

WALK-NOTE WZ700 ポケット歩数計 取扱説明書

お買い上げいただき、誠にありがとうございます。
ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお
取り扱いください。
また、お読みになった後も必要なときすぐに見られるよう、
大切に保管してください。

目次



安全上のご注意	1
各部のなまえと主な機能	3
ご使用になる前に	4
装着のしかた	7
保証書	8
保証・アフターサービスについて	9
エクササイズ (Ex) 値の見かた	10
歩数計測機能について	12
電池交換のしかた	14
操作のしかた	16
困ったときに	30
主な仕様	31

安全上のご注意





製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人の危害や財産への損害を未然に防ぐための重要な内容を表示しています。その表示と意味は次のようになっています。

- 警告** この表示の内容を無視して、誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
- 注意** この表示の内容を無視して、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ています。

絵表示の例








-  〇記号は、禁止の行為であることを告げるものです。左の表示例は「分解禁止」を表しています。
-  ●記号は、行為を強制したり、指示する内容を告げるものです。

警告

-  やむを得ず本製品から電池を取り出した場合は、電池は直ちに幼児の手の届かないところに保管してください。
- 万一、電池や電池カバーを飲み込んだ場合は、身体に害があるため、直ちに医師とご相談ください。
-  本製品を分解、修理、改造しないでください。故障やショートの原因となります。
-  水につけたり、水をかけたりしないでください。また、水滴のついた手で、操作しないでください。ショートや感電の恐れがあります。
-  電池を火の中に入れてしないでください。破裂や発熱、発火の恐れがあります。

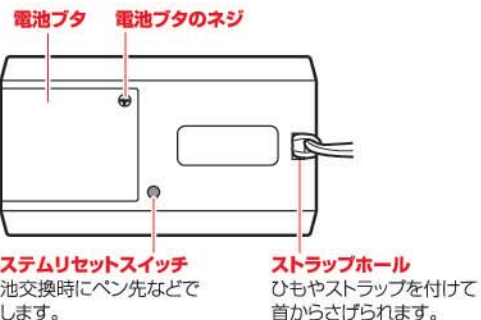
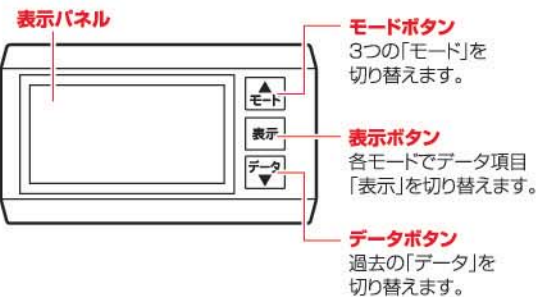
1

注意

-  電池の⊕⊖を正しく装着してください。故障の原因となります。
-  次のような場所での使用や保存はしないでください。故障の原因となります。
 - ・ 温度が極端に高い場所（直射日光の当たる場所など）
 - ・ 水気の近く（風呂場、洗面台など）や湿度の高い場所
 - ・ ホコリの多い場所
 - ・ 振動・傾斜・衝撃のある場所
 - ・ 磁気や静電気の影響のある場所
 - ・ 化学薬品の蒸気が発散しているところ
 - ・ 薬品に触れる場所
-  落としたり、強くぶつけたりしないでください。故障やけがの原因となります。
-  本製品をズボンの後ろポケットに入れしないでください。けがをしたり、破損する恐れがあります。
-  ひもやストラップをもって振り回さないでください。当たってけがをしたり、破損する恐れがあります。
-  ひもやストラップを付けて首からさげる場合は、引っ張られたり、引っかからないようにしてください。けがをする恐れがあります。
-  お手入れにはシンナー、アルコールは使用しないでください。故障の原因となります。

2

各部のなまえと主な機能

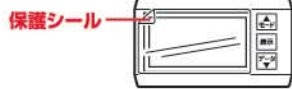


3

ご使用になる前に

お買い上げいただいた本製品にはすでに電池が組み込まれています。ただし付属の電池はモニター用ですので、所定の寿命に満たない場合があります。
お使いになる前に、次のことを必ず行ってください。

