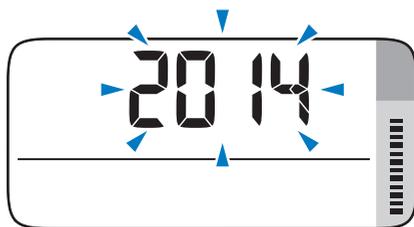
#### !重要

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。

「BMIとは」(👉 9ページ)

また、成長期における健康のため17才以下の方の無理な減量はお勧めしません。(減量目標値は設定できます。)

## 7 日付を設定する

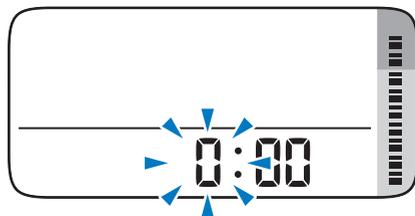


「西暦年」「月」「日」を設定します。

- ・ 設定範囲 : 2014年1月1日~2040年12月31日
- ・ 早送り : 10単位 (年と日のみ)

## 8 時刻を設定する

「時」「分」を設定します。



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

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。



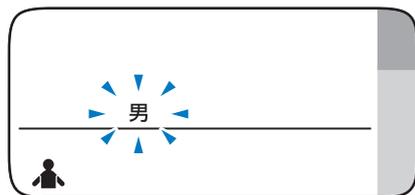
### ! 重要

- ・ 使いはじめは、設定した値から算出した一般的な一日の活動カロリー消費目標が設定されます。1 週間お使いいただくと自分に合った一日の活動カロリー消費目標が設定されます。
- ・ 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

 **参考** 変更中に5分以上放置すると、それまでの変更分は反映されず、活動カロリー・時刻の当日画面に戻ります。

### 【▲】と【●】を同時に長押しする



性別設定画面になります。

「本体で設定・変更する」の手順1 (👉 26 ページ) から操作してください。

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

# 測定する

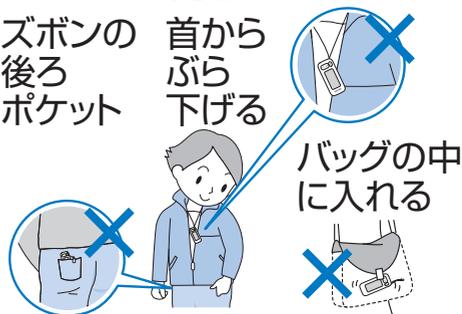
## 装着のしかた

OK

胸ポケット

ズボンの  
前ポケット

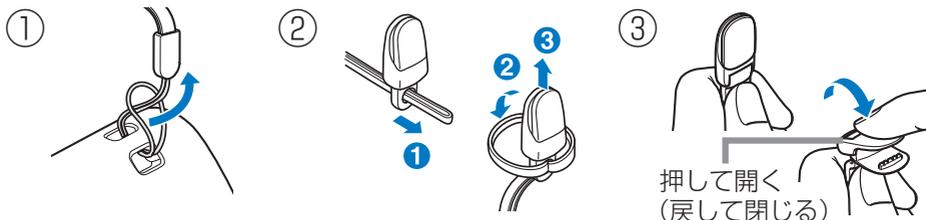
NG

ズボンの  
後ろ  
ポケット首から  
ぶら  
下げるバッグの中  
に入れる

### 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勧めします。
- ・ 本体をズボンの後ろポケットに入れないでください。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印に**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。

## 測定を始める

正しく装着して、測定しましょう。

### ■ 歩数カウントについて

- ・ 歩き始め（階段の上り始め、早歩きし始め）は、誤カウントを防ぐため表示が増えません。一定時間の歩行があると、それまでの歩数を追加して表示します。その後、歩数は1歩ずつ増えてますが、階段上り歩数と早歩き歩数は一定時間ごとに歩数を追加します。
  - ・ 表示が変わらない間もカウントはしています。
  - ・ 坂道の上り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、げた、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



