

電波時計 取扱説明書 (掛時計)

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。

製造
発売元 **リズム株式会社**

〒330-9551 埼玉県さいたま市大宮区北袋町1丁目299番地12
https://www.rhythm.co.jp

アフターサービスについて

この時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。次の記事事項と保証書をよくお読みの上、ご利用ください。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、当社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。

●修理部品の保有について

電子回路や歯車などの修理用性能部品は製造打ち切り後、7年間で標準に保有しています。ただし、ケースなどの外装部品の修理には、類似代替品の使用や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ても、この時計の性能部品保有期間中は、原則として有料での修理が可能です。ただし、修理内容や送料など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。

この製品のサービスおよび技術サポートは日本国内でのみ利用可能です。

Service and technical support for this product are available only within Japan.

お問い合わせ先

お問い合わせに際しては、時計裏面に表示してあります製品番号(型番)をお伝えください。例 4FY000、4FYA00、8FY000、8FYA00

(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)

(Y2209)

※印は販売店記入

- 部品の保有期間などアフターサービスについては、取扱説明書に記載してあります。
- この保証書は国内のみ有効です。This guarantee is valid only in Japan.
- ご記入いただきました個人情報は、時計の修理・調整に関するご連絡に利用させていただきます。

■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。

保証について

※送料・出張料は、実費をいただきます。

■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. 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)
8. 電池の交換

安全にお使いいただくためにはじめにお読みください

ここに示した注意事項は、あなたや他の人への危害や損害を未然に防ぐためのものです。必ず守ってください。

図記号の説明 ○は、禁止(してはいけないこと)を示しています。

●は、指示する行為を必ず守ることを示しています。

⚠ 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

❗ 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。

❗ 電池からの液漏れや発熱、破裂を防止するために、次のことを守る

- 電池に傷をつけない。
- 電池を分解しない。
- 電池をショートさせない。
- 電池を充電しない。
- 電池を加熱しない。
- 電池を火の中に入れない。

❗ 梱包用のポリ袋をかぶらない
窒息する恐れがあります。

❗ 電池の液漏れが起きたときは、素手でさわらない

●目や皮膚についたら、すぐに水道水でよく洗い流して医師の治療を受けてください。衣服に付着した場合は、すぐに水道水で洗い流してください。アルカリ乾電池の場合、失明や炎症などの障害が発生する危険性が高くなります。

●電池を外して漏れた液を布や紙でよくふき取ってください。修理が必要なときは、お買い上げの販売店または当社お客様相談室にご相談ください。

⚠ 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

❗ 電池の⊕⊖を正しく入れる
液漏れや発熱の原因となり、けがや故障の原因になります。

❗ 強い振動や衝撃を与えない
故障や破損の原因になります。

❗ 浴室やサウナ、温室など、高温・高湿になる所では使わない
さびや故障の原因になります。

❗ めれた手でさわらない
さびや故障の原因になります。

❗ 分解や改造をしない
けがや故障の原因になります。

❗ 下記のような場所では使わない
性能の低下や部材の変形、変色、劣化、故障の原因になります。

- 直射日光が当たる所。
- 暖房機器からの風が当たる所。
- 温度が-10℃以下または+50℃以上の所。
- 火気のそば。
- ほこりが多く発生する所。
- 強い磁気が発生させる機器のそば。
- 車中や船舶、工事現場など、振動の激しい所。
- プール、温泉場などガスの発生する所。
- 調理場など多くの油を使用する所。
- 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。

電池のご注意 (電池の正しい使いかた)

電池のご使用上のポイント 正しく使って事故をなくしましょう

- プラス(+)、マイナス(-)を間違えない。
- 長期間使用しないときは電池を取り外す。
- 電池に表示されている使用推奨期間内に使う。
- 古い電池と新しい電池を混ぜない。
- 時計が動いていても定期的に交換する。
- 時計が止まったらすぐに電池を取り外す。
- 幼児の手が届かない所に置く。
- 種類の異なる電池を混ぜない。

