

Rhythm Walker

歩数計 9ZYA01

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、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。

発売元 **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 **D057-RGXZ** (Y1003)

表示の説明について

表示内容を見逃して、誤った使い方をした時に生じる危害や損害の程度を、下記の表示で区分して説明しています。

- 警告** 「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
- 注意** 「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。
- 区分** お守りいただく内容の種類を、下記の表示で区分して説明しています。(表示の一例です。)
- 禁止** してはいけない「禁止」内容です。
- 強制** 必ず実行していただく「強制」内容です。

誤飲による事故防止について

小さな部品や電池は、幼児の手の届く所に置かないでください。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。

電池について

電池の使い方を間違えると、発熱、破裂の危険や液もれにより人体や歩数計の周りを傷めることがあります。

- +(プラス)、-(マイナス)を逆に入れないでください。
- 指定された電池を使用してください。
- 電池を交換するときには、未使用の新しい電池とお取りかえください。
- 使い切った電池は速やかに取り出してください。
- 長期間使用しない場合は、電池を取り出してください。

分解、改造をしないでください

故障の原因になります。

使用環境について

下記のような環境では使わないでください。精度不良や故障の原因になります。

- ※この歩数計は、防水仕様ではありません。
- 温度が+50℃(50度)以上になるところ。液晶表示が濃くなったり、ムラに見えることがあります。
- 温度が-10℃以下になるところ。液晶表示が薄くなったり、表示が遅くなる場合があります。
- 湿気が多いところで使用したり、保管しないでください。
- 洗濯機に入れたり、水中に落とさないようにしてください。
- 温泉場など、ガスの発生するところ。腐食や変色の原因になります。
- 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。

保証書 GUARANTEE	
製品番号(製品名)	9ZYA01
※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)	

●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.
※印の項目は、販売店記入

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起きた場合、本保証書を添えてお買い上げの販売店にご持参くだされば、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、同等品のものとの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、お買い上げ店が発行いたします。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。
 - つぎのような場合には、保証期間中でも有料修理になりますので、ご注意ください。
1.保証書のご提示がない場合。
2.保証書の※欄に記入・捺印のない場合、字句を書きかえられた場合。
3.お買い上げ店以外に販売店にご依頼の場合。
4.お客様のお手元に渡ってからのお取り扱いや輸送での落下など異常な衝撃による故障、または損傷。
5.天災・火災または異常な塩分・酸・蒸気・熱・有毒ガスなどの影響による故障、または損傷。
6.お客様による修理・改造などが原因で故障した場合。
7.本体の水没や飲料水などにより濡れたことによる故障。
8.ご使用中に生じる外観上の変化(ケース、ガラスなどの小キズ)
9.電池の交換
- 送料・出張料は、実費をお客様にご負担願います。

アフターサービスについて

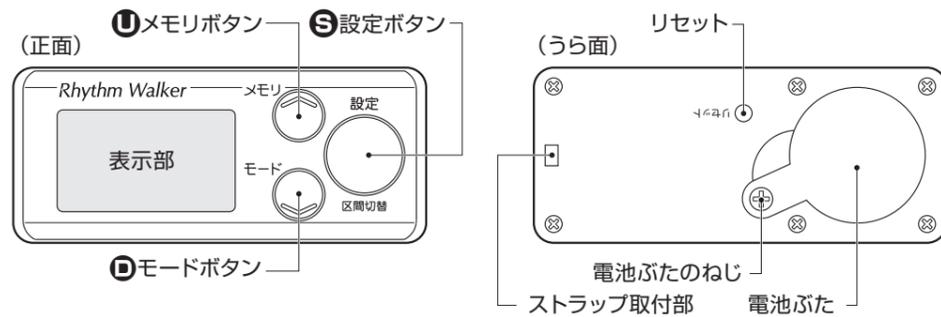
この歩数計のアフターサービスは、お買い上げ販売店がいたします。次の記載事項と保証書をよくお読みの上、ご利用ください。

- 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年間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、修理には販売店と修理工場の往復運賃・諸掛り費用も加わり、商品により修理代金が高額になる場合がありますので、販売店とよくご相談ください。
- 転居または贈答品の場合
転居または遠隔地からの贈答品で、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 (フリーダイヤル)
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「9ZYA01」をお伝えください。

