

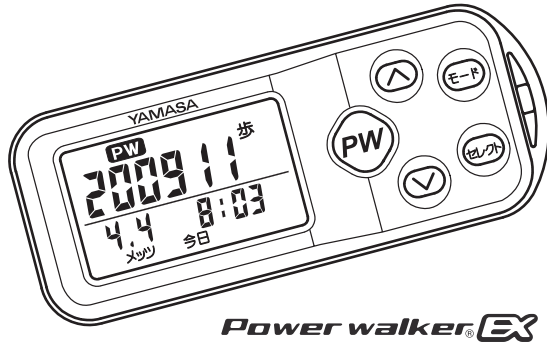
YAMASA

EX-700

山佐デジタル万歩計
ポケット万歩[®]

パワーウォーカー[®] EX

取扱説明書(保証書付)



- ポケット万歩「パワーウォーカー[®] EX」をお買い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「パワーウォーカー[®] EX」は山佐時計器株式会社登録商標です。

※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、付属の簡易ドライバー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。
- ◆ 電池は火の中に投じないでください。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、湿気の多いところでの使用、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。

パワーウォーキング・・・3メッツ以上の歩行

パワーウォーキングモードを選択時は、厚生労働省の「運動指針（エクササイズガイド）」に対応した計測が可能です。1分間に3メッツ以上の運動量の場合のみ、その間の歩数を累計します。3メッツ未満のゆっくり歩行はカウントされません。（メッツについては、「エクササイズ量とは」参照のこと）

※3メッツは時速約4kmの歩行。歩幅が60cmならば、1分間に約110歩以上をカウントします。

※PWモードは1分ごとに3メッツ以上かの判定を行ってデータを加算していくため標準モードのデータと値が異なる場合があります。

エクササイズ量とは

エクササイズ量とは、厚生労働省が策定した「健康づくりのための運動指針2006」で示す身体活動量を表す単位です。生活習慣病予防のために、週に23エクササイズ以上の活発な身体活動（運動・生活活動）をすることが目標です。

● エクササイズ量=身体活動の強度×時間

身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時）をかけると「エクササイズ量」になります。

● メッツ=身体活動の強度

安静時の何倍に相当するかの「身体活動の強度」を表す単位です。安静時は1メッツ、普通歩行は3メッツに相当します。本製品は歩数によるエクササイズ量を表示します。

たとえば普通歩行を20分行くと

$3\text{メッツ} \times \frac{1}{3}\text{時間 (20分)} = 1\text{エクササイズ}$ となります。

参考) 普通歩行（3メッツ）×1時間=3エクササイズ
速歩（4メッツ）×1時間=4エクササイズ

※ 本製品のメッツ表示は、

1分前の歩行による身体活動の強度を表示しています。 →

1分前の測定値を表示



— 3 —

— 4 —

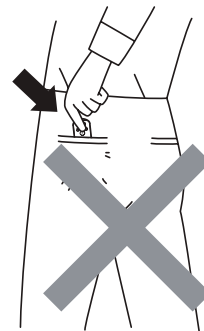
装着方法について

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ご使用できます。ズボンのうし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。



— 5 —

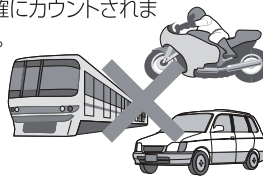
— 6 —

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ある時など、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、ソウリなどの履き物で歩行し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
表示の値が違う	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
	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
表示内容がおかしい	設定値が間違っている	設定変更してください
		システムリセットスイッチを押してください

