

OMRON

取扱説明書

オムロン 活動量計

HJA-310

Calori Scan

1. 使う前に

この活動量計について	1
この活動量計の使い方	3
安全上のご注意	4
各部の名前と付属品	7
設定する	8
電池の寿命と交換	11

2. 使い方

(うら面をご覧ください)

- このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。
- 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

All for Healthcare

この活動量計について

本商品はオムロン独自の技術「Active Engine2」を搭載し、ポケットに入れて身につけるだけで、歩行はもちろん、家事やデスクワークなど、さまざまな体の動きを正確に測定し、1日の消費カロリーをお知らせします。毎日身につけて、食事と運動のバランスを意識しましょう。

HJA-310の特長

■ 1日のさまざまなカロリーがわかる

歩行や家事・デスクワークなどのさまざまな活動によって消費するカロリーがわかります。

さらに基礎代謝を含む1日の総消費カロリーもわかるので、食事による摂取カロリーのめやすに役立ちます。

■ ポケットの中でも正確にはかれる

ポケットに入れたままでも正確に測定できるので、毎日手軽に身につけることができます。

■ 今日どれくらいがんばればいいかがわかる

4週間の減量目標値を設定すると1日の目標総消費カロリーがわかります。目標達成までにあとどれだけ動けばいいかがわかります。

■ 楽しみながらダイエットが継続できる

- ・ 目標活動時間を達成するとバンザイマークであなただのがんばりを一緒に喜びます。(📖 16 ページ)
- ・ 今日のがんばりに応じて翌日にごほうびカロリー🍷を表示します。(📖 18 ページ)

■ 基礎代謝とは…

体温維持や心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のことです。24 時間じっとしていても、基礎代謝に相当するカロリーが消費されます。

■ BMI とは…

肥満度を判定する国際的な基準。理想体重は「22」のとき。
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で求められます。

Active Engine2について

Active Engine2 は、身体活動によって発生する加速度信号をさまざまなノイズの中から正しく抽出し、ポケットの中でも正確な身体活動を演算する独自技術です。

ウォーキングやジョギングに加えて、家事やデスクワークなどの日常的な動きを識別し、消費カロリーを正確に測定します。



健康づくりのために 行動別消費カロリーのめやす

歩行だけでなく、1 日のいろいろなシーンで消費カロリーが正確に測定できます。

■ 活動のめやす

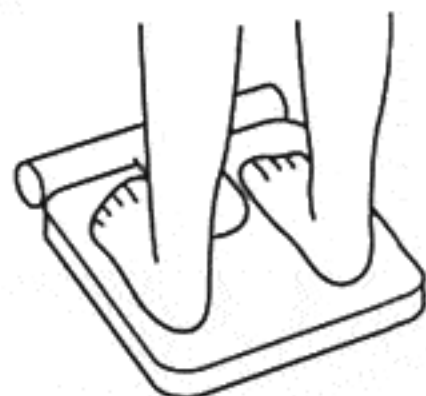
身長 155cm、体重 45kg、年齢 30 才の女性の場合の例

● デスクワーク	30 分	36kcal
● 歩行(4km/ 時)	30 分	71kcal
● 洗濯	30 分	47kcal
● 掃除	30 分	83kcal
● ジョギング	30 分	166kcal

この活動量計の使い方

① 設定する (👉 8 ページ)

- ①性別
- ②年齢
- ③体重
- ④身長
- ⑤減量目標値
- ⑥時刻



② 装着する (👉 13 ページ)

ポケットに
入れる



③ 測定する (👉 14 ページ)



④ 測定結果を見る (👉 16 ページ)

・表示を切り
替えて見る



・過去の測定値
を見る



安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

- ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、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のものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について



警告

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。



注意

誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例



必ず守る

●記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）



禁止

○記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

△警告

使用にあたって

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。

- ・ 自己判断は健康を害する原因になります。



必ず守る

使用にあたって

ジョギング中は画面を見ないでください。
画面の確認は、周囲の状況が把握できる安全な場所に停止してからおこなってください。

- 周囲の状況を確認せずに画面を見ると、事故やけがの原因になります。

運動中に身体に疲れや痛みを感じたら必ず休憩をとってください。もし痛みや不快が続くようであれば、直ちに運動を中止し、医師の診察を受けてください。

- 身体に過度の負担をかけた運動は、事故やけがの原因になります。無理のない範囲でおこなってください。



必ず守る

電池の取り扱いについて

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。

- 乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだときはすぐに医師の治療を受けてください。



必ず守る

電池を加熱したり、火の中に入れたりしないでください。

- 金属リチウムが溶解し、激しく破裂し、けがの原因になります。



禁止

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。

- 万一、小さな部品を飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。



必ず守る

⚠注意

使用にあたって

ストラップなどを持って振り回さないでください。
・ けがの原因になります。

本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。

・ けがをしたり、本体が破損したりする原因になります。



禁止

電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。

・ 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。

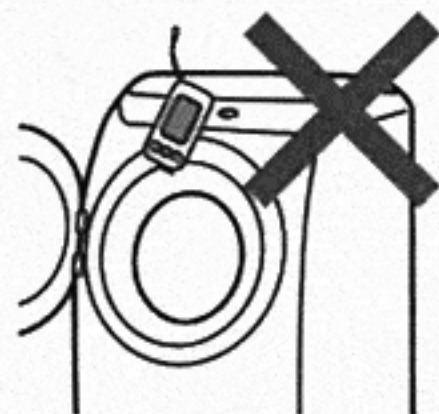
・ 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。



必ず守る

お願い

- ・ 分解や改造をしないでください。
- ・ 本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
- ・ 本体は防水ではありません。洗ったり、ぬれた手でさわらないでください。



- 故障の原因になります。
- ・ 使用済みの電池は、端子⊕⊖をセロハンテープで覆い絶縁してから、お住まいの市区町村の指導にしたがって処分してください。
- ・ 本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。

