

## 安全上のご注意

この商品を正しく使用していただくために、お使いになる前にこの取扱説明書「安全上のご注意」をお読みになり十分に理解してください。お読みになった後はいつも手元においてご使用ください。

ここに示した注意事項は、安全に関する重大な内容を記載していますので必ず守ってください。表示と意味は次のようになっています。

**注意** 誤った取扱いをすると、人が損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。

**参考** 操作上・保管上の取扱いで、知っている便利な内容を示します。

物的損害とは、家屋・家財及び家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。




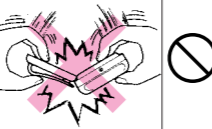

### 図記号の例

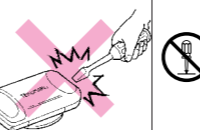



**注意** 記号は注意を示します。

**禁止** 記号は禁止(してはいけないこと)を示します。具体的な注意内容は、**禁止**の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は“分解禁止”を示します。

**強制** 記号は強制(必ず守ることを)を示します。

## 歩数計に関する安全上のご注意

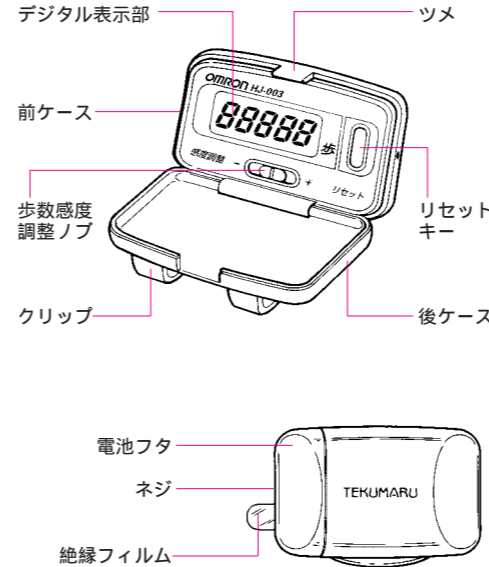
<p><b>注意</b></p> <p>電池は火中に投げないでください。破裂する恐れがあります。</p> 
<p>小さなお子様が電池フタ・電池をなめたり、いじったりしないようご注意ください。飲み込むと、息がつかんだり、体調悪化の恐れがあります。</p> 
<p><b>参考</b></p> <p>強い衝撃は避けてください。壊れる可能性があります。</p> 
<p>本体は無理にひるげないでください。ケースが割れることがあります。</p> 
<p>クリップを極端に広げたりねじったりしないでください。折れる可能性があります。</p> 

<p><b>参考</b></p> <p>分解したり、内部にふれたりしないでください。壊れたり、機能が保たない可能性があります。</p> 
<p>シンナー、ベンジン、アルコールなどでふかないでください。壊れる可能性があります。</p> 
<p>洗ったり、ぬれた手でさわったりしないでください。壊れる可能性があります。</p> 
<p>直射日光・ホコリ・雨・湿気を避けて保管してください。壊れる可能性があります。</p> 

## 特長

一人一人に合わせ、歩数感度の調整ができます。歩数表示は、大きく見やすいデジタル式です。装着したままでも表示が見やすい便利な形です。スイッチを押すだけの簡単な操作です。歩数が99.999歩まで測定できます。

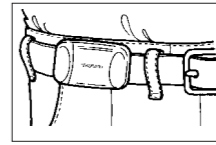
## 各部の名称



## 正しくご使用いただくために

### 正しい装着のしかた

クリップと前ケースを閉じて、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、クリップでしっかり装着してください。

