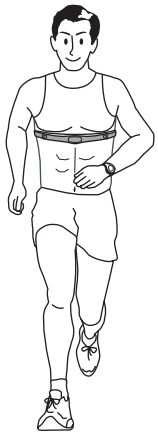
Operation Guide CHR-100 (2978)

CASIO

こんなことができます



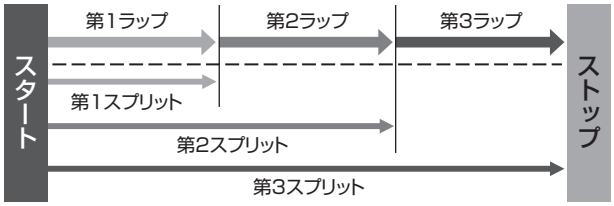
- **心拍計測機能**
  心拍数と運動強度、運動時間を計測することができます。
  計測方式：胸ベルト電極による心電の常時検出。
  送信方法：胸ベルトで検出した心拍データを時計に送信。（電磁誘導）
  ※近くにいる人がハートレートモニターを装着している場合、機種によっては混信することがあります。この場合は、十分な距離をおいて使用してください。
- **ストップウオッチ機能**
  100 時間計、1/100 秒単位、
  ラップ／スプリット計測
- **ラップ／スプリットメモリー機能**
  - ラップ／スプリットメモリー本数：最大200本

  ※ラップタイム、スプリットタイム、
  ラップ平均心拍数、ラップ平均運動強度
  - 運動データメモリー：

  トータル運動時間、ターゲット心拍数内運動時間、
  ターゲット心拍数超過運動時間、
  ターゲット心拍数未満運動時間、ベストラップ、平均心拍数、
  消費エネルギー、積算運動時間、積算消費エネルギー
- **タイマー機能**
  タイマー本数：2 本
  計測単位：1/10 秒
  計測範囲：100 時間
  設定単位：30 秒
  リピート回数：1 ～99 回、無制限
  ※リピート回数設定可・シングル / ツイン切替可
- **ワールドタイム機能**
  世界31都市(29タイムゾーン)、サマータイムON/OFF切替付
- **アラーム機能**
  時刻アラーム（3 本）、時報
- **EL バックライト**
  暗いところでも、表示を見やすくします。

ラップタイムとスプリットタイム

ラップタイムは任意の区間（周回競技では 1 周分）を進むのに要する時間のことで、スプリットタイムはスタート地点から任意の地点までの経過時間のことです。



〈ラップタイム例〉
陸上、モータースポーツなどの周回競技での 1 周あたりのタイム。

〈スプリットタイム例〉
マラソンの5km地点、10km 地点まで走ったときのタイム。

ご使用の前に

本機は運動をサポートする装置であり、医療機器ではありません。

- ペースメーカーや医療機器を装着されている場合は絶対に使用しないでください。
- 医療機器を使用している近くでは使用しないでください。
- 計器に異常を及ぼす可能性がありますので、装着して飛行機等に乗らないでください。
- プールなど水中では使用できません。(ベルトの防水が水中での使用に対応していません。水中では通信ができません。)
- ベルトで皮膚がかぶれるなどの異常がある場合は使用を中止してください。
- 本機がよごれた場合は、「乾いた柔らかい布」か、「中性洗剤に浸し固くしぼった布」でお拭きください。シンナー・ベンジンなどの揮発油やアルコール類では絶対に拭かないでください。

ライト点灯について

どのモードのときでも、Ⓕボタンを押すとライトが点灯し、暗いところでも時刻を見ることができます。



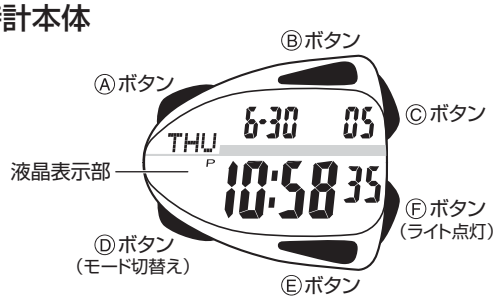
また、点灯時間は約 1.5 秒間と約 3 秒間のいずれかを選ぶことができます。
※ 点灯時間の切替えについては「ホームタイムデータの合わせ方」をご覧ください。

■ご注意■

- 直射日光下ではライト点灯が見えにくくなります。
- ライト点灯中に操作確認音の鳴るボタンを押したり、アラームなどが鳴り出すと点灯を中断します。
- 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。