各部の名前と付属品

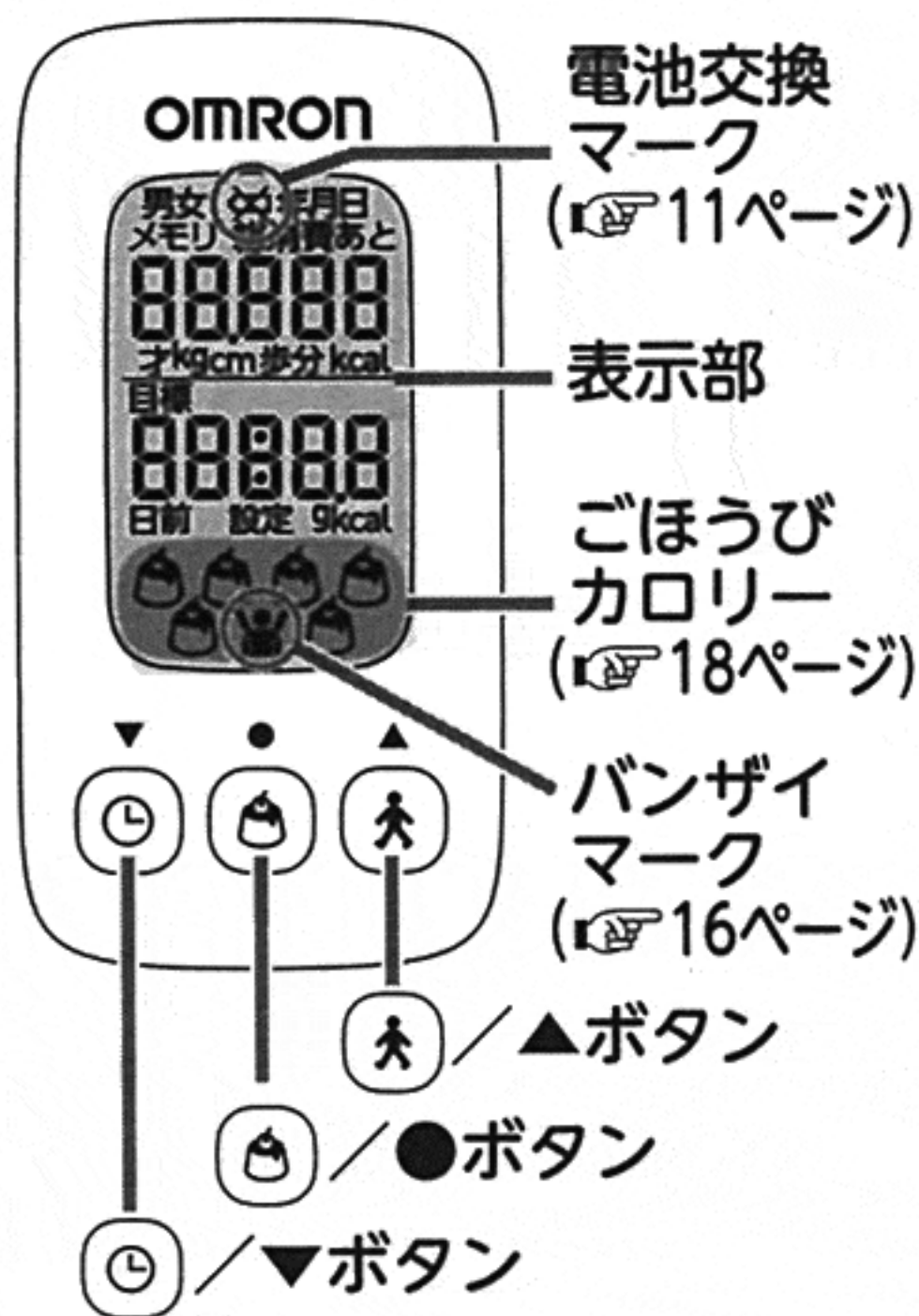
箱の中には次のものが入っています。

万一、不足のものがありましたら、

オムロンお客様サービスセンター

(☎電話 0120-30-6606) までご連絡ください。

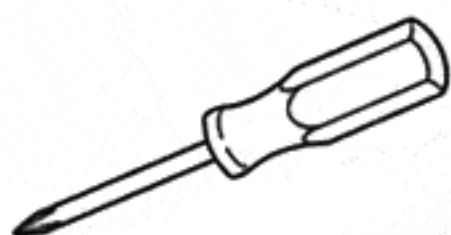
本体 表面



本体 裏面



簡易ドライバー



お試し用電池
(本体に内蔵)

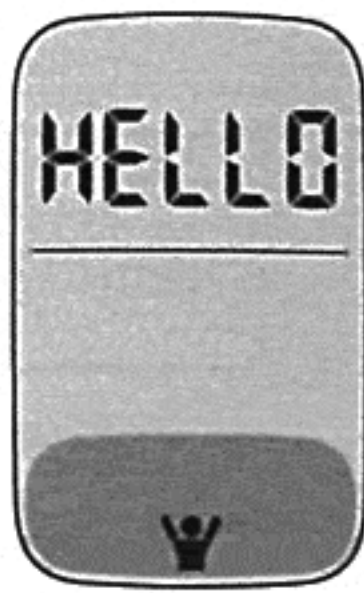
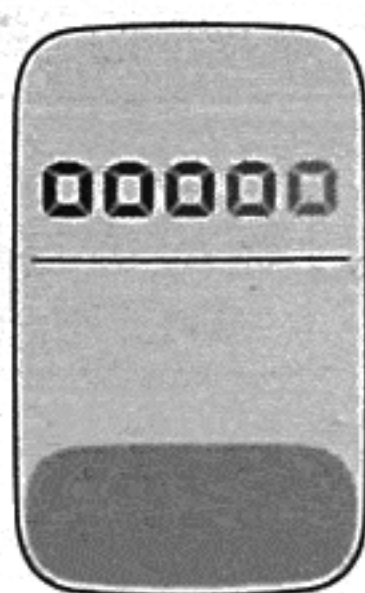


取扱説明書 (本書：品質保証書付き)

