

## ウォッチ万歩計

## DEMPA MANPO

## 取扱説明書（保証書付）



TM-460




TM-510

- ウォッチ万歩計 **DEMPA MANPO** 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。
- 万歩計®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TM-510のイメージ図になります。

## 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。
- ◆ 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

- ◆ 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。
- ◆ 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。常に清潔にしてご使用ください。
- ◆ 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。
- ◆ 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電子部品は、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。
- ◆ 長期間（3ヶ月以上）使用しないときは電池を取り外しておいてください。

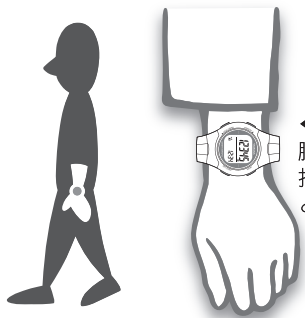
## 装着方法について

◆ 本製品の装着方法は腕時計と同じです。必ず腕に装着してご使用ください。

ポケットやカバンに入れた状態では計測できません。

足が地面に接したときの衝撃および腕の振りによって、歩行を計測します。

(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。)



◀ 腕が地面を垂直に指したとき、歩数として計測します。

### 歩行判定機能

歩き始めてからしばらくの間は、動きが歩行であるかを見極めているので、歩数はカウントされません。10歩以上継続して歩くと、それまでの歩数をまとめて表示します。また、歩行をいったん止めた場合、再度10歩以上継続して歩かないと歩数はカウントされません。

○ 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



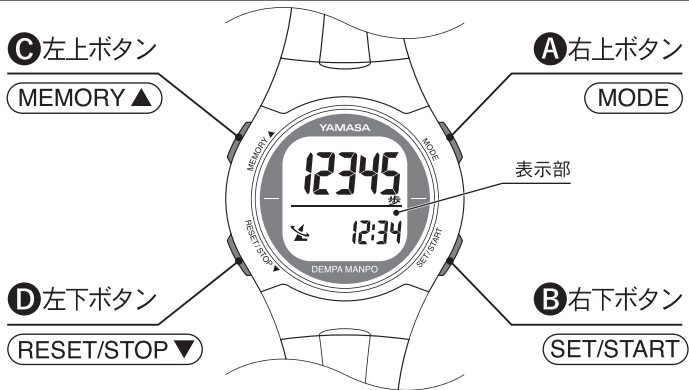
歩行以外の  
生活活動



※本製品を装着した腕を激しく動かす活動は正確にカウントされません。

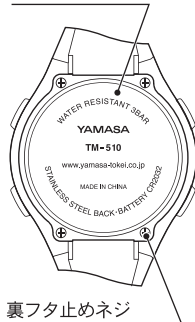
# 各部の名称

## 表面

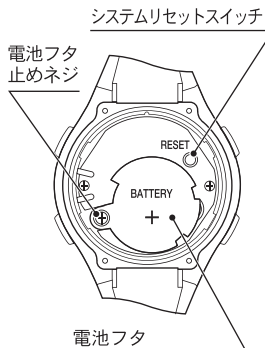


## 裏面

裏フタ



## 裏フタを外した内部



## 表示部

※画面は全点灯時の表示です



## 入っているもの

### 1. 本体



### 2. お試し用電池

(TM-460 : CR1632x1個)

(TM-510 : CR2032x1個)

