



## 取扱説明書 保証書付

※本書に記載されているイラストはイメージです。  
※PD-646はTANITAロゴがついておりません。

## 歩数計

PD-645/PD-646/PD-647

## もくじ

|                        |    |
|------------------------|----|
| ●安全上の注意                | 2  |
| ●取り扱い、保管、お手入れについて      | 3  |
| ●各部の名称                 | 4  |
| ●はじめて使用する前に            | 5  |
| ●仕様                    | 6  |
| ●本器の廃棄・電池の破棄について       | 6  |
| ●アフターサービスについて          | 7  |
| ●保証書                   | 8  |
| ●無料修理規程/個人情報の取り扱い      | 9  |
| ●ケースの開きかた/閉じかた         | 10 |
| ●装着する                  | 11 |
| ●使いかた.1 測定する           | 12 |
| ●使いかた.2 歩数を0に戻す(クリアする) | 12 |
| ●感度調整機能                | 13 |
| ●電池を交換する               | 14 |
| ●こんなときは                | 16 |

## お願い

誤った使いかたをしますと、重大な事故につながるおそれがあります。

本書をよくお読みいただき、正しく使用してください。

また、本書は必要なときにはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

# 安全上の注意

ご使用になる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、安全に関する重要な内容を記載しています。ここに示す内容をよくお読みいただき、本器を正しく使用してください。

|                                                                                               |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|  <b>警告</b>    | この表示の欄は「死亡または重傷※ <sup>1</sup> を負うおそれのある」内容です。                         |
|  <b>注意</b>    | この表示の欄は「傷害※ <sup>2</sup> を負うおそれまたは物的損害※ <sup>3</sup> が発生するおそれのある」内容です |
|  <b>禁止</b>   | してはいけない「禁止」内容です。                                                      |
|  <b>必ず守る</b> | 「必ず守っていただく」内容です。                                                      |

※1:重傷とは失明やけが、やけど(高温・低温)、感電、骨折、中毒などで後遺症が残るもの、および治療に入院・長期の通院を要するものをさします。

※2:傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さないけがやけど・感電などをさします。

※3:物的損害とは、家屋・家財などへの拡大損害をさします。

## 警告



禁止

- 使用前および使用中に本器に異常が確認されたら使用しない  
→異常があるまま使用すると、けがをするおそれや正確に測定できないおそれがあります。
- 電池や本器を乳幼児の手の届くところに保管しない  
→誤飲のおそれがあります。万が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。
- 本器や電池を加熱しない  
→本器の変形や電池の発火により、けがや火災のおそれがあります。

## 注意



必ず守る

- 日頃より運動に慣れていない人や、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う  
→急な運動や無理な運動は、健康を害し、事故やけがをするおそれがあります。

# 取り扱い、保管、お手入れについて



注意

## ■取り扱い、保管について



禁止

- 絶対に分解しない
- 過度の衝撃や振動を与えない  
→故障するおそれがあります。
- 通信機能付きの機器、電磁波を発生する家電製品、および強力な電磁波のある環境では使用しない  
→本器が誤動作して電池寿命に影響を及ぼすおそれや、正確に測定できないおそれがあります。  
電子レンジやワイヤレス通信機器、および電線、発電所、電波塔などから可能な限り遠くに離れて使用してください。



必ず守る

- 防水ではないので、湿気の多い所や水のかかる所、雨の中での使用や保管はしない
- 温度、湿度の変化が激しい所、ホコリの多い所に保管しない  
→故障するおそれがあります。
- ケースやクリップを無理に広げない  
→破損するおそれがあります。

## ■お手入れについて



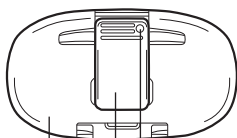
必ず守る

- 熱湯およびアルコール、シンナー、ベンジン、漂白剤などの薬品を使用しない  
→汚れたときは、やわらかい布を水または中性洗剤に浸し、固く絞って拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。  
変形や変色のおそれがあります。

# 各部の名称



前ケース

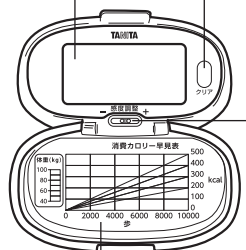


後ケース

ストラップ穴

クリップ

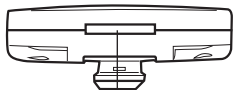
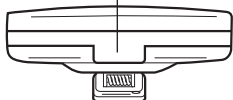
表示部 クリアボタン



