

# Rhythm Walker

歩数計 9ZY200

## 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。

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 D092-RGXZ (Y1112)

保証書 GUARANTEE	
製品番号(製品名)	9ZY200
※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いたします。

### 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「9ZY200」をお伝えください。

## 商品の特長について

- ◎直近の7日間の歩行記録を日付と曜日とともに表示し、記録が見やすくなります。
- ◎週単位の累計値を7週分確認できます。  
単調になりがちなウォーキングに目標を与え、週単位の実績が確認しやすくなります。
- ◎歩行の状態を自動区分します。  
歩行を“ゆっくり”、“しっかり”、“ジョギング”の3つに分けて記録し、効果的な歩行の確認ができます。

## 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。

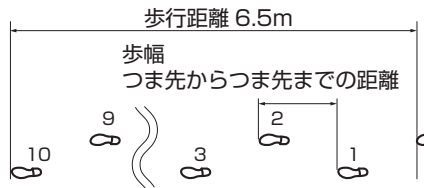
1. ご使用前の準備
2. 各部の名称
3. 身体測定値、日時の入力
4. 歩数計の装着
5. 計測結果の見かた
6. 電池の交換

## 1. ご使用前の準備—身長・体重・歩幅の測定

入力された値により、歩行距離や消費カロリー、脂肪燃焼量、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 歩行歩幅 (cm)
- ④ ジョギング歩幅 (cm)

平均的な歩幅の求めかた 歩行またはジョギングした距離を歩数で割る  
例 6.5m(650cm)÷10歩=0.65m(65cm)



一般に歩く速度が変わると、歩幅が変わりますので、普通の歩行とジョギングの歩幅を測ってください。

## 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。

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のみが発生する可能性が想定される内容

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  
けがや故障の原因になります。  
分解禁止

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

- 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、保管しないでください
- 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

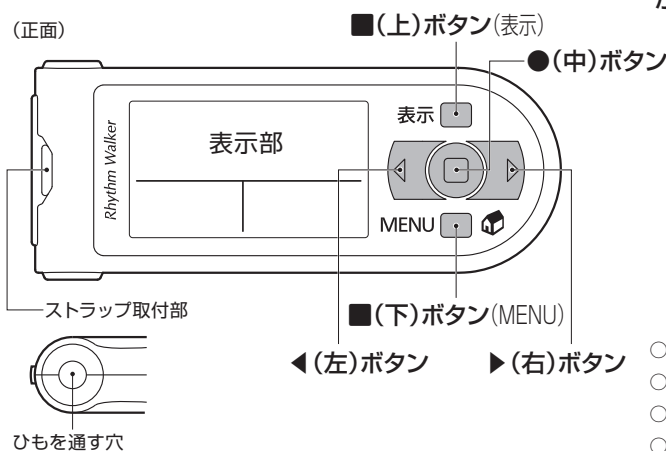
日常生活での汗や洗顔のときの水滴・雨などに耐える性能です。

故障の原因になりますので、次の点を守ってください。

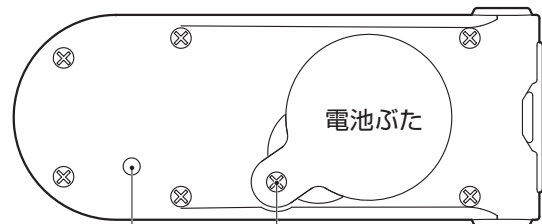
- 電池ぶたのねじをきっちりと締める。
- 電池ぶたを開けるときは、手や歩数計の水分をふき取る。
- 石鹸や洗剤のついた手でさわらない。
- 水分が付いたまま放置しない。
- シャワーなどの流水をかけない。
- 水中に落ちた場合はすぐに引き上げ乾いた布で水分を拭き取ってください。

## 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。



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。



リセット 電池ぶたのねじ

- リセットを押すときは、爪楊枝などの細い棒状のものをご用意ください。
- リセットを押すと、当日分の記録が削除されます。
- 電池を交換するときには、小さいプラス(+ )ドライバーをご用意ください。
- 電池を組み込んで出荷しています。

