

**Kenz**

## 3軸センサー 活動量計

**e-style2**  
イースタイル2



取扱説明書

 SUZUKEN

・ご購入された方へ

・ e-style2 の特長

1. はじめに

2. 設定しましょう

3. 装着しましょう

4. 測定結果を見てみましょう

5. グラフの見方

6. 電池の寿命と交換

7. 初期化するには…

・ 仕様

・ 故障かな？とおもったら…



・ ご相談・お問合せ先

## ご購入された方へ

この度は、**e-style2** をご購入いただき誠にありがとうございました。本機をご利用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、操作方法をご理解の上、ご使用ください。また、この製品の機能を充分ご活用いただくため、取扱説明書は大切に保管してください。ご使用前には必ず「安全上のご注意」をよくお読みください。

### ■ 安全上のご注意 ■

ご使用前に「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。取扱説明書はいつでも見られるところに保存してください。

	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重症を負う危険が想定される内容を示しています。
	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う危険が想定される内容、および物的損害の発生が想定される内容を示しています。

### ⚠ 警 告

- 誤って本体、電池、電池カバー、落下防止ストラップを飲み込まないようご注意ください。
- 電池などは幼児の手の届かないところに置き、万が一飲み込んだ場合には直ちに医師にご相談ください。
- 電池、電池の入った本体を火中に投じないでください。破裂することがあります。
- 電池が重なりあうなどし、(+)・(-)極の端子が他の金属や導電材で直接接する場合は、ショート状態になり、電池が消耗して利用できない原因となります。
- 電池を廃棄するときは、電池1個ごとに(+)極と(-)極を絶縁性テープで絶縁し、各自治体の指示に従ってください。
- 本製品は焼却しないでください。燃やすと爆発や有毒ガス発生のおそれがあります。廃棄する場合は各自治体の指示に従ってください。
- 本体および電池を電子レンジやオープン、高圧容器に入れてください。本体の発熱、発煙、発火や回路部品が破壊したり、電池の液漏れ、発熱、破裂、発火の原因となります。
- ペースメーカーを装着されている方は、念のため、本体の首かけボタンでの利用はお止めください。
- 万一、電池内部の液が目に入った場合は、こすらず直ちに充分洗浄した後、直ちに医師の治療を受けてください。
- 万一、異臭がしたり、発熱、煙が出るといった場合は、安全を確認の上、電池を抜き、お買い上げの販売店、または弊社までご相談ください。火災、故障の危険があります。
- 運動は体調に合わせておこなってください。急な運動や無理な運動は危険です。運動療法や減量、トレーニングを行う場合は、医師や専門家、トレーナーの指示に従ってください。
- 表示を見ながら、または操作をしながらの歩行、運動は危険ですので絶対におやめください。

### ⚠ 注 意

- 濡れた手で電池を交換しないでください。感電の危険があります。
- 内部に異物(金属類や燃えやすいもの、ほこり等)が入らないようご注意ください。感電、火災や故障の原因となります。
- 本体および電池を分解したり、改造したりしないでください。ケガや感電の危険があります。また、故障の原因になります。この場合は、保証期間であっても保証できなくなります。
- 本体の電池カバーを開めるときは、手の指を挟みこまないよう、ご注意ください。ケガの原因になります。
- 無理な力で何度もひっぱったり、落下などの強い衝撃で本体および付属品が損傷するおそれがあります。ご注意ください。

