

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。
- 本書は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。紛失しないように保管してください。

A Good Sense of Health

保証規定

- 取扱説明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オムロンお客様サービスセンターに依頼または送付してください。
- 無償修理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による故障および損傷。  
(ニ) 本書の提示がない場合、(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替えられた場合。  
(ヘ) 消耗部品(電池)。(ト) 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はありません。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。
- 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が一、不具合が発生したときは、保証規定によりお買い上げ後、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-106
ご芳名	
ご住所	
TEL	( )

※以下につきまは、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

9041447-4C

1 安全上のご注意

お使いになる前によくお読みください

- 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、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。

警告サイン	内容
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。

2 商品の特長

- 健康づくりに役立つ「しっかり歩数」機能  
体脂肪の燃焼に効果的な有酸素運動のめやすとなる10分間以上の連続歩行(しっかり歩数)も合わせて計測します。
- 脂肪燃焼量を表示するのでダイエットに役立てることができます
- 7日分のデータが呼び出せる便利なメモリ機能  
日頃のウォーキングの管理をサポートします。
- 時刻と歩数などが同時にみられるデュアル表示機能
- 薄型でシンプルデザイン

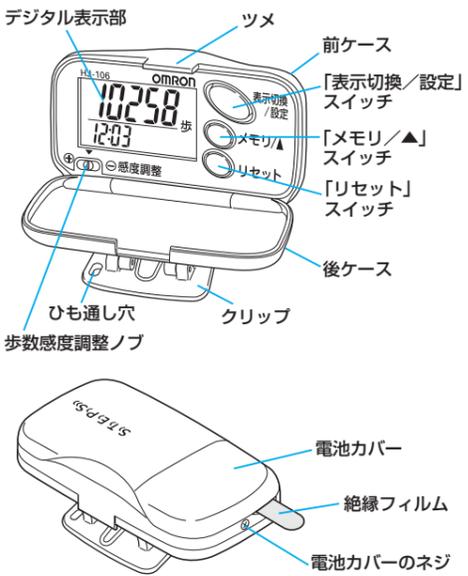
3 商品の構成

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(お試用電池内蔵)
- 取扱説明書(本書:品質保証書付き)

5 各部の名前

※本機は、工場出荷時にデモ表示シールを貼ってあります。はがしてお使いください。



4 歩数計について

「しっかり歩数」について

「しっかり歩数」は、効果的な有酸素運動のめやすとなる歩数を表示します。

1日の全歩数の中で、次の2つの条件に合う歩数の合計を「しっかり歩数」として表示します。また、「しっかり歩数」として歩いた時間の合計も表示されます。

1. 毎分60歩以上歩くこと
2. 連続して10分以上歩くこと

※10分を超えた連続歩行の途中で1分以内の休息は継続したものとします。

例: 毎分120歩の速さで20分歩いた場合、「しっかり歩数」は2400歩となります。



6 電池寿命と交換

電池交換のめやす

「**⊕**」が点滅したら、すぐに新しい電池(LR43)と交換してください。

※重要なメモリデータなどは、メモ帳やノートなどに控えておいてください。

※電池を取り出すと、過去のメモリデータと設定したデータ(時刻、体重、歩幅)のすべてが消去されます。改めて時刻、体重、歩幅を設定してください。(☞12)

電池取り扱いについてのお願い

- ・内蔵されている電池はお試用ですので、1年以内に電池寿命が切れることがあります。
- ・**⊕**/**⊖**を間違えないようにしてください。
- ・取り扱いに関しては、電池に記載されている注意事項をよくお読みください。
- ・使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

8 おかしいな?と思ったら

こんなとき	考えられる原因	直し方
⊕が点滅した	電池が消耗している	→ 新しい電池(LR43)と交換してください。(☞6)
何も表示しない	電池の <b>⊕</b> / <b>⊖</b> 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。(☞6)
	電池が消耗している	→ 新しい電池(LR43)と交換してください。(☞6)
表示の値が違う	装着方法が間違っている	→ 「装着のしかた」をご覧ください。(☞11)
	不規則な歩行をしている	→ 常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください。(☞11)
	設定値が間違っている	→ 設定変更をしてください。(☞12)
	感度調整の位置がずれている	→ もう一度感度調整してください。(☞14)
表示内容がおかしい		→ 電池を取り出し、再度入れ直してください。(☞6)

