

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、不具合が発生しましたときは、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-300

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。

お買い上げ店名 (印)

住所

TEL

お買い上げ年月日 年 月 日

発売元

オムロン株式会社

ヘルスケアビジネスカンパニー

〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10

TEL 03(3436)7092



オムロンヘルスカウンタ

Enjoy

TEKUMARU

HJ-300



取扱説明書

もくじ

安全上のご注意.....	1
各部のなまえ	4
お使いいただく前に.....	5
使い方	7
電池交換と寿命.....	36
おかしいなと思ったら	37
仕様	38
付録 (ガイドマップ)	39
お問い合わせは.....	45
保証規定	46
品質保証書.....	裏表紙

- 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。
- 本書は品質保証書を兼ねていますので、紛失ないように保管してください。

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、あなたや他の人々への危害や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。

*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。

警告

小さいお子様が電池フタ・電池をなめたり、いじったりしないようご注意ください。

- 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。



注意

分解や修理、改造したりしないでください。

- 発火したり、故障や事故の原因になります。



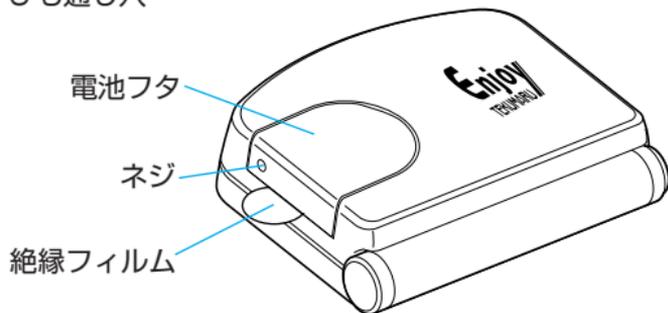
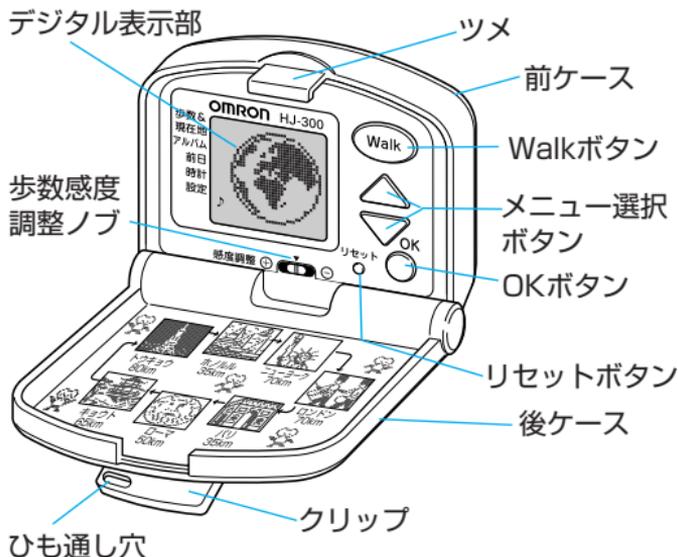
電池は火中に投げないでください。

- 破裂する恐れがあります。



お 願 い

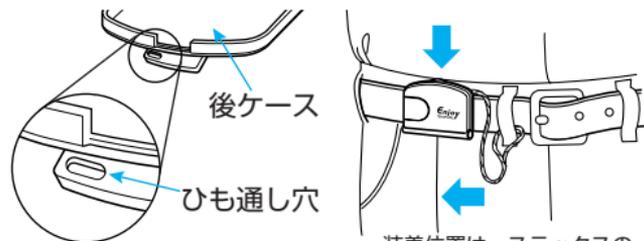
- ・強い衝撃は避けてください。
壊れる可能性があります。
- ・本体は無理にひろげないでください。
ケースが割れることがあります。
- ・クリップを極端に広げたりねじったりしないでください。
折れる可能性があります。
- ・シンナー、ベンジン、アルコールなどでふかないでください。
壊れる可能性があります。
- ・直射日光・ホコリ・雨・湿気を避けてください。
壊れる可能性があります。



