

この度は弊社製品をお買い上げいただき、誠にありがとうございました。  
ご使用前にこの説明書をよくお読みの上、正しくご愛用くださいますよう、お願い申し上げます。  
なお、この説明書はお手元に保管し、必要に応じてご覧ください。

※ 金属バンドの調整は、お買い上げ店にご依頼ください。  
ご贈答、ご転居などにより、お買い上げ店での調整が受けられない場合は、弊社お客様相談窓口へご依頼ください。お買い上げ店以外では有料もしくはお取扱いいただけない場合があります。

### 目次

<b>1. この製品について</b>	<b>3. 時刻・日付の合わせかた</b>
製品取扱上のご注意 ..... 4	時刻・日付の合わせかた ..... 16
特長 ..... 8	時刻の合わせかた ..... 16
各部の名称とはたらき ..... 9	より正確に時刻を合わせるために ..... 19
りゅうずについて ..... 11	日付の合わせかた ..... 20
<b>2. ご使用前に</b>	24 時針の使いかた ..... 23
ぜんまいの巻き上げについて ..... 12	<b>4. ご注意いただきたいこと</b>
巻き上げのめやす ..... 12	お手入れについて ..... 22
りゅうずを使ったぜんまいの巻き上げかた ..... 13	性能と型式について ..... 23
パワーリザーブ表示について ..... 14	防水性能について ..... 24
パワーリザーブ表示の見かた ..... 15	耐磁性能について（磁気の影響） ..... 26
	バンドについて ..... 28

皮革バンド用三つ折れ式 中留（なかどめ）の使いかた ..... 30
ルミブライトについて ..... 35
アフターサービスについて ..... 36
<b>5. 困ったときは</b>
こんなときは ..... 38
<b>6. 製品仕様</b>
製品仕様 ..... 40

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

### 製品取扱上のご注意

この製品について

#### 警告

取り扱いを誤った場合に、重症を負うなどの重大な結果になる危険性が想定されることを示します。

- ・ 次のような場合、ご使用を中止してください
  - 時計本体やバンドが腐食などにより鋭利になった場合
  - バンドのピンが飛び出してきた場合
- ※ すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご連絡ください。

- ・ 乳幼児の手の届くところに、時計本体や部品を置かないでください  
部品を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。  
万が一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、ただちに医師にご相談ください。

#### 注意

取り扱いを誤った場合に、軽症を負う危険性や物質的損害をこうむることが想定されることを示します。

- ・ 以下の場所での携帯・保管は避けてください
  - 揮発性の薬品が発散しているところ（除光液などの化粧品、防虫剤、シンナーなど）
  - 5℃～35℃から外れる温度に長期間なるところ
  - 磁気や静電気の影響があるところ
  - ホコリの多いところ
  - 強い振動のあるところ
- ・ アレルギーやかぶれを起こした場合  
ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください。
- ・ その他のご注意
  - 金属バンドの調整は専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。  
手や指などをケガする可能性があるほか、部品を紛失する可能性があります。
  - 商品の分解・改造はしないでください。
  - 乳幼児に時計が触れないようご注意ください。  
ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。
  - 提げ時計やペンダント時計の場合には、ひもやチェーンが衣類や手・首などを傷つけるおそれがありますのでご注意ください。

この製品について

**警告**

**この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないでください**

スキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要なとされる過酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウォッチをご使用ください。

**注意**

**直接蛇口から水をかけることは避けてください**

水道水は非常に水圧が高く、日常生活用強化防水の時計でも防水不良になるおそれがあります。

**注意**

**水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないでください**

時計内部に水分が入ることがあります。  
※ 万が一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。お早めに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。

**水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けてください**

防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化やステンレスがさびることにより、防水不良になるおそれがあります。

**入浴やサウナの際はご使用を避けてください**

蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めることがあります。

**特長**

スプリングドライブとはぜんまいがほどこける力を唯一の動力源としながら、クオーツ時計と同等の高精度を実現した、セイコー独自の機構です。

- **自動巻機構** …… 時計をつけているときの腕の自然な動きにより、ぜんまいを巻き上げて時計を駆動させるしくみです。→ P.12
- **手巻機構** …… りゅうずを手で巻き上げるにより、ぜんまいを巻き上げて時計を駆動させるしくみです。始動時のぜんまいの巻き上げに便利です。→ P.12
- **パワーリザーブ表示** …… ぜんまいの巻き上げ状態(持続時間)を表示します。フル巻き上げの状態では約 72 時間(約 3 日間) 駆動します。→ P.14
- **スイープ運針** …… 完全になめらかな動きをする秒針を備えています。
- **時差修正機能** …… 時差のある地域へ移動するときなどに、簡単に目的地の時刻に合わせることができます。→ P.24

**注意**

- ・スプリングドライブはぜんまいの力で動きます。パワーリザーブ表示を確認しながら、十分に巻き上げてご使用ください。→ パワーリザーブ表示について P.14
- ・低温下(0℃以下)では、パワーリザーブ表示が1/6以上の状態でご使用ください。時計が止まる可能性があります。

**各部の名称とはたらき**

5R67

※表示の位置やデザインは、モデルによって異なる場合があります。

**りゅうずについて**

りゅうずには、通常のものと同ロックできる構造のもの、2つのタイプがあります。お使いの時計のりゅうずをご確認ください。

りゅうずを押しつけながら、矢印方向に回します	<b>回せる</b>	<b>通常のりゅうず</b>	そのまま引き出して操作することができます
	<b>回せない(回せなくなる)</b>	<b>ねじロック式りゅうず</b>	操作するときはロックをはずします 操作が終わったらロックします 押しつけて

ゆるめる / しめる

※ ねじロック式りゅうずは、ロックすることで、誤動作の防止と防水性の向上をはかることができます。  
※ ねじロック式りゅうずは、ねじを無理にしめるとねじ部をこわすおそれがありますので、ご注意ください。

**ぜんまいの巻き上げについて(5R系)**

この時計は自動巻(手巻つき)です。腕に着けてご使用いただくと、自然な腕の動きでぜんまいが自動的に巻き上がり、時計を駆動させることができます。ぜんまいの巻き上げは手巻で行うこともできます。

■ **巻き上げのめやす**

自動巻: 1日あたり12時間の携帯で、連続して3~5日間使用すると、フル巻き上げの状態になります。  
手巻: りゅうずを5回転させると、約10時間ぶん巻き上げることができます。パワーリザーブ表示を確認してください。

ぜんまいの巻き上げ状態については、パワーリザーブ表示を確認してください。  
→ パワーリザーブ表示について P.14

※ 低温下(0℃以下)では、パワーリザーブ表示が1/6以上の状態でご使用ください。時計が止まる可能性があります。  
※ 持続時間はお客様の使用状況(時計を携帯する時間や運動量など)によって異なります。  
※ 1日の携帯時間が短いときは、パワーリザーブ表示を確認の上、必要に応じてぜんまいを巻き上げてください。