本体に内蔵

TM-460

CR1632  
+

TM-510

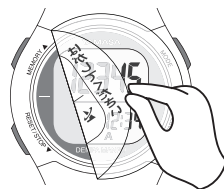
CR2032  
+

### 3. 取扱説明書 (本書 : 保証書付き)

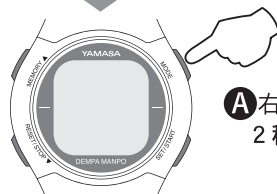
## 初めて使うとき

本製品の表示部に貼られているシールをはがして

**A** 右上ボタンを2秒以上押してください。  
電源が入り、設定画面になりますので初期設定を行ってください。【10～17ページ参照】



シールをはがしてください



**A** 右上ボタンを2秒以上押す



歩幅が点滅して設定画面になります

## 初期設定をする（1）

最初に「歩幅」が点滅して、「体重」・「カレンダー」・「時間制」・「時刻」・「電波受信」の順番に設定します。

歩幅



「歩幅」設定

「歩幅」が点滅します

- ① **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「歩幅」をあわせませ  
設定範囲：30～180cm（初期値：70cm）  
※歩幅の決めかたは**16**～**17**ページを参照してください
- ② **A**右上ボタンを押して決定します

体重



「体重」設定

「歩幅」決定後、「体重」が点滅します

- ③ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「体重」をあわせませ  
設定範囲：30～120kg（初期値：60kg）
- ④ **A**右上ボタンを押して決定します

カレンダー



「年」設定

「体重」決定後、カレンダーの「年」が点滅します

- ⑤ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「年」をあわせませ  
設定範囲：2021～2099年（初期値：2021年）
- ⑥ **A**右上ボタンを押して決定します



「月」設定

「年」決定後、「月」が点滅します

- ⑦ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「月」をあわせませ  
設定範囲：1～12月（初期値：1月）
- ⑧ **A**右上ボタンを押して決定します



「日」設定

「月」決定後、「日」が点滅します

- ⑨ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「日」をあわせませ  
設定範囲：1～31日（初期値：1日）
- ⑩ **A**右上ボタンを押して決定します

## 初期設定をする (2)

時間制



「時間制」  
設定

- 「日」決定後、「時間制」が点滅します
- ⑪ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「時間制」を選びます  
24時間制または12時間制【午前:A/午後:P表示】を選択  
(初期値:24時間制)
- ⑫ **A**右上ボタンを押して決定します

時刻



「時」設定

- 「時間制」決定後、時刻の「時」が点滅します
- ⑬ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「時」をあわせませ  
24時間制の設定範囲:0~23時(初期値:0時)  
12時間制の設定範囲:AM12~PM11時(初期値:AM12時)
- ⑭ **A**右上ボタンを押して決定します



「分」設定

- 「時」決定後、「分」が点滅します
- ⑮ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「分」をあわせませ  
設定範囲:0~59分(初期値:0分)
- ⑯ **A**右上ボタンを押して決定します



「秒」設定

- 「分」決定後、「秒」が点滅します
- ⑰ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押すと「秒」が00から  
カウントを開始します
- ⑱ **A**右上ボタンを押して決定します

## 初期設定をする (3)

電波受信



「電波受信」  
設定

- 「秒」決定後、「電波受信 (ON/OFF)」が点滅します
- ⑱ **C**左上ボタン/**D**左下ボタンを押して「電波受信」のON/OFFを選びます  
ONまたはOFFを選択 (初期値: ON)  
※ONを選ぶと標準電波を受信することが可能になります  
※OFFを選ぶと標準電波を受信しませんので必ず、お客様ご自身で時刻を設定してください  
※電波受信については⑳～㉓ページを参照してください
- ㉔ **B**右下ボタンを押して決定、設定終了です

使用開始



設定終了  
「時刻・カレンダー」  
表示

時刻・カレンダー表示(ホーム画面)になり、使用を開始できます

- ※ どの設定画面からでも**B**右下ボタンを押すと設定を終了して時刻・カレンダー表示(ホーム画面)になります。
- ※ 「時間制」、「秒」、「電波受信」以外の設定画面で**C**左上ボタンまたは**D**左下ボタンを長押しすると、設定数値の早送りができます。

