

SLIMSTICK WZ810 ポケット歩数計 取扱説明書

お買い上げいただき、誠にありがとうございます。
ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお取り扱いください。
また、お読みになった後も必要なときすぐに見られるよう、大切に保管してください。

目次	安全上のご注意	1
	各部のなまえと主な機能	3
	ご使用になる前に	4
	装着のしかた	6
	保証書	7
	保証・アフターサービスについて	8
	操作のしかた	9
	データの記録	11
	過去データのしかた	12
	歩数計測機能について	14
	エクササイズ (Ex) について	16
	アクセサリ表示の切り替えかた	17
	アニメーションとオリジナルメッセージ	18
	時計・カレンダー・誕生日・コントラスト設定	21
	電池交換のしかた	24
	困ったときに	26
	主な仕様	27

安全上のご注意

製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人の危害や財産への損害を未然に防ぐための重要な内容を表示しています。その表示と意味は次のようになっています。

- 警告** この表示の内容を無視して、誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
- 注意** この表示の内容を無視して、誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり、物的損害の発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

- ⊘ 記号は、禁止の行為であることを告げるものです。
左の表示例は「分解禁止」を表しています。
- 記号は、行為を強制したり、指示する内容を告げるものです。

警告

- やむを得ず本製品から電池を取り出した場合は、電池は直ちに幼児の手の届かないところに保管してください。
- 万一、電池や電池カバーを飲み込んだ場合は、身体に害があるため、直ちに医師とご相談ください。
- 本製品を分解、修理、改造しないでください。故障やショートの原因となります。
- 水につけたり、水をかけたりしないでください。また、水滴のついた手で、操作しないでください。ショートや感電の恐れがあります。
- 電池を火の中に入れてください。破裂や発熱、発火の恐れがあります。

1

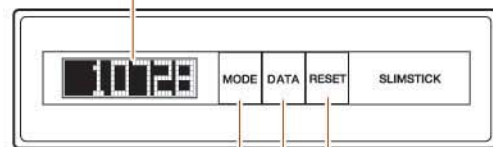
各部のなまえと主な機能

注意

- 電池の⊕⊖を正しく装着してください。故障の原因となります。
- 次のような場所での使用や保管はしないでください。故障の原因となります。
 - 温度が極端に高い場所（直射日光の当たる場所など）
 - 水気の近く（風呂場、洗面台など）や湿度の高い場所
 - ホコリの多い場所
 - 振動・傾斜・衝撃のある場所
 - 磁気や静電気の影響のある場所
 - 化学薬品の蒸気が発散しているところ
 - 薬品に触れる場所
- 落としたり、強くぶつけたりしないでください。故障やけがの原因となります。
- 本製品をズボンの後ろポケットに入れないでください。けがをしたり、破損する恐れがあります。
- ひもやストラップをもって振り回さないでください。当たってけがをしたり、破損する恐れがあります。
- ひもやストラップを付けて首からさげる場合は、引っ張られたり、引っかからないようにしてください。けがをする恐れがあります。
- お手入れにはシンナー、アルコールは使用しないでください。故障の原因となります。

2

表示パネル



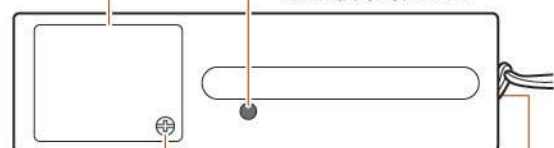
MODEボタン
歩行データ表示を切り替えます。

DATAボタン
アクセサリ表示を切り替えたり、過去7日間のデータやグラフを表示します。

RESETボタン
歩行データを消去します。

電池フタ

システムリセットスイッチ
電池交換時に押します。



電池フタのネジ

ストラップホール
ひもやストラップを付けて首からさげられます。

3

ご使用になる前に

お買い上げいただいた本製品にはすでに電池が組み込まれています。付属の電池はモニター用ですので、所定の寿命に満たない場合があります。本製品に貼られている保護シールをはがしてください。