装着のしかた

前ケースを閉じて、クリップで確実に装着してください。

※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。

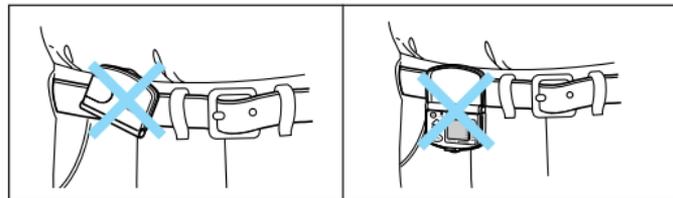


装着位置は、スラックスの折り目の線がめやすです。

次のような場合は、歩数が正しく測定できないことがあります。

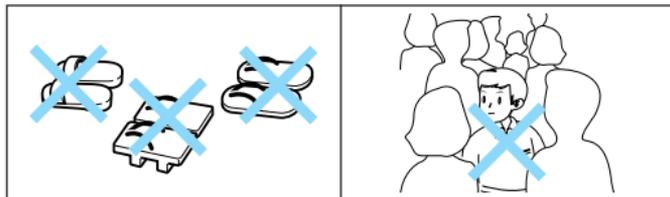
■正しく装着していないとき。

- ・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、ゾ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。



1 ゲーム内容の説明

7つの都市を下記の順に歩きます。

※都市を自由に選択することはできません。

画像はアルバムの一部（イメージ）です。



トウキョウ ...80kmコース



ホノルル ...35kmコース



ニューヨーク ..70kmコース



ロンドン ...70kmコース



パリ35kmコース

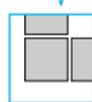
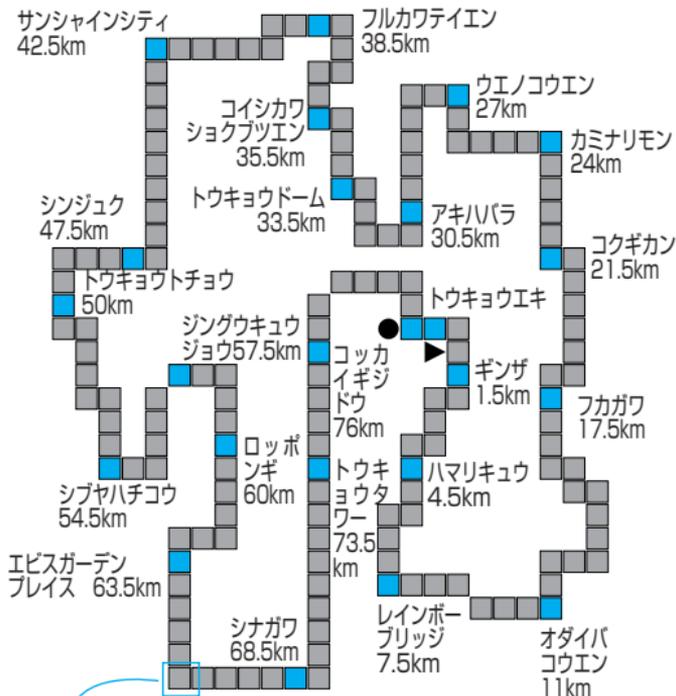


ローマ50kmコース



キョウト65kmコース

<例：トウキョウ80kmコース>



1マス0.5kmで歩行距離を点灯表示します。また、通過地点でイベント（アルバム、共通シンボル）表示します。

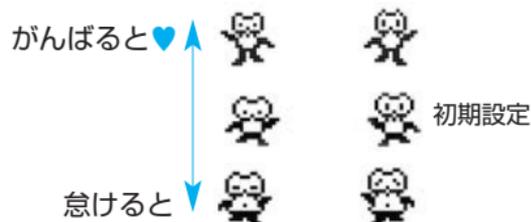
1 ゲーム内容の説明

アルバム、共通シンボルが通過地点に表示されます。<例：トウキョウ80kmコース>

トウキョウエキ ↓ 1.5km		ウエノコウエン ↓ 3.5km	
ギンザ ↓ 3.0km	 共通シンボル	アキハバラ ↓ 3.0km	 共通シンボル
ハマリキュウ ↓ 3.0km	 共通シンボル	トウキョウドーム ↓ 2.0km	
レインボーブリッジ ↓ 3.5km	 共通シンボル	コイシカワショクブツエン ↓ 3.0km	 共通シンボル
オダイバコウエン ↓ 6.5km	 共通シンボル	フルカワテイエン ↓ 4.0km	 共通シンボル
フカガワ ↓ 4.0km	 共通シンボル	サンシャインシティ ↓ 5.0km	 共通シンボル
コクギカン ↓ 2.5km	 共通シンボル	シンジユク ↓ 2.5km	 共通シンボル
カミナリモン ↓ 3.0km	 共通シンボル		