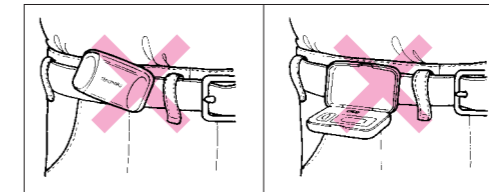


取付位置はスラックスの折目線が目安です。クリップは差し込んで止まるまで、しっかりと入れてください。

次のような場合は、歩数が正しく測定できないことがあります。

### 正しく装着していないとき。

本体を傾けてベルトに装着したとき。クリップと前ケースを閉じていないとき。



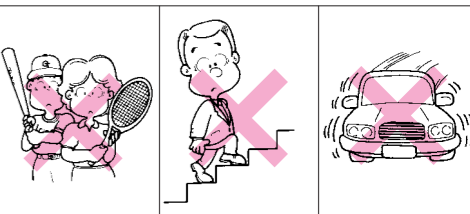
### 不規則な歩行や不規則なジョギングをしたとき。

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。混雑した街中を歩くときなどの歩行のみだれ。



### 上下運動や振動の多い所で使用したとき。

立ったり、座ったりする動作。歩行やジョギング以外のスポーツ。階段や急斜面の昇り降り。乗物に乗車中の上下振動または横ブレ。



## 保証規定

- 取扱説明書にしたがった正常な使用状態で故障した場合には、無償修理いたします。
- 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添付してお買い上げの販売店、オムロン(株)の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング(株)のネットワークに依頼または送付してください。なお、送付の場合はオムロン(株)の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング(株)までの送料の負担をお願いします。
- 無償修理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、その他の天災地災、公害や電源の異常電圧による故障および損傷。
- 本書の提示がない場合。
- 本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換えられた場合。
- 消耗部品。
- 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
- 本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。
- この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理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。

## 品質保証書

このたびは、オムロン健康機器を、お買い求めいただきありがとうございます。本機は厳重な検査を行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、不具合が発生したときは、上記の保証規定によりお買い上げ後一年間は、無償修理いたします。本機の保証は、日本国内での使用の場合に限りです。 This warranty is valid only in Japan.

品名	オムロンヘルスカウンタ
型式	HJ-003
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	オムロン株式会社 健康統轄事業部
〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL03(3436)7092	

## お使いいただく前に

### 絶縁フィルムの除去

本製品は、電池の消耗をふせぐために、電池の絶縁をしています。

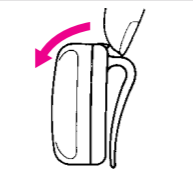
絶縁フィルムを矢印の方向に取り出してください。(以降、フィルムは必要ありません)



## ご使用方法

### 歩数測定

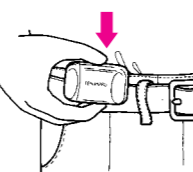
1 ツメを前方に押し出すようにして前ケースを開きます。



2 リセットキーを押して、表示を「00000」にします。(電源は切れません)



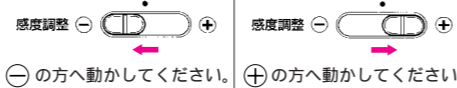
3 身体に装着して、歩行やジョギングをしてください。1歩ずつカウントし、表示します。歩数は、99999歩まで測定できます。



## 精度と歩数感度調整

本製品は、平地において姿勢を正した標準的な歩行で精度±5%(100歩に対して±5歩)以内になるように調整してあります(中央位置)もし表示が実際の歩数より多め(少なめ)の場合は、次のように調整してください。100歩に対して5歩以上多め(少なめ)に表示されている場合は、歩数感度調整ノブを⊖側(⊕側)へ動かして調整します。歩数感度調整ノブを少しずつ動かして自分の歩行に合う位置を見つけてください。

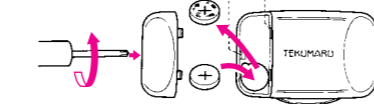
多めに表示されるとき 少なめに表示されるとき



ジョギングや競歩などフォームを変えるときは、再度、上記の手順で調整してからご使用ください。

## 電池交換と寿命

- 本体左側のネジをプラスドライバーではずします。
- 電池フタをはずし、古い電池と新しい電池を交換します。古い電池は正しく廃棄してください。
- の溝に電池フタのツメを合わせ、にはめこみます。
- プラスドライバーでネジをしめます。