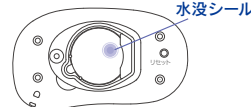
- 本体に重いものを乗せないでください。故障や誤動作の原因になります。
- 長期間使用しないときは電池を取り出して保管してください。また、使用済みの電池を本体に入れたままにしないでください。
- 腐食性ガス(Cl<sub>2</sub>、NH<sub>3</sub>、SO<sub>2</sub>、NO<sub>x</sub>等)や薬品のそばでの保管や使用は避けてください。変色、火災、故障の原因になります。
- 直射日光のあたる場所や発熱する器具の近く、高温となる場所での使用は避けてください。また、車中や炎天下などに放置しないでください。故障の原因になります。
- 静電気や電圧強度の強い場所での保管や使用は避けてください。故障や誤動作の原因になります。
- ポケットの中に入れてそのまま、長時間コタツに入らないでください。低温ヤケドの原因となります。
- 衝撃を与えたり、振動の加わる場所でのご使用は避けてください。故障や誤動作の原因になります。
- 箱包に使用しているビニール袋はお子様が口に入れたり、かぶつて遊んだりしないでください。窒息の原因になります。

### ■ お客様へのお願い ■

- 本書の一部または全部を無断で転記することは固くお断りします。
- 本書の内容は予告なしに変更することがあります。
- 通常のご使用状態で不具合が発生した場合は、修理をご依頼ください。保証規定により修理をさせていただきます。本体の故障により発生した他の設備、機器への損害、測定値等の情報の損害については、いかなる場合も保証しかねますので、ご了承ください。
- 本書の内容については、万全を期して作成いたしました。万が一不審な点や誤り、記載漏れなど、お気付きの点がありましたらご連絡ください。また、運用した結果につきましては、上記にかかわらず責任を負いかねますので、ご了承ください。

### ■ ご使用上の注意 ■

- キーを無理に押さないでください。
  - 落としたり、ぶつけたり、踏んだりしないでください。
  - 胸ポケットやズボンのポケットから落とさないように取り出してください。
  - 直射日光、ほこり、雨、湿気を避けてください。
  - シンナーやベンジン、アルコールなど薬品を用いて拭かないでください。有害な気体が発生したり、変形や変色、窓の曇り、塗装落ちの原因になります。汚れたときは、やわらかい布に水または中性洗剤を含ませて軽く拭いてください。
  - 振り回したり、ひっぱったりしないでください。
  - 分解や改造などはおこなわないでください。
  - 使用温度範囲、保存温度範囲外で使用されますと、正常に測定できない原因となりますので、十分ご注意ください。
  - 本体を、携帯電話や車のキーなど、硬いものと一緒に持ち歩いた場合、接触による塗装の剥がれや本体のキズ、スイッチが押されることによる誤動作の原因になります。
  - 本体に圧力が加わるような装着方法の場合、スイッチが押され、測定誤差や誤動作の原因になります。十分ご注意ください。
  - 本体は簡易防水構造を施しておりますが、完全防水ではありません。入浴時の使用、洗濯機に入れた水に落とさないようにしてください。また、汗かきや雨の多い場所での使用しないでください。また、濡らしても十分ご注意ください。
- ※水没は、電池ケースの水没シールで確認できます(図参照)。水没した場合、赤い部分がにじみ、白色部分が赤色に変色します。この場合は修理できませんので、ご了承ください。



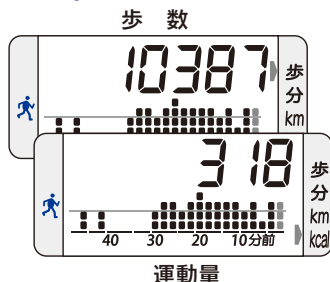
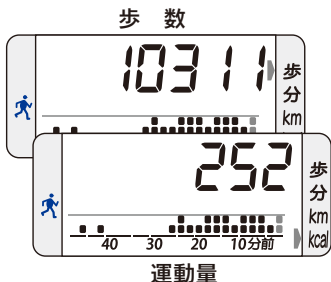
# e-style2の特長

よい運動習慣の定着には、まず現状を知ることが大切です。

e-style2は、3軸加速度センサーにより身体活動の強さをとらえることで、歩数だけでなく運動量や総消費量、速歩時間を算出します。数値データだけでなく、身体活動の強さ、活動量をグラフ化し、視覚的に運動習慣を振り返ることができます。

