TANITA

Hello Kitty

©'76,'98 SANRIO CO., LTD.Ⓘ

歩数計
カロリーウォーク５
TPC-668

取扱説明書 保証書付

□お買い上げいただき、まことにありがとうございます。
□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。
□お読みになったあとも、お使いになる方がいつでも見られるところに大切に保管してください。

もくじ

ページ

■安全上のご注意……1
■特長……2
■各部のなまえ……2
■正しくご使用いただくために……3
■ご使用方法……6
■電池交換……8
■肥満を解消するウォーキングのすすめ……9
■ウォーキングのアドバイス……10
■歩くことの効用……10
■仕様……10
■アフターサービスについて……11
■無料修理規定……5
■保証書……5

安全上のご注意

本器を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示で説明しています。
その表示と意味をよく理解してから本文をお読みください。

⚠注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う可能性および物的損害が発生する可能性が想定される内容です。

この絵表示は、
してはいけない「禁止」内容です。

⚠注意	
禁止	■電池は火中に投じないでください。 破裂する恐れがあります。
	■本体や電池は幼児の手の届く所に置いたり、保管しないでください。 万一、電池を飲み込んだ場合は直ちに医師に相談してください。

お願い

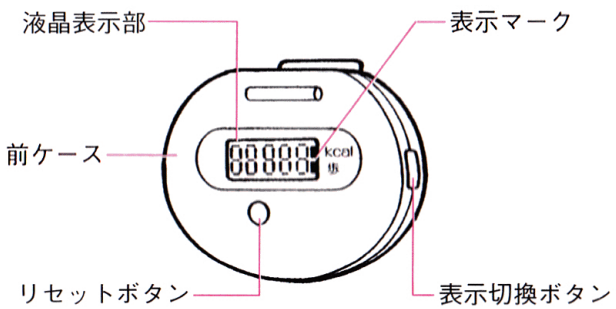
- 故障のもとになりますから、絶対に分解しないでください。
- 過度の衝撃や振動を与えないでください。
- 湿気の多い所や水のかかる所でのご使用、保管は避けてください。
- 本体の汚れは、柔らかい布でふいてください。シンナーやベンジンなどは使用しないでください。
- 厚い布やベルトなど(厚さ 3mm 以上)への装着は、クリップが破損するおそれがありますのでご注意ください。

特長

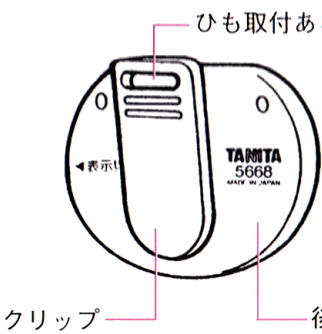
- 運動強度に応じて自動的に消費カロリーが測定できます。
- 消費カロリーは 1kcal 単位で 99999kcal まで測定できます。
- 歩数は 1 歩単位で 99999 歩まで測定できます。
- バネ式クリップにより、ベルトレスの装着ができます。

各部のなまえ

■前面



■後面

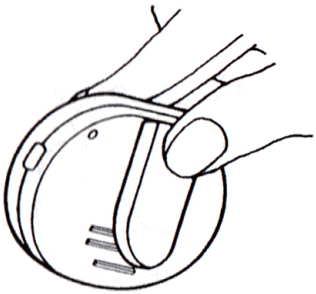




- 安全ピン付ひも (落下防止用)

正しくご使用いただくために

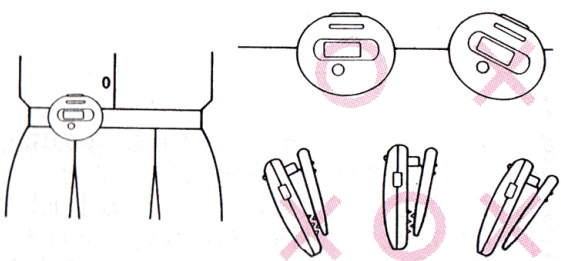
■装着の方法



- 図のようにクリップを開いて取り付けてください。

※ 着脱時には、リセットボタンに触れないようにご注意ください。
ゼロ・リセットされる場合があります。

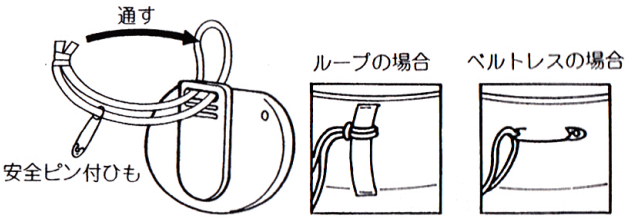
- クリップはベルトやベルトレスのスカート、スラックスなどに止まるまで深く差し込んでください。差し込みが浅かったり、ケースが傾いているとはずれたり、正確な歩数(カロリー)測定ができなくなります。装着位置はスラックスの折目線上が目安です。



