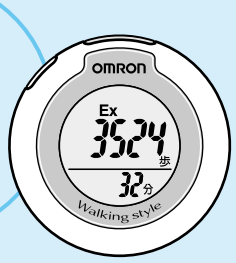
取扱説明書

オムロン ヘルスカウンタ
HJ-151



Walkingstyle

■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

A Good Sense of Health

OMRON

■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。

保証規定

1. 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。
2. 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。
3. 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) 本書の提示がない場合。
   (ホ) 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（本書）に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 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。
5. 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。
6. 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。

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　オムロンヘルスカウンタ Walking style **HJ-151**
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てください。

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
〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地

9058845-6A

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください

●ここに示した警告サインと図記号の例は、製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。

警告サインの内容について

⚠警告	⚠注意
誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性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

●	⃠	△
●記号は強制（必ず守ること）を示します。具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。上図の場合は"一般的な強制"を示します。	⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、⃠の中や近くに文章や絵で示します。上図の場合は"一般的な禁止"を示します。	△記号は注意（警告・危険を含む）を示します。具体的な注意内容は、△の中や近くに文章や絵で示します。上図の場合は"破裂注意"を示します。

⚠警告

乳幼児の手の届かないところに保管してください。
• 万一、電池や電池カバー、ネジを飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。
（必ず守ること）

⚠注意

本体をズボンの後ろポケットに入れないでください。
• けがをしたり、本体が破損する恐れがあります。
（してはいけないこと）

⚠注意

万一、電池の液が目に入ったときは、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。
• 失明など障害の恐れがありますので医師の治療を受けてください。

万一、電池の液が皮膚や衣服に付着した場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。
• けがなどの恐れがあります。

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。電池を飲み込んだ場合はすぐに医師に相談してください。
（必ず守ること）

電池の⊕⊖を間違えないようにしてください。
使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。
長期間（3カ月以上）使用しないときは、電池を取り出しておいてください。
• 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体を破損させる恐れがあります。

電池を火の中に投げ込まないでください。
• 電池が破裂する恐れがあります。
（破裂注意）

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、濡れた手でさわらないでください。
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、ホコリ、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。

次のものが入っていますか？

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。

1. 本体

2. お試し用電池
   （CR2032 ×1個内蔵）
   付属の電池はお試し用です。
   約1年以内に寿命が切れることがあります。
3. 取扱説明書（本書：品質保証書付き）
4. Walking style チラシ

オムロン健康商品のお問い合わせは

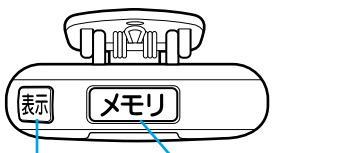
修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター　ダイヤルは正確に
電話 **0120-30-6606**（むろんオムロン）　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。

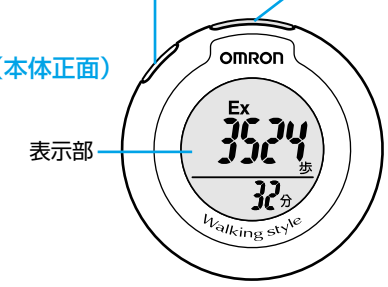
ホームページ http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。
（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

各部の名前

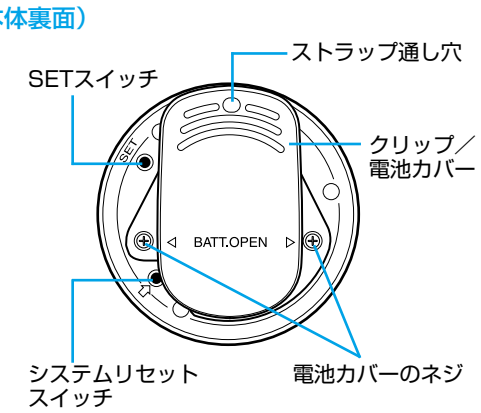
（本体上部）



（本体正面）



（本体裏面）



歩数計について

エクササイズ歩数について

「エクササイズ歩数」とは、「健康づくりのための運動指針＜エクササイズガイド2006＞」で示された、健康づくりに効果的な身体活動強度3メッツ以上で歩いた歩数のことをいいます。
1日の全歩数の中で、次の目安に合う歩数のみをカウントし、「エクササイズ歩数（Ex歩数）」として表示します。また、「エクササイズ歩行時間」として歩いた時間の合計も表示されます。

目安：　4 km／時（70 cm 歩幅　100歩／分）以上の速さで歩くこと

・**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のことをいいます。座って安静にしている状態を1メッツとし、普通歩行（4 km／時）が3メッツに相当します。