設定する

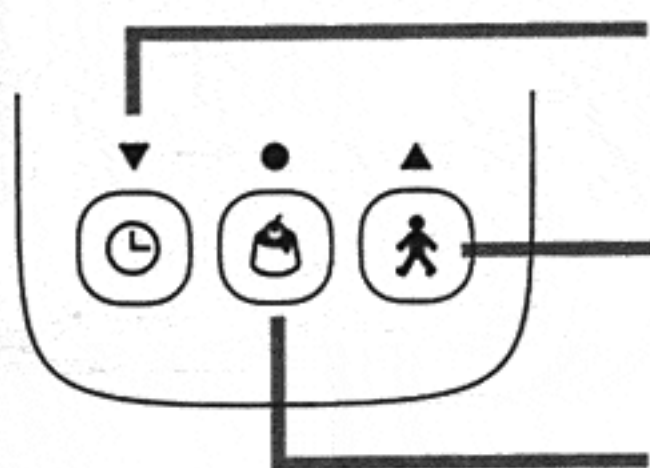
！ 身長や体重は設定の前に把握しておきましょう。

■ 初めて設定するときは…



⌚ ⚖️ 👤 いずれかの
ボタンを「HELLO」と
表示するまで
押し続けてください。
性別設定画面に変わります。

使用するボタン



1 回押すごとに 1 つ戻る
(押し続けると早戻しする)

1 回押すごとに 1 つ進む
(押し続けると早送りする)

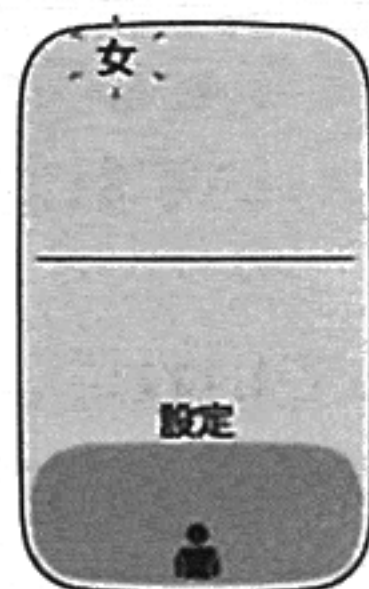
各項目を設定して次の項目に移る

！ 正しく設定してください。設定を間違えると
正しく測定できない場合があります。

1 「性別」を設定する

[▲] [▼] で選択し、
[●] で設定します。

※ 女性・年齢 30 才・体重 45kg・身長 155cm・
減量目標値 -0.9kg を設定する場合の例

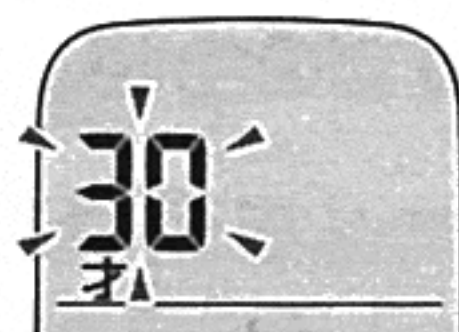


同様に「年齢」「体重」「身長」「減量目標値」「時刻」の順に設定していきます。

※ 設定途中に 5 分以上放置すると、ご購入時の状態に戻ります。

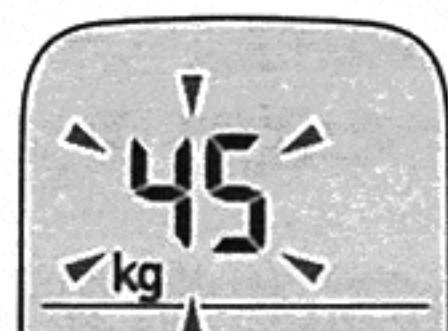
2 「年齢」を設定する

- ・ 設定範囲 : 6 ~ 99 才
- ・ 早送り : 10 才単位



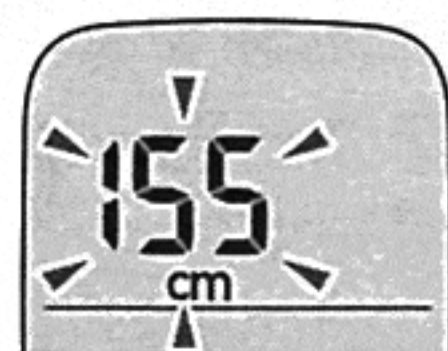
3 「体重」を設定する

- ・ 設定範囲 : 10 ~ 136 kg
- ・ 早送り : 10 kg 単位



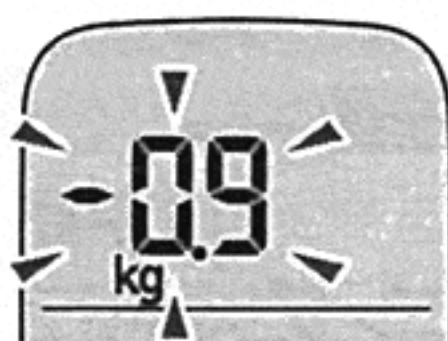
4 「身長」を設定する

- ・ 設定範囲 : 100 ~ 199 cm
- ・ 早送り : 10 cm 単位



5 「減量目標値」を設定する

- ・ 設定範囲 : 0.0 ~ (体重 × 0.04) kg
- ・ 早送り : 1 kg 単位



■ 減量目標値について

- ・ 4週間で減らしたい体重値(上限: 体重 × 0.04 kg)を設定します。
- ・ 点減する数値は、設定した体重から算出した減量目標値の参考値です。ご自身で考慮して設定してください。

! 減量目標値と体重は4週間ごとに設定し直してください。
無理な減量は健康を損なう恐れがあるため、BMI 18.5 (2 ページ) 以下の方は体重維持をお勧めします。
また、17 才以下の方も設定できますが、ダイエットはお勧めしません。

6 「時刻」を設定する

「時」「分」を設定します。

- ・ 設定範囲 : 0:00~23:59
(24 時間表示)
- ・ 早送り : 1 時間単位 (「時」設定時)
10 分単位 (「分」設定時)



これですべての設定が終わりました。

活動量計を使ってみましょう。

「測定する」(🔍 13 ページ)

設定を変更する

- ※ 変更中に 5 分以上放置すると、それまでの変更分は反映されず、総消費カロリー・目標総消費カロリーの当日画面に戻ります。

1 (🔥) を長押しする



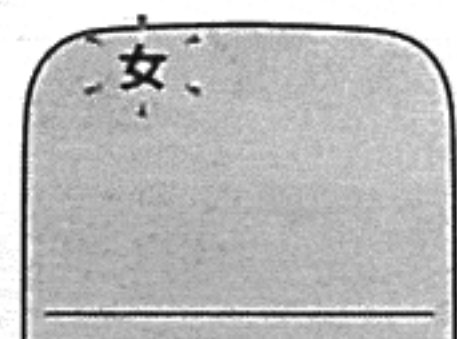
「設定」が点滅するまで押し続けてください。

- ※ 変更を中止するときは、(⌚) または (👤) を押してください。また、「設定」点滅中(10 秒以内)に次の操作をしない場合も変更が中止され、元の画面に戻ります。

