

歩数計

アルック
EU6302

取扱説明書



お買上げありがとうございました。
ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、
正しくお使いください。
この取扱説明書は必ず保管してください。

安全上のご注意

ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

警告



必ず守る

- 電池は幼児の手の届かない所に置く。
飲み込んだ場合は、医師にご相談ください。



禁止

- 充電・ショート・分解・加熱・火中投入しない。
液もれや破裂のおそれがあります。
万一、液もれしたアルカリ性溶液が眼に入った時は水で洗った後、医師の治療を受けてください。
また、皮膚や衣類に付着した場合は水で洗い流してください。

注意



必ず守る

- \oplus \ominus を正しく入れる。
正しく入れないと液もれや機器の故障、けがなどの原因となります。



分解禁止

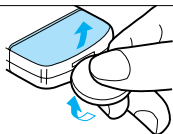
- 改造しない。また、修理技術者以外の方は、絶対に分解したり修理しない。
事故の原因となります。

ご使用前に

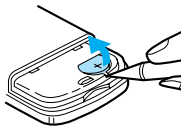
電池のセット

使い始めの時▶絶縁フィルムを除去する
電池寿命時▶電池を交換する
使用電池▶LR43アルカリボタン電池

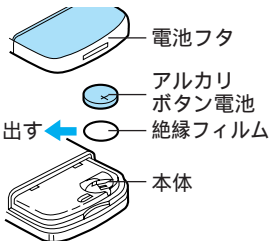
- ①電池ブタをコイン状のものなどで
ねじってあける。



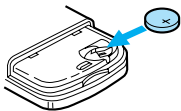
- ②電池交換時は古い
電池をペン先などで
取り出す。



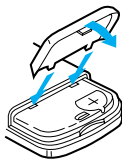
使い始めの時は絶縁フィルムを除去してください。(以降、フィルムは必要ありません)
本製品は電池の消耗を防ぐために、電池を絶縁をしています。



- ③⊕プラス面を上にして電池を
セットする。



- ④電池ブタの
ツメを本体
に差し、フタ
をとじる。



表示切換ボタンとリセットボタンを
約2秒間同時に押す

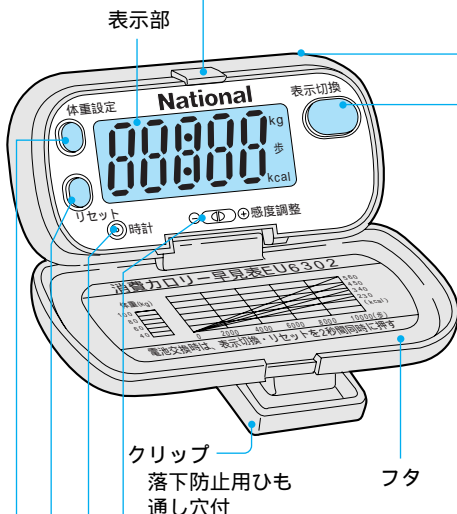
●表示が消灯したのち、指を離すと
「0歩」表示になります。

電池交換 について

- 電池寿命：約1年(10000歩/日で)
- 交換時期：表示が不鮮明になったり、歩数のカウントができなくなったとき。(年に1回交換を)
同梱の「お試し用電池」は寿命が短い場合があります。
電池切れや交換の際、記録した内容は全て消えますので、はじめから各設定をやり直してください。

各部のなまえ

フタの開けかた
フックに爪をかけ、
引き上げながら
手前に開ける。

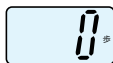


電池ボタン

表示切換ボタン

押すたびに表示が切り換わります。

1 歩数



2 カロリー



3 時計



クリップ

落下防止用ひも
通し穴付

フタ

感度調整スイッチ 歩きかたに合わせて7段階に感度調整できます

時計ボタン 時刻を合わすときに押します

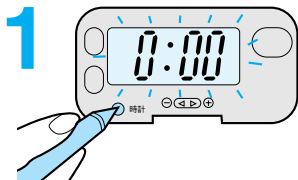
リセットボタン 歩数とカロリーの表示を0、時刻設定時は0:00に戻します
体重設定時は40kgに戻します

体重設定ボタン 自分の体重に設定を合わすときに押します

時計を合わせる

24時間表示です

【例】午後1時23分(13:23)に合わせる場合



をペン先などで押す

(現在時刻が約30秒間点滅)

