

Q 運動の目標はどれくらいですか？

A 一般的な健康づくりには、日常生活に加え、下の表に表した運動をすることが望ましいといわれています。e-styleでは、日常生活による消費カロリーも「運動量」としてとらえますので1日300kcalが目安です。

健康づくりのための運動所要量

日常生活活動強度	エネルギー消費量(kcal/日)	
	男	女
I(軽い)	200~300	100~200
II(中等度)	100~200	100程度
III(やや重い)	運動を行うことが望ましい	
IV(重い)		

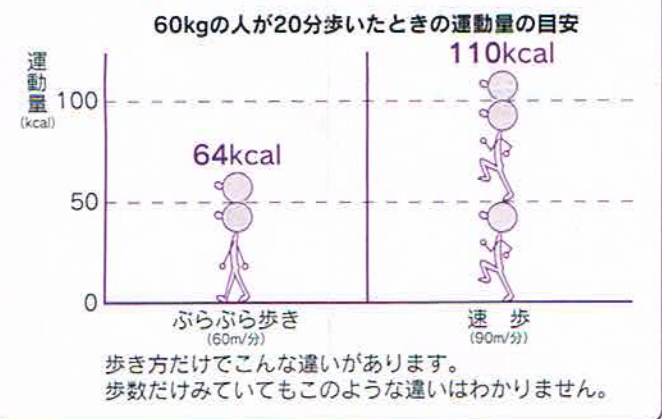
年齢階級	20代	30代	40代	50代	60代
1週間の合計運動時間	180分	170分	160分	150分	140分

(厚生労働省資料より)

運動は体調に合わせ無理は禁物です。疾患のある方は、主治医とご相談の上、目標を立てましょう。

Q 上手にカロリーを消費する歩き方は？

A せっかく歩くなら速歩でしっかりと同じ20分間歩いても、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。



？とおもったら・・・

次のようなことが原因で、測定データに誤差が生じる場合があります。修理を依頼される前にもう一度確認してください。

運動量・歩数が多すぎ、少なすぎ	歩き方に原因があるとき	すり足のような歩行。下駄、サンダル、草履などでの歩行。
	本体を正しく装着していないとき	ベルトのバックル(からだの中心)に近い位置や斜めに装着したとき。本体を開けたままのとき。
	強い運動をしたり、振動の多いところで使用したとき	腰の動きが少ない運動の場合。登山、筋力トレーニング、自転車、テニスなど運動に比べて腰の動きが少ないとき。
装着していないのに、総消費量が増える		総消費量は基礎代謝量・運動量・微小運動量を加算したもので、1日の総カロリー消費量をあらわしています。この中の基礎代謝量は人が生きていく上で最低限必要とされるエネルギー量のことであり、e-styleはこれを個人設定別に計算し、自動的にカウントアップしています。
測定値が消去される		e-styleは1日単位でデータを測定しております。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され、当日分はクリアされます。時刻が合っているか確認してください。
表示されない		電池が正しく入っているか(+、-の方向)、電池が消耗していないか確認してください。

Q カロリーカウンター e-styleでカウントできない運動の消費カロリーは？

A カロリーカウンターでは腰の動きのない運動や、水中運動はカウントされません。下記表を参考にしましょう。運動消費量kcal=(METs-1)×体重×時間

	METs		METs
入浴	2~3	水泳	4~8
自転車	3~8	テニス	4~9
布団干し	3~4	スキー	5~8
登山	5~10	バレーボール	10~14

※参考:ACSMガイドライン、日本人の消費所要量より作成
METsとは:安静時代謝を意味し、体重1kgあたりの消費カロリー計算の係数

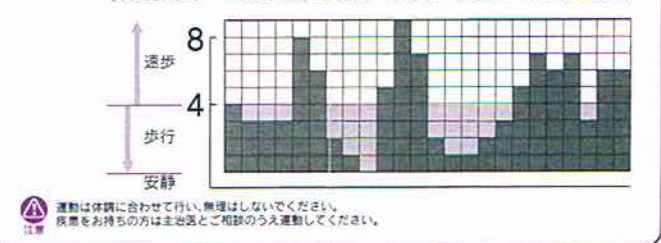
例えば 体重60kgの人が入浴した場合の運動量は？
1MET×60kg×0.5時間=30kcal

