



CITIZEN
Micro HumanTech

シチズンデジタル歩数計

TW550

取扱説明書・保証書(裏面)

目次

特長 1

さっそく準備 2

さあ歩こう 7

操作の方法 9

大切なご注意 13

エクササイズ量って? 15

電池について 19

困ったときは 21

製品仕様・ご相談窓口 23

- 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ますので、大切に保管してください。

特長

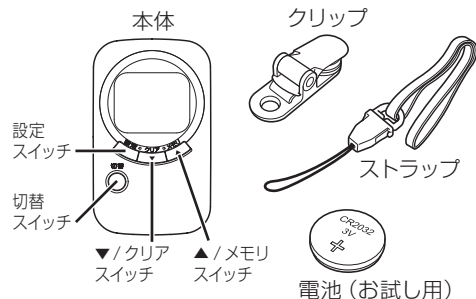
- **3D (3 軸加速度) センサー**によりポケットでもバッグの中でも、あらゆる方向で歩数の測定が可能です。
- **エクササイズ量** (厚生労働省発行の「健康づくりのための運動指針 2006」で示された身体活動量) を測定することができます。
- **歩行距離、消費カロリー、脂肪燃焼量**の測定も可能です。
- **過去 14 日分のデータ**をメモリーに記録し、いつでも確認することができます。
- **オートリターン機能**により、しばらく操作をしないと、自動的に各種データ画面から通常画面 (歩数、時間表示) に戻ります。
- **省電力モード**が電池を長持ちさせます。操作も歩行による振動もない場合は、自動的にこのモードに移行します。
- **メモリーバックアップ機能**により、電池交換の際にも、過去のデータが消えません。
- **区間計測機能**を使って、任意の区間の歩数や距離などを測ることができます。

さっそく準備

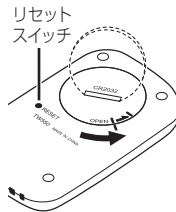
実際にお使いになる前に、必ず裏面の「大切ご注意ください」をお読みください。

最初にさせていただくこと

梱包品および各部名称の確認

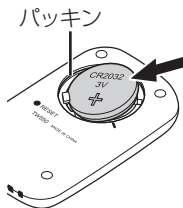


電池のセット



1. 本体裏面の電池カバーを少し左に回して取り外します。

- コインなどで「OPEN」の位置まで回すとカバーが外れます。

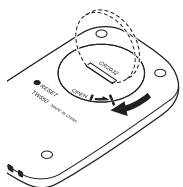


2. 付属の電池を入れます。

- プラス極 (+) を上にして入れてください。
- 図のように、ななめに滑り込ませるように入れてください。

3. 電池カバーを閉めます。

- 電池カバーの「OPEN」マークと、本体の「」マークを合わせてのせ、右に回して閉めます。
- 電池カバーを閉めるとき、パッキンが溝からはみ出していないことを確認してください。

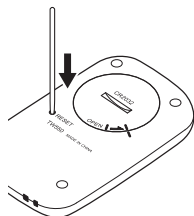


リセット

電池を入れた直後に、必ずリセットをしてください。

裏面の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。
- 画面が点滅し、初期設定を行う状態になります。



