

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。

カシオ計算機株式会社

MA9908-006001A



2059

このたびは弊社製品をお買い上げくださいます。誠にありがとうございます。未長らくご愛用いただきたくために、この説明書をよくお読みいただき、正しくお取り扱いいたしますようお願い申し上げます。なお、この説明書は大切に保存し、必要に応じてご覧ください。本機のお取り扱いで、万一、誤ったボタン操作を行なっても、製品に傷を与えないことと、本機の特長、機能を十分に使いこなし、お取り扱いいただくためにも、ご購入のゆくりまでおためしください。

こんな方にお薦めします

健康管理のためにスポーツレジャーなどを行っている方で、レベルアップの目安として脈拍を見たい。  
 ※本機は薬事法に定める医療用器具ではありません。  
 ※測定値はあくまでも目安としてご使用ください。

## 安全上のご注意

**絵表示について** この注意書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなた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、色々な絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。

- 危険** この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
- 警告** この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が想定される内容を示しています。
- 注意** この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う危険が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例



△記号は「気をつけるべきこと」(注意)を意味しています。(左の例は感電注意)



⊘記号は「してはいけないこと」(禁止)を意味しています。(左の例は分解禁止)



●記号は「しなければならないこと」(強制)を意味しています。(左の例は電源プラグをコンセントから抜く)

## 警告

本機をスキューバダイビング(アクアラング)に使用しないでください。  
 ※本機はダイバーズウォッチではありません。誤って使用すると、事故の原因となります。



## 電池の取り扱いについて

本機で使用しているボタン電池を取り外した場合は、誤ってボタン電池を飲むことがないようにしてください。特に小さなお子様にご注意ください。

電池は小さなお子様の手が届かない所へ置いてください。万一、お子様が飲み込んだ場合は、ただちに医師と相談してください。

## 注意

### かぶれについて

時計の本体およびバンドは、直接肌に接触していますので、使用状態によってはかぶれを起こす恐れがあります。

- ① 金属・皮革に対するアレルギー
- ② 時計の本体およびバンドの汚れ・サビ・汗等
- ③ 体調不良等
- ・バンドをきつくしめると、汗をかきやすくなり、空気の通りが悪くなりますのでかぶれ易くなります。バンドは余裕をもたせてご使用ください。
- ・「抗菌防臭バンド」は汗などによる細菌の繁殖を抑え、においの発生を防ぐもので、皮膚のかぶれを防ぐものではありません。
- ・万一、異常が生じた場合は、ご使用中を中止し、医師にご相談ください。

## ⚠ 注意

### 分解しないでください

本機を分解しないでください。ケガをしたり、本機が故障する原因となることがあります。



### オートライト作動時のご使用について

登山やハイキングなどで、暗く足元の不安定な場所で、歩きながら時計を見ることは危険です。転倒やけがの原因となることがあります。

夜間、自転車やバイクなどを運転しながら時計を見ることは危険です。転倒、交通事故の原因となることがあります。

夜間、道路でマラソンやジョギングをしながら時計を見ることは危険です。転倒、交通事故の原因となることがあります。

オートライト作動状態のとき、本機を腕につけて自動車などを運転すると、不用意にライトが点灯し、運転の妨げになり危険です。転倒、交通事故の原因となることがあります。

## ⚠ 注意

### お手入れについて

ケース・バンドは汚れからサビが発生し、衣服の袖口を汚すことがあります。ケース・バンドは常に清潔にしてご使用ください。特に、海水に浸した後放置しておくとサビ易くなります。

## 目次

### 安全上のご注意

- 感度調整について ..... 5
- 操作のしくみと表示の見方 ..... 6
- 表示照明用ELバックライトについて ..... 8
  - ボタンを押して発光させる ..... 8
  - 時計を傾けて発光させる ..... 8
- 脈拍測定機能の使い方 ..... 10
  - 脈拍測定のしかた ..... 10
  - 測定しやすい指の乗せ方 ..... 12
  - 測定時のご注意 ..... 13
  - バイオフィードバック機能 ..... 14
  - 指先で脈拍がわかるしくみ ..... 15
- 温度計測機能の使い方 ..... 16
  - 温度計測のしかた ..... 16
  - 温度調整のしかた ..... 17
- ストップウォッチの使い方 ..... 18
  - 表示の見方 ..... 18
  - タイムレンジ切り替え ..... 18
  - ラップ・スプリットメモリー ..... 19
  - 計測のしかた ..... 20
  - メモリーしたデータを見る ..... 21

- タイマーの使い方 ..... 22
  - 計測のしかた ..... 22
  - タイマー方法を選ぶ ..... 22
  - タイマー時間のセット ..... 23
- アラームの使い方 ..... 24
  - アラーム時刻のセット ..... 24
  - デモアラーム ..... 25
  - アラーム・時報のオン/オフ ..... 25
- 時刻・カレンダーの合わせ方 ..... 26
  - 秒の合わせ方 ..... 26
  - 時刻・カレンダーの合わせ方 ..... 27
- 製品仕様 ..... 29
- ご使用上の注意 ..... 30
- お手入れについて ..... 32
- 電池交換について ..... 32

