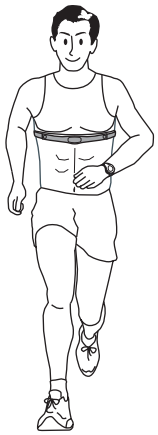
Operation Guide CHF-100 (3013)

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、
  運動消費エネルギー計算
- **メモリー機能**
  - ワークアウト(運動ごとの)データ:最大100本
    ※運動日、運動時間、ターゲット心拍数内運度時間、運動平均心拍数、運動消費エネルギー、燃焼脂肪
  - デイリー（日ごとの）データ: 最大 30 本
    ※運動日、積算運動時間、積算運動消費エネルギー
  - ウイークリー（週ごとの）データ: 最大 31 本
    ※積算運動消費エネルギー
- **タイマー機能**
  タイマー本数：2 本
  計測単位：1 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 / ツイン切替え可
- **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。

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。(胸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。
- 胸ベルト用のゴムバンドは直接肌に触れるものですので、濡れたままの状態、または伸びたままの状態、ねじれて装着した状態を長くつづけるとゴムバンドが劣化しますので、定期的なゴムバンドの交換をおすすめいたします。

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約 1.5 秒間点灯し、暗いところでも時刻を見ることができます。



■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



● 心拍数計測

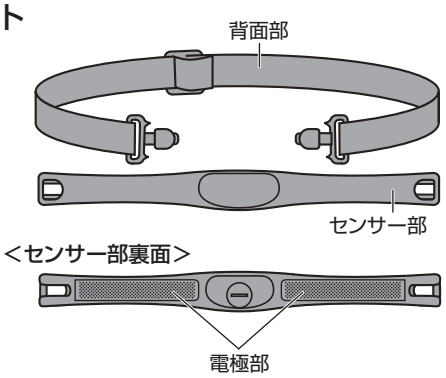
時刻モードまたはストップウオッチモード、タイマーモードでⒷ ボタンを押すと胸ベルトとの同調を開始します。

※詳しくは、「心拍数と運動強度計測のしかた」をご覧ください。

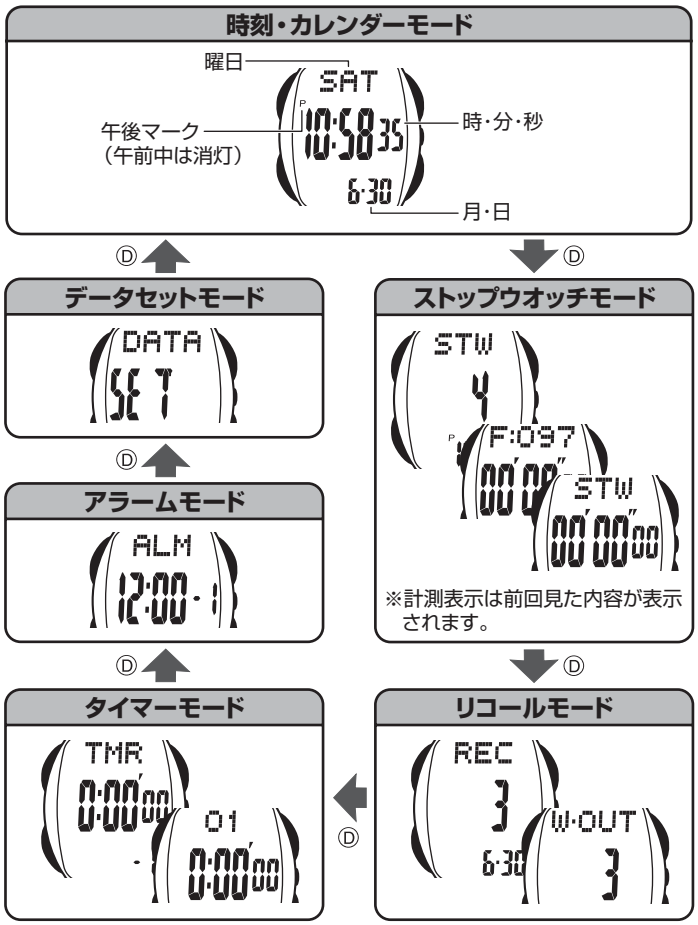
● 12 時間制／24 時間制表示切替え

Ⓔ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
- 心拍数＝ 30 ～ 220bpm
- 運動強度表示＝ 0 ～ 99%
- 消費エネルギー表示＝ 0 ～ 2,389kcal(9,999kJ)
- ターゲット心拍アラーム、ターゲット消費エネルギーアラーム

