

**CASIO®****5520\*JA**

---

**取扱説明書****5520**

このたびは、本機をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。  
ご使用前に本書の「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。  
本書はお読みになった後も、大切に保管してください。

# この時計の特長

この時計は、次の機能を備えています。

## ◆歩数計として使えます



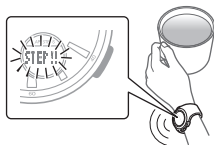
歩数をカウントします。

→ P.18

## ◆座りすぎ防止に役立ちます

一定時間の間、歩行が少ないと判断すると表示と音でお知らせします。歩行を促す運動不足解消に便利な機能です（ステップリマインダー）。

→ P.27



## ◆過去の歩数データを記録します

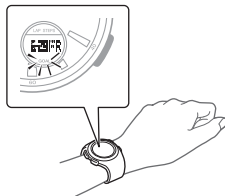
今日と過去 7 日分の日単位データ、今週と過去 3 週間分の週単位データ、目標達成 (GOAL) した日の累積日数を記録します。

→ P.23

## ◆目標歩数の達成をお知らせします

1 日の目標歩数を達成すると、GOAL マークを点滅してお知らせします。また、目標達成率も表示します。

→ P.22



## ◆ストップウォッチとして使えます

経過時間を計測できます。また、ラップタイムを最大 30 本まで記録できます。

→ P.29

## ◆タイマーとして使えます

設定時間をカウントダウン計測します。残り時間が 0 になると、タイムアップ音でお知らせします。

→ P.32

## ◆アラームを設定できます

設定した時刻になると、アラーム音でお知らせします。

→ P.34

## ◆2 つの時刻を表示します

現在時刻とは別に、海外時刻などもう 1 つの時刻を表示できます。

→ P.37

# 安全上のご注意

## 絵表示について

本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

### スキューバダイビングには使用しないでください

本機をスキューバダイビングに使用しないでください。

- 本機はダイバーズウォ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所へ置いてください。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

### お手入れについて

ケース・バンドは汚れからさびが発生し、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しび易くなります。

### 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 時計の本体およびバンドの汚れ・さび・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。

## 注意

### 分解しないでください

本機を分解しないでください。けがをしたり、本機が故障する原因となる場合があります。



### データ控えを作ってください

記憶させた内容は、ノートなどに書くなどして、本機とは別に、必ず控えを残してください。本機の故障、修理や電池消耗により、記憶内容が消える場合があります。



### ご使用にあたって

時計表示の確認は、思わぬ転倒やけがの予防のため、十分に安全が確認された場所で行ってください。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。



## 注意

### ご使用にあたって

時計着脱の際に、バンドの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。

思わぬけが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。

幼児を抱いたり、接したりする場合は、幼児のけが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。

時計本体（裏ぶたを含む）やバンドに製品保護シールが付いている場合は、ご使用になる前に必ずはがしてください。シールをはがさずにご使用になると、「時計本体やバンド」と「シール」との隙間に汚れが付着し、さびやかぶれの原因となることがあります。

# 目次

|               |      |
|---------------|------|
| この時計の特長 ..... | 表紙裏面 |
|---------------|------|

|               |   |
|---------------|---|
| 安全上のご注意 ..... | 2 |
|---------------|---|

|                  |    |
|------------------|----|
| 本書について .....     | 9  |
| 本文中の記号について ..... | 9  |
| 操作部と表示について ..... | 9  |
| 液晶表示について .....   | 10 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| モードの種類と切り替え ..... | 11 |
| 各モードでできること .....  | 11 |
| モードの切り替え .....    | 12 |
| 共通機能 .....        | 13 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 時刻を合わせる .....     | 15 |
| 時刻、日付の調整 .....    | 15 |
| サマータイムを設定する ..... | 16 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 歩数計 .....       | 18 |
| 歩数計測のご注意 .....  | 18 |
| 歩数計機能について ..... | 19 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 目標を設定する .....            | 21 |
| 歩数記録を確認する（ヒストリー表示） ..... | 23 |
| ステップリマインダー機能 .....       | 27 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| ストップウォッチ .....    | 29 |
| ラップタイムについて .....  | 29 |
| 計測する .....        | 30 |
| ラップタイムの呼び出し ..... | 31 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| タイマー .....        | 32 |
| 計測時間を設定する .....   | 32 |
| 計測する .....        | 33 |
| タイムアップ音を止める ..... | 33 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| アラーム・時報 .....              | 34 |
| アラーム時刻を設定する .....          | 34 |
| アラーム・時報の ON/OFF .....      | 35 |
| アラーム音を止める .....            | 36 |
| アラーム音を確認する（モニターアラーム） ..... | 36 |

|                         |    |                    |    |
|-------------------------|----|--------------------|----|
| デュアルタイム.....            | 37 | ご使用上の注意.....       | 49 |
| デュアルタイムモードを選ぶ.....      | 37 | お手入れについて.....      | 53 |
| デュアルタイムを設定する.....       | 37 | 電池交換について.....      | 54 |
| 現在時刻とデュアルタイムを入れ替える..... | 38 | 金属バンドの駒詰めについて..... | 54 |
| ライト.....                | 39 |                    |    |
| ボタンを押して点灯させる.....       | 39 |                    |    |
| 点灯時間を切り替える.....         | 39 |                    |    |
| 針の位置補正.....             | 40 |                    |    |
| 針の位置を補正する.....          | 40 |                    |    |
| ボタン操作音の ON/OFF.....     | 42 |                    |    |
| 故障かな?と思ったときは.....       | 43 |                    |    |
| 時刻設定.....               | 43 |                    |    |
| 歩数計.....                | 43 |                    |    |
| 電池.....                 | 44 |                    |    |
| 主なマークとインジケーター.....      | 45 |                    |    |
| 製品仕様.....               | 46 |                    |    |

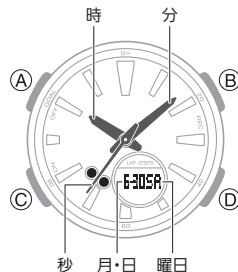
# 本書について

## 本文中の記号について

-  **注意**：誤った使用方法によるけがや故障を防ぐための情報を記載しています。
-  **重要**：正しく使用するために必要な情報を記載しています。
-  **参考**：各機能や操作の説明に関する補足情報を記載しています。
-  **：**詳細の説明や関連する項目などの参照ページを案内しています。

## 操作部と表示について

この時計の操作は、①～④ ボタンを使用します。



### 参考

- この取扱説明書では各ボタンの操作を説明するために、図に記載した文字を使用しています。
- この取扱説明書に記載しているイラストは、視認性を考慮して実際のものとは異なる描写をしているものがあります。ご了承ください。

## 液晶表示について

製品により液晶表示のタイプが異なります。

- 1つの製品でタイプを切り替えることはできません。

白地に黒



黒地に白



本書は「白地に黒」のタイプのイラストで説明します。

# モードの種類と切り替え

この時計には、機能に応じたいくつかのモードがあります。各モードの機能とモード切り替え方法は以下の通りです。  
また、各モードに共通している機能や操作は、13 ページを参照してください。