## 感度調整について

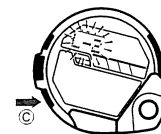
本機には、暗いときに自動的に点灯するオートELバックライトがあります。このオートELバックライトが点灯する感度を3段階で調整することができます。

### 1 セット状態にする

いずれかのモードで

ⓐボタンを約2秒間押し続けます

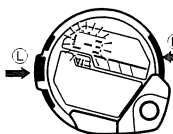
→感度レベルが点滅します。



### 2 セットする

ⓑボタンまたはⓒボタンを押します

→ⓑボタンを押すごとに感度が厳しく、ⓒボタン押すごとに感度が緩くなります。



### 3 セットを終了する

ⓐ・ⓒ・ⓑボタンのいずれかを押します

→時刻モードの表示に戻ります。



※ セット状態で表示を点滅させたまま2~3分すると、自動的に点滅が止まります。

L-1: 感度緩い (薄暗くても点灯)  
 L-2: 中間感度  
 L-3: 感度厳しい (かなり暗くなってから点灯)  
 ※ 最初はL-2に設定されています。

## 操作のしくみと表示の見方

◎ ボタンを押すごとにモードが切り替わります。

リコールモードとタイマーモードでボタン操作をした後◎ ボタンを押すと、直接時刻モードに戻ります。

### 脈拍測定モード

〈通常測定〉

〈バイオフィードバック〉

約2分間脈拍を測定し、運動後の脈拍値を目標値に近づけるトレーニングをします。

P-10

いずれかのモードで◎ボタンを押すと脈拍測定モードに切り替わります。  
 なお、脈拍測定モードのときに◎ボタンを押すと、時刻モードに戻ります。

### 時刻モード

〈カレンダー表示〉

曜日 月 日

◎ボタン (センサー)

◎ボタン (午後マーク (午前はA))

●表示切り替え

時刻モードで◎ボタンを押すごとに、カレンダー表示と温度表示が切り替わります。

〈温度表示〉

P-21

### ストップウォッチモード

約2秒後

P-18

### リコールモード

約2秒後

約1秒後

P-21

### アラームモード

P-24

### タイマーモード

P-22

## 表示照明用 EL バックライトについて

本機の表示部にはELパネル(エレクトロルミネッセンスパネル)が内蔵されており、暗いときに表示を明るくして見ることができます。また、時計を傾けると暗いときに文字板が発光するオートライト機能もあります。

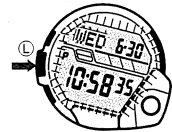
### ■ ボタンを押して発光させる

～手動発光～

手動発光は時刻モードと脈拍測定モードのみです。

#### ① ボタンを押します

→約2秒間文字板が発光します。



- ※①ボタンを押し続けても、約5秒間だけ発光します。
- ※オートライトOFFのときも、①ボタンを押すと発光します。

### ■ 時計を傾けて発光させる

～オートライト機能～

オートライトは、ボタンを押さなくても暗いときに時計を傾げるだけで文字板が発光する便利なフルオートライト機能です。

※ 明るいときは、自動発光しません。

暗い場所で時刻などを見るときに大変便利です。

オートライト機能では、脈拍測定モードを除くどのモードのときでも、時計を傾げるだけで文字板が約2秒間発光します。

時刻モードのときに

#### ◎ ボタンを約2秒間押し続けます

→表示が切り替わります。



オートライトONマーク

- ※オートライトONのとき、◎ボタンを約2秒間押し続けるとOFFに戻ります。
- ※オートライト機能をON/OFFさせるたびに、カレンダー表示と温度表示が切り替わります。

### ● 文字板を発光させる



- ※ オートライト機能を使用するときは、時計を「手首の外側」にくるようにつけてください。
- ※ 文字板の左右(3時-9時方向)の角度を±15°以内にしておいてください。15°以上傾いていると発光しにくくなります。

### 〈EL 発光についてのご注意〉

- 直射日光下では発光が見えにくくなります。
- 発光中にアラームなどが鳴り出すと発光を中断します。
- 脈拍測定モードやタイマー、アラーム音が鳴ると、オートライトは動きません。
- 発光中に時計本体より音が聞こえることがありますが、これはELパネルが点灯する際の振動音であり、異常ではありません。