■電池の種類について

●アルカリ乾電池とマンガン乾電池は形状的に互換性があり、一般にアルカリ乾電池のほうが長持ちします。

●一般に充電式の電池は電圧が低く、時計には不向きですので使用しないでください。

●一部の電池は、形状的に本製品には不向きな場合があります。

(例:Panasonic EVOLTA(エボルタ)乾電池) ※「EVOLTA」は、パナソニック株式会社の登録商標です。

■電池の寿命について

●温度などの使用条件により、電池寿命が製品仕様より短くなる場合があります。

●買い置きは、保管状態や電池の使用推奨期限により、電池寿命が短くなる場合があります。

電池・時計の廃棄

●お住まいの自治体の指定に従ってください。

●製品を廃棄するときは、電池と本体を分別して、使用済みの電池はゼロハンテープなどで絶縁してください。

お手入れについて

●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。

●ケースなどの汚れ落としに、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。

●静電気により、時計や掛けた壁面が汚れることがありますので、定期的に汚れを落としてください。

取扱い説明書にそった正常な使用状態において、万が一保証期間内に故障がおきた場合、本保証書を添えて時計お買い上げの販売店にご持参くだされば、無料修理・調整いたします。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管してください。保証書は再発行いたしません。	
※品名・型番	
※保証期間	お買い上げ 年 月 日より 1年間
お客様	ご氏名 様
	ご住所
	TEL() -
※販売店印(住所、店名、電話番号)	

取扱い説明書にそった正常な使用状態において、万が一保証期間内に故障がおきた場合、本保証書を添えて時計お買い上げの販売店にご持参くだされば、無料修理・調整いたします。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管してください。保証書は再発行いたしません。	
※品名・型番	
※保証期間	お買い上げ 年 月 日より 1年間
お客様	ご氏名 様
	ご住所
	TEL() -
※販売店印(住所、店名、電話番号)	

- 部品の保有期間などアフターサービスについては、取扱説明書に記載してあります。
- この保証書は国内のみ有効です。This guarantee is valid only in Japan.
- ご記入いただきました個人情報は、時計の修理・調整に関するご連絡に利用させていただきます。

■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。

電波について

※送料・出張料は、実費をいただきます。

■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. 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)
8. 電池の交換

電波時計について

電波時計とは

クォーツ時計に標準電波を受信する機能を搭載し、標準電波を受信することにより、自動的に正確な時刻に修正する時計です。

標準電波とは

標準電波(JJY)は、日本標準時(JST)をお知らせするために、情報通信研究機構が運用している電波です。

※標準電波の時刻情報は、およそ10万年に1秒の誤差という「セシウム原子時計」によるものです。

標準電波送信所は、福島県の「福島局：おおたかどや山標準電波送信所」と佐賀県と福岡県の県境にある「九州局：はがね山標準電波送信所」の2か所にあります。

標準電波の詳細については、情報通信研究機構のホームページをご覧ください。(http://jjy.nict.go.jp)

※アドレスは変更になる場合があります。

標準電波の送信停止について

送信所の定期点検や落雷などの影響により、標準電波の送信が停止することがあります。標準電波の送信状態については「情報通信研究機構」のホームページをご覧ください。

海外でのご使用について

この時計は、日本以外の標準電波は受信できません。海外でご使用になるときは、電波受信機能をOFFにして手動で日時を合わせてください。ONのまま使用すると、まれに日本の標準電波を受信し、日本の標準時を表示したり、ノイズにより誤った日時を表示することがあります。

おもな製品仕様

使用温度範囲 -10～50℃ *結露しないこと (液晶表示可読温度範囲0～40℃)
時間精度 標準電波受信成功直後の表示精度 秒針 ±1秒 時分針 目盛りに対して±3度
標準電波を受信しない場合 平均月差±20秒 (5～35℃のとき)

推奨電池 単3形アルカリ乾電池 JIS規格1.5V LR6 2個
電池寿命 約1年 (標準電波の受信に成功して、暗所秒針停止7時間/日) (注)
暗所秒針停止 明暗センサーに連動して12時位置に停止
電池交換時期 なし
お知らせ機能 なし

電波時計機能 標準電波を受信して日時を自動修正
受信局 福島局/九州局 自動選択
受信機能 ON/OFF切り替え可能
自動受信回数 最少1回/日 最多6回/日
自動受信時刻 2時、3時、12時、13時、14時の16分20秒に開始。
2時16分20秒は必ず受信を行います。

温度表示範囲 -9.9～50℃
測定精度 ±1℃ (表示範囲内)
湿度表示範囲 20～90%RH (5～50℃のとき)
測定精度 ±3%RH (25℃、60%RHにおいて)
温湿度測定間隔 1分に1回
防水/防塵機能 なし