2 もう一度 (🔥) を押す

性別設定画面になりますので、「設定する」

(🔍 8 ページ)の手順 1 から操作し設定してください。



電池の寿命と交換

「~~点滅~~」が点滅／点灯したら、
すみやかに新しい電池（CR2032）と交換してください。

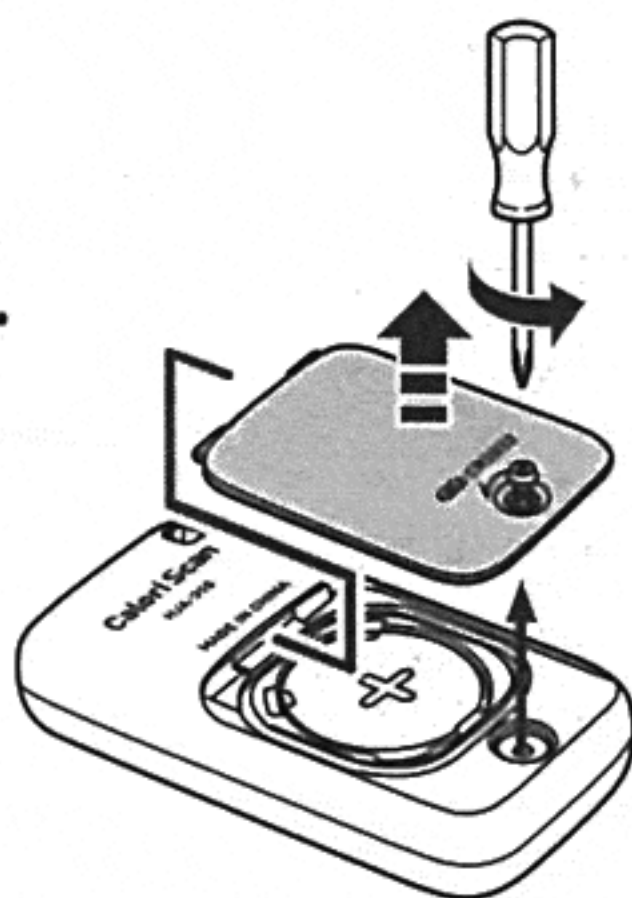
点滅	電池残量が少なくなっています。
点灯	電池残量がなくなりました。 測定がストップします。

※ 付属の電池はお試し用です。
早めに寿命が切れることがあります。

電池を交換する

1 電池カバーを外す

付属の簡易ドライバー
または市販のドライバー
でネジをゆるめて、
カバーを外します。



2 電池を取り出す

細くて折れにくい棒
（つまようじなど）を
差し込み、取り出します。

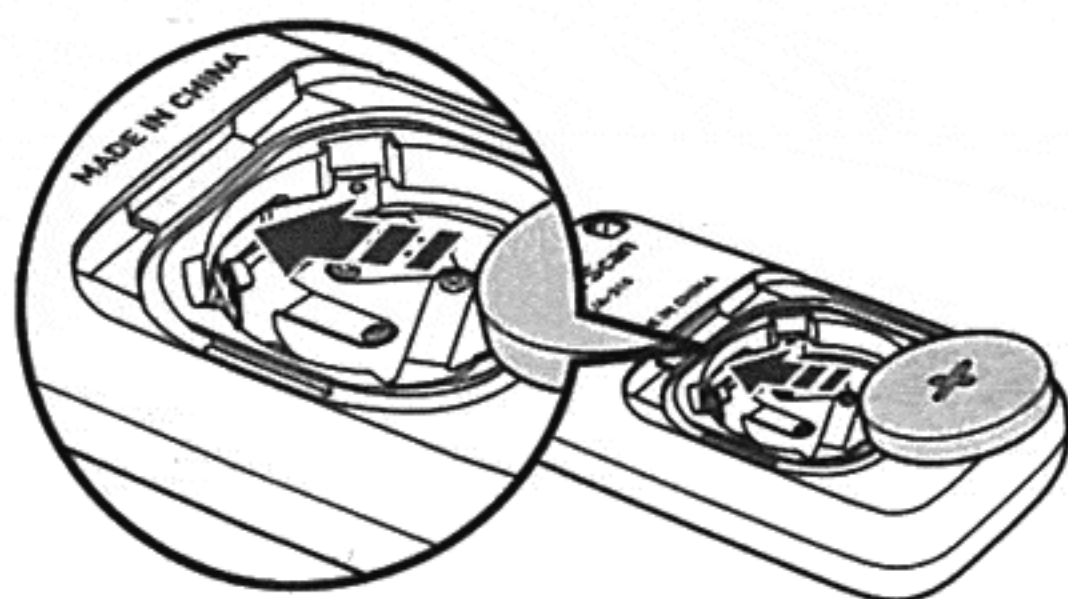


! 金属製のピンセット、ドライバーなどは使用
しないでください。

- ・ 深夜 0:00 をはさんで電池の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 分におこなわれます。電池を交換すると毎時 00 分から電池交換時までの測定値は消去されます。
- ・ 電池を交換したときは、時刻の設定が必要です。年齢や体重、減量目標値を見直し、設定してください。「設定する」(👉 8 ページ)
- ・ 電池を交換しても過去の測定値は消えません。

