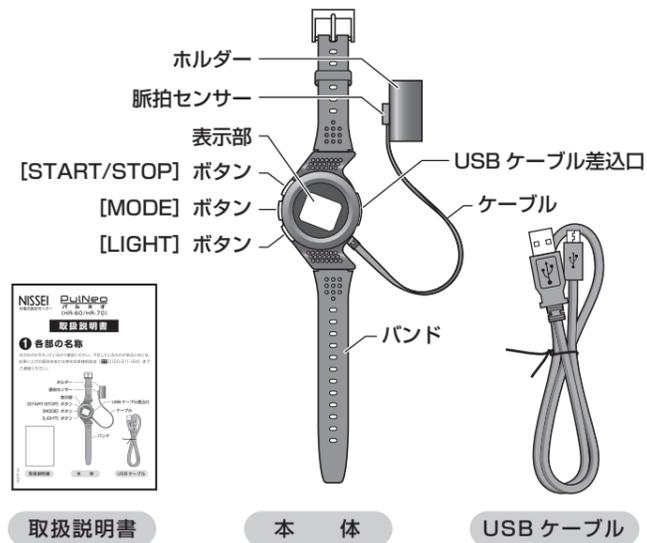


取扱説明書

1 各部の名称

次のものがそろっているかご確認ください。不足しているものがあるときには、お買い上げの販売店または弊社お客様相談室（☎0120-211-164）までご連絡ください。



A127171-1A

2 ご利用にあたって

HR-60/70はウォーキングやジョギング用に設計された脈拍計です。本製品は運動中の脈拍数から運動強度、消費カロリー、消費脂肪量を計算し表示します。また専用ソフトを使用しパソコンと通信をおこなうことで、測定結果を管理することができます。(HR-60には通信機能はありません) 運動は運動強度を調節することによって得られる効果が変わるため、目的に合った運動強度で効率の良い運動をおこないましょう。

- 最大心拍数とは**●
その人が出せる全力の力で運動したときの1分間の心拍数のことをいいます。
- 運動強度とは**●
運動中に体にかかる負担度のことをいい、安静時脈拍と運動中に変化する脈拍数や年齢、性別などから算出します。

参考文献：「こころとからだを知る心拍数」山地啓司 著

3 安全上のご注意

ご使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みいただき、正しくお使いください。ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人への危害や損害を未然に防止するためのものです。

- 警告** 死亡または重傷を負う可能性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損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。
- 禁止** 【してはいけないこと】を示します。
- 強制** 【必ず守ること】を示します。

警告

- 測定腕部に重度の血行障害のある人は使用しないでください。体調不良をおこすおそれがあります。
また、測定部位の血流が少ない方や不整脈の頻度の高い方は測定できないことがあります。
- 水のかからない場所で充電してください。火災や感電の原因になります。
- 痛んだUSBケーブルは使用しないでください。火災や感電の原因になります。

注意

- 減量や運動療法に使用する場合、測定結果の自己判断、治療はしないでください。医師の指導にもとづいて測定し、診断を受けてください。
- ❗ 画面は必ず安全な場所に止まってから確認してください。転倒し怪我をしたリ事故の原因になります。
- ❗ 使用中に発疹、発赤、かゆみ等のアレルギー症状があらわれた場合には使用を中止してください。医師に相談してください。
- ❗ 運動中に体調が悪くなった場合は、ただちに運動を中止してください。体調不良をおこすおそれがあります。
- 本体を水中で使用しないでください。内部に水が入り故障の原因になります。
- 本体に強い衝撃をくわえたり、ケーブルを無理な力で引っ張らないでください。誤作動や故障の原因になります。
- ❗ USBケーブルの抜き差しは必ずコネクタ部分を持っておこなってください。ケーブルが断線し火災や感電の原因になります。
- 修理・改造はおこなわないでください。誤作動や故障の原因になります。
- ❗ 自身の体の状況に合わせて運動をおこなってください。表示される運動強度はあくまで目安です。人により実際の運動強度と異なる場合があるため無理のない範囲で運動をおこなってください。
- ❗ 本体に異常な発熱を感じたら使用を中止してください。やけどの原因になります。
- ❗ リチウムイオン電池はコネクタにセロハンテープを貼って廃棄してください。火災や感電の原因になります。
- リチウムイオン電池は火に入れないでください。破裂して怪我をする原因になります。
- ❗ 指の冷えている場合はよく暖めてから使用してください。誤差や測定不良の原因になります。
- ❗ 装着部に異常な圧迫感を感じたら使用を中止してください。鬱血の原因になります。

