

YAMASA

山佐デジタル万歩計
ポケット万歩®

らくらく
まんぼ

取扱説明書 (保証書付)



EX-300

- ポケット万歩®「らくらくまんぼ EX-300」をお買上げいただきありがとうございます。この製品をお使いいただくため、ご使用前にこの説明書をよくお読みください。
- お読みになったあとも、この保証書付取扱説明書をいつでも見られるところに保管しておいてください。
- ポケット万歩®は山佐時計計器株式会社の登録商標です。

※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

ご注意 (警告・注意)

⚠ 警告 安全上のご注意

- ◆ 電池や本体を幼児の手の届かないところに保管してください。
- ◆ 万一電池や電池フタを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。
- ◆ 電池は火の中に投げないでください。破裂する恐れがあります。
- ◆ 電池の＋を間違えないようにしてください。使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。
- ◆ ストラップなどを持って、振り回さないでください。ケガをする恐れがあります。
- ◆ 本体をズボンの後ろポケットに入れしないでください。ケガをしたり、本体が破損する恐れがあります。
- ◆ 病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動していない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

⚠ 注意 取扱上のご注意

- ◆ 防水構造ではありません。水がかかる場所での使用、保管は避けてください。
- ◆ 直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ホコリ、湿気の多い場所での使用、保管は避けてください。
- ◆ 分解したり、内部をいじったりしないでください。
- ◆ 本体に強い衝撃を与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
- ◆ 汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。
- ◆ 長期間 (3ヶ月以上) 使用しない時は電池を取り外しておいてください。
- ◆ 本体をポケットやカバンで携帯電話機と同じ処に入れて密着した場合、誤作動する可能性があります。携帯電話機とは離して使用してください。

装着方法について

歩数を正しく測るために、胸ポケットや抱えたカバンなどでご使用下さい。

- **ポケットでの使用**：ポケットにそのまま入れて使用できます。ズボンの後ろポケットには入れないでください。座った時に破損する恐れがあります。



- **首からさげる**

首からさげる使用方法は計測に誤差が生じる場合があります。



- **カバンでの使用**：ポケットや仕切の中に入れてください。



注) ストラップは落下防止のためのものです。本体を腰やカバンなどにぶら下げないでください。

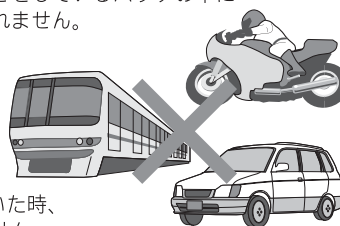
— 3 —

— 4 —

次のような場合、正しい測定が出来ない可能性があります

平地での歩行動作が基本です。（毎分100～120歩程度の早さで歩く）
次のような場合、正しい測定ができない可能性があります。

1. 腰やカバンにぶら下げた時や、足または腰に当たって不規則な動きをしているバッグの中に入れている時など、本体が不規則に動く場合は正しくカウントされません。
2. すり足のような歩き方やサンダル、ゲタ、ゾウリなどの履き物で歩いた時は正確にカウントされません。また、混雑した街などで歩行が乱れた時なども、正確にカウントされません。
3. 立ったり座ったりする時や、乗り物などの上下振動の多いところなどでは正確にカウントされません。
4. ジョギングなど歩行以外のスポーツをしたり、非常にゆっくり歩いた時、階段や山登りなどの急斜面の昇り降りでは正確にカウントされません。



※ ポケットやカバンに入れる時の振動や歩行以外の振動を歩数計測しないようにするため、歩き始めから10歩未満は歩数計測がされません。継続歩行があると、それまでの歩数をまとめて一度に表示します。

変だな？と思ったら・・・

| こんな時 | 原因 | 対処方法 |
|-------------|-----------------|-----------------------------|
| ☐マークが点滅した | 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 |
| ☐マークだけが点灯した | 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 |
| 何も表示しない | 省電力モードになった | 振動を与えるかボタンを押してください |
| | 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 |
| | 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 |
| 表示の値が違う | 装着方法が間違っている | 【装着方法について】の項目をご覧ください |
| | 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 |
| | 時計が狂っている | 時刻を再設定してください |
| 表示内容がおかしい | | システムリセットスイッチを押してください |



※ 上記の方法でも直らない場合は、山佐・お客様サービス室までお問い合わせください。

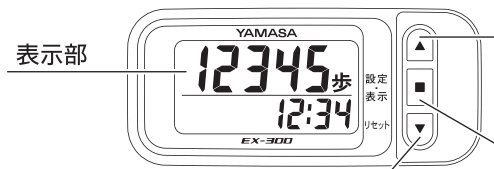
※ 本製品の故障、修理の時は、設定した時刻と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

