



CITIZEN
Micro HumanTech

シチズンデジタル歩数計 **TW700**

取扱説明書・保証書（裏面）

目次

大切なご注意	1	▶
特長	3	▶
さっそく準備	5	▶
さあ歩こう	11	▶
操作の方法	13	▶
エクササイズ量って？	21	▶
電池について	25	▶
困ったときは	27	▶
製品仕様・ご相談窓口	29	▶

- ・お買い上げいただき、ありがとうございます。
- ・本書は保証書をかねていますので、大切に保管してください。

安全上のご注意

この取扱説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、お客様や他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明します。

△警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う危険が想定される内容」です。
△注意	この表示の欄は「傷害を負う危険または物的損害が発生する危険が想定される内容」です。
🚫	してはいけない「禁止」内容です。
❗	必ず実行していただく「強制」内容です。

△警告

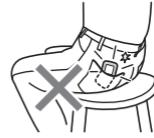
- 電池や本体、付属のストラップを乳幼児の手の届くところに置かないでください。
→ 誤飲やけがの恐れがあります。
- 電池は絶対に火中に投げ込まないでください。
→ 破裂する恐れがあります。

△注意

- 日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示にしたがってください。
→ 急な運動や無理な運動は危険です。
- けがや病気で治療中の人は、医師やトレーナーの指示に従ってください。

取り扱いについて

- 絶対に分解しないでください。
→ 故障の原因となります。
- ほこり、湿気の多いところや水のかかるところで使用したり、保管しないでください。
→ 故障の原因となります。
- 落としたり、過度の振動や衝撃を与えないでください。
→ 故障の原因となります。
- 洗濯機に入れたり水中に落とさないようにご注意ください。
→ 故障の原因となります。
- 装着するときにズボンなどの後ろポケットにいれないでください。
→ 座ったときに破損またはけがをする恐れがあります。



お手入れについて

- シンナーやベンジン、アルコールなどは使用しないでください。
→ 本体の汚れは、やわらかい布でふき取ってください。

特長

3D (3 軸加速度) センサー

3D (3 軸加速度) センサーによりポケットでもバッグの中でも、あらゆる方向で歩数の測定が可能です。

エクササイズ量を測定

厚生労働省発行の「健康づくりのための運動指針 2006」で示された身体活動量「エクササイズ量」を測定することができます。

その他のデータも計測

消費カロリー、脂肪燃焼量、歩行距離、歩行時間、平均歩行速度の測定が可能です。

目標達成度表示機能

あらかじめ設定した「1日の目標歩数」に対する達成度を 9 段階で表示します。

30 日分のデータを記録

過去 30 日分のデータをメモリーに記録。いつでも確認することができます。

区間計測機能

任意の区間の歩数や距離などを測ることができます。

オートリターン機能

しばらく操作をしないと、自動的に通常の表示画面（歩数、時間、エクササイズ量の表示画面）に戻ります。

省電力モード

操作も歩行による振動もない場合は、自動的に省電力モードになり、電池の消耗を防ぎます。

メモリーバックアップ機能

電池交換の際にも、過去のデータが消えてしまうことはありません。（ただし、直近の最大 1 時間分の歩数は消えます）

防滴構造

小雨程度であれば濡れても安心な防滴構造を採用しています。

パソコン接続機能

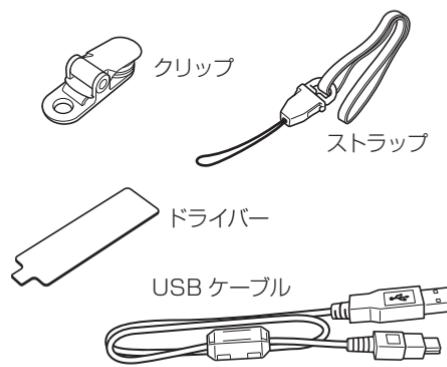
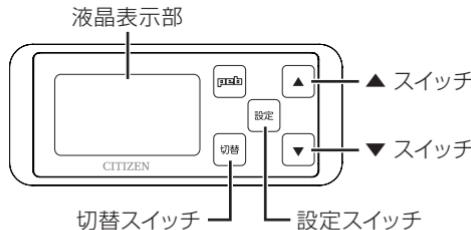
専用アプリケーションソフト「pebNote」を用いて、歩数計で測定したデータをパソコンで管理することができます。

