

CITIZEN
Micro HumanTech



スポーツウォーカー

シチズン活動量計 **TR10**

取扱説明書・保証書（裏面）

目次





大切なご注意	1	➡
特長	3	➡
防水性能	6	➡
さっそく準備	7	➡
さあ歩こう	15	➡
操作の方法	19	➡
エクササイズ量とは？	37	➡
電池について	41	➡
困ったときは	43	➡
製品仕様	45	➡
ご相談窓口	46	➡

- お買い上げいただき、ありがとうございます。
- 本書は保証書をかねていきますので、大切に保管してください。


大切なご注意

安全上のご注意


この取扱説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、お客様や他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明します。

 警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う危険が想定される内容」です。
 注意	この表示の欄は「傷害を負う危険または物的損害が発生する危険が想定される内容」です。
	してはいけない「禁止」内容です。
	必ず実行していただく「強制」内容です。

警告

-  • 電池や本体、付属のホルダーやストラップを乳幼児の手の届くところに置かないでください。→ 誤飲やけがの恐れがあります。
- 電池は絶対に火中に投げ込まないでください。
→ 破裂する恐れがあります。
- * 誤飲やけがをしたときはすぐに医師に相談してください。

注意

-  • 日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示にしたがってください。
→ 急な運動や無理な運動は危険です。
- けがや病気で治療中の人は、医師やトレーナーの指示にしたがってください。
- 歩行中、ジョギング中に画面を見たり、操作するのは危険です。止まって、安全なところで操作するようにしてください。

取り扱いやお手入れのご注意

取り扱いについて

- 絶対に分解しないでください。
→ 故障の原因となります。
- ほこり、湿気の多いところで使用したり、保管しないでください。
→ 故障の原因となります。
- 落としたり、過度の振動や衝撃を与えないでください。
→ 故障の原因となります。
- 洗濯機にいれたり、プールや浴槽など水中で使用しないでください。
→ 故障の原因となります。
※ TR10 は防水構造となっておりますが、水中（プールなど）での使用には対応しておりませんのでご注意ください。（6ページ）
- 装着するときにズボンなどの後ろポケットに入れないでください。
→ 座ったときに破損またはけがをする恐れがあります。



お手入れについて

- シンナーやベンジン、アルコールなどは使用しないでください。
→ 本体の汚れは、やわらかい布でふき取ってください。

特長

スポーツウォークを計測

有酸素運動に相当するスポーツウォーク（時速約 6km 以上の速歩、ジョギング、ランニング）を通常の歩行とは別に計測します。速度（運動量）の増加に合わせて、エクササイズ量、消費カロリー、脂肪燃焼量を自動計算します。（19 ページ）

防水性能

IPX5/IPX7 の防水性能に対応しています。（6 ページ）

アニメーション表示

現在の表示内容に応じたアニメーションが表示されます。

画面ホールド&キー操作ロック機能

普段よく見る表示画面を固定したり、キー操作をロックすることにより、誤操作を防止することができます。（35 ページ）

多彩なデータを計測

消費カロリー、脂肪燃焼量、歩行距離、歩行時間、平均歩行速度の測定が可能です。

過去30日分のデータを記録

過去 30 日分のデータをメモリーに記録。いつでも確認することができます。(22 ページ)

目標達成度表示機能

あらかじめ設定した 1 日の目標に対する達成度を 9 段階で表示します。(20 ページ)

区間計測機能

任意の区間の歩数や距離などを測ることができます。(24 ページ)

スポーツウォーク区間計測機能

速歩やジョギング、ランニングを計測するときに使用する機能です。

スポーツウォークの区間計測は 30 回分のデータを自動でメモリーに記録します。(27 ページ)

スポーツウォーク歩幅測定機能

スポーツウォークを計測する際、ご自身の歩幅が分からないときに、計測することができます。

あらかじめわかっている距離を歩くことにより、実際の歩幅を自動計算し、設定します。(33 ページ)

エクササイズ量（身体活動量）を測定

厚生労働省発行の「健康づくりのための運動指針 2006」で示された身体活動量「エクササイズ量」を測定することができます。(39 ページ)

オートリターン機能

しばらく操作をしないと、自動的に通常の表示画面（歩数、時間、エクササイズ量の表示画面）に戻ります。(20 ページ)

省電力設計

操作も歩行による振動もない場合は、自動的に省電力モードになり、電池の消耗を防ぎます。(20 ページ)

メモリーバックアップ機能

電池交換の際にも、過去のデータが保持されます。(ただし、最大で直近1時間分の計測データが消えてしまうことがあります。)(41 ページ)

らくらく電池交換

新構造の電池カバーで、ドライバーもコインも使わずに電池交換できます。(42 ページ)

防水性能

TR10 は突然の雨や汗に強く、電池カバーをしっかりと閉じた状態で、IPX5 (旧JIS保護等級5)※¹、IPX7 (旧JIS保護等級7)※²、の防水性能があります。

※1 IPX5: 内径 6.3mm の注水ノズルを使用し約 3m の距離から 12.5L/分の水を3分以上注水する条件で、あらゆる方向から噴流を当てても、活動量計としての性能を保つことを意味しています。

