

# 歩数計保証書

持込

本書はお買い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	EU6303		
保証期間	本 体	お買い上げ日より 1 年	
お買い上げ日	平成	年	月 日
お 客 様	ご住所		
	お名前		
	電 話 ( )		
販 売 店	住所・店名		
	電 話 ( )		

松下電工株式会社 アクティブ・ライフ開発事業部  
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地 TEL(0749)23-1511(代表)

ご販売店様へ 印欄は必ず記入してお渡してください。

S No.1

**National**  
**松下電工**

保管用  
保証書添付

歩数計  
アルック  
EU6303

## 取扱説明書



### もくじ

安全上のご注意.....	1	歩数について.....	10
各部のなまえとはたらき/お使いになる前に/電池の入れかた.....	2	強さについて.....	11 ~ 12
セットのしかた.....	3 ~ 5	距離について/お手入れ・保管.....	13
使いかた.....	6 ~ 7	ご注意/故障かな?と思ったとき/定格・仕様.....	14
カロリー(目標値)について.....	8 ~ 9	保証とアフターサービス.....	15

- お買い上げありがとうございました。
- ご使用前に必ずお読みのうえ、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いてください。  
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・火中投入しないでください。  
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

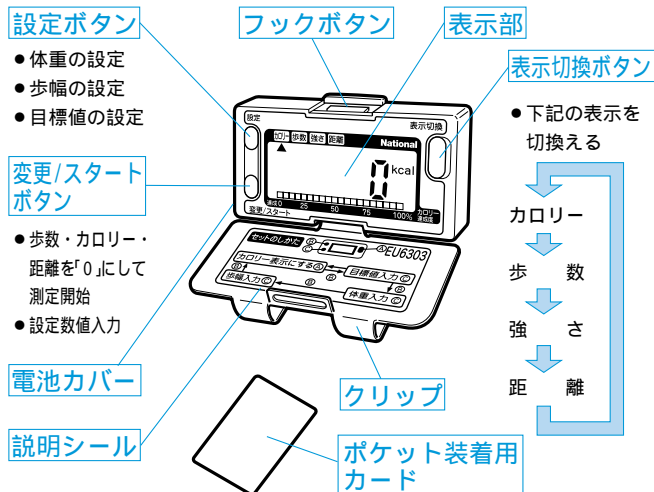
- ⊕⊖を正しく入れてください。  
正しく入れないと液もれや機器の故障、けがなどの原因となります。



分解禁止

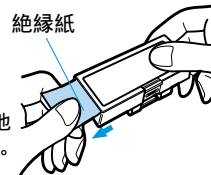
- 改造しないでください。また、修理技術者以外の方は、絶対に分解したり修理しないでください。  
事故の原因となります。

## 各部のなまえとはたらき



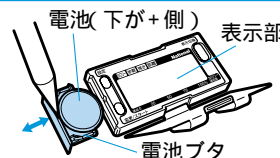
## お使いになる前に

1. 絶縁紙を抜くと、電源が入ります。
  - 電池はモニター用ですので、電池寿命が短い場合があります。
  - 歩数をカウントしなくなったときは、電池寿命がきていますので、新しいリチウム電池（CR2016）をご指定の上、お取替えください。



## 電池の入れかた

1. 電池プタを開ける
  - ペンなどの先を使って開ける。
2. 電池の+側が下側になるように、新しい電池（CR2016）を入れる。
3. 電池プタを閉める



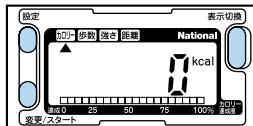
# セットのしかた (体重・歩幅のセットは、お買い上げ時・電池交換時のみ行ってください。)

## 体重をセット

カロリーを正しく計算するのに必要

### 1. ボタンを3つ同時に押す

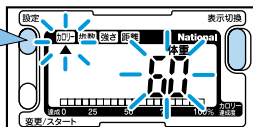
- 手を離すと約2秒で右図の表示 (カロリー画面) になります。



### 2. 「設定」を2回押す

- 体重画面になります。

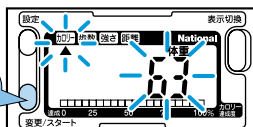
2回  
押す



### 3. 「変更/スタート」を押して、 体重を合わせる

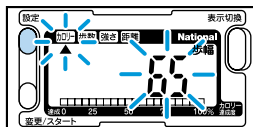
- 1回押すごとに1kgずつ増え、30～120kgまでセットできます。
- 60kg未満の体重設定は一度120kgまであげていただき、30kgに変わったら、そこからご自分の体重に合わせてください。