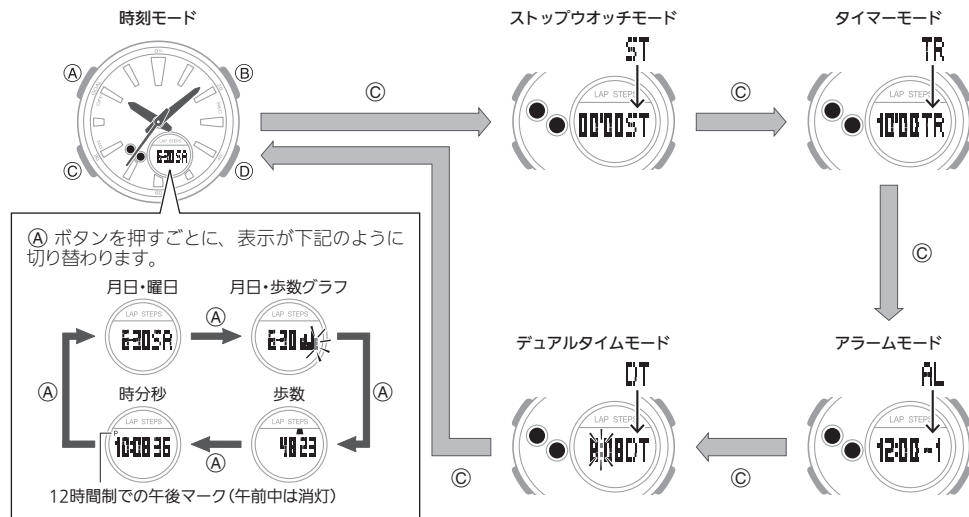
## 各モードでできること

| モード          | 機能                                                                                                                            | 参照<br>ページ                       |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 時刻           | <ul style="list-style-type: none"><li>時刻表示</li><li>時刻、日付、サマータイムの設定</li><li>歩数の表示、歩数記録の確認</li><li>目標歩数、ステップリマインダーの設定</li></ul> | P.9<br>P.15<br>P.18, 20<br>P.27 |
| ストップ<br>ウォッチ | <ul style="list-style-type: none"><li>経過時間の計測</li><li>ラップタイム（30 本まで）の記録</li></ul>                                             | P.29                            |
| タイマー         | タイマーの設定、計測                                                                                                                    | P.32                            |
| アラーム         | <ul style="list-style-type: none"><li>アラーム時刻の設定</li><li>アラームと時報の ON/OFF 設定</li></ul>                                          | P.34                            |

| モード         | 機能                                                                            | 参照<br>ページ |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| デュアル<br>タイム | <ul style="list-style-type: none"><li>2 つ目の時刻を表示</li><li>2 つ目の時刻の設定</li></ul> | P.37      |

## モードの切り替え

◎ ボタンを押すごとに、以下のモードに切り替わります。



## 参考

- どのモードで操作していても、**Ⓒ** ボタンを約 2 秒間押し続けると時刻モードに戻ります。ボタン操作音が ON に設定されているときは、このときピピッと 2 回高い音が鳴ります。
- ボタン操作音が ON に設定されているときは、**Ⓒ** ボタンを押すごとに音が鳴ります。時刻モードに戻るときは、高い音が鳴ります。

 ボタン操作音の ON/OFF…P.42

## 共通機能

以下の機能と操作は各モードに共通しています。

### ◆自動表示切り替え

- 時刻などを設定しているとき（表示が点滅中）に何も操作せず 2～3 分間経過するとセット状態が解除されます。
- 以下の状態で何も操作せず時間が経過すると、時刻モードに自動的に戻ります。

| モード       | 経過時間   |
|-----------|--------|
| アラーム      | 約 3 分間 |
| 歩数ヒストリー表示 | 約 2 分間 |

### ◆早送り

- 各モードで設定をするとき、**Ⓓ** および **Ⓑ** ボタンを押して設定内容を変更します。
- **Ⓓ** または **Ⓑ** ボタンを押し続けると、設定値を早送りできます。

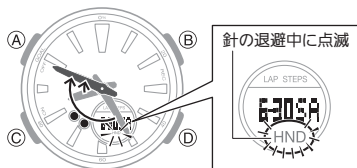
## ◆針を退避させて、他の表示を見やすくする

時針と分針を一時的に移動させて、画面など他の表示を見やすくすることができます。

### ① ② ボタンを押しながら、③ ボタンを押します。

- ピピッと2回音が鳴り、時針と分針が、画面に重ならない場所に移動します。

例) 8時25分から退避させた場合



### ② もう一度 ② ボタンを押しながら ③ ボタンを押すと、針が通常の位置（時刻表示）に戻ります。

## ☰ 参考

- どのモードでも有効です。ただし各モードの設定モードでは、この機能を使わなくても時針と分針が退避し、秒針も0秒位置へ自動で退避します。
- 針の退避中も、退避させていないときと同じようにボタンの操作ができます。
- モードを変えると、針の退避は解除されます。  
🔍 モードの切り替え…P.12
- 何も操作せず約1時間経つと、針の退避は解除されます。

# 時刻を合わせる

現在の時刻と日付を設定します。

## 時刻、日付の調整

デジタルの時刻を修正すると、それに応じて針の時刻も修正されます。

### ✓重要

- デジタルの時刻表示と針が示す時刻が合っていないときは、針の位置補正を行う必要があります。

🔍 針の位置補正…P.40

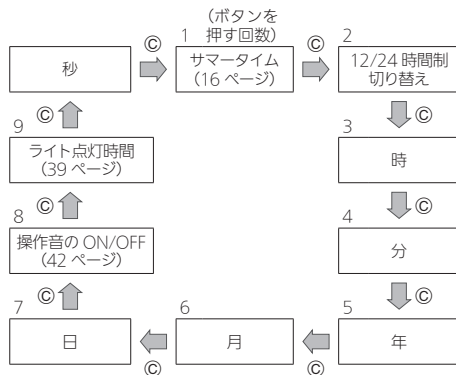
## ◆時刻と日付の合わせかた

- 時刻モードで **Ⓐ** ボタンを「秒」が点滅するまで（約 2 秒間）押し続けます。

- 「秒」を設定できる状態になります。

- Ⓒ** ボタンを押して、設定する項目を選択します。

Ⓒ ボタンを押すごとに以下の順序で設定項目が切り替わります。



**③ ① または ② ボタンを押して、以下の設定を変更します。**

| 画面      | 変更項目                                  | 操作             |
|---------|---------------------------------------|----------------|
| 36      | 秒を「00」にリセット<br>30～59 秒のときは 1 分繰り上がります | ① ボタンを押す       |
| 12H     | 12 時間制 (12H) と 24 時間制 (24H) の切り替え     | ① ボタンを押す       |
| P 10:10 | 「時」「分」の変更                             | ① または ② ボタンを押す |
| 20 10   | 「年」の変更                                | ① または ② ボタンを押す |
| 6-30    | 「月」「日」の変更                             | ① または ② ボタンを押す |

**④ ① ボタンを押して、設定を終了します。**

**参考**

- 日付の設定は、月ごとの日数の違いや、うるう年にも対応しています（フルオートカレンダー）。
- 12 時間制の場合、午後は P マークが点灯します。

## サマータイムを設定する

- ① 時刻モードで ① ボタンを「秒」が点滅するまで（約 2 秒間）押し続けます。
  - 「秒」を設定できる状態になります。
- ② ② ボタンを押して、サマータイム（DST）設定画面に切り替えます。
- ③ ① ボタンを押して、サマータイム（DST）の設定を選択します。



⑩ ボタンを押すごとに以下の設定が切り替わります。

|         |               |
|---------|---------------|
| DST OFF | 通常の時刻を表示します。  |
| DST ON  | サマータイムを表示します。 |

