

## 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
形式	HJ-103
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く。

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** ヘルスケアビジネスカンパニー  
〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10  
TEL 03(3436)7092



# OMRON

## オムロンヘルスカウンタ TEKUMARU HJ-103



- 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、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、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 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ので、紛失しないように保管してください。

A Good Sense of Health

## 取扱説明書

もくじ

安全上のご注意.....	1
商品の特長.....	3
各部のなまえ.....	4
電源を入れます.....	5
各設定を行います.....	5
時刻設定.....	6
体重設定.....	7
歩幅設定.....	8
目標カロリー設定.....	9
設定変更について.....	10
測定を始めましょう.....	13
感度調整のしかた.....	15
測定結果のみかた.....	16
表示カロリーについて.....	17
電池交換と寿命.....	18
おかしいな?と思ったら.....	19
仕様.....	20
お問い合わせは.....	21
保証規定.....	22
品質保証書.....	裏表紙

お使いいただく前に

## 安全上のご注意

- ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するものです。
- 表示と意味は次のようになっています。



**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可能性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



△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。具体的な禁止内容は、⊙の中や近くに文章や絵で示します。

左図の場合は“分解禁止”を示します。



●記号は強制（必ず守ること）を示します。具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。

左図の場合は“一般的な強制”を示します。

## 安全上のご注意



**警告**

小さいお子様が電池フタ・電池をなめたり、いじったりしないようご注意ください。

- 飲み込むと、息がつまったり、体調悪化の恐れがあります。



**注意**

分解や修理、改造したりしないでください。

- 発火したり、故障や事故の原因になります。



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。



## 安全上のご注意

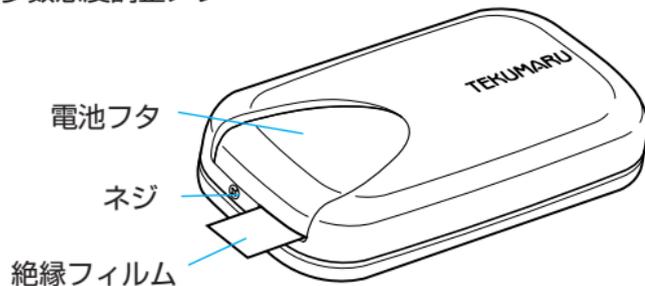
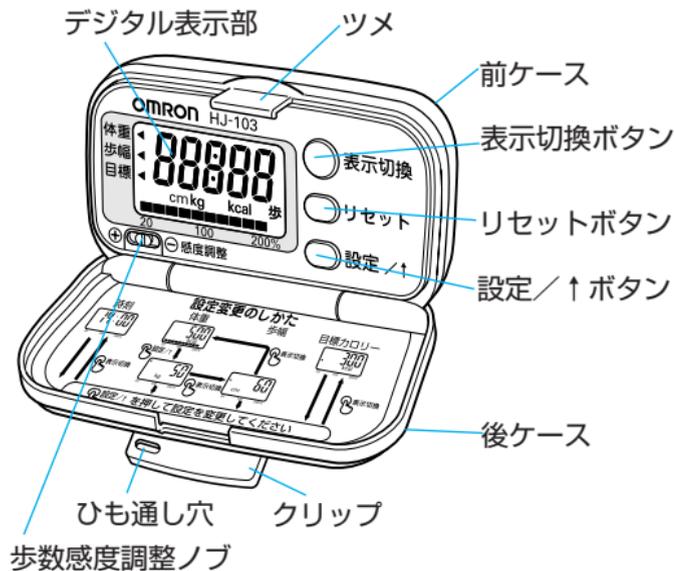
### お願い

- ・強い衝撃は避けてください。  
壊れる可能性があります。
- ・本体は無理にひろげないでください。  
ケースが割れることがあります。
- ・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。  
折れる可能性があります。
- ・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。  
壊れる可能性があります。
- ・直射日光・ホコリ・雨・湿気を避けてください。  
壊れる可能性があります。

