

YAMASA

山佐デジタル万歩計

ポケット万歩®

取扱説明書 (保証書付)



EX-950

- ポケット万歩®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、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せん。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



- 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

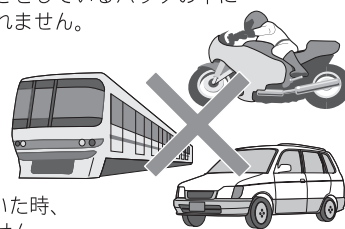
平地での歩行動作が基本です。（毎分100～120歩程度の早さで歩く）
次のような場合、正しい測定ができない可能性があります。

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。

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。

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。

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
何も表示されない	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
	設定値が間違っている	設定変更してください
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


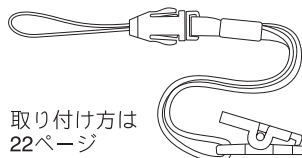


※ 上記の方法でも直らない場合は、山佐・お客様サービス室までお問い合わせください。

※ 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。万が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. ストラップ (クリップ付)  取り付け方は 22ページ	3. お試用電池 (CR2032/1個) 	4. 簡易ドライバー 
		5. 取扱説明書 (本書・保証書付)	

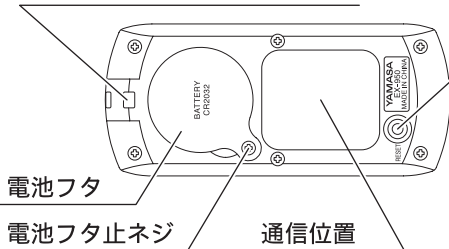
アップ・リセットボタン (▲リセット)

- ・メモリ表示で、日の変更をします。
- ・設定値を増やします。
- ・現在のデータをゼロにします。

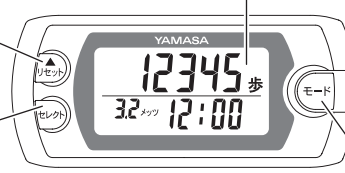
セレクト・設定ボタン (セレクト)

- ・2秒以上押すと設定モードになります。
- ・設定値を決定します。
- ・現在、日別メモリを見ます。

ストラップ取り付け穴



表示部



モードボタン (モード)

- ・測定データ (歩数、消費カロリー、歩行距離、エクササイズ、パワーウォーキング、カレンダー) を見ます。

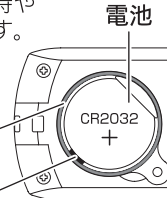
システムリセットスイッチ

表示内容がおかしい時や
電池交換時に押します。

電池格納状態

ゴムリング

電池外しミゾ



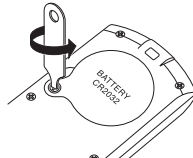
— 7 —

— 8 —

電池の入れ方・外し方

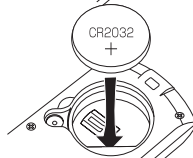
1. 電池フタをあける

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。

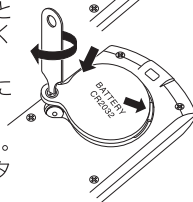


3. 電池フタを閉める

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。

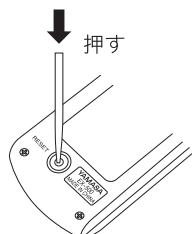


4. システムリセットスイッチを押す

折れにくい細い棒などで押してください。

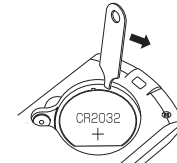
【システムリセットについて
21/22ページ参照】

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。
[11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。
- ・電池交換やシステムリセットスイッチを押した時は、その直前の正時までのデータを保持していますが、それ以降は無くなります。
- ・前日までの測定値と設定した体重、歩幅、カレンダーは消去されません。
- 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1年です。付属の電池はお試用ですので、電池寿命が短い場合があります。






— 9 —

— 10 —

体重・歩幅・時刻・カレンダーを設定する (1)

セレクトボタンを**2秒以上**押し設定モードにしてください。
 「体重」が点滅して、歩幅・時刻・カレンダーの順番に設定ができます。
 電池を新しく入れたとき、システムリセットスイッチを押したときにも同様に設定ができます。