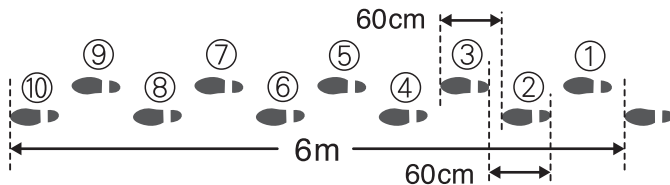


## 初期設定をする (4)



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、  
正しく歩幅・体重を入力してください。

- ・距離計測には、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。



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

## 設定を変更する

設定を間違えたときや、設定を変更するときにはストップウォッチ表示以外の現在のデータ【19～20ページ参照】を表示しているときに**B**右下ボタンを2秒以上押してください。歩幅が点滅して設定画面になります。「初期設定をする」【10～17ページ参照】の操作をし、変更してください。



**B**右下ボタンを  
2秒以上押す



歩幅が点滅して  
設定画面になります

※ 設定変更中に1分間ボタン操作がない場合、現在設定されている数値で決定となり、時刻・カレンダー表示(ホーム画面)に戻ります。



注意

午前 1:55～2:05 まで設定の変更を行わないでください。メモリーデータに不具合が生じる可能性があります。

## 現在のデータを見る

現在のデータ **A** 右上ボタンを押すごとに、表示内容が切り替わります。



時刻・カレンダー表示 (ホーム画面)

**A** 右上ボタンを押す



歩数表示

**A** 右上ボタンを押す



歩行距離表示

**A** 右上ボタンを押す



消費カロリー表示

**A** 右上ボタンを押す



歩行時間表示

**A** 右上ボタンを押す



ストップウォッチ表示

※ストップウォッチの使い方は  
23ページを参照してください

**A** 右上ボタンを押す

※時刻・カレンダー、ストップウォッチ表示以外の表示中に1分間ボタン操作がない場合は自動的に時刻・カレンダー表示(ホーム画面)に戻ります。

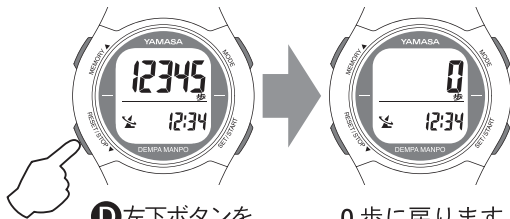
※ストップウォッチ表示中は、1分間ボタン操作が無くてもストップウォッチ表示を続けます。

