

Rhythm Walker

歩数計 9ZYA06

取扱説明書

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。この歩数計は、歩数、エクササイズ、歩行距離、消費カロリーなど健康づくりに役立つ情報を提供します。

お買い上げいただきありがとうございます。お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。お読みになった後もお手元に保管して、必要に応じてご覧ください。

製造販売元 **リズム時計工業株式会社**
〒330-9551 埼玉県さいたま市大宮区北袋町1丁目299番12
http://www.rhythm.co.jp

取扱説明書番号 9ZYA06-2 (Y1403)

アフターサービスについて

この歩数計のアフターサービスは、お買い上げ販売店がいたします。次の記載事項と保証書をよくお読みの上、ご利用ください。

●修理部品の保有について

この歩数計の修理用性能部品(電子回路)は製造打ち切り後、5年を基準に保有しています。商品の状態によっては、現品交換で対応させていただくことがあります。

●修理可能期間について

無料保証期間が過ぎても、この歩数計の性能部品保有期間中は、原則として有料修理または新品との有料交換が可能です。ただし、修理に内容や送料により、修理代金が高額になる場合がありますので、販売店とよく相談ください。

●転居または贈答品の場合

お買い上げ販売店でのアフターサービスが受けられない場合は、お客様相談室にご相談ください。保証期間中の場合は、販売店の保証書が必要です。

お問い合わせ先

お客様相談室 **0120-557-005**
受付時間 9:00～17:00 (土日、祝日および当社休日を除く)

お問い合わせの際は、製品番号「9ZYA06」をお伝えください。

安全について

警告 死亡または重傷などを負う可能性が想定される内容

! 誤飲を防止するため、小さな部品や電池は、幼児の手の届く所に置かない

万一、飲み込んだ場合は、すぐに医師の治療を受けてください。

禁止 電池からの液もれや発熱、破裂を防止するために、次のことを守る

- 電池に傷をつけたり、分解したりしない。
- 電池をショートさせない。
- 電池を充電しない。
- 加熱したり、火の中に入れてたりしない。

注意 傷害を負う可能性または物的損害が発生する可能性が想定される内容

禁止 浴室やサウナ、温室など、高温・高温になる所では使わない
さびの発生や故障の原因になります。

禁止 分解や改造をしない
分解禁止 けがや故障の原因になります。

禁止 下記のような場所では使わない
精度の低下、部材の変形、変色、劣化、故障の原因になります。

- 直射日光があたる所。
- 温度が+50℃以上になる所。
- 温度が-10℃以下になる所。
- 湿気が多い所で使用したり、保管しないてください
- 温泉場など、ガスの発生する所。
- 軟質のポリ塩化ビニルに長い間、直接ふれさせておくと、相互に色移りしたり、付着することがあります。

■お手入れについて

- 本体に、汗などがついたときは、乾いたやわらかな布でよくふき取ってください。
- 汚れがひどいときは、水でうすめた中性洗剤や石けん水を、やわらかい布に少量つけてふき取り、その後、からぶきしてください。
- ケースなどのよごれ落としに、ベンジン、シンナー、アルコール、スプレー式クリーナー類は、使用しないでください。

防滴性についてのご注意

日常生活での汗や洗顔のときの水滴・雨などに耐える性能です。

故障の原因になりますので、次の点を守ってください。

- 電池ぶたのねじをきっちりと締める。
- 電池ぶたを開けるときは、手や歩数計の水分をふき取る。
- 石鹸や洗剤のついた手でさわらない。
- 水分が付いたまま放置しない。
- シャワーなどの流水をかけない。
- 水中に落ちた場合はすぐに引き上げ乾いた布で水分を拭き取ってください。

保証書 GUARANTEE	
製品番号(製品名)	9ZYA06
※お買い上げ日	年 月 日
保証期間	お買い上げ日より 1年
お客様 名前	-----
住所	-----
TEL.	- -
※販売店印(住所、店名、電話番号)	
※印の項目は、販売店記入	

●本保証書は再発行しませんので大切に保管してください。
●本保証書の発行によりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
●本保証書は日本国内のみ有効です。This guarantee is valid only in Japan.

