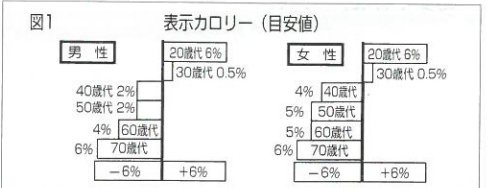


表示カロリーについて

表示カロリーは、歩行やジョギングをしたことによる消費エネルギーを、体重と歩行・ジョギングの歩数から概略計算した目安値です。従って歩行やジョギングの歩数が増えるに従って、徐々に1kcalづつ増えていきます。歩行とジョギングの区別は、その速さで決めており、次の値を基準にして計算しています。

- 歩行……100歩/分(0.6秒/1歩)…約3.2kcal/分(60kgの場合)
- ジョギング…150歩/分(0.4秒/1歩)…約6.8kcal/分(60kgの場合)

一般的に、カロリー(運動消費エネルギー)は個人の年齢や性別によって、各々差がみられるのが普通です。本製品の表示カロリーは、20歳代～70歳代の年齢差と男女差を平均していますので、若干誤差(±6%)があります。図1に概要を示します。



年齢層による目安カロリー値を知りたい場合は、表示カロリーに表1に示す係数を掛け算して補正してください。

	男	女
20歳代	1.06	
30歳代	1.005	
40歳代		0.96
50歳代	0.98	
60歳代		0.95
70歳代	0.94	

●補正例
表示カロリーが「300」の時に20歳代の方は
300×1.06=318kcal→18kcalの差があります。

ウォーキングでカロリーコントロール

いつも階段を使わずにエスカレーターを使い、食べるものはおいしくお腹いっぱい食べている…そんな生活を過ごしていませんか？摂取カロリーが消費カロリーを上回れば、余分なカロリーは体内に脂肪として蓄積されます。成人病の元となる「肥満」にならないためにも、ウォーキングでカロリーコントロールを始めましょう。

●「**体重**」は**摂取カロリー**と**消費カロリー**のバランスで決まります
今の体重を維持したい方
摂取カロリーと消費カロリーが等しい状態を保つよう心がけましょう。

摂取	食べ物・飲み物
消費	日常生活 歩行

ダイエットしたい方

消費カロリーが摂取カロリーよりも多い状態を維持しましょう。そのためには、ムリな食事制限よりもウォーキングを楽しんで、どんどん消費カロリーを増やしましょう。

摂取	食べ物・飲み物
消費	日常生活 歩行

体重を増やしたい方

摂取カロリーを消費カロリーよりも多くすればよいのです。健康のためにウォーキングを続けながら、おいしく食べておいしく飲みましょう。

摂取	食べ物・飲み物
消費	日常生活 歩行

次のページからの手順で、てくまるを使った「ウエイトコントロール」を実践してみましょう。

1.まず、日常生活でどれくらい身体を動かしているかをチェックしましょう。

4つのタイプから、あなたに最も近い生活活動強度を選んでください。(歩行時間を目安にしてください。)

生活動作	時間	日常生活の内容
睡眠	8	通勤、買物など1時間程度の歩行と軽い手作業や家事などによる立位のほかは大部分座位で事務、勉強、談話等をしている場合
座る	12	
立つ	3	
歩く	1	

II (中等度)

生活動作	時間	日常生活の内容
睡眠	8	通勤、買物のほか仕事などで2時間程度の歩行と事務、読書、談話による座位の歩か機械操作、接客、家事等による立位時間の多い場合。
座る	7~8	
立つ	6~7	
歩く	2	

III (やや重い)

生活動作	時間	日常生活の内容
睡眠	8	農耕、漁業、建築などで座位、立位、歩行のほか1日のうち1時間程度は重い筋作業に従事している場合。
座る	6	
立つ	6	
歩く	3	
筋運動	1	

IV (重い)

生活動作	時間	日常生活の内容
睡眠	8	1日のうち2時間程度は激しいトレーニングとか木材の運搬、農繁期の農耕作業などのような重い筋作業に従事している場合
座る	4~5	
立つ	5~6	
歩く	4	
筋運動	2	