●メモリー機能

〈ワークアウト（運動ごとの）データ〉最大 100 本

- 運動日（月・日）
- 運動時間＝ 99 時間 59 分 59 秒
- 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。
- 運動平均心拍数と運動強度
- 運動消費エネルギー
  ※運動により消費されたエネルギー。
- 燃焼脂肪量＝ 0 ～ 2,834g
  ※運動により燃焼された脂肪。

〈デイリー（日ごとの）データ〉最大 30 本

※計測中に日付がかわった場合は、それまでの計測結果を自動的にメモリーし、新たな日付のメモリーを開始します。

- 運動日（月・日）
- 積算運動時間＝ 99 時間 59 分 59 秒
- 積算運動消費エネルギー＝ 0 ～ 2,389kcal(9,999kJ)
  ※計測中に心拍値が 90bpm 以上の場合において、30 秒ごとに計算された消費エネルギーを加算します。

〈ウイークリー（週ごとの）データ〉最大 31 本

- 積算運動消費エネルギー＝0～239,005kcal（999,999kJ）
  ※計測中に心拍値が 90bpm 以上の場合において、30 秒ごとに計算された消費エネルギーを加算します。
  ※週の範囲は、月曜日から日曜日までを 1 週間とします。

■ストップウオッチモードの表示の見方

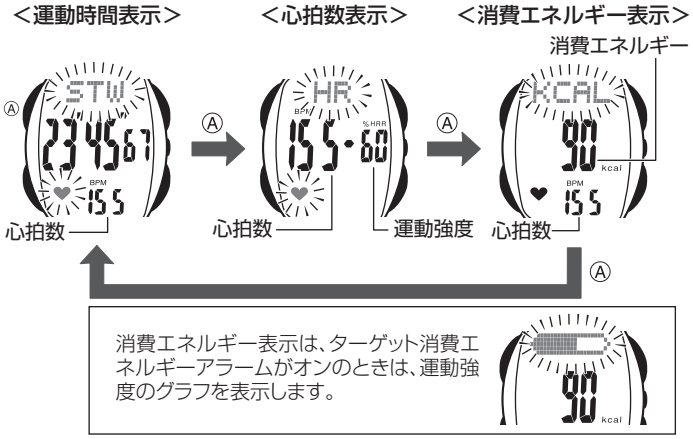
ストップウオッチモードに切り替えるには、時刻モードのときにⒹ ボタンを 1 回押します。（例：リセット時）

※ 計測表示は前回見た内容が表示されます。



●計測表示切替え

ストップウオッチモードでⒶ ボタンを押すごとに、以下のように表示が切り替わります。（例：心拍数計測中）



●ターゲット心拍数外表示

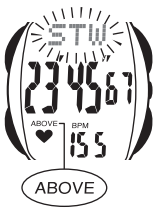
計測した心拍数が設定したターゲット心拍数を逸脱したときは、下記のマークが点灯します。

※ ストップウオッチが計測中でターゲット心拍アラームがオンのときは、ターゲット心拍数を逸脱したときにアラームが鳴ります。

＜低いとき＞



＜高いとき＞



●タイムシフト表示

計測開始から 1 時間未満は、分・秒・1/100 秒を表示し、1 時間以上は時・分・秒表示に切り替わります。

＜1時間未満の場合＞



＜1時間以上の場合＞



■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（計測の前に）」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（約2秒間）

計測がストップしているときに Ⓑ ボタンを約 2 秒間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。

（2）積算計測

Ⓔ スタート → Ⓔ ストップ → Ⓔ スタート → Ⓔ ストップ → Ⓑ リセット（約2秒間）

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。

■ メモリーについて

各種データのメモリーは、ストップウオッチの計測をリセットしたときに行なわれます。



〈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、一番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。