3

初期設定

初期設定を行って、最後に「切替」を押すと歩数を計測できるようになります。

体重の設定

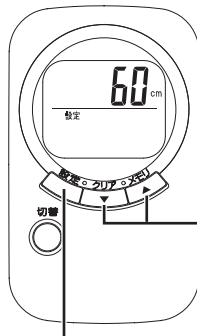


1. ▼▲で体重を合わせます。

- ▼で数字が減り、▲で増えます。

2. 「設定」を押します。

歩幅の設定



1. ▼▲で歩幅を合わせます。

- 歩幅は1歩のつま先からつま先までの長さです。
- 次の表を目安にしてください。

身長	標準歩幅
150cm	68cm
160cm	72cm
170cm	77cm
180cm	81cm

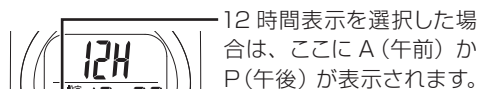
2. 「設定」を押します。

4

時間の設定

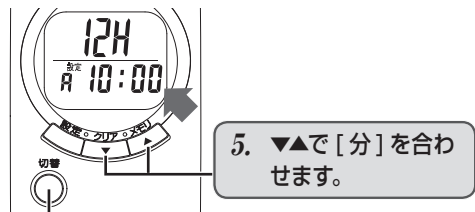


2. [設定] を押します。



3. ▼▲で[時]を合わせます。

4. [設定] を押します。

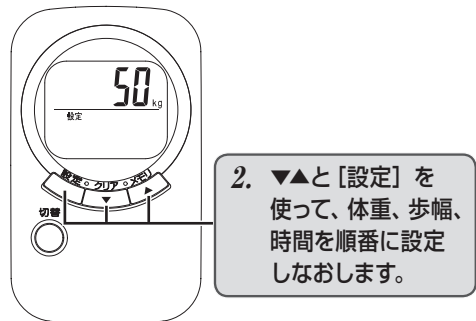
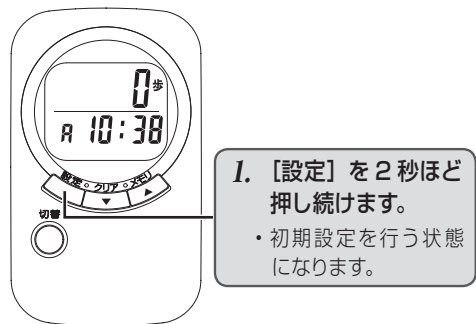


6. [切替] を押します。

・これで初期設定が完了します。

初期設定をしなす操作

設定をまちがえたときや、設定を変更したいときの操作です。

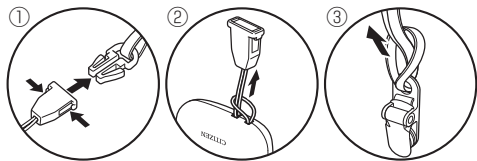


さあ歩こう

初期設定が終わったら準備完了です。
続いて持ち歩きかたを覚えましょう。

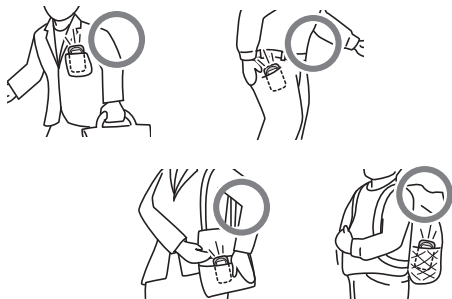
ストラップの付けかた

着脱式ストラップを分離して①、短い方を本体に通し②、長い方をクリップに通した③後、連結します。



正しい持ち歩きかた

ポケットやバッグに入れて、持ち歩いてください。



7



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ぱると、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。

正確に測定できない使いかた

ぶらさげるのは×



運動は×



その他の誤差が生じやすい使いかた

次のような場合には、歩数に誤差が生じることがあります。

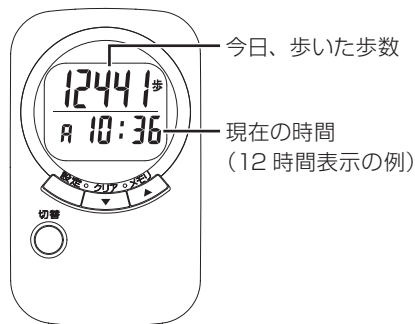
- すり足のような歩き方
- サンダル、ゲタ、ぞうりでの歩行
- 急斜面や階段の歩行
- 混雑した場所での不規則な歩行
- 14歩以下の短時間の歩行のくり返し
- 自動車や電車、自転車などの乗り物への乗車

8

操作の方法

通常画面の見かた

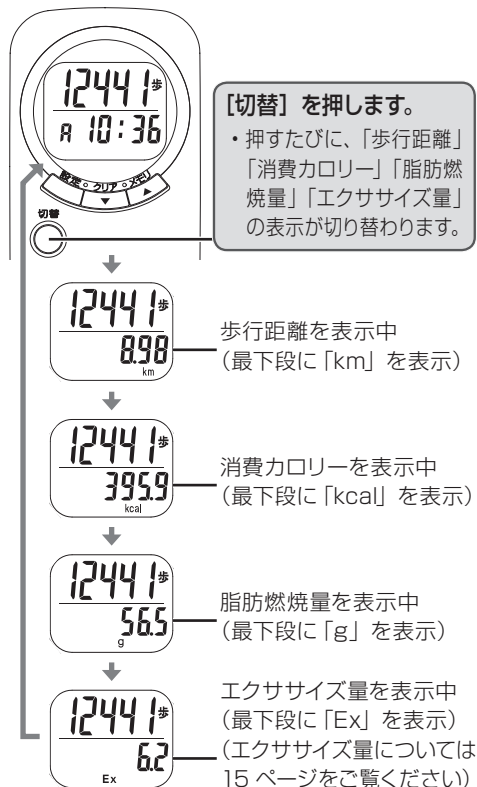
下の画面が通常が表示画面です。他の画面が表示されていても、約 15 秒操作がないと、自動的にこの画面に戻ります。



