

健やかな生活を送るためのサポートギア

グ ル ス

 GRUS®

歩幅と心拍がはかれる歩数計 特許申請中

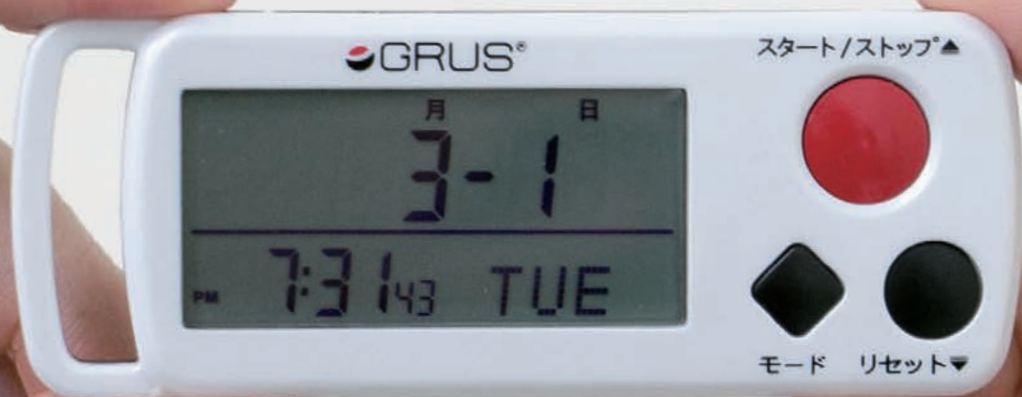


GRUS®とは…

GRUS(グルス)は健康維持を主な目的として、日本国内(株式会社インテック)において企画されたブランドです。ブランド名であるGRUS(グルス)は、ラテン語で“鶴”を意味します。古来より長寿の象徴として知られる“鶴”をブランド名に掲げることで、全ての人々が健やかなライフタイムを送られることを願っております。

本製品の特徴

本製品は、歩行時の平均歩幅を計測し、その歩幅が認知機能低下の予防に期待できるかどうかを4段階で評価する製品です。極力簡単な操作で使用できるよう、シンプルな設計になっています。また、性別や年齢、身長を設定することで東京都健康長寿医療センターの研究データ(65才以上)をベースに、個人の目標の歩幅が自動で計算されます。日々の運動の成果を把握しやすく、モチベーションの維持にもつながります。



目次

ボタンの名前と動き	3ページ
はじめに設定します	5ページ
各種モード設定	7ページ
自分の歩幅をはかろう	9ページ
GRUSで高まるウォーキングの効果	13ページ
医学博士 谷口優氏インタビュー	17ページ
トラブルシューティング	23ページ
便利な使い方 2週間活動チェック表	27ページ
ご注意ください	29ページ



ボタンの名前と働き



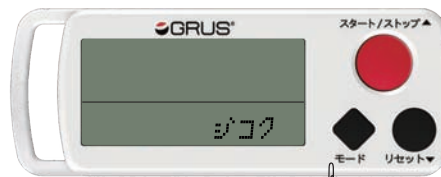
※不整脈の方は心拍数計測機能をご使用できません。

モードを切り替えてみましょう

(通常は歩数モードでの着用がおすすめ)

通常は歩数モードの状態での着用をおすすめします。1日のウォーキング時間と歩数が計測できます。モードの切り替えをおこなった場合、液晶画面の上段にモード名が3秒間表示されてから、それぞれのモードに入ります。

時刻モード



[M]

歩数モード



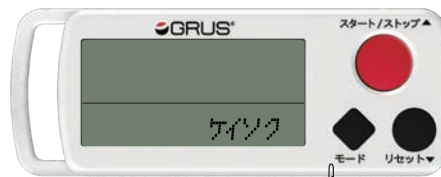
[M]

歩幅モード



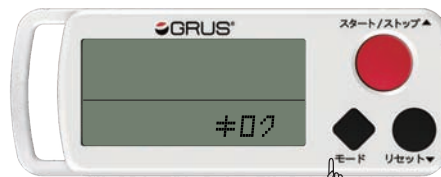
[M]

計測モード



[M]

記録モード



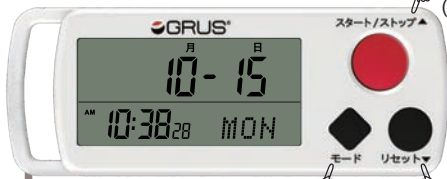
[M]

はじめに設定します

一定時間操作をしないと時刻モードに戻ります

①この画面から設定をはじめます

(最初はこの画面になっています[時刻モード])



[S/S] ボタン ↑
(スタート/ストップボタン)

このボタンを押すと
数値が上がる
(長押しすると
連続で上がる)

[M] ボタン (モードボタン)
決定して次の項目へ

[R] ボタン (リセットボタン)
このボタンを押すと数値が下がる
(長押しすると連続で下がる)