4 初期設定をおこなう

ご購入後初めてお使いになる場合は付属の USB ケーブルを使用し初期設定をおこなってください。

注意

USB ケーブルを使用し本体と USB ポートを接続している間は、常に充電がおこなわれます。充電をする際は気温が0~40℃の環境でおこなってください。本体が高温になったり、異臭を感じた場合は直ちに充電を中止してください。

- HR-70 の場合は**パソコンを使用し初期設定をおこないます。
初期設定をおこなうには、お使いのパソコンに専用ソフトをインストールする必要があります。(対応 OS については、裏面の**製品仕様**を参照してください)
専用ソフトと専用ソフトの取扱説明書を下記 URL にアクセスし、当社のホームページからダウンロードしてください。
ダウンロードした専用ソフトの取扱説明書にしたがい初期設定をおこなってください。

<http://www.nissei-kk.co.jp/html/hr70.html>

●HR-60 の場合は次の手順で初期設定をおこなってください。

1. 本体に USB ケーブルを接続する

USB ケーブル差込口のカバーを開けて、付属の USB ケーブルを接続してください。



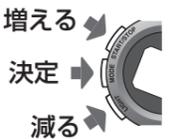
2. USB ケーブルを電源に接続する

反対側をパソコンの USB ポート、または市販の USB 電源アダプタに接続します。画面が全表示したあと、設定モードに入ります。

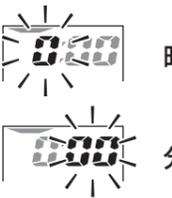


3. 時計設定をおこなう

時計設定は [時]→[分] の順序でおこないます。
[START/STOP] ボタンを押すと数字が増え、[LIGHT] ボタンを押すと数字が減ります。



[時] を合わせ [MODE] ボタンで決定してください。[分] の設定に移ります。
[分] を合わせ [MODE] ボタンで決定してください。時計が有効になります。
[MODE] ボタンで分を決定した瞬間に [秒] は0から開始します。



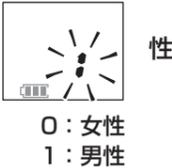
4. 年齢の設定をおこなう

[START/STOP] ボタンを押すと数字が増え、[LIGHT] ボタンを押すと数字が減ります。
[年齢] を合わせ [MODE] ボタンを押し決定してください。



5. 性別の設定をおこなう

[START/STOP] ボタン もしくは、[LIGHT] ボタンを押すと性別が切り替わります。
[性別] を合わせ [MODE] ボタンを押し決定してください。設定モードが終了します。



※ 設定モード中に1分間何も操作がされないと設定モードは終了します。

再設定をおこないたい場合は、**本体を USB ケーブルに接続していない状態**で [MODE] ボタンを3秒以上長押ししてください。
設定モードに入りますので上記の方法で時計、年齢、性別を設定してください。



6. 充電をおこなう

設定モードが終了すると時計と電池残量が表示されます。
そのまま充電をおこなってください。



Li-ion 00

本製品にはリチウムイオン電池を使用しています。充電には寿命があり、ご使用方法や保管状態により大きく変わります。フル充電しても著しく使用時間が少なくなった場合は電池の寿命と考えられます。