- 使いはじめは「0:00」が点滅します。



を押し、時刻を合わせる

- 点滅中に押します。
- 押すたびに1分ずつ進みます。
- 押しつづけると30分単位で早送りできます。

【例】早送りで合わせたい時刻の近くまで進めたら一度ボタンからはなし、1分ずつ進めて合わせる。

- 点滅中にリセットボタンを押すと「0:00」の点滅になります。



を押すと時計が動きはじめる(数字の点滅が止まる)

- 時刻に合わせて押すと、より正確です。
- 約30秒間、何も操作しないと点滅が止まり、時刻が設定されます。
- 時計精度:平均月差±30秒以内(常温)

体重を合わせる (体重設定)

カロリーを正しく計算するために必要な準備です。

30～150kgまで1kg毎に合わせることができます。

【例】ご自分の体重が75kgの場合



を押す

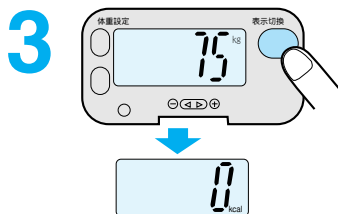
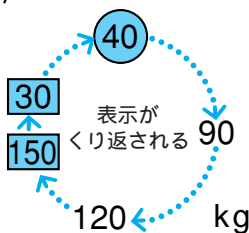
(現在設定されている体重が約30秒間点滅)

- 使いはじめは40kgに設定されています。



を押し、自分の体重に数字を合わせ (点滅中に押す)

- 合わせが必要がないときは手順3へ。
- 押すたびに1kgずつ表示が増えます。
- 押しつづけると早送りできます。



を押すと体重が設定され、カロリーの表示に戻る

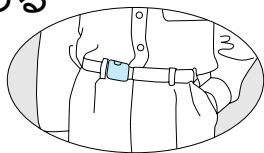
- 約30秒間、何も操作しないと点滅中の数字で体重が設定され、カロリーの表示に戻ります。

測定を始めよう

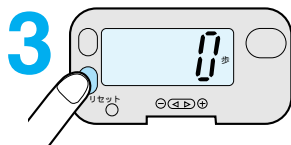
測定中は必ずフタを閉じる。
(開けているとカウントしません)

1 クリップをベルトやトレーニングパンツに しっかり差し込んで止める

- 傾けないで、まっすぐに身体の正面、中央寄りに装着する。
- クリップでしっかり止める。(落下防止用ひも通し穴を使ってひもなどで体につけるときのでも、本体を腰の位置にとりつけてください)



で歩数表示「歩」にする



を押して表示を「0」にし、フタを閉じる

- このとき、カロリー表示も「0」になっています。

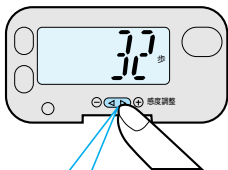
4 測定開始! さあ、 歩きましょう。

20～30歩、数えながら
平地を歩いてみる



裏面につづく。

5 歩いた数とカウントが合っていないとき



で感度を調整する

- 7段階の調整ができます。
ゆっくり歩くときは.....⊕
早く歩くとき.....⊖
が目安になります。

歩いた数よりカウントが...

多いとき ← → 少ないとき



- 感度が合うまで調整してみてください。
(少しずつ動かしてください。カチカチと音がします。)

測定中でも...



を押し、表示を
切り替えることが
できます

- 何カロリー消費したかな?カロリー表示にする
- 今、何時かな?時計表示にする
- 何歩ぐらい歩いたかな?歩数表示にする
- 感度調整を設定し直すことができます。
- 体重を設定し直すことができます。(ご使用方法 1 参照)
設定し直すと、カロリー表示も体重に合わせて変更されます。

測定を再開するときは必ずフタを閉じてください。


測定結果を見よう

【測定結果の例】

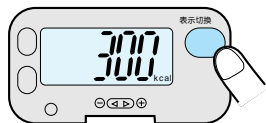
体重75kgの人が7100歩を歩いて300キロカロリーを消費した場合



歩数表示にする



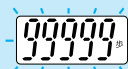
- 1歩から最大99999歩まで表示できます。
(最大歩数を越えると99999歩の表示が点滅します。また、この時点でカロリー表示も点滅表示になります)
- 0に戻したいときはリセットボタンを押す。
(このとき、カロリー表示も「」になります)

カロリー表示にする



- カロリーの単位はkcal (キロカロリー) で表示します。
- 1kcal単位で表示がカウントされます。ただし、歩数が99999歩を越えた時点でカロリー表示は点滅し、カウントされなくなります。そのときはリセットボタンを押して表示を「」に戻してください。
- カロリー表示のときにリセットすると歩数「」の表示に変わります。

