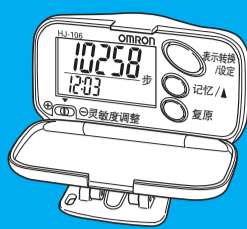


# OMRON 欧姆龙

## 欧姆龙电子计步器 HJ-106

S<sub>1</sub>T E<sub>1</sub>P<sub>1</sub>S<sub>1</sub>

企业标准编号 Q/SZK01-2009



### 使用说明书

- 承蒙购买欧姆龙电子计步器，不胜感谢。
- 为了正确安全地使用，使用前请务必阅读这册使用说明书。
- 敬请经常把说明书带在身边以便查阅。
- 此说明书兼作质量保证书。请勿丢失妥善保管。



### 欧姆龙健康产品保证书

1. 欧姆龙健康产品从购买之日起，凭购物发票享受一年的免费保修。
2. 我方对因下列使用者个人的原因而造成的故障将不提供免费保修服务，如：
  - a) 擅自拆装、改装该产品而造成的故障；
  - b) 在使用、搬运的过程中不慎跌落而造成的故障；
  - c) 因缺乏合理的保养而造成的故障；
  - d) 没有按照使用说明书的正确指示进行操作而造成的故障；
  - e) 因非欧姆龙授权的维修店的不当修理而造成的故障等。
3. 保修范围外的维修服务，将按规定收费。
4. 在要求提供保修服务时，请把本品拿到销售店修理。

### 保修卡

产品型号：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

购买日期：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

销售店名：\_\_\_\_\_ 邮编编码：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

销售店的印章 \_\_\_\_\_

9059025-6B

## 1 安全的注意事项

使用前请仔细阅读

- 这里所列举的警告符号与图案记号，是为了正确而安全地使用本产品，预防对使用者或他人造成的危害以及财产的损害。
- 表示符号与含义如下所示。

警告符号	内容
	<b>警告</b> 表示错误的使用有人员死亡或者重伤的可能性
	<b>注意</b> 表示错误的使用有人员伤害和物品损坏的可能性

\*物品损坏是涉及到房屋，财产以及家畜、宠物等的损坏。

**警告**

请注意保管时远离年幼儿童所能接触到的范围。  
□ 万一将电池，电池盖或者螺钉吞下时，请立刻送往医院治疗。

**强制**

**注意**

请勿擅自拆卸，修理和改装。  
□ 可能会引起故障和事故。

**禁止拆卸**

请勿把电池投入火中。  
□ 有爆裂的危险。

**当心爆炸**

图标例	
	△该记号是表示注意（包含警告、危险的意思）具体注意的内容，在△的附近用文字或图案表示。如左图表示“当心爆炸”。
	○该记号是表示禁止（不允许做的事情）。具体禁止的内容，在○的中或者附近用文字或图案表示。如左图表示“禁止拆卸”。
	●该记号是表示强制（必须遵守的事项）。具体强制的内容，在●的中或者附近用文字或图案表示。如左图表示“一般的强制”。
	♻️记号是电子信息产品污染控制标志。表示本产品的环保使用期限为10年，并且可以回收利用，不应随意丢弃，不包括干电池。

### 请注意

- 请避免强烈撞击，因有损坏的可能性。
- 请勿过度打开本体，会造成盒子破裂。
- 请勿过分撑开或拧扭佩带夹，有可能折断。
- 本产品不防水，请勿用水洗或接触湿手。