体重を  
合わせる



### 4. 「設定」を1回押す

- 体重がセットされ、歩幅画面になります。



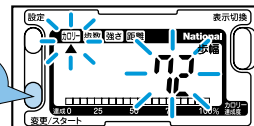
## 歩幅をセット

距離を計算するのに必要

### 5. 「変更/スタート」を押して、 歩幅を合わせる

- 1回押すごとに1cmずつ増え、30～180cmまでセットできます。

歩幅を  
合わせる

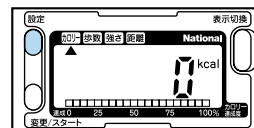


### 6. 「設定」を1回押す



セット完了

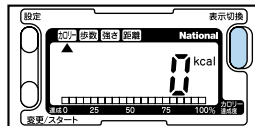
- 歩幅がセットされ、カロリー画面に戻ります。



## 目標値をセット

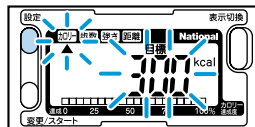
カロリー目標値についてはP8.9へ

1. 「カロリー」に が点灯  
するまで「表示切換」を押す



2. 「設定」を1回押す

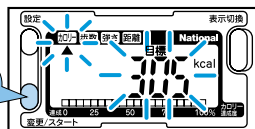
- 目標設定画面になります。



3. 「変更/スタート」を押して  
目標値を合わせ

- 1回押すごとに  
5kcalずつ増え、  
0～500kcalまでセット  
できます。

目標値を  
入力

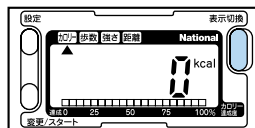


4. 「表示切換」を1回押す



セット完了

- 目標値がセットされ、  
カロリー画面に戻ります。



## 1. 装着する

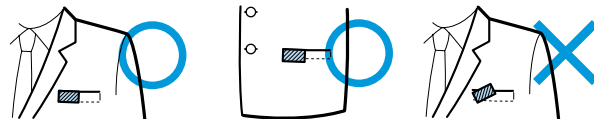
- 装着時のご注意

本体はまっすぐ/できるだけ体の中心よりに/  
(体の中心から離れると精度が悪くなることがあります)

〔装着例〕

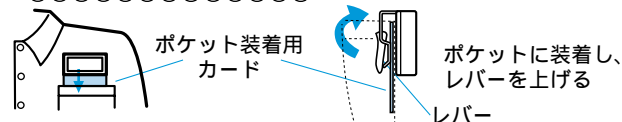
### ポケットの場合

- 厚いもの(スーツ、ジャケットなど)

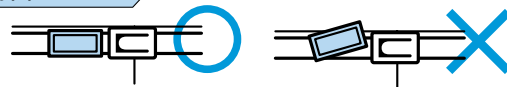


- 薄いもの(カッターシャツなど)

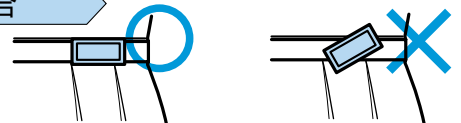
体の動きを正しく伝えるため、付属の「ポケット装着用  
カード」をご使用ください。



### ベルトの場合



### スカートの場合

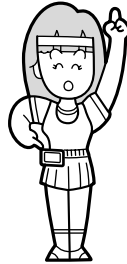
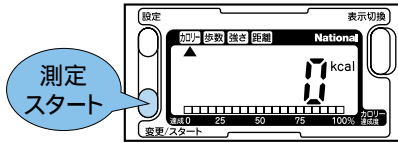


薄物スカートの場合は、本体裏面のレバーで固定する。

# カロリー(目標値)について

## 2.「変更/スタート」を押して、測定開始

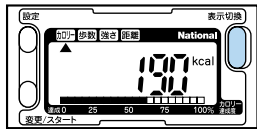
- カロリー、歩数、距離が「0」になります。



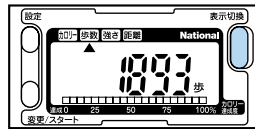
## 3.表示の見方

「表示切換」を押すごとに、表示が変わる

### カロリー表示

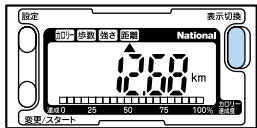


### 歩数表示

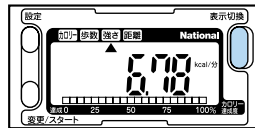


- 連続6歩以上を歩行とし、6歩目から表示開始

### 距離表示



### 強さ表示



- 1分間あたりのカロリー消費量を表示

## 1.目標設定のしかた

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、カロリーの消費量が少なく、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、その他の生活習慣病の原因にもなりかねません。