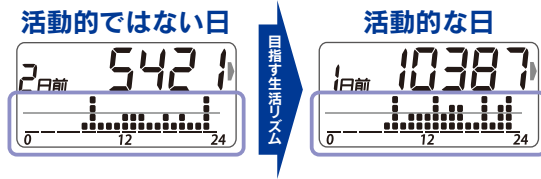
## ■ 一目でわかる運動の強さ! ■

歩数が同じでも、歩く速さにより消費するカロリーは大きく違ってきます。身体活動の強さグラフで、効果的な運動ができていないか確認してみましょう。



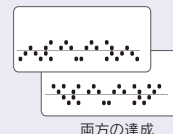
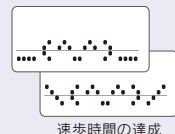
## ■ 生活リズムを振り返ろう! ■

活動量グラフで、生活リズムがわかります。生活リズムを振り返ることで、生活リズムの改善にお役立てください。



## ■ 目標を立ててみよう ■

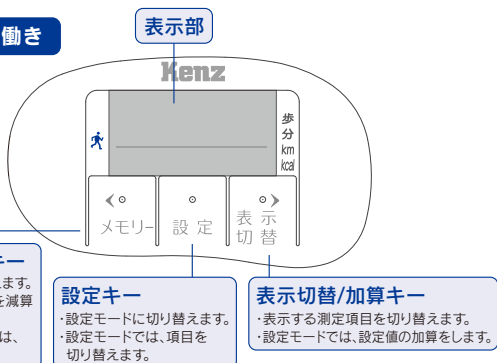
良い運動習慣は、歩数だけでなく、その身体活動の強さも重要です。量(歩数)と質(速歩時間:中等度以上の身体活動の時間)の目標を設定し、達成できるよう心がけましょう。目標達成すると、メッセージが表示されます。



# 1 はじめに

## 各部のなまえと動き

### 本体



### メモリー呼出/減算/スクロールキー

・メモリモードに切り替えます。  
・設定モードでは、設定値を減算します。  
・身体活動の強さグラフでは、グラフを過去へ戻します。

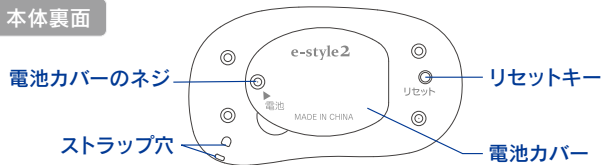
### 設定キー

・設定モードに切り替えます。  
・設定モードでは、項目を切り替えます。

### 表示替/加算キー

・表示する測定項目を切り替えます。  
・設定モードでは、設定値の加算をします。

### 本体裏面

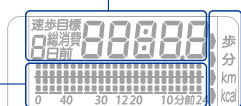


### 表示部

測定値や設定値を表示します。

単位を示します。

グラフ(身体活動の強さ、活動量)を表示します。



### 付属品

- ・お試し用電池(リチウム電池 CR2032, 本体に内蔵)………1 ※寿命が短い場合があります。
- ・落下防止ストラップ ……………1
- ・取扱説明書(保証書付) ……………1



## [モード]

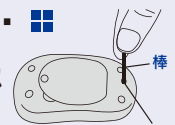
設定モード	個人データ(体重、身長、年齢、性別、歩数目標、速歩目標)、時刻を設定・変更できます。 <b>参考&gt;&gt;&gt;</b> ②設定しましょう
測定モード	当日の歩数、速歩時間、歩行距離、運動量、総消費量を表示します。また、2分間毎の身体活動の強さをグラフ表示します。 <b>参考&gt;&gt;&gt;</b> ④測定結果を見てみましょう ⑤グラフの見方
メモリーモード	1日前から7日前までの歩数、速歩時間、歩行距離、運動量、総消費量の測定結果を表示します。また、1時間毎の活動量をグラフ表示します。 <b>参考&gt;&gt;&gt;</b> ④測定結果を見てみましょう ⑤グラフの見方
省電力モード	測定はしていますが、操作や歩行などの振動がない場合は、30秒で自動的に表示が消えます。