システムリセットスイッチ セレクトボタン: 2秒以上押し 設定開始

<p>体重</p> <p>◆ 設定範囲 30~120 kg (初期値 ... 30 kg) 点滅 ▲・リセットボタンで 体重 を設定</p> <p>セレクトボタン ... 体重 が確定 (単位: kg) →</p>	 <p>【表示例】60kg 点滅状態</p>
<p>歩幅</p> <p>◆ 設定範囲 30~180 cm (初期値 ... 30 cm) 点滅 ▲・リセットボタンで 歩幅 を設定</p> <p>セレクトボタン ... 歩幅 が確定 (単位: cm) →</p>	 <p>【表示例】70cm 点滅状態</p>
<p>時刻</p> <p>時</p> <p>◆ 設定範囲 0~23 時 (初期値 ... 0 時) 点滅 ▲・リセットボタンで 時 を設定</p> <p>セレクトボタン ... 時 が確定 →</p>	 <p>【表示例】0時 点滅状態</p>
<p>分</p> <p>◆ 設定範囲 00~59 分 (初期値 ... 00 分) 点滅 ▲・リセットボタンで 分 を設定</p> <p>セレクトボタン ... 分 が確定 →</p>	 <p>【表示例】00分 点滅状態</p>
<p>カレンダー</p> <p>年</p> <p>◆ 設定範囲 2010~2040 年 (初期値 ... 2010 年) 点滅 ▲・リセットボタンで 年 を設定</p> <p>セレクトボタン ... 年 が確定 → 次項へ</p>	 <p>【表示例】2010年 点滅状態</p>

- 11 -

- 12 -

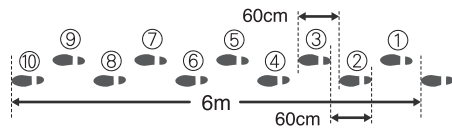
体重・歩幅・時刻・カレンダーを設定する (2)


<p>カレンダー</p> <p>月</p> <p>◆ 設定範囲 1~12 月 (初期値 ... 1 月) 点滅 ▲・リセットボタンで 月 を設定</p> <p>セレクトボタン ... 月 が確定 →</p>	 <p>【表示例】1月 点滅状態</p>
<p>日</p> <p>◆ 設定範囲 1~31 日 (初期値 ... 1 日) 点滅 ▲・リセットボタンで 日 を設定</p> <p>モードボタン ... 日 が確定 → 設定終了</p>	 <p>【表示例】1日 点滅状態</p>
<p>歩数モード表示</p> <p>使用開始</p>	 <p>【表示例】0 歩 1.0 ムツ 0 時 00 分</p>

※ 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▲・リセット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。

<p>歩幅の決めかた</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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、歩き方歩き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。 	 <p>6m (合計距離) 10歩 (歩いた歩数)</p> <p>$\frac{6\text{m}}{10} = 0.6\text{m} = 60\text{cm}$ (歩幅)</p>
--	---



 設定した体重・歩幅によって各種の数値を算出しますので、正しく歩幅・体重を入力してください。

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、各計測値を繰り返して表示します。
- ※ モードを切り替えても、歩数は上段に常に表示しています。
- ※ 下段には現在 1 分以内の歩行による運動強度(メッツ)を常に表示しています。

繰り返す ↓	● 歩数モード 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。		【表示例】12345 歩 3.2 メッツ 12 時 00 分
	● カロリーモード(運動消費カロリー) 上段に歩いた現在までの歩数(歩)、下段に消費カロリーを表示します。 ※ 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。		【表示例】12345 歩 3.2 メッツ 372.3kcal
	● 距離モード(歩行距離) 上段に歩いた現在までの歩数(歩)、下段に歩行距離を表示します。 ※ 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。		【表示例】12345 歩 3.2 メッツ 8.64km
	● エクササイズモード 上段に歩いた現在までの歩数(歩)、下段にエクササイズ(Ex)を表示します。		【表示例】12345 歩 3.2 メッツ 4.3Ex
	● パワーウォーキングモード 上段に歩いた現在までの歩数(歩)、下段にパワーウォーキング歩数(歩)を表示します。		【表示例】12345 歩 3.2 メッツ 8600 歩
	● カレンダーモード(日付) 上段に月・日、下段に年を表示します。		【表示例】2010 年 4 月 25 日

14 日分のメモリデータを見ることができます。

繰り返す ↓	現在のデータ 歩数モード表示		【表示例】12345 歩 3.2 メッツ 12 時 00 分
	セレクトボタン	メモリと今日または日前が点灯	
繰り返す ↓	日別のメモリデータ 今日、1~14 日前のメモリデータ	● ▲・リセットボタンを押す毎に日前が切り替わります。 ● ▲・リセットボタンの長押しでメモリの日前を早送りできます。 ● モードボタンを押す毎に日別メモリデータのカロリー、歩行距離、エクササイズ、パワーウォーキングと切り替わります。	【表示例】14 日前のメモリデータ 6178 歩 4.32km
	セレクトボタン		



- 「現在のデータ」を表示している時に▲・リセットボタンを 2 秒以上長押しすると現在のデータをリセットして表示はゼロになります。この場合でも「日別のメモリ」の「今日」の中に今日の累計データが逐次保存されていますので、いつでも今日の累計値を見ることができます。
- 現在のデータは逐次今日のメモリーデータに加算されます。今日のメモリーデータは時刻が「2:00」になると 1 日前にメモリされ今日のデータはゼロになります。
- メモリデータの修正はできません。
- カレンダーと時計は必ず設定してください。
- 電池交換やシステムリセットスイッチを押した時は、その直前の正時までのデータを保持していますが、それ以降は無くなります。