※1日に歩いた歩数が99999歩を超えた場合は、00000歩になって計測を続けます。

### 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、歩行時間表示中に**D**左下ボタンを2秒以上押ししてください。現在のデータをクリアしてゼロになります。

この場合、表示を元に戻すことはできませんがメモリー表示の「今日の日付」で今日の累計データを見ることができます。



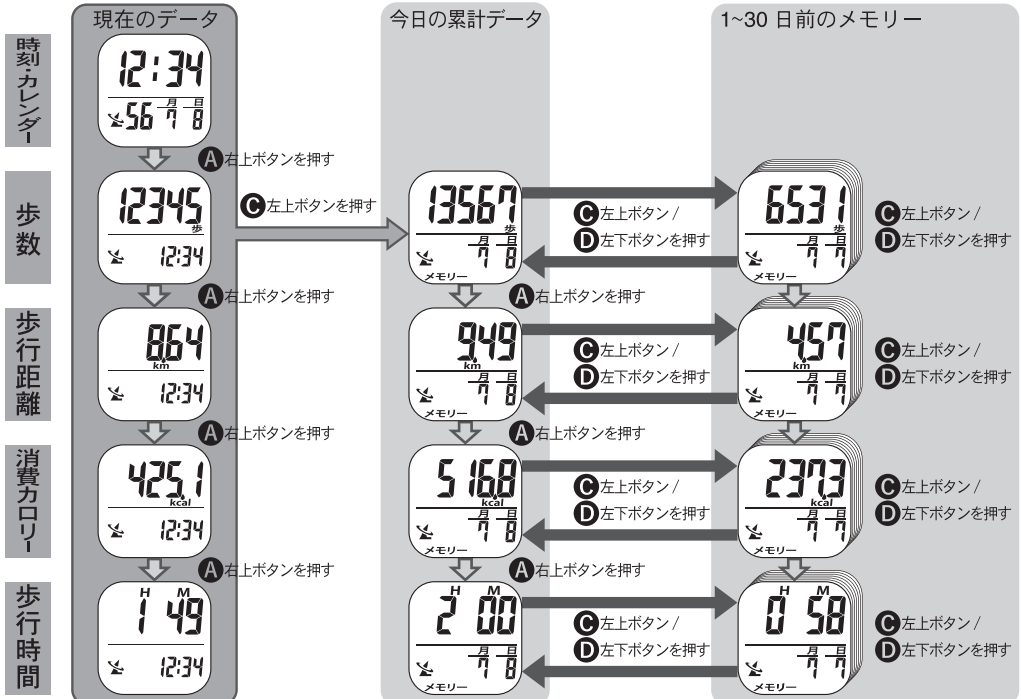
**D** 左下ボタンを  
2秒以上押す

0歩に戻ります

# メモリーデータを見る

今日の累計データおよび過去30日分のメモリーデータを見ることができます。  
 ストップウォッチ表示以外の現在のデータを表示しているときに**Ⓒ**左上ボタンを押すとメモリー表示に切り替わります。  
 メモリー表示のときに**Ⓒ**左上ボタンまたは**Ⓓ**左下ボタンで日付を変更できます。

現在のデータは、時刻が午前2時になると自動的にメモリーされ、数値はクリアされます。※時刻は必ず正しく設定してください



※メモリー表示中に1分間ボタン操作がない場合および**Ⓑ**右下ボタンを押すと時刻・カレンダー表示(ホーム画面)に戻ります。

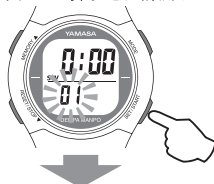
## ストップウォッチの使い方

1秒単位の表示で99時間59分59秒まで計測することができます。

**A** 右上ボタンを押して、ストップウォッチ表示にします。

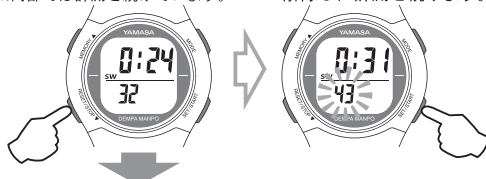


**B** 右下ボタンを押すと、計測がスタートします。

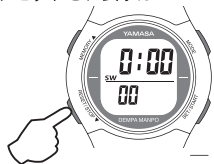


**D** 左下ボタンを押すと、スプリットタイムを表示します。  
※内部では計測を続けています。

**B** 右下ボタンを押すと、スプリットタイム表示を解除し、計測を続けます。



続けて、**D** 左下ボタンを押すと、リセットされ表示は「0:00 00」になります。



※ストップウォッチの計測中に、他の表示に切り替えても、ストップウォッチの計測は内部で続けています。

# システムリセットについて

- 電池交換後や表示が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合にシステムリセットスイッチを押してください。
- システムリセットスイッチを押すとメモリーデータを含むすべてのデータ(歩数、歩行距離、消費カロリー、歩行時間)と設定した内容(歩幅、体重、カレンダー、時間制、時刻、電波受信)が消去され、お買い求めいただいた時の状態に戻ります。電池交換をした場合も同様です。

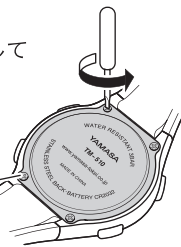
電源を入れるには**A**右上ボタンを2秒以上押してください。歩幅が点滅して設定画面になりますので、再設定を行ってください。【10～17ページ参照】

