

オムロン ヘルスカウンタ

HJ-13

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。
- ご使用になる前に、この取扱説明書をよくお読みください。
- この取扱説明書は、保証書を兼ねていますので、お読みになったあとも大切に保管してください。

目 次

特長.....	P1	電池交換と寿命.....	P10
各部の名称.....	P2	修理サービスを依頼する前に.....	P11
取扱上の注意.....	P3~P4	仕様.....	P12
お使いいただく前に.....	P5	アフターサービスと保証.....	P13
ご使用方法.....	P6~P8	サービスネットワーク.....	P14
精度と歩数感度調整.....	P9		

1 特 長

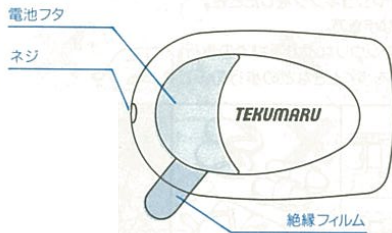
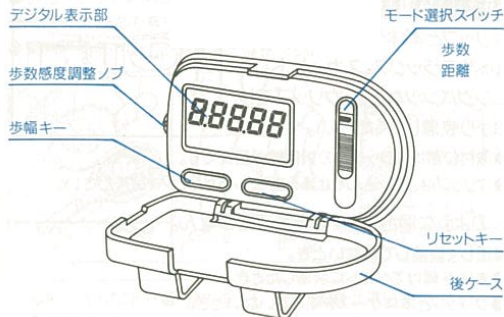
- 歩行やジョギングの歩数が10万歩(0～99999歩)まで測定できます。
- 歩行やジョギングによる距離を1000km(0～999.99km)まで測定できます。

※歩数、距離、の各機能は同時に作動しています。

モード選択スイッチの切り替えで各々の測定結果の表示ができます。

- 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。
- 歩数感度調整機能付。

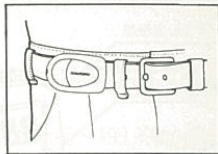
2 各部の名称



3 取扱上の注意

正しい装着方法

クリップと本体ケースを閉じて、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、正確に測定できません。

■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。
- クリップと本体ケースを閉じていないとき。

■不規則な歩行やジョギングをしたとき。

- スリ足のような歩き方。
- サンドル、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。



直射日光・ホコリ・扇・湿気を避けてください。



強い衝撃は避けてください。



水・アルコール・シンナーで洗わないでください。



ケースは無理にひろげないでください。ケースが割れたりクリップが折れ曲がる場合があります。



4 お使いいただく前に

■絶縁フィルムの除去

本製品は、電池の消耗をふせぐために、電池の絶縁をしています。

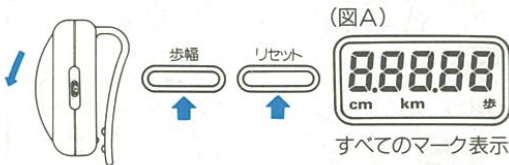
絶縁フィルムを矢印の方向に取り出してください。(以降、フィルムは必要ありません)

絶縁フィルム



■システムリセット(すべてのマーク表示)

- ①ツメを軽く上にあげながら前ケースを開きます。
- ②歩幅キーと、リセットキーの両方を同時に1秒以上押してください。すべての表示マークを表示(図A)します。



5 ご使用方法(歩数測定)

モード選択スイッチを歩数にあわせます。



- ①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)
 - ②身体に装着して、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。モード選択スイッチの切り替えて、各々の測定値の表示ができます。

5 ご使用方法(距離測定)

モード選択スイッチを
距離にあわせます。



①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)

②使用者の歩幅を設定します。

歩幅キーを押し続けると、「cm」で歩幅が表示され、2秒ほどしてから自動的に10cmずつ1秒おきに増えていきます。使用者の歩幅が表示された時点で、歩幅キーをはなしてください。

これで歩幅が設定されました。また、歩幅が表示されている状態で、歩幅キーを押すごとに10cmずつ増えます。なお、設定できる歩幅の範囲は、30cm～200cmで10cmごとです。



③リセットキーを押して、表示を「0」にします。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。

※他のモードの機能(歩数、カロリー、ストップウォッチ)も同時に作動しています。モード選択スイッチの切り替えで、各々の測定値の表示ができます。

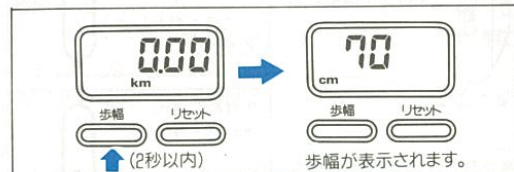
●歩幅の測り方

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。

$$\frac{7\text{m (合計距離)}}{10\text{歩 (歩いた歩数)}} = 0.7\text{m (70cm)}$$

●歩幅の確認

歩幅キーを押すと(2秒以内)、「cm」で約2秒間表示されます。(2秒以上押すと設定値が変わります)

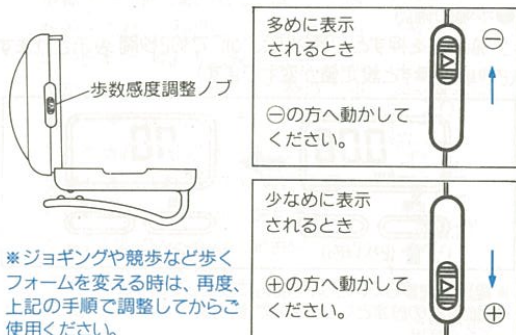


※電池を交換したときは、「30cm」に設定してあります。

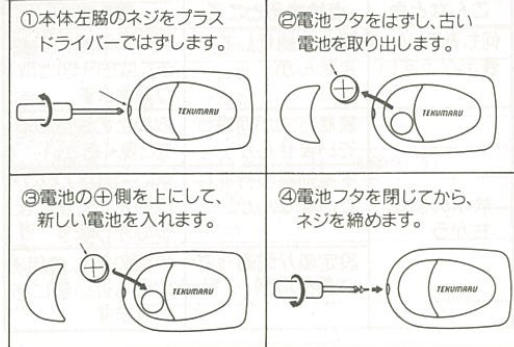
※10cmごとの設定となりますので、使用者の歩幅に近い値にあわせてください。

6 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 $\pm 5\%$ (100歩に対して ± 5 歩)以内になるように調整してあります。(●印の位置)
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。
- 歩行感度調整は、必ずケースを開いた状態で行なってください。100歩に対して5歩以上多め(少なめ)に表示されている場合は、歩数感度調整ノブを⊖側(⊕側)へ動かして調整します。歩数感度調整ノブを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。



7 電池交換と寿命



- 電池はLR43またはSR43をご使用ください。
- 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でも約1年使用できます。
- 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。

電池は小児の手の届かない所に保管してください。
万一誤って飲み込んだ場合には、直ちに医師にご相談ください。

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 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
表示の値が ちがう	装着方法が間違っていないですか	取扱上の注意の項をご覧ください
	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心がけます
	設定値が間違っていないですか	歩幅の値を、使用者に最も近い値にあわせます

9 仕様

形 式	オムロン ヘルスカウンタ HJ-13
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°C~+40°C
連続使用時間	約1年(LR43使用 1日1万歩使用時)
外形寸法	62×42×27mm
重 量	約27g(電池を含む)
付 属 品	電池(LR43 1個内蔵) 取扱説明書(品質保証書付)