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歩数を加算していくため標準モードの歩数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。

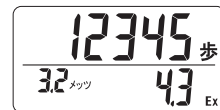
● メッツ = 身体活動の強度

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分行うと・・・

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



1分前の測定値を表示

※ 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。

現在のデータをゼロにするには

- ・現在のデータの各モードの表示状態で▲・リセットボタンを2秒以上押すと、現在のデータをリセットして表示はゼロになります。
この場合表示を元に戻すことはできませんが「日別のメモリ」の「今日」の中に今日の累計データが逐次保存されていますので今日のデータを見ることができます。
- ・今日のデータは時刻が「2:00」になると自動的にメモリされて表示はゼロに戻ります。

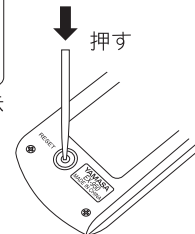
システムリセットについて

- ◇ 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。

※ 体重、歩幅、カレンダーの設定値は消えません。
※ システムリセット直前の正時までのデータは保持していますが、それ以降は無くなります。



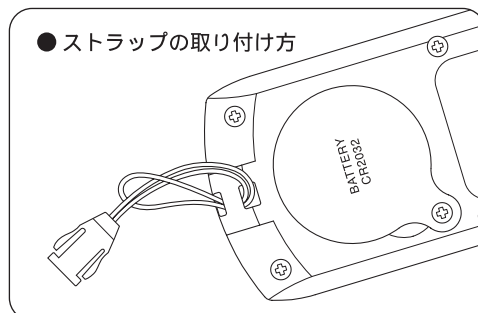
システムリセット後の表示
(体重設定)



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、ボタン操作するか、本体に振動を加えてください。

● ストラップの取り付け方



主な仕様

名称	ポケット万歩。	
型番	EX-950	
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
	運動消費カロリー	0.0~9999.9 kcal
	歩行距離	0.00~999.99 km
	エクササイズ	0.0~999.9Ex
	パワーウォーキング	0~99999歩
	メッツ	1.0~12.2メッツ
	カレンダー	年月日 時分
メモリ	歩数	今日、1~14日前
	運動消費カロリー	今日、1~14日前
	歩行距離	今日、1~14日前
	エクササイズ	今日、1~14日前
設定	年月日	2010~2040年/1~12月/1~31日
	時刻	0:00~23:59 (24時間表示)
	歩幅	30~180cm (1cm単位)
	体重	30~120kg (1kg単位)
通信	非接触データ通信 (FaliCa®方式)	
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、及び1日2回通信をした場合)	
外形寸法	約 76×33.5×10.5mm (幅/高/厚)	
質量	約 25g (電池含む、ストラップ除く)	
付属品	クリップ付きストラップ 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)	

※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。

保証について

- この保証書は保証期間中下記の条件で無料修理をお約束するもので、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- 無料修理を受けられる場合は製品をご持参の上、お買い上げの販売店または直接弊社にご依頼下さい。その際にはこの保証書を提示してください。送料、その他の諸費用はお客様負担となります。
- 次のような場合には、保証期間内でも有料修理になります。
 - ・誤ったご使用や、不注意による故障または損傷。
 - ・不適当な修理や改造による故障または損傷。
 - ・火災、水害、地震などの天災地変による故障または損傷。
 - ・ご使用中に生ずる外観上の変化 (ケースのいたみ、損傷等)。
 - ・消耗部品、電池などの交換。
 - ・保証書の提示がない場合。
 - ・保証書にお買い上げ年月日、販売店名および捺印のない場合、あるいは書き換えられた場合。
- 修理の可能な期間はご使用条件により著しく異なりますし、精度も元通りにならない場合がありますので、修理ご依頼の際に販売店または直接弊社とよくご相談下さい。
- 保証に関してご不明な点は直接弊社のお客様サービス室にお問い合わせ下さい。

保証書

製品名	ポケット万歩。	
機種番号	EX-950	
保証期間	1年 (お買い上げ日より)・本体部分	
お買い上げ日	年 月 日	
お客様	お名前	様
	ご住所	
	お電話	()
販売店	店名	
	住所	
	電話	

この保証書は裏面の記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げ日から上記期間中故障が生じた場合は、保証書をご提示のうえお買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

山佐時計計器株式会社

東京都目黒区中央町1-5-7 〒152-8691
TEL. 03-3792-4111 (代)

お問い合わせは

山佐・お客様サービス室

TEL. 03-3792-1364

(受付時間 9:00~17:45 土・日・祝祭日除く)

山佐時計計器株式会社

東京都目黒区中央町1-5-7 〒152-8691