- 前倒れ、後倒れも歩数（カロリー）を正確に測定できない原因となります。

■安全ピン付ひも(落下防止用)のご使用方法について

● 本機は着脱を容易にするためにバネ式クリップを採用しておりますが、万一の落下防止に付属の安全ピン付ひもを併用することをおすすめいたします。



※ このひもは落下防止用です。ひもだけでぶら下げて測定するようなことはおやめください。正確に測定できません。

■ご使用にあたって

● 本機はカウントする毎にカチカチと音がします。これは、振子が上下に揺れている音で正常に作動していることを示します。

● この歩数計は平地での正しい歩行動作が基本です。正しく測定されない場合として次のような例が考えられます。

① 不規則な歩行
- すり足のような歩き方。
- サンダル、ゾウリなどの履物での歩行。
- 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ。

② 歩行以外の上下運動や振動。
- 立ったり座ったりする動作。
- ジャンプ、ジョギングなどの運動、スポーツのとき
- 階段や急斜面の昇り降り
- 自動車、電車、バス等の乗車時に生じる振動。

無料修理規定

1. 取扱説明書等の注意書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、無料修理をさせていただきます。
2. 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室に連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3. ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4. 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
   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. お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
   ハ. 火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
   ニ. 保証書の提示がない場合
   ホ. 保証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. 保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6. 保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

※保証書に明示した期間、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、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

保　証　書

販売店様へ

ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項(お買い上げ日、販売店様欄に捺印)をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記修理期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

品　名	TPC-668　カロリーウォーク5
保証期間	本体　お買い上げ日より1年
お買い上げ日	年　月　日
販売店	住所・店名 ㊞ 電話　(　)
お客様	ご住所 お名前　様 電話　(　)

株式会社タニタ
〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2 ☎03(3558)8111(代表)
お客様サービス相談室　フリーダイヤル 0120-133821

ご使用方法

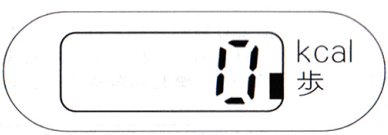
■歩数の測定

1. 表示切換ボタンを押して歩数表示にします。
◆表示マークが「歩」の位置になります。

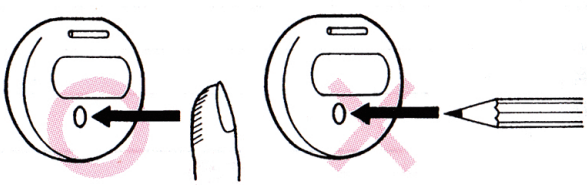


2. リセットボタンを押して測定開始です。
◆表示は「0」になります。

※ リセットボタンを押すと消費カロリーも同時にリセットされます。



※ リセットボタンや表示切換ボタンは、指のはらで押してください。
ペン先や鉛筆の先のような細いもので押さないでください。



■消費カロリーの測定

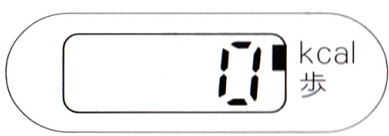
1. あなたの体重をあわせます。

① 表示切換ボタンを約3秒間押してください。
(3秒間以上押し続けると早送りになります。)
◆体重の数値が点滅します。



② 体重の数値点滅中に表示切換ボタンを押してあなたの体重にあわせます。
◆表示切換ボタンを1回押す毎に1kg単位で加算され150kgまで設定できます。150kgの次は25kgに戻ります。表示切換ボタンを押し続けると早送りになります。
◆あなたの体重の数値になったら、そのまま約5秒間お待ちください。体重がセットされカロリー測定表示に戻ります。これで体重設定は終了です。

2. リセットボタンを押して測定開始です。
◆表示は「0」になります。
※リセットボタンを押すと歩数も同時にリセットされます。



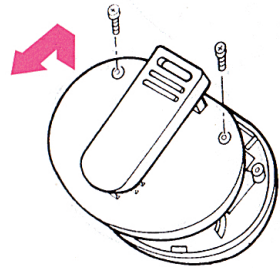
● 歩数測定と消費カロリー測定は同時に作動しています。
測定中、表示切換ボタンを押すことにより
〈歩数表示➡消費カロリー表示または
消費カロリー表示➡歩数表示〉
に換えることができます。

