

Mr. Check 活動量計 取扱説明書(保証書付)

HBK-A01-G (品番：07-3797) / HBK-A01-D (品番：07-3798)

このたびは、お買い上げいただきありがとうございます。ご使用前に必ずこの取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。なお、お読みになられた後はご使用時にいつでも見られるよう大切に保管してください。



- 3DGセンサーにより、ポケットやカバンで使用したり傾けても計測できます。
- 家事や運動などの活動カロリーに加え、基礎代謝を含む総消費カロリーも計測でき、14日間のメモリー付です。
- 身体活動(歩行の活動)強度を示すメッツ(METS=身体活動の強さ)や、身体活動(歩行の活動)量を示すエクササイズ(Ex=身体活動の量)とEx(活動)歩数も計測できます。また、脂肪燃焼量や歩行距離、区間歩数なども計測できます。

身体活動(歩行の活動)強度と量を示す単位は:

METS(メッツ)＝強さの単位
 ◇身体活動(歩行の活動)の強さを、安静時の何倍に相当するかであらわす単位で、座って安静にしている状態を1METSとし、普通の歩行(4km/毎時程度)は3METSに相当します。
 Ex(エクササイズ)＝量の単位(METS x 時間)
 ◇身体活動(歩行の活動)の量あらわす単位で、METSに時間をかけたもので、より強い活動ほど短時間で1Exになります。
 普通歩行(3METSの身体活動)を20分すると1Exなので1時間歩くと3Exとなります。

Ex(活動)歩数について:
 ◇2METS以上の歩数のみをカウントし表示します。

「健康づくりのための運動指針2006<エクササイズガイド2006>」---厚生労働省---では、3METS以上の活動強度で1週間に2.3Exの身体活動をおこなうことが健康づくりに適しているといわれています。

主な仕様

検出方式	表示内容	表示内容
3次元加速度センサー	歩数	0~99,999歩
液晶デジタル表示	時計	月日/時刻(24時間表示)
設定内容	日付	2012年1月1日 ~2099年12月31日
	時計	0時00分~23時59分
	年齢	0~100歳(生年月日を入力)
	性別	男/女
	体重	20~160kg(1kg単位)
	身長	90~220cm(1cm単位)
	歩幅	30~180cm(1cm単位)
歩行精度	±3%以内(振動試験機による)	
	※歩き方やその他の原因により異なる場合があります。	
材質	本体ケース	ABS樹脂
外形寸法	約78×36×8.5mm	
質量	約20g(電池含む)	
使用電池	CR2032 x 1個	(DC3V コイン型リチウム電池)
電池寿命	約1年(10,000歩/1日 使用時)	
付属品	CR2032 x 1個・ストラップ(クリップ付き) x 1本	

測定上のご注意
 断続的な動きや雑振動の誤測定を防止するために下記の設定にしております。
 ●10回の継続した動きを歩行と判断して10歩目から表示します。
 【例】表示が100歩の状態でも小休止し再度連続歩行を開始した場合、9歩目まで表示は100歩のままですが10歩目から110歩・111歩・112歩と表示していきます。
 ◇9回以下の断続的な動きを繰り返しても歩数はカウントされません。(ただし、カロリーなどは加算されます。)
 ●腰やバッグにぶら下げたときや、不規則な動きをしているバッグの中などに入れておきながら、製品が不規則に動く場合は正確に測定されません。
 ●非常にゆっくりとした歩きやジョギングなど、1分間に80~150歩以外のスピードで歩行した場合の歩数は正確に測定されません。
 ●すり足やサンダルなどの履物での歩行、混雑した街中を歩くときなどの歩行の乱れ、立ったり座ったりする動作、ジャンプなどの過激な動作、階段や急斜面の昇り降り、電車やバスなどの乗車中に生じる上下振動や横ぶれなどの雑振動では正しく測定されません。