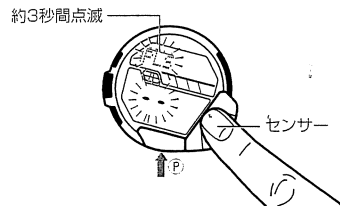
### 〈オートライトご使用時の注意〉

- オートライトが作動するのは、オートライトONにしてから約24時間です。それ以降は電池消費防止のため、自動的にオートライトOFFになります。※引き続きオートライトを作動させたいときは、再度◎ボタンを約2秒間押し続けてオートライトONにしてください。ただし、オートライトを頻繁に使用すると電池寿命が短くなりますのでご注意ください。(29ページ「製品仕様」参照)
- 時計を傾けたとき、文字板の発光が一瞬遅れることがありますが異常ではありません。
- 文字板発光後、時計を傾けたままにしておいても、発光は約2秒間のみとなります。
- 時計を「手首の内側」につけていたり、腕を振ったり、腕を上へあげたりしても発光することがあります。オートライトを使用しないときは必ずOFFにしておいてください。
- ※ 時計を「手首の内側」につけるときはできるだけオートライトをOFFにしてご使用ください。
- 静電気や磁気などでオートライトが動作しにくくなり、発光しないことがあります。このときはもう一度水平状態から傾けなおしてみてください。なお、それでも発光しにくいときは、腕を下からふりあげてみると発光しやすくなります。
- 明るさを判断して暗いときに発光しますが、赤外線等の影響により、明るさを正常に判断できない場合があります。

# 脈拍測定機能の使い方

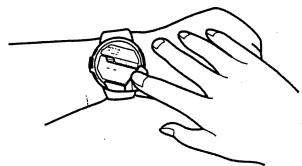
## ■脈拍測定のしかた

各モードで**④**ボタンを押すと脈拍測定モードに切り替わり、測定がスタートします。速やかにセンサー部に指を触れるように乗せてください。2分間の連続測定が行われます。



測定を途中で中止するときは、**④**ボタンを押します。押しごとにスタート/ストップします。

★運動直後などで、指がふるえて測定しにくい場合は、下図のように横から指を乗せると安定します。

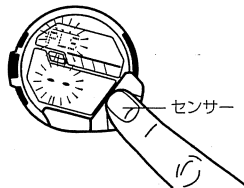


## ■測定しやすい指の乗せ方

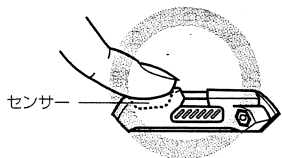
測定がうまくいかないときは、下記の指の乗せ方に注意して、もう一度測定してください。

●指先をセンサーのガラス面にふれるように軽く乗せます。

※指を軽く乗せる程度がわからないときは、最初に少し強めに押し、少しずつ力を抜いてゆき、検出レベル表示を見ながら測れる力加減を試してください。



●指先でセンサーを覆うように乗せます。

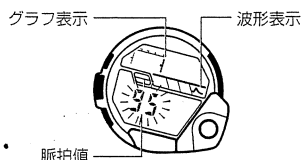


## ●測定中は

測定中は脈拍に同期した波形表示が表示され、脈拍値の変化がドット部にグラフ表示されます。

脈拍値は正常に測定されている場合は約15秒後に、運動直後であれば約7～8秒後に最初の測定結果が表示され、以後2～3秒ごとに表示されます。

※脈拍数は1分間の脈拍値に換算して表示します。  
※表示するまでの時間は脈のはやさによって前後します。

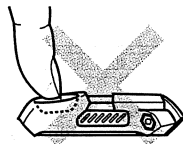


測定範囲：30～200 拍/分

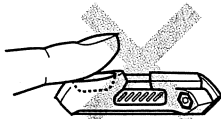
測定中は指の力加減をかせず、動かさないでください。  
測定がうまくいかないときは、12ページからの指の乗せ方をご注意をご覧ください。

## ＜悪い乗せ方＞

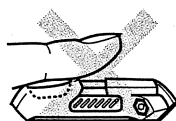
●指先を立てすぎるとセンサーとの間に隙間ができ、外からの光が入りうまく測定できないことがあります。