※2 IPX7: 常温で水道水、かつ清水の水深 1m の水槽に活動量計本体を静かに沈め、約 30 分間水底に放置しても、内部に浸水せず、活動量計としての機能を保つことを意味します。

ご注意

- TR10 は、防湿仕様ではありませんので、お風呂場など湿気の多い場所で使用しないでください。
- TR10 は防水構造になっておりますが、洗濯機、浴槽やプールへの水没まででは対応しておりませんので、十分にお気をつけください。

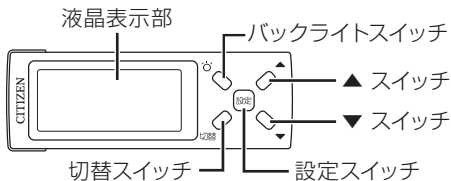
※ 防水性能を維持するため、2年に1回、電池部のパッキン(42ページ)の交換をお勧めします。パッキンの交換(有料)は、弊社お客様相談室(0120-88-6295)でお受けします。

さっそく準備

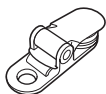
最初にしていただくこと

梱包品および各部名称の確認

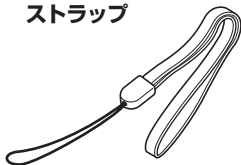
本体



クリップ



ストラップ



ホルダー



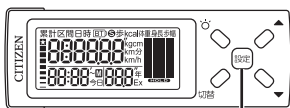
最初に使えるようにする作業

初期設定

初期設定で、体重、身長、歩幅*（通常歩行、スポーツウォーク）、目標歩数（通常歩行）、目標距離（スポーツウォーク）、日時の設定を済ませると、歩数を計測できる状態になります。

※スポーツウォーク（時速約 6km 以上の速歩、ジョギング、ランニング）では、一般的に通常歩行より歩幅が広くなりますので、スポーツウォーク歩幅の設定が必要になります。（10ページ）

①電源を入れる

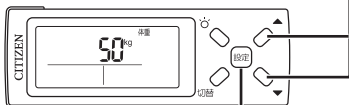


[設定] を長押し(3 秒以上) します。

- 表示画面が全点灯し、初期設定を行う状態になります。

② 体重の設定

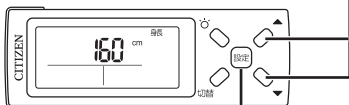
1. ▲▼で体重を合わせます。
 - ・ ▲で数字が増え、▼で減ります。



2. [設定] を押します。

③ 身長の設定

1. ▲▼で身長を合わせます。
 - ・ ▲で数字が増え、▼で減ります。

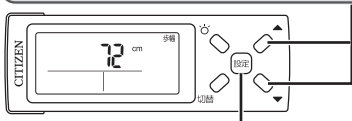


2. [設定] を押します。

④ 歩幅の設定 (通常歩行モード)

1. ▲▼で通常歩行時の歩幅を合わせます。

- 歩幅は1歩のつま先からつま先までの長さです。
- 身長 (cm) × 0.45 が目安です。初めて設定するときは、身長 (cm) × 0.45 が点滅します。(小数点以下切捨て)

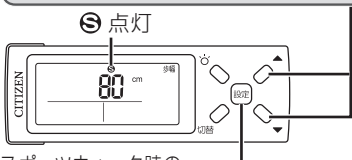


2. [設定] を押します。

⑤ 歩幅の設定 (スポーツウォークモード)

1. ▲▼でスポーツウォークモード時の歩幅を合わせます。

- 身長 (cm) × 0.5 が目安です。初めて設定するときは、身長 (cm) × 0.5 が点滅します。(小数点以下切捨て)

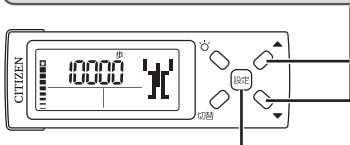


2. [設定] を押します。

スポーツウォーク時の歩幅を正確に測りたい場合は33ページをご覧ください。

⑥ 目標歩数の設定

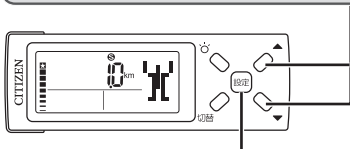
- ▲▼で一日の目標とする歩数を合わせます。
 - 3000 歩～ 30000 歩の範囲内で、1000 歩単位で設定します。