— 5 —

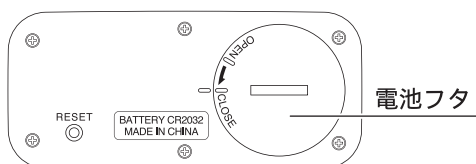
— 6 —

入っているもの・各部の名称

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 本体  | 2. お試し用電池 (CR2032/1個)  |
| 3. 取扱説明書 (本書:保証書付) | |



- ダウン・リセットボタン (▼)**
- ・歩数モードで2秒以上押すと「0」になります。
 - ・メモリモードで、日の変更をします。
 - ・時刻の設定値を減らします。

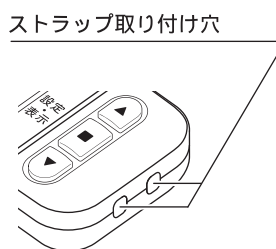


システムリセットスイッチ
表示内容がおかしい時や電池交換時に押します。

— 7 —

- アップボタン (▲)**
- ・メモリモードで、日の変更をします。
 - ・時刻の設定値を増やします。

- 設定・表示ボタン (■)**
- ・2秒以上押すと設定モードになります。時刻の設定値を決定します。
 - ・歩数モードとメモリモードを切り替えます。

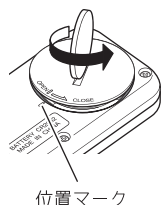


— 8 —

電池の入れ方・外し方

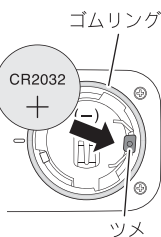
1. 電池フタをあける

電池フタの溝に、コインなどをに入れて左に回転させて電池フタを外します。本体ケースの位置マークと電池フタの OPEN マークを合わせます。



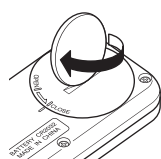
2. 電池を入れる

付属の電池 (CR2032) のプラス極 (+) を表にして電池がツメの下になるように斜めに差し込んでください。



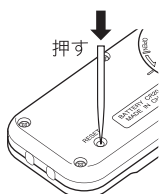
3. 電池フタを閉める

ゴムリングが溝にきちんと入っているのを確認してください。本体ケースの位置マークと電池フタの OPEN マークを合わせます。電池フタを上から押さえながら電池フタを右に回転させて本体ケースの位置マークと電池フタの CLOSE マークを合わせます。



4. システムリセットスイッチを押す

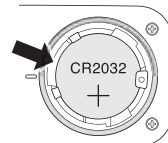
折れにくい細い棒などで押してください。システムリセットスイッチを押すと表示部が全点灯した後に初期設定画面になります。必ず時刻の設定をしてください。



— 9 —

● 電池の外し方

矢印の部分に市販のマイナスドライバーなどを差し込んで外します。この状態で内部の接点などに手で触れない様に注意してください。




電池の寿命について



電池マーク点滅

電池マーク点灯

電池が消耗しますと、表示部に  が点滅 (点灯) します。お早めに新しい電池と交換してください。

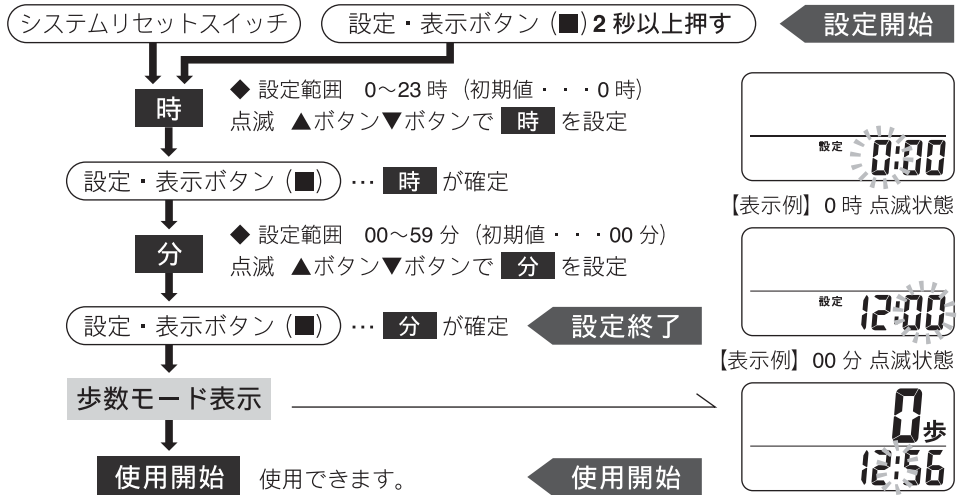
⚠ 注意!