各部の名称

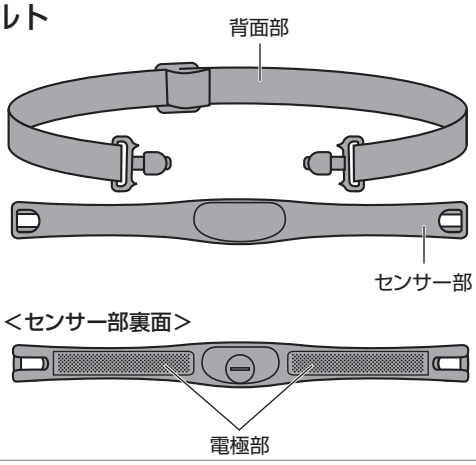
● 時計本体



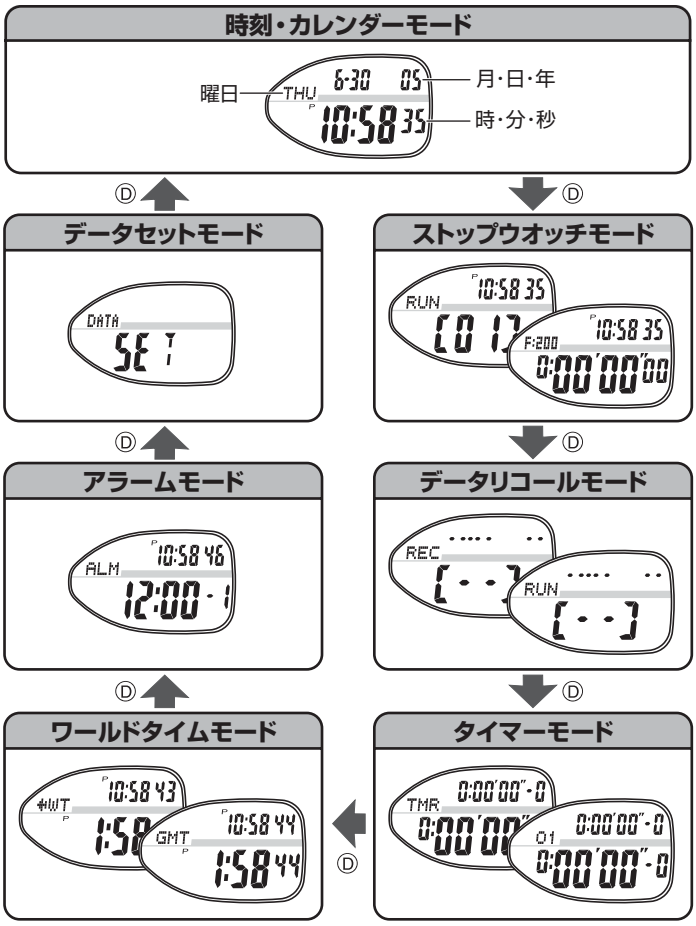
● 12時間制／24時間制表示切替え

Ⓑ または Ⓔ ボタンを押すごとに12時間制表示と24時間制表示が切り替わります。

● 胸ベルト



モード切替え



ストップウオッチの使い方

● ストップウオッチ機能

- 計測単位＝ 1/100秒
- 計測範囲＝ 99時間59分59秒99
- ラップ／スプリットカウント範囲＝999
- 積算運動時間＝9,999時間59分
- 積算消費エネルギー＝239,005kcal（999,999kJ）

● メモリーデータ

※ メモリー数は、1回の運動だけで使用するとラップタイムを最大200本メモリーでき、スタート➡ストップ➡リセットの運動を繰り返すと最大42本（運動）メモリーできます。

〈ラップごとのデータ〉

- ラップ／スプリットタイム
- ラップ平均心拍数と運動強度

〈運動ごとのデータ〉

- 運動日
- 運動時間
- ターゲット心拍数内運動時間
  ※ターゲット心拍数の範囲内で運動した時間。
- ターゲット心拍数超過運動時間
  ※ターゲット心拍数を上回って運動した時間。
- ターゲット心拍数未満運動時間
  ※ターゲット心拍数を下回って運動した時間。
- ベストラップタイム
- 運動平均心拍数と平均運動強度
- 運動消費エネルギー
  ※運動により消費されたエネルギー

〈全体のデータ〉

- 積算運動時間：9,999時間59分
- 積算消費エネルギー：239,005kcal（999,999kJ）
- 運動ごとの平均心拍数と平均運動強度

■計測のしかた

心拍数や運動強度を計測する場合は、必ず個人データをセットして、胸ベルトを装着してから行なってください。

※「個人データのセット」からをご参照ください。

ストップウオッチの計測をするには、時刻モードからⒹボタンを1回押して、ストップウオッチモードに切り替えます。



（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）ラップ／スプリットタイム計測

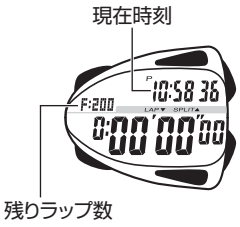


Ⓔ スタート → Ⓔ ラップ／スプリット → Ⓔ・・・Ⓑ ストップ → Ⓑ リセット

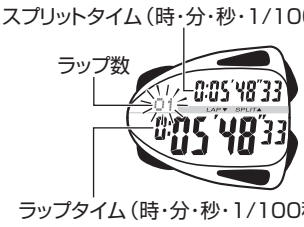
ラップ／スプリット表示は約8秒後に自動的に解除されます。

●ストップウオッチモードの表示の見方

<リセット表示>

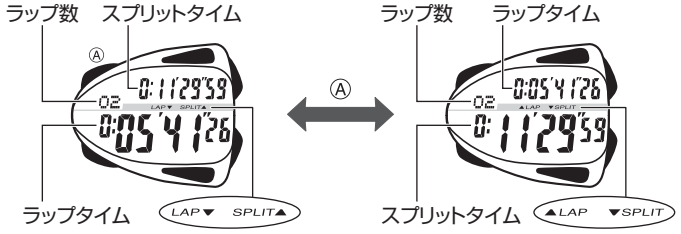


<計測中表示>



●ラップタイム／スプリットタイム表示切替え

ストップウオッチモードで Ⓐ ボタンを押すごとに、ラップタイムとスプリットタイムの表示位置が入れ替わります。

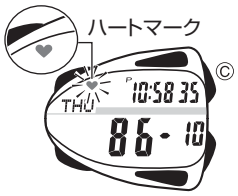


■心拍数と運動強度計測のしかた

心拍数や運動強度を計測する場合は、必ず個人データをセットして、胸ベルトを装着してから行なってください。
※「個人データのセット（計測前に）」からをご参照ください。

時刻モードまたはストップウオッチモード、タイマーモードで Ⓒ ボタンを押すと胸ベルトとの同調を開始します。
同調するとハートマークが点滅し、心拍数と運動強度を表示します。
※ 受信中に Ⓒ ボタンを押すと、再び同調を開始します。
※ 同調が 60 秒間確認できない場合は、同調動作を停止します。