②設定画面に入ります

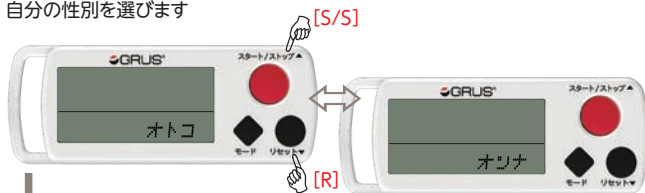
先に[R] ボタンを長押ししながら
[M] ボタンを長押しします
(長押し=5秒以上押し続ける)



長押し [M] 長押し [R]

③性別を設定します

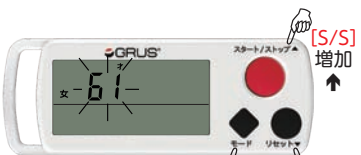
[S/S] ボタンか[R] ボタンで
性別を切り替えることができます
自分の性別を選びます



[S/S] ↑
[R] ↓

④年齢を設定します

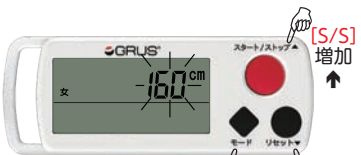
次に[M] ボタンを押して[S/S]
増加、[R] 減少ボタンで自分の
年齢に設定します



[S/S] 増加 ↑
[M] [R] 減少 ↓

⑤身長を設定します

次に[M] ボタンを押して[S/S]
増加、[R] 減少ボタンで自分の身長
に設定します



[S/S] 増加 ↑
[M] [R] 減少 ↓

⑥体重を設定します

次に[M] ボタンを押して[S/S]
増加、[R] 減少ボタンで自分の
体重に設定します



[S/S] 増加 ↑
[M] [R] 減少 ↓

⑦操作音を設定します

次に[M] ボタンを押して操作音
を設定します。[S/S] ボタンか
[R] ボタンでオン/オフが切り
替わります



[S/S] ↑
[M] [R] ↓

⑧12/24時間表記を設定します

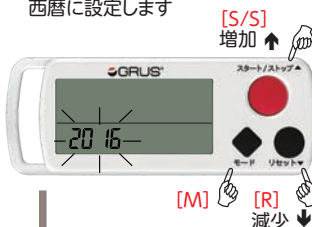
次に[M] ボタンを押して[S/S]
ボタンか[R] ボタンで時間表記
を設定します



[S/S] ↑
[M] [R] ↓

⑨西暦を設定します

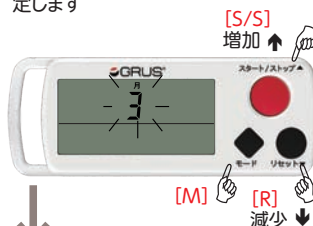
次に[M] ボタンを押して[S/S]
増加、[R] 減少ボタンで現在の
西暦に設定します



[S/S] 増加 ↑
[M] [R] 減少 ↓

⑩月を設定します

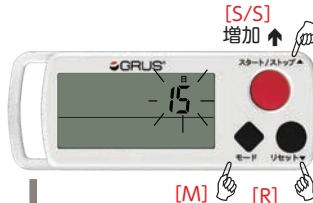
次に[M] ボタンを押して[S/S]
増加、[R] 減少ボタンで月を設
定します



[S/S] 増加 ↑
[M] [R] 減少 ↓

⑪日付を設定します

次に[M] ボタンを押して[S/S]
増加、[R] 減少ボタンで日付を
設定します



[S/S] 増加 ↑
[M] [R] 減少 ↓

⑫現在時刻を設定します

次に[M] ボタンを押して[S/S]
増加、[R] 減少ボタンで現在時
刻を設定します。[M] ボタン
を押すごとに、時・分・秒を順番に
設定します



[S/S] 増加 ↑
[M] [R] 減少 ↓

設定完了!



歩幅を適切に評価するには、
性別、年齢、身長を正しく
設定する必要があります。

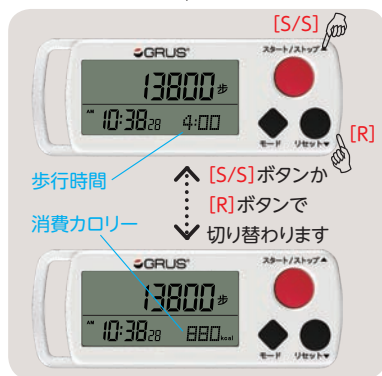


3秒後自動的に画面切り替え



時刻 歩数 歩行時間

ウォーキング開始



歩行時間 消費カロリー [S/S] ボタンか [R] ボタンで切り替わります

歩数モード

現在時刻を確認しながら1日の歩行時間と歩数を計測するモードです。データは0時で自動的にリセットされます。通常はこのモードで使用することをおすすめします。歩幅モード、計測モードで計測したデータも歩数モードに反映されます。※3Dセンサーは自動的にONになります。

