

歩数計
取扱説明書・保証書

取説No. G-PM10

この度は本製品をお買い上げ頂き誠にありがとうございます。本製品を末永く御愛用頂ける様に、この取扱説明書をよく読んで正しくお使いください。また、この保証書はお手元に保管して必要に応じてご覧ください。

- 製品や説明書の内容は改良などのため、予告なしに変わる事があります。
- この製品によって生じたいかなる支出・損益、その他の損失に対しては一切責任を負いかねますので、あらかじめご了承願います。
- この取扱説明書は許可なく変更・複製しないでください。

保証規定

保証書及び本保証規定に記載した内容によりこの製品を保証致します。

- 本保証書は日本国内に於いてのみ有効です
- 保証期間中、正常なご使用状態に於いて、万一故障が発生した場合は、本保証規定によりお買い上げの日より1年間無償で修理・調整させていただきます。本保証書と現品をお買い上げ店にご持参ください。
- 保証期間中であっても、下記の場合には有償となりますのでご了承ください。
 - ① 誤ったご使用またはお取扱い上の不注意による故障。
 - ② 火災・水害・地震、その他の天災地変による故障。
 - ③ 不適当な修理や改造による故障。
 - ④ ご使用中に生じた外装・外観上の変化 ※ケース・ガラスのキズ、色落ちなど
 - ⑤ 保証書のご呈示がない場合、あるいは保証書にお買い上げ店名・捺印・お買い上げ年月日の記入が無いなど、記入事項に不備がある場合。
- 保証書は再発行できませんので、大切に保管してください。
- 修理の時、ケース・ガラスなど、パーツについては、一部代替部品を使用する場合がございますので御了承ください。
- 最初に入っているモニター用電池、電池切れによる電池交換などは保証の対象外となります。
- ご記入頂いたお客様の情報は、保証期間内のアフターサービス、及びその後の品質向上の為に利用させて頂く場合がございますので、ご了承願います。
- この保証書により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。

保証書

製品型番
お買い上げ日
お名前
お客様氏名
お客様住所
ご連絡先電話番号
販売店印
※保証期間はお買い上げ日より1年間です。

歩数計の注意点と確認事項

歩数計は、ウォーキング・ジョギング等の一定のリズムで歩く振動を検知して、機械がカウントを行ないます。振動を検知しますので、ウォーキング・ジョギング以外の日常動作、車・電車での移動でも振動が機械に伝わり歩数のカウントを行なってしまいます。一日の歩行計測の場合、あくまでも「目安」としてご使用ください。

- 本製品は、平地での正しい歩行を計測するためのものです。次のような場合正しい計測がされない場合があります。
- 車・電車など、乗り物内の揺れの多い場所でのご使用
 - サングラや下駄等を履いていた場合
 - すり足の様な歩き方をされている場合
 - 一定の歩幅を維持できない場合
 - ジャンプ等の運動
 - 階段や斜面でのご使用
 - ネックストラップ等を使用してぶら下げている場合
- ※乗り物に乗っている時のご使用は数値に誤差が出やすくなります。

装着についてのご注意

正しい計測のために
本製品は身体の振動を直接センサーが受ける場所（腰位置等の場所）等は、精度がよくなります。ウォーキング等のリズムミカルな歩行 100~200歩程度での誤差を確認して、自分に合った精度がよい場所を探してみてください。

- **ポケットに入れる**
シャツの胸ポケットや上着のポケット等でご使用ください。尚、ネックストラップ装着時は、胸ポケットに入れてのご使用をお勧めします。
- **バッグに入れる**
バッグのポケット等に入れて使用出来ます。

※正しい計測ができない場合があります
本製品は、ストラップを使用して装着する事も出来ますが、首や腰等にぶら下げた状態で使用になりますと正確に測定できない場合があります。落下防止用のストラップとしてお使いください。バッグや胸ポケットなどに入れてのご使用をお勧めします。

- **ぶら下げたご使用は数値に誤差が出やすくなります。**
- **※破損の恐れがあります**
スポンのポケット（特に後ろのポケット）に入れると座った時に破損する恐れがありますのでお勧めできません。