#### 4 ④ ボタンを押して設定を終了します。

サマータイムを設定すると時刻モード画面に、[DST]を表示します。

#### 参考

- サマータイムとは、DST (Daylight Saving Time) とも言い、通常の時刻 (スタンダードタイム) から 1 時間進める夏時間制度のことです。サマータイムの実施期間や実施地域は、国によって異なります。また、サマータイム制度を採用していない国や地域もあります。

# 歩数計

内蔵の3軸加速度センサーで歩数をカウントします。

1日あたりの目標歩数を設定して、目標達成率を確認できます。また、座りすぎをお知らせする機能（ステップリマインダー）があります。

## 歩数計測のご注意

本機は腕に装着する歩数計のため実際の歩行とは関係のない腕の動きも検知し歩数としてカウントしてしまうことがあります。また、歩行中の腕の動かし方によっては、正しくカウントできないことがあります。

### ◆装着のしかた

歩数を計測するためには、次のように装着してください。手首の外側に装着し、バンドをしっかり締めてください。



### ✔重要

- ゆるめにバンドを装着すると、カウントはしますが正しく計測できない可能性があります。

### ◆正しく計測できない場合

次のような場合は、正しく計測できないことがあります。

- スリッパ、サンダル、草履など、すり足が起きやすい履物での歩行
- タイルやカーペット、雪道など、すり足が起きやすい路面を歩行
- 不規則な歩き方（混雑した場所や行列で少し歩いては止まるを繰り返すなど）
- 極端にゆっくりした歩行や極端に速いランニング
- ショッピングカートやベビーカーを押していた場合
- 振動の多い場所や、乗り物（自転車など）での使用の場合
- 手や腕だけを頻繁に動かすような動作（手拍子、うちわをあおぐなど）をしていた場合
- 手をつないで歩く、杖を突くなど、手と足がばらばらの動きになる場合
- 歩行以外の生活活動（掃除など）
- 利き腕に装着した場合
- 10秒以下の歩行
- 針移動中（針退避機能を使うなど）

## ◆省電力機能

消費電力をおさえるため、時計を外した状態（時計が全く動かない状態）で 2 ～ 3 分以上操作をしないと、センサーを止めて節電します。

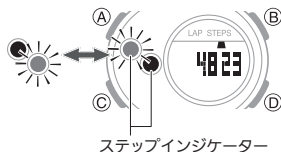
## 歩数計機能について

### ◆歩数カウント

- 歩数は、999,999 歩まで計測できます。100 万歩以上は 999,999 と表示されます。
- 誤カウントを防ぐため、歩行開始から約 10 秒はカウントの表示が増えません。約 10 秒以上の歩行があると、それまでの歩行を追加して表示します。
- 毎日、午前 12 時に歩数は「0」に自動リセットされます。
- 時刻モードで表示する歩数だけを、手動でリセットすることもできます（ヒストリー表示で表示される今日の歩数はリセットされません）。歩数表示を 0 にして、今からの歩数を計測したり、特定区間の歩数を計測したりするときに便利です。

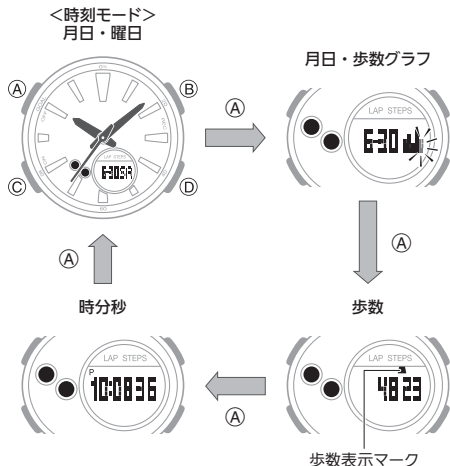
 歩数表示をリセットする…P.21

- 歩行中はステップインジケーターが 1 秒ごとに交互に点滅します。また、停止中は 2 つとも点灯し、センサーを止めて節電中は 2 つとも消灯します。



## ◆歩数を確認する

- 時刻モードで **(A)** ボタンを押すごとに、表示が下記のように切り替わります。



## ◆歩数グラフ

時刻モードの「月日・歩数グラフ」で、1時間ごとの歩数を1,000歩までの範囲でグラフ表示します。

過去4～5時間の簡易的な歩行ペースを確認することができます。

### 歩数グラフの見方

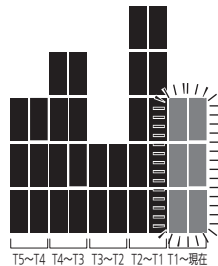
レベル5：1,001～ 歩

レベル4： 751～1,000歩

レベル3： 501～ 750歩

レベル2： 251～ 500歩

レベル1： 1～ 250歩



T1：直前の正時  
T2：T1の1時間前  
T3：T1の2時間前  
T4：T1の3時間前  
T5：T1の4時間前

- 0歩のときは、歩数グラフが消灯します。

## 参考

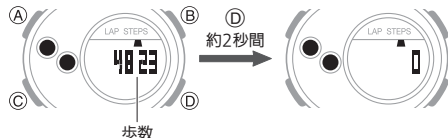
- グラフは毎正時に更新されます。
- 以下の場合も、グラフは更新されます。
  - 加速度センサーが省電力機能で停止しているとき
  - センサーエラーや電圧不足で計測ができないとき

## ◆ 歩数表示をリセットする

① 時刻モードで ④ ボタンを何度か押して、歩数を表示させます。

② ④ ボタンを表示が「0」点滅から点灯になるまで（約 2 秒間）押し続けます。

- 当日記録していた歩数値は保存されており、ヒストリー表示で見ることができます。



## 目標を設定する

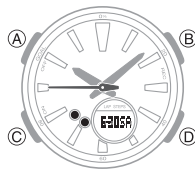
### ◆ 1 日あたりの目標歩数を設定する

1 日あたりの目標歩数は、1,000 歩単位で 1,000 歩から 50,000 歩まで設定できます。

- 初期設定は 10,000 歩です。

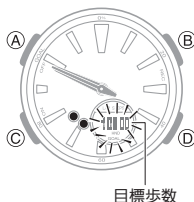
① 時刻モードで ④ ボタンを押します。

- [DATA] を表示してから約 1 秒後に、日データのヒストリー表示になります。



- ② ① ボタンを「目標歩数設定」が点滅するまで（約 2 秒間）押し続けます。

目標歩数設定（1日あたり）



- ③ ④ (+)または⑤ (-)ボタンを押して、目標歩数を設定します。
- ④ ① ボタンを押して、設定を終了します。

#### 参考

- 1 日の目標歩数を達成すると、GOAL マークを点滅させてお知らせします。
- ヒストリー表示では、その日またはその週が目標達成している場合、GOAL マークが点灯します。

