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

消費カロリー計測機能

729

取扱説明書

729

このたびは、当社製品をお買い上げくださいましてありがとうございました。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あげます。なお、この取扱説明書は、大切に保存し、必要に応じてご覧ください。時計のお取り扱いで、万一、誤ったボタン操作を行なっても、製品に障害を与えることは一切ありません。

目　次

ご使用上の注意——1
計測を行なう前に——5
操作のしくみと表示の見方——8
秒の合わせ方——10
時刻・カレンダーの合わせ方——11
消費カロリー計測のしかた——13
■ご使用前の準備
■消費カロリー計測のしかた
■計測したデータを見る
アラーム・時報の使い方——29
■アラームのセットのしかた
■アラーム・時報を鳴らすには
針をデジタル部の時刻に合わせるには—33
製品仕様——35

ご使用上の注意

■防水性

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	30BAR
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）	×	×	○	○	○

※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。

●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。

●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サービスセンター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。そのときは、お買い上げ店または最寄りのカシオサービスセンターにバンド交換をお申し付けください。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、布等で簡単に拭き取ることができます。

■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拭き取り、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。
●「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。

■温　度
直射日光が長く当ったり、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。

■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、強くぶつけると故障の原因になります。

■磁　気
家庭用電気製品（テレビなど）程度の磁気には影響ないように耐磁構造をとってありますが、強い磁気を発生する器具に近づけると一時的に遅れ・進みが生じることがあります。

■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、水分などを拭き取り、高温、多湿の場所を避けて保管してください。

蛍光商品のお取り扱いについて

●蛍光色商品のケース／バンドを使用しているものは、以下の点にご注意ください。
●長時間、直射日光に当てますと、色あせする場合があります。
●長時間、濡れたままにしておくと色が落ちるおそれがありますので、濡れているときはすぐに水分をふきとって、乾かしてください。
●長時間、他の商品と密着させたり、濡れたまま他の商品と一緒にしておくと、他の商品に色が移行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ふきとり、密着保存を避けてください。
●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。

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サービスセンターに交換をお申し付けください。実費にて申し受けます。

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」「表示が見えにくくなったり」「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サービスセンター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)

計測を行なう前に

●「消費カロリー計測機能」とは

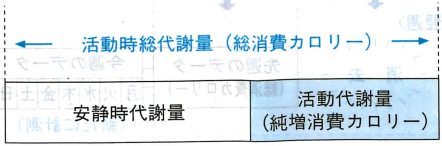
本機をご使用になる方の**個人データ**（体重、年齢、性別）と**運動の種類**（運動強度）をセットすると、その運動を行なうことによって消費されるカロリーを計測することができます。また、**消費したいカロリー数**（目標カロリー）をセットしておくと、計測中そのカロリーを消費した時点で5秒間報音し、目標が達成したことを知らせます。

☆本機の消費カロリー計測機能は

本機は、専門的な消費カロリーの計測器としての用途を目的に製造されたものではありません。ご使用にあたっては本機の特性をよく理解の上、あくまでも目安として使用してください。

☆本機で計測・表示する消費カロリーについて

本機で計測・表示する消費カロリーは、**付加運動をすることにより消費されるカロリー**（純増消費カロリー）となります。一般にいう消費カロリー（安静時に消費される安静時代謝を含む総消費カロリー）とは異なりますのでご注意ください。

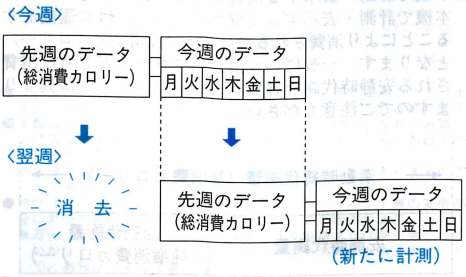


●消費カロリーのメモリー

本機は、「消費カロリー計測機能」により計測されたカロリーを**曜日ごとにメモリー**しますので、１日に消費されたカロリー量（＝その日の運動量）がわかり、毎日少しずつ継続して運動を行なうときに便利です。
また、各曜日でメモリーされた消費カロリーを月曜日から日曜日まで合計した値を**今週のデータ**（今週の総消費カロリー）としてメモリーします。
※週の途中の場合は、月曜日からその曜日までに計測されたカロリーの合計値となります。

なお、翌月曜日になると、今週のデータは**先週のデータ**（先週１週間の総消費カロリー）としてメモリーされます。
※それまでメモリーされていた先週のデータは消去されます。

