

オムロン ヘルスカウンタ

HJ-14

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。

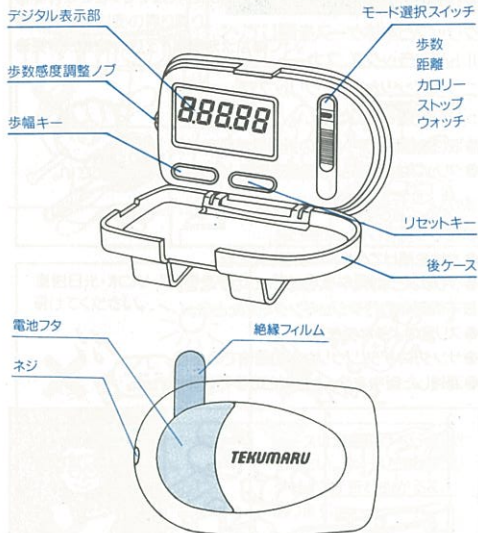
目 次

特長……………P1	電池交換と寿命……………P13
各部の名称……………P2	表示カロリーについて…P14～P15
取扱上の注意……P3～P4	修理サービスを依頼する前に…P16
お使いいただく前に…P5～P6	仕様……………P17
ご使用方法………P6～P11	アフターサービスと保証……………P18
精度と歩数感度調整…P12	

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。
 - 歩行やジョギングによる消費エネルギーの目安を1万Cal(0~9999Cal)まで測定できます。
 - 10時間(9時間59分59秒)までのストップウォッチ機能付です。
- ※歩数、距離、カロリー、ストップウォッチ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

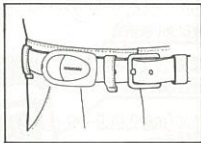


※歩幅/体重/STキーは、ストップウォッチ機能時のスタート・ストップキーとなります。(ST=スタート・ストップ)

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。



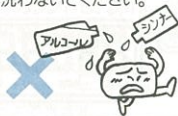
直射日光・ホコリ・扇・湿気を避けてください。



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

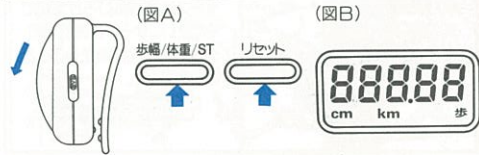
本製品は、電池の消耗をふせぐために、電池の絶縁をしています。

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)



■システムリセット

- 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/体重/ST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。(図A)
- ③モード選択スイッチが歩数か距離のどちらかに設定してある場合は、cm・歩・kmの表示(図B)になります。



④モード選択スイッチがカロリー・ストップウォッチのどちらかに設定してある場合は、すべての表示マークが表示(図C)されます。

(図C) すべてのマーク表示



※この操作は、電池交換後や、電池を出し入れた後も行なってください。この後、通常の使用時には必要ありません

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。

※他のモード機能(距離、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。

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/体重/ST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/体重/ST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/体重/ST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て、各々の測定値の表示ができます。

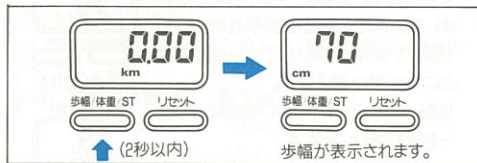
●歩幅の測り方

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/体重/ST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。

5 ご使用方法(カロリー測定)

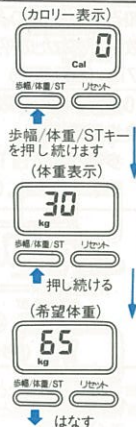
モード選択スイッチを
カロリーにあわせます。



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使用者の体重を設定します。

歩幅/体重/STキーを押し続けると、“kg”で体重が表示され、2秒ほどしてから自動的に5kgずつ1秒おきに増えていきます。これで体重が設定されました。また、体重が表示されている状態で、歩幅/体重/STキーを押すごとに5kgずつ増えます。
なお、設定できる体重の範囲は、30kg～120kgで5kgごとです。