※生活活動強度の区分(目安)、等四次改定「日本人の栄養所要量」厚生省保健医療局 健康増進室監修 監修より

2.次に、生活活動強度別の1日の消費カロリーを求めましょう。

体重を下の式に代入して値を求めます。

I (軽い)	年齢	男性	女性
	20~29 30~39 40~49 50~59 60~64 65~70 70~74 75~79 80	35.16×W 33.60×W 33.03×W 32.29×W 31.14×W 31.24×W 29.55×W 29.59×W 28.64×W	34.73×W 32.35×W 30.83×W 30.48×W 29.53×W 29.40×W 29.44×W 29.65×W 28.07×W

II (中等度)	年齢	男性	女性
	20~29 30~39 40~49 50~59 60~64 65~69 70~74 75~78 80~	39.84×W 38.18×W 36.87×W 36.33×W 35.35×W 34.72×W 33.14×W 32.37×W 31.50×W	38.59×W 36.98×W 35.36×W 34.18×W 33.34×W 33.32×W 32.48×W 32.83×W 31.44×W

III (やや重い)	年齢	男性	女性
	20~29 30~39 40~49 50~59 60~64 65~	47.66×W 45.05×W 43.78×W 43.60×W 41.24×W 40.79×W	46.31×W 43.45×W 41.71×W 40.64×W 39.06×W 39.20×W

IV (重い)	年齢	男性	女性
	20~29 30~39 40~49 50~59 60~64 65~	55.47×W 52.69×W 51.46×W 50.66×W 47.97×W 47.73×W	54.02×W 50.84×W 48.97×W 48.03×W 45.72×W 45.08×W

3.①に含まれて、歩行による消費カロリーを計算しましょう。

歩行による体重別消費カロリー早見表	体重(kg)	歩く(kcal) 10分間(1000歩)
	30kg	16kcal
	35	18
	40	21
	45	24
	50	26
	55	29
	60	32
	65	34
	70	37
	75	40
	80	43
	85	45
	90	48
	95	51
	100	53
	105	56
	110	59
	115	61
	120	64

(1)まず、あなたの体重で10分間歩いた場合の消費カロリーを右の表から求めます。

①	あなたの体重	10分間の消費カロリー
	_____ kg	_____ kcal

(2)(1)の値を以下の式に代入します。
あなたの生活活動強度のタイプで、代入する式を選んでください。

I :	_____ × 6
II :	_____ × 12
III :	_____ × 18
IV :	_____ × 24

(注)歩行による消費カロリー=10分あたりの歩行による消費カロリー×生活活動強度別の1日の歩行時間(分)/10(分)

4.それでは、あなたが歩行以外の日常生活で1日に消費するカロリーを求めてみましょう。

①1日の消費カロリー	②歩行による消費カロリー	③歩行以外の消費カロリー
_____ kcal	_____ kcal	_____ kcal

これまでに、次のことがわかりました。

①1日の消費カロリー	②歩行による消費カロリー	③歩行以外に消費するカロリー
_____ kcal	_____ kcal	_____ kcal

てくまる表示カロリー

③	④	⑤
_____ kcal	_____ kcal	_____ kcal

7.あなたの1日の消費カロリー(⑤の値)と摂取カロリーをくらべてみましょう。
(次ページの例を参考にしてください。)

<A氏の例>

男性、45才、体重65kg、管理職
1日に30分歩く
(マイカー通勤：10分、業務その他：20分)

1.生活活動強度
Iタイプ(1日に約30分の歩行時間)

2.「①1日の消費カロリー」
2147kcal(33.03×65kg=2146.95kcal)

3.「②歩行による消費カロリー」
204kcal(34kcal×6)

4.「③歩行以外の消費カロリー」
1943kcal(①2147kcal-②204kcal)

5.「④てくまる表示カロリー」
102kcal

6.「⑤てくまるを使った1日の消費カロリー」
2045kcal(③1943kcal+④102kcal)

<説明>
食事等により1日の摂取カロリーが、2255kcalだとすれば摂取カロリーが210kcalオーバーしていることになります(2255kcal-2045kcal)。もし、現在の体重を維持したい(太りたくない)のなら、食事制限か運動でオーバー分のカロリーを減らす必要があります。歩行なら、約62分に相当します(210kcal÷34kcal×10分)。

<B子さんの例>

女性、23才、体重50kg、OL
1日に60分歩く
(通勤：30分、業務その他：30分)