※ 電源を入れる前に必ず先に裏フタを取り付けてください。

## 1. 裏フタを開ける

市販の小型ドライバーで裏フタ止めネジを4本外して裏フタを開けます。

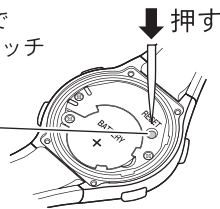
裏フタ止めネジ4箇所



## 2. システムリセットスイッチを押す

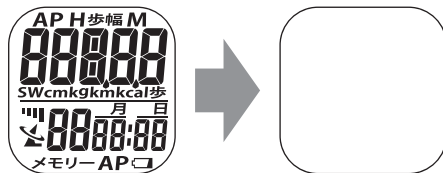
折れにくい細い棒などでシステムリセットスイッチを押してください。

システムリセットスイッチ




※イラストはTM-510の例になります。

表示が全点灯した後、消えます。




## 電池の寿命について

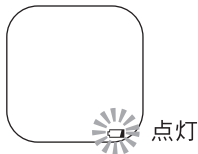
1. 電池が消耗しますと表示部に  マークが点滅します。お早めに新しい電池と交換してください。

※ 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。



2. 電池が完全に消耗すると  マークだけが点灯し、動作を停止します。新しい電池と交換するまで使用できません。



### 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。
- ・ 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メモリーデータを含むすべてのデータが消去されます。また設定値はお買い求めいただいた時の状態に戻ります。

