

# Rhythm Walker

歩数計 9ZYA03

## 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。また、UVインデックスにより、紫外線対策の目安が表示されます。

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 **D059-RGXZ** (Y1006)

## 表示の説明について

表示内容を無視して、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。

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

**警告** 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

**注意** 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。
- ショート・充電・分解・変形・加熱・火中投入・直接はんだ付けをしないでください。破裂や液もれの原因になります。

## 分解、改造をしないでください

**分解禁止** 故障の原因になります。

## 使用環境について

**禁止** 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。

- 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。

## 非常用ブザーのご注意

安全を保障するものではありません。

## UVインデックスについて

気象庁が発表する紫外線情報と一致しないことがあります。これは、紫外線を測定する環境や条件が異なるためです。測定値は、紫外線対策のめやすとしてください。

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ら責任を負いません。

保証書 GUARANTEE	
製品番号(製品名)	9ZYA03
※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、同等品のものとお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。

- 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.お買い上げ店以外のお客さまへご依頼の場合。
  - 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。

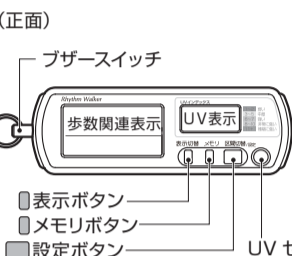
●転居または贈答品の場合  
転居または遠隔地からの贈答品で、お買い上げ販売店でのアフターサービスが受けられない場合は、お客様相談室にご相談ください。保証期間中の場合は、販売店の保証書が必要です。

### お問い合わせ先

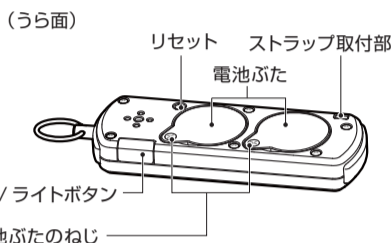
(フリーダイヤル)  
**お客様相談室 0120-557-005**  
受付時間 9:00～17:00(土日、祝日および当社休日を除く)  
お問い合わせの際は、製品番号「9ZYA03」をお伝えください。

## 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



表示部に表示例のシールが貼り付けてあるときには、はがしてお使いください。



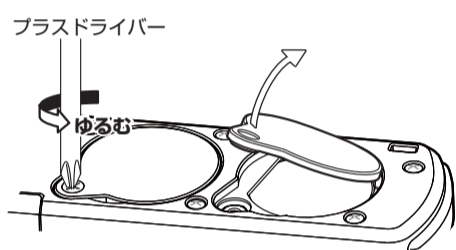
\*図は操作説明用ですので、実際の商品と異なることがあります。

**防水・防滴ではありません。水に濡れたりすると故障の原因になります。**

### 2. 電池のセット

電池を交換するときには、2個とも新しい電池に交換してください。

#### ①ねじを取り外す



#### 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にしてください。
- 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。

#### ②電池ぶたを取り外す



金属製のピンセットを使用しないでください。電池がショートすることがあります。

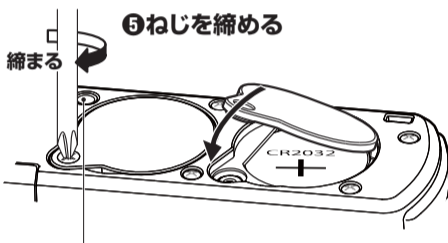
#### ③電池の装着

+表示を上にして斜めに入れる。

#### ④電池ぶたを取り付ける

差し込んでから閉じる。

#### ⑤ねじを締める

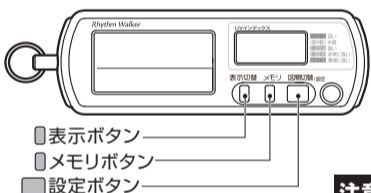


#### ⑥リセットを押す

先の細いもので押す。電池をセットした後は、必ずリセットを押してください。

### 3. 時刻、感度、歩幅、体重の順序で入力

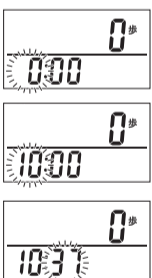
計測に必要なデータを入力します



- メモリボタン: 数が進みます。(アップ) 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。
- 表示ボタン: 数が戻ります。(ダウン) 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。
- 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つぎ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、区間のすべてのデータがゼロになります。**

#### ①時刻を合わせる



- ① **設定ボタン**を時刻が点滅するまで3～4秒間押しつづける。設定モードになります。
- ② **表示**または**メモリボタン**を押して「時」を合わせて、**設定ボタン**を押す。時刻は0:00～23:59の表示です。
- ③ **表示**または**メモリボタン**を押して「分」を合わせて、**設定ボタン**を押す。