(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... ● 年令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  
2200kcalとすると  
通常の生活活動で消費されるカロリーは  
1900kcal  
+  
3000歩歩いた消費カロリーは  
100kcal  
1日の消費カロリーは2000cal



なんと200kcal  
オーバーしている  
ことになるのか!



これにビール大ビン  
1本も飲むと  
240kcalがプラス

まずは1日300kcalを目標にして!

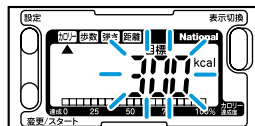
➡ 次ページ(P9)へ

# カロリー(目標値)について

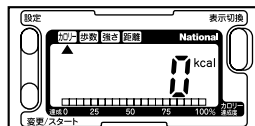
## 表示の見方

➡ 前ページ P8 より  
(例)

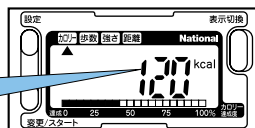
1.目標値を300kcalにセット  
(セットのしかたはP5へ)



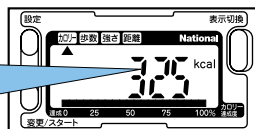
2.朝、出勤前に「変更/スタート」  
ボタンを押して、測定開始／



3.昼12:00 途中経過を見る



4.夜 9:00 家に帰って外す  
とき



## カロリーの目標達成度表示

- セットした目標値を100%  
とし現在の達成度を表示



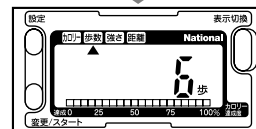
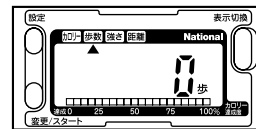
# 歩数について

## 1.歩数精度について



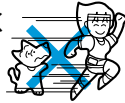

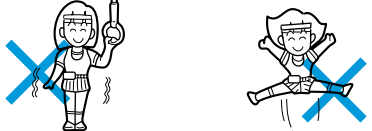
- 屋外で正しく使用したときの歩数の精度は $\pm 5\%$ 以内です。  
この商品は歩行・走行時の上下運動によって歩数を測定します。

## 2.立ち動作等のキャンセル機能について

- 6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
- 5歩以内で途切れる上下運動は  
立ち動作等の歩行・走行以外  
の動作とみなしカウントしま  
せん。



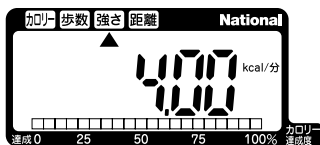
## 3.正しく測定できない場合

- すり足 
- 急斜面・階段 
- 極めて早く歩く 
- 乗り物に乗ったとき 
- 過激な運動(ジャンプなど) 

# 強さについて

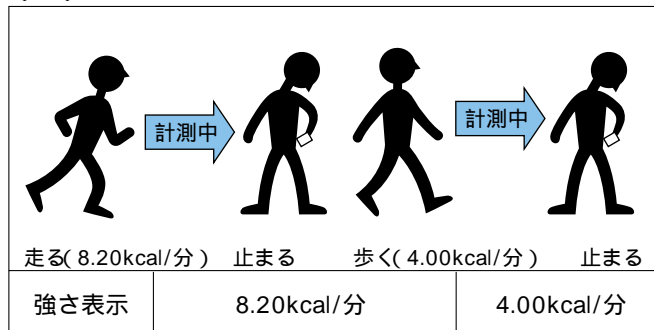
## 1.単位( kcal/分 )について

動き始めから動き終わり毎の運動の強さ度合いを、1分当たりの消費カロリーに換算して表示。



この商品は、走る又は歩いているときの上下運動で、運動強さを8段階に識別して測定しています。

(例)



今歩いた運動の平均強さは、止まると約2秒後に表示します。

## 2.カロリー目標を達成するには

(例)... ●1日300kcal消費するには( 体重60kgの場合 )