☆メモリー範囲



★メモリーに関する注意点

・消費カロリーは、計測を行なった日付（曜日）のデータとしてメモリーされますので、同じ日に何回か計測を行なった場合、その日（曜日）に計測したデータの合計値がメモリーされます。

・計測中に日付が変わった場合、計測を開始した日付のデータとしてメモリーします。

・計測を連続して24時間以上行なった場合は、“Error”表示となり、その計測データはメモリーされません。



“Error”表示

☞“Error”となった場合、カロリーリコールモードではその日のデータに“E”マークが点灯します。

操作のしくみと表示の見方

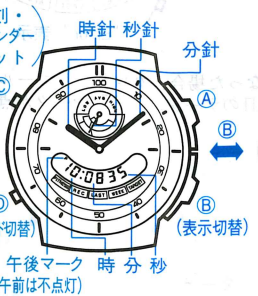
Ⓓボタンを押すごとに以下の順で表示が切り替わります。（押すごとに確認音が鳴ります。）

※各モードでその機能を使用した後、Ⓓボタンを押すと直接時刻・カレンダーモードに戻ります。

※表示内容や使い方については各機能の項目をご覧ください。

時刻・カレンダーモード

〈時刻表示〉



曜日の見方

SU－日	TU－木
MO－月	FR－金
TU－火	SA－土
WE－水	

〈カレンダー表示〉



※Ⓑボタンを押すごとに時刻表示とカレンダー表示とが切り替わります。

カロリー計測モード



Ⓓ

カロリーリコールモード



※カロリーリコールモードのとき、Ⓑボタンを押すごとに表示が切り替わり、今週1週間のデータ（消費カロリー）をそれぞれ見ることができます。

Ⓓ

アラームモード



Ⓓ

シンクロモード

〈アナログ部時刻合わせ〉



Ⓓ

秒の合わせ方…30秒以内の遅れ・進みの修正

月に１度ぐらいこの「秒合わせ」をしていただくと、時計はいつも正確です。
※時刻表示／カレンダー表示のいずれでも修正できます。
※デジタル部の「秒合わせ」を行なうと、アナログ部の「秒合わせ」も自動的に行なわれます。

①時刻・カレンダーモードのときにⒸボタンを約0.5秒押すと「秒」が点滅します。



②時報に合わせてⒶボタンまたはⒷボタンを押すと00秒からスタートします。



秒が00～29のときは切り捨てられ、30～59のときは１分くりあがって、00秒からスタートします。

※時報は「時報サービス117番」が便利です。

③秒合わせが終わりましたら、Ⓒボタンを押すとアナログ部の秒針がデジタル部の秒に連動して修正され、秒合わせが完了します。



時刻・カレンダーの合わせ方

電池交換後などで時刻や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時刻・カレンダーモードのときにⒸボタンを約0.5秒押すと「秒」が点滅します。



②Ⓓボタンを押すごとに点滅個所が次の順で移動します。点滅個所がセット可能ですので、Ⓓボタンでセットしたい個所を選びます。





※曜日は年・月・日を合わせれば、自動的にセットされます。
※年は西暦で、1990年～2029年までセットできます。

③点滅個所が「秒」以外のときはⒷボタンを押すごとに１つずつ進み、Ⓐボタンを押すごとに１つずつ戻ります。
※Ⓑ・Ⓐボタンとも押し続けると早送りができます。



Ⓓボタンでセットしたい個所を点滅させ、Ⓑ・Ⓐボタンで表示をセットするという操作をくりかえし行ない、時刻・カレンダーを合わせてください。
※「時」のセットのとき、午前(不点灯)／午後(P)、24時間制にご注意ください。

④セットが終わりましたら（どの個所が点滅していても)、Ⓒボタンを押すとアナログ部がデジタル部に連動して修正され、セット完了です。



（アナログ部省略）

●時刻・カレンダーのセットで表示を点滅させたままにしておくと、2～3分後自動的に点滅が止まり、アナログ部もデジタル部に連動して修正されます。

●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ので、電池交換時以外は修正不要です。

＜ご注意＞

●カレンダー合わせのとき、日付を修正すると、それまでにメモリーされた消費カロリーデータが消去されてしまうことがあります。この場合、消されたデータは、日付を戻しても消去されたままとなりますのでご注意ください。