## [用語解説]

速歩時間(分)	健康づくりに効果的と言われている中等度以上の運動(例:速歩運動)の活動時間です。
歩行距離(km)	歩行距離は、以下のように算出します。 <b>歩行距離(km) = 身長 × 歩幅換算係数 × 歩数</b> ※運動の強さによって歩幅換算係数を変えています。
運動量(kcal)	歩行など、身体の移動を伴う身体活動により消費されるエネルギー量です。本体がとらえた運動の強さをエネルギー消費量に換算し、運動量とします。
総消費量(kcal)	1日の総消費量を以下のように算出します。 <b>総消費量 = 基礎代謝量 + 運動量 + 微小運動量 + 特異的作用</b> <b>基礎代謝量</b> : 心身共に安静で、生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー量です。 <b>微小運動量</b> : 座位・立位・デスクワークなど小さな動きによる消費するエネルギー量です。 <b>特異的作用</b> : 食事を取ることで消費されるエネルギー量です。

## ❖ はじめて設定するときは・・・ ❖

本体裏面の **リセット** キーを細い棒で垂直に1秒以上、押すことにより、初期設定を行える状態になります。



リセットキー



リセットキーを押すとき、鉛筆やシャープペンシルの芯を使用したり、先の尖った棒で強く押さないでください。故障や破損の原因になります。

## ❖ 初期設定をする／設定を変更する ❖

時刻、体重、身長、年齢、性別、歩数目標、速歩目標が順に表示されます。一度設定した個人データを変更する場合は、**設定** キーを4秒以上押し続けると設定を変更できます。

### 1 時刻を合わせる

#### ①「時」を合わせる

**〈メモリー〉** キーと **〈表示切替〉** キーで設定し、**〈設定〉** キーで決定します。



#### ②「分」を合わせる

**〈メモリー〉** キーと **〈表示切替〉** キーで設定し、**〈設定〉** キーで決定します。



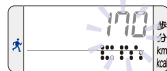
### 2 体重を設定する

**〈メモリー〉** キーと **〈表示切替〉** キーで設定し、**〈設定〉** キーで決定します。  
200kgまで設定できます。



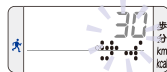
### 3 身長を設定する

**〈メモリー〉** キーと **〈表示切替〉** キーで設定し、**〈設定〉** キーで決定します。  
200cmまで設定できます。



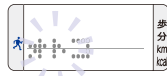
### 4 年齢を設定する

**〈メモリー〉** キーと **〈表示切替〉** キーで設定し、**〈設定〉** キーで決定します。  
100歳まで設定できます。



### 5 性別を設定する

**〈メモリー〉** キーと **〈表示切替〉** キーで設定し、**〈設定〉** キーで決定します。



### 6 歩数の目標値を設定する

**〈メモリー〉** キーと **〈表示切替〉** キーで設定し、歩数目標を **〈設定〉** キーで決定します。  
1,000歩～20,000歩まで設定できます。



### 7 速歩時間の目標値を設定する

**〈メモリー〉** キーと **〈表示切替〉** キーで設定し、速歩目標を **〈設定〉** キーで決定します。  
10分～300分まで設定できます。



以上で設定がすべて終わりました。

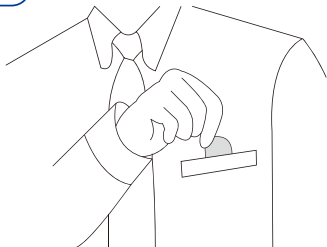
※設定の途中で設定し直す場合は、**〈設定〉** キーを2秒以上長押しし、測定画面に変えてください。  
※3分以上操作が行われない場合、測定の表示に切り替わります。

