

取扱説明書

Y-2005/No. 14374

機能

- ・体脂肪計
- ・歩数計
- ・時計
- ・アラーム

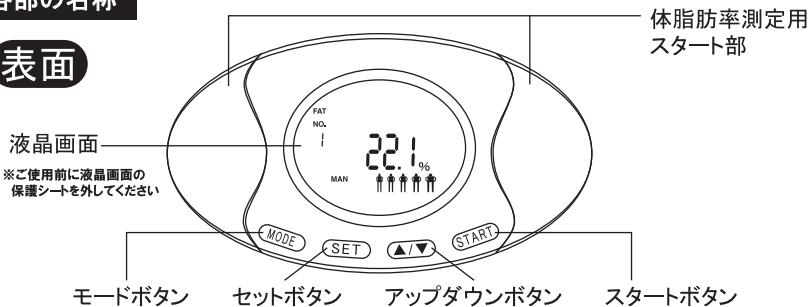


ご使用前に液晶画面の保護シートを外してください

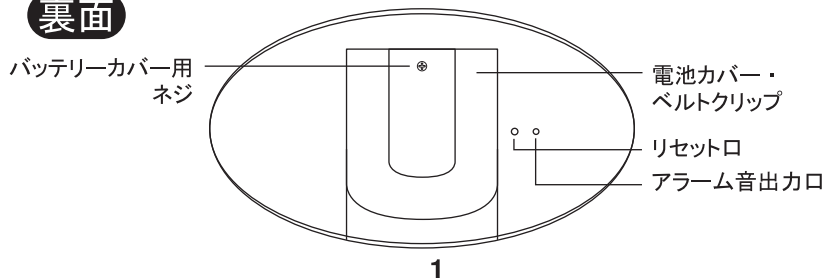
この度はお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。  
この取扱説明書には操作方法、使用上の注意などが記載されています。  
ご使用前に必ずお読みになり、正しくお取り扱いください。  
警告・禁止・注意事項を必ず守り、お読みになった後は、  
大切に保管してください。

1. 各部の名称

表面



裏面



2. 仕様・その他

商品サイズ：本体/約90×20×50mm  
ストラップ長さ/約160mm  
重量：約40g  
セット内容：本体、ストラップ、  
ボタン電池×1(テスト用)

材質：ABS樹脂  
使用電池：ボタン電池CR2025(3V)×1個(別売)  
歩数検出方法：振子式  
生産国：中国製  
※付属電池はテスト用のため消耗していることがあります。ご使用前には新しい電池を購入してください。

入力範囲	
体重	10～250kg
身長	90～240cm
年齢	10～99才
性別	男/女
歩幅	30～180cm
登録人数	5人分

表示範囲	
体脂肪率	5%～50% (0.1%単位)
歩数	0～99999歩
距離	0～99.999km
消費カロリー	0～9999.9kcal
時計	12時間 (PMのみ表示)・24時間
アラーム	アラーム ON・OFF

3. ご使用上の注意

ご使用の際には当取扱注意書をよくお読みいただき、安全に正しくお取り扱いください。

警告

- 当取扱注意書に従わなかった場合、お客様の不注意により発生した商品故障・事故につきましては弊社は責任を負いかねますので予めご了承ください。
- 目的以外の使用はおやめください。
- 保管・使用に限らず、本品を火気に近づけないでください。

危険

- 妊娠中の方・ペースメーカーなど体内植入手型医用電子機器装着の方は本品を使用しないでください。本品は微弱な電流を体内に流します。体内機器の誤動作をまねく恐れがあり大変危険です。

注意

- 本品は、一般家庭用に開発された商品です。トレーニングセンターや業務用などとしては絶対に使用しないでください。
- 体や手が濡れている状態で測定しないでください。
- 測定結果は自己判断しないでください。自己判断は健康を害する恐れがあります。必ず医師、または専門家の指示に従ってください。
- 電池を交換しますと測定されたデータは失われます。
- 電池交換の際は古い電池を使用しないでください。
- 電池は＋－(プラスマイナス)を正しくセットしてください。
- 本品を勝手に修理・分解・改造しないでください。分解すると精度や機能が低下したり、故障の原因となりますので絶対に分解しないでください。
- 本品を乱暴に取り扱わないでください。落としたり強い衝撃を与えた場合、計器の故障の原因となり、正確な測定ができなくなります。
- 雨や水に濡らさないでください。本品は防滴構造ではありません。濡れた時は、乾いた布でよく拭いてください。
- 表面が汚れた場合は、水に濡らして硬くしぼった乾らかい布で汚れを拭き取ってください。拭き取った後は陰干しして完全に乾かしてください。化学薬品や洗剤などで拭かないでください。また水洗いはしないでください。
- お子様やペットの手の届かない場所に保管してください。
- 屋外での放置、直射日光または浴室などの湿気の高い場所でのご使用・保管はお止めください。
- 液体の中に入れてたり高温の場所に保管しないでください。
- 使用後は直射日光のあたらない換気の良い場所で、十分乾燥させたら冷所で保管してください。
- 上記内容を無視して誤った取扱いでのケガ・本品の破損・故障・事故などに関しましては、弊社は一切の責任を負いかねます。