生活習慣病予防の指標

健康づくりのための身体活動量として、週23エクササイズ以上の活発な身体活動(運動・生活活動)を行い、そのうち4エクササイズ以上の活発な運動が目標とされています。厚生労働省「健康づくりのための運動基準2006」より無理な運動は、健康を害することがあります。健康に不安のある場合は、事前に医師と相談の上で適量な運動をしてください。

エクササイズ (Ex) とは

身体活動の“量”を表す単位です。数値が大きいくほど、運動でカロリーを消費したことになります。エクササイズは、メッツが基準となります。たとえば、1時間歩行をした場合、3メッツ×1時間=3エクササイズとなります。

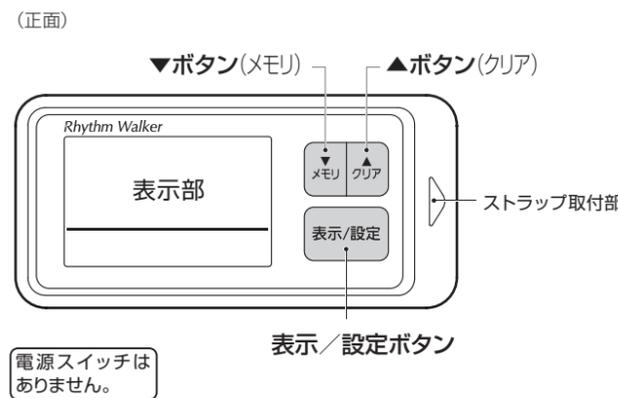
ご利用の手順

この歩数計を正しくご利用いただくため、はじめに「安全について」をお読みいただき、設定・操作については、次の順序でお読みください。

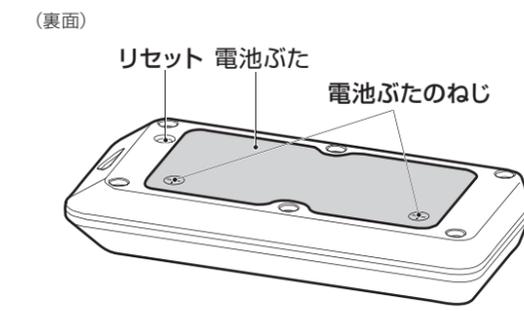
1. ご使用前の準備
2. 各部の名称
3. 電池のセット(電池の交換)
4. 日時、身体計測値、目標歩数の入力
5. 表示の見かた
6. 歩数計の装着

2. 各部の名称

*図は操作説明用ですので、実際の商品と異なることがあります。

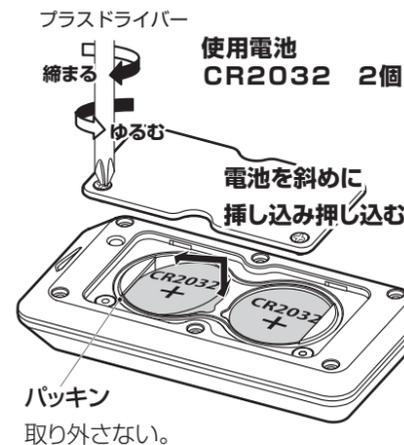


注意 汗や水滴が内部に侵入しにくい防滴構造になっていますが、シャワーや水の中に入れて内部に水が浸水して故障の原因になります。



3. 電池のセット(電池の交換)

