

# 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。

	<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

- 電池や本体、付属のクリップ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。電池等を誤って飲み込んでしまった場合は医師の指導に従ってください。→ けがなどの原因になります。
- 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場所で使用したり、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にご注意ください。
- 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

## スタートゼロ機能により、0歩から測りたい任意の区間の歩数・時間・距離を表示します。

- 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。

- 今日の目標を達成すると、「マーク」と「Happy」でお知らせします。

- 7日間のメモリと使い始めてからの総累計の歩数、距離を表示します。

- 一番歩いた日(TOP 1)の歩数・距離を表示します。

- 日本一周、世界一周(WALK AROUND)を歩いた時にお知らせします。

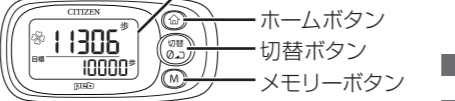
## オートリターン機能により、しばらく操作しないと、自動的に予め設定した歩数、距離、カロリー、時計の画面に戻ります。

# さっそく準備

実際にお使いになる前に、必ず「大切なご注意」をお読みください。

## 梱包品および各部名称の確認

**本体** 表示面の保護シールをはがしてお使いください。



**付属品** お試用電池(内蔵) クリップ CR 2032 1個 ストラップ ドライバー

**最初に使えるようにする作業**

### ①電源を入れる

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日時の設定

(例)2015年6月10日10時1分を設定する場合

1. を押して[西暦]を合わせます。



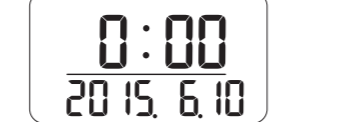
※を押すと数字を減らすことができます。

2. を押して[西暦]を設定します。

3. を押して[月]を合わせます。

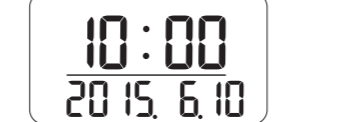
4. を押して[月]を設定します。

5. を押して[日]を合わせます。



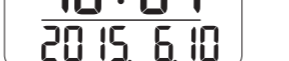
6. を押して[日]を設定します。

7. を押して[時]を合わせます。



### ③目標歩数の設定

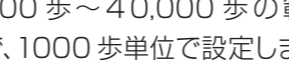
1. を押して一日の目標歩数を合わせます。・3,000歩～40,000歩の範囲内で、1000歩単位で設定します。



