

## リズムウォーカーノティ

### 歩数計・防犯ブザー 9ZYA04

# 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、いざというときに大音量で鳴る防犯ブザーを搭載しています。

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 **DO76-RGXW** (Y1309)

## 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

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。万が一、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

**注意** 故障の原因になります。

## 使用環境について

**注意** 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)以上になる所。液晶表示が濃くなったり、ムラに見ることがあります。
- 温度が-10℃以下になる所。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。
- 湿度が多い所で使用したり、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、ガスの発生する所。腐食や変色の原因になります。
- ゴムや軟質のポリ塩化ビニルに長い間、直接ふれさせておくと、色移りや付着、変質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。

## 防犯ブザーのご注意

本製品は、大音量で相手を威嚇するもので、犯罪防止を保証するものではありません。万一、盗難、事故、トラブルなどで発生した損害について、当社は一切の責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

## 保証書

製品番号(製品名)	9ZYA04		
※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、店舗名、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。

■次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

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よ。

### 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「9ZYA04」をお伝えください。

## ～ご使用になる前に～

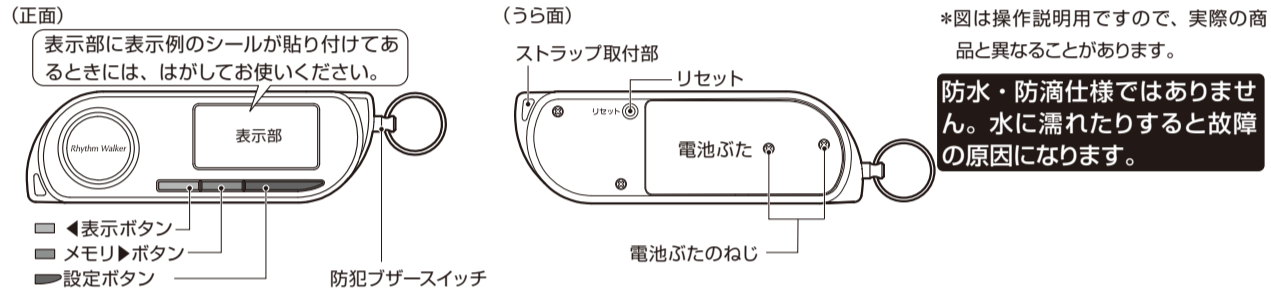
◎この歩数計を使用する人の**体重、歩幅を設定する必要がありますので事前に計測してください**。歩幅の計測方法は、**(3.時刻、感度、歩幅、体重の順序で入力)**をお読みください。歩行距離、速度、脂肪燃焼量に影響を与えます。

◎電池をセットするために、**小さめのプラスドライバー**をご用意ください。

◎1日分のデータを定時に記録しますので、時計の時刻を正しく合わせてください。

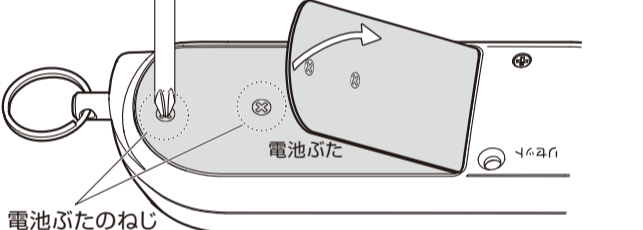
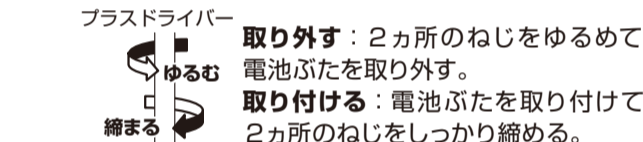
## はじめて使うときまたは電池を交換するとき

