

# 取扱説明書



## オムロンヘルスカウンタ HJ-113



Walking style

■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

A Good Sense of Health

■このたびは、オムロン製品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。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、本体貼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は無償修理いたします。
  - 無償修理期限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。
  - 無償修理期限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) 本書の表示のない場合。  
(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。  
4. 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。  
5. 補修用部品は製造打ち切り後、最低5年間保有しています。

**品質保証書**

このたびは、オムロン製品を、お買い求めいただきありがとうございました。製品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。

※製品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。  
This warranty is valid only in Japan.

販売名	オムロンヘルスカウンタ Walking style HJ-113
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  
**オムロンヘルスカウ株式会社**  
〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地

9041918-2A

## 歩数計について

### 「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のめやすとなる歩数を表示します。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歩歩いた場合、「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 第一出版発行）」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。
- 本製品の「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・脂肪燃焼量について

表示カロリー・脂肪燃焼量は、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、目安として表示しています。一般的にカロリーは個人の年齢や性別によって、差が見られます。より正確なカロリー、脂肪燃焼量を知るには、表示されているカロリー、脂肪燃焼量に右表に示す補正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  
**300×0.95=285kcal**

### 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

## 安全上のご注意

お使いになる前によくお読みください

- 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ためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

### 警告サインの内容について

<p><b>警告</b></p> <p>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。</p>	<p><b>注意</b></p> <p>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。</p>
---	---

\*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

<p>●記号は強制（必ず守る）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。上図の場合は“一般的な強制”を示します。</p>	<p>○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。上図の場合は“一般的な禁止”を示します。</p>	<p>△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。上図の場合は“破裂注意”を示します。</p>
--	---	--

### 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ただちに医師に相談してください。

### 注意

ストラップなど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。

本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。

- ・けがをしたり、本体が破損する恐れがあります。

### 注意

万一、電池の液が目に入ったときは、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。

- ・失明など障害の恐れがありますので医師の治療を受けてください。

万一、電池の液が皮膚や衣服に付着した場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。

- ・けがなどの恐れがあります。

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。

- ・乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだ場合はすぐに医師に相談してください。

電池の⊕⊖を間違えないようにしてください。

使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。

長期間（3か月以上）使用しないときは、電池を取り出しておいてください。

- ・漏液、発熱、破裂などを起こし、本体を破損させる恐れがあります。

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。汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。次のようなところに保管しないでください。

- ・水のかかる場所。
- ・高温・多湿、直射日光、ホコリ、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
- ・傾斜、振動、衝撃のあるところ。
- ・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

## 次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。万一、不足のものがありましたら、オムロンお客様サービスセンター（☎電話 0120-30-6606）までご連絡ください。

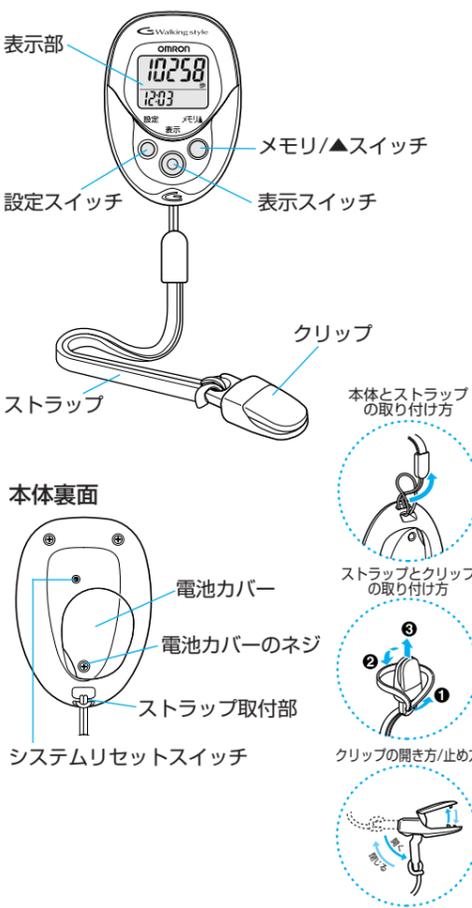
1. 本体
2. ストラップ
3. ストラップ用クリップ
4. お試用電池（CR2032 × 1個）  
付属の電池はお試用です。  
約6ヵ月以内に寿命が切れることがあります。
5. 簡易ドライバー
6. 取扱説明書（本書：品質保証書付き）
7. Walking style チラシ