表示パネルに貼られている保護シールをはがしてください。



👉 お買い上げ時は何も表示されていません。

いずれかのボタン を2秒以上長押ししてください。「個人データ設定」表示になります。

個人データ・目標歩数・目標エクササイズ値を設定する

次の順番で個人データの設定をしてください。点滅しているのが設定できる箇所です。
「歩幅1設定」表示になり、「50」が点滅します。

①歩幅1の設定 (設定範囲:30cm~150cm・初期設定:50cm)

モードボタン (+)、データボタン (-) を押して歩幅を入力します。

増える 減る

1cm単位で選択でき、ボタンを長押しして10cm単位で早送りできます。
設定し終わったら、表示ボタン を押します。

4

👉 歩幅について

つま先からつま先までが歩幅です。普通歩行時の歩幅の目安は「身長-100cm」ですが、歩き方や歩く速さによって変わりますのでご注意ください。

例) 100mを125歩で歩いた場合は
100m/125歩=80cm
と歩幅設定します。

👉 歩幅1・歩幅2の設定について

本製品は2つの歩幅を設定できます。
⇒ 18 ページ「歩幅の切り替え」

歩幅



歩幅1マーク



②歩幅2の設定 (設定範囲:30cm~150cm・初期設定:80cm)

モードボタン (+)、データボタン (-) を押して歩幅を入力します。

増える 減る

1cm単位で選択でき、ボタンを長押しして10cm単位で早送りできます。
設定し終わったら、表示ボタン を押します。

③体重の設定 (設定範囲:20kg~120kg・初期設定値:50kg)

モードボタン (+)、データボタン (-) を押して体重を入力します。

増える 減る

1kg単位で選択でき、ボタンを長押しして10kg単位で早送りできます。
設定し終わったら、表示ボタン を押します。

5

④1日の目標歩数の設定

(設定範囲:なし,1000歩~18000歩・初期設定:10000歩)

モードボタン (+)、データボタン (-) を押して体重を入力します。

増える 減る

500歩単位で選択できます。
目標歩数を設定しない場合は「----」表示になります。
設定し終わったら、表示ボタン を押します。

⑤1週間の目標エクササイズ値の設定

(設定範囲:なし,10Ex~99Ex・初期設定値:23Ex)

モードボタン (+)、データボタン (-) を押して週間目標エクササイズ値を入力します。
⇒ 10 ページ「エクササイズ(Ex)値の見かた」

増える 減る

1Ex単位で選択でき、ボタンを長押しして10Ex単位で早送りできます。
目標エクササイズ値を設定しない場合は「--」表示になります。
設定し終わったら、表示ボタン を押します。
個人データ及び目標の設定完了です。
「TODAYデータ」モードに入ります。
⇒ 16 ページ「モードを切り替える」
目標歩数達成率グラフ
(目標歩数を設定していないときは「ホスウ」と表示します。)

👉 「個人データ設定」表示で2~3分間何の操作もしないと、自動でもとの表示にもどります。

6

装着のしかた

両足を交互に踏み込みながら歩くことで起こる上下の振動を加速度センサーで感知し、歩行データを計測して、表示します。
ズボンのポケットやバッグのポケットの中、またはひもやストラップを付けて首からさけても計測できます。

👉 スポンの後ろポケットには入れないでください。
後ろポケット入れたまま座ると、本製品に衝撃を与え、破損する場合があります。

好きなスタイルで装着可能



ポケットで

シャツの胸ポケットや
ズボンのポケットでも

カバンで

手下げカバンや
ショルダーバッグでも

ストラップで

ひもやストラップで
首からさけて

👉 ポケットやバッグの中で本体を倒したり、30度以上に傾けると、計測できませんのでご注意ください。



7

保証書

歩数計 WZ700	
販売店	お買い上げ日 年 月 日
	保証期間 お買い上げ日より1年
	住所
店名	TEL
	〒
お客様	*ご住所 〒 TEL
	*お名前

無料修理規定

- *欄はお客様がご記入ください。
- 取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、この保証書を添えて、お買い上げの販売店または下記のセイコーエスヤード株式会社にお届けください。無料修理いたします。
 - 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。
 - 使用上の誤り、または不当な修理や改造による故障・損傷
 - お買い上げ後の落下、その他の不適切な取り扱いによる故障・損傷
 - 火災・地震・浸水など天災や公害による故障・損傷
 - 消耗部品(電池)
 - 本書の提示がない場合
 - 「販売店、お買い上げ日」の記入がない場合
 - 保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理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ので、保証期間経過後の修理などについてご不明な場合は、弊社にお問い合わせください。
 - 本書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.
- *お客様にご記入いただいた個人情報(保証書控)は保証期間内の無料修理対応およびその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

