

取扱説明書 OMRON

オムロン歩数計
Walking style

HJ-203



この歩数計について・使い方.....	1
安全上のご注意	3
各部の名前と付属品	6
時刻・体重・身長・歩幅を設定する.....	7
電池の寿命と交換	10
歩いてみましょう	13
区間計測モード	17
メモリ機能	19
お手入れと保管	23
おかしいな?と思ったら	24
仕様・保証規定	25
品質保証書	裏表紙

- このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
- 安全に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必ずお読みください。
- 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

A Good Sense of Health

- 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

この歩数計について

本商品はポケットやバッグの中はもちろん、ネックストラップにつけて首からさげても歩数をカウントする、フリー装着型の歩数計です。毎日持ち歩いて、気軽に健康管理をはじめましょう。

特長

●消費カロリー・脂肪燃焼量

ウォーキングの強さと実施時間から正確な消費カロリー・脂肪燃焼量を表示します。

●区間計測モード

任意の区間の測定結果*を記録します。毎日の歩行カウントとは独立して計測するため、イベントや旅行時の計測に便利です。

* 歩数・距離・消費カロリー・脂肪燃焼量

●10,000歩で👑マーク

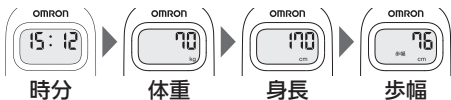
1日の歩数が10,000歩に到達すると、👑マークが現れます。

※区間計測モード画面と区間計測メモリ画面では表示しません。



この歩数計の使い方

1 設定する 📱 7 ページ



2 装着する 📱 13 ページ



3 歩行する 📱 14 ページ

・区間計測モード (📱 17 ページ)

4 結果を見る

- ・表示を切り替えてみる (📱 16 ページ)
- ・メモリ機能 (📱 19 ページ)



安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

- ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について



誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。



誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例



必ず守る

●記号は強制（必ず守る）を示します。（左図は“必ず守る”）



禁止

○記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

警告

使用にあたって

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。

●自己判断は健康を害する原因になります。



必ず守る

警告

電池の取り扱いについて

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。

- 乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだときはすぐに医師の治療を受けてください。



必ず守る

電池を加熱したり、火の中に入れてたりしないでください。

- 金属リチウムが溶解して、激しく破裂し、発火します。



禁止

保管について

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。



必ず守る

注意

使用にあたって

ストラップなどを持って振り回さないでください。

- けがの原因になります。

本体をズボンのうしろポケットに入れな

- けがをしたり、本体が破損したりする原因になります。



禁止

△注意

電池の取り扱いについて

- 電池の⊕⊖極を正しく入れてください。
- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。



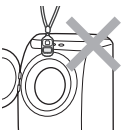
必ず守る

指定の電池を使ってください。

- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

お願い

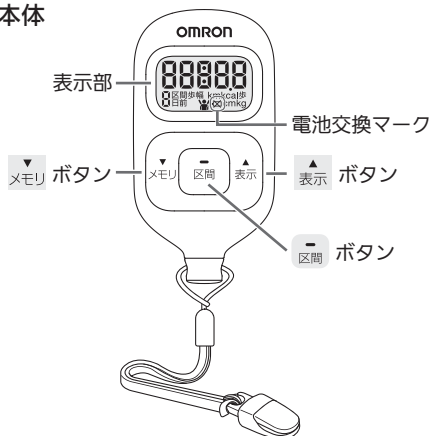
- 分解や改造をしないでください。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
- 本体は防水ではありません。洗ったり、ぬれた手でさわらないでください。故障の原因になります。
- 使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導にしたがって処分してください。
- 本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。



各部の名前と付属品

箱の中には次のものが入っています。
万一、不足のものがありましたら、
オムロンお客様サービスセンター
(☎電話 0120-30-6606) までご連絡ください。

本体



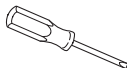
落下防止用
ストラップ



ストラップ用
クリップ



簡易ドライバー



⊕ お試し用電池 (本体に装てん済み)