1.生活活動強度
Iタイプ(1日に約60分の歩行時間)

2.「①1日の消費カロリー」
1737kcal(34.73×50kg=1736.5kcal)

3.「②歩行による消費カロリー」
156kcal(26kcal×6)

4.「③歩行以外の消費カロリー」
1581kcal(①1737kcal-②156kcal)

5.「④てくまる表示カロリー」
150kcal

6.「⑤てくまるを使った1日の消費カロリー」
1731kcal(③1581kcal+④150kcal)

<説明>
食事等により1日の摂取カロリーが、1815kcalだとすれば摂取カロリーが84kcalオーバーしていることになります(1815kcal-1731kcal)。もし、現在の体重を維持したい(太りたくない)のなら、食事制限か運動でオーバー分のカロリーを減らす必要があります。歩行なら、約32分に相当します(84kcal÷34kcal×10分)。

修理サービスを依頼する前に

こんなとき	点検するところ	直しかた
何も表示しない 表示がうすい	電池が消耗していませんか	新しい電池(LR43またはSR43)と取り替えます (P7)
表示の値がちがう	装着方法が間違っていないですか 不規則な歩行をしていませんか	取扱上の注意の項をご覧ください (P5) 常に一定のリズムで規則正しく歩くよう心がけます
表示内容がおかしい	設定値が間違っていないですか 電池を入れたあととシステムリセットをしましたか	体重の値を、使用者に最も近い値にあわせ (P9) 体重設定キーとリセットキーの両方を同時に4秒以上押してください ※システムリセットP7参照

仕様

型 式	オムロンヘルスカウンタ HJ-100
電 源	DC1.5V(LR43またはSR43 1個)
表 示	歩数：0~99999(歩) カロリー：0~9999(kcal) -10℃~+40℃
使用温度範囲	約1年(LR43使用1日1万歩使用時)
連続使用時間	約1年(LR43使用1日1万歩使用時)
外形寸法	63.5×34.2×21.9mm
質 量	約25g(電池を含む)
付 属 品	電池(LR43 1個) 取扱説明書(品質保証書付)

おことわりなく仕様を変更することがありますので、ご了承ください。

修理を依頼されるとき

商品の使い方に関するお問い合わせは、
オムロン健康相談室がお答えします。
ダイヤルは正確に
0120-30-6606
受付時間/10:00~12:00/13:00~16:00(月~金)
※商品の故障および修理の依頼につきましては下記に記載のオムロンフィールドエンジニアリング(株)にお問い合わせください。

オムロンフィールドエンジニアリング株式会社のネットワーク '95.12	
オムロンフィールドエンジニアリング ●北海道株式会社 〒060 札幌市中央区北3条西1-1 サンメモリア6階 オムロンフィールドエンジニアリング株式会社 ●仙台支店 〒980 仙台市青葉区二丁目18-26 二丁目OAビル3階 ●東京支店 〒150 東京都渋谷区恵比寿1-19-15 ウノサウザ東急ビル2階 ●東京第2支店 〒101 千代田区神田紺屋町8番地 アセンド神田紺屋町ビル7階 ●横浜テクノセンタ 〒221 横浜市神奈川区鶴屋町2-21-8 第一安田ビル2階 ●静岡テクノセンタ 〒420 静岡市紺屋町11-19 静鉄紺屋町ビル5階 ●名古屋支店 〒460 名古屋市中区丸の内3-22-21 安田火災名古屋ビル7階 ●金沢支店 〒920 金沢市駅西本町1-14-29 サン金沢ビル1階 ●京都支店 〒604 京都市中京区錦町通西入ル泉正寺町344 日昇ビル1階 ●大阪第1支店 〒530 大阪市北区堂島浜2-1-9 古河大阪ビル西館1階 ●神戸テクノセンタ 〒651 神戸市中央区小野浜通3-2-22 富士火災神戸ビル9階 ●広島支店 〒730 広島市中区備前13-14 新広島ビル5階 オムロンフィールドエンジニアリング ●九州株式会社 〒812 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多福岡ビル3階 ●鹿児島支店 〒890 鹿児島市鶴池新町5-6 鹿児島県プロパティス会館4階 ※所在地・電話番号を予告なく変更することがありますので、ご了承ください。	TEL011(281)5121 TEL022(261)7054 TEL048(833)7911 TEL03(3448)8104 TEL03(5296)1760 TEL045(312)1923 TEL054(254)3718 TEL052(962)3281 TEL076(61)5467 TEL075(255)4171 TEL06(349)1814 TEL078(242)8268 TEL082(227)1573 TEL092(451)6748 TEL0992(52)7674