8



保証・アフターサービスについて

- 保証書の「販売店名、お買い上げ日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みの上、大切に保存してください。なお、保証書の再発行はいたしません。
- 故障等のご相談について
ご使用中に異常が生じた時は、お使いになるのをやめ、お買い上げの販売店または下記のセイコーエスヤード株式会社にご相談ください。
- 保証期間中に修理を依頼されるとき
お買い上げ日から1年以内は、保証書を添えて製品をお届けください。保証書の記載内容により無料修理いたします。
- 保証期間経過後に修理を依頼されるとき
修理により製品の機能が維持できる場合は、ご要望により有料で修理いたします。
- 個人情報のお取り扱いについて
弊社は、お客様より弊社にお知らせいただいた個人情報(お客様の氏名・住所など)を商品・サービス等に関わるご相談、および修理の対応のみを目的として利用させていただき、適切に管理いたします。弊社は、上記の対応業務を当社の協力会社等に委託する場合、法令に基づき必要と判断される場合、その他正当な理由のある場合を除き、お客様の個人情報を第三者へ開示しません。また、委託先に対して、適切な管理・監督を行います。個人情報のお取り扱いについての詳細は、弊社Webサイト <http://www.seiko-syd.co.jp> をご覧ください。

9

エクササイズ (Ex) 値の見かた

健康づくりの運動指針<エクササイズガイド2006> 厚生労働省策定
健康づくりや生活習慣病予防には、週に23エクササイズの活発な身体活動、そのうち4エクササイズは活発な運動を行なうことを目標としています。

エクササイズ(Ex)とは?

エクササイズは、身体活動の「量」を表す単位で、身体活動の強度(メッツ※)に実施時間(時)をかけたものです。

※メッツとは?

身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかの「強度」を表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行(平地67m/分)が3メッツです。

エクササイズ(Ex)値の計算例

ウォーキングを身体活動としてとらえると、通常の速さでのウォーキングや日常生活の中での歩行が「普通歩行」(身体活動)で、意識して歩幅を広くしたり、速いウォーキングが「速歩」(活発な運動)になります。

普通歩行 (強度:3メッツ)

(例) 1週間に3メッツの普通歩行を計7時間行なった場合
3メッツ×7時間=21エクササイズ(Ex)

速歩 (強度:4メッツ)

(例) 1週間に4メッツの速歩を計1時間行なった場合
4メッツ×1時間=4エクササイズ(Ex)

1週間合計 (例)21+4=25エクササイズ(Ex)

10

「エクササイズ(Ex)値」表示

本製品では歩数だけではなくエクササイズ(Ex)値による身体活動の目標達成度を管理することができます。

左のページを例にすると

週間目標エクササイズ(Ex)値(=1週間の身体活動量)を25エクササイズ(Ex)に設定します。

☞ 目標エクササイズ(Ex)値の設定は、TTL(合計)エクササイズ値のみです。

↑ Ex-TTL
250

「TTLトータル(合計)エクササイズ」表示
計測したすべての歩行量をEx値に換算し、表示します。

↑ Ex-ACT
40

「ACTアクティブ(速歩)エクササイズ」表示
4メッツ以上の活発な運動(速歩)の歩行量をEx値に換算し、表示します。

※4メッツ以上の活発な歩行は、歩幅1、歩幅2の設定にかかわらず、自動的に検出します。

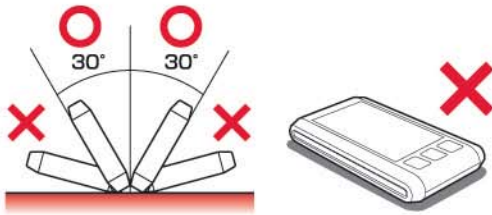
ウォーキングに速歩を取り入れましょう。

4エクササイズ(Ex)の活発な運動は、週60分の速歩で達成できます。
週60分の速歩というのは、週1回60分でも、週6回10分ずつでもOKです。

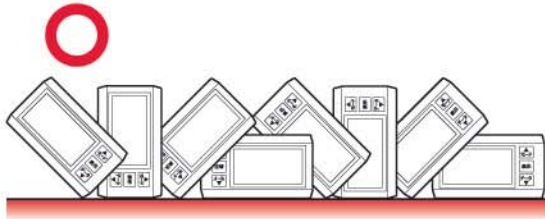
11

歩数計測機能について

本製品は2軸センサー式歩数計ですのでポケットの中やバッグの中で本体を30度以上に傾けたり、倒したりしないでご使用ください。



本体が垂直であれば左右に傾むいても逆さになってもカウントができます。



12

● 歩き始めから約6秒間は、動きが歩行であるかどうかを本製品が見極めている段階なので歩数を表示しません。しばらく歩き続けるとその間の歩数をまとめて表示し、その後は歩行に合わせて一歩ずつ加算します。

