本書は、旧製品の取扱説明書を電子化したものです。
一部見えにくい箇所がございます。

記載されている内容はすべて販売当時のものです。
仕様や価格などは、その後予告なしに変更されることがあります。
あらかじめご了承ください。

CASIO®

2493*JA

取扱説明書

このたびは、弊社製品をお買い上げくださいまして、誠にありがとうございます。末長くご愛用いただくために、この説明書をよくお読みいただき、正しくお取り扱いくださいますようお願い申し上げます。
なお、この説明書は大切に保管し、必要に応じてご覧ください。

安全上のご注意

絵表示について

この注意書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなた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、色々な絵表示をしています。その表示と意味は次ページのようになっています。

⚠ **危険**	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
⚠ **警告**	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険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り扱いをすると、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みの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例



△記号は「気をつけるべきこと」（注意）を意味しています。（左の例は感電注意）



⃠記号は「してはいけないこと」（禁止）を意味しています。（左の例は分解禁止）



●記号は「しなければならないこと」（強制）を意味しています。（左の例は電源プラグをコンセントから抜く）

⚠ 警告

防水性について

本機をスキューバダイビング（アクアラング）に使用しないでください。

※本機はダイバーズウオッチではありません。誤って使用すると、事故の原因となります。



電池の取り扱いについて

本機で使用しているボタン電池を取り外した場合は、誤ってボタン電池を飲むことがないようにしてください。特に、小さなお子様にご注意ください。

電池は小さなお子様の手の届かないところへ置いてください。万一、お子様が飲み込んだ場合は、ただちに医師と相談してください。

⚠ 注意

かぶれについて

時計の本体およびバンドは、直接肌に接触していますので、使用状態によってはかぶれを起こす恐れがあります。

① 金属・皮革に対するアレルギー
② 本体およびバンドの汚れ・サビ・汗等
③ 体調不良等

- バンドをきつくしめると、汗をかきやすくなり、空気の通りが悪くなりますので、かぶれ易くなります。バンドは余裕をもたせてご使用ください。
- 「抗菌防臭バンド」は汗などによる細菌の繁殖を抑え、においの発生を防ぐもので、皮膚のかぶれを防ぐものではありません。
- 万一、異常が生じた場合は、ご使用を中止し、医師にご相談ください。

お手入れについて

ケース・バンドは汚れからサビが発生し、衣服の袖口を汚すことがあります。ケース・バンドは常に清潔にしてご使用ください。特に、海水に浸した後放置しておくとサビやすくなります。

分解しないでください

本機を分解しないでください。ケガをしたり、本機が故障する原因となることがあります。



オートライト作動時のご使用について

オートライト作動状態のとき、本機を腕につけて自動車などを運転すると、不用意にライトが点灯し、運転の妨げになり危険ですのでおやめください。交通事故の原因となることがあります。

ご使用にあたって

時計表示の確認は、思わぬ転倒やケガの予防のため、十分に安全が確認された場所で行なってください。特に、道路でのマラソンやジョギング、自転車やバイク・自動車等の運転中は事故の原因になることがありますので、十分にご注意ください。また、第三者への接触による事故防止にも十分にご注意ください。

時計が止まった場合は、速やかに電池を交換してください。

時計着脱の際に、中留で爪を傷つける恐れがありますのでご注意ください。特に、長く伸ばした爪では、中留の操作はおやめください。

幼児を抱いたり、接したりする場合は、幼児のケガやアレルギーによるかぶれを防ぐため、時計をはずすなど十分にご注意ください。

思わぬケガやアレルギーによるかぶれを防ぐため、就寝時は時計をはずすなど十分にご注意ください。

カラー表示切り替えについて

本機は、カラーの２層液晶を使用しており、時刻表示の色を切り替えることができます。

時刻表示部分は Ⓓ ボタンを約１秒以上押し続けるごとに黒⇨青⇨赤⇨黒・・・と切り替わります。

本機はカラーの2層液晶を使用していますが、本書の表示例では白黒で記載しています。
なお、セット状態で表示が点滅しているときは、点滅箇所を青色で記載しています。



デモ機能について

本機は工場出荷時に「デモ表示」に設定してあります。
デモ表示では時計の機能の一部を自動的に表示し続けます。

●デモ表示の解除

Ⓛ ボタン以外のボタンを押します。

●デモ表示の設定

いずれかのモードで Ⓒ ボタンを約２秒間（確認音が鳴るまで）押します。



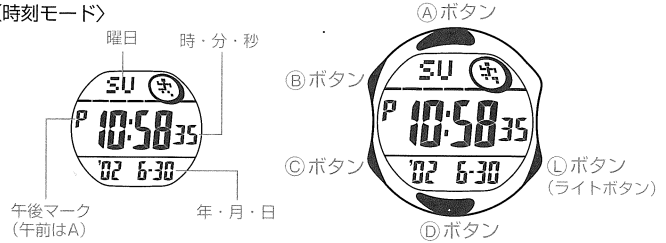
目 次

安全上のご注意 …… 1
カラー表示切り替えについて …… 12
デモ機能について …… 13
ボタンの名称と表示の見方 …… 16
モード切り替えのしかた …… 17
表示照明用 EL バックライトについて …… 18
エクササイズストップウオッチの使い方 …… 24
タイマーの使い方 …… 52
アラーム・時報の使い方 …… 60