計測モード

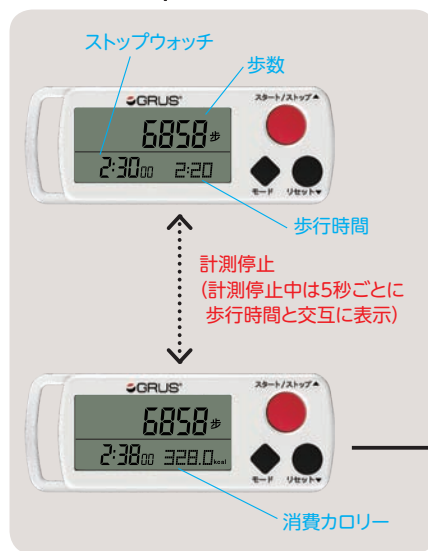
お好みの時間に歩行時間と歩数を計測できるモードです。ストップウォッチを作用させている間のみ計測することができます。※3Dセンサーは自動的にONになります。



3秒後自動的に画面切り替え [S/S]



[S/S] を押して計測をスタート



[R] を押して数値をリセット

計測停止 (計測停止中は5秒ごとに歩行時間と交互に表示)

記録モード

歩数モードで計測したデータを7日間分記録できます。古い記録から順番に削除されますので、それ以前のデータを残したい場合は、別途メモなどをご活用ください。

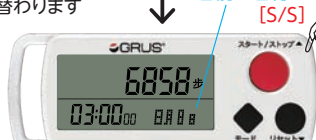


3秒後自動的に画面切り替え 最新の日付 [S/S]



[S/S] ボタンか [R] ボタンで日付が切り替わります

一日前の日付 [S/S]



[S/S] ボタンを押すと、日付が遡ります [R] を押した場合、日付が進みます

●ストップウォッチ

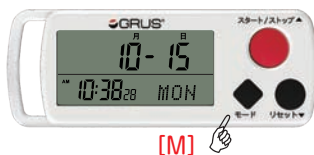
[S/S] を押してスタートします。[S/S] を押してストップします。[S/S] を押して計測を再開します。最長計測時間は24時間です。0秒から59分59秒の場合、1/100秒計測となります。計測が1時間を超えた場合、1/1秒計測となります。

注：計測中に他のモードに移動した場合は、3Dセンサーはオフになりません。歩数と歩行時間は計測されます。

自分の歩幅をはかろう

(歩幅モードでの計測)

① [M] ボタンを2回押して
「ホハハ」を表示させる



② [S/S] ボタンを押して
計測スタート



[S/S]



③ 目標の距離30mを歩いたら
もう一度 [S/S] ボタンを押して
計測ストップ

計測が終わるとあなたの歩幅が評価されます!



▶「スゴイ」!!
(標準的な歩幅より広い)

認知機能低下の予防に期待できる結果です。この調子でウォーキングを継続しましょう。



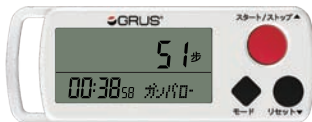
▶「ヤッター」!!
(年齢の平均より歩幅が広い)

認知機能低下の予防に期待できる結果です。無理せずこの歩幅をキープして歩くことよいでしょう。



▶「OK」!!
(標準的な歩幅)

認知機能低下の予防に期待できる結果ですが、より広い歩幅で歩くことを目指しましょう。



▶「ガンバロー」!!
(標準的な歩幅より狭い)

認知機能低下の予防するためには、もう少し広い歩幅で歩けるよう、意識して歩いてみましょう。

目標歩幅は設定した性別、年齢、身長から算出された目安の数値です。
結果だけにとらわれず無理のないウォーキングを心がけましょう。

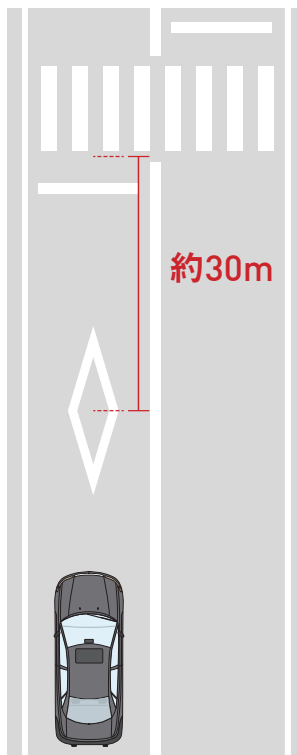
30mの道路標示を利用して歩幅をはかる方法

※安全のため、計測は歩道で行う

●使い方の例

目標距離30m(初期値)の場合

下図のような信号機のない横断歩道を見つけたとき、区間の端で歩幅モードに切り替えてスタート、もう一方の端まで歩いた後ストップすると道路標示 [30m] を利用した計測が可能となる。



