

取扱説明書 OMRON

オムロン 歩数計

HJ-325



この歩数計について.....	1
この歩数計の使い方.....	2
各部の名前と付属品.....	3
設定する.....	4
電池の寿命と交換.....	7
歩いてみましょう.....	10
保証規定.....	13
当日画面について.....	14
マイベスト3.....	15
メモリ.....	17
初期化する.....	18
安全上のご注意.....	19
お手入れと保管.....	22
おかしいな?と思ったら.....	23
仕様.....	24
品質保証書.....	裏表紙

■このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
 ■安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
 ■本書はいつもお手元においてご使用ください。
 ■本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないよう保管してください。
 ■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

All for Healthcare

この歩数計について

本商品はポケットやバッグの中はもちろん、ネックストラップにつけて首からさげても歩数をカウントする、フリー装着型の歩数計です。毎日持ち歩いて、気軽に健康管理をはじめましょう。

特長

■3軸加速度センサー

3軸加速度センサーによりポケットでもバッグの中でも、あらゆる方向で歩数の測定が可能です。

■7日分のデータを記録

過去7日分のデータをメモリに記録。いつでも確認することができます。

■マイベスト3

1万歩以上歩いた日のデータを対象として、過去最高歩数から上位3つの記録を見ることができます。

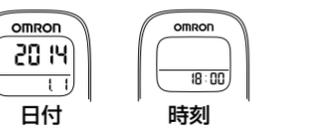
■バンザイマーク★

当日の歩数が1万歩に達した時、バンザイマークを表示します。

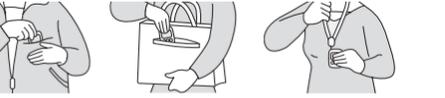
マイベスト3の値になるとあなたのがんばりへのご褒美として★マークを表示します。

この歩数計の使い方

1 設定する 4ページ



2 装着する 10ページ



3 歩行する 11ページ

歩数をカウントする

4 結果を見る

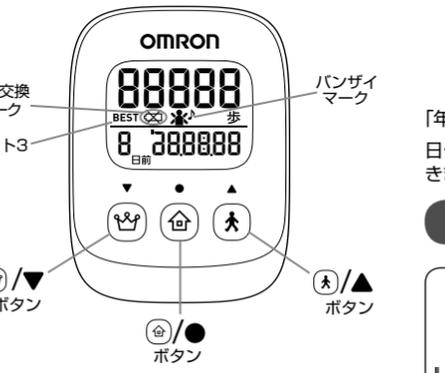
・当日画面について (14ページ)
 ・マイベスト3 (15ページ)
 ・メモリ (17ページ)



各部の名前と付属品

箱の中には次のものが入っています。万一、不足のものがありましたら、オムロン お客様サービスセンター (☎0120-30-6606) までご連絡ください。

本体



落下防止用ストラップ

ストラップ用クリップ

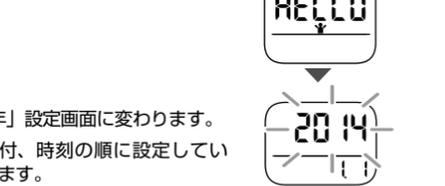
お試用電池 (本体に内蔵)

取扱説明書 (本書: 品質保証書付き)

設定する

■初めて設定するときは...

☰ ☑ ☒ のいずれかのボタンを「HELLO」と表示するまで、指を離さず押し続けてください。



日付・時刻を設定する

使用するボタン

☑ ☒ で選択し、☑ で設定します。
 ・1回押しごとに1つ戻る
 ・押し続けると早送りする
 ・1回押しごとに1つ進む
 ・押し続けると早送りする
 各項目を設定して次の項目に移る