## 装着しましょう

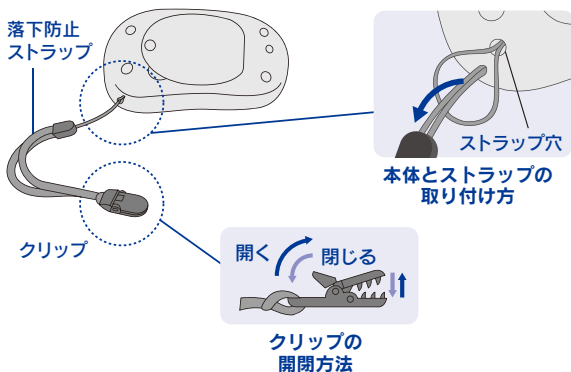
胸、ズボン、カバンのポケットに入れ、落下防止のため付属の落下防止ストラップをつけてください。

### 推奨する装着方法

胸ポケットに入れ、落下防止ストラップを取り付けます。



### 落下防止ストラップの取り付け方



### ■ 正確に測定できない使い方 ■

次の場合、正確に測定できないことがありますので、ご注意ください。

#### ● 本体が不規則に動くとき

- ・ぶらさげた状態で不規則にはねる動き
- ・ポケットの中で不規則にはねる動き
- ・装着箇所が不規則に動くとき

#### ● 歩き方が以下のとき

- ・すり足のような歩行
- ・サンダル、下駄、草履などの履物での歩行
- ・混雑した街中を歩くときなどの歩行の乱れ

#### ● 強い運動をしたり、振動の多いところで使用したとき

- ・階段や急な斜面での昇り降り、登山
- ・乗り物に乗るなど振動の多い場所にいたとき
- ・立ったり、座ったりする動作
- ・ジャンプなど上下運動を伴う激しい運動、スポーツ
- ・ジョギングなどで、本体が激しく不規則に動く

・本体をズボンなどの後ろポケットに入れしないでください。けがをしたり、本機が破損したりする原因になります。



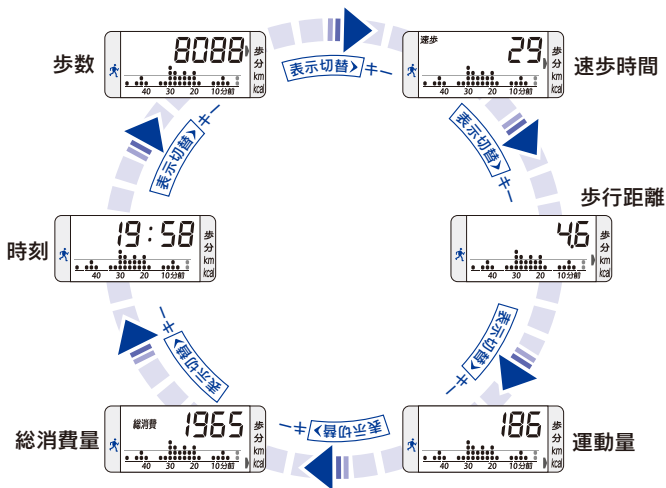
- ・胸ポケットに入れ運動すると振動により飛び出すことがありますので、十分ご注意ください。
- ・落下防止ストラップを持って振り回さないでください。
- ・落下防止ストラップの落下防止ストラップによる衣服の破損にご注意ください。
- ・落下防止ストラップのフニ口部分を衣服に挟むときは、手の指をはさみこまないよう、ご注意ください。ケガの原因になります。