### 1.各部の名称



### 2.電池をセットしてリセットを押す

#### 電池ふたの取り外し／取り付け



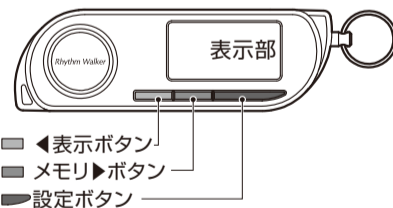
#### ご注意

- 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。電池はCR2032が対象になります。
- ねじを失くさないようにしてください。

**警告** ねじや電池の誤飲を防ぐために、小さなお子様がいらっしゃるでは行わないでください。また、手が届くところに置かないでください。

### 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



- ◀表示ボタン :数が戻ります。(ダウン)
- メモリ▶ボタン :数が進みます。(アップ)
- 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秒間押し続ける ②次の入力に移動するときには押しすぐ離す。

**注意:歩幅または体重を変更すると現在、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秒間押し続ける。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。

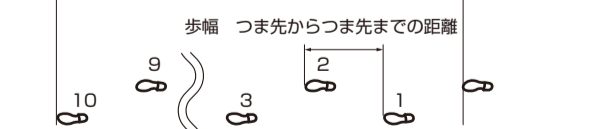
#### 3 歩幅を設定する



■◀表示または ■メモリ▶ボタンを押して歩幅に合わせて、■設定ボタンを押す。単位はセンチメートルです。

#### 平均的な歩幅の求め方

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



一般に早歩きときは歩幅が変わります。用途に応じて適切に設定してください。

#### 4 体重を設定する



■◀表示または ■メモリ▶ボタンを押して体重に合わせて、■設定ボタンを押す。単位はキログラムです。

以上で計測に必要な入力は終わりました。

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。そして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。

## 次のような場合正しく計測できません

- 雑路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



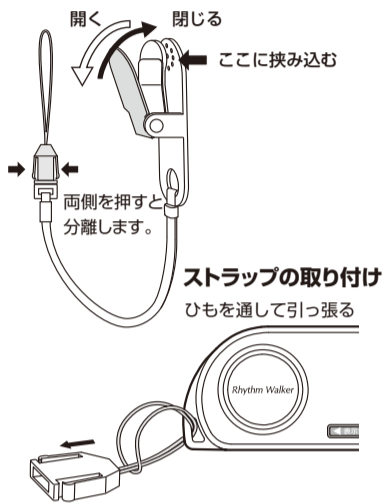
テニス、サッカー、ランニングなど動きが速いものや激しい動きが伴うときは、正しく計測できません。また、転倒したときなど歩数計の破損や歩数計によるケガを防ぐために歩数計を取り外してください。

## 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防犯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。  
トイレなどでかか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または落下した。



## 5. 実際に歩いて結果を見ましょう（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

表示項目を変える  
表示ボタンを押すたびに①②③④⑤⑥の順に表示が切り替わります。

① 歩数	② 歩行距離	③ 歩行時間	④ 歩数	⑤ 歩行速度	⑥ 消費カロリー
320歩 10:45	0.21km 10:45	0.21km 2分	320歩 2分	6.25km/h 2分	112kcal 15g
時刻	時刻	歩行時間	歩行時間	歩行時間	脂肪燃焼量

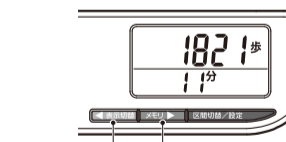
(1分未満は切り捨て表示)

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

- ① 表示ボタンで見たい項目を表示し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。
- ③ 「○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。

182歩 11分 当日(現在)	7036歩 45分 1日前	118132歩 728分 累計	8438歩 52分AV 14日間平均
…… → 14日前		14日間累計 → 14日間平均	

※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

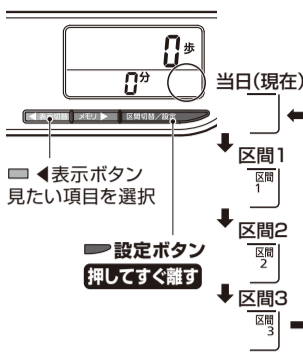
24時間分のデータを毎日午前2時00分に「1日前」に記録して、当日分のデータをゼロにします。すでに記録されているデータは1日分移動します。