■ **手巻でのぜんまいの巻き上げかた**

**1 りゅうずを矢印の方向にゆっくり回します。**

※ ねじロック式りゅうずの場合は、ロックを外してください。  
→ りゅうずについて P.11

**2 パワーリザーブ表示がフル巻き上げの状態になるまで、ぜんまいを巻き上げます。**

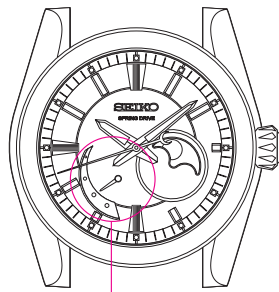
→ パワーリザーブ表示の見かた P.15  
秒針が動いていることを確認してください。  
※ フル巻き上げの状態になってからも、りゅうずは回すことができます。  
フル巻き上げの状態からさらにりゅうずを回しても時計が壊れることはありませんが、ぜんまいはそれ以上巻き上がりませんので過剰な操作はお控えください。  
※ ねじロック式りゅうずの場合は、ロックしてください。→ りゅうずについて P.11

フル巻き上げの状態

## パワーリザーブ表示について

パワーリザーブ表示で、ぜんまいの巻き上げ状態（持続時間）のめやすが確認できます。

時計を腕からはずして置いておくときは、次に使用（携帯）するときまで動き続けるかどうかをパワーリザーブ表示で確認し、必要に応じてぜんまいを巻き上げてください。（時計を止めないようにして使い続けるためには、余裕を持った時間ぶんを巻き上げるようにしてください。）



パワーリザーブ表示

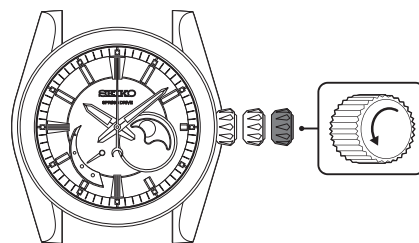
## ■パワーリザーブ表示の見かた

パワーリザーブの状態			
ぜんまいの状態	フル巻き上げ	半分程度	巻き上げなし
持続時間	約72時間 (約3日間)	約36時間 (約1日半)	時計が止まっている または 止まる直前の状態

※ 表示の位置やデザインは、モデルによって異なる場合があります。

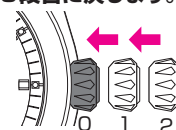
## 3 りゅうずを矢印の方向に回し、時刻を合わせます。合わせたい時刻の10分ほど手前から、分針をゆっくり進めて合わせてください。

※ 月齢は24時間に1回変わるように設定されていますが、時刻は12時間制です。



## 4 時報などに合わせて、りゅうずを0段目に戻します。

※ ねじロック式りゅうずの場合は、ロックしてください。  
→ りゅうずについて P.11



## 時刻・月齢の合わせかた

### ■時刻の合わせかた

時刻と月齢を合わせるときは、最初に時刻を合わせ、次に月齢を合わせます。

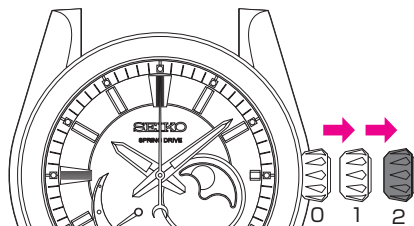
#### 1 時計が動いていることを確認します。

※ 操作は、必ず時計が動いている状態で行ってください。動いていないときはぜんまいを巻き上げてください。  
手巻でのぜんまいの巻き上げかた P.13

秒針が0秒位置のとき、りゅうずを2段目まで引き出す

#### 2 秒針が0秒位置にあるときにりゅうずを2段目まで引き出し、秒針を止めます。

※ ねじロック式りゅうずの場合は、ロックを外してください。  
→ りゅうずについて P.11



#### 1 現在の月齢を確認します。

※ 月齢は、新聞（天気予報欄）などに掲載されています。

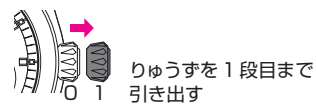
#### 2 時計の針が9時～2時の間でないことを確認します。

9時～2時のときはりゅうずを2段目まで引き出し、りゅうずを回し、一旦時刻を2時よりも進めておきます。→ 時刻の合わせかた P.16  
時刻を変えたときは、月齢を合わせた後、元の時刻に合わせてください。

※ ねじロック式りゅうずの場合は、ロックを外してください。  
→ りゅうずについて P.11

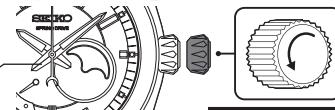
#### 3 りゅうずを1段目まで引き出します。

※ ねじロック式りゅうずの場合は、ロックを外してください。  
→ りゅうずについて P.11



#### 4 りゅうずを矢印の方向に回し、月齢表示の「月」がすべて隠れるように合わせます。

月がすべて隠れた状態  
（「月齢0（新月）」の状態）



次のページに続く

### ■月齢の合わせかた

月齢表示の月の形からおおよその月齢を読むことができます。時刻合わせをした後に月齢を合わせてください。

※ 時刻を合わせるときは、「時刻の合わせかた P.16」を参照してください。

月齢	0	7	15	22
月の満ち欠けと呼び方	 新月	 上弦の月	 満月	 下弦の月
時計の表示	例1	例2	例3	例4
	例5	例6	例7	例8

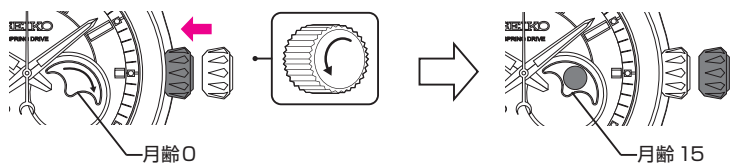
※ 月齢は、月の満ち欠けのめやすを示したものです。新月（月齢0、0）からある日の正午までの経過時間を日数で表したものです。新月から次の新月までは約29.5日で循環します。

※ 月齢表示は月齢を示したもので、月そのものの形を表したものではありません。

#### 5 りゅうずを矢印の方向にゆっくり回し、月齢の動きを1日分ずつ数えながら進め、月齢を合わせます。

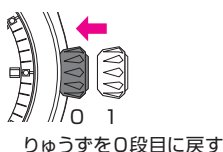
月齢の端数は四捨五入して合わせてください。

（例）月齢「14.8」であれば、四捨五入して「15」に合わせます。



#### 6 りゅうずを0段目に戻します。

※ ねじロック式りゅうずの場合は、ロックしてください。  
→ りゅうずについて P.11



## より正確に時刻を合わせるために

スプリングドライブの構造上、下記の点に注意しながら操作していただくとより正確に時刻が合わせられます。

・時刻を合わせる前に、ぜんまいを十分に巻き上げてください。（パワーリザーブ表示を見て、フル巻き上げの状態にしてください。）  
→ パワーリザーブ表示の見かた P.15

・止まっている時計を駆動させ時刻を合わせるときは、ぜんまいを十分に巻き上げ、30秒以上秒針が動いてから、りゅうずを引き出してください。

・りゅうずを引き出して秒針を止めている時間は30分以内にしてください。それ以上の時間りゅうずを引き出していたときは、一旦りゅうずを0段目に戻し、30秒以上秒針が動いてから時刻合わせを行ってください。