# 測定結果を見てみましょう

## 【測定モード】

歩数、速歩時間、歩行距離、運動量、総消費量の測定値を表示します。

**表示切替** キーを押して、表示項目を切り替えます。



※測定値が測定範囲を超えたとき、値を「OVER.R」と表示します。

## ■ 目標達成すると・・・ ■

設定した目標を達成するとメッセージが表示されます。 **メモリー**、**設定**、**表示切替**

キーのいずれかを押してください。

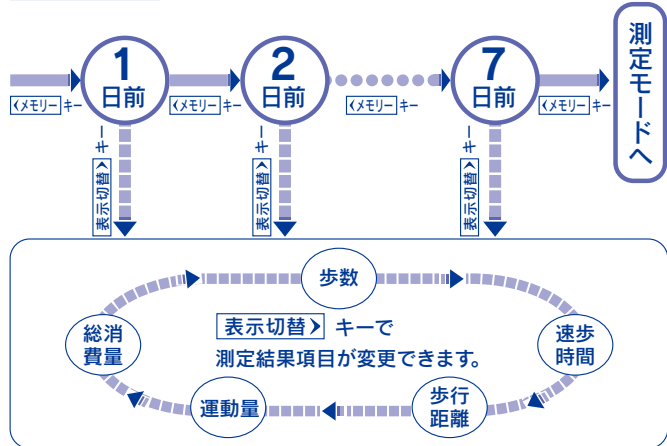
達成した目標によってメッセージが異なります。

## 【メモリーモード】

過去7日間の測定結果を表示します。

測定項目(歩数、速歩時間、歩行距離、運動量、総消費量)表示時に

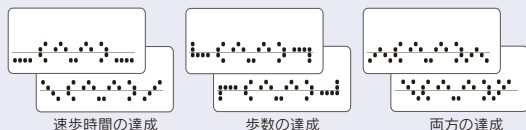
**メモリー** キーを押す毎に1日過去に戻ります。



※測定データは、0:00にメモリーされます。

※メモリーモードで15秒間操作がない場合、測定モードに戻ります。

※測定値が測定範囲を超えたとき、値を「OVER.R」と表示します。

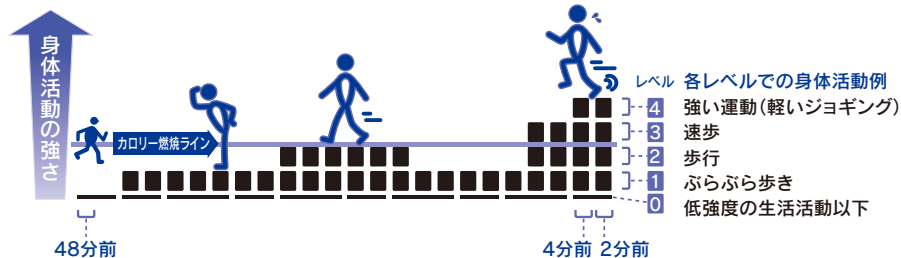


# 5

## グラフの見方

### 【身体活動の強さグラフ】

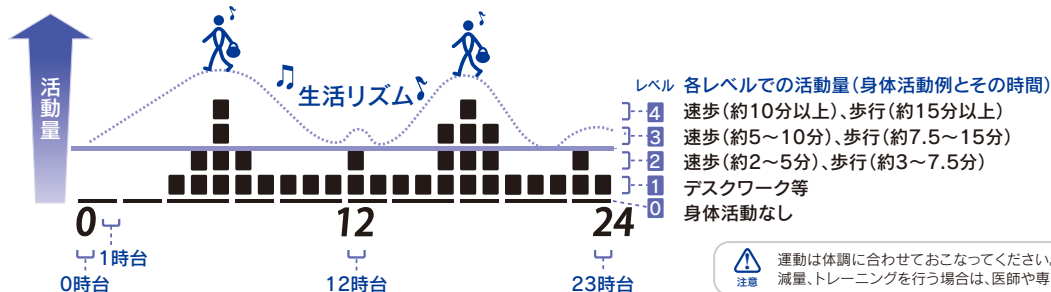
測定モードでは、過去48分前までの2分間毎の身体活動の強さをレベル0～4の5段階でグラフ表示します。カロリー燃焼ラインは、カロリー燃焼に効果的な活動の強さを表します。効果的にカロリーを燃焼させるために、ラインを超える運動を持続して行いましょう。



時刻表示時に、「<メモリー>」キーを押すことで、現在時から最大当日の0:00までの身体活動の強さを確認することができます。

### 【活動量グラフ】

メモリーモードでは、1～7日前までの1時間毎の活動量(身体活動の強さ×時間)をレベル0～4の5段階でグラフ表示します。1日の活動量から生活リズムを把握することができます。あなたの理想のリズムを探してみましょう。