<時刻モード>

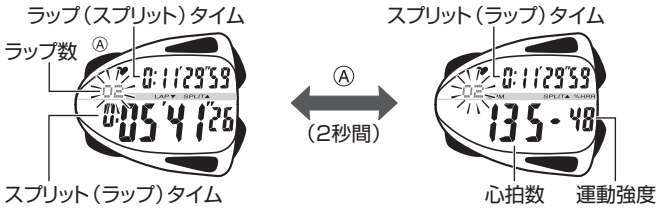


<ストップウオッチモード>



●心拍数表示切替え

ストップウオッチモードでⒶボタンを約2秒間押し続けるごとに、ラップタイムまたはスプリットタイムと心拍数表示が切り替わります。
※ 心拍数表示のときも、Ⓐ ボタンを押すと下段表示部のラップタイムとスプリットタイムが切り替わります。



〈メモリータイミング〉

- スタート時
  - 運動日
- ラップ／スプリット計測時
  - ラップタイム
  - スプリットタイム
  - ラップ平均心拍数と運動強度
- リセット時
  - 運動時間
  - ターゲット心拍数内運動時間
  - ターゲット心拍数超過運動時間
  - ターゲット心拍数未満運動時間
  - ベストラップタイム
  - 運動平均心拍数と平均運動強度
  - 運動消費エネルギー

また、以下のデータを更新します。

- 積算運動時間
- 積算消費エネルギー
- 運動ごとの平均心拍数と平均運動強度

〈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、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。

例1）一連の計測が1つだけの場合
もっとも古いラップ／スプリットデータをクリアーします。

例2）複数の計測結果がある場合
もっとも古い一連の計測結果をまとめてクリアーします。

メモリーしたデータの見方は「メモリーデータの見方」をご覧ください。

■個人データのセット（計測の前に）

消費エネルギーや運動強度を計算するために、計測前に使用する人の個人データを設定することが必要です。
また、ターゲットアラームのオン／オフや消費エネルギーの単位を選択することもできます。

- ターゲットアラームのオン／オフ
  ※ ターゲット心拍数の上限および下限を逸脱したときにアラームを鳴らします。
  また、逸脱したままですと、1 分ごとにアラームを鳴らします。
- ターゲット心拍数の上限
- ターゲット心拍数の下限
- 安静時心拍数
  ※ 朝目覚めたときの心拍数をセットします。
- 年齢
- 性別
- 消費エネルギー単位
  ※ kcal（キロカロリー）または kJ（キロジュール）を選びます。
- 体重

個人データをセットするには、時刻モードからⒹボタンを6回押して、データセットモードに切り替えます。



<データセットモード表示>



1. セット状態にします。



- データセットモードでⒶボタンを約2秒間押してセット状態にします。

※表示の一部（OnまたはOFF）が点滅します。

個人データのセットはストップウオッチの計測がリセットされていないとできません。

Ⓐ ⇅ Ⓐ（2秒間）

2. 個人データをセットします。

- Ⓓ ボタンを押してセットしたい箇所を点滅させ、Ⓔ ボタンまたは Ⓑ ボタンを押してセットします。

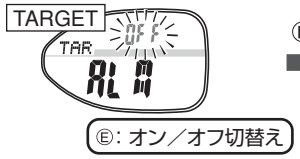
※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも押し続けると早送りができます。

3. セットを終了します。

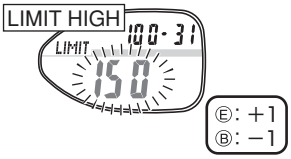
- Ⓐ ボタンを押します。

※ どの箇所が点滅していても点滅が止まり、セット状態が解除されます。
※ セット状態のまま2～3分間放置すると、自動的に点滅が止まります。

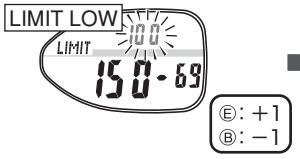
ターゲットアラームのオン／オフ
切替え項目
On（オン）／OFF（オフ）



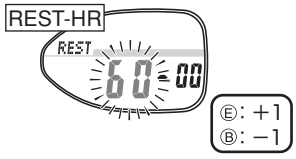
ターゲット心拍数の上限
セット範囲
ターゲット心拍数の下限+1～220



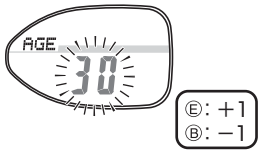
ターゲット心拍数の下限
セット範囲
安静時心拍数+1～ターゲット心拍数の上限−1



安静時心拍数
セット範囲
30～ターゲット心拍数の下限−1（145まで）



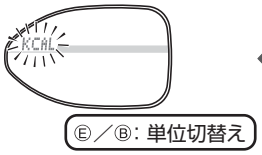
年齢
セット範囲
15～70（才）



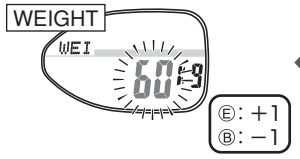
性別
切替え項目
MALE（男性）／FEMALE（女性）



消費エネルギー単位
切替え項目
KCAL（キロカロリー）／KJ（キロジュール）



体重
セット範囲
20～200（kg）

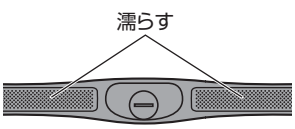


■心拍数と運動強度を計測するために

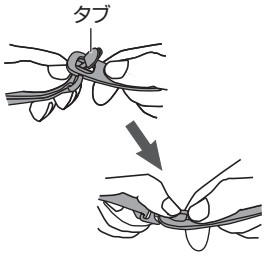
●胸ベルトを装着する

心拍数と運動強度を計測する場合は、胸ベルトを装着してください。

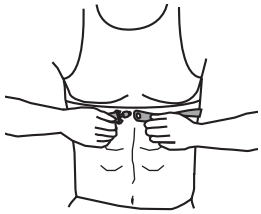
① センサー部の裏側にある2箇所の溝（電極部）が付いた部分を両方とも軽く濡らし、心電を確実に検出できるようにします。



