

CASIO®

P

高度・気圧・温度計測機能

3255 * JA

取扱説明書

保証書付

3255

このたびは、弊社製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。
未長くご愛用いただくために、この説明書をよくお読みいただき、正しくお取り扱い
いただきますようお願い申し上げます。

本機を安全に正しくお使いいただくための注意事項「安全上のご注意」を本書に
記載しています。本機をご使用になる前に、必ずお読みください。

なお、この説明書は大切に保管し、必要に応じてご覧ください。

※ 本書に記載の製品イラストの中には、視認性を考慮して、実際のものとは異なる
描写を行っているものがあります。ご了承ください。

本機の計測機能は、専門的な計測器としての用途を目的に製造されたものでは
ありません。ご使用にあたっては本機の特性をよくご理解の上、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

本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。

- 本機はダイバースウオ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の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

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。



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、ご使用を中止し、医師にご相談ください。

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。





注意

ご使用にあたって

時計表示の確認は、思わぬ転倒やケガの予防のため、十分に安全が確認された場所で行ってください。特に、道路でのマラソンやジョギング、自転車やバイク・自動車等の運転中は事故の原因になることがありますので、十分にご注意ください。また、第三者への接触による事故防止にも十分にご注意ください。

時計が止まった場合は、速やかに電池を交換してください。

時計着脱の際に、バンドの中留で爪を傷つける恐れがありますのでご注意ください。特に、長く伸ばした爪では、中留の操作はおやめください。

思わぬケガやアレルギーによるかぶれを防ぐため、就寝時は時計をはずすなど十分にご注意ください。

幼児を抱いたり、接したりする場合は、幼児のケガやアレルギーによるかぶれを防ぐため、時計をはずすなど十分にご注意ください。

目次

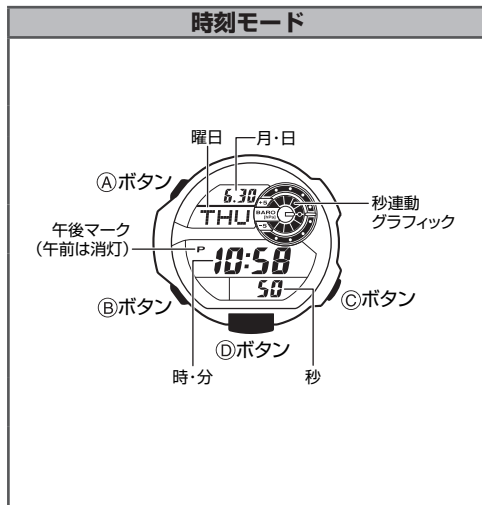
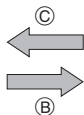
安全上のご注意	表紙裏面
操作のしくみと表示の見方	6
ライト点灯について	8
ライトを点灯させる	8
液晶表示について	9
操作音について	10
高度計測	11
高度計測のしかた	11
基準高度のセット	12
高度ミニ知識	13
気圧・温度計測	16
気圧・温度計測のしかた	16
気圧差グラフィックの見方	17
気圧調整のしかた	18
温度調整のしかた	19
気圧ミニ知識	20
計測異常検出機能	21
“ERR”表示となるときは	21
バッテリーマーク()が表示されたときは	21

ワールドタイムの使い方	22
都市の選択	22
サマータイム (DST) について	23
サマータイムの設定	23
都市コード一覧	24
ストップウォッチの使い方	25
計測のしかた	25
タイマーの使い方	26
タイマーのセット	26
タイマーの使い方 (減算計測のしかた)	27
鳴っている電子音を止めるには	27
アラーム・時報の使い方	28
アラーム時刻のセット	28
アラーム・時報の ON / OFF 設定	29
鳴っている電子音を止めるには	29
モニターアラーム	29
時刻・日付の合わせ方	30
ホーム都市・時刻・日付のセット	30

