

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、歩数を7日間分の歩数記録を保持します。

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 **D077-ZGXZ** (Y1108)

保証書	
GUARANTEE	
製品番号(製品名)	9ZYA05-M
※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に依頼の場合。
- 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「9ZYA05」をお伝えください。

安全にご使用いただくために

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、幼児の手の届かぬ所に置かない
 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。

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

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

●電池の+を正しく入れる
 液もれや発熱の原因となり、故障やけがの原因になります。

●浴室やサウナ、温室など、高温・高湿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。

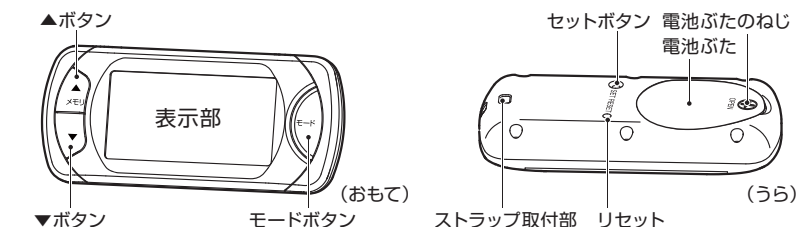
●分解したり改造しない
 故障の原因になります。

●落としたり、たたいたりして衝撃を与えない
 故障や破損の原因になります。

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。



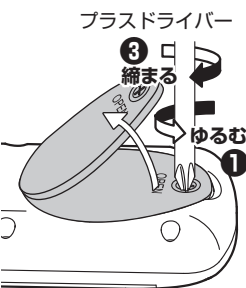
表示例のシールが貼り付けてあるときは、はがしてお使いください。

電池のセットをするために小さめのプラスドライバーと爪楊枝程度のもをご用意ください。

2. 電池をセットする

電池の+を上にして入れてください

■電池ぶたの着脱



ご注意

- 電池切れや電池を取り出すと時刻と現在の歩数が失われます。
- 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所では行わないでください。

- 1 電池ぶたのねじをプラスドライバーでねじをゆるめて電池ぶたを取り外す。
- 2 電池を+表示を上にして入れる。
- 3 電池ぶたを斜めに差し込んでからプラスドライバーでねじを締める。

※電池が取り出しにくいときには、すきまに爪楊枝などを差し込んで持ち上げてください。
 ※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。

■電池のセット



3. 時刻を合わせる

歩数を定時に記録しますので正しく合わせてください。



▲ボタン: 数が進む。(アップ)
 ▼ボタン: 数が戻る。(ダウン)
 押してすぐ離す: 1単位
 押しつづける: 早送りまたは早戻し



リセット ①
 セットボタンまたはリセットを押すときには、爪楊枝などを使用してください。

操作例 午前10:37分にセット。
 時刻は0:00~23:59の表示です。

① リセットボタンを押すと、表示が点灯してから、「時」が点滅します。
 電池をセットした後は、必ずリセットを押してください。リセットを押すと現在の歩数がゼロ、時刻が0:00になります。

② ▲または▼ボタンを押して「時」を合わせてモードボタンを押す。

③ ▲または▼ボタンを押して「分」を合わせてモードボタンを押すと歩数表示に変わります。

以上で時刻合わせは終わりです。
 歩数表示
 ※30秒間ボタン操作をしないと、表示されている時刻がセットされます。
 ※省エネのため、約1分間操作や振動を感じないと消灯します。

時刻と歩数の切り替え

時刻が点滅していないときにモードボタンを押すと歩数表示に、歩数表示のときにモードボタンを押すと時刻表示に変わります。



時刻を修正するときは

モードボタンを押して時刻を表示させてから、裏面のセットボタンを押すと、「時刻合わせ」になります。操作は上記の②から行ってください。

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。

おこりやすいトラブル

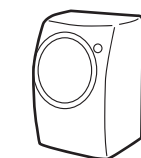
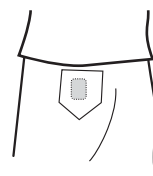
●破損や故障の原因

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や破損した。

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。



●電池が無くなるのはやい。

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。

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類またはベルトなどに固定してください。

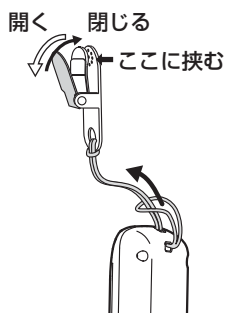
●バック(かばん)などに入れる

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

首掛け用のストラップを歩数計に取り付けて、歩行中にぶらぶら揺れないようにしてください。

ストラップの取り付け例



5. 実際に歩いて測定結果を見ましょう

歩きはじめると表示を開始します。

歩数カウントの表示例

振動を感知したときやボタン操作をすると表示を開始します。歩きはじめの10歩程度は表示が変わりませんが、連続して歩行していると歩数が変わります。



●省エネのために、約1分間歩行やボタン操作がないと表示が消えます。

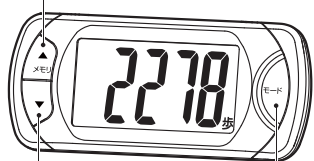
●カウントした歩数は、午前2:00にメモリの1日前に記録してからゼロになります。

●1日の歩数が、99,999歩を超えるとゼロに戻って計測を続けます。

6. メモリ機能 7日分の歩数データを見る

メモリ機能を正しく使うには、正しい時刻にセットしてください。

▲ボタン



▼ボタン

モードボタン

●現在の歩数を表示しているときに▲または▼ボタンを押すと7日前までの歩数を見ることができます。

●歩数の記録を見ているときにモードボタンを押すと現在の歩数表示に戻ります。

●現在の歩数を表示しているときにモードボタンを押すと時刻表示になります。

▲ボタン



▶歩数の自動記録

毎日午前2時00分に24時間分のデータを「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。

7. 電池の交換時期お知らせ機能

●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. 電池をセットする」を参照してください。

●7日間の歩数は保護されますが、時刻は再度セットする必要があります。

※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。

表示されたら早めに電池を交換してください。

※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、お住まい地区のごみ処理基準に従って廃棄してください。



電池マーク

8. 時刻、記録データの消去

●現在の歩数をゼロ、時刻を0:00にするには

リセットを押すと現在の歩数がゼロになり、時刻が0:00にセットされます。

●工場出荷時の状態に戻すには

モードボタンを押しながらリセットを押してください。現在の歩数、メモリの7日間の歩数記録がゼロになり、時刻が0:00にセットされます。

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。

これは誤ったカウントを防ぐためです。一定の歩数から表示を開始します。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。

●ほか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、実際の歩数に対して±5%程度の違いが発生することがあります。

おもな製品仕様

電源	CR2032 (3V) × 1個
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
歩数	0~99,999
時刻	0:00 ~ 23:59 (24時間表示)
メモリ機能	直前の7日間分保持
メモリ保護機能	電池切れや電池交換時にメモリした7日分の歩数を保護
歩数精度	±5%
時計精度	平均月差 ±30秒 (常温中)
電池寿命	約10ヵ月 使用条件 1日あたり8時間歩数をカウント (液晶表示が16時間/日消灯)
電池切れ予告	電池の交換時期になるとマークが点滅表示
使用環境温湿度	-10℃~+40℃、30~85%RH
保管環境温湿度	-20℃~+60℃、30~95%RH
外形寸法	約75.6×33.5×13.5mm
質量	約33g (電池を含む)

●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1個、取扱説明書・保証書

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は、当社は責任を負いかねますので、ご了承ください。