※目標歩幅と距離を
変更する場合はP.11を参照



[S/S]を押す



計測開始



目標距離到達時、
[S/S]を押すと
歩幅が評価されます



5秒後自動で画面が
切り替わり、計測終了

ヒント

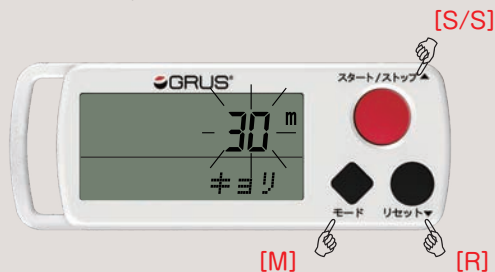
「キヨリ」と「目標の歩幅」を自分で設定する方法

歩幅モードの「キヨリ」は、あらかじめ30mに設定されています。この「キヨリ」は、30mから100000mまで自分で設定が可能です。「キヨリ」の設定の後に目標の歩幅も変更できます。

※通常は目標歩幅の変更の必要はありません

●「キヨリ」の変更

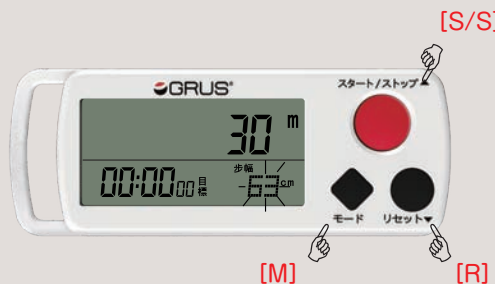
①歩幅モードのとき、先に [R] ボタンを長押ししながら [M] ボタンを長押しします



② [S/S] ボタン ↑ 増加、[R] ボタン ↓ 減少を押して点滅する数字を変更（長押しすると連続で変更できます）

③ [M] ボタンで決定

●「目標歩幅」の変更



④目標歩幅を変更しない場合は [M] ボタンで決定。変更する場合は②と同様の操作で増減が可能です

Webサイトを利用してはかる

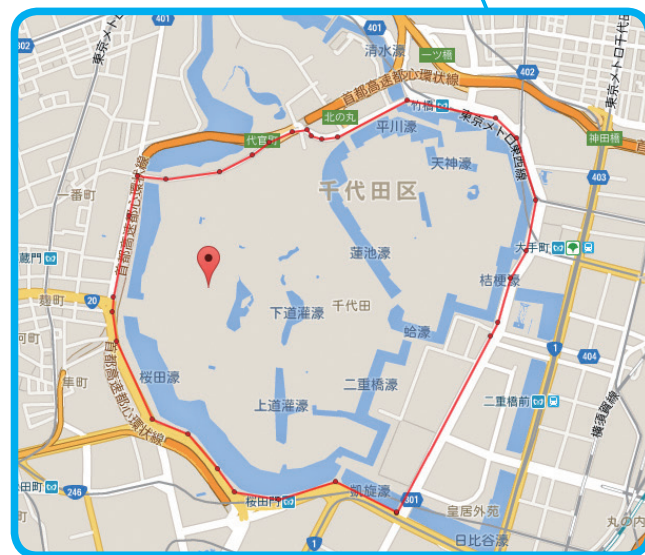
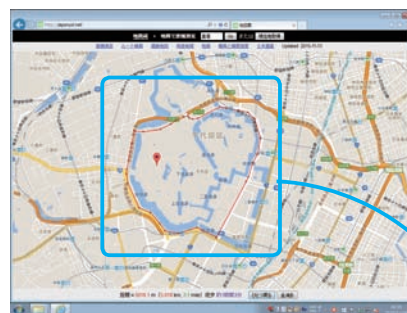
ウォーキングをおこなう距離をあらかじめ調べるにはインターネット上の無料サービスを利用する方法もあります。

※使用法は利用先のWebサイトでご確認ください。

サービスの内容は予告なしに変更・終了される可能性があります。

●『地図蔵』

<http://japonyol.net/editor/distancia.html>



便利なサイトを使って距離を設定する

毎日の通勤コースや散歩コースを、上記の地図サイトで確認すると距離がはかれます。長い距離で歩幅を測るとより平均的な数値を得ることができます。

歩くことが楽しくなる！
歩幅が広がる！
いつものウォーキングが
GRUSを使うことで
何倍も充実！！



GRUS[®] 効果

その1 ウォーキングが楽しくなる！

いつものウォーキングにGRUSを使うと歩幅を意識するようになります。大股でリズムカルに歩くことで、ウォーキングの爽快感と充実感を高めます。

その2 目標心拍数で楽に歩ける！

歩幅の大きな歩きは、肩甲骨から動く大きな腕振りを生みます。健康増進をもたらすいつもより少し高めの心拍数(最大心拍数^{*}の7割程度)で楽に歩けます。

その3 モチベーションが維持できる！

単調なウォーキングも、GRUSが刺激になって集中を高めてくれます。歩くことに歩幅意識が追加されてより意欲的にウォーキングに取り組めるようになります。

その4 脂肪燃焼効果を高める！

健康を増進する心拍数(最大心拍数^{*}の7割程度)で歩くことが、ウォーキング時の脂肪燃焼効果を高め、さらに脂肪を燃焼しやすい身体にしてくれます。

※最大心拍数は、簡易的に(220-年齢)で求めることができます。60歳であれば(220-60=160)となり1分間で160拍の心拍数を最大心拍数の目安とします。最大心拍数の7割とはこの場合(160×70%)で112拍となります。

GRUS® 効果を さらに高める!!