- [設定] を押します。

⑦ 目標距離の設定

- ▲▼でスポーツウォークによる1日の目標距離を合わせます。
 - 0.1km ～ 20.0km の範囲内で、0.1km 単位で設定します。

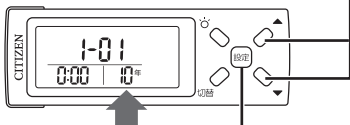


- [設定] を押します。

⑧ 日時の設定

(例)2010年12月23日20時1分を設定する場合

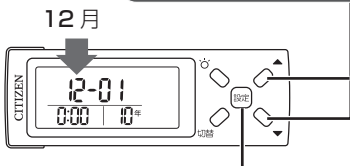
1. ▲▼で[西暦]を合わせます。



西暦：2010年

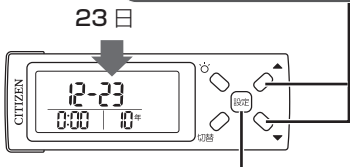
2. [設定] を押します。

3. ▲▼で[月]を合わせます。



4. [設定] を押します。

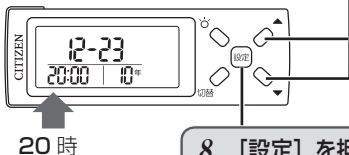
5. ▲▼で[日]を合わせます。



6. [設定] を押します。

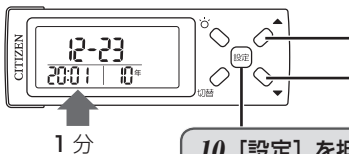
7. ▲▼で [時] を合わせます。

- [時] は 24 時間表示です。
たとえば、午後 2 時の場合には、
14 時と設定してください。



8. [設定] を押します。

9. ▲▼で [分] を合わせます。



10. [設定] を押します。

- これで初期設定が完了
します。

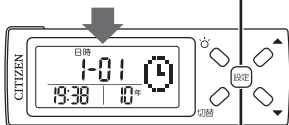
初期設定をしない操作

設定をまちがえたときや、設定値を変更したいときの操作です。

※ スポーツウォークモード (S点灯) になっている場合は、通常歩行モードに切り替えてから操作してください。(19 ページ)

1. [設定] を 3 回押します。

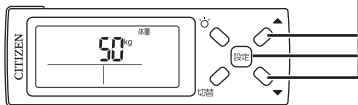
- ・今日の年月日が表示されます。



2. さらに [設定] を 2 秒ほど押し続けます。

- ・初期設定を行う状態になります。

3. ▲▼と [設定] を使って、体重、身長、歩幅、目標歩数、目標距離、日時を順番に設定しなおします。

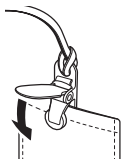
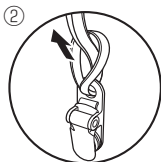
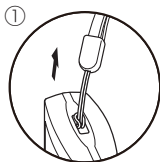


さあ歩こう

初期設定が終わったら準備完了です。
続いてストラップとホルダーの付けかた、
正しい持ち歩きかたを覚えましょう。

ストラップの付けかた

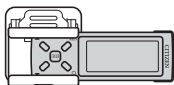
短い方を本体に通し(①)、長い方をクリップに通します(②)。



落下防止のため、クリップを衣服や
バッグの端にはさんでください。
なお、クリップをはさんだまま強く
引っばると、布地などをいためる場
合がありますので、ご注意ください。

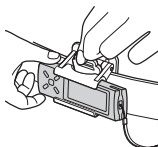
ホルダーの付けかた

1. 付属のホルダーに本体をセットします。

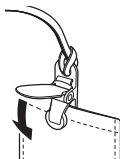


2. 腰に付けます。

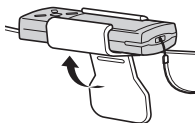
- 衣服の素材によっては、着脱時に無理な力かけると傷がつくことがありますのでご注意ください。



- ※ 落下防止のため、ストラップのクリップを衣服の端にはさんでください。



- 腰に付けた状態で、ホルダーを傾けて、本体の表示を確認できます。



お願い

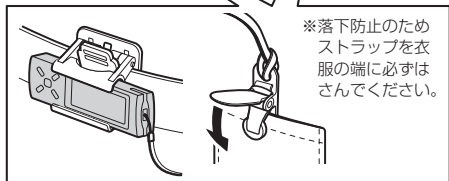
このホルダーはスポーツウォーク（時速約6km以上の速歩、ジョギング、ランニング）時の計測をより正確に行うため、必ずご使用ください。通常歩行時にもお使いいただけます。

正しい持ち歩きかた

通常歩行の時は、ポケットやバッグに入れて持ち歩いてください。



スポーツウォークの時は、ホルダーを使い、本体を腰に装着してください。



正確に測定できない使いかた

ぶらさげて持ち歩いたり、激しい運動はしないでください。



また、次のような場合には、計測値に誤差が生じる場合があります。

- すり足のような歩き方
- サンドル、ゲタ、ぞうりでの歩行
- スポーツウォーク（時速約6km以上の速歩、ジョギング、ランニング）の時に、本体をホルダーに入れて腰に装着していない
- 時速10km以上の速いランニング
- 急斜面や階段の歩行
- 混雑した場所での不規則な歩行
- 6秒未満の短時間の歩行のくり返し
- 自動車や電車、自転車などの乗り物への乗車
- 大きな音や連続した振動を受ける場所での使用

操作の方法

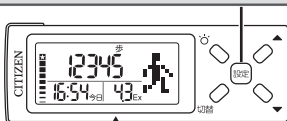
モードの切替

[通常歩行モード ⇄ スポーツウォークモード*]