製品仕様.....	34
ご使用上の注意.....	38
お手入れについて	41
電池交換について	42
金属バンドの駒詰めについて	42

操作のしくみと表示の見方

- 時刻モードで (C) ボタンを押すと高度計測モードに切り替わり、自動的に高度計測が開始されます ((B) ボタンを押すと時刻モードに戻ります)。
- 高度計測モードで、約 10 時間ボタン操作を行わないと、自動的に時刻モードに戻ります。



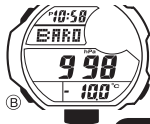
(B)



- ⑧ ボタンを押すごとに、気圧・温度計測モード、ワールドタイムモード、ストップウォッチモード、タイマーモード、アラームモードに切り替わります。気圧・温度計測モードに切り替えると、自動的に気圧・温度計測が開始されます。
- アラームモードで 2 ～ 3 分間、気圧・温度計測モードで約 1 時間、ボタン操作を行わないと、自動的に時刻モードに戻ります。

気圧・温度計測モード

気圧と温度の計測ができます。



P-16

⑧

ワールドタイムモード

世界 48 都市 31 タイムゾーンの時刻を知ることができます。

P-22

⑧

ストップウォッチモード

1/100 秒単位で 23 時間 59 分 59 秒 99 (24 時間計) まで計測できます。

P-25



アラームモード

アラーム時刻のセットや時報の ON/OFF ができます。

P-28

⑧

タイマーモード

1 分単位で 24 時間までセットでき、セットした時間を経過すると 5 秒間の電子音が鳴ります。

P-26

⑧

ライト点灯について

暗い場所で表示を見たいときは、ボタンを押してライトを点灯させることができます。

■ ライトを点灯させる

セット中（表示点滅）以外のどのモードのときでも、

① ボタンを押します



※ ライトの点灯時間を約 1.5 秒間と約 3 秒間で切り替えることができます（「ライト点灯時間の切替え」参照）。

● ライト点灯時間の切替え

1. セット状態にする

時刻モードのとき、

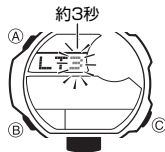
① ボタンを約 2 秒間押し続けます

⇒ ① ボタンを押すと“SET Hold”と画面に表示が出ますので、“SET Hold”が消えて都市コードが点滅するまで ① ボタンを押し続けてください。

2. ライト点灯時間のセット状態にする

② ボタンを 10 回押します

⇒ “LT”が表示され、“1”または“3”が点滅します。



3. 点灯時間を選ぶ

◎ ボタンを押します

⇒◎ ボタンを押すごとに約 1.5 秒間と約 3 秒間が切り替わります。

"LT1" = 約 1.5 秒間

"LT3" = 約 3 秒間

4. セットを終わる

Ⓐ ボタンを押します

⇒点滅が止まり、セット完了です。

※ 点滅表示のまま 2 ～ 3 分間すると、自動的に点滅が止まります。

— 〈ライト点灯についてのご注意〉 —

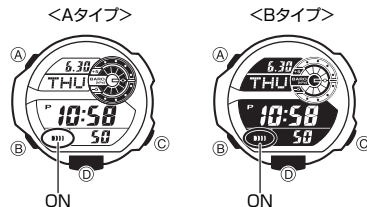
- 直射日光下では点灯が見えにくくなります。
- 点灯中にアラームなどが鳴り出すと点灯を中断します。
- ライトは、セット状態では点灯しません。

液晶表示について

製品によって、液晶表示のタイプが異なります。

なお、本書に記載しているイラストは、視認性を考慮して「白地に黒」で描写しております。ご使用になる製品によっては、本書に記載しているイラストの黒い部分（「時刻」、「機能が ON になっているときに点灯するマーク」など）が、「白または他の色で表示される」と置き換えてご覧ください。