健康づくりのためのウォーキング

健康づくりのためには、3メッツ以上の身体活動で1週間に23エクササイズの運動をおこなうことが適しているといわれています。従って3メッツ未満の弱い身体活動は23エクササイズに含まれません。

・**エクササイズ（Ex）とは…**　身体活動強度（メッツ）×実施時間（時）
身体活動の量を表す単位のことをいい、身体活動強度（メッツ）と実施時間（時）を掛けたものをいいます。

毎日の目標

目標：（1）3メッツ以上の速さで歩くこと
（2）1日60分以上歩くこと

1週間23エクササイズを目標に歩きましょう。目安として、毎日1時間6000歩ペースで歩くことで、ほぼ週23エクササイズの運動量になります。

表示カロリーについて

表示カロリーは、歩行したことによる消費エネルギーを体重、身長、歩数、歩く速さから計算し、目安として表示しています。一般的にカロリーは個人の年齢や性別によって、差が見られます。より正確なカロリーを知るには、表示されているカロリーに右表に示す補正係数を掛けてください。

[補正例]
表示カロリーが「300」のときに50歳代の女性の方は
300×0.95=285 kcal

表示カロリー補正係数

	男	女
20歳代	1.10	1.07
30歳代	1.05	1.01
40歳代	1.02	0.97
50歳代	1.01	0.95
60歳代	1.00	0.95
70歳代	0.98	0.96
80歳代	0.95	0.95

電池の寿命と交換

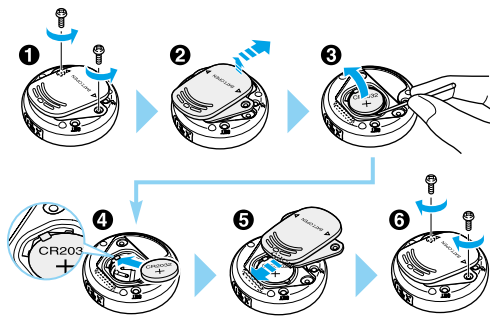
「⌧」が点滅したら、すみやかに新しい電池（CR2032）と交換してください。

ご注意　電池を取り外すと、過去の測定値と設定した時刻・体重・身長のすべてが消去されます。再度、時刻・体重・身長を設定してください（裏面「時刻・体重・身長を設定する」参照）。

※必要な測定値などは、必ずメモ帳やノートなどに控えておいてください。
※電池寿命は約1年です。付属の電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。
※使用済みの電池は、お住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。

電池交換のしかた

❶ 電池カバーのネジを2本、小型ドライバーで外す
❷ 電池カバーを外す
❸ 細くて折れにくい棒で電池を取り出す
❹ 電池（CR2032）の＋側を上にして矢印の方向から先に入れる
❺ 電池カバーの凸部を先にさし込む
❻ 電池カバーのネジを締める
❼ 本体裏面のシステムリセットスイッチを押す
※工場出荷時は電池装填済みです。



システムリセットについて

次のようなときはシステムリセットスイッチを押してください。
・電池を入れ替えたとき
・測定値や、設定した時刻、体重、身長のすべてを消去したいとき
・表示画面が乱れたり、スイッチ操作が働かなくなったとき

1. **本体裏面のシステムリセットスイッチを細くて折れにくい棒で押す**
   記憶した測定値と設定した時刻、体重、身長が消去されます。
2. **再度、時刻・体重・身長を設定する**（裏面「時刻・体重・身長を設定する」参照）

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	電池が消耗している	新しい電池（CR2032）と交換してください
何も表示しない	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
	電池が消耗している	新しい電池（CR2032）と交換してください
	5分以上スイッチ操作をしていない	メモリまたは表示スイッチを押してください（裏面「省電力機能」参照）
表示の値がちがう	装着方法が間違っている	裏面「歩いてみましょう」をご覧ください
	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
	設定値が間違っている	設定変更をしてください
表示内容がおかしい		システムリセットスイッチを押してください

※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。
※本製品の故障、修理のときは、設定した時刻、体重、身長と記憶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	オムロンヘルスカウンタ Walking style **HJ-151**
電源電圧	DC3V（リチウム電池CR2032×1個）
表示	歩数　0～99999歩 エクササイズ歩数　0～99999歩 エクササイズ歩行時間　0～1440分 消費カロリー　0～99999kcal 歩行距離　0.00～999.99km 時刻　0:00～23:59
メモリ	歩数　1～7日前 エクササイズ歩数／エクササイズ歩行時間　1～7日前 消費カロリー　1～7日前 歩行距離　1～7日前
設定	時刻　0:00～23:59（24時間表示） 体重　30～136kg（1kg単位） 身長　100～199cm（1cm単位）