■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。

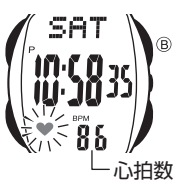
※「個人データのセット（計測の前に）」からをご参照ください。

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、心拍数を表示します。

- ストップウオッチモードでは、心拍数表示状態のときに心拍数と運動強度を表示します。
- タイマーモードでは、タイマー計測中に心拍数を表示します。

※ 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＞



※ 時刻モードでは、Ⓑボタンを押すごとに月日表示と心拍数表示が切り替わります。

●目標心拍数の目安

❶ 就寝前や起床時などの**安静時の心拍数**を計ります。
❷ あなたの**最大心拍数**を計算します。（220 －年齢）
❸ 目的にあった**運動強度**を選びます。（右図表参照）

競技での好成績を目指している人 ▶▶▶ 運動強度:高い（80%～）

ダイエットや持久力と
基礎体力アップを目指している人 ▶▶▶ 運動強度:中～やや高い
（60%～80%）

体力、運動習慣がなく、これから
トレーニングを始めようとしている人 ▶▶▶ 運動強度:やや弱い
（40%～50%程度）

❹ **目標心拍数**を計算します。

運動心拍数（目標心拍数）＝
（最大心拍数－安静時心拍数）×運動強度＋安静時心拍数

〈年齢、安静時心拍数、運動強度(%HRR)別心拍数一覧〉

年齢	安静時心拍数 60bpm				安静時心拍数 70bpm				安静時心拍数 80bpm			
	運動強度(%HRR)				運動強度(%HRR)				運動強度(%HRR)			
	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%
20才	116	130	144	172	122	135	148	174	128	140	152	176
30才	112	125	138	164	118	130	142	166	124	135	146	168
40才	108	120	132	156	114	125	136	158	120	130	140	160
50才	104	115	126	148	110	120	130	150	116	125	134	152
60才	100	110	120	140	106	115	124	142	112	120	128	144
70才	96	105	114	132	102	110	118	134	108	115	122	136
80才	92	100	108	124	98	105	112	126	104	110	116	128

※数値は当社算出値。個人差がありますので、目安としてご活用ください。

心拍数とは

心臓が１分間に血液を送り出す回数をカウントした数値が心拍数です。運動をすると、筋肉が酸素を大量に必要とするために、心臓は平常時より活発に動きます。トレーニングを強化すると心臓は筋肉へ酸素をたっぷり取り込んだ血液を送り出すために、さらに懸命に働かなければなりません。それが心肺機能の強化です。心肺機能が鍛えられると、心臓は一回の拍動でより多くの血液を送り出せるようになり、以前より低い心拍数で間に合うようになります。そのため心拍数は様々なエクササイズで大きな目安になります。

■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、燃焼脂肪量を計算するために、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、各種設定をすることもできます。

- ターゲット心拍アラームのオン／オフ
  ※ ストップウオッチ計測中に、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。
- ターゲット心拍上限設定
- ターゲット心拍下限設定
- 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。
- ターゲット消費エネルギーアラームのオン／オフ
- ターゲット消費エネルギー設定
- 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
- 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5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＞



●個人データのセットのしかた

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。

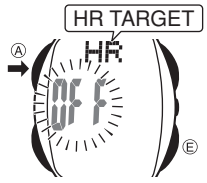
1. セット状態にします。

データセットモードで

Ⓐ ボタンを約２秒間押します

ターゲット心拍アラームのオン／オフ切り替えになります。

- Ⓔ ボタン：オン／オフ切替え



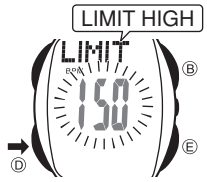
2. ターゲット心拍上限設定に切り替える。

ターゲット心拍アラームの切替え後

Ⓓ ボタンを押します

- Ⓔ ボタン：点滅箇所が１つ進む
- Ⓑ ボタン：点滅箇所が１つ戻る

※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも、押し続けると早送りします。
※ 設定範囲 :ターゲット心拍下限値+1～220