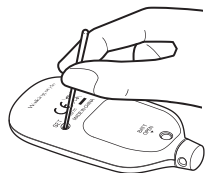
取扱説明書 (本書: 品質保証書付き)

時刻・体重・身長・歩幅を設定する

初めて設定するとき

重要 体重や歩幅は設定の前に把握しておきましょう。「歩幅について」(P.9 ページ)

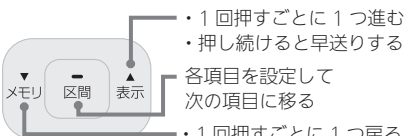
1 SETボタンを押す



上の表示のあと時刻設定表示になり、「時」が点滅します。

重要 先のとがった棒で強く押さないください。破損することがあります。

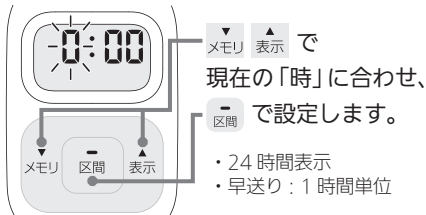
使用するボタン



- ・1回押すごとに1つ進む
- ・押し続けると早送りする
- 各項目を設定して次の項目に移る
- ・1回押すごとに1つ戻る
- ・押し続けると早戻りする

参考 設定途中に5分以上放置すると、ご購入時の状態に戻ります。

2「時」を設定する

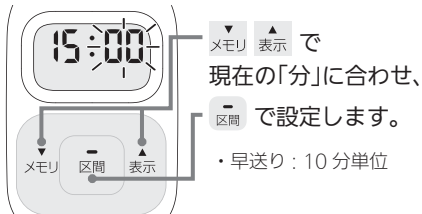


▼ MEMO ▲ 表示

現在の「時」に合わせ、
区間 で設定します。

- ・24 時間表示
- ・早送り：1 時間単位

3「分」を設定する

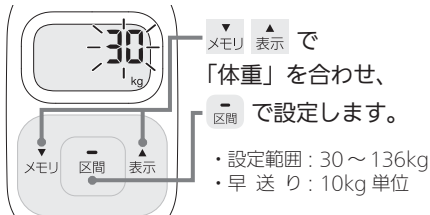


▼ MEMO ▲ 表示

現在の「分」に合わせ、
区間 で設定します。

- ・早送り：10 分単位

4「体重」を設定する

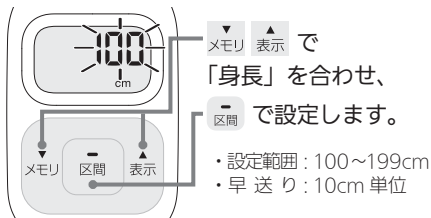


▼ MEMO ▲ 表示

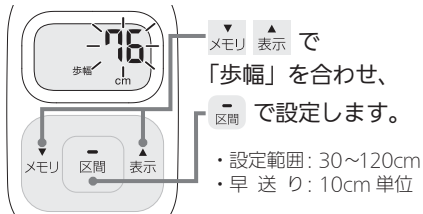
「体重」を合わせ、
区間 で設定します。

- ・設定範囲：30～136kg
- ・早送り：10kg 単位

5 「身長」を設定する



6 「歩幅」を設定する

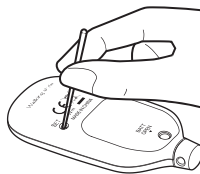


歩幅について

- 初めて設定するときに点滅する数値は、**設定した身長から算出した歩幅の参考値**です。ご自身の歩き方や体格を考慮して歩幅を設定してください。
- より正確な歩幅を知るには、10歩程度歩いてからの1歩分（つま先からつま先まで、またはかかとからかかとまで）を測ってください。

これですべての設定が終わりました。

設定を変更する



SET ボタンを押します。
時刻設定表示になります。
「時刻・体重・身長・歩幅を設定する」(P.8 ページ)の手順2からの操作をし、変更してください。

参考

- 当日データを含むすべての測定値は消去されません。
- 設定変更中に5分以上放置すると、当日歩数表示に戻ります。

電池の寿命と交換

☒ が点滅したら、すみやかに新しい電池 (CR2032) と交換してください。

重要 電池を取り外すと、設定した値と**当日データを含むすべての測定値が消去されます**。再度、設定してください。
「時刻・体重・身長・歩幅を設定する」(P.7 ページ)