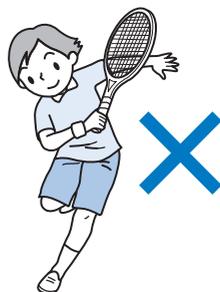
### ●振動の多いところで使用したとき

- ・ 乗り物（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揺れ

### ●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
- ・ 急斜面の上り下り
- ・ 上半身を中心としたトレーニング



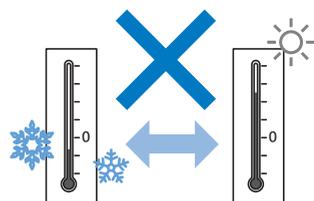
## 階段上り歩数を測定できない場合

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

## 測定する

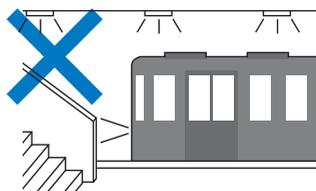
## ● 温度差の大きい場所を移動したとき

- ・ 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

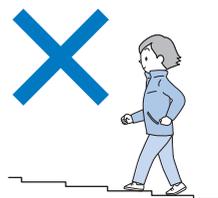
- ・ 気圧を意図的に制御した場所（建物内や地下街）への出入り
- ・ 地下鉄が通過しているホーム上を移動
- ・ 歩行中に強い風が吹いたとき



## ● 1 段の段差が極端に低いとき

## ● 本体が不規則に動くとき

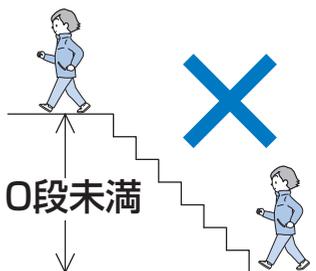
- ・ 腰やバッグからぶら下げたとき



## ● 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がってください。



# 測定結果を見る

## 表示を切り替えて見る

[▼] を押すごとに次のように表示が切り替わります。

[●] を押すと活動カロリー・時刻表示に戻ります。



活動カロリー・  
時刻表示



総消費カロリー・  
脂肪燃焼量表示



歩数・  
距離表示



階段上り歩数・  
早歩き歩数表示



階段上り目標時間・  
早歩き目標時間表示

## 活動カロリー・時刻表示

午前 0 時から現在までの歩行や家事・デスクワークなどの活動による消費カロリーと時刻を表示します。

## 総消費カロリー・脂肪燃焼量表示

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）と脂肪燃焼量を表示します。

## 歩数・距離表示

歩数と距離を表示します。

ジョギング、階段上り下り、早歩きが多い場合は、距離に誤差が生じる場合があります。

## 階段上り歩数・早歩き歩数表示

午前 0 時から現在までの階段上り歩数と早歩き歩数を表示します。

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」（👉 9 ページ）

## 階段上り目標時間・早歩き目標時間表示

目標達成までに必要な 1 日分の活動時間の目安を表示します。前ページの画面では、あと 8 分階段を上った場合、またはあと 25 分早歩きした場合に達成します。

## ■ 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。

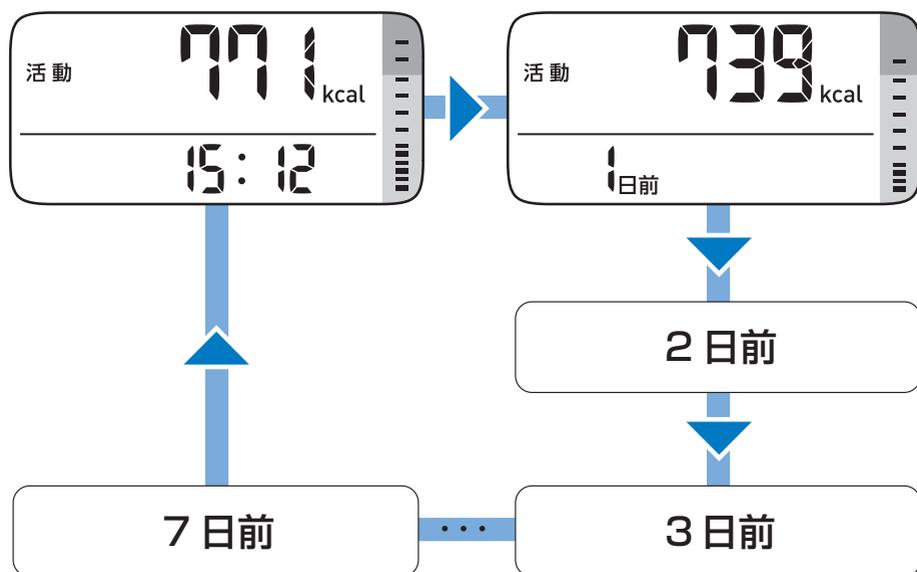
## 過去の測定値を見る

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 目標時間表示以外の表示画面で [▲] を押して、 過去の測定値を見る