## お手入れについて

### ●日ごろからこまめにお手入れしてください

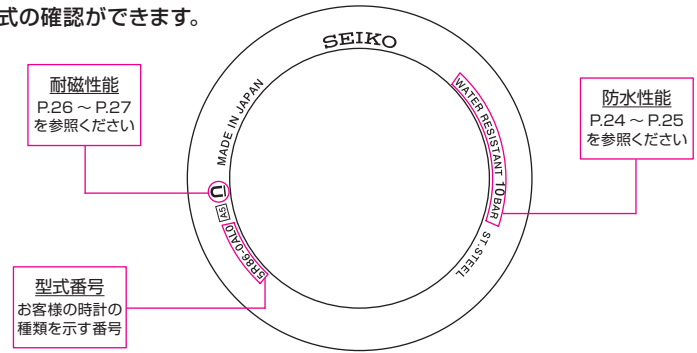
- ・ りゅうずを引き出して洗わないでください。
- ・ 水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布でふき取るように心がけてください。
- ・ 海水につけた後は、必ず真水でよく洗ってからふき取ってください。その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってください。  
※「非防水」、「日常生活用防水」の場合は、おやめください。  
→ 性能と型式について P.23 防水性能について P.24

### ●りゅうずは時々回してください

- ・ りゅうずのさび付きを防止するために、時々りゅうずを回してください。
- ・ ねじロック式りゅうずの場合も同様です。 → りゅうずについて P.11

## 性能と型式について

時計の裏ぶたで性能と型式の確認ができます。



※上の図は例であり、お買い上げいただいた時計とは異なる場合があります。

## 防水性能について

お買い上げいただいた時計の防水性能を下記の表でご確認の上ご使用ください。  
(「P.23」をご覧ください)

裏ぶた表示	防水性能	お取扱方法
防水性能表示なし	非防水です。	水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。
WATER RESISTANT	日常生活用防水です。	日常生活での「水がかかる」程度の環境であれば使用できます。 <b>警告</b> 水泳には使用しないで下さい。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用強化防水で5気圧防水です。	水泳などのスポーツに使用できます。
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	日常生活用強化防水で10 (20) 気圧防水です。	空気ポンペを使用しないスキンドIVINGに使用できます。

## 耐磁性能について (磁気の影響)

この時計は、身近にある磁気の影響を受け、時刻が狂ったり止まったりします。

裏ぶた表示	お取扱方法
耐磁性能表示なし	磁気製品より10 cm以上遠ざける必要があります。
	磁気製品より5 cm以上遠ざける必要があります。 (JIS1種)
	磁気製品より1 cm以上遠ざける必要があります。 (JIS2種)

磁気を帯びたことが原因で、携帯使用時の精度めやす範囲を超えている場合、磁気の除去および精度の再調整作業は、保証期間にかかわらず有料とさせていただきます。

この時計が磁気の影響を受ける理由

内蔵されている調速機構は磁石を使用しており、外からの強い磁力の影響を受けます。

### 時計に影響を及ぼす身の周りの磁気製品例



## バンドについて

バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。そのため、お手入れが悪いとバンドが早く傷んだり、肌のかぶれ・そで口の汚れなどの原因になります。長くお使いになるためには、こまめなお手入れが必要です。

### ●金属バンド

- ・ ステンレスバンドも水や汗・汚れをそのままにしておくと、さびやすくなります。
- ・ 手入れが悪いと、かぶれやワイシャツのそで口が黄色や金色に汚れる原因になります。
- ・ 水や汗・汚れは、早めに柔らかい布でふき取ってください。
- ・ バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかい歯ブラシなどで取り除いてください。(時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。)
- ・ 残った水分は柔らかい布でふき取ってください。
- ・ チタンバンドでも、ピン類には強度に優れたステンレスが使用されているものがあり、ステンレスからさびが発生することがあります。
- ・ さびが進行すると、ピンの飛び出しや抜けが発生し、時計を脱落させてしまうことがあります。また、逆に中留が外れなくなることがあります。
- ・ 万が一、ピンが飛び出している場合は、怪我をするおそれがありますので、ただちに使用をやめて修理をご依頼ください。

### ●皮革バンド

- ・ 水や汗、直射日光に弱く、色落ちや劣化の原因になります。
- ・ 水がかかったときや汗をかいた後は、すぐに乾いた布などで、吸い取るように軽くふいてください。
- ・ 直接日光にあたる場所には放置しないでください。
- ・ 色の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際はご注意ください。
- ・ 時計本体が日常生活用強化防水10 (20) 気圧防水になっているものでも、アクアフリーバンド以外の皮革バンドは、水泳・水仕事などでのご使用はお控えください。

### ●ポリウレタンバンド

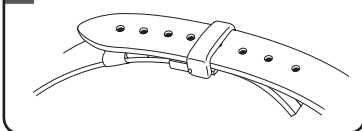
- ・ 光で色があせたり、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。
- ・ 特に半透明や白色・淡い色のバンドは、他の色を吸着しやすく、また変色をおこします。
- ・ 汚れたら水で洗い、乾いた布でよくふき取ってください。(時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。)
- ・ 弾力がなくなったら取り換えてください。そのまま使い続けるとび割れが生じバンドが切れやすくなります。

かぶれやアレルギーについて	バンドによるかぶれは、金属や皮革が原因となるアレルギー反応や、汚れ、もしくはバンドとのすれなどの不快感が原因となる場合など、いろいろな発生原因があります。
バンドサイズのめやすについて	バンドは多少余裕をもたせ、通気性をよくしてご使用ください。時計をつけた状態で、指一本入る程度が適当です。

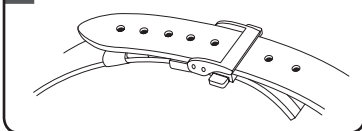
## 皮革バンド用三つ折れ式中留（なかどめ）の使いかた

皮革バンドには、調整可能な三つ折れ式中留を用いたものがあります。お買い上げの時計の中留が、下記のいずれかにあてはまる場合は、それぞれの操作方法をご参照ください。

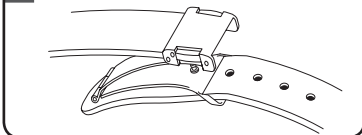
### A Aタイプ → P.31



### B Bタイプ → P.32



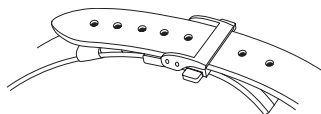
### C Cタイプ → P.34



ご注意いただきたいこと

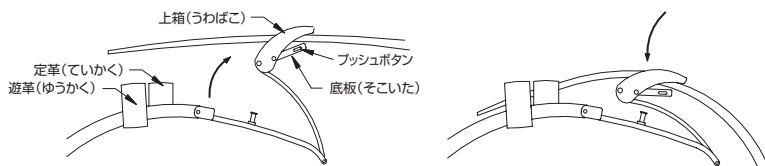
30

## B Bタイプの使いかた



### ・着脱のしかた

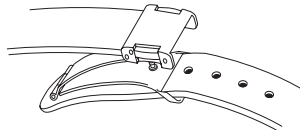
- 1 プッシュボタンを両側から押しながらバンドを定革・遊革から抜いて、中留を開きます。
- 2 バンドの剣先（先端）を定革・遊革に入れてから上箱を上から、しっかり押さえて留めます。



ご注意いただきたいこと

32

## C Cタイプの使いかた



- 1 プッシュボタンを両側から押しながら中留を開きます。
- 2 ピンをアジャスト穴から外します。バンドを左右にスライドさせ、適切な長さのところで、ピンをアジャスト穴に入れます。上箱を押して、中留を留めます。



