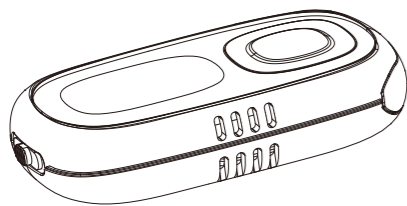


取扱説明書

CUSTOM
TOKYO JAPAN



熱中症、風邪チェッカー付き活動量計

Health Keeper **Exthif** PHV-1000

130401

はじめに

この度は弊社の製品をお求めいただきまして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いただき、正しくご使用ください。
なお、お読みいただいた後もこの取扱説明書を大切に保管してください。

安全にご使用いただくために

警告 人が死亡または重傷を負う恐れがある内容を示しています。

注意 人が死亡または財産に損害を受ける恐れがある内容を示しています。

警告

損傷や火災事故防止のため、電子レンジ等、マイクロ波加熱炉には絶対に入れないでください。

電池は幼児の手の届かない場所で交換、保管してください。万一飲み込んだ場合は直ちに医師に相談してください。

また、使用済みの電池は直ちに破棄してください。電池を破棄する場合は各自治体の指示に従って廃棄してください。

電池を加熱すると破裂する恐れがありますので、絶対に加熱しないでください。

注意

ストラップを持って本製品を振り回したり、強く引っ張ったりすると、紐が切れ、けがをする原因となりますのでおやめください。

直射日光のあたる場所でのご使用、夏季の自動車内での放置はおやめください。製品の故障や、本体ケースの変形の原因になる可能性があります。

本製品は防塵・防水構造ではありません。濡れた手で触ったりしますと、センサー口から水等が入り込み製品の故障につながります。カバン等にぶら下げた際も雨などが当たらない様、十分にご注意ください。

本製品を分解しないでください。故障の原因となります。

電池交換の際は濡れた手で触らないでください。

備考

この製品は歩数を基準として活動量を計算し表示するものです。食事等から摂取するエネルギーについては考慮しておりません。食事と運動のバランスを上手に組み合わせ、快適な健康づくりをしてください。

本体が汚れた時は、薄めた中性洗剤液を浸し、固く絞った布で軽くふいてください。アルコールやシンナー、ベンジン等の揮発性溶剤は表面仕上げを痛めますので、絶対に使用しないでください。

極端な温度変化のある環境でのご使用は、結露の原因になりますので、ご注意ください。

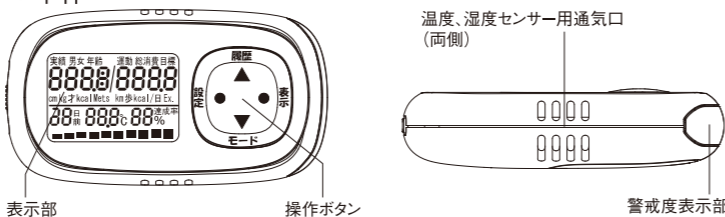
冬期間の室外でのご使用は、本体の温度低下により表示の応答速度が遅くなる場合があります。暖房器具等の周辺でのご使用は、本体のプラスチック部の変形や故障の原因になったり、電池の消耗が常温での使用に比べ早くなったりします。

本製品の特徴

携帯に便利な小型ボディの熱中症・風邪チェッカー付き活動量計です。
毎日のウォーキングや生活活動で歩いた歩数に応じて、歩行距離、消費カロリー、脂肪燃焼量やエクササイズ量等の目安の確認ができ、毎日の健康づくりのサポートに一役買います。
歩数等をチェックしながら同時に熱中症や風邪の警戒度をチェックできます。
警戒度は4色のLEDでお知らせします。警戒度が高くなると、ブザーを鳴らしお知らせします。