※上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。(☞10)

9 仕様

名称	オムロンヘルスカウンタ
形式	HJ-106
電源電圧	DC1.5V(LR43/1個)
表示	歩数 0~99,999歩 しっかり歩数 0~99,999歩 しっかり歩行時間 0~1,440分 消費カロリー 0~99,999kcal 脂肪燃焼量 0.00~999.9g 時刻 0:00~23:59
メモリ	歩数 1~7日前 しっかり歩数 1~7日前 しっかり歩行時間 1~7日前 消費カロリー 1~7日前 脂肪燃焼量 1~7日前
設定	時刻 0:00~23:59(24時間表示) 体重 30~136kg(1kg単位) 歩幅 30~120cm(1cm単位)
使用温度範囲	-10℃~+40℃
歩数精度	±5%以内(振動試験機による)
時計精度	平均月差±90秒以内(常温)
電池寿命	約1年(1日1万歩使用時)
外形寸法	約63.5×36.3×23.0mm
質量	約24g(電池含む)
付属品	お試用電池(LR43/1個内蔵) 取扱説明書(品質保証書付き)

※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。

健康づくりのためのウォーキング

健康づくりのためには有酸素運動が適しているといわれています。

有酸素運動とは、運動中に呼吸によって取り入れられる酸素を有効に使い、全身持久力を高めつつ、脂肪を効果的に燃やすことができる運動をいいます。

ウォーキングは無理をすることなく有酸素運動を行うことのできる最適な運動の1つです。

「運動所要量策定検討会報告書(第6次改定日本人の栄養所要量 第一出版発行)」によると、健康づくりのために必要な運動量として以下の3つがあげられています。

1. 体が有酸素運動として反応するための時間を考慮すると、少なくとも10分以上継続した運動であることが必要である。
2. 1日の合計時間としては20分以上であることが望ましい。
3. 原則として毎日行うことが望ましい。

本機の「しっかり歩数」は、この報告書をもとにした機能です。

表示カロリー・脂肪燃焼量について

表示カロリー・脂肪燃焼量は、歩行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・脂肪燃焼量は1分毎に増えていきます。目安となるカロリー値・脂肪燃焼量を知りたい場合は、表示カロリー・脂肪燃焼量に下表に示す係数を掛けてください。

補正例:

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

■補正係数表

	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

7 お手入れと保管

お手入れ方法

- ・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、水または中性洗剤をしみこませた布をたたく絞って拭き取り、やわらかい布で拭き取ってください。
- ※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、ガソリン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。  
・水のかかる場所。  
・高温・多湿、直射日光、ホコリ、塩分などを含んだ空気の影響を受ける場所。  
・傾斜、振動、衝撃のある場所。  
・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生する場所。
- ・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ヵ月以上)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。

10 お問い合わせ先

おかしいな?と思ったら  
「おかしいな?と思ったら」をもう一度ご確認ください。それでもお分かりいただけなかった場合は、下記のお客様サービスセンターにお問い合わせください。

修理・商品に関するお問い合わせ  
別売品・消耗部品のお求めは

オムロンお客様サービスセンター  
むろんオムロン  
☎電話 0120-30-6606  
通話料無料

FAX 0120-10-1625  
通話料無料

受付時間 9:00~19:00 月~金(祝日を除く)  
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。

修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。  
オムロンインターネットパーツセンター  
<http://shop.healthcare.omron.co.jp>  
24時間受け付けています。  
(通送料、送料はお客様ご負担となります)

