

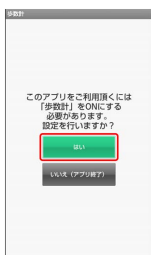
# 歩数計を利用する

1日の歩数や歩行距離、消費カロリーなどを記録したり、確認したりすることができます。これまでの履歴も確認できます。

## 歩数計の記録を開始する

1

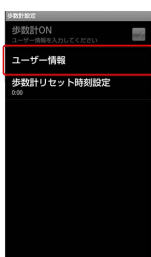
ホーム画面で → ランチャー画面（便利機能1）で → （歩数計） → （はい）



歩数計設定画面が表示されます。

2

### ユーザー情報



3

操作暗証番号を入力 →

4

各項目をタップ → 各項目を入力 →



・身長入力後、歩幅を自動で入力することもできます。

5

歩数計ON ( 表示)



6



歩数計が有効となり、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

ホーム画面で → ランチャー画面（便利機能1）で → （歩数計）



2

### 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 今週のエクササイズ（身体活動）量
- 3 今日のエクササイズ（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 歩数履歴を表示
- 9 ヘルプを表示
- 10 カロリーモードを表示
- 11 歩数モードを表示

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。


## + 歩数計利用時の操作

### 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)

### 歩数履歴を確認する

歩数計画面で **履歴**

・このあと画面下部の **時間別**、**日別**、**週別**、**月表示** 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** → **数値を入力** → **設定**

## ? こんなときは

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. 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。

A. 電源を切っているとき、歩行開始直後の数歩はカウントされません。また、パイプレータ動作中は正しくカウントされないことがあります。

## ! 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。また、歩数計で算出される各数値は、あくまでも目安としてご利用ください。