● 次の場合は、正確に歩行が測定できない可能性があります。

ジョギングや極端に遅い速度での歩行

本製品はウォーキング専用です。走っているときや極端に遅い速度で歩く場合には正しく測定できません。

本製品が不規則に動くとき

- ・ カバンや首から下げたとき、からだなどに当たってはねている場合
- ・ カバンやポケットの中で不規則に動く場合

不規則な歩行

- ・ すり足のような歩行
- ・ サンダル、草履などの履き物での歩行

上下運動や振動の多い所で使用

- ・ 階段や急斜面での昇り降り
- ・ 立ったり、座ったりする動作
- ・ 歩行以外のスポーツ
- ・ 乗り物(自動車、電車、バスなど)に乗車中の振動

ジョギング、山登りでの歩行

13

電池交換のしかた

表示部に  マークが表示された場合は電池寿命です。電池交換は次の手順でおこなってください。



☞ 電池交換をすると、各項目(歩幅・時刻・カレンダー・コントラスト)の設定が消去されます。

①電池プタのネジを小型⊕のドライバーで外します。ネジをなくさないようにご注意ください。

②電池プタを横にスライドして外し、古い電池を取り出します。

③新しい電池の⊕面を上にして取り付け、電池プタをネジで止めます。使用電池はリチウム電池(CR2025)です。

④システムリセットスイッチをペン先などで押します。



システムリセットスイッチ

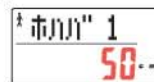
14

電池の寿命

電池の寿命は1日12時間使用で約1年です。ただし、付属の電池はモニター用ですので、所定の寿命に満たない場合があります。

個人データの再設定

電池交換し、システムリセットスイッチを押すと、全てのデータが消去され、個人データの「歩幅1設定」表示になりますので、再設定してください。



⇒ ④ ページ「個人データ・目標歩数・目標エクササイズ値を設定する」

☞ データ設定中、2～3分間操作をしないと、自動で「歩数」表示になります。

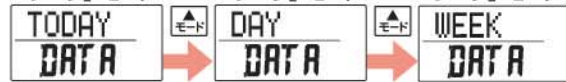
15

操作のしかた

モードを切り替える


モードボタン  を押すとモードが切り替わります。

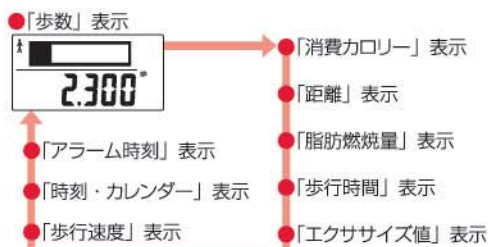
- ①「TODAY(当日) データ」モード ②「DAY(日別) データ」モード ③「WEEK(週別) データ」モード



☞ ②「DAYデータ」モード、③「WEEKデータ」モードで2~3分間何の操作もしないと自動で①「TODAYデータ」モードにもどります。

- ①「TODAYデータ」モード 使用するボタン: 

当日の歩数を計測し、現時点の歩行データ(記録)を表示します。表示ボタン  を押すと「データ項目」表示が切り替わります。当日の歩行データをつぎの順番で表示します。




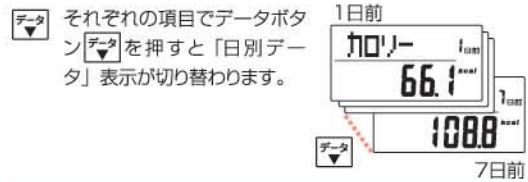
☞ 「TODAYデータ」モードでのみ歩数をカウントします。

16

- ②「DAYデータ」モード 使用するボタン:  