歩幅が1.5倍^{*}に広がる!!

ノルディックウォーキングポールを使用したGRUSウォーク

北欧では老若男女が楽しむスポーツレクリエーション「ノルディックウォーキング」。2本のポールを使ったこのスタイルは、普通のウォーキングに比べ歩幅を楽に広げることができ、エネルギー消費も20%以上アップすると言われています。

● 身体の90%^{*}の筋肉が働く!

ポールを使うことで、通常の歩行動作より上半身の筋肉がより積極的に使われます。全身の約90%の筋肉が稼働する有酸素運動を楽に長時間おこなえます。

● ヒザの関節や脊椎の負担を減らす!

ウォーキングは、ランに比べてヒザの関節や脊椎に対する負担は少ないとされますが、ポールを利用することでその負担をさらに軽くすることができます。

● 歩幅が約1.5倍^{*}に広がる!

GRUSを利用したウォーキングは、歩幅を意識することで広げる効果がありますが、ポールを利用すると姿勢が安定するのでさらに歩幅を楽に広げることができます。

※数値には個人差があります。





歩幅が狭くなると
認知症のリスクが3倍以上になります!!

歩幅が認知機能低下に関連

東京都健康長寿医療センター研究所では、70歳以上の1149人を対象に暮らしぶりや身体機能を調べ、介護が必要な人や認知症が疑われた人などを除く666人を約3年間追跡調査しました。その結果、高齢であることに加え、血液中の赤血球数、HDLコレステロール値、アルブミン値が低いことなどが認知機能低下と関連していることがわかったのです。さらに、これらの要因のほかに歩幅が狭いことが将来の認知機能低下と強く関連することが明らかになりました。

普段通りに歩くときの歩幅を、男性と女性のそれぞれで「広い」「普通」「狭い」の3つのグループに分けたところ、歩幅が「広い」グループに比べて「狭い」グループでは、その後認知機能低下が発生するリスクが3.4倍。女性に限ると、そのリスクは5.8倍にも高まったのです。こうした関連性は、普段の歩幅だけではなく、早歩きときの歩幅でも同様の結果が得られました。

歩幅が狭い人に将来認知機能低下が起こりやすい理由として、脳の萎縮や微小な脳梗塞が原因として考えられます。こうした脳内の異変が歩幅の狭さにあらわれるのです。

東京都健康長寿医療センター研究所
医学博士 谷口 優

2012年、秋田大学大学院医学系研究科修了。医学博士。2012年より地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所。2011年にThe Gerontological Society of America(米国老年学会)よりHealth Science Person-in-Training Awardを受賞。2014年より東京大学大学院医学系研究科客員研究員。

アルツハイマー型認知症と有酸素運動の関係

米国の大学が動物実験をおこなったところ、5ヶ月間運動させたラットでは、運動をさせなかったラットに比べてアルツハイマー型認知症との関連が強いタンパク質「アミロイドβ」の蓄積が約半分に抑制されていました。

カナダでおこなわれたヒトを対象とした疫学研究では、ウォーキング以上の強度の運動を週3回以上している人は、運動していない人に比べてアルツハイマー病の発症率が50%低いという結果が出ています。

運動、特に適切な強度で有酸素運動をおこなうことは、脳血流量を増加させたり、血圧やコレステロール値を下げる効果が期待できるため、脳を健康な状態に保つ手段としてとても有効です。

「脳を使いながら歩く」とさらに効果的

最先端の認知症予防法として、デュアルタスクの要素を取り入れたウォーキングが推奨されています。デュアルタスクとは、2つの仕事という意味で、この場合は歩くという仕事をしながら、さらに頭も働かせるというものです。

国立長寿医療研究センターが、2012年に308人の軽度認知障害者を対象に実施した研究で、10ヶ月間ウォーキングなどの有酸素運動をしながらクイズなどの頭の体操をおこなうというデュアルタスクを実施したグループは認知症検査の点数が向上し、脳の萎縮も止まりました。

例えば、「100」から「7」と「5」を交互に引き算して、その答えを声に出しながら歩く。何人かで一緒に歩いたら、テーマを決めて「しりとり」をし、出した言葉の数を数えるといったデュアルタスク・ウォーキングが効果的です。