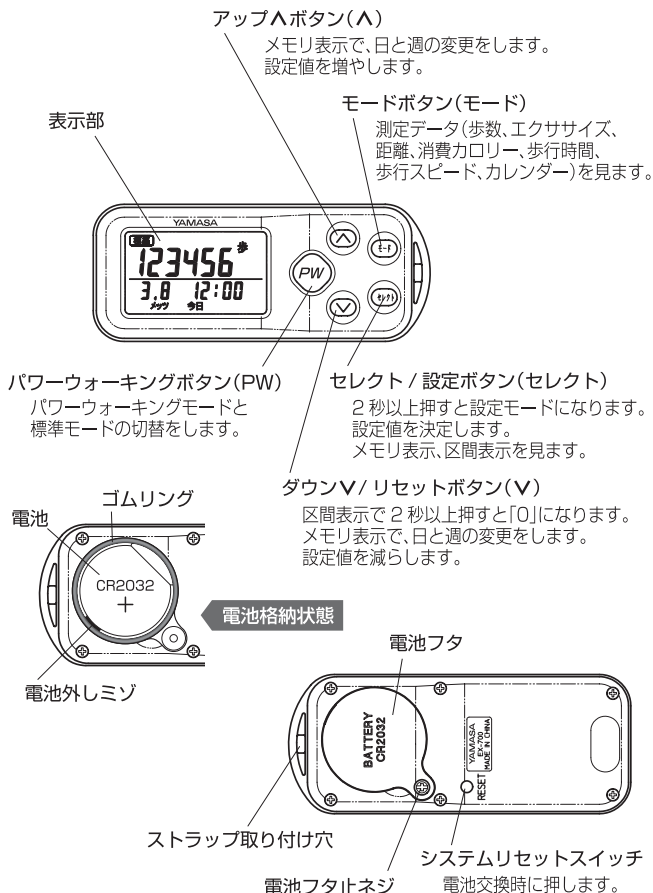
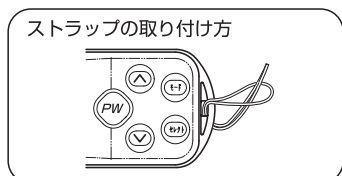
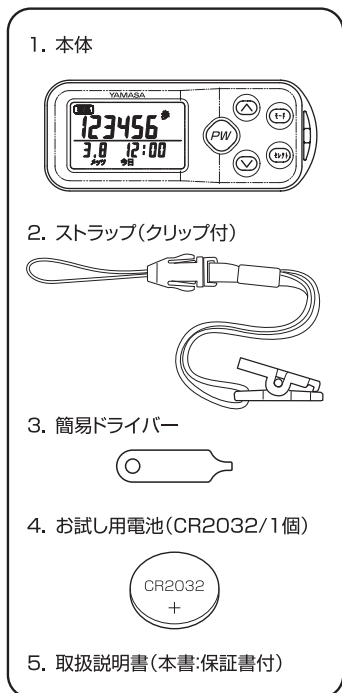
※上記の方法でも直らない場合は、山佐 お客様サービス室までお問い合わせください。

※本製品の故障、修理の時は、設定した時刻、カレンダー、体重、歩幅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。

- 7 -

- 8 -

入っているもの・各部の名称



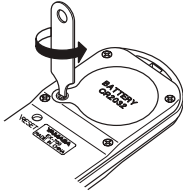
- 9 -

- 10 -

電池の入れ方・外し方

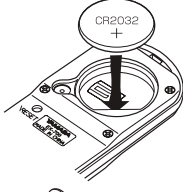
1. 電池フタをあける

付属の簡易ドライバー、または市販の小型ドライバーで電池フタ止ネジをはずします。



2. 電池を入れる

付属の電池 (CR2032) のプラス極 (+) を上にして電池を入れます。

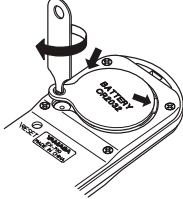


3. 電池フタを閉める

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。

電池フタの凸部分を本体に差し込む。

電池フタを上から押さえる。簡易ドライバーで電池フタ止ネジを締める。

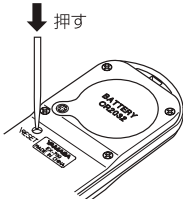


4. システムリセットスイッチを押す

折れにくい細い棒などで押ししてください。

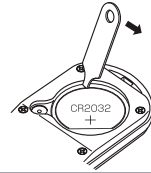
【システムリセットについて 23、24ページ参照】

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。必ず初期設定を行ってください。【13ページ参照】




● 電池の外し方

付属の簡易ドライバー、または市販の小型ドライバーをミゾに入れて電池を外してください。



電池の寿命について

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。



電池マーク点滅



電池マーク点灯

注意!

