

腕時計タイプ万歩計

## WATCH MANPO

取扱説明書（保証書付）



TM-400

- ウォッチ万歩計 (WATCH MANPO) 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。

※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

- ◆ 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。
- ◆ 万一電池を飲み込んだ場合には、直ちに医師と相談してください。



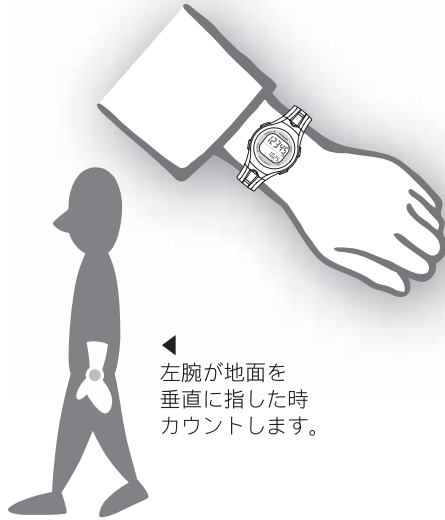
## 注意 取扱上のご注意

- ◆ 本製品は日常生活防水（3気圧）です。水中では使用できません。雨・洗顔・手洗いの際の水しぶき程度に耐える防水です。
- ◆ 本製品は腕時計と同じ（左手首上面）装着以外はカウントしません。
- ◆ サウナなど製品が高温になる場所では、火傷の恐れがあるため絶対に使用しないでください。
- ◆ ケースやバンドは肌着類と同様に直接肌に接しています。金属の腐食や汗、汚れ、ほこりなどの気づかない汚れで衣類の袖口などを汚す場合があります。常に清潔にご使用ください。
- ◆ かぶれやすい体質の人や体調によっては、皮膚にかぶれやかゆみを生じることがあります。異常を感じたら、直ちに使用を中止してすぐに医師に相談してください。
- ◆ 製品に使われているICは、静電気に弱い性質を持っています。テレビ画面などの強い静電気を受けると表示が狂うことがありますのでご注意ください。
- ◆ 直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ほこり、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。
- ◆ 落としたり、たたいたり、強い衝撃を与えないでください。
- ◆ 分解したり、内部をいじったりしないでください。

## 装着方法について

本製品の装着方法は腕時計と同じです。  
(左手首上面装着専用)  
左腕をまっすぐにして歩くと、歩行のみ  
カウントします。

(歩行以外の生活動作はカウントしにくいメカニズ  
ムになっています。)



歩行以外の振動を歩数計測しにくくするため、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。

○ 次のような場合はカウントされます。



腕を振る歩行



腕を振らない歩行

✕ 次のような場合はカウントされません。  
(カウントしても正確ではありません。)



デスクワーク等



バッグや書籍等  
を抱えた歩行



腕を直角に曲げ  
動かさない歩行や  
傘持ち歩行等



歩行以外の生活活動

## 入っているもの・各部の名称

### 1. 本体



2. お試し用電池  
(CR1632/1個)  
本体に内蔵済み

CR1632  
+

3. 取扱説明書  
(本書：保証書付)

### ① 表示切替ボタン (MODE)

- ・初めて使う時やシステムリセット後に電源を入れます。
- ・現在表示で時刻・カレンダー、歩数・距離、カロリー・歩行時間と表示を切り替えます。
- ・メモリ表示で歩数、距離、カロリー、歩行時間と表示を切り替えます。
- ・設定モードで歩幅、体重、時刻表示設定、年、月、日、時、分、秒、と表示を切り替えます。

- ・メモリ表示する日にちを変更します。
- ・設定モードで設定値を増やします。

### ② 設定ボタン (SET)

- ・現在表示の時 2 秒以上押すと設定モードになります。
- ・設定モードの時、設定した値を決定します。
- ・メモリ表示の時、時刻・カレンダー表示画面に戻します。

### ③ メモリ・アップボタン (MEMORY▲)

- ・現在のデータを表示しているときに今日の累計データに切り替えます。

### ④ リセット・ダウンボタン (RESET▼)

- ・2 秒以上押して現在のデータをゼロにします。
- ・メモリ表示する日にちを変更します。
- ・設定モードで設定値を減らします。



## 電池の交換について

電池の交換は、お買い上げ店または時計店に相談してください。

その時には、この取扱説明書（保証書付）をご持参ください。


また、お買い上げ店を通じて当社に電池交換や修理を依頼できます。



ご自分では絶対に電池交換や分解を行わないでください。故障の原因や防水性能が低下の原因になります。

## 電池の寿命について




電池が消耗しますと表示部に  マークが点滅します。お早めに新しい電池と交換してください。

### 注意！

- ・消耗した電池をそのまま入れておくと電池が膨らんだり液漏れして故障の原因になります。なるべく早く新しい電池と交換してください。
- ・この製品は電池交換やシステムリセットを行うと今までのデータとメモリデータは全て無くなります。また設定値はお買い求め頂いた時の状態に戻ります。
- ・電池交換の後はシステムリセットを行って再設定をしてください。【11ページ参照】
- ・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。

