

取扱説明書 OMRON

オムロン 歩数計 HJ-320



- 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す。
- 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。紛失しないように保管してください。
- 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

All for Healthcare 6602031-7A HJ-320

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した。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、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です。This warranty is valid only in Japan.	
販売名	オムロン 歩数計 HJ-320
ご芳名	
ご住所	
TEL	() ()
※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただください。	
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 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地	

保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書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。

1 サポート情報

- 本製品に役立つウェブサイトをご紹介します。

別売品や消耗品のご注文

- オンラインショップ「オムロンヘルスケアストア」ウェブサイト
<http://store.healthcare.omron.co.jp/>

お問い合わせの前に

- 製品のよくあるご質問



QRコード

<http://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

- お問い合わせの前に「11. おかしいな? と思ったら」もあわせてご確認ください。

オムロンお客様サービスセンター

- 「オムロンヘルスケア お客様サポート」ウェブサイト



QRコード

<http://www.healthcare.omron.co.jp/support/>

あるいは検索サイトで

オムロンヘルスケア サポート と検索する

製品のお問い合わせ、別売品や消耗品のご注文、修理のご依頼は

オムロンヘルスケア お客様サポート
<http://www.healthcare.omron.co.jp/support/>



QRコード

オムロン お客様サービスセンター
TEL 0120-30-6606 (通話料無料)
FAX 0120-10-1625 (通信料無料)
受付時間9:00~19:00 (祝日を除く月~金)
〒515-8503 三重県松阪市久保町1855-370
※都合により、お休みや受付時間の変更をさせていただく場合があります。

2 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、製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。

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ます。
注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う、または物的損害*の発生が想定されます。

* 物的損害とは、家屋や家財、および家畜やペットに関わる拡大損害を示します。

警告	
警告	危険な場所で歩数計の画面を見ない。 ▶ 事故やけがの原因になります。
	乳幼児などの手の届くところに保管しない。 ▶ 電池など小さな部品を飲み込み、窒息や傷害に至ることがあります。電池を飲み込むと、短時間で食道に穴があくなど重症化することがありますが、無理に吐かせようとせず、すぐに医師の指導を受けてください。
減量や運動療法などを自己判断で行わない。 ▶ 健康を害する原因になります。医師や専門家の指導を受けてください。	

注意

- ストラップなどを持って振り回さない。
- ズボンなどの後ろポケットに本体を入れない。
- 指定外の場所や条件で保管したり、使ったりしない。
- 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。
- 本体を分解したり、改造したりしない
- 本体は防水ではない。洗ったり、ぬれた手でさわらない。
 - ▶ 本体の故障や破損、傷害を負う原因となります。あるいは、正しく測定できないことがあります。
- 本体を廃棄するときは、必ず電池を取り外してから処分してください。

- 電池の液が目に入ったら放置しない。すぐに多量の水で洗い流し、医師の指導を受ける。
- 電池⊕の極を間違えて入れない。
- 電池を使い切ったときや長期間使用しないとき、電池を本体内に入れたままにしない。
- 指定外の電池を使わない。
- 使用推奨期限の過ぎた電池を使わない。
 - ▶ けがの発生や本体故障の原因になります。
- 電池を加熱したり、火の中に入れたりしない。
 - ▶ 金属リチウムが溶解して、激しく破裂し、発火します。

3 入っていますか?

- ☒ 次のものがすべてそろっていることを確認してください。

- ☐ 本体
- ☐ 取扱説明書（本書:品質保証書付き）
- ☐ お試用電池（本体に内蔵） ⊕
- ☐ 簡易ドライバー

- 不足しているものがありましたら、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。（参照「1. サポート情報」）

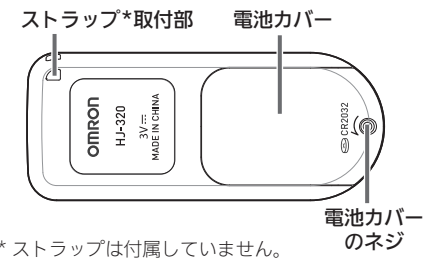
4 各部の名前

本体（表面）



①	設定 ●	【設定／●】ボタン 設定した内容を確認するときに使います。
②	表示 ▲	【表示／▲】ボタン 画面表示を切り替えるときや設定するときに使います。
③	電池交換マーク	電池交換が必要なときに点滅します。

