



- ポケット万歩。『Nanpo』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。は山佐時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。

保証書		
製品名	ポケット万歩。Nanpo	
機種番号	NC-900	
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	
販売店	電話	()
	住所	
店名		
住所		
電話		

この保証書は右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。

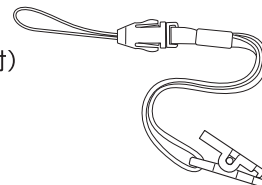
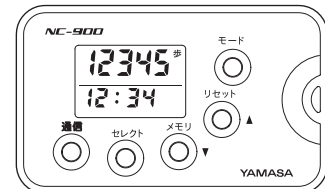
山佐時計器株式会社

保証について

- ①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。
- ②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ください。その際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お客様負担となります。
- ③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。
 - ・保証書のご提示がない場合。
 - ・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。
- ④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ください。
- ⑤保証に関してご不明な点は直接弊社のお客サービス室にお問い合わせください。

入っているものをご確認ください

1. 本体
2. ストラップ (クリップ付)
3. お試用電池(CR2032/2個)
4. 取扱説明書(本書:保証書付)



ご注意

警告 安全上のご注意

- ◆お子さんの手の届かないところに保管してください。
- ◆電池は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。

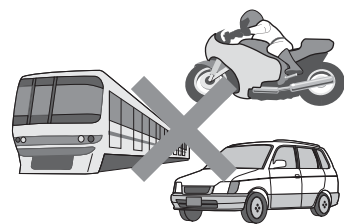
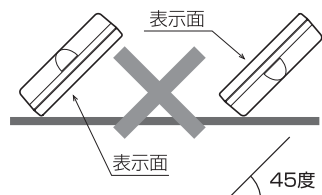
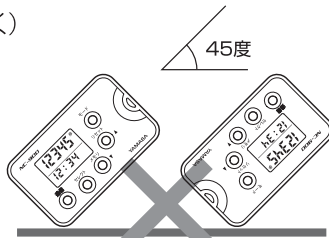
注意 取扱上のご注意

- ◆防水構造ではありません。水がかかることでの使用、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。

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. 本体が45度に傾いている状態では歩数はカウントされない場合があります。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 通信表示状態、設定表示状態、メモリ表示状態のとき
 - ・通信表示状態では、測定できません。
 - ・設定表示状態では、測定できません。
 - ・メモリ表示状態では、測定できません。



※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、歩き始めから数カウント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。

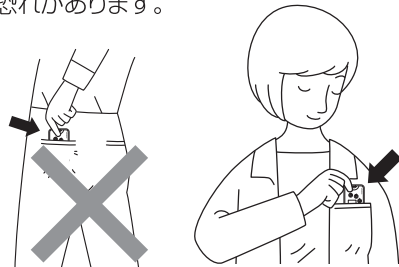
※毎日、2時からの約10秒間はカウントされません。(1日の歩行データを保存しているため)

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入れますと座った時に破損する恐れがあります。

- 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。

「エクササイズ」について

近年、我が国において、生活習慣病対策が重要な課題となっています。そこで厚生労働省により、生活習慣病を予防するための身体活動量・運動量及び体力の基準値が「健康づくりのための運動基準2006—身体活動・運動・体力—」(運動基準)として示されました。

身体活動の強さと量を表す単位として、身体活動の強さについては「メッツ」を用い、身体活動の量については「メッツ」×「時間」を「エクササイズ」と呼びます。

「メッツ」(身体活動の強さの単位)

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

「エクササイズ」=「メッツ」×「時間」(身体活動の量の単位)

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。

(例)

3メッツの身体活動を1時間行った場合 :3メッツ×1時間=3エクササイズ

6メッツの身体活動を30分行った場合 :6メッツ×1/2時間=3エクササイズ

健康づくりのための身体活動量として、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)を行い、そのうち4エクササイズは活発な運動を行うことが目標とされました。

なお、この目標に含まれる活発な身体活動とは、3メッツ以上の身体活動です。したがって、座って安静にしている状態は1メッツですが、このような3メッツ未満の弱い身体活動は目標に含みません。従いまして、本製品でも3メッツ以上の身体活動のみエクササイズポイントとして加算されます。

変だな?と思ったら...