2. を押して目標歩数を設定します。

### ④身長の設定

1. を押して身長を合わせます。



2. を押して身長を設定します。

### ⑤体重の設定

1. を押して体重を合わせます。



2. を押して体重を設定します。

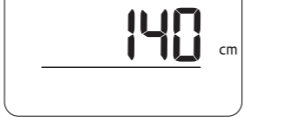
### ⑥歩幅の設定

1. を押して歩幅を合わせます。標準的な歩幅(身長X0.45)が表示されますので、ご自身の普段の歩幅に合わせてください。

・歩幅は1歩のつま先からつま先までの長さです。・この表は歩幅の目安です。

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

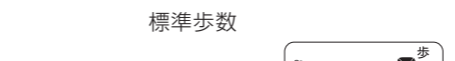
1. を押して歩幅を合わせます。



2. を押して歩幅を設定します。

### ⑦ホーム画面の設定

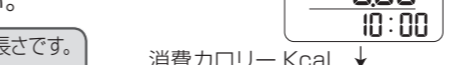
1. を押して切替えます。を押すたびに表示画面が切替ります。



2. を押して切替えます。



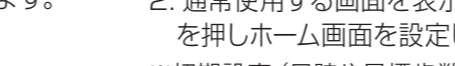
3. を押して切替えます。



4. を押して切替えます。



5. を押して切替えます。

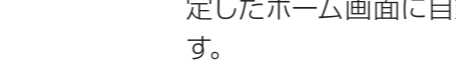


6. を押して切替えます。

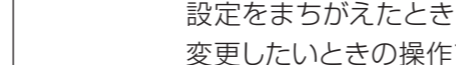


### ⑧オートリターン機能

1. を押して切替えます。8ページで設定したホーム画面以外を表示していても、約15秒後に設定したホーム画面に自動的に戻ります。



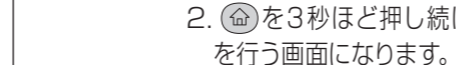
2. を押して切替えます。



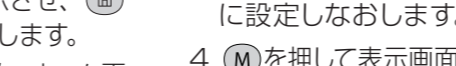
3. を押して切替えます。



4. を押して切替えます。



5. を押して切替えます。



6. を押して切替えます。



# 操作の方法

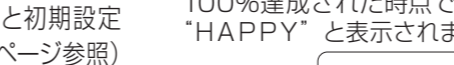
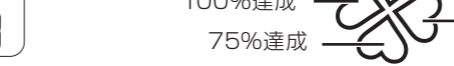
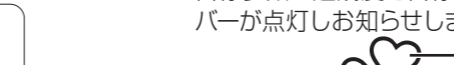
## 歩数画面の見かた

下の画面が標準歩数画面です。今日※の目標に対する達成度を目標マークのクローバーで4段階で表示します。

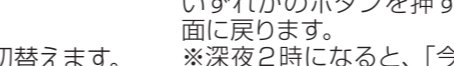
【標準歩数画面の表示例】  
目標マーク 現在の歩数



※目標マークについて  
・目標歩数の達成度を目標マークのクローバーが点灯お知らせします。



100%達成された時点で画面が点滅し「HAPPY」と表示されます。



いずれかのボタンを押すと標準歩数画面に戻ります。

※深夜2時になると、「今日」の歩数をメモリに記録し、上段の歩数は0(ゼロ)歩になります

## 各種データの見かた

右の12～14ページの各種データの確認は、とを押して画面を切替えます。

を押していくと歩行距離、消費カロリーと画面が切替り、を押すと、TOP 1、1日前、2日前と画面が切替ります。

＜操作例＞  
使い始めて一番歩いた距離を知りたい。

1. ボタンを押して歩行距離の画面を選びます。
2. ボタンを1回押してTOP 1(過去に一番歩いた距離と日付)の画面を選びます。日本を何周したか確認したい。
3. ボタンを押して目標残歩数の画面を選びます。
4. ボタンを押して総累計の画面を選びます
5. ボタンを2回押して日本一周の画面を選びます。

日本一周、世界一周について  
日本一周の19,000Kmは、北海道、本州、四国、九州の沿岸に沿って歩いた時の距離で、世界一周の40,000Kmは赤道を一周した距離です。歩幅80cmの人が毎日2万歩を歩いた場合、日本一周は約3年3ヶ月、世界一周は約6年10ヶ月かかります。