本体（裏面）



* ストラップは付属していません。

5 電池の寿命と交換

電池寿命について

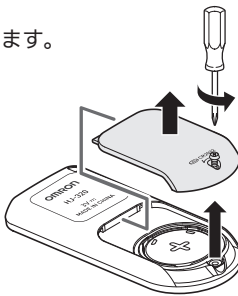
- 約6カ月測定できます。（1日12時間装着時、当社試験条件による）
 - 付属の電池はお試用です。早めに寿命が切れることがあります。

電池を交換する

- □が点滅したら、すみやかに新しい電池（CR2032）と交換してください。
 - 電池を取り外すと、設定した値とデータを含むすべての測定値が消えます。再度、設定してください。（参照「6. 設定する」）
 - 必要な測定値などは必ず控えておいてください。
 - 交換した電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

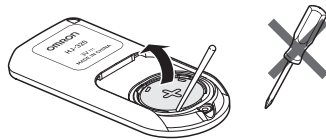
1 電池カバーを外す

簡易ドライバーで
ネジをゆるめて、
電池カバーを外します。



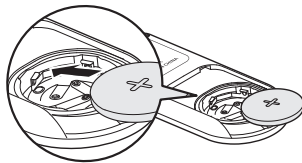
2 電池を取り出す

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。



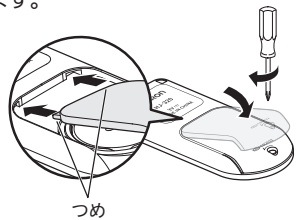
3 電池を入れる

⊕を上にして矢印の方向から先に入れます。



4 電池カバーを閉める

電池カバーのつめを先に差し込み、ネジを締めます。



6 設定する

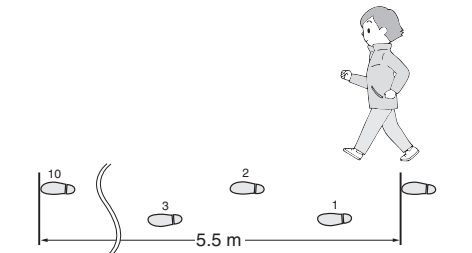
●歩幅は設定の前に把握しておきましょう。

歩幅の測り方

つま先からつま先までが正しい歩幅です。正確に平均歩幅を知るには、10 歩歩いた合計距離を歩数(10)で割ります。
下の式のように計算してください。

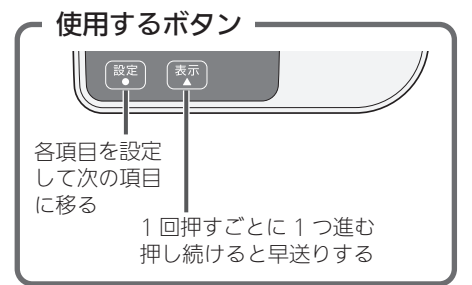
例：5.5m 歩いた場合

$$\frac{5.5\text{ m (合計距離)}}{10\text{ 歩 (歩数)}} = 0.55\text{ m (55 cm)}$$



初めて設定するときは…

いずれかのボタンを歩幅設定画面が表示するまで押しつづけてください。



お知らせ
●正しく設定してください。設定を間違えると正しく測定できない場合があります。

1 歩幅を設定する

で選択し、
 で設定してください。



- 設定範囲：30～120cm
- 早送り：10cm 単位

2 時刻を設定する

「時」「分」を設定します。



- 設定範囲：0：00～23：59 (24 時間表示)
- 早送り：4 時間単位
10 分単位

これですべての設定が終わりました。

お知らせ
●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。

設定を変更する

歩数が表示されているとき、 を歩幅設定画面が表示するまで押しつづけてください。

「6. 設定する」の手順 1 から操作し設定してください。

お知らせ
●変更中に 5 分以上放置すると、歩数表示に戻ります。

7 測定する

下図のように装着して測定してください。

- ポケットに入れる
- バッグに入れる
- 首からさげる



お知らせ
●ズボンのうしろポケットには、入れないでください。破損の原因となります。

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、ボタン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。