3. ターゲット心拍下限設定に切り替える

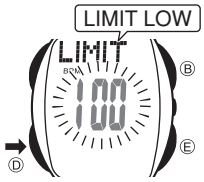
ターゲット心拍上限値の設定後

Ⓓ ボタンを押します

- Ⓔ ボタン：点滅箇所が 1 つ進む
- Ⓑ ボタン：点滅箇所が 1 つ戻る

※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも、押し続けると早送りします。

※ 設定範囲：安静時心拍数 +1 ～ ターゲット心拍上限値－ 1



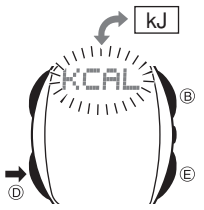
4. 消費エネルギー単位設定に切り替える

ターゲット心拍下限値の設定後

Ⓓ ボタンを押します

- Ⓔ・Ⓑ ボタン：kcal ／ kJ 切替え

※ kcal：キロカロリー／kJ：キロジュール

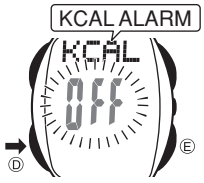


5. ターゲット消費エネルギーアラームのオン／オフに切り替える

消費エネルギー単位の切替え後

Ⓓ ボタンを押します

- Ⓔ ボタン：オン／オフ切替え



6. ターゲット消費エネルギー設定に切り替える

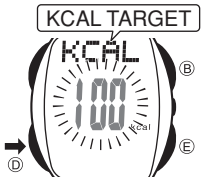
ターゲット消費エネルギーアラームの切替え後

Ⓓ ボタンを押します

- Ⓔ ボタン：点滅箇所が 1 つ進む
- Ⓑ ボタン：点滅箇所が 1 つ戻る

※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも、押し続けると早送りします。

※ 設定範囲：10 ～ 2,000kcal ／ 42 ～ 8,370kJ



7. 安静時心拍数の設定に切り替える

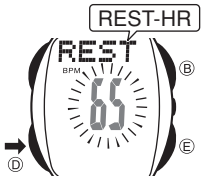
ターゲット消費エネルギー値設定後

Ⓓ ボタンを押します

- Ⓔ ボタン：点滅箇所が 1 つ進む
- Ⓑ ボタン：点滅箇所が 1 つ戻る

※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも、押し続けると早送りします。

※ 設定範囲：30 ～ ターゲット心拍下限値－ 1



8. 年齢の設定に切り替える

安静時心拍数の設定後

Ⓓ ボタンを押します

- Ⓔ ボタン：点滅箇所が 1 つ進む
- Ⓑ ボタン：点滅箇所が 1 つ戻る

※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも、押し続けると早送りします。

※ 設定範囲：15 ～ 70（才）



9. 性別の設定に切り替える

年齢の設定後

Ⓓ ボタンを押します

- Ⓔ・Ⓑ ボタン：m/F 切替え

※ m：男性／F：女性



10. 体重の設定に切り替える

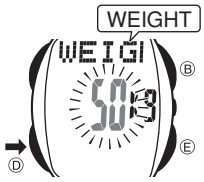
性別の設定後

Ⓓ ボタンを押します

- Ⓔ ボタン：点滅箇所が 1 つ進む
- Ⓑ ボタン：点滅箇所が 1 つ戻る

※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも、押し続けると早送りします。

※ 設定範囲：20 ～ 200（kg）



11. 設定を終了する

体重の設定後

Ⓐ ボタンを押します

点滅が止まり、セット状態が解除されます。

※ Ⓐ ボタンを押さずに Ⓓ ボタンを押すと、手順 1 のターゲット心拍アラームのオン／オフ切り替えに戻ります。

※ セット状態のまま 2 ～ 3 分間放置すると、自動的にセット状態が解除されます。

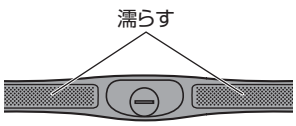


■心拍数と運動強度を計測するために

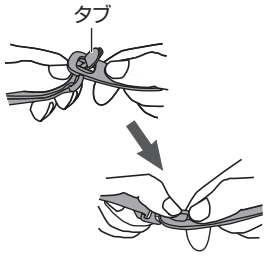
●胸ベルトを装着する

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。

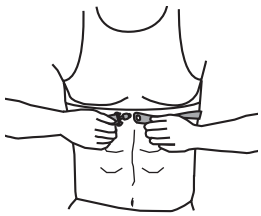
① センサー部の裏側にある2箇所の溝（電極部）が付いた部分を両方とも軽く濡らし、心電を確実に検出できるようにします。