各部の名称

● 本体

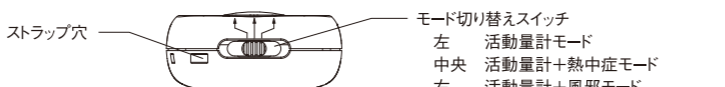


表示部

操作ボタン

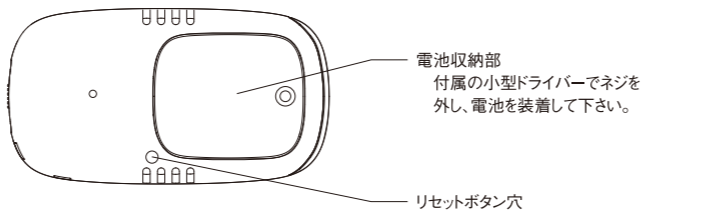
警戒度表示部

温度、湿度センサー用通気口
(両側)



ストラップ穴

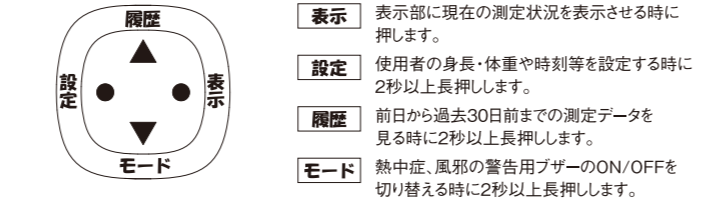
モード切り替えスイッチ
左 活動量計モード
中央 活動量計+熱中症モード
右 活動量計+風邪モード



電池収納部
付属の小型ドライバーでネジを外し、電池を装着して下さい。

リセットボタン穴

● 操作ボタン部



表示 表示部に現在の測定状況を表示させる時に押します。
設定 使用者の身長・体重や時刻等を設定する時に2秒以上長押しします。
履歴 前日から過去30日前までの測定データを見る時に2秒以上長押しします。
モード 熱中症、風邪の警告用ブザーのON/OFFを切り替える時に2秒以上長押しします。

※ボタンは●、▲、▼の所を押してください。

活動量計についての基礎知識

基礎代謝量 人間が生命活動を維持して行くために必然的に消費するエネルギーの事を言い、皆さんが横になってじっとしていても消費するエネルギーの事です。性別や身長、体重、年齢によって基礎代謝量は異なってきますので、初期設定時はできるだけ正しい数値を入力してください。

エクササイズ 身体活動の量を表す単位です。「メッツ」と呼ばれる身体活動の強度に身体活動の時間をかけたものが「エクササイズ」になります。

メッツ 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です。座って安静にしている状態が1メッツ、普通の歩行が3メッツに相当します。(本製品では、メッツは内部での計算にのみ使用され、表示はされません)

活動内容とメッツの関係 (一部抜粋)
3メッツ：普通歩行(約67m/分)、屋内の掃除、ウェイトトレーニング、バレーボール等
4メッツ：早歩き(約95~100m/分)、自転車に乗る、水中運動、卓球等
5メッツ：早歩き(約107m/分)、動物の世話(歩く/走る)、野球、ソフトボール等

減量に必要なエネルギー 一般に1kgの体重を落とすのに約7200kcalが必要といわれています。本製品ではこれを元に減量目標体重から必要エネルギーを算出しています。

ご使用前に(電池の取り付け)

ご使用になる前に以下の手順で電池を取り付けてください。

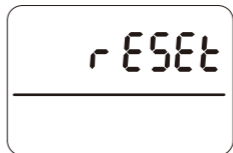
- 本体裏の電池蓋のネジを付属の小型ドライバーで外し、電池蓋を開けます。
- 付属のボタン型電池(CR2032)2個を+極が上になる様に重ねて装填します。
その際、+極側の電池端子に注意して、電池端子を押しつぶしたりしない様にご注意ください。



+極の電池端子を押しつぶさない様に!