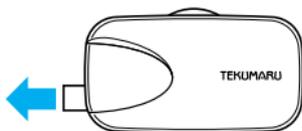
## 商品の特長

- ・一目でわかる達成バー表示  
(目標カロリー設定可能)
- ・便利な時計機能
- ・薄型でシンプルデザイン

## 各部のなまえ



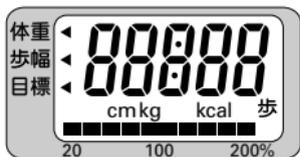
電源を入れます



本製品は、工場出荷時に電池の消耗を防ぐため、電池の絶縁をしています。

絶縁フィルムを矢印の方向に引き抜くと電源が入ります（以降、フィルムは必要ありません）。

各設定を行います



約2秒間全点灯します。

全点灯後、設定モードに進みます。

次の順で初期設定します。

時刻設定 (P6 参照)

↓  
体重設定 (P7 参照)

↓  
歩幅設定 (P8 参照)

↓  
目標カロリー設定 (P9 参照)

まず時刻を設定します

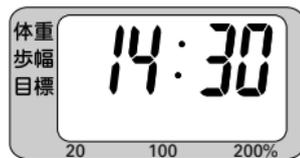
<例：午後2時30分に設定する場合>



初期設定は0:00  
設定中は表示が点滅  
(設定範囲0:00~23:59)

「設定/↑」ボタンを押して、時刻を合わせてください。

- ・押し続けると30分ずつ早送りできます。
- ・「リセット」ボタンを押すと「0:00」に戻ります。



設定が終わったら「表示切換」ボタンを押してください。時刻が確定し、体重設定に移ります。

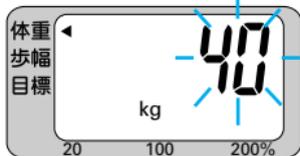
※「表示切換」ボタンを押さないと、次の設定はできません。

うまく設定できましたか？

うまく設定ができなくても最後まで設定を行ってください。  
設定をやり直したい場合はP10~P12を参照して各設定ごとに変更してください。

続けて体重を設定します

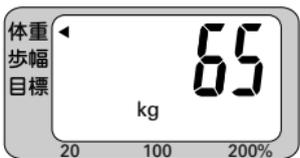
<例：65kgに設定する場合>



初期設定は40kg  
設定中は表示が点滅  
(設定範囲30～120kg)

「設定/↑」ボタンを押して、体重を合わせてください。

- ・押し続けると10kgずつ早送りできます。120kgを超えると30kgに戻ります。
- ・「リセット」ボタンを押すと「40」に戻ります。



※ボタン操作を10秒以上しないと、表示している数値で確定し、次の歩幅設定に移ります。

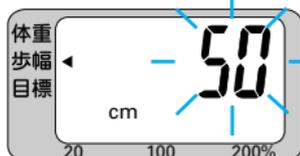
設定が終わったら「表示切換」ボタンを押してください。体重が確定し、歩幅設定に移ります。

うまく設定でき  
ましたか？

うまく設定ができなくても最後まで設定を行ってください。  
設定をやり直したい場合はP10～P12を参照して各設定ごとに変更してください。

続けて歩幅を設定します

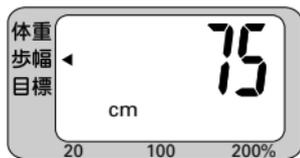
<例：75cmに設定する場合>



初期設定は50cm  
設定中は表示が点滅  
(設定範囲30～200cm)

「設定/↑」ボタンを押して、歩幅を合わせてください。

- ・押し続けると10cmずつ早送りできます。200cmを超えると30cmに戻ります。
- ・「リセット」ボタンを押すと「50」に戻ります。



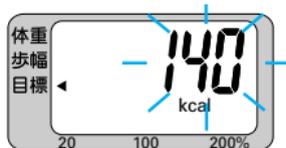
※ボタン操作を10秒以上しないと、表示している数値で確定し、次の目標カロリー設定に移ります。