電池はLR43またはSR43を使用してください。電池寿命は約1年です。付属の電池はモニター用ですので、1年以内に電池寿命が切れることがあります。

## 修理サービスを依頼する前に

こんなとき	点検するところ	直しかた
何も表示しない表示がうすい	電池が消耗していませんか	新しい電池(LR43またはSR43)と取り替えます。(P9)
表示の値がちがう	装着方法が間違っていないですか	取扱上の注意の項をご覧ください(P5)
	不規則な歩行をしていませんか	常に一定のリズムで規則正しく歩くよう心がけます。
	感度調整の位置がずれていませんか	歩数感度を使用者に最も近い値にあわせて。(P9)

## 仕様

型式	オムロンヘルスカウンタ HJ-003
電源	OC1.5V(LR43またはSR43 1個)
表示	歩数：0～99999(歩)
使用温度範囲	-10～+40
連続使用時間	約1年(LR43使用1日1万歩使用時)
外形寸法	60.0×35.0×25.2mm
質量	約28g(電池を含む)
付属品	電池(LR43 1個内蔵) 取扱説明書(品質保証書付)

おことわりなく仕様を変更することがありますので、ご了承ください。

## 修理を依頼されるとき

商品の使い方に関するお問い合わせは、**オムロン健康相談室**がお答えします。

ダイヤルは正確に

**0120-30-6606** (フリーダイヤル)

受付時間/10:00～12:00/13:00～16:00(月～金)

商品の故障および修理の依頼につきましては下記に記載のオムロンフィールドエンジニアリング(株)にお問い合わせください。

オムロンフィールドエンジニアリング北海道株式会社	
札幌支店	
〒060-0003 札幌市中央区北3条西1-11 サンメリア6F	TEL011(281)5125
オムロンフィールドエンジニアリング株式会社	
仙台支店	
〒980-0802 宮城県仙台市青葉区二日町18-26 二日町OAビル3F	TEL022(261)7054
東京第一支店	
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-19-15 ウノサワ東急ビル2F	TEL03(3448)8104
日本橋テイクノセンタ	
〒101-0035 東京都千代田区神田佃屋町8番地 アセント神田佃屋ビル7F	TEL03(5296)1760
北関東支店	
〒336-0007 埼玉県浦和市仲町1-14-8 三井生命浦和ビル2F	TEL048(833)7911
横浜テイクノセンタ	
〒221-0835 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2-21-8 第一安田ビル2F	TEL045(312)1923
名古屋支店	
〒460-0002 愛知県名古屋市中区丸の内3-22-21 安田火災名古屋ビル7F	TEL052(962)3281
静岡テイクノセンタ	
〒420-0859 静岡県静岡市栄町4-10 静岡栄町ビル2F	TEL054(254)3718
金沢支店	
〒920-0025 石川県金沢市駅西本町1-14-29 サン金沢ビル1F	TEL0762(61)5467
大阪第一支店	
〒530-0004 大阪府大阪市北区堂島浜2-1-9 古河大阪ビル西館	TEL06(348)1814
京都支店	
〒604-8141 京都府京都市中京区錦雲通高倉西入東正寺334 日昇ビル1F	TEL075(255)9909
神戸テイクノセンタ	
〒651-0088 兵庫県神戸市中央区小野柄通3-2-22 富士火災神戸ビル9F	TEL078(242)8268
広島支店	
〒730-0016 広島県広島市中区櫛町13-14 新広島ビル5F	TEL082(227)1573
オムロンフィールドエンジニアリング九州株式会社	
福岡第一支店	
〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多能成ビル3F	TEL092(451)6837
鹿児島支店	
〒890-0064 鹿児島県鹿児島市鴨池新町5-6 鹿児島県プロパンガス会館4F	TEL099(252)7674

所在地・電話番号を予告なく変更することがありますので、ご了承ください。

## オムロンヘルスカウンタ

# HJ-003

## 取扱説明書

このたびは、オムロンヘルスカウンタをお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みになり、正しくお使いください。お読みになったあと大切に保管してください。

## 目次

安全上のご注意	P 1～3
特長	P 4
各部の名称	P 4
正しくご使用いただくために	P 5・6
お使いいただく前に	P 8
ご使用方法	P 8
精度と歩数感度調整	P 9
電池交換と寿命	P 9
修理サービスを依頼する前に	P 10
仕様	P 10
修理を依頼されるとき	P 11
保証規定	P 7
品質保証書	P 7