Q 歩数と運動量、総消費量何が違うの？

A 歩数は・・・体が動いた回数を計測したものです。動きの強さは反映されません。ユックリ1000歩=速歩1000歩

運動量は・・・体が動いた強さを捉え計測したものです。動きの強さが反映されますので、ユックリ歩行より速歩を行えば同じ歩数でも速歩の方が消費カロリーが多くなります。
【ユックリ1000歩30kcal<速歩1000歩50kcal】
(数値はイメージです)

総消費量は・・・1日の体の動き全体での消費カロリーを測定したものです。
【総消費量=基礎代謝量kcal+運動量kcal+微小運動量】



仕様

項目	内容
検出方式	加速度センサ
表示方式	LCD(液晶) バックライト付き
測定項目	総消費量 0~99999 kcal
測定範囲	運動量 0~99999 kcal
	歩数 0~199999 歩
	運動レベル 0~9
時計機能	0:00~23:59
	終日モード
モード	メモリモード
	運動レベルスクロールモード
	運動レベル確認モード
電源	リチウムコイン電池 CR2032 1個
大きさ	幅66.0mm×高さ38.0mm×厚さ27.0mm(フック含む)
主な材質	本体 ABS樹脂・アクリル樹脂
	パッケージ PP・紙
電池寿命	約10ヵ月(終日モード使用時) ※付属の電池はお試し用です。電池寿命が短い場合があります。
温度範囲	0℃~+40℃(結露なきこと)
重量	40g(電池含む)
付属品	モニタ電池 1個
	落下防止ストラップ 1本
	取扱説明書
保証書	パッケージの底面に記載

1 カロリーカウンター e-style モード

本機のモードには、
【終日モード・メモリモード・運動レベルスクロール
モード・運動レベル確認モード】があります。

2 カロリーカウンター e-style 機能

本機の機能には、【設定・測定・メモリ・グラフ表示・
リセット】があります。

設 定	個人データ(性別・年齢・身長・体重)・曜日・時刻を設定します。
測 定	1日単位で運動量・総消費量・歩数を測定します。 また、2分毎および4秒毎の運動レベルを測定します。
メ モ リ	過去7日間の運動量・総消費量・歩数を確認できます。
グ ラ フ 表 示	測定中、2分毎の運動レベルと4秒毎の運動レベルを確認できます。 メモリ表示では過去7日間の棒グラフを表示します。
リ セ ャ ッ ト	測定データは時計の0:00に自動的にメモリーされ、 表示はリセットします。 【測定データリセット】は、ふたをはずし電池横のリセットボタンを押します。 設定中、メモリ表示中、スクロール中は無効です。【全リセット】は、電池を抜きます。

本書中の表記について



基本操作または
ポイントを表します。



表示が点滅している
ことを表します。



注意していただきたい
ことを表します。

3 電池を入れましょう

①電池ふたをはずします。

コインを右側面の凹部分に差し込み
持ち上げるようにしてはずします。



フタが飛ばないように
指で軽く押さえてください。

爪などで外したりしないでください。
爪が割れることがあります。

③電池ふたを閉めます。

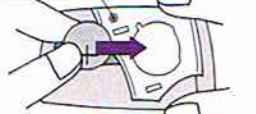
ふたを本体に合わせて、軽く押して
ください。



【電池の交換】

②電池を入れます。

リセットボタン



+(プラス)面が上になるようにし、
右側の凸部分に差し込んでください。
(ピーと鳴ります)