## 3. 身体測定値、日時の入力 (歩幅や日時の修正)

### ボタン操作について

○身長などの数値を合わせるには

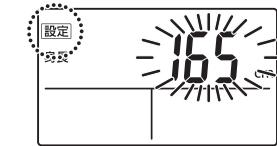
■(上)ボタン:数値が増加 ■(下)ボタン:数値が減少  
押してすぐ離す:1単位 押し続ける:連続

- 数値の確定するには、中央の●(中)ボタンを押す
- 前の入力項目に戻すには、▶(右)ボタンを押す

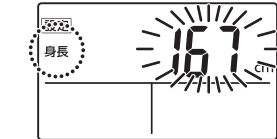
### ①設定モードにする

▶初めて使うとき:  
本体裏面のリセットを押す。  
\*身長、体重、歩行歩幅、ジョギング歩幅、日時は仮の値が表示されます。日時は2012年1月1日、0:00になります。

▶使用中で体重や時刻を修正するとき:  
■(下)ボタン(MENU)を何回か押して、「設定」を点滅表示させて、●(中)ボタンを押す。

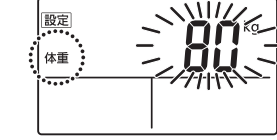


### ②身長



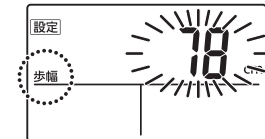
■(上)ボタンまたは■(下)ボタンで合わせ、●(中)ボタンを押す

### ③体重



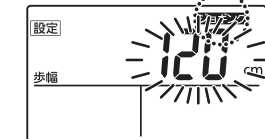
■(上)ボタンまたは■(下)ボタンで合わせ、●(中)ボタンを押す

### ④歩行歩幅



■(上)ボタンまたは■(下)ボタンで合わせ、●(中)ボタンを押す

### ⑤ジョギング歩幅



■(上)ボタンまたは■(下)ボタンで合わせ、●(中)ボタンを押す

### ⑥西暦年



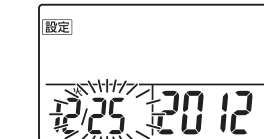
■(上)ボタンまたは■(下)ボタンで合わせ、●(中)ボタンを押す

### ⑦月



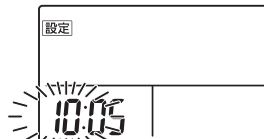
■(上)ボタンまたは■(下)ボタンで合わせ、●(中)ボタンを押す

### ⑧日



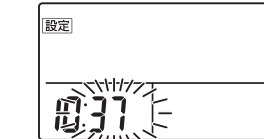
■(上)ボタンまたは■(下)ボタンで合わせ、●(中)ボタンを押す

### ⑨時



■(上)ボタンまたは■(下)ボタンで合わせ、●(中)ボタンを押す

### ⑩分



■(上)ボタンまたは■(下)ボタンで合わせ、●(中)ボタンを押す



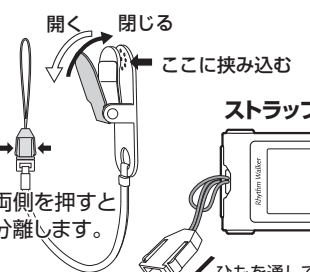
計測状態になる

## 4. 歩数計の装着

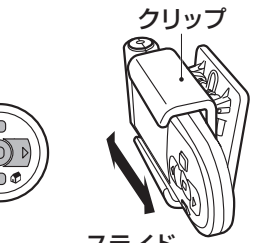
安定した計測と落下や紛失を避けるため、歩数計を着衣やベルトに固定してください。ネックストラップなどで、首にかけて使用するときには、歩数計をクリップで着衣に固定してお使いください。

ひもやチェーンによって衣類や手、首などを傷つけることがあります。ズボンの後ろポケットに入れるときなど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



