

OMRON

Healthy Life Better Life

オムロンヘルスカウンタ
タッチェ

HJ-110
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す。
- お使いになる前にこの取扱説明書の「安全上のご注意」をよくお読みください。
- お読みになったあとは、いつもお手元においてご使用ください。
- 保証書を兼ねていますので、紛失しないようにしてください。

タッチェ(Tasche)はドイツ語で「ポケット」という意味です。

安全上のご注意

- 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
	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・ペットに関す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。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。左図の場合は「一般的な禁止」を示します。
- 記号は強制（必ず守ること）を示します。左図の場合は「一般的な強制」を示します。

具体的な注意内容は、△、⊘や●の記号の中や近くに文章や絵で示します。

歩数計に関する安全上のご注意

警告

- ・小さなお子様が電池カバー・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。万一電池を飲み込んだ場合は直ちに医師と相談してください。

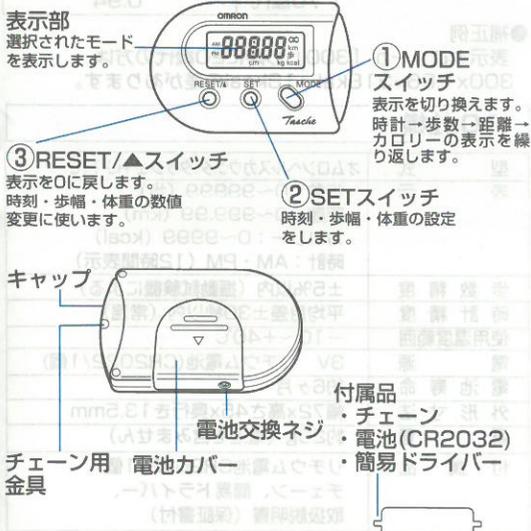
注意

- ・電池・電池の入った本体は火中に投げないでください。
- 破裂する恐れがあります。
- ・チェーン・ひもを持って振り回さないでください。
- けがをする恐れがあります。
- ・商品を首からかけているときは、ぶざけたり、乱暴に遊んだりしないでください。また、ひもがどこかに引っかからないように注意してください。
- 窒息の恐れがあります。
- ・首から下げるひもには、細い糸（縫製糸、タコ糸など）を使用しないでください。
- 首にケガをする恐れがあります。

お願い

- ・落としたり、踏んだりするような強い衝撃は避けてください。踏まれやすい場所に置かないでください。
- ・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。

1.各部のなまえと機能



2.お使いいただく前に（電池の入れかた）

●電池の入れ方（左下図の各部のなまえをご参照ください。）

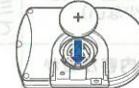
- 1.電池カバーのネジを、市販の小型ドライバーまたは付属の簡易ドライバーではずします。



- 2.電池カバーをスライドさせてはずします。



- 3.付属の電池（CR2032）を＋側を上にして矢印の方向に入れます。



- 4.電池カバーをセットしてから、ネジを締めます。



3.システムリセット

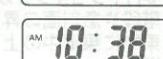
（電池を入れ替えたときや表示画面が乱れたり、スイッチ操作が働かなくなった場合にご使用ください。）

- 1.3つのスイッチ（MODEスイッチ、SETスイッチ、RESET/▲スイッチ）を同時に3秒以上押し続けてください。
 - 2.全ての表示が消えます。
 - 3.指をはなすと、全点灯の後、時計表示になります。
- ※この操作により、これまでのデータはすべて消去されます。初めから時刻・歩幅・体重を設定し直してください。

4.設定のしかた

【時刻設定】

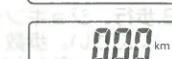
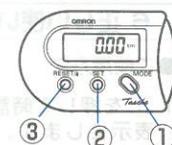
- 1.スイッチ①を押すたびに表示画面が「時計→歩数→距離→カロリー」を繰り返して表示します。
- 2.時計表示にします。
- 3.スイッチ②を1秒間以上押しします。「時」表示が点滅します。
- 4.スイッチ③を押して「時」を合わせます。
- 5.②を押します。自動的に「分」が点滅表示になります。
- 6.③を押して10の位を合わせ、②を押します。自動的に1の位が点滅します。
- 7.③を押して1の位を合わせます。②を押すと時計表示に戻ります。