ご注意いただきたいこと

34

## アフターサービスについて

### ●保証と修理について

- ・修理や点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際は、お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。
- ・保証期間内に不具合が生じた場合は、必ず保証書を添えてお買い上げ店へお持ちください。
- ・保証内容は保証書に記載したとおりです。保証書をよくお読みいただき、大切に保管してください。
- ・保証期間終了後については、修理によって機能が維持できる場合には、ご要望により有料修理させていただきます。
- ・ご購入の際、別途保証内容を明示したカードがある場合は保証書と一緒に提示して頂きますと、そのカードに記載された内容も適用されます。

### ●修理用部品について

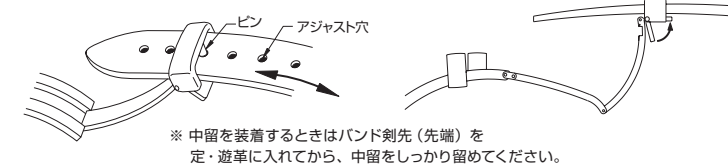
- ・この時計の修理用部品の保有期間は、通常7年を基準としています。
- ・修理の際、一部代替品を使用させていただくことがありますので、ご了承ください。

ご注意いただきたいこと

36

## A Aタイプの使いかた

- 1 バンドを定革、遊革から抜いて、中留を開きます。
- 2 上箱の底板を下に開きます。
- 3 ピンをアジャスト穴から外します。バンドを左右にスライドさせ、適切な長さのところで、ピンをアジャスト穴にもう一度入れます。
- 4 底板を閉めます。  
※ 底板を押しこみ過ぎないようにしてください。



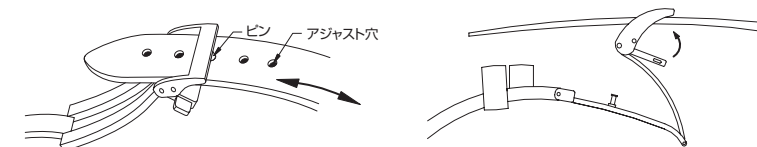
※ 中留を装着するときはバンド剣先（先端）を定・遊革に入れてから、中留をしっかり留めてください。

ご注意いただきたいこと

31

## ・バンドの長さを調節するには

- 1 プッシュボタンを両側から押しながらバンドを定革・遊革から抜いて、中留を開きます。
- 2 もう一度プッシュボタンを押し、底板を下に開きます。
- 3 ピンをアジャスト穴から外します。バンドを左右にスライドさせ、適切な長さのところで、ピンをアジャスト穴に入れます。
- 4 底板を閉めます。



ご注意いただきたいこと

33

## ルミブライトについて

### お買い上げの時計がルミブライトつきの場合

ルミブライトは、太陽光や照明のあかりを短時間（約10分間：500ルクス以上）で吸収して蓄え、暗い中で長時間（約3時間～5時間）発光します。光が当たらなくなると輝度（明るさ）は、時間の経過とともに弱まります。なお、光を蓄える際の光の強さや光の吸収度合いとルミブライトの面積によって、発光する時間や見え方に差が生じます。

※ 一般的には明るい所から暗い所へ入った場合、人の目はすぐに順応しません。初めはものが見にくいですが、時間の経過と共に見やすくなってきます。（目の暗順応）

※ ルミブライトは、放射能などの有害物質をまったく含んでいない環境に安全な蓄光（蓄えた光を放出する）塗料です。

### <照度のめやすについて>

環境	明るさ（照度）のめやす
太陽光	晴れ 100,000ルクス
	くもり 10,000ルクス
屋内（昼間窓際）	晴れ 3,000ルクス以上
	くもり 1,000～3,000ルクス
照明（白色蛍光灯40Wの下で）	雨 1,000ルクス以下
	1m 1,000ルクス
	3m 500ルクス（通常室内レベル）
	4m 250ルクス

ご注意いただきたいこと

35

### ●点検調整のための分解掃除（オーバーホール）について

- ・長くご愛用いただくために、3年～4年に1度程度の点検調整のための分解掃除（オーバーホール）をおすすめします。
- ・この時計のムーブメントは、機構の性質上動力を伝達する歯車部分に常に力が加わっています。これらが常に機能するためには、定期的な部品の洗浄、油の交換、精度調整、機能チェック、消耗品の交換などが大切です。特にお買い上げ後3年～4年目の点検調整のための分解掃除（オーバーホール）を行うことが、長く使用するためには重要です。ご使用状況によっては、機械の保油状態が損なわれたり、油の汚れなどによって部品が磨耗し、止まりにいたることがあります。またパッキンなどの部品の劣化が進み、汗や水分の浸入などで防水性能が損なわれる場合があります。点検調整のための分解掃除（オーバーホール）は、「純正部品」とご指定の上、お買い上げ店にご依頼ください。その際、パッキンやばね棒の交換もあわせてご依頼ください。
- ・点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際には、ムーブメント交換となる場合もあります。

ご注意いただきたいこと

37

## こんなときは

現象	考えられる原因
時計が止まっている	ぜんまいの巻き上げがされていない
毎日使用しているが、パワーリザーブ表示が上がらない	携帯時間が少ないか、あるいは腕の動きが少ない
時計が一時的に進む／遅れる	暑いところ、または寒いところへ放置した
	磁気を発生するもののそばに置いた
	落としたり、強くぶつけた、または激しいスポーツをしたなど、強い衝撃や振動が加えられた
ガラスのくもりが消えない	パッキンの劣化などにより時計内部に水分が入った
パワーリザーブ表示の残量があるのに時計が止まった	低温下(0℃以下)に放置した
止まっている時計を駆動させた直後、時刻合わせをしたら、秒針の運針が早く見えた	動き始めのときは調速機構が働くまで、やや時間がかかります。(故障ではありません)
日付が日中に変わる	時刻が12時間ずれている

※その他の現象はお買い上げ店にご相談ください。

このようにしてください
ぜんまいを巻き上げ、時刻を合わせ直してご使用ください。 携帯中や時計を外す際は、パワーリザーブ表示の針を確認し、必要に応じてぜんまいを巻いてください。 携帯する時間を長くしてください。または、パワーリザーブ表示に注意し、時計をはずす際に、次に携帯するまでの身に着けない時間の分を、りゅうすを回してぜんまいを巻き上げておいてください。 常温に戻れば元の精度に戻ります。時刻を合わせ直してください。 この時計は気温5℃～35℃で腕に着けたときに安定した時間精度が得られるように調整してあります。 磁気を遠ざけると、元の精度に戻ります。時刻を合わせ直してください。 元に戻らない場合は、お買い上げ店にご相談ください。
時刻を合わせ直してください。 元に戻らない場合は、お買い上げ店にご相談ください。
お買い上げ店にご相談ください。
低温下(0℃以下)では、パワーリザーブ表示が「1/6」以下になると時計が止まる場合があります。りゅうすを回してぜんまいを巻いてください。
調速機構はたらくまでに数秒間かかります。 より正確に時刻を合わせるには、30秒程度秒針が動いてから、時刻合わせをしてください。
りゅうすを回したときに日付が変わるところが午前0時です。 午前・午後を確認して、再度時刻を合わせてください。

→ ■りゅうすを使ったぜんまいの巻き上げかた P.13、■時刻の合わせかた P.16

## 製品仕様

機種	5R67
1.基本機能	3針(時・分・秒)、 月齢表示、 パワーリザーブ表示
2.水晶振動数	32,768Hz
3.精度	平均月差 ±15秒以内(日差±1秒相当) ※気温5℃～35℃において腕に着けた場合
4.作動温度範囲	-10℃～+60℃ ※低温下(0℃以下)では、パワーリザーブ表示が「1/6」以上の状態でご使用ください。
5.駆動方式	ぜんまい巻き(自動巻(手巻つき))
6.運針方式	スイープ運針
7.持続時間	約72時間
8.電子回路	発振・分周・スプリングドライブ制御回路(C-MOS-IC):1個
9.使用石数	30石

※仕様は改良のため予告なく変更することがあります。

Thank you very much for choosing a SEIKO watch.  
For proper and safe use of your SEIKO watch,  
please read carefully the instructions in this  
booklet before using.