こんな時	原因	対処方法
何も表示しない	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
	電池が消耗している	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
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、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。

主な仕様

名称	ポケット万歩。Nanpo		
型番	NC-900		
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	歩数	0~99999歩	
	エクササイズ	0.0~9999.9(エクササイズポイント)	
	歩行距離	0.00~999.99km	
	運動消費カロリー	0.0~9999.9kcal	
	歩行時間	0時間00分~23時間59分	
	歩行速度	0.0~999.9m/分	
	時刻	0:00~23:59	
	設定	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)
メモリ	歩数	0~99999歩	
	エクササイズ	0.0~9999.9(エクササイズポイント)	
	歩行距離	0.00~999.99km	
	運動消費カロリー	0.0~9999.9kcal	
	歩行時間	0時間00分~23時間59分	
	日数	1~14日間	
	通信方式	NFC近接型無線	
電波帯域	13.56MHz		
使用温度範囲	0℃~40℃		

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
使用電池	CR2032 リチウム電池 2個
	電池寿命 約6ヶ月 (1日1回通信)(1日1万歩使用時)
外形寸法	52×86×16mm(縦×横×厚さ)
質量	約60g(電池含む、ストラップ除く)
付属品	クリップ付ストラップ お試用電池(2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、ご了承下さい。

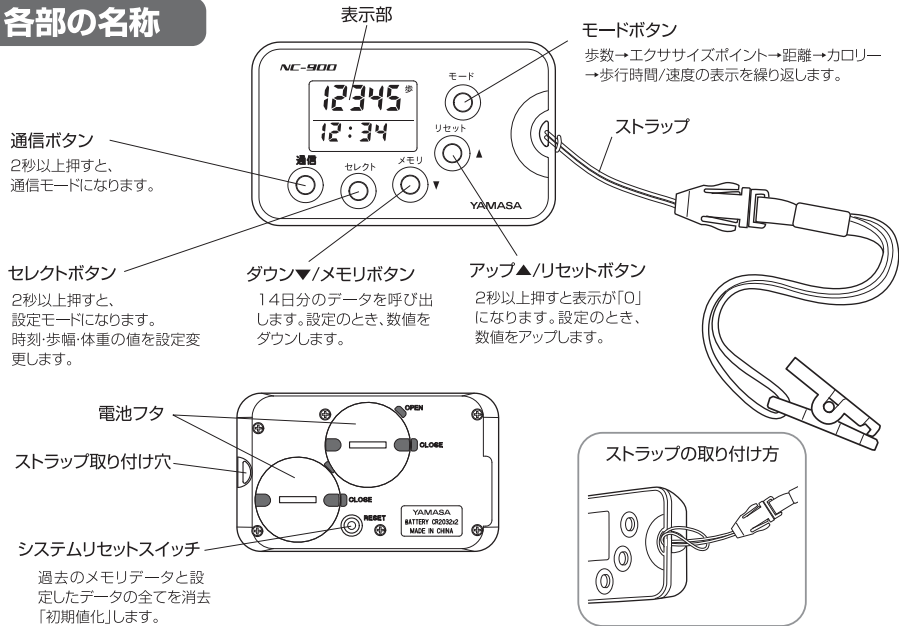
©YAMASA

PRINTED IN CHINA

使い方は裏面をご覧ください。

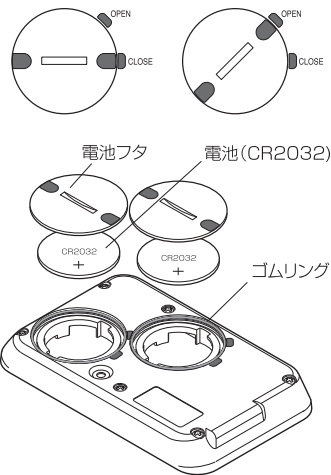
ご使用いただく前に

各部の名称



