

FS-700 取扱説明書



- お買い上げいただきましてありがとうございます。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。
- ※ FeiCa®は、ソーニー株式会社の登録商標です。
- ※ FeiCa®は、ソーニー株式会社が開発した非接触ICカードの技術方式です。

■商品およびアフターサービスに関するお問い合わせは下記まで■  
**株式会社 エステラ** 埼玉県さいたま市中央区上湯合 2-2-2 Min 新館  
**お客様サポートセンター** ☎ **0120-308-398**  
フリーダイヤル 携帯・PHSは **048-607-3800**  
 お問い合わせ時間：平日 AM10:00~PM4:00 (土日祝日・年末年始を除く) 1202-3

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を発生する危険が想定される内容」です。

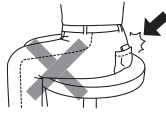
- 電池や本体、付属のストラップを乳幼児の手の届くところにおかないでください。誤飲やけがの恐れがあります。
- ストラップなどを持って、振り回さないでください。けがをする恐れがあります。
- 万が一電池や電池カバーを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。
- 電池の⊕⊖を間違えないようにしてください。使い切った電池はすぐに取り外し、新しい物と交換してください。
- 電池は絶対に火中に投げ込まないでください。破裂する恐れがあります。
- 日頃より運動に慣れない人は、医師やトレーナーの指示に従ってください。急な運動や無理な運動は危険です。
- けがや病気で治療中の人は、医師やトレーナーの指示に従ってください。

取扱いのご注意

取扱いについて

- 絶対に分解しないでください。故障の原因となります。
- 直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ほこり、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。故障の原因となります。
- 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。
- 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。
- 装着するときにスポンなどの後ろポケットに入れないでください。座ったときに破損、またはケガをする恐れがあります。

- 本体をポケットやカバンで携帯電話と同じように持ち運ぶ場合、誤作動する可能性があります。携帯電話とは離して使用してください。



歩いてみましょう

装着する ●スポンのポケットや上層のポケットに入れる



- !!重要** 測定を始める前に必ず体重・身長・性別・年齢・カレンダー・時刻を設定しておいてください。
- !!重要** 付属のストラップは落下防止のためのものです。本体を腰やバッグにぶらさけないでください。
- !!重要** ポケットが深くてルーズな場合には、精度が落ちる場合がありますので、出来るだけ腰や大腿部に密着するような装着をしてください。
- !!重要** スポンのうしろポケットには入れないでください。うしろポケットに入れたまま座ると破損させてしまうことがあります。
- !参考: 省電力機能について** 消費電力をおさえるため、スイッチ操作をしない状態が1分以上続くと、表示が消えます。スイッチを押すか、動きを検出すると復帰します。

FS-700 について

本製品は生活動作やウォーキング、ジョギング(JOG)などの運動の強さと量を測定して、総消費カロリーを算出します。

総消費カロリーについて

総消費カロリーは、睡眠時、安静時、身体活動全ての消費カロリーの合計値になります。

身体活動の強さと量を表す単位について

- METs(メッツ)とは：強度の単位  
身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。座って安静している状態を1METsとし、普通歩行(4km/時)は3METsに相当します。
- Ex(エクササイズ)とは：量の単位 (METs×時間)  
身体活動量を表す単位。  
身体活動強度(METs)に時間をかけたもので、より強い活動ほど短い時間で1Exとなります。  
普通歩行(4km/時)は3METsですので、1時間歩行すると3METs×1時間で3Exとなります。  
※3METs未満はEx加算されません。

活動カロリーについて

活動カロリーは、睡眠時、安静時、身体活動全ての消費カロリーの合計値になります。

健康づくりのために1日3.3Exの身体活動を

「健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド 2006) (厚生労働省)」では、3METs以上の活動強度で1週間に23Exの身体活動を行うことが健康づくりに適しているといわれています。

アクティブ歩数について

10秒間に3METs以上の連続歩行又はジョギング(GMETs以上)をした場合のみ、その間の歩数を累計して10秒置きに表示します。3METs未満のゆっくり歩きはカウントされません。  
(専用通信ソフトにより、アクティブ歩数がJOG歩数を)切替える事ができます。

FS-700 の特長

- 総活動量の算出** 新開発のアルゴリズムで個人の条件に応じた基礎代謝の加算と、ウォーキングからジョギングまでの運動およびそれ以外の運動の強さを計測して、1日の総活動量を算出します。
- 3Dセンサー** 全方向の動きを高精度で検出します。
- パソコン通信機能** 本体に近距離無線通信機能を内蔵しており、パソコンなどで専用ソフトをインストールして使用すれば、測定したデータを瞬時に取り出すことが可能です。
- エクササイズを測定** 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。