4.0kcal/分の強さで 約75分歩く (  $4 \times 75 = 300$  )

7.1kcal/分の強さで 約42分走る

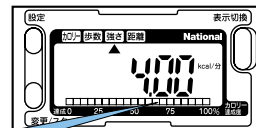
## 3.表示の見方

(例)

1.自分の歩く運動の強さを見る



2.ペースを上げて歩いてみる



## 4.運動の強さについて

(単位はkcal/分)

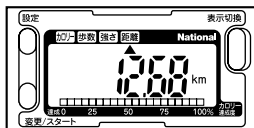
スピード	体 重			
	50kg	60kg	70kg	80kg
ゆっくり歩く( 60m/分 )	約2.9	約3.5	約4.1	約 4.7
ふつうに歩く( 80m/分 )	約3.3	約4.0	約4.7	約 5.3
はやく歩く( 100m/分 )	約4.6	約5.5	約6.4	約 7.3
ゆっくり走る( 100m/分 )	約5.9	約7.1	約8.3	約 9.5
ふつうに走る( 120m/分 )	約6.8	約8.2	約9.6	約10.9

## 距離について

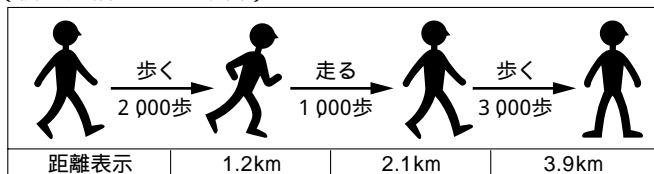
### 1. 歩く・走るを自動判別

歩くとき走るをセンサーで判別し、移動した距離を算出。

- 走った場合の歩幅は、入力した歩幅の1.5倍で計算。



(例：歩幅60cmの場合)



## お手入れ・保管

### お手入れのしかた

石ケン液を含ませた布でふく

- シンナー・ベンジンは絶対使用しない



禁止



### 保管のしかた

湿気の多い所での保管はしない



高温保管禁止



## ご注意

- 本体を落とさない・ぶつけない

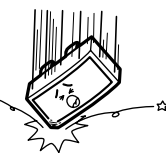
- 分解しない



分解禁止



禁止

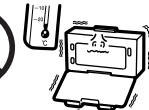


- - 10 ~ + 40 の範囲で使用

- 雨にぬらさない



禁止



## 故障かな?と思ったとき

修理を依頼される前に、下記の点検をお願いします。

症 状	原 因	処 置
表示がおかしい	_____	3つのボタンを同時に押してP3から再度お使いください
歩数をカウントしない	電池の寿命	電池を交換してください
表示文字が見えにくい		

## 定格・仕様

電 源	リチウム電池 (CR2016) 3.0V1コ			
電 池 寿 命	約4ヶ月			
最 大 表 示	カロリー	9,999kcal		
	歩 数	99,999歩		
	強 さ	999.99kcal/分		
	距 離	999.99km		
設 定 範 囲	目 標	0 ~ 500kcal (5kcal単位で設定)		
	歩 幅	30 ~ 180cm	体 重	30 ~ 120kg
質 量(重量)	18g (電池含む)			
大 き さ	幅 56.0 × 奥行 5.8 × 高さ 27.0mm (クリップをのぞく)			
使用可能温度	- 10 ~ + 40			



# 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」等を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存してください。

保証期間はお買い上げ日より1年間です。

## 補修用性能部品の最低保有期間

当社はこの歩数計アルックの補修用性能部品を製造打ち切り後最低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、この取扱説明書の14頁に従ってご確認いただき、なお異常がある場合は、ご使用を中止しお買い上げの販売店にご依頼ください。

保証期間中は  
お買い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。  
保証の規程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  
お買い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。

アフターサービスについてご不明な点は  
修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い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（別紙一覧表ご参照）にお問い合わせください。

## 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、お買い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) お買い上げの販売店に無料修理をご依頼にならない場合には、お近くの松下電工お客様ご相談窓口にご連絡ください。
2. ご転居の場合の修理ご依頼先は、お買い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らない場合には、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) お買い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、その他の天災地変、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) 本書のご提示がない場合  
(ト) 本書にお買い上げ年月日、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同梱別紙の一覧表をご参照ください。

### 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、お買い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.

松下電工株式会社 アクティブ・ライフ開発事業部

〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地

TEL( 0749 )26-7890