### ◆ 目標歩数達成のお知らせ

1 日の目標歩数を達成すると、GOAL マークが点滅してお知らせします。

- GOAL マークは次の日になると消えます（または目標歩数を現在の歩数よりも大きい値に変更した場合）。



## 歩数記録を確認する（ヒストリー表示）

今日と過去 7 日分の日データ、今週と過去 3 週間分の週データ、目標達成（GOAL）した日の累積日数を見ることができます。

### ✔ 重要

- 電池交換をすると、歩数ヒストリーデータは消えてしまいます。

### ① 時刻モードで **ⓓ** ボタンを押します。

- [DATA] を表示してから約 1 秒後に、日データのヒストリー表示になります。

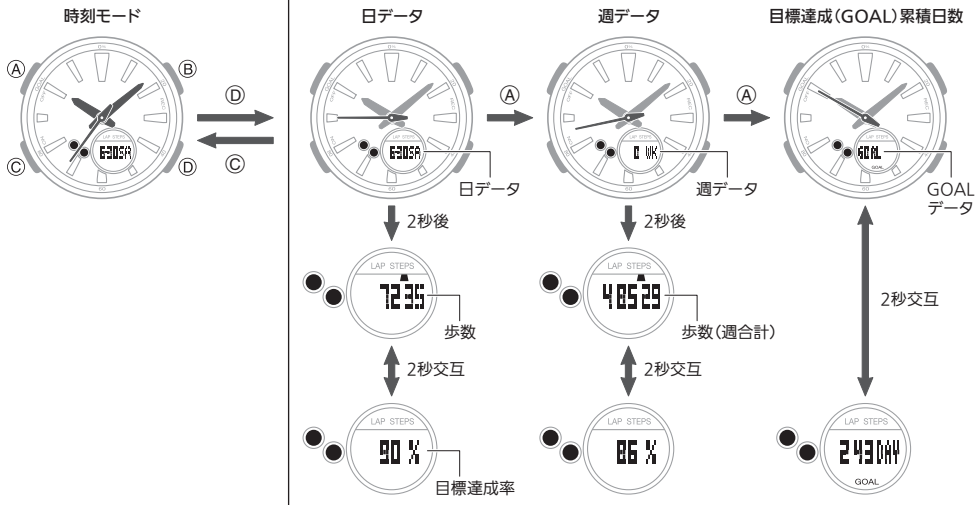
### ② **Ⓐ** ボタンを押して、データを選びます。

- Ⓐ** ボタンを押すと、「日データ（DAY）」→「週データ（WK）」→「目標達成（GOAL）累積日数」→「日データ（DAY）」・・・と切り替わります。
- Ⓒ** ボタンを押すと、時刻モードに戻ります。

### 💬 参考

- 時刻モードで **ⓓ** ボタンを 9 回押すと、日データを順番に表示した後、再び時刻モードに戻ります。

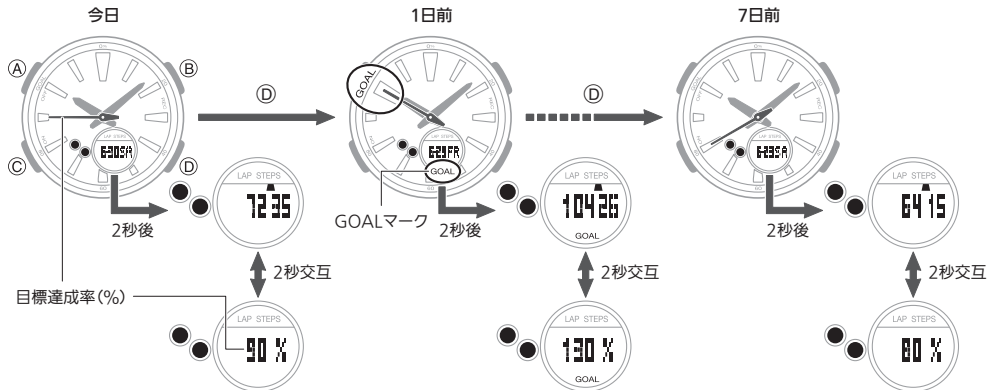
# 歩数計



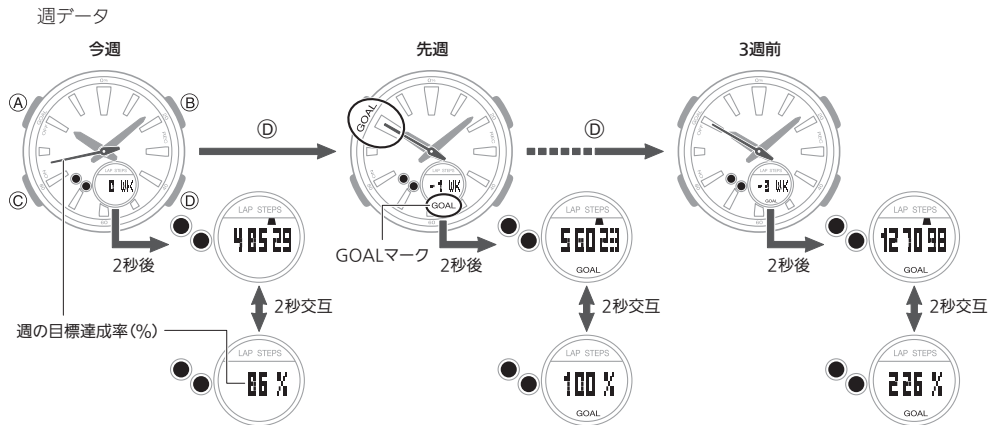
### ③ 日データ、または週データを表示させて ④ ボタンを押すと、過去のデータを表示します。

日データ

例) 今日のデータ 歩数：7,235 歩、目標歩数：8,000 歩、目標達成率：90%



- 目標歩数の達成率 (%) を秒針と画面で表示します。
  - 画面の達成率は最大 999%まで表示します。1,000%以上は 999%と表示されます。
  - 秒針は 2%単位で指し、達成率が 100% 以上の場合、GOAL を指します。
- 目標達成時は、GOAL マークが点灯します。
- ④ ボタンを押す、または 7 日前データを表示中に ④ ボタンを押すと、時刻モードに戻ります。



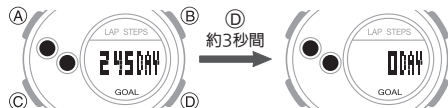
- 週データは月曜日～日曜日を合計した歩数です。
- 週の目標歩数の達成率(%)を秒針と画面で表示します(週目標=1日の目標×7)。
  - 画面の達成率は最大999%まで表示します。1,000%以上は999%と表示されます。
  - 秒針は2%単位で指し、達成率が100%以上の場合、GOALを指します。
- 目標達成時は、GOALマークが点灯します。
- ① ボタンを押す、または3週前データを表示中に② ボタンを押すと、時刻モードに戻ります。

## ◆目標達成（GOAL）累積日数表示

- 今日の歩数が目標達成時に、日数を加算します。
- 目標達成後、目標歩数を現在歩数より大きい値に変更しても、1日に1回、目標達成すれば GOAL とします。
- 目標達成前、目標歩数を現在歩数より小さい値に変更した場合、GOAL 扱いとなります。
- Ⓒ ボタンを押すと、時刻モードに戻ります。

## ◆目標達成（GOAL）累積日数表示をリセットする

- 累積日数表示中に、Ⓓ ボタンを表示が「0」点滅から点灯になるまで（約3秒間）押し続けます。



## ステップリマインダー機能

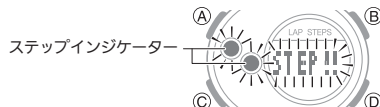
「座りすぎ」が健康に悪影響をおよぼすという研究発表があります。

ステップリマインダー機能は一定時間の間、歩行が少ないと判断すると表示と音でお知らせし歩行を促す運動不足解消に便利な機能です。

ステップリマインダーが発動したら約5分程度の歩行をするように心がけましょう。

- ステップリマインダーの初期設定は OFF です。

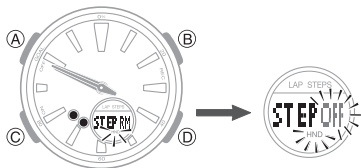
ステップリマインダーお知らせ時



## ◆ステップリマインダーを ON/OFF するには

- ① 時刻モードで ④ ボタンを押します。  
 ・ [DATA] を表示してから約 1 秒後に、日データの  
 ヒストリー表示になります。
- ② ① ボタンを「目標歩数設定」が点滅するまで（約  
 2 秒間）押し続けます。
- ③ ③ ボタンを押して、ステップリマインダーの設  
 定に切り替えます。

