

# 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。

## 自分の情報を設定する

1

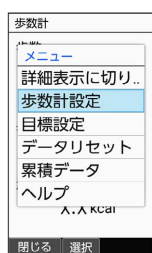
便利 → 歩数計



歩数計画面が表示されます。

2

辞書 (メニュー) → 歩数計設定



歩数計設定画面が表示されます。

3

身長 → 身長を入力 → OK → (確定)



・身長を入力後、確認画面で「はい」と操作すると、身長にあわせた歩幅を自動で設定できます。

4

体重 → 体重を入力 → OK → (確定)



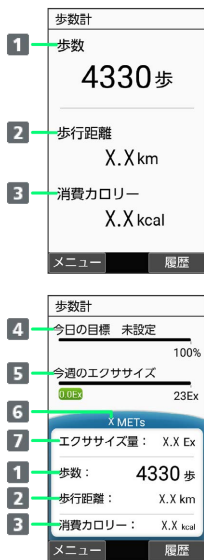
5

歩幅 → 歩幅を入力 → OK → (確定)



ユーザー情報が設定されました。

## 歩数計画面（簡易表示／詳細表示）の見かた



- 1 今日の歩数
- 2 今日の歩行距離
- 3 今日の消費カロリー
- 4 目標達成率（目標設定時のみ有効）
- 5 今週のエクササイズ（身体活動）量
- 6 身体活動強度（METs）  
安静時を1METsとして、何倍の身体活動の強さを1～5で示します。
- 7 今日のエクササイズ（身体活動）量

・ Ex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

#### 歩数計画面の表示を切り替える

歩数計画面で [辞書]（メニュー） → [詳細表示に切り替え]  
/ [簡易表示に切り替え]

#### 歩数の履歴を確認する

歩数計画面で [履歴]

・ このあと [設定]（→日別／→週別／→月表示／→時間別）を押すと、表示が切り替わります。

#### 歩数計を無効にする

歩数計画面で [辞書]（メニュー） → [歩数計設定] → [歩数計ON]（ 表示）

#### 目標を設定する

歩数計画面で [辞書]（メニュー） → [目標設定] → 設定項目を選択 → [編集] → 数値／時間を入力 → [OK] → [確定]

#### 歩数計のデータをリセット（初期化）する

歩行データをすべてリセット（初期化）します。

歩数計画面で [辞書]（メニュー） → [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 [辞書]（メニュー） → [累積データ]

#### ヘルプを表示する

歩数計画面で [辞書]（メニュー） → [ヘルプ]

### ! 歩数計利用時のご注意

#### 歩数などの数値について

歩数計で計測／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。

#### 歩数の計測について

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所で使用した場合  
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ったりしたとき  
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  
パイプレータが振動しているとき
- ・ 極端にゆっくり歩いた場合