●指先がセンサーに乗っていないと、センサーとの間に隙間ができ、外からの光が入りうまく測定できません。

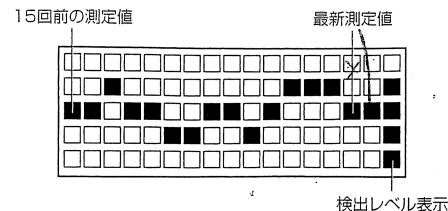


●指先をあまり深く乗せると、指がセンサーと密着せずうまく測定できません。

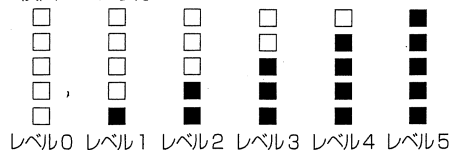


## ●グラフ表示について

グラフ表示は最右列が検出レベルを、右から2列目～17列目で相対的な脈拍数の傾向グラフを表示します。



### ●検出レベル表示

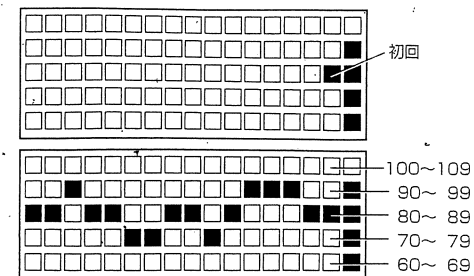


※脈に同期して検出レベル表示が上下します。このとき、規則的にレベルが4以上ふれていれば、安定した脈拍測定ができます。

## ●傾向グラフ

初回の測定値を中央行とし、1ドットを10単位としたグラフを表示します。

例) 初回測定値が85 (拍/分) の場合



## ●測定がうまくいかないときは

測定がうまくいかないときは、以下の表示となります。

- 測定値が安定しない場合：バー(—)表示
- 脈が検出されない場合：エラー(E)表示

このようなときは12ページからの指の乗せ方やご注意をご覧になり、もう一度測定し直してください。

## ■測定時のご注意

測定中の環境や状態により、測定がうまくいかないことがあります。

たとえば、下記のようなときは測定しにくい場合がありますのでご注意ください。

### (1) 環境的な要因

- ① 自動車や電車などの乗り物の中では、正確に測れませんので、乗り物から降りてから測定してください。
  - 窓の外の景色が動いて、明るさが変化します。
  - 振動により、指先が動くことがあります。
- ② 指先が冷えている場合は、指先を摩擦するなどして、少し温めてから測定してください。
- ③ 直射日光などの強い光に当たっているときは、強い光を避けて測定してください。

### (2) 測定上の要因

- ① 運動直後などで呼吸が乱れている場合は、指がふるえて測定しにくいことがあります。そのようなときは、椅子に腰掛けるかテーブルに腕を乗せるなどして、測定する指先が動かないようにしてください。
- ② 測定を開始したら、速やかにセンサーに指を乗せてください。
- ③ 測定中は身体を動かさず、おしゃべりをしないでください。

次のような方は測定しにくい場合があります。

- 重度の不整脈のある方  
→脈拍のリズムが安定しにくいいため。
  - 動脈硬化や末梢循環障害のある方  
→指先の血液の循環が悪いため。
  - 指先の皮膚の厚い方  
→皮膚が厚く、光を通しにくいいため。
- ※測定のおしきみについては15ページをご覧ください。

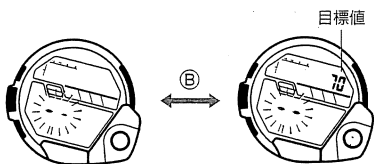
## ■ バイオフィードバック機能

バイオフィードバック機能はセットした脈拍数（目標値）になるように、気持ちを落ち着かせながら約2分間測定します。  
運動直後の脈拍値がはやく安定するほど、心肺機能がアップしたことになります。  
なお、バイオフィードバック機能を使う前に目標値をセットしてください。

## ● 機能切り替え

脈拍測定モードで②ボタンを押すごとに通常測定とバイオフィードバック機能が切り替わり、測定がスタートします。

〈通常測定〉      〈バイオフィードバック〉



※ 測定をストップするには②ボタンを押します。

## ● 目標値のセット

### 1 セット状態にする

④ボタンを約2秒間押し続けます

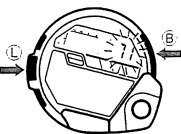
→ 目標値（脈拍数）が点滅します。  
※ 最初は70に設定されています。



### 2 セットする

②ボタンまたは①ボタンを押します

→ ②ボタンを押すごとに目標値が1つつ進み、①ボタン押すごとに1つつ戻ります。  
※ 目標値は30～200拍/分までセットできます。  
※ ②・①ボタンとも押し続けると早送りができます。



### 3 セットを終了する

④ボタンを押します

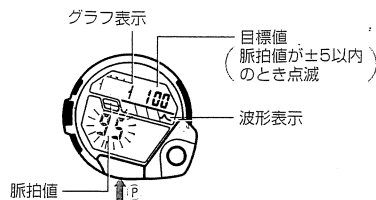
→ 点滅が止まります。  
※ セット状態で表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

## ● 測定は

測定は②ボタンを押すと2分間の測定がスタートします。

測定中は脈拍に同期した波形表示が表示され、脈拍値の変化がドット部にグラフ表示されます。

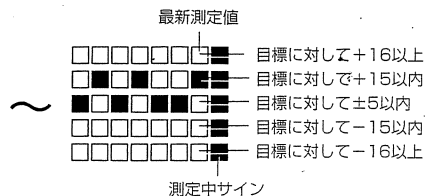
※ 脈拍数は1分間の脈拍値に換算して表示します。



測定範囲：30～200拍/分

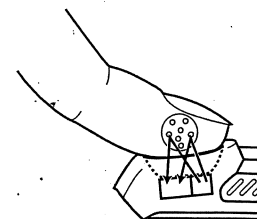
## ● 傾向グラフ

目標値と測定値のレベル差を表示します。



## ■ 指先で脈拍がわかるしくみ

本機の脈拍測定方式は、指先の毛細血管を流れる血液中のヘモグロビンが赤外線を吸収し、その濃度が脈動により変化することを利用して、高感度のセンサー（フォトトランジスタ）により脈拍を検出します。