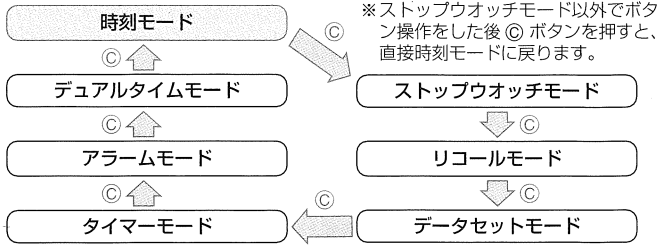
デュアルタイムの使い方 …… 66
時刻・カレンダーの合わせ方 …… 68
製品仕様 …… 74
ご使用上の注意 …… 78
お手入れについて …… 84
電池交換について …… 86

ボタンの名称と表示の見方

〈時刻モード〉



モード切り替えのしかた



※ストップウオッチモード以外でボタン操作をした後 Ⓒ ボタンを押すと、直接時刻モードに戻ります。

表示照明用 EL バックライトについて

本機の表示部にはELパネル（エレクトロルミネッセンスパネル）が内蔵されており、暗いときには表示を明るくして見ることができます。また、時計を傾けると文字板が発光するオートライト機能もあります。

■ボタンを押して発光させる　～手動発光～

どのモードのときでも

Ⓛ ボタンを押します

➡Ⓛボタンを押すと約1.5秒間文字板が発光します。

※オートライトオフのときもⓁボタンを押すと発光します。



■時計を傾けて発光させる　～オートライト機能～

オートライトは、ボタンを押さなくても文字板が発光する便利な機能です。暗い場所で、時刻やストップウオッチの計測値などを見るときに大変便利です。
オートライト機能では、どのモードのときでも、時計を傾けるだけで文字板が約1.5秒間発光します。

時刻モードのときに

Ⓐ ボタンを約２秒間押します

➡オートライトオンマークが点灯します。

※オートライトをオフにするときも、Ⓐ ボタンを約２秒間押してオートライトオンマークを消します。



●発光のしかた



- オートライト機能を使用するときは、時計が「手首の外側」にくるようにつけてください。
- 文字板の左右（3時－9時方向）の角度を± 15°以内にしておいてください。15°以上傾いていると発光しにくくなります。



〈EL 発光についてのご注意〉

- 直射日光下では発光が見えにくくなります。
- 発光中にアラームなどが鳴り出すと発光を中断します。
- 発光中に時計本体より音が聞こえることがありますが、これはELパネルが点灯する際の振動音であり、異常ではありません。

●オートライトご使用時の注意

- オートライトが作動するのは、“AUTO”マークを点灯させてから約５時間です。それ以降は電池消耗防止のため、自動的に“AUTO”マークが消え、オートライトオフになります。

  ※引き続きオートライトを作動させたいときは、再度Ⓐボタンを約２秒間押して“AUTO”マークを点灯させてください。
  ただし、オートライトを頻繁に使用すると電池寿命が短くなりますのでご注意ください。

- 時計を傾けたとき、文字板の発光が一瞬遅れることがありますが異常ではありません。

- 文字板発光後、時計を傾けたままにしておいても、発光は約1.5秒間のみとなります。

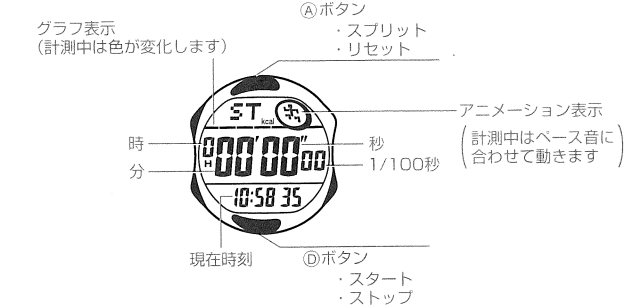
- 時計を「手首の内側」につけていたり、腕を振ったり、腕を上にあげたりしても発光することがあります。オートライトを使用しないときは必ずオフにしておいてください。
  ※ 時計を「手首の内側」につけるときは、できるだけオートライトをオフにしてご使用ください。

- 静電気や磁気などでオートライトが作動しにくくなり、発光しないことがあります。このときは、もう一度水平状態から傾けなおしてみてください。なお、それでも発光しにくいときは、腕を下から振りあげてみると発光しやすくなります。

エクササイズストップウオッチの使い方

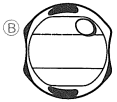
エクササイズストップウオッチは、一定のペースに合わせて運動した時間から、消費カロリーと走行距離を計算して表示します。また、運動による消費カロリーと走行距離を30本までメモリーできます。

- ストップウオッチ　計測単位＝1/100秒（10時間以上は1秒）
  計測範囲＝99時間59分59秒
- 消費カロリー　計測単位＝1kcal　計測範囲＝999kcal
  ※消費カロリーの積算計測範囲は99,999kcal
- 走行距離　計測単位＝0.1km　計測範囲＝99.9km
  ※走行距離の積算計測範囲は999.9km



●表示切り替え

ストップウオッチモードでⒷボタンを押すごとに、消費カロリー表示と走行距離表示が切り替わります。
※計測中も切り替えることができます。.