※本製品は、ある一定の期間中の身体の体脂肪や歩行距離から算出した消費カロリーを計測するものですが、あくまでも参考資料であり、絶対的な数値ではありません。ご了承ください。

\*破棄の際はお住まいのルールに従ってください。

## 4. 操作方法

※初めてご使用になる際は、電池カバーから出ている絶縁テープを取り外してください。付属のテスト用電池がセットされます。(付属電池はテスト用のため消耗していることがあります。新しい電池をご購入ください)

### 1. 時計を合わせる

電池を入れると時計モードになり「0:00」が表示されます。

時間が表示されている時に、**(SET)** セットボタンを3秒ほど押し続けてください。

液晶画面の「時」部分が点滅します。

①時を合わせる：**(▲▼)** アップダウンボタンを使って「時」を合わせます。

**(SET)** セットボタンを1回押して「時」を決定します。

②分を合わせる：「時」を決定したら、「分」部分が点滅します。

**(▲▼)** アップダウンボタンを使って「分」を合わせます。

**(SET)** セットボタンを1回押して「分」を決定します。時間設定が完了します。

③ 12時間・24時間表示を切り替える：**(▲▼)** アップダウンボタンの**▲**を押すと時間表示が切り替わります。

12時間表示の時は、午後からPMの文字が表示されます。(AMは表示されません。)