トウキョウトチョウ ↓ 4.5km		エビスガーデンプレイス ↓ 5.0km	
シブヤハチコウ ↓ 3.0km		シナガワ ↓ 5.0km	 共通シンボル
ジングウキュウジョウ ↓ 2.5km	 共通シンボル	トウキョウタワー ↓ 2.5km	
ロッポンギ ↓ 3.5km	 共通シンボル	コックイギジドウ ↓ 4.0km	
		トウキョウエキ	

歩数表示のキャラクターの変化について
♥消費カロリーに応じてキャラクターが変化します♥



ゲーム判定

都市を走破すると、都市の入口と出口でのキャラクターの変化によって下図のような評価をします。



VERY
GOOD !



GOOD !



OH ! NO

ボタン・メニューの操作説明

Walk ボタン

- ①メイン機能（歩数、歩行距離、カロリー、歩行地点）を表示するときに使います。
- ②次の項目、次の画面へ移るときに使います。
（OKボタンと同じ機能）

≡ ボタン

- ①設定時の数値入力
- ②「ハイ」「イイエ」の選択
- ③メニューの選択のときに使います。

歩数&現在地 ◀ 点灯時、歩数／歩行距離／カロリー／歩行地点／アルバム・共通シンボルの通過時／各都市走破時の評価画面を表示。

アルバム ◀ 点灯時、アルバムを表示。
OKボタン を押すと順に表示。

前日 ◀ 点灯時、前日の歩数／歩行距離／消費カロリー／達成日／残りの日数を表示。

時計 ◀ 点灯時、現在の時刻を表示。

設定 ◀ 点灯時、目標歩数／体重／歩幅／アラーム音のON/OFF／時計を再設定。



アラーム音がONのとき ♪ が点灯。



この表示が点灯したら、電池交換をしてください。

OKボタン

- ①設定時、決定するときに使います。
- ②次の項目、次の画面へ移るときに使います。

時刻・体重・歩幅・1日の目標歩数の設定方法

<設定方法>

◀ボタンで数値入力し、OKボタンを押して決定します。

確認画面がでたら

◀ボタンで「ハイ」を選択しOKボタンを押して次に進みます。

<設定をやり直したいとき>

「イエ」を◀ボタンで選択しOKボタンを押すと設定をやり直すことができます。

※ OKボタンを約10秒以上操作しないと表示した値で設定されます。

※ ◀ボタンを約2秒以上押し続けると早送りできます。

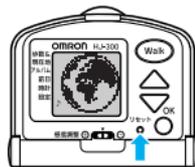
絶縁フィルムを除去してください。

本製品は、電池の消耗を防ぐために、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、フィルムは必要ないので捨ててください）。

初めて使用するときはリセットボタンを押してください。



リセットボタンを押すと地球の画像が回転して、時刻設定の表示になります。リセットするとデータが全て消去されます。リセットボタンは爪楊枝などの先の細いものなどで押しってください。

3 ウォーキング前の準備



アニメ表示がです。

トケイ
00:00

初期表示00:00

時刻設定

(設定範囲 0:00~23:59)

△ボタンで「時」を入力し、
OKボタンを押します。

△ボタンで「分」を入力し、
OKボタンを押します。

トケイ
10:00
▶ハイ
イエ

確認画面

△ボタンで「ハイ」を選び、
OKボタンを押すと次へ進む。
「イエ」を選ぶと時刻設定
に戻ります。

ホハバ
065cm

初期表示65cm

52kg
60cm
▶ハイ
イエ

歩幅設定

(設定範囲 30~200cm)

△ボタンを押して歩幅設定。

OKボタンを押すと次へ進む。

確認画面

△ボタンで「ハイ」を選び、

OKボタンを押すと次へ進む。

「イエ」を選ぶと体重設定に
戻ります。



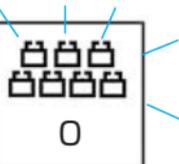
地球アニメが2回まわります。

時刻設定をしないと、次の設定に進むことはできません。

タイジユウ
050kg

体重設定 (設定範囲 10~300kg)