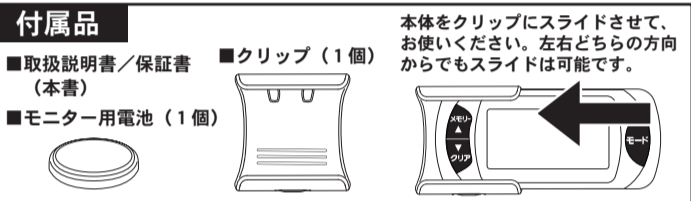
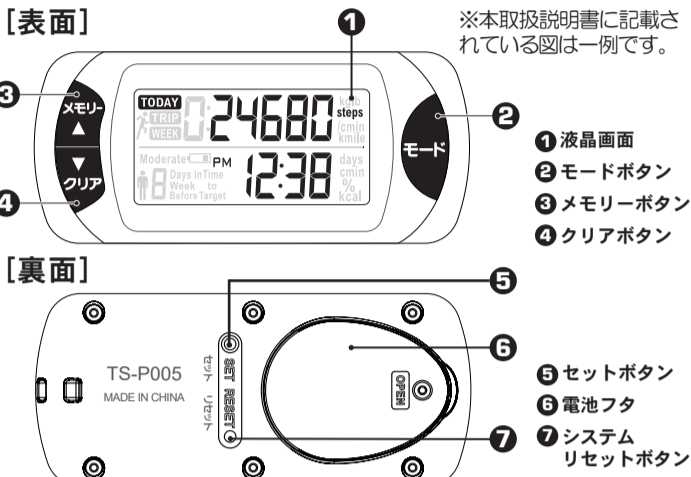
付属のクリップを使う場合
ベルトやスラックス、スカートなどにクリップが止まるまで深く差し込んでください。装着位置は、左右どちらかのスラックス折り目線が、基準位置です。

- **※正しい計測ができない場合があります**
装着が浅かったり、傾いている場合は正確な測定が出来なくなります。
- 胸ポケットなどの安定しない箇所に装着すると正しい計測をしない場合があります。

製品について

- ・ 本製品は「1日1万歩」を適度な運動として推奨しています。その運動を達成するための1日分の運動時間を自動計算して表示します。運動時間を変更することは出来ません。
- ・ また、「1週間で150分間の運動」も同様に推奨しており、その運動に対する達成度も表示します。日々の運動の目安としてお使いください。
- **※ご自身の体調を第一に考え、無理のない範囲でご使用ください。**
- ・ 22:00から6:00までは電池の消費を抑えるため、約5分間動きを検知しない場合、自動で液晶表示が消えます。表示がされなくても記録は残っています。10歩以上の動きを検知するか表面のいずれかのボタンを押すと液晶が表示されます。
- ・ 本製品は誤カウント防止機能が付いています。ウォーキング・ジョギング以外のカウントをなるべく計測しないための機能です。一定時間静止の後、10歩以内の歩行は表示しません。10歩以上継続して歩行した時に加算した歩数を表示します。

製品仕様と各部名称



製品仕様

- 電池寿命 約10ヶ月（新品電池使用、1日12時間使用時）
- 歩数精度 ±3%
- 時計精度 月差±30秒
- 作動温度 0℃~50℃
- 使用電池 CR2032
- 検出方法 3D加速度センサー式
- 時刻表示 12/24時間表示切替え
- 歩行距離
- 消費カロリー
- 週間運動時間
- 7日間メモリー
- 4週間メモリー
- 誤カウント防止機能
- 運動時間自動計算
- 累計表示（歩数・日数）
- ウォーキング、ジョギング対応
- メートル（KM）、ヤード・ポンド法（MILE）切り替え可能
- 液晶自動OFF機能（22:00~6:00の間のみ）
- ストップウォッチ
最大計測時間：9時間59分59秒9（1/10秒計測）

《最大計測表示》

日別 TODAY	
歩数	99999歩
歩行距離	99.99 キロメートル・マイル
消費カロリー	9999キロカロリー
1分間の平均歩数	500歩
1日1万歩を達成させる運動時間	9999分
累計 TRIP	
累計歩数	999999歩
累計日数	9999日
週間 WEEK	
運動時間	9999分
1週間150分間の運動に対する達成度	9999%
歩数	999999歩
歩行距離	999.99 キロメートル・マイル

<体重設定可能値> kg: 10~199kg lb: 22~439lb	<歩幅・走幅設定可能値> cm: 25~150cm in: 10~59in
---	---

《メモリー内容》

1~7日前まで	1~4週間前まで
歩数	歩数
歩行距離	歩行距離
消費カロリー	消費カロリー
1分間の平均歩数	運動時間
1週間150分間の運動に対する達成度	

ご使用前に

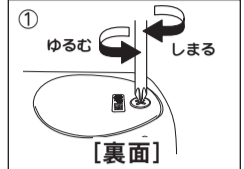
- ・ 液晶画面に貼られているタミーシールを剥がしからご使用ください。
- ・ 液晶画面が表示されなかったり、表示が欠けた場合は初期化をしてください。詳しくは「システムリセットについて」をご覧ください。