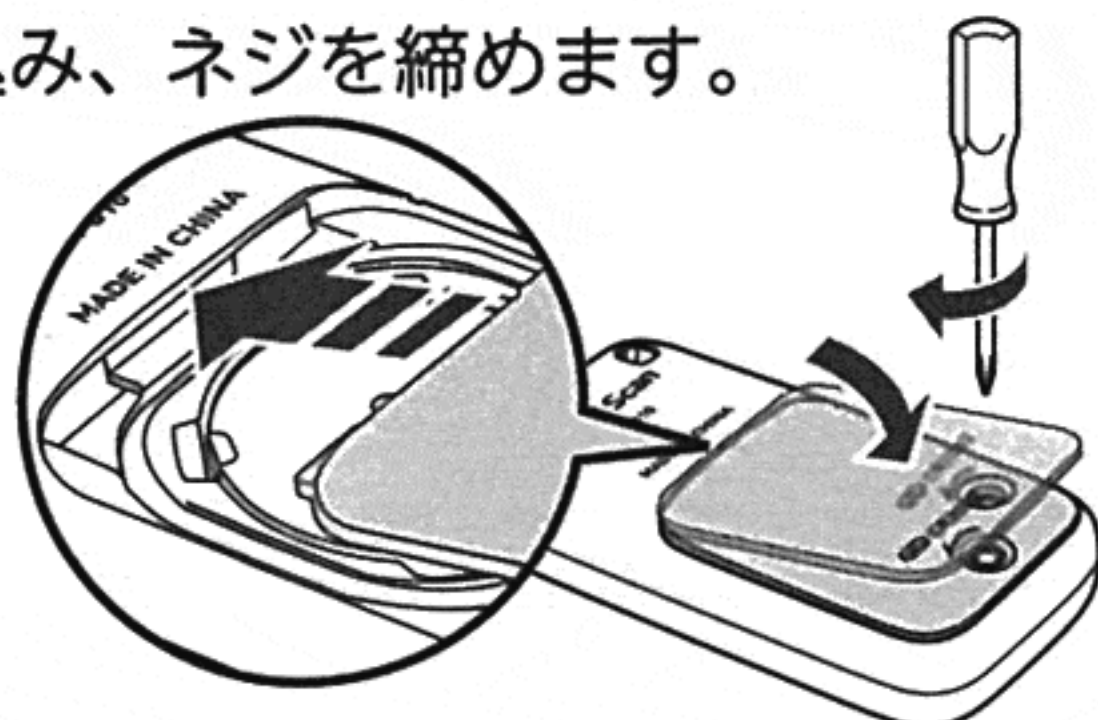
3 電池を入れる

⊕を上にして矢印の方向から先に入れます。



4 電池カバーを閉める

凸部を先に差し込み、ネジを締めます。



測定する

正しい装着のしかた

ポケットに入れる



ズボンの
うしろポケット



ウエスト部分に挟む
※ただし直接肌に触れない
ようにしてください。



- ・ズボンのうしろポケットには、入れないでください。破損の原因となります。
- ・落下防止やお洗濯時の取り忘れ防止の目じるしに付属品の落下防止用クリップ付きストラップを必ずご使用ください。(14 ページ)
- ・直接肌に触れないように装着してください。肌が赤くなることがあります。このような症状が現れた場合は、医師にご相談ください。

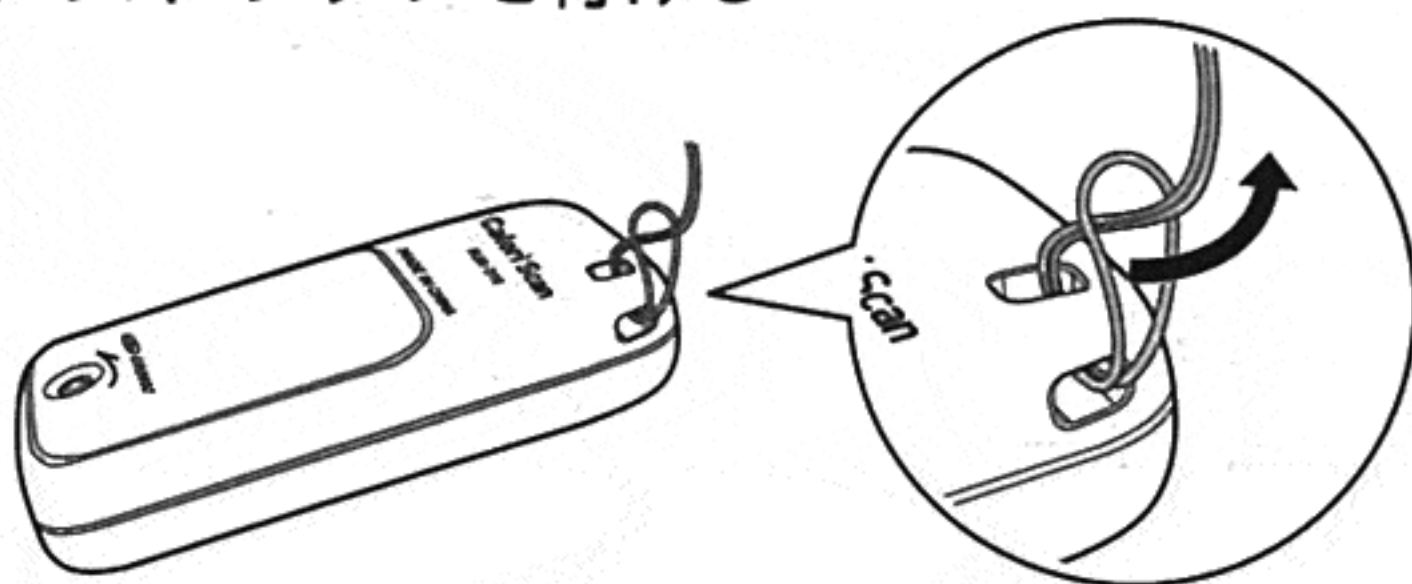
測定を始める

正しく装着して、測定しましょう。

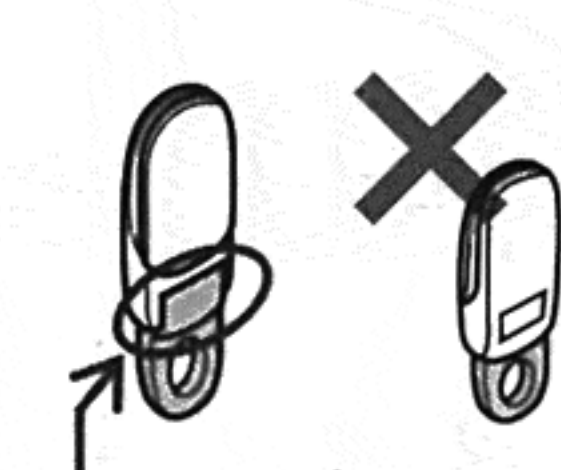


落下防止用クリップ付きストラップの使い方

① 本体にストラップを付ける



② クリップを開き、服などにはさんで閉じる



この部分が白いほうを
手前にして持つ



手前に倒して開く
(戻して閉じる)