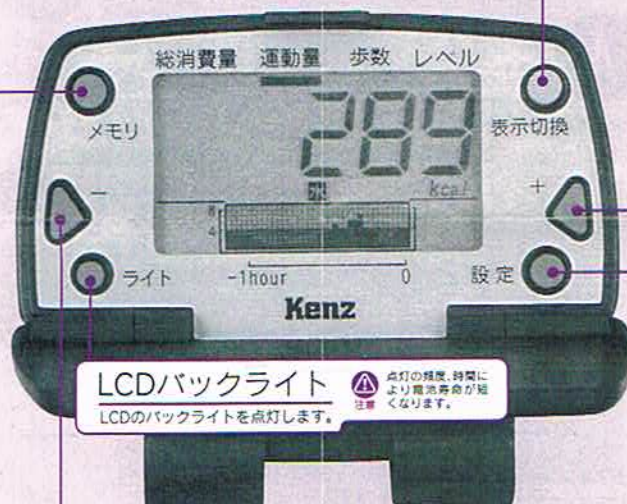
表示画面が乱れたり、スイッチ操作が働かない
場合は、電池を取りはずし、しばらくたってから
再度電池を入れてください。



爪楊枝など細い棒を電池横にある
へこみ部分に刺して押し上げてください。

太い棒(ボールペンの先)や金属の棒(針)
などは使用しないでください。
本体が傷ついたり、ケガをする恐れがあります。

e-style 各部の名称



LCDバックライト
LCDのバックライトを点灯します。

点灯の頻度、時間によ
り電池寿命が短
くなります。

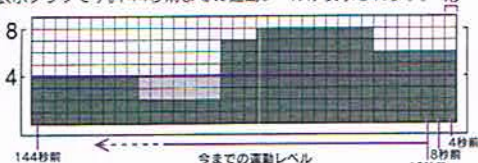
6 グラフの見方

【終日モード(総消費量・運動量・歩数・時刻表示)】の場合
1時間表示グラフです。72分前までの運動レベルが表示されます。
表示切換キーにより操作します。⑦を参照。



【運動レベル確認モード(運動レベル表示)】の場合

2分間表示グラフです。144秒前までの運動レベルが表示されます。



横軸 【終日モード】1目盛りが2分前です。【運動レベル確認モード】1目盛りが4秒前です。
縦軸 レベル7~9=強い運動 レベル4~6=適度歩行 レベル1~3=歩行 レベル0=安静

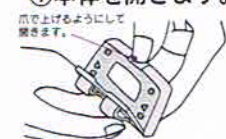
④ 4秒毎の運動レベルのスクロールはできません。

4 設定をしましょう

性別・数値合わせは【▶/← +/▶】を使用します。
項目を変えるには【設定】●を1回押します。

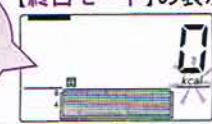
1度設定した個人データを変更する場合は、設定キーを
2秒以上押し続けると設定モードになります。

①本体を開きます。



設定
終了

【終日モード】の表示



②性別の設定



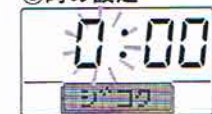
⑨分の設定



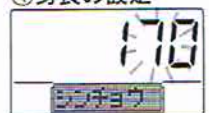
③年齢の設定



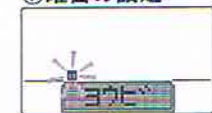
⑧時の設定



④身長の設定



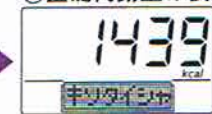
⑦曜日の設定



⑤体重の設定



⑥基礎代謝量の表示



分の設定を終えた時点で、0秒から時刻を刻みます。
5分以上操作が行われないと、自動的に測定項目の表示に戻ります。

5 装着しましょう

①落下防止ストラップの紐 を本体のベルトフックに 付けます。



②本体をベルトにはさみます。 装着はズボンの折れ目線(へそと腰の中間) にセットします。落下防止ストラップのフニ 口部をズボン、ベルトなどにはさみます。



バックル(へそ)に近い位置や斜め
の装着は正確な測定ができません。



けんこう生活支援情報
http://kenkou.suzuken.co.jp/

発売元
株式会社 スズケン

ケントツ事業部
〒461-8701
名古屋市中区栄3丁目8番地
TEL (052) 950-6325 FAX (052) 962-7440
E-mail: kenz@kenkou.suzuken.co.jp