はじめて使うときまたは電池を交換するとき

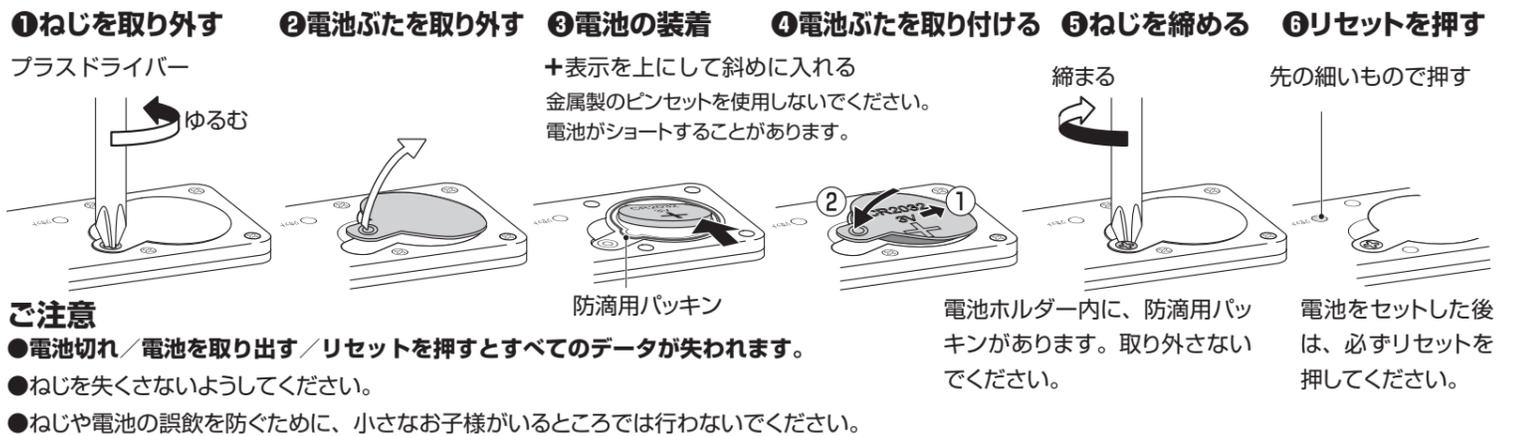
1. 各部の名称



*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。

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、シャワーや水に入ると故障の原因になります。

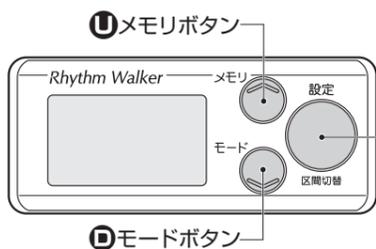
2. 電池のセット



ご注意

- 電池切れ/電池を取り出す/リセットを押すとすべてのデータが失われます。
- ねじを失くさないようしてください。
- ねじや電池の誤飲を防ぐために、小さなお子様がいるところでは行わないでください。

3. 時刻、感度、歩幅、体重の順序で入力



- ①メモリボタン: 数が進みます。(アップ) ①または②ボタンは、押してすぐ離すと1つ変わり、押しつづけると早く変わります。
- ②モードボタン: 数が戻ります。(ダウン)
- ③設定ボタン: ①設定モードに入るときに時刻が点滅するまで3~4秒間押しつづける ②次の入力に移動するときには押ししてすぐ離す。

注意: 歩幅または体重を変更すると当日、14日間メモリ、区間のデータがすべてゼロになります。

1 時刻を合わせる



- ①③ボタンを時刻が点滅するまで3~4秒間押しつづける。
- ②①または②ボタンを押して「時」を合わせて、③ボタンを押す。時刻は0:00~23:59の表示です。
- ③①または②ボタンを押して「分」を合わせて、③ボタンを押す。

2 感度を選択する.....3Dセンサーの感度を調節する



- ①または②ボタンを押して成人の場合は、L-3を選択して③ボタンを押す。必要に応じて感度の調節を行ってください。

▶感度の調節

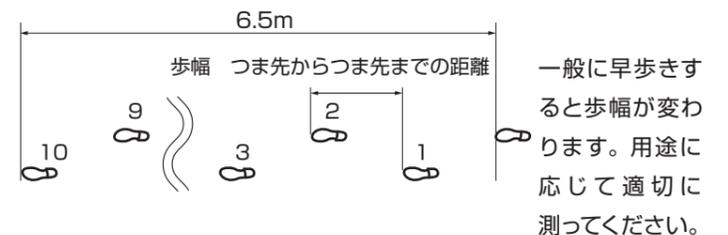
実際に平地を100歩あるいて、表示が95~105歩であれば誤差±5%の正常な範囲です。
▷多く表示: 感度を下げる。(高感度 ◀ L-1, L-2, L-3, L-4 ▶ 低感度)
▷少なく表示: 感度を上げる。

3 歩幅を設定する



- ①または②ボタンを押して歩幅を合わせて③ボタンを押す。歩幅の単位はセンチメートルです。

平均的な歩幅
歩いた距離を歩数で割る 例 6.5m(650cm)÷10歩=0.65m(65cm)