12時間表示



24時間表示



### 2. アラームをセットする

時間が表示されている時に、**(MODE)** モードボタンを1回押すとアラームモードになります。

**(▲▼)** アップダウンボタンの**▲**を押すとオン/オフの設定ができます。オンの時は**☑**が表示されます。

①アラームをオンにする

時間が表示されている時に、**(MODE)** モードボタンを1回押してアラームモードにします。

アラームモードにしてから、**(SET)** ボタンを3秒ほど押し続け、「時」部分を点滅させます。

・時を合わせる：**(▲▼)** アップダウンボタンを使って「時」を合わせます。

**(SET)** セットボタンを1回押して「時」を決定します。

・分を合わせる：「時」を決定したら、「分」部分が点滅します。

**(▲▼)** アップダウンボタンを使って「分」を合わせます。

**(SET)** セットボタンを1回押して「分」を決定します。

・セットする：**(▲▼)** アップダウンボタンの**▲**を押し**☑**を表示させます。アラームオン設定が完了しました。

②アラームをオフにする

時間が表示されている時に、**(MODE)** モードボタンを1回押してアラームモードにします。

・オフにする：**(▲▼)** アップダウンボタンの**▲**を押し**☒**を消します。アラームオフ設定が完了しました。

●アラームの内容表示は約30秒で自動的に時計表示に変わります。

●アラーム音は、約1分間鳴ります。

●アラーム音をとめるには、いずれかのボタンを押してください。

アラームモード



アラームオン時の  
時計表示



ご注意：アラームの時間表示は、時計設定時に設定した表示と同じになります。

[例] 時計が午後1時の時：12時間設定はPM01:00と表示され、24時間設定の時は13:00と表示されます。

### 3. 体脂肪率と歩数計測のための情報を入力する

登録人数：1～5人

①登録番号を決める

時間が表示されている時に、**(MODE)** モードボタンを2回押してください。

FAT No.の数字が点滅します。

**(▲▼)** アップダウンボタンの**▲**を押して、任意のFAT No.に決定します。

※決定後もFAT No.は点滅しています。以下の入力を引き続き行ってください。



①登録番号入力画面

②体重を入力する

**(SET)** セットボタンを3秒ほど押し続けてください。「体重」部分が点滅します。

**(▲▼)** アップダウンボタンの**▲**を押して「体重」を入力します。

**(SET)** セットボタンを1回押すと「体重」が決定します。



②体重入力画面

③身長を入力する

体重を決定した後、「身長」部分が点滅します。

**(▲▼)** アップダウンボタンの**▲**を押して「身長」を入力します。

**(SET)** セットボタンを1回押すと「身長」が決定します。



③身長入力画面

④年齢を入力する

身長を決定した後、「年齢」部分が点滅します。

**(▲▼)** アップダウンボタンの**▲**を押して「年齢」を入力します。

**(SET)** セットボタンを1回押すと「年齢」が決定します。



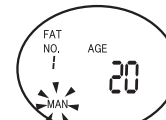
④年齢入力画面

⑤性別を入力する

年齢を決定した後、「性別 (MAN)」が点滅します。

**(▲▼)** アップダウンボタンの**▲**を押して「性別」を入力します。

**(SET)** セットボタンを1回押すと「性別」が決定します。



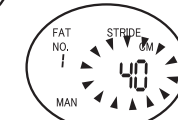
⑤性別入力画面

⑥歩幅を入力する

性別を決定した後、「歩幅」が点滅します。

**(▲▼)** アップダウンボタンの**▲**を押して「歩幅」を入力します。

**(SET)** セットボタンを1回押すと「歩幅」が決定します。



⑥歩幅入力画面

●1人分の情報の入力が完了しました。

ご注意：各項目は約30秒以内に入力してください。時間内に入力できなかった場合は、自動的に「①登録番号を決める」画面に戻り、FAT No.が点滅します。戻った場合は、再度入力してください。

### 2人目以降の情報を入力する場合

2人目以降の情報を入力する場合は、「①登録番号を決める」で未登録の「FAT No.」を選び、②～⑥の入力を同様に行ってください。

### 登録内容を変更する場合

登録内容を変更する時(入力ミス、体重や身長、年齢の変化があった時)は、登録した「FAT No.」を修正してください。

修正方法は、「①登録番号を決める」で変更したい「FAT No.」を呼び出し、②～⑥の入力を行ってください。全ての項目を再度入力する必要はありません。変更のない項目はセットボタンを押して次の項目へ進む事によって継続されます。

### 3. 全ての数値をリセットする

入力した数値を全てリセットするには、裏面にある「リセット口」を細い針金などを使って1回押してください。「ピピピー」と電子音がして数値がリセットされます。



リセット口

## 5. 測定方法

※測定するには、先に4ページ「4. 操作方法-3. 体脂肪率と歩数計測定のために情報を入力する」を行っておいください。

### 1. 体脂肪率を測定する

#### ①ご自分の登録 FAT No. を呼び出す

時間が表示されている時に、(MODE)モードボタンを2回押してください。  
FAT No. の数字が点滅します。

(▲/▼)アップダウンボタンの▲を押して、ご自分の登録 FAT No. にします。  
※この時も FAT No. は点滅しています。以下の手順を引き続き行ってください。



①登録 Fat No. を呼び出す

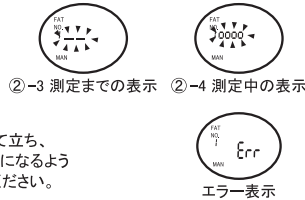
#### ②スタートボタンを押して測定する

(START)スタートボタンを押し、正しい姿勢で測定します。

両手の親指の腹部分を本体両端の「体脂肪率測定用のスタート部」に押し付けて握ってください。



②-1 スタートボタンを押す ②-2 両手の親指を押し付ける



②-3 測定までの表示 ②-4 測定中の表示

【正しい姿勢】  
足を少し開いて立ち、  
腕は体と90°になるよう  
な角度にしてください。

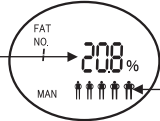
エラー表示

#### 測定時のご注意

- (START)スタートボタンを押したら、約3秒以内に測定してください。時間内に測定できない場合はエラー (Err) 表示されます。再度測定する場合は、エラー表示の状態ですらスタートボタンを押してください。
- 指は適度に湿った状態で測定してください。乾燥した指では正しい測定ができません。
- 両親指は、しっかりと「体脂肪率測定用のスタート部」に押し付けて握ってください。
- 次のような体勢で測定すると、正しい測定ができません。
  - ・測定中に指や腕、または身体を動かす
  - ・寝たままの状態や座ったままの状態