② センサー部の片側のタブを穴に差し込み、平らになるまでタブを押し込んで固定します。

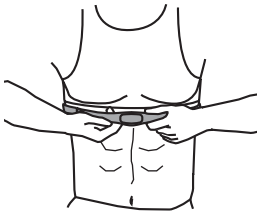


③ 胸ベルトを直接胸に巻き付け、もう片方のタブも固定します。このとき、運動中にすべり落ちないようにしっかりと取り付けます。



④ センサー部が肋骨の上にくるように調整します。

※胸ベルトをきつく閉めすぎないように注意します。



■メモリーデータの見方

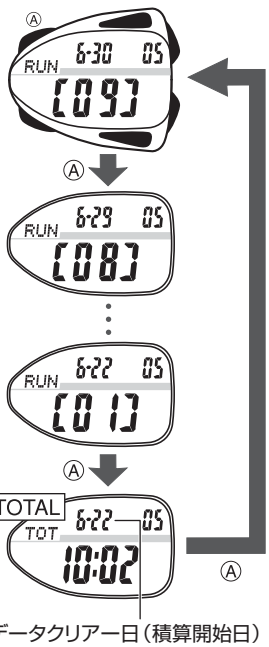
メモリーされたデータを見るときは、時刻モードから Ⓓ ボタンを2回押して、データリコールモードに切り替えます。



1. 運動データを選びます。

- Ⓐ ボタンを押して運動データを選びます。

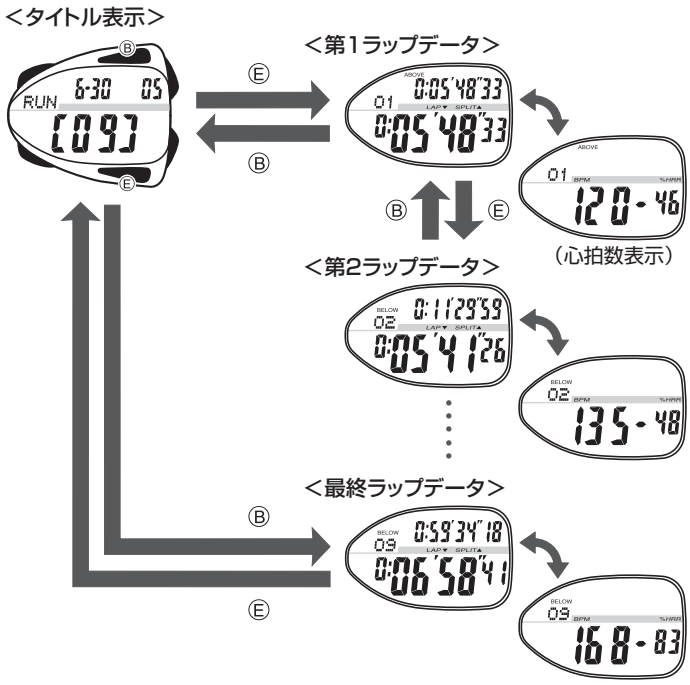
<タイトル表示>



データクリアー日は、最初2000年1月1日に設定されておりますので、ご使用の前に「データのクリアー」をご覧になり、一度全体データをクリアーしてから、運動を行なってください。