〈消費カロリー〉



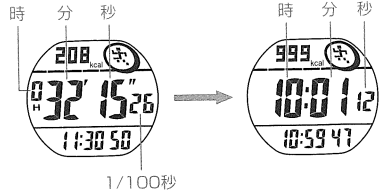
Ⓑ

〈走行距離〉



●タイムレンジ切り替え

計測開始時は「時・分・秒・1/100秒」表示ですが、計測時間が10時間を超えると自動的に「時・分・秒」表示に切り替わります。



●消費カロリーについて

計測中は、30秒ごとに消費カロリーを計算します。
※消費カロリーを表示しているときは、30秒ごとに更新されます。



消費カロリーを計算するために、あらかじめデータセットモードで歩幅、体重、年齢をセットすることが必要です。
また、ペース音をオンにして、正確なペースで走るようにしてください。
※ペース音のセットについては38ページを、個人データのセットについては44ページをご覧ください。

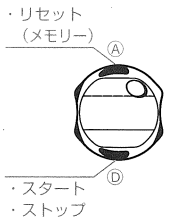
本機で計算・表示する消費カロリーは総消費カロリーで、安静状態のときに消費される「安静時代謝」と付加運動（実際に体を動かしたとき）により消費される「純増消費カロリー」との両方を足したもの（一般に言う消費カロリー）です。
また、消費カロリーは男性のジョギングを想定して計算していますので、女性の方がお使いのときは表示数値より5%程度少なめに見てください。

● 総消費カロリー〈100kcal〉の目安

ジョギング＝約15分
※20～29歳、男性（60kg）がペース120で走った場合。

■計測のしかた

(1) 通常計測



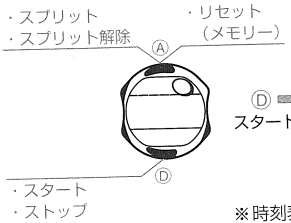
Ⓓ → Ⓓ → Ⓐ
スタート　ストップ　リセット

計測がストップしているときにⒶボタンを押すと計測がリセットされ、同時に計測結果がメモリーされます。

● 積算計測

ロスタイムのある場合は、ストップ後リセットせずにⒹボタンを押して再スタートすれば、表示タイムに引き続き計測を始めます。

(2) スプリットタイム計測

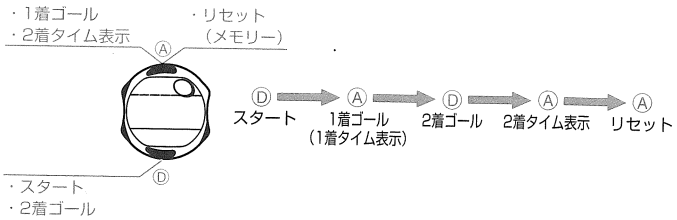


Ⓓ → Ⓐ → Ⓐ → ・・・
スタート　スプリット計測　スプリット解除

・・・ Ⓓ → Ⓐ
ストップ　リセット

※時刻表示を青色または赤色に設定しているときは、スプリットタイムの表示が赤色で表示されます。

(3) 1・2着同時計測



●メモリーについて

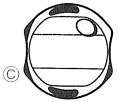
メモリーは30本あり、計測をリセットすると同時にメモリーされます。
メモリーされる内容は月日と走行時間、走行距離、消費カロリーです。
また、30本とは別に、積算走行距離と積算消費カロリーもメモリーします。
※メモリーの呼び出し方については、34ページをご覧ください。

〈メモリー容量をオーバーしたときは〉

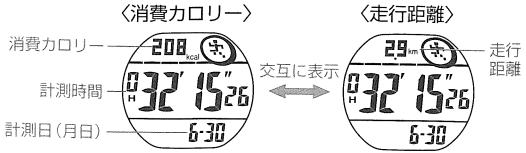
メモリー容量をオーバーしたときは、もっとも古いデータを自動的にクリアーして、新たな計測結果をメモリーします。
※任意のメモリーをクリアーするときは、36ページをご覧ください。

■メモリーしたデータを見る

メモリーしたデータはリコールモードで呼び出します。
※リコールモードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを２回押します。

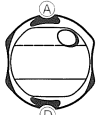


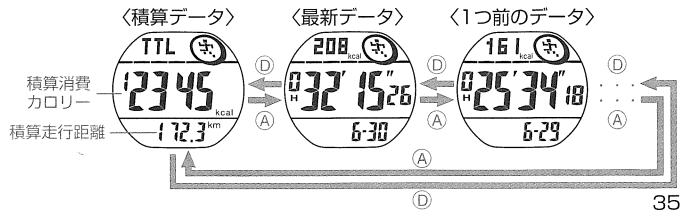
リコールモードに切り替えると、最新データが表示されます。



●データのサーチ

リコールモードで Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを押すごとに順に表示されます。
※Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。