## 2 商品的特长

- 具有对健康有益的「有效步数」功能，是效果明显的能消耗体内脂肪的有氧运动的标准，能够计算连续步行10分钟以上的步数（有效步数）。

- 因为能够显示体内脂肪消耗量，所以对减肥有作用。

- 对7天内的数据有方便的记忆功能。能够支持日常的步数管理。

- 有能同时显示时间和步数的功能。两用显示功能。

- 超薄型的简洁设计。

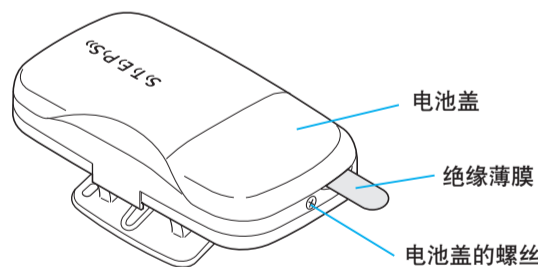
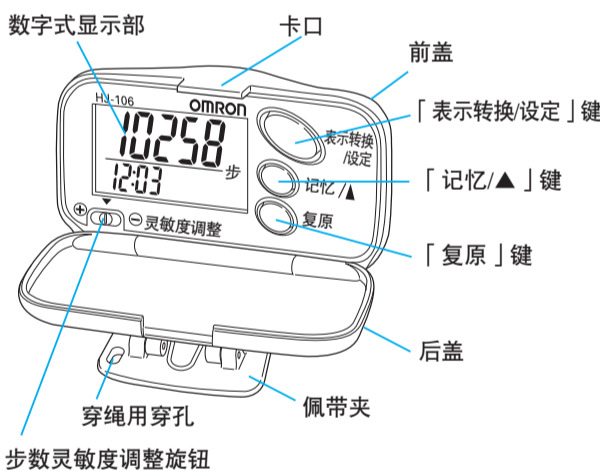
## 3 商品的组成

盒中的物品有以下部分，万一不全的时候，请和欧姆龙客户服务中心联系。  
详见欧姆龙顾客服务一览表。

- 本体（内含有试用电池）。
- 使用说明书（附欧姆龙健康产品保证书）。
- 合格证。
- 欧姆龙顾客服务一览表。
- 有毒有害物质或元素含有表。

## 5 各部位的名称

\* 本产品出厂时贴有保护膜，请卸去保护膜后使用。



## 4 关于计步器

### 「有效步数」

「有效步数」是有效果的有氧运动的行走步数的显示。

1天中全部行走的步数，必须符合以下两个条件才能合成为「有效步数」显示出来。

另外，「有效步数」所行走的合计时间也能显示出来。

1. 每分钟必须行走60步以上。
2. 连续行走必须在10分钟以上。

\* 行走10分钟以上，中途在1分钟以内休息后，继续行走将连续计算。

例：每分钟120步的速度行走了20分钟的时候，「有效步数」显示为2400步。



## 6 电池的寿命和更换

### 电池更换的标准

「」电池显示灯闪烁后，请马上换上新的电池（LR43）。

- \* 重要的记忆数据，请记录在笔记本或小本子上。
- \* 电池取出后，过去记忆的数据（时间，体重，步幅）全部消掉了，请重新设定时间，体重，步幅（参照12）。

### 电池的使用注意点

- 附属的电池是试用品，故有可能电池的寿命在一年以内就结束。
- 电池的正负（+/-）极请勿装反。
- 电池使用完以后，请尽快换上新的电池。
- 请将使用完的电池与其他垃圾分别处理。

### 对健康有益的步行

有氧运动对健康非常有益。

有氧运动是一边运动一边吸入氧气，然后有效的使用氧气，全身保持持久的运动，对消耗体内脂肪能起到明显的效果。

步行是很自由很方便进行的有氧运动之一。

根据「所需运动量策定检查会报告书（第6次修订日本人的营养所需量 第一版发行）」、对健康有益的必要运动量应该达到以下的三条原则。

1. 能够对身体产生反应的有氧运动的持续时间至少要超过10分钟以上。
2. 1天内合计的时间必须在20分钟以上。
3. 原则上每天应该坚持进行步行运动。

本产品的「有效步数」是符合以上报告书的机能。

### 关于显示的卡路里 □ 消耗脂肪量

根据行走情况，显示的卡路里 □ 消耗脂肪量是通过体重、步幅、步数及行走的速度等计算出来的。

显示的卡路里 □ 消耗脂肪量每分钟都在递增。

希望了解标准卡路里值 □ 消耗脂肪量时，请参照以下的显示卡路里消耗脂肪量的系数表。

### 修正例：

显示的卡路里是300、对象是50多岁的女性时标准的卡路里值为

$$300 \times 0.95 = 285 \text{kcal}$$

### 修正系数表

	男	女
20多岁	1.10	1.07
30多岁	1.05	1.01
40多岁	1.02	0.97
50多岁	1.01	0.95
60多岁	1.00	0.95
70多岁	0.98	0.96
80多岁	0.95	0.95