さっそく準備

最初にしていただくこと

梱包品および各部名称の確認

本体



最初に使えるようにする作業

リセットして電源を入れます。



裏面のリセットスイッチを押します。

- つまようじなどで、穴の奥面を押してください。
- 画面が点滅し、初期設定を行う状態になります。

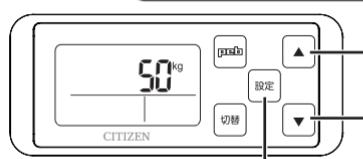
初期設定

初期設定で、体重や歩幅、目標歩数、日時の設定を済ませると、歩数を計測できる状態になります。

体重の設定

1. ▲▼で体重を合わせます。

- ▲で数字が増え、▼で減ります。



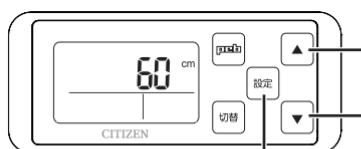
2. [設定] を押します。

歩幅の設定

1. ▲▼で歩幅を合わせます。

- ・歩幅は1歩のつま先からつま先までの長さです。
- ・この表は歩幅の目安です。

身長	歩幅
150cm	68cm
160cm	72cm
170cm	77cm
180cm	81cm



2. [設定] を押します。

目標歩数の設定

1. ▲▼で1日の目標とする歩数を合わせます。

- ・3000 歩～30000 歩の範囲内で、1000 歩単位で設定します。



2. [設定] を押します。

日時の設定

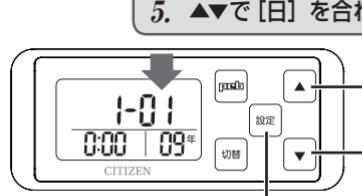
1. ▲▼で【西暦】を合わせます。



2. [設定] を押します。



3. ▲▼で【月】を合わせます。



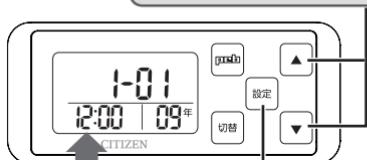
4. [設定] を押します。

5. ▲▼で【日】を合わせます。

6. [設定] を押します。

7. ▲▼で【時】を合わせます。

- 【時】は24時間表示です。
たとえば、午後2時の場合には、14時と設定してください。



8. 【設定】を押します。

9. ▲▼で【分】を合わせます。



10. 【設定】を押します。

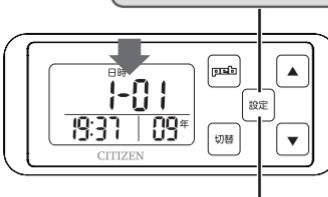
- これで初期設定が完了します。

初期設定をしなおす操作

設定をまちがえたときや、設定を変更したいときの操作です。

1. 【設定】を3回押します。

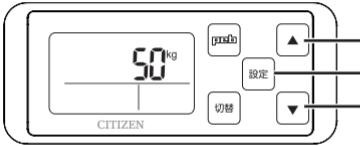
- 今日の月日が表示されます。



2. さらに【設定】を2秒ほど押し続けます。

- 初期設定を行う状態になります。

3. ▲▼と【設定】を使って、体重、歩幅、目標歩数、日時を順番に設定しなおします。

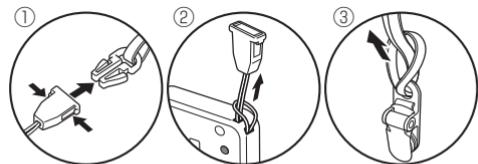


さあ歩こう

初期設定が終わったら準備完了です。
続いて持ち歩きかたを覚えましょう。

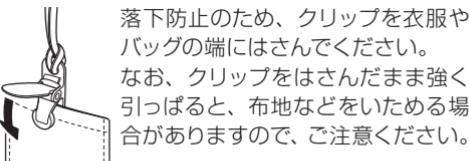
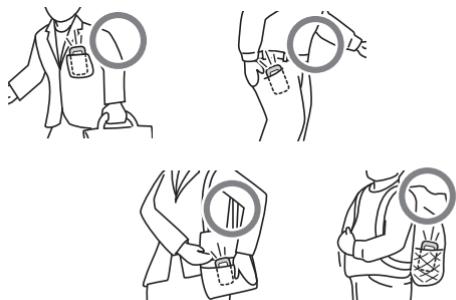
ストラップの付けかた