●計測データのクリアー

1. クリアーしたいデータを探す

Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを押します

※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。

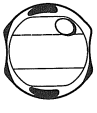




2. クリアーする

Ⓑ ボタンを押し続けます

"CLR" が約２秒間点滅し、次のデータが表示されます。





●積算データのクリアー

1. 積算データを探す

Ⓐ ボタンまたは Ⓓ ボタンを押します

※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。

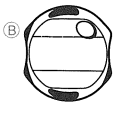




2. クリアーする

Ⓑ ボタンを押し続けます

"CLR" が約２秒間点滅し、積算データが Okcal と Okm になります。





■ペース音について

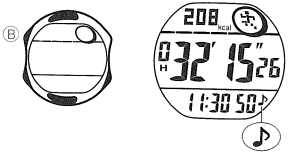
ペース音のオン／オフやピッチ数のセットは、ストップウオッチモードで行ないます。

●ペース音のオン／オフ

ストップウオッチの計測中（リセットされていないとき）に、Ⓑボタンを約1秒間押すと、ペース音がオン／オフできます。

※オンのときは"♪"マークが点灯し、計測中にピッピッとペース音が鳴ります。

※ペース音が鳴らないときはピッチ数が"－－"になっています。ピッチ数を100～200の間でセットしてください。



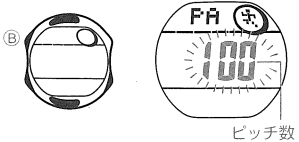
●ピッチ数のセット（計測がリセットされているときに）

1. セット状態にする

Ⓑ ボタンを約2秒間押します

ピッチ数（回／分）が点滅します。

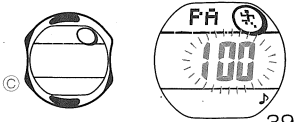
※ ストップウオッチの計測がリセットされていないときは、セット状態になりません。



2. ペース音を鳴らす

Ⓒ ボタンを押します

※ セット前にオンになっているときは、押しません。（押すと音が止まります）

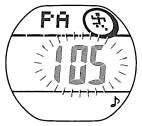


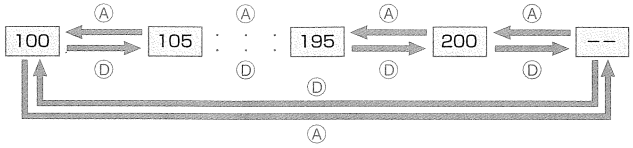
3. ピッチ数をセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すごとに５つずつ進み、Ⓐ ボタンを押すごとに戻ります。



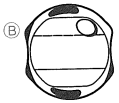




4. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押します

ストップウオッチのリセット表示に戻ります。





※ピッチ数のセットで表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的にストップウオッチのリセット表示に戻ります。

〈ピッチ数を“－－”にすると〉

ピッチ数のセットで、ピッチ数表示を“－－”にすると、ペース音は鳴らず、消費カロリーと走行距離の計測は行ないません。

参考

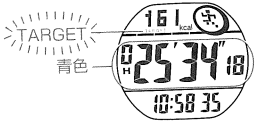
●ピッチ数（ペース）を決めるには

1. ストップウオッチモードでペース音をオフにして、Ⓑ ボタンを約２秒間押してピッチ数のセット状態にします。
2. ジョギングなどの運動を行ない、設定したい速さで運動します。
3. Ⓒ ボタンを押してペース音を鳴らし、Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押して運動する速さにペース音を合わせます。
4. ペース音と運動する速さが合いましたら、Ⓑ ボタンを押します。

●目標カロリー

目標カロリーを設定しておくと、達成時に電子音で知らせてくれます。
※消費カロリー表示にしておくと“TARGET”マークが点滅します。
※目標カロリーのセットについては 49 ページをご覧ください。
また、時刻表示を青色または赤色に設定しているときは、計測時間の表示が「青色」で表示されます。

〈消費カロリー表示〉

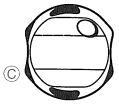


■個人データのセット

個人データ（歩幅、体重、年齢、目標カロリー）のセットはデータセットモードで行ないます。

※データセットモードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを３回押します。

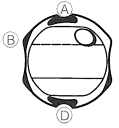
※個人データのセットはストップウオッチが計測中はできません。計測をリセットしてから行なってください。

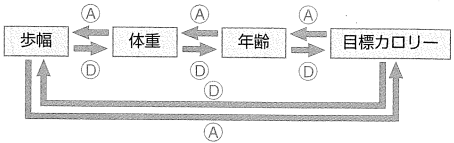


- 歩幅　セット単位＝5cm　セット範囲＝40～190cm
- 体重　セット単位＝1kg　セット範囲＝30～150kg
- 年齢　13～20歳まで1歳単位、20～70歳までは10歳単位
- 目標カロリー　セット単位＝10kcal　セット範囲＝10～990kcal

※目標カロリーを設定しないときは、“－－”にします。

データセットモードでⒹボタンまたはⒶボタンを押すごとに、セット項目が切り替わります。



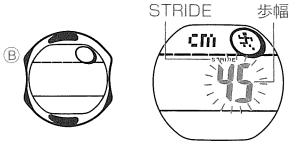


各項目を表示しているときにⒷボタンを約2秒間押すと、セット状態になります。
なお、本書では歩幅から連続してセットする方法を説明します。

1. セット状態にする

Ⓑ ボタンを約２秒間押します

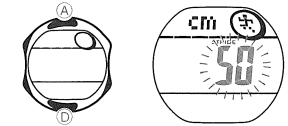
表示していた項目の数値が点滅します。
※ ここでは歩幅（cm）が点滅しています。