●消費カロリー計測中(“FITNESS”点滅)に、時刻・カレンダーセットはできませんので、一度計測を終了させてから行なってください。

消費カロリー計測のしかた

■ご使用前の準備

個人データ、運動強度、目標カロリーのセットはカロリー計測モードで行ないます。

☞カロリー計測モードは、時刻・カレンダーモードのときⒹボタンを押すと表示されます。

※カロリー計測モードに切り替えると、針が12時位置に移動し、デジタル部が“0:0000”表示になります。
（リセット表示／右図）

（リセット表示）



●個人データをセットする（デジタル部）

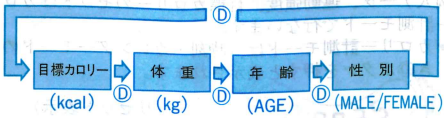
カロリー計測モードのとき、Ⓒボタンを約0.5秒押すと目標カロリー表示が点滅します。続けてⒹボタンを押すと体重が点滅します。



目標カロリー
（アナログ部省略）

※Ⓒボタンは、リセット表示（針が12時位置、デジタル部が“0:0000”の状態）になってから押してください。

個人データセットのとき、Ⓓ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ので、Ⓓボタンを押して、セットしたい内容を選びます。



※目標カロリーを入力するときは、18ページの「目標カロリーのセット」を参照してください。

①体重をセットする

体重が点滅しているとき、Ⓑボタンを押すごとに1kgずつ進み、Ⓐボタンを押すごとに1kgずつ戻ります。
※それぞれ押し続けると早送りします。



※体重は30kgから159kgまでの範囲で、1kg単位でセットできます。29kg以下のときは30kg、160kg以上のときは159kgとセットしてください。

☞体重のセットが終わりましたら、Ⓓボタンを押して年齢を点滅させます。

②年齢をセットする

年齢が点滅しているとき、Ⓑボタンを押すごとに1才ずつ進み、Ⓐボタンを押すごとに1才ずつ戻ります。
※それぞれ押し続けると早送りします。



※年齢は15才から90才までの範囲で、1才単位でセットできます。14才以下のときは15才、91才以上のときは90才とセットしてください。

☞年齢のセットが終わりましたら、Ⓓボタンを押して性別を点滅させます。

③性別を選ぶ

ⒶあるいはⒷボタンを押すごとに表示が“MALE（男性）”と“FEMALE（女性）”とで切り替わります。



☞性別のセットが終わりましたら、Ⓒボタンを押してカロリー計測モードに戻します。

※個人データセット状態で表示を点滅させたままにしておくと、2～3分後自動的に点滅が止まり、カロリー計測モードの表示に戻ります。

●運動強度をセットする（アナログ小針部）

運動によって消費されるカロリーは、その運動の内容および運動を行なう人の性別、体格などによって異なります。

運動強度（RMR）とは、これらの影響を考慮に入れ、消費カロリーを計算するためにそれぞれの運動に合わせて設定された数値のことです。

カロリー計測モードのときに、Ⓐボタンを押すと文字盤上部の小針が時計回りに動き、運動強度セットができます。

※押し続けると小針が早く動きます。



なお、運動強度のセット範囲（1から20まで）は下図の部分にあたります。

（アナログ小針部）



以下の表を参考にして運動の内容からそれに見合う運動強度を選び、セットを行なってください。

運動の内容と運動強度の関係

（目安）

運動の内容	運動強度（RMR）	100kcalを消費するには（20才/体重60kg/男性）
歩行（普通）	2.0	50分
歩行（急ぎ足）	3.5	29分
サイクリング（10km/時）	3.4	29分
エアロビクス	4.0	25分
ジョギング（120m/分）	6.0	17分
ジョギング（160m/分）	8.5	12分
ランニング（200m/分）	12.0	8分
水泳（遠泳）	8.0	12分
水泳（クロール）	20.0	5分

「日本人の栄養所要量」より

〈ご注意〉

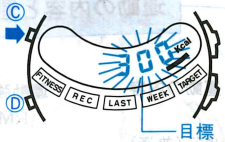
アナログ部の秒針とデジタル部の秒がずれている場合、運動強度を正確にセットすることができません。

