

# シチズンデジタル歩数計 TW500

取扱説明書  
保証書付

このたびは、シチズンデジタル歩数計をお買い上げいただきありがとうございました。  
ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みになり、本製品を健康管理にご活用ください。  
なお、本書は保証書をかねておりますので、お読みになった後も大切に保管してください。

## 特長

- ポケットでもバックの中でも測る場所を選ばない高感度センサー機能。
- どのシーンにもフィットするスマートデザイン。
- メモリ機能で14日前までのデータをチェック。
- 歩数計の他、時計、消費カロリー、歩行距離も表示。
- ひと目でわかりやすい1画面2段表示。

## 安全上のご注意

この説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなた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ています。

	<b>警告</b> 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。
	<b>注意</b> 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

- 電池や製品を乳幼児の手の届くところに置かないでください。誤飲の恐れがあります。
- 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。



## 保証規定

この製品は当社の厳しい品質テストに合格した商品である事を証明いたします。正しい使用状態で万一故障した場合は、1年間無料で修理いたします。購入されたお店にお預けになるか当社に直接お持ちください。

●つぎのような場合には、保証期間内でも有料修理になります。

- ① 本書のご提示がない場合。
- ② 本書に必要な記入事項(お買い上げ日、お買い上げの店名、同捺印)がない場合。
- ③ ご使用上の誤り(落下・水中使用など)、および不当な修理や改造による故障、損傷。
- ④ 火災又は天災による故障の場合。

●本書は日本国内においてのみ有効です。  
This warranty is valid only in Japan.

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。  
受付時間：10～17時  
月～金(祝祭日、年末年始を除く)  
TEL 0120-88-6295  
通信料金は無料です。

E-mail: support@systems.citizen.co.jp  
http://www.citizen-systems.co.jp

## 保証書

持込修理

CITIZEN  
Micro HumanTech

本書は、取扱説明書による正しい使用状態で、万一故障した場合に、保証規定に従ってお買い上げ後1年間は無料修理を行うことをお約束するものです。お客様にご記入いただきました本保証書の記載内容は、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、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。

お買い上げ日	年	月	日
ご芳名	ご住所		
		TEL	( )
お買い上げ店 店名/住所	(印)		

発売元 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 Tel. 042-468-4607

## 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従ってください。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従ってください。

## 取り扱い上のご注意

### 取り扱いについて

- 絶対に分解しない。故障の原因になります。
- ほこり、湿気が多い所や水のかかる所で使用しない。故障の原因になります。
- 過度の衝撃や振動を与えない。故障の原因になります。

### 保管について

- 湿気が多い所や水のかかる所に保管しない。故障の原因になります。

### お手入れについて

- シンナーやベンジンなどは使用しない。本体の汚れは、柔らかい布で拭き取ってください。

## 各部の名前とはたらき

### 2段液晶表示部

- 計測結果/設定値/時刻を表示します。

### セレクトボタン

- 時刻、歩幅、体重を設定します。

### モードボタン

- 時計/歩行距離/消費カロリーの表示を切り換えます。

※ご使用前に、保護シールをはがしてください。

### クリア/Vボタン

- 表示を0にします。
- 設定中に値を減らします。

### メモリ/Hボタン

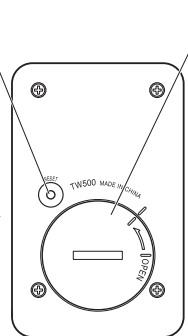
- 14日分の測定値を呼び出します。
- 設定中に値を増やします。

ストラップ取付部(側面)

### システムリセットボタン

- 入力内容を初期状態に戻します。

※はじめてご使用になる時、電池交換した時、または誤表示をした時には、ようじなどの細い棒でシステムリセットボタンを押して、初期状態に戻してください。



- 電池カバー
- 裏面の「電池交換について」をご参照ください。

- 【付属品】
- 落下防止用ストラップ
  - お試し用電池 (CR2032)