※深夜2時になると、「今日」の歩数をメモリに記録し、上段の歩数は0(ゼロ)歩になります

※初期設定(日時や目標歩数、ホーム画面等)をしない場合は、9ページの操作を参照してください。

## 各種表示画面

●とのボタン操作を組み合わせ、各種データを確認できます。

●15秒間にもボタンを押さないと8ページで設定したホーム画面に戻ります。

●メモリ表示中にを押すとホーム画面に戻ります。

●本日の標準歩数と目標残歩数でボタンを長押しすると、目標歩数を変更できます。

標準歩数  
目標 16000歩  
目録 20000歩

目録残歩数  
目標 4000歩  
目録 20000歩

歩行距離  
今日 1.136 Km  
10:00

消費カロリー  
今日 2880 Kcal  
10:00

時計  
10:00  
2015. 6. 10

標準歩数画面

TOP1  
2015. 4. 6  
4000歩

1日前  
2015. 6. 9  
500歩

2日-7日前  
2015. 6. 8  
500歩

総累計  
累計 56231528歩

日本一周画面  
累計 21924 Km

世界一周画面  
累計 21924 Km

40,000Kmを超えると表示します。

ホーム画面

標準歩数画面

標準歩数画面

標準歩数画面

標準歩数画面

## 各種表示画面

●とのボタン操作を組み合わせ、各種データを確認できます。

●15秒間にもボタンを押さないと8ページで設定したホーム画面に戻ります。

●メモリ表示中にを押すとホーム画面に戻ります。

●本日の標準歩数と目標残歩数でボタンを長押しすると、目標歩数を変更できます。

標準歩数  
目標 16000歩  
目録 20000歩

目録残歩数  
目標 4000歩  
目録 20000歩

歩行距離  
今日 1.136 Km  
10:00

消費カロリー  
今日 2880 Kcal  
10:00

時計  
10:00  
2015. 6. 10

標準歩数画面

TOP1  
2015. 4. 6  
4000歩

1日前  
2015. 6. 9  
500歩

2日-7日前  
2015. 6. 8  
500歩

総累計  
累計 56231528歩

日本一周画面  
累計 21924 Km

世界一周画面  
累計 21924 Km

40,000Kmを超えると表示します。

ホーム画面

標準歩数画面

標準歩数画面

標準歩数画面

標準歩数画面



### 保証書

**保証規定**

- 有効保証期間は、お買い上げから1年です。
- 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い。またはお送りください。
- 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。
  - ご使用上で取り扱いの過誤（落とし、水没、強いショックを与えるなど）により発生した故障。
  - 製品の改造、あるいは不当な修理により発生した故障。
  - 火災、地震、水害などの不可抗力による故障および損傷。
  - 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
- 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。
- 本保証書は、日本国内においてのみ有効です。
- 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**

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。

TWT512 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 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。本製品の外觀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。 1501

## スタートゼロ機能

1日の「家から駅まで」など、ある区間の歩数や、ハイキングや旅行の行程の歩数などを測ることができます。

### スタートゼロ計測をはじめ

- 設定したホーム画面 (8 ページ) を表示させます。  
標準歩数の表示例：



- 切替ボタンを3秒ほど押し続け、上段の歩数表示が0歩になったら、スタートします。下段には今日の累計歩数を表示します。

※深夜2時になると、スタートゼロ計測はリセットされ、今回の計測は終了し、ホーム画面に戻ります。

スタートゼロ歩数

歩行時間 (分)

歩行距離 (Km)

歩行時間(分) または歩行距離を表示し、15秒間なにもボタンを押さないと自動的にスタートゼロ歩数の画面に戻ります。

- スタートゼロ計測が終了しましたら、切替ボタンを3秒間押し続けてください。ホーム画面に戻ります。

スタートゼロデータの確認

- 設定したホーム画面にします。

- 切替ボタンを3秒ほど押し続けると過去のスタートゼロ計測のデータが確認できます。切替ボタンを押すと歩数、歩行時間、歩行距離を順次確認できます。※メモリー表示中に切替ボタンを押すとホーム画面に戻ります。

歩数画面に戻ります

歩行時間

メモリー-1: 700 steps, 20:15, 6:10~

メモリー-2: 150 steps, 20:15, 6:10~

メモリー-3: 700 steps, 20:15, 6:10~

歩行距離

メモリー-1: 0.52 Km, 11:30~

メモリー-2: 0.11 Km, 10:00~

メモリー-3: 0.52 Km, 9:00~

※スタートゼロ計測は最新の3回分までのデータを確認できます。  
※3回以上計測すると順次最初のデータが消去されます。

- 電池カバーを外して、電池を取り出します。(22 ページ)
- 切替ボタンを押したままの状態でも電池を入れ電池を指で押さえてください。



画面に「no」が表示されます。

3. 電池を押さえたまま切替ボタンを押します。画面に「yes」が表示されます。

- 電池を押さえたまま切替ボタンを押します。クリアを実行し、画面に「End」が表示されます。
- 電池を押さえたまま切替ボタンを押します。オールクリアが完了し、全点灯の状態になったら、電池カバーをしめてください。