【歩幅設定】

（30～199cm、1cmごと）

- 1.スイッチ①を押して距離表示にします。
- 2.スイッチ②を1秒間以上押しして、歩幅設定を始めます。表示が点滅します。
- 3.スイッチ③を押して10の位を合わせます。
- 4.②を押します。1の位が点滅します。
- 5.③を押して1の位を合わせます。
- 6.②を押すと2秒間歩幅を表示した後、距離表示に戻ります。



●歩幅の測り方

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、下の式のように、10歩歩いた合計距離を10で割ります。

$$7\text{m (合計距離)} \div 10\text{歩 (歩数)} = 0.7\text{m (70cm)}$$

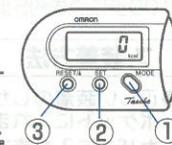
・参考「身長と歩幅の関係」

歩幅は身長の40%程度です。ただし、同じ身長の人でも歩き方や歩く速度によって歩幅は異なります。

【体重設定】

（30～129kg、1kgごと）

- 1.スイッチ①を押して、カロリー表示にします。
- 2.スイッチ②を1秒間以上押しして、体重設定を始めます。表示が点滅します。
- 3.スイッチ③を押して10の位を合わせます。
- 4.②を押します。1の位が点滅します。
- 5.③を押して1の位を合わせます。
- 6.②を押すと2秒間体重を表示した後、カロリー表示に戻ります。



※時刻・歩幅・体重の設定中にMODEスイッチ①を押すと時計・距離・カロリー表示に戻ります。

※15秒間スイッチの操作がないと時計・距離・カロリー表示に戻ります。（距離・カロリー表示に戻る前に、2秒間歩幅・体重を表示します。）

5.電池寿命と交換

- 1.電池寿命は約6ヶ月です。付属の電池はモニター用ですので、電池寿命が短い場合があります。
- 2.電池交換マーク「」が点滅したら、新しい電池（CR2032）と交換してください。（「電池の入れ方」をご覧ください。）
- 3.電池を抜いたときにはこれまでのデータはすべて消去されます。初めから設定（時刻、歩幅、体重）をしてください。

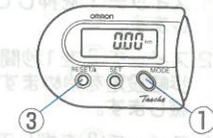
電池のはずしかた



つま楊子など先の細いものを使って電池を取り出してください。

●ご使用方法 (歩く前に表示を0に戻します。)

1. ①を押して時計表示以外の表示にします。スイッチ③を1秒間以上押すと、歩数・距離・消費カロリーがすべて「0」になります。



2. 本体をポケットやカバンに入れます。(「装着方法」参照)。



3. 歩行、ジョギングを開始してください。歩数・距離・消費カロリーをカウントします。

4. 表示を確認します。スイッチ①を押すと、次のように表示が切り換わります。



時計 → 歩数
→ カロリー・距離

※歩き始めは、誤カウントを防ぐため歩行を始めたかどうかを判断しています。3秒以上の歩行があると、そのまでの歩数を一度に表示します。(そのため、歩き始め約3秒間は表示が変わらず、その後表示がまとめて増えます。)

●精度について

本製品は平地において標準的な歩行で精度±5%以内です。(100歩につき約5歩程度の誤差がでることがあります。)

7.装着方法

●正しい装着のしかた

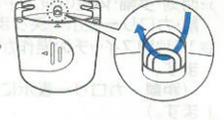
- ・ポケットに入れます。
- ・カバンに入れます。(ポケットや仕切りの中に入れてください。)

※傾いても逆さまになっても、測定できます。



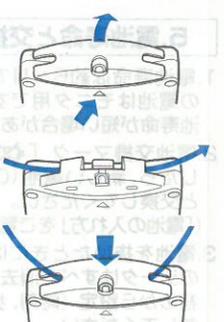
・チェーンでぶら下げます。

・キャップをつけたまま、チェーン用金具にチェーンをかけてください。(ズボン、スカートのポケットでのご使用は、ベルトからチェーンで下げることをおすすめします。)



・首から下げます。(市販のひもをご利用ください。)

1. 本体裏面の△マークに合わせてキャップにつめをかけ、キャップをはずします。
2. 本体のミゾにひもを通し、キャップの両端凹面からひもが出るようにします。
3. キャップを戻します。
4. キャップからきちんとひもが出ているかを確認してください。



8.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	電池マークが点滅していませんか	新しい電池(CR2032)と取り替えます
表示がうすい	電池の＋の向きが間違っていますか	電池を正しく入れ直します
表示の値が違う	使い方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	「装着方法」をご覧ください 規則正しくきびきびと歩くように心がけてください
時計が狂う(歩数も少ない)	設定値が間違っていないですか	体重・歩幅の値を使用者に最も近い値にします
表示内容がおかしい	電池の収納部にゴミやほこりが入っていませんか	電池を外し、電池と電池端子のよれを綿棒で拭き取ってください
		システムリセットをしてください