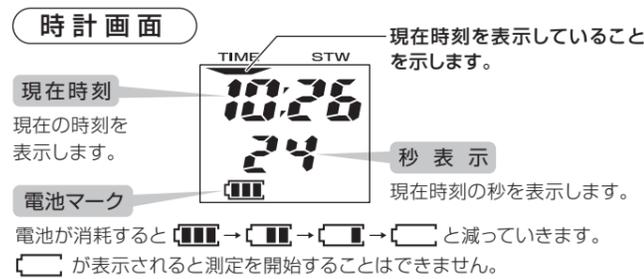
電池は交換できませんので、電池を取り外してから本体を廃棄してください。取り外した電池は各自治体の処理方法に従いリサイクル協力店にお持ちください。

電池の取り外し方法は裏面の【**13 電池の廃棄**】を参照してください。

7. USB ケーブルをはずす

充電が終わったら USB ケーブルから本体をはずし USB 差込口のカバーを閉めてください。

USB ケーブルをはずすと時計画面を表示します。



時計、年齢、性別の再設定をおこなう

設定終了後、再設定をおこなう場合は、**本体を USB ケーブルに接続していない状態**で [MODE] ボタンを3秒以上長押ししてください。
設定モードに入りますので初期設定と同じ操作方法で時計、年齢、性別を設定してください。



※ 測定中に設定をおこなうことはできません。

5 本体を装着する

1. バンドを手首に装着する

本製品は左手専用です。
本体は左手に装着してください。



2. ホルダーを指に装着する

脈拍センサーを手のひら側にし、ホルダーを人差し指の付け根までしっかりと挿入装着してください。



6 測定を開始する

画面に [---] が表示されるまで、約1秒間 [START/STOP] ボタンを長押ししてください。
ボタンをはずすとハートマークが点滅し測定を開始します。



1. 安静時脈拍を測定する

運動をおこなう前に、基準となる脈拍の測定をおこないます。

脈拍数が表示されたら安静時脈拍の測定は完了です。



※ パソコンで安静時脈拍を設定した場合は、設定した値が基準となります。(HR-70のみ)

ここで測定した値が基準となりますので、測定前に十分な休息をとり、測定開始後は脈拍が表示されるまで体を動かさず安静にしてください。

2. 運動を開始する

脈拍数が表示されたら運動を開始してください。

7 測定中の表示の確認

基本画面

現在刻
現在の時刻を表示します。

脈拍数
現在の脈拍数を表示します。(30~238 拍/分)

電池マーク
電池が消耗すると → → と減っていき、完全に消耗すると測定を終了して時計画面を表示します。

現在時刻を表示していることを示します。

運動強度レベル
現在の運動強度をバググラフで表示します。(運動強度が上がるとバググラフは増えていきます)

表示の切り替え

測定中の表示は [MODE] ボタンを押すと切り替わります。

※10 秒間何も操作がされないと表示は基本画面に切り替わります。

基本画面

運動時間
運動時間を表示していることを示します。

測定開始からの経過時間を表示します。(0:00~99:59)

運動強度
現在の運動強度を表示します。

消費カロリー
測定を開始してから消費したカロリーを表示します。(0 ~ 9999kcal)

消費脂肪量
測定を開始してから消費した脂肪量を表示します。(0 ~ 999g)

バックライト表示

測定中の [LIGHT] ボタンを押すとバックライトが約10 秒間点灯します。

測定中のバックライトの色は現在の運動強度を表します。

バックライトの色について

現在の心拍数が最大心拍数の何 % であるかを色で表示します。

運動強度	バックライトの色	運動の目的
85%以上	赤	アスリートレベルのトレーニング
71%~84%		体力(持久力)アップ
55%~70%	黄	脂肪燃焼
31%~54%		運動不足を解消、体力の回復
30%以下	緑	

バックライト自動制御モード

右の様な姿勢で静止するとバックライトが最長で10 秒間、自動点灯します。



バックライト自動制御モードは本体の角度で制御をおこなっているため、角度によってはバックライトが点灯しづらい場合があります。そのような場合は [LIGHT] ボタンを押してバックライトを点灯させてください。