このようなときは、秒針をデジタル部の秒に合わせてから（合わせ方は33ページの「針をデジタル部の時刻に合わせるには」参照）、運動強度のセットを行なってください。

●目標カロリーのセット

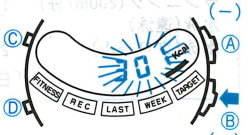
（アナログ部省略）

①カロリー計測モードのとき、Ⓒボタンを約0.5秒押すと、目標カロリーが点滅します。
（このとき、“TARGET”が点灯します。）



※Ⓒボタンは、リセット表示になってから押してください。

②目標カロリーが点滅しているとき、Ⓑボタンを押すごとに1kcalずつ進み、Ⓐボタンを押すごとに1kcalずつ戻ります。
※それぞれ押し続けると早送りします。



※目標カロリーは0 kcalから5000kcalまでの範囲で、1 kcal単位でセットできます。

③目標カロリーのセットが終わりましたら、Ⓒボタンを押すとカロリー計測モードに戻ります。



※目標カロリーセット状態で表示を点滅させたままにしておくと、2～3分後自動的に点滅が止まり、カロリー計測モードの表示に戻ります。

個人データ、運動強度、目標カロリーのセットを行なってから、消費カロリー計測を始めてください。

●消費カロリー計測中（“FITNESS”点滅）に、個人データ、運動強度、目標カロリーのセットはできませんので、一度計測を終了させてから行なってください。

■消費カロリー計測のしかた

消費カロリー計測は、カロリー計測モードで行ないます。
☞カロリー計測モードは、時刻・カレンダーモードのときⒹボタンを押すと表示されます。
また、消費カロリーの計測中、あらかじめセットしておいた目標カロリーに達すると5秒間報音されます。
※本機は、1回で23時間59分59秒（24時間計）まで計測できます。

●計測を開始するには

カロリー計測モード（リセット表示）のとき、Ⓑボタンを押すと“FITNESS”マークが点滅し、計測を開始しますので、計測の開始と同時に運動を始めてください。



●計測中の表示（カロリー計測モード）

・アナログ部…現在の消費カロリー表示
（長針が1周すると100kcalを示し、短針が1周すると1200kcalを示します。）
・デジタル部…現在の運動時間表示
（1秒単位／“FITNESS”点滅）

※計測中Ⓓボタンを押して他のモードに切り替えても計測は続けて行なわれます。
（このとき“FITNESS”は点滅したままとなります。）

●計測中の表示例

例：消費カロリー＝120kcal
短針：“1時”の位置
長針：“20”の位置
運動時間＝9分30秒



※長針が1周（＝100kcal）すると短針は文字板内側の1目盛ぶん進みます。
※計測終了後は、カロリーリコールモードでカロリー表示をデジタル(数字)で見ることができます。
（23ページの「計測したデータを見る」参照）

●休憩などで計測を一時的に止めるときには

カロリー計測モードで計測中にⒷボタンを押すと、計測が一時的に中断します。もう一度Ⓑボタンを押すと計測を再開します。
（中断しているときでも、“FITNESS”は点滅したままとなります。）

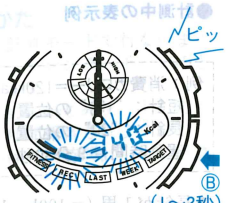
●目標カロリーに達すると

計測中、あらかじめセットしておいた目標カロリーに達すると5秒間報音されます。
ⒶⒷⒸⒹいずれかのボタンを押すと報音が止まります。

〈ご注意〉

計測中（“FITNESS”点滅しているとき）には個人データ、運動強度、目標カロリーの変更および時刻・カレンダーセットはできません。このようなときには、一度計測を終了してからセットを行なってください。