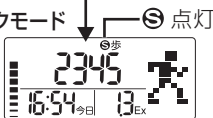
今日の歩数画面で [設定] を 2 秒ほど長押しします。

- 押すたびに、通常歩行モードとスポーツウォークモード (Ⓢ 点灯) に切り替わり、それぞれの測定結果を確認することができます。

通常歩行モード



スポーツウォークモード



- 通常歩行モード、スポーツウォークモードはそれぞれ 30 日分のデータを記録することができます。

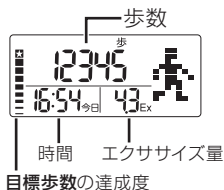
※スポーツウォークモードとは

有酸素運動に相当するスポーツウォーク（時速約 6km 以上の速歩、ジョギング、ランニング）を通常の歩行とは別に計測する機能です。スポーツウォーク時の速度（運動量）の増加に合わせて、エクササイズ量、消費カロリー、脂肪燃焼量を自動計算します。

歩数画面の見かた

下の画面が歩数画面です。他の画面が表示されていても、約15秒操作しないと、自動的にこの画面に戻ります。(オートリターン機能)

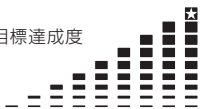
通常歩行モード



スポーツウォークモード



9段階の目標達成度



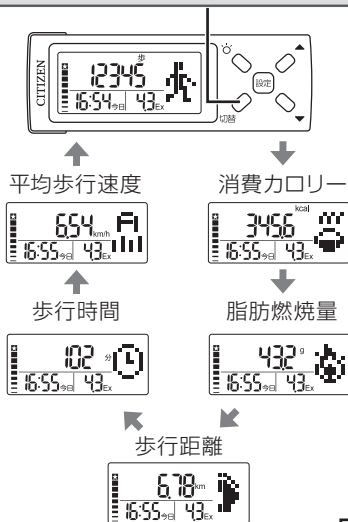
- 1日の目標に対する達成度を9段階で表示します。通常歩行モードでは「**目標歩数**」、スポーツウォークモードでは「**目標距離**」の達成度を表示します。
- 約30秒間、操作も歩行もなかった場合は、電池の消耗を防ぐため、画面が消えます(省電力モード)。歩行をはじめると、[設定]などいずれかのスイッチを押すと、歩数画面に戻ります。
- 深夜2時になると、「今日」の歩数をメモリーに記録し、歩数を0に戻します。

歩数以外のデータの見かた

消費カロリー、脂肪燃焼量、歩行距離、歩行時間、平均歩行速度、目標歩数達成度（9段階）を見ることができます。

【切替】 を押します。

・押すたびに、次のように表示が切り替わります。



※スポーツウォークモードの場合は \odot が点灯します。

- ・スポーツウォークモード区間計測中の確認画面（28ページ）
- ・スポーツウォークモード区間計測結果の確認画面（30ページ）

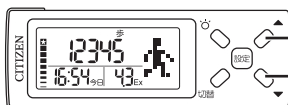


過去のデータの見かた

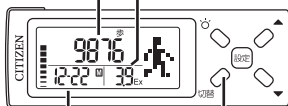
メモリーに記録された 30 日分の通常歩行モードとスポーツウォークモードのデータを見ることができます。

1. ▲▼で表示する日を切り替えます。

- ▲を押すと、1, 2, 3, ……30 日前の順に、▼を押すと、30, 29, 28, ……1 日前の順に見ることができます。



歩数 エクササイズ量 (37 ページ)



日付

2. その他のデータを見たい場合は、[切替] を押します。

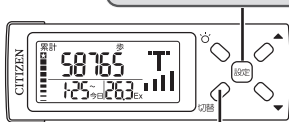
- 押すたびに、表示する項目が切り替わります。

累計データの見かた

最近 7 日分(6 日前～今日) の累計データを見ることができます。

1. [設定] を押します。

- 累計データが表示されます。
- 目標歩数達成度は、「1 日の目標歩数×7」に対する 7 日分の累計歩数を 9 段階で表示します。



2. その他のデータを見たい場合は、[切替] を押します。

- 押すたびに、表示する項目が切り替わります。

※ スポーツウォークモード (S点灯時) では 7 日分のスポーツウォーク累計データを表示します。目標距離達成度は、「1 日の目標距離×7」に対する 7 日分の累計距離を 9 段階で表示します。

元の歩数画面に戻すときは、[設定] を 3 回押すか、約 15 秒間操作しないで放置してください。

区間計測 通常歩行モード

「家から駅まで」など、ある区間の歩数や、1ヶ月分の累計歩数、ハイキングや旅行の全行程の歩数などを測ることができます。

区間計測をはじめると

1. [設定] を2回押します。

・「区間」の文字が表示されます。

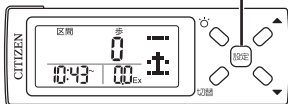
オン/オフ
(On/OFF) 表示



2. ▲を2秒ほど押し続け、区間計測をオン(On)にします。

3. [設定] を2秒ほど押し続けます。

・区間計測の歩数が0になり、区間計測がはじまります。



※区間計測中に〔切替〕スイッチを押すと、計測中の消費カロリー、脂肪燃焼量等を確認できます。

※区間計測中、〔設定〕スイッチを2回押すか、約15秒間操作しないで放置すると、元の歩数画面に戻ります。（元の歩数画面に戻っても区間計測は行われています。）

区間計測を終了する

1. 〔設定〕を2回押します。



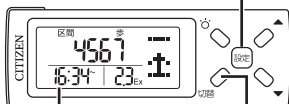
2. ▼を2秒ほど押し続けてオフ（OFF）にします。

- 区間計測を再開するときは、▲を2秒ほど押し続け、オン（On）を選択します。一定区間のみ計測したいときや、泊まりがけのハイキングなどで、宿に入ってから歩数を区間計測に入れたくない場合などオフ（OFF）にして活用してください。

