

CITIZEN
Micro HumanTech

シチズンデジタル歩数計

TW260

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。

体脂肪率、消費カロリーはあくまでも参考値です。歩行の効果で、体脂肪率が相対的に減っていく過程をお楽しみください。

特長

- ユニバーサルデザインの考え方を基にした、「使いやすい」、「分かりやすい」デジタル歩数計です。
- 健康管理に欠かせない体脂肪率測定機能付きです。
- 歩行にて消費した消費カロリー表示付きです。
- 使って便利な時計表示付きです。
- 大型ボタンと大型デジタル表示の採用で、操作性が向上しています。

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。

	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

- ペースメーカーなど、体内機器装着者は絶対に使用しないでください。本製品は体脂肪測定時にごく微量の電流を体内に流しますので、ペースメーカーなどの医用電子機器の誤動作により重大な事故を引き起こすことが予測されますので、使用しないでください。
- 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。



各部のなまえとはたらき

液晶表示部

- 計測結果/設定値/時刻を表示します

電極

- 測定中にここから手に微弱な電流を流します。
- 測定時は中央の凹部分に親指の腹を押し当ててください。

表示切換ボタン

- 歩数/消費カロリー/体脂肪率測定/時計表示を切り換えます。

(-) ボタン

- 時計及び体脂肪率測定機能で設定値を減らします。

(+) ボタン

- 時計及び体脂肪率測定機能で設定値を増やします。

電池カバー

- 電池交換の項目をご覧ください。

電池絶縁シート

- ご使用前に電池カバーを外して、取り出してください。

保護シール

- ご使用前に、はがしてください。

電極

- 測定中にここから手に微弱な電流を流します。
- 測定時は中央の凹部分に親指の腹を押し当ててください。

設定/リセットボタン

- 歩数機能で表示をリセットします。
- 体脂肪率測定機能で身体条件設定を切り換えます。
- 時計機能で時刻の設定をします。

クリップ

- ベルトなどに装着します。

リセットボタン

- 入力内容を初期状態に戻します。
- 誤表示をしたときなどに押します。

※電源の、ON/OFFスイッチは、ありません。

※電池交換後、及びはじめてご使用になる場合には、必ず押してください。

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。
- 過度の衝撃や振動を与えない。故障の原因になります。
- 埃、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。
- ケースやクリップを無理に広げない。破損する恐れがあります。

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

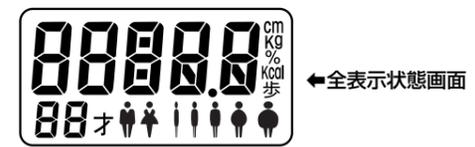
- シンナーやベンジンなどは使用しない。本体の汚れは、柔らかい布で拭き取ってください。

ご使用方法

ご使用になる前に

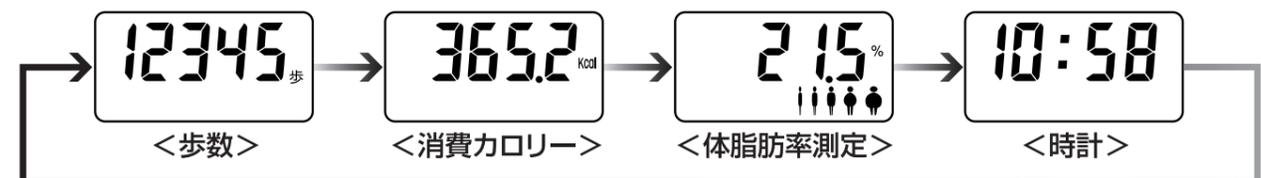
- ご使用になる前に、つぎのことを行ってください。
1. 液晶表示部に貼ってある保護シールをはがしてください。
 2. 電池絶縁シートを取り外してください。
 - (1) 電池カバーを開けてください。(開け方は電池交換の項目をご覧ください。)
 - (2) 電池絶縁シートを取り出してください。
 - (3) 電池を入れて電池カバーを閉めてください。(閉め方は電池交換の項目をご覧ください。)

3. リセットボタンを楊枝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」機能の表示に変わります。



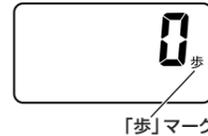
表示の切り換えかた

表示切換ボタンを押すごとに、下に示すように表示が切り換わります。



歩数測定のしかた

1. 表示切換ボタンを押し、表示を「歩数」機能にしてください。「歩」マークが表示されます。
2. 設定/リセットボタンを押し、表示を「0」にしてください。(図1)
3. ベルトなどに装着し、歩行またはジョギングを始めると順次歩数が加算されます。装着のしかたは、次項をご覧ください。