記録されている1日前の測定値が表示されます。

[▲] を押すごとに、7日前までの測定値が順に表示されます。



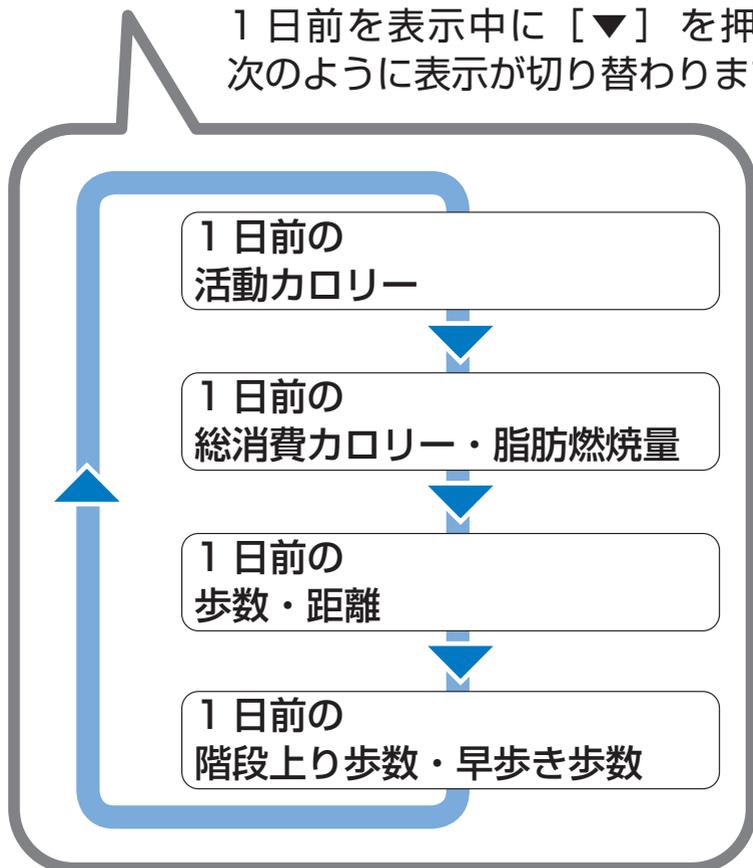
**参考** ボタン操作をしない状態が1分以上続くと、当日の画面に戻ります。

## 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)

※「表示を切り替えて見る」(👉 35 ページ)



1 日前を表示中に [▼] を押すと、  
次のように表示が切り替わります。



## データ転送をする

スマートフォンのアプリから、または USB 通信トレイを使ってパソコンから日々の測定記録を転送します。パソコンでのデータ転送のしかたは USB 通信トレイの『取扱説明書』を参照してください。