オムロン健康機器ホームページ  
<http://www.healthcare.omron.co.jp/>  
※通送料はお客様ご負担となります。

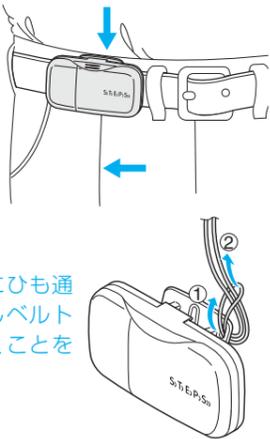
使い方は、裏面をご覧ください。➡

# 11 装着のしかた

## ベルトやストラップに装着する

前ケースを閉じて、クリップで確実に装着します。

ストラップの折り目の線が目安です。



※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。

■次のような場合、正確にカウントできない場合があります。

●設定操作時は、歩数のカウントをしません。

●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ところで使用したとき。

- ・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。



# 12 時刻・体重・歩幅を設定する

本機は、時刻・体重・歩幅を設定して使用します。まずご自分の歩幅を測ってみましょう。

※正確な時刻設定をするために、時報に合わせることをおすすめします。

## 1 歩幅を測る

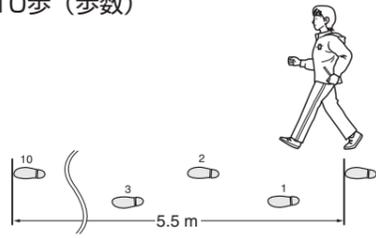
つま先からつま先までが正しい歩幅です。

正確に平均歩幅を知るには、10歩歩いた合計距離を歩数(10)で割ります。

右の式のように計算してください。

例：5.5m歩いた場合

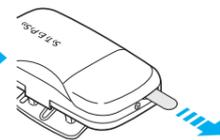
$$\frac{5.5\text{m (合計距離)}}{10\text{歩 (歩数)}} = 0.55\text{m (55cm)}$$



## 2 絶縁フィルムを引き抜き、電源を入れる

本機は、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)。



電源が入ると、全点灯表示後、時刻設定表示になります。

## 3 時刻を設定する

① 「メモリ/▲」スイッチを押し、「時」を合わせる

※「時」を合わせないまま5分以上放置すると、歩数表示になります。



設定範囲 0:00~23:59

例：午後2時30分に設定する場合

- 押すたびに1時間ずつ進みます。
- 「23」をこえると「0」に戻ります。
- 「リセット」スイッチを1.5秒以上押しすと「0」に戻ります。

② 「表示切換/設定」スイッチを押し、「分」の設定に移る



●「分」が点滅します。

③ 「メモリ/▲」スイッチを押し、「分」を合わせる

※「分」を合わせないまま5分以上放置すると、歩数表示になります。



- 押すたびに1分ずつ進みます。
- 押し続けると10分ずつ早送りできます。
- 「59」をこえると「00」に戻ります。
- 「リセット」スイッチを1.5秒以上押しすと「00」に戻ります。

④ 「表示切換/設定」スイッチを押し、「体重」の設定に移る

時刻を正確に合わせるために、時報に合わせて「表示切換/設定」スイッチを押してください。

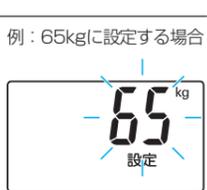


●「体重」が点滅します。

## 4 体重を設定する

① 「メモリ/▲」スイッチを押し、「体重」を合わせる

※「体重」を合わせないまま5分以上放置すると、変更前の数値のまま歩数表示になります。



例：65kgに設定する場合

設定範囲 30~136kg

- 押すたびに1kgずつ進みます。
- 押し続けると10kgずつ早送りできます。
- 「136」をこえると「30」に戻ります。
- 「リセット」スイッチを1.5秒以上押しすと「30」に戻ります。

② 「表示切換/設定」スイッチを押し、「歩幅」の設定に移る

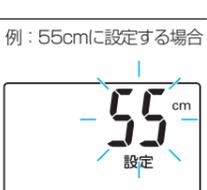


●「歩幅」が点滅します。

## 5 歩幅を設定する

① 「メモリ/▲」スイッチを押し、「歩幅」を合わせる

※「歩幅」を合わせないまま5分以上放置すると、変更前の数値のまま歩数表示になります。



例：55cmに設定する場合

設定範囲 30~120cm

- 押すたびに1cmずつ進みます。
- 押し続けると10cmずつ早送りできます。
- 「120」をこえると「30」に戻ります。
- 「リセット」スイッチを1.5秒以上押しすと「40」に戻ります。