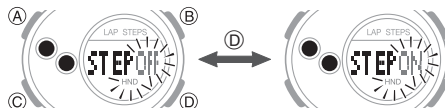
ステップリマインダー ON/OFF



- ④ ④ ボタンを押して、ステップリマインダーの  
 ON/OFF を切り替えます。

ステップリマインダー  
OFF

ステップリマインダー  
ON



- ⑤ ① ボタンを押して、設定を終了します。

## ◆お知らせを消すには

[STEP!!] 表示は ① ③ ④ ボタンのいずれかを押すと消す  
 ことができます。

ステップインジケータは一定歩数に到達するか、省電力  
 機能が作動するまで点滅表示を行います。ただし、省電力  
 機能が作動したあと、1 時間以内に省電力状態から解除す  
 ると、再び点滅表示を行います。

# ストップウォッチ

ストップウォッチは23時間59分59秒まで計測できます。計測範囲を超えた場合は、自動的にリセット状態に戻ります。ラップタイムを計測すると、ラップタイムを最大30本まで自動的に記録します。

(ラップタイム/リセット) リセット状態

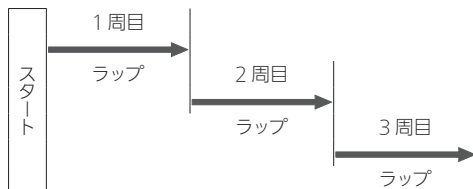


- 計測値が1時間を超えると、表示単位が「時・分・秒」になり、1秒単位で計測を行います。

## ラップタイムについて

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す。

例) 陸上、モータースポーツなど周回競技



## 計測する

①時刻モードで © ボタンを押して、ストップウォッチモードに切り替えます。



🔍 モードの切り替え…P.12

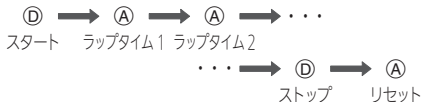
- [ST] を表示してから約 1 秒後に、ストップウォッチ表示になります。

② ボタン操作は、以下の通りです。

- 経過時間計測



- ラップタイム計測



- ④ ボタンを押すと、ラップタイムが 8 秒間表示され、その後経過時間表示に戻ります。
- ④ ボタンを押すたびに、計測したラップタイムを 30 本まで記録します。
- 30 本を超えると、一番古い計測結果から自動的に消去されます。
- 最後のラップタイム（ストップを押したときのラップタイム）は、リセットしたときに記録されます。
- リセットした後、次の計測をすると記録したラップタイムは消去されます。

## 参考

- 計測中に他のモードに切り替えても、内部で計測を継続します。ただしストップウォッチモードに戻ったとき、ラップタイム表示は解除されています。

## ラップタイムの呼び出し

記録したラップタイムを呼び出すことができます。

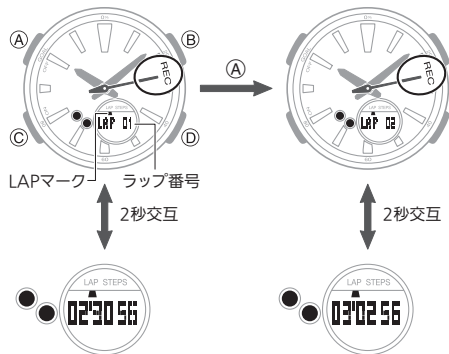
### ◆ラップタイムを呼び出す

- 1 ストップウォッチモードのリセット状態で **①** ボタンを押します。

記録されているラップタイムが表示されます。

- 2 **①** ボタンを押して、確認したいラップタイムを選びます。

- ラップ番号とラップタイムを交互に表示します。
- ラップタイムを呼び出すと、秒針は「REC」を指します。



- 30 本を超えるラップタイムを計測した場合、古い計測記録（LAP01）から自動的に消去され、計測順の番号で 30 本表示されます。  
例えば、40 本計測した場合、30 本のラップ記録は、[LAP11] ～ [LAP40] と表示されます。

# タイマー

タイマーは、1 秒単位で 100 分まで設定することができます。タイムアップになると 10 秒間のタイムアップ音が鳴ります。

## 計測時間を設定する

- ① 時刻モードで ㉟ ボタンを 2 回押し、タイマーモードに切り替えます。

🔍 モードの切り替え…P.12

- [TR] を表示してから約 1 秒後に、タイマー表示になります。



- ② ㉠ ボタンをタイマーの「分」が点滅するまで（約 2 秒間）押し続けます。

- 計測時間を設定できる状態になります。
- ㉡ ボタンを押すごとに、点滅箇所が切り替わります（「分」 ↔ 「秒」）。
- タイマー計測中の場合は、㉢ ボタンを押して計測を停止してから ㉠ ボタンを押して計測時間をリセットします。
- タイマー計測が一時停止している場合は、㉠ ボタンを押して計測時間をリセットします。

- ③ ㉢ または ㉣ ボタンを押して、「分」または「秒」を設定します。

- 計測時間を 100 分に設定するときは、表示を 00'00 にします。

- ④ ㉠ ボタンを押して設定を終了します。

## 計測する

- タイマー計測のボタン操作は、以下の通りです。



### 参考

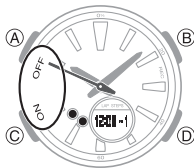
- 他のモードに切り替えていても、タイムアップ音が鳴ります。

## タイムアップ音を止める

- いずれかのボタンを押すとタイムアップ音が止まります。

# アラーム・時報

アラームは5つの時刻を設定できます。  
設定した時刻になるとアラーム音が約 10 秒間鳴ります。  
また、毎正時（00 分）に時報を鳴らすこともできます。



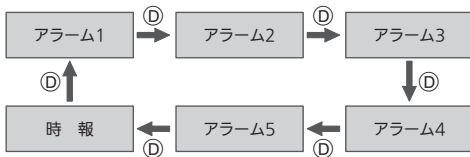
## アラーム時刻を設定する

**①** 時刻モードで **(C)** ボタンを 3 回押し、アラームモードに切り替えます。

 モードの切り替え…P.12

- [AL] を表示してから約 1 秒後に、アラーム表示になります。

**②** **(D)** ボタンを押して、設定するアラーム番号を選択します。



**③** **(A)** ボタンをアラーム時刻の「時」が点滅するまで（約 2 秒間）押し続けます。

- アラーム時刻を設定できる状態になります。
- アラームマークが点灯し、アラーム設定が ON になります。

- 4 ㉓ ボタンを押すごとに、「時」または「分」の選択が切り替わります。

選択している方が点滅表示します。



- 5 ㉓ または ㉔ ボタンを押して、「時」または「分」を設定します。

• 12 時間制の場合、午後は P マークが点灯します。

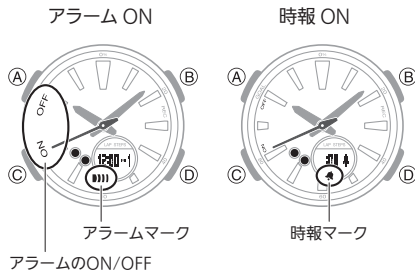
- 6 ㉑ ボタンを押して、設定を終了します。

## アラーム・時報の ON/OFF

- 1 アラームモードで ㉑ ボタンを押して、設定するアラームまたは時報を選びます。

- 2 ㉑ ボタンを押して、アラームまたは時報の ON/OFF を切り替えます。

- 秒針が ON または OFF を指します。
- 5 つのアラームのうち 1 つ以上のアラームを ON にすると、アラームマークが点灯します。時報を ON にすると、時報マークが点灯します。