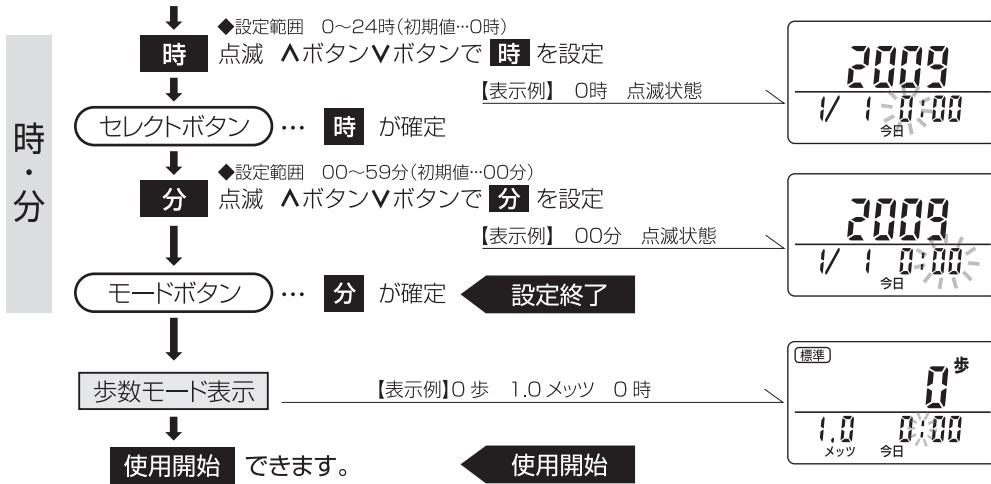
- 電池は必ず新しい電池と交換してください。古い電池を入れようと電池マークが点灯して使用することができません。
- 電池交換は朝など万歩計をご使用になる前に行ってください。この製品は午前2時に24時間分のデータをメモリ (記憶) します。当日の使用を開始してから電池交換しますと、その日の電池交換前のデータが消去されますので予めメモすることをお勧めします。
- 電池を取り外すと時刻は「0:00」に戻ります。再度時刻を設定してください。
- 区間モードの測定値はクリア「0」になります。
- 前日までの測定値と設定したカレンダー、体重、歩幅は消去されません。
- 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。
- 電池寿命は約6ヶ月です。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。

体重・歩幅・カレンダー・時刻を設定する-1

セレクトボタンを2秒以上押して設定モードにしてください。
「体重」が点滅して、歩幅・カレンダー・時刻の順番に設定ができます。



体重・歩幅・カレンダー・時刻を設定する -2



- ※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。(セレクト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。
- ※どの設定条件からでもモードボタンを押せば設定を終了することができます。

歩幅の決めかた

- 距離測定には、正しい歩幅の設定が大きなポイントになります。
- 歩幅は「身長-100cm」が目安ですが、歩き方、歩く速さによって変わります。
- つま先からつま先までがあなたの歩幅です。
- 正確な平均歩幅を算出するには図のように10歩歩き、その合計距離を10で割った数字があなたの平均歩幅です。

The diagram shows 10 steps numbered 1 to 10. A horizontal line below the steps indicates a total distance of 6m. Below the line, a smaller horizontal line indicates a step width of 60cm, with arrows pointing to the start and end of a single step.

$$\frac{6\text{m (合計距離)}}{10\text{歩 (歩いた歩数)}} = 0.6\text{m} = 60\text{cm (歩幅)}$$

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。

モードボタンを押すごとにモードが切り替わり各測定値を画面で表示します。

●歩行モード 標準 /PW

上段に歩いた歩数(歩)、下段にメッツ、時計(現在時刻)を表示します。
【表示例】123456歩 3.8メッツ 8時3分



●エクササイズモード 標準 /PW

上段にエクササイズ(Ex)、下段にメッツ、時計(現在時刻)を表示します。
【表示例】23.8Ex 3.8メッツ 8時3分
エクササイズについては、3・4ページの【エクササイズ量とは】を参照下さい。
エクササイズの数値は歩幅によって変動があるため、正しく歩幅を入力してください。



●距離モード(歩行距離) 標準 /PW

上段に歩いた距離(km)、下段にメッツ、時計(現在時刻)を表示します。
【表示例】21.09km 3.8メッツ 8時3分
設定した歩幅によって距離を算出しますので、正しく歩幅を入力してください。



●カロリーモード(運動消費カロリー) 標準のみ

上段にカロリー(kcal)、下段にメッツ、時計(現在時刻)を表示します。
【表示例】133.1kcal 3.8メッツ 8時3分
設定した歩幅・体重によってカロリーを算出しますので、正しく歩幅・体重を入力してください。