- 電池蓋を閉め、ネジを元のように締めてください。
電池を取り付けると、表示部に「ESET」と表示が出ます。
[設定]ボタンを押して、時刻やご使用者の身長・体重等を設定してください。



設定の手順

電池を挿入するか[設定]ボタンを2秒以上長押しすると設定モードになります。
※設定モード中、ボタン操作をしないと約20秒で通常の計測モードに戻ります。

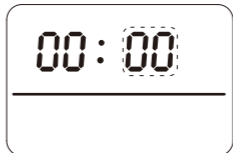
● 時刻設定

時刻の時間の所が点滅しますので、[履歴/▲]、[モード/▼]ボタンを押して、時刻を設定します。
[履歴/▲]、[モード/▼]ボタンを長押しすると、時刻を早送りします。時刻を合わせたら、[設定]ボタンを押して決定します。



● 分の設定

時刻の分の設定を行います。分の所が点滅しますので、同様に[履歴/▲]、[モード/▼]ボタンを押して、時刻を設定します。
[履歴/▲]、[モード/▼]ボタンを長押しすると、時刻を早送りします。時刻を合わせたら、[設定]ボタンを押して決定します。



● 曜日の設定

表示部に「1」の表示が出ますので、以下の例にならって曜日を設定してください。
1:日曜日 4:水曜日 7:土曜日
2:月曜日 5:木曜日
3:火曜日 6:金曜日



参考：厚生労働省の指針で、健康づくりのために「1週間に23エクササイズの活発な身体活動運動」を行うことを推奨しています。
本製品では、日曜日から土曜日までの実績のエクササイズを積算して、23エクササイズに対してどのくらい達成できたかを示す「達成率」を表示できます。
日曜日の0時になると、1週間分のエクササイズの積算値はクリアされ、新たに積算を始めます。

● 年齢の設定

曜日の設定後、年齢を設定します。
[履歴/▲]、[モード/▼]ボタンを押して設定してください。
設定したら[設定]ボタンを押して決定してください。



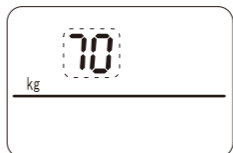
● 身長の設定

年齢の設定後、身長を設定します。
[履歴/▲]、[モード/▼]ボタンを押して設定してください。
設定したら[設定]ボタンを押して決定してください。



● 体重の設定

身長の設定後、体重を設定します。
[履歴/▲]、[モード/▼]ボタンを押して設定してください。
設定したら[設定]ボタンを押して決定してください。



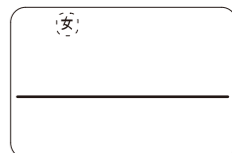
● 目標減量体重の設定

体重の設定後、目標減量体重を設定します。
[履歴/▲]、[モード/▼]ボタンを押して設定してください。目標減量体重は0~4.0kgまで設定できます。
設定したら[設定]ボタンを押して決定してください。



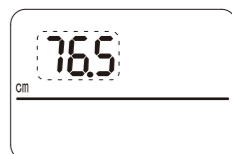
● 性別の設定

目標減量体重の設定後、性別を設定します。
[履歴/▲]、[モード/▼]ボタンを押して設定してください。
設定したら[設定]ボタンを押して決定してください。



● 歩幅の設定

性別の設定後、歩幅を設定します。
[履歴/▲]、[モード/▼]ボタンを押して設定してください。
初期設定では、身長×0.45(cm)が自動的に表示されます。正確に測定するためには、以下の方法でご自身の歩幅を測定し、設定してください。



ヒント

歩幅の測定方法
通常の歩き方で10歩歩き、その1歩目の爪先から10歩目の爪先までの距離を測定します。その距離を10で割った長さをご自身の歩幅になります。

最後に[設定]ボタンを押して全ての設定が完了すると測定モードになり、ご使用になれます。

ヒント

時刻の修正や、ご使用者の設定を変える場合は、[設定]ボタンを2秒以上押しして設定し直してください。

参考：電池挿入時、リセット時の初期設定値と設定可能範囲

時刻：00:00(24時間表示)
曜日：1(1:日曜日~7:土曜日)
年齢：25歳(6~99歳)
身長：170cm(100~200cm)
体重：70kg(10~200kg)
1週間での目標減量体重：0.0kg(0.0~4.0kg)
性別：女(男または女)
歩幅：身長×0.45(cm)(30~120cm)