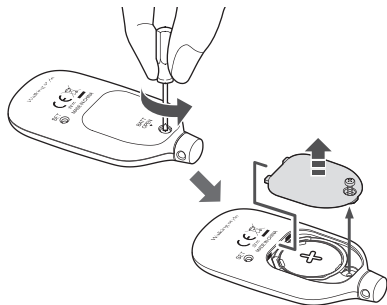
参考

- 必要な測定値などは、必ず控えておいてください。
- 付属の電池はお試し用です。早めに寿命が切れることがあります。

電池交換のしかた

1 電池カバーを外す

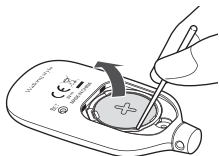
付属の簡易ドライバーまたは市販のドライバーでネジをゆるめて、カバーを外します。



2 電池を取り出す

細くて折れにくい棒を差し込み、取り出します。

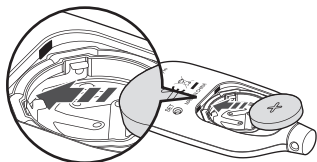
重要 金属製のピンセット、ドライバーなどは使用しないでください。



11

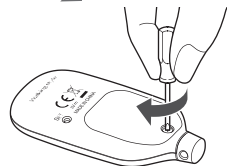
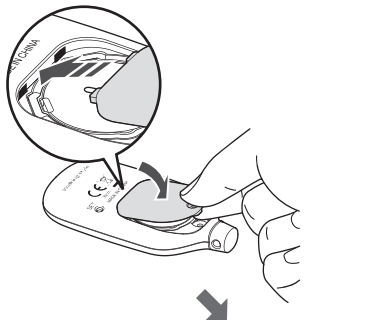
3 電池を入れる

⊕ を上にして矢印の方向から先に入れます。



4 電池カバーを閉める

凸部を先に差し込み、ネジを締めます。



12

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございます。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。

This warranty is valid only in Japan.

販売名 オムロン歩数計 Walking style HJ-203

ご芳名

ご住所

TEL ()

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいでください。

お買い上げ店名



住 所

TEL

お買い上げ年月日 年 月 日



発売元

オムロンヘルスケア株式会社

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。

修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。



オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

むろんオムロン

☎ **0120-30-6606** 通話料無料

FAX 0120-10-1625 通信料無料

受付時間 9:00~19:00 月~金(祝日を除く)
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。

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>

※通信料はお客様ご負担となります。

(別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。)

9060978-0B

歩いてみましょう

正しい装着のしかた



ポケットに入れる



バッグに入れる



首からさげる

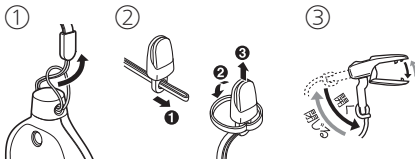
※ズボンのうしろポケットには、入れないでください。破損の原因となります。

※ネックストラップは、付属していません。市販のものをご使用ください。

重要 落下防止やお洗濯時の取り忘れ防止の目じるしに付属品のストラップとクリップを必ずご使用ください。

ストラップとクリップの使い方

- ① 本体にストラップを付ける
- ② ①のストラップにクリップを付ける
- ③ クリップを開いて服などにはさむ



重要 クリップを開かずに無理に引っ張ると服などに傷をつける原因になります。

歩行を始める

歩数をカウントします。

重要 測定を始める前に必ず時刻・体重・身長・歩幅を設定しておいてください。(P.7ページ)



歩数カウントについて

歩き始めは、誤カウントを防ぐため表示が増えません。4秒以上の歩行があると、それまでの歩行を追加して表示します。(歩き始め4秒間の表示は変わりませんが、カウントはしています)