## 8 使用中感到疑问时

疑问	产生原因	解决办法
电池显示灯闪烁	电池用完了	→ 换上新的电池（LR43） 参照6
无任何显示	电池的正负（+/-）极方向装反	→ 调整电池的正确方向 参照6
	电池用完了	→ 请换上新的电池（LR43） 参照6
显示的数值不符合时	佩带的方法有错	→ 请阅读「佩带的方法」部分 参照11
	是否行走不规则	→ 请留意经常按一定节奏有规律的行走 参照11
	是否设定的数值不对	→ 请重新设定调整数值 参照12
	灵敏度调整旋钮的位置是否错开	→ 请再次将灵敏度重新调整 参照14
显示的内容不正常时		→ 请将电池取出，重新装入 参照6

\* 若上述方法仍然不能正常使用时，请向附近的欧姆龙客户服务中心咨询。  
参照10

## 9 规格

名称	欧姆龙电子计步器	
型号	HJ-106	
电源	DC1.5V(LR43/1个)	
测定	步数	0~99,999步
	有效步数	0~99,999步
	有效步行时间	0~1,440分
	消耗能量	0~99,999Kcal
	脂肪消耗量	0.0~999.9g
	时间	0:00~23:59
记忆	步数	1~7天前
	有效步数	1~7天前
	有效步行时间	1~7天前
	消耗卡路里	1~7天前
设置	时间	0:00~23:59 (24小时显示)
	体重	30~136kg (1kg单位)
	步幅	30~120cm (1cm单位)
	使用温度范围	-10°C~+40°C 35~85%RH
	运输和保存温度范围	-20°C~+60°C 10~95%RH
运行大气压力	860hPa~1060hPa	
运输和保存大气压力	500hPa~1060hPa	
步数精度	±5%以内 (振动试验机报告)	
时钟精度	平均月差±90秒之内 (常温)	
电池寿命	约一年 (1日1万步使用时)	
外形尺寸	约63.5X36.3X23.0mm	
重量	约24g (包含电池)	
附属品	试用电池 (LR43纽扣电池1个)、合格证、使用说明书 (附欧姆龙健康产品保证书)、欧姆龙顾客服务一览表、有毒有害物质或元素含有表	

\* 如因规格或外观之改良有变更时，恕不预告。

## 10 咨询方法

### 疑问

请再次确定是否有疑问。  
如有疑问时，请咨询以下客户服务中心。

有关商品使用方法的疑问请垂询我们的  
**健康咨询室**

- 上海: 021-63917557
- 北京: 010-85809160
- 沈阳: 024-23258910
- 济南: 0531-86065603
- 南京: 025-86893941
- 天津: 022-24152575
- 哈尔滨: 0451-53009752
- 重庆: 023-63726722
- 石家庄: 0311-86918693
- 郑州: 0371-67717881
- 广州: 020-87322115
- 成都: 028-86528209
- 武汉: 027-82656656
- 福州: 0591-87674829
- 西安: 029-87203267
- 杭州: 0571-85775948
- 昆明: 0871-3571933
- 深圳: 0755-83665528
- 长沙: 0731-4462578
- 南宁: 0771-5879402

### 制造商:

展科电子（深圳）有限公司  
深圳市宝安区西乡镇  
臣田工业村第26栋1楼

### 销售商:

邮编: 116600  
欧姆龙工贸（大连）有限公司  
大连保税区IC-45-1号

使用者，请阅览反面。

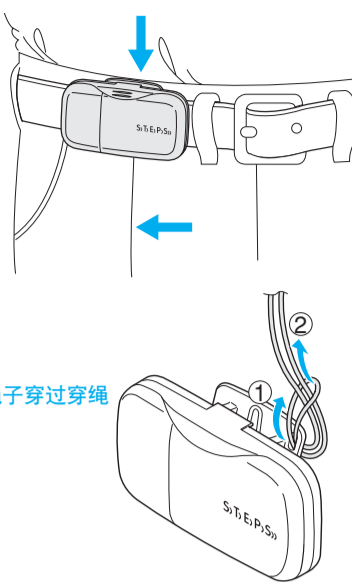




## 11 佩带的方法

### 正确的佩带在皮带或裤子上

关上前盖，将佩带夹别好在皮带上。  
佩带的位置以裤脚的折痕线为准。



※为了防止滑落请先用绳子穿过穿绳孔和皮带等连结好。

■如下情形，会有不能正确测定步数的可能性。

- 在设定操作时，不能测定计算步数。
- 没有正确佩带的时候。
  - 把本体倾斜地佩带。
  - 没有关闭好佩带夹和前盖。
- 不规则的步行或不规则慢跑的时候。
  - 脚板踏着地面行走。
  - 穿着拖鞋，木屐或草鞋等行走。
  - 在混杂场所行走时步法混乱。
- 上下运动或者振动频繁的场合使用时。
  - 一会儿站起来一会儿坐下去。
  - 步行和慢跑以外的运动。
  - 上下楼梯或者爬陡坡。
  - 乘坐在上下振动或左右摇晃的交通工具中。