## オールクリアのしかた

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 (消去) したいときは次の操作を行います。

- 電池カバーを外して、電池を取り出します。(22 ページ)
- 切替ボタンを押したままの状態でも電池を入れ電池を指で押さえてください。

画面に「no」が表示されます。

3. 電池を押さえたまま切替ボタンを押します。画面に「yes」が表示されます。

- 電池を押さえたまま切替ボタンを押します。クリアを実行し、画面に「End」が表示されます。
- 電池を押さえたまま切替ボタンを押します。オールクリアが完了し、全点灯の状態になったら、電池カバーをしめてください。

## 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、画面右部に低電池アイコンまたは電池アイコンが表示されます。お早目 (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。(1日平均約1万歩歩行した場合)
- 内蔵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。
- 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、目標歩数、身長、体重、歩幅の設定は保持されます。電池交換後は、日時を合わせてください。

## 電池の交換方法

- 付属のドライバーで電池カバーのネジを外します。

- 古い電池を取り出し新しい電池を入れます。電池のプラス極 (+) を上にしてください。

- 電池カバーをしめます。

- 初期設定を行います。(4 ページ～)

## 持ち歩きかた

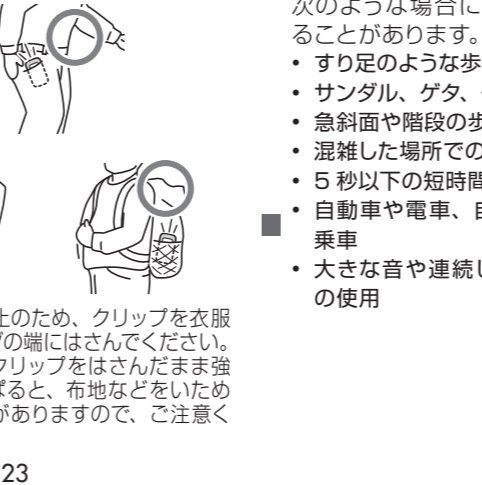
### ストラップの付けかた

短い方を本体に通し (①)、長い方をクリップに通します (②)



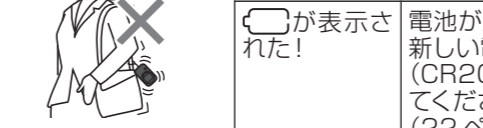
### 正しい持ち歩きかた

ポケットやバッグに入れて、持ち歩いてください。



## 正確に測定できない使いかた

### ぶらさげるのは×



### 運動・ジョギングは×



### 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
  - 5秒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
  - 大きな音や連続した振動を受ける場所での使用

## 困ったときは

### 状況 対処の方法

状況	対処の方法
電池が減っています。新しい電池 (CR2032) と交換してください。(22 ページ)	電池が減っています。新しい電池 (CR2032) と交換してください。(22 ページ)
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6秒以上歩いた時点で「歩行」と判断し、それまでの歩数に計算されます。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ない!	時計を設定していないと、歩数は測定されません。(4 ページ)
過去の記録を消去したい!	オールクリアの操作を行ってください。(20 ページ)
ボタンが効かない!	リセットの操作を行ってください。(20 ページ)

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。

## 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	時刻	24 時間式 (時 / 分)
	一日の歩数	最大 99999 歩
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) *標準新品電池使用時	
使用温度範囲	0℃～40℃	
保存温度範囲	-20℃～60℃	
外形寸法	約 67 × 33 × 12.5mm (幅 × 高さ × 厚み)	
表示寸法 (幅 × 高さ)	約 33.5 × 18.5mm (幅 × 高さ)	
質量	約 23g	

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。

CITIZEN Micro HumanTech

シチズンデジタル歩数計 TWT512

取扱説明書・保証書 (裏面)

**目次**

大切なご注意	1
特長	3
さっそく準備	4
操作の方法	10
ゼロ・スタート機能	16
オールクリアのしかた	20
電池について	21
持ち歩きかた	23
困ったときは	25
製品仕様	27

- 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。