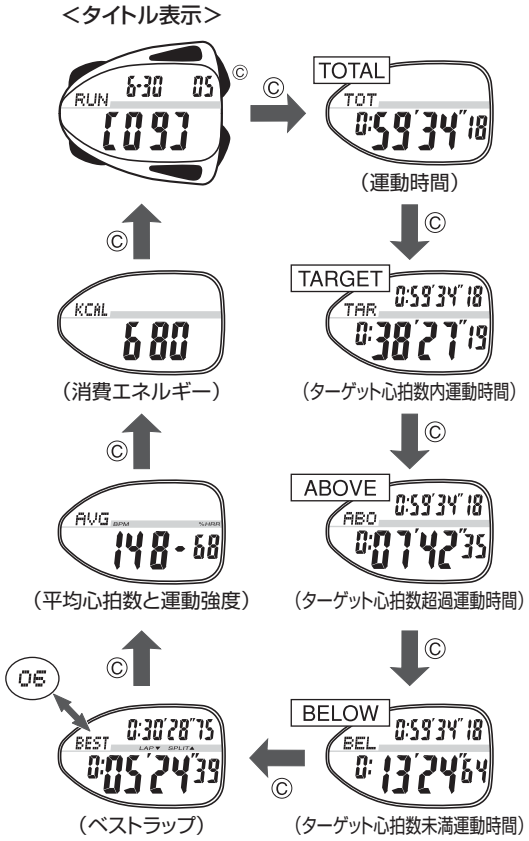
2. ラップごとのデータを見ます。

- Ⓔ ボタンまたは Ⓑ ボタンを押してラップデータを選びます。



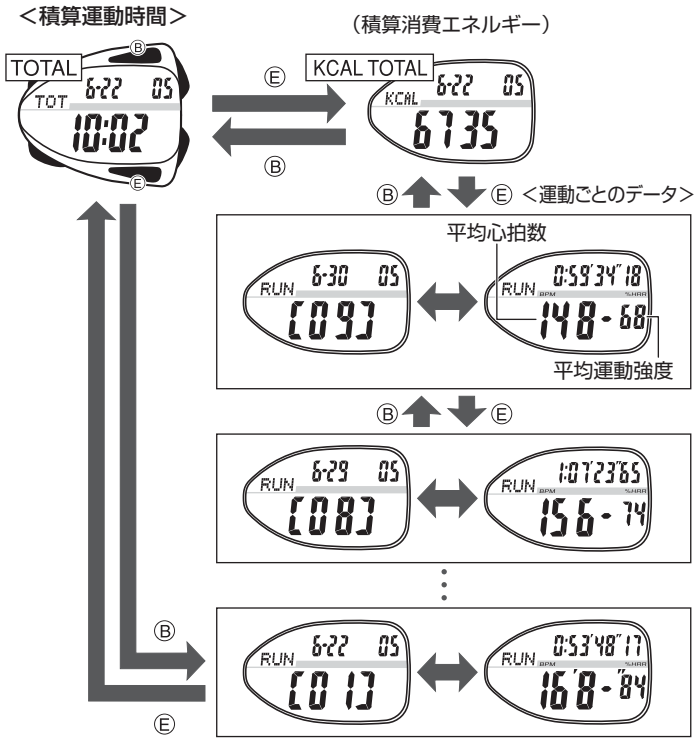
3. 運動ごとのデータを見ます。

- Ⓒ ボタンを押して運動ごとのデータを選びます。



4. 全体のデータを見ます。

- 積算運動時間のデータを選んだあと、Ⓔ ボタンまたは Ⓑ ボタンを押して積算消費エネルギーや運動ごとのデータを選びます。



5. 時刻モードに戻す。

- データを見終わったあとは、Ⓓ ボタンを5回押して時刻モードに戻します。



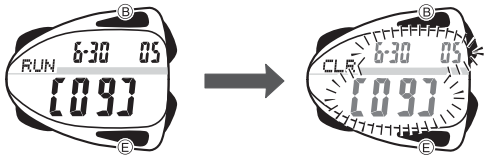
■ データのクリアー

●運動ごとのデータのクリアー

リコールモードで運動ごとのデータを表示中、Ⓑ ボタンを押しながら Ⓔ ボタンを押すとクリアー確認状態となり、さらに押し続けるとそのデータがクリアーされます。

※ クリアー確認状態のときにボタンを離すとクリアーされません。

<クリアー確認状態>



●全体データのクリアー

リコールモードで積算運動時間または積算消費エネルギーを表示中、Ⓑ ボタンを押しながらⒺボタンを押すとクリアー確認状態となり、さらに押し続けると全体データがクリアーされます。



※ クリアー後は下段の日付部にクリアーした日付がメモリーされます。

※ 全体データのクリアーでは、各運動ごとのデータはクリアーされません。

■こんなときには

Q1 心拍数が表示されない。または心拍数が大きくばらついたり、異常な値を表示する。

A1-1 胸ベルトを正しく装着していますか？
胸ベルトを正しく装着していないと心拍の検出ができません。
※ 装着のしかたは、「胸ベルトを装着する」をご覧ください。

A1-2 胸ベルトのセンサー部の電極(溝)が乾燥していませんか？
肌が乾燥していると心拍が検出しにくい場合があります。このときは、汗をかくか電極を水で濡らすと検出しやすくなります。

A1-3 胸ベルトの電極が汚れていませんか？
電極が汚れていると安定して心拍の検出ができません。電極をきれいにして使用してください。
なお、胸ベルトのお手入れは、「乾いた柔らかい布」か「中性洗剤に浸し固くしぼった布」でお拭きください。(シンナーやベンジンなどの揮発油やアルコール類では絶対に拭かないでください)

A1-4 胸ベルトの電池が消耗している場合があります。
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て電池を交換してください。

A1-5 近くに高圧電線、テレビ、携帯電話などの電磁波放射源がありませんか？
電磁波があると正常な通信ができなかったり、正常な検出ができないことがあります。
※ 信号機、高架電車路線、電気バス路線、路面電車、自動車、バイク、コンピュータ、モーターで動く運動器具、医療機器、電動のセキュリティゲート、ラジオ、踏み切り、テレビの送信所、レーダー基地など。

A1-6 心電計の波形が変化するような心臓の異常や不整脈がある場合は、正常に測定ができません。

A1-7 時計が胸ベルトから遠く離れていませんか？
通信距離は約 90cm 程度ですので、あまり時計と胸ベルトが離れていると通信ができなくなります。

A1-8 胸毛が測定を妨害することがあります。

Q2 心拍測定が自動的に終了した。

A2-1 1分以上、時計が通信データを受信できないと自動的に受信を終了します。もう一度受信開始操作を行なってください。

A2-2 測定中に胸ベルトか時計の電池が消耗して通信ができない状態になっていませんか？
時計の電池が消耗している場合は、表示に RECOV マークが点灯します。RECOV マークが頻繁に点灯するようになったら時計の電池を交換してください。
RECOV マークが点灯していないのに通信ができない場合は、胸ベルトの電池が消耗しているか、故障している可能性がありますので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お持ちください。



(ご注意)
時計の電池交換を行なうとメモリーデータは消去されます。

Q3 胸ベルトからの送信が混信する。

A3-1 近くにいる人がハートレートモニターを装着している場合、機種によっては混信することがあります。
この場合は、十分な距離をおいて使用してください。

Q4 消費エネルギーが加算されない。

A4-1 本機は心拍数が90拍/分以上にならないと消費エネルギーの計算は行ないません。

Q5 消費エネルギーの値がおかしい。

A5-1 本機は測定された心拍数と個人データから消費エネルギーを算出しています。より正確に算出するためにはお使いの方の正しい個人データを入力してください。

タイマーの使い方

本機には2種類のタイマーがあり、組み合わせて使うことにより一定の強度の運動と緩やかな運動を繰り返して行なう、インターバルトレーニングに使用することができます。

タイマーの計測をするには、時刻モードからⒹボタンを3回押して、タイマーモードに切り替えます。



●タイマー機能

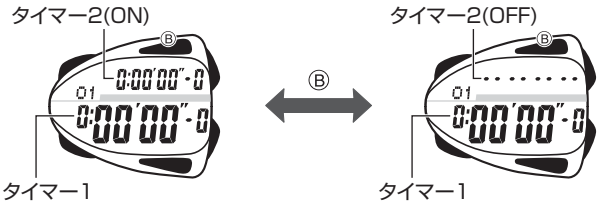
- 計測単位＝ 1/10 秒
- セット単位＝ 30 秒
- セット範囲＝ 100 時間
- リピート回数＝ 1 ～ 99 回、無限