### 通信お知らせマークについて

が点灯／点滅したときは、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。



健康サポートサービスを利用されていない方は、点灯／点滅しません。

## スマートフォンでデータ転送をする

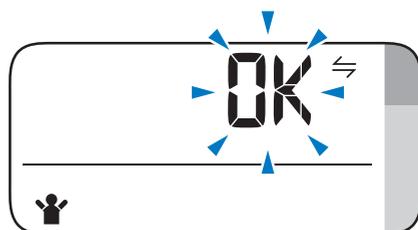
# 1 アプリを起動する

## 2 「データ転送」を選ぶ

アプリの画面の指示にしたがって、データ転送をしてください。

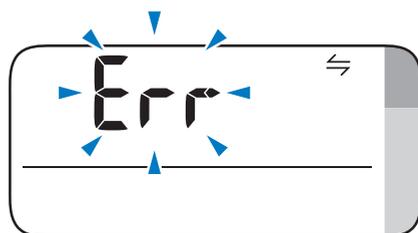
### 「OK」が表示されると 転送完了です

「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」が表示されると 転送ができていません

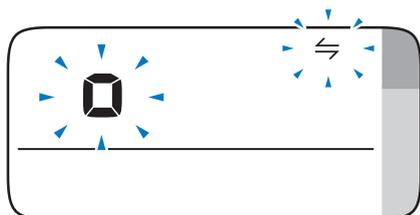
アプリの指示にしたがって、もう  
一度データ転送をやり直してくだ  
さい。



# 初期化する

設定した値と測定した値（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。

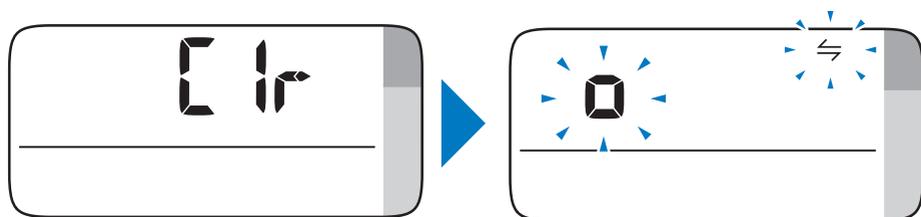
## 1 【▼】 と 【●】 を同時に長押しする



通信待機状態になります。

 **参考** 初期化をキャンセルしたい場合は 【●】 ボタンを押してください。

## 2 【▲】 と 【●】 を同時に長押しする



「Clr」と表示するまで押し続けてください。  
通信待機状態になれば、初期化完了です。

 **参考** 初期化後、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

# 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。

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。測定記録の不整合が発生する場合があります。
- ・ 電池を交換しても過去の測定値は消えません。ただし、測定値の記録は毎時 00 分におこなわれますので、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直してください。

「本体で設定・変更する」(👉 25 ページ)

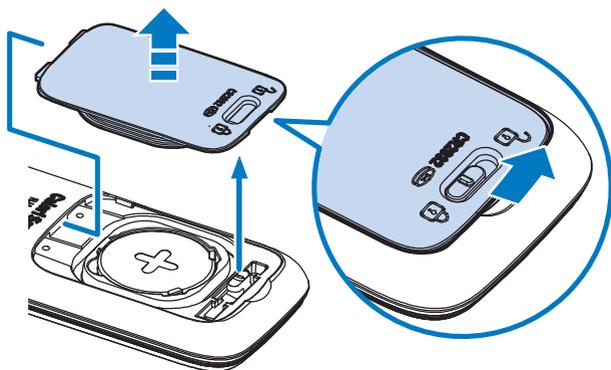
「データ転送をする」(👉 39 ページ)

 **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。

## 電池を交換する

### 1 電池カバーを外す

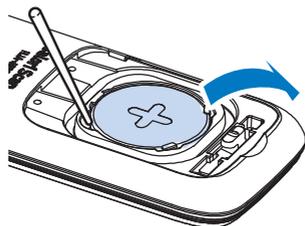
電池カバーのストッパーのロックを外して、電池カバーを外します。



### 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。





# 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、水または薄めた中性洗剤をしみこませた布をかたく絞って拭き取り、やわらかい布で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	[▲] [▼] [●] いずれかのボタンを押してください (☞ 36 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 (☞ 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)
表示の値がちがう	装着方法が間違っている	「装着のしかた」を参照してください (☞ 31 ページ)
	不規則な動きをしている	「正しく測定できない場合」を参照してください (☞ 33 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	設定した値が間違っている	設定を変更してください*
階段上り歩数の値がちがう	気圧・温度が不安定な環境である	「階段上り歩数を測定できない場合」を参照してください (☞ 33 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 (☞ 42 ページ)
☞ 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	データ転送をしてください (☞ 39 ページ)
データ転送ができない	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、または機器登録が完了していない	アプリまたは USB 通信ソフトをインストール、または機器登録を完了してください「スマートフォンで設定する」 (☞ 23 ページ)