本体の装着

本製品は歩数のカウントに3G加速度センサーを使用しているため、装着位置は特に制限ありません。
胸ポケットへ入れてご使用されると歩行時に加え、上半身を動かした時の運動も加味できます。
但し、本体内部に温度・湿度センサーが入っている為、密閉されている場合は正しく温度・湿度が測定できなくなる場合があります。
温度、湿度をより正しく測定し、熱中症や風邪の警戒をする時には、体に接触しない様にしてお持ちください。

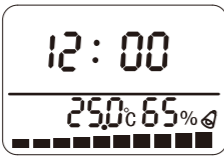
ヒント

歩数のカウントは誤計測を防ぐために10歩以上継続してカウントした時に計測を行います(その時は10歩からスタートします)。
表示はカウントを行っていない時は消灯していますが、10歩以上を計測すると自動で表示します。歩数計測中、表示は点灯したままですが、計測が止まると電池の消耗を防ぐ為、約20秒後に自動的に表示は消灯します。

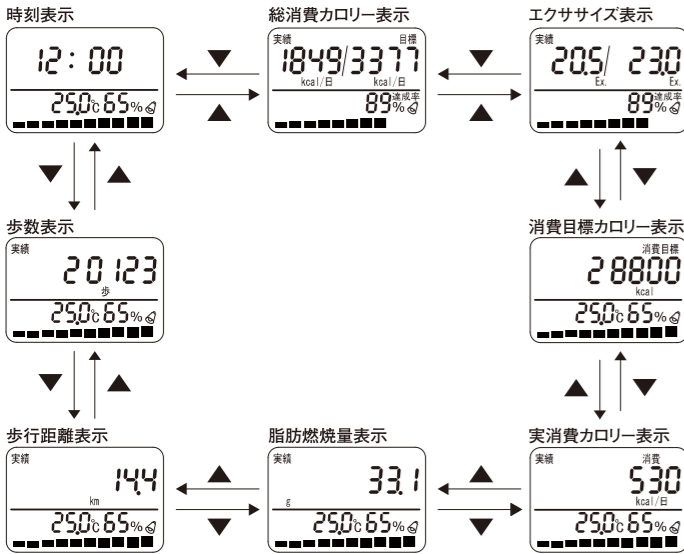
活動量計測定モード

測定モードでは、表示部上段に時刻や活動量計に関する内容が表示されます。LCD下段にはモード設定により、表示内容が変わります。

活動量計モード	エクササイズ達成度 エクササイズ達成度バーグラフ
活動量計+熱中症モード	温度、湿度
活動量計+風邪モード	エクササイズ達成度バーグラフ

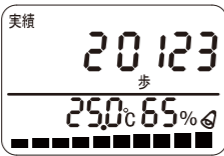


[履歴/▲]/[モード/▼]を押すと、以下の順番で表示が変わります。



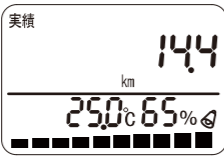
●歩数表示

測定当日の歩数が表示されます。歩数表示は翌日の0時にリセットされ新たに測定を行います。



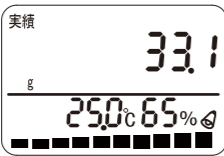
●歩行距離表示

測定当日の歩行距離が表示されます。歩行距離は初期設定にて設定された歩幅と歩数によって算出されます。



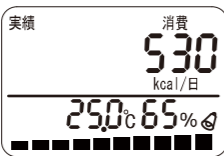
●脂肪燃焼量表示

測定当日の脂肪燃焼量が表示されます。脂肪燃焼量は内部で自動計算され表示されます。



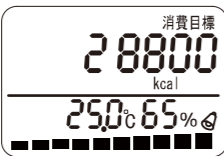
●実消費カロリー表示

測定当日の実消費カロリーを表示します。実消費カロリーは活動量に応じて内部で自動計算され表示されます。