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。

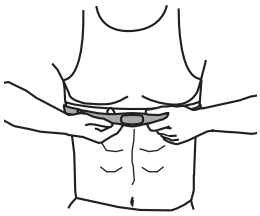


③ 胸ベルトを直接胸に巻き付け、もう片方のタブも固定します。このとき、運動中にすべり落ちないようにしっかりと取り付けます。

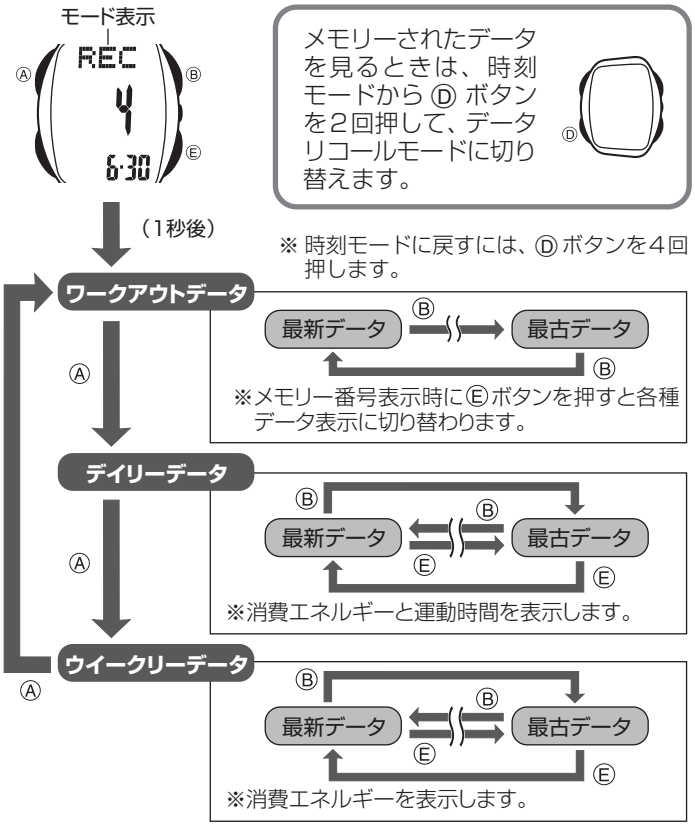


④ センサー部が肋骨の上にくるように調整します。

※胸ベルトをきつく閉めすぎないように注意します。

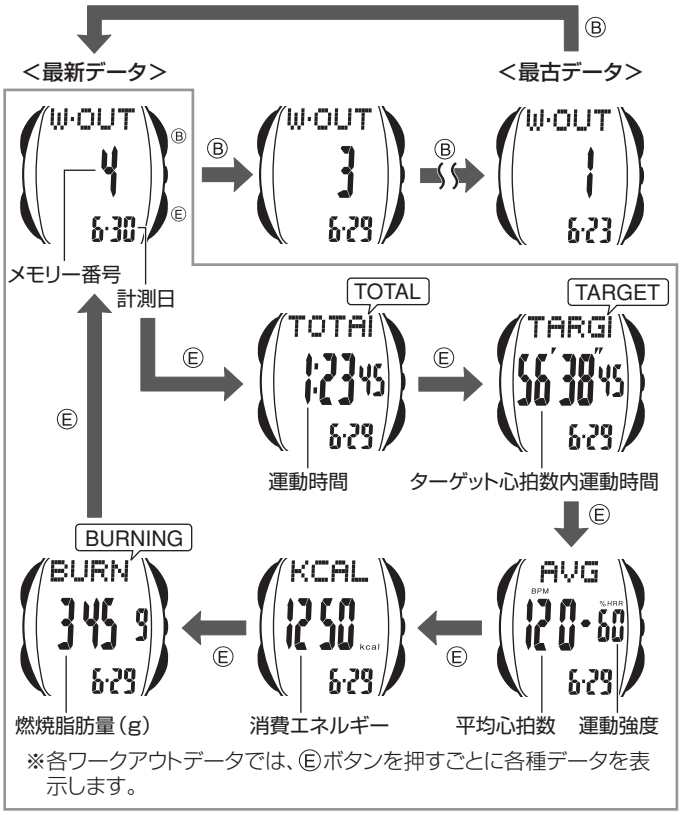


■ メモリーデータの見方



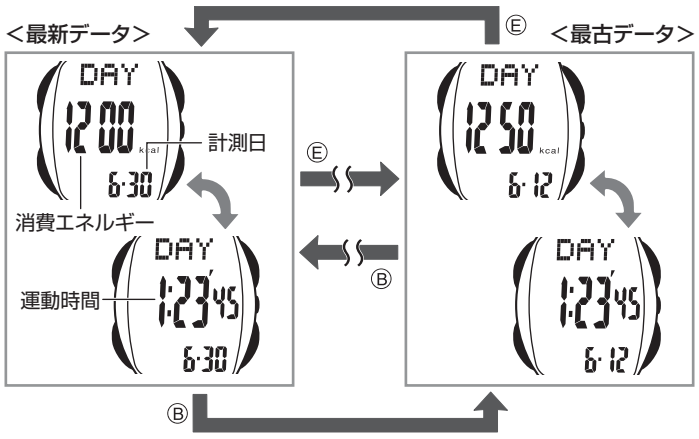
●ワークアウトデータの見方

ワークアウトデータは、Ⓑ ボタンを押すごとにメモリー番号の新しい順に表示されます。