8 区間タイムを表示する

測定中に [START/STOP] ボタンを押すと区間タイムを5 秒間表示します。

※ 区間タイムのメモリー機能はありません。

区間タイムは上段に [時間 : 分] を表示し、下段に [秒] を表示します。

二回目以降は前回の区間タイム表示からの経過時間を表示します。



測定開始 区間タイム表示 区間タイム表示

区間タイムを表示するさいに、[START/STOP] ボタンを押し続けなくてもください。3秒以上押し続けると測定は終了してしまいます。

9 測定を終了する

測定中に [START/STOP] ボタンを3秒以上長押しすると測定は終了します。

※ 指からホルダーをはずしても測定を終了することができます。

10 測定データを確認する

時計画面表示中に [MODE] ボタンを押すと前回の測定データを表示します。

表示の切り替え

表示は [MODE] ボタンを押すたびに切り替わります。

※10 秒間何も操作がされないと表示は時計画面に切り替わります。

時計画面

運動時間を表示していることを示します。

運動時間表示
前回の運動時間を表示します。

時間 : 分 (上段)
秒 (下段)

消費カロリー
前回運動時の消費カロリーを表示します。(0 ~ 9999kcal)

消費脂肪量
前回運動時の消費脂肪量を表示します。(0 ~ 999g)

11 パソコンと通信をおこなう (HR-70 のみ)

1. 本体に USB ケーブルを接続する

USB ケーブル差込口のカバーを開けて、付属の USB ケーブルを接続してください。



差込口

2. USB ケーブルを電源に接続する

USB ケーブルの反対側をパソコンの USB ポートに接続します。

3. 通信を開始する

電池残量が表示されデータ通信を開始します。

専用ソフトを起動し専用ソフトの取扱説明書にしたがってデータの管理をおこなってください。



電池残量

12 製品の取り扱いに関して

製品のお手入れ

本体の汚れはぬるま湯や石けん水を含ませた布でよく拭き取り、乾いた柔らかい布で空ぶきしてください。拭き取った後はしっかり乾かしてください。本製品は防滴設計です。防水設計ではありませんので水洗いはしないでください。ベンジン、シンナー、ガソリンなどの溶剤は絶対に使用しないでください。

製品の保管

次のような場所に保管、または長時間放置しないでください。故障、製品の劣化の原因になります。

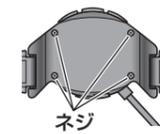
- ・直射日光のあたる場所
 - ・ほこりの多い場所
 - ・温度差の激しい場所や高温多湿な場所
 - ・防虫剤の入ったタンス
- 幼児の手の届く所に保管しないでください。

13 電池の廃棄

この製品に使用しているリチウムイオン電池はリサイクル可能な貴重な資源です。製品を廃棄する際は、リチウムイオン電池を取り出し、各自自治体の処理方法に従いリサイクル協力店にお持ちください。