1日前から7日前まで、1日ごとの過去のデータ(記録)を表示します。


 「データ項目」表示が切り替わります。
⇒ 22 ページ「過去の日別データの見かた」

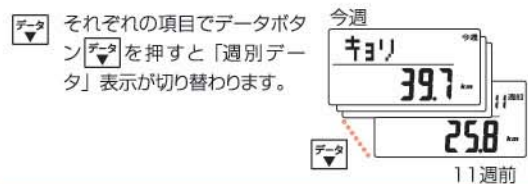


☞ 「DAYデータ」モードでは歩数をカウントしません。

- ③「WEEKデータ」モード 使用するボタン:  

今週から11週間前まで、週単位の過去のデータ(記録)を表示します。


 「データ項目」表示が切り替わります。
⇒ 24 ページ「過去の週別データの見かた」



☞ 「WEEKデータ」モードでは歩数をカウントしません。

17


モード切り替え時の「データ項目」表示

モードボタン  を押してモードを切り替えると、もとのモードと同じ「データ項目」表示で切り替わります。

- ①「TODAY データ」モード ②「DAY データ」モード ③「WEEK データ」モード



↑ 「脂肪燃焼量」表示でモードを切り替えた場合

☞ 「TODAYデータ」モードの「歩行速度」「時刻・カレンダー」「アラーム時刻」表示のときにモードボタン  を押すと「DAYデータ」モード以降、「歩数」表示に切り替わります。

歩幅の切り替え

本製品は2つの歩幅を設定できます。

歩幅1…普通歩行

歩幅2…速歩

通常は歩幅1にして使用します。

速く歩幅の広い「速歩」をするときは歩幅2に切り替えます。

歩幅2は歩幅を通常より広く設定します。

⇒ 5 ページ「歩幅1・歩幅2の設定について」

⇒ 10 ページ「エクササイズ(Ex)の見かた」

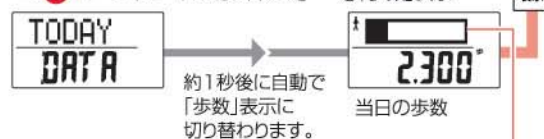
18

「当日」のデータの見かた

「TODAYデータ」モードで表示項目を切り替える

「TODAYデータ」モードにします。



⇒ 16 ページ「モードを切り替える」 ①「歩数」表示 



約1秒後に自動で「歩数」表示に切り替わります。

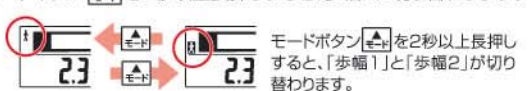
目標歩数達成度グラフ


「個人データ設定」で入力した目標歩数に対する達成度を表します。(現時点の歩数により黒表示面積が増えます。)

☞ 歩幅選択マーク  か  は「TODAYデータ」モードのときのみ表示されます。これにより現在のモードを確認できます。

☞ 「TODAYデータ」モードの「時刻・カレンダー」、「アラーム時刻」表示以外の項目を表示しているときに歩幅の切り替えができます。

モードボタン  を2秒以上長押しすると、歩幅2に切り替わります。



モードボタン  を2秒以上長押しすると、「歩幅1」と「歩幅2」が切り替わります。

「速歩」が終わったら、忘れずに歩幅1にもどします。

19

②「消費カロリー」表示
↑ 消費カロリー
66.1
今日の消費カロリー

③「距離」表示
↑ キロリ
18
今日の歩行距離

④「脂肪燃焼量」表示
↑ 脂肪燃焼量
94
今日の脂肪燃焼量

⑤「歩行時間」表示
↑ ホコウジカン
0:23
今日の歩行時間

⑥「エクササイズ値」表示
↑ Ex-TTL
12
↑ Ex-ACT
00
Ex-TTL: 当日のすべてのエクササイズ値
Ex-ACT: 当日の4メッツ以上のエクササイズ値

⑦「歩行速度」表示
↑ ホコウソク
80
分速
1分間に進む距離(m)で
表す速さ

⑧「時刻・カレンダー」表示
↑ THU 25
10:08
上段: 曜日 日付
下段: 時刻
⇒ 27 ページ
「時刻・カレンダーの修正」

⑨「アラーム時刻」表示
↑ ALM ON
17:08
上段: アラームON/OFF
下段: 時刻
⇒ 29 ページ
「アラームの設定」

①にもどる

個人データ・目標歩数・目標エクササイズ値を変更する

「TODAYデータ」モードで当日のデータ項目(上記の①～⑦)のいずれかを表示中に表示ボタン[表示]を2秒以上長押しします。
「データSET」と表示され、1秒後に「個人データ設定」表示の「歩幅」設定表示になります。
⇒ 4 ページ「個人データ・目標歩数・目標エクササイズ値を設定する」