正しい装着のしかた

- ベルトやスラックス、スカート、トレーニングパンツなどに右図の要領でクリップをしっかりと装着してください。
 - 位置は左右のスラックス折り目線が適当です。
 - 装着が浅かったり傾いていると、外れたり正しい計測ができないことがあります。
-

歩行上のご注意

1. 背筋を伸ばしリズムミ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. 平地での歩行動作が基本です。
 - 次のような場合は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。●急斜面や階段などの昇り降り。●早く走ったり、歩幅の乱れた歩行。●サンダルや草履などの履物での歩行。
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、ジャンプや屈伸などの運動。スポーツのとき。●乗物(自転車、バス、電車など)での大きな振動。

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。お客様の正しい使用状態で万一故障した場合は保証規定に従って1年間無料で修理いたします。購入されたお店に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)

0120-88-6295

通話料金は無料です。

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

保証書 [持込修理]

本書は、お客様の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。

商品名	シチズンデジタル歩数計 TW260		
お買い上げ日	年	月	日
ご芳名 ご住所	TEL ()		
お買上げ店 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

ご使用方法 (つづき)

体脂肪率測定のしかた

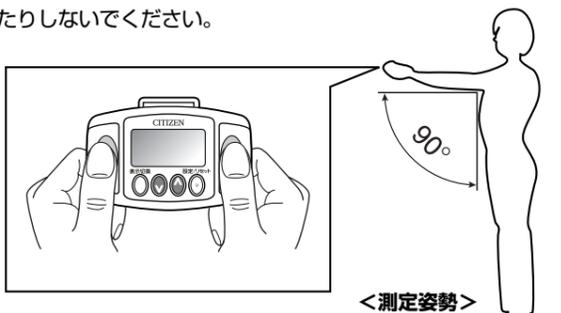
- 表示切換ボタンを押し、表示を「体脂肪率測定」機能にしてください。(図5) 前回の測定結果(%)を表示します。はじめてご使用になる場合は体脂肪マークのみ表示します。
- 測定者の身体条件を入力します。
- 設定/リセットボタンを押して体重設定状態にしてください。(図6) 体重マーク(Kg)が表示されます。(図6)
 - 体重設定(Kg).....(+ボタン/(-)ボタンを押して体重を入力してください。次に設定/リセットボタンを押して決定してください。(図7) 身長マーク(cm)が表示されます。(図7)
 - 身長設定(cm).....(+ボタン/(-)ボタンを押して身長を入力してください。次に設定/リセットボタンを押して決定してください。(図8) 年齢マーク(才)が表示されます。(図8)
 - 年齢設定(才).....(+ボタン/(-)ボタンを押して年齢を入力してください。次に設定/リセットボタンを押して決定してください。(図9) 「男」・「女」マークが表示されます。(図9)
 - 性別設定(男/女).....(+ボタン/(-)ボタンを押して性別を入力してください。次に設定/リセットボタンを押して決定してください。(図10) 身体条件の入力を終わります。



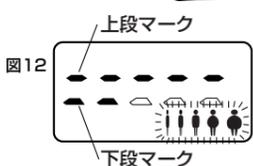
4. 測定を始めます。

身体条件の入力終了後、測定開始状態になりましたら(図10)、すぐ電極凹部に親指の腹をしっかりと押しあててください。その際、姿勢は(図11)のような測定姿勢にするようにしてください。測定が終了するまで、指をはなしたり動かしたりしないでください。

図11



● 測定中は、上段マークが点灯し下段マークが左から順に点灯していきます。(図12)



● 測定終了後、体脂肪率(%)と肥満度の評価が5段階で表示されます。(図13)



● 測定終了後、設定/リセットボタンを押すと体重設定に戻ります。



- ※ (+)ボタン/(-)ボタンを2秒以上押し続けることにより、早送り出来ます。
- ※ 一度設定された身体条件(体重/身長/年齢/性別)は、変更しない限り記憶されます。ただし電池交換後はリセットされ初期設定の身体条件になります。
- ※ 身体条件の設定中および測定状態では表示切換ボタンを押しても表示の切り換えはできません。表示を切り換える場合は、測定終了後に表示切換ボタンを押してください。

正しい測定姿勢・測定状態

- 電極の凹部分に両手の親指を図のようにのせて、ぴったり押し付けます。(図11)
- 腕を胸の前に延ばして(腕は身体と90°になる角度)立ったままの姿勢で測定してください。(図11)
- この時左右の指が裏側でつかないように注意してください。
- 靴、またはスリッパを履き、立ったままの姿勢で測定を行ってください。
- 測定中に腕や身体を動かさないでください。
- 寝たままの状態や座ったままの状態では測定しないでください。
- 指が非常に乾燥していると思われる時は、あらかじめ濡れタオルやウェットティッシュなどで指を少し湿らせてからお使いください。
- 体脂肪率の値は身体の水分変化の影響をうけます。次のような状態での測定は真の体脂肪率と大きな差がでることがあります。
 - ➔ 激しい運動の直後/サウナや入浴の直後
 - ➔ 多量の水分摂取、食後(1~2時間)/アルコール多飲の直後