いずれかのボタンを2秒以上押し続けてください。今日の歩行データ（歩数）が表示されます。



使い始める前に個人データ・目標消費カロリー・誕生日等を設定します。
時計・カレンダー・誕生日・コントラスト設定 → ② ページ

個人データ・目標消費カロリーの設定

今日の歩行データ（歩数・消費カロリー・脂肪燃焼量・エクササイズ値・歩行時間）を表示し、**DATA**ボタンを2秒以上押し続けてください。

- 時計・カレンダー・アニメーション・オリジナルメッセージ表示中は設定できません。
- 過去データを表示中は設定できません。
- データ設定中、2～3分間操作をしないと、もとの歩行データ表示になります。

① 歩幅設定（設定範囲30～150cm 初期設定50cm）



4

歩幅について

つま先からつま先までが歩幅です。歩幅の目安は「身長÷100cm」ですが、歩き方や歩く速さによって変わりますのでご注意ください。



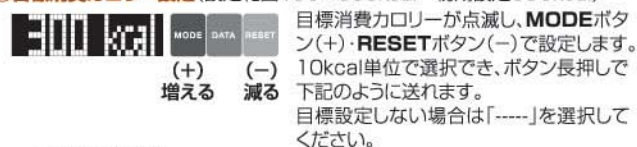
確定したら**DATA**ボタンを押してください。

② 体重設定（設定範囲20～120kg 初期設定50kg）



確定したら**DATA**ボタンを押してください。

③ 目標消費カロリー設定（設定範囲100～990kcal 初期設定300kcal）



ボタン長押し時
+RESETボタン
100・200・300・・・900・----（目標未設定）

確定したら**DATA**ボタンを押してください。

- 今日の歩行データの消費カロリーより少ない消費カロリーを目標設定した場合、kcalが点滅しますのでもう一度**DATA**ボタンを押してください。

5

装着のしかた

両足を交互に踏み込みながら歩くことで起こる上下の振動を加速度センサーで感知し、歩行データを計測して、表示します。ズボンのポケットやバッグのポケットの中、またはひもやストラップを付けて首からさげても計測できます。

- ズボンの後ろポケットには入れないでください。後ろポケット入れたまま座ると、本製品に衝撃を与え、破損する場合があります。

好きなスタイルで装着可能



ポケットで シャツの胸ポケットやズボンのポケットでも
カバンで 手さげカバンやショルダーバッグでも
ストラップで ひもやストラップで首からさげて

- ポケットやバッグの中で本体を倒したり、30度以上に傾けると、計測できませんのでご注意ください。



6

保証書

歩数計 WZ810	
お買い上げ日	年 月 日
保証期間	お買い上げ日より1年
住所	
店名	(印)
お客様	*ご住所 〒 TEL
	*お名前

*欄はお客様がご記入ください。

無料修理規定

- 取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、この保証書を添えて、お買い上げの販売店または下記のセイコーエスヤード株式会社にお届けください。無料修理いたします。
- 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。
 - 1) 使用上の誤り、または不当な修理や改造による故障・損傷
 - 2) お買い上げ後の落下、その他の不適切な取り扱いによる故障・損傷
 - 3) 火災・地震・浸水など天災や公害による故障・損傷
 - 4) 消耗部品（電池）
 - 5) 本書の提示がない場合
 - 6) 「販売店、お買い上げ日」の記入がない場合
- 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。したが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などについてご不明な場合は、弊社にお問い合わせください。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.
* お客様にご記入いただいた個人情報（保証書控）は保証期間内の無料修理対応およびその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。