△ボタンを押して体重設定。
OKボタンを押すと次へ進む。



クリアした都市数を表示

クリアするたびに1つずつカ
バンが黒くなり、下段にクリ
アした都市の数を表示しま
す。

3 ウォーキング前の準備

TOKYO
80km

都市と距離を表示

キヨリ
80km
ヨテイ
18日

総歩行距離と走破するのに
かかる日数を表示します。
OKボタン を押します。

1日ホスウ
モクヒョウ

歩数設定

一日に歩く目標歩数が設定
できます。

(設定範囲 1000~50000歩)

△ボタンで数値入力し、

123千ポ

3020
kcal

これから歩く都市の総歩数、
総消費カロリーを表示しま
す。

07000

初期表示7000歩

OKボタンを押します。

1日ホスウ
07000
▶ ハイ
イイエ

確認画面

△ボタンで「ハイ」を選び、

OKボタンを押します。

「イイエ」を選ぶと歩数設定
に戻ります。

スタート
トウキョウ
エキ

スタート地点です。

Walk ボタン かOKボタンで
歩数表示へ切り換えます。

TOKYO

ゴール
マデ

00000



ウォーキング開始準備がで
きました。

3 ウォーキング前の準備

実際の歩数とカウントが違った場合

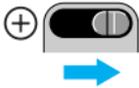
※本製品は、平地において姿勢を正した標準的な歩行で精度±5%（100歩に対して±5歩）以内になるように調整してあります（工場出荷時の感度調整ノブは中央位置にセットされています）。

調整のしかた

■歩数計を正しく装着して100歩、歩いてみてください。

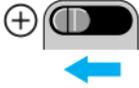
■100歩に対して5歩以上多めに表示される場合

感度調整ノブを
⊖の方へ動かしてください。



■100歩に対して5歩以上少なめに表示される場合

感度調整ノブを
⊕の方へ動かしてください。



※感度調整ノブは少しずつ動かして、自分の歩行に合う位置に調整してください。



お願い

歩行速度を変えるときや、ジョギングや競歩などフォームを変えるときは、再調整してください。

4 ウォーキング中の表示について

消費カロリー・歩いた距離をみたいとき

00000



歩数表示

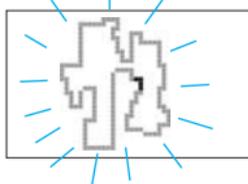
Walk ボタンか OK ボタンを押します。

ツギハ
ギンザ
0.6km
020kcal

※歩行距離が10kmをこえ
ると小数点以下の値は表
示されません。

次のポイント表示・今日の
距離・今日の消費カロリー
を表示します。

Walk ボタンか OK ボタンを押
します。



位置を表示

歩いた道が点灯し、歩いて
いない道は点滅表示します。

Walk ボタンか OK ボタンを押
します。

スタート
35.5k
ノコリ
44.5k

※歩行距離の単位「km」の
「m」は表示されません。

スタート地点からの距離と
残りの距離を表示

Walk ボタンか OK ボタンを押
すと歩数表示に戻ります。

4 ウォーキング中の表示について

昨日の歩数、歩くのにかかっている日数など 昨日までの成績を知りたいとき

100歩未満は経過日数にカウントされません。
翌日(0:00から)は、0歩からカウントが始まります。
999日で初期表示に戻ります。

ゼンジツ
07540
04.5k
108kcal

※歩行距離の単位「km」の
「m」は表示されません。

3日
ノコリ
20日

12450



ボタン を押して前日を選択します。前日の歩数、歩行距離、消費カロリーを表示します。

OKボタン を押します。

経過日数を表示
現在の都市を歩いた前日までの日数と到着までの残りの日数を表示します。

OKボタン を押すと前日の歩数、歩行距離、消費カロリー表示に戻ります。

ボタン を押すと歩数表示に戻ります。

時刻をみる



10:52

ボタン を押して時計を選択します。

時計表示になります。

12450



ボタン を押すと歩数表示に戻ります。

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・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分単位で増えていきます。