設定の初期化には裏面のリセットボタンを押してください。数値の再設定は裏面のセットボタンを押してください。※リセットボタンはデータが消去されますが、セットボタンはデータの消去はされません。

■ 電池のセット方法

- ① プラスドライバー（別売）で、ネジを緩め、電池フタを取り外します。
- ② 電池の+極を上にして、電池を斜めに差し込みます。
- ③ 電池を下に押し込みます。
- ④ 電池フタをしめて、プラスドライバーでネジを取り付けます。

電池交換に必要なもの（別売）
■ 小型のプラスドライバー
■ 電池: CR2032



※注意
ネジを失くさないようにご注意ください。小さなお子様が誤飲する恐れがございますので、はずした電池は手の届かない場所へ置いて頂くようお願い致します。電池が取り出しにくい場合は、すきまに爪楊枝などを差し込んで持ち上げてください。電池がショートする恐れがございますので、金属製のピンセットを使用しないでください。

設定方法

メートル/ヤード・ポンド法切替え、時刻、体重、歩幅、走幅の設定

- ・ 設定中、約1分間操作をしないと設定画面が解除されます。その場合は最初から設定し直してください。
- ※数値を選ぶ時、ボタンを長押しすると数字が早送りできます。

■ 初めて設定する場合

① メートル/ヤード・ポンド法点滅

裏面のシステムリセットボタンを楊枝などで1回押し、「km」または「mile」の表示が点滅します。▲メモリーボタンと▼クリアボタンで表示方法を選び、モードボタンを押すと次の設定になります。



※メートル法の計測表示は「km」です。歩幅の設定は「cm」、体重は「kg」と表示されます。※ヤード・ポンド法の計測表示は「mile」です。歩幅の設定は「in」、体重は「lb」と表示されます。

② 12/24時間表示点滅

「12Hr」または「24Hr」の表示が点滅します。▲メモリーボタンと▼クリアボタンで、12/24時間表示方法を選び、モードボタンを押すと次の設定になります。



③ 時間点滅

時間が点滅します。▲メモリーボタンと▼クリアボタンで、数字を選び、モードボタンを押すと次の設定になります。



④ 分点滅

分が点滅します。▲メモリーボタンと▼クリアボタンで、数字を選び、モードボタンを押すと次の設定になります。



⑤ 体重点滅

数字が点滅します。▲メモリーボタンと▼クリアボタンで、体重値を選び、モードボタンを押すと次の設定になります。



⑥ 歩幅点滅

数字が点滅します。▲メモリーボタンと▼クリアボタンで、ウォーキングの歩幅を選び、モードボタンを押すと次の設定になります。



⑦ 走幅点滅

数字が点滅します。▲メモリーボタンと▼クリアボタンで、ジョギングの走幅を選び、モードボタンを押すと終了します。



■ 再度設定をする場合

セットボタンを押して、②以降は同じ手順で再設定を行なってください。（※システムリセットボタンを押すとデータが初期化されます）

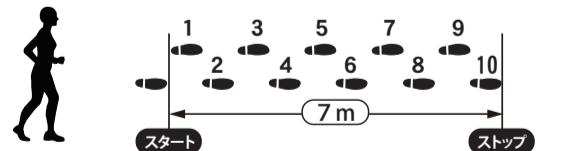
歩幅について

歩幅は、踏み出した足のつま先からつま先までの長さです。「身長-100cm」が歩幅の目安ですが、歩く速さなどによって変わります。正確な平均歩幅を算出するには、「平均歩幅の算出方法」をご覧ください。