7

保証・アフターサービスについて

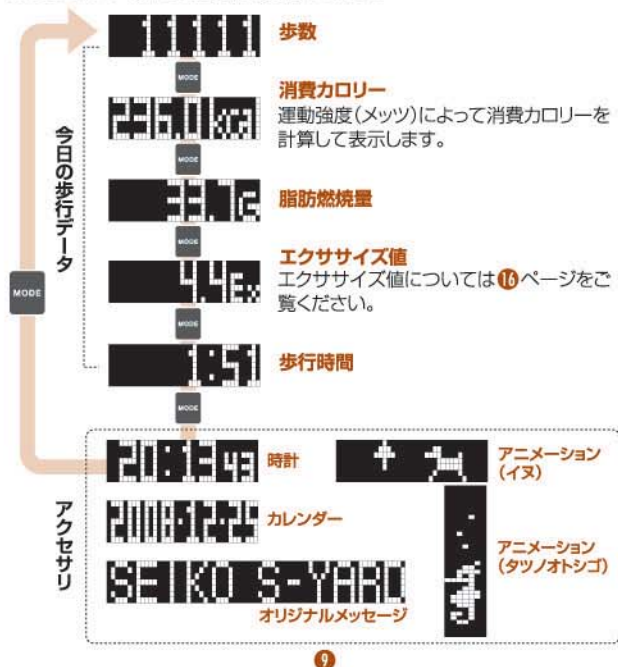
- 保証書の「販売店名、お買い上げ日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みの上、大切に保存してください。なお、保証書の再発行はいたしません。
- 故障等のご相談について
ご使用中に異常が生じた時は、お使いになるのをやめ、お買い上げの販売店または下記住所のセイコーエスヤード株式会社にご相談ください。
- 保証期間中に修理を依頼されるとき
お買い上げ日から1年以内は、保証書を添えて製品をお届けください。保証書の記載内容により無料修理いたします。
- 保証期間経過後に修理を依頼されるとき
修理により製品の機能が維持できる場合は、ご希望により有料で修理いたします。
- 個人情報のお取り扱いについて
弊社は、お客様より弊社にお知らせいただいた個人情報（お客様の氏名・住所など）を商品・サービス等に関わるご相談、および修理の対応のみを目的として利用させていただき、適切に管理いたします。
弊社は、上記の対応業務を当社の協力会社等に委託する場合、法令に基づき必要と判断される場合、その他正当な理由のある場合を除き、お客様の個人情報を第三者へ開示しません。また、委託先に対して、適切な管理・監督を行います。個人情報のお取り扱いについての詳細は、弊社Webサイト <http://www.seiko-syd.co.jp> をご覧ください。

8

操作のしかた

歩行データ表示を切り替える

MODEボタンを押すと表示が切り替わります。



9

目標達成時の表示



あらかじめ設定した目標消費カロリーに達すると、「kcal」が点滅してお知らせします。いずれかのボタンを押すと元の表示に戻ります。

今日の歩行データの消去



今日の歩行データの時、RESETボタンを押すと「CLR?」と表示され、押し続けると今日の歩行データが消去されます。

- 過去データは消去されません。

目標消費カロリー・歩幅設定の変更

今日の歩行データ(歩数・消費カロリー・脂肪燃焼量・エクササイズ値・歩行時間)を表示中にDATAボタンを2秒以上押してください。
個人データ・目標消費カロリーの設定画面になりますので、4ページをご覧ください。