電池交換

・ 電池がなくなったら、下記の手順で電池の交換を行ってください。

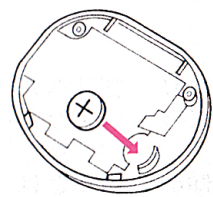
① 後ケースのネジ(2本)をプラスドライバーではずします。

② 後ケースを矢印方向にはずし古い電池を取り出します。



③ 電池の⊕側を上にして、新しい電池(SR41W)を入れます。

④ 後ケースをかぶせてネジをしめます。



※ 電池交換時は、内部のバネなどに触れないようにご注意ください。

電池交換について

- 電池寿命：約1年（1日10,000歩の場合）
- 交換時期：表示が不鮮明になったとき

※お買い上げのときに入っている電池「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、体重データの内容は全て消えますので、はじめから体重設定をやり直してください。

⚠注意

- 本体や電池は幼児の手の届く所に置いたり、保管したりしないでください。
万一、電池を飲み込んだ場合は直ちに医師に相談してください。真夜中など、お近くの医師に相談できない場合には、下記へ電話して、指示を受けてください。

毒性等に関するお問い合わせ先

(財) 日本中毒情報センター
中毒 110 番　(大阪)0990-50-2499(ダイヤル Q2)
365 日　24 時間対応
(つくば)0990-52-9899(ダイヤル Q2)
9 ～ 17 時のみ対応(12/31 ～ 1/3 は除く)

肥満を解消するウォーキングのすすめ

- いろいろな運動の中で、安全でしかも効果的に肥満を解消できるのがウォーキングです。ウォーキングと言っても、漠然とブラブラ歩くのではなく『正しい姿勢』で『いつもより少し速く』『少し長い距離』を歩きます。一度にたくさん歩けない人は、一日の歩数の合計(朝、歩数計を着け、夜はずすまで)が一万歩以上になるように歩きます。このことによる消費カロリーは、年齢や性別などによって違いますが体重 60kg の人でおおよそ 300kcal 消費します。生活の中にできるだけウォーキングを取り入れることが肥満を解消することにつながります。

ウォーキングのアドバイス

- 運動の前のウォームアップ(準備運動)と運動後のクールダウン(整理運動)を行いましょう。ストレッチを行い筋肉を柔らかくすることも忘れないでください。
- 初心者は週3回ぐらいから初めて、カラダが慣れてきたら回数を増やして行きましょう。
- その日の体調が悪かったり、気分が悪かったら休みます。無理をしないことが長続きの秘訣です。

歩くことの効用

- 足だけでなく全身の筋肉が働くため筋肉の衰えを防止し、持久力が向上します。
- 汗をかいたり食欲が増したりするので、血液の循環がよくなり新陳代謝が活発になります。
- 高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病、肥満の予防に役立ちます。

仕様

検出方式		振子式
表示		LCD(液晶)5桁表示
表示内容	消費カロリー	最大表示 99999kcal
		最小表示 1kcal
	歩数	最大表示 99999歩
		最小表示 1歩
	体重設定	25～150kg(1kg単位で設定)
歩数精度		±3%(振動試験器による)
電源		DC1.5V (SR41Wボタン電池1個)
使用温度		0～40℃
外形寸法		38×46×9mm (クリップを除く)
質量		約13g(電池を含む)
主な材質		本体ケース：ABS樹脂

アフターサービスについて

1、保証書について

保証書は取扱説明書に付いおりますので必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間はお買い上げ日より１年間です。

2、修理を依頼されるとき

- 保証期間中は弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡のうえ、保証書を添えて製品をお送りください。
- 保証期間が過ぎているときは弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって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させていただきます。

3、ご不明な点は弊社営業所またはお客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社タニタ

本社・東京営業所	〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2	☎03 (3558)8111(代表)
大阪営業所	〒577-0013 東大阪市長田中1-147	☎06 (784)2811(代表)
名古屋営業所	〒460-0011 名古屋市中区大須1-24-51	☎052(201)6391(代表)
福岡営業所	〒816-0082 福岡市博多区麦野4-2-6	☎092(575)5761(代表)
仙台営業所	〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1-6-8	☎022(299)7161(代表)
札幌営業所	〒007-0834 札幌市東区北34条東22-1-35	☎011(786)5611(代表)

お問い合わせ先

フリーダイヤル 0120-133821

受付時間/9:00～17:00(土・日・祝祭日は除く)

お客様サービス相談室〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

PM 9809