表示カロリーの例

	毎分の歩数	毎分の消費カロリー	体重: 50kg 歩幅: 70cm のとき
歩行	100歩	約2.3kcal	
ジョギング	150歩	約3.8kcal	

本製品の表示カロリーは、40歳代の男女の平均値を基準にしています。より正確に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

4 ウォーキング中の表示について

設定変更をするとき (10秒以上操作しないと表示した値で設定されます。)

セッテイ
ヘンコウ

◀▶ボタンを押して設定変更を
選択します。

OKボタンを押します。

タイジユウ
050kg

体重設定

(設定範囲 10~300kg)

◀▶ボタンで数値を入力し、
OKボタンを押すと次へ進む。

1日ホスウ
モクヒョウ

歩数設定

(設定範囲 1000~50000歩)

◀▶ボタンで数値を入力し、
OKボタンを押すと次へ進む。

ホハバ
065cm

歩幅設定

(設定範囲 30~200cm)

◀▶ボタンで数値を入力し、
OKボタンを押すと次へ進む。

1日ホスウ
07000
▶ハイ
イイエ

確認画面

◀▶ボタンで「ハイ」を選び、
OKボタンを押すと次へ進む。
「イイエ」を選ぶと歩数設定
に戻ります。

50kg
65cm
▶ハイ
イイエ

確認画面

◀▶ボタンで「ハイ」を選び、
OKボタンを押すと次へ進む。
「イイエ」を選ぶと体重設定
に戻ります。

4 ウォーキング中の表示について



アラーム音設定

◀ボタン で選択します。
「ハイ」を選ぶとアラーム音がでます。音を消したいときは、「イイエ」を選びます。
OKボタン を押します。

トケイ

00 : 00

時刻設定

(設定範囲 0:00~23:59)

- ◀ボタンで「時」を入力し、OKボタン を押します。
- ◀ボタンで「分」を入力し、OKボタン を押します。



時刻設定

◀ボタン で「ハイ」を選び、OKボタン を押すと時刻設定「イイエ」を選ぶと歩数表示に戻ります。
※時報にあわせると正確です。

トケイ

10 : 00
▶ ハイ
イイエ

確認画面

◀ボタン で「ハイ」を選び、OKボタン を押すと歩数表示になります。
「イイエ」を選ぶと時刻設定に戻ります。

トケイ

10 : 30

設定した時刻を表示します。

12345



5 アラームでお知らせ

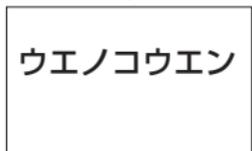
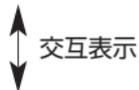
アルバム地点や共通シンボル地点を通過するごとにアラーム音でお知らせします。



ウォーキング中は現在の歩数とキャラクターを表示します。



アルバム地点を通過するとアルバムと地名を交互に表示し、メニュー「アルバム」に自動登録します。



アキハバラ



共通シンボル地点を通過すると共通シンボルを表示します。

※共通シンボルはアルバムには登録されません。



歩数表示に戻るときは

 ボタン か OK ボタンを押すと歩数表示に戻ります。

※アルバム表示、共通シンボル表示の間も歩数カウントします。また、この表示のまま次の地点を通過するとその地点の表示に変わります。

リョコウハ
タノシイ
ネ！

数種類のメッセージ文をアラーム音とともにランダムに表示します。



お楽しみにしてください。

※アラーム音は  が表示されていないときは鳴りません。

全ての通過したアルバムを表示します。表示の順番は現在歩行中の都市から順にさかのぼって表示されません。アルバム表示中は歩数カウントはストップします。アルバムを見終わったら自動的に歩数表示に戻るか