クリップで衣服やベルトなどはさむ





## 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。

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度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、野球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。

この歩数計は、厚生労働省が策定した「健康づくりのための運動基準2006」を基にして、エクササイズと消費カロリーを表示します。消費カロリーは、同じ運動でも個人の体重差によって異なるため、運動の指針としては向きません。体重の違いに関係なく、生活習慣病を予防するために必要な身体運動量の指針としてメッツ、エクササイズという単位が用いられています。

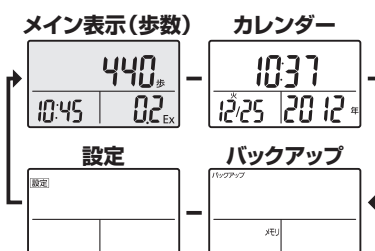
## メッツ (METs) とは

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わを「OMETS」と数値で表します。

## 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。

## モードの切り替えについて



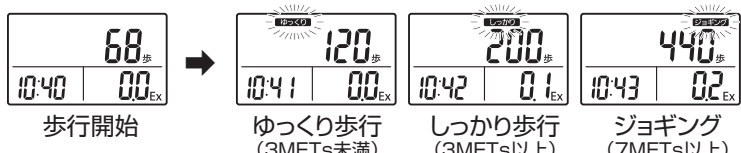
- (下) ボタン(MENU)を押すたびに順に切り替わります。
- メイン表示 : 時刻と計測結果を表示
- 5. 計測結果の見かた
- カレンダー : 現在の年月日を表示
- バックアップ : 電池交換するとき当日記録保存
- 6. 電池の交換
- 設定 : 身長、体重、歩幅、日時の設定
- 3. 身体の測定値、日時の入力

## 5. 計測結果の見かた

※計測値は目安としてご利用ください

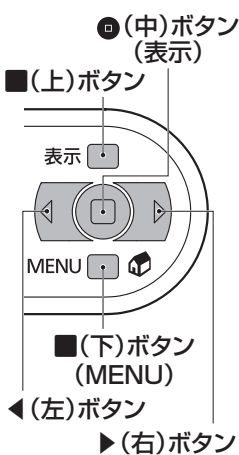
### ◆ 計測中の表示

歩き始めは歩数が変わりませんが、カウントをしています。歩行をしていると歩数が変わります。また、歩行状態を「ゆっくり」「しっかり」「ジョギング」のいずれかが点滅表示します。