OMRON Your OMRON for a Healthy Tomorrow

オムロンヘルスカウンタ
HJ-100
取扱説明書

- このたびは、オムロンヘルスカウンタをお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。
- ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みになり、正しくお使いください。
- お読みになったあと大切に保管してください。

目 次	
●安全上のご注意	………P1~3
●特 長	………P4
●各部の名称	………P4
●正しくご使用いただくために	………P5・6
●お使いいただく前に	………P7
●ご使用方法	………P8・9
●精度と歩数感度調整	………P10
●電池交換と寿命	………P10
●表示カロリーについて	………P12
●ウォーキングでカロリーコントロール	………P13~19
●修理サービスを依頼する前に	………P20
●仕様	………P20
●修理を依頼されるとき	………P21
●保証規定	………P11
●品質保証書	………P11

安全上のご注意

- この商品を正しく使用していただくために、お使いになる前にこの取扱説明書「安全上のご注意」をお読みにになり十分に理解してください。
- お読みにになった後はいつも手元においてご使用ください。
- ここに示した注意事項は、安全に関する重大な内容を記載していますので必ず守ってください。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告サイン	内容
	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	
	△記号は注意(警告・危険を含む)を示します。 具体的な注意内容は、△の中や近くに文章や絵で示します。 左図の場合は、“破裂注意”を示します。
	⊙記号は禁止(してはいけないこと)を示します。 具体的な注意内容は、⊙の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は、“一般的な禁止”を示します。

1

歩数計に関する安全上のご注意

△注意
電池は火中に投げないでください。 ●破裂する恐れがあります。
小さなお子様が電池フタ・電池をなめたり、いじったりしないようにしてください。 ●飲み込むと、息がつまったり、体調悪化の恐れがあります。

お願い
強い衝撃は避けてください。
本体は無理にひろげないでください。
クリップを極端に広げたり、ねじったりしないでください。

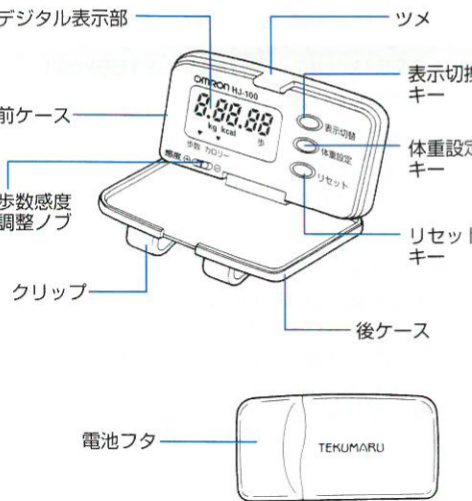
2

お願い
分解したり、内部にふれたりしないでください。
シンナー、ベンジン、アルコールなどでふかないでください。
洗ったり、ぬれた手でさわったりしないでください。
直射日光・ホコリ・雨・湿気を避けて保管してください。

3

- 毎日の歩行やジョギングによる消費エネルギーの目安を1万kcal(0~9999kcal)まで測定できます。
- カロリー消費量と同時に歩行やジョギングの歩数が10万歩(0~99999歩)まで測定できます。
- ※歩数、カロリーの各機能は同時に作動しています。表示切換キーを押すと各々の測定結果が切り換えで表示できます。
- 見やすい大きなデジタル表示。
- 簡単なキー操作。
- 小型・軽量で、装着が簡単。
- 一人一人に合わせ、歩数感度の調整可能。

各部の名称



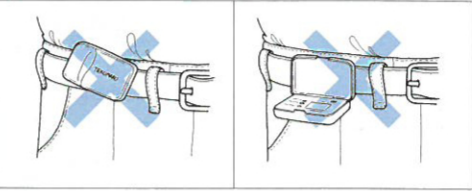
4

- 正しい装着のしかた

- クリップと前ケースを閉じて、ベルトやスラックス、スカート、トレーニングパンツなどに、クリップでしっかり装着してください。
- 取付位置はスラックスの折目線が目安です。
- クリップは差し込んで止まるまで、しっかりと入れてください。

