

安全上のご注意

安全にご使用いただくために必ずお読みください。

- ここに示した内容は、本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きます。

■ 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(必ず守ることを示します。(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

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、医師が専門家の指導を受けてください。

画面の確認は、安全な場所でおこなってください。

運動中に身体に疲れや痛みを感じたら必ず休憩をとってください。もし痛みや不具合が続くようであれば、直ちに運動を中止し、医師の診察を受けてください。

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。電池を飲み込むと短時間で食道に穴が開くなど重症化することがあります。電池を飲み込んだときは無理に吐かせようとせずに、すぐに医師の診察を受けてください。

電池を加熱したり、火の中に入れてはいけません。

注意

電池の ⊕ ⊖ 極を正しく入れてください。指定の電池を使ってください。

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。
- 本体は防滴構造です。汗が付着しても、小雨にぬれても問題ありませんが、防水ではありませんので洗ったり、水中に入れたりしないでください。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従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。



おもな仕様

使用機種	オムロン 歩数計 HJ-326F サンボスキャン	メモリー	表示メモリー 前日分 本体記録メモリー 42 日分
電源電圧	DC3V(リチウム電池 CR2032 × 1 個)	通信方式	NFC-F (ISO/IEC 18092 準拠)
設定	体重 30~136kg : 1kg単位 身長 100~199cm : 1cm単位 歩幅 30~120cm : 1cm単位 日付 2014年1月1日~2039年12月31日 時刻 0:00~23:59 : 24時間表示	電池寿命	約6カ月(製造元試験条件による)
		外形寸法	縦 約57 × 横 約42 × 厚さ 約13mm
		質量	約 23g(電池含む)
使用環境	温度: -10~+40℃ データ転送時: +5~+35℃ 湿度: 30~85%RH		

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。

歩数計 HJ-326F 取扱説明書

1 ボタンの使い方

⏮ / ● ボタン
もとももどる

👑 / ▼ ボタン
マイベスト歩数
1~3位

🚶 / ▲ ボタン
押すと以下の順で表示が切り替わります。

🔔 重要
👑 と 🚶 は同時に長押ししないでください。
データが消去されます。

- ① 歩数・時刻表示
- ② 歩数・歩行距離表示
- ③ 消費カロリー・脂肪燃焼量表示
- ④ しっかり歩数・
しっかり歩行時間表示
- ⑤ 前日の測定値

※初期設定の表示項目です

2 基本的な使い方

① 装着する
👉 4 へ

② 測定する
👉 5 へ

③ 結果を見る
👉 6 へ

測定データはパソコンでも確認できます。

3 装着する



ポケットに入れる



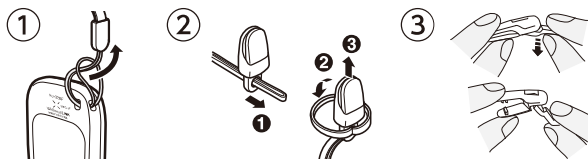
バッグに入れる



首から下げる

重要 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。

ストラップとクリップの使い方



参考

- ・端を軽く押し下げるとクリップの口が開きます。
- ・押し下げられない場合は裏返して行ってみてください。

- ・落下防止やお洗濯時の取り忘れ防止の目じるしにストラップとクリップをご使用ください。
- ・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。

4 測定する

正しく装着して、測定しましょう。



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、歩数の表示は増えません。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。)

省電力機能について

消費電力をおさえるため、ボタンを操作しない状態が5分以上続くと表示が消えます。
(☺)(☺)(☺)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測定しています。)

次のようなとき、正しく測定できない場合があります



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
- ・不規則な動きをしているバッグの中



不規則な歩行をしたとき

- ・すり足のような歩き方、サンダル、下駄、草履などの履物での歩行
- ・混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ



振動の多いところで使用したとき

- ・乗り物(自転車、自動車、電車、バスなど)に乗車中の上下振動または横ゆれ

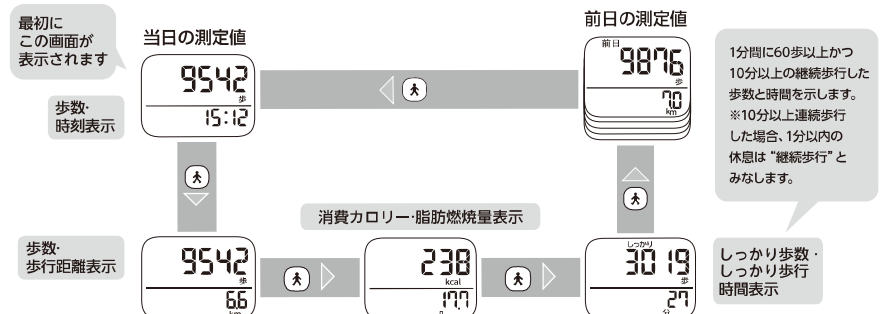


極端にゆっくり歩いたとき

- その他
- ・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

5 結果を見る

(☺)を押すごとに次のように表示内容が切り替わります。



(☺)を押してマイベスト3(1万歩以上)の値を見る

マイベスト3順位 達成年月日

1万歩以上歩いた日のデータを対象として、過去最高歩数から上位3つの記録を見ることができます。
(☺)を押すとマイベスト3の値と達成年月日を表示します。
(☺)を押すごとに、表示内容が切り替わります。

6 電池を交換する

「☺」点滅/点灯したら、すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください。

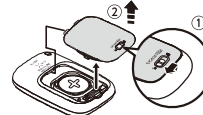
点滅	電池残量が少なくなっています。
点灯	電池残量がなくなりました。歩数のカウントはできません。

- ・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。

参考 電池交換すると時刻の再設定が必要です。

1 電池カバーを外す

- ① ロックを外す
- ② 電池カバーを外す



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。



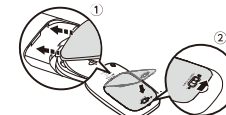
3 電池を入れる

⊕を上にして矢印の方向から先に入れます。電池端子の下に差し込みます。



4 電池カバーを閉める

- ① 凸部を先に差し込む
- ② 電池カバーをロックする



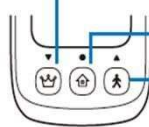
- ・金属製のピンセット、ドライバーなどは使用しないでください。ショートの原因となります。
- ・測定値の記録は毎時00分におこなわれます。電池を交換すると毎時00分から電池交換時までの測定値は消去されます。
- ・毎時59分から00分になるタイミングで電池を交換しないでください。測定記録が正しく残せない可能性があります。
- ・電池を交換しても過去の測定値とマイベスト3の値は消えません。

7 電池交換をした場合は日時設定をする

使用するボタン

👤と👤で選択し、🏠で設定します。

- 1回押すごとに1つ戻る
- 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つ進む
- 押し続けると早送りする

③「歩幅」を設定する



👤と👤で合わせ、
🏠で設定します。

- 設定範囲：30cm ~ 120cm
- 早送り：10cm 単位

①「体重」を設定する



👤と👤で合わせ、
🏠で設定します。

- 設定範囲：30kg ~ 136kg
- 早送り：10kg 単位

④「日付」を設定する



👤と👤で合わせ、
🏠で設定します。

- 早送り：10 単位 (「年」と「日」設定時)

②「身長」を設定する



👤と👤で合わせ、
🏠で設定します。

- 設定範囲：100cm ~ 199cm
- 早送り：10cm 単位

⑤「時刻」を設定する



👤と👤で合わせ、
🏠で設定します。

- 24 時間表示
- 早送り：10 単位 (「分」設定時)

これで日時設定は完了です。