※電源の、ON/OFFスイッチはありません。

## ご使用になる前に

ご使用になる前に、つぎのことを行ってください。

1. 液晶表示部に貼ってある保護シールをはがしてください。

2. 電池を入れてください。裏面の「電池交換について」をご参照ください。

(1) 電池カバーを開けてください。  
(開け方は電池交換の項目をご参照ください。)

(2) 電池を入れて電池カバーを閉めてください。  
(閉め方は電池交換の項目をご参照ください。)

3. システムリセットボタンを折れにくい細い棒(ようじの先など)で押してください。

全表示状態になった後に歩数表示に変わります。



←全表示状態画面

## 時刻・体重・歩幅の設定

1. セレクトボタンを2秒以上押しと、設定表示になります。

12H(12時間制)マークまたは24H(24時間制)マークが点滅します。(図1)

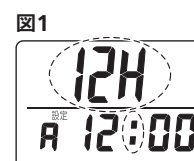


図1  
<24時間制/12時間制設定状態>

2. クリア/Vボタンまたはメモリ/Hボタンを押して12時間制表示(12H)または24時間制表示(24H)を選択した後、セレクトボタンを押すと時間制表示が設定されます。(図1)

設定範囲：24時間制または12時間制(AM/PM)の選択

3. [時]表示が点滅します。クリア/Vボタンまたはメモリ/Hボタンを押して、現在の時に合わせた後、セレクトボタンを押すと、[時]が設定されます。(図2)

AはAM(午前)、PはPM(午後)を意味します。24時間制表示を選択した場合は、AまたはPの表示はありません。(2秒以上押し続けると、数値が早送りされます。早送り機能は、[時]、[分]、[歩幅]、[体重]の設定に有効です。)

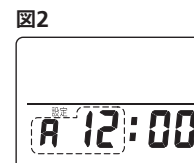


図2  
<時設定状態>

4. [分]表示が点滅します。クリア/Vボタンまたはメモリ/Hボタンを押して、現在の分に合わせた後、セレクトボタンを押すと、[分]が設定されます。(図3)  
(この時、0秒からのスタートになります。)



図3  
<分設定状態>

5. [歩幅 cm]が点滅します。クリア/Vボタンまたはメモリ/Hボタンを押して、自分の歩幅に合わせた後、セレクトボタンを押すと、[歩幅 cm]が設定されます。(図4)

設定範囲：30～180cm(1cm単位)



図4  
<歩幅設定状態>

6. [体重 kg]が点滅します。クリア/Vボタンまたはメモリ/Hボタンを押して自分の体重に合わせた後、セレクトボタンを押すと、[体重 kg]が設定されます。(図5)

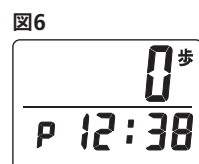
設定範囲：20～160kg(1kg単位)



図5  
<体重設定状態>

体重設定終了後、すべての設定が終了します。

モードボタンを押して、通常表示に戻してください。(図6)



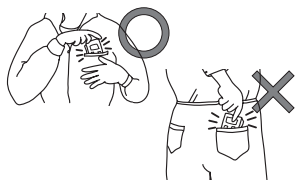
【ご使用方法】は裏面をご覧ください。→

## ご使用方法

### 装着する

#### ●ポケットに入れる

※ズボンのうしろポケットには入れないでください。座った時などに破損する可能性があります。  
※落下防止のため付属のクリップをポケットのふちなどにつけてください。



#### ●カバンに入れる

※カバンに携帯する場合は、仕切りの中に入れてください。

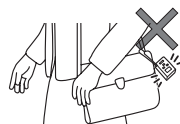


#### ●首からさげる

※市販のひもやストラップなどを取り付けてご使用ください。  
※首の付け根から、できるだけ近い位置にさげてお使いください。揺れが大きいと正確に測ることができません。