平均歩幅の算出方法

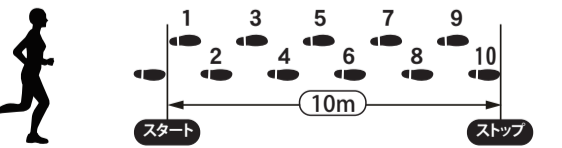
● ウォーキングの場合

- ① 通常の歩幅で10歩歩いた歩幅（図の例では7m）を測ります。
- ② 歩幅（7m）÷歩数（10歩）＝平均歩幅は70cmとなります。



● ジョギングの場合

- ① 通常の歩幅で10歩走った走幅（図の例では10m）を測ります。
- ② 歩幅（10m）÷歩数（10歩）＝平均走幅は1m（100cm）となります。



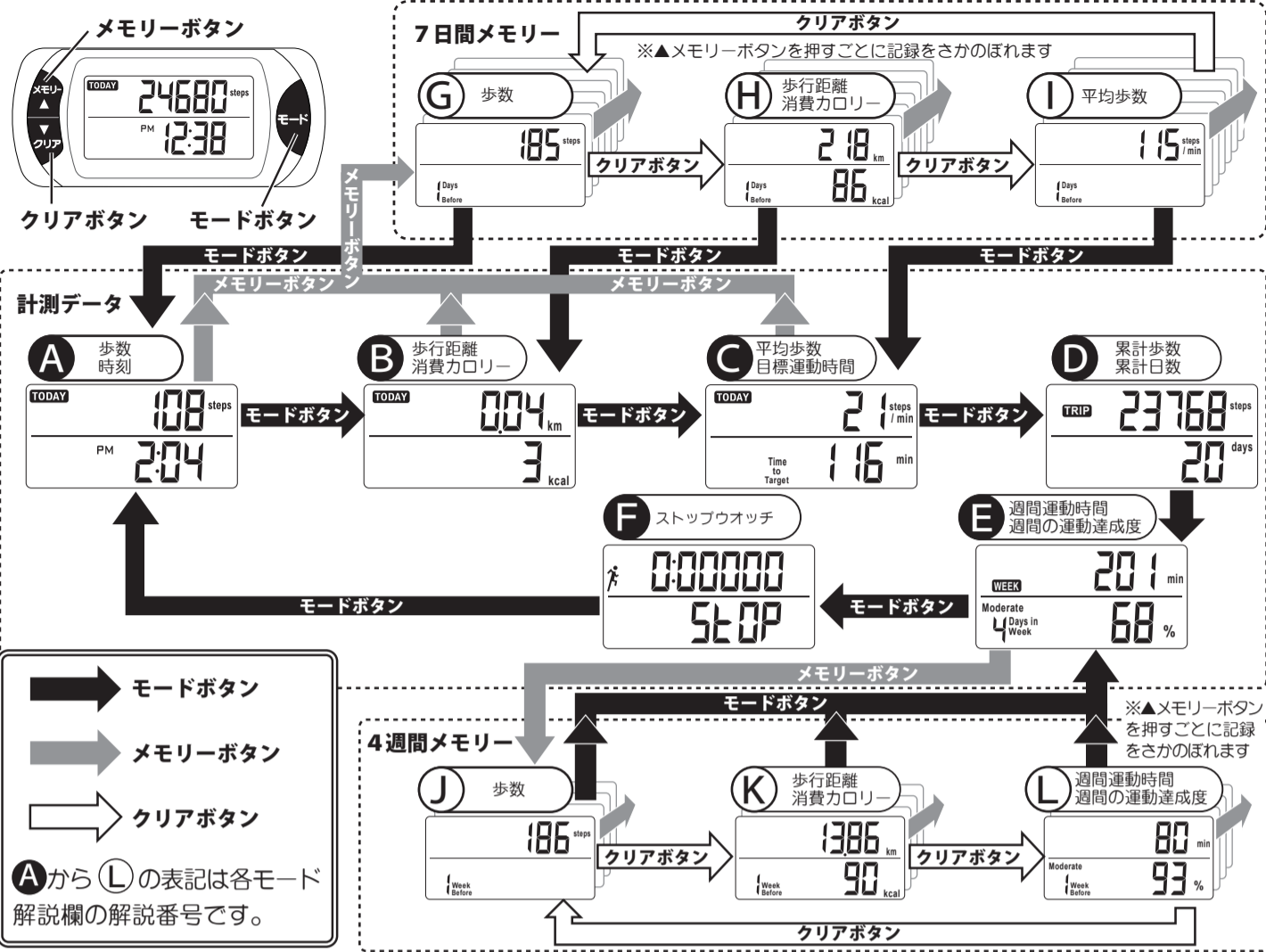
ウォーキング・ジョギング対応について

本製品は、歩くスピードが1秒間に2.5歩以下の場合はウォーキング、2.5歩以上の場合はジョギングとして検知します。

1秒間の歩数	運動の種類
2.5歩以下	ウォーキング
2.5歩以上	ジョギング

各モード画面

下図のボタンを押すごとに、各モード画面へ切り替わります。



本製品は「1日1万歩」を適度な運動として推奨しています。その運動を達成するための1日分の運動時間を自動計算して表示します。運動時間を変更することは出来ません。また、「1週間で150分間の運動」も同様に推奨しており、その運動に対する達成度も表示します。
※日々の運動のあくまでも目安です。ご自身の体調を第一に考え、無理のない範囲でご使用ください。