(注) 電池寿命は、音や光で常時警告する状態では短くなります。

※%RHは数値が相対湿度であることを表しています。天気予報など一般的には「%」で表示されています。

※液晶表示は5年を超えると表示が薄くなる場合があります。

※液晶は0℃以下の低温では表示が薄くなったり、反応が遅くなる場合があります。また、40℃より高温では表示が濃くなったり、ムラに見えることがあります。

※温度・湿度センサーは経年変化により精度が低下することがあります。

※表記の電池寿命は、新たに「おもな製品仕様」の推奨電池に交換した場合に適用となります。

※製品仕様は改良のため予告なく変更することがあります。

付属品 木ねじ 1個、取扱説明書・保証書 本書

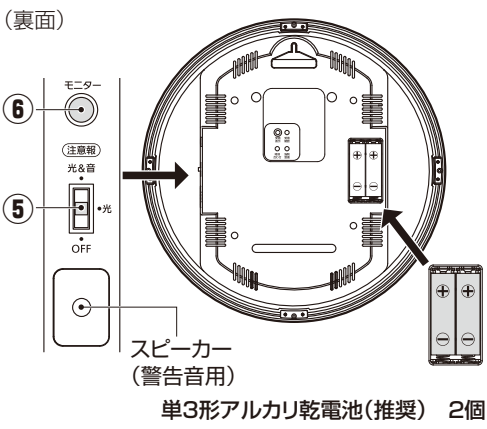
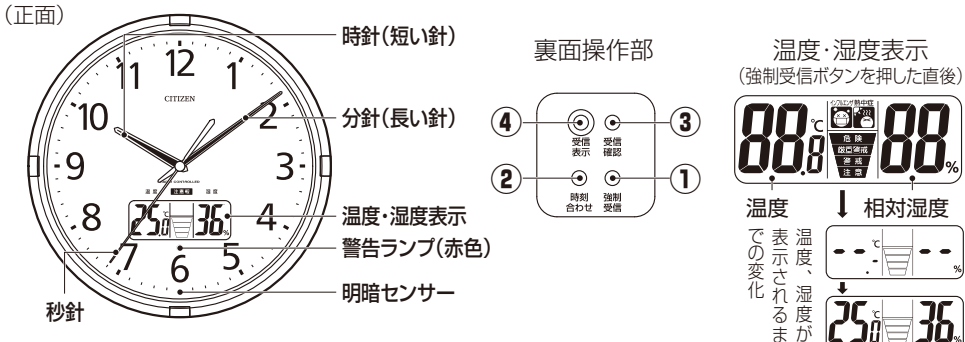
CITIZENの商標は、シチズン時計株式会社のライセンスに基づき使用されています。

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んら責任を負いかねますのでご了承ください。

電池は付属しておりません。単3形アルカリ乾電池を2個ご用意ください。

各部の名称と役割

○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。

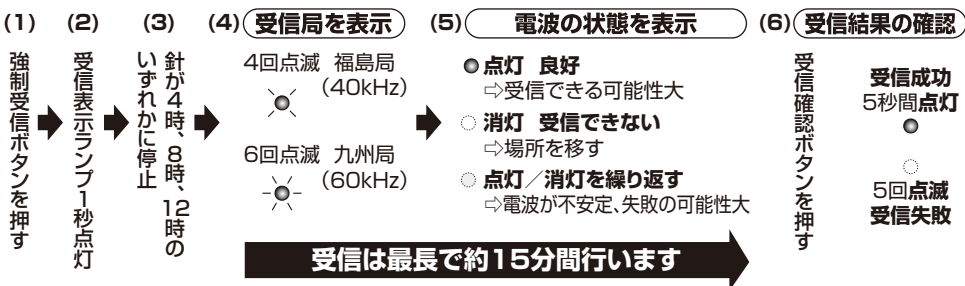


液晶表示について
○時計を掛けて少し見上げる位置がクッキリと見やすくなっています。他の方向から見ると、表示が薄くなったり、むらになったりすることがあります。
○強制受信ボタンを押すと、液晶表示が消えて約10秒後に表示を再開します。
○暗い所で電波を受信しているときは液晶表示が消えます。

明暗センサー(暗所秒針停止機能)について
○明暗センサーが暗いと判別した場合、秒針を12時位置で停止させます。明るくなると動き出します。
○昼や夜間照明機器により照明しているときでも明るさが不足すると明暗センサーが反応します。