Keep this manual handy for easy reference.

※ Length adjustment service for metallic bands is available at the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.  
The service may also be available on a chargeable basis at other retailers, however, some retailers may not undertake the service.

## CONTENTS

<b>1.About this product</b>	<b>3.How to set the time and date</b>
Handling cautions ..... 58	How to set the time and date ..... 70
Features ..... 62	How to set the time ..... 70
Names of the parts and their functions ... 63	Tips for more accurate time setting... 73
Crown ..... 65	How to set the date ..... 74
<b>2.Before Use</b>	How to use the 24-hour hand ..... 77
How to wind the mainspring ..... 66	<b>4.TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH</b>
Guide for winding state of the mainspring ..... 66	Daily care ..... 62
How to wind the mainspring by turning the crown by hand ..... 67	Performance and type ..... 63
Power reserve indicator ..... 68	Water resistance ..... 64
How to read the power reserve indicator ..... 69	Magnetic resistance ..... 66
	Band ..... 68
	Special clasps ..... 70

Lumibrite .....	75
After-sale service .....	76
<b>5.Troubleshooting</b>	
Troubleshooting .....	78
<b>6.Specifications</b>	
Specifications .....	80

## Handling cautions

### WARNING

To indicate the risks of serious consequences such as severe injuries unless the following safety regulations are strictly observed.

- Immediately stop wearing the watch in following cases.
  - If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
  - If the pins protrude from the band.
 ※ Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
- Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.  
Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the accessories. If a baby or child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.

### CAUTIONS

To indicate the risks of light injuries or material damages unless the following safety regulations are strictly observed.

- Avoid the following places for wearing or keeping the watch.
  - Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing
  - Places where the temperature drops below 5℃ or rises above 35℃ for a long time
  - Places of high humidity
  - Places affected by strong magnetism or static electricity
  - Dusty places
  - Places affected by strong vibrations
- If you observe any allergic symptoms or skin irritation  
Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist
- Other cautions
  - Note that there is a risk of damaging your clothes, hand or neck with the band, cord or chain of the pocket watch or pendant watch.
  - Do not adjust the metal band yourself, as there is a risk of hand or finger injuries and losing parts.
  - Do not disassemble or tamper with the watch.
  - Keep the watch out of the reach of babies and children.  
Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.



**⚠ WARNING**

**Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.**  
 The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display. For diving, use special watches for diving.

**⚠ CAUTIONS**

**Do not pour running water directly from faucet.**  
 The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.

**⚠ CAUTIONS**

**Do not turn or pull out the crown when the watch is wet.**  
 Water may get inside of the watch.  
 ※ If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER (listed on the end of a book).

**Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time.**  
 Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.

**Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.**  
 Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant performance of the watch.

**Features**

Spring Drive, the unique mechanism made available only by SEIKO technology, ensures quartz accuracy while using the unwinding power of the mainspring as its sole power source.

- **Self-winding mechanism** → P.52  
 •• This is a mechanism that uses the natural motion of your arm as the power source to wind the mainspring to power the watch.
- **Manual-winding mechanism** → P.52  
 •• This is a mechanism that enables you to wind the mainspring by turning the crown by hand to power the watch. This function is convenient especially for winding the mainspring when you start using the watch.
- **Power reserve indicator** → P.54  
 •• The power reserve indicator shows a winding state of the mainspring (continuous operable time). The watch keeps working for approximately 72 hours (approximately three days) after its mainspring is fully wound.
- **Glide-motion hand** •• The second hand of this watch moves around the dial in a perfectly smooth movement.
- **Time Difference Adjustment Function** → P.78  
 •• While in a location with a different time zone from where you live, you can easily set the watch to indicate the local time.

**⚠ CAUTIONS**

- Spring Drive works by the power provided by the mainspring. Remember to check the power reserve indicator and keep the mainspring of the watch sufficiently wound. → Power reserve indicator P. 68
- Under a low-temperature condition (below 0 °C), keep at least one-sixth of the watch power shown by the power reserve indicator to prevent the watch from stopping.

**Names of the parts and their function**

※ The orientation and design of the display may vary depending on the model.

**Crown**

There are two types of crowns, a normal crown and a screw-lock crown.

**Normal crown**

Pull out the crown and operate it.

**Screw-lock type crown**

Unlock the crown before operating it.  
**Unscrew**

After operating the crown, lock it.  
**Screw**

While pressing the crown in, turn it in the direction indicated by the arrow.

The crown turns.

The crown does not turn. (It cannot be turned any further.)

※ If your watch has a screw-lock crown, the crown screws into the watch to prevent malfunction and increase water resistance.  
 ※ Be careful not to screw the crown in by force as it may damage the slots of the crown.

**How to wind the mainspring (5R series)**

This watch is an automatic watch equipped with a manual winding mechanism. When the watch is worn on the wrist, the motion of the wearer's arm winds the mainspring to operate the watch. You can also manually wind the mainspring by turning the crown.

■ **Guide for winding state of the mainspring**

Automatic winding : The mainspring of the watch is fully wound when it is worn for twelve hours per day for three to five consecutive days.

Manual winding : Five full rotations of the crown will provide the power to run the watch for approximately ten hours.

Observe the power reserve indicator to check the level of the remaining power. Refer to "POWER RESERVE INDICATOR" on page 54.

- ※ Under a low-temperature condition (below 0°C), always keep at least one-sixth of the watch's power reserve shown by the power reserve indicator so that the watch will not stop.
- ※ The continuous operable time of the watch may vary depending on actual use conditions, such as the number of hours you wear the watch or the extent of your movement while wearing it.
- ※ In a case where you wear the watch for a short period of time each day, observe the power reserve indicator to check the level of the remaining power. If necessary, manually wind the mainspring.

■ **How to manually wind the mainspring**

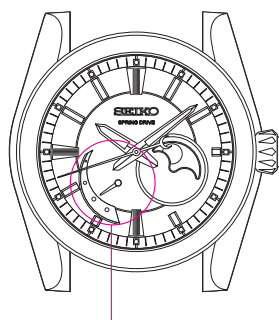
- 1 Slowly turn the crown in the direction of the arrow mark.**  
 ※ If the crown of your watch is a screw lock type, unlock the crown.  
 → CROWN on page 51
- 2 Wind the mainspring until the power reserve indicator shows a fully-wound state.**  
 → "How to read the power reserve indicator" on page 55  
 Check that the second hand is moving.  
 ※ The crown can be turned further when the mainspring is fully wound. Turning the crown after the mainspring is fully wound will not damage the watch, however, please refrain from excessive operation because the mainspring cannot be wound any further.  
 ※ If the crown of your watch is a screw lock type, lock the crown after the mainspring is fully wound. → CROWN on page 51

Full-wound state

## Power reserve indicator

The power reserve indicator lets you know the winding state of the mainspring.

