



オムロンヘルスカウンタ Walking style HJ-111

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。
- 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ので、紛失しないように保管してください。

保証規定

- 取扱説明書、本体付ラベル等の注意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、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
- 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、指定外の使用電源(電圧、周波数)など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。(ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。(チ) その他取扱説明書(本書)に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 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。
- 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。しかし通常のご使用において万一、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 Walking style
形式	HJ-111
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
オムロンヘルスケア株式会社
〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地

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、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。
- △記号は注意(警告・危険を含む)を示します。具体的な注意事項は、△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「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。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。
- 警告** 乳幼児の手の届かないところに保管してください。
- 万一、電池や電池カバー、ネジを飲み込んだ場合は直ちに医師に相談してください。

注意

ストラップ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。

電池を火の中に投げ込まないでください。

- 電池が破裂する恐れがあります。

お願い

- 分解や改造をしないでください。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
- 本体をズボンのうしろポケットに入れしないでください。うしろポケットに入れたまま座ると破損させてしまうことがあります。
- 本体は防水ではありません。洗ったり、濡れた手でさわらないでください。
- 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。
- 使用や保管の際には、直射日光、高温、多湿、雨、ホコリを避けてください。

健康づくりに役立つ「しっかり歩数」機能

7日分のデータが呼び出せる便利なメモリ機能※1

※1 裏面「メモリ機能」参照

時刻と歩数が同時にみられるデュアル表示機能※2

※2 裏面「使ってみましょう」参照

～「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となった歩数を表示します

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。

～「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 発行第一出版)」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。

表示カロリーについて

表示カロリーは、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。表示カロリーは1分毎に増えていきます。目安となるカロリー値を知りたい場合は、表示カロリーに右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
 $300 \times 0.95 = 285 \text{kcal}$

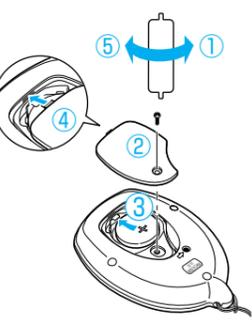
■表示カロリー補正係数

	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

ご使用前の準備をしましょう

■電池を入れる

1. 電池カバーのネジを、付属の簡易ドライバーまたは、市販の小型ドライバーではずします。
2. 電池カバーをはずします。
3. 付属の電池(CR2032)の+側を上にして矢印の方向から先に入れます。
4. 電池カバーの凸部を先にさし込みます。
5. 電池カバーのネジを締めます。
6. 本体裏面の「システムリセット」スイッチを押してください。全点灯後、時刻設定表示になります。時刻、体重、歩幅を設定してください(裏面「時刻、体重、歩幅を設定しましょう」参照)。



■システムリセット

電池を入れ替えたときやメモリを消去したい場合、または表示画面が乱れたり、スイッチ操作が動かなくなった場合にご使用ください。

1. 本体裏面の「システムリセット」スイッチを折れにくい細い棒で押してください。
2. すべての表示が消えます。
3. 全点灯後、時刻設定表示になります。時刻、体重、歩幅を設定してください(裏面「時刻、体重、歩幅を設定しましょう」参照)。

電池を取りはずしたり「システムリセット」スイッチを押すと、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、歩幅を設定し直してください(裏面「時刻、体重、歩幅を設定しましょう」参照)。

各部のなまえ

歩数/しっかり歩数/カロリー表示部
時刻/しっかり歩行時間表示部

「設定」スイッチ
1秒以上押しすると設定表示に移ります。時刻、体重、歩幅を設定するとき使用します。

「メモリ/▲」スイッチ
7日分のデータを呼び出します。
・設定のとき時刻、体重、歩幅の値を変更します。

「リセット」スイッチ
1秒以上押しすると今日のデータを「0」にします。
・設定のとき時刻、体重、歩幅を「初期設定」に戻します。

「表示切換」スイッチ
歩数→しっかり歩数→カロリーの表示を繰り返します。

ストラップ取付部
ストラップ

クリップ

付属品
簡易ドライバー
お試用電池(CR2032)
※ストラップとクリップは付属品です。

「システムリセット」スイッチ
過去のメモリデータと設定したデータのすべてを消去します。

電池の寿命と交換

「☒」が点滅したら、新しい電池(CR2032)と交換してください(「電池を入れる」参照)。

※電池を取りはずすと、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、歩幅を設定し直してください(裏面「時刻、体重、歩幅を設定しましょう」参照)。

※重要なメモリデータなどは、必ずメモ帳やノートなどに控えておいてください。

※電池寿命は約6カ月です。付属の電池はお試用用ですので、電池寿命が短い場合があります。

- ・「☒」が点滅するとカウントがストップし、最終歩数値が点灯、時刻は「-:-」表示になります。
- ・「☒」が点滅しても「表示切換」スイッチを押すと表示内容は確認できます。また「メモリ/▲」スイッチを押すとメモリデータを見ることができます(裏面「メモリ機能」参照)。
- ・電池は、電池カバーをはずして図のように細く折れにくい棒で取り出します。
- ・古い電池は、お住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