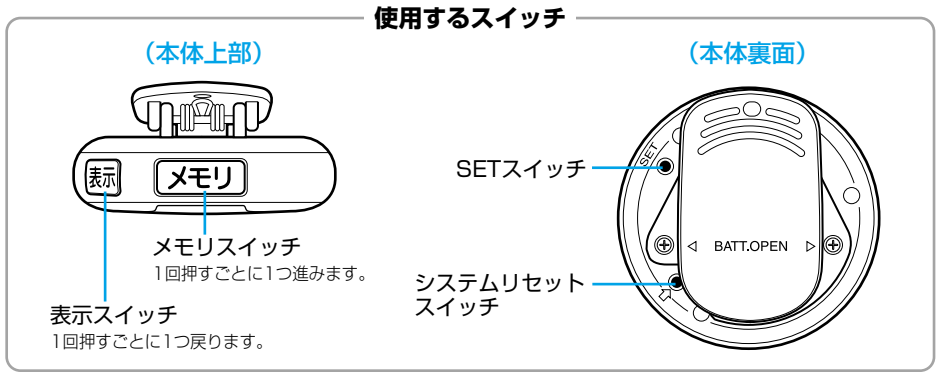
使用環境温湿度	－10℃～＋40℃・30～85%RH
保管環境温湿度	－20℃～＋60℃・30～95%RH
歩数精度	±5%以内（振動試験機による）
時計精度	平均月差±90秒以内（常温）
電池寿命	約1年（1日1万歩使用時）
外形寸法	直径53 ×奥行き25.8 mm
質量	約33 g（電池含む）
付属品	お試し用電池（リチウム電池CR2032×1個内蔵）、取扱説明書（品質保証書付き）、Walking style チラシ