1. 本体カバーを取り外す

本体裏側にある4カ所のネジをプラスドライバーを使い取り外し本体カバーを外してください。



ネジ

2. 液晶部分を外す

本体内部にある2ヶ所のネジを取り外し、液晶部分を外してください。

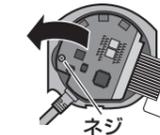


ネジ

液晶

3. 基板を外す

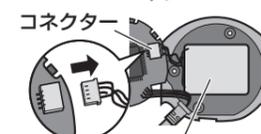
基板上にあるネジを取り外し、基板を外してください。



ネジ

4. コネクターを外す

リチウムイオン電池と基板をつなぐコネクターを外してください。



コネクター

リチウムイオン電池

5. リチウムイオン電池を外す

リチウムイオン電池は両面テープでケースに接着してあります。マイナスドライバーなどを使用しリチウムイオン電池を外してください。



※ 電池のショート防止のためコネクターにセロハンテープを貼ってください。

14 困ったなと思ったら

こんなとき	原因	対策
充電ができない	USB ケーブルが外れている	USB ケーブルを正しく接続してください
	接続しているパソコンの電源が入っていない	接続しているパソコンの電源を入れてください
	気温が0℃以下、または40℃以上である	気温が0~40℃の環境で充電してください
	リチウムイオン電池の寿命	電池の交換は出来ません。電池を外し本体を廃棄してください
測定が開始しない	電池が消耗している	充電してください
	[START/STOP] ボタンを1秒以上押ししていない	[START/STOP] ボタンを長押し(約1秒) [- - -] が表示されたらボタンを離してください
	[START/STOP] ボタンを8秒以上押ししていた	時計画面にもどってしまいます [START/STOP] ボタンを8秒以上押し続けなくてください
何も表示されない	電池が消耗している	充電してください
	[START/STOP] ボタンと [LIGHT] ボタンを一緒に押ししてしまった	リセットされています [START/STOP] ボタンを押すと起動します。時計、年齢、性別を再設定してください
安静時脈拍が表示されずに時計画面に戻ってしまう	血液の循環が悪い	手を温めたり、指先を動かしたりして血行をよくしてから測定してください
測定が中止された	電池が消耗している	充電してください
	ホルダーが正しく装着されていない	ホルダーを正しく装着してください

以上の方法でも、測定が正常にできないときは、お買い上げの販売店へご相談ください。

製品仕様

販売名称	光電式脈拍モニター HR-60/HR-70		
測定方式	緑色光電式脈拍検出方式		
測定範囲	脈拍	: 30~238 拍/分	
	運動時間	: 0~99 時間 59 分	
	消費カロリー	: 0~9999 kcal	
	消費脂肪量	: 0~999g	
電源	充電式リチウムイオン電池		
充電時間	約2時間		
使用可能時間	10時間(電池の劣化により異なる)		
使用環境	0~+40℃、相対湿度85%以下		
本体寸法	43.6mm × 62.3mm × 22.2mm (バンドを除く)		
本体質量	約50g		
防水規格	IPX4 (日常生活防水)		

HR-70 専用ソフト 対応 OS	Windows 8.1	Windows 8	Windows 7
	Windows Vista	Windows XP	

お断りなく仕様変更する場合がありますので、ご了承ください。

品質保証

このたびは NISSEI 製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。本製品は高度な技術と徹底した生産管理そして厳重な品質検査を経てつくられた製品です。しかし通常のご利用において万が一不具合が発生したときは、下記の保証規定により修理及び調整をいたします。

本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.

お名前	様
お電話	
ご住所	
お買い上げ年月日	
販売店 (店名・住所・電話)	販売店にて記入捺印して いただってください。

保証規定
有効保証期間はご購入後1年間です。取扱説明書に従った正常なご使用状態で、万一故障した場合は無料で修理をします。保証期間内に無料修理を受けられるときは、商品に本書を添えて、お買い上げいただいた販売店までお持ちください。修理品を直接送付される際の送料は、お客様でご負担ください。本保証書の再発行はいたしませんので大切に保管してください。この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。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。
保証期間内でも次の場合は有料修理になります。
1) 誤った使用や、不注意による故障または損傷。
2) 保管上の不備によるもの、およびご使用者の責に帰せられる故障または損傷。
3) 不当な修理や改造による故障または損傷。
4) 火災、地震、水害、異常電圧、指定外の使用電源及びその他の天災地変や衝撃などによる故障または損傷。
5) 本保証書の提示がない場合。
6) 本保証書に販売店、お買い上げ日などの記載の不備がある場合。あるいは内容を書き替えられた場合。
7) ご使用後の外装面の傷、破損、および外装部品、付属品の交換。

日本精密測器株式会社

本社・工場 : 〒377-0293 群馬県渋川市中郷 2508-13
0279-20-2311(代)

お客様相談室 : ☎ 0120-211-164(9:00~12:00, 13:00~17:00 土・日・祝祭日を除く)
ホームページ : <http://www.nissei-kk.co.jp/>