

お使いいただく前に

■システムリセット

- ①ツメを前方に押し出すようにして前ケースを開きます。
- ②歩幅設定キーと、リセットキーの両方を同時に4秒以上押してください。(図A)
- ③全ての表示が消えます。(全消灯)
- ④指をはなすと、すべての表場マークが表示(図B)されます。



※この操作は、電池交換後や、電池を出し入れした後も行ってください。

ご使用方法

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。
- ※距離モード機能も同時に作動しています。表示切換キーを押すと距離の表示ができます。

ご使用方法

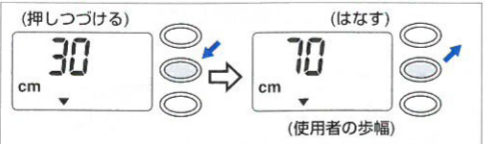
距離測定

- ①表示切換キーを押して表示画面上の矢印(▼)を「距離」に合わせます。
-

- ②カウントしている歩数に応じて距離が表示されます。
 - 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、距離が順次表示されていきます。
- ※距離は、999.99km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。

●歩幅の設定

- ※最初に使用者の歩幅を設定してください。
- ①表示切換キーを押して表示画面上の▼を「距離」に合わせます。
- ②歩幅設定キーを押すと現在の設定歩幅が表示されます。(電池を入れ換えると、自動的に歩幅が30cmに設定されます。)
- ③歩幅設定キーを1回押すごとに表示されている歩幅が5cmずつ増えます。1秒以上押し続けると早送りになります。
- ④使用者の歩幅が表示された時点で、歩幅設定キーをはなしてください。これで歩幅が設定されました。



- ⑤この状態で5秒たつと表示は自動的に距離表示にもどります。また、表示切換キーを押した場合も距離表示にもどります。
- ※なお、設定できる歩幅の範囲は、30cm～200cmで5cmごとです。

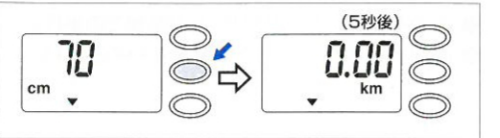
●歩幅の測り方

ツマ先からツマ先までが正しい歩幅です。正確に平均歩幅を知るには、下図のように10歩歩き、その合計距離を10で割った数字があなたの平均歩幅です。

7m(合計距離) ÷ 10歩(歩いた歩数) = 0.7m(70cm)

●歩幅の確認

距離表示モードから歩幅設定キーを1回押すと約5秒間設定歩幅が表示されます。この状態で5秒たつと表示は自動的に距離表示にもどります



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。

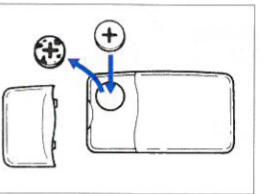
「105歩」より多めに表示されるとき

「95歩」より少なめに表示されるとき

※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

電池がなくなったら、古い電池を取り出して最初と同じように新しい電池を入れてください。(P6、お使いいただく前にの項参照)



- 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。

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 (P6)
表示の値がちがう	装着方法が間違っていますか	取扱上の注意の項をご覧ください (P5)
	不規則な歩行をしていませんか	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ますか	歩幅の値を、使用者に最も近い値にあわせませう (P9)
	電池を入れたあとシステムリセットをしましたか	歩幅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 P8.参照

仕様

型 式	オムロンヘルスカウンタ HJ-101
電 源	DC1.5V(LR43またはSR43 1個)
表 示	歩数: 0~99999(歩) 距離: 0~999.99(km)
使用温度範囲	-10℃~+40℃
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

- 札幌支店
〒060-0003 札幌市中央区北3条西1-1 サンメモリア6階 TEL 011(261)5125
- 仙台支店
〒980-0802 仙台市青葉区二丁目18-26 二丁目OAビル3階 TEL 022(261)7054
- 東京第1支店
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-19-15 ウノサワ東急ビル2階 TEL 03(3448)8104
- 日本橋テクノセンター
〒101-0035 千代田区神田船屋町8番地 アセント神田船屋町ビル7階 TEL 03(5296)1760
- 北関東支店
〒336-0007 埼玉県浦和市仲町1-14-8 三井生命浦和ビル2階 TEL 048(833)7911
- 横浜テクノセンター
〒221-0835 横浜市中区神奈川区鶴屋町2-21-8 第一安田ビル2階 TEL 045(312)1823
- 名古屋支店
〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-22-21 安田火災名古屋ビル7階 TEL 052(962)3281
- 静岡テクノセンター
〒420-0859 静岡市栄町4-10 静岡栄町ビル2階 TEL 054(254)3718
- 金沢支店
〒920-0025 金沢市駅西本町1-14-29 サン金沢ビル1階 TEL 0762(61)5467
- 大阪第1支店
〒530-0004 大阪市北区堂島浜2-1-9 古河大阪ビル西館1階 TEL 06(348)1814
- 京都支店
〒604-8141 京都市中京区錦糸錦通高倉西入ル東正寺町334 日昇ビル1階 TEL 075(255)9909
- 神戸テクノセンター
〒651-0088 神戸市中央区小野柄通3-2-22 富士火災神戸ビル5階 TEL 078(242)8268
- 広島支店
〒730-0016 広島市中区鞆町13-14 新広島ビル5階 TEL 082(227)1573
- 福岡第1支店
〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多倍成ビル3階 TEL 092(451)6837
- 鹿児島支店
〒890-0064 鹿児島市鴨池新町5-6 鹿児島県プロパティスビル4階 TEL 099(252)7674