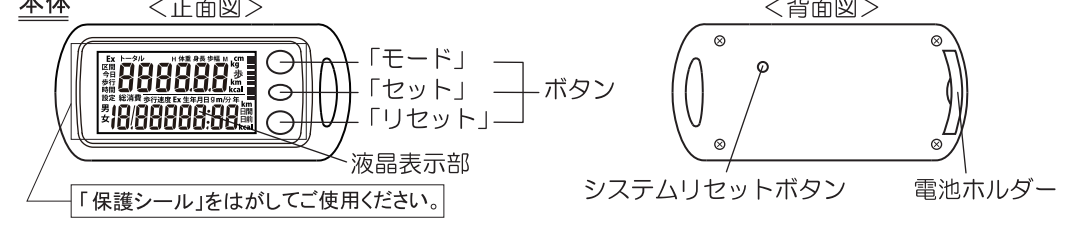
警告

△電池をショートさせたり、直接はんだ付け、分解、過熱、火に入れるなどしない。発熱、液漏れ、破裂などの原因となります。
 △万一、電池溶液が皮膚や衣服に付着した場合にはきれいな水で洗い流し眼に入ったときは水で洗った後、直ちに医師の治療を受ける。
 △電池は幼児の手の届かない所に置く。飲み込むと窒息や中毒のおそれがあり大変危険です。
 △電池を破棄する場合および保存する場合には、テープなどで絶縁する。他の金属や電池と混じると発火、破裂の原因となります。
 △急な運動や無理な運動は危険です。けがや病気の方、日頃の運動になっていない方、減量や運動治療を目的とされる方は医師や専門家に相談する。

ご使用上の注意

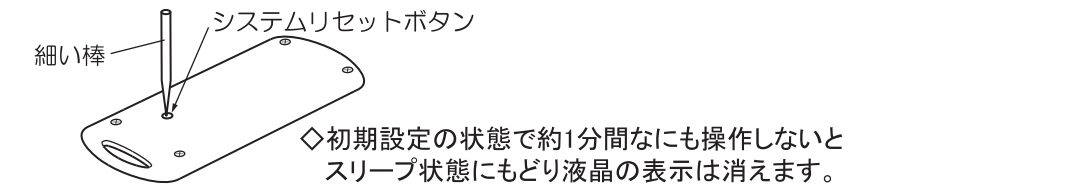
△極端な低温・高温・湿気のあるところでのご使用はさけてください。故障などの原因になります。
 △製品を分解したり、曲げたりしないでください。また、落としたり、強いショックを与えないでください。火中に投じないでください。
 △電池が消耗した時は必ず新しい電池と交換してください。消耗した電池を本体内に放置しておきますと液漏れにより故障などの原因となります。
 △お手入れの際は、乾いたやわらかい布をご使用ください。シンナー・ベンジンなどの揮発性溶剤は使用しないでください。
 △製品をズボンのうしろポケットに入れしないでください。座ったときに破損したりけがをする原因となります。

各部の名称



操作方法と表示部の説明-1

●電池は入っていますが、省エネのためにスリープ状態になっています。本体背面のシステムリセットボタンを楊子などの細い棒で押して電源を入れてください。電源が入ると初期設定の状態になります。



●初期設定の方法
 ◇システムリセットボタンを押すと(又は電池を入れた初期の状態)下図の設定モードが表示されます。(“2012”部分が点滅します。)

- 最初は“年”設定モードです。「モード」ボタンを押すごとに1年加算します。「リセット」ボタンを押すごとに1年減算します。◇ボタンを押し続けると数字が早送りになります。(各設定モードのときはすべて同様に、早送りになりません。)
 ◎設定範囲：2012~2099年(初期設定は2012年)
- 「セット」ボタンを押すと“月”設定モードになります。「モード」ボタンを押すごとに1か月加算します。「リセット」ボタンを押すごとに1か月減算します。

- 「セット」ボタンを押すと“日”設定モードになります。「モード」ボタンを押すごとに1日加算します。「リセット」ボタンを押すごとに1日減算します。
- 「セット」ボタンを押すと“時”設定モードになります。「モード」ボタンを押すごとに1時間加算します。「リセット」ボタンを押すごとに1時間減算します。

- 「セット」ボタンを押すと“分”設定モードになります。「モード」ボタンを押すごとに1分加算します。「リセット」ボタンを押すごとに1分減算します。
- 「セット」ボタンを押すと“生年月日の年”設定モードになります。「モード」ボタンを押すごとに1年加算します。「リセット」ボタンを押すごとに1年減算します。
 ◎設定範囲：0~100歳(初期設定は1980年)

- 「セット」ボタンを押すと“生年月日の月”設定モードになります。「モード」ボタンを押すごとに1か月加算します。「リセット」ボタンを押すごとに1か月減算します。
- 「セット」ボタンを押すと“生年月日の日”設定モードになります。「モード」ボタンを押すごとに1日加算します。「リセット」ボタンを押すごとに1日減算します。