着脱式ストラップを分離して(①)、短い方を本体に通し(②)、長い方をクリップに通した(③)後、連結します。



正しい持ち歩きかた

ポケットやバッグに入れて、持ち歩いてください。



正確に測定できない使いかた

ぶらさげて持ち歩いたり、運動はしないでください。



また、次のような場合には、歩数に誤差が生じことがあります。

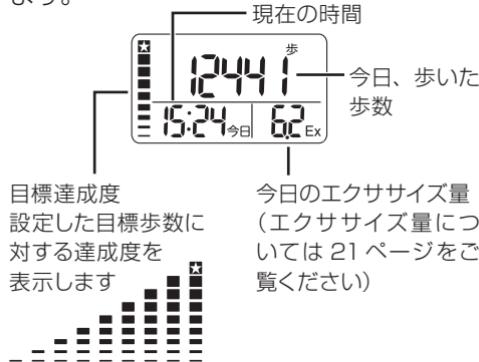
- ・すり足のような歩き方
- ・サンダル、ゲタ、ぞうりでの歩行
- ・急斜面や階段の歩行
- ・混雑した場所での不規則な歩行
- ・6秒未満の短時間の歩行のくり返し
- ・自動車や電車、自転車などの乗り物への乗車

洗濯注意！

本歩数計は防滴構造になっていますので、小雨に濡れるぐらいなら大丈夫です。しかし、洗濯機への水没までは対応していません。とりわけよく起こる事故です。十分にお気をつけてください。

通常画面の見かた

以下の画面が通常の表示画面です。他の画面が表示されていても、約 15 秒操作がないと、自動的にこの画面に戻ります。



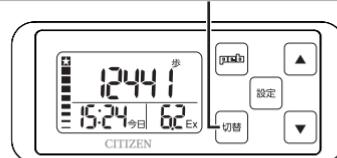
- ・約30秒間、操作も歩行もなかった場合は、画面が消え、「省電力モード」になります。歩行をはじめるか、「設定」などいずれかのボタンを押すと、通常画面に戻ります。
 - ・深夜2時になると、今日の歩数をメモリーに記録し、歩数を0に戻します。