## アラーム音を止める

- いずれかのボタンを押すとアラーム音が止まります。

## アラーム音を確認する（モニターアラーム）

- アラームモードで ⑩ 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。

# デュアルタイム

デュアルタイムモードとは、時刻モードの時刻とは別に、海外時刻などもう 1 つの時刻を 15 分単位でセットできる機能です。

- デュアルタイムの「秒」は時刻モードの「秒」に連動しています。

## デュアルタイムモードを選ぶ

- 時刻モードで、**Ⓒ** ボタンを 4 回押すと、デュアルタイムモードに切り替わります。

 モードの切り替え…P.12

- [DT] を表示してから約 1 秒後に、デュアルタイム表示になります。

## デュアルタイムを設定する

- デュアルタイムモードで **Ⓐ** ボタンを「時分」が点滅するまで（約 2 秒間）押し続けます。



- Ⓒ** ボタンを押すごとに「時分」または「DST」の選択が切り替わります。
- Ⓑ** または **Ⓓ** ボタンを押して、「時分」を設定します。
  - サマータイム設定は、**Ⓓ** ボタンを押すごとに ON（オン）と OFF（オフ）が切り替わります。ON のときはデュアルタイムモードで DST マークが点灯します。
  - 12 時間制の場合、午後は P マークが点灯します。

- ④ ① ボタンを押すと、デュアルタイムモードに戻ります。

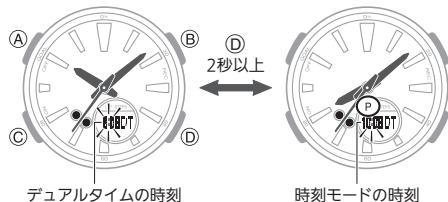
**参考**

- サマータイムとは、DST (Daylight Saving Time) とも言い、通常の時刻 (スタンダードタイム) から1時間進める夏時間制度のことです。サマータイムの実施期間や実施地域は、国によって異なります。また、サマータイム制度を採用していない国や地域もあります。

**現在時刻とデュアルタイムを入れ替える**

- デュアルタイムモードで、④ ボタンを2秒以上押し続けます。

[HT] が点滅した後、時刻モードの時刻とデュアルタイムが入れ替わります。



**参考**

- 現在時刻とデュアルタイムを入れ替えると、時刻のみ入れ替わります。日付は入れ替わりません。

# ライト

暗いところで時計の表示を見るときに、ライトを点灯させて画面を明るくすることができます。

## ボタンを押して点灯させる

### ● ⑧ ボタンを押すと、ライトが点灯します。

時刻合わせなど、⑧ ボタンを設定に使用しているときは除く。

### 🗨️ 参考

- ライト点灯中にアラーム音が鳴ると、消灯します。

## 点灯時間を切り替える

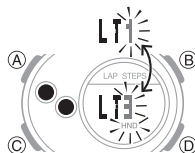
### ① 時刻モードで ④ ボタンを「秒」が点滅するまで（約 2 秒間）押し続けます。

- 「秒」を設定できる状態になります。

### ② ③ ボタンを 9 回押して、ライト点灯時間選択画面に切り替えます。

🔍 参照…P.15

[LT1] または [LT3] を表示します。



### ③ ④ ボタンを押して、[LT1]（1.5 秒間点灯）または [LT3]（3 秒間点灯）を選択します。

### ④ ④ ボタンを押して設定を終了します。

# 針の位置補正

強い磁気や衝撃を受けると、針の時刻とデジタル表示の時刻が合わないことがあります。そのようなときは、針の位置を補正します。

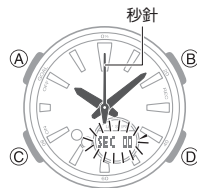
## 参考

- 針の時刻とデジタル表示の時刻が合っている場合は、この操作を行う必要はありません。

## 針の位置を補正する

① 時刻モードで **Ⓐ** ボタンを [SEC 00] が表示されるまで (約 5 秒間) 押し続けます。

- 秒針を補正できる状態になります。
- Ⓐ** ボタンを押している途中に [SET]、[H-S] と表示されますが、そのまま押し続けてください。
- [SEC 00] の点滅表示は、秒針が基準位置 (0 秒位置) に移動することを表します。



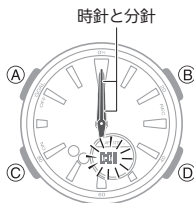
② 秒針が 0 秒位置を指していない場合は、**Ⓓ** または **Ⓑ** ボタンを押して 0 秒位置に合わせます。

**③ ㉓ ボタンを押します。**

- 時針と分針を補正できる状態になります。
- もう 1 回 ㉓ ボタンを押すと※、秒針の補正状態に戻ります。

※ 針の移動中は無効。

- [0:00] の点滅表示は、時針と分針が基準位置（12 時位置）に移動することを表します。

**✓ 重要**

- 針の位置補正が終了したら、時刻モードで、針の時刻とデジタル表示の時刻が合っているかご確認ください。もし合っていない場合は、再度針の位置補正を行ってください。

- ④ 時針と分針が 12 時位置を指していない場合は、  
㉔ または ㉕ ボタンを押して 12 時位置に合わせます。**

- ⑤ ㉔ ボタンを押すと、時刻モードに戻ります。**

# ボタン操作音の ON/OFF

ボタンを押したときに鳴る操作音の ON/OFF 設定ができます。

- ① 時刻モードで **Ⓐ** ボタンを「秒」が点滅するまで（約 2 秒間）押し続けます。
  - 「秒」を設定できる状態になります。

- ② **Ⓒ** ボタンを 8 回押して、操作音の ON/OFF 設定画面に切り替えます。

 参照…P.15

[BEEP ON] または [BEEP OFF] を表示します。

- ③ **Ⓓ** ボタンを押して、[BEEP ON]（操作音 ON）または [BEEP OFF]（操作音 OFF）を選択します。
- ④ **Ⓐ** ボタンを押して設定を終了します。

## 参考

- 操作音の設定が OFF の場合でも、アラーム音、時報、タイマー音、ステップリマインダーは鳴ります。

# 故障かな?と思ったときは

## 時刻設定

| 状況               | 原因と対処                                                                                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 現在時刻の表示が1時間ずれている | サマータイムの設定が正しくありません。<br>サマータイムの設定を確認してください。<br> サマータイムを設定する…P.16 |

## 歩数計

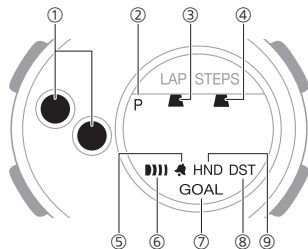
| 状況             | 原因と対処                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 歩数表示が正しく表示されない | 本機は腕に装着する歩数計のため実際の歩行とは関係のない腕の動きも検知し歩数としてカウントしてしまうことがあります。また、歩行中の腕の動かし方によっては、正しくカウントできないことがあります。<br>詳しくは「歩数計測のご注意」をご覧ください。<br> 歩数計測のご注意…P.18 |

| 状況               | 原因と対処                                                                                                                                                                   |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 歩数が増えない          | 誤カウントを防ぐため、歩行開始から約10秒はカウントの表示が増えません。約10秒以上の歩行があると、それまでの歩行を追加して表示します。                                                                                                    |
| 使用中に [ERR] を表示した | センサーや内部回路が故障すると [ERR] (エラー) を表示し、センサー機能が使用できなくなります。 <ul style="list-style-type: none"><li>3分以上表示が消えない、または何度も表示される場合は、センサーの故障が考えられます。「修理に関するお問い合わせ窓口」にご相談ください。</li></ul> |
| ヒストリーデータが消えた     | 電池交換をすると歩数ヒストリーデータは消えてしまいます。                                                                                                                                            |

