

取扱説明書 OMRON

オムロン 歩数計 HJ-321 Walking style



■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

All for Healthcare 5335059-8A HJ-321

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下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。

おもな特長

消費カロリー・脂肪燃焼量表示

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と脂肪燃焼量を表示します。

Ex歩数表示

3METs以上の歩数を表示します。

METs(メッツ)とは

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。
座って安静にしている状態を 1METs とし、普通歩行(4km/時)は 3METs に相当します。

Ex(エクササイズ)とは

身体活動の量を表す単位(METs × 時間)。
活動強度(METs)に時間をかけたもので、より強い活動ほど短い時間で 1 Ex となります。

- 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す。
- 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。

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

警告 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。

注意 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)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。

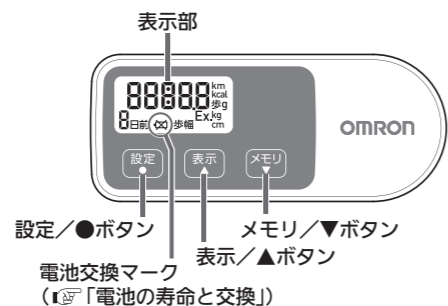
- 自己判断は健康を害する原因になります。

必ず守る

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(☎0120-30-6606)までご連絡ください。

本体(表面)



設定/●ボタン
表示/▲ボタン
メモリ/▼ボタン
電池交換マーク(☞「電池の寿命と交換」)

警告

使用にあたって

画面の確認は、安全な場所でおこなってください。

- 周囲の状況を確認せずに画面を見ると、事故やけがの原因になります。

必ず守る

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。

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、激しく破裂し、けがの原因になります。

必ず守る

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。

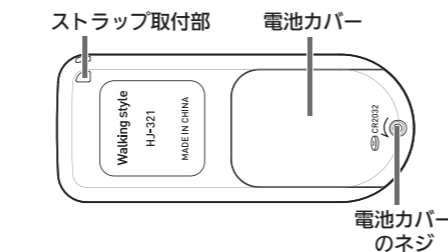
- けがの原因になります。

禁止

お試用電池 (本体に内蔵)

取扱説明書 (本書:品質保証書付き)

本体(裏面)



☞参考 ストラップは付属していません。

注意

使用にあたって

本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。

- 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

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。

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。

必ず守る

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、端子⊕⊖をセロハンテープで覆い絶縁してから、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。

電池の寿命と交換

「~~電池~~」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えます。再度、設定してください。(☞「設定する」)

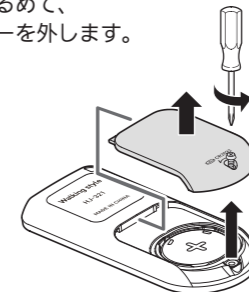
参考

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

電池を交換する

1 電池カバーを外す

市販のドライバーでネジをゆるめて、電池カバーを外します。

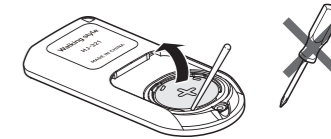


保証規定

- 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。
 - (イ) 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。
 - (ロ) お買い上げ後の落下・水没などによる故障および損傷。
 - (ハ) 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。
 - (ニ) 品質保証書の提示がない場合。
 - (ホ) 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。
 - (ヘ) 消耗部品。
 - (ト) 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
 - (チ) 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。

2 電池を取り出す

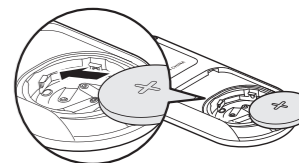
細くて折れにくい棒(つまようじなど)を差し込み、取り出します。



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。

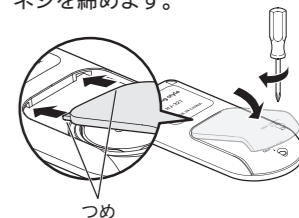
3 電池を入れる

⊕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

電池カバーのつめを先に差し込み、ネジを締めます。



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
☎0120-30-6606 通話料無料
FAX 0120-10-1625 通話料無料

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/>
※通話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。)

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した。商品は厳重な検査をおこなって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 HJ-321 ウォーキングスタイル

ご氏名 _____

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

設定する

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

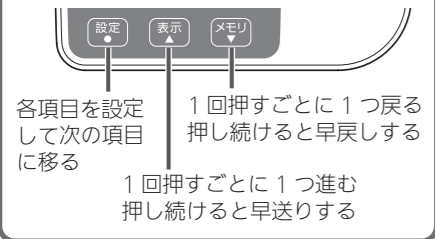
- 初めて設定するときに点滅する数値は、設定した身長から算出した歩幅の参考値です。ご自身の歩き方や体格を考慮して歩幅を設定してください。
- より正確な歩幅を知るには、10歩程度歩いてからの1歩分（つま先からつま先まで、またはかかとからかかとまで）を測ってください。