1210

ご購入された方へ

この度は、Kenkou e-style カロリーカウンターe-スタイル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ください。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に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。

保証・サービス

本機には保証規定に従い、ご購入後1年間の保証がついております。パッケージ裏面の保証書を切り取って、大切に保管してください。

ご使用の前に「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。

保証規定

- ①保証期間(お買い上げ日より1年間)に、取扱説明書にしたがった正常な使用状況において、万一故障した場合に無料で修理いたします。
 - ②保証書は、保証本体においてのみ有効です。
 - ③保証期間経過後および故障のような場合は、保証期間内でも有料修理になります。
 - (イ)使用上の誤り、不当な修理もしくは改造による故障および損傷。
 - (ロ)お買い上げ後の転送、移動、落下、水没等による故障および損傷。
 - (ハ)火災、地震、水害、公害、異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数)および、その他天災地変などによる故障および損傷。
 - (ニ)電池使用機器の場合、電池の消耗などによる故障および損傷。
 - (ホ)消耗部品
 - (ヘ)保証書のご提示がない場合。
 - (ト)保証書の所定事項の未記入、あるいは文字を書き換えられた場合。
- その他
- (イ)原則として、修理を依頼される場合の送料、部品費等はお客様の負担になります。
 - また、本製品に関する維持管理および本機に定める品質保証を超えた保守・点検・修理に要する一切の費用はお客様のご負担になります。
 - (ロ)無償の修理内容によりましては、修理にかえて同等製品と交換させていただくことがあります。
- ④保証書は、日本国内においてのみ有効です。 This warranty is valid only in Japan.

警告 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

注意 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容、および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

警告

- 誤って電池、電池ボックス、落下防止スト랩を飲み込まないようにご注意ください。電池などは幼児の手の届かないところに置き、万一飲み込んだ場合は、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げないようにください。破損することがあり、危険です。
- 電池および電池を電子レンジやオーブン、電圧器に入れないでください。本体の発熱、発煙、発火や回路部品が破損したり、電池の液漏れ、発熱、破損、発火の原因になります。
- 万一、電池内部の液が入った場合は、こすらず直ちに充分洗浄した後、すぐに医師の治療を受けてください。
- 運動中は誤って行かないでください。
- 表示を見たり、または操作をしながらの歩行、運動、自動車の運転などは危険ですので絶対にやめください。
- 万一、異常がたり、過熱や煙が出るといった場合は、電池を抜き、お買い上げの販売店、または弊社までご連絡ください。火災、故障の原因があります。

注意

- 取扱の際は、本体のベルトフック部や落下防止スト랩による衣服の破損にご注意ください。
- 本機を分解改造しないでください。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ません。
- 無理な力で圧迫や引っ張り、落下などの強い衝撃で本体および付属品が破損するおそれがあります。
- 落下防止スト랩を持って振り回さないでください。切れの恐れがあります。
- 指定された種類の電池(リチウムイオン電池CR2032)を使用してください。
- 電池は(+)と(-)の向きを正しく入れてください。
- 長期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、使用済み電池を本体に入れたままにしないでください。
- 水などに濡れやすい場所では使用しないでください。万一、水などの液体が本体に入ると、本機の電池を抜き、水ぬきシートを確認してください。水ぬきシートは、電池ボックスを開けると電池の左、右の裏にあります。e-styleは難燃防水対策がしてありますが、内部が水に濡れてしまった場合、熱い水玉がにじみ、白色部分が赤色に変色します。この場合は修理による機能回復はできません。別途代替品による有料修理対応となりますのでご了承ください。
- 腐食性ガス(Cl₂, NH₃, SO₂, NO_x等)や薬品のそばでの保管や使用は避けてください。発熱、発煙、故障の原因になります。
- 直射日光のあたると場所や長時間の露光の近く、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長時間放置しないでください。故障の原因になります。
- 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。
- 静電気や電磁波の強い場所での使用/保管は避けてください。故障、誤動作の原因になります。
- 衝撃を与えたり、振動の加わる場所での使用は避けてください。故障、誤動作の原因になります。
- 本機に重いものを乗せないでください。故障の原因になります。
- 内部に異物(金貨や紙くず、ほこり等)が入らないようにご注意ください。発熱、発煙、故障の原因になります。