●計測を終了するには



運動を終え、計測を終了させるには、カロリー計測モードのときⒷボタンを1〜2秒押し続けます。

このとき、確認音が鳴り、消費カロリーと“REC”マークが5秒間点滅して、それまでに計測された消費カロリーを自動的にメモリーします。

※メモリーが終わるとリセット表示に戻ります。

■計測したデータを見る

計測後メモリーされたデータは、カロリーリコールモードで見ることができます。

☞カロリーリコールモードは、時刻・カレンダーモードのときにⒹボタンを2回押すと表示されます。

●今週のデータを見る

カロリーリコールモードでは、デジタル部に今週のデータ（今週の総消費カロリー）を表示し、小針で今週の運動量の評価を表示します。



●曜日ごとのデータを見る

カロリーリコールモードのとき、Ⓑボタンを押すごとに今週の月曜日から１週間分のデータを曜日ごとに順番に表示します。（右図参照）

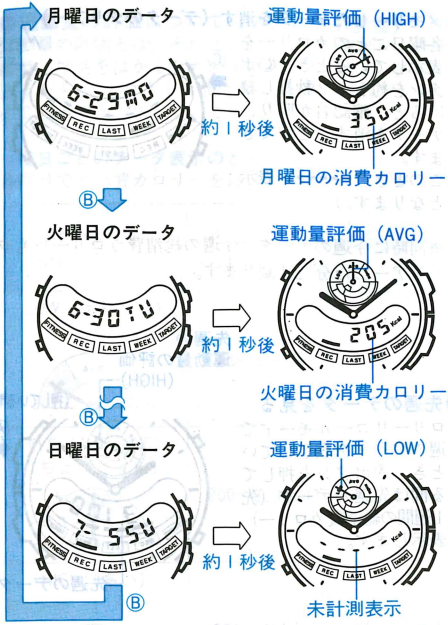
（今週のデータ表示）



※各曜日の表示のまま、約10秒すると、今週のデータ表示に戻ります。

※未計測、あるいはクリアーした曜日のデータは“-----”表示となります。

また、アナログ小針部では曜日ごとの運動量の評価表示を行ないます。



※運動量評価表示は、アナログ部（時針・分針）が現在時刻表示に戻ったときに行なわれます。

☆メモリーしたデータを消す（データのクリアー）

各曜日ごとのカロリーを表示しているとき、Ⓒボタンを約1～2秒押し続けると、確認音が鳴り、データを消すことができます。
（このとき“------”表示となります。）



※同時に今週のデータ（今週の総消費カロリー）もクリアーした分だけ減ります。

●先週のデータを見る

カロリーリコールモードで今週のデータを表示しているとき、Ⓐボタンを押している間は先週のデータ（先週1週間の総消費カロリー）を表示します。



●運動量の評価について（アナログ小針部）

運動量の評価とは、それまでに行なった運動が、健康の維持・増進をはかるための運動量として適正（適度）かどうかを、アナログ小針部にある“LOW”、“AVG”、“HIGH”の3段階で表示するものです。

☆曜日ごとのデータ表示のとき

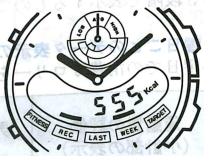
各曜日での消費カロリーを以下の基準により判断します。

運動量の評価（小針部の表示）	男性(MALE)の基準	女性(FEMALE)の基準
LOW（足りない） 	200kcal未満	100kcal未満
AVG（AVERAGE）（ちょうどよい） 	200～300kcal	100～200kcal
HIGH（多い） 	301kcal以上	201kcal以上

☆今週のデータ表示のとき

今週のデータ（今週の総消費カロリー）を、月曜日からその日（曜日）までの日数で割った値（平均値）を27ページの基準によって判断します。

例１：火曜日のときはその週の月曜日、火曜日に計測された消費カロリーの合計値を２分の１した値で判断します。



555kcal ÷ 2 = 277.5
↓
“AVG”

例２：日曜日のときは月曜日から日曜日までの１週間で計測された消費カロリーの合計値を７分の１した値で判断します。



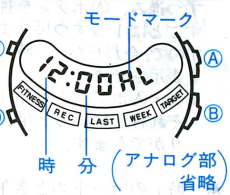
1200kcal ÷ 7 ≒ 171.4
↓
“LOW”

※なお、先週のデータを表示しているときは、先週の総消費カロリーを７分の１した値で運動量の評価を行ないます。

アラーム・時報の使い方…

操作のしくみにしたがって時刻・カレンダーモードから◎ボタンを3回押し、アラームモードにします。

アラームは分単位でセットでき、セットした時刻になると20秒間電子ブザーで知らせてくれます。また、毎正時（00分のとき）を“ピッピッ”と電子ブザーで知らせる時報もセットできます。



■アラームのセットのしかた

①アラームモードでⒸボタンを約２秒間押し続けると、「時」が点滅し、アラームONマーク（ ）が点灯します。
このとき、Ⓓボタンを押すごとに点滅個所が「時」と「分」を移動します。点滅個所がセット可能ですので、Ⓓボタンでセットしたい個所を選びます。



②点滅個所の表示数字がⒷボタンを押すごとに1つずつ進み、Ⓐボタンを押すごとに1つずつ戻りますので、合わせたい「時」を表示させます。
※Ⓑ・Ⓐボタンともそれぞれ押し続けると早送りができます。



※「時」のセットのとき午前（不点灯）／午後（P）にご注意ください。
※時刻を24時間制表示にしているときはアラーム時刻のセットも自動的に24時間制表示となります。