区間計測の結果を見る

1. [設定] を2回押します。

- 区間の歩数とエクササイズ量が表示されます。



区間計測をはじめた時刻
または日付（計測が2日
以上にわたる場合）が表
示されます。

2. その他のデータを見たい場合は、 [切替] を押します。

- 押すたびに、表示する項目が切り替
わります。

区間計測 スポーツウォークモード

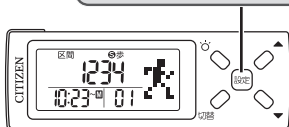
ある区間におけるスポーツウォーク（時速約 6km 以上の速歩、ジョギング、ランニング）の歩数を測ることができます。（あらかじめスポーツウォークモードに切り替えてから測定をしてください。）



区間計測をはじめる

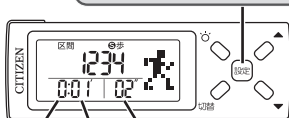
1. [設定] を 2 回押します。

- ・「区間」の文字が表示されます。



2. [設定] を 2 秒ほど押し続けます。

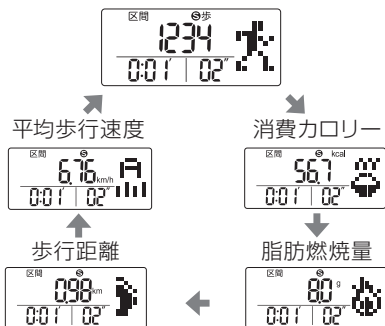
- ・ストップウォッチの計測が開始されます。（スポーツウォークを開始してください。）



時間 分 秒

※ スポーツウォーク区間計測中では、測定している時間が表示されます。運動時間を計測するストップウォッチとしてお使いいただけます。

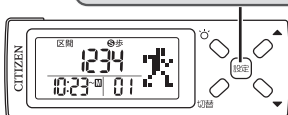
- [切替] を押すたびに消費カロリーや脂肪燃焼量などを確認できます。



- ※ 計測中は、省電力モードやオートリターン機能は作動しません。
- ※ 平均歩行速度は、運動停止時の時間は省いて計算されます。

区間計測を終了する

1. [設定] を2秒ほど押し続けます。区間計測が終了し、測定結果がメモリー番号01として表示されます。



- ※ 区間計測が10時間続くと自動的に区間計測が終了し、区間表示に戻ります。

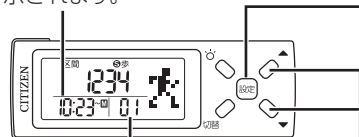
区間計測の結果を見る

スポーツウォークモードでは、30 回分のデータを自動的にメモリーに記録します。

1. [設定] を 2 回押します。

- 区間の歩数とメモリー番号が表示されます。

区間計測をはじめた日の時刻または日付（計測が昨日以前の場合）が表示されます。



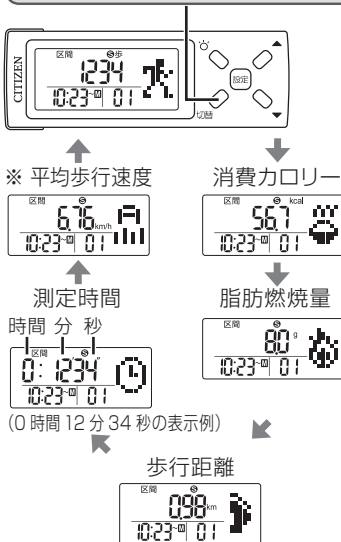
メモリー番号 (01 ~ 30)

2. ▲▼で表示する区間のメモリー番号を切り替えます。

- ▲で過去にさかのぼり、▼で最新のメモリーに近づきます。

3. その他のデータを見たい場合は、 [切替]を押します。

- 押すたびに、表示する項目が切り替わります。



※ メモリー番号 01 の平均歩行速度を表示している時に表示されるアニメーションは、直近3回分 (メモリー番号 02 ~ 04) の平均歩行速度より速い時は、以下のバンザイ表示になります。

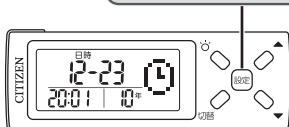


日付の確認

今日の日付を確認することができます。

1. [設定] を 3 回押します。

- ・ 今日の日付が表示されます。



日時を再設定する場合は、初期設定の操作を行い、日時を設定しなおしてください。(8、12 ページ)