Before removing the watch from your wrist, observe the power reserve indicator to check if the watch has stored enough power to keep running until the next time you wear it. If necessary, wind the mainspring. (To prevent the watch from stopping, wind the mainspring to store the excess power that will allow the watch to run for extra time.)



Power reserve indicator

## How to read the power reserve indicator

Power Reserve Indicator			
Winding state of the mainspring	Fully wound	Half wound	Unwound
Number of hours the watch can run	Approximately 72 hours (3 days)	Approximately 36 hours (1.5 days)	The watch either stops or is running down.

※ The position or design of the power reserve indicator may differ depending on the model.

## How to set the time and moon phase

### How to set the time

When setting the time and moon phase, set the time first and then set the moon phase.

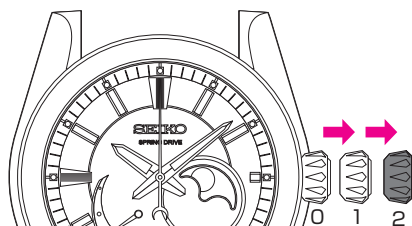
#### 1 Make sure that the watch is operating.

※ Always set the time and moon phase when the watch is operating. If the watch is not operating, wind the mainspring.  
→ "How to manually wind the mainspring" on page 52

#### 2 Pull out the crown to the second click to stop the watch when the second hand is at the 0 second position.

※ If the crown of your watch is a screw lock type, unlock the crown.  
→ CROWN on page 51

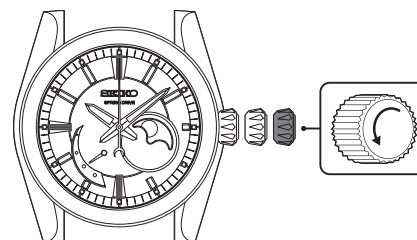
Pull out the crown to the second click when the second hand is at the 0 second position.



#### 3 Turn the crown in the direction of the arrow mark to set the time.

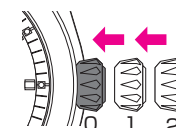
Set the minute hand about ten minutes behind and then slowly advance the minute hand to the desired time.

※ It is designed so that the moon phase changes once every 24 hours while the time is shown by a 12-hour display.



#### 4 Push the crown back in to the normal position simultaneously with a time signal.

※ If the crown of your watch is a screw lock type, lock the crown.  
→ CROWN on page 51



### How to set the moon phase

The shape of the moon on the moon phase display indicates the approximate moon phase. After setting the time, set the moon phase.

※ When setting the time, refer to "How to set the time" on page 56.

Moon phase	0	7	15	22
The name of moon phase	New moon	Quarter moon	Full moon	Waning moon
Moon phase display	Ex.1	moon		
	Ex.2		moon	

※ The moon phase display shows the phases (waxing and waning) of the moon. The moon phase represents the period from the time when the last new moon (moon phase: 0.0) occurred to noon of the current day in day increments. The average length of the period between new moons is approximately 29.5 days.

※ The shape of the moon on the moon phase display shows the moon phase, and does not show the shape of the moon itself.

#### 1 Check the current moon phase.

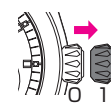
※ Check the current moon phase from the weather and moon phase data page in your local newspaper.

#### 2 Make sure that the watch hands do not show any time between the 9 o'clock and 2 o'clock.

If the watch hands show any time between the 9 o'clock and 2 o'clock, pull out the crown to the second click, then turn the crown to temporarily advance the time past 2 o'clock. → "How to set the time" on page 56  
Adjust the time to the correct time after setting the moon phase.

#### 3 Pull out the crown to the first click.

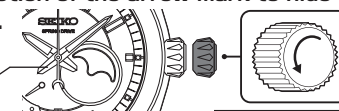
※ If the crown of your watch is a screw lock type, unlock the crown.  
→ CROWN on page 51



Pull out the crown to the first click.

#### 4 Turn the crown in the direction of the arrow mark to hide the moon on the moon phase display.

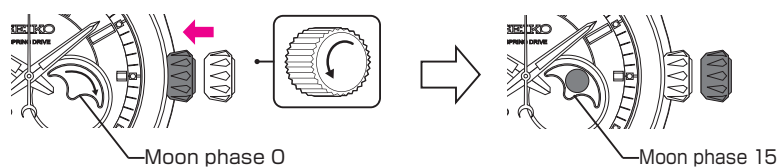
Whole moon is hidden (the state of "Moon phase 0 (new moon)")



Continued on the next page

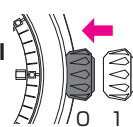
#### 5 Slowly turn the crown in the direction of the arrow mark to advance the moon phase by one until the correct moon phase is displayed. Round off the number of the moon phase to the first decimal place.

(Ex.) If the current moon phase is 14.8, set the moon phase to "moon phase 15."



#### 6 Push the crown back in to the normal position.

※ If the crown of your watch is a screw lock type, lock the crown. → CROWN on page 51



Push the crown back in to the normal position.

## Tips for more accurate time setting

Keep in mind the following points in order to set the time more accurately.

- Before setting the time, wind the mainspring sufficiently. (Ensure that the power reserve indicator is showing a full-wound state.)  
→ "How to read the Power reserve indicator" on page 55
- When starting to use a watch after it stops, wind the mainspring sufficiently. To set the time after that, wait for approximately 30 seconds after the small second hand starts to move, then pull the crown out.
- Do not stop the second hand movement for longer than 30 minutes. If the stoppage of the second hand movement exceeds 30 minutes, push the crown back into the normal position, and wait for at least 30 seconds after the second hand restarts moving, and then continue the time setting.



## Daily care

### ● The watch requires good daily care

- Do not wash the watch when its crown is at the extended position.
- Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth
- After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.

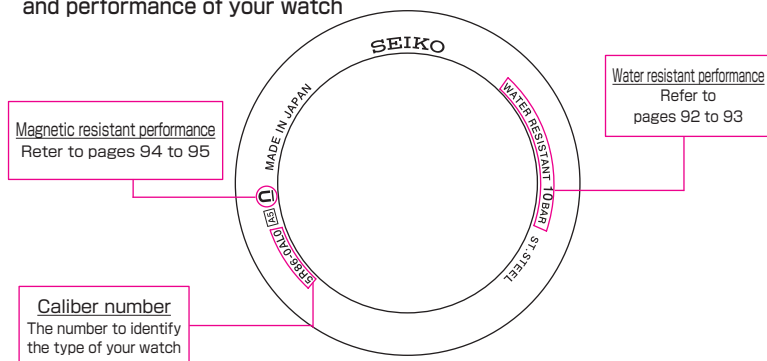
※ If your watch is rated as "non-water resistant" or "water resistant for daily use," do not wash the watch. → Performance and type on page 63  
Water resistance on page 64

### ● Turn the crown from time to time

- In order to prevent corrosion of the crown, turn the crown from time to time.
- The same practice should be applied to a screw lock type crown.  
→ Crown on page 51

## Performance and type

The case back shows the caliber and performance of your watch



※ The figure above is one example. Performance of your watch is different from above sample.