#### ③約5秒後に測定結果の「体脂肪率判定」と「肥満タイプ判定」が画面に表示されます。

##### 測定結果表示のみかた



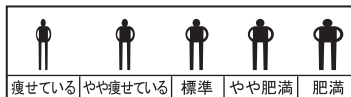
ご注意：体脂肪率の測定結果を登録しておく機能はありません。

##### 体脂肪率判定 (体重に占める体脂肪量の割合を表示します。)

体脂肪率 (%)	低い	やや低い	標準	やや高い	高い
男性	5~9.9	10~14.4	14.5~24.9	25~34.9	35~50
女性	5~9.9	10~19.9	20~29.9	30~34.9	35~50

※5.0%以下、50%以上の場合は計測不能によりエラー表示となります。

##### 肥満タイプ判定



左から右へ肥満度が増す事を表しています。  
(※あくまでも目安です。ご了承ください。)

#### ④測定を終了する

モードボタンを2回押して「時計モード」にしてください。体脂肪測定は終了します。

##### 引き続き測定する場合

- 同じ人が再度測定する場合：画面に測定結果が表示された状態で(START)スタートボタンを押して②~③の手順を行い測定してください。
- 他の人が測定する場合：画面に測定結果が表示された状態で他の人が測定する場合は、(▲/▼)アップダウンボタンの▲を押して、ご自分の登録 FAT No. を呼び出し、②~③の手順を行い測定してください。

### 2. 歩数計を使って測定する

#### 歩数を測る

歩行方法によっては正しくカウント・計測されない場合があります。ウォーキングの要領で測定していただくより効果的です。

#### ①ご自分の登録 FAT No. を呼び出す

時間が表示されている時に、(MODE)モードボタンを2回押してください。  
FAT No. の数字が点滅します。

(▲/▼)アップダウンボタンの▲を押して、ご自分の登録 FAT No. にします。  
※この時も FAT No. は点滅しています。以下の手順を引き続き行ってください。



①登録 Fat No. を呼び出す

#### ②歩数計モードにする

(MODE)モードボタンを1回押して歩数計モードにします。

前回使用した時の歩数が表示されます。引き続き測る時はそのまま使用してください。  
歩数を「0」にする時は、(SET)セットボタンを約3秒ほど押し続けてください。  
(歩数だけでなく、「消費カロリー」「移動距離」も「0」になります。ご注意ください。)



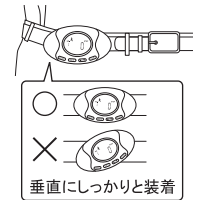
②歩数計モード

#### ③腰に装着して歩数を測る

本品の裏面にあるベルトクリップを使って、腰にできるだけ垂直にしっかりと装着します。歩行すると1歩ごとに歩数を自動的に表示します。

##### ベルトクリップ装着時のご注意

- ベルトクリップは差し込んで止まるまでしっかり深く取り付けてください。
- 取り付けが浅かったり、本品が傾いて装着されまると、測定が不正確になったり、外れて落ちやすくなります。



③腰へ装着する

#### ④測定後の数値を「0」にする

(SET)セットボタンを約3秒ほど押し続けてください。歩数計で測定された「歩数・消費カロリー・移動距離」の数値が「0」になります。

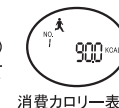
#### 歩数測定時のご注意：次のような歩行の場合には、大きな誤差が生じる事があります。ご注意ください。

1. スリ足のような歩き方 	2. サンドル・ぞうりなどの履物での歩行 	3. 人混みの中を歩く時などの歩行の乱れ 	4. 急斜面や階段の昇り降り 
5. 勢いよく立ったり、座ったりする動作 	6. スポーツなど過激な運動 	7. 本品を腰以外に装着した場合や傾けた状態で装着した 	8. 静電気の影響により、使用中にカウント表示が「0」に戻る事があります。 

※空気が非常に乾燥している状態の時、衣類(化学繊維など)の組み合わせによって起こる摩擦が激しい場合は、静電気が起こりやすくなります。

#### 消費カロリーを表示する

①歩数が表示されている時に、(▲/▼)アップダウンボタンの▲を1回押して消費カロリーを表示します。



消費カロリー表示

#### 移動距離を表示する

①歩数が表示されている時に、(▲/▼)アップダウンボタンの▲を2回押して移動距離を表示します。



移動距離表示

#### 測定終了時

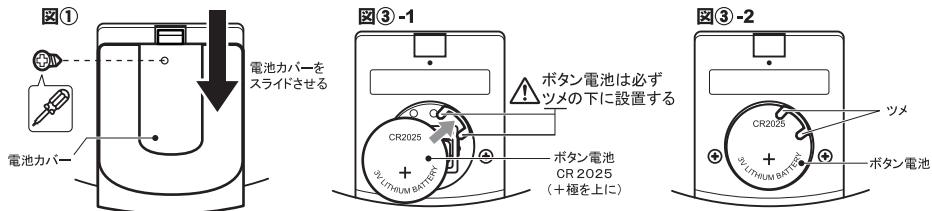
体脂肪率・歩数などの測定が終了した時は、モードボタンを押して「時計モード」を表示しておきましょう。  
※電源を切る事はできません。長期間ご使用にならない場合は、電池を抜いてください。