感度調整ツマミ

消費カロリー早見表

開閉ロック

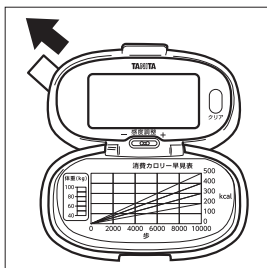


前ケース下部  
溝部分

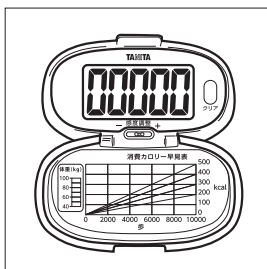
※電池交換のときに  
コインを差し込む溝。

# はじめて使用する前に

お試し用電池はあらかじめ内蔵しております。  
表示部に貼られている表示保護シールをはがし、  
電池を絶縁している透明シートを引き抜いてから  
使用してください。



1.透明シートを矢印  
の方向にゆっくり  
引き抜く



2.表示部に「000000」と  
表示される

※内蔵の「お試し用電池」は工場出荷時に納められたもので  
すので、寿命が短くなっている場合があります。

# 仕様

|        |                                                   |
|--------|---------------------------------------------------|
| 検出方法   | 振子式                                               |
| 表示歩数   | 0～99999歩 1歩単位                                     |
| 歩数精度   | ±3%(弊社振動試験機による)                                   |
| 機能     | 感度調整機能                                            |
| 電源     | 3V DC(CR2032コイン形<br>リチウム電池×1個)                    |
| 電池寿命   | 約2年(1日4時間使用した場合)                                  |
| 使用温度範囲 | 0℃～40℃                                            |
| 寸法     | 約 幅65×高さ37×奥行28mm<br>(クリップ含む)                     |
| 質量     | 約30g(電池含む)                                        |
| 主な材質   | ABS                                               |
| 付属品    | お試し用電池(CR2032コイン<br>形リチウム電池×1個、内蔵)<br>取扱説明書(保証書付) |

※デザインおよび仕様は予告なく変更する場合があります。

## 本器の廃棄について

お住まいの市区町村の定めにしたがって、電池を抜いてから廃棄してください。廃棄について不明な点がある場合は、お住まいの市区町村に相談してください。小型家電リサイクル法に基づき、お住まいの市区町村または、認定事業者による回収に協力をお願いします。

## 電池の廃棄について

お住まいの市区町村の定めにしたがって、廃棄してください。廃棄について不明な点がある場合は、お住まいの市区町村に相談してください。

## アフターサービスについて

本器の故障などについて、無料修理規程のもとで無料修理をお約束いたします。修理を希望される場合は以下に示す内容をよくお読みいただき、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

### 1. 無料修理の保証期間について

保証期間は、お買い上げ日より1年です。お買い上げ日は販売店が保証書に記入した内容か、購入証明書（購入時のレシートなど）で証明いただけますので、いずれかを大切に保管してください。

### 2. 無料修理の保証範囲について

保証範囲は、無料修理規程に示されている条件を確認してください。

### 3. 修理のご依頼について

保証期間中の依頼は、弊社お客様サービス相談室に連絡のうえ、お買い上げ日が記入された保証書もしくは購入証明書（購入時のレシートなど）を本器に添えてお送りください。保証期間を過ぎてからの依頼は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。修理によって本体の機能が維持できる場合は、希望により有料修理させていただきます。

### 4. ご不明な点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

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

販売店名とお買い上げ日の記入がない場合は、無料修理をお約束できません。

その場合は購入証明書（購入時のレシートなど）で代替して証明いただけますので、本人様の情報を記入いただいた保証書とあわせて提示してください。

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 品名     | 歩数計 PD-645/PD-646/PD-647 |
| 保証期間   | お買い上げ日より1年               |
| お買い上げ日 | 年 月 日                    |
| お客様    | ご住所                      |
|        | お名前 様                    |
|        | お電話 ( )                  |
| 販売店    | 店名・所在地                   |
|        | 電話 ( )                   |