## 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	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR1632)と交換してください
何も表示されない	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR1632)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
	設定値が間違っている	設定変更してください
歩数があわない	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		システムリセットを実施してください

※ 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。

※ 本製品の故障修理および電池交換の時は、設定値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。

## 1日の歩行の目安

- 1日1万歩といわれています。
- 年齢、性別など個人差がありますが右記の目安を目標にしてみましょう。
- 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。
- 姿勢を正しく、リズムカルに楽しく歩きましょう。

歩く速さ	1分間に110歩以上
一度に歩く歩数	1,000歩以上
1日に歩く歩数	8,000～10,000歩以上

## 異常表示のとき

異常な表示が出ている時、電池交換後表示がおかしい時、スイッチ操作が利かない場合はシステムリセット（4つのボタンを同時に押す）をしてください。【11ページ参照】

## 現在のデータをゼロにするには

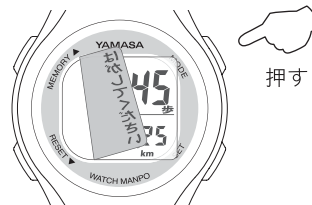
- ・歩数・歩行距離、消費カロリー・歩行時間表示で **RESET** ボタンを2秒以上押し、現在のデータをクリアして表示はゼロになります。この場合表示を元に戻すことは出来ませんが「日別のメモリ」の「今日の日づけ」の中に今日の累計データが逐次保存されていますので今日のデータを見ることができます。
- ・今日のデータは時刻が「2:00」になると自動的にメモリされて表示はゼロに戻ります。

## 初めて使うとき

本製品の前面に貼られているシールをはがしてください。

**(MODE)** ボタンを押してください。

電源が入り、初期設定モードになります。設定モードでは歩幅・体重・時間制・カレンダー・時刻の設定を行います。



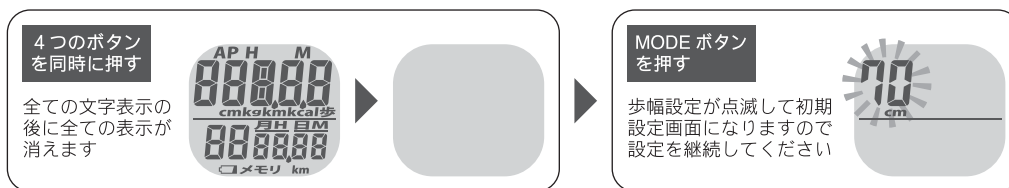
## システムリセットについて

◎ **(MODE)** **(SET)** **(RESET▼)** **(MEMORY▲)**

4つのボタンを同時押しによるリセットです。

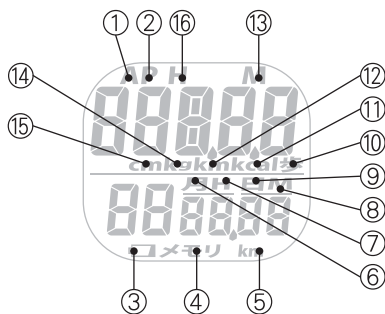
◎ 電池交換後や表示画面が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合に操作してください。

◎ システムリセットを行うと、全ての設定値がお買い求め頂いた時の状態に戻りますので再設定してください。また、今までのデータとメモリデータは全て無くなります。



**(MODE)** **(SET)** **(RESET▼)** **(MEMORY▲)** 4つのボタンを同時に押す事により、表示部が全点灯してリセットが掛かります。その後同時にボタンを放すことにより表示部が約2秒間全点灯を続けた後に全ての画面表示が消えます。この状態から **(MODE)** ボタンを押す事により、初期設定画面になりますので必ず初期設定を行ってください。【14ページ参照】