## 6. 電池のお取り替えについて

- 電池カバーから出ている絶縁テープを取り外してください。付属の電池（テスト用）がセットされます。
- 付属の電池はテスト用のため消耗していることがあります。ご使用前には新しい電池を購入してください。
- 使用電池は、ボタン電池 CR2025（3V）です。
- 電池が消耗しますと表示が見にくくなります。画面の色が薄くなったら速やかに電池を交換してください。

### 【電池の交換方法】

- ①本体裏面の電池カバーのネジを精密ドライバーを使って外し、カバーを矢印の方向にスライドさせて外します。  
（下図参照：図①）
- ②古い電池を取り出します。
- ③＋極側を上に向けて新しい電池を入れます。この際、電池は必ずツメの下にセットしてください。  
（下図参照：図③-1、③-2）
- ④電池を完全にセットしたら、電池カバーを閉じ精密ドライバーを使ってネジをしっかりと締めます。  
※電極＋を正しくセットしてください。



- 警告**
- 逆装填、充電、ショート、加熱、火中投入、分解、異なる種類（電池系、大きさなど）の電池の混用、新しい電池と使用した電池の混用などをしないこと。
  - ボタン電池は誤って飲み込む恐れがあるので、電池は幼児の手の届かないところに置くこと。万一飲み込んだ場合には、直ちに医師に連絡し指示を受けること。
  - 小さな部品を使用しています。誤飲の危険がありますので、乳幼児に与えたり、手の届く所に置かないでください。

## 7. 安全に長くご使用いただくために

- 本品を勝手に修理・分解・改造しないでください。分解すると精度や機能が低下したり、故障の原因となりますので絶対に分解しないでください。
- 本品を乱暴に取り扱わないでください。落としたり強い衝撃を与えた場合、計器の故障の原因となり正確な測定ができなくなります。
- 雨や水に濡らさないでください。本品は防滴構造ではありません。濡れた時は乾いた布でよく拭いてください。

## 8. お手入れ方法

- 表面が汚れた場合は、水に濡らして硬くしぼった軟らかい布で汚れを拭き取ってください。拭き取った後は陰干しして完全に乾かしてください。化学薬品や洗剤などで拭かないでください。また水洗いはしないでください。
- シンナー・ベンジン・スプレー式クリーナー類では絶対に拭かないでください。

### ■本品の体脂肪率測定方法について

本品は、生体インピーダンス法と、ボディ・マス・インデックス指数を組み合わせて体脂肪率を計測しています。

測定時の状況（時間帯・体勢・体調など）により体脂肪率が変動することがあります。測定結果はあくまでも目安です。ご了承ください。

#### ●生体インピーダンス法

「脂肪はほとんど電気を通さないが筋肉や水分は電気を通しやすい」という性質を利用して、体に微弱な電流を流し電気抵抗を測ることで、体脂肪率を推定する方法。

#### ●ボディ・マス・インデックス指数

「体格指数」ともい、体重と身長のパラメータをチェックして、外見的な肥満度を調べる指数。計算式は、 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$ 。

## M E M O

※改良のため予告無しに仕様を変更する場合があります。また、本書の図、画像が異なる場合があります。

※本書で指示されている内容には必ず従ってください。本書に記載されている内容を無視した行為や誤った操作によって生じた障害および損害については、弊社は責任を負いかねますので、ご了承ください。お取り扱いには充分ご注意ください。

■万一、不明な点や異常な箇所がありましたら、下記までご連絡ください。

お問い合わせ窓口 **0120-889-396** 株式会社オオトモ サポートセンター

【受付時間】9:00～12:00、13:00～17:00(土日祝祭日・弊社指定日を除く)

【販売元】株式会社オオトモ 〒559-0025 大阪府大阪市住之江区平林南1丁目5番15号 TEL:06-6654-3391

本誌の記載内容の無断転用、複写、転載を禁じます。