

# 歩数計を利用する

1日の歩数や歩行距離、消費カロリーなどを記録したり、確認したりすることができます。  
これまでの履歴も確認できます。

## 今日の歩数を確認する

今日の歩数は、待受画面で確認することができます。また、サブディスプレイでも確認することができます。

## 歩数計利用時のご注意

### 歩数などの数値について

歩数計で計測/算出される各数値は、あくまでも目安としてご利用ください。

### 歩数の計測について

自転車や乗り物に乗っているときの加速度センサーの平均的な振動量から推定していますので、路面状況や本製品を置く位置などの環境によっては、正しく記録されないことがあります。

自転車と判断し記録するまでに時間がかかる場合があるため、数分間の短い乗車については、正しく記録されないことがあります。

乗り物乗車中に歩いた場合、乗り物と表示されないことがあります。

本製品をズボンのポケットに入れた状態などで自転車に乗った場合、自転車と記録されないことがあります。

自転車を押して歩いた場合は歩行動作になりますので、自転車とは記録されません。また、本製品を自転車のカゴに入れた状態で自転車を押して歩いた場合は、自転車として記録されることがあります。

本製品に一定周期の振動を連続で与えると、乗り物に乗っていない場合でも乗り物と判定されることがあります。

・メール入力時、スポーツ時、水中時

次のような場合、正確に歩行を測定できないことがあります。

- ・本製品が不規則に動くとき
  - ・体に当たってはねるかばんの中など
  - ・首や腰、かばんからぶら下げたとき
  - ・不規則な歩行をしたとき
  - ・すり足歩行、サンダル、草履などの履物での歩行
  - ・混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ
  - ・水辺や水中などでの歩行
  - ・上下運動や振動の多い所で使用したとき
  - ・立ったり、座ったりする動作
  - ・歩行以外のスポーツ
  - ・階段や急斜面の昇り降り
  - ・乗り物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗車中の振動
- 振動する台の上や連続する振動が伝わるような場所に置くと、歩数としてカウントされる場合があります。

歩き始めは歩行かどうかの判断を行うため、10歩程度（5秒以上）の歩行を検出するまで、カウントを始めません。カウント開始時に、それまでに取得した歩数も合わせて表示します。

日付が変更されると、前日までのデータを記録し、歩数カウントをゼロから開始します。

測定した歩数や歩行距離、移動手段別時間の記録、消費カロリーはあくまで目安です。基礎代謝量は含みません。

運動条件によっては、ランニングが歩行や自転車になる場合があります。また、歩行がランニングや自転車になる場合があります。

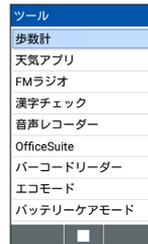
スピーカー利用中は歩数計の自転車、その他乗り物が検出されません。

スピーカー利用中に発生する端末の振動により、誤って歩数をカウントする場合があります。

## 歩数計画面を表示する

1

ツール → 歩数計



歩数計画面が表示されます。

・表示される数値は、あらかじめ登録されている仮の値で計算されています。自分の情報を登録すれば、より正確な数値が表示できます。

## 歩数計利用時の操作

### 歩数履歴を確認する

歩数計画面で  (メニュー) → 歩数の記録 → 確認したい日付を選択

・  (メニュー) → 前月 / 翌月 と操作すると月別に履歴を確認することができます。

### 目標を設定する

歩数計画面で  (メニュー) → 設定 → 目標設定 → 設定項目を選択

### 歩数計のデータをリセットする

歩行データをすべてリセットします。

歩数計画面で  (メニュー) → 歩数計のリセット → はい

## 歩数計画画面の見かた

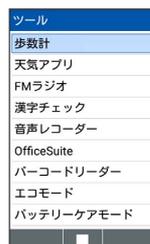


- 1 今日の歩数
- 2 今日の消費カロリー

## 自分の情報を登録する

1

☐ ツール → 歩数計



🚩 歩数計画画面が表示されます。

2

☑ (メニュー) → 設定 → プロフィール設定



🚩 プロフィール設定画面が表示されます。

3

各項目を入力



🚩 設定が完了します。

## + 歩数計を無効にする

歩数計画画面で ☑ (メニュー) → 設定 → 歩数計 (☐ 表示)

・ 歩数計 と操作するたびに、有効 (☑) / 無効 (☐) が切り替わります。