- 通常画面 (歩数、時間表示) で、約 30 秒間操作も歩行もなかった場合は、画面が消え、「省電力モード」になります。歩行をはじめるか、[設定] などいずれかのボタンを押すと、通常画面に戻ります。
- 深夜 2 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

歩行距離、消費カロリー、脂肪燃焼量、エクササイズ量を見ることができます。



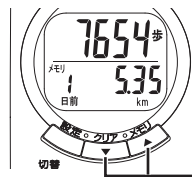
過去のデータの見かた

メモリーに記録された過去 14 日分のデータを見ることができます。



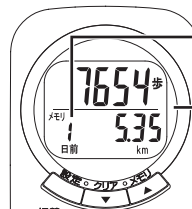
1. ▲を押します。

- ・1日前のデータを表示します。



2. ▲▼で見たい日切り替えます。

- ・▼で今日に近づき、▲で過去にさかのぼります。



何日前のデータかを表示します

歩数と歩行距離を表示します

3. 歩行距離以外のデータを見たい場合は、[切替]を押します。

- ・押すたびに、「歩行距離」「消費カロリー」「脂肪燃焼量」「エクササイズ量」の表示が切り替わります。

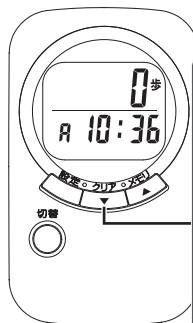
区間計測

「家から駅まで」など、ある区間の歩数や距離などを測ることができます。

この操作を行っても1日の歩数のカウントには影響ありません。

ただし、当日は総歩数を確認することができなくなりますので、ご注意ください。

- ・総歩数は、翌日以降に過去のデータとして確認することができます。
- ・どうしても当日のうちに歩数を確認する必要がある場合は、区間計測をはじめる前に、それまでの歩数をメモしておき、あとで合計してください。







▼を2秒ほど押し続けます。

- ・歩数が0に戻ります。歩行距離、消費カロリー、脂肪燃焼量、エクササイズ量も0になります。
- ・この状態で歩きはじめて、目的地に達したところで表示を見れば、区間の歩数、歩行距離などを確認することができます。

大切なお注意

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。

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従ってください。

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、湿気の多いところや水のかかる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。
- 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。
- 洗濯機に入れたり水中に落とさないようご注意ください。→ 故障の原因となります。
- 装着するときにズボンなどの後ろポケットにいれないでください。→ 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。

エクササイズ量って？

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」をしたこととなります。

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」をしたこととなります。



軽いジョギング
6メッツ



1/3時間
(20分)

=



2エクササイズ
達成

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。

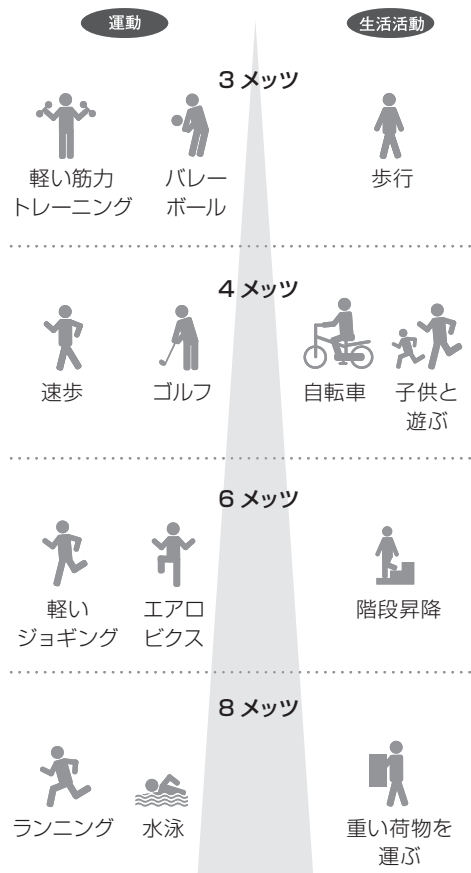
週に 3 メッツ以上の「運動」または「生活活動」で、23 エクササイズを達成すること。そのうち、4 エクササイズ以上は、4 メッツ以上の「運動」を含むこと。