データ SET → 歩幅 1 50.0

☞ 「時刻・カレンダー」表示、「アラーム時刻」表示では、個人データ等の変更はできません。

②「消費カロリー」表示
↑ 消費カロリー
66.1
今日の消費カロリー

③「距離」表示
↑ キロリ
18
今日の歩行距離

④「脂肪燃焼量」表示
↑ 脂肪燃焼量
94
今日の脂肪燃焼量

⑤「歩行時間」表示
↑ ホコウジカン
0:23
今日の歩行時間

⑥「エクササイズ値」表示
↑ Ex-TTL
12
↑ Ex-ACT
00
Ex-TTL: 当日のすべてのエクササイズ値
Ex-ACT: 当日の4メッツ以上のエクササイズ値

⑦「歩行速度」表示
↑ ホコウソク
80
分速
1分間に進む距離(m)で
表す速さ

⑧「時刻・カレンダー」表示
↑ THU 25
10:08
上段: 曜日 日付
下段: 時刻
⇒ 27 ページ
「時刻・カレンダーの修正」

⑨「アラーム時刻」表示
↑ ALM ON
17:08
上段: アラームON/OFF
下段: 時刻
⇒ 29 ページ
「アラームの設定」

①にもどる

個人データ・目標歩数・目標エクササイズ値を変更する

「TODAYデータ」モードで当日のデータ項目(上記の①～⑦)のいずれかを表示中に表示ボタン[表示]を2秒以上長押しします。
「データSET」と表示され、1秒後に「個人データ設定」表示の「歩幅」設定表示になります。
⇒ 4 ページ「個人データ・目標歩数・目標エクササイズ値を設定する」

データ SET → 歩幅 1 50.0

☞ 「時刻・カレンダー」表示、「アラーム時刻」表示では、個人データ等の変更はできません。

20

「過去の日別」データの見かた

「DAYデータ」モードで表示項目を切り替える

「DAYデータ」モードにします。 ⇒ 16 ページ「モードを切り替える」
1日前を先頭に過去7日間分の各項目のデータを表示します。

DAY DATA → ①「歩数データ」表示
約1秒後にそのとき表示していた項目での「1日前データ」表示に切り替わります。
1日前の歩数データ

②「消費カロリー」表示
↑ 消費カロリー
66.1
1日前の消費カロリー

③「距離」表示
↑ キロリ
18
1日前の歩行距離

④「脂肪燃焼量」表示
↑ 脂肪燃焼量
94
1日前の脂肪燃焼量

⑤「歩行時間データ」表示
↑ ホコウジカン
0:23
1日前の歩行時間

⑥「エクササイズ値データ」表示
↑ Ex-TTL
12
↑ Ex-ACT
00
Ex-TTL: 1日前のすべてのエクササイズ値
Ex-ACT: 1日前の4メッツ以上のエクササイズ値

①にもどる

☞ 「〇日前」は「DAYデータ」モードのときのみ表示されます。これにより現在のモードを確認できます。

歩数データグラフの見かた

設定した目標位置が点滅します

1日ごとの歩数を横棒グラフで確認できます。
500歩を1ドットとし、最大18,000歩まで表示します。

7日前
⋮
1日前

☞ 「DAYデータ」モードで2～3分間何の操作もしないと自動で「TODAYデータ」モードのものとの表示項目へもどります。

②「消費カロリー」表示
↑ 消費カロリー
66.1
1日前の消費カロリー

③「距離」表示
↑ キロリ
18
1日前の歩行距離

④「脂肪燃焼量」表示
↑ 脂肪燃焼量
94
1日前の脂肪燃焼量

⑤「歩行時間データ」表示
↑ ホコウジカン
0:23
1日前の歩行時間

⑥「エクササイズ値データ」表示
↑ Ex-TTL
12
↑ Ex-ACT
00
Ex-TTL: 1日前のすべてのエクササイズ値
Ex-ACT: 1日前の4メッツ以上のエクササイズ値