\* いずれかの手順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方  
アプリ、ウェブサイトで設定値を変更した上でデータ転送をしてください。  
「データ転送をする」(☞ 39 ページ)
- 本体のみでお使いの方  
「設定を変更する」(☞ 30 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
データ転送 ができない	活動量計の通信 エリアマークと スマートフォン、 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、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
	強い磁力や電波 の発生するもの の近くでデータ 転送をした	電波の影響を受け ない場所で、もう 一度データ転送を おこなってください
	活動量計の電池 残量がなくなっ ている	電池を交換してく ださい (☞ 42 ページ)
iPhone で データ転送 できない	使用中のものとは 別の iPhone で 初期設定された	「スマートフォンで 設定する」(☞ 23 ページ)
	<b>Bluetooth®</b> が 「オフ」になって いる	<b>Bluetooth®</b> を 「オン」にしてく ださい「スマート フォンで設定す る」(☞ 23 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
iPhone でデータ転送できない	Android スマートフォンまたはパソコンで初期設定した	iPhone で初期設定してください (☞ 23 ページ)
	機器が通信待機状態になっていない	[●] ボタンを長押ししてください
iPhone の「設定」-「Bluetooth®」内のデバイス一覧に機器が表示されない	アプリをダウンロードしていない	アプリをダウンロードしてください。iPhone の「設定」から <b>Bluetooth®</b> を「オン」にした後、アプリを起動し、初期設定をしてください「スマートフォンで設定する」 (☞ 23 ページ)
通信中マークとエラー表示が出た 通信中マーク	iPhone で初期設定していない方が [●] ボタンを長押しした	約 3 秒で表示は消えます。iPhone 以外の方は [●] ボタンを長押ししないでください
	スマートフォン、パソコンの表示を確認し、指示にしたがってください	
エラー表示「Err」が消えない	動作異常が起きた	「電池を交換する」を参考にして電池を入れ直してください (☞ 43 ページ)

## おかしいな?と思ったら

「おかしいな?と思ったら」に記載されている対処方法でも直らない場合、商品についてはオムロンお客様サービスセンター、健康サポートサービスについてはサポートデスクまでお問い合わせください。(👉 54 ページ)

 **参考** 本製品の故障、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。測定結果は健康サポートサービスをご利用の上、こまめにデータ転送しておくことをお勧めします。

# 仕様

販売名	オムロン 活動量計 <b>HJA-403C</b> カロリスキャン	
電源電圧	DC3V (リチウム電池 CR2032 × 1 個)	
表示	活動カロリー	0 ~ 59,999kcal
	総消費カロリー	0 ~ 59,999kcal
	脂肪燃焼量	0 ~ 999.9g
	歩数	0 ~ 99,999 歩
	階段上り歩数	0 ~ 99,990 歩
	早歩き歩数	0 ~ 99,999 歩
	階段上り目標時間	0 ~ 1440 分
	早歩き目標時間	0 ~ 1440 分
	距離	0.0 ~ 999.9km
	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	NFC-F (ISO/IEC 18092 準拠)	
	<b>Bluetooth®</b> 4.0 (Low Energy)	
<b>Bluetooth®</b> 通信距離	約 10m*	
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	2014 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°C	データ転送時 : +5 ~ +35°C
	湿度 : 30 ~ 85% RH	気圧 : 600 ~ 1050hPa

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28g (電池含む)
付属品	お試し用電池 (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、 クイックガイド (品質保証書付き)

\* 通信距離、電池寿命は、通信機器間の距離や障害物、電波状況、お使いの機器の使用状況などにより変化します。  
また、電波状況により通信が切断される場合があります。

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。

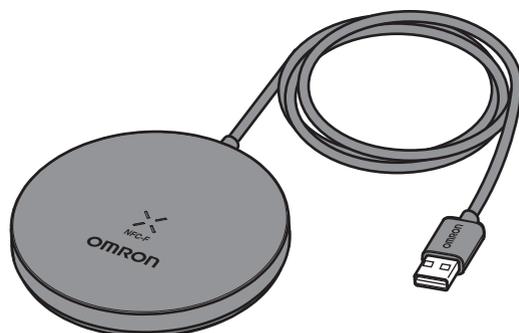
## 別売品について

別売品のお求めは、  
オムロン お客様サービスセンター  
(☎電話 0120-30-6606) 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

型式：HHX-IT4



※ USB 通信トレイ（型式：HHX-IT2 および HHX-IT3）  
は、HJA-403C に対応しておりません。

## お問い合わせ

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

TEL 通話料 0120-30-6606 ※ 受付時間（祝日を除く月～金）  
 無料 9:00～19:00  
 FAX 通話料 0120-10-1625 ※ 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のでご了承ください。  
 無料

〒515-8503 三重県松阪市久保町 1855-370

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・消耗品は、インターネットでもお求めいただけます。）

### 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。