1日の運動データ

TODAY 画面に左記のマークが表示されているかご確認ください

A	TODAY	108 steps	歩数
		PM 2:04	時刻
B	TODAY	004 km	歩行距離
		3 kcal	消費カロリー
C	TODAY	21 steps/min	1分間の平均歩数
		1:16 min	1日1万歩を達成させる運動時間

A~C の画面は1日の以下のデータを表示します。ウォーキングまたはジョギングの歩数、時刻、歩行距離、消費カロリー、歩行時間内での1分間の平均歩数、1日1万歩を達成させる運動時間(分/日)。

運動時間(1日1万歩)は日々の運動の目安としてお使いください。

累計歩数データ

TRIP 画面に左記のマークが表示されているかご確認ください

D	TRIP	23768 steps	累計歩数
		20 days	累計日数

D の画面は累計歩数、日数のデータを表示します。累計の歩数と日数は、データをリセットしてから次にリセットをされるまでの合計値です。

週間の運動データ

WEEK 画面に左記のマークが表示されているかご確認ください

E	WEEK	201 min	週間運動時間
		68%	150分/1週間の運動に対する達成度
		4 Days in Week	経過日数/週

E の画面は週間の以下のデータを表示します。週間運動時間、1週間のうちの経過日数、1週間で150分間の運動に対する達成度(週の運動時間が150分を超えたら100%以上の数値になります)。

運動時間(150分/週)は日々の運動の目安としてお使いください。

ストップウォッチ

F の画面はストップウォッチを表示します。

- ▲メモリーボタンを押す。計測がスタートします。
- 再度▲メモリーボタンで計測がストップします。
- 数値をリセットするには、▼クリアボタンを約2秒以上長押ししてください。「Clr Stop」表示が点滅をはじめます。
- 点滅が止まると表示が「0」になり、リセットされます。



点滅中に他のモードへ変更しても、計測は継続しています。

メモリーについて

※1日の運動データは深夜12:00になると1日前のデータとして自動的に記録されて、画面は「0」に切り替わります。

■7日分の過去の記録を見る
※8日前の記録から順に自動消去されます

TODAY の表示がある画面から▲メモリーボタンを押すと、過去7日分のデータが見れます。

G~I の画面で▲メモリーボタンを押すごとに、1日前の記録をさがのぼれます。メモリーモードを終了するには、モードボタンを押すか、▲メモリーボタンを7回(7日分)の後に1回押します。

■4週間分の過去の記録を見る
※5週間前の記録から順に自動消去されます

WEEK の表示がある画面から▲メモリーボタンを押すと、過去4週間分のデータが見れます。

J~L の画面で▲メモリーボタンを押すごとに、1週間前の記録をさがのぼれます。メモリーモードを終了するには、モードボタンを押すか、▲メモリーボタンを4回(4週間分)の後に1回押します。

データの消去について

■計測データとメモリーデータを消す

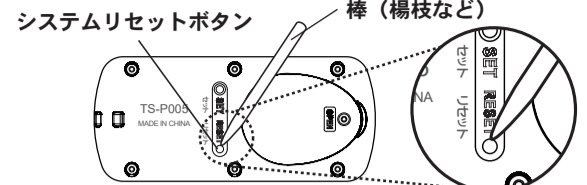
- 本体裏面のセットボタンを1回押すと、「km」または「mile」が点滅します。
- メモリーボタンと▼クリアボタンを同時に約2秒長押しすると「Clr ALL」表示が点滅をはじめ、点滅が止まり▼クリアボタンを1回押すと累計データ以外の全てのデータが消去されます。
※累計データは消去されません

■累計歩数データを消す

- TRIP** の表示がある画面で▼クリアボタンを約2秒以上長押しすると「Clr」表示が点滅をはじめ、点滅が止まったら▼クリアボタンを1回押すと累計の歩数と日数のデータが消去されます。
※計測データとメモリーデータは消去されません

システムリセット(初期化)について

図のように、システムリセットボタンを楊枝や細い棒状のものなどで1回押しください。データは全て消去されて、初期設定になります。**設定方法**をご覧ください。歩幅、体重などを再設定してください。