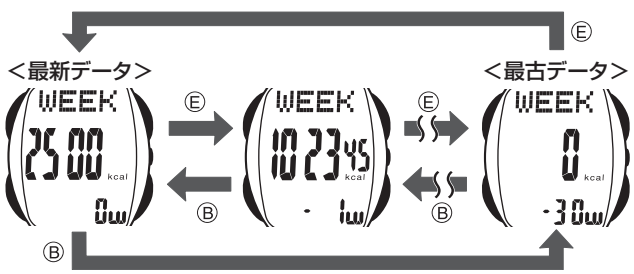
●デイリーデータの見方

デイリーデータは、Ⓔ ボタンを押すごとに計測日の新しい順に表示され、Ⓑ ボタンを押すごとに逆の順番で表示されます。



●ウイークリーデータの見方

ウイークリーデータは、Ⓔ ボタンを押すごとに計測週の新しい順に表示され、Ⓑ ボタンを押すごとに逆の順番で表示されます。



■データのクリアー

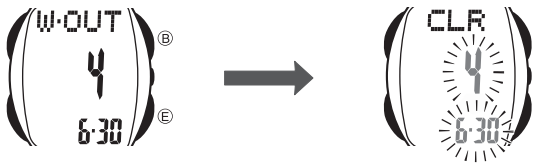
●ワークアウトデータのクリアー

リコールモードでクリアーしたいワークアウトデータを表示させます。

※ メモリー番号でも各種データでもかまいません。

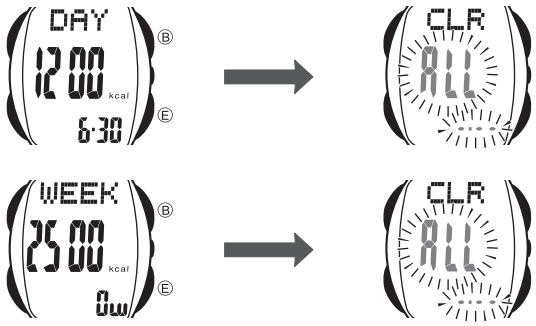
Ⓔ ボタンを押しながら Ⓑ ボタンを押すとクリアー確認状態となり、さらに押し続けるとそのデータがクリアーされます。

