

歩数や消費カロリーを記録する

1日の歩数や歩行距離、消費カロリーなどを記録/確認することができます。また、これまでの履歴も確認できます。歩行場所や歩行動作などによっては、正しく計測できないことがあります。

歩数計の記録を開始する

・記録を開始するには、身長、体重、歩幅を入力する必要があります。

1

ランチャー画面（ツール2）で （歩数計） → （はい）



歩数計設定画面が表示されます。

2

（ユーザー情報） → （暗証番号入力欄をタップ） → （操作暗証番号を入力） → （OK）

3

各項目をタップ → 各項目の入力欄をタップ → 各項目を入力 → （設定）

・身長入力後、歩幅を自動で入力することもできます。

4

→ （歩数計ON）（ 表示） → （終了）

歩数計が有効になり、歩数計画面が表示されます。

歩数や消費カロリーなどを確認する

1

ランチャー画面（ツール2）で （歩数計） → （歩数）



歩数や消費カロリーなどが表示されます。（歩数計画面）

歩数計について

歩数計画面の見かた



- 1 目標達成率（目標設定時のみ有効）
- 2 今週の身体活動量
- 3 今日の身体活動量
- 4 今日の歩数
- 5 今日の歩行距離
- 6 今日の消費カロリー
- 7 エクササイズモードを表示
- 8 歩行履歴を表示
- 9 ヘルプを表示
- 10 カロリーモードを表示

エクササイズとは

身体活動の量を表す単位です。歩行時身体活動強度（3METs）×歩行時間（時）で算出します。

+ 歩数計に関する操作

表示モードを切り替える

歩数計画面で画面下部の （エクササイズ）、（歩数）、（カロリー）を選択 → （表示モードを切り替える）をタップ

・エクササイズモードでは3METs以上の歩数が、カロリーモードでは脂肪燃焼量が確認できます。

歩数計を無効にする

歩数計画面で （MENU） → （歩数計設定） → （歩数計ON）（ 表示）

歩行履歴を確認する

歩数計画面で （履歴）

・このあと画面下部の （時間別）、（日別）、（週別）、（カレンダー）をタップすると、表示が切り替わります。

目標を設定する

歩数計画面で （MENU） → （目標設定） → （設定項目をタップ） → （数値入力欄をタップ） → （数値を入力） → （設定）

・設定項目によっては、数値入力欄のタップが不要な場合もあります。

? 歩数計について

Q. カウントされない

A. 操作中は、正しく計測できないことがあります。

A. 次のときは、カウントされません。

- ・電源を切っているとき
- ・歩行開始直後の数歩
- ・バイブレータ動作中

! 歩数計利用時のご注意

- ・平地での一定した歩行動作（1分間に100歩程度の速度）が基本となります。
- ・歩数計で算出される各数値は、あくまでも目安としてご活用ください。