クリップを開かずに無理に引っ張ると、服などに傷をつける原因になります。

正しく測定できない場合がある使い方

●本体が不規則に動くとき

- ・首やバッグからぶら下げたとき
- ・不規則な動きをしているバッグの中



●不規則な歩行をしたとき

- ・スリ足のような歩き方、サンダル、ゲタ、ゾウリなどの履物での歩行
- ・混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ



●上下移動を伴う運動や振動の多いところで使用したとき

- ・立ったり、座ったりする動作
- ・歩行・ジョギング以外のスポーツ
- ・階段や急斜面の昇り降り
- ・乗物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗車中の上下振動または横ゆれ
- ・上半身を中心としたトレーニング



●極端にゆっくり歩いたとき

減量目標値を達成できなかった方へ

- ・本商品では食事の摂取カロリーを測定することはできません。カロリー摂取分が消費分を上回っていた可能性があります。
- ・減量目標値はめやすですのでダイエットを保証するものではありません。

測定結果を見る

🕒 🍷 🚶 のボタンを押すとそれぞれの画面を表示します。

■ 過去の測定値（メモリ）について

1日の測定値は、時刻が「0：00」になると自動的に記録されて表示は「0」に戻ります。

当日画面を表示中に表示中のボタンを押すと、押すごとに1～7日前までのメモリを表示します。

※ メモリを表示中にボタン操作をしない状態が1分以上続くと、当日の画面に戻ります。

🕒 目標活動時間・時刻表示

目標総消費カロリー達成までの活動時間のめやす*と時刻を表示します。

* 歩行（4km/時）のみで算出した時間です。
歩行以外の生活活動でも時間は減ります。



🏆 バンザイマークについて

目標活動時間を達成するとバンザイマークを表示します。バンザイマークはすべての画面で表示し、0：00になると消えます。



■ 省電力機能について