- ① 発光ダイオードが赤外線を出します。
- ② フォトトランジスタが反射された光および指を透過してきた光の変化を読みとります。

上記方式により脈拍を測定しますので、指の乗せ方が悪いときや、測定環境などにより測定しにくい場合があります。

測定にあたっては、12ページからの指の乗せ方やご注意をご覧になり、正しく行ってください。

## 温度計測機能の使い方

温度計測機能は、内蔵の温度センサーが時計内部の温度を検出し、表示します。

## ■ 温度計測のしかた

温度計測は時刻モードで②ボタンを押して〈温度表示〉に切り替えます。



計測範囲：-20.0～60.0℃  
計測単位：0.1℃  
計測間隔：2分（偶数分）

外気温を計測するときは、時計を腕からはずして、体温・汗（水滴）・直射日光などの影響を受けないようにして行ってください。

温度表示に切り替えると、約1秒後に温度を表示します。  
その後、2分間隔（偶数分）で計測します。  
※ カレンダー表示に戻すには、もう一度②ボタンを押します。

## ■ 温度調整のしかた

本機の温度計は、工場出荷時に調整してありますので、本来調整を行なう必要はありません。

正確な温度計があって、その温度に対して本機の表示が大きすぎる場合にのみ、以下の操作にしたがって温度調整をしてください。

※ 温度調整は時刻モードの温度表示で行ないます。

※ 調整できる範囲は-20.0℃～60.0℃の間で、現在表示している温度（初期調整温度）に対して±9.9℃までです。

### 1 セット状態にする

④ボタンを約2秒間押し続けます

→ 温度が点滅します。



### 2 セットする

②ボタンまたは①ボタンを押します

→ ②ボタンを押すごとに0.1℃ずつ進み、①ボタン押すごとに0.1℃ずつ戻ります。

※ ②・①ボタンとも押し続けると早送りができます。



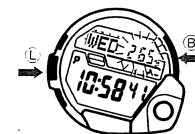
### 3 セットを終了する

④ボタンを押します

→ 点滅が止まります。  
※ セット状態で表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

## ● もとの温度に戻すには

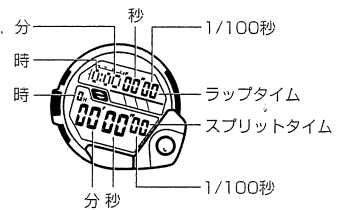
もとの温度（初期調整温度）に戻すには、温度調整で表示が点滅しているときに②ボタンと①ボタンを同時に押します。



# ストップウォッチの使い方

計測はストップウォッチモードで、メモリーしたデータの呼び出しはリコールモードで行ないます。

## 表示の見方

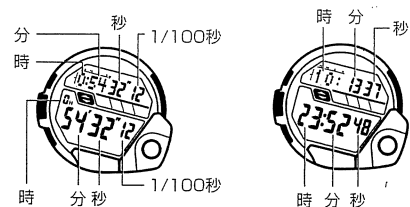


計測単位 = 1/100 秒  
 計測範囲 = 99 時間 59 分 59 秒  
 ※ 計測時間がこの計測範囲を越えると、以後0に戻って計測を続けます。

## タイムレンジ切り替え

計測開始時は「時・分・秒・1/100秒」表示ですが、計測時間が10時間を超えると自動的に「時・分・秒」表示に切り替わります。

- 時・分・秒・1/100秒表示
- 時・分・秒表示



## ■ラップ・スプリットメモリー

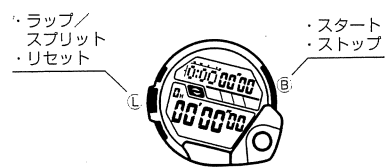
ラップタイムとスプリットタイムの計測ができ、最大30本までメモリーします。

〈ラップタイムとは〉  
 陸上・モータースポーツなどでは、周回コースの1周ごとのタイムのことです。

〈スプリットタイムとは〉  
 陸上・モータースポーツなどでは、1周目までのタイム、2周目までのタイム...のように、計測時点までの積算タイムのことです。

## ■計測のしかた

- ③ ボタンを押すごとに計測がスタート/ストップします。
- 計測中に① ボタンを押すとラップタイムとスプリットタイムを約10秒間表示します。  
 ※ラップタイムとスプリットタイムをメモリーします。
- 計測がストップしているときに① ボタンを押すと、リセットされます。



## ●通常の計測

- ③ → ③ → ①  
 スタート ストップ リセット
- 積算計測... ロスタイムのある場合は、ストップ後リセットせずに③ ボタンを押して再スタートすれば、表示タイムに引き続き計測をはじめます。