☑ 設定途中に5分以上放置すると、ご購入時の状態に戻ります。

☑ 正しく設定してください。設定を間違えると正しく記録できない場合があります。

1 「年」を設定する

☑ ☒ で現在の「年」に合わせ、☑ で設定します。
 ・設定範囲: 2014~2039年
 ・早送り: 10年単位

2 「月」を設定する

☑ ☒ で現在の「月」に合わせ、☑ で設定します。
 ・早送り: 1月単位

3 「日」を設定する

☑ ☒ で現在の「日」に合わせ、☑ で設定します。
 ・早送り: 10日単位

4 「時」を設定する

☑ ☒ で現在の「時」に合わせ、☑ で設定します。
 ・24時間表示
 ・早送り: 1時単位

5 「分」を設定する

☑ ☒ で現在の「分」に合わせ、☑ で設定します。
 ・早送り: 10分単位

これですべての設定が終わりました。

設定を変更する

☑ と ☒ を同時に長押しする

「年」設定画面になります。「設定する」(15ページ)の手順1からの操作をし、変更してください。

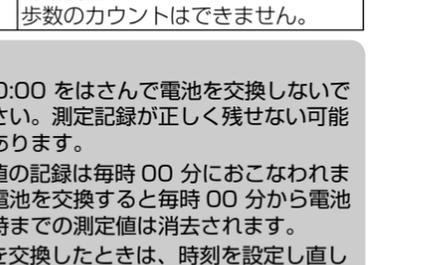
電池の寿命と交換

☑ が点滅/点灯したら、すみやかに新しい電池 (CR2032) と交換してください。

電池交換のしかた

1 電池カバーを外す

① ロックを外す
 ② 電池カバーを外す



2 電池を取り出す

細くて折れにくい棒 (つまようじなど) を差し込み、取り出します。

☑ 金属製のピンセット、ドライバーなどは使用しないでください。



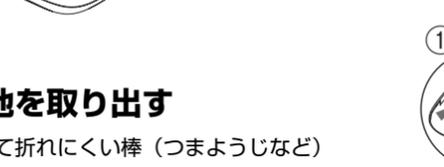
電池を入れる

☑ を上にして矢印の方向から先に入れます。電池端子の下に差し込みます。



4 電池カバーを閉める

① 凸部を先に差し込む
 ② 電池カバーをロックする



歩いてみましょう

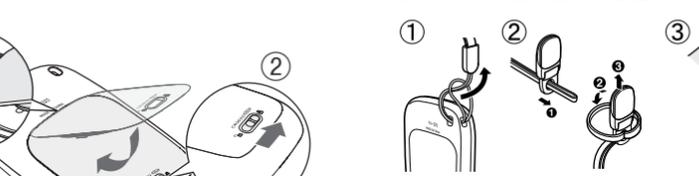
正しい装着のしかた



※ネックストラップは、付属していません。市販のものをご使用ください。

ストラップとクリップの使い方

① 本体にストラップを付ける
 ② ①のストラップにクリップを付ける
 ③ クリップを開き、服などにはさんで閉じる



☑ 落下防止やお洗濯時の取り忘れ防止の目じるしにストラップとクリップを必ずご使用ください。クリップを開かずに無理に引っ張ると服などに傷をつける原因になります。

歩行を始める

歩数をカウントします。



歩数カウントについて

歩き始めは、誤カウントを防ぐため表示が増えません。4秒以上の歩行があると、それまでの歩行を追加して表示します。(歩き始め4秒間の表示は変わりませんが、カウントはしています。)

省電力機能について

消費電力をおさえるため、操作をしない状態が5分以上続くと、表示が消えます。いずれかのボタンを押すと、再び表示します。表示が消えた状態でも歩数はカウントされます。

正しく測定できない場合

本体が不規則に動くとき

・腰やバッグからぶら下げたとき
 ・不規則な動きをしているバッグの中

不規則な歩行をしたとき

・スリ足のような歩き方、サンダル、下駄、草履などの履物での歩行
 ・混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ

上下移動を伴う運動や振動の多いところで使用したとき

・立ったり、座ったりする動作
 ・歩行以外のスポーツ
 ・急斜面の昇り降り
 ・乗物 (自転車、自動車、電車、バスなど) に乗車中の上下振動または横ゆれ

極端にゆっくり歩いたとき

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございます。商品は厳重な検査をおこない高品質を保証しております。しかし通常の使用において万一、不具合が発生したときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。*商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。*This warranty is valid only in Japan.