- 豊富なメモリ** 総消費カロリー、活動消費カロリー、歩数、アクティブ歩数、体脂肪燃焼量、歩行距離、エクササイズを記録します。
- 区間計測** クリアボタンを長押しすることで、1日の中での各値をリセットすることができるため、現時点からの活動量、歩数などを覚えることができます。
- 省電力モード** スイッチ操作も体の動きもない場合、自動的に省電力モードになり、電池の消耗を防ぎます。
- メモリバックアップ機能** 電池交換の際に、過去のデータが消えることを回避します。(ただし、直近の最大1時間分の計測値は消えます)

<b>アクティブ歩数を測定</b>	一定のスピード以上をアクティブ歩数として記憶します。	切替可能	<b>JOG歩数を測定</b>	10秒間に6METs以上の歩行をJOG歩数として記憶します。
-------------------	----------------------------	------	-----------------	--------------------------------

電池の寿命と交換

「点滅」が点灯/点灯したらすみやかに新しい電池 (CR2032) と交換してください。

- 点滅 電池残量が少なくなっています。(適量ではありません)
- 点灯 電池残量がなくなりました。測定がストップします。(適量ではありません)

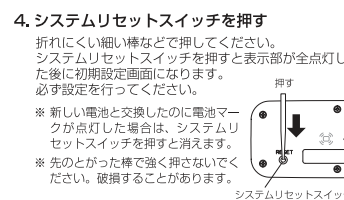
- !!重要** 電池は必ず新しい電池と交換してください。古い電池を入れますと電池マークが点灯して使用することができます。深夜0:00をはさんで電池を交換しないでください。電池を外した日の測定値が、電池を入れた日の測定値に加算されます。(電池を外した日、電池を入れた日は同じ日として扱われます。)
- 測定値の記憶は毎時00分に行われます。電池を交換すると毎時00分から電池交換時までの測定値は消去されます。
- 電池を取り外すと、時刻は「0:00」に戻ります。再度、時刻を設定してください。(過去の測定値と設定した内容は消去されません。)

- 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。
- 電池寿命は約1年です。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。

電池交換のしかた

- 1. 電池カバーをあける**  
電池カバーの溝に、コインなどを差し込み左に回転させて電池カバーを外します。本体ケースの位置マークと電池カバーのOPENマークを合わせます。

- 2. 電池を入れる**  
① 付属の電池(CR2032)のプラス(+)を上にして矢印の方向から斜めに差し込みます。  
② 電池が固定される位置まで押し込んでください。
- 3. 電池カバーを閉める**  
コインが溝にきちんと入っているのを確認してください。本体ケースの位置マークと電池カバーのOPENマークを合わせてください。電池カバーを右に回転させて本体ケースの位置マークと電池カバーのCLOSEマークを合わせます。
- 4. システムリセットスイッチを押す**  
折れにくい細い棒などで押してください。システムリセットスイッチを押すと表示部が全点灯した後に初期設定画面になります。必ず設定を行ってください。  
※ 新しい電池と交換したのに電池マークが点灯した場合は、システムリセットスイッチを押すと消えます。  
※ 先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。



- **電池の外し方**  
電池カバーを開け市販の小型マイナスドライバーを溝の溝に入れて外してください。この状態で内部の接点などに手で触れないようにご注意ください。

初期化について 購入した状態に戻す【初期化】

メモリの内容や設定した値(体重・身長・性別・年齢・カレンダー・時刻)を全て消去したいときは、次の手順で初期化することができます。

1. クリアスイッチを押しながら、本体表面のシステムリセットスイッチを押してください。
2. ----- と表示した後、[ Ir ] [ Clr ] の文字が表示します。
3. システムリセットスイッチを押してください。
4. 新たに体重・身長・性別・年齢・カレンダー・時刻を設定してご使用ください。

主な仕様

検出方式	3D 加速度センサー
表示方式	LCD 方式
通信方式	近距離無線通信(FeiCa®方式)
表示内容	日付・時刻 24 時間表示(時/分)
	総消費カロリー(①) 最大: 9999.9kcal
	活動消費カロリー(②) 最大: 9999.9kcal
	体脂肪燃焼量(③) 最大: 999.9g
	歩数(④) 最大: 99999 歩
	アクティブ歩数(⑤) 最大: 99999 歩
	距離(⑥) 最大: 999.99km
	エクササイズ(⑦) 最大: 999.9Ex
表示メモリ	1 日毎のデータ (上記①~⑦)は 14 日間
内部メモリ (通信で読み出し可能)	1 日毎のデータは 過去 90 日まで保存 (①②③④⑤⑥⑦)は過去 7 日間
設定範囲	体重 20.0~130.0kg(0.1kg 単位)
	身長 100~200cm(1cm 単位)
	性別 男、女
	年齢 5~120 歳
	カレンダー 2011/1/1~2040/12/31
	時刻 0:00~23:59(24 時間表示)
使用温度範囲	0℃~40℃
保存温度範囲	-20℃~60℃
外形寸法	約 75×33.5×10.8mm
質量	約 26g(電池を含む)