おかしい?と思ったら

こんなとき	点検するところ	直し方
☒が点滅した	電池が消耗しています。	新しい電池(CR2032)と交換します。
何も表示しない	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。
	電池が消耗していませんか。	新しい電池(CR2032)と交換します。
表示の値がちがう	装着方法が間違っていないですか。	「装着の仕方」をご覧ください。
	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。
	設定値が間違っていないですか。	体重・歩幅設定の内容を確認してください。
表示内容がおかしい	「システムリセット」スイッチを押してください。	

※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、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。

仕様

名称	オムロンヘルスカウンタ Walking style
形式	HJ-111
電源	DC3V (リチウム電池CR2032×1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 0~1,439分 カロリー 0~99,999kcal 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 カロリー 1~7日前
設定	時刻 0:00~23:59 (24時間表示) 体重 30~120kg (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±30秒以内(常温)
電池寿命	約6カ月* (1日1万歩使用時) ※CR2032を使用時
外形寸法	約71.4×51.4×15.0mm
質量	約29g (付属品を含みます)
付属品	ストラップ(1本) クリップ(1個) お試用電池(CR2032×1個) 簡易ドライバー(1個) 取扱説明書(品質保証書付)(1部)

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。

オムロン健康製品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター **ダイヤルは正確に**

☎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。

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>
※通話料はお客様ご負担となります。
(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。)

時刻、体重、歩幅を設定しましょう

「システムリセット」スイッチを押すと、時刻設定表示になります（「時」表示が点滅します）。時刻設定①から順に行ってください。

また、一度設定した時刻、体重、歩幅を変更する場合は、歩数表示の状態ですら「設定」スイッチを1秒以上押してください。

※メモリ表示のときは、まず「表示切換」スイッチを押し、メモリ表示する前の画面に戻してから、「設定」スイッチを1秒以上押してください。

※時刻設定表示の状態ですらスイッチ操作をしない状態が1分以上続くと、歩数表示に移ります。

設定変更する必要のない項目が表示されているときは、そのまま「設定」スイッチを押せば次の設定項目に移ります。



時刻設定表示
0:00で初期設定されています。設定中は表示が点滅します。

例 午後2時30分に設定する場合



設定中は表示が点滅します。



設定中は表示が点滅します。



設定中は表示が点滅します。



30kgで初期設定されています。設定中は表示が点滅します。

例 65kgに設定する場合

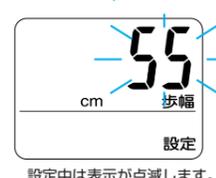


設定中は表示が点滅します。



40cmで初期設定されています。設定中は表示が点滅します。

例 55cmに設定する場合



設定中は表示が点滅します。

時刻設定

設定範囲 0:00~23:59

1

「メモリ/▲」スイッチを押し「時」を合わせます。

- ・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」スイッチを押すと「0」に戻ります。

2

「設定」スイッチを押すと「時」が確定し「分」の設定に移ります。「分」が点滅します。

※スイッチ操作をしない状態が1分以上続くと表示している数値で確定し、歩数表示になります。

3

「メモリ/▲」スイッチを押し「分」を合わせます。

- ・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」スイッチを押すと「00」に戻ります。

4

「設定」スイッチを押すと「分」が確定し、「体重」の設定に移ります。「体重」が点滅します。

時刻を正確に合わせる場合は、時報に合わせて「設定」スイッチを押してください。時刻を変更しなかった場合は、「設定」スイッチを押しても現時刻が保持されます。

※スイッチ操作をしない状態が1分以上続くと表示している数値で確定し、歩数表示になります。

体重設定

設定範囲 30~120kg

5

「メモリ/▲」スイッチを押し体重を合わせます。

- ・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。
- ・「120」をこえると「30」に戻ります。
- ・「リセット」スイッチを押すと「30」に戻ります。

6

「設定」スイッチを押すと「体重」が確定し「歩幅」の設定に移ります。「歩幅」が点滅します。

※スイッチ操作をしない状態が1分以上続くと表示している数値で確定し、歩数表示になります。

歩幅設定

設定範囲 30~120cm

7

「メモリ/▲」スイッチを押し歩幅を合わせます。

- ・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」スイッチを押すと「40」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。
$$\frac{5.5\text{m (合計距離)}}{10\text{歩 (歩数)}} = 0.55\text{m (55cm)}$$