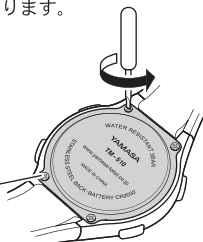
# 電池の交換について

※イラストはTM-510の例になります。

## 1. 裏フタを開ける

市販の小型ドライバーで裏フタ止めネジを4本外して裏フタを開けます。

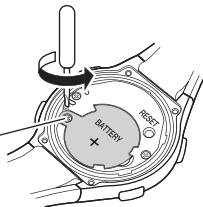
裏フタ止めネジ4箇所



## 2. 電池フタを開ける

中の電池フタ止めネジを外して電池フタを開けます。

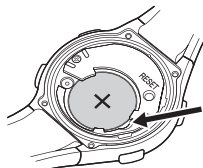
電池フタ止めネジ



## 3. 電池を外す

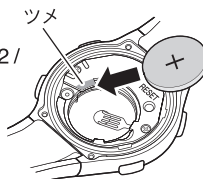
矢印の部分に小型ドライバーなどを差し込んで電池を外します。

※内部の接点などに手を触れないよう注意してください。



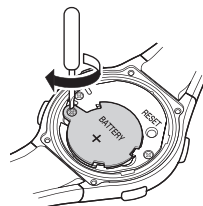
## 4. 新しい電池を入れる

新しい電池(TM-460:CR1632/TM-510:CR2032)のプラス極(+ )を上にしてツメの下に電池が入るよう斜めに差し込んでください。



## 5. 電池フタを閉める

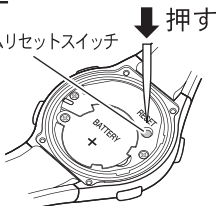
電池フタをネジで取り付けます。



## 6. システムリセットスイッチを必ず押す

システムリセットスイッチを押すと表示が全点灯した後、消えます。

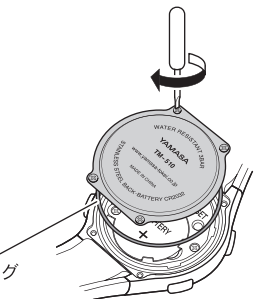
システムリセットスイッチ



## 7. 裏フタを閉める

内部のミゾにあるゴムの防水リングがずれないように裏フタ止めネジ4本で取り付けます。

ゴムの防水リング





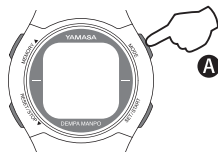
## 電池の交換について

### 8. 電源を入れる

**A** 右上ボタンを2秒以上押してください。  
歩幅が点滅して設定画面になりますので再設定を行ってください。

【10～17ページ参照】

※電源を入れる前に必ず先に裏フタを取り付けてください。



**A** 右上ボタンを  
2秒以上押す。



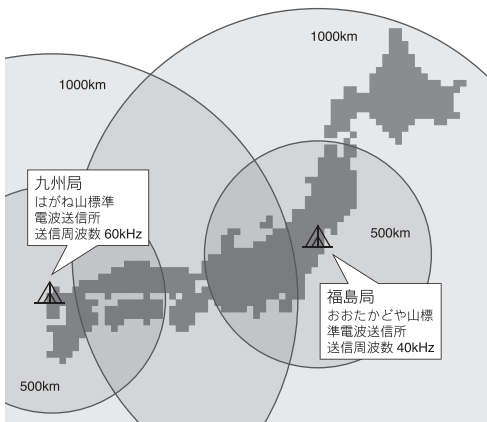
歩幅が点滅して  
設定画面になります。

- ※ 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。
- ※ 製品を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。

# 電波時計について

## ◎ 電波時計とは

本製品には、電波時計が組み込まれています。電波時計とは、福島県のおおたかどや山送信所と福岡・佐賀県境のがね山送信所から発信される情報通信研究機構が運用する正しい時刻情報をのせた標準電波を受信することにより、自動的に時刻やカレンダー情報を修正し、日本標準時を表示する時計です。



## ◎ 電波の受信範囲について

受信範囲は、送信所からそれぞれ半径約 1,000km といわれて、日本全国広い範囲で受信可能とされています。ただし、受信範囲であっても標準電波の届きにくい環境や、電波ノイズが発生しやすい場所では、標準電波を受信できない場合があります。

※「電波を受信しにくい環境」【[39](#)ページ参照】

## ◎ 標準電波の送信停止について

送信所の点検や落雷などの影響により、標準電波の送信が停止することがあります。標準電波の送信状態については情報通信研究機構の Web サイトをご覧ください。

(<https://jyy.nict.go.jp>)

## ◎ 海外での使用について

本製品は、日本以外の標準電波は受信できません。海外で使用した場合、まれに日本の標準電波を受信し、日本標準時を表示したり、ノイズにより誤った時刻を表示することがあります。

海外で使用するときには、設定で電波受信を OFF にして、お客様ご自身で時刻を設定してください。

# 電波受信について (1)

## ◎ 受信方法について

受信方法は、自動受信と強制受信の 2 種類があります。また、システムリセット【[24](#)～[25](#)ページ参照】を行ったあとの再設定後に初期受信が 1 度行われます。

### 自動受信


毎日、時刻表示が AM 2:30・AM 3:30・AM 4:30 になると、自動的に受信を開始します。1 日の間に受信が成功するまで最大 3 回行われます。なお、AM 2:30 の自動受信後、または AM 3:30 の自動受信後に強制受信を行い成功した場合、次に行われる自動受信は、翌日の AM 2:30 です。

### 強制受信

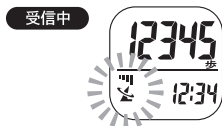
現在のデータ【[19](#)～[20](#)ページ参照】を表示しているときに **A** 右上ボタンを 2 秒以上押すと強制受信が行われます。受信中に受信を解除したい場合は、**A** 右上ボタンを 2 秒以上押ししてください。

## 電波受信について (2)

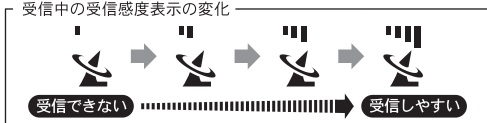
### ◎ 受信中の表示について

受信が始まると受信感度表示「■■■」とアンテナマークが表示されます。受信が終了すると受信の成功・失敗にかかわらず受信感度表示「■■■」は消えます。

※1回の電波受信に約1～11分間かかります。



受信中の受信感度表示の変化



### ◎ 受信結果の表示について

受信成功



アンテナマークが点灯し続け、正しい日時に修正されました。

受信失敗



アンテナマークが消えて、日時の修正は行われませんでした。

### ◎ 電波を受信するときは

- 電波送信所に向かって、本製品の向きを上または下になる方向に置いてください。
- 腕から本製品を外し、窓際など電波を受信しやすい安定した場所に置いてください。
- 受信中は本製品を動かさないでください。