**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。）

## 各部の名前



## おかしいな？と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
☒ が点滅した	電池が消耗している	新しい電池(CR2032)と交換してください
何も表示しない	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください
	電池が消耗している	新しい電池(CR2032)と交換してください
表示の値がちがう	装着方法が間違っている	裏面「歩いてみましょう」をご覧ください
	不規則な歩行をしている	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
	設定値が間違っている	設定変更をしてください
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

※上記の方法でも直らない場合は、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。  
※本製品の故障、修理のときは、設定した時刻、体重、歩幅と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。  
万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

## 仕様

販売名	オムロンヘルスカウンタ Walking style HJ-113
電源電圧	DC3V（リチウム電池CR2032×1個）
表示	歩数 0～99999歩 しっかり歩数 0～99999歩 しっかり歩行時間 0～1440分 消費カロリー 0～99999kcal 脂肪燃焼量 0.0～199.9g 歩行距離 0.00～999.99km 時刻 0:00～23:59
メモリ	歩数 1～7日前 しっかり歩数/しっかり歩行時間 1～7日前 消費カロリー/脂肪燃焼量 1～7日前 歩行距離 1～7日前
設定	時刻 0:00～23:59（24時間表示） 体重 30～136kg（1kg単位） 歩幅 30～120cm（1cm単位）
使用環境温湿度	-10℃～+40℃・30～85%RH
保管環境温湿度	-20℃～+60℃・30～95%RH
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ヵ月（1日1万歩使用時）
外形寸法	幅47×高さ66×奥行16mm
質量	約32g（電池含む）
付属品	ストラップ、ストラップ用クリップ、お試用電池（リチウム電池CR2032 × 1個）、簡易ドライバー、取扱説明書（品質保証書付き）、Walking style チラシ

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

**別売品について**  
別売品のお求めは、オムロンお客様サービスセンター（☎電話 0120-30-6606）までお問い合わせください。

- ストラップ 型式HJ-113-STRAP
- ストラップ用クリップ 型式HJ-113-CLIP

**使い方は、裏面をご覧ください。**

## 体重と歩幅を測る

正確に測定するためにまず、あなたの体重と歩幅を測ってください。

### 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、10歩歩いた合計距離を歩数(10)で割ります。

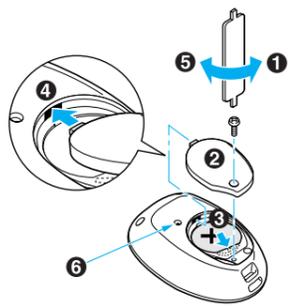
下の式のように計算してください。

$$\frac{\text{例: } 5.5\text{m 歩いた場合}}{10\text{歩 (歩数)}} = 0.55\text{m (55cm)}$$

## 電池を入れる

ご使用前に、本体に電池を入れてください。

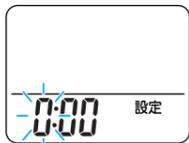
- 電池カバーのネジを、付属の簡易ドライバーまたは、市販の小型ドライバーで外す
- 電池カバーを外す
- 付属の電池(CR2032)の+側を上にして矢印の方向から先に入れる
- 電池カバーの凸部を先にさし込む
- 電池カバーのネジを締める
- 本体裏面のシステムリセットスイッチを押す



## 時刻・体重・歩幅を設定する

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、体重、歩幅の順に設定していきます。一度設定した時刻、体重、歩幅を変更する場合は、歩数表示の状態設定スイッチを2秒以上押ししてください。

- ※しっかり歩数表示、消費カロリー表示、歩行距離表示のときも2秒以上押すと時刻設定表示に移ります。
- ※メモリ表示のときは、まず表示スイッチを押し、メモリ表示する前の画面に戻してから、設定スイッチを2秒以上押ししてください。
- ※時刻設定表示の状態設定スイッチ操作をしない状態が5分以上続くと、歩数表示に移ります。



0:00で初期設定されています。

### 時刻設定 設定範囲 0:00~23:59

- メモリ/▲スイッチを押して、現在の「時」に合わせる  
「23」をこえると「0」に戻ります。  
進みすぎたときは表示スイッチを押すと「0」に戻ります。  
※「時」を合わせないまま5分以上放置すると、歩数表示になります。

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。

- 設定スイッチを押す  
「時」が設定され、「分」が点滅します。



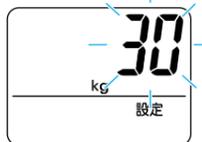
- メモリ/▲スイッチを押して、現在の「分」に合わせる  
「59」をこえると「00」に戻ります。  
進みすぎたときは表示スイッチを押すと「00」に戻ります。  
※「分」を合わせないまま5分以上放置すると、歩数表示になります。



設定中は表示が点滅します。

- 時刻を正確に合わせるには…  
「分」が点滅している状態で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。