2. 歩幅をセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

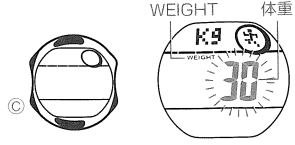
Ⓓ ボタンを押すと 5cm ずつ増え、Ⓐ ボタンを押すと減ります。
※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。



3. 体重のセットに切り替える

Ⓒ ボタンを押します

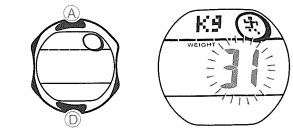
体重（Kg）が点滅します。



4. 体重をセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

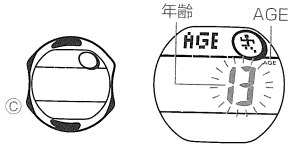
Ⓓ ボタンを押すと 1Kg ずつ増え、Ⓐ ボタンを押すと減ります。
※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。



5. 年齢のセットに切り替える

Ⓒ ボタンを押します

年齢（歳）が点滅します。

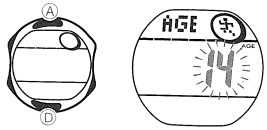


6. 年齢をセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すと 1 歳または 10 歳ずつ増え、Ⓐ ボタンを押すと減ります。

※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。

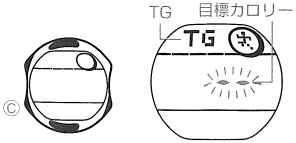


7. 目標カロリーのセットに切り替える

Ⓒ ボタンを押します

目標カロリー（kcal）が点滅します。

※“－－－”のときは目標設定がオフです。

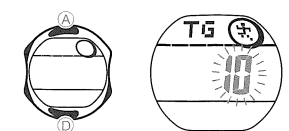


8. 目標カロリーをセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すと 10kcal ずつ増え、Ⓐ ボタンを押すと減ります。

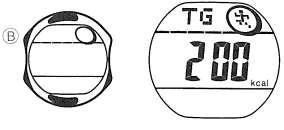
※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。



9. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。



※個人データのセットで表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

参考

●歩幅を測るには

歩幅は次のように、すでに分かっている長さを実際に走り、その歩数で割って求めると便利です。

※歩幅のセットは5cm刻みですので、計測値も5cm単位にします。

例1）テニスコートの長辺（23.77m）を25歩で走ったとき。
23.77（m）÷25（歩）＝0.9508（m）
≒95cm

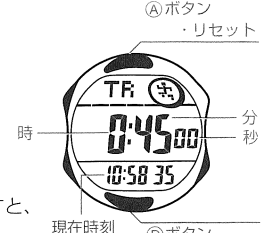
例2）300mトラック1周を239歩で走ったとき。
300（m）÷239（歩）＝1.255（m）
≒126cm➡125cm

タイマーの使い方

タイマーは10秒単位で100時間までセットでき、セットした時間を経過（タイムアップ）すると4秒間の電子音が鳴ります。また、タイムアップ後も自動的に同じ時間の計測を繰り返すオートリピートタイマーとしても使えます。

※タイマーモードにするには、時刻モードからⓒボタンを4回押します。





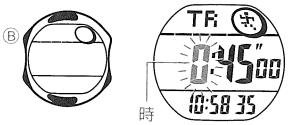
- 計測がストップしているときにⒶボタンを押すと、計測前の時間に戻ります。（リセット）
- ロスタイムがあるときは、計測中にⒹボタンを押してストップ後、もう一度Ⓓボタンを押して再スタートすれば、表示タイムに引き続き計測を始めます。

●タイマー時間のセット（計測がストップ中に行ないます）

1. セット状態にする

Ⓑ ボタンを約２秒間押します

時が点滅します。

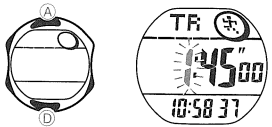


2. 時をセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すと１つずつ進み、Ⓐ ボタンを押すと戻ります。

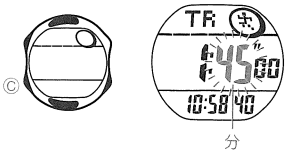
※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。



3. 分のセットに切り替える

Ⓒ ボタンを押します

分が点滅します。

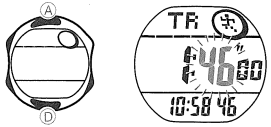


4. 分をセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すと１つずつ進み、Ⓐ ボタンを押すと戻ります。

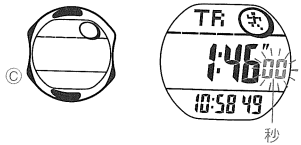
※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。



5. 秒のセットに切り替える

Ⓒ ボタンを押します

秒が点滅します。

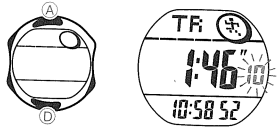


6. 秒をセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すと 10 ずつ進み、Ⓐ ボタンを押すと戻ります。

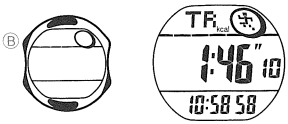
※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。



7. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。



※ 100 時間をセットするときは、「0:00 00」をセットします。

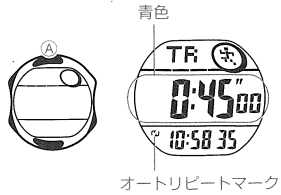
※ タイマー時間のセットで表示を点滅させたまま2〜3分すると、自動的に点滅が止まります。