8

「設定」スイッチを押すと「歩幅」が確定し歩数表示に移ります。歩数表示と時刻表示が点灯します。

※スイッチ操作をしない状態が1分以上続くと表示している数値で確定し、歩数表示になります。
※設定中は、歩数をカウントしません。



使ってみましょう

測りかた

設定が終わると、歩数表示になります。
※「リセット」スイッチを1秒以上押し続け、歩数、しっかり歩数、カロリーを「0」にしてください。



1

本体をポケットやカバンに入れます（「装着の仕方」参照）。

2

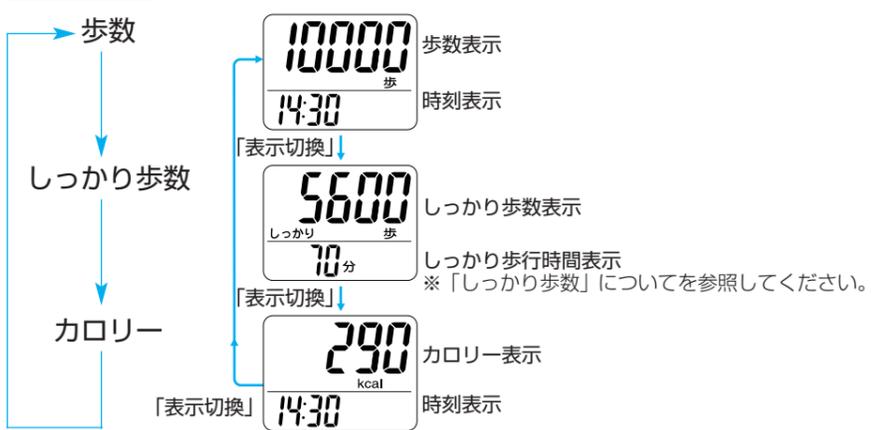
歩行を開始してください。歩数、しっかり歩数、カロリーをカウントします。

注) ジョギングや極端なゆっくり歩きでは正確に歩数をカウントできません。



表示画面を変える

「表示切換」スイッチを押すと、次のように表示が変わります。



データを「0」にする

「リセット」スイッチを押すと今日のデータ（歩数、しっかり歩数、しっかり歩行時間、カロリー）がすべて「0」になります。

注) 前日までのメモリデータは消去されません（「メモリ機能」参照）。

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。4秒以上の歩行があると、そこまでの歩数を一度に表示します（そのため、歩き始め約4秒間は表示が変わらず、その後表示がまとめて増えます）。

メモリ機能

歩数、しっかり歩数、カロリーの1日前~7日前までのデータをメモリします。

今日のデータ（歩数、しっかり歩数、カロリー）は、時刻が「0:00」になると自動的にメモリされて表示は「0」に戻ります。

※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ください。

注) 静電気・電磁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、必ずメモ帳やノートなどに控えておいてください。

1

「表示切換」スイッチを押して、見たい表示内容を選択してください。

例 歩数データを見る時



2

「メモリ/▲」スイッチを押すごとに1日前~7日前のデータを見ることができます。

- ※しっかり歩数のメモリは歩数のみとなります。
- ※メモリ表示のときは、時刻は表示されません。
- ※メモリ表示中は、歩数をカウントしません。
- ※スイッチ操作をしない状態が1分以上続くとメモリ表示する前の画面に戻ります。

「リセット」スイッチを押しても前日までのメモリを消去することはできません。メモリを消去したい場合は、本体裏面の「システムリセット」スイッチを押してください（表面「システムリセット」参照）。

※この場合、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、歩幅の設定をし直してください（「時刻、体重、歩幅を設定しましょう」参照）。



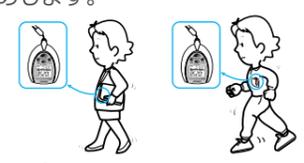
3

「表示切換」スイッチを押すと、メモリ表示する前の画面①に戻ります。

装着の仕方

正確に歩数をカウントさせるためには、胸ポケットやしっかり抱えたカバンなどに入れて毎分100~120歩程度の速さで歩くことをおすすめします。

- ポケットに入れます（ただし、ズボンのうしろポケットには入れないでください）。落下防止のためクリップをポケットのふちにつけることをおすすめします。
 - 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。
 - 首からさげます。市販のひもやストラップなどを取り付けてご使用ください。
- 注) ストラップとクリップは落下防止のためのものです。本体を腰やバッグにぶらさげないでください。



次のような場合、正確にカウントできないことがあります。

- 1) 本体が地面に対して垂直になっていないとき
 - ・本体の正面が地面に対して約60度以下（右図）や水平のとき。
- 2) 本体が不規則に動くとき
 - ・足や腰にあたって不規則な動きをしているバッグの中。
 - ・腰やバッグからぶら下げたとき。
- 3) 不規則な歩行をしたとき
 - ・スリ足のような歩き方、サンダル、ゲタ、ソリなどの履物での歩行。
 - ・混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ。
- 4) ジョギングをしたり、極端にゆっくり歩いたとき
- 5) 上下運動や振動の多いところで使用したとき
 - ・立ったたり、座ったりする動作。
 - ・歩行以外のスポーツ。
 - ・階段や急斜面の昇り降り。
 - ・乗物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗車中の上下振動または横ゆれ。
- 6) 歩きながらメモリを表示させたり時刻、体重、歩幅の設定を行ったとき