10

データの記録

今日の歩行データは、時刻が午前0:00になると自動的に記録され、表示が「0」になりますので、毎日リセットする必要はありません。

- 時計は必ず合わせてください。時刻修正 → 21ページ

丸1日ご使用にならない場合、過去データに「0」が記録されます。7日間以上ご使用にならないと、過去データは全て「0」のため、過去7日間グラフは何も表示されません。

過去のデータを全消去する場合は、電池を取り出して入れなおしてください。

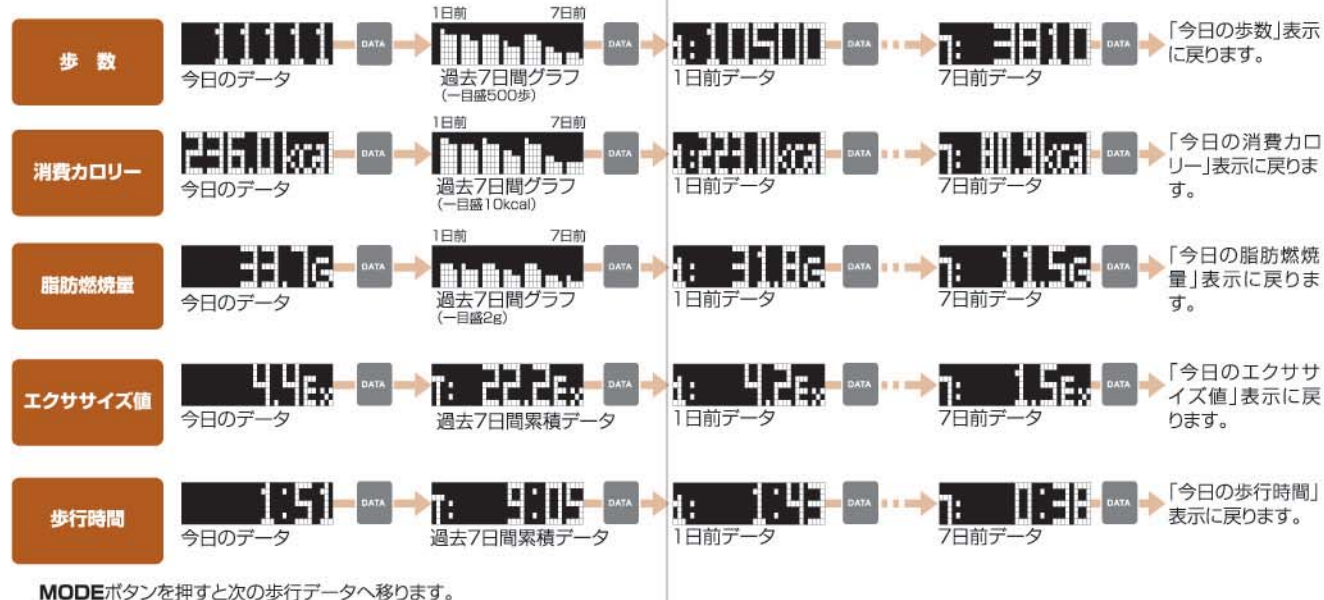
電池交換のしかた → 24ページ

電池を入れなおすと、メモリーデータと設定した個人データや時計などが、すべて消去されます。

11

過去データの見かた

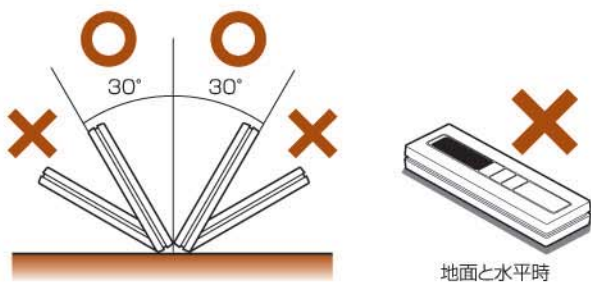
各歩行データの表示中に**DATA**ボタンを押すと、過去7日間のデータが表示されます。
過去データの表示中に2～3分間操作をしないと、各歩行データ表示に戻ります。



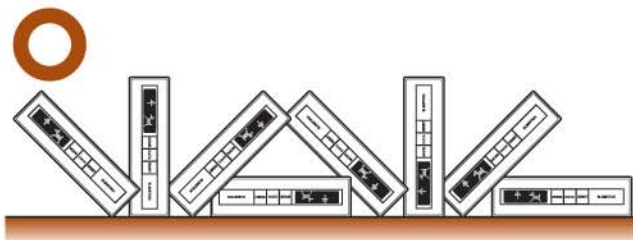
● 過去データの表示中は歩数のカウントを行いません。

歩数計測機能について

本製品は2軸センサー式歩数計ですので、ポケットの中やバッグの中で本体を30度以上に傾けたり、倒したりしないでご使用ください。



本体が垂直であれば左右に傾いても逆さになってもカウントができます。



● 歩き始めから約6秒間は、動きが歩行であるかどうかを本製品が見極めている段階なので歩数を表示しません。しばらく歩き続けるとその間の歩数をまとめて表示し、その後は歩行に合わせて一歩ずつ加算します。

● 次の場合は、正確に歩行が測定できない可能性があります。

ジョギングや極端に遅い速度での歩行

本製品はウォーキング専用です。走っているときや極端に遅い速度で歩く場合には正しく測定できません。

本製品が不規則に動くとき

- ・ カバンや首からさげたとき、からだなどに当たってはねている場合
- ・ カバンやポケットの中で不規則に動く場合

不規則な歩行

- ・ すり足のような歩行
- ・ サンダル、草履などの履き物での歩行

上下運動や振動の多い所で使用

- ・ 階段や急斜面での昇り降り
- ・ 立ったり、座ったりする動作
- ・ 歩行以外のスポーツ
- ・ 乗り物(自動車、電車、バスなど)に乗車中の振動

ジョギング、山登りでの歩行

エクササイズ (Ex) について

健康づくりの運動指針＜エクササイズガイド 2006＞厚生労働省策定
健康づくりや生活習慣病予防には、週に23エクササイズの活発な身体活動、そのうち4エクササイズは活発な運動を行なうことを目標としています。