## ●ラップ・スプリットタイム計測

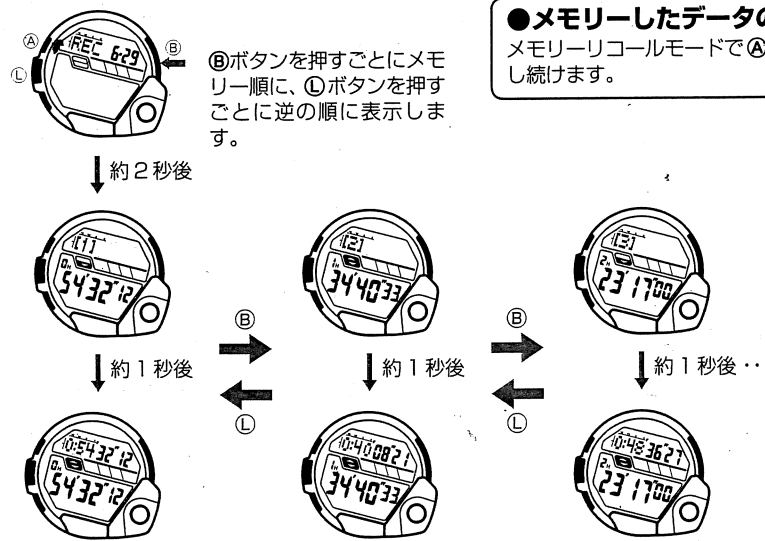
- ③ → ① ... ① ... ① → ③ → ①  
 スタート ラップ/スプリット ... ラップ/スプリット ストップ リセット
- ※ 計測中に③ ボタンを押してリコールモードに切り替え、メモリーしたデータを見ることができます。

メモリーについて

- ラップ・スプリットタイムは最大30本までメモリーでき、30本を超えると1本目のタイムを消去して、新たなタイムをメモリーします。  
 ※最終ラップ/スプリットカウントは30になります。
- メモリーしたデータは、ストップウォッチモードでリセット後、新規計測をスタートしたときに消去されます。

## ■メモリーしたデータを見る

メモリーしたデータはリコールモードで見ます。



●メモリーしたデータの消去

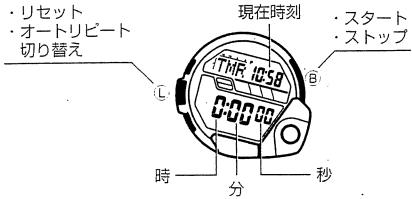
メモリーリコールモードで④ ボタンを約2秒間押し続けます。

## タイマーの使い方

タイマーは秒単位で24時間までセットでき、セットした時間を経過（タイムアップ）すると10秒間の電子音が鳴ります。また、タイムアップ後も自動的に計測を繰り返すオートリピートタイマーとしても使えます。

### 計測のしかた

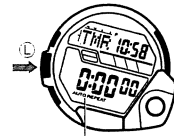
- ⑧ボタンを押すごとに計測がスタート/ストップします。  
※ロスタイムがあるときは、計測中に⑧ボタンを押してストップ後、もう一度⑧ボタンを押します。
- 計測がストップしているときに⑨ボタンを押すと、リセットされます。



### タイマー方法を選ぶ

- **リピートタイマー** ~繰り返し計測~  
タイムアップすると計測が止まります。約10秒後にセット時間を表示します。
- **オートリピートタイマー** ~自動繰り返し計測~  
タイムアップしても、ストップするまで自動的に同じ時間を繰り返し計測します。

タイマーモードで計測がリセットされているときに⑨ボタンを押します。押すごとにリピートタイマーとオートリピートタイマーが切り替わります。



オートリピートマーク

- 鳴っている電子音を止めるには  
いずれかのボタンを押します。

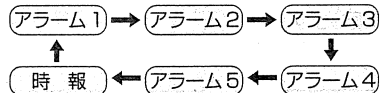
## アラームの使い方

アラームは1分単位でセットでき、セット時刻になると20秒間の電子音で知らせてくれます。アラームは5本あり、いずれも同じ使い方ができます。また、毎正時(00分)に電子音で時報を鳴らすこともできます。

### アラーム時刻のセット

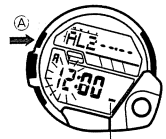
#### 1 アラームを選ぶ

- ⑧ボタンを押します  
→ ⑧ボタンを押すごとにアラームと時報が以下の順に切り替わります。



#### 2 セット状態にする

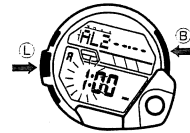
- ⑨ボタンを約2秒間押し続けます  
→ 「時」が点滅し、アラームオンマークが点灯します。



アラームオンマーク

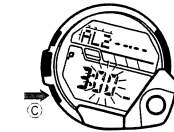
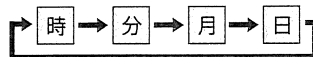
#### 3 セットする

- ⑧ボタンまたは⑨ボタンを押します  
→ ⑧ボタンを押すごとに1つずつ進み、⑨ボタン押すごとに1つずつ戻ります。  
※押し続けると早送りができます。



#### 4 セット箇所を切り替える

- ⑨ボタンを押します  
→ ⑨ボタンを押すごとに点滅箇所が以下の順に移動します。



## タイマー時間のセット

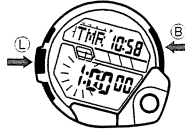
### 1 セット状態にする

- ⑨ボタンを約2秒間押し続けます  
→ 「時」が点滅します。



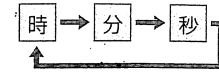
### 2 セットする

- ⑧ボタンまたは⑨ボタンを押します  
→ ⑧ボタンを押すごとに1つずつ進み、⑨ボタン押すごとに1つずつ戻ります。  
※押し続けると早送りができます。



### 3 セット箇所を切り替える

- ⑨ボタンを押します  
→ ⑨ボタンを押すごとに点滅箇所が以下の順に移動します。



- ⑨ボタンを押してセットしたい箇所を点滅させ、⑧ボタンまたは⑨ボタンを押してセットする操作を繰り返します。  
※24時間をセットするときは、「0:00:00」に合わせます。