#### ②感度を選択する.....3Dセンサーの感度を調節する



**表示**または**メモリボタン**を押して成人の場合は、L-3を選択して**設定ボタン**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

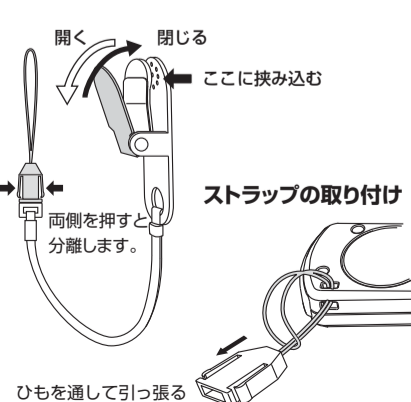
平地で実際に100歩あるいて、表示が95～105歩であれば誤差±5%の正常な範囲です。  
▷多く表示 : 感度を下げる。(高感度 ◀ L-1, L-2, L-3, L-4 ▶ 低感度)  
▷少なく表示 : 感度を上げる。

### 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、人混みなどで紛失や不用意に非常用ブザーが鳴ら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



## 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として故障した。

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。

**裏面に表示の見方の説明があります。**

## 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。

「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。  
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。

## 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。

## 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。
  - 非常用ブザー音が小さくなったときには、電池マークが表示されていなくても電池を交換してください。電池マークは歩数および時計機能に対する表示です。
- ※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。

- ※使用する電池 CR2032 は、コンビニや家電量販店などでお買い求めください。
- ※使用済みの電池は、販売店などに設置されている電池回収ボックスを利用するか、お住まいの地区のごみ処理基準に従って廃棄してください。

## 5. 実際に歩いて測定結果を見ましょう (当日分の歩行)

- 歩きはじめると表示を開始します。  
歩きはじめは歩数が変わりませんが、カウントをしています。連続して歩行していると歩数が変わります。
- 約1分間歩行や操作がないと表示をしなくなります。
- 午前2:00に当日分の歩行結果はすべてゼロになります。  
当日分のデータは、メモリ機能の1日前に記録されます。



### 表示項目を変える

表示ボタンを押すたびに①②③④⑤⑥①②③④⑤⑥の順に表示が切り替わります。

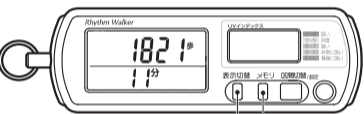
① 歩数	② 歩行距離	③ 歩行距離	④ 歩数	⑤ 歩行速度	⑥ 消費カロリー
320	02.1	02.1	320	6.25	1.12
時刻	時刻	歩行時間	歩行時間	歩行時間	脂肪燃焼量

- 消費カロリー、脂肪燃焼量は簡便式による値です。
- 図の歩数やカロリーなどの数値は、説明用ですので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、メモリボタンを3～4秒押し続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



- 表示ボタン
- ① 見たい項目を選択
- メモリボタン
- ② 日が変わる

- ① 表示ボタンで見たい項目を表示させてからメモリボタンを押してください。  
※時刻が表示されているときは、メモリボタンを押しても機能しません。
- ② メモリ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。
- 「○日前」が表示されているときに、表示ボタンを押すと当日の表示に戻ります。

当日 (現在)	1～14日前	14日間累計	14日間平均
1821	7036	118132	8438
11分	45分	728分	52%RH

14日間の単純平均です。(Average)

- ※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。

### データの更新タイミング

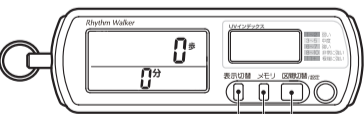
24時間分のデータを毎日午前2時00分に「1日前」に記録して、当日分のデータをゼロにします。すでに記録されているデータは1日分移動します。

### 表示されている計測結果をゼロに戻す

「○日前」が表示されているときに、メモリボタンを3～4秒押し続けると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。



- 表示ボタン
- ① 見たい項目を選択
- メモリボタン
- ② 日が変わる

- ▶測定開始  
① 設定ボタンを押すと「区間」が表示されます。区間は1～3まであり、設定ボタンを押すたびに1、2、3、当日分の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、表示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、メモリボタンを3～4秒間押し続けると表示されている区間の計測値がゼロになります。