※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。

使い方は、裏面をご覧ください。

時刻・体重・身長を設定する

使用するスイッチ



●はじめて設定するとき

システムリセットスイッチを押して、時刻設定表示にします（「時」表示が点滅します）。時刻、体重、身長の順に設定していきます。

※設定途中に5分以上放置すると、表示が消え、設定は工場出荷時の状態に戻ります。はじめから設定し直してください。

0:00で初期設定されています。

●設定を変更するとき

一度設定した時刻・体重・身長を変更する場合は、**SETスイッチ**を押してください。時刻設定表示に移ります。

※この場合は、スイッチ操作をしない状態が5分以上続くと、歩数表示に移ります。

時刻設定

設定範囲 0:00〜23:59

例 午後2時30分に設定する場合

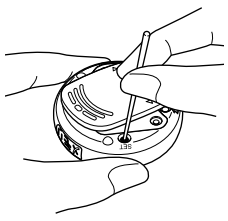
1 「メモリ」「表示」いずれかのスイッチを押して、現在の「時」に合わせる

「23」をこえると「0」に戻ります。

設定中は表示が点滅します。

2 SETスイッチを押す

「時」が設定され、「分」が点滅します。



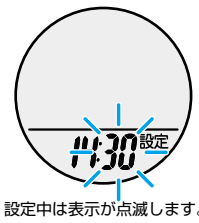
3 「メモリ」「表示」いずれかのスイッチを押して、現在の「分」に合わせる

「59」をこえると「00」に戻ります。

※スイッチを長押しすると、10分単位で増減します。

■時刻を正確に合わせるには…

「分」が点滅している状態で時報に合わせてSETスイッチを押してください。



設定中は表示が点滅します。

4 SETスイッチを押す

「分」が設定され、体重設定表示になります。

設定中は表示が点滅します。

体重設定

設定範囲 30〜136 kg

例 65kgに設定する場合

1 「メモリ」「表示」いずれかのスイッチを押して、自分の体重に合わせる

「136」をこえると「30」に戻ります。

※スイッチを長押しすると、10 kg単位で増減します。

設定中は表示が点滅します。

2 SETスイッチを押す

「体重」が設定され、身長設定表示になります。

設定中は表示が点滅します。

身長設定

設定範囲 100〜199 cm

例 160 cmに設定する場合

1 「メモリ」「表示」いずれかのスイッチを押して、自分の身長に合わせる

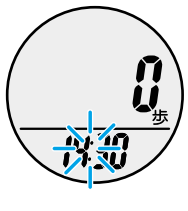
「199」をこえると「100」に戻ります。

※スイッチを長押しすると、10 cm単位で増減します。

設定中は表示が点滅します。

2 SETスイッチを押す

「歩数表示」が点灯し、時刻表示「：」が点滅します。



これですべての設定が終わりました。

歩いてみましょう

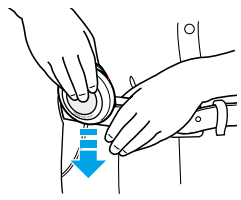
装着する

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ます。

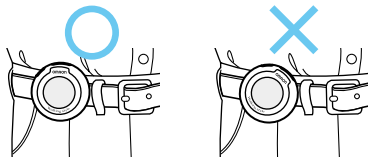
※ズボンの後ろポケットには入れないでください。

クリップを押し開き、着脱します。

※素材にもよりますが、乱暴に着脱すると、ベルトに傷がつくことがあります。



本体は地面に対して垂直（メモリスイッチが真上）になるように装着してください。



歩行をはじめる

歩数をカウントします。

※ジョギングや極端なゆっくり歩きでは正確に歩数をカウントできません。

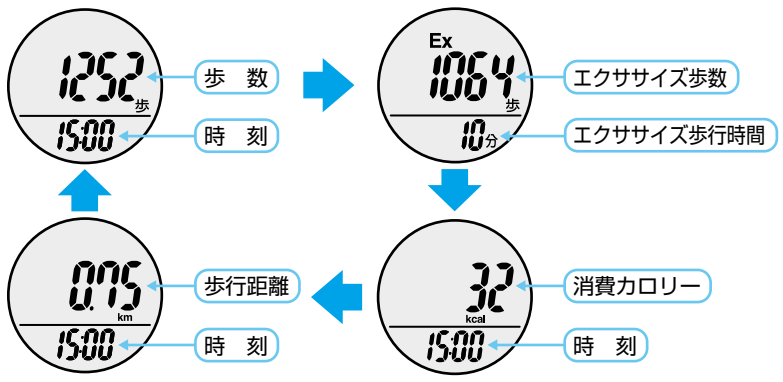
■カウントについて

歩き始めは、誤カウントを防ぐため歩行を始めたかどうかを判断しています。4秒以上の歩行があると、そこまでの歩数を一度に表示します（そのため、歩き始め約4秒間は表示が変わらず、その後表示がまとめて増えます）。

表示画面を変える

表示スイッチを押してください。

表示スイッチを押すごとに、以下のように表示内容が変わります。



※エクササイズ歩数、エクササイズ歩行時間については表面「歩数計について」を参照してください。

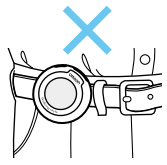
●省電力機能 消費電力をおさえるため、スイッチ操作しない状態が5分以上続くと、表示が消えますが、歩数はカウントされます。メモリまたは表示スイッチを押すことで、再び表示します。

次のような場合、正確にカウントできないことがあります

●メモリ表示中および設定操作時は、歩数はカウントしません

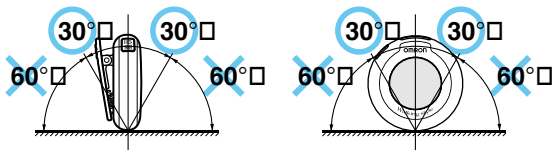
●正しく装着していないとき

・本体を傾けてベルトに装着したとき。



●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（下図）や水平のとき。



●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、ゾウリ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。

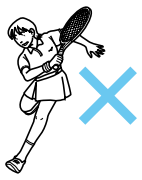
●上下運動や振動の多いところで使用したとき

・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）に乗車中の上下振動または横ゆれ。



●ジョギングをしたり、極端にゆっくり歩いたとき

メモリ機能

歩数、エクササイズ歩数とエクササイズ歩行時間、消費カロリー、歩行距離の1日前〜7日前までの測定値を表示することができます。

今日の測定値（歩数、エクササイズ歩数、エクササイズ歩行時間、消費カロリー、歩行距離）は、時刻が「0:00」になると自動的に記憶されて表示は「0」に戻ります。

※時刻は必ず正しく設定しておいてください。

例 歩数を見るとき

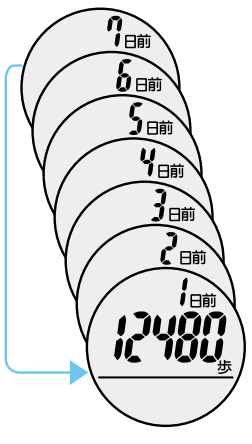
1 表示スイッチを押して、見たい表示内容を選択する

2 メモリスイッチを押して、測定値を見る

記憶されている1日前の測定値が表示されます。
メモリスイッチを押すごとに7日前までの測定値が順に表示されます。

※メモリ表示のときは、時刻は表示されません。

※スイッチ操作しない状態が1分以上続くとメモリ表示する前の画面に戻ります。



メモリを消去したい場合は、本体裏面のシステムリセットスイッチを押してください（表面「システムリセットについて」参照）。

ご注意 この場合、記憶した測定値と設定した時刻・体重・身長のすべてが消去されます。再度、設定し直してください（「時刻・体重・身長を設定する」参照）。

3 表示スイッチを押して、メモリ表示する前の画面に戻る