

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

ランチャー画面で **歩数計** (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 → 操作用暗証番号を入力 → OK

3

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)

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

ランチャー画面で **歩数** (歩数)



歩数や消費カロリーなどが表示されます。

歩数計について

歩数計画面の見かた



今日の目標：目標達成率（目標設定時のみ有効）

今週のエクササイズ：今週の身体活動量

エクササイズ量：今日の身体活動量

歩数：今日の歩数

歩行距離：今日の歩行距離

消費カロリー：今日の消費カロリー

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

・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** を選択すると、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** → 設定項目を選択 → 数値を入力 → **設定**

? 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利用ください。