## Water resistance

Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.

(Refer to " page 63 ")

Indication on the case back	Water resistant performance	Condition of use
No indication	Non-water resistance	Avoid drops of water or sweat
WATER RESISTANT	Water resistance for everyday life	The watch withstands accidental contact with water in everyday life. <b>WARNING</b> Not suitable for swimming
WATER RESISTANT 5 BAR	Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures	The watch is suitable for sports such as swimming.
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	Water resistance for everyday life at 10(20) barometric pressures.	The watch is suitable for diving not using an air cylinder.

## Magnetic resistance

Affected by nearby magnetism, a watch may temporarily gain or lose time or stop operating.

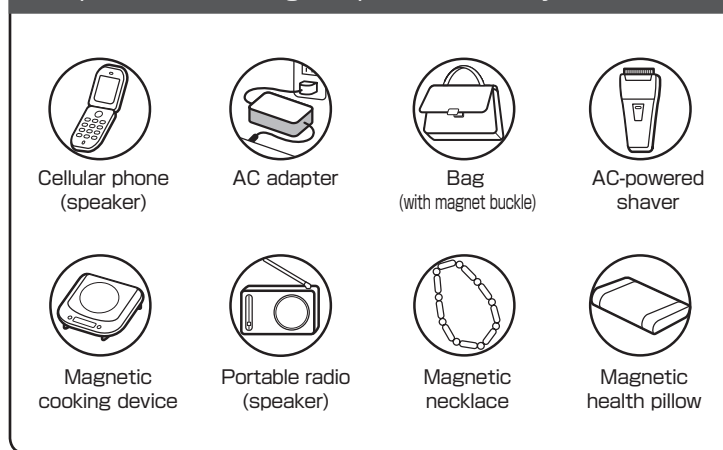
Indication on the case back	Condition of use
No indication	Keep the watch more than 10 cm away from magnetic products.
	Keep the watch more than 5 cm away from magnetic products. (JIS level-1 standard)
	Keep the watch more than 1 cm away from magnetic products. (JIS level-2 standard)

If the watch becomes magnetized and its accuracy deteriorates to an extent exceeding the specified rate under normal use, the watch needs to be demagnetized. In this case, you will be charged for demagnetization and accuracy readjustment even if it happens within the guarantee period.

The reason why watch is affected by magnetism.

The built-in regulating mechanism provided with a magnet, which may be influenced by a strong external magnetic field.

### Examples of common magnetic products that may affect watches



## Band

The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust. Therefore, lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage.

### ● Metallic band

- Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.
- Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts.
- Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible
- To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush.  
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
- Because some titan bracelets use pins made of stainless steel, which has outstanding strength, rust may form in the stainless steel parts.
- If rust advances, pins may poke out or drop out, and the watch case may fall off the bracelet, or the clasp may not open.
- If a pin is poking out, personal injury may result. In such a case, refrain from using the watch and request repair.

### ● Leather band

- A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight.
- Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.
- Do not expose the watch to direct sunlight for a long time.
- Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.
- Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing, swimming, and when working with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use (10-BAR water resistant) .

### ● Polyurethane band

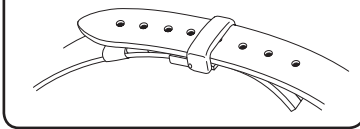
- A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity.
- Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
- Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.  
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
- When the band becomes less flexible, have the band replaced with a new one. If you continue to use the band as it is, the band may develop cracks or become brittle over time.

Notes on skin irritation and allergy	Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.
Notes on the length of the band	Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow. When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.

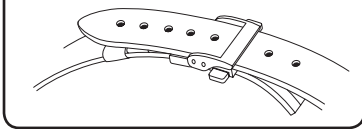
## Special clasps

There are 3 type of special clasps as described below; If the clasp of the watch you purchased is one of them, please refer to the indications.

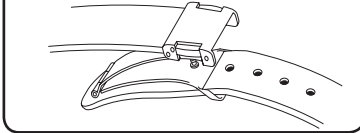
### A A Type → Page 71



### B B Type → Page 72

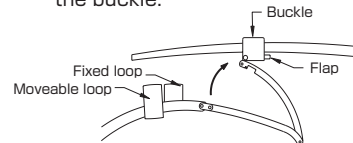


### C C Type → Page 74

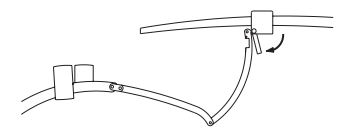


### A A Type

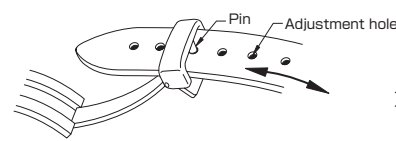
① Lift up the clasp to release the buckle.



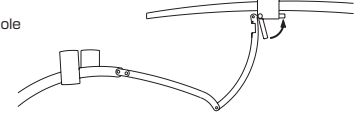
② Open the flap.



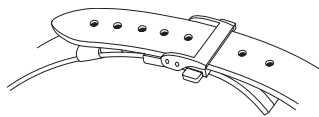
③ Take the pin out of the adjustment hole, adjust the size of the strap by sliding it back and forth, and then put the pin back into the appropriate adjustment hole.



④ Close the flap.

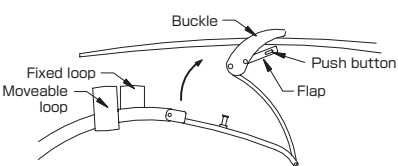


### B B Type

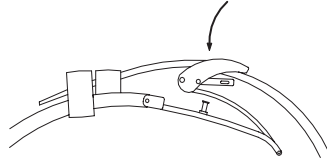


#### • How to wear or take off the watch

① Press the button on both sides of the flap; pull the buckle up. The band will automatically come out of the loop.

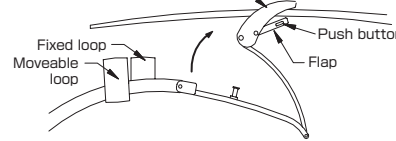


② Place the tip of the band into the moveable loop and fixed loop, and fasten the clasp by pressing the frame of the buckle.

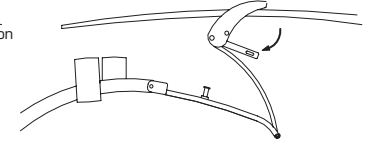


#### • How to adjust the length of the leather band

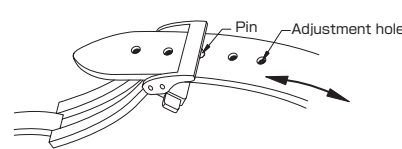
① With pressing buttons on both sides of the flap, pull the leather band out of the moveable loop and fixed loop. Then open the clasp.



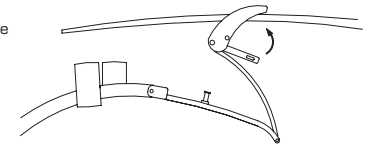
② Press the push buttons again to unfasten the flap.



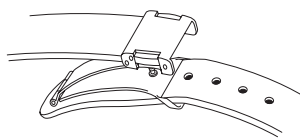
③ Pull the pin out of an adjustment hole of the band. Slide the band to adjust its length and find an appropriate hole. Place the pin into the hole.