こんな表示のときは



歩数表示点滅



歩数が表示可能数を越えています。
リセットしてください。

上記説明文参照



カロリー表示点滅



時計が動いている場合がありますが、電池の交換時期です。



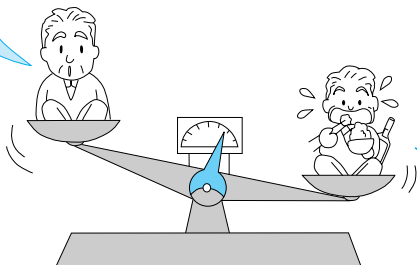
表示が不鮮明
歩数がカウントされない
表示消灯



上手な健康管理・太りにくい体質をつくるには
消費カロリーをふやす。

まず、歩くことから始めよう。

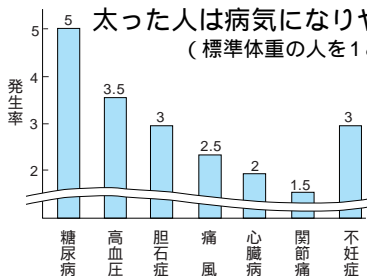
私たち日本人の1日の平均摂取カロリーは、**2200kcal**でも...



ほとんどの人が日頃の運動量の不足により、カロリー消費量が少なく、
摂取カロリーが1日**200 ~ 300kcal**もオーバーしている
といわれています。

これでは肥満や、その他生活習慣病の原因にもなりかねません。

太った人は病気になりやすい
(標準体重の人を1として)



あなたの摂取カロリーと消費カロリーのバランスは？

例えば...年齢50才、体重60kgの管理職の男性（1日平均3000歩、約2km歩く人の場合）

1日の摂取 カロリー	—	通常の生活活動で 消費されるカロリー	—	3000歩歩いた 消費カロリー	=	300kcal オーバー
2300kcal		1900kcal		100kcal		



でも...
特別なダイエットは
面倒だ。

毎日のカロリーオーバー解消には、適度な運動を行うのが簡単。

まず歩くことでエネルギー消費量をふやす。

体 重	歩 数
40kg	13400歩
45kg	11900歩
50kg	10700歩
55kg	9700歩
60kg	8900歩
65kg	8200歩
70kg	7700歩
75kg	7100歩
80kg	6700歩
85kg	6300歩
90kg	5900歩



300kcal消費する
には何歩、歩けば.....
(歩幅60cmの場合)



さあ、もうマイカーはやめて、
軽快に歩きましょう。

日常生活・食事でもカロリーを多く取らない事を心がけて...

 お酒のつまみ はローカロリ ーのものを	 野菜をよく 食べる	 コーヒー等に 砂糖を入れな い	 なるべく階段 を上る	 スポーツなど をして体を動 かす	 趣味で ストレスを 解消する
---	---	--	--	---	---

正しくお使いいただくために

精度について(測定値はあくまで目安としてお使いください)

●この商品は歩行・走行時の腰の上下運動によって歩数を測定しています。

次のような歩行の場合は正しい測定ができない場合があります。



▲スリ足のような歩きかた



▲急斜面・階段の昇り降り

走る又は極めて早く歩いたときには、カウント抜けをおこして、極端に精度が悪くなることがあります。



歩行以外の上下運動・振動により誤動作することがあります。



▲立ったり座ったり、ジャンプなど過激な運動



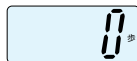
▲乗物の大きな振動



▲車の上下運動

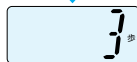
本商品はより正確な計測を行なうために、次のような誤動作防止機能を備えております。

●3歩以上の連続した上下運動を歩数としてカウントします。



3歩以上を
カウント

●2歩カウントして3歩目が1～2秒経過した場合は、立ち動作等の歩行以外の動作とみなしカウントしません。



お手入れのしかた

本体の汚れはぬるま湯に石ケン液を含ませた布でふいてください。シンナーやベンジンは、プラスチック部分を溶かすことがありますので使わないでください。



禁止



取扱い上のご注意

- 本体を汚したり、ぶついたりしないようにしてください。
- - 10 ~ + 40 の範囲でお使いください。動作不良をおこしたり、電池の劣化をおこすことがあります。
- 湿気の多い所や水がかかる所での使用、保管は避けてください。
- 本体を分解したり、内部に触れたりしないでください。

定格・仕様

電 源	アルカリボタン電池(LR43)1.5V 1コ	
電 池 寿 命	約1年(1日10000歩の場合)	
最 大 表 示	歩 数	最大99999歩
	カロリー	9999kcal (1kcal単位)
大 き さ	幅64×奥行11×高さ34mm	
質 量 (重量)	約23g (電池を含む)	
使用可能温度	- 10 ~ + 40	