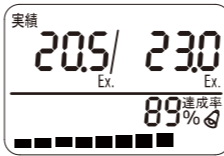
●目標消費カロリー表示

初期設定にて目標減量体重を設定すると、減量に必要な1週間の消費目標カロリーが表示されます。一般的に体重を1kg落とすのに、約7200kcalが必要といわれています。設定した目標減量体重を元に1週間でどれだけのカロリーを消費しなければならないかを算出、表示しています。目標減量体重を設定しないと、目標消費カロリーは0kcalとなります。



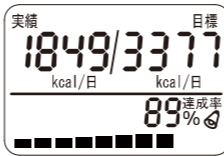
●エクササイズ表示

表示部左側に1週間のエクササイズの実績が表示され、右側は1週間の目標とされるエクササイズ量23Ex(固定)が表示されます。下部にはその達成度が数字とバーグラフで表示されます。エクササイズの実績は日曜日の0時を起点として、土曜日の23時59分までの積算を表示します。積算された実績は日曜日0時になるとリセットされ再び0から積算を始めます。バーグラフは1日盛りで10%を表し、10個のバーで100%を示します。



●総消費カロリー表示

表示部左側に測定当日の総消費カロリーが表示され、右側に1日当りの消費目標カロリーが表示されます。下部には1週間のエクササイズの実績の達成度が数字とバーグラフで表示されます。総消費カロリーは、基礎代謝量と実消費カロリー(運動消費カロリー)を足したもので、毎日0時にリセットされ、時間と共に増えていきます。消費目標カロリーは、身長、体重、年齢、性別から算出される基礎代謝量と目標減量体重から計算された値が表示されます。

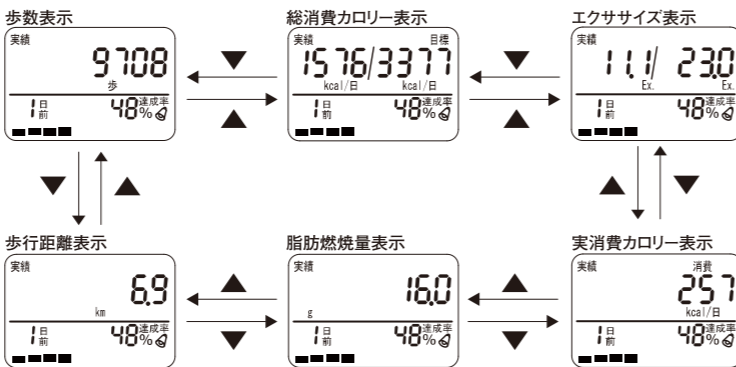
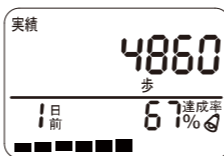


●スリープモード

表示点灯時に約20秒間ボタンの操作が無かったり、歩数センサーのカウントが無かったりした場合、電池の消耗を防ぐために表示が消灯します。センサーで歩数をカウントしたり、[表示]ボタンを押したりすると、表示が点灯します。

●履歴表示モード

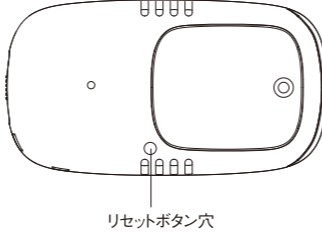
[履歴/▲]ボタンを長押しすると履歴表示モードになります。表示部下部に“1日前”と表示されますので、[履歴/▲]、[モード/▼]ボタンで呼び出したい日を選び、[設定]ボタンで確定します。次に[履歴/▲]、[モード/▼]ボタンを押すと、下記の順番で過去の実績データが表示されます。履歴表示モードを終了するには、[表示]ボタンを押してください。



