

歩数計を利用する

歩数や歩行距離、消費カロリーなどの記録や管理をすることができます。ウィジェットを追加することでホーム画面でも歩数などを確認できるようになります。

利用の準備をする

1

ホーム画面で  (歩数計)



2

プロフィール設定



・プロフィール設定をあとで行う場合は **すぐに始める** をタップします。

3

プロフィールを設定 ➡ ⬅

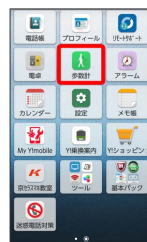


 利用の準備が完了します。

歩数を確認する

1

ホーム画面で  (歩数計)



・歩数計画面を右にドラッグ/フリックすると前日の歩数を確認できます。

歩数計画面の見かた



- 1 歩数の詳細が表示されます。
- 2 歩数計の設定ができます。
- 3 一日の目標や達成率が表示されます。

歩数計を設定する


設定できる項目は、次のとおりです。

項目	説明
歩数計	歩数計のON/OFFを設定します。
歩数計通知	前日の歩数データを、設定した連絡先にメールで送信します。
プロフィール設定	身長、体重などを設定します。
目標設定	歩数・消費カロリーの目標を設定します。
お知らせ通知	目標達成などを通知するかどうかを設定できます。
データのバックアップ	SDカードに歩数などの行動データを保存します。
データの復元	歩数などの行動データをSDカードから復元します。
データの初期化	歩数などのすべての行動データおよび設定を消去します。

1

ホーム画面で  (歩数計)




 歩数計画面が表示されます。

2




 歩数計設定画面が表示されます。

3

各項目をタップして設定



 歩数計の設定が完了します。

+ 歩数計利用時の操作

データをバックアップする

歩数計画面で   


- ・あらかじめSDカードを取り付けておいてください。
- ・データのバックアップは、SDカードを外部ストレージとして使用している場合のみ行うことができます。

データを復元する

歩数計画面で   


- ・あらかじめ、バックアップデータを保存したSDカードを取り付けておいてください。
- ・データを復元すると、歩数計の情報がバックアップデータの内容に置き換わります。あらかじめよくご確認のうえ、操作してください。

歩数計のデータ/設定をリセットする

歩数計画面で   


- ・消去された内容は元に戻せません。十分に確認したうえで操作してください。

! 歩数計利用時のご注意

正確に歩行を測定できない場合について

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。

- ・本機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
- ・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

計測について

計測や計測結果の利用時には、次のような点に注意してください。

- ・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。
- ・計測した歩数や歩行距離、消費カロリーはあくまでも目安です。基礎代謝量は含みません。
- ・スピーカー利用中に発生する本機の振動により、誤って歩数のカウントする場合があります。