エクササイズ(Ex)とは？

エクササイズは、身体活動の「量」を表す単位で、身体活動の強度(メッツ※)に実施時間(時)をかけたものです。

※メッツとは？

身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかの「強度」を表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行(平地67m/分)が3メッツです。

エクササイズ (Ex) 値を見ます

本製品は計測した歩行データを「エクササイズ(Ex)値」に換算し表示します。

エクササイズ (Ex) 値の計算例

ウォーキングを身体活動としてとらえると、通常の速さのウォーキングや日常生活の中での歩行を「普通歩行」(＝身体活動)、意識して歩幅を広くしたり、速いウォーキングを「速歩」(＝活発な運動)になります。

普通歩行(強度:3メッツ)

(例) 1週間に3メッツの身体活動(普通歩行)を計7時間行なった場合
3メッツ × 7時間 = 21エクササイズ(Ex)

速歩(強度:4メッツ)

(例) 1週間に4メッツの活発な運動を計1時間行なった場合
4メッツ × 1時間 = 4エクササイズ(Ex)

1週間合計 (例) 21+4=25エクササイズ(Ex)

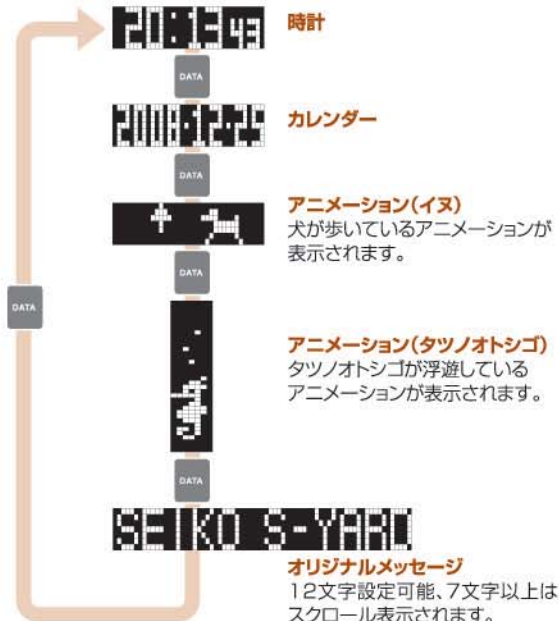
25.0 Ex

16

アクセサリ表示の切り替えかた

時計表示の時にDATAボタンを押すと、下記のようにアクセサリ表示が切り替わります。

下記の表示中でも歩数カウントされます。



17

アニメーションとオリジナルメッセージ

アニメーションについて

アニメーションには普通歩行時のアニメーションに加え、速歩(4メッツ以上の歩行)時とスリープ時のアニメーションがあります。

普通歩行時のアニメーション



犬が歩いているアニメーションです。



タツノオトシゴが浮遊するアニメーションです。

速歩時のアニメーション

アニメーション表示の時、4メッツ以上の歩行をすると、速歩時のアニメーションになります。



犬が走っているアニメーションです。



タツノオトシゴが激しく浮上しているアニメーションです。

普通歩行時のアニメーションは一定の時間で1サイクルになります。
1サイクル終了時に4メッツ以上が未満かを判断しています。
4メッツ未満になると普通歩行時のアニメーションになります。

18

スリープ時のアニメーション

アニメーション表示の時、本製品を30分以上操作を行わず、全く振動も与えない場合、スリープ時のアニメーションになります。



犬が待機しているアニメーションです。



タツノオトシゴがまばたきをしながら休んでいるアニメーションです。

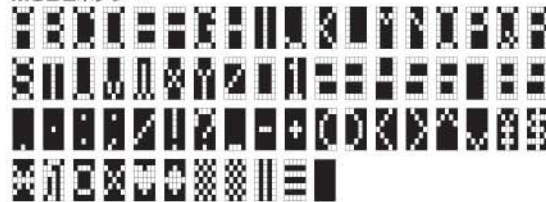
振動を与え、しばらくすると普通歩行時のアニメーションになります。

オリジナルメッセージ

アルファベットや記号を組み合わせて、オリジナルのメッセージを作ります。
7文字以上はスクロール表示され、最大12文字まで設定できます。

設定文字(アルファベット・記号)