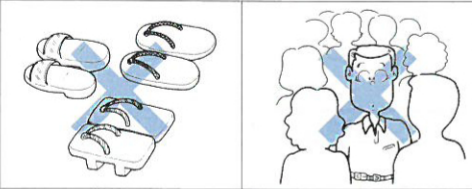
次のような場合は、歩数が正しく測定できないことがあります。

- 正しく装着していないとき。
- 本体を傾けてベルトに装着したとき。
- クリップと前ケースを閉じていないとき。

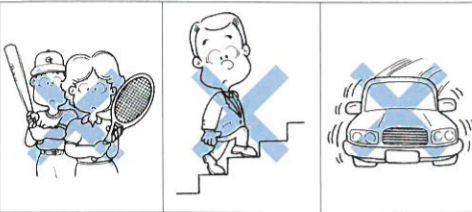


5

- 不規則な歩行や不規則なジョギングをしたとき。
- 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。
- 混雑した街中を歩くとときなどの歩行のみだれ。



- 上下運動や振動の多い所で使用したとき。
- 立ったり、座ったりする動作。
- 歩行やジョギング以外のスポーツ。
- 階段や急斜面の昇り降り。
- 乗物に乗車中の上下振動または横ブレ。



6

- お使用いただく前に

電池を入れます

- ①本体左脇側面の溝にコインを入れてひねり、電池フタをはずします。
- ②電池の+側を上にして、付属の電池を入れます。
- ③電池フタ右側の出っばりを本体ケースの溝に差し込み、電池フタ全体を軽く押し込みます。

歩数測定

- ①表示切換キーを押して表示画面上の矢印(▼)を「歩数」に合わせます。
- ②本体を身体に装着します。
- ③リセットキーを押して、表示を「0」にします。(電源は切れません)
- ④本体を閉じて、歩行やジョギングをしてください。1歩ずつカウントし、表示します。

※歩数は、99999歩まで測定できます。

※カロリー機能も同時に作動しています。表示切換キーを押すとカロリーの表示ができます。

カロリー測定

- ①表示切換キーを押して表示画面上の矢印(▼)を「カロリー」に合わせます。
- ②カウントしている歩数に応じて消費カロリーが表示されます。
- ③本体を装着してから、リセットキーを押して表示を「0」にします。(このとき、歩数も表示が「0」にもどります。)
- ④歩行やジョギングを始めると、消費カロリーが順次表示されていきます。

※カロリーは9999kcalまで測定できます。

※歩数も同時にカウントしています。表示切換キーを押すと、歩数の表示ができます。

精度と歩数感度調整

- 本製品は、平地において姿勢を正した標準的な歩行で精度±5% (100歩に対して±5歩) 以内になるように調整してあります(中央位置)。
- もし表示が実際の歩数より多め(少なめ)の場合は、次のように調整してください。
- ①自分で数えながら「100歩」歩く。
- ②前ケースを開いて、表示されている歩数を見る。
- ③歩数感度調整ノブを動かして調整する。少しずつ動かして、自分の歩行に合う位置を見つけてください。

※ジョギングや競歩などフォームを変えるときは、再度、上記の手順で調整してからご使用ください。

電池交換と寿命

- 電池はLR43またはSR43を使用してください。
- 電池はデジタル表示がうすくなりだしたときに交換してください。新品の電池の場合、電池を入れたままの状態で約1年間使用できます。
- 付属の電池はモニター用ですので、1年以内に電池寿命が切れることがあります。

保証規定

品質保証書

このたびは、オムロン健康機器を、お買い求めいただきありがとうございます。本機は厳重な検査を行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、上記の保証規定によりお買い上げ後一年間は、無償修理いたします。※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限りです。This warranty is valid only in Japan.

品名 オムロンヘルスカウンタ

型式 HJ-100

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いでください。

お買い上げ店名

住 所

TEL ()

お買い上げ年月日 年 月 日

発売元

オムロン株式会社 健康統轄事業部

〒105 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL03(3436)7092

0692499-3G