※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。

オムロンヘルスカウンタ

HJ-101
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も大切に保管してください。

目 次

- 安全上のご注意 P 1~3
- 特 長 P 4
- 各部の名称 P 4
- 正しくご使用いただくために... P 5・6
- お使いいただく前に P 8
- ご使用方法 P 8~10
- 精度と歩数感度調整 P 11
- 電池交換と寿命 P 11
- 修理サービスを依頼する前に... P 12
- 仕様 P 12
- 修理を依頼されるとき P 13
- 保証規定 P 7
- 品質保証書 P 7

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」をお読みになり十分に理解してください。
- お読み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。

歩数計に関する安全上のご注意

△注意
電池は火中に投じないでください。 ●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、息がつかまったり、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。
本体は無理にひりげないでください。
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。

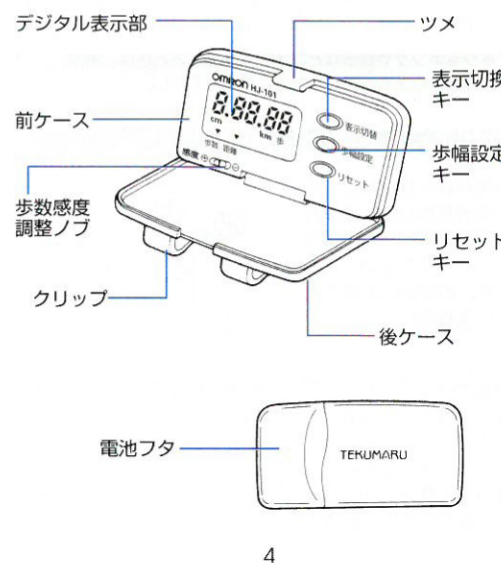
お願い

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。	

特長

- 歩行やジョギングによる距離を1000km(0~999.99km)まで測定できます。
- 距離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、距離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



正しくご使用いただくために

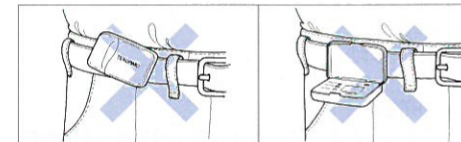
正しい装着のしかた

- 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。

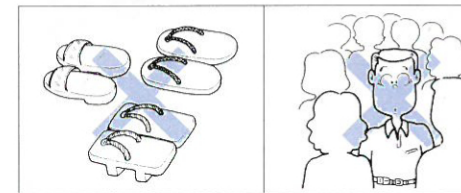
■正しく装着していないとき

- 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。



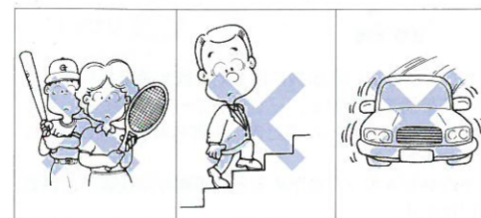
■不規則な歩行や不規則なジョギングをしたとき

- スリ足のような歩き方。
- サンダル、ゲタ、ソウリなどの履物での歩行。
- 混雑した街中を歩く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

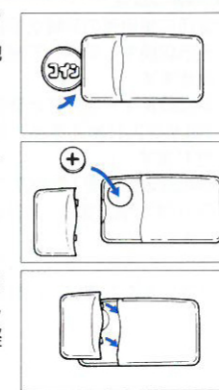
- 立ったり、座ったりする動作。
- 歩行やジョギング以外のスポーツ。
- 階段や急斜面の昇り降り。
- 乗物に乗車中の上下振動または横ブレ。



お使いいただく前に

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。



保証規定

1. 取扱説明書にしたがった正常な使用状態で故障した場合には、無償修理いたします。
2. 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてお買い上げの販売店、オムロン(株)の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング(株)のネットワークに依頼または送付してください。なお、送付の場合はオムロン(株)の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング(株)までの送料の負担をお願いします。
3. 無償修理期間内でも次の場合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、公害や電線の異常電圧による故障および損傷。
(ニ) 本書の指示がない場合。
(ホ) 本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。
4. 本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. この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理を約束するものです。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。

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。しかし通常の使用において万一、不具合が発生しましたときは、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ます。 This warranty is valid only in Japan.	
品名	オムロンヘルスカウンタ
型式	HJ-101
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	(印)
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
〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL.03(3436)7092	