設定が終わったら「表示切換」ボタンを押してください。歩幅が確定し、目標カロリー設定に移ります。

うまく設定でき  
ましたか？

うまく設定ができなくても最後まで設定を行ってください。  
設定をやり直したい場合はP10～P12を参照して各設定ごとに変更してください。

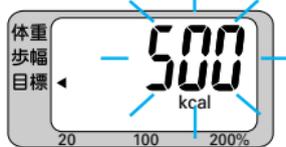
## 最後に目標カロリーを設定します



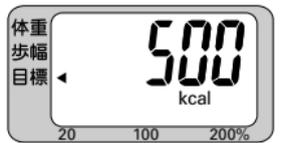
設定中は表示が点滅

目標カロリーを自分で設定することもできます。

<例：500kcalに設定する場合>



設定中は表示が点滅  
(設定範囲 100~9990kcal)



※ボタン操作を10秒以上しないと、表示している数値で確定し、次の歩数モードに移ります。

設定した歩幅と体重で1万歩を歩く場合の消費カロリーの目安が表示されます。  
(カロリー表示についてはP17参照)

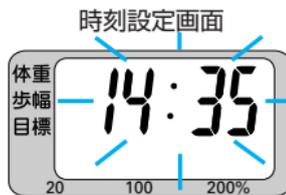
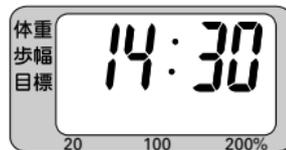
「設定/↑」ボタンを押して、カロリーを合わせてください。  
・押し続けると100kcalずつ早送りできます。9990kcalを超えると、100kcalに戻ります。  
・「リセット」ボタンを押すと「100」に戻ります。

設定が終わったら「表示切換」ボタンを押してください。目標カロリーが確定し、すべての初期設定が終了して歩数モードに移ります。

うまく設定できましたか？

やり直したい場合は.....P12を参照して設定変更してください。

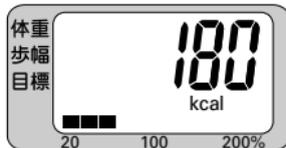
## 時刻設定



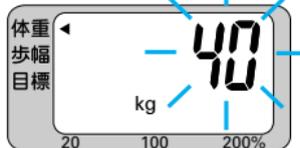
時刻設定画面  
※表示が点滅中は変更できません。

- ①「表示切換」ボタンを押して、時刻表示にします。
- ②「設定/↑」ボタンを押して、表示を点滅させます。
- ③「設定/↑」ボタンを押して変更します。
- ④設定変更しない場合や設定ができたなら「表示切換」ボタンを押して確定します。
- ⑤時刻表示に戻ります。

## 体重・歩幅設定

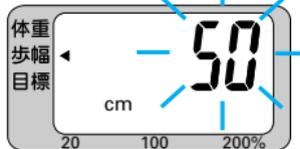


体重設定画面



※表示が点滅中は変更できません。

歩幅設定画面



※表示が点滅中は変更できません。

①「表示切換」ボタンを押してカロリー表示(kcal)にします。  
(目標に◀はありません)

②「設定/↑」ボタンを押し、体重表示(kg)にします。

③「設定/↑」ボタンを押して変更します。

※体重設定できないうちに歩幅設定画面に切り換ったら①からやり直してください。

④設定変更しない場合や設定ができたなら「表示切換」ボタンを押し、歩幅表示(cm)にします。

⑤「設定/↑」ボタンを押して変更します。

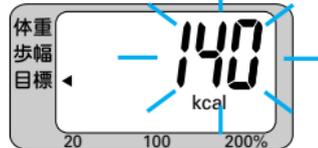
⑥設定変更しない場合や設定ができたなら「表示切換」ボタンを押して確定します。

⑦カロリー表示(kcal)に戻ります。

## 目標カロリー設定



目標設定画面



※表示が点滅中は変更できません。

①「表示切換」ボタンを押して目標カロリー表示(kcal)にします。  
(目標に◀があります)