- ①強制受信 —— 電池をセットした直後に押します。このとき、液晶表示は一度消えてから表示を再開します。
- ②時刻合わせ —— 電波が受信できないときなど、手動で時刻を合わせるときに使います。**不用意に押すと時刻が変わります。**
- ③受信確認 —— 受信結果を確認するときに押します。
- ④受信表示 —— 受信状態や受信結果を点灯や点滅、消灯で表示します。
- ⑤警告スイッチ — 光(警告ランプ)、光&音による警告を選択します。
- ⑥モニター —— 警告を試すときに押します。

標準電波—受信の流れとサーチ機能の使いかた



- 電波サーチ機能の使いかた**……………受信しやすい所を探すには
- ①窓際やベランダで(5)まで行い、受信表示ランプが点灯していることを確認します。受信表示ランプが消灯しているときは電波を受信できませんので、時間帯や日を改めて試してください。
 - ②時計を設置したい所に移動して、受信状態を受信表示ランプで見ます。消灯している場合は、同じ部屋の中でも電波の状態が異なることがありますので、時計の位置を変えてみてください。

標準電波を受信できない場合

- 朝までそのまましておく
一般的に、夜間は電波状態が良くなるので、手動で時刻合わせをして一晩そのままにしておくとう受信できる可能性が高くなります。
- 場所を変える / 受信をやり直す
電波の受信しやすい窓ぎわや取扱説明書の日本地図を参考にして、時計の正面または裏面が電波の送信所に、なるべく向くようにして、強制受信ボタンを押して再度受信を行ってください。
- 時刻を合わせて使用する
ベランダなどの屋外で電波の受信に成功させるか、手動で時刻を合わせて使用してください。電波が受信できないときの時間精度は、クオーツ精度になります。

電波を受信できないときは、手動で時刻を合わせてご使用ください。

手動での時刻合わせ…受信できないときや任意の時刻に合わせるとき

- ※時刻合わせボタンを押していないのに、針が早送りで動いているときは、通常の針の動きになってから操作してください。
- ※電波受信機能がONのときは、受信に成功すると時刻を自動的に修正します。
☞ **電波受信機能のON/OFF操作** 参照。

- 操作**
- 時刻合わせボタンを押してすぐに離すと1分進みます。
 - 時刻合わせボタンを押し続けると早送り動きます。
 - 時刻合わせボタンを押すと秒針は12時位置に移動し、押し続けると停止します。
- 秒針は、時刻合わせボタンを離れたときにゼロ秒に設定され、秒針が動き出します。
秒針位置が12時以外のときは、早送りで時刻位置に移動します。

電波受信機能のON/OFF操作

- 受信機能OFF (受信機能停止)**
強制受信ボタンを約1秒間隔で4回押してください。OFFになると強制受信ボタンを押しても受信表示ランプが点灯しません。
○2回目以降に押すタイミングは、受信表示ランプが点灯したらすぐに押してください。
○時刻は手動で合わせてください。
※電波受信機能がOFFのときに受信確認ボタンを押すと、受信表示ランプが2回点滅します。
※受信機能は、電池を抜いて回路内に電荷がなくなると受信機能がONになります。
※受信機能がONの場合、手動で時刻を合わせても受信に成功すると時刻を修正します。
※操作のタイミングによっては、ON/OFFが切り替わらないことがあります。このようなときには操作を繰り返してください。
- 受信機能ON (受信機能を有効にする)**
時刻合わせボタンを押し続けながら、強制受信ボタンを押してすぐ離してから、時刻合わせボタンを離します。受信表示ランプが点滅します。そのあと必ず、強制受信ボタンを押してください。受信を開始します。

電池交換の目安 早めに交換して液漏れを防ぎましょう

- 時計の進み/遅れが大きいき。
- 電波を受信していないときに受信確認ボタンを押しても受信表示ランプが点灯、点滅しない。または、受信表示ランプが非常に暗いとき。
- 電池を交換して1年経過したとき。

注意 電池からの液漏れにより、時計の修理や壁面の修繕などに費用が発生することがあります。

- 電池からの液漏れや発熱、破裂を防止するために、次のことをお守りください。
- 時計が停止したときは、速やかに指定の電池に交換するか、電池を取り出す。
 - 古い電池と新しい電池、種類の異なる電池を混ぜない。
 - 電池の⊕を逆に入れない。