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、将来予告なしに変更することがあります。
- 書中の使用状態で不具合が生じた場合は、弊社に修理をご依頼ください。弊社保証規定により修理をさせていただきます。本機の故障により発生した他の故障、修理後の故障、データ等の情報の漏洩については、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、万全を期して作成しましたが、万一ご不明な点や誤り、記載漏れなど、お気づ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ませんので、ご了承ください。

ご使用上のご注意

ケースやフックを無理に
広げないでください。

濡らしたり、湿気の多い場所で使用しないで
ください。また、汗にも十分ご注意ください。

本機は簡易防水構造を施しておりますが、
完全防水を保証するものではありません。

直射日光、ほこり、雨、
湿気を避けてください。

落としたり、ぶつけたり、
踏んだりしないでください。

シンナーやベンジンなど薬品を用いて
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。

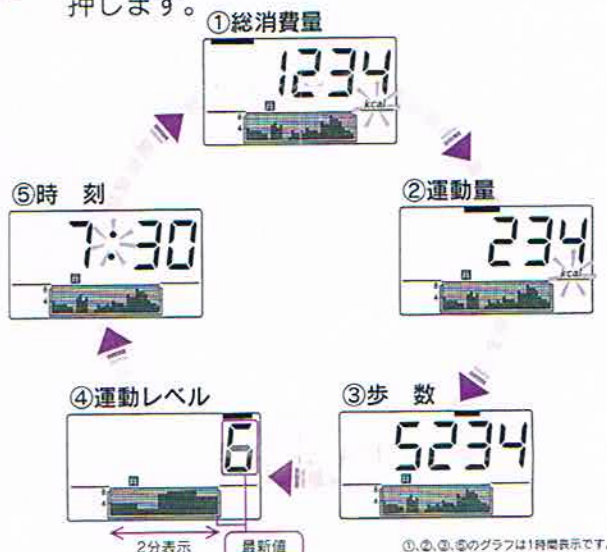
バックライトの使用や測定以外のモードでは通常を
はるかに超える電気を消費します。

使ってみましょう

①【終日モード】表示

総消費量・運動量・歩数・運動レベル・時刻

表示項目を変えるには【表示切換】●を1回
押します。



②【メモリモード】表示

過去7日間+合計のデータがわかります。
【メモリ】●を1回押す毎に1日過去に戻ります。

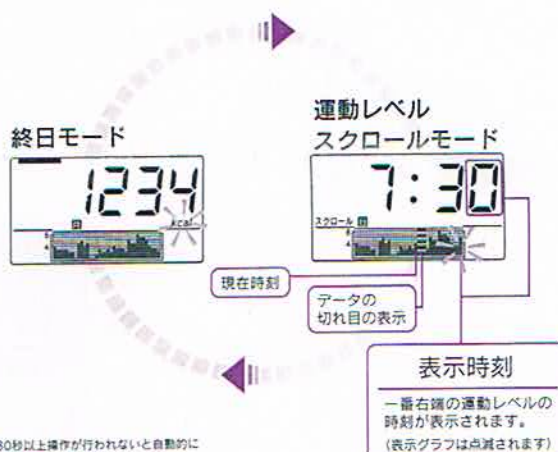
*測定データは、時計の0:00に
メモリーに移行されます。



③【運動レベルスクロールモード】表示

過去24時間の運動レベルがわかります。
【スクロール】●/●+【左/右】を押します。

◀で最大24時間前から2分毎に現在へ戻り、
▶で2分毎過去へ戻ります。
【表示切換】●で終日モードに戻ります。



30秒以上操作が行われないと自動的に
測定項目の表示に戻ります。