②「設定/↑」ボタンを押して、表示を点滅させます。

③「設定/↑」ボタンを押して変更します。

④設定変更しない場合や設定ができたなら「表示切換」ボタンを押して確定します。

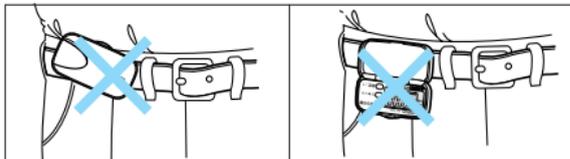
⑤目標カロリー表示に戻ります。

## 使用上の注意

次のような場合、歩数が正しく測定できないことがあります。

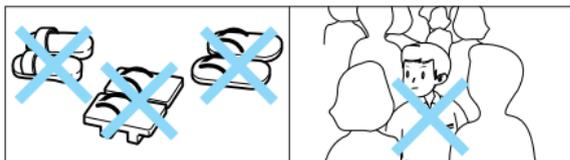
## ■正しく装着していないとき。

- ・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、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。

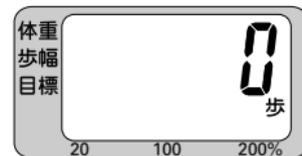


## ■上下運動や振動の多い所で使用したとき。

- ・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。



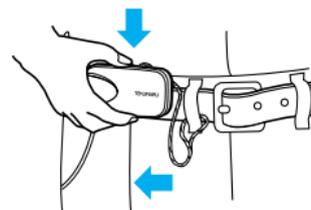
1. 「表示切換」ボタンを押して歩数表示にします。



2. 前ケースを閉じて、ベルトやスラックスにクリップで確実に装着してください。



※落下防止のためにひも通し穴にひもを通しベルトなどと結んでおくことをおすすめします。



スラックスの折り目の線がめやすです。

3. 初めに100歩、歩いてみて歩数カウントが正しいか確認してください。



実際の歩数とカウントに誤差があったときは、P15「感度調整のしかた」を参照して調整してください。

## 感度調整のしかた

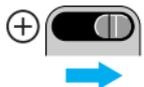
※本製品は、平地において姿勢を正した標準的な歩行で精度±5%（100歩に対して±5歩）以内になるように調整してあります（工場出荷時の感度調整ノブは中央位置にセットされています）。

### 調整のしかた

■歩数計を正しく装着して100歩、歩いてみてください。

■100歩に対して5歩以上多めに表示される場合

感度調整ノブを  
⊖の方へ動かしてください。



■100歩に対して5歩以上少なめに表示される場合

感度調整ノブを  
⊕の方へ動かしてください。



※感度調整ノブは少しずつ動かして、自分の歩行に合う位置に調整してください。



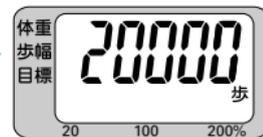
お願い

歩行速度を変えるときや、ジョギングや競歩などフォームを変えるときは、再調整してください。

## 測定結果のみかた

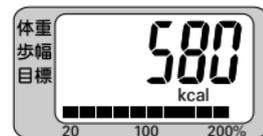
■「表示切換」ボタンを押すごとに表示が変わります。

歩数表示



※「リセット」ボタンを2秒以上押しと歩数とカロリーが「0」に戻ります。

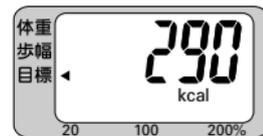
カロリー表示



目標カロリーに対する達成度を「■」マークで20%ごとお知らせします。達成すると点滅から点灯に変わります。

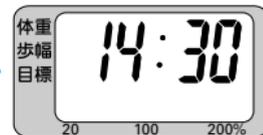
（「設定/↑」ボタンを押すと体重・歩幅の修正ができます。（P11参照））

目標カロリー表示



（「設定/↑」ボタンを押すと目標カロリーの修正ができます。（P12参照））

時刻表示



（「設定/↑」ボタンを押すと時刻の修正ができます。（P10参照））

## 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・歩幅・歩数・歩く速さから計算しています。

表示カロリーは1分ごとに計算して表示しています。

### 表示カロリーの例

体重：50kg 歩幅：70cmのとき

	毎分の歩数	毎分の消費カロリー
歩行	100歩	約2.3kcal
ジョギング	150歩	約3.8kcal

本製品の表示カロリーは、40歳代の男女の平均値を基準にしています。より正確にカロリー値を知りたい場合は、表示カロリーに下表に示す補正係数を掛けてください。

### 表示カロリー補正係数

	男	女
20歳代	1.10	1.07
30歳代	1.05	1.01
40歳代	1.02	0.97
50歳代	1.01	0.95
60歳代	1.00	0.95
70歳代	0.98	0.96
80歳代	0.95	0.95