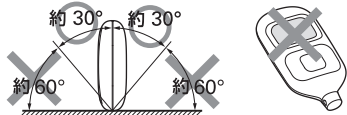
参考 省電力機能について
消費電力をおさえるため、操作をしない状態が5分以上続くと、「SLEEP」と表示したあと表示が消えます。



いずれかのボタンを押すと、再び表示します。表示が消えた状態でも歩数はカウントされます。

正確に計測できない場合がある使い方

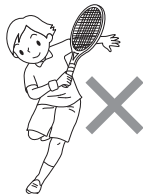
- 本体が地面に対して垂直になっていないとき
本体の正面が地面に対して約 60 度以下や水平のとき



※本体が地面に対して垂直であれば、傾いても逆さまになっても、カウントできます。

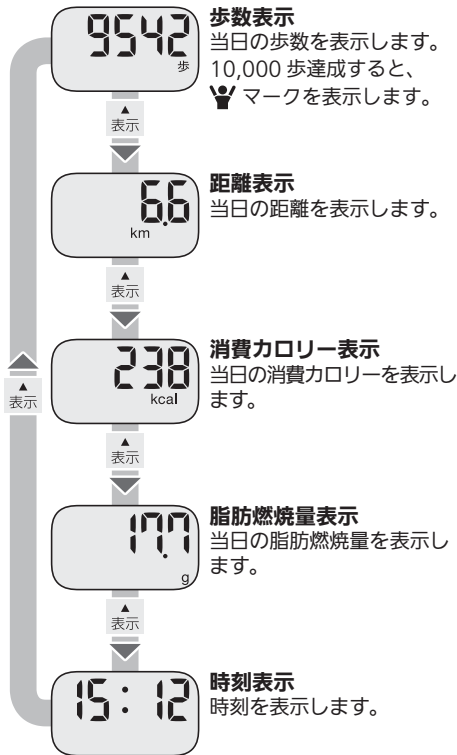


- 不規則に動くバッグの中
- 腰やバッグからぶら下げたとき
- すり足のような歩き方
- サンダル、下駄、ゾウリなどでの歩行
- 混雑した場所での不規則な歩行
- 極端にゆっくりな歩行
- 立ったり座ったりしたとき
- スポーツ
- 階段や急斜面での歩行
- 乗り物への乗車



当日画面について

▲表示 を押すごとに次のように表示内容が切り替わります。




区間計測モード

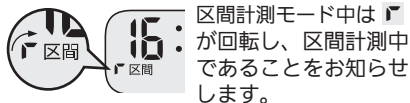
重要 区間計測モード中は、当日データやメモリを見ることはできません。

開始する


※前回の区間計測データは削除されます。必要な方は開始前にデータを控えておいてください。

※メモリ画面表示中は  を押して当日データ表示にしてください。

1 を2秒間押す




2 歩く

 を押すごとに、歩数、距離、消費カロリー、脂肪燃焼量、時刻の順に表示内容が切り替わります。


終了する

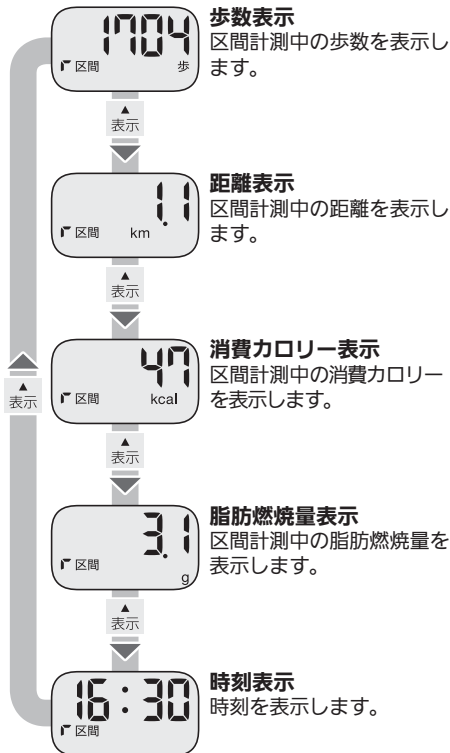
※区間計測メモリとして、1回分のみ保存されます。

1 を2秒間押す

どの表示画面からでも終了できます。区間計測モード終了後、結果を見るには  を押します。「メモリ機能」(19ページ)