## 電池

| 状況          | 原因と対処                                                                                                                                                                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| [R] が点滅している | <p>電池残量が少ない、もしくはライトなどを短時間に連続使用すると電池残量が一時的に減少し [R] を表示することがあります。この場合、時計以外の全機能が使用できなくなります。</p> <p>長時間 [R] 表示が消えない、または何度も表示されるときは、電池残量が少なくなっている可能性があります。</p> <p>電池交換を「修理サービス窓口」またはお買い上げの販売店にお申し付けください。</p> |

# 主なマークとインジケーター



| 番号 | 名称          | 参照ページ      |
|----|-------------|------------|
| ①  | ステップインジケーター | P.27       |
| ②  | 午後マーク       | P.12       |
| ③  | LAP マーク     | P.31       |
| ④  | 歩数表示マーク     | P.20       |
| ⑤  | 時報マーク       | P.35       |
| ⑥  | アラームマーク     | P.35       |
| ⑦  | GOAL マーク    | P.25, P.26 |
| ⑧  | DST マーク     | P.16       |
| ⑨  | 針退避マーク      | P.14       |

# 製品仕様

精 度 : 平均月差±15秒

基 本 機 能 : アナログ部

時・分 (10 秒運針)・秒

デジタル部

時・分・秒・月・日・曜日、  
午前 / 午後 (P) / 24 時間制表示、  
フルオートカレンダー (2000 ~  
2099 年)

サマータイム設定

歩 数 計 機 能 : 3軸加速度センサーによる歩数計測

歩数表示範囲 0~999,999歩

ステップインジケーター表示

歩数ヒストリー表示

日単位データ、週単位データ、目標  
達成累積日数

目標達成率表示

歩数グラフ

歩数リセット

毎日0時に自動リセット

手動リセット

目標歩数設定機能

歩数設定単位 1,000歩

歩数設定範囲 1,000~50,000歩

目標歩数達成のお知らせ機能

ステップリマインダー機能

歩数精度

±3% (振動試験機による)

パワーセービング機能

ストップウォッチ機能 : 計測単位 1/100秒  
 (1時間以上は1秒)  
 計測範囲 23時間59分59秒  
 計測機能 通常計測、積算計測、  
 ラップタイム計測、  
 前回計測ラップデータを  
 最大30本メモリー  
 ラップタイムの呼び出し

タイマー機能 : 計測単位 1秒  
 計測範囲 100分  
 セット単位 1秒  
 セット範囲 1秒~100分  
 タイマー報音時間 10秒間

アラーム機能 : 時刻アラーム  
 アラーム数 5本  
 セット単位 時・分  
 アラーム報音時間 10秒間  
 時報 毎正時に電子音で報知

デュアルタイム機能 : 表示内容 時・分  
 セット単位 15分  
 サマータイム設定、ホームタイムと  
 の時刻入れ替え機能

その他 : LEDライト、ライト点灯時間切り  
 替え、モニターアラーム、操作音  
 ON/OFF 設定、針退避機能

使用電池 : CR2016 1個(電池別途販売)

電池寿命 : 約2年

- ライト 1 回 (1.5 秒) / 日
- アラーム 1 回 (10 秒) / 日
- 歩数計測 12 時間 / 日

改良などのため、仕様は予告なく変更されることがあります。











# ご使用上の注意

## ■防水性

- 防水時計は時計の表面または裏ぶたに「WATER RESIST」または「WATER RESISTANT」と表示されているもので、次のように分類されます。

| 表示  | 時計の表面または裏ぶたに表記 | 日常生活用防水   | 日常生活用強化防水 |        |        |
|-----|----------------|-----------|-----------|--------|--------|
|     |                | 「BAR」表記無し | 5気圧防水     | 10気圧防水 | 20気圧防水 |
| 使用例 | 洗顔、雨           | ○         | ○         | ○      | ○      |
|     | 水仕事、水泳         | ×         | ○         | ○      | ○      |
|     | ウインドサーフィン      | ×         | ×         | ○      | ○      |
|     | スキndaイビング(素潜り) | ×         | ×         | ○      | ○      |

- 専門的な潜水=スキューバダイビング(空気ボンベ使用)でのご使用はお避けください。
- 時計の表面または裏ぶたに「WATER RESIST」または「WATER RESISTANT」と表示されていないものは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、以下のご使用はお避けください。  
防水性能の低下や、ガラスの内側が曇る原因になります。
  - 「水中で」および「時計に水分がついた状態で」りゅうずやボタンを操作すること
  - 入浴のときに使用すること
  - 温水プールやサウナなどの高温多湿な環境で使用すること

- 時計を手につけたまま手洗い／洗顔／家事などをするときに、石鹸や洗剤を使うこと
- 海水に浸したときは真水で洗い、塩分や汚れを拭き取ってください。
- 防水性を保つために定期的(2～3年を目安)なパッキン交換をおすすめします。
- 電池交換の際、防水検査を行いますので、必ず「修理サービス窓口」またはお買い上げの販売店にお申し付けください(特殊な工具を必要とします)。
- 防水時計の一部にデザイン上、皮革バンドを使用しているモデルがありますが、皮革バンド付の状態、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。
- 時計が急冷された場合など、ガラスの内側が曇ることがありますが、すぐに曇りが無くなるようであれば特に問題はありません。夏季に高温の室外から室内に入りエアコンの吹き出し口付近で冷気にさらされたり、冬季に暖かい室内から出て屋外の冷気や雪に触れた場合など、外気と時計内部の温度差が大きくなることによって曇る時間が長くなることがあります。  
なお、曇りが消えなかったり、時計内部に水が残っている場合は、ただちにご使用をやめて、修理を「修理サービス窓口」またはお買い上げの販売店にお申し付けください。

## ご使用上の注意

### ■バンド

- 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。バンドは指一本が入る程度の余裕をもたせてご使用ください。
- バンドは、劣化やさびなどにより、切れたり外れたりすること、接合部のピンが飛び出したり抜け落ちたりすることがあります。これらは、時計の落下や紛失、けがの原因となります。バンドは常にお手入れをして清潔な状態でご使用ください。
- バンドに弾力性がなくなる、ひび割れ、変色、緩み、接合部のピンの飛び出しや抜け落ちなどの異常がある場合は、ご使用をやめてください。点検・修理（有償）や新しいバンドとの交換を、「修理サービス窓口」またはお買い上げの販売店にお申し付けください。

### ■温度

- 自動車のダッシュボードや暖房器具の近く等の高温になる場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、故障の原因となります。
- + 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。液晶表示は、0℃以下や+ 40℃以上では、表示が見えにくくなることがあります。

### ■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。  
ただし、耐衝撃構造の時計の場合（G-SHOCK/BABY-G/G-ms）は腕につけたままでチェーンソーなどの強い振動や、激しいスポーツ（モトクロスなど）でのショックを受けても時計には影響ありません。

