

# 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、待受画面やサブディスプレイでも確認することができます。

- 待受画面に歩数計の表示がない場合は、**待受画面・壁紙** の **歩数計** を有効にしてください。詳しくは、「壁紙・ディスプレイに関する設定」を参照してください。

## 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

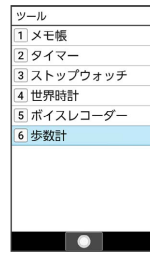
次のような場合は、歩数が正確に測定されないことがあります。

- 本機が不規則に動く場合  
本機を入れたかばんなどが、足や腰に当たって不規則な動きをしているとき  
本機を腰やかばんなどからぶら下げているとき
- 不規則な歩行をした場合  
すり足のような歩きかたや、サンダル、げた、草履などを履いて不規則な歩行をしたとき  
混雑した場所を歩くなど、歩行が乱れたとき
- 上下運動や振動の多い所で使用した場合  
立ったり座ったりしたとき  
スポーツを行ったとき  
階段や急斜面を上ったり下りたりしたとき  
乗り物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗って、上下振動や横揺れしているとき  
スピーカーから音が出ているとき  
パイプレータが振動しているとき
- 極端にゆっくり歩いた場合

## 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

### 歩数計画面の表示を切り替える

歩数計画面で (メニュー) → 詳細表示に切り替え / 簡易表示に切り替え

### 歩数の履歴を確認する

歩数計画面で (履歴)

- このあと (→日別 / →週別 / →月表示 / →時間別) を押すと、表示が切り替わります。

### 目標を設定する

歩数計画面で (メニュー) → 目標設定 → 設定項目を選択 → (編集) → 数値/時間を入力 → (確定)

### 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) → データリセット → はい

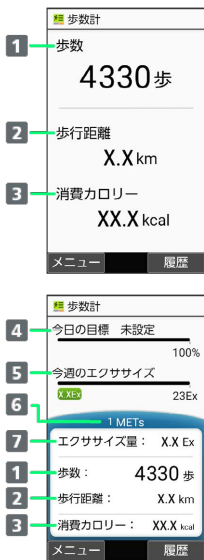
### 累積データを確認する

歩数計画面で (メニュー) → 累積データ

### ヘルプを表示する

歩数計画面で (メニュー) → ヘルプ

## 歩数計画面（簡易表示／詳細表示）の見かた



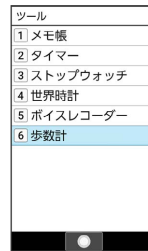
- 1 今日の歩数
- 2 今日の歩行距離
- 3 今日の消費カロリー
- 4 目標達成率（目標設定時のみ有効）
- 5 今週のエクササイズ（身体活動）量
- 6 身体活動強度（METs）  
安静時を1METsとして、何倍の身体活動の強さを1～5で示します。
- 7 今日のエクササイズ（身体活動）量

・ Exとは、身体活動の量を表す単位です。歩行時身体活動強度（3METs）×歩行時間（時）で算出します。

## 自分の情報を登録する

1

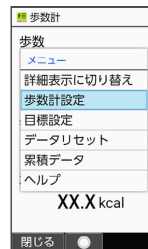
ツール → 歩数計



歩数計画面が表示されます。

2

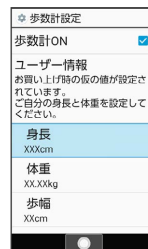
(メニュー) → 歩数計設定



歩数計設定画面が表示されます。

3

身長 / 体重 / 歩幅



4




各項目を入力 → (確定)



自分の情報の登録が完了します。

- ・ 身長入力後、歩幅を自動で入力することもできます。
- ・ 確認画面が表示されたときは、画面に従って操作してください。

## + 歩数計を無効にする

歩数計画面で  (メニュー)  歩数計設定  歩数計  
ON (  表示)

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