## 画面表示について

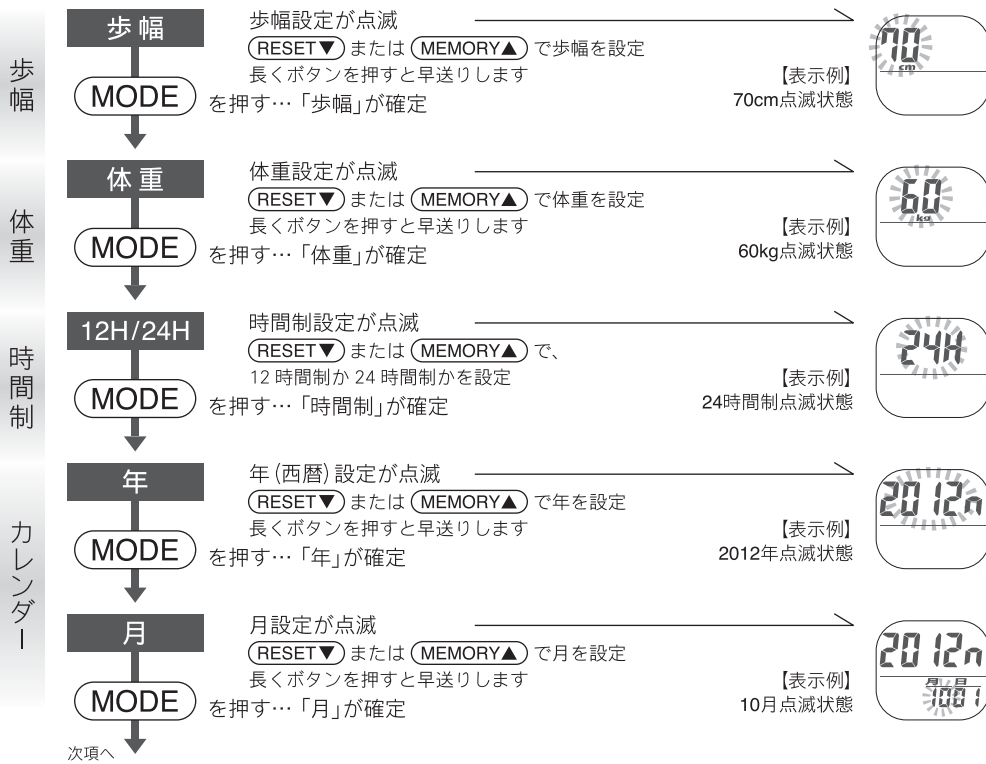


- ① 12時間時計表示の午前に点灯します。
- ② 12時間時計表示の午後に点灯します。
- ③ 電池の消耗を知らせます。
- ④ メモリデータ表示の時に点灯します。
- ⑤ 現在表示で歩行距離表示の時に点灯します。
- ⑥ 「月」を示します。
- ⑦ 現在表示で歩行時間の「時」を示します。
- ⑧ 現在表示で歩行時間の「分」を示します。
- ⑨ 「日」を示します。
- ⑩ 歩数表示の時に点灯します。
- ⑪ 消費カロリー表示の時に点灯します。
- ⑫ メモリ表示で歩行距離表示の時に点灯します。
- ⑬ メモリ表示で歩行時間の「分」を示します。
- ⑭ 体重の設定時に点灯します。
- ⑮ 歩幅の設定時に点灯します。
- ⑯ メモリ表示で歩行時間の「時」を示します。