静電気の影響について

静電気の影響により、液晶表示が欠けたり、時計が正常に機能しなくなることがあります。このようなときは強制受信ボタンを押してください。

用途について

- この製品は医療や業務用として開発したものではありません。
- 注意報は、測定条件によって大きく変化します。あくまでも目安としてお使いください。
- 本製品は、温度・湿度の証明など商取引に使用することはできません。

使用方法 電池を入れて、電波を受信して時刻を合わせる

標準電波を利用しないで、手動で時刻を合わせる場合は、**(手動での時刻合わせ)**を参照してください。
○窓際など電波の受信しやすい所でお使いください。

- 1 電池ホルダーの⊕ ⊖表示に合わせて電池を入れる
- 2 強制受信ボタンを押す **(標準電波・受信の流れとサーチ機能の使いかた)** 参照
受信表示ランプが点灯し、受信を開始します。また、針は、4時、8時、12時のいずれかの時刻に移動して、**受信が終わるまで停止します。**
※電池を入れた後は必ず強制受信ボタンを押してください。
※早送りの途中で針が一時停止することがあります。
※受信中はボタン操作をしないでください。
- 3 **(時計の掛けかた)** に従い、時計を確実に掛ける
- 4 15分以上経過してから受信結果を確認する
受信確認ボタンを押してすぐに離すと、受信表示ランプで受信結果をお知らせします。
5秒間点灯 : 受信成功 (正しい時刻)
5回点滅 : 受信失敗 (不正確な時刻) → **(標準電波を受信できない場合)** へ
(2回点滅 : 受信機能がOFF) ※ **(電波受信機能のON/OFF操作)** 参照
消灯したまま : 受信状態

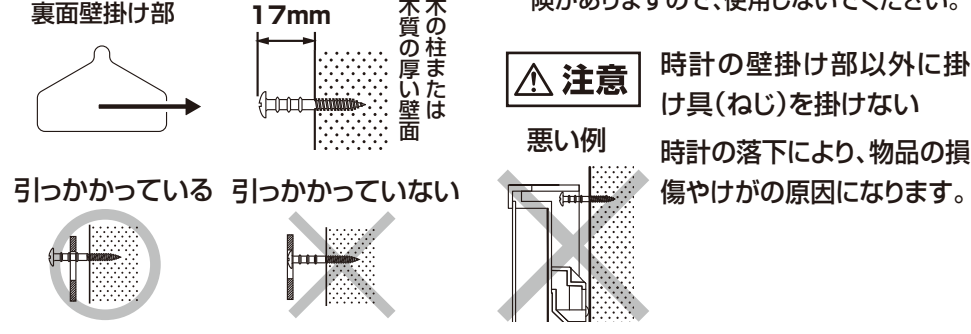
※受信に成功しても時刻が正しくないときは、ノイズが原因と考えられますので、設置場所を変えて強制受信ボタンを押してください。
※受信確認ボタンを押すと、24~25時間以内の受信結果を表示します。

時計の掛けかた

注意 掛けかたが不適切な場合、時計が落下する危険があります。

- 掛けたときは、上下、左右に軽く動かして、掛け具(木ねじ)に壁掛け部がしっかり掛かっていることを確認してください。
- 垂直に掛けてください。傾くと掛け具から外れるおそれがあります。
- 市販の掛け具を使用するときは、壁掛け部にしっかり掛かるものを選んでください。
- ドアを開閉するときの振動が伝わらない所に設置してください。