② 「表示切換/設定」スイッチを押し、歩数表示に移る



●「歩数表示」と「時刻表示」が点灯します。

一度設定した時刻、体重、歩幅を変更するときは…

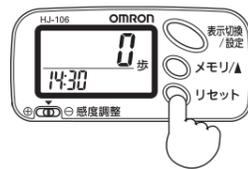
- ① 歩数表示の状態で「表示切換/設定」スイッチを1.5秒以上押し
- ② 「表示切換/設定」スイッチを押し、変更したい設定表示にする
- ③ 「メモリ/▲」スイッチを押し、数値を変更する
- ④ 変更が終わったら、「表示切換/設定」スイッチを押し、歩数表示にする

これですべての設定が終わりました。

# 13 使ってみましょう

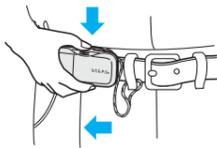
## 1 歩数、しっかり歩数、消費カロリー表示を「0」にする

「リセット」スイッチを1.5秒以上押し、データ(歩数、しっかり歩数、消費カロリー)を「0」にしてから始めてください。(15)



設定が終わると、歩数表示になります。

## 2 前ケースを閉じ、歩数計を装着する



## 3 歩行をはじめ

歩数、しっかり歩数、しっかり歩行時間、消費カロリー、脂肪燃焼量をカウントします。



初めに100歩、歩いてみて歩数カウントが正しいか確認します。

実際の歩数とカウントに誤差があったときは感度調整をしてください。(14)

# 14 感度調整のしかた

本機は、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。

※工場出荷時の歩数感度調整ノブは中央位置にセットされています。



## 1. 歩数計を正しく装着して、「100歩」歩いて歩数表示を確認する

100歩に対して105歩以上でカウントされる場合

歩数感度調整ノブを ⊖ 側へ少し動かします。



100歩に対して95歩以下でカウントされる場合

歩数感度調整ノブを ⊕ 側へ少し動かします。

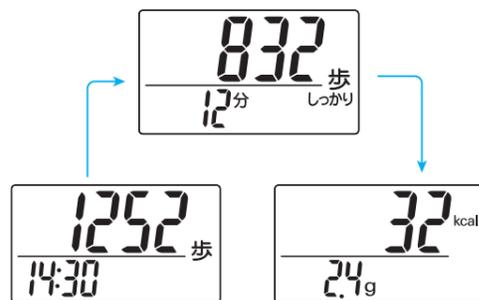


# 15 結果をみる

「表示切換/設定」スイッチを押す

押すごとに、しっかり歩数/しっかり歩行時間→消費カロリー/脂肪燃焼量→歩数を表示します。

※消費カロリー・脂肪燃焼量については、「歩数計について」をお読みください。(4)



## 当日のデータをすべて「0」にするときは…

「リセット」スイッチを1.5秒以上押ししてください。

当日のデータ(歩数、しっかり歩数/しっかり歩行時間、消費カロリー/脂肪燃焼量)がすべて「0」になります。



※1つの項目のみリセットすることはできません。リセットすると当日分データすべてが消去されます。※前日までのメモリデータは消去されません。メモリデータを消去したいときは…(16)

# 16 メモリ機能について

歩数、しっかり歩数、消費カロリーの前日~7日前までの7日間のデータをメモリします。

今日のデータは時刻が「0:00」になると自動的にメモリされます。

※メモリされると、表示は「0」に戻りますので、毎日「リセット」スイッチを押す必要はありません。

※時刻は必ず設定しておいてください。(12)

## メモリした内容を見る

例：歩行データを見る

1. 「表示切換/設定」スイッチを押し、みたい表示画面にする



2. 「メモリ/▲」スイッチを押す

「メモリ/▲」スイッチを押すごとに、前日~7日前のデータを順にみることができます。

※メモリ表示のときは、時刻を表示しません。



## メモリ表示にする前の表示画面に戻りたいときは…

「表示切換/設定」スイッチを押してください。



## メモリを消去したいときは…

電池を取り出し、再度入れ直してください。(6)

メモリデータと設定したデータ(時刻、体重、歩幅)のすべてが消去されます。

※時刻、体重、歩幅の設定をやり直してください。(12)

静電気・電氣的ノイズの影響を受けたとき、メモリデータや設定したデータが変化・消失する場合があります。重要なメモリデータなどは、メモ帳やノートなどに控えておくことをおすすめします。