①にもどる

「DAYデータ」モードで「日別データ」表示を切り替える

それぞれの項目でデータボタン[表示]を押すと、1日前から7日前まで「日別データ」表示が切り替わります。

日別のデータの記録

日別のデータは日付が変わる毎日午前0時にもっとも古い7日前の日別記録が削除され、当日の記録が1日前の記録として新たに記録されます。

22

23

「過去の週別」データの見かた

「WEEKデータ」モードで表示項目を切り替える

「WEEKデータ」モードにします。⇒16ページ「モードを切り替える」
今週を先頭に過去12週間分の各項目のデータを表示します。

①「週別歩数データ」表示

約1秒後にそのとき表示していた項目での「今週データ」表示に切り替わります。

合計歩数データは最大999,999歩まで表示されます。

②「週別消費カロリーデータ」表示

今週～11週前を表示

「週間目標歩数」に対する達成率を表示します。週間目標値は設定した1日の目標歩数を7倍したものです。目標設定がない場合は「ホスウ」と表示します。目標達成率は最大999.9%まで表示されます。

「今週」、「○週前」は「WEEKデータ」モードのときのみ表示されます。これにより現在のモードを確認できます。

24

「WEEKデータ」モードで2～3分間何の操作もしないと自動で「TODAYデータ」モードにもどります。もとのモードと同じ表示項目へ切り替わります。

②「週別消費カロリーデータ」表示

合計消費カロリーは最大99,999.9Kcalまで表示されます。

③「週別距離データ」表示

合計歩行距離は最大999.9Kmまで表示されます。

⑥「週別エクササイズ値データ」表示

Ex-TTL: 今週のすべてのエクササイズ値
Ex-ACT: 今週の4メッツ以上のエクササイズ値

合計エクササイズ値データは最大999.9Exまで表示されます。

⇒10ページ「エクササイズ値(Ex)の見かた」

⇒10ページ「メッツとは?」

25

「WEEKデータ」モードで「週別データ」表示を切り替える

それぞれの項目でデータボタン $\left[\text{データ} \right]$ を押すと、今週から11週前まで「週別データ」表示が切り替わります。

④「週別脂肪燃焼量データ」表示

合計脂肪燃焼量は最大9,999.9gまで表示されます。

⑤「週別歩行時間データ」表示

合計歩行時間は最大99時間59分まで表示されます。

①エクササイズ目標達成率%

Ex:TTL% 456

「週間目標エクササイズ値」に対する達成率を表示します。目標設定がない場合は「—」と表示します。目標達成率は最大999.9%まで表示されます。

週別のデータの記録

週別のデータは「月曜日始まり日曜日まで」の記録になります。今週のデータは月曜から前日の午前0時に記録されたデータまでが記録されます。毎週月曜日の午前0時(日曜日の深夜)にもっとも古い「12週前の週別記録」が削除され、「今週のデータ」が「1週前データ」として新たに記録されます。

26

時刻・カレンダーの修正とコントラスト設定

時刻を修正します

「TODAYデータ」モードの「時刻・カレンダー」表示にします。

THU 25 10:08

表示ボタン $\left[\text{表示} \right]$ を2秒以上長押しすると、「時刻・カレンダー修正」表示になります。

ジコク SET

「ジコクSET」と表示され、1秒後に「時」修正表示に切り替わります。

ジコク 10:08

モードボタン $\left[\text{モード} \right]$ (+), データボタン $\left[\text{データ} \right]$ (-)を押して「時」を合わせます。ボタンを長押しすると早送りできます。AM/PMの表示に注意して修正してください。合わせたら表示ボタン $\left[\text{表示} \right]$ を押します。

分 10:08

モードボタン $\left[\text{モード} \right]$ (+), データボタン $\left[\text{データ} \right]$ (-)を押して「分」を合わせます。ボタンを1秒以上長押しすると早送りできます。合わせたら表示ボタン $\left[\text{表示} \right]$ を押します。

12/24H 10:08

モードボタン $\left[\text{モード} \right]$, データボタン $\left[\text{データ} \right]$ を押して「12H」か「24H」を選択します。合わせたら表示ボタン $\left[\text{表示} \right]$ を押します。