認知症リスクは歩幅で早期発見が可能に

一般的に歩幅が狭くなるのは、筋力の衰えが原因だとされがちです。筋肉量が多い人は歩幅が広く、少ない人は歩幅が狭いというイメージですね。しかし、必ずしもそうではありません。医学的な見地から考えられるのは、歩幅の狭い人では足を前に出そうとするシグナルが脳と足の間でうまく伝わっていないということです。脳に梗塞や萎縮が発生すると、足に送られるシグナル、または足から返ってくるシグナルがスムーズに伝達されません。その結果が歩幅を狭くしていると考えられるのです。

東京都健康長寿医療センター研究所の調査では、認知機能検査の点数が下がるよりも前に、歩幅が狭くなっていることがわかりました。将来の認知症のリスクを歩幅で早期発見し、生活習慣の見直しをすることが大切です。

● 歩幅と認知機能低下との関連

歩幅(通常歩行時)の分類

	狭い人	普通の人	広い人
男	61.9cm以下	61.9~70.6cm	70.6cm以上
女	58.2cm以下	58.2~65.1cm	65.1cm以上

歩幅の分類と認知機能低下リスク

	男女	男	女
広い	1	1	1
普通	1.2	0.7	2.4
狭い	3.4	2.3	5.8

65cmの歩幅を目標に
横断歩道の白線を
またいで歩く!!



65cm以上の広い歩幅で脳も身体も活性化!!

20ページの表にあるように歩幅が狭いと将来の認知症のリスクが高まります。皆さんが日常生活の中で歩いているとき、自分の歩幅はどのぐらいなのか気になると思います。

正確に平均的な歩幅を計測するときはGRUSを利用します(計測方法は9ページ参照)。それ以外に、身近なものでチェックする方法もあります。横断歩道の白線の幅は、約45cmになっていますので、これを目安にすることもできます。

左の写真のように白線をまたぐと左足のつま先から右足のつま先まで、45cmプラス足のサイズ(20cm以上)で65cm以上の歩幅ということになります。日常生活でも歩幅を意識して頭や身体を活性化させましょう。

手軽に歩幅をチェックできるGRUSに期待します!

これまで、歩幅を計測するための機器は、大掛かりな機械が主流でした。しかし、歩幅と認知機能の関連がわかった今、誰でも簡単にそれを測定できる器具の必要性が高まり、その登場が待たれていました。GRUSは、歩数計サイズの機器に人間の歩く動きを感知するモーションセンサーと年齢に合わせた歩幅データを組み込んだ画期的な歩幅計測器です。

誰もが手軽に自分の歩幅を測ることができ、計測した歩幅のデータは認知症予防に活用することができます。もし、歩幅が平均値より狭いという計測値が出たなら、生活習慣を見直しGRUSを使ったウォーキングに取り組みましょう。歩幅という目的意識を持つことで歩く健康効果がさらに向上します。

GRUSで心拍数を計りましょう!!

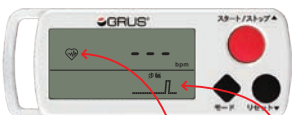
ウォーキングの成果が心拍数に表れます!!
計り方は、カンタン!!



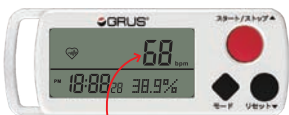
①両手で持ち



②両手のひと指しゆびで裏側のボタンを押し続けます



③計測画面に入り下段には波形が表示され、上段の♡マークが点滅します。計測完了3秒前になるとカウントを開始します



④ここに心拍数(1分間の)が表示されます
※心拍数が表示されるまでボタンを押し続けてください

健康目標は最大心拍数の60~70%

$$[220 - \text{年齢}] \times 0.6 (\sim 0.7)$$

(最大心拍数) (60%~70%)

$$= \boxed{}$$

(健康目標心拍数)

※ウォーキング中にときどき立ち止まって心拍数を計ってみましょう!

朝一番の心拍数でその日のコンディションがわかります!!

枕元にGRUSを置き、目覚めたら起き上がる前に心拍数を計ります。疲れていると高くなり、元気なときは低くなります。

毎日の通勤で歩幅をチェック!

ウォーキング中(通勤や散歩)に歩幅の計測が可能です。日常の歩行コースにダイヤモンド表示のある横断歩道を見つけたら歩幅モードに切り替えて、スタート&ストップをおこないます。10ページ参照(測定距離を30mに設定しておく必要があります)。歩きながら自分の歩幅をチェックできます。

毎日の歩数を記録したい

常に歩数モードにしておくことで、時刻を表示しながら毎日の歩数、歩行時間、消費カロリーが自動的に計測、記録されます。(記録は記録モードで確認)