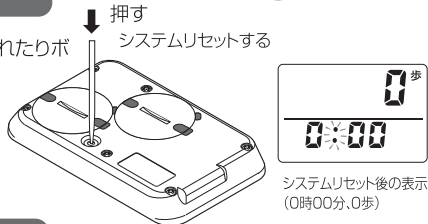
電池を入れる

- 電池のフタの溝に、コインなどを入れて左に回転させて電池フタを外します。(電池フタの **OPEN** のマークを **CLOSE** のマークのところまで回す)
- 付属の電池 (CR2032) の+を上にして入れます。
- ゴムリングがケースの溝にきちんと入っているのを確認します。(溝からはみ出しているたり電池フタについているときなどは正しく入れ直してください。)
- 電池フタを右に回転させて取り付けください。(電池フタの **OPEN** のマークを **CLOSE** のマークに合わせてから右に回転させ **CLOSE** のマークで止める)
- 本体裏面のシステムリセットスイッチを折れにくい細い棒などで押してください。全点灯後、歩行モードになりますので時刻・歩幅・体重を設定してご使用ください。



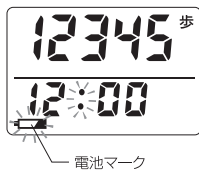
システムリセットについて

- ◇電池交換やメモリを全て消したい場合、または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過去のメモリ内容と設定した内容(時刻・歩幅・体重)の全てが消去され初期設定値にもどりますので必ず再設定してください。電池を外した場合も同様です。



電池の寿命について

電池が消耗しますと、電池マークが点滅します。早めに電池を交換してください。電池交換は2個同時に新しい物と交換し、新旧混在させないでください。(交換方法は【電池を入れる】参照) 電池寿命は約 6ヶ月です。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。古い電池は、お住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。



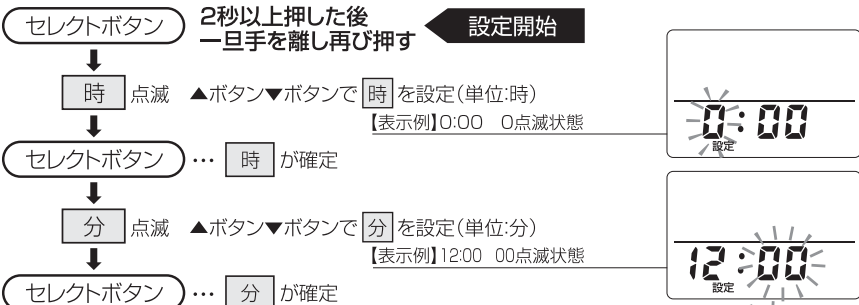
時刻・歩幅・体重を設定する

最初に

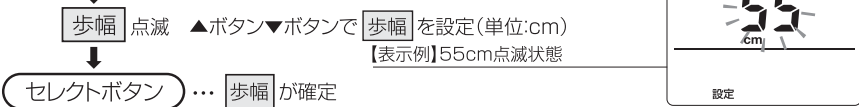
セレクトボタンを2秒以上押して設定モードにしてください。「時」が点滅して、時刻・歩幅・体重の順番に設定ができます。

時刻設定	設定範囲	0:00~23:59(初期値・0:00 24時間制)
歩幅設定	設定範囲	30~180cm(初期値・70cm)
体重設定	設定範囲	30~120kg(初期値・60kg)