※シングルタイマー／ツインタイマー切替え可

■シングル／ツイン切替え

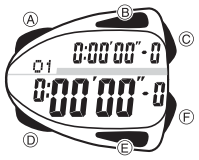
タイマーモードでⒷボタンを押すごとに、シングルタイマーとツインタイマーが切り替わります。

※ 切替えはタイマーの計測がリセットされていないとできません。



■タイマーのセット

1. セット状態にします。



- タイマーモードでⒶボタンを約2秒間押してセット状態にします。

※表示の一部（リピート回数）が点滅します。

タイマー時間のセットはタイマーの計測がリセットされていないとできません。

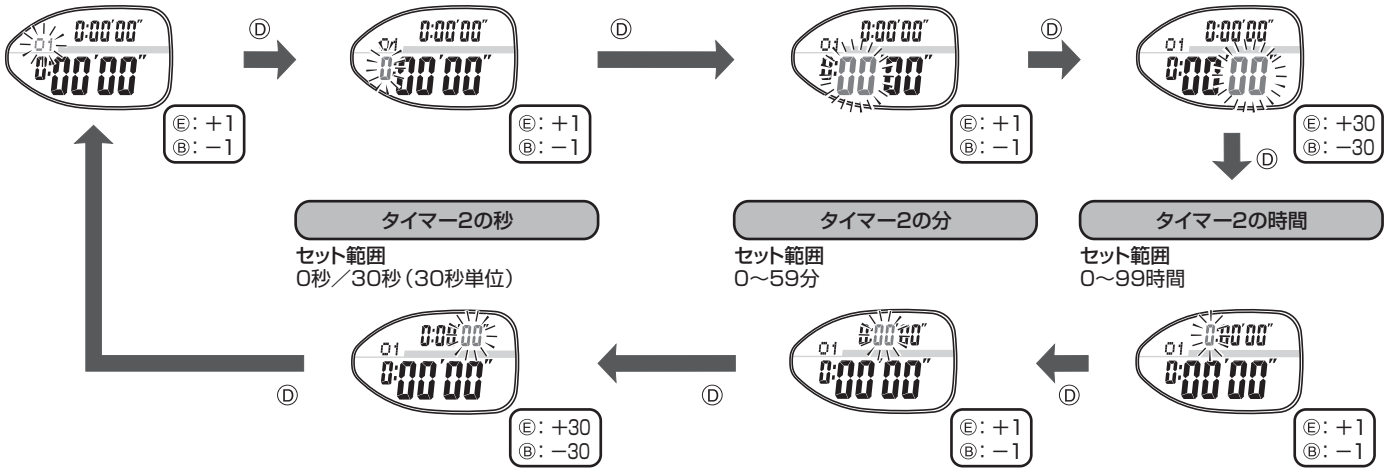
Ⓐ Ⓐ（2秒間）

リピート回数
セット範囲
1～99回または無限（−−表示）

タイマー1の時間
セット範囲
0～99時間

タイマー1の分
セット範囲
0～59分

タイマー1の秒
セット範囲
0秒／30秒（30秒単位）



タイマー2の秒
セット範囲
0秒／30秒（30秒単位）

タイマー2の分
セット範囲
0～59分

タイマー2の時間
セット範囲
0～99時間

2. リピート回数とタイマー時間をセットします。

- Ⓓボタンを押してセットしたい箇所を点滅させ、Ⓔボタンまたは Ⓑボタンを押してセットします。

※ 100時間をセットするときは「0時間00分00秒」にします。
※ Ⓔ・Ⓑボタンとも押し続けると早送りができます。

3. セットを終了します。

- Ⓐボタンを押します。

※ どの箇所が点滅していても点滅が止まり、セット状態が解除されます。
※ セット状態のまま2～3分間放置すると、自動的に点滅が止まります。

■計測のしかた

心拍数や運動強度を計測する場合は、必ず個人データをセットして、胸ベルトを装着してから行なってください。

※ タイマーモードでは、心拍数や運動強度のメモリーはできません。

タイマーモードでⒺボタンを押すと計測がスタートし、Ⓑボタンを押すとストップします。
また、Ⓒボタンを押すと、心拍数の受信を開始します。



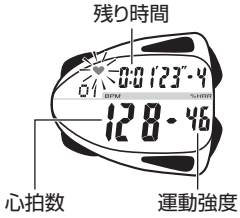
- 計測ストップ後Ⓑボタンを押すと、計測前の表示に戻ります。（リセット）
- ロスタイムがあるときは、Ⓑボタンでストップ後、もう一度Ⓔボタンを押すと表示タイムに引き続き計測を始めます。

■タイマーモードの表示の見方

＜通常計測中＞



＜心拍数計測中＞



※ タイマー2の計測中はリピート回数が点滅します。

■電子音の報音について

各タイマーとも、タイムアップすると5秒間鳴ります。
また、設定したリピート回数が終了した場合は、10秒間鳴ります。

●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。

※ このとき、ボタンの機能は働きません。

ワールドタイムの使い方

ワールドタイムモードでは、世界31都市（29タイムゾーン）の時刻を簡単に知ることができます。

※ ワールドタイムモードに切り替えると、前回このモードで最後に見た都市の時刻を表示します。
※ ワールドタイムの「秒」はホームタイム（基本時刻）の「秒」に連動しています。
※ ホームタイム（基本時刻）を24時間制にしているときは、ワールドタイムも24時間制で表示されます。