販売名 オムロン 歩数計 HJ-325
ご芳名 _____
ご住所 _____
TEL () _____
TEL _____
お買い上げ年月日 年 月 日

お買い上げ店名 _____
住 所 _____
TEL _____
お買い上げ年月日 年 月 日

発売元
オムロンヘルスケア株式会社
〒617-0002 京都府向日市寺町九ノ坪 53 番地

オムロン 健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、消耗部品のお求めも、この電話で承ります。修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロン お客様サービスセンター **ダイヤルは正確に**

☎電話 0120-30-6606 (通話料無料)
FAX 0120-10-1625 (通話料無料)

受付時間 9:00~19:00 月~金 (祝日を除く)
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>
※通話料はお客様ご負担となります。(消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。)

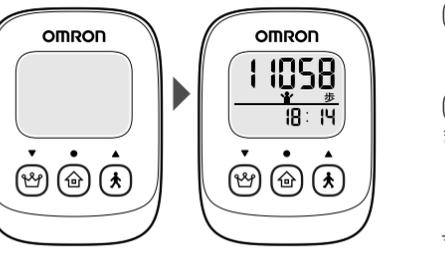
5341959-8A

保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書きにしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
- 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロン お客様サービスセンターにご連絡ください。
- 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - (イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - (ロ) お買い上げ後の落下・水没などによる故障および損傷。
 - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数)などによる故障および損傷。
 - (ニ) 品質保証書の提示がない場合。
 - (ホ) 品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
 - (ヘ) 消耗部品。
 - (ト) 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
 - (チ) その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

当日画面について

表示が消えた状態で、いずれかのボタンを押して、当日の歩数を確認します。



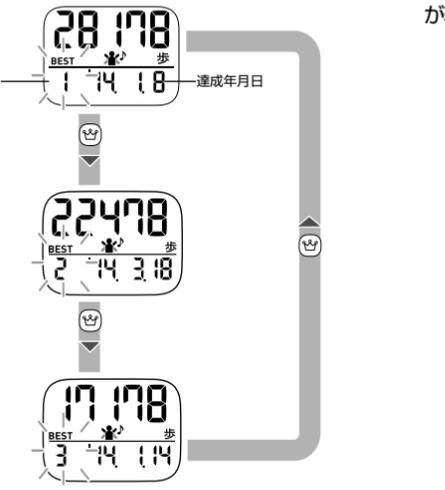
【参考】 1日の歩数値は、時刻が「0:00」になると自動的に記録されて表示は「0」に戻ります。

マイベスト3 (1万歩以上)

マイベスト3の値を見る

を押しするとマイベスト3の値と達成年月日を表示します。

を押すごとに、次のように表示内容が切り替わります。

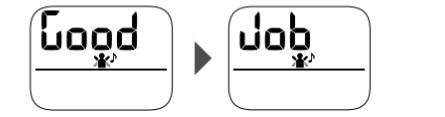


を押すと、どの表示画面からでも当日データに戻ります。

マイベスト3のデータが無い時

マイベスト3の更新

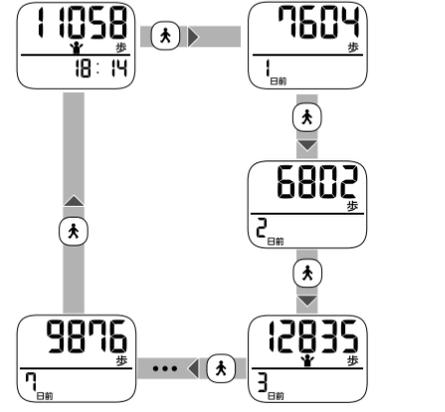
歩数がマイベスト3の記録値を超えたら、マイベスト3の記録が更新されます。更新後、翌日にいずれかのボタンを押すと、「Good Job」が表示されます。