警告 電池などを誤飲するおそれがありますので、小さなお子様のそばでは行わないでください。



注意

リセットを押したときや電池切れ、電池を取り出すと、設定は工場出荷時に戻り、すべての記録はゼロになります。

電池の寿命について

- 付属の電池は、工場を出荷するときに入れていただきますので、製品仕様より短い期間で電池切れになることがあります。

電池、製品の廃棄について

- お住まいの地区自治体の指定に従ってください。
- 電池と本体を分別して廃棄してください。

保証について

取扱説明書にそった正常なご使用状態で、万が一保証期間内に故障がおきた場合、本保証書を添えてお買い上げの販売店にご持参ください。修理可能な場合は、無料修理致します。ただし、商品の状態によっては、現品交換または、同等品のもとと交換させていただきます。尚、本保証書の発行によりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

この保証書は、お買い上げ店で発行いたします。必ず※印欄の記入・捺印をお確かめのうえ大切に保存してください。

販売店の方へ

この保証書は、お客様へのアフターサービスの実施と責任を明確にするためのものです。ただし、貴店で別に保証書を発行する場合は、この限りではありません。

正しい姿勢で歩きましょう



- 背筋を伸ばし、足をまっすぐに伸ばして、踵から着地する。
- 一定のリズムで歩く。

メッツ (METs) とは

身体活動の“強さ”を表す単位です。座って安静にしている状態での身体活動の強度を1METsと定義し、ウォーキングやジョギングなどの運動が、安静時に対して何倍の身体活動に相当するのかを「OMETs」と数値で表します。

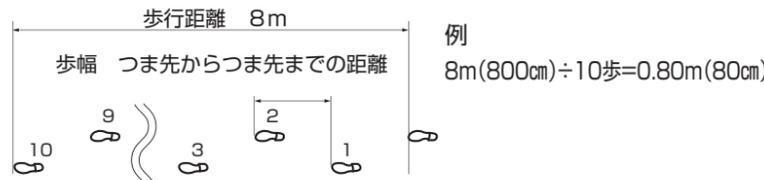
1. ご使用前の準備—身長・体重・歩幅の計測

入力された値により、歩行距離や消費カロリー、エクササイズの値に影響を与えます。

- ① 身長 (cm)
- ② 体重 (kg)
- ③ 歩幅 (cm)

一般に歩く速度が変わると、歩幅が変わります。歩行時間が長いときの平均的な歩幅を測ってください。

平均的な歩幅は、歩行した距離を歩数で割る



Q & A

■ 使用途中に歩幅や日時を変更した場合どうなりますか

過去のデータは変更されません。これから記録されるデータに影響を与えます。

■ 他の歩数計と一致しない
歩数計の機種やメーカーにより、しくみや感度が異なります。

この歩数計は、歩く速さを変化させながら歩行すると±10%程度のカウント違いが発生することがあります。平坦なところを一定したリズムで歩くと誤差は少なくなります。

また、歩数計をぶら下げたり、カバンやポケットの中で不規則な動きをすると誤差が大きくなります。歩行するときの動きが、歩数計に正しく反映されるように、着衣やベルトに固定することが望ましいです。

■ 電池が無くなるのが早い
常時携帯しているや振動により、表示状態になり電池の消費を早めます。

■ 表示が欠けている
静電気の影響で誤作動した可能性があります。電池を取り出して、入れ直してください。また、電池の残量が少なくなると表示が薄くなったり、欠けたりします。電池を新しいものに交換してください。

■ 表示が薄いまたは濃い
液晶表示は、0℃未満では薄くなったり、消えたりします。40℃を超えると濃くなったり、むらになったりします。0～40℃の温度になれば正常に表示します。

4. 身体計測値、日時の入力 (歩幅や日時の修正)