- 設定スイッチを押す  
「分」が設定され、体重設定表示になります。



設定中は表示が点滅します。

### 体重設定 設定範囲 30~136kg

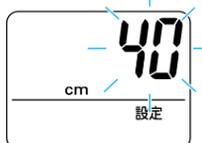
- メモリ/▲スイッチを押して、自分の体重に合わせる  
「136」をこえると「30」に戻ります。  
進みすぎたときは表示スイッチを押すと「30」に戻ります。  
※「体重」を合わせないまま5分以上放置すると、歩数表示になります。

例 65kgに設定する場合



設定中は表示が点滅します。

- 設定スイッチを押す  
「体重」が設定され、歩幅設定表示になります。



設定中は表示が点滅します。

### 歩幅設定 設定範囲 30~120cm

- メモリ/▲スイッチを押して、自分の歩幅に合わせる  
「120」をこえると「30」に戻ります。  
進みすぎたときは表示スイッチを押すと「40」に戻ります。  
※「歩幅」を合わせないまま5分以上放置すると、歩数表示になります。

例 55cmに設定する場合



設定中は表示が点滅します。

- 設定スイッチを押す  
「歩数表示」が点灯し、時刻表示「:」が点滅します。



これですべての設定が終わりました。

## 歩いてみましょう

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。

### 装着する

#### ●ポケットに入れる

- ※スポンのうしろポケットには入れないでください。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。
- ※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。

#### ●カバンに入れる

ポケットや仕切りの中に入れてください。

#### ●首からさげる

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。

- ※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。



### 歩行をはじめる

#### 歩数をカウントします。

- ※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。

#### ■カウントについて

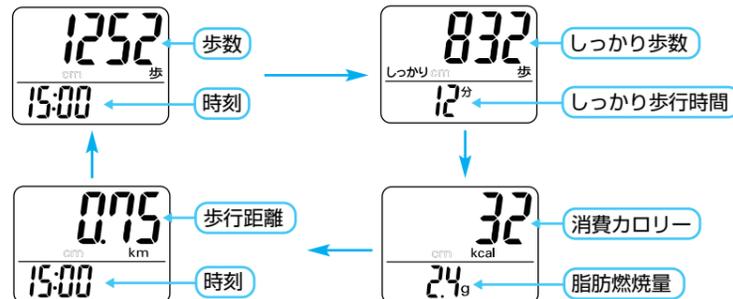
歩き始めは、誤カウントを防ぐため歩行を始めたかどうかを判断しています。4秒以上の歩行があると、そこまでの歩数を一度に表示します(そのため、歩き始め約4秒間は表示が変わらず、その後表示がまとめて増えます)。



### 表示画面を変える

#### 表示スイッチを押してください。

歩数と時刻の表示から、押すごとに、しっかり歩数としっかり歩行時間、消費カロリーと脂肪燃焼量、歩行距離と時刻、始めの歩数と時刻表示に戻ります。



しっかり歩数、しっかり歩行時間については表面「歩数計について」を参照してください。

### 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

- メモリ表示中および設定操作時は、歩数はカウントしません
- 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、ゾウ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。
- 上下運動や振動の多いところで使用したとき
  - ・立ったり、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。
- ジョギングをしたり、極端にゆっくり歩いたとき

## メモリ機能

歩数、しっかり歩数としっかり歩行時間、消費カロリーと脂肪燃焼量、歩行距離の1日前~7日前までの測定値を表示することができます。

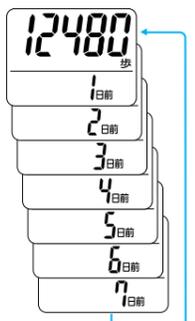
今日の測定値(歩数、しっかり歩数、しっかり歩行時間、消費カロリー、脂肪燃焼量、歩行距離)は、時刻が「0:00」になると自動的に記憶されて表示は「0」に戻ります。  
※時刻は必ず正しく設定しておいてください。

- 表示スイッチを押して、見たい表示内容を選択する  
押すごとに、しっかり歩数としっかり歩行時間、消費カロリーと脂肪燃焼量、歩行距離と時刻、歩数と時刻を順に表示します。

例 歩数を見るとき



- メモリ/▲スイッチを押して、測定値を見る  
記憶されている1日前の測定値が表示されます。  
メモリ/▲スイッチを押すごとに7日前までの測定値が順に表示されます。  
※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。



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「システムリセットについて」参照)。  
※この場合、記憶した測定値と設定した時刻、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・歩幅を設定する」参照)。

- 表示スイッチを押して、メモリ表示する前の画面に戻る