Walk ボタンか  ボタンで他メニューを選択できます。

ツウカ
アルバム

 ボタンでアルバムを選択します。

PARIS

OKボタンを押すと都市名が表示されます。



OKボタンを押すごとにアルバムが表示されます。

表示はアルバム地点だけです。共通シンボル地点は表示されません。

トウチャク



アラームで到着を知らせます。

Walk ボタンか OKボタン を押します。

7000



今日現在の歩数を表示

Walk ボタンか OKボタン を押します。

4.6km
168kcal

※歩行距離が10kmをこえると小数点以下の値は表示されません。

今日歩いた距離とカロリー
最終到着した場所を表示

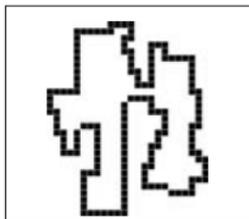
Walk ボタンか OKボタン を押します。

TOKYO

歩いた都市の名前表示

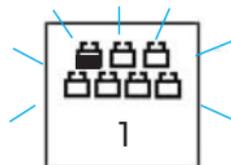
Walk ボタンか OKボタン を押します。

7 次の都市に移る



全点灯地図を表示

 ボタンかOKボタンを押
します。

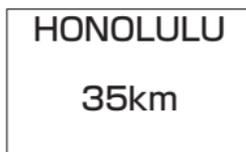


1つの都市を歩き終わるとカ
バンが1つ黒く点滅します。
OKボタン を押します。



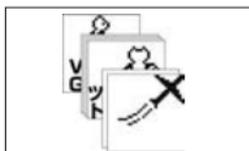
ゲーム判定を表示

都市の入口と出口でのキャ
ラクターの変化で評価しま
す。

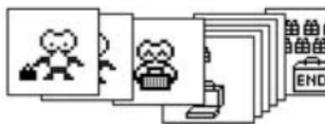


次の都市を文字表示します。
OKボタン を押します。

ウォーキング開始までの手順は19~20ページと同じ
です。



アニメーション表示になり
ます。



全都市を歩き終わるとアニメ表示がでます。

▶ アルバム
▷ リセット

OKボタンを押すとアルバムを表示します。

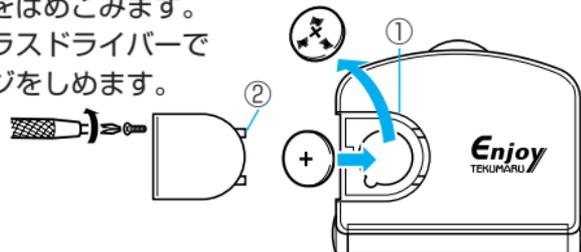


OKボタンを押すたびにアルバムを表示していきます。

▷ アルバム
▶ リセット

◊ボタンでリセットを選択するとスタートに戻り、データは全て消去されます。
(リセットボタンを押したときと同じ状態になります。)

1. 本体のネジをプラスドライバーではずします。
2. 電池フタをはずし、新しい電池と交換します。(＋を間違えないように入れてください。)
3. ①の溝に電池フタのツメを合わせ②をはめこみます。
4. プラスドライバーでネジをしめます。



電池は  (電池交換表示) が表示されたときに交換してください。

※電池をはずしてもしばらくの間(約1分間)はデータが保護されます。この間に電池交換してください。

- 電池はCR2032を使用してください。
- 電池寿命は約6カ月です。
付属の電池はモニタ用ですので、約6カ月以内に電池交換表示が表示されることがあります。
- 古い電池は分別して廃棄してください。

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 (CR2032) と取 り替えます。 (P36)
歩数が正しく 表示されない	装着方法が間違 っていませんか	「お使いいただく 前に」をご覧 ください。 (P5)
	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 てください。 (P6)
	感度調整の位置 がずれていま せんか	もう一度、感度 調整をしてくだ さい。 (P21)

※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、お買い上げの販売店または別添記載のオムロンフィールドエンジニアリング(株)までお問い合わせください。

形 式	オムロンヘルスカウンタHJ-300
電 源	DC3.0V (CR2032/1個)
測定範囲	歩数：0～99,999歩 距離：0～99km カロリー：0～999kcal 日数：0～999日 時計：0:00～23:59 平均日差±3秒以内
設定範囲	体重：10～300kg 歩幅：30～200cm
使用温度範囲	-10℃～+40℃
電池寿命	約6カ月 (CR2032使用1日1万歩使用時)
外形寸法	約65×55×25.6mm
質 量	約39g (電池を含む)
付属品	電池 (CR2032/1個内蔵) お問い合わせ窓口一覧 取扱説明書 (品質保証書付)