■ ボタン操作について

数値： で合わせ、 を押す。
 押し続けてすぐ離す 押し続ける
 : 1つ増える 早送り
 : 1つ減る 早戻し

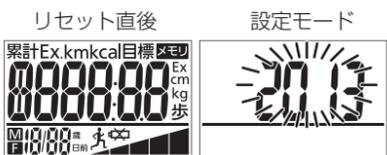
選択： で選んで、 を押す。

① 設定モードにする

初めて使うとき

本体裏面のリセットを押す。
 日時は2013年1月1日、AM12:00になります。

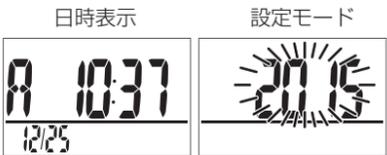
注意 リセットを押すと設定内容や記録が失われます。



※リセット後、表示が消えたままのときは、 いずれかのボタンを押してください。

使用中で時刻などを修正するとき

を何回か押して日時を表示させてから、西暦年が点滅するまで を約3秒間押し続ける。



② 西暦年

で合わせて を押す



③ 月

で合わせて を押す



④ 日

で合わせて を押す



⑤ 時刻表示形式

12時間または24時間表示を選択します。

で選択して を押す



○設定しているときに、約30秒間ボタン操作を中断するとそれまでの入力値を保存して設定を終わります。

○リセットすると、年齢など各項目には暫定値が表示されます。必要に応じて修正してください。

⑥ 時

で合わせて を押す



⑦ 分

で合わせて を押す



⑧ 年齢

で合わせて を押す



範囲 5~99歳

⑧ 性別

で選択して を押す



男性

女性

⑩ 体重

で合わせて を押す



範囲 30~136kg

⑪ 身長

で合わせて を押す



範囲 100~200cm

⑫ 歩幅

で合わせて を押す



範囲 30~150cm

⑫ 目標歩数

で合わせて を押す

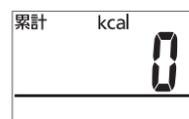


範囲 0~999000歩

1日当たりの目標歩数を設定。0を設定すると達成度のバーは表示しません。1000歩までは100単位、1000歩からは1000歩単位に設定できます。

以上で設定が終わりました。

累計kcalの表示になります。



5. 表示の見かた

■ 計測中の表示

計測状態になると が表示されます。

○日時や身長などの設定中は、計測を行わないため表示されません。

○計測状態になっても、自動的に歩数表示には切り替わりません。

○歩き始めの10歩程度は、 が表示されません。

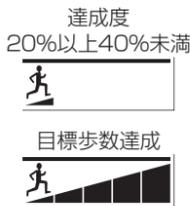
これは、誤った計測を防ぐためです。

歩行が継続されると が表示されて、歩数に計算されます。 が表示されない状態で歩行をやめると、この間の歩数はカウントされません。

○約1分間振動を感知しないまたはボタン操作を行わないと表示が消えます。これは、電池の消耗を抑えるためです。振動を感知するか、前面のいずれかのボタンを押すと表示を再開します。

○目標歩数の達成度

右図④⑤⑥のときに、バーが20%刻みで表示されます。当日の目標歩数に達するとバーが点滅します。点滅を止めるには、前面のいずれかのボタンを押してください。日にちが変わると0%になり、バー表示が消えます。



※過去の記録には、バーを表示しません。

■ 表示内容の説明

② 累計消費カロリー：休息しているとき^(注1)の消費カロリーと活動しているときの消費カロリーの合計。

③ エクササイズカロリー：身体活動^(注1)により消費したカロリー。

④ 歩数：歩数計がカウントした歩数。

⑤ 歩行距離：歩数×歩幅 0.1km 単位に表示します。

⑥ エクササイズ歩数：3METs^(注2)以上で歩行したときの歩数。

⑦ エクササイズ：身体活動量 METs×時間 (h)

⑧-1 累計歩数：歩数計が記録を開始してからの累計歩数。

⑧-2 累計距離：歩数計が記録を開始してからの累計歩行距離。

※消費カロリーなどの値は、計測値と入力された年齢や性別、体重、身長、歩幅などからの推定値ですので、目安としてご利用ください。

(注1) 歩数計が歩数をカウントしていないときを休息、歩数をカウントしているときを身体活動としています。

(注2) 歩行速度が約67m/分のときが3METsに相当します。歩行速度を算出するため、歩き始めから1分程度はエクササイズ歩数が変わらないことがあります。歩行速度が遅いときはエクササイズ歩数はカウントされません。