4 体重を設定する



- ①または②ボタンを押して体重に合わせて③ボタンを押す。体重の単位はキログラムです。

以上で準備が整いました。裏面に装着や表示の見方の説明があります。

4. 装着のしかた

3Dセンサーにより、歩数計の向きの影響を受けにくくなっていますが、より正確に歩数をカウントするために、ポケットやバックの中で歩数計が動かないようにしてください。

●ポケットに入れる

歩数計が飛び出さないように、ストラップで歩数計と衣服またはベルトなどに固定してください。

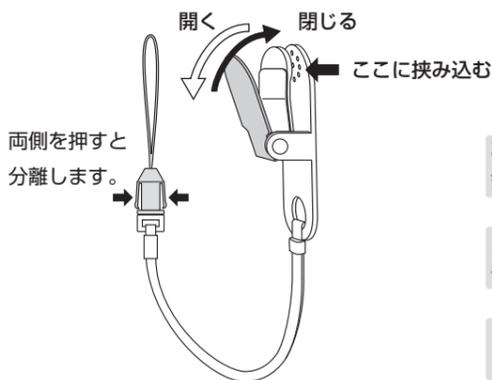
●バック（かばん）などに入れる

バックの取っ手など外側に取り付けるときは、人混みなどで紛失しないように注意してください。

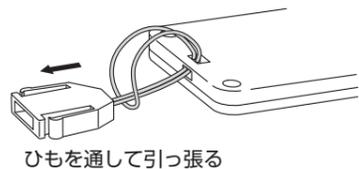
●首にかける

市販の首掛け用のストラップを歩数計に取り付けてお使いください。

付属ストラップの使い方



ストラップの取り付け



おこりやすいトラブル

お尻のポケットに入れたまま座って破損した。

トイレなどでかがんだときに落ちて故障した。

衣類といっしょに洗濯して故障した。

ストラップの取り付けが不十分で紛失した。



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。

無理な運動は、健康を害することがあります。自分にあった運動をしましょう。

つぎのような場合正しく計測できません

- 雑踏の中など歩行が不規則になる。
- すり足で歩く。
- 階段や急斜面の歩行。
- 電車、車、自転車などに乗車しているときに、振動により誤った計測をすることがあります。

激しいスポーツをするときは外してください



テニス、サッカー、ランニングなど動きが速いものや激しい動きが伴うときは、正しく計測ができません。また、転倒したときなど歩数計の破損や歩数計によるケガを防ぐために歩数計を取り外してください。

「身体活動を主体として健康づくりをする人であれば、毎日8,000～10,000歩の歩行が目安であり、運動を主体とする人では、ジョギングやテニスを毎週約35分間、速歩では1時間の実施が目安」とされています。「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。健康に不安のある方は、事前に医師と相談の上で適量な運動をしてください。

故障かなと思ったときに

●歩いているのに歩数表示が変わらない。

歩き始めてもすぐには、歩数の表示は増えません。これは、誤ったカウントを防ぐためです。一定の歩行を感知すると、それまでの歩数を表示します。

手に持って歩数を見ながら歩くと、手が振動を吸収してしまいカウントできないことがあります。

●他の歩数計と一致しない。

歩数計のメーカーにより、しくみや感度が異なります。この歩数計は、感度調節をしてもカウントした歩数に対して±5%程度のカウント違いが発生することがあります。

カロリー消費量や脂肪燃焼量は、メーカーによって算出方法が異なるためです。

メタボ対策はカロリーコントロールも重要です

適量な運動と食事で健康な生活を送りましょう。

外食のカロリー（参考値）

牛丼（並）	631～766kcal
ハンバーガー	251～310kcal
フライドポテト（M）	320～460kcal
ポークカレー	566～761kcal
醤油ラーメン	500kcal以上
※トッピングやお店により大きく異なります。	
ごはん	
男茶碗（150g）	252kcal
女茶碗（110g）	185kcal
どんぶり（280g）	470kcal

おもな製品仕様

電源	CR2032（3V）
表示方式	LCD表示
計測方式	3軸加速度センサー
計測項目	
歩数	0～999999
歩行距離	0.00km～9999.99km
歩行速度	表示単位 km/h（時速）
歩行時間	0～20160分
消費カロリー	0～99999.9kcal
脂肪燃焼量	0～9999g
時刻	0:00～23:59（24時間表示）
メモリ機能	直前の14日間分保持
区間計測	3つの区間
設定項目	
体重	10～199kg
歩幅	20～150cm
センサー感度	4段階
電池寿命	約4ヵ月1日に4時間歩数をカウントした場合 約6ヵ月1日に2時間歩数をカウントした場合
電池切れ予告	電池の交換時期になるとマークを表示
使用環境湿度	-10℃～+40℃、30～85%RH
保管環境湿度	-20℃～+60℃、30～95%RH
歩数精度	±5%
時計精度	平均月差 ±30秒（常温中）
外形寸法	約73×31×10.5mm
質量	約22g（電池を含み、ストラップを除く）