区間計測モードの画面について

 を押すごとに次のように表示内容が切り替わります。



メモリ機能

各表示画面の過去の測定値を見ることができます。

1日の測定値（歩数、距離、消費カロリー、脂肪燃焼量）は、時刻が「0:00」になると自動的に記録されて表示は「0」に戻ります。

- 1 ▲表示 を押して、
見たい表示内容を選択する
- 2 ▼メモリ を押して、
測定値を確認する

▼メモリ を押すごとに、次のように表示内容が切り替わります。押し続けると自動的に表示が替わり、当日データに戻ります。

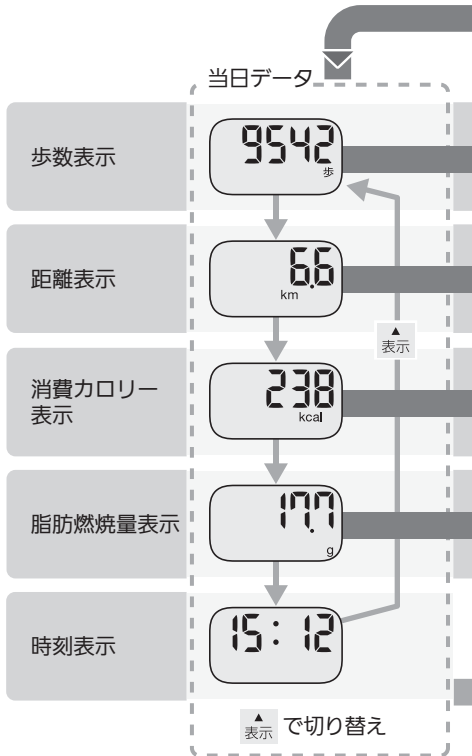


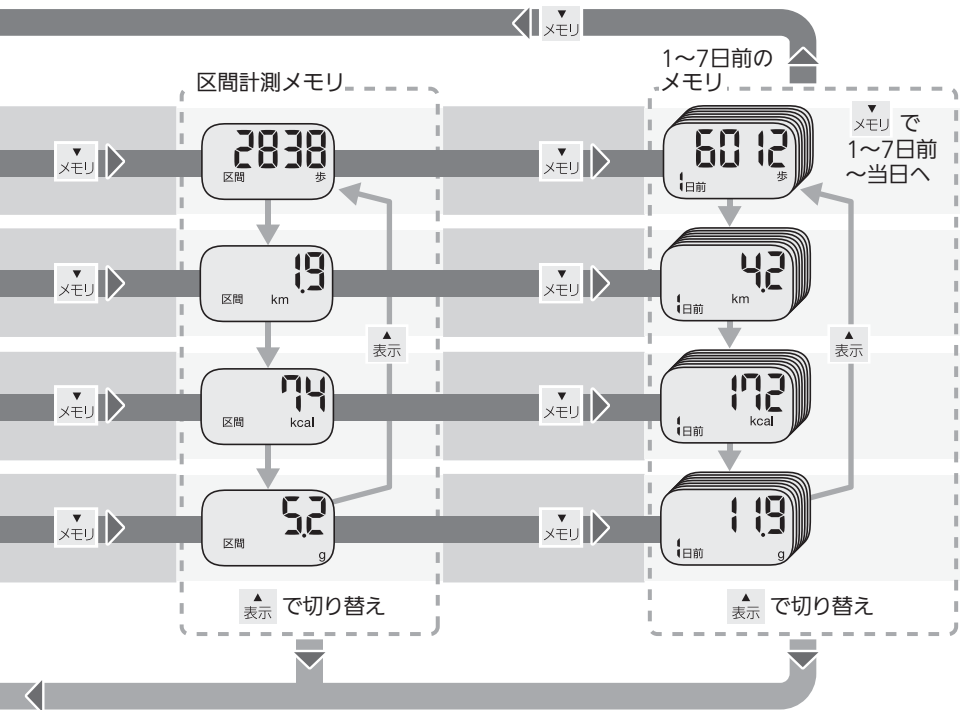
区間 を押すと、どの表示画面からでも当日データに戻ります。

重要 メモリ画面表示中は区間計測を開始できません。「区間計測モード」(P.17 ページ)