## 12 时间·体重·步幅的设定

本机器要先设定时间·体重·步幅后再使用。

首先请测量一下自己的步幅。

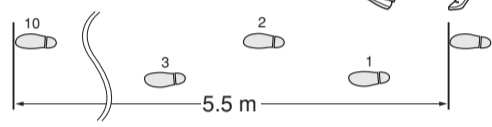
※正确的设定时间，跟播报的时间相吻合。

### 1 测量步幅

一只脚的脚尖到另一只脚的脚尖是正确的步幅。  
想知道正确的平均步幅，走10步合计的距离再除以10就是正确步幅。  
请用像右边的计算式计算。

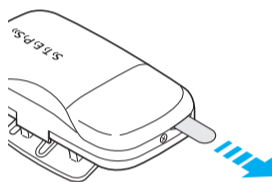
例：走了5.5m的时候

$$\frac{5.5\text{m (合计距离)}}{10\text{步 (步数)}} = 0.55\text{m (55cm)}$$



### 2 拔出绝缘薄膜，接通电源

本产品为了防止电池的消耗，在出厂时装上了电池绝缘薄膜。  
按箭头的方向将绝缘薄膜抽出后，电源就接通了（以后绝缘薄膜就不需要了）



电源接通了，显示灯全亮后，开始设定时钟。

### 3 设定时钟

设定范围 0:00~23:59

① 按「记忆/▲」键，校正小时

※校正小时状态放置5分钟以上，自动跳到步数显示状态

例：设定为下午2点30分



- 按一下以1小时逐次前进
- 超过23时回到0
- 按住「复原」键1.5秒以上回到0

② 按「表示转换/设定」键，分钟设定



●分钟在闪烁

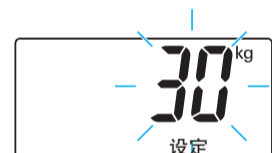
③ 按「记忆/▲」键，校正分钟

※校正分钟状态放置5分钟以上，自动跳到步数显示状态



- 按一下以1分钟逐次前进
- 连续按的话能10分钟逐次快进
- 超过59时回到00
- 按住「复原」键1.5秒以上回到00

④ 按「表示转换/设定」键，转到体重设定



●体重数值在闪烁

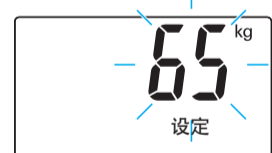
### 4 设定体重

设定范围 30~136kg

① 按「记忆/▲」键，校正体重数值

※校正体重状态放置5分钟以上，自动跳到变更前步数显示状态。

例：设定为65kg



- 按一下以1kg逐次前进
- 连续按的话能10kg逐次快进
- 超过136时回到30
- 按住「复原」键1.5秒以上回到30

② 按「表示转换/设定」键，转到步幅设定



●步幅数值在闪烁

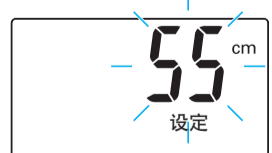
### 5 设定步幅

设定范围 30~120cm

① 按「记忆/▲」键，校正步幅数值

※校正步幅状态放置5分钟以上，自动跳到变更前步数显示状态。

例：设定为55cm



- 按一下以1cm逐次前进
- 连续按的话能10cm逐次快进
- 超过120时回到30
- 按住「复原」键1.5秒以上回到30

② 按「表示转换/设定」键，转到步数显示状态



●步数显示和时间显示在亮着30

#### 设定时间·体重·步幅的注意点

- ① 在步数显示状态下，先按住「表示转换/设定」键1.5秒以上。
- ② 按「表示转换/设定」键，转换到想要设定的内容。
- ③ 按「记忆/▲」键，数值就改变了。
- ④ 变更结束时，按「表示转换/设定」键，回到步数显示状态。