その他の機能

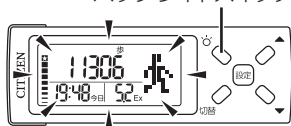
バックライトをつける

夜間のウォーキング中でも、バックライトが点灯して歩数が確認できます。

1. バックライトスイッチを押します。

バックライトが点灯します。

バックライトスイッチ



2. 約5秒後に消灯します。

バックライト点灯中に他のスイッチを押すとさらに5秒間バックライトが点灯します。

※**[BT]**マークが点灯しているときは、電池の消耗を抑える為、バックライトが点灯しません。お早めに電池を交換してください。(42 ページ)

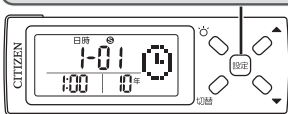
スポーツウォーク歩幅測定機能

スポーツウォーク歩幅を設定する際、ご自身のスポーツウォーク歩幅が分からないときに、計測できます。あらかじめ歩く距離を設定してから歩くことで、実際の歩幅を自動計算（距離÷歩数）します。

※ スポーツウォーク歩幅測定機能を使うときは、ホルダーを使用してください。

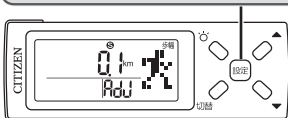
1. スポーツウォークモードで、[設定]を3回押します。

- 今日の年月日が表示されます。



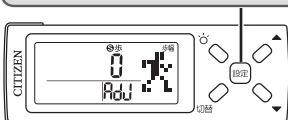
2. [設定]を2秒ほど長押しします。

- 距離設定を行う状態になります。



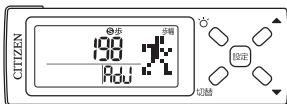
3. ▲▼を使ってこれから歩行する距離を設定し、[設定]を押します。

- 歩数が0になりAdjが点滅します。



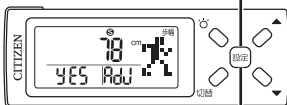
4. 設定した距離を歩行します。

- 歩行に応じて歩数がカウントアップします。



5. 設定した距離を歩いた後で [設定] を押します。

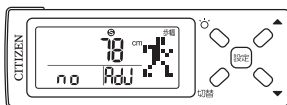
- 設定した距離 ÷ 歩数の計算結果が表示されます。左下には「yes」が表示されます。
- 計算結果の歩幅が 20cm 以下のとき「20cm」、200cm 以上のとき「200cm」が表示されます。



「Error」が表示されたら [設定] を1回押して、最初からやり直してください。

6. 計算された歩幅を上書きする場合は、[設定] を押します。

- ※ 計算された歩幅を上書きしたくない場合▼ を押して左下に「no」と表示されたら、[設定] を押します。



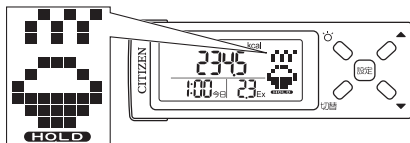
表示画面を固定する（画面ホールド&ロック機能）

オートリターン機能とスイッチ操作を無効にして、見たい表示画面で固定することができます。

常に消費カロリーだけを表示したい場合や、常に区間計測だけを表示したい場合などにお勧めです。

1. 固定したい画面を表示する。

2. [切替]を2秒ほど押し続ける。

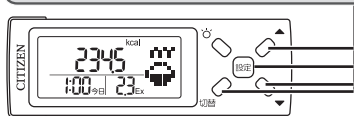


HOLD が点灯します。点灯している間、表示画面が固定されます。

表示画面の固定を解除する

1. [設定][切替]▲▼のいずれかのスイッチを2秒ほど長押しします。

・ **HOLD** が消灯します。

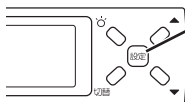


約15秒操作しないで放置すると元の歩数画面に戻り（オートリターン機能）、スイッチ操作が有効になります。

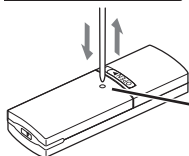
オールクリア

過去のデータや初期設定で入力した数値すべてをクリアしたいときは次の操作を行います。

1. **【設定】** を押したままの状態、リセットスイッチを押します。



【設定】を押したままの状態にしてください。



リセットスイッチを押して、離します。

2. **【設定】** を離します。
3. 画面に「no」が表示されます。
※「no」が表示されているときに、**【設定】** を押すと、オールクリアを中止します。
4. **▲**を押します。
5. 画面に「YES」と表示されたら、**【設定】** を押します。
6. 画面に「End」と表示されたら、**【設定】** を押します。オールクリアが完了し、初期設定の状態になります。

エクササイズ量とは？

厚生労働省発行の「健康づくりのための運動指針 2006」。この中で、「生活習慣病を予防するための身体活動量、運動量および体力の基準値」が示されています。

そこで登場する単位が、「メッツ」と「エクササイズ」です。

メッツ

メッツは「身体活動の強さ」、つまり活動のハードさを示す単位です。その活動が、安静時の何倍、体を使うかを示します。

たとえば「軽いジョギング」は、安静時の約6倍の活動。したがって、「6メッツの活動」となります。



安静時：1メッツ



軽いジョギング：6メッツ

エクササイズ

エクササイズは、メッツに実施時間をかけたものです。

メッツ×実施時間 = エクササイズ

エクササイズは「身体活動の量」、つまり「どれだけ体を使ったか」を示します。たとえば、6メッツの活動である「軽いジョギング」を1時間行った場合には、 $6 \times 1 = 6$ 。「6エクササイズの活動」をしたことになります。