### 4 セットを終了する

- ⑨ボタンを押します  
→ 点滅が止まります。  
※セット状態で表示を点滅させたまま2~3分すると、自動的に点滅が止まります。

- 鳴っている電子音を止めるには  
いずれかのボタンを押します。

## デモアラーム

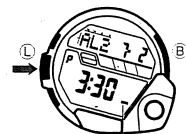
アラームモードで⑨ボタンを押している間、アラーム音が鳴ります。

## アラーム・時報のオン/オフ

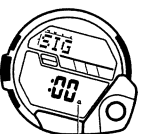
- アラームモードで⑧ボタンを押してオン/オフしたいアラーム表示または時報表示を選びます。
- ⑨ボタンを押すごとにアラームオンマークまたは時報オンマークが点灯/不点灯して、オンとオフが切り替わります。

《アラーム表示》

《時報表示》



アラームオンマーク



時報オンマーク

- ⑨ボタンを押してセットしたい箇所を点滅させ、⑧ボタンまたは⑨ボタンを押してセットする操作を繰り返します。  
※時のセットのとき、午前(A)/午後(P)にご注意ください。
- ※時刻モードの現在時刻を24時間制表示にしているときは、アラームのセット時刻も24時間制表示になります。

月日のセットによりアラームの鳴るタイミングが変わります。

- 時・分のみセット  
→ 毎日同じ時刻に鳴る
- 月・時・分のみセット  
→ 指定月の毎日同じ時刻に鳴る
- 日・時・分のみセット  
→ 毎月指定日の同じ時刻に鳴る
- 月・日・時・分すべてセット  
→ 指定月日時刻に鳴る

### 5 セットを終了する

- ⑨ボタンを押します  
→ 点滅が止まります。  
※セット状態で表示を点滅させたまま2~3分すると、自動的に点滅が止まります。



## 時刻・カレンダーの合わせ方

### ■秒の合わせ方 ～30秒以内の遅れ/進みの修正～

月に1度くらいこの「秒合わせ」を行なっていただくと、時計はいつも正確です。

#### 1 セット状態にする

Ⓐ ボタンを約2秒間押し  
続けます

→「秒」が点滅します。



#### 2 秒を合わせる

Ⓑ ボタンを押します



「秒」が00～29秒のときは切り捨てられ、30～59秒のときは1分繰り上がって「00秒」になります。

※時報は「時報サービス 電話117番」が便利です。

#### 3 セットを終了する

Ⓐ ボタンを押します

→点滅が止まります。

※ セット状態で表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

## ■時刻・カレンダーの合わせ方

### 1 セット状態にする

Ⓐ ボタンを約2秒間押し  
続けます

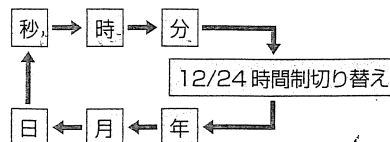
→「秒」が点滅します。



### 2 セット箇所を切り替える

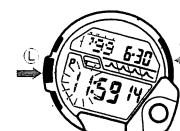
Ⓒ ボタンを押します

→Ⓒボタンを押すごとに点滅箇所が以下の順に移動します。



### 3 セットする

Ⓑ ボタンまたはⒹボタン  
を押します



Ⓒ ボタンを押してセットしたい箇所を点滅させ、Ⓑ ボタンまたはⒹ ボタンを押してセットする操作を繰り返します。

● 時・分・年・月・日のときは、点滅箇所がⒷ 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。

※押し続けると早送りができます。

● 12/24時間制切り替えは、Ⓑ ボタンを押すごとに切り替わります。

※時のセットのとき、午前(A)/午後(P)および24時間制にご注意ください。

※年は西暦で1995～2039年までセットできます。

※曜日は年月日を合わせると自動的にセットされます。

### 4 セットを終了する

Ⓐ ボタンを押します

→点滅が止まります。

※ セット状態で表示を点滅させたまま2～3分すると、自動的に点滅が止まります。

## 製品仕様

水晶発振周波数: 32,768Hz

精度: 平均月差±15秒以内

基本機能: 月・日・曜日・時・分・秒・午前(A)/午後(P)/24時間制表示

フルオートカレンダー(1995～2039年)

脈拍測定機能: 測定範囲=30～200拍/分  
バイオフィードバック機能(目標セット機能付)

温度計測機能: 計測範囲=-20.0℃～60.0℃

計測単位=0.1℃

計測精度=±2℃以内

(精度保証温度範囲=-20℃～60℃)