©2016-2025 TANITA Corporation



### 〈無料修理規程〉

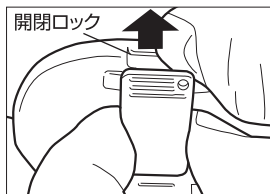
1. 取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には無料修理させていただきます。
2. ご贈答品などで購入証明ができない場合は、弊社お客様サービス相談室へお問い合わせください。
3. 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
  - イ、使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および破損
  - ロ、お買い上げ後の落下などによる故障および破損
  - ハ、付属品、消耗品の故障および交換
  - ニ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障および破損
  - ホ、一般家庭以外に使用された場合の故障および破損
  - ヘ、保証書などでお買い上げ日、お客様名、販売店名を証明できない場合、あるいは誤った情報が提示された場合
4. 本規程は、日本国内においてのみ有効です。本器を日本国外で使用される場合、無料修理を含めたすべての対応の対象外となります。
5. 本規程は、定められた期間や条件のもとで無料修理をお約束するものであり、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。保証期間が過ぎている場合の修理については、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

## 個人情報取り扱い

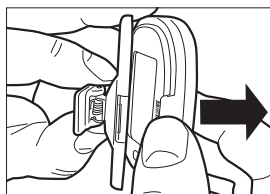
1. 修理対応にあたり、お客様の個人情報を提示いただく場合があります。
2. お客様から提示いただいた個人情報は修理対応に使用させていただき、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき、責任をもって管理いたします。

# ケースの開きかた/閉じかた

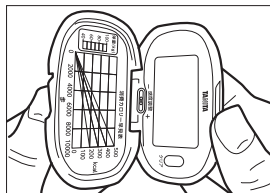
## ●ケースの開きかた



1.開閉ロックに親指をかけて矢印の方向に力を加えて外す

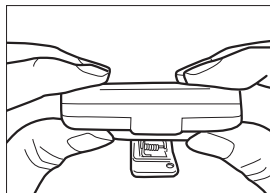


2.矢印の方向に開く



3.前ケースが開く

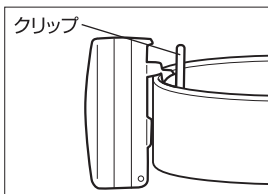
## ●ケースの閉じかた



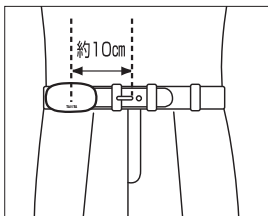
前ケースが「パチッ」と音がするまで指で軽く押さえる

# 装着する

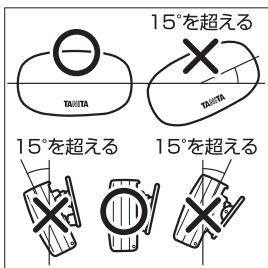
## ●装着方法と位置



1. クリップをベルトやスカート ウエスト部分に止まるまで深く差し込む



2. 装着位置は おへそから左右に約10cmを目安にする



3. 前後左右に傾けないようにする (15°以内)

※装着が浅いと傾いたり、外れたり正しい測定ができないおそれがあります。

※落下防止対策としてストラップ穴を設けていますので、ストラップ(別売り)などを取り付けてご使用ください。

# 使いかた.1 測定する

本器を装着して歩いてみましょう。

※歩くときは前ケースを閉じてください。

正しい測定ができないおそれがあります。

## 使いかた.2 歩数を0に戻す(クリアする)

クリアボタンを押すと、「00000」に戻ります。

※歩数をクリアした場合、歩数は「00000」になります。

「00000」にした歩数は元に戻りません。

※電池交換など電池を外した場合、歩数はクリアされて

「00000」になります。

※歩数が「99999」になったら「00000」に戻ります。



1.クリアボタンを押す



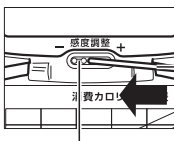
2.歩数が「00000」になる

# 感度調整機能

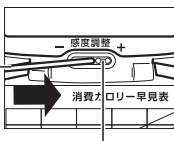
## ●感度調整ツマミの使いかた

実際の歩数と大きく違うときに使用します。  
平地において100歩歩いて、5歩以上歩数に違いがあるときに感度調整ツマミで調整します。

●表示歩数が多めの場合  
「 $\ominus$ 」の方へツマミを細い棒で動かしてください。



●表示歩数が少なめの場合  
「 $\oplus$ 」の方へツマミを細い棒で動かしてください。



感度調整ツマミ

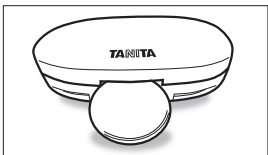
※感度調整ツマミは固いため、指先で動かさないでください。爪が割れるおそれがあります。