■ご注意■

ワールドタイムが合っていないときは、時刻モードの時刻およびホームタイム都市設定を確認し、違っているときは正しくセットしてください。

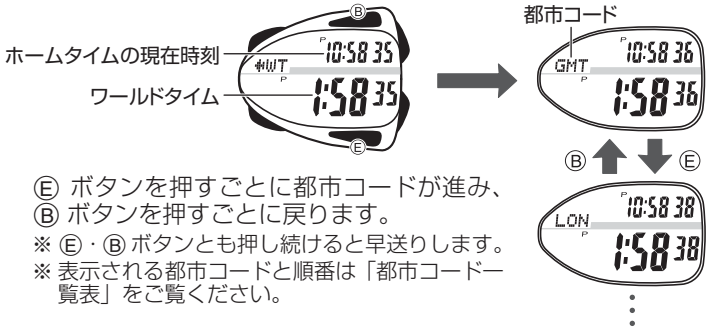
※ セットについては「ホームタイムデータの合わせ方」参照。

ワールドタイムを見るには、時刻モードからⒹボタンを4回押して、ワールドタイムモードに切り替えます。



■都市のサーチ

ワールドタイムモードのとき、Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します。

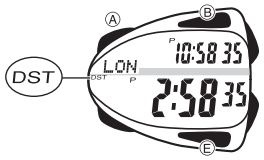


Ⓔ ボタンを押すごとに都市コードが進み、Ⓑ ボタンを押すごとに戻ります。

※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも押し続けると早送りします。
※ 表示される都市コードと順番は「都市コード一覧表」をご覧ください。

■サマータイムのオン／オフ

- ワールドタイムモードのとき、Ⓔ または Ⓑ ボタンを押して、設定したい都市を選びます。
- Ⓐ ボタンを約2秒間押します。



※ Ⓐ ボタンを約2秒間押すごとに、サマータイムのON／OFFが切り替わります。
※ サマータイムがONのときは、DSTマークが点灯して、通常の時刻より1時間進みます。
※ 各都市ごとにサマータイムを設定することができます。ただし、“GMT”表示のときはサマータイムの設定はできません。
※ ホームタイムで設定している都市をサマータイムONにしたときは、ホームタイム（基本時刻）もサマータイムONになります。

サマータイムとはDST（Daylight Saving Time）とも言い、通常の時刻から1時間進める夏時間制度のことです。サマータイムの採用時期は国や地域により異なりますし、採用していないところもありますのでご注意ください。

■都市コード一覧表

都市コード	都市名	時差	都市コード	都市名	時差
GMT	〈グリニッジ標準時〉	±0	SEL	ソウル	+9
LON	ロンドン	±0	TYO	東京	+9
PAR	パリ	+1	ADL	アデレード	+9.5
BER	ベルリン	+1	SYD	シドニー	+10
ATH	アテネ	+2	NOU	ヌーメア	+11
CAI	カイロ	+2	WLG	ウェリントン	+12
JRS	エルサレム	+2	–––		−11
JED	ジェッダ	+3	HNL	ホノルル	−10
THR	テヘラン	+3.5	ANC	アンカレジ	−9
DXB	ドバイ	+4	LAX	ロサンゼルス	−8
KBL	カブール	+4.5	DEN	デンバー	−7
KHI	カラチ	+5	CHI	シカゴ	−6
DEL	デリー	+5.5	NYC	ニューヨーク	−5
DAC	ダッカ	+6	CCS	カラカス	−4
RGN	ヤンゴン	+6.5	RIO	リオデジャネイロ	−3
BKK	バンコク	+7	–––		−2
HKG	ホンコン（香港）	+8	–––		−1
BJS	北京	+8			

※ この表は2004年12月現在作成のものです。
※ この表の時差はグリニッジ標準時（協定世界時：UTC）を基準としたものです。

アラーム・時報の使い方

本機には、３本のアラームと時報があります。

●時刻アラーム（アラーム１～アラーム３）
設定した時刻になると、約 10 秒間の電子音が鳴ります。

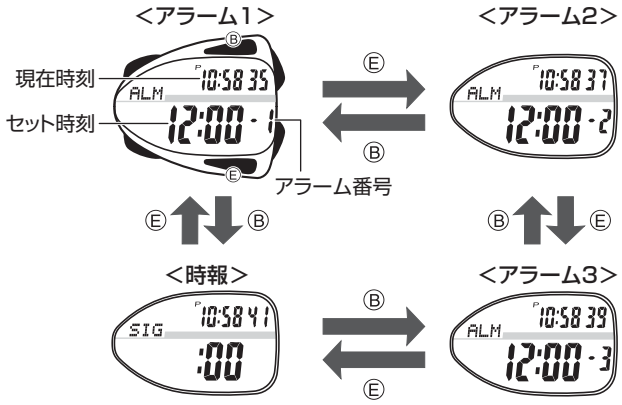
●時報
毎正時（00 分のとき）に“ピッピッ”と電子音が鳴ります。

アラームや時報をセットするには、時刻モードから Ⓓ ボタンを５回押して、アラームモードに切り替えます。



■アラームのサーチ

アラームモードのとき、Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します。



Ⓔ ボタンを押すごとにアラーム番号（時報）が進み、Ⓑ 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します。