ウォーキングの時だけ歩数を計りたい

計測モードを使えば、スタートからストップまでの歩数、歩行時間、消費カロリーを計測できます。



トラブルシューティング

よくあるご質問に回答します

- Q** 歩いてもカウントしない。
- A** この歩数計には3Dセンサーが内蔵されています。10歩以上連続した歩行を感知すると歩行動作とみなして歩数を表示します。(非表示でも内部ではカウントしています)
- Q** 歩数モードの数値を途中でリセットしたい。
- A** 歩数モードは深夜0時から23時59分59秒までの歩数、歩行時間(分単位)、消費カロリーを計測します。途中でのリセットはできません。一定区間の計測をおこないたい時は計測モードをご使用ください。
- Q** 歩幅モード、または計測モードの表示が24:00⁰⁰で止まっている。
- A** 前回の計測がストップされていない状態です(最長計測時間は24時間)。リセットボタンを押してゼロ表示にしてから再度計測してください。
- Q** 歩幅目標を何センチに設定してよいのかわからない。
- A** 歩幅の目標数値は初期設定時の登録ユーザー情報(性別・年齢・身長)をもとに内部の歩幅データを参照し自動で設定されるため、基本的に変更の必要はございません。もちろんご自身の目標に応じて数値を変更することも可能です。(11ページ参照)

トラブルシューティング

よくあるご質問に回答します

- Q** 歩幅の計測結果が表示されない。またはおかしい。
- A** 歩幅は距離÷歩数で算出しています。距離表示のある施設や11ページを参照して、正しい目標距離を設定してください。**[S/S]** ボタンを押すと計測を開始し、もう一度**[S/S]** ボタンを押すと計測終了です。測定できる歩幅は20cm以上200cm未満です。目標距離が誤って設定されていないか確認してください。
- Q** 記録モードの記録を消去したい。
- A** 計測モードでの1日の結果を自動的に7日間分記録しています。7日を過ぎると自動的に古い記録から消去されますが、途中では消去できません。
- Q** 心拍計測で異常値が出る
- A** 不自然な体勢や荷物を持ちながら計測、もしくは心拍計測ボタンを片方しか押せていない場合などに異常値が出ることがあります。心拍数の計測は力を抜いた自然な体勢で、2つの心拍計測ボタンを押して計測してください。
- Q** 心拍計測ができない
- A** 心拍数が計測できない場合、計測部分(両手の人差し指)が乾燥している可能性があります。ウェットティッシュや濡れタオルなどで湿らせてから再度お試しください。
※不整脈の場合、心拍計測はできません

トラブルシューティング

よくあるご質問に回答します

Q 歩数計内部が曇る、水が入った。

A 急激な温度変化により、しばらくの間曇る場合がありますが、問題ありません。曇りが取れない、水滴がついている場合は内部に水が入っています。この歩数計は非防水です。万が一、水が内部に入った場合は、速やかに巻末のサービスセンターに修理を依頼してください。

Q 表示しない。

A 電池切れの可能性があります。購入時は動作確認用モニター電池が入っているため、製品仕様の電池寿命より早く電池切れになります。

Q 工場出荷時の状態に戻したい。

A 前面の3つのボタンを同時に2秒間押しと初期化されます。全ての設定内容と記録は消去されます。

その他のトラブルについては、巻末のサービスセンターにメールか電話にてお問い合わせください。

●使用上のご注意

専門的な計測機器ではありません。データは目安としてお使いください。非防水です。雨、汗、水しぶきなどの水濡れには十分ご注意ください。時計に水分が付着した場合、速やかに乾いた布でよく拭いてください。水分が付着したままボタン操作をすると故障の原因になります。精密機械です、落としたり乱暴に扱わないでください。

●安全上のご注意

安全にご使用いただくために必ずお読みください。ここに記載されている内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、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のものです。表示と意味は次の通りです。

警告と注意について

▲警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡またはけがを負うことが想定される内容で示します。
▲注意	誤った取り扱いをすると、物的損害の発生が想定される内容を表示します。

※物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

記号の例

①	① 記号は強制を示します。左図の記号は必ず守ってください。
⊘	⊘ 記号は禁止を示します。左図の記号は絶対に行わないでください。

▲警告

●使用にあたって

- ① 運動療法などをおこなう場合は、個人的な判断は避け、医師か専門家の指示を受けてください。
- ・自己判断はけがや健康を害する原因になります。
- ① 画面の確認は安全な場所でおこなってください。
- ・周囲の状況を把握せずに画面を確認すると、事故やけがの原因になります。
- ① 身体に疲れや痛みなどの異変を感じた場合は、必ず休憩をとってください。その後も症状が改善されない場合は、ただちに運動を中止し、医師の診察を受けてください。
- ・過度の負荷がかかるような運動は、事故やけがの原因になります。無理のない範囲でおこなってください。

●電池の取り扱いについて

- ① 電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。
- ・乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込むと短時間で食道に穴が開くなど重症化することがあります。電池を飲み込んだときは無理に吐かせようとせず、すぐに医師の診察を受けてください。
- ⊘ 電池を加熱したり、火の中に入れてたりしないでください。
- ・金属リチウムが溶解し、破裂し発火します。