※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。

歩行を始める ●歩数をカウントします。

**歩数カウントについて**  
歩き始めは、誤カウントを防ぐため歩行を始めたかどうかを判断しています。10歩以上の歩行があると、そのまでの歩数を一度に表示します(そのため、歩き始め10歩までは表示が変わらず、その後表示がまとめて増えます)。

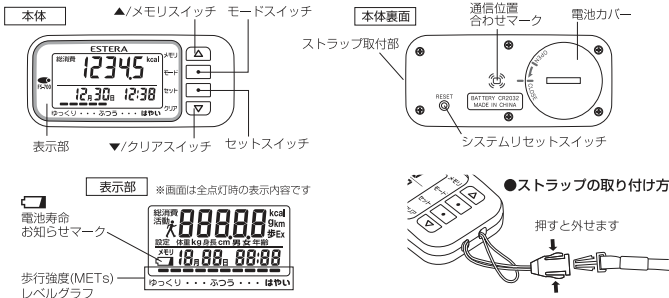
次のような場合、正確にカウントできないことがあります

- **本体が不規則に動くとき**  
・腰や腕にあたって不規則な動きをしているバッグの中  
・腰やバッグからぶら下げたとき
- **不規則な歩行をしたとき**  
・スリ定のような歩き方、サンダル、靴、ソリなどの履物での歩行  
・混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ
- **上下運動を伴う運動や振動の多いところで使用したとき**  
・立ったり、座ったりする動作  
・歩行、ジョギング以外のスポーツ  
・階段や急斜面の昇り降り  
・乗物(自転車、自動車、電車、バスなど)に乗車中の上下振動または横揺れ

!参考

本商品の故障、修理のときは、設定した値と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

各部の名前



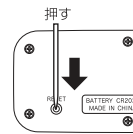
入っているもの

1. 本体
2. お試し用電池 (CR2032×1個)
3. ストラップ
4. 取扱説明書 (本書：品質保証書付き)

**!! 重要**  
 活動量計は精密機械です。大切に取扱ってください。  
 ・かがんだ際にトイレなどの水回りに落ちてしまったり、衣服と一緒に洗濯してしまうことがありますので注意してください。  
 ・落下防止やお洗濯の際の自印に付属品のストラップのご利用をおすすめします。

初めて設定するとき

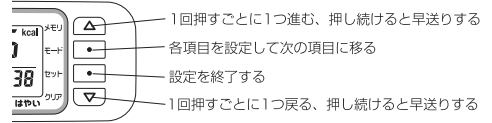
本体表面のシステムリセットスイッチを細くて折れにくい棒で押して、体重設定表示に入ります。



!! 重要

先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。

使用するスイッチ



お知らせ

- 初期設定を行わないと正しい値が表示されません。必ず、初期設定を行ってください。
- 体重や身長は事前に把握しておきましょう。
- 歩行距離の表示に必要な歩幅寸法は身長から自動算出しています。

初期設定 (体重・身長・性別・年齢・カレンダー・時刻を設定する)

※Web サイトに初期登録するときに、時計とカレンダーは自動で設定されます。ここでは、手動による設定方法をご説明します。

電池投入後、システムリセットスイッチを押すと「体重」が点滅します。

**体重設定**  
 ▲/▼スイッチを押して「体重」をあわせませます。モードスイッチを1回押すと「体重」が確定され「身長」が点滅します。  
 ・設定範囲は20.0~130.0kg【130.0kgを越えると20.0kgに戻る】  
 ・早送りは0.5kg単位

**身長設定**  
 ▲/▼スイッチを押して「身長」をあわせませます。モードスイッチを1回押すと「身長」が確定され「性別」が点滅します。  
 ・設定範囲は100~200cm【200cmを越えると100cmに戻る】  
 ・早送りは5cm単位