20分であれば、1時間の1/3ですから、 $6 \times 1/3 = 2$ 。「2エクササイズの活動」をしたことになります。



目指せ！ 週 23 エクササイズ

「健康づくりのための運動指針 2006」では、生活習慣病を予防するために、次のような目標が示されています。

※「運動」と「生活活動」については、右図をご覧ください。

3 メッツ以上の「運動」または「生活活動」で、週に 23 エクササイズを達成すること。そのうち、4 エクササイズ以上は、4 メッツ以上の「運動」を含むこと。

TR10 を使用して、週に 23 エクササイズ以上の活動量を目指しましょう。(7 日分の累計データの見かた: 23 ページ)



エクササイズ量 Ex

週 23 エクササイズの活動例：

- 通勤、通学時に 60 分の歩行 5 日間
3 メッツ × 1 時間 × 5 日 = 15 エクササイズ
- 土曜日は、速歩を 75 分
4 メッツ × 5 / 4 時間 × 1 日 = 5 エクササイズ
- 日曜日は、ジョギングを 30 分
6 メッツ × 1 / 2 時間 × 1 日 = 3 エクササイズ

これで、目標ぴったり計 23 エクササイズ。

「4 メッツ以上の身体活動」も土、日の速歩とジョギングで達成です。

※ TR10 のスポーツウォークモードでは、時速約 6km 以上（身体活動が 4 メッツ以上）のエクササイズ量を表示します。また、速歩、ジョギング、ランニングと速度（運動量）の増加に合わせ、エクササイズ量、消費カロリー、脂肪燃焼量を自動計算します。

運動と生活活動のメッツ

運動

生活活動

3メッツ



軽い筋力
トレーニング



バレー
ボール



歩行

4メッツ



速歩
時速約6km以上



ゴルフ



自転車



子供と
遊ぶ

6メッツ



軽い
ジョギング
時速約7km以上



エアロ
ビクス



階段昇降

8メッツ



ランニング
時速約8km以上



水泳



重い荷物を
運ぶ

40

電池について

電池が少なくなると




電池が残り少なくなると、画面上部に「BT」が表示されます。お早め（約1週間以内）に、次の型番の新しい電池と交換してください。

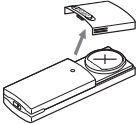
電池の型番：CR2032 

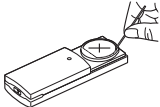
- 電池の寿命は約6ヶ月です。(1日平均約1万歩歩行した場合)
- 付属の電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。
- 使用済みの電池は、お住まいの自治体で決められた廃棄方法にしたがって、正しく処分してください。
- **メモリーバックアップ機能**

計測されたデータは、1時間ごと毎時00分に記憶されます。電池を交換すると00分経過後から電池交換までの測定データ（最大で直近1時間分）は消去されますが、体重、身長、各歩幅、目標歩数、目標距離の設定は保持されます（44ページ）。電池交換後は、日時を合わせてください（12ページ）。

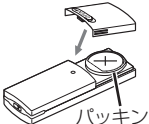
電池の交換方法

- 

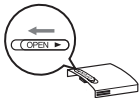
1. OPEN と書かれたロックツマミを矢印の方向にスライドさせます。
- 

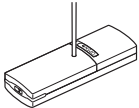
2. 電池カバーを真上に持ち上げます。
- 

3. 古い電池を取り出し、新しい電池を入れます。

 - 折れにくい細い棒で電池を取り出してください。(金属製の棒は使用しないでください。)
 - プラス極 (+) を上にして入れてください。
- 

4. 電池カバーを閉めます。

 - 電池カバーを閉めるとき、パッキンが溝からはみ出ないことを確認してください。パッキンにゴミがつかないようにしてください。
- 

5. ロックツマミを矢印の方向にスライドさせます。
- 

6. リセットスイッチを押します。

 - つまようじなどで、穴の奥面を押してください。
7. 日時の設定を行います。

 - 設定の方法は、8 ページをご覧ください。

防水性能を得るため、電池カバーが確実に閉められて、ロックツマミが元の位置 (OPEN ▶) にあることをご確認ください。

困ったときは

状況	対処の方法
BTが表示された!	電池が減っています。 新しい電池 (CR2032) と交換してください。 (41 ページ)
何も表示されない!	<ul style="list-style-type: none">• 省電力モードのときは何も表示されません。「設定」などのスイッチを押してください。• 電池は入っているか、電池の向きは正しいかを、確認してください。 (42 ページ)• 電池が完全に切れているかもしれません。新しい電池と交換してください。(41 ページ)• はじめて使用する時は、「設定」を長押し (3 秒以上) してください。 (8 ページ)• 裏面のリセットスイッチを押してください。 (42 ページ)
歩数が少ない、または、多い!	使いかたが適切か確認してください。(17、18 ページ)