歩数以外のデータの見かた

消費カロリー、脂肪燃焼量、歩行距離、歩行時間、平均歩行速度、目標歩数達成度（9段階）を見ることができます。

「切替」を押します。

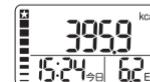
- ・押すたびに、次のように表示が切り替わります。



平均步行速度



消費力口リー



上行時限



脂肪燃焼量



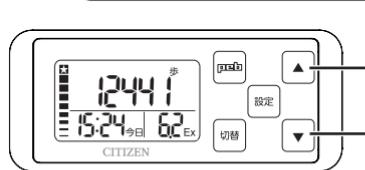
步行距離



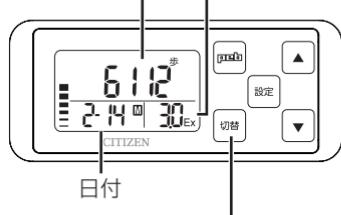
過去のデータの見かた

メモリーに記録された 30 日分のデータを見ることができます。

1. ▲▼で表示する日を切り替えます。
 - ・▲で過去にさかのぼり、▼で今日に近づきます。



歩数 エクササイズ量

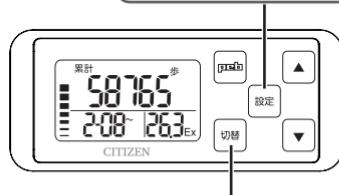


2. その他のデータを見たい場合は、[切替] を押します。
 - ・押すたびに、表示する項目が切り替わります。

累計データの見かた

最近 7 日分(6 日前～今日)の累計データを見ることができます。

1. 【設定】を押します。
 - ・累計データが表示されます。



2. その他のデータを見たい場合は、[切替] を押します。

- ・押すたびに、表示する項目が切り替わります。
- ・目標歩数達成度は、「1 日の目標歩数 × 7」に対する 7 日分の累計歩数を 9 段階で表示します。

元の歩数表示に戻すときは、[設定] ボタンを 3 回押すか、約 15 秒間操作しないで放置してください。

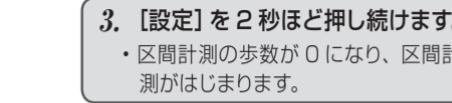
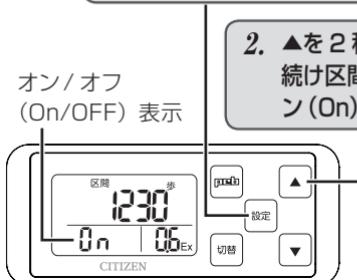
区間計測

「家から駅まで」など、ある区間の歩数や、1ヶ月分の累計歩数、ハイキングや旅行の全行程の歩数などを測ることができます。

区間計測をはじめる

1. [設定] を2回押します。

- ・「区間」の文字が表示されます。



3. [設定] を2秒ほど押し続けます。

- ・区間計測の歩数が0になり、区間計測がはじまります。

この後、[設定] ボタンを2回押すか、約15秒間操作しないで放置すると、元の歩数表示に戻ります。(元の歩数表示に戻っても区間計測は行われています)

区間計測の結果を見る

1. [設定] を2回押します。

- ・区間の歩数とエクササイズ量が表示されます。



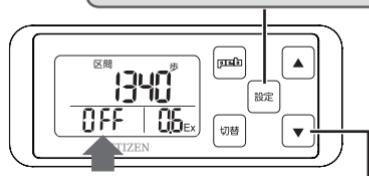
区間計測を始めた時刻
または日付(計測が2日
以上にわたる場合)が表
示されます

2. その他のデータを見たい場合は、 [切替] を押します。

- ・押すたびに、表示する項目が切り替わります。

区間計測を終了する

1. [設定] を 2 回押します。



2. ▼を 2 秒ほど押し続けてオフ (OFF) を選択します。

- 区間計測を再開するときは、上の▼のかわりに▲を 2 秒ほど押し続け、オン (On) を選択します。泊まりがけのハイキングなどで、宿に入つてからの歩数を区間計測に入れたくない場合などに活用してください。

日付の確認

今日の日付を確認することができます。

1. [設定] を 3 回押します。

- 今日の年月日が表示されます。



その他の機能

パソコンを利用したデータ管理

付属の USB ケーブルと専用アプリケーションソフト「pebNote」を使うことで、測定したデータをパソコンで管理することができます。「pebNote」は、インターネットからダウンロードしてお使いください。

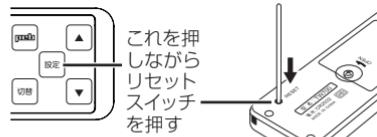
pebNote ダウンロード URL

<http://www.citizen-systems.co.jp/electronic/health/tw700.html>

オールクリア

過去のデータや体重、歩幅、目標歩数、日時など、すべての設定をクリアしたいときは、次の操作を行います。

1. [設定] を押しながら、裏面のリセットスイッチ押します。



2. ▲を押します。

3. 画面に「YES」と表示されたら、[設定] を押します。

4. 画面に「End」と表示されたら、[設定] を押します。

オールクリアが完了し、初期設定の状態になります。

エクササイズ量って？

厚生労働省発行の「健康づくりのための運動指針 2006」。この中で、「生活習慣病を予防するための身体活動量、運動量および体力の基準値」が示されています。

そこで登場する単位が、「メッツ」と「エクササイズ」です。

メッツ

メッツは「身体活動の強さ」、つまり活動のハードさを示す単位です。その活動が、安静時の何倍、体を使うかを示します。

たとえば「軽いジョギング」は、安静時の約 6 倍の活動。したがって、「6 メッツの活動」となります。



安静時：1 メッツ



軽いジョギング：6 メッツ

エクササイズ

エクササイズは、メッツに実施時間をかけたものです。

$$\text{メッツ} \times \text{実施時間} = \text{エクササイズ}$$

エクササイズは「身体活動の量」、つまり「どれだけ体を使ったか」を示します。たとえば、6 メッツの活動である「軽いジョギング」を 1 時間行った場合には、 $6 \times 1 = 6$ 。「6 エクササイズの活動」をしたことになります。