◎約30秒間歩行やボタン操作がないときは、省エネのため表示は消えます。

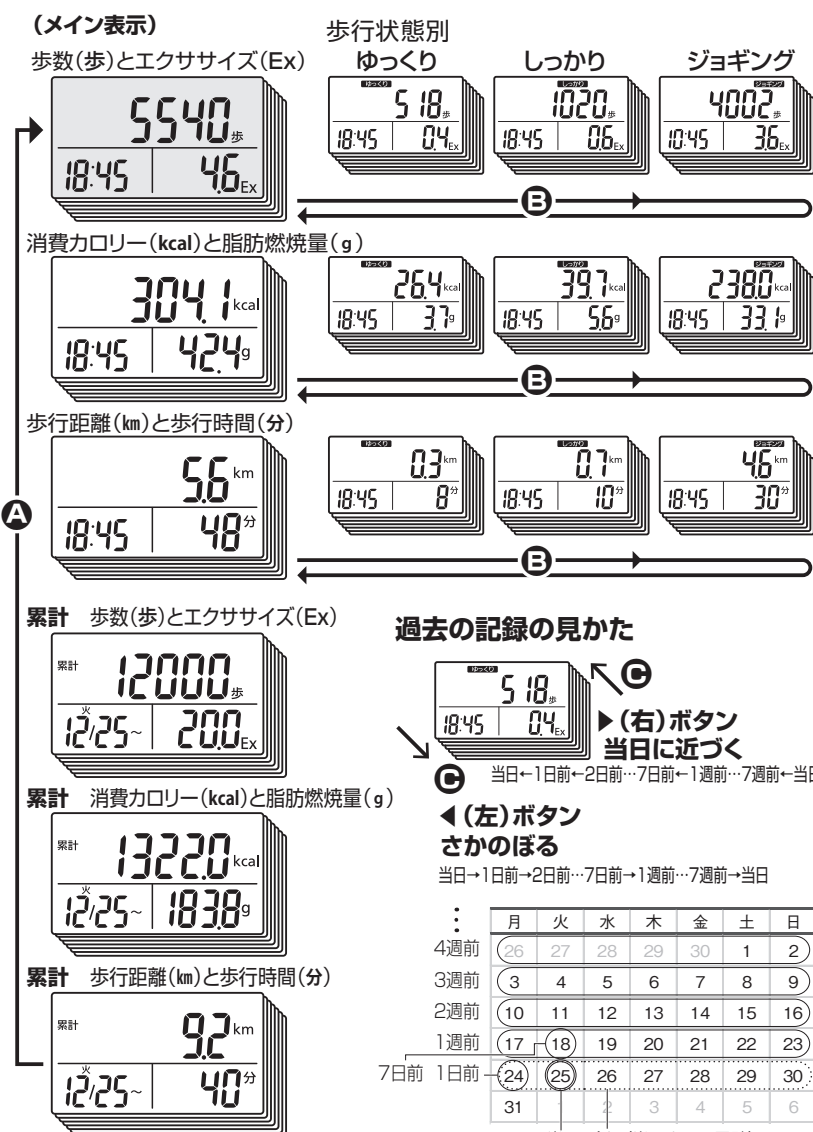
### ◆ 計測結果を見る



■ (下) ボタン(MENU)を押して、メイン表示にしてから「表示の切り替え操作」に従ってください。

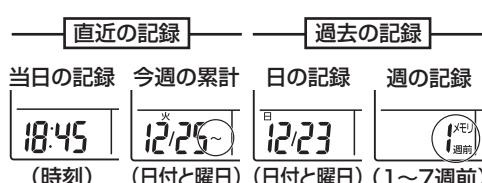
#### 表示の切り替え操作

- A ■ (上) ボタン(表示)を押すと表示項目の切り替え
- B ● (中) ボタンを押すと歩行状態別の表示  
累計では表示されません。
- C ◀ (左) または ▶ (右) ボタンで過去の記録参照  
過去の記録  
1~7日前 : 1日単位に日付とともに表示  
1~7週間 : 週の累計値
- ※ ■ (下) ボタン(MENU)を押すと、いずれの状態からもメイン表示に戻ります。



※数値は、説明用ですので実際の表示と異なることがあります。

### 表示部左下の表示について (表示例)



### 過去の記録がないとき

使用を開始して間もないと過去の記録がないため、左図の表示になります。

◀または▶ ボタンを押しても表示が変わらないように見えますが、順に切り替わっています。

■ (下) ボタン(MENU)を押して、メイン表示に戻してください。

## ワンポイントアドバイス

エクササイズの値を効果的に上げるには、「しっかり」歩くことが重要になります。「ゆっくり」の割合が高い場合は、「しっかり」歩くことを心がけてください。

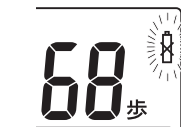
### 計測範囲を超えた場合

範囲を超えたときは「FULL」を表示 (表示例)



## 6. 電池の交換

### 電池マーク



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。

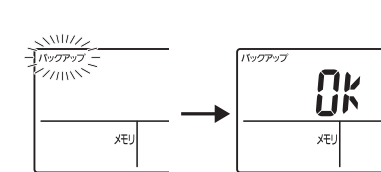
電池切れや電池を取り出すと当日分のデータと日時の設定が失われます。

過去のデータと身長、体重、歩幅は保護されています。

電池を交換する際は、未使用のCR2032をご用意ください。

### 電池の交換手順

#### ① 当日の記録と日時をバックアップする

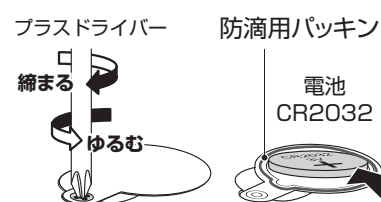


#### バックアップ手順

- 1) ■ (下) ボタン(MENU)を何回か押して、「バックアップ」を点滅表示させる。
- 2) ● (中) ボタンを押す。「OK」を約2秒表示後、メイン表示になります。