**性別設定**  
 ▲/▼スイッチを押して「性別」をあわせませます。モードスイッチを1回押すと「性別」が確定され「年齢」が点滅します。

**年齢設定**  
 ▲/▼スイッチを押して「年齢」をあわせませます。モードスイッチを1回押すと「年齢」が確定され「年」が点滅します。  
 ・設定範囲は5~120歳【120歳を越えると5歳に戻る】  
 ・早送りは5歳単位

**年設定**  
 ▲/▼スイッチを押して「年」をあわせませます。モードスイッチを1回押すと「年」が確定され「月」が点滅します。  
 ・設定範囲は2011~2040年【2040年を越えると2011年に戻る】  
 ・早送りは1年単位

**月設定**  
 ▲/▼スイッチを押して「月」をあわせませます。モードスイッチを1回押すと「月」が確定され「日」が点滅します。  
 ・設定範囲は1~12月【12月を越えると1月に戻る】  
 ・早送りは1ヶ月単位

**日設定**  
 ▲/▼スイッチを押して「日」をあわせませます。モードスイッチを1回押すと「日」が確定され「時」が点滅します。  
 ・設定範囲は1~31日【31日を超えると1日に戻る】  
 ・早送りは1日単位  
 ※カレンダーに存在しない日は設定できません。

**時設定**  
 ▲/▼スイッチを押して「時」をあわせませます。モードスイッチを1回押すと「時」が確定され「分」が点滅します。  
 ・設定範囲は0~23時【23時を越えると0時に戻る】  
 ・早送りは1時間単位

**分設定**  
 ▲/▼スイッチを押して「分」をあわせませます。モードスイッチを1回押すと「分」が確定され「再び「体重」が点滅します。  
 ・設定範囲は00~59分【59分を越えると00分に戻る】  
 ・早送りは1分単位

**設定終了** セットスイッチを1回押すと設定を完了します。

**設定の変更** セットスイッチを2秒以上押すと「体重」が点滅して、設定値の変更ができます。

※設定途中に1分以上放置すると、設定を終了して総消費カロリー表示に戻ります。初めから設定し直してください。

測定結果を表示する

モードスイッチを押すごとに画面が切り替わり、各測定値を見ることができます。

◆総消費カロリー表示  
 モードスイッチを押すと「総消費カロリー」が表示されます。

◆活動消費カロリー表示  
 モードスイッチを押すと「活動消費カロリー」が表示されます。

◆エクササイズ表示  
 モードスイッチを押すと「エクササイズ」が表示されます。(詳しくは、下部★参照)

◆歩行距離表示  
 モードスイッチを押すと「歩行距離」が表示されます。

◆アクティブ(JOG)歩数表示  
 モードスイッチを押すと「アクティブ(JOG)歩数」が表示されます。(詳しくは、下部★参照)

◆脂肪燃焼量表示  
 モードスイッチを押すと「脂肪燃焼量」が表示されます。

◆歩数表示  
 モードスイッチを押すと「歩数」が表示されます。

表示画面について ★

◆歩行強度(METs)レベルグラフの表示  
 総消費カロリー、活動消費カロリー、エクササイズ、歩行距離、アクティブ(JOG)歩数、脂肪燃焼量、歩数

◆アクティブ歩数(JOG歩数)表示  
 初期はアクティブ歩数モードに設定されていますが、専用ソフトの設定によりJOG歩数に切り換えが可能です。

◆エクササイズ(Ex)量表示  
 エクササイズを表示します。

◆アクティブ歩数モードマークが点灯します。  
 ・1日の全歩数から、3METs以上の歩数をアクティブ歩数として表示します。  
 (JOG歩数表示の場合はマークが点滅します。)

区間計測について

「駅から会社まで」などある区間を測ることができます。クリアスイッチを2秒以上押すと総消費カロリーが「0」になります。(歩数、エクササイズ、アクティブ歩数、活動消費カロリー、脂肪燃焼量、歩行距離も「0」になります) この操作をしても1日の総消費カロリーには影響しません。1日の測定結果はメモリ機能で確認することができます。(メモリ「今日」の歩数)

メモリ機能について

各表示画面の過去(14日間)の測定値を表示することができます。

1日の測定値(総消費カロリー、活動消費カロリー、脂肪燃焼量、歩数、アクティブ(JOG)歩数、歩行距離、エクササイズ)は、時刻が午前0時「0:00」になると自動的に記憶され、表示はクリア「0」されます。

※時刻は必ず正しく設定してください。

1. メモリスイッチを押して、測定値を見る(今日、1日前~14日前)
2. このときモードスイッチを押すごとに画面が切り替わり、各測定値を見ることができます。

- ・今日の表示に戻るには、セットスイッチを押します。
- ・スイッチ操作をしない状態が1分以上続くと総消費カロリーモードに戻ります。
- ・メモリデータは変更/修正できません。
- ・電池交換およびシステムリセットスイッチを押しても前日までのメモリデータは消えません。
- ・メモリデータとは、午前0時~午前0時(翌日)までに計測された全ての総消費カロリー・活動消費カロリー・脂肪燃焼量・歩数・アクティブ歩数・歩行距離・エクササイズになります。

データ通信の準備

本製品はパソコンやカードリーダー装置を使って、測定データを吸い上げることができます。  
 ※詳細はホームページを参照してください。  
<http://www.estera.co.jp/fs-700>