

# シチズン デジタル歩数計

○取扱説明書○ TW210

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まして誠に有難うございます。正しくお使いいただくため、ご使用前に、この「取扱説明書」をお読みください。また保証書を兼ねておりますので、お読みいただきました後も大切に保管しておいてください。

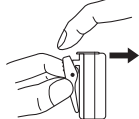
## 特長

- 小型で軽量の電子式デジタル歩数計です。
- 歩行やジョギングの歩数が10万歩(0~99,999)まで計数できます。
- 読みやすいデジタル表示です。●ワンタッチで、「00000」に戻ります。
- 電池寿命約2年もち安心です。

## 各部の名称と機能

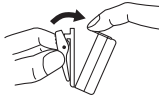


## フタの開け方



クリップ(横から見た図)  
左手でクリップをつかみ  
右手の人指し指で、  
中央の開閉用取手を前に  
押し出してください。

(最初は多少硬めですが、徐々に  
開けやすくなります。)



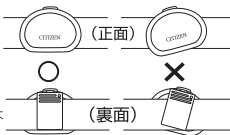
## ご使用方法

■この歩数計は歩行、ジョギングの両方にご使用になれます。日常生活における「歩行」及び軽い「ジョギング」を測定するのが基本です。

1. リセットボタンを押し、表示を「00000」にしてください。
2. ベルトなどに装着し、歩行またはジョギングを開始してください。
3. 歩行終了後、これまでの歩数が表示されます。  
(リセットボタンを押し、表示を「00000」に戻してください。再び歩数を計算。なお、歩行終了後、リセットボタンを押さず、表示を「00000」に戻さないで再び歩行を開始した場合、そのときまでに計測された歩数に新たに歩いた歩数が加算されます。)

## 正しい装着方法

- ベルトやスラックス、スカート、トレーニングパンツ等に右図の要領で装着してください。
- クリップは十分に深く止まるまで差込んでください。
- 差込み方が浅かったり、かたむいて装着されていると、正確な計測ができないことがあります。



## ご使用上の注意

1. 背筋を伸ばしリズムカルに一定の歩幅で歩行することで、より正確な計測ができます。
2. 次のような歩行の場合、正しい計測ができないことがあります。
  - スリ足のような歩行。 ●急斜面/階段などの昇り降り。
  - 早く走ったり、歩幅の乱れた歩行。 ●サンダルや草履等の履物での歩行。
3. 歩行以外の上下運動や振動でも計測することがあります。
  - 立ったり座ったり、ジャンプや屈伸等の運動。
  - 乗物(自転車、バス、電車等)での上下運動及び横揺れの振動等。

## 電池交換

1. 電池は、2年に1回新しい電池(アルカリマンガン電池LR44)とお取りかえください。(購入時に製品に組み込まれている電池は、工場出荷時のモニター用電池ですので寿命が2年に満たない場合があります。)
2. 前ケースと中ケースのすき間にコイン等を差し込み、回しながらこじ開けてください。
3. 古い電池を取り出し、電池の⊕側が上になるように新しい電池を入れてください。
4. 電池交換が終わりましたら、前ケースと中ケースをしっかりと閉めてください。



注意

- 電池は火中に投じないでください。破裂する恐れがあります。
- 電池は、幼児の手の届かないところに保管してください。万一飲み込んだ場合、ただちに医師にご相談ください。

## 製品仕様

- 計数範囲 —— 00000~99999 (99999以降は00000に戻り再計数開始)
- 計数単位 —— 歩数……1ステップ
- 表示方法 —— 液晶デジタル表示
- 表示窓の大きさ —— 9.6(縦)×21.8(横)mm
- 計数リセット —— 1プッシュ式リセット方式
- 精度 —— ±10%(弊社試験機による)
- 使用電池 —— LR44 ●電池寿命 —— 約2年
- 使用温度範囲 —— 0℃~40℃
- 製品寸法 —— 51×38×14.5mm (クリップ部は除く)
- 製品重量 —— 約20g

\*本製品の外観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。