## 設定をする (1)

初めて使うとき (初期設定) ・システムリセット後 ▶ (MODE) ボタンを押す

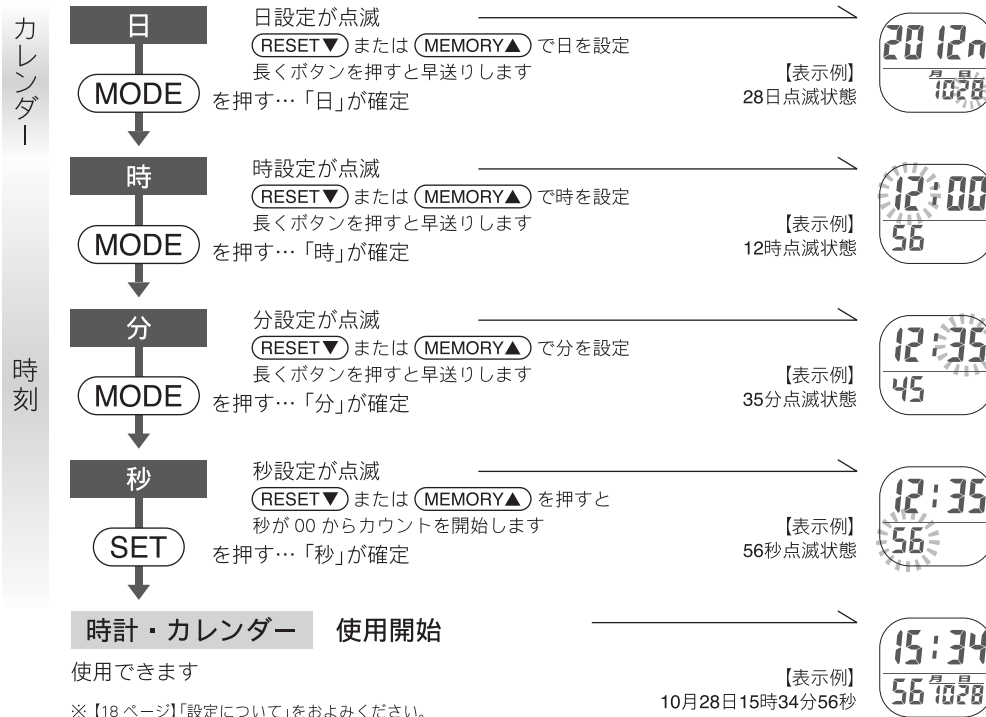
再設定 (現在表示の時) ▶ (SET) ボタンを2秒以上押す



— 14 —

— 15 —

## 設定をする (2)



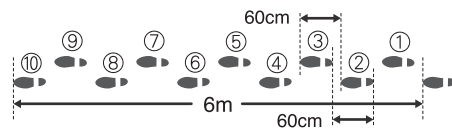
## 設定について



設定した歩幅・体重によって各種の数値を算出しますので正しく入力してください。

### 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。



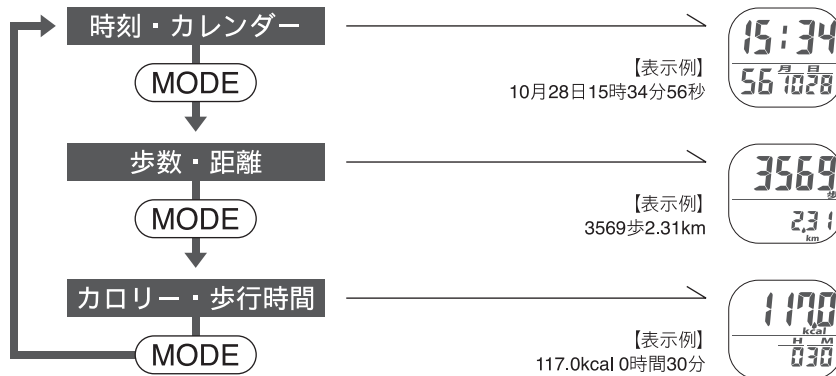
$$\frac{6\text{m (合計距離)}}{10\text{歩 (歩いた歩数)}} = 0.6\text{m} = 60\text{cm (歩幅)}$$

- ※ 再設定で **(SET)** ボタンを押す事で、いつでも使用状態の時計・カレンダー表示に戻ります。
- ※ 再設定で、体重または歩幅の設定を変更した場合は、以前の消費カロリーまたは歩行距離データに、設定変更後の計算データが加算されます。
- ※ 再設定の時に設定操作を始めてから、1分間ボタン操作が無い場合、現在設定されている値が有効となり、使用状態の時計・カレンダー表示に戻ります。  
(但し、**(MODE)** **(SET)** **(RESET▼)** **(MEMORY▲)** ボタン同時押しによるシステムリセットおよび電池交換からの初期設定時には、1分間ボタン操作が無くても、使用状態には移行しないでそのまま設定状態を継続しますので全ての設定を実施してください。)
- ※ 本日のデータは翌日の午前2時にメモリーに書き込まれますので再設定中に午前2時を経過すると前日のデータはメモリーに書き込まれずに当日のデータに加算されます。また午前2時をまたぐような時間の修正をしても同様となりますのでご注意ください。(前日のメモリデータは0となり、当日の現在表示に前日分のデータが加算されます。)