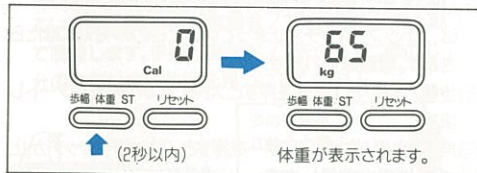
③リセットキーを押して、表示を「0」にします。歩行やジョギングを始めると消費Calが順次表示されていきます。

●カロリーは、9999Calまで測定できます。

※他のモードの機能(歩数、距離、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て、各々の測定値の表示ができます。

●体重の確認

歩幅/体重/STキーを押すと(2秒以内)、“kg”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、「30kg」に設定してあります。

※5kgごとの設定となりますので、使用者の体重の近い値にあわせてください。

(例) 実際の体重 設定値

52kg → 50kg

53kg → 55kg

5 ご使用方法(ストップウォッチ)

モード選択スイッチを
ストップウォッチに
あわせます。



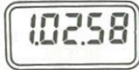
※STはスタート・ストップの略です。

- ①リセットキーを押して、表示を「0」にします。(リセットキーは、ストップウォッチが止まっているときのみ有効にはたきます。電源は切れません)
- ②歩幅/体重/STキーを押すとストップウォッチがスタートします。
- ③再度、歩幅/体重/STキーを押すと、ストップウォッチが止まり、時間を表示します。

●スタート



●ストップ



●リセット



●再スタート

※歩幅/体重/STキーを押すと再びカウントを開始します。

※他のモードの機能(歩数、距離、カロリー)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。

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 $\ominus$ 側($\oplus$ 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。



多めに表示
されるとき

$\ominus$ の方へ動かして
ください。



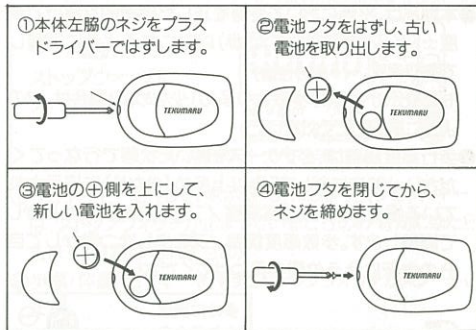
少なめに表示
されるとき

$\oplus$ の方へ動かして
ください。



※ジョギングや競歩など歩くフォームを変える時は、再度、上記の手順で調整してからご使用ください。

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すら約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 表示カロリーについて

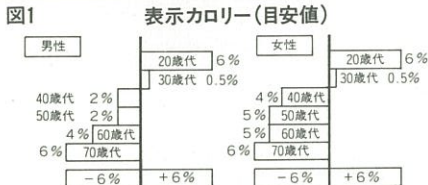
表示カロリーは、歩行やジョギングをしたことによる消費エネルギーを、体重と歩行・ジョギングの歩数から概略計算した目安値です。従って歩行やジョギングの歩数が増えるに従って、徐々に1Calづつ増えていきます。

歩行とジョギングの区別は、その速さで決めており、次の値を基準にして計算しています。

- 歩行 ……100歩/分(0.6秒/1歩)…約3.2Cal/分(60kgの場合)
- ジョギング…150歩/分(0.4秒/1歩)…約6.8Cal/分(60kgの場合)

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していますので、若干の誤差(±6%)があります。図1に概要を示します。



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	
30歳代	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
 $300 \times 1.06 = 318 \text{ Cal}$ —————→ 18 Calの差があります。

9 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 ていませんか	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 ていませんか	体重・歩幅の値を、 使用者に最も近い 値にあわせます

10 仕 様

形 式	オムロン ヘルスカウンタ HJ-14
電 源	DC1.5V (LR43 またはSR43 1個)
表 示	歩数: 0~99999 (歩) 距離: 0~999.99 (km) カロリー: 0~9999 (Cal) ストップウォッチ: 0.00.00~9.59.59 (時・分・秒)
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) カロリーガイド