20 分であれば、1 時間の $1/3$ ですから、 $6 \times 1/3 = 2$ 。「2 エクササイズの活動」をしたことになります。



軽いジョギング
6 メッツ

1/3 時間
(20 分)

2 エクササイズ
達成

目標せ! 週 23 エクササイズ

「健康づくりのための運動指針 2006」では、生活習慣病を予防するために、次のような目標が示されています。

※「運動」と「生活活動」については、右図をご覧ください。

週に 3 メツツ以上の「運動」または「生活活動」で、23 エクササイズを達成すること。そのうち、4 エクササイズ以上は、4 メツツ以上の「運動」を含むこと。

次のような目標を立てて生活してみませんか。

- ・毎日の散歩は 40 分。
3 メツツ×2/3=2 エクササイズ。
週 6 日間で 12 エクササイズ。
- ・週 1 回、公園で階段の登り降り 30 分。
6 メツツ×1/2=3 エクササイズ。
- ・週末には、子供と思いっきり遊んで 30 分。
4 メツツ×1/2 で 2 エクササイズ。
- ・日曜日は、60 分ジョギング。
6 メツツ×1=6 エクササイズ。

これで、目標ぴったり計 23 エクササイズ。「4 メツツ以上の運動」もジョギングで達成です。

運動と生活活動のメツツ

運動



軽い筋力
トレーニング



バレー
ボール



歩行

3 メツツ



速歩



ゴルフ



自転車



子供と
遊ぶ

4 メツツ



軽い
ジョギング



エアロ
ビクス



階段昇降

6 メツツ



ランニング



水泳



重い荷物を
運ぶ

8 メツツ

電池について

電池が少なくなると



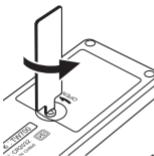
電池が残り少なくなってくると、画面上部に [BT] が表示されます。お早め（約1週間以内）に、次の型番の新しい電池と交換してください。

電池の型番 : CR2032



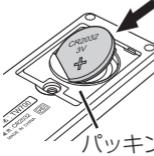
- ・電池の寿命は約6ヶ月です。
- ・付属の電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。
- ・電池の交換を行うと、現在の時の「00分から現在の分」までの歩数は消えてしまいます。「過去のデータ」「体重」「歩幅」「目標歩数」の設定はそのまま残ります。
- ・使用済みの電池は、お住まいの自治体で決められた廃棄方法にしたがって、正しく処分してください。

電池の交換方法



1. 電池カバーを外します。

- ・付属のドライバー（小型ドライバー）で、ネジを反時計方向に回して外します。

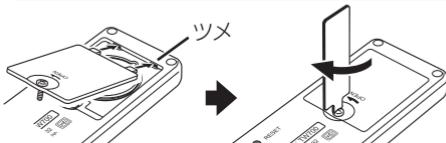


2. 古い電池を取り出し、新しい電池を入れます。

- ・プラス極（+）を上にして入れてください。

3. 電池カバーを閉めます。

- ・電池カバーのツメを本体に差し込んでから、カバーを押さえ、ネジを時計方向に回します。
- ・電池カバーを閉めるとき、パッキンが溝からはみ出していることを確認してください。



4. リセットスイッチを押し ます。

- ・つまようじなどで、穴の奥面を押してください。

5. 初期設定を行います。

- ・初期設定の方法は、6ページをご覧ください。

困ったときは

状況	対処の方法
【BT】が表示された!	電池が減っています。新しい電池 (CR2032) と交換してください。 (25 ページ)
【PC】が表示された!	前回パソコンにデータを取り込んでから、23 日間以上経過しました。データを取り込んでください。
何も表示されない!	<ul style="list-style-type: none"> 省電力モードのときは何も表示されません。【設定】などのボタンを押してください。 電池は入っているか、電池の向きは正しいかを、確認してください。 (25 ページ) 電池が切れているかもしれません。新しい電池と交換してください。 (25 ページ) 裏面のリセットスイッチを押してください。 (6 ページ)