※ 液晶表示のタイプは製品によって決まっているため、1 つの製品でタイプを切り替えることはできません。



操作音について

モード切替え時などに鳴る操作音の ON / OFF を切り替えることができます。

●操作音の ON / OFF 切替え

1. セット状態にする

時刻モードのとき、

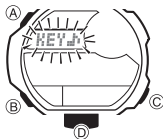
① ボタンを約 2 秒間押し続けます

⇒ ① ボタンを押すと “SET Hold” と画面に表示が出ますので、“SET Hold” が消えて都市コードが点滅するまで ① ボタンを押し続けてください。

2. 操作音の ON / OFF のセット状態にする

② ボタンを 9 回押します

⇒ “KEY ♪” あるいは “MUTE” が点滅します。



3. ON / OFF を選ぶ

◎ ボタンを押します

⇒ 操作音を OFF にしたいときは “MUTE” を、ON にしたいときは “KEY ♪” を表示させます。

4. セットを終わる

③ ボタンを押します

⇒ 点滅が止まり、セット完了です。

※ 点滅表示のまま 2 ～ 3 分間すると、自動的に点滅が止まります。

※ 操作音を OFF にしているときは、MUTE マークが点灯します。

※ 操作音が OFF でも、アラーム音、時報音、タイマーのタイムアップ音は鳴ります。



高度計測

頂上や休憩地点などで高度計測を行うと、その現在地の高度がわかります。



本機の高度計測機能は、内蔵の圧力センサーで検出した変化量を国際民間航空機関（ICAO）が定めている国際標準大気（ISA）と照合し、高度に換算して表示するものです（相対高度計）。

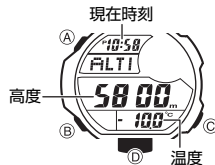
＜ご注意＞

高度を計測する場合はなるべく時計自体の温度を一定にし、温度変化の影響を受けないようにして行ってください。

※ 温度変化の影響を受けると多少の誤差がでることがあります。

■ 高度計測のしかた

時刻モードのときに © ボタンを押して高度計測モードに切り替えると、そのときの高度を計測して表示します。
© ボタンを押すごとに、高度を再計測することができます。



※ モード切替え直後は“ALTI”表示となり、高度表示に4～5秒かかる場合があります。

※ 高度計測モードでも温度を計測することができます。高度計測モードで、高度を計測するのと同じ間隔で温度計測を行います。温度計測についての詳細は、16ページの「気圧・温度計測について」をご覧ください。

<高度計測>

計測範囲：－ 700m ～ 10,000m

計測単位：5m

- ※ 本機の高度値は相対高度値ですので、実際は海面より高くてもマイナス表示されることがあります。
- ※ 計測値が計測範囲を越えた場合は、“-----” 表示となります。

●高度計測間隔について

高度計測モードに切り替えると、最初の約 3 分間は約 5 秒ごとに計測します。

その後は約 2 分おきに約 10 時間、計測を続けます。

高度計測モードで、約 10 時間ボタン操作を行わないと、自動的に時刻モードに戻ります。

■基準高度のセット

正確な高度計または高度基準の標識のあるところで基準高度をセットするときは、以下の手順で行ってください。

本機で表示する高度は、気圧の変化や、大気温度変化および標高差による温度変化のために多少の誤差が出ることがあります。そのため、登山のときなどは、高度基準の標識と本機の示す高度とを照らし合わせ、以下の操作にしたがいこまめに高度をセットすることをおすすめします。