運動は体調に合わせておこなってください。急な運動や無理な運動は危険です。運動療法や減量、トレーニングを行う場合は、医師や専門家、トレーナーの指示に従ってください。



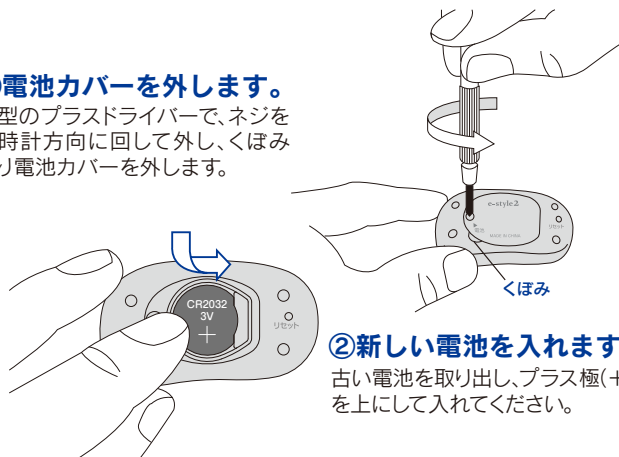
## 電池の寿命と交換

電池の容量が残り少なくなってくると、グラフ表示部分に電池マークが表示されます。電池マークが表示されたら、速やかに、電池交換してください。電池マークが表示されている場合でも、**◀メモリー**、**設定**、**表示切替▶** キーのいずれかを押しすと、グラフが表示されます。



### ①電池カバーを外します。

小型のプラスドライバーで、ネジを反時計方向に回して外し、くぼみより電池カバーを外します。



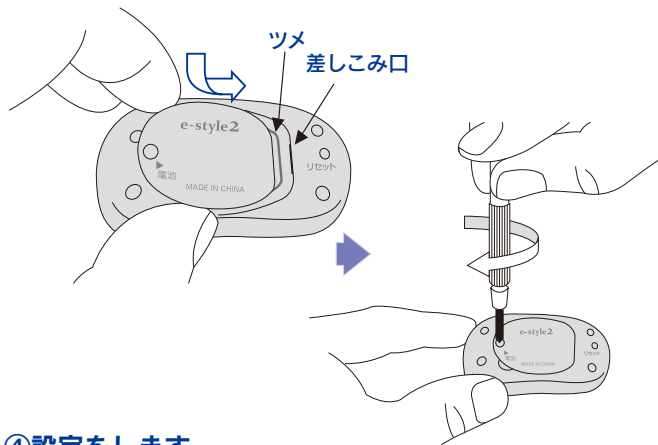
### ②新しい電池を入れます。

古い電池を取り出し、プラス極(+)を上にして入れてください。

**注意** 指定された種類の電池(リチウム電池CR2032)を使用してください。電池は(+)極と(-)極の向きを正しく入れてください。

### 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ないことを確認してください。



### ④設定をします。

設定の方法は、**②設定しましょう**をご覧ください。

・深夜0:00をはさんで電池交換をしないでください。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。(電池を外した日と、電池を入れた日は同じ日として扱われます。)



・測定値の記録は毎時00分に行われます。電池の交換を行うと、「毎時00分から現在の分」までの測定値は消去され、測定モードの「身体活動の強さグラフ」が削除されます。「過去1~7日前までの測定値」、「個人データ(身長・体重・年齢・性別・目標値)の設定」は、保存されます。時刻は、設定し直してください。

・朝、歩き始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。

e-style2  
7

## 初期化するには・・・

当日の測定値、メモリーデータおよび設定データ(時刻、体重、身長、年齢、性別、歩数目標、速歩目標)が全て消去され、初期設定に戻ります。データは復元できませんので、慎重に実施してください。