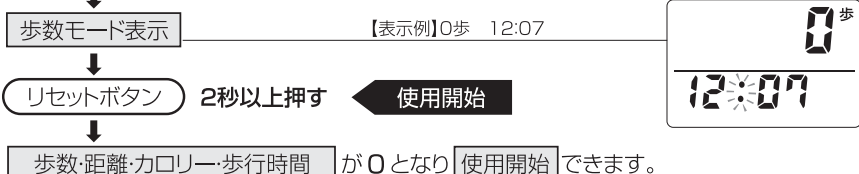
時・分



歩幅



体重



※各設定状態でボタン操作をしない状態が1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。

※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。

ご使用方法

各種モードの説明

設定が終わると、歩数モード表示になります。リセットボタンを2秒以上押して歩数(エクササイズポイント、距離、カロリー、歩行時間、歩行スピード)を0にしてください。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モードが切り替わります。歩いた歩数から、エクササイズポイント・歩行距離・運動消費カロリー・歩行時間・歩行スピードを同時に計測し、それぞれのモード画面で表示します。

- 歩数モード**
 上段に歩いた歩数(歩)、下段に時計(現在時刻)を表示します。
 【表示例】12345歩 午前10時28分
- エクササイズポイント表示モード**
 上段にエクササイズポイント(M/パワー)、下段に時計(現在時刻)を表示します。
 【表示例】6.3M/パワー 午前10時28分
- 距離モード(歩行距離)**
 上段に歩いた歩行距離(km)、下段に時計(現在時刻)を表示します。
 【表示例】740.70km 午前10時28分
- カロリーモード(運動消費カロリー)**
 上段にカロリー(kcal)、下段に時計(現在時刻)を表示します。
 【表示例】370.4kcal 午前10時28分
- 歩行時間モード**
 上段に歩行時間(時・分)、下段に時計(現在時刻)を表示します。
 【表示例】2時間36分 午前10時28分
- スピードモード**
 上段に歩行スピード(m/分)、下段に時計(現在時刻)を表示します。
 【表示例】84.0m/分 午前10時28分

■データを「0」にするには■

各モードの表示状態で▲/リセットボタンを2秒以上押すと表示が「0」になります。ただし、今日のデータはリセットされません。(リセット以前のデータはメモリに残ります。)

※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、歩き始めから数カウント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。

メモリ機能の使いかた

歩数、エクササイズポイント、距離、カロリー、歩行時間の1日前~14日前までのデータ(記録)をメモリ(記憶)します。(注:歩行スピードはメモリされません)今日のデータは、時間が「2:00」になると自動的にメモリされて表示は「0」に戻ります。

※時刻はご使用まえに必ず設定してください。

注) 静電気、電氣的ノイズの影響を受けた時、メモリーデータや設定したデータが変化・消失する場合があります。重要なメモリーデータなどは、必ず控えておいてください。

メモリーデータの見かた

歩行モード、エクササイズポイントモード、距離モード、カロリーモード、歩行時間モード、スピードモードのどのモードからでも、

▼/メモリボタンを押すごとに1日前~14日前のデータを見ることができます。

▲/リセットボタンを押すと 1、2、3...14日前の順に、

▼/メモリボタンを押すと 14、13、12...1日前の順に見ることができます。

※メモリーデータの内容を変更、修正することはできません。

※ボタン操作しない状態が1分以上続くと歩行モード表示に戻ります。

※歩行スピードはメモリされません。

【表示例】14日前

※前日に100000歩以上の歩行(10000.0kcal以上のカロリー消費)した場合のメモリーデータは「FULL」表示になります。

モードボタンを押すと、歩行モード表示(今日の歩数表示)に戻ります。

通信機能の使いかた

無線通信(NFC)機能を使って情報を転送することができます。

1 通常モード(歩数、距離、エクササイズポイント、カロリー、歩行時間、スピード)の状態では通信ボタンを2秒間押します。

2 表示部に通信マーク(☎)が点灯して通信状態になります。

3 通信終了後、歩数モードになります。