正しく測定できない場合がある使い方

●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
●不規則に動くバッグの中

●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、ゲタ、ゾウリなどの履物での歩行
●混雑した場所での不規則な歩行

●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

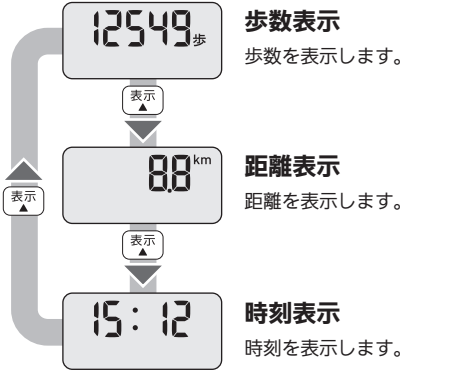
●立ったり、座ったりする動作
●歩行以外のスポーツ
●階段や急斜面の昇り降り
●乗物（自転車、自動車、電車、バスなど）への乗車

●極端にゆっくり歩いたとき

●本体を手にとって歩いたとき

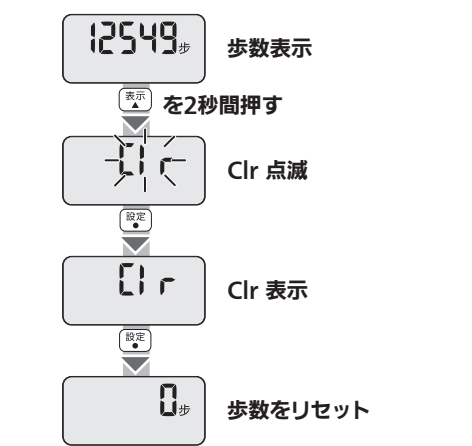
8 測定結果を見る

を押すごとに次のように表示内容が切り替わります。



9 歩数をリセットする

を押して歩数を表示します。



10 お手入れと保管

保管時のお願い

- 乳幼児の手の届かないところに置いてください。
- 長期間使用しないときは、電池を取り外してください。
- 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

お手入れ時のお願い

- 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拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または薄めた中性洗剤をやわらかい布にしみ込ませ、よく絞ってから汚れを拭き取ってください。汚れを拭き取った後、乾いたやわらかい布でから拭きしてください。
- 本体内部に水などが入らないようにしてください。
- 汚れを落とすときは、アルコール、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。

11 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（ 「5.電池の寿命と交換」の「電池を交換する」）
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（ 「7. 測定する」の「省電力機能について」）
	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（ 「5.電池の寿命と交換」の「電池を交換する」）
	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（ 「5.電池の寿命と交換」の「電池を交換する」）
表示の値がちがう	装着方法が間違っている	正しい装着して測定してください。（ 「7.測定する」）
	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください（ 「7. 測定する」の「正しく測定できない場合がある使い方」）
	設定値が間違っている	設定変更をしてください（ 「6. 設定する」の「設定を変更する」）
エラー表示「Err」が出た	動作異常が起きた	電池を入れ直してください（ 「5.電池の寿命と交換」の「電池を交換する」）
表示内容がおかしい／ボタン操作が働かない		

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。
(「1. サポート情報」)

※ 本商品の故障、修理のときは、設定した値と記録した測定値はすべて消去されますので、ご了承ください。
測定結果は紙などに記録しておくことをおすすめします。

12 仕様

販売名	オムロン 歩数計 HJ-320
商品形式名	HJ-320-BK/HJ-320-W
電源電圧	DC3V (リチウム電池 CR2032×1個)
表示	歩数 0 ～ 99,999歩 距離 0.0 ～ 5,999.9km 時刻 0：00 ～ 23：59
設定	歩幅 30 ～ 120cm : 1cm単位 時刻 0：00 ～ 23：59 : 24時間表示
使用環境湿度	温度－10～＋40℃ 湿度30～85%RH
保管環境条件	温度－20～＋60℃ 湿度30～95%RH
電池寿命	約 6 カ月 (1日12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 31×横約 75×厚さ約 8mm
質量	約 20g (電池含む)
付属品	お試用電池 (CR2032×1個、内蔵)、 簡易ドライバー、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。