- 「セット」ボタンを押すと“性別”設定モードになります。「モード」または「リセット」ボタンを押すと“男”と“女”が切り替わります。
- 「セット」ボタンを押すと“体重”設定モードになります。「モード」ボタンを押すごとに1kg加算します。「リセット」ボタンを押すごとに1kg減算します。
 ◎設定範囲：20~160kg(初期設定は60kg)

- 「セット」ボタンを押すと“身長”設定モードになります。「モード」ボタンを押すごとに1cm加算します。「リセット」ボタンを押すごとに1cm減算します。
 ◎設定範囲：90~220cm(初期設定は160cm)
- 「セット」ボタンを押すと“歩幅”設定モードになります。「モード」ボタンを押すごとに1cm加算します。「リセット」ボタンを押すごとに1cm減算します。
 ◎設定範囲：30~180cm(初期設定は70cm)

- 以上で初期設定が完了です。「セット」ボタンを押して測定モード(時計/歩数モード)に切り替えてください。
- ◇設定値を変えたいときに:
 各測定モードのとき、「セット」ボタンを5秒間押したままにすると、設定モードに切り替わります。(その後30秒間にも操作しないと元の測定モードに戻ります。)

操作方法と表示部の説明-2

- 各測定モードの切り替え方法
 ◆「モード」ボタンを押すと測定モードが下図の順序で切り替わります。
- 14日メモリーモードへの切り替え方法
 ◇「セット」ボタンを押すと測定モードと14日間メモリーモードが切り替わります。
- 14日間メモリーモードの表示切り替え方法
 ◆メモリーモードのとき、「モード」ボタンを押すと下図の順序で表示が切り替わります。

- 歩数/時計モード
- 歩数/総消費カロリーモード
- 歩数/活動カロリーモード
- 歩数/脂肪燃焼量モード
- 歩数/歩行距離モード
- Ex(活動)歩数/身体(歩行)活動量モード

- 歩行時間/歩行速度モード
- 区間歩数/区間歩行距離モード
- 1日前の歩数表示
- 1日前の総消費カロリー表示
- 1日前の活動カロリー表示
- 1日前の歩行距離表示
- 1日前のEx(活動)歩数表示
- 1日前の身体(歩行)活動量表示

- 2日前の(各)表示
- 3日前の(各)表示
- 14日前の(各)表示
- 14日間のトータル歩数表示
- ◎前日までの14日間のトータル歩数が表示
- ◎各表示からでもトータル歩数のみ表示(14日間のトータル歩数表示のとき「モード」ボタンを押しても表示は切り替わりません。)

- ◎このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません)
- ◎この表示モードにしているときのみ区間歩数/区間歩行距離がカウントされます。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

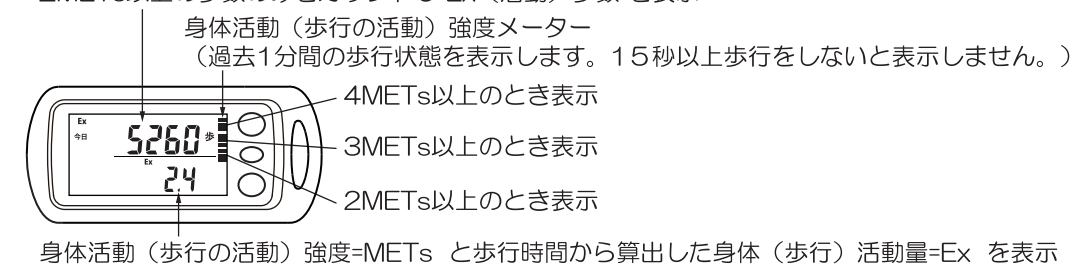
(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

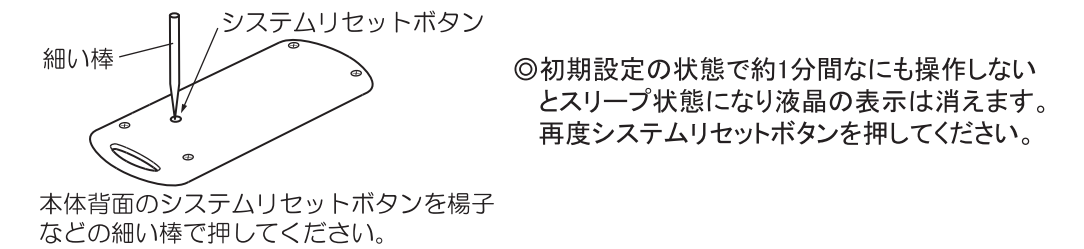
(このモードのときは「セット」ボタンを押しても14日間メモリーモードには切り替わりません。)