「バックアップ」を表示させてから30秒経過する間に● (中) ボタンを押さないと、バックアップを行わないでメイン表示に戻ります。

#### ② 電池を交換する



- 1) ねじを緩め電池ふたを取り外す
- 2) 電池を取り出す
- 3) 新しい電池を+表示を上にして入れる
- 4) 電池ふたを取り付け、ねじを締める

※誤飲する恐れがありますので、小さなお子様のそばでは行わないでください。※ねじやパッキンを紛失しないようにしてください。

#### ③ 本体裏面のリセットを押して設定モードにする

#### ④ 3. 身体の測定値、日時の入力(歩幅や日時の修正)に従って日時を修正する

※電池が取り出しにくいときには、すまみ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。※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、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。※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。

## 歩行データの自動更新(保存)について

- ◎当日分は午前2時に日々のデータを更新して、新しく記録を開始します。午前2時から翌日の午前2時になるまでを当日分としています。日々のデータは、直近の7日分を記録。(1~7日前)
- ◎週の記録は、月曜日の午前2時にデータを更新します。月曜日から日曜日を一周間として、直近の7週分を記録。(1~7週間)

## 歩数計の使用者を変えるときは、オールクリア操作をしてください

すべてのデータを削除して、3. 身体の測定値、日時の入力(歩幅や日時の修正)からやり直してください。

### オールクリア操作(ALL-CLEAR操作)手順…すべてのデータを消す

- ① ■ (下) ボタン(MENU)押し続けながら
- ② リセットを押す
- ③ 右図を表示
- ④ ● (中) ボタンを押す

## Q & A

### ●使用中に歩幅や日時を変更した場合どうなりますか

身長・体重・歩行歩幅・ジョギング歩幅の変更は、これから記録されるデータにのみ影響を与えます。日付・時刻を変更しても、過去の日付やデータは変更されません。日付を変更した場合や時刻を大きく変更した場合は、オールクリア操作をして最初からやり直して使用することをお勧めいたします。

### ●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、±5%程度のカウント違いが発生することがあります。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、歩行状態の分類ができなくなります。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。

## おもな製品仕様

電源	CR2032 (3V) × 1個	データの記録	日々のデータ 直近の7日間*
表示方式	LCD (液晶)	週間累計	直近の7週間*
計測方式	3軸加速度センサー	時計機能	時刻 0:00~23:59
計測項目		カレンダー	年月日、曜日
歩数	0~999999	精度	平均月差 ±30秒
歩行距離	0.0~9999.9km	電池寿命	約6ヵ月 使用条件 1日あたり8時間歩数をカウント
歩行時間	0~1440分	電池切れ予告	電池の交換時期になるとマークを表示
消費カロリー	0~9999.9kcal	使用環境温度	-10~40℃、30~85%RH
脂肪燃焼量	0~999.9g	保管環境湿度	-20~60℃、30~95%RH
エクササイズ	0~99.9Ex	本体外形寸法	約77.5×32.2×11.5mm
歩数精度	±5% 当社試験規格による	質量	約23g (本体と電池のみ)
設定項目		※印は、電池が切れても保護されます。	
身長	100~240cm	付属品	ストラップ、クリップ、電池1個、取扱説明書・保証書
体重	20~240kg		
歩行歩幅	20~120cm		
ジョギング歩幅	20~200cm		
日時	2011~2099年 24時間制		

◎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。◎製品仕様は予告なく変更することがあります。