- 付属の木ねじを使用できる場所は、木の柱 または木質の厚い壁面です。
- 木ねじは下図のとおり、壁面にしっかりねじ込んで固定してください。



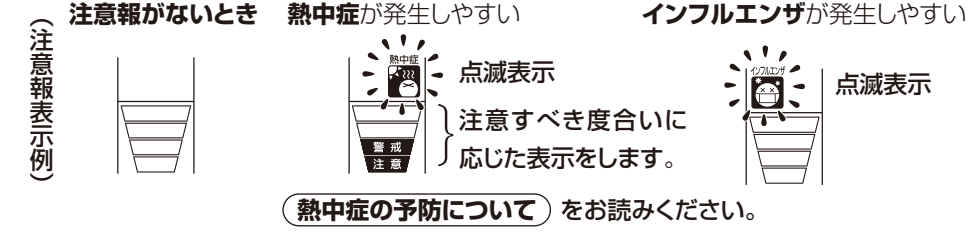
温度・湿度、注意報(インフルエンザ/熱中症)について

この製品は、一般的な家庭やオフィスなどの室内用です。センサーが本体内部にあるため、表示に反映するまでには時間がかかります。

- 暖冷房機器、除湿機や加湿器のそばでは、これら機器の影響を受けやすくなります。
 - 設置する高さによっても温度、湿度が変わります。
 - 湿度は「空気のかたまり」として移動するため、同じ室内でも風通しの良い所と悪い所では違いがでます。
 - 測定は1分間隔で行います。
- 温度、湿度の測定ができないときの表示**
- 温度 [HH.H] 50℃を超える高温
 - [LL.L] -9.9℃未満の低温
 - 湿度 [HH] 90%RHを超える多湿
 - [LL] 20%RH未満
 - [--] 測定不能 (温度が5~50℃の範囲外)

注意報の表示(環境の目安表示)

※表示は発生の有無を断定するものではありませんので、空調や体調管理などの目安としてお使いください。また、公的機関から発表される「注意」や「警報」とは一致しないことがあります。



光、音による警告について(警告スイッチ)

警告スイッチを「光」または「光&音」にすると、注意報の状態に応じて定期的に15秒間、音や光でお知らせします。OFFにすると、音や光での警告を行わず、表示のみで警告を行います。使用を開始するときに、モニター機能で表示や警告がどのように変わるか確認してください。※音量や明るさの調節、暗くなると自動停止する機能はありません。

- インフルエンザマーク点滅**:30分間隔で鳴ります。
熱中症マーク点滅 :注意すべき度合いによりお知らせの間隔が変わります。
●注意 鳴りません ●警戒30分間隔 ●嚴重警戒20分間隔 ●危険10分間隔
※注意すべき度合いが変わるときにも警告します。

注意報と警告のモニター機能

モニターボタンを押し続けると、警戒、嚴重警戒、危険、インフルエンザと表示が変わり、それに対応した警告をします。モニターボタンを離すと止まります。

熱中症

高温環境下で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。気温、気流(風)、湿度、輻射熱の状態によっては、屋内外を問わず発生しやすくなります。こまめな水分補給、室温の調節、風通しをよくするなど体温の上昇を防ぐ必要があります。

インフルエンザ

湿度が低いとインフルエンザウイルスの生存率を高めるとともに、鼻・喉・気管などにある粘膜の繊毛の動きを弱め、ウイルスによる感染が起こりやすくなります。室内の湿度を調節したり、マスクを着用するなどの対策が必要になります。

熱中症の予防について

日常生活における熱中症予防指針 日本生気象学会(2013) 日常生活における熱中症予防指針Ver.3より

製品の表示	温度基準(WBGT温度)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 嚴重警戒 警戒 注意	危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 警戒 注意	嚴重警戒 (28~31℃)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 注意	警戒 (25~28℃)	強い生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意	注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

(28~31℃は28℃以上31℃未満の意味)
上記のWBGTの温度範囲に、測定した温度を直接当てはめることはできません。
WBGT(温度(暑さ指数))は熱中症予防のための指標で、気温、気流、湿度、輻射熱の4要素の組み合わせによる温熱環境を総合的に評価したものです。本製品のWBGTは温度と湿度からの推定値を使用しています。

注意すべき生活活動強度の目安 日本生気象学会(2013) 日常生活における熱中症予防指針Ver.3より

軽い(3.0 METs 未満)	中等度(3.0-6.5 METs)	強い(6.5 METs 以上)	
休息・談話 食事・身の回り 楽器演奏 裁縫(縫い、ミシンかけ) 自動車運転 机上事務 乗物(電車・バス立位) 洗濯	手洗い、洗剤、歯磨き 炊事(料理・かたづけ) 買い物 掃除(壁い、ミンカ) 掃除(はく・ふく) 布団あげおろし 普通歩行(67m/分) ストレッチング ゲートボール※ 垣根の刈り込み	自転車(16km/時未満) 庭の草むしり 芝刈り ウォーキング(107m/分) 美容体操 ジャズダンス ゴルフ※ 野球※ バドミントン	ジョギング サッカー テニス 水泳 自転車(約20km/時) バスケットボール リズム体操 エアロビクス 卓球 バドミントン

※野球やゴルフ、ゲートボールは活動強度は低いが運動時間が長いので要注意。
○METs(メッツ)は身体活動の「強さ」を表す単位です。安静時に対して何倍の身体活動に相当するのかが「6.5METs」のように表します。