

OMRON

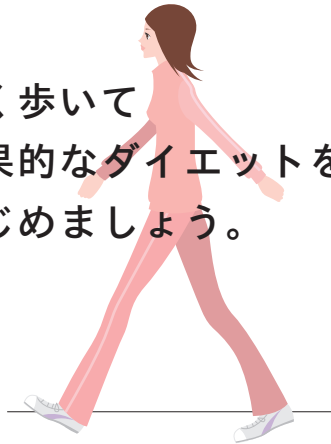
Walking style

オムロン歩数計 HJ-305



A Good Sense of Health

速く歩いて
効果的なダイエットを
はじめましょう。



なぜ、速く歩くと効果的に脂肪が燃えるの？

エクササイズ METs \times 時間
運動量 Ex = 活動強度 METs \times 時間

速く歩く方が、活動強度 METs が大きいため、より効率的に運動量 Ex を増やすことができるからです。

ご存知ですか？新しい運動指標“エクササイズ”

— エクササイズガイド 2006 (厚生労働省) より —

メッツ (METs)

身体活動の「強さ」を表す単位。安静時が1メッツ、普通の歩行 (時速4km) が3メッツに相当します。

エクササイズ (Ex)

身体活動の「量」を表す単位。身体活動の強さ (メッツ) \times 実施時間 (時) で算出します。

せっかく長い時間歩いても、ゆっくり歩いては期待できる運動効果は得られません。より効果的なウォーキングを実現するために、HJ-305 は、3METs 以上の歩数をエクササイズ歩数としてカウント。ウォーキングの強さと量を測定し、適切な運動効果が得られるようサポートします。理想のカラダを目指して、一歩先に行くウォーキング、はじめませんか。

仕様 ※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

●販売名…オムロン歩数計 Walking style HJ-305-P (パッションピンク)/HJ-305-G (アクティブグリーン) /HJ-305-W (ピュアホワイト) ●電源電圧…DC 3 V (リチウム電池 CR 2032 \times 1個) ●電池寿命…約4.5ヵ月 (1日4時間作動時) 約6.0ヵ月 (1日2時間作動時1万歩相当) ●外形寸法…幅75.5 \times 高さ33.5 \times 奥行き11.8 mm ●本体質量…約2.8 g (電池含む) ●付属品…ストラップ、ストラップ用クリップ、お試用電池 (CR 2032 \times 1個、内蔵)、簡易ドライバー、取扱説明書 (品質保証書付き)、Walking style チラン

	個装箱	サブカートン	マスターカートン
寸法 (幅 \times 高さ \times 奥行き)	86 \times 165 \times 30 mm	346 \times 170 \times 114 mm	584 \times 200 \times 356 mm
質量	(約80g)	(約1.02kg) 10台/ケース	(約6.26kg) 50台/ケース



HJ-305-P
(パッションピンク)



HJ-305-G
(アクティブグリーン)



HJ-305-W
(ピュアホワイト)

△ 安全に関するご注意

ご使用前に必ず「取扱説明書」をお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
●乳幼児の手の届かないところに保管してください。
◎万一、小さな部品を飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。

お問い合わせ、ご用命は…

オムロンなら、わからないことを気軽に相談できます。

修理・商品に関するお問い合わせ / 別売品・消耗部品のお求めは
オムロン お客様サービスセンター

※受付時間 (祝日を除く月～金) 9:00～19:00 ※都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。※ダイヤルは正確におかけください。

通話料無料 **0120-30-6606** むろんオムロン
通信料無料 **FAX 0120-10-1625**

発売元 **オムロンヘルスケア株式会社**
〒615-0084 京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地 <http://www.healthcare.omron.co.jp/>
©DA203 ①ZQM ②091 ©OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 2009, All Rights Reserved.

ダイエットは、 効率的な 脂肪の燃焼から

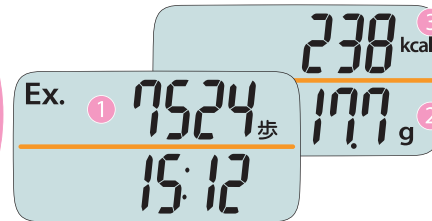


Walking style

オムロン 歩数計
HJ-305-P(パッションピンク)、G(アクティブグリーン)、
W(ピュアホホワイト)
オープン価格

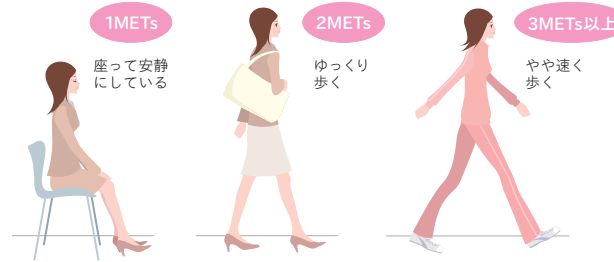


歩いて
燃やして
ダイエット



オムロン歩数計HJ-305は、あなたの歩く速さ(活動強度METs)まで認識して、効果的なダイエットに役立つ3つの表示で成果を確認できます。

- エクササイズ歩数**
通常の歩数の他に、健康づくりに適した3METs(4km/時)以上の歩数のみをカウントして表示します。
- 脂肪燃焼量**
歩く速さまで認識して、より正確な脂肪燃焼量をg単位で表示します。
- 消費カロリー**
より正確なウォーキングの成果をkcal単位で確認できます。
例)3METsのウォーキング60分 = 158kcal = バナナ約2本分
※体重50kgの場合。カロリーの目安は厚生労働省ホームページより。



ジャマに
ならない
ポケット&
バッグIN

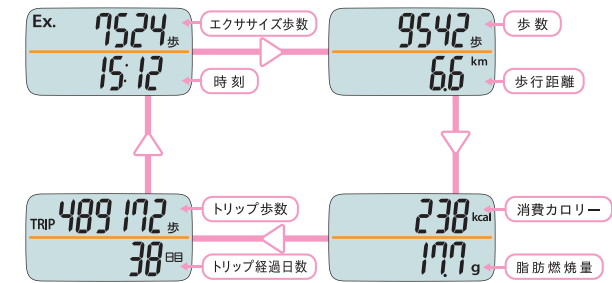


ポケットやバッグに入れても歩数をカウントするフリー装着型です。スリムなデザインなので、かさばらずにいつでもどこでも持ち歩けます。



知りたい成果を
見やすく表示

表示スイッチを
押すごとに、4つ
の画面が順番に
切り替わります。



- エクササイズ歩数
- 時刻
- 歩数
- 歩行距離
- 消費カロリー
- 脂肪燃焼量
- トリップ歩数
- トリップ経過日数
- 7日間メモリ

トリップ歩数

毎日の歩行カウントとは別に、リセットボタンを押すまでの歩数と経過日数をカウントし続けます。通勤での歩数や、旅行期間中のトータル歩数を確認できます。