### 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、表示ボタンを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. 区間計測……特定の区間の歩数を計測する

- 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。
- 計測した歩数は、当日の歩数にもカウントされます。



### 計測の開始

- 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、現在の当日計測に切り替わります。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。

### 計測結果を見る

「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. 実際に歩いて結果を見ましょう 参照。

- 目的地に到着後に、「区間」のまま歩くと加算されます。「区間」を止めるには「当日」の状態にしてください。
- 区間測定データのデータは午前2:00になってもゼロに戻りません。

### 計測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。

## 8. 歩数・時計用電池CR2032の交換時期お知らせ機能

- 歩数・時計用電池の交換が必要になると、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. 電池をセットしてリセットを押す)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、(3. 時刻、感度、歩幅、体重の順序で入力)に従って再度設定してください。
- 防犯ブザーは、ブザー音が小さくなったときに電池を交換してください。  
※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  
歩数・時計機能用の電池に対しての表示です。  
表示されたら早めに電池を交換してください。

- ※電池は、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。

## 9. 防犯ブザー

### 強く引くと鳴る



### 鳴らす：リングを強く引っ張る

### 止める：防犯ブザースイッチを押し込む

- 誤操作や誤作動防止のために操作する力は、強めになっています。
- 試すときは、大きな音で鳴ることに注意してください。
- 最低でも1ヵ月に1回程度ブザーが大きな音で鳴ることを試してください。
- 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。
- 温度が15℃以下または35℃以上のときは、ブザー音量や連続吹鳴時間の性能が低下する可能性があります。

## 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。  
誤ったカウントを防ぐため歩き始めてもすぐには歩数は増えません。一定の歩行を感知すると、それまでの歩数を表示します。また、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。  
メーカーや機種によりしくみや感度が異なります。この歩数計は、感度調節をしても実際の歩数に対して±5%程度のカウント違いが発生することがあります。また、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。
- 電池が無くなるのがはやい。  
常時携帯していると振動により、表示状態になり電池の消耗を早めます。

## 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

表示方式	LCD表示	歩数時計用電池	CR2032 1個
計測方式	3軸加速度センサー	歩数時計電池寿命	1日あたり2時間歩数をカウント…約6ヵ月
計測項目			1日あたり4時間歩数をカウント…約4ヵ月
歩数	0～999999		1日あたり8時間歩数をカウント…約2ヵ月
歩行距離	0.00km～9999.99km	電池切れ予告	CR2032電池残量少で電池マークを表示
歩行速度	表示単位 km/h(時速)	防犯ブザー用電池	LR44 3個 日立マクセル株式会社製
歩行時間	0～20160分	ブザー音量	本体から1mの距離で約85dB以上*
消費カロリー	0～99999.9kcal	連続吹鳴時間	上記音量の90%以上で20分以上の吹鳴*
脂肪燃焼量	0～9999g	使用環境温湿度	-10～+40℃、30～85%RH
時刻	0:00～23:59(24時間表示)	保管環境温湿度	-20～+60℃、30～95%RH
メモリ機能	直前の14日間分保持	外形寸法	約95.5×29×13mm(リング部を除く)
区間計測	3つの区間	質量	約33g(電池を含み、ストラップを除く)
設定項目			
体重	10～199kg	※防犯ブザー測定条件	新品の電池、温度25℃
歩幅	20～150cm	◎製品仕様は予告なく変更することがあります。	
センサー感度	4段階	付属品	電池 CR2032 1個 LR44 3個 ストラップ 1個
歩数精度	±5%		取扱説明書・保証書 本書
時計精度	平均月差±30秒(常温中)		

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。  
当社は、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ません。