27



表示



表示



表示



モードボタン (+)、データボタン (-) を押して“西暦”を合わせます。ボタンを1秒以上長押しすると早送りできます。合わせたら表示ボタン を押します。

モードボタン (+)、データボタン (-) を押して“月”を合わせます。ボタンを1秒以上長押しすると早送りできます。合わせたら表示ボタン を押します。

モードボタン (+)、データボタン (-) を押して“日”を合わせます。ボタンを1秒以上長押しすると早送りできます。合わせたら表示ボタン を押します。

モードボタン (+)、データボタン (-) を押して“コントラスト”を選択します。

初期表示
▼最も濃い表示 初期表示 最も薄い表示▼
+3←+2←+1←0→-1→-2→-3

合わせたら表示ボタン を押します。
「時刻・カレンダー表示」モードにもどります。

☞ 「時刻・カレンダー」修正中に2～3分間何の操作も行わないと自動で「時刻・カレンダー」表示にもどります。

アラームの設定

アラーム時刻を設定します

「TODAYデータ」モードの「アラーム時刻設定」表示になります。



表示ボタン を2秒以上長押しすると、“ALM SET”と表示され、1秒後に「時」設定表示になります。



モードボタン (+)、データボタン (-) を押して“時”を合わせます。ボタンを1秒以上長押しすると早送りできます。AM/PMの表示に注意して設定してください。合わせたら表示ボタン を押します。



モードボタン (+)、データボタン (-) を押して“分”を合わせます。ボタンを1秒以上長押しすると早送りできます。合わせたら表示ボタン を押します。アラーム時刻モードにもどります。自動で「アラームON」設定になります。

アラームON/OFFの設定をします

アラームON設定時



アラームOFF時



データボタン を押し、マークが点灯します

データボタン を押し、アラームON/OFFが切り替わります。
(初期設定：OFF)

アラーム音の止めかた

アラーム音は約20秒間鳴ります。鳴っている間にいずれかのボタン

を押し、アラーム音は止まります。

困ったときに

ご使用中に異常が発生した場合は、まず次のことを確認してください。確認しても異常が直らない場合は、お買い上げの販売店またはセイコーエスヤード株式会社にご連絡ください。⇒ 9 ページ

こんなとき	確認してください
表示部に何も表示されない	<ul style="list-style-type: none"> 電池の寿命が考えられます。新しい電池と交換してください。⇒ 14 ページ 電池の向きが間違っていることが考えられます。電池を正しく入れ直してください。⇒ 14 ページ
表示の値が実際の歩数と異なる	装着方法、歩行状況をご確認ください。⇒ 7 12 ページ
表示内容がおかしい 表示が動かない データが消去される	<ul style="list-style-type: none"> 電池を入れ直してください。 ご使用環境で強い静電気、電氣的なノイズを受けた場合、表示が欠ける、カウントをしない、データが消去される場合があります。システムリセットスイッチを押すと、表示や動作が正常にもどる場合がありますのでお試しください。ただし、入力いただいた個人データ、時計・カレンダー、過去データなどのすべてのデータが消去されますので、必要なデータは必ず控えておいてください。⇒ 14 ページ

主な仕様

項目	仕様
表示内容	<ul style="list-style-type: none"> 歩数 0～999,999歩 消費カロリー 0～99,999.9Kcal 歩行距離 0～999.9km 脂肪燃焼量 0～9,999.9g 歩行時間 0～99時間59分 Ex値 0～999.9Ex 速度 0～900m/分 時刻 時・分表示、12H/24H切替 カレンダー 2057年までフルオートカレンダー グラフ表示機能 0～18,000歩 500歩/ドット
メモリ	<ul style="list-style-type: none"> 歩数 1～7日前データ(日別) 今週～11週前データ(週別) 消費カロリー 1～7日前データ(日別) 今週～11週前データ(週別) 歩行距離 1～7日前データ(日別) 今週～11週前データ(週別) 脂肪燃焼量 1～7日前データ(日別) 今週～11週前データ(週別) 歩行時間 1～7日前データ(日別) 今週～11週前データ(週別) Ex値 1～7日前データ(日別) 今週～11週前データ(週別)
使用温度範囲	-10℃～40℃
歩数精度	±5% (振動試験機による)
時計精度	常温(5℃～35℃)において月差±60秒以内
外形寸法	幅68.0×高さ36.0×厚さ10.1 mm
質量	28g(電池含む)
使用電池	リチウム電池(CR2025)
電池寿命	約1年(1日12時間携帯、アラーム1日1回報音した場合)

● 製品の仕様、外観は改良のため予告なく変更することがあります。ご了承ください。