③「時」のセットが終わりましたら、Ⓓボタンを押すと「分」が点滅します。「分」も「時」と同様にⒷ・Ⓐボタンで合わせたい「分」を表示させます。



④セットが終わりましたらⒸボタンを押してセット完了です。

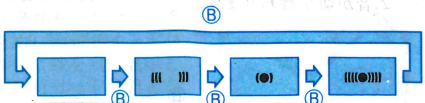


●アラーム時刻セット状態で表示を点滅させたままにしておくと、2～3分後自動的に点滅が止まります。

■アラーム・時報を鳴らすには

アラームモードのとき、Ⓑボタンを押すごとにアラームONマーク（III　III）、時報ONマーク（●）が以下の順で点灯／不点灯をくりかえします。各マークとも点灯しているときがONで、アラーム・時報が鳴ります。





アラーム	鳴らない	鳴る	鳴らない	鳴る
時　報	鳴らない	鳴らない	鳴る	鳴る

アラーム・時報を鳴らさないときは、各マークが点灯していない状態にします。

●鳴っている電子ブザーを止めるには

鳴っている電子ブザーを止めるにはⒶⒷⒸⒹのいずれかのボタンを押します。

●アラーム音の試し聞き（モニターアラーム）

アラームモードのとき、Ⓐボタンを押し続ける間アラーム音が鳴ります。

☆アラーム音を選ぶ

アラーム音の試し聞き（アラームモードでⒶボタンを押し続ける）のときに、Ⓑボタンを押すごとに下記のようにアラーム音が切り替わります。





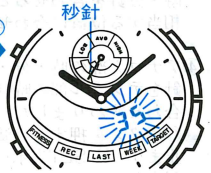
針をデジタル部の時刻に合わせるには

アナログ部の針とデジタル部の時刻が合っていないときは、Ⓓボタンを押してシンクロモードにして合わせます。



●針の合わせ方

①シンクロモードでⒸボタンを約0.5秒間押すとデジタル部に秒を点滅表示して、秒針セット状態となります。



②このとき秒針がⒷボタンを押すごとに１秒ずつ進み、Ⓐボタンを押すごとに１秒ずつ戻りますので、秒針をデジタル部の「秒」に合わせます。

※Ⓑ・Ⓐボタンは、押し続けると早送りができます。



③秒針を合わせ終わりましたら、Ⓓボタンを押すと時・分針セット状態になります。時・分針も秒針と同様に、ⒶボタンまたはⒷボタンを押してデジタル部の「時・分」に合わせます。



時・分針を合わせるときは、針をデジタル部の時分に相当する位置に合わせてください。

④アナログ部の時・分・秒針をデジタル部の時刻に合わせ終わりましたら、Ⓒボタンを押すと点滅が止まり（H-SET表示）時刻合わせは完了です。
なお、時刻・カレンダーモードに戻すには、続けてⒹボタンを押します。
※シンクロモードでデジタル部を点滅させたままにしておくと、2～3分後自動的に点滅が止まり、時刻・カレンダーモードの表示に戻ります。



＜ご注意＞
針とデジタル部の時刻を正しく合わせていませんと、他の機能で針が正しく動作しませんのでご注意ください。

製品仕様

水晶発振周波数：32,768Hz
常温携帯精度：平均月差±15秒以内
基本機能：アナログ部　時針・分針・秒針（小針）
デジタル部　時刻表示…時・分・秒・午前/午後(P)/24時間制表示
カレンダー表示…月・日・曜日
フルオートカレンダー(1990年～2029年)
消費カロリー計測機能：計測単位＝1秒（計測時間）、1kcal（消費カロリー）
計測範囲＝23時間59分59秒（24時間）
電子ブザー5秒間、個人データセット機能、運動強度セット機能
消費カロリーメモリー機能：総消費カロリー量（今週／先週）、今週の各曜日ごとの消費カロリー量
アラーム機能：時刻アラーム　セット単位＝分
電子ブザー＝20秒間
時報　毎正時に2回電子ブザーで報時
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
その他：自動復帰機能、モニターアラーム、アラーム音切替、12/24時間制表示切替
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：SR-927W（電池別途販売）
※電池はカシオ製電池またはカシオ指定電池をお使いください。
電池寿命：約2年（1日当り、電子ブザーを20秒間使用した場合）

カシオ計算機株式会社
RE1000530 5A