### [補正例]

表示カロリーが「300」のときに  
50歳代の女性の方は  
 $300 \times 0.95 = 285\text{kcal}$

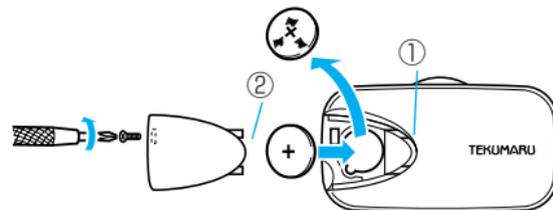
## 電池交換と寿命

電池はデジタル表示が薄くなりはじめたときに交換してください。

※電池交換すると、すべてのデータが初期値に戻ります。

※内容は、必ずメモ帳やノートなどに控えておいてください。

1. 本体のネジをプラスドライバーではずします。
2. 電池フタをはずし、新しい電池と交換します。  
(＋を間違えないように入れてください。)
3. ①の溝に電池フタのツメを合わせ  
②をはめこみます。
4. プラスドライバーでネジをしめます。



- ・電池はLR43を使用してください。
- ・電池寿命は約1年です。付属の電池はモニタ用ですので、1年以内に電池寿命が切れることがあります。
- ・古い電池は分別して廃棄してください。

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 (LR 43) と取り替え ます。 (P18)
表示の値がち がう	装着方法が間違 っていませんか	「使用上の注意」 をご覧ください。 (P13)
	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 歩くように心が けます。 (P13)
	感度調整の位置 がずれていませ んか	もう一度、感度 調整をしてくだ さい。 (P15)

※上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。

※商品の故障および修理の依頼につきましては、お買い上げの販売店または別添記載のオムロンフィールドエンジニアリング(株)までお問い合わせください。

形 式	オムロンヘルスカウンタHJ-103
電 源	DC1.5V (LR43/1個)
測定範囲	歩数：0～99999歩 カロリー：0～9999kcal 時計：0:00～23:59平均日差±3秒以内 目標達成グラフ：0～200% 10段階
設定範囲	体重：30～120kg 歩幅：30～200cm 目標カロリー：100～9990kcal
使用温度範囲	-10℃～+40℃
電池寿命	約1年 (LR43使用1日1万歩使用時)
外形寸法	約63.5×35.5×21.0mm
質 量	約23g (電池を含む)
付属品	電池 (LR43/1個内蔵) お問い合わせ窓口一覧 取扱説明書 (品質保証書付)

お断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。

## 商品に関するお問い合わせは



オムロン健康相談室 ダイヤルは正確に

フリーダイヤル

むろんオムロン



FAXでのご相談も  
お気軽に。

**0120-30-6606**

**FAX 03-3436-7225**

受付時間（祝日を除く月～金）10:00～12:00/13:00～16:00  
（都合によりお休みさせていただくことがあります。）

※商品の故障および修理の依頼につきましては、別添記載の  
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。

オムロン株式会社 ヘルスケアビジネスカンパニー

〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10

TEL 03(3436)7092

●札幌011(271)7826

●仙台022(265)2734

●大宮048(645)8111

●東京03(3436)7092

●横浜045(411)7216

●名古屋052(561)0621

●大阪06(6282)2572

●広島082(247)0260

●高松087(822)8521

●福岡092(414)3206

- 取扱説明書にしたがった正常な使用状態でご購入後1年以内に故障した場合には、無償修理いたします。
- 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ご購入の販売店、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。
- 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
  - 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。
  - お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
  - 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による故障および損害。
  - 本書の提示がない場合。
  - 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。
  - 消耗部品。
  - 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
- 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。
- 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。