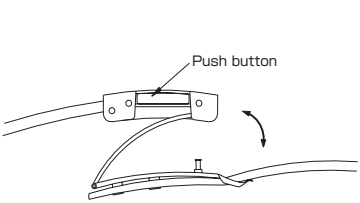
④ Fasten the flap with pressing the push buttons.



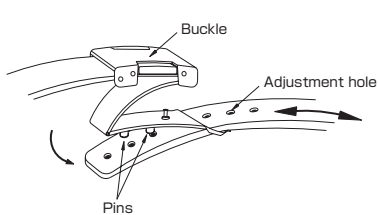
### C C Type



① Press the button on the buckle, and lift to open the clasp.



② Pull the pins out of the adjustment holes on the band. Slide the band to the appropriate length. Push the pins into the new holes on the band. Close the clasp.



## Lumibrite

### If your watch has Lumibrite

Lumibrite is a luminous paint that is completely harmless to human beings and natural environment, containing no noxious materials such as radioactive substance.

Lumibrite is a newly-developed luminous paint that absorbs the light energy of the sunlight and lighting apparatus in a short time and stores it to emit light in the dark.

For example, if exposed to a light of more than 500 lux for approximately 10 minutes, Lumibrite can emit light for 3 to 5 hours. Please note, however, that, as Lumibrite emits the light it stores, the luminance level of the light decreases gradually over time. The duration of the emitted light may also differ slightly depending on such factors as the brightness of the place where the watch is exposed to light and the distance from the light source to the watch.

Condition		Illumination
Sunlight	Fine weather	100,000 lux
	Cloudy weather	10,000 lux
Indoor (Window-side during daytime)	Fine weather	more than 3,000 lux
	Cloudy weather	1,000 to 3,000 lux
	Rainy weather	less than 1,000 lux
Lighting apparatus (40-watt daylight fluorescent light)	Distance to the watch: 1 m	1,000 lux
	Distance to the watch: 3 m	500 lux (average room luminance)
	Distance to the watch: 4 m	250 lux

## After-sale service

### ● Notes on guarantee and repair

- Contact the retailer the watch was purchased from or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or overhaul.
- Within the guarantee period, present the certificate of guarantee to receive repair services.
- Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. Read carefully and retain it.
- For repair services after the guarantee period has expired, if the functions of the watch can be restored by repair work, we will undertake repair services upon request and payment.
- At the time of purchasing the watch, if a separate card is attached to the certificate of guarantee, which extends the guarantee coverage, present the card with the certificate of guarantee to receive repair services under the guarantee. The extended guarantee coverage written on the card will be applied to the scope of services offered.

### ● Repair parts

- The repair parts of this watch will be retained usually for 7 years.
- Some alternative parts may be used for repair if necessary.

### ● Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul)

- Periodic inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) is recommended approximately once every 3 to 4 years in order to maintain optimal performance of the watch for a long time. The power transmission gear of the movement of this watch constantly receives force. To ensure that this mechanism works properly all the time, washing parts, changing oil, adjusting accuracy, checking functions and replacing consumable parts on a regular basis are important. The first overhaul after the purchase of your watch is particularly important for preserving long-time use of your watch. According to use conditions, the oil retaining condition of your watch mechanical parts may deteriorate, abrasion of the parts may occur due to contamination of oil, which may ultimately lead the watch itself to stop. As the parts such as gasket may deteriorate, water-resistant performance may be impaired due to intrusion of perspiration and moisture. Please contact the retailer from whom the watch was purchased for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For replacement of parts, please specify "SEIKO GENUINE PARTS." When asking for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul), make sure that the gasket and push pin are also replaced with new ones.

## Troubleshooting

Trouble	Possible cause
The watch stops operating.	The power supplied by the mainspring has been consumed.
Even though you wear the watch every day, the power reserve indicator does not move up.	The watch is worn on your wrist only for a short period of time, or the amount of arm movement is small.
The watch temporarily gains or loses time.	The watch has been left in extremely high or low temperatures.
	The watch has been left close to an object with a strong magnetic field.
	You drop the watch, hit it against a hard surface, or wear it while playing active sports. The watch is exposed to strong vibrations.
The inner surface of the glass is clouded.	Moisture has entered the watch because the gasket has deteriorated.
The watch stops even though the power reserve indicator is not showing "0."	The watch has been left at a temperature below 0°C.
Right after starting the watch, it seems that the second hand moves more quickly than usual when setting the time.	When starting the watch, it takes a little time before the adjustment function starts working (this is not a malfunction).
The date changes during daytime.	AM/PM is not correctly set.

※ In the event of any other problem, please contact the retailer from whom the watch was purchased.

Solution
Wind the mainspring and reset the time. While you are wearing the watch or when you take it off, check the remaining power shown by the power reserve indicator and wind the mainspring if necessary.
Wear the watch for an extended period of time, or when taking off the watch, turn the crown to wind the mainspring if the remaining power shown by the power reserve indicator is not sufficient for the next use.
Return the watch to a normal temperature so that it works accurately as usual, and then reset the time. The watch has been adjusted so that it works accurately when it is worn on your wrist under a normal temperature range between 5°C and 35°C.
Correct this condition by moving and keeping the watch away from the magnetic source. If this action does not correct the condition, contact the retailer from whom the watch was purchased.
Reset the time. If the watch does not return to its normal accuracy after resetting the time, contact the retailer from whom the watch was purchased.
Contact the retailer from whom the watch was purchased.
If the watch is left at a temperature below 0°C, it may stop if the power reserve indicator is showing less than one-sixth of the power reserve. In such a case, turn the crown to wind the mainspring.
It takes several seconds before the adjustment function starts working. Set the time after the second hand moves for approximately 30 seconds to set the time correctly.
Advance the hour hands for 12 hours to correctly set the time and date.

→ Refer to "How to wind the mainspring by turning the crown by hand" on page 53. Refer to "How to set the time" on page 56.

## Specifications

機種	5R67
1.Features	3 hands (Hour, Minute and Second hands), display, Moon phase display Power Reserve Indicator
2.Frequency of crystal oscillator	32,768 Hz
3.Loss/gain	Within ±15 seconds per month (equivalent to ±1 second per day) (worn on your wrist at normal temperature range between 5°C and 35°C)
4.Operational temperature range	between -10°C and +60°C ※Under the low-temperature condition (below 0°C), always keep at least one sixth of the watch power shown by the power reserve indicator.
5.Driving System	Mainspring (Self-winding type with manual winding function)
6.Hand movement	Glide-motion hands
7.Continuous operable time	Approx. 72 hours
8.IC (Integrated Circuit)	Oscillator, frequency divider, and spring drive control circuit (C-MOS-IC): 1 piece
9.Number of jewels	30 jewels

※The specifications are subject to change without prior notice due to product improvements.

全国共通フリーダイヤル 0120-612-911

お客様相談室

〒100-0005 東京都千代田区丸の内 3-1-1 国際ビル

〒550-0013 大阪市西区新町 1-4-24 大阪四ツ橋新町ビルディング

セイコーウォッチ株式会社

本社 〒105-8467 東京都港区虎ノ門 2-8-10

<http://www.seiko-watch.co.jp/>