消費電力をおさえるため、ボタン操作をしない状態が5分以上続くと表示が消えます。🕒 🍷 🚶 いずれかのボタンを押すと再び表示します。

0：00以降、前日の目標を達成していれば、初めて表示したときに、ごほうびカロリーやバンザイマークが点滅します。

2回目以降は点滅しません。



総消費カロリー・ 目標総消費カロリー表示

午前0時から現在までの総消費カロリー
〔基礎代謝(1 2 ページ) + 活動カロリー〕
と目標総消費カロリーを表示します。

目標総消費カロリー

||

基礎代謝

+

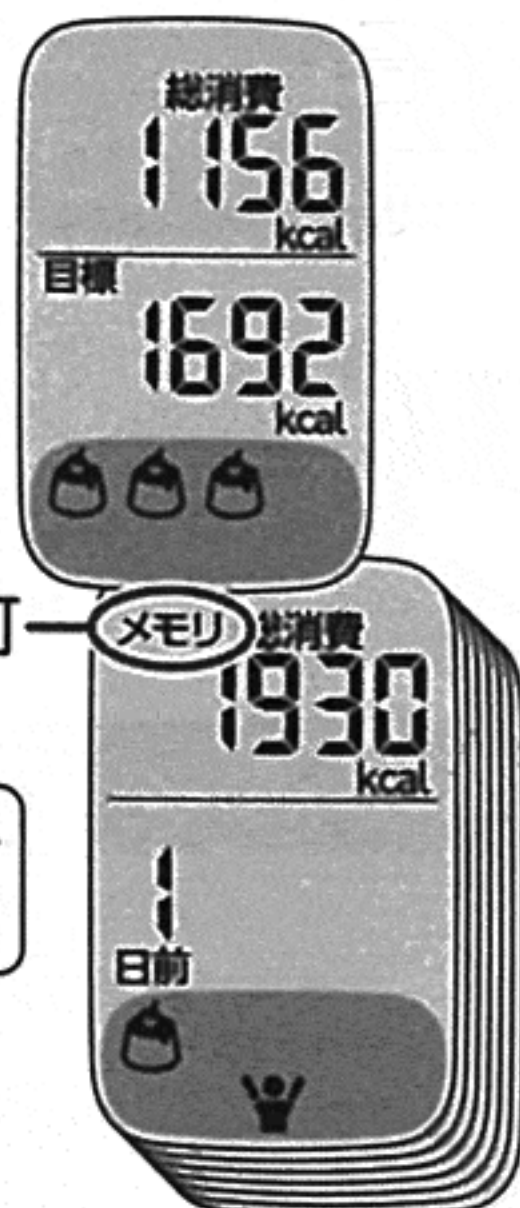
普段の活動
カロリー

+

減量目標値分
のカロリー

メモリ表示中に (人) を押すと、歩数・脂肪
燃焼量表示に変わります。

点灯



■ 目標総消費カロリーについて

あなたの行動に合わせて 4 週間ごとに目標値を更新し表示します。ただし、最初の 1 週間は設定した値から算出した一般的な目標値を表示します。



歩数・脂肪燃焼量表示

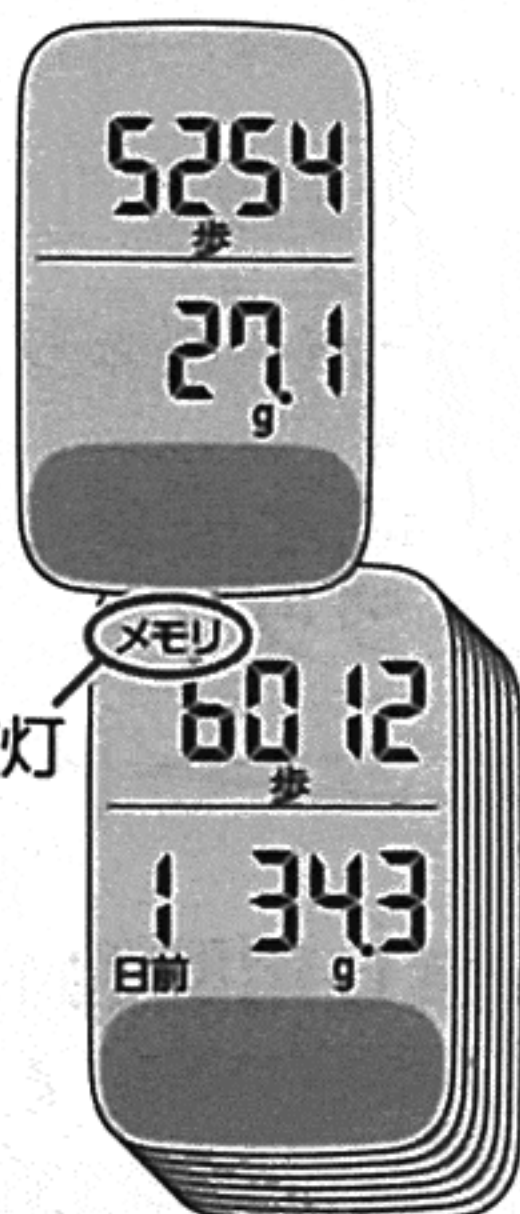
歩数と午前0時から現在までの歩行や家事・
デスクワークなどの活動による脂肪燃焼量
を表示します。

メモリ表示中に (人) を押すと、総消費カロ
リー・目標総消費カロリー表示に変わります。

■ 歩数カウントについて

歩き始めは、誤カウントを防ぐため表示が増
えません。4 秒以上の歩行があると、それま
での歩行を追加して表示します。(歩き始め 4
秒間の表示は変わりませんが、カウントはし
ています。)

点灯

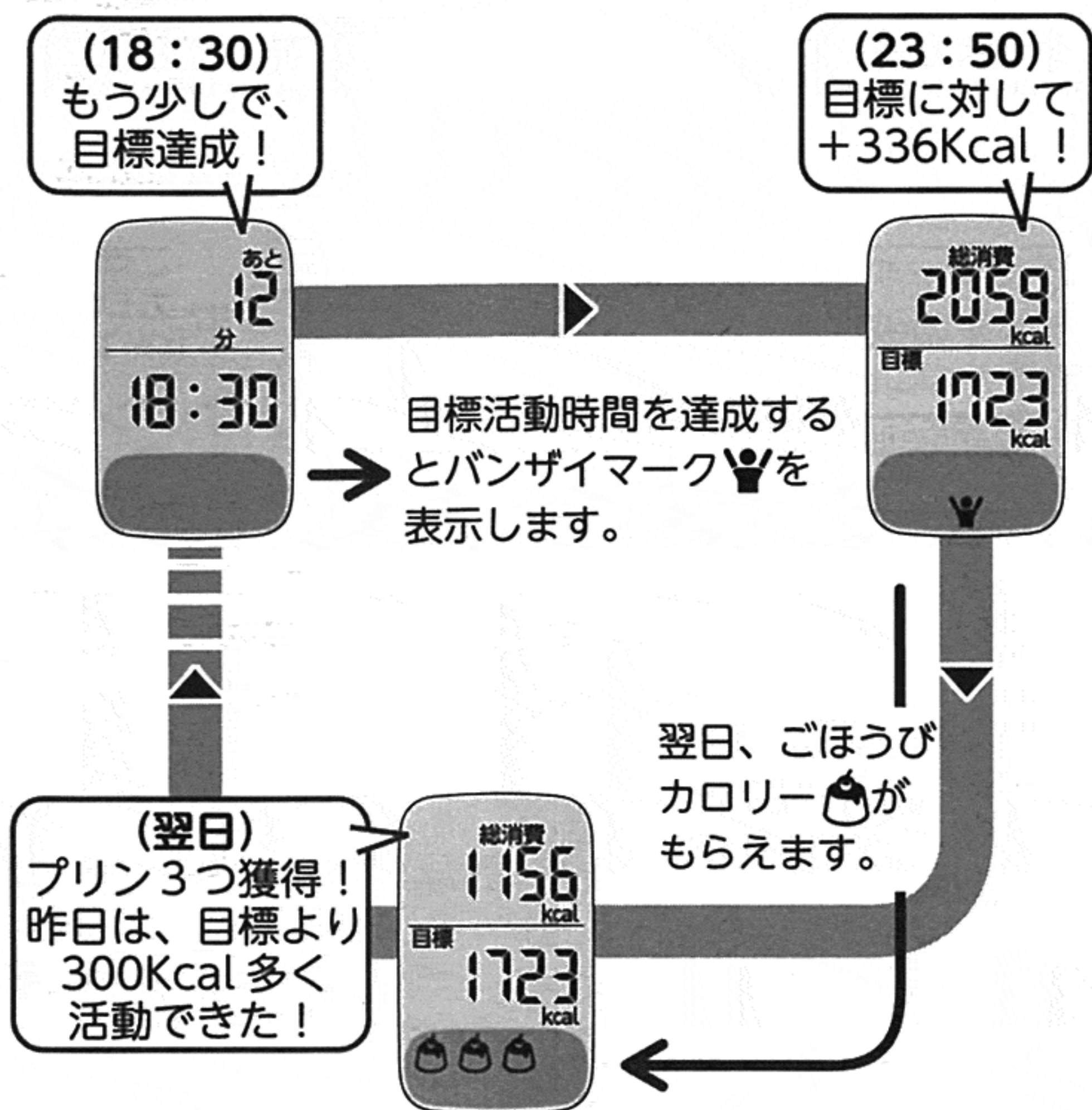


■ ごほうびカロリーについて

0:00になると前日のがんばりに応じて🍷を表示します。
目標総消費カロリー以上消費できた分、100 kcal あたり
🍷一つです。

画面には前日の結果のみを表示し、🍷は毎日更新されます。
🍷がもらえたら、自分へのごほうびとしておやつを食べるか、
食べずにダイエットにつなげるかは、あなた次第です。