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。

0120-30-6606 (ダイヤルは正確に)

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取扱説明書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。

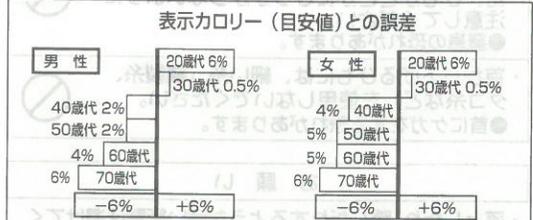
9.ウォーキングでカロリーコントロール

余分なカロリーを消費するために、いちばん手軽で効果バツグンなのはウォーキング。普段の生活の中で、無理のないダイエットは歩くことから。「タツシェ」で今日からウォーキングを習慣にしましょう。

●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、体重と歩数から概略計算した目安値です。歩行やジョギングの歩数が増えるに従って、徐々に1kcalずつ増えていきます。速さによって歩行とジョギングを判断しており、次の値を基準にしてカロリーを計算しています。

	毎分の歩数	毎分の消費カロリー
歩行	100歩	約3.2kcal
ジョギング	150歩	約6.8kcal

(60kgの人)
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にしていますので、若干の誤差(±6%)があります。



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。

表1表示カロリー補正係数

	男	女
20歳代	1.06	1.06
30歳代	1.005	1.005
40歳代	0.98	0.96
50歳代		0.95
60歳代	0.96	
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300x1.06=318kcal→18kcalの差があります。

10.仕様

型式	オムロンヘルスカウンタ タツシェ HJ-110
表示	歩数: 0~99999 (歩) 距離: 0~999.99 (km) カロリー: 0~9999 (kcal) 時計: AM・PM (12時間表示)
歩数精度	±5%以内(振動試験機による)
時計精度	平均月差±30秒以内(常温)
使用温度範囲	-10~+40℃
電源	3V リチウム電池(CR2032/1個)
電池寿命	約6ヶ月
外形寸法	幅72x高さ45x奥行13.5mm
質量	約26g(電池を含みません)
付属品	リチウム電池CR2032/1個、チェーン、簡易ドライバー、取扱説明書(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。

北海道株式会社	〒060-0003 札幌市中央区北3条西1-1サンモリア6階	TEL011(281)5125
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	〒980-0802 仙台市青葉区二丁目18-2 日研OAビル3階	TEL022(261)7054
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	TEL048(833)7911
東京第1支店	〒150-0013 東京都渋谷区北沢1-19-15 ヴァンフォレストビル2階	TEL03(3448)8104
東京第2支店	〒101-0035 千代田区千代田千代田アセント神田街ビル7階	TEL03(5296)1760
横浜テクノセンター	〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-21-8 第一安田ビル2階	TEL045(312)1923
静岡テクノセンター	〒420-0859 静岡市東町4-10 静岡東町ビル2階	TEL054(254)3718
名古屋支店	〒160-0002 名古屋市中区丸の内3-2-21 安田ビル名古屋ビル6階	TEL052(962)3284
金沢支店	〒920-0025 金沢市西本町1-14-29 サン金沢ビル1階	TEL0762(61)5467
京都支店	〒604-8141 京都市中京区錦町東通入ル東正寺334日昇ビル1階	TEL075(255)9909
大阪第1支店	〒530-0004 大阪市北区豊崎3-2-2 富士火災ビル西館1階	TEL06(348)1814
神戸テクノセンター	〒651-0088 神戸市中央区小野柄通3-2-2 富士火災神戸ビル6階	TEL078(242)8268
広島支店	〒730-0016 広島市中区東川1-3-14 広島ビル5階	TEL082(227)1573
オムロンフィールドエンジニアリング九州株式会社	〒812-0131 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多博成ビル3階	TEL092(451)6837
鹿児島支店	〒890-0064 鹿児島市鶴田新町5-6 鹿児島県庁ビル1F(ガス会館隣)	TEL099(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。

11.保証規定

1. 取扱説明書に示したような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お送りください。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. 本書は再発行したままの状態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。

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 タツシェ**

型式 **HJ-110**

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ください。

お買い上げ店名 () 印 TEL ()

住所 ()

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
TEL03(3436)7092