メモリ

過去7日分の測定値を見ることができます。当日画面を表示中に を押し、測定値を確認します。

を押すごとに、次のように表示内容が切り替わります。押し続けると自動的に表示が替わり、当日データに戻ります。



を押すと、どの表示画面からでも当日データに戻ります。
【参考】 ボタン操作をしない状態が1分以上続くと、当日データに戻ります。

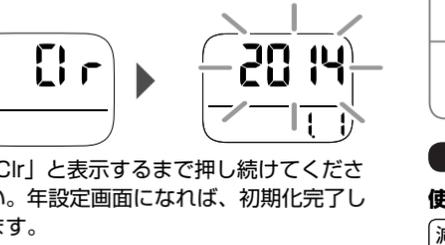
初期化する

設定した値と測定した値(過去の測定値)とマイベスト3の値をすべて消去したいときは、次の手順で初期化をしてください。

1 と を同時に長押しする



2 もう一度 と を同時に長押しする



【参考】 初期化後、5分以上放置すると表示が消え、ご購入時の状態に戻ります。

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。
ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について
警告 誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。
注意 誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例
●記号は強制(必ず守る)を示します。(左図は「必ず守る」)
○記号は禁止(してはいけない)を示します。(左図は「禁止」)

警告

使用にあたって
減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師が専門家の指導を受けてください。
●自己判断は健康を害する原因になります。

警告

電池の取り扱いについて
電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。
●発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。
●乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだときはすぐに医師の治療を受けてください。
●金属リチウムが溶解して、激しく破裂し、発火します。

保管について
乳幼児の手の届かないところに保管してください。
●万一、小さな部品を飲み込んだ場合は、ただちに医師に相談してください。

注意

使用にあたって
ストラップなどを持って振り回さないでください。
●けがの原因になります。
●本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。

注意

電池の取り扱いについて
電池の ⊕ ⊖ 極を正しく入れてください。
●発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。
●指定の電池を使ってください。
●発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

お願い

●分解や改造をしないでください。
●本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
●本体は防水ではありません。洗ったり、ぬれた手でさわらないでください。故障の原因になります。
●使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導にしたがって処分してください。
●本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。

お手入れと保管

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞ってふき取り、やわらかい布でからぎしてください。

【重要】 本体内部に水などが入らないようにしてください。

■お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。
次のようなところに保管しないでください。
●水のかかるところ
●高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
●傾斜、振動、衝撃のあるところ
●化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

乳幼児の手の届かないところに置いてください。長期間(3カ月以上)ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
が点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに、新しい電池(CR2032)と交換してください(8ページ)
が点灯した	電池残量がなくなった	すみやかに、新しい電池(CR2032)と交換してください(8ページ)
何も表示しない	省電力機能になっている	いずれかのボタンを押してください(11ページ)
	電池の ⊕ ⊖ の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください(8ページ)
	電池残量がなくなった	すみやかに、新しい電池(CR2032)と交換してください(8ページ)
表示の値がちがう	装着方法が間違っている	「正しい装着のしかた」をご覧ください(10ページ)
	不規則な歩行をしている	「正しく測定できない場合」をご覧ください(12ページ)
	日付表示が違う	設定変更をしてください(6ページ)
表示内容がおかしい/ボタン操作が動かない		電池を入れ直してください(8ページ)

上記の方法でも直らない場合は、オムロン お客様サービスセンターまでお問い合わせください。(裏表紙)

【参考】 本商品の故障、修理のときは、設定した値や当日データを含む測定値はすべて消去されます。

仕様

販売名	オムロン 歩数計 HJ-325
電源電圧	DC 3V (リチウム電池 CR2032×1個)
表示	歩数 0~99,999 歩
メモリ	歩数 1~7日前
設定	時刻 0:00~23:59 (24時間表示) 日付 2014年1月1日~2014年12月31日
使用環境温度	-10~+40℃ 30~85% RH
電池寿命	約6カ月(1日14時間装着時) 新品電池使用、当社試験条件による
外形寸法	縦約57×横約42×厚さ約13mm
質量	約23g(電池含む)
付属品	落下防止用ストラップ、ストラップ用クリップ、お試し用電池(リチウム電池 CR2032×1個、内蔵)、取扱説明書(品質保証書付き)

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。