〈使い方の例〉



初期化する

設定した値と測定した値（過去の測定値）をすべて消去したいときは、次の手順で初期化をしてください。

1 ①を長押しする

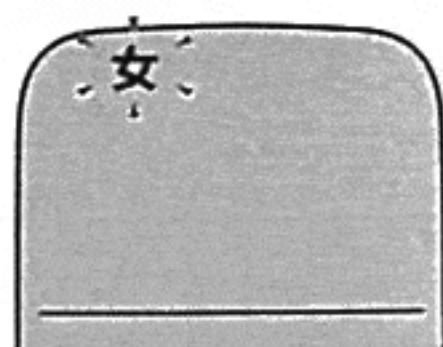


「設定」が点滅するまで押し続けてください。

※ 変更を中止するときは、② または ③ を押してください。また、「設定」点滅中（10 秒以内）に次の操作をしない場合も変更が中止され、元の画面に戻ります。

2 もう一度 ①を押す

性別設定画面になります。

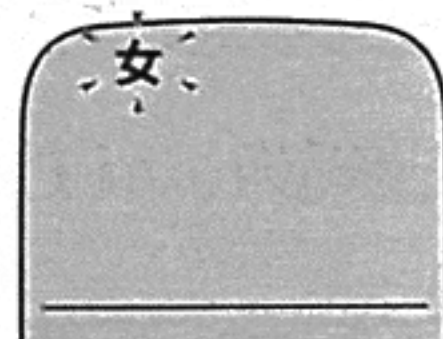
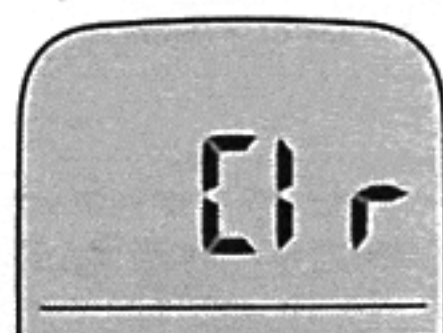


3 ②と③を同時に長押しする

「Clr」と表示するまで押し続けてください。その後、性別設定画面になります。これで、設定した値と過去の測定値のすべてが消去されました。

再度使用する場合は設定が必要です。

「設定する」(④ 8 ページ)



※ 5 分以上放置すると表示が消え、ご購入時の状態に戻ります。「設定する」(④ 8 ページ)の「■ 初めて設定するときは…」から操作し、設定してください。

お手入れと保管

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。

本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。



汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞って拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。

！ 本体内部に水などが入らないようにしてください。

■ お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、アルコールなどを使用しないでください。

次のようなところに保管しないでください。



- ・水のかかる場所
- ・高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
- ・傾斜、振動、衝撃のある場所
- ・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生する場所

乳幼児の手の届かないところに置いてください。

長期間(3 カ月以上)ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
 が点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに、新しい電池 (CR2032) と交換してください (☞ 11ページ)
 が点灯した	電池残量がなくなった	
何も表示しない	省電力機能になっている	ⓐ ⓑ ⓒ いずれかのボタンを押してください (☞ 16ページ)
	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 (☞ 11ページ)
	電池残量がなくなった	すみやかに、新しい電池 (CR2032) と交換してください (☞ 11ページ)
表示の値がちがう	装着方法が間違っている	「正しい装着のしかた」をご覧ください (☞ 13ページ)
	不規則な動きをしている	「正しく測定できない場合がある使い方」をご覧ください (☞ 15ページ)
	設定値が間違っている	設定変更をしてください (☞ 10ページ)
エラー表示「Err」が出た	動作異常が起きた	電池を入れ直してください (☞ 11ページ)
表示内容がおかしい／ボタン操作が働かない		電池を入れ直してください (☞ 11ページ)

上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。(☞ 23 ページ)

仕 様

販 売 名	オムロン 活動量計 HJA-310 カロリスキャン		
電 源 電 圧	DC3V (リチウム電池CR2032×1個)		
表 示	総消費カロリー	0 ~ 59,999kcal	
	目標総消費カロリー	0 ~ 59,999kcal	
	歩数	0 ~ 99,999歩	
	脂肪燃焼量	0.0 ~ 999g	
	目標活動時間	0 ~ 1,440分	
	時刻	0 : 00 ~ 23 : 59	
	ごほうびカロリー	0 ~ 6個	
	メモリ	7日分	
設 定	性別	男/女	
	年齢	6 ~ 99才	
	体重	10 ~ 136kg	: 1kg単位
	身長	100 ~ 199cm	: 1cm単位
	減量目標値	0.0 ~ (体重×0.04)kg	: 0.1kg単位
	時刻	0 : 00 ~ 23 : 59	: 24時間表示
使用環境温湿度	-10~+40℃・30~85%RH		
電 池 寿 命	約 6 カ月 (1日12時間装着時) 新品電池使用、当社試験条件による		
外 形 寸 法	幅 約30.0 × 高さ 約59.0 × 奥行き 約13.0 mm		
質 量	約 21 g (電池含む)		
付 属 品	落下防止用クリップ付きストラップ、 お試し用電池 (CR2032×1個、内蔵)、 簡易ドライバー、取扱説明書 (品質保証書付き)		

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 本商品の故障、修理のときは、設定した値と記録した測定値はすべて消去されますので、ご了承ください。測定結果は紙などに記録しておくことをおすすめします。

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - (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損傷。
 - (ロ) お買い上げ後の落下・水没などによる故障および損傷。
 - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
 - (ニ) 品質保証書の提示がない場合。
 - (ホ) 品質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。
 - (ヘ) 消耗部品。

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、
この電話で承ります。

修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。



オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

 **電話 0120-30-6606** むろんオムロン **通話料無料**

FAX 0120-10-1625 **通信料無料**

受付時間 9:00～19:00 月～金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させて
いただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>

※通信料はお客様ご負担となります。

（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

(ト) 故障の原因が本商品以外に起因する場合。

(チ) その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。

4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。

5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したが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。

6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。
商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。

This warranty is valid only in Japan.

販売名 オムロン 活動量計 HJA-310 カロリスキャン

ご芳名

ご住所

TEL ()

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただってください。

お買い上げ店名



住 所

TEL

お買い上げ年月日

年

月

日

発売元 オムロンヘルスケア株式会社

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地



取扱説明書 (うら)

初めてお使いになるときは
まず、取扱説明書(おもて面)

1. 使う前に
をお読みください。

2. 使い方

測定する	13
測定結果を見る	16
初期化する.....	19
お手入れと保管	20
おかしいな?と思ったら	21
仕様.....	22
保証規定	23
品質保証書.....	24