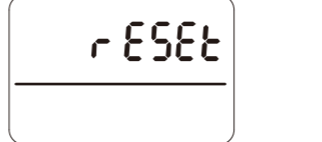
本製品は30日分の活動の記録が保存できます。計測が30日を超えると、順に古い日付のデータから消去されていきます。ご自身で全データの消去を行う場合には以下の方法をお読みください。

●履歴データの消去

記録されたデータは電池を抜いても保存されていますが、下記の手順でデータを消去することができます。本体裏面のリセットボタン穴を爪楊枝等で押します。表示部に“rESEt”と表示が出ますので、[設定]ボタンを押すと、記録されたデータが消去されます。※記録データを消去すると、設定した個人データも消去されます。

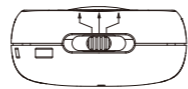


記録データを消去したくない時は“rESEt”表示時に[表示]ボタンを押すとデータを消去しないで通常の表示に戻ります。



●熱中症、風邪チェッカー機能

本体横のスライドスイッチで熱中症と風邪のチェッカー機能を切り替える事ができます。(熱中症と風邪チェックの両機能を同時に行うことはできません)



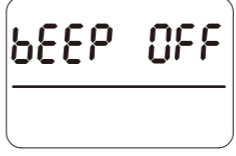
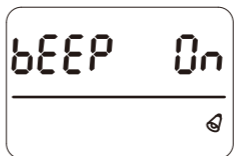
モード切り替えスイッチ
左 活動量計モード
中央 活動量計+熱中症モード
右 活動量計+風邪モード

熱中症、風邪チェッカー機能に切り替えると、表示部下部に温度、湿度が表示されます。また、その時の温湿度により熱中症、風邪の警戒度がLEDの点滅によって表示されます。それぞれの機能を使用中に「嚴重警戒」、「危険」の警戒レベルになった場合、警戒ブザーが鳴って警戒を促します。ブザーはいずれかのボタンを押すか、10秒間鳴り続けると止まります。(LEDは点滅または点灯したままです)5分後、依然「嚴重警戒」、「危険」警戒レベルにあった場合、再び警戒ブザーが鳴ります。

警戒レベル	LED	ブザー
注意	緑点滅	鳴りません
警戒	黄色点滅	鳴りません
嚴重警戒	橙点滅	ブザー間欠鳴動
危険	赤点灯	ブザー連続鳴動

●警戒ブザーのON/OFF切り替え

熱中症、風邪の警戒ブザーを鳴らしたくない時は、ブザー音を止めることができます。この時でもLEDでの警戒表示は出ますので、音がなっては困る場合にご利用ください。[モード/▼]ボタンを長押しすると表示部に“bEEP On”と表示されます。[履歴/▲]または[モード/▼]ボタンを押して、表示を“bEEP OFF”にしてください。[設定]ボタンを押して設定が確定します。警戒ブザーがOnの時、表示部にベルマークが表示されます。



●熱中症の警戒度算出方法について

熱中症はスポーツ活動ばかりでなく日常生活や職場でも発生します。通常、熱中症は黒球を使った湿球黒球温度(WBGT)を温度基準に採用し、その温度レベルによって「危険」(31℃以上)、「嚴重警戒」(28~31℃)、「警戒」(25~28℃)、「注意」(25℃未満)の4段階に分けられています。本製品は、温度と湿度の関係から、熱中症の警戒度を簡易的に内部で計算し、LEDとブザーによって熱中症の警戒度を表示しています。

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険:赤(31℃以上)	全ての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒:橙(28~31℃)	中等度以上の生活活動で起こる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒:黄(25~28℃)	強い生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意:緑(25℃未満)	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

