



歩数計を利用する

歩数や歩行距離、消費カロリーなどを記録できます。
歩数の履歴をグラフで表示して、時間別や日別、週別などで比較することもできます。

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)



2

はい




3

ユーザー情報







4

操作暗証番号を入力  OK



5

各項目をタップ  各項目を入力  設定  




- ・お買い上げ時は、ユーザー情報に仮の数値が登録されています。
ご利用の前に、ユーザー情報を正しく設定しておいてください。

6

歩数計ON (表示)  



 歩数計が有効となり、歩数計画面が表示されます。

- ・電源が入っている間は常に歩数がカウントされます。
- ・歩数計の表示は、1日に一度リセットされます。

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 今日のエクスサイズ（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
タップしたあと、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。
- 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

+ 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**

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**

! 歩数測定時のご注意

次のような場合は、歩数が正確に測定されないことがあります。

- ・ 本機が不規則に動く場合
本機を入れたかばんなどが、足や腰に当たって不規則な動きをしているとき
本機を腰やかばんなどからぶら下げているとき
- ・ 不規則な歩行をした場合
すり足のような歩きかたや、サンダル、げた、草履などを履いて不規則な歩行をしたとき
混雑した場所を歩くなど、歩行が乱れたとき
- ・ 上下運動や振動の多いところで使用した場合
立ったり座ったりしたとき
スポーツを行ったとき
階段や急斜面を上ったり下りたりしたとき
乗り物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗って、上下振動や横揺れしているとき
スピーカーから音が出ているとき
バイブレータが振動しているとき
- ・ 極端にゆっくり歩いた場合