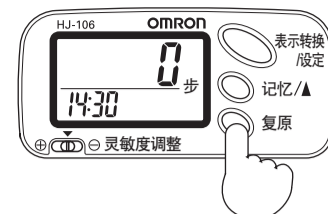
到这里设定就全部结束了。

## 13 开始使用

1

步数，有效步数，消耗卡路里显示为0

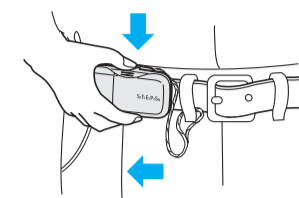
按住「复原」键1.5秒以上，数值（步数，有效步数，消耗卡路里）全变为0开始（参照15）



设定结束后，转为步数显示状态。

2

关上前盖，佩带好计步器（参照11）



3

开始步行

测定步数，有效步数，有效步数时间，消耗卡路里，消耗脂肪量等。



测定步数。最初请试走100步，然后确认一下步数。

测定数值是否正确。实际测定的步数和测定值有误差时请调整灵敏度（参照14）。

## 14 灵敏度的调整方法

本产品以在平地上正确的标准步法行走，误差为±5%以内（即100步中误差在±5步）。

※出厂时灵敏度的调整旋钮设定在中央位置。  
步数灵敏度调整旋钮在中央



### 1. 正确佩带好计步器

试走100步确认显示的数值。

■若步行100步而测定在105步以上时。

将灵敏度的调整旋钮向负⊖的方向稍微移动一些。



■若步行100步而测定在95步以下时。

将灵敏度的调整旋钮向正⊕的方向稍微移动一些。



### 2. 再次步行100步以确认测定的数值。

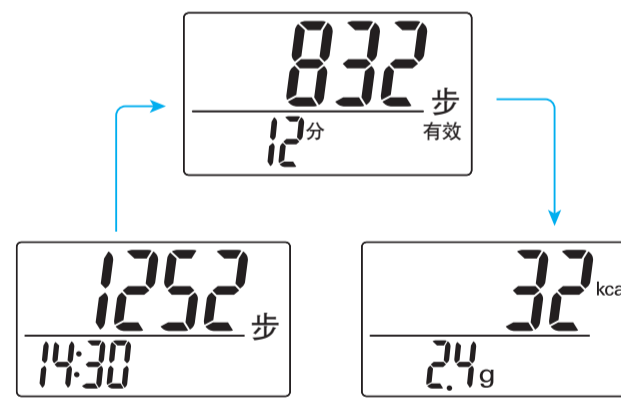
步行100步确认测定的数值在±5步以内说明调整正确。

※如果测定的数值在±5步以上时请反复多次调整。  
※步行的速度变化的时候，竞走以及步行姿势变化的时候，请再调整。

## 15 结果

按「表示转换/设定」键，依次显示有效步数/有效步数时间 → 消耗卡路里/消耗脂肪量 → 步数

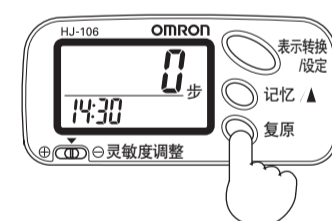
※消耗卡路里/消耗脂肪量。  
请参阅「关于计步器」。（参照4）。



### 想将当天的数据全变为0时...

按住「复原」键1.5秒以上

当天的数值（步数，有效步数/有效步数时间，消耗卡路里/消耗脂肪量）全变为0。



※复原的时候消除当天的全部数据，本产品不能进行单独一项的复原设定。  
※前一天的记忆数据不能消除，如果要消除前一天的记忆数据（参照16）。

## 16 记忆功能

本产品能将前1天~7天的步数，有效步数，消耗卡路里等记忆进去。  
当天的数据自动从时间变为「0:00」时记忆进去。  
※数据被记忆后，步数显示自动回到0，因此每天不必再按「复原」键。  
※必须先进行时间的设定（参照12）。

### 查看记忆内容

1. 按「表示转换/设定」键，找到想要看的画面。

2. 按「记忆/▲」键，

按「记忆/▲」键，前7天的数据顺次显示出来。

※记忆数据显示时，时间不能显示。

例：看步行数据



### 想回到记忆显示之前的画面时...

请按「表示转换/设定」键切换。



### 想消除记忆的数据时...

将电池取出，重新装上电池（参照6）。

则记忆的数据和设定的数据（时间，体重，步幅）全部被消除。

※请重新设定时间，体重，步幅（参照12）。

在受静电，电气杂音的影响时，记忆的数据和设定的数据有可能发生变化和消失，有重要记忆的数据时，请记录在笔记本或小本子上。