※ 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。



●デイリーデータまたはウイークリーデータのクリアー

リコールモードでデイリーデータまたはウイークリーデータを表示中、Ⓔ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全データが一括でクリアーされます。



■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修理相談窓口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 マークが点滅します。RECOV マークが頻繁に点滅するようになったら時計の電池を交換してください。
RECOV マークが点滅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修理相談窓口にお持ちください。



(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。

Q6 ストップウオッチ、タイマーをリセットするときハートマークが点灯する。

A6-1 心拍数を測定していない状態でストップウオッチ、タイマーをリセットするために Ⓑ ボタンを押すと、心拍数の測定を開始しますが、そのまま Ⓑ ボタンを押しつづけてリセットを行なえばハートマークは消灯します。

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。



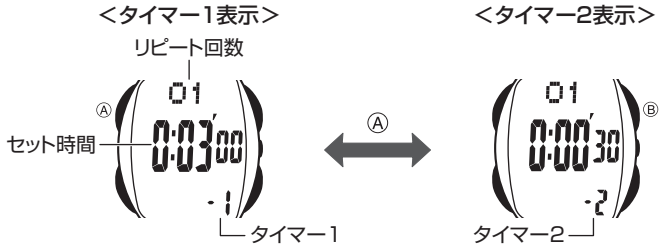
●タイマー機能

- 計測単位＝ 1 秒
- セット範囲＝ 100 時間
- セット単位＝ 30 秒
- 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、タイマー 1 表示とタイマー 2 表示が切り替わります。
※ 切り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２表示のときに Ⓑ ボタンを約２秒間押し続けると、タイマー２の ON/OFF が切り替わります。タイマー１のみ使用するときは、タイマー２を OFF にしてください。
※ タイマー 1 は ON/OFF 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



Ⓔ: +1
Ⓑ: −1

Ⓓ

タイマー1の分
セット範囲
0～59分



Ⓔ: +1
Ⓑ: −1

Ⓓ

タイマー1の秒
セット範囲
00／30



Ⓔ: +30
Ⓑ: −30

Ⓓ

タイマー2の時間
セット範囲
0～99時間



Ⓔ: +1
Ⓑ: −1

Ⓓ

タイマー2の分
セット範囲
0～59分



Ⓔ: +1
Ⓑ: −1

Ⓓ

タイマー2の秒
セット範囲
00／30



Ⓔ: +30
Ⓑ: −30

Ⓓ

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／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。

※ 心拍数表示は、タイマーが計測中のときに表示します。
リセット状態のときは心拍数の表示はいたしません。



- 計測ストップ後 Ⓑ ボタンを約 2 秒間押し続けると、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＞

リピート回数



残り時間

＜心拍数計測中＞

タイマー2のとき



心拍数

※ 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。

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。

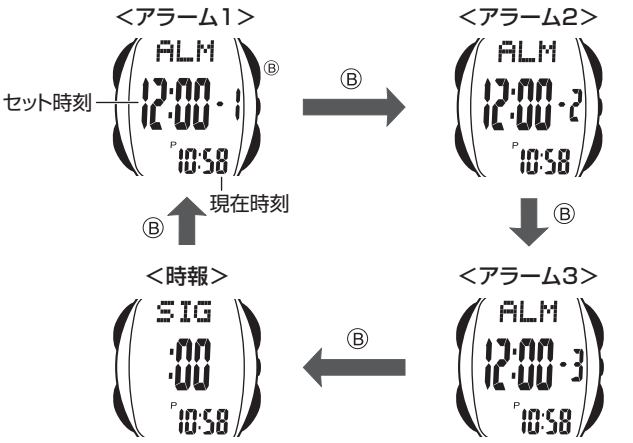
●時報
毎正時（00 分のとき）に“ピッピッ”と電子音が鳴ります。

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４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、Ⓑ 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）が進みます。
※ Ⓑ ボタンは押し続けると早送りします。