#### ■付属品の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さげるために使用しないでください。



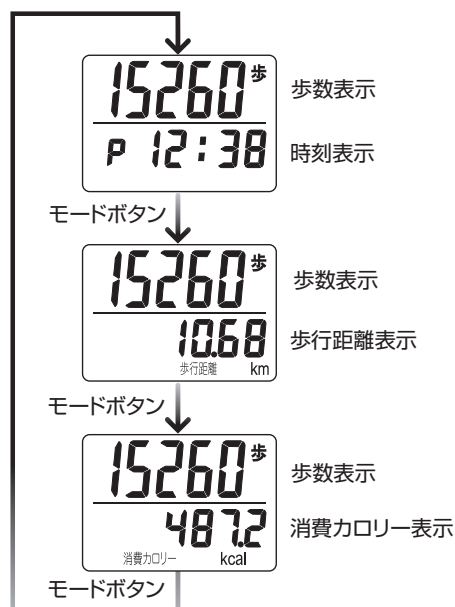
## 誤測定防止機能

本製品は誤測定防止機能により、カウントスタートするときは歩行であるかどうかを判断し、しばらくは歩数表示されません。13歩以上歩くと歩行と判断しそれまでの表示歩数に計算されます。

正確に歩数を計測するために、胸ポケットやしっかり抱えたカバンなどに入れて毎分100～120歩程度の速さで歩くことをおすすめします。

## 表示画面の切り換えかた

モードボタンを押すごとに、液晶画面の下段表示が、下に示すように切り換ります。



※データを「0」にするには、時刻表示の状態、クリア/Vボタンを1.5秒以上押しと歩数、歩行距離、消費カロリーの各表示が「0」になります。

この時、歩数表示は「0」になりますが、当日の歩数の記録は残ります。

ただし、一度クリアした歩数をその日に見ることはできません。

## メモリ機能

歩数、歩行距離、消費カロリーの1日前～14日前までの各測定値を表示することができます。

測定日の記録(歩数、歩行距離、消費カロリー)は、時刻が「0:00(24時間制)」「A 12:00(12時間制)」になると自動的に記憶されて表示は「0」になります。

※午前12時以降24時間以内の全ての歩数、距離、消費カロリーが記憶されます。

※時刻はご使用前に必ず設定しておいてください。

1. **メモリ/△ボタン**を押して、測定値を見る。  
※記憶されている1日前の測定値が表示されます。
2. **メモリ/△ボタン**を押すと、1、2、3・・・14日前の順に、**クリア/V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2分続くと歩行モード表示に戻ります。
3. **セレクトボタン**を押すごとに歩行距離と消費カロリー表示の切り換えができます。
4. **モードボタン**を押すと通常表示に戻ることができます。

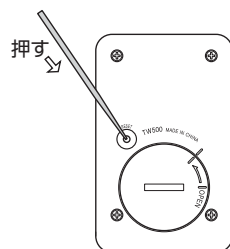


<14日前の歩数表示状態>

## システムリセットについて

●電池交換やメモリをすべて消したい場合、または表示画面が乱れたり、スイッチ操作ができなくなった場合に使用ください。

●**システムリセットボタン**をようじなどの折れにくい細い棒で押してください。過去のメモリー内容と設定した内容(時刻、歩幅、体重)のすべてが消去され「0」に戻りますので、必ず再設定してください。



システムリセット後の表示  
(午前12時00分、0歩)

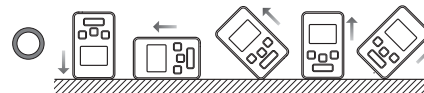
## 次のような場合、正確に計測できないことがあります。

#### ●本体が地面に対して垂直になっていないとき

※本体の正面が地面に対して約60度以下に傾いている時や水平の時にはカウントされない場合があります。



※本体が地面に対して垂直であれば、傾いていてもさかさまになっても、カウントできます。



#### ●本体が不規則に動くとき

※足や腰にあたって不規則な動きをしているバックの中に入れてある時や腰やバックからぶら下げている時には、正しくカウントされない場合があります。



#### ●不規則な歩行をしたとき

※すり足のような歩き方やサンダル、ゲタ、ソウリなどを履いて歩いた時には、正確にカウントされません。また、混雑した所で歩行が乱れた時なども、正確にカウントされません。