■ 初めて設定するときは…

設定 **表示** **メモリ** いずれかのボタンを体重設定画面を表示するまで押しつづけてください。



使用するボタン



重要 正しく設定してください。設定を間違えると正しく測定できない場合があります。

1 体重を設定する

表示 **メモリ** で選択し、**設定** で設定してください。



- 設定範囲：10～136kg
- 早送り：10kg単位

2 身長を設定する



- 設定範囲：100～199cm
- 早送り：10cm単位

3 歩幅を設定する



- 設定範囲：30～120cm
- 早送り：10cm単位

4 時刻を設定する

「時」「分」を設定します。



- 設定範囲：0:00～23:59 (24時間表示)
- 早送り：4時間単位
10分単位

これですべての設定が終わりました。

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。

設定を変更する

設定 を体重設定画面を表示するまで押しつづけてください。

「設定する」の手順1から操作し設定してください。

参考 変更中に5分以上放置すると、当日の歩数表示に戻ります。

測定する

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



重要 スポーツ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。

■ 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。)

正しく測定できない場合がある使い方

● 本体が不規則に動くとき

- ・腰やバッグからぶら下げたとき
- ・不規則に動くバッグの中



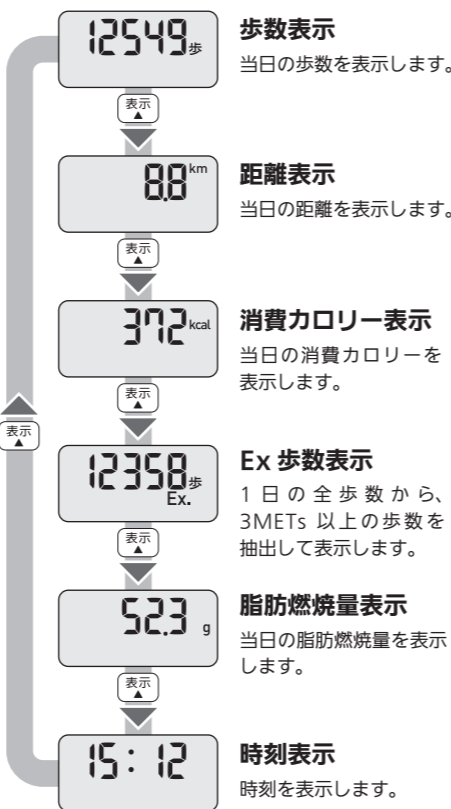
● 不規則な歩行をしたとき

- ・スリ足のような歩き方
- ・サンダル、ゲタ、ソウリなどの履物での歩行
- ・混雑した場所での不規則な歩行



測定結果を見る

表示 を押しすごとに次のように表示内容が切り替わります。



■ 省電力機能について

消費電力をおさえるため、ボタン操作をしない状態が5分以上続くと表示が消えます。**設定** **表示** **メモリ** いずれかのボタンを押すと再び表示します。

● 上下移動を伴う運動や振動の多いところで使用したとき

- ・立ったり、座ったりする動作
- ・歩行以外のスポーツ
- ・階段や急斜面の昇り降り
- ・乗物（自転車、自動車、電車、バスなど）への乗車



● 極端にゆっくり歩いたとき

過去の測定値（メモリ）を見る

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

メモリ を押しすごとに1～7日前の測定値を表示します。



また、メモリを表示中に**表示** を押すとその日の他の測定値を確認できます。

参考 メモリを表示中にボタン操作をしない状態が1分以上続くと、当日の表示に戻ります。

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拭き取ってください。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拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。



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、アルコール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。

仕様

販売名	オムロン歩数計 HJ-321 ウォーキングスタイル	
電源電圧	DC3V (リチウム電池CR2032×1個)	
表示	歩数	0～99,999歩
	距離	0.0～5,999.9km
	消費カロリー	0～59,999kcal
	Ex歩数	0～99,999歩
	脂肪燃焼量	0.0～999.9g
	時刻	0:00～23:59
	メモリ	7日分
設定	体重	10～136kg : 1kg表示
	身長	100～199cm : 1cm単位
	歩幅	30～120cm : 1cm単位
	時刻	0:00～23:59 : 24時間表示

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 (☒ 「電池の寿命と交換」)
何も表示しない	省電力機能になっている	表示 メモリ いずれかのボタンを押してください (☒ 「省電力機能について」)
	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 (☒ 「電池の寿命と交換」)
	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 (☒ 「電池の寿命と交換」)
表示の値がちがう	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 (☒ 「測定する」)
	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 (☒ 「正しく測定できない場合がある使い方」)
	設定値が間違っている	設定変更をしてください (☒ 「設定を変更する」)
エラー表示「Err」が出た	動作異常が起きた	電池を入れ直してください (☒ 「電池の寿命と交換」)
表示内容がおかしい/ボタン操作が働かない		

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。(☒ 表面)

※ 本商品の故障、修理のときは、設定した値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。測定結果は紙などに記録しておくことをおすすめします。

使用環境温度	-10～+40℃・30～85%RH
電池寿命	約6カ月 (1日12時間装着時) 新品電池使用、当社試験条件による
外形寸法	幅約75×高さ約31×奥行き約8mm
質量	約20g (電池含む)
付属品	お試用電池 (CR2032×1個、内蔵)、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。