

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。

ユーザー情報を設定する

お買い上げ時はユーザー情報に仮の値が設定されていますので、ご自身の身長と体重を設定します。

1

便利 → 歩数計



歩数計画面が表示されます。

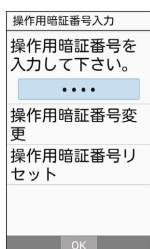
2

辞書 (メニュー) → 歩数計設定



3

ユーザー情報 → 操作暗証番号を入力 → OK



4

身長 → 身長を入力 → OK → (確定)



身長を入力後、確認画面で はい → OK を押すと、身長にあわせた歩幅を自動で設定できます。

5

体重 → 体重を入力 → OK → (確定)



6

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

+ 歩数計利用時の操作

歩数の履歴を確認する

歩数計画面で （履歴）

・ （→時間別 / →日別 / →週別 / →月表示）を押して、**時間別 / 日別 / 週別 / 月表示** に表示を切り替えられます。

歩数計を停止する

歩数計画面で （メニュー） → 歩数計設定 → 歩数計ON（ 表示）

歩数計の累積データをリセット（初期化）する時刻を設定する

歩数計画面で （メニュー） → 歩数計設定 → 歩数計リセット時刻 → 時刻を入力 → OK → （確定）

目標を設定する

歩数計画面で （メニュー） → 目標設定 → 目標にしたい設定項目を選択 → （編集） → 数値を入力 → OK → （確定）

歩数計の累積データをリセット（初期化）する

歩数計画面で （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 （メニュー） → 累積データ

ヘルプを表示する

歩数計画面で （メニュー） → ヘルプ

! 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
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