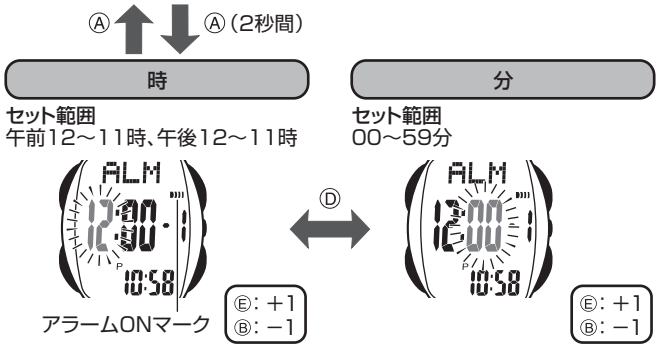
■アラーム時刻のセット

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. 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。



「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。

●鳴っている電子音を止めるには

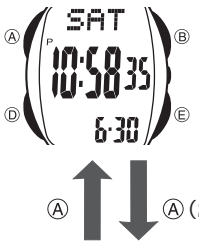
いずれかのボタンを押します。
※ このとき、ボタンの機能は働きません。

●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。

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秒間）

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。

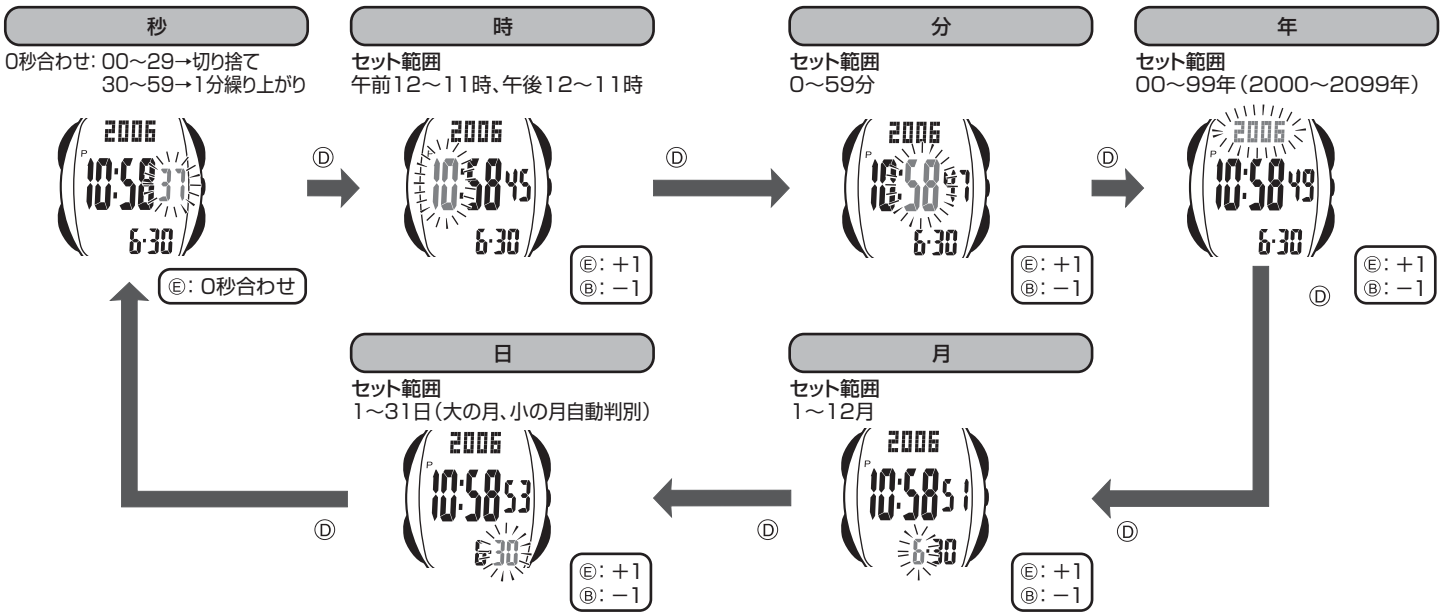
※ Ⓔ・Ⓑ ボタンとも押し続けると早送りができます。

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 Ⓔ 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。