6. 歩数計の装着

歩行の振動を感知しやすいようにベルトや着衣に固定してください。

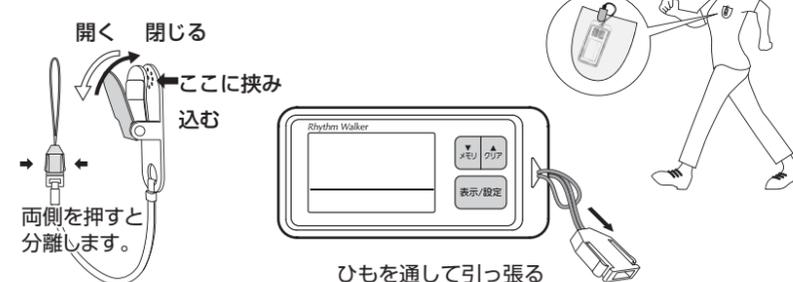
ネックストラップなどで、首にかけて使用するときは、歩数計をクリップで着衣に固定してお使いください。

注意 ○ひもやチェーンによって着衣や手、首などを傷つけることがあります。ご注意ください。

○ズボンの後ろポケットに入れると座ったときに破損することがあります。

○衣類と一緒に洗濯しないように注意してください。

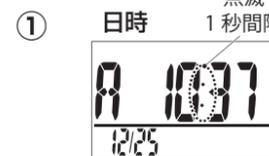
付属ストラップの使いかた



■ 計測結果の表示

当日と過去の記録を表示させることができます。

表示項目は を押すと切り替わり、 を押すと過去の記録を見ることができます。



○当日は00:00:00~23:59:59まで。当日の記録は午前0時から現在までの結果を表示。
 ○過去の記録は0時に1日分ずれて、あらたに1日分の記録が書き加えられます。

ボタン操作

② から⑦の表示のときに、 を押すと過去の記録を表示。 を表示。

1日前→2日前...7日前→1日前...
 を押すたびに1日前から7日前まで順に切り替わります。

を押すと当日に戻る。

※約30秒間ボタン操作をしないと当日に戻ります。

を押すと項目が切り替わる。

↓当日:①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩... ↓過去:①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩...

おもな製品仕様

電源	CR2032 (3V) × 2個	データの記録	直近の7日間
表示方式	LCD (液晶)	時間精度	平均月差±30秒
検出方式	3軸加速度センサー	電池寿命	約1年1日あたり4時間歩数をカウント (液晶表示が20時間/日消灯)
歩数	0~999999	歩行距離	10分間に1000歩とすると24000歩に相当
歩行距離	0.0~999.9km	消費カロリー	0~99999kcal
消費カロリー	0~99999kcal	エクササイズ	0~99.9Ex
エクササイズ	0~99.9Ex	歩数精度	±5% 当社試験機による ±10% 歩く速さに強弱があるとき
歩数精度	±5% 当社試験機による ±10% 歩く速さに強弱があるとき	設定項目	日 2000/1/1 ~ 2099/12/31
設定項目	日 2000/1/1 ~ 2099/12/31	時刻	12/24時間表示 選択
年月	2000/1/1 ~ 2099/12/31	性別	男女
時刻	12/24時間表示 選択	年齢	5~99歳
性別	男女	体重	30~136kg
年齢	5~99歳	身長	100~200cm
体重	30~136kg	歩行歩幅	30~150cm
身長	100~200cm	付属品	ストラップ、クリップ、電池2個、取扱説明書・保証書
歩行歩幅	30~150cm		

○液晶は、0℃以下になると反応が遅くなったり、表示が薄くなる場合があります。40℃以上になると表示が濃くなったり、むらになります。0~40℃に戻れば正常に表示します。

○製品仕様は、改良のため予告なく変更することがあります。

この取扱説明書を許可なく複製、変更することを禁じます。本製品を使用することによって生じたいかなる支出、損益、その他の損失に対してなんら責任を負いかねますのでご了承ください。