◎製品仕様は予告なく変更することがあります。
付属品 ストラップ、電池（CR2032）、取扱説明書・保証書

5. 実際に歩いて測定結果を見ましょう（当日分の歩行）



①モードボタン

▶表示項目を変える

①ボタンを押すたびに①②③…⑥①②③…の順に表示が切り替わります。

① 歩数	② 歩行距離	③ 歩行距離	④ 歩数	⑤ 歩行速度	⑥ 消費カロリー
320 ^歩	02.1 ^{km}	02.1 ^{km}	320 ^歩	6.25 ^{km/h}	112 ^{kcal}
10:45	10:45	2 ^分	2 ^分	2 ^分	15 ^g
時刻	時刻	歩行時間	歩行時間	歩行時間	脂肪燃焼量

●消費カロリー、脂肪燃焼量は簡便式による値です。

●歩数やカロリーなどの数値は、説明用です。実際とは合致しないことがあります。

▶表示されている計測結果をゼロに戻す

①～⑥が表示されているときに、①ボタンを3～4秒押しつづけると当日分の計測値がすべてゼロになります。

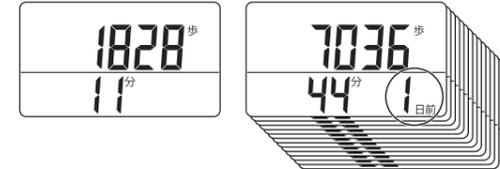
6. メモリ機能……14日分のデータを自動記録

①メモリボタン ②日が変わる



①モードボタン ①見たい項目を選択

現在 → 1～14日前



※歩行速度の14日間累計は表示されません。

※表示できない桁数のときは、Err表示。

①①ボタンで見たい項目を表示させてから①ボタンを押してください。

※時刻が表示されているときは、①ボタンを押しても機能しません。

②①ボタンを押すと表示されている内容を1日単位に14日前まで見ることができます。

●「〇日前」が表示されているときに、①ボタンを押すと通常の表示に戻ります。

→ 14日間累計 → 14日間平均



14日間の単純平均です。（Average）

▶データの更新

24時間分のデータを毎日午前2時00分に「1日前」に記録して、当日分のデータをゼロにします。すでに記録されているデータは1日分移動します。

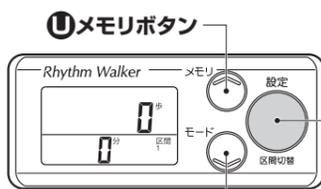
▶表示されている計測結果をゼロに戻す

「〇日前」が表示されているときに、①ボタンを3～4秒押しつづけると14日間分の記録がすべてゼロになります。

7. 区間測定……特定の区間の歩数を測る

◎目的地までの歩数をコース別に比較したいときなどに使えます。例えば、Aコースを「区間1」、Bコースを「区間2」に記録することができます。

◎測定した歩数は、当日の歩数にもカウントされます。



①モードボタン



▶測定の開始

①①ボタンを押すと「区間」が表示されます。区間は1～3まであり、①ボタンを押すたびに1、2、3、通常測定に切り替わります。目的に応じて1～3を使い分けてください。

②歩行するとカウントを開始します。

▶測定結果を見る

「区間」が表示されているときに、①ボタンを押すと歩行距離などが順に表示されます。表示される内容は、(5. 実際に歩いて測定結果を見ましょう) 参照。

●目的地に到着後に、「区間」測定のまま歩くと加算されます。「区間」測定を止めるには「通常」の状態にしてください。

●区間測定のデータは午前2:00になってもゼロに戻りません。

▶測定結果をゼロに戻すには

ゼロに戻す「区間」（1～3）を表示させて、①ボタンを3～4秒押しつづけると表示されている区間の計測値がゼロになります。

8. 電池の交換時期お知らせ

◎電池の交換が必要になると、電池マークが点滅します。電池マークが表示されたら速やかに電池を交換してください。電池の交換手順は、(2. 電池のセット) を参照してください。

◎電池切れまたは電池の交換をすると記録されているデータはすべて消えます。電池を交換する前にデータや設定をメモしてください。時刻、感度、体重、歩幅を再度入力してください。

※付属の電池は、工場出荷時に入れていますので、製品仕様より短い期間で電池の交換が必要になることがあります。



電池マーク

表示されたら早めに電池を交換してください。

使用電池 CR2032 コンビニや家電量販店などでお買い求めください。