MODEボタン→



←RESETボタン

19

時計・カレンダー・誕生日・コントラスト設定

設定のしかた (初期設定 SEIKO S-YARD)

オリジナルメッセージ表示中に、**DATA**ボタンを2秒以上押してください。



▲2秒以上押す



進む 戻る

最初の文字が点滅します。
MODEボタン(+)・**RESET**ボタン(-)
で文字を選択します。
ボタン長押しで早戻し・早送りができます。
確定したら**DATA**ボタンを押してください。



進む 戻る

次の文字が点滅しますので、最初の文字
と同様に設定してください。

確定したら**DATA**ボタンを押してください。

同様に12文字設定してください。



文字をいれない場合はスペース

(と の間)を選択してください。

12文字目を選択後に**DATA**ボタンを押すと、オリジナルメッセージ表示に戻ります。

- データ設定中、2～3分間操作をしないと、「オリジナルメッセージ」表示になります。

一括消去のしかた

点滅時に**MODE**ボタンと**RESET**ボタンを同時に押すと、「CLR?」表示が点滅します。そのまま離さずに2秒以上押し続けるとメッセージが全てクリアされ、1文字目から設定できます。

設定画面を終了するには、**DATA**ボタンを押し、12文字分進めてください。

20

「時計」表示または「カレンダー」表示にして、**DATA**ボタンを2秒以上押してください。



▲2秒以上押す

- 「時計」または「カレンダー」以外の表示画面では修正できません。

①時計修正



00(秒) 00(秒)
いずれか押す

「秒」が点滅し、**MODE**ボタン(+)・**RESET**ボタン(-)で「00」(秒)に修正します。
時報に合わせて押してください。
確定したら**DATA**ボタンを押してください。



(+) (-)
増える 減る

「分」が点滅し、**MODE**ボタン(+)・**RESET**ボタン(-)で修正します。
ボタン長押しで早送りできます。
確定したら**DATA**ボタンを押してください。



(+) (-)
増える 減る

「時」が点滅しますので、「分」と同様に修正します。
確定したら**DATA**ボタンを押してください。

カレンダー修正になります。

21

②カレンダー修正



(+) (-)
増える 減る

「日」が点滅し、**MODE**ボタン(+)・**RESET**ボタン(-)で修正します。
ボタン長押しで早送りできます。
確定したら**DATA**ボタンを押してください。



(+) (-)
増える 減る

「月」が点滅しますので、「日」と同様に、「月」・「年」を修正します。
確定したら**DATA**ボタンを押してください。

誕生日設定になります。

③誕生日設定



(+) (-)
増える 減る

誕生日の「日」が点滅し、**MODE**ボタン(+)・**RESET**ボタン(-)で設定します。
ボタン長押しで早送りできます。
確定したら**DATA**ボタンを押してください。



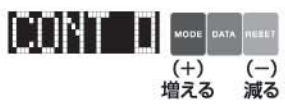
(+) (-)
増える 減る

誕生日の「月」が点滅しますので、「日」と同様に設定します。
確定したら**DATA**ボタンを押してください。

コントラスト設定になります。

22

④コントラスト設定 (設定範囲-3～+3)



(+) (-)
増える 減る

コントラストの数値が点滅し、**MODE**ボタン(+)・**RESET**ボタン(-)で設定します。
初期設定
▼最も濃い表示 ▼ 最も薄い表示▼
+3 ← +2 ← +1 ← 0 → -1 → -2 → -3
確定したら**DATA**ボタンを押してください。