●風邪の警戒度算出方法について

インフルエンザウィルスの生存は、空気中に含まれる水蒸気量(絶対湿度)と関係があることがわかっています。本製品は温度と相対湿度の関係から絶対湿度を計算し、絶対湿度とインフルエンザウィルスの生存率の関係から、風邪のかかりやすさを4段階で分かりやすく教えます。

本体表示	絶対湿度	空気の乾燥状態とインフルエンザの流行	ウィルス生存率
危険:赤	7g/m ³ 以下	空気が乾燥してインフルエンザが流行しやすい状態	20%
嚴重警戒:橙	7~11g/m ³	空気が乾燥してきてインフルエンザが流行してきて良い状態	5~20%
警戒:黄	11~17g/m ³	空気が湿っていてインフルエンザの流行はしにくい状態	0~5%
ほぼ安全:緑	17g/m ³ 以上	空気が大変湿っていてインフルエンザの流行は非常にしにくい状態	ほぼ0%

●ご使用上のご注意

本製品は温度、湿度の関係から熱中症と風邪の警戒度を算出していますが、熱中症や風邪のかかりやすさはご使用者の基礎体力やその日の体調によって影響を受けます。表示や警告は目安としてご確認頂き、体調管理は各ご使用者自身で行ってください。

●こんな時は

歩数が0なのにカロリーを消費している
身長、体重等から算出される基礎代謝量を元に、じっとしていても消費するエネルギーを表示しています。

●歩いているのに、歩数を正しくカウントしない

歩き方がゆっくりだったり、すり足等の歩き方だったりすると、正しく歩数をカウントしない場合があります。

●表示が出ていない

歩数をカウントしていない時は、電池の消耗を抑える為表示を消灯しています。規定時間内に10歩をカウントするか、[表示]ボタンを押すと表示が出ます。

●表示が薄い、10歩以上歩いているのに表示が出ない

電池残量の低下が考えられます。誤計測や誤表示となる場合がありますので、速やかに電池を交換してください。
電池の交換は付属の小型ドライバーを使って電池蓋を外し、CR-2032電池2個と交換してください。
※電池は違う種類のものや、新旧の電池を混ぜないでください。

●エクササイズ量が0になっている(または減っている)

エクササイズ量は1週間単位で積算、クリアします。初期設定の曜日設定で、1日目を起点として、7日分のエクササイズを積算します。

●仕様

- 活動量計
 - 活動量計センサー：3G加速度センサー
 - 測定項目：歩数、歩行距離、脂肪燃焼量、消費カロリー、Ex(エクササイズ)
 - データ記憶量：30日分のデータを記憶
- 熱中症、風邪チェッカー
 - 温度測定範囲：0℃~+50℃(0℃以下:Lo表示、50℃以上:Hi表示)
 - 湿度測定範囲：20~90%RH(20%RH以下:Lo表示、90%RH以上:Hi表示)
 - 温度測定精度：±1℃(0~40℃)、左記以外±2℃
 - 湿度測定精度：±5%RH(50~80%RH)、左記以外±10%RH
 - 温湿度測定間隔：5分間隔
 - LED表示：4色(緑、黄色、橙、赤)
 - 警告ブザー機能付き
- 一般仕様
 - 使用温湿度：0~+40℃、80%RH以下(但し、結露の無い事)
 - 保存温湿度：-10~+60℃、80%RH以下(但し、結露の無い事)
 - 電源：CR2032ボタン型電池×2個
 - 電池寿命：約6か月(活動量計モードにて1日6時間LCD点灯として)(ご使用の環境や、表示確認の頻度によって電池寿命が異なります)
 - 寸法・重量：L67×W36×D18mm、約26g(電池含む、ストラップ含まず)

●付属品

- ボタン型電池(CR2032) 2個(試供品)
- クリップ付きストラップ 電池蓋用小型ドライバー 取扱説明書(本書、保証書付き)