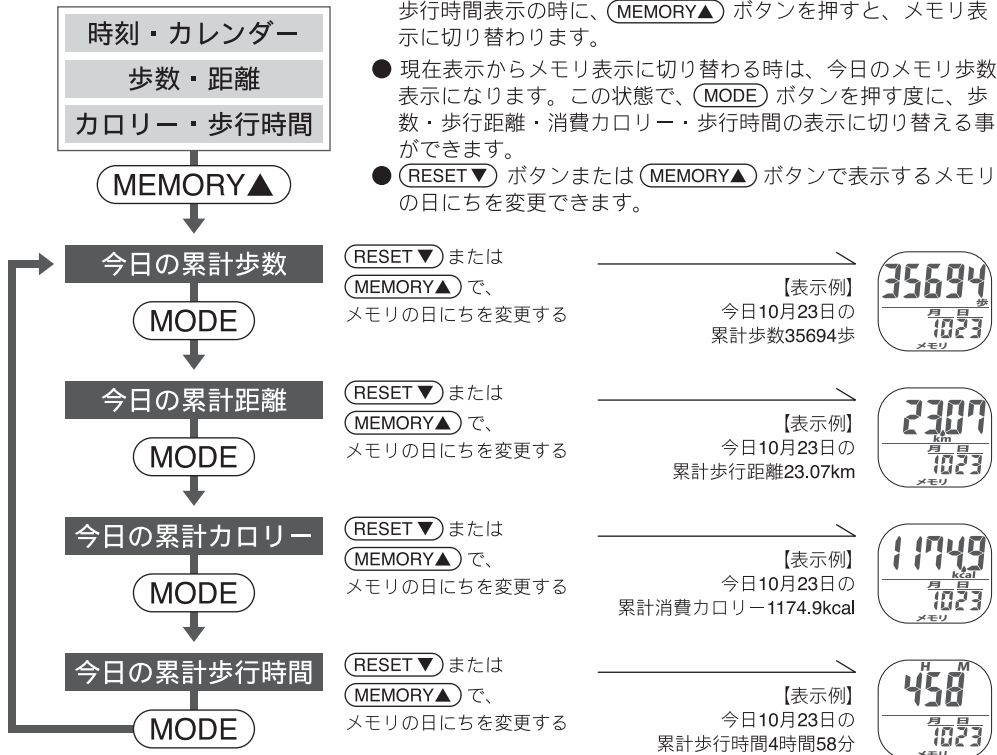
## ご使用方法

### 現在表示の切り替え

- **(MODE)** ボタンを押す毎に時刻・カレンダー表示、歩数・歩行距離表示、消費カロリー・歩行時間表示と切り替わります。
- 歩数・歩行距離または消費カロリー・歩行時間表示の時に1分間ボタン操作が無い場合は時刻・カレンダー表示に戻ります。



- 歩数表示が100000歩を超えた時は00001歩から表示を続けて合計200000歩でFULLと表示してカウントを停止します。この場合のメモリ表示は99999歩を超えた時にFULLと表示してカウントを停止します。
- 歩行距離が99.99kmを超えた時は現在表示、メモリ表示ともFULLと表示してカウントを停止します。
- 消費カロリーが9999.9kcalを超えた時は現在表示、メモリ表示ともFULLと表示してカウントを停止します。
- 歩行時間は現在表示、メモリ表示とも最大23H59Mまで表示します。



- メモリ表示の時に (SET) ボタンを押すと、現在表示の時刻・カレンダー表示に戻ります。
- メモリ表示の時に1分間スイッチ操作が無い場合は現在表示の時刻・カレンダー表示に戻ります。

主な仕様

名称	ウォッチ万歩計 (WATCH MANPO)	
型番	TM-400	
表示	液晶5桁デジタル2段表示	
センサー	ショックセンサー	
表示内容	歩数	0~99999 歩
	歩行距離	0.00~99.99 km
	消費カロリー	0.0~9999.9 kcal
	歩行時間	0H00M~23H59M
	時刻	時・分・秒 ※12時間制(午前A/午後P)または24時間制
メモリ	カレンダー	2012年1月1日~2099年12月31日
	歩数	今日、1~7日前
	歩行距離	今日、1~7日前
	消費カロリー	今日、1~7日前
設定	歩行時間	今日、1~7日前
	時刻	時・分・秒(秒はゼロリセット) ※12時間制(午前A/午後P)または24時間制選択可能
	カレンダー	2012年1月1日~2099年12月31日
設定	歩幅	30~180 cm (1cm単位)
	体重	30~120 kg (1kg単位)
	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)	
使用電池	CR1632 リチウム電池 1個	
電池寿命	約1年(1日1万歩使用時)	
外形寸法	約36×45×13.4mm(幅/縦/厚 バンド含まず)	
質量	約30g(バンド・電池含む)	
防水	3気圧防水(日常生活防水)	
材質	本体:ABS樹脂 透明部:アクリル 裏蓋:ステンレス バンド:強化ポリウレタン	
付属品	お試し用電池(CR1632/1個) 本体に内蔵 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。