状況	対処の方法
歩数が少ない、多い!	使い方が適切か確認してください。(11 ページ)
歩数計を振っても歩数が増えない!	誤測定を防ぐため、本製品は 6 秒以上歩いた時点で「歩行」と判断し、それまでの歩数に加算されます。歩数計を 1、2 回振っても歩数は増えません。
歩数が測定されていない!	「初期設定」の画面が点滅していると、歩数は測定されません。(6 ページ)
電池を交換したいけど、過去の記録は消したくない!	電池の交換時に、過去のデータ、体重、歩幅、目標歩数の設定が消えることはありません。(直近の最大 1 時間分の歩数だけが消えます) したがって、朝、歩きはじめる前に電池を交換すれば記録の途切れを避けることができます。
過去の記録を消去したい!	オールクリアの操作を行つてください。(20 ページ)
ボタンが効かない!	裏面のリセットスイッチを押してください。(6 ページ)

検出方式	3D 加速度センサー
表示方法	LCD 表示
表示内容	日付・時刻 歩数 消費カロリー 脂肪燃焼量 歩行距離 歩行時間 平均歩行速度 エクササイズ 目標達成度 30日分メモリー 7日間累計
設定範囲	体重 歩幅 1日の目標歩数
精度	歩数 時計
防滴 (防滴 I型)	JIS C 0920:2003 規格適合
電源	DC 3V (CR2032 電池1個)
電池寿命	約 6 ヶ月 (1日平均約1万歩歩行した場合)
使用温度範囲	0°C ~ 40°C
保存温度範囲	-20°C ~ 60°C
外形寸法 (幅×高さ×厚み)	約 73 × 31 × 10.5mm
表示寸法 (幅×高さ)	約 32.5 × 18.5mm
質量	約 25 g

修理、交換の際には歩数データなどが消去される場合がありますので、ご了承ください。



商品に関するご相談、お問い合わせは、弊社お客様相談室でお受けいたします。

この歩数計は、**TW700** です。

シチズン・システムズ お客様相談室

受付時間：10 ~ 17 時

月～金 (祝祭日、年末年始を除く)



0120-88-6295

通話料金は無料です。

ホームページの「サポート・ダウンロード」では、「よくあるご質問(Q&A)」や「インターネットからのお問い合わせ」などを用意しております。ご利用ください。

<http://www.citizen-systems.co.jp>

電子メールでもご相談、お問い合わせをお受けしております。

support@systems.citizen.co.jp

保証書

保証規定

1. 有効保証期間は、お買い上げから1年です。
2. ご使用中、故障が発生した場合は、お買い上げの販売店または弊社お客様相談室へ本証に現品をそえてお申し出ください。
3. ただし下記の場合は保証期間中でも有料修理となります。
 - ・ご使用上で取り扱いの過誤（落としたり、水没したり、強いショックを与えるなど）により発生した故障。
 - ・製品の改造、あるいは不当な修理により発生した故障。
 - ・火災、地震、水害などの不可抗力による故障および損傷。
4. 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
5. 保証書のご提示がない場合、および必要事項（お買い上げ日、販売店名など）の記入がない場合。
6. 本保証書は、日本国内においてのみ有効です。
7. 本保証書は再発行いたしません。大切に保管してください。

保証書 持込修理

本書は、お客様が取扱説明書にしたがって正しく使用したにもかかわらず、万一故障した場合、本保証規定にしたがってお買い上げ後1年間は無料修理を行なうことをお約束するものです。お客様に記入いただきました本保証書は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検のために記載内容を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。

CITIZEN

Micro HumanTech

TW700 お買い上げ日： 年 月 日

ご住所：

ご氏名：

販売店名および住所：

CITIZENはシチズンホールディングス株式会社の登録商標です。
本製品の外観及び仕様は改良のために予告なく変更することがあります。

シチズン・システムズ株式会社

〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12

Tel. 042-468-4607

0901