### ◎ 電波を受信しにくい環境

次のような電波の届きにくい環境や、電波ノイズが発生しやすい場所では、標準電波を受信できない場合があります。このような場所から遠ざけて受信を行ってください。

- マンションやビルの建物の中、地下、谷間など
- 高圧線、架線、通信施設(飛行場など)の近く
- 乗り物の中(自動車、電車、飛行機など)
- 電化製品、OA機器の近く(テレビ、パソコン、携帯電話など)
- スチール机等の金属製家具の上や近く
- 朝夕の時間帯、雨天のとき、高温や低温の場所
- 山の裏側など

## 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と交換してください。 27～29ページ参照
☐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と交換してください。 27～29ページ参照
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。
	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池と交換してください。 27～29ページ参照
歩数の値が違う	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。 4～5ページ参照
	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。
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 歩数が1歩からカウントされない</li> <li>• 歩数が急に10歩になる</li> </ul>	歩き始めてからしばらくの間は、動きが歩行であるかを見極めているので、歩数はカウントされません。 10歩以上継続して歩くと、それまでの歩数をまとめて表示します。	
歩数が0歩に戻ってしまう	時計の設定が間違っている	時刻を正しく設定してください。 10～17ページ参照
		時刻が午前2時になると自動的にメモリーされ、数値はクリアされます。
歩行距離の値がおかしい	歩幅の設定が間違っている	歩幅を正しく設定してください。 10～17ページ参照
消費カロリーの値がおかしい	歩幅、体重の設定が間違っている	歩幅、体重を正しく設定してください。 10～17ページ参照
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。 24～25ページ参照

※ 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。

TEL.03-5706-5400（受付時間 10:00～17:00 土・日・祝祭日除く）

※ 本製品の故障、修理の時は、設定したすべての内容と記憶したデータはすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え計測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	ウォッチ万歩計 <b>DEMPA MANPO</b>	
型番	TM-460 / TM-510	
表示	液晶5桁デジタル2段表示	
検出方式	3D加速度センサー	
表示内容	歩数	0～99999歩
	歩行距離	0.00～999.99 km
	消費カロリー	0.0～9999.9 kcal
	歩行時間	0H00M～23H59M
	ストップウォッチ	0:00 00～99:59 59
	カレンダー	1月1日～12月31日
	時刻メモリー	時・分・秒 ※24時間制または12時間制 (午前:A / 午後:P 表示) 今日、1～30日前 (午前2時にオートリセットしてデータを自動的にメモリー)
設定内容	歩幅	30～180 cm (1cm 単位)
	体重	30～120 kg (1kg 単位)
	カレンダー	2021年1月1日～2099年12月31日
	時刻	時・分・秒 (秒はゼロリセット) ※24時間制または12時間制 (午前:A / 午後:P 表示) 選択
電波受信	ON / OFF	
受信機能	自動受信、強制受信	
受信電波	日本国内専用 JJY (40kHz/60kHz)	
自動受信時刻	2時30分、3時30分、4時30分に受信を開始	
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)	
時計精度	電波受信による時刻修正がない場合: 平均月差 ±30 秒以内 (常温にて)	
電源	TM-460: CR1632 リチウム電池 1 個 / TM-510: CR2032 リチウム電池 1 個	
電池寿命	約 1 年 (1 日 1 万歩使用、電波受信 1 日 1 回にて)	
外形寸法	TM-460: 約 36×45×13.4 mm (幅×高×厚 バンド部は除く)	
	TM-510: 約 43×49×13.7 mm (幅×高×厚 バンド部は除く)	
適応手首周り	TM-460: 約 12.5～20 cm / TM-510: 約 14.5～20 cm	
質量	TM-460: 約 31 g / TM-510: 約 39 g (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 裏フタ: ステンレス バンド: 強化ポリアウレタン	
付属品	お試し用電池(TM-460: CR1632x1 個 / TM-510: CR2032x1 個) 本体に内蔵、取扱説明書(保証書付き)	
企画・設計	日本	
原産国	中国	

※ 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。