▲注意

●使用にあたって

- 本体を投げたり、振り回さないでください。
- ・ けがをしたり、本体が破損したりする原因となります。
- 本体をズボンの後ろポケットに入れないでください。
- ・ けがをしたり、本体が破損したりする原因となります。
- ① 異常の発生や症状の悪化を防ぐため、次の場合は使用しないでください。
- ・ アレルギー体質の方や肌が敏感な方。
- ・ 装着部に骨折、傷、しびれ、腫れ、湿疹、かぶれなどの異常がある場合
- ① 強い静電気や電磁波のある場所で使用しないでください。
- ・ 測定値に誤差が生じたり、故障の原因になります。

●電池の取り扱いについて

- ① 電池の(+)(-)極を正しく入れてください。
- ・ 発熱や液漏れ、破裂などによる本体の破損やけがの原因になります。
- ① 指定の電池を使ってください。
- ・ 発熱や液漏れ、破裂などによる本体の破損やけがの原因になります。

●電池寿命と交換

- ・ 電池(CR2032)

内蔵されている電池は動作確認用電池です。

下記の表示より早く電池切れとなることがあります。

・センサーのON/OFFによる電池寿命の目安(新品の電池の場合)

歩数センサーがONになるモードのみを使用した場合、約1年間
⇒ 歩数モード、歩幅モード、計測モード

歩数センサーがOFFになるモードのみを使用した場合、約3年間
⇒ 時刻モード、記録モード



- ・ 電池の交換(コイン形 リチウム電池 CR2032)

時計の画面に右図のアイコンが表示された場合、電池交換が必要です。電池交換はお客様自身で行うことができます。背面の電池カバーをコインで反時計周りにまわし電池カバーを外してください。その際、内部のバネにより電池が飛び出す



ことがありますのでご注意ください。新しい電池をセットする際は(+)極が外側にくるようセットしてから、本体と電池カバーの2つの点の位置を合わせてカバーを押し込みながら時計回りに回してください。電池カバーは過度な力をかけて押し回したりしないでください。

電池を取り外した場合は、液晶画面が消えます。再度電池をセットした際に液晶がつかますがデータは全て初期化されます。P5~P6のはじめに設定しますを参照し初期設定を行ってください。

電池交換は、販売元の株式会社インテックでも承ります。ご購入店舗、または背表紙に記載のお問い合わせ先までご相談ください。電池交換は有償となります。

●お手入れと保管

- ・ お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。汚れがひどいときは、水または薄めた中性洗剤をしみこませてよく絞ったやわらかい布で、拭き取ります。その後、から拭きしてください。

- ・ 保管方法

高温低温多湿の場所を避けて保管してください。また電池切れしたまま長期間使用しないでいると液漏れし歩数計が損傷します。

静電気の発生する場所(家電製品等)に歩数計を置かないでください。ICは静電気に弱い性質があります。

●製品仕様

デジタルクォーツ 日本製CPU 3D加速度センサー 使用電池CR2032

ケース素材:ABS樹脂

●保証書

本保証書は日本国内でのみ有効です。

(This guarantee is valid only in Japan.)

お買い上げ時のレシートは保証期間内の無償修理にて必要になります。大切に保管してください。

お買い上げ日	年 月 日	保証期間	お買い上げ日より1年間
お客様氏名・ご連絡先			
販売店	住所 〒		
	TEL		
	店名		

本保証書は再発行致しませんので、大切に保管してください。

お客様情報につきましては、アフターサービス目的にのみ使用いたします。

この保証書は、本書に明示した期間・条件のもとにおいて無料修理をお約束するもので、これによりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

●保証規定

保証期間内に取扱説明書にそった正常なご使用方法で万一故障した場合には1年間無償で修理、調整いたします。また修理不能な場合、本保証書に基づく責任と措置はお買い上げいただいた製品と同型の製品、または同等価値の製品との交換に限られます。

- ・修理や調整は、GRUS本体と本保証書をご提示の上、ご依頼ください。
- ・有料修理の場合、修理品の運賃、諸掛費用はお客様にてご負担願います。
- ・修理の際、ケース・ガラス・その他付属品は一部代替部品を使用させていただくことがあります。

●保証の対象外

- ・誤ったご使用、不注意、不当な修理や改造、天災地変による故障または損傷
- ・ご使用中に生じる外観上の変化(小傷や汚れなど)
- ・電池、ケースや風防などのパーツ類
- ・当保証書の提示が無い場合、また販売店名印及び販売年月日の必要事項に記載の無い場合(レシートで確認が取れる場合はこの限りではありません。)

●お問い合わせ(サービスセンター)

販売元 株式会社インテック

〒110-0005 東京都台東区上野3-2-4ザボン村上ビル4F

フリーアクセス ☎ 0120-505-857

メールアドレス support@grus.tokyo

WEBサイト www.grus.tokyo