●タイマー方法を選ぶ

● リピートタイマー　～繰り返し計測～
タイムアップすると計測が止まり、約４秒後にセット時間表示に戻ります。

● オートリピートタイマー　～自動繰り返し計測～
タイムアップしても、ストップするまで自動的に同じ時間を繰り返し計測します。

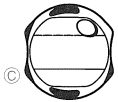
タイマーモードで計測がリセットされているときにⒶボタンを押します。押すごとにリピートタイマーとオートリピートタイマーが切り替わります。
オートリピートタイマーのときは"↻"マークが点灯し、計測時間が青色で表示されます。
※リセットはⒹボタンを押して計測をストップし、Ⓐボタンを押して行ないます。



● 鳴っている電子音を止めるには
いずれかのボタンを押します。

アラーム・時報の使い方

アラームは１分単位でセットでき、セット時刻になると20秒間の電子音で知らせてくれます。
また、毎正時（00分のとき）に電子音で時報を鳴らすこともできます。
※アラームモードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを５回押します。





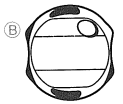
●アラーム時刻のセット

アラームオンマーク点灯

1. セット状態にする

Ⓑ ボタンを約２秒間押します

時が点滅し、時分が青色になります。





2. 時をセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すと１つずつ進み、Ⓐ ボタンを押すと戻ります。
※ Ⓐ・Ⓓボタンとも押し続けると早送りができます。

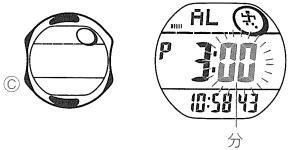




3. 分のセットに切り替える

Ⓒ ボタンを押します

分が点滅します。

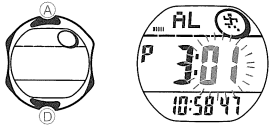


4. 分をセットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すと１つずつ進み、Ⓐ ボタンを押すと戻ります。

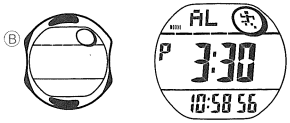
※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。



5. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。

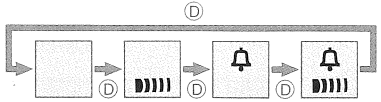


※アラーム時刻のセットで表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

- 「時」のセットのとき、午前（A）／午後（P）にご注意ください。
- 時刻モードの現在時刻を 24 時間制表示にしているときは、アラームのセット時刻も 24 時間制表示になります。

●アラーム・時報のオン／オフ

アラームモードでⒹボタンを押すごとに、以下のようにアラーム・時報のオン／オフが切り替わります。
※アラームがオンのときは、セット時刻が青色で表示されます。



時　報	鳴らない	鳴らない	鳴　る	鳴　る
アラーム	鳴らない	鳴　る	鳴らない	鳴　る



● **鳴っている電子音を止めるには**

いずれかのボタンを押します。

● **モニターアラーム**

アラームモードでⒶボタンを1秒以上押すと、アラーム音が鳴ります。

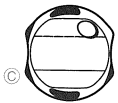
デュアルタイムの使い方

デュアルタイムとは、現在時刻とは別に海外時刻などもう１つの時刻を30分単位でセットできる機能です。

※デュアルタイムの「秒」は基本時刻の「秒」に連動しています。

※基本時刻を24時間制にしているときは、デュアルタイムも自動的に24時間制で表示されます。

※デュアルタイムモードにするには、時刻モードから Ⓒ ボタンを６回押します。



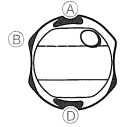
●デュアルタイムのセット

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓボタンを押すごとに30分ずつ進み、Ⓐボタンを押すごとに戻ります。