## 歩きかたのポイント

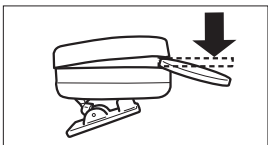
|      |                                                                                                                                                          |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 姿勢   | <ul style="list-style-type: none"><li>・まっすぐ前を見て、あごを軽く引く</li><li>・肩の力を抜いてリラックスする</li></ul>                                                                |
| フォーム | <ul style="list-style-type: none"><li>・ひじをやや曲げて腕を大きくふる</li><li>・腰の回転を意識する</li><li>・ひざを伸ばしてかかとから着地する</li><li>・着地後は体重を親指のつけ根へ移動させて、つま先でしっかり地面をける</li></ul> |

# 電池を交換する

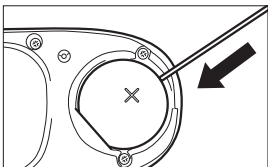
表示が薄くなってきたらすみやかに新しい電池 (CR2032×1個)と交換してください。



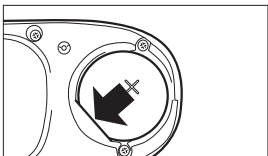
1. 前ケース下部の溝にコイン形状のものを差し込む



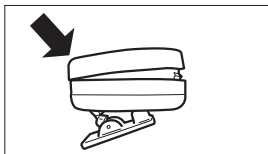
2. 差し込んだコイン形状のものを軽く上に押し上げて、前ケースを外す



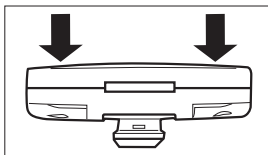
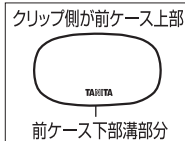
3. 使用済みの電池を取り出す  
→ 図の部分に、つまようじなどの電気を通さない細い棒を入れて持ち上げ、電池を取り出してください。



4. 電池 (CR2032) を ⊕ 側を上にして、矢印の方向から先に入れる



5.前ケースを取り付けるときは、前ケースの上部をあわせる



6.前ケースの下部が「パチッ」と音がするまで軽く押さえる

※本体の前ケースは「パチッ」と音がするように取り付けてください。前ケースが外れて落下するおそれがあります。

※指定の電池(CR2032)以外は使用しないでください。

※電池は⊕⊖の方向を正しく入れてください。

※幼児の誤飲防止のため、指では取り出しにくくなっています。

# こんなときは

|             |                                                                                                                                                            |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 何も表示しない     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●電池の向きはあっていますか？<br/>→電池の極性（⊕、⊖）を確認してください。</li> <li>●電池が消耗しています。すみやかに新しい電池（CR2032×1個）と交換してください。（※P.14～15）</li> </ul> |
| 表示歩数が少ない/多い | <p>「装着する」「使いかた.1測定する」「感度調整機能」を確認してください。（※P.11～13）</p> <p>装着する位置によって本器が傾くときは、装着する位置を変えるなどしてください。</p>                                                        |

平地での歩行動作が基本です。次のような場合は、歩数が正しく測定できないおそれがあります。

## 不規則な歩行

- すり足のような歩き方（雪道など）
- 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

## 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
- 階段や急斜面の上り下り
- 自転車、自動車、電車、バスなどの振動

株式会社 **タニタ**

本社・お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

ホームページアドレス <https://www.tanita.co.jp/>

お問い合わせ先

フリー  
ダイヤル

 **0120-133821**

携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。  
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。

ナビ  
ダイヤル

 **0570-783551**

通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間 / 9:00～17:00（祝日を除く月～金）

タニタ サービスセンター 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1