■アラーム時刻のセット

1. セット状態にします。

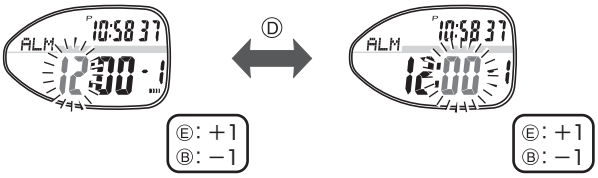


- アラームモードでセットしたいアラーム番号を表示させ、Ⓐ ボタンを約２秒間押してセット状態にします。

※表示の一部（時）が点滅します。
※アラーム ON マークが点灯し、自動的にアラームがオンになります。

Ⓐ Ⓐ（2秒間）

時	分
セット範囲 午前12～11時、午後12～11時	セット範囲 00～59分



2. 時と分をセットします。

- Ⓓ ボタンを押してセットしたい箇所を点滅させ、Ⓔ ボタンまたは Ⓑ ボタンを押してセットします。

※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも押し続けると早送りができます。

3. セットを終了します。

- Ⓐ ボタンを押します。

※ どの箇所が点滅していても点滅が止まり、セット状態が解除されます。
※ セット状態のまま２～３分間放置すると、自動的に点滅が止まります。

■アラーム・時報のオン／オフ

オンまたはオフしたいアラーム、時報を表示させ、Ⓒ ボタンを押します。
押すごとにオンとオフが切り替わります。
※ マークが点灯しているアラームまたは時報が鳴ります。
※ アラームモード以外では、いずれかのアラームがオンになっていれば、アラーム ON マークが点灯します。



●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。

●モニターアラーム

アラームモードで Ⓒ ボタンを押し続けると、押している間、アラーム音が鳴ります。

「時」のセットのとき午前／午後（P）、または 24 時間制にご注意ください。
ホームタイムを 24 時間制にしているときは、アラーム時刻も 24 時間制で表示されます。

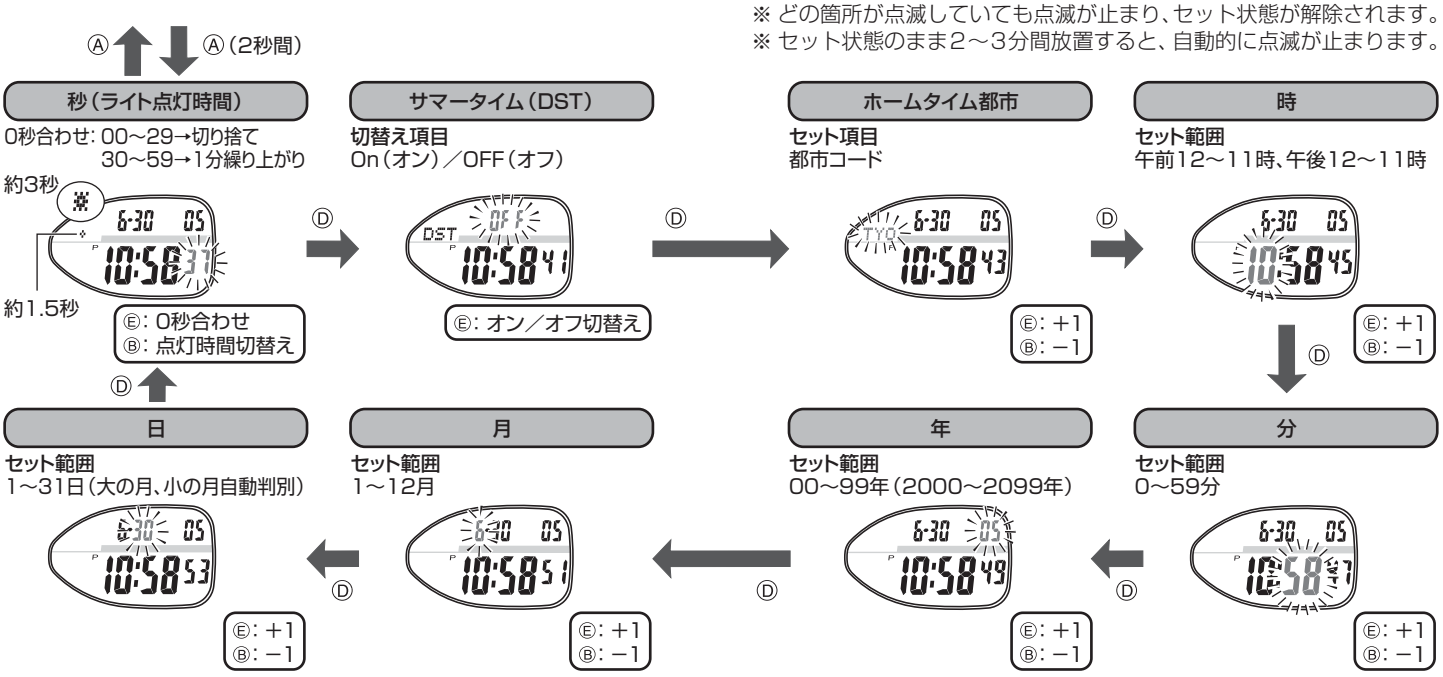
ホームタイムデータの合わせ方

1. セット状態にします。



- 時刻モードで Ⓐ ボタンを約 2 秒間押してセット状態にします。

※表示の一部（秒）が点滅します。



2. ホームタイムデータをセットします。

- Ⓓ ボタンを押してセットしたい箇所を点滅させ、Ⓔ ボタンまたは Ⓑ ボタンを押してセットします。

※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも押し続けると早送りができます。

3. セットを終了します。

- Ⓐ ボタンを押します。

※ どの箇所が点滅していても点滅が止まり、セット状態が解除されます。

※ セット状態のまま2～3分間放置すると、自動的に点滅が止まります。

- 「時」のセットのとき、午前／午後(P)および 24 時間制にご注意ください。
  ※ 12 時間制／ 24 時間制切替えは、時刻モードで Ⓔ または Ⓑ ボタンを押します。
- 「年月日」は西暦で2000年1月1日～2099年12月31日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。
- 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。
- サマータイムとはDST（Daylight Saving Time）とも言い、通常の時刻から 1 時間進める夏時間制度のことです。
  サマータイムの採用時期は都市により異なりますし、採用していない都市もありますのでご注意ください。