温度調整機能付

ストップウォッチ機能: 計測単位=1/100秒

計測範囲=99時間59分59秒

(100時間計)

通常計測、積算計測、ラップ・スプリット計測

ラップ・スプリットメモリー=最大30本

タイマー機能: セット単位=1秒

計測単位=1秒

計測範囲=24時間

通常計測、ロスタイム計測

リピート/オートリピート切り替え

アラーム機能: 時刻アラーム5本

セット単位=分 電子音=20秒間

時報 毎正時に2回電子音で報時

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、デモアラーム、12/24時間制表示切り替え、ELバックライト、ELフルオートライト

主要回路素子: 音叉型高性能水晶振動子、ワンチップCMOS-LSI

使用温度範囲: -20℃～60℃

使用電池: CR-2016(電池別途販売)

電池寿命: 約3年

(1日あたり  
ライト2.5秒、電子音20秒、脈  
拍測定1分使用した場合)

※ただし、使用条件により電池寿命が短くなります。

1日あたり

ライト7.5秒、電子音20秒、脈拍測定

1分使用した場合

約2.5年

ライト2.5秒、電子音20秒、脈拍測定

2分使用した場合

約2.4年

ライト2.5秒、電子音20秒、脈拍測定

3分使用した場合

約1.9年

## ご使用上の注意

### ■防水性

●表面または裏蓋に WATER RESIST または WATER RESISTANT と表示されているもの。

	BAR 無し	5BAR	10BAR	20BAR
洗顔、雨	○	○	○	○
水仕事、水泳	×	○	○	○
ウインドサーフィン	×	×	○	○
スギンダイビング(素潜り)	×	×	○	○

※「BAR」は気圧の意味で、防水性の高さを表わします。

※ 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。

●表面または裏蓋に 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。

●防水構造の機種はシャワー程度の温水では使用できますが、入浴等で長時間使用することはお避けください。

●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)なバックシ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テクノ・サービスステーションにお申し付けください。(特殊な道具を必要とします)

●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は、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。バンドにヒビなどの異常がある場合は、必ず新しいバンドと交換してください。そのときは、お買い上げ店または最寄りのカシオテクノ・サービスステーションにバンド交換をお申し付けください。保証期間内であっても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。

### ■温度

●自動車のダッシュボード等の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。

●+60℃以上の所に長時間放置すると液晶パネルに支障をきたすことがありますのでご注意ください。

●低温下で使用し、ボタン部分が凍結した場合、ボタン操作ができなくなることがあります。常温に戻ればボタンは正常に作動します。

●低温下でアラームを使用すると表示が見えにくくなったり、消えたりすることがあります。常温に戻れば正常に作動します。

### ■ショック

●腕につけたままでモトクロス、チェーンソー、削岩機などの強い衝撃を受けても時計には影響ありません。

●腕につけたままで激しいスポーツなどでショックが加わっても時計には影響ありません。

### ■磁気

●時計機能に影響はありませんが、本機自体が磁気を帯びますと、オートライトが作動しにくくなったり、方位計測機能に影響を与えますのでご注意ください。

### ■薬品類

●水銀や化学薬品(シンナー、ガンソリン、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、水分などをふきとり、高温、多湿の場所を避けて保管してください。

### ■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テクノ・サービスステーションに交換をお申し付けください。実費にて申し受けます。

### ■ELパネル(表示照明部)の交換について

表示照明用として使用しているELパネル(エレクトロルミネッセンスパネル)は、長期間使用しますと明るさが弱くなり、光が暗く見えることがあります。このようなときにはお買い上げ店またはカシオテクノ・サービスステーションに交換をお申し付けください。実費にて申し受けます。

### ■センサーについて

本機のセンサーは、精密機器ですので、絶対に分解しないでください。また、センサー部を細い棒などでつついたり、ゴミ・ほこりなどが入らないようにご注意ください。なお、海水で泳いだときには必ず真水で洗い流してください。

### ■抗菌防臭バンドについて

抗菌防臭バンドは汗などによる細菌の増殖を抑え、匂いの発生を防ぎ、常に清潔で快適な装着感が得られます。抗菌・防臭の効果を上げるために、バンドの汚れ、汗、水分等は吸湿性のよい柔らかい布でふきとり、常に清潔にしてください。抗菌防臭バンドは微生物や細菌の増殖を抑えるためのもので、アレルギー等による皮膚のかぶれ等を抑えるものではありません。

## お手入れについて

### ■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ふきとり、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。

●「劣化」

●樹脂バンドは汗などの水分で濡れたままにしておいたり、湿気の多い場所に保管すると、劣化が早くなり、切れたり、折れたりすることがあります。

●「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。

## 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ごことで、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「各種センサーが使用できなくなったり」「時刻の狂いが目立ったり」「表示が見にくくなったり」「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テクノ・サービスステーション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)

万一、本機使用により生じた損害、逸失利益または第三者からのいかなる請求についても、当社では一切その責任を負いませんのであらかじめご了承ください。