●Ex(活動)歩数/身体(歩行)活動量モードについて
 2METS以上の歩数のみをカウントしEx(活動)歩数を表示



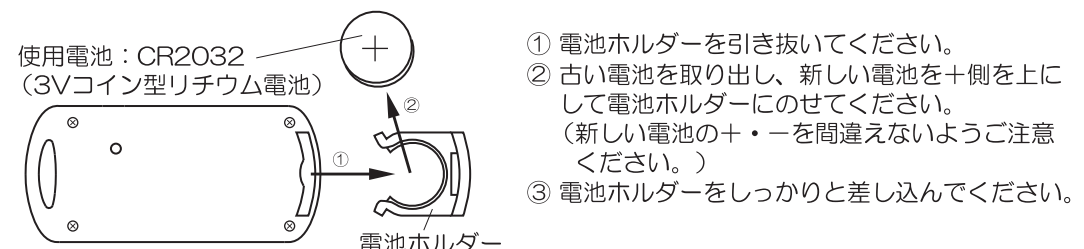
- リセット機能について
 ◆“歩数/時計モード” “歩数/総消費カロリーモード” “歩数/活動カロリーモード” “歩数/脂肪燃焼量モード” “歩数/歩行距離モード” “歩行時間/歩行速度モード” のとき、「リセット」ボタンを約5秒間押し続けるとこれらのモードで表示されている数値はすべて0にリセットされます。(時計表示はリセットされません。)
 ◎数値はメモリーされていますので1日のトータルには加算されます。
 ◆“Ex(活動)歩数/身体(歩行)活動量モード” のとき、「リセット」ボタンを約5秒間押し続けると表示されている数値は0にリセットされます。
 ◎数値はメモリーされていますので1日のトータルには加算されます。
 ◆“区間歩数/区間歩行距離モード” のとき、「リセット」ボタンを約5秒間押し続けると表示されている数値は0にリセットされます。
 ◎数値はメモリーされていますので1日のトータルには加算されます。

●システムリセットについて
 電池交換したとき、メモリーや設定データをすべて消したい場合、または静電気などの影響で表示が乱れたら操作ができなくなったときはシステムリセットボタンを押してください。
 注)システムリセットをしたときは、メモリー内容はすべて消去され初期の設定モードになりますので、あらためて各データを設定してください。



電池交換の方法

電池が消耗すると表示が薄くなるなど正確に動作しなくなります。このときは、新しい電池と交換してください。
 ◎付属の電池は動作確認用のため、電池寿命が1年より短いことがあります。



注)電池交換をしたときは、メモリー内容はすべて消去され初期の設定モードになりますので、あらためて各データを設定してください。
 ◎初期設定の状態では約1分間にも操作しないとスリープ状態になり液晶の表示は消えます。このときはシステムリセットボタンを押してください。
 △電池を破棄する際はテープなどで絶縁し、お住まいの地域の使用済み電池の処分方法に従って捨てるか、お買い求めの販売店にご相談(処分をご依頼)ください。

保証書

商品名 活動量計		★お買い上げ日:	
型番: HBK-A01-G	HBK-A01-D	年	月 日
品番: 07-3797	07-3798	保証期間: 本体 6か月間	
お客様	ご芳名	様	
	ご住所(〒)	電話 ()	
修理メモ			
販売店	★住所	店名	電話

(注) ★印欄にお買い上げ日と販売店の記入がない場合は無効となりますので、必ずご確認ください。

※この保証書は、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。

※この保証書によって保証書を発行している者(保証責任者)、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

※保証期間経過後の修理についてご不明な場合は、お買い上げの販売店または弊社修理ご相談センターにお問い合わせください。

※お客様にご記入いただいた保証書の控えは、保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のために記載内容を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。

○HN 株式会社 オーム電機
 〒342-8502 埼玉県吉川市旭3-8
 http://www.ohm-electric.co.jp

修理に関するご相談は	修理ご相談センターへ
電話受付	048-992-3970
平日9:00~17:00	平日9:00~17:00
※日曜・祝日及び年末年始は除きます	※日曜・祝日及び年末年始は除きます

製品に関するお問い合わせは	お客様相談室へ
電話受付	0120-963-006
平日9:00~17:30	平日9:00~17:00
※日曜・祝日及び年末年始は除きます	※日曜・祝日及び年末年始は除きます

MADE IN CHINA