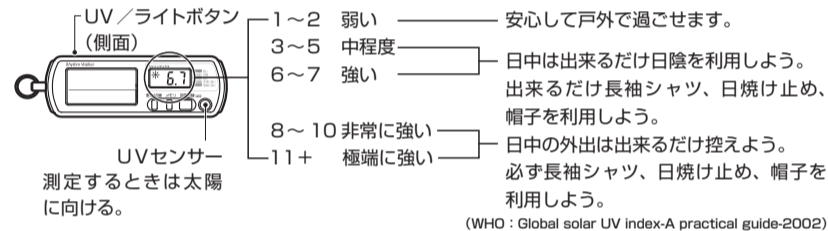
## 9. 非常用ブザー

- 強く引くと鳴る  
鳴らす:ブザースイッチを強く引っ張る。止める:ブザースイッチを押し込む。  
試すときは、大きな音が鳴ることに注意してください。  
※本機能は、使用者の安全を保障するものではありません。  
○最低でも1か月に1回程度ブザーが確実に鳴るか試してください。  
○ブザー音が小さくなったときには電池を交換してください。

## 10. UVインデックス 紫外線の人体への影響度合いを表示

UVセンサーを太陽に向けて、UV/ライトボタンを押し続けるとUVインデックスが表示されます。屋外で活動するときには、UVインデックスを参考にして、紫外線から肌や目を守るための対策を行ってください。

- UV/ライトボタンを押した直後の数値、例えば12.0は正しい値ではありません。その後に表示される数値がUVインデックスの値です。
  - 一般的な家庭の室内やオフィス内で測定すると0.0を表示します。
  - 本製品は業務および医療用ではありません。表示される値は、めやすとしてお使いください。
- 以下の紫外線に関する説明は、環境省紫外線環境保健マニュアル2008より引用しています。  
○UVインデックスの値は、つぎのように分類されています。



- 1) 紫外線の強さ  
紫外線の強さは、時刻や季節、さらに天候、オゾン量によって大きく変わります。同じ気象条件の場合、太陽が頭上にくるほど強い紫外線が届きます。一日のうちでは正午ごろ、日本の季節では6月から8月に最も紫外線が強くなります。山に登ると空気が薄く、より強い紫外線が届きます。標高の高いところに住む人たちは強い紫外線を浴びるために、標高の低い土地に暮らす人と比較して大きな影響を受けます。また、雪や砂は紫外線を強く反射するので、スキーや海水浴のときには、強い日焼けをしやすくなります。
- 2) 紫外線の人体への影響度合いに関する指標  
紫外線の人体に与える影響は波長によって異なります。このため国際的にはUVインデックスという指標が広く用いられています。これは、紫外線の波長ごとに異なる人体への影響度合いを総合的に評価した指標といえます。
- 3) 紫外線量  
紫外線の強さに時間をかけたものが紫外線量になります。従って、弱い紫外線でも長い時間浴びた場合の紫外線量は、強い紫外線を短時間浴びた場合と同じになることもありますので注意が必要です。  
○さらに詳しい情報は、環境省のホームページ「環境保健に関する調査・研究」を参照してください。  
<http://www.env.go.jp/chemi/kenkou.html> (アドレスが変わることがあります)

## 11. 液晶表示面の照明

UV/ライトボタンを押すと歩数関連の液晶表示面を約3秒間照明します。明るいところでは、照明の効果を確認することはできません。

## 故障かなと思ったときに

- 外光が入る窓際でUVインデックスが0.0を示した。  
一般的なガラスは、紫外線の多くを透過しないためです。
- 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っています。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) × 2個	UVインデックス	0.0～19.9までを表示		
表示方式	LCD表示	電池寿命	約6ヵ月 使用条件1日あたり4時間歩数をカウント、バックライト3秒間点灯×3回		
計測方式	3軸加速度センサー	LCD照明	ELバックライト方式		
計測項目		ブザー音量	1mの距離で約74dB		
歩数	0～999999	電池切れ予告	電池の交換時期になるとマークを表示		
歩行距離	0.00km～9999.99km	歩数計のメーカーにより、しくみや感度が異なっています。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。	保管環境湿度	-20℃～+60℃、30～95%RH	
歩行速度	表示単位 km/h (時速)	消費カロリー	0～9999.9kcal	外形寸法	約99×30×13mm
歩行時間	0～20160分	脂肪燃焼量	0～9999g	質量	約32g (電池を含み、ストラップを除く)
消費カロリー	0～9999.9kcal	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		体重量	10～199kg		
歩幅	20～150cm	センサー感度	4段階		
歩数精度	±5%	歩数精度	±5%		
時計精度	平均月差 ±30秒 (常温中)	時計精度	平均月差 ±30秒 (常温中)		

※非常用ブザーを多用すると電池寿命が短くなります。  
◎製品仕様は予告なく変更することがあります。