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。

ロンドン 70kmコース

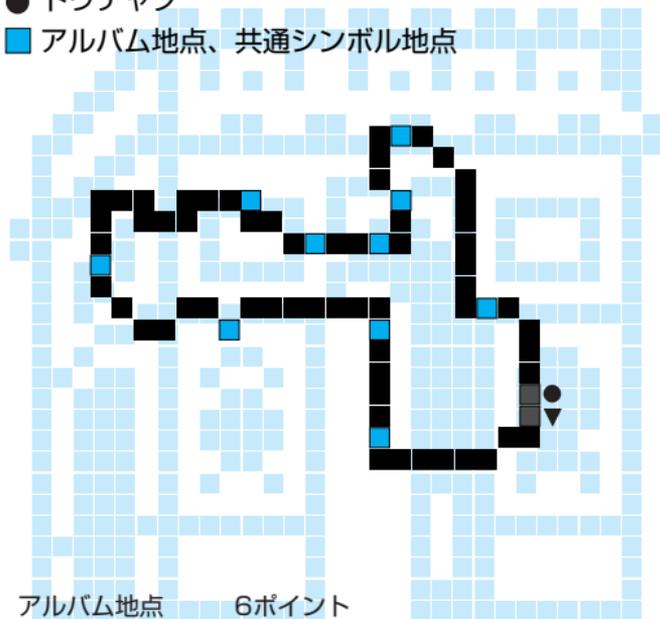
- ▲ スタート
- トウチャク
- アルバム地点、共通シンボル地点



アルバム地点 8ポイント
共通シンボル地点 8ポイント

パリ 35kmコース

- ▲ スタート
- トウチャク
- アルバム地点、共通シンボル地点



アルバム地点 6ポイント
共通シンボル地点 4ポイント

ローマ 50kmコース

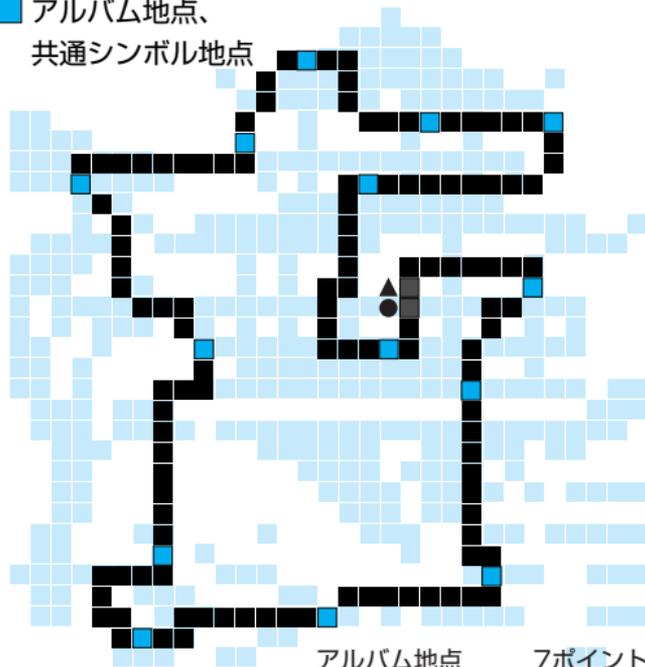
- ▲ スタート
- トウチャク
- アルバム地点、
共通シンボル地点



アルバム地点
7ポイント
共通シンボル地点
7ポイント

キョウト 65kmコース

- ▲ スタート
- トウチャク
- アルバム地点、
共通シンボル地点



アルバム地点
7ポイント
共通シンボル地点
7ポイント

商品に関するお問い合わせは



オムロン健康相談室 ダイヤルは正確に

フリーダイヤル



FAXでのご相談も
お気軽に。

むろんオムロン

0120-30-6606

FAX 03-3436-7225

受付時間（祝日を除く月～金）10:00～12:00/13:00～16:00
（都合によりお休みさせていただくことがあります。）

※商品の故障および修理の依頼につきましては、別添記載の
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。

オムロン株式会社 ヘルスケアビジネスカンパニー

〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10

TEL 03(3436)7092

●札幌011(271)7826

●大宮048(645)8111

●横浜045(411)7216

●京都075(223)1135

●神戸078(361)1199

●高松087(822)8521

●仙台022(265)2734

●東京03(3436)7092

●名古屋052(561)0621

●大阪06(6282)2572

●広島082(247)0260

●福岡092(414)3206

- 取扱説明書にしたがった正常な使用状態でご購入後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ご購入の販売店、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送付してください。
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。
- 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。
- 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。