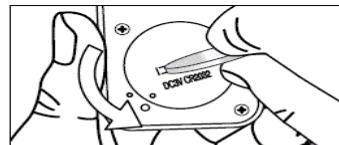


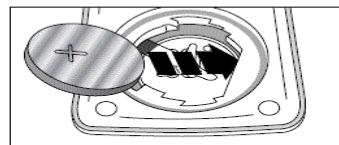
歩数計の電池交換

 <p>が点滅</p>	<p>電池残量が少なくなっています。 速やかに新しい電池 型番 (CR2032) に交換してください。</p>
 <p>が点灯 「Lo」表示</p>	<p>電池残量がなくなりました。 測定・送信できません。新しい電池 型番 (CR2032)に交換してください。</p>

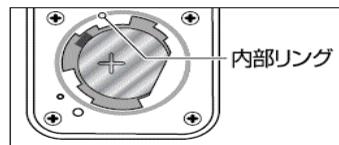
❖ 歩数計の電池を入れる・交換する方法



- ①本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。
(※推奨コイン・・・100円玉)
- ②そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。

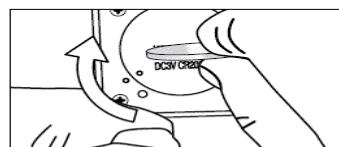


- ③電池 (CR2032) の (+) 側を上にして、
矢印の方向から先に入れる。

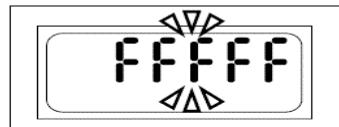


内部リング

内部リングが外れやすいので注意してください。



- ④電池フタのマークの位置に注意しながら、
図のようにはめて、矢印の方向に小さい丸が揃う
まで締める。



- ⑤電池を入れ終わると、全表示点滅後、
「FFFFFF」が表示されます。

※「FFFFFF」が表示している間は歩数等測定ができないため電池交換後はなるべく早く歩数計読取器にかざして下さい。



歩数計の使い方



総社市健康インセンティブ事業 “歩得”健康商品券

ご不明な点につきましては下記へお問い合わせください。

総社市 保健福祉部 健康医療課
TEL: 0866-92-8259
時間：平日 8:30~17:15

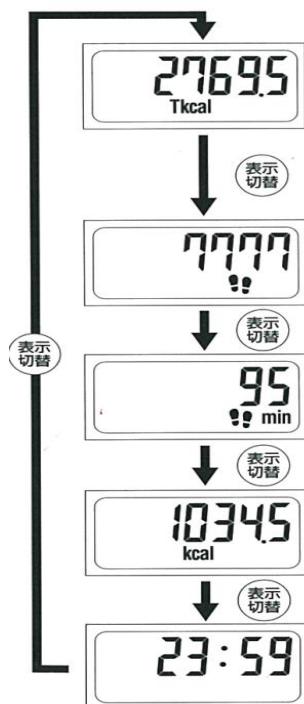
❖ 操作方法



❖ 表示の意味

表示切替ボタン「○」を押すと①総消費エネルギー量 → ②歩数 → ③歩行時間 → ④活動エネルギー量 → ⑤時計の順番で表示を切り替えることができます。目的に応じて、見たい画面を表示させて使用します。

①～④の表示のまま、ダウンボタン「<」またはアップボタン「>」を押すと、7日前までのデータを見ることができます。



- ① 総消費エネルギー量 (Tkcal)
今日の午前0時から現時点までの消費エネルギー量の累計です。
安静時代謝 (座っているだけでも消費されるエネルギー量) が含まれます。
- ② 歩数
歩いた歩数を表示します。
- ③ 歩行時間 (min)
歩いた時間 (分) を表示します。
- ④ 活動エネルギー量 (kcal)
測定中に歩行や家事などで消費した活動エネルギー量です。安静時代謝は含まれません。
- ⑤ 時計
現在時刻を表示します。

❖ 歩数計データの保存

データは歩数計本体には30日分のデータが蓄積されますが、それ以降は古いデータから自動的に消去されていきます。定期的に歩数計読取器 (ローソン Loppi等) からデータを送信することで、健康管理サイト「からだカルテ」に情報が保存されます。

❖ 歩数計を装着して測定する

上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するために、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。

- ◆ デスクワークや家事生活など上半身を中心とした活動の場合は、上半身に装着してください。
- ◆ 歩きやジョギングの際は、腰のベルトなどに装着することも可能ですが、その場合は上半身を中心とした活動 (洗濯物干し等) を正確に測定できないことがあります。
- ◆ ズボンなどの前ポケットは、歩行・走行時の脚の動きにより身体活動量の測定にズレが生じることがあります。



※破損やけがの原因となります。お取り扱いにご注意ください。



メモ

- 歩数計をズボンのうしろポケットに入れない。
- 湿気の多いところや水のかかる所で使用しない。
- ストラップなどを持って振り回さない。
- 首から下げる際はストラップが引っばられたり、引っ掛からないようにする。

❖ 次のような場合、活動量を正しく測定できない場合がありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

- | | |
|---|---|
| <p>【乗り物に乗った場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 車やバス、バイクに乗ったとき • 自転車に乗ったとき <p>【上下移動を伴う運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 階段の上り下り • 急斜面の上り下り <p>【歩行以外のスポーツ】</p> <ul style="list-style-type: none"> • ジャンプなど瞬間的な動きや、激しいスポーツのとき (活動量は参考値としては測定可能) | <p>【本器が不規則に動く場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> • ポケットのなかで不規則にはねる動きがあるとき • 装着箇所が不規則に動くとき • ズボンなどの前ポケットに入れたとき <p>【重い荷物などを持った場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> • からだの動きがゆっくりとなるほど、重い物を持ったとき <p>【設定操作中】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 歩数計の設定や表示の切り替えで、ボタンを押したとき |
|---|---|

❖ 次のような場合、歩数を正確に測定できないおそれがあります。

- 【不規則な歩行をしている場合】
- すり足のような歩き方 (雪道など)
 - サンダル、草履などの履物での歩行
 - 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

※歩数計は、誤測定を防止するため、歩数の始まりを判断しています。

7秒以上の一定した動きがあれば、歩行と判断し、それまでの測定値を含んだ歩数を表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと測定値は加算されません。

省電力モードがついていますので、約3分以上動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。



メモ