※システムリセットボタンを押すと、全てのデータが消去されますが、セットボタンを押すだけでは全てのデータの消去はされません。

バッテリー低下のお知らせ機能

画面にが表示された場合は、電池残量が少なくなっています。電池交換を行なってください。詳しくは「電池交換」の欄をご覧ください。

安全上のご注意

■ご使用になられる方への危害及び財産の損害を未然に防ぐため、下の表示で区分されている内容につきましては、一読してご確認の上必ずお守りください。

警告

この表示の欄は、表示内容と異なった使い方をした時に「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。

注意

この表示の欄は、表示内容と異なった使い方をした時に「人的傷害または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

警告



●小さな部品を使用しております。小さなお子様の誤飲等がない様に取り扱いに十分ご注意ください。

注意

- 直射日光下などの高温状態で長時間使用した場合は、画面が黒くなります。日陰などの涼しい場所へ、しばらく置いていただくと元に戻ります。
- 極端な低温・高温・湿気の多いところでの使用は避けてください。
- お手入れの際は、乾いた柔らかい布をご使用ください。シンナー、ベンジン等の揮発性溶剤は使用しないでください。
- 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。
- 本体を分解したり、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。

電池について

警告

- 電池を直接はんだ付け、ショート、分解、過熱、火に入れるなどしないでください。発熱、液漏れ、破裂の原因になります。
- 万が一、溶液が皮膚や衣服に付着した場合は、きれいな水で洗い流し、目に入った時には水で洗った後、直ちに医師の治療を受けてください。
- 電池は飲み込むと、窒息や中毒の恐れがあり大変危険です。幼児の手の届かない所に置いてください。
- 電池を破棄する場合および保存する場合には、テープなどで絶縁してください。他の金属や電池と混ざると発火、破裂の原因となります。
- この製品に使用している電池は充電式ではありません。無理に充電すると、液漏れ・破損などの恐れがありますので、充電はしないでください。
- 0℃~+45℃から外れた温度で下で長時間放置すると、電池が液漏れしたり、電池寿命が短くなったりする事がありますので、このような環境下に置かないでください。

電池交換

注意

- 電池交換をする時すべての記録が消去されます
- ネジを失くさないようご注意ください。
- 小さなお子様が誤飲する恐れがございますので、はずした電池は手の届かない場所へ置いて頂くようお願い致します。
- 電池がショートする恐れがございますので、金属製のピンセットを使用しないでください。
- ご自身の電池交換が難しい場合は、お買い上げ店または時計専門店などにご用命ください。(有償)

その他

警告

- 転倒時や他人との接触によって、思わぬケガを負う場合がありますので、ご注意ください。
- 本体やストラップによって、大切な衣類やお体を傷つける事がありますので、取扱いには充分注意して身に付けたまま走る・遊ぶ・振り回すなどしないでください。
- 特に乳幼児を抱いたりする場合には、製品に触れる事でケガを負ったり、アレルギーによるかぶれを起こしたりする事もあります。充分にご注意ください。
- 本製品に防水機能はありません。雨天や水の中に入れてしまうような環境での使用はできません。

アフターサービスについて

- 保証期間中のアフターサービスについては、お買い上げ店にご相談ください。保証期間経過後の修理については、お買い上げ店またはお近くの取扱店にご相談ください。保証期間中は原則的に修理が可能ですが、保有パーツの在庫が無くなった場合など、修理をお断りさせて頂くこともございますのでご了承願います。
- 修理の時、部品・その他すべての付属品は、一部代替部品を使用させて頂く事もありますのでご了承願います。
- 実際に修理が可能かどうかはご使用の状態により異なり、精度などは元通りにならない場合もあります。
- 保証期間外もしくは保証の対象とならない修理の際は、本体の修理代金の他に買い上げ店と修理工場との間の往復運賃・諸掛り費用をお客様にて負担願います。修理内容によっては修理代が標準小売価格を上回る事もございますので、修理依頼の際には取扱店様とよくご相談の上ご依頼ください。

製造元 株式会社クレファア

株式会社クレファアお客様専用ダイヤル
固定電話でのお問い合わせ **0120-336-288**
(土日休を除く平日10:00~12:00 / 13:00~17:00)

株式会社クレファアアフターサービス
〒252-0134 神奈川県相模原市緑区下九沢1638-1
TEL:042-703-1785 FAX:042-700-1106
(土日休を除く平日10:00~12:00 / 13:00~17:00)