※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。

※ Ⓑ ボタンを押すと、現在時刻をセットすることができます。





時刻・カレンダーの合わせ方

時刻・カレンダー合わせは、時刻モードで行ないます。

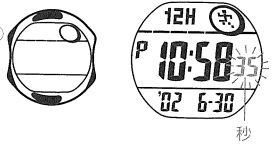
●秒の合わせ方　～30秒以内の遅れ／進みの修正～

月に1度くらい「秒合わせ」をしていただくと、時計はいつも正確です。

1. セット状態にする

Ⓑ ボタンを約2秒間押します

「秒」が点滅します。



2. 「秒」を合わせる

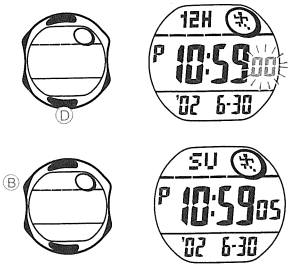
時報に合わせてⒹボタンを押します

秒が00～29秒のときは切り捨てられ、30～59秒のときは1分繰り上がって00秒になります。

3. 秒合わせを終了する

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。



※秒合わせで表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

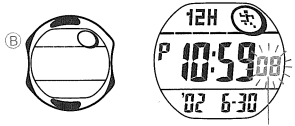
●時刻・カレンダーの合わせ方

電池交換後などで、時刻・カレンダーが合っていない場合は、以下の方法で合わせてください。

1. セット状態にする

Ⓑ ボタンを約２秒間押します

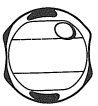
「秒」が点滅します。



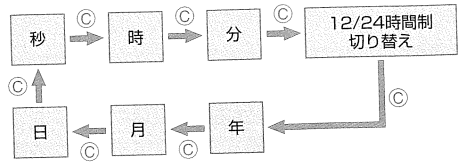
2. セット箇所を切り替える

Ⓒ ボタンを押します

Ⓒ ボタンを押すごとに、セット箇所（点滅箇所）が以下の順に移動します。







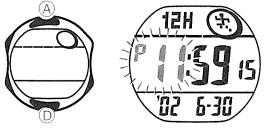
3. セットする

Ⓓ ボタンまたは Ⓐ ボタンを押します

Ⓓ ボタンを押すごとに1つずつ進み、Ⓐ ボタンを押すごとに戻ります。

※ 12/24時間制切り替えはⒹボタンを押します。

※ Ⓐ・Ⓓ ボタンとも押し続けると早送りができます。



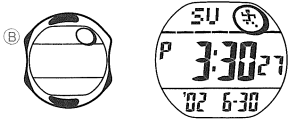
- 時のセットのとき、午前(A)／午後(P)および24時間制にご注意ください。
- 年は西暦で2000～2039年までセットできます。
- 曜日は年月日を合わせると自動的にセットされます。

Ⓒ ボタンを押してセットしたい箇所を点滅させ、Ⓐ・Ⓓ ボタンでセットする操作を繰り返し、セットしてください。

4. セットを終了する

Ⓑ ボタンを押します

点滅が止まります。



※カレンダーはうるう年および大の月、小の月を自動判別するフルオートカレンダーですので、電池交換時以外は修正不要です。

※時刻・カレンダーセットで表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

製品仕様

水晶発振周波数：32,768Hz

精　　度：平均月差± 15 秒以内

基 本 機 能：月·日·曜日·時·分·秒·午前(A)／午後(P)／24時間制表示
フルオートカレンダー（2000 ～ 2039 年）

ストップウオッチ機能：計測単位＝ 1/100 秒（10 時間以上は 1 秒）
計測範囲＝ 99 時間 59 分 59 秒（100 時間計）
データメモリー機能（30 本）
消費カロリー計算＝0～999kcal（積算計測は99,999kcal）
走行距離計算＝ 99.9km（積算計測は 999.9km）
個人データセット、ペース音付

タイマー機能：計測単位＝1秒　計測範囲＝100時間　セット単位＝10秒
タイムアップ電子音＝４秒間
通常計測、ロスタイム計測、
リピート計測／オートリピート計測

アラーム機能：セット単位＝分　電子音＝ 20 秒間
時報　毎正時に２回電子音で報時

デュアルタイム機能：表示内容＝時・分・秒　セット単位＝ 30 分

セ ッ ト 機 能：時刻・カレンダーセット機能、
秒合わせ機能（± 30 秒アジャスト）、アラームセット機能、
タイマーセット機能

そ の 他：自動復帰機能、モニターアラーム、12/24 時間制表示切替、
アニメ表示、EL バックライト、デモ表示、カラー液晶表示

主要回路素子：音叉型高性能水晶振動子、ワンチップCMOS-LSI
使用電池：CR-2016（電池別途販売）
電池寿命：約２年
（１日あたりライト1.5秒、電子音20秒とペース音を１週間に150分間使用した場合）
※ただし、ペース音の使用条件により電池寿命が短くなります。
上記条件で、ペース音を１週間に200分間使用した場合
約21ヶ月
上記条件で、ペース音を１週間に300分間使用した場合
約16ヶ月

memo

ご使用上の注意

■防水性

● 表面または裏蓋にWATER RESISTまたはWATER RESISTANTと表示されているもの。

	BAR無し	5BAR	10BAR	20BAR
洗顔、雨	○	○	○	○
水仕事、水泳	×	○	○	○
ウインドサーフィン	×	×	○	○
スキンダイビング（素潜り）	×	×	○	○

※「BAR」は気圧の意味で、防水性の高さを表わします。
※ 専門的な潜水＝スキューバダイビング(アクアラング)でのご使用はお避けください。

● 表面または裏蓋にWATER RESISTまたはWATER RESISTANTと表示されていないもの。
防汗構造になっておりませんので、多量の汗を発する場合、もしくは湿気の多い場所でのご使用や直接水に触れるようなご使用はお避けください。
● 防水構造の機種でも、水中でのボタン操作は行なわないでください。
● 防水構造の機種はシャワー程度の温水では使用できますが、入浴等で長時間使用することはお避けください。
● 海水に浸したときは真水で洗い、塩分や汚れをふきとってください。
● 防水性を保つために定期的（2～3年を目安に）なパッキン交換をおすすめします。
● 電池交換の際、防水検査を行ないますので、必ずお買い上げの店あるいは最寄りのカシオテクノ・サービスステーションにお申し付けください。(特殊な治具を必要とします)
● 防水時計の一部にデザイン上皮バンドを使用しているモデルがありますが、皮バンド付の状態で、水仕事・水泳など直接水のかかるご使用はお避けください。