- データ設定中、2～3分間操作をしないと、「時計」表示または「カレンダー」表示になります。

誕生日メッセージ

誕生日を設定しておくと、誕生日の毎正時から10分間、誕生日メッセージがスクロール表示されます。



いずれかのボタンを押すと元の画面に戻ります。

- 初期設定のままにしておくと、1月1日に誕生日メッセージが表示されます。

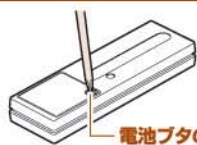
23

電池交換のしかた

表示部に  マークが表示された場合は電池寿命です。電池交換は次の手順でおこなってください。

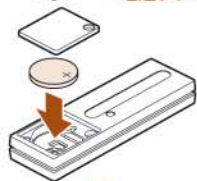
 マーク表示中にいずれかのボタンを押すと  マークは消え、元の表示に戻りますが、翌日の午前0時に再度  マークが表示されます。

● 電池交換後は、すべてのデータが消去されますのでご注意ください。



電池ボタのネジ

①市販の小型④ドライバーで電池ボタのネジをはずします。ネジをなくさないようにご注意ください。



②電池ボタを開け、古い電池を取り出します。④側を上にして、新しい電池(リチウム電池CR1620)を取り付けます。



③電池ボタを戻し、ネジで止めます。

④システムリセットスイッチをペン先などで押します。

システムリセットスイッチ

24

電池の寿命

電池の寿命は1日8時間使用で約8ヶ月です。ただし、付属の電池はモニター用ですので、所定の寿命に満たない場合があります。

再設定

電池交換し、システムリセットスイッチを押すと、全てのデータが消去され、歩幅設定画面になりますので、再設定してください。



個人データ設定 → ④ ページ

時計・カレンダー・誕生日・コントラスト設定 → ②① ページ

● データ設定中、2～3分間操作をしないと、「歩数」表示になります。

25

困ったときに

ご使用中に異常が発生した場合は、まず次のことを確認してください。確認しても異常が直らない場合は、お買い上げの販売店または最寄りのセイコーエスヤード株式会社にご連絡ください。

こんなとき	確認してください
表示部に何も表示されない	- 電池の寿命が考えられます。新しい電池と交換してください。→ 24 ページ - 電池の向きが間違っていることが考えられます。電池を正しく入れ直してください。→ 24 ページ
表示の値が実際の歩数と異なる	装着方法、歩行状況をご確認ください。 → ⑥ ④⑤ ページ
表示内容がおかしい	電池を入れ直してください。
表示が動かない	ご使用環境で強い静電気、電氣的なノイズを受けた場合、表示が欠ける、カウントをしない、データが消去される場合があります。システムリセットスイッチを押すと、表示や動作が正常に戻る場合がありますのでお試しください。ただし、入力いただいた個人データ、時計・カレンダー、過去データなどのすべてのデータが消去されますので、必要なデータは必ず控えておいてください。→ 24 ページ
データが消去される	

26

主な仕様

項 目	仕 様
表示内容	歩数 0～99,999(歩) 消費カロリー 0.0～9,999kcal 脂肪燃焼量 0.0～999.9g エクササイズ値 0.0～999.9Ex 歩行時間 0:00～999:59 時刻 時・分・秒 24時間表示 カレンダー 2057年までフルオートカレンダー(年・月・日)
メモリ	歩数 1～7日前データ 過去7日間グラフ(一目盛500歩) 消費カロリー 1～7日前データ 過去7日間グラフ(一目盛10kcal) 脂肪燃焼量 1～7日前データ 過去7日間グラフ(一目盛2g) エクササイズ値 1～7日前データ 過去7日間累積データ 歩行時間 1～7日前データ 過去7日間累積データ
設定	時刻 0:00 00～23:59 00 (時・分・秒 24時間表示) カレンダー 2008.1.1～2057.12.31 (年・月・日) 誕生日 1.1～12.31 (月・日) コントラスト +3～-3 歩幅 30～150cm (1cm単位) 体重 20～120kg (1kg単位) 目標消費カロリー 100～990kcal (10kcal単位)
使用温度範囲	-10℃～40℃
歩数精度	±5%(振動試験機による)
時計精度	常温(5℃～35℃)において月差±60秒以内
外形寸法	幅64.4×高さ20.0×厚さ8.9 mm
質量	12g(電池含む)
使用電池	リチウム電池(CR1620)
電池寿命	約8ヵ月 (1日8時間携帯した場合)

● 製品の仕様、外観は改良のため予告なく変更することがありますので、ご了承ください。

27