エラー表示について

- 体脂肪率測定時にエラー表示される場合があります。(図14)
- “Lo”表示点灯の時。(図15)
 - 測定者データ入力の際、極端な数値をいれた場合。(数値によって予測される体脂肪率が、5.5%以下または50%以上の場合)は全てエラーになります。
 - 測定時に電極に触れなかった場合。
 - 測定時に電極に軽く指を触れている状態では、エラーになる場合があります。その場合は、しっかりと指を押しあてて再測定してください。
 - 測定時指が乾燥していた場合。



消費カロリー表示

- 表示切換ボタンを押し、表示を「消費カロリー」機能にしてください。「Kcal」マークが表示されます。(図16)
- 「体脂肪率測定」機能にて体重/身長/年齢/性別の設定がされ歩数が計測されると、設定条件における消費カロリーがKcal(キロカロリー)表示されます。



注意事項

- 体重/身長/年齢/性別が正しく設定されていないと、適正な表示がされません。
- 歩数「0」の場合は0.0Kcalと表示します。また0.1Kcalに満たない場合も0.0Kcalと表示になります。
- 消費カロリー表示(Kcal)は、歩数と運動しており「歩数」機能時に、設定/リセットを押した時「0.0」(リセット)になります。また歩数が99999歩を越えても、9999.9Kcalまでは累積計測されます。

「体脂肪率」とは

体重に占める体脂肪重量の割合(%)を体脂肪率といいます。通常、成人男子で10~20%、女子で20~30%といわれています。本製品で表示される体脂肪率(%)および肥満度表示はあくまでも参考値としてください。歩行の効果で、体脂肪率が相対的に減っていく過程をお楽しみください。

◆身体条件の設定範囲

・体重20Kg~160Kg	変化量:1Kg
・身長100cm~200cm	変化量:1cm
・年齢10才~80才	変化量:1才

警告

- ペースメーカーなど、体内機器装着者は絶対に使用しないでください。本製品は体脂肪測定時にごく微量の電流を体内に流しますので、ペースメーカーなどの医用電子機器の誤動作により重大な事故を引き起こすことが予測されますので、使用しないでください。

電池交換について

電池電圧の表示

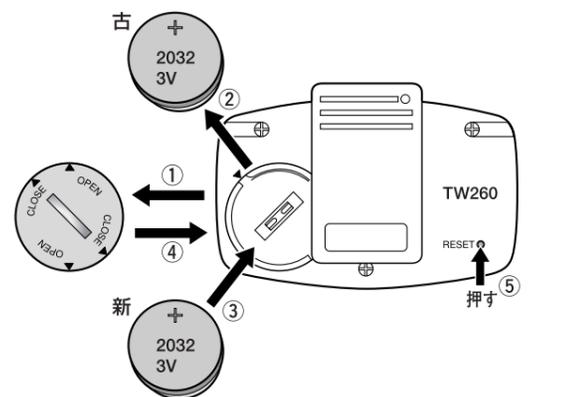
- 電池の電圧が下がると“Lo”表示されます。(図17)
- “Lo”マークが点灯したら、新しい電池と交換してください。古い電池のまま使用を続けると正しい測定ができなくなります。
- 付属の電池はモニター用ですので電池寿命が短い場合があります。



電池交換のしかた

“Lo”表示がでていなくても表示が薄くなった場合は、電池が消費しています。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、身長、年齢、性別)のすべてが消去されます。



- 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▼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。
- 古い電池を取り出す。
- 新しい電池を入れる。
 - 電池の⊕側を上にして入れてください。
 - ※ 電池はリチウム電池CR2032を使用してください。

製品仕様

歩数検出方式	振子式	
表示方法	液晶デジタル表示	
表示内容	歩数	0~99999 最小表示 1歩
	消費カロリー	0~9999.9Kcal 最小表示 0.1Kcal
	体脂肪率	5.5%~50% 最小単位 0.1%
	時計	時・分、12時間制
設定範囲	体重	20Kg~160Kg 最小単位 1Kg
	身長	100cm~200cm 最小単位 1cm
	年齢	10才~80才 最小単位 1才
	性別	男・女
精度	歩数	±10%(弊社振動試験機による)
	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、歩数1日1万歩、体脂肪率測定1日1回	
使用温度範囲	0℃~40℃ 但し、体脂肪率測定は10℃~30℃	
外形寸法	66×42×13mm(クリップ部は除く)	
表示部寸法	29.6×14.6mm	
重量	約31g(電池を含む)	

※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。

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、電池を取り外す。
- 使い終わった古い電池は取り外す。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。