- ・電池は必ず新しい電池と交換してください。古い電池を入れますと電池マークが点灯して使用することができません。
- ・電池交換は朝など万歩計をご使用になる前に行ってください。この製品は午前 2 時に 24 時間分のデータをメモリ (記憶) します。当日の使用を開始してから電池交換しますと、その日の電池交換前のデータが消去されますので予めメモすることをお勧めします。
- ・電池交換をしますと時刻は「0:00」に戻りますので再度時刻を設定してください。
- ・電池交換をしますと全てのメモリデータは「0」になります。
- 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。
- 電池寿命は約 1 年です。付属の電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。

— 10 —

時刻を設定する

設定・表示ボタンを**2秒以上**押しして設定モードにしてください。
「時」が点滅して、時刻設定ができます。



- ※ 各設定状態でボタン操作をしない状態が**2分以上**続くと、表示している数値で決定し、歩数モードになります。(設定・表示ボタン (■) で設定モードにした場合)
- ※ 各設定状態で▲または▼ボタンを長押しすると、設定数値の早送りができます。

— 11 —

— 12 —

ご使用方法 各種モードの説明

本体をポケットやカバンに入れ（装着方法参照）歩行を開始してください。
設定・表示ボタン (■) を押すごとに、歩行モードとメモリモードが切り替わります。

歩数を計測するときは、歩行モードにしてお使いください

● 歩行モード

上段に歩いた現在までの歩数（歩）、下段に時計（現在時刻）を表示します。
1日に歩いた歩数が99999歩を超えたときは、0に戻って計測を続けます。



【表示例】12345歩 8時3分

● メモリモード

今日および過去14日分のメモリされた歩数を見ることができます。
メモリデータの変更、修正はできません。
メモリデータは1日を、午前2時00分を起点として24時間計測した歩数データです。
(例) 1日前の歩数は昨日の午前2時00分から今日の午前2時00分までの歩数です。

※ メモリモードの画面のままで歩行しても歩数表示は変化しません。
データは加算されていますので、歩行モードにしてご覧ください。

※ メモリモードのまま2分間ボタン操作がない場合、自動的に歩行モードに戻ります。

今日のメモリ歩数

今日の午前2時から今までに歩いた歩数のメモリデータです。
このデータは歩行モードで今までの歩数をリセットしても消えずに残り、今日1日の歩数が加算されます。



1日前～14日前のメモリ歩数

過去14日間に歩いた歩数を日別に見ることが出来ます。



1日に歩いた歩数が99999歩を超えた時、その日のメモリの歩数表示はFULLと表示します。
(例) 10日前に歩いた歩数は99999歩を超えていました。



— 13 —

— 14 —

ご使用方法

メモリデータの見方

- 今日および過去 14 日分のメモリされた歩数を見ることができます。

1. 設定・表示ボタン (■) を押してメモリモードへ移行します。



【表示例】今日のメモリ歩数 2315 歩

2. メモリ/今日が点灯します。

3. アップダウンボタン (▲▼) で日前を変更できます。
長押しで早送りができます。



【表示例】14 日前のメモリ歩数 12345 歩

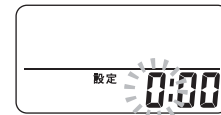
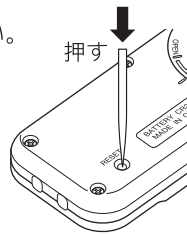
省電力モードについて

5 分間ボタン操作および歩行がない場合、表示が消えて省電力モードになります。
再点灯させる場合には、ボタン操作をするか、本体に振動を加えてください。

システムリセットについて

- ◇ 電池交換後や表示画面が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合にご使用ください。
- ◇ システムリセットスイッチを押すと時刻は「0:00」に戻ります。
必ず再設定してください。

※システムリセットスイッチを押すと今までの歩数と全てのメモリデータと時刻は「0」に戻ります。



システムリセット後の表示
(時刻設定)

主な仕様

| | |
|--------|--------------------------------------------------------------|
| 名称 | ポケット万歩®らくらくまんぼ |
| 型番 | EX-300 |
| 表示 | 液晶 5桁デジタル 2段表示 |
| センサー | 三次元加速度センサー |
| 表示内容 | 歩数 0~99999 歩 時刻 0:00~23:59 |
| メモリ | 歩数 今日、1~14 日前 |
| 設定 | 時刻 0:00~23:59 (24 時間表示) |
| 使用温度範囲 | 0°C ~40°C |
| 歩数精度 | ±3%以内 (当社規格の振動試験器による) |
| 時間精度 | 平均月差 ±30 秒以内 (常温にて) |
| 材質 | 本体:ABS 樹脂 透明部:アクリル |
| 使用電池 | CR2032 リチウム電池 1 個 電池寿命 約 1 年 (1 日 1 万歩または 1 日 4 時間使用時) |
| 外形寸法 | 約 75×34×11mm (幅/高/厚) |
| 質量 | 約 24g (電池含む) |
| 付属品 | お試用電池 (1 個) 取扱説明書 (保証書付き) |

※仕様及び外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。