

歩数計を利用する

歩数などを記録することができます。

歩数だけでなく、歩行距離、消費カロリー、脂肪燃焼量なども表示されます。

これまでの履歴を確認することができます。

！ 歩数計利用時のご注意

計測や算出される数値について

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活用ください。

エモパー設定時について

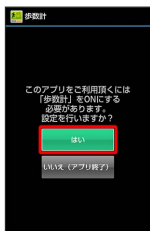
エモパーの初期設定を行うと、**歩数計ON** が有効になります。お買い上げ時は、歩数計の **ユーザー情報** に仮の数値が登録されています。歩数計ご利用の前に「ユーザー情報を変更する」の操作をして、正しい数値を設定してください。

・エモパーについて詳しくは、「エモパーを利用する」を参照してください。

歩数計の記録を開始する

1

アプリシートで (ツール) → (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 → OK

4

各項目をタップ → 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。

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。

+ 歩数計利用時の操作

歩数計を停止する

歩数計画面で → 歩数計設定 → 歩数計ON (表示)

ユーザー情報を変更する

歩数計画面で → 歩数計設定 → ユーザー情報 → 操作暗証番号を入力 → OK → 各項目をタップ → 各項目を変更 → 設定

歩数計の累積データをリセットする時刻を設定する

歩数計画面で → 歩数計設定 → 歩数計リセット時刻設定 → 時刻を入力 → 設定

目標を設定する



歩数計画面で → 目標設定 → 設定項目をタップ → 数値を入力 → 設定 / OK

? 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はカウントされません。また、ハイブ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。
- A. 歩き始めの約4秒間は歩数はカウントされますが、測定値には反映されません。そのあとも歩行を続けると、それまでの歩数を合わせて測定値に反映します。

歩数や消費カロリーなどを確認する

1


アプリシートで  (ツール)  (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）。

+ 歩数計確認時の操作

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。

ヘルプを確認する

歩数計画面で **ヘルプ**  画面に従って操作

歩数計の累積データをリセットする

歩数計画面で   **データリセット**  **はい**

累積データを確認する

歩数計画面で   **累積データ**

歩数計画画面の見かた



- 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 メニューを表示
- 9 歩数履歴を表示
- 10 ヘルプを表示
- 11 カロリーモードを表示
- 12 歩数モードを表示

+ 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。