※12歩以下の歩行を繰り返しても正確にカウントされません。

#### ●上下運動や振動の多いところで使用したとき

※歩行以外に、立ったり座ったりする動作、スポーツをする時、階段や急斜面の昇り降りをする時や、乗り物などの上下振動や揺れの多いところなどでは正確にカウントされません。



#### ●ジョギングをしたり、ゆっくり歩いたとき



## 電池交換について

電池が消耗すると、液晶の表示が薄くなります。早めに新しい電池と交換してください。

※電池を取り外すと、それまでのデータと設定した内容(体重、歩幅)のすべてが消去されますので、電池交換後、改めて設定しなおしてください。

※電池交換前に必要なデータはメモ帳などへの記録をおすすめします。

### 1. 電池カバーをはずす。

- 電池カバーの溝にコインなどを入れて、左方向にまわします。ケースの「I」マークと電池カバーの「OPEN」マークを合わせ、この位置ではずしてください。

### 2. 古い電池を取り出す。

### 3. 新しい電池(CR2032)を入れる。

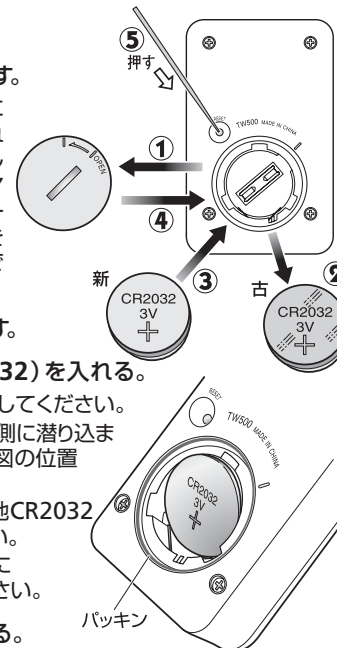
- 電池の⊕側を上にしてください。
- 電池をケースの下側に潜り込ませるようにして、右図の位置に置きます。
- ※電池はリチウム電池CR2032を使用してください。
- ※電池を右図のように傾けて置いてください。

### 4. 電池カバーをはめる。

- バックギンがきちんとみぞに入っていることを確認してください。
- 電池カバーの「OPEN」マークをケースの「I」マークに合わせて、コインなどで右方向にまわします。ケースの「I」マークと電池カバーの「I」マークが合わさるまで確実にまわしてください。

### 5. システムリセットボタンを押す。

- ようじなどの折れにくい細い棒で**システムリセットボタン**を押してください。
- 表示は全表示状態になった後、通常表示に変わります。



## 6. 設定をする。

●時刻、体重、歩幅を設定してください。

※取り出した古い電池は、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。

※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。

### 警告

- 電池を乳幼児の手の届くところに置かない。誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合は直ちに医師に相談してください。

### 注意

- 間違った種類の電池を使用しない。間違えると故障の原因になります。
- 電池交換の時ピンセットは使わない。ショートしてケガをする恐れがあります。
- 長時間使用しないときは、電池を取り出す。
- 使い終わった古い電池は取り出す。電池の液もれによる事故や故障の原因となります。
- 電池は⊕⊖の方向を正しく入れる。間違えると故障の原因になります。

## 製品仕様

歩数検出方式	加速度センサ式	
表示方法	液晶デジタル表示	
表示内容	歩数	0～99999歩
	消費カロリー	0.0～9999.9kcal
	歩行距離	0.00～999.99km
	時計	時・分、24時間制/12時間制
設定範囲	体重	20～160kg(1kg単位)
	歩幅	30～180cm(1cm単位)
	歩数	±5%(当社振動試験機による)
精度	時計	月差±30秒以内(常温にて)
電源	DC3V(コイン型リチウム電池CR2032×1個)	
電池寿命	約1年(但し1日1万歩使用時)	
使用温度範囲	0℃～40℃	
寸法	約42(幅)×67(高さ)×17(奥行)mm	
表示部寸法	27×19mm	
質量	約40g(電池含む)	

※本製品の外观及び仕様は改良のため予告なく変更することがあります。  
※CITIZENはシチズンホールディングス株式会社の登録商標です。