① **リセット** キーを細い棒で垂直に1秒以上、押します。

②「CL」と表示され、設定画面が表示されます。

設定の方法は、②設定しましょうをご覧ください。


**注意** 「リセット」キーを押すとき、鉛筆やシャープペンシルの芯を使用したり、先の尖った棒で強く押さないでください。故障や破損の原因になります。

## 仕様

項目	内容			
検出方式	3軸加速度センサー			
表示方式	LCD(液晶)			
測定項目	歩数	0~99999歩	運動量	0~9999kcal
	速歩時間	0 ~ 1440 分	総消費量	0~9999kcal
	歩行距離	0.0~999.9km		
設定項目	体重	0 ~ 200 kg	速歩目標	10~300分
	身長	0 ~ 200cm	歩数目標	1000~20000歩
	年齢	0 ~ 100 歳	時刻	時:0~23,分:0~59
	性別	男 / 女		
時計機能	0:00~23:59(精度:平均月差±30秒、25℃において)			
モード	設定モード	設定項目の設定		
	測定モード	測定項目、時刻の表示		
	メモリーモード	測定項目の表示(1~7日前)		
	省電力モード	画面表示消灯		
グラフ表示	身体活動の強さグラフ	2分間毎の身体活動の強さの表示		
	活動量グラフ	1時間ごとの活動量の表示		
電源	DC3V リチウム電池 CR2032 1個			
大きさ	約 幅63.0×高さ36.5×厚さ14.0mm			
重量	約 22g(電池含む)			
防滴機能	汗、水滴の侵入を防ぐような構造(IEC60529 IPX2)			
電池寿命	約 6ヶ月(1日14時間装着時、使用温度+25℃)			
使用温度・湿度範囲	5~40℃・30~90%RH(結露なきこと)			
保管温度・湿度範囲	-10~50℃・20~95%RH(結露なきこと)			
性能	歩数表示の誤差 ±3%(JIS S7200 試験方式に準拠)			
付属品	お試用電池(リチウム電池CR2032、内蔵)・・・1			
	落下防止ストラップ・・・1			
	取扱説明書(保証書付)・・・1			

## 故障かな?とおもったら...

次のようなことに原因があります。修理を依頼される前にもう一度確認してください。

こんなとき	原因	対処方法
 電池マークが表示された。	電池残量が減っている。	速やかに、新しい電池と交換してください。
何も表示しない。	省電力モードになっている。	本体を振ってください。または、 <a href="#">〈メモリー〉</a> 、 <a href="#">〔設定〕</a> 、 <a href="#">〔表示切替〉</a> キーのいずれかを押してください。
	電池の+-の向きが間違っている。	電池を正しく入れ直してください。
	電池が入っていない。	電池を入れてください。
	電池残量がなくなった。	新しい電池 (CR2032) と交換してください。
表示の値が多い、少ない。	持ち歩き方が間違っている。	「③装着しましょう」をご確認ください。
	歩き方に原因がある。	
測定されない。	モードが、設定モード・メモリーモードになっている。	測定モードを表示させてください。
測定値が減る。	時刻が間違っている。	1日単位で測定しており、測定値は時刻 0:00 になると自動的に前日分としてメモリーされ、当日分は 0 クリアされます。時刻が合っているか確認してください。
表示内容が乱れる。		電池を入れ直してください。
キーが効かない。		

## ■ ご相談・お問合せ先 ■

商品に関するご相談、お問い合わせは、  
弊社「けんこうコール」でお受けいたします。



けんこうコール

 **0120-988-468**  
フリーコール

受付時間／平日 月～金 9:00～17:00(土・日・祝日は除く)  
※携帯電話からはつながりません。

製造発売元

株式会社 **スズケン**

ケンツ事業部

名古屋市東区東片端町8番地 〒461-8701  
TEL (052) 950-6325 FAX (052) 962-7440  
ホームページ <http://www.suzuken.co.jp>  
E-mail: [kenz@suzuken.co.jp](mailto:kenz@suzuken.co.jp)