1. セット状態にする

高度計測モードのとき、

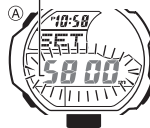
① ボタンを約 2 秒間押し続けます

→ ① ボタンを押すと“SET Hold”と画面に表示が出ますので、“SET Hold”が消えるまで ① ボタンを押し続けてください。

※ なお、高度が表示されるまで約 4 ～ 5 秒かかりますので操作せずお待ちください。

※ セット状態で 2 ～ 3 分間何も操作を行わないと、自動的にセット状態が解除されます。

基準高度



2. 基準高度をセットする

◎ または ㊦ ボタンを押します

⇒ ◎ ボタンを押すごとに 5m ずつ進み、㊦ ボタンを押すごとに 5m ずつ戻ります。

※ それぞれ押し続けると早送りします。

※ ◎・㊦ ボタンを同時に押すと、“OFF” 表示となり、工場出荷時に調整してある基準高度に戻ります。

※ 基準高度は - 10,000m ~ 10,000m までセットできます。

※ 基準高度の設定によっては、「-10,000m~700m」から「-700m~10,000m」までの範囲で、任意の 10,700m 間の表示が可能です。

※ 計測値が表示範囲を超えた場合は、“-----” 表示となります。



3. セットを終わる

㊦ ボタンを押します

⇒ 高度計測モードの表示に戻ります。

■ 高度ミニ知識

● 高度と気圧・気温の関係

一般的に海面より高度が高くなるほど気圧は低くなり、気温は下がります。したがって、気圧がわかれば高度をある程度知ることができます。

本機では国際民間航空機関 (ICAO) が定めている国際標準大気 (ISA) の高度と気圧の関係を使って高度を推定する方法を採用しており、相対高度を表示します。

高度	気圧	温度
4,000m	616hPa	100m毎に約8hPa -11℃
3,500m		
3,000m	701hPa	100m毎に約9hPa -4.5℃
2,500m		
2,000m	795hPa	100m毎に約10hPa 2℃
1,500m		
1,000m	899hPa	100m毎に約11hPa 8.5℃
500m		
0m	1,013hPa	100m毎に約12hPa 15℃

(国際標準大気より)

●使用例：海拔高度に近い値を得るには

海拔高度に近い値を表示するように使用するときは、海岸や山の標識などの海拔高度のわかるところで、計測の直前に高度を同じ値にセットしてください。

※ 日によって気圧の変化があるため、なるべく直前にセットしてください。

例) 海拔高度 400m の標識に合わせる

- (1) A 地点にて海拔高度 400m の標識と同じ値に高度をセットします。
- (2) A 地点から B 地点へ行き、高度を計測します。
- (3) もし、B 地点にも海拔高度標識があれば、もう一度海拔高度をセットします。

※ 気圧変化などにより B 地点での海拔高度と誤差がある場合は、必ずセットし直してください。



★海拔高度に近い値として使うときの注意点

以下の条件下では正しく計測できない場合があります。

- 気象条件により大気圧が変化したとき
- 気温の変化が大きいとき
- 本機に大きな衝撃を与えたとき

●高度の表現方法（相対高度と海拔高度）

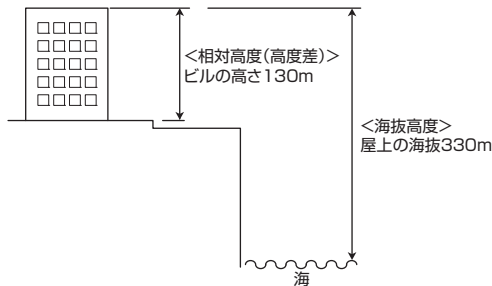
高度を表わす方法には、以下の 2 通りがあります。

① 海拔高度…海面からの絶対的な高さ

② 相対高度…ある場所とある場所との高さの差（高度差）

※ 本機では、相対高度を計測します。

<海拔高度と相対高度>

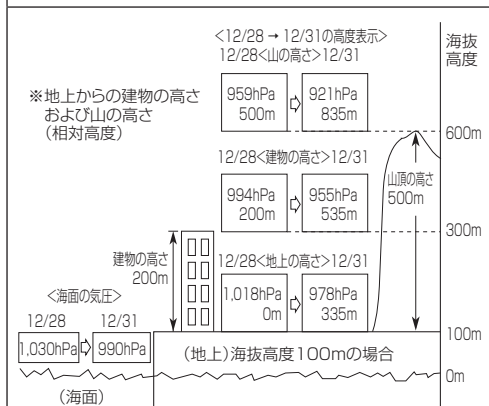


●高度計