●歩行時間モード 標準 /PW

上段に歩いた時間(時・分)、下段にメッツ、時計(現在時刻)を表示します。
【表示例】6時間58分 3.8メッツ 8時3分



●スピードモード(平均歩行速度) 標準のみ

上段に速度(時速)、下段にメッツ、時計(現在時刻)を表示します。
【表示例】時速3.2km/h 3.8メッツ 8時3分
設定した歩幅によって平均歩行速度を算出しますので、正しく歩幅を入力してください。



●カレンダーモード(日付) 標準 /PW

上段に年、下段に月・日・時計(現在時刻)を表示します。
【表示例】2009年 10月28日 8時3分



●体脂肪燃焼量モード PWのみ

上段に脂肪燃焼量(g)、下段にメッツ、時計(現在時刻)を表示します。
【表示例】98.7g 3.8メッツ 8時3分



※メッツについては、3・4ページの【パワーウォーキング…3メッツ以上の歩行】を参照下さい。
メッツの数値は歩幅によって変動があるため、正しく歩幅を入力してください。

※メッツ値、エクササイズ値、カロリー値、スピード値、体脂肪燃焼量値は、1分間単位での測定をしているため、歩行終了直後では表示数値が変動することがあります。

※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。

※測定値は「2:00」になると自動的にメモリされ「0」にリセットされます。区間モード以外については、任意にリセットができません。

- ・セレクトボタンを押していくと表示部に“区間”という文字が出ます。
- ・任意の2区間を計測することが出来ます。
- ・測定値は標準モードとパワーウォーキングモードで確認できます。
 1. セレクトボタンを押し“区間”(1~2)を選択します。
 2. Vボタンを2秒以上押して表示を「0」にします。(区間表示以外は、リセットがされません。)
 3. 区間計測が開始します。



- ・モードボタンを押していくと各測定値を見ることが出来ます。

区間 標準: (歩数→エクササイズ→歩行距離→消費カロリー→歩行時間→歩行速度)

区間 PW: (歩数→エクササイズ→歩行距離→脂肪燃焼量→歩行時間)



- ・区間計測中でも今日の歩数を確認することができます。
- ・各計測値ごと最大値を超えると“FULL”の表示がされカウントがストップします。(Vボタンを2秒以上押して再スタート)
- ・2分間ボタン操作がない場合、歩数表示に戻ります。
- ・5分間ボタン操作及び歩行がない場合、省電力モードになります。

※電池を取り外したとき、システムリセットスイッチを押したとき、区間1、2の測定値は1度クリア「0」されてからスタートします。

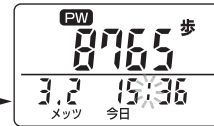


ご使用方法 パワーウォーキングモードについて

パワーウォーキングモードを選択時は1分間に3メッツ以上の歩行のみカウントされ、これ未満のゆっくりした歩行はカウントされません。1分間単位での測定をしているため、歩行終了直後では表示数値が変動することがあります。

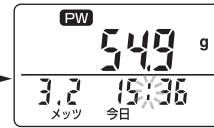
- ・PW(パワーウォーキング)ボタンを押すとPWのマークが点灯して、測定値を見ることができます。

【表示例】 8765 歩 3.2 メッツ 15 時 36 分



- ・パワーウォーキングモードにカロリー表示モードはありませんが、脂肪燃焼量を見ることができます。

【表示例】 54.9g 3.2 メッツ 15 時 36 分



- ・セレクトボタンを押すとメモリ表示、区間表示へ移行します。
- ・2分間ボタン操作がない場合、PW 歩数表示に戻ります。
- ・5分間ボタン操作及び歩行がない場合、省電力モードになります。

※パワーウォーキングの測定値は「2:00」になると自動的にメモリされ「0」にリセットされます。
区間モード以外については、任意にリセットができません。

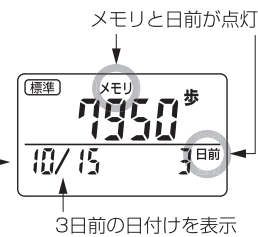
ご使用方法 メモリ表示の使い方

- 30日分のメモリを見ることができます。

1. 歩数モードの表示にします。
2. セレクトボタンを押してメモリ表示へ移行します。

メモリ、日前 が点灯します。

【表示例】 3日前 10月15日の歩数 7950歩



3. ▲▼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。
4. モードボタンを押すと測定値を見ることができます。
(歩数→エクササイズ→歩行距離→消費カロリー→歩行時間→歩行速度)