### ■磁気

- アナログ時計やコンビネーション（アナログとデジタル）時計は、針を動かすために磁石の性質を利用したモーターを駆動させる方式を採用していますが、このモーターは強い磁気（オーディオ機器のスピーカー、磁気ネックレス、携帯電話など）を発生する器具に近づけるとモーターの回転に影響を受け、針の「遅れ・進み・止まり・誤った時刻表示」などの原因となります。
- 極度に強い磁気（医療機器など）は誤動作や電子部品を破損する恐れがありますのでお避けください。

### ■静電気

- 静電気により誤った時刻を表示したりします。また、極度に強い静電気は、電子部品を破損する恐れがあります。
- 静電気により、一時的に液晶の点灯していない部分ににじみ現象が発生することがあります。

## ■薬品類

- シンナー、ガソリン、各種溶剤、油脂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、化粧品類等が付着すると、樹脂ケース、樹脂バンド、皮革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、水分などを拭き取り、高温、多湿の場所を避けて保管してください。

## ■樹脂部品について

- 長時間、他の製品と密着させたり、濡れたまま他の製品と一緒にしておくと、他の製品に色が移行したり、他の製品の色が樹脂部品に移行したりすることがありますので、濡れているときはすぐに水分を拭き取り、他の製品に密着させたままにしないでください。
- 長時間、直射日光（紫外線）に当てたり、汚れが付着したまま放置すると色あせする場合があります。
- 塗装部品は、使用状況（過度の外力、連続したこすれ、衝撃等）により磨耗し色落ちしたりすることがあります。
- バンドにプリントがしてある場合は、プリント部分を強くこすると他の部分に色がつくことがあります。
- 蛍光商品は、長時間濡れたままにしておくと色が落ちる恐れがありますので、濡れているときはすぐに水分を拭き取って、乾かしてください。
- スケルトン（透明）仕様の部品は、汗や汚れ等の吸収や高温多湿への放置により変色を起こすことがあります。

- ご使用状態や保管環境により異なりますが、日々のご使用や長期保管によって劣化し、切れたり、折れたりすることがあります。

## ■皮革バンドについて

- 長時間、他の製品と密着させたり、濡れたまま他の製品と一緒にしておくと、他の製品に色が移行したり、他の製品の色が皮革バンドに移行したりすることがありますので、濡れているときはすぐに柔らかい布などで軽く拭いて、他の製品に密着させたままにしないでください。
- 長時間、直射日光（紫外線）に当てたり、汚れが付着したまま長時間放置すると色あせする場合があります。  
ご注意：皮革バンドは、摩擦・汚れにより色を移したり、色落ちすることがあります。

## ■金属部品について

- 金属は、ステンレスやメッキ品でも汚れたままご使用になりますと、さびが発生することがあります。汗をかいたときや水に濡らしたときは、柔らかい吸湿性の良い布などでよく拭き取った後に、通気性の良い場所に保管し、よく乾燥させてください。
- ときどき、柔らかい歯ブラシに中性洗剤を水で薄めた液や石鹸水をつけて、こすり洗いをしてください。その後、洗剤成分を水でよく洗い流し、柔らかい吸湿性の良い布などで水分を拭き取ってください。なお、洗うときは「調理用ラップを巻く」などして、時計本体に洗剤や石鹸水がかからないようにしてください。

### ■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、水分等は吸湿性の良い柔らかい布で拭き取り、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。

### ■液晶表示について

- 液晶表示は、見る方向によって表示が見えにくくなることがあります。

### ■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とっておいてください。

### ■センサーについて

- 本機のセンサーは精密機器ですので、絶対に分解しないでください。また、センサー部を細い棒などでついたり、ゴミ・ほこりなどが入らないようにご注意ください。なお、海水に浸したときは、必ず真水で洗い流してください。

万一、本機使用や故障により生じた損害、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。

# お手入れについて

## ■お手入れのしかた

時計も衣類同様、直接身につけるものです。長くお使いいただくために、汚れ・汗・水分などは柔らかい布などでこまめに拭き取り、常に清潔な状態でご使用ください。

- 海水や泥がついた場合は、真水でよく洗い流してください。
- 金属バンドおよび樹脂バンドの金属部品は、柔らかい歯ブラシに中性洗剤を水で薄めた液や石鹸水をつけて、こすり洗いをしてください。その後、洗剤成分を水でよく洗い流し、柔らかい吸湿性の良い布などで水分を拭き取ってください。なお、洗うときは「調理用ラップを巻く」などして、時計本体に洗剤や石鹸水がかからないようにしてください。
- 樹脂バンドは、水で洗い、柔らかい布などで水分を拭き取ってください。また、樹脂バンドの表面にシミのような模様が発生することがありますが、人体および衣類への影響はありません。布などで拭き取ってください。
- 皮革バンドは、水や汗がついた場合には、柔らかい布などで軽く拭いてください。
- りゅうずやボタンや回転ベゼルは、長期間操作しないと動きが悪くなる場合があります。ときどき、りゅうずや回転ベゼルの回したり、ボタンを押したりしてください。

## ■お手入れを怠ると

### 〈さび〉

- 時計で使用している金属はさびにくい性質ですが、汚れによりさびが発生します。
  - ・ 汚れにより酸素が絶たれると、表面の酸化皮膜が維持できなくなり、さびが発生します。
- さびが発生すると、金属部分に鋭利な箇所ができたり、接合部のピンが飛び出したり抜け落ちたりすることがあります。異常に気がついた場合は、ご使用をやめて、修理（有償）を「修理サービス窓口」またはお買い上げの販売店にお申し付けください。
- 表面はきれいでも、すきまに付着した汚れやさびがしみ出して、衣類の袖を汚したり、皮膚がかぶれたり、時計の性能が劣化することがあります。

### 〈劣化〉

- 樹脂バンドや樹脂ベゼルは、汗などの水分で濡れたままにしておいたり、湿気の多い場所に放置すると経年劣化し、切れたり、折れたりすることがあります。

### 〈かぶれ〉

- 皮膚の弱い方や体調により、かぶれたりすることがあります。特に、皮革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してください。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

- 電池交換は必ず「修理サービス窓口」またはお買い上げの販売店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、防水検査を行います。
- 樹脂（外装）部品は日々のご使用により劣化し、切れたり折れたりする場合があります。電池交換ご依頼品の樹脂部分にひびなどの異常がある場合、破損の恐れがありますので作業を行わずにご返却する旨のご案内をさせていただくことがございます。あらかじめご了承ください。

### ■最初の電池

- お買い上げの時計に組み込まれている電池（モニター用電池）は、工場出荷時点で時計の機能や性能をチェックするために組み込まれたものです。
- お客様がお買い上げになるまでの期間に電池は消耗しますので、モニター用電池は取扱説明書などに記載されている電池寿命に満たない場合があります。また、電池交換は保証期間内でも有料となります。

### ■電池の消耗

- 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。

## 金属バンドの駒詰めについて

金属バンド（フリータイプの中留構造バンド※を除く）の駒詰めには専用の工具が必要となります。

お取り扱いによる、部品の変形や破損、またはけが等を予防するためにも、お買い上げの販売店にご相談ください。

なお、「持込修理サービス受付窓口」においても保証期間内は無償、保証期間経過後は有償にて承っております。

詳しくは、「持込修理サービス受付窓口」または「修理に関するお問い合わせ窓口」へお問い合わせください。

※ 中留をスライドさせて長さ調整するフリータイプのバンドでは、駒の取り外しはできません。

（例）