カロリーの最大表示は表示性能を示しており、実際には体重150kgの方が99999歩を歩いても8403kcalとなり、それを越える表示は出ません。

保証とアフターサービス(よくお読みください)

保証書について

保証書はこの取扱説明書についておりますので、必ず「販売店、購入日」等の記入をお確かめになり、保証内容などをよくお読みいただき大切に保管してください。

保証期間はお買上げ日より1年間です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの歩数計アルックの補修用性能部品を製造打切り後5年間保有しています。

性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

サービスを依頼される前に、この取扱説明書をよくお読みいただき、なお異常がある場合は、ご使用を中止しお買上げの販売店にご依頼ください。

- 保証期間中は
お買上げの販売店まで保証書をそえて商品をご持参ください。保証の規定に従って販売店が修理させていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
お買上げの販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

松下電工お客様ご相談窓口のご案内

修理・お手入れ・お取扱い・工事などのご相談は、まずお買い求めの販売店・工事店へお申し付けください。

・転居や贈答品などでお困りの場合は、商品名・品番をご確認の上、下記窓口へ

修理・部品などのご相談は 「修理ご相談センター」

ナビダイヤル  **0570-081-365** ハイ 365日
(全国共通番号)

全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。
【受付時間:月～金9:00～19:00土・日・祝9:00～17:00】


携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。

札幌 ☎011-707-7210 大阪 ☎072-878-8999

東京 ☎03-5392-7190 福岡 ☎092-622-0531

名古屋 ☎052-551-7900

商品・お取扱いなどのご相談は 「お客様ご相談センター」

ナビダイヤル  **0570-081-713** ハイ ナイス
(全国共通番号)

全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。
【受付時間:月～金9:00～19:00土・日・祝9:00～17:00】

携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。

東日本 〒108-8402 東京都港区芝4丁目8番2号

☎ 03-3769-4820 FAX 03-3769-4984

西日本 〒540-0001 大阪市中央区城見2丁目1番3号

☎ 06-6946-2437 FAX 06-6941-4057

ご注意 所在地、電話番号、受付時間など変更になることがあります。

0204

松下電工株式会社 ダイナミック・ライフ開発事業推進部

〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地

無料修理規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
(イ 無料修理をご依頼になる場合には、お買上げの販売店に商品と本書をご持参ご提示いただきお申しつけください。
(ロ お買上げの販売店に無料修理をご依頼になれない場合には、お近くの松下電工お客様ご相談窓口にご相談ください。
2. ご転居の場合の修理ご依頼先は、お買上げの販売店またはお近くの松下電工お客様ご相談窓口にご相談ください。
3. ご贈答品等で本保証書に記入の販売店で無料修理をお受けになれない場合には、お近くの松下電工お客様ご相談窓口へご連絡ください。
4. 保証期間内でも次の場合には原則として有料にさせていただきます。
(イ 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
(ロ お買上げ後の取付場所の移設、輸送、落下などによる故障及び損傷
(ハ 火災、地震、水害、落雷、その他天災地変、異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障及び損傷
(ニ 車両、船舶等に搭載された場合に生ずる故障及び損傷
(ホ 一般家庭用以外（例えば業務用など）に使用された場合の故障及び損傷
(ヘ 本書のご提示のない場合
(ト 本書にお買上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5. 本書は日本国内においてのみ有効です。
6. 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。
7. お近くの松下電工お客様ご相談窓口は取扱説明書の「保証とアフターサービス」をご参照ください。

修理メモ

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買上げの販売店またはお近くの松下電工お客様ご相談窓口にお問い合わせください。

保証期間経過後の修理や補修用性能部品の保有期間については取扱説明書の「保証とアフターサービス」をご覧ください。

This warranty is valid only in Japan.

歩数計保証書

本書はお買上げの日から下記期間中故障が発生した場合には本書裏面記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。詳細は裏面をご参照ください。

品 番	EU6302		
保証期間	本 体 お買上げ日より (但し、乾電池は除く) 1ヵ年		
お買上げ日	平成	年	月 日
お 客 様	ご住所 _____		
	お名前 _____ 様		
	電 話 ()		
販 売 店	住所・店名 _____		
	電話 ()		

松下電工株式会社 ダイナミック・ライフ開発事業推進部
〒522 - 8520 滋賀県彦根市岡町33番地 TEL (0749)26 - 7890