参考 ボタン操作をしない状態が1分以上続くと、当日データに戻ります。

メモリ機能のボタン操作





区間 で当日データへ

お手入れと保管

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。
本体の汚れは乾いたやわらかい
布でふき取ってください。

汚れがひどいときは、水または
中性洗剤をしみこませた布をかたく絞ってふき
取り、やわらかい布でからぶきしてください。



重要 本体内部に水などが入らないようにし
てください。

■お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、
シンナーなどを使用しないでく
ださい。

次のようなところに保管しないでください。



- 水のかかるところ
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分など
を含んだ空気の影響を受けるところ
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生する
ところ

乳幼児の手の届かないところに置いてください。
長期間（3カ月以上）ご使用にならない場合は、
電池を取り出して保管してください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法を
お守りいただけない場合は、品質に責任を負
いかねます。

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
✕が 点滅した	電池残量が少 なくなっている	すみやかに、新しい電池 (CR2032)と交換してく ださい。(☞11ページ)
何も表示 しない	省電力機能に なっている	▼ いずれか のボタンを押してください (☞14ページ)
	電池の⊕⊖の 向きが間違っ ている	電池を正しく入れ直して ください。(☞11ページ)
表示の値 がちがう	電池残量がな くなった	すみやかに、新しい電池 (CR2032)と交換してく ださい。(☞11ページ)
	装着方法が間 違っている	「正しい装着のしかた」を ご覧ください (☞13ページ)
	不規則な歩行 をしている	常に一定のリズムで規則正 しく歩くように心がけてく ださい。(☞15ページ)
	設定値が間違 っている	設定変更をしてください (☞10ページ)
表示内容がおかしい/ ボタン操作が動かない		電池を入れ直してください (☞11ページ)

上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービ
スセンターまでお問い合わせください。(☞裏表紙)

参考 本商品の故障、修理のときは、設定し
た時刻、体重、身長、歩幅と記録した測定値
はすべて消去されますのでご了承ください。
万一に備え、測定結果を紙などに記録してお
くことをおすすめします。

仕様

販売名	オムロン歩数計 Walking style HJ-203	
電源電圧	DC 3V (リチウム電池 CR2032×1 個)	
表示	歩数	0 ~ 99,999 歩
	距離	0.0 ~ 9,999.9 km
	消費カロリー	0 ~ 99,999 kcal
	脂肪燃焼量	0.0 ~ 9,999.9 g
	時刻	0 : 00 ~ 23 : 59
メモリ	歩数	} 1 ~ 7 日分 区間計測 1 回分
	距離	
	消費カロリー	
	脂肪燃焼量	
設定	時刻	0:00 ~ 23:59 (24 時間表示)
	体重	30 ~ 136 kg (1 kg 単位)
	身長	100 ~ 199 cm (1 cm 単位)
	歩幅	30 ~ 120 cm (1 cm 単位)
使用環境温湿度	- 10℃ ~ + 40℃ ・ 30 ~ 85% RH	
電池寿命	約 1 年 6 カ月 * (1 日 4 時間作動時)	
外形寸法	幅 35.5 × 高さ 68.5 × 奥行き 11.0 mm	
質量	約 19 g (電池含む)	
付属品	落下防止用ストラップ、 ストラップ用クリップ、 お試用電池 (CR2032×1 個、内蔵)、 簡易ドライバー、 取扱説明書 (品質保証書付き)	

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。

* 新品電池使用、当社試験条件による

保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
- 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
- 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - お買い上げ後の落下・水没などによる故障および損傷。
 - 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源 (電圧、周波数) などによる故障および損傷。
- 品質保証書の提示がない場合。
- 品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
 - 消耗部品。
 - 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
 - その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。