次のような目標を立てて生活してみませんか。

- 毎日の散歩は 40 分。
3 メッツ× 2/3=2 エクササイズ。
週 6 日間で 12 エクササイズ。
- 週 1 回、公園で階段の登り降り 30 分。
6 メッツ× 1/2=3 エクササイズ。
- 週末には、子供と思いっきり遊んで 30 分。
4 メッツ× 1/2 で 2 エクササイズ。
- 日曜日は、60 分ジョギング。
6 メッツ× 1=6 エクササイズ。

これで、目標ぴったり計 23 エクササイズ。「4 メッツ以上の運動」もジョギングで達成です。

運動と生活活動のメッツ



電池について

電池が少なくなると



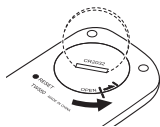
電池が残り少なくなってくると、画面下部に **BT** が表示されます。お早め（約1週間以内）に、次の型番の新しい電池と交換してください。

電池の型番：CR2032



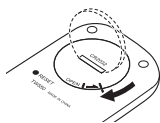
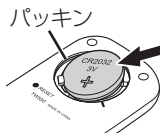
- 電池の寿命は約1年です。
- 付属の電池はお試用ですので、電池寿命が短い場合があります。
- 電池交換時に消えるデータは、「今日の歩数」と「時計設定」です。消えないデータは「過去のデータ」「体重」「歩幅」です。
- 使用済みの電池は、お住まいの自治体で決められた廃棄方法にしたがって、正しく処分してください。

電池の交換方法



1. 電池カバーを外します。

- コインなどで「OPEN」の位置まで回すとカバーが外れます。

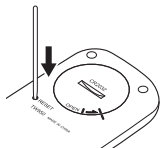


2. 古い電池を取り出し、新しい電池を入れます。

- プラス極 (+) を上にして入れてください。
- 図のように、ななめに滑り込ませるように入れてください。

3. 電池カバーを閉めます。

- 電池カバーの「OPEN |」マークと、本体の「|」マークを合わせてのせ、右に回して閉めます。
- 電池カバーを閉めるとき、パッキンが溝からはみ出していないことを確認してください。



4. 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。

5. 初期設定を行います。

- 初期設定の方法は、4ページをご覧ください。

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。(19 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] などのボタンを押してください。 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。(19 ページ) 電池が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。(19 ページ) 裏面のリセットスイッチを押してください。(3 ページ)
なんとなく歩数が少ない、または多い!	使い方が適切か確認してください。(7 ページ)

状況	対処の方法
歩数計を振っても歩数が増えない!	誤測定を防ぐため、本製品は 15 歩以上歩いた時点で「歩行」と判断し、それまでの歩数に加算されます。歩数計を 1、2 回振っても歩数は増えません。
歩数が測定されていません!	「初期設定」の画面が点滅していると、歩数は測定されません。(4 ページ)
電池を交換したいけど、過去の記録は消したくない!	電池の交換時に、今日の歩数と時計の設定は消去されますが、体重と歩幅、過去の記録は残ります。したがって、朝、歩きは始める前に電池を交換すれば記録の途切れを避けることができます。なお、電池交換時に時計は初期値に戻りますので、設定しなおしてください。
過去の記録を消去したい!	消去できません。電池交換やリセットを行っても、過去の記録は消せません。
ボタンが効かない!	リセットの操作を行ってください。(3 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	12/24 時間選択式 (時 / 分)
	歩数	最大：99999 歩
	歩行距離	最大：999.99km
	消費カロリー	最大：9999.9kcal
	脂肪燃焼量	最大：999.9g
	エクササイズ	最大：99.9 エクササイズ
	メモリー	14 日間 (歩数・歩行距離・消費カロリー・脂肪燃焼量・エクササイズ量)
設定範囲	体重	20kg ~ 160kg
	歩幅	20cm ~ 120cm
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)
電源	DC 3V (CR2032 電池1個)	
電池寿命	約 1 年 (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	約 42 × 70 × 12.5mm (幅×高さ×厚み)	
表示寸法	約 27 × 21.5mm (幅×高さ)	
質量	約 30 g	

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。

この歩数計は、TW550 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