状況	対処の方法
活動量計を振っても歩数が増えない!	誤測定を防ぐため、本機は6秒以上歩いた時点で「歩行」と判断し、それまでの歩数に加算されます。活動量計を1、2回振っても歩数は増えません。
歩数が測定されない!	初期設定中の画面が点滅している、歩数は測定されません。(8 ページ)
電池を交換するときに、過去の記録は消したくない!	計測されたデータは、1時間ごと毎時00分に記憶されます。電池を交換すると00分経過後から電池交換までの測定データは消去されますが、体重、身長、各歩幅、目標歩数、目標距離の設定は保持されます。 (メモリーバックアップ機能) したがって、毎時00分を経過してから電池交換すれば記録の途切れを避けることができます。
過去の記録を全て消去したい!	オールクリアの操作を行ってください。(36 ページ)
スイッチが効かない!	表示画面が固定されていたら解除してください。(35 ページ) 解除後もスイッチが効かないときは、裏面のリセットスイッチを押してください。(42 ページ)

製品仕様

検出方式	3D 加速度センサー	
表示方法	LCD 表示	
表示内容	日付・時刻	24 時間式 (年/月/日/時/分)
	歩数	最大：999999 歩
	消費カロリー	最大：99999.9kcal
	脂肪燃焼量	最大：9999.9g
	歩行距離	最大：999.99km
	歩行時間	最大：99999 分
	平均歩行速度	最大：99.99km/h
	エクササイズ	最大：99.9Ex
	目標達成度	0～8 (9 段階)
		30 日分メモリー (通常歩行、スポーツウォーク)、7 日間累計 (通常歩行、スポーツウォーク)、スポーツウォーク区間計測メモリー 30 回分
設定範囲	体重	20kg～160kg
	身長	120cm～200cm
	通常歩行時の歩幅	20cm～120cm
	スポーツウォーク時の歩幅	20cm～200cm
	1日の目標歩数	3000 歩～30000 歩
	スポーツウォークによる1日の目標距離	0.1km～20.0km
精度	歩数	± 5% (当社振動試験器による)
	時計	月差± 30 秒以下 (22℃にて)
防水性能	IPX5 (旧JIS保護等級5) IPX7 (旧JIS保護等級7)	
電源	DC 3V (CR2032 電池 1 個)	
電池寿命	約 6 ヶ月 (1 日平均約 1 万歩歩行した場合)	
使用温度範囲	0℃～40℃	
保存温度範囲	-20℃～60℃	
外形寸法 (幅×高さ×厚み)	約 76×26×12mm (ストラップ穴除く)	
表示寸法 (幅×高さ)	約 38×16mm	
質量	約 25g	

修理、交換の際には歩数データなどが消去される場合がありますので、ご了承ください。

ご相談窓口



商品に関するご相談、お問い合わせは、弊社お客様相談室でお受けいたします。

この活動量計は、**TR10**です。

シチズン・システムズ お客様相談室

受付時間：10～17時

月～金（祝祭日、年末年始を除く）



0120-88-6295

通話料金は無料です。

ホームページの「サポート・ダウンロード」では、「よくあるご質問 (Q&A)」や「インターネットからのお問い合わせ」などを用意しております。ご利用ください。

<http://www.citizen-systems.co.jp>

電子メールでもご相談、お問い合わせをお受けしております。

support@systems.citizen.co.jp

保証書

保証規定

1. 有効保証期間は、お買い上げから 1 年です。
2. ご使用中、故障が発生した場合は、お買い上げの販売店または弊社お客様相談室へ本証に現品をそえてお申し出くださるか、またはお送りください。
3. ただし下記の場合は保証期間中でも有料修理となります。
 - ① ご使用上で取り扱いの過誤（落としたり、水没したり、強いショックを与えるなど）により発生した故障。
 - ② 製品の改造、あるいは不当な修理により発生した故障。
 - ③ 火災、地震、水害などの不可抗力による故障および損傷。
 - ④ 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - ⑤ 保証書のご提示がない場合、および必要事項（お買い上げ日、販売店名など）の記入がない場合。
4. 本保証書は、日本国内においてのみ有効です。
5. 本保証書は再発行いたしません。大切に保管してください。

保証書 持込修理

CITIZEN
Micro HumanTech

本書は、お客様が取扱説明書にしたがって正しく使用したにもかかわらず、万一故障した場合、本保証規定にしたがってお買い上げ後 1 年間は無料修理を行うことをお約束するものです。お客様に記入いただきました本保証書は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検のために記載内容を利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

TR10 お買い上げ日： 年 月 日

ご住所：

ご氏名：

販売店名および住所：

CITIZEN、peb、スポーツウォーカー、スポーツウォークは、シチズンホールディングス株式会社の商標または登録商標です。
本製品の外観および仕様は改良のために予告なく変更することがあります。

シチズン・システムズ株式会社

〒188-8511 東京都西東京市田無町 6-1-12

 **0120-88-6295** (お客様相談室)

受付時間：10～17時 月～金（祝祭日、年末年始を除く）

通話料金は無料です。

1001