— 21 —

— 22 —

- 30週分のメモリを見ることができます。

1. 歩数モードの表示にします。
2. セレクトボタンを押して週メモリ表示へ移行します。

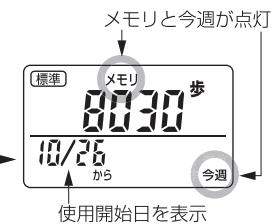
メモリ、週前 が点灯します。

【表示例】 4週前の月曜日 9月28日から1週間の歩数 91153歩
(28日午前2時～10月5日午前2時までの合計歩数)



3. ▲▼ボタンで週前を変更できます。長押しで早送りができます。
4. モードボタンを押すと各計測値を見ることができます。
(歩数→エクササイズ→歩行距離→消費カロリー→歩行時間→歩行速度)
5. 1週間未満の場合は、計測開始日から今日までの累計歩数の今週表示がされます。今週 が点灯します。

【表示例】 今週 10月26日から今日までの累計歩数 8030歩

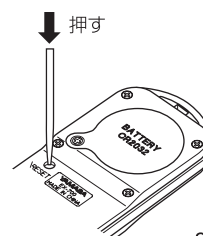


- ・PWボタンを押すと同日のパワーウォーキングメモリを見ることができます。
(歩数→エクササイズ→歩行距離→脂肪燃焼量→歩行時間)
- ・メモリデータの変更、修正はできません。
- ・日付は必ず設定してください。
- ・電池交換後やシステムリセットボタンを押してもメモリデータは消えません。

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。前日までの測定値と設定したカレンダー体重、歩幅は消去されません。

※区間モードの測定値は1度クリア「0」されてから測定されます。



システムリセット後の表示
(体重設定)

— 23 —

— 24 —

主な仕様

名称	ポケット万歩器 [®] パワーウォーカー [®] EX		設定時刻	0:00~23:59(24時間表示)	
型番	EX-700		歩幅	30~180cm(1cm単位)	
表示	液晶6桁デジタル2段表示		体重	30~120kg(1kg単位)	
センサー	三次元加速度センサー		使用温度範囲	0℃~40℃	
表示内容 標準	歩数	0~999999歩	歩数精度	±3%以内(当社規格の振動試験器による)	
	エクササイズ	0.0~99999.9Ex	時間精度	平均月差 ±30秒以内(常温にて)	
	歩行距離	0.00~9999.99km	材質	本体:ABS樹脂 透明部:アクリル	
	運動消費カロリー	0.0~99999.9kcal	使用電池	CR2032 リチウム電池 1個 電池寿命 約6ヶ月(1日1万歩または1日4時間使用時)	
	歩行時間	0~999時間59分	外形寸法	約76×31×10mm(幅/高/厚)	
	歩行速度	0.0~99999.9km/h	質量	約22g(電池含む、ストラップ除く)	
	時刻	0:00~23:59	付属品	クリップ付ストラップ お試し用電池(1個) 簡易ドライバー 取扱説明書(保証書付き)	
	メッツ	1.0~99.9メッツ			
	標準メモリ	歩数	1~30日前、今週~30週前		
		エクササイズ	1~30日前、今週~30週前		
	歩行距離	1~30日前、今週~30週前			
	運動消費カロリー	1~30日前、今週~30週前			
	歩行時間	1~30日前、今週~30週前			
	歩行速度	1~30日前、今週~30週前			
パワーウォーキング	歩数	0~999999歩			
	エクササイズ	0.0~99999.9Ex			
	歩行距離	0.00~9999.99km			
	脂肪燃焼量	0.0~99999.9g			
	歩行時間	0~999時間59分			
	時刻	0:00~23:59			
	メッツ	1.0~99.9メッツ			
パワーウォーキング メモリ	歩数	1~30日前、今週~30週前			
	エクササイズ	1~30日前、今週~30週前			
	歩行距離	1~30日前、今週~30週前			
	脂肪燃焼量	1~30日前、今週~30週前			
	歩行時間	1~30日前、今週~30週前			

●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、ご了承下さい。