■バンド

- バンドは指一本が入る程度の余裕をもたせてご使用ください。
- 樹脂バンドも皮バンド同様、日々の使用により劣化し、切れたり折れたりする場合があります。バンドにヒビなどの異常がある場合は、必ず新しいバンドと交換してください。そのときは、お買い上げ店または最寄りのカシオテクノ・サービスステーションにバンド交換をお申し付けください。保証期間内であっても実費にて申し受けます。
- 樹脂バンドの表面にシミ状の模様が発生することがありますが、人体および衣服への影響はありません。また、布等で簡単にふきとることができます。

■温度

- 自動車のダッシュボード等の高温になる所に放置しないでください。また、寒い所に長く放置しないでください。遅れ、進みが生じたり、止まったりすることがあります。
- +60℃以上の所に長時間放置すると液晶パネルに支障をきたすことがありますのでご注意ください。

■ショック

- 通常の使用状態でのショックや軽い運動（キャッチボール、テニスなど）には十分耐えますが、落としたり、強くぶつけたりすると、故障の原因になります。

■磁気

- 磁気の影響はありません。

■薬品類

- 水銀や化学薬品（シンナー、ガソリン、各種溶剤、またはそれらを含有しているクリーナー、接着剤、塗料、薬剤、化粧品類）が付着すると、ケース、バンドなどに変色や破損を生ずることがありますのでご注意ください。

■保管

● 長期間ご利用にならないときは汚れ、汗、水分などをふきとり、高温、多湿の場所を避けて保管してください。

■液晶パネルの交換について

液晶パネルは約7年を過ぎますと、数字や文字が読みにくくなる場合があります。そのときはお買い上げ店またはカシオテクノ・サービスステーションに交換をお申し付けください。実費にて申し受けます。

■EL パネル（表示照明部）の交換について

表示照明用として使用としている EL パネル（エレクトロルミネッセンスパネル）は、長期間使用しますと明るさが弱くなり、光が暗く見えることがあります。このようなときにはお買い上げ店またはカシオテクノ・サービスステーションに交換をお申し付けください。実費にて申し受けます。

■抗菌防臭バンドについて

抗菌防臭バンドは汗などによる細菌の増殖を抑え、においの発生を防ぎ、常に清潔で快適な装着感が得られます。抗菌・防臭の効果を上げるために、バンドの汚れ、汗、水分等は吸湿性のよい柔らかい布でふきとり、常に清潔にしてご使用ください。抗菌防臭バンドは微生物や細菌の増殖を抑えるためのもので、アレルギー等による皮膚のかぶれ等を抑えるものではありません。

■データ保護について

電池切れや電池交換および故障修理の場合、データ内容はすべて消えてしまいますのでご了承ください。また、故障・修理・電池交換等に起因するデータの消失による損害および逸失利益等につきましては、当社では一切その責任を負えませんので、あらかじめご了承ください。なお、大切なデータはノートなどに控えを取っておいてください。

お手入れについて

お手入れのしかた

- 時計も衣服同様、直接身につけるものです。本体ケースやバンドの汚れ、汗・水分などは吸湿性のよい柔らかい布でふきとり、常に清潔にご使用ください。
- 金属バンドは、時々、部分洗いすることをおすすめします。部分洗いの際、時計本体に水がかからないようにしてください。非防水時計の場合は故障の原因となり、また防水時計でも石けん水により防水性が損われることがあります。

お手入れを怠ると

- 「サビ」
  - ステンレススチールはサビにくい性質ですが、汚れによりサビが発生します。

※ 汚れにより酸素が断たれると、表面の酸化被膜が維持できなくなり、サビが発生します。

- 表面はきれいでも、すきまに付着した汚れやサビがしみ出して、衣類の袖を汚すことがあります。

- 「劣化」
  - 樹脂バンドは汗などの水分で濡れたままにしておいたり、湿気の多い場所に保管すると、劣化が早くなり、切れたり、折れたりすることがあります。
- 「かぶれ」
  - 皮膚の弱い方やアレルギー体質の方は、かぶれたりすることがあります。特に、皮バンドや樹脂バンドをお使いの方は、こまめにお手入れをするか、金属バンドのご使用をおすすめします。
  - 万一、かぶれた場合には、そのバンドの着用を中止し、皮膚科の専門医にご相談ください。

電池交換について

■最初の電池

- 工場出荷時にモニター用電池が組み込まれておりますので、記載された電池寿命に満たないうちに切れることがあります。

※ モニター用電池とは時計の機能や性能をチェックするための電池のことで、時計本体価格に電池代は含まれておりません。
※ 電池交換の場合は保証期間内でも有料となります。

■消耗

- 電池が消耗しますと「時刻の狂いが目立ったり」「表示が見にくくなったり」「消えたり」します。
- 消耗した電池を使っていると故障の原因になりますので、お早めに交換してください。

■電池交換

- 電池交換は必ずお買い上げ店または最寄りのカシオテクノ・サービスステーションにお申し付けください。
- 電池は必ず当社指定の専用電池と交換してください。指定以外の電池を使用しますと故障の原因となる場合があります。
- 電池交換の際、防水検査を行ないます。(防水検査は別途有料となります)
- 電池交換後はアラーム、ストップウオッチのメモリーは消去されます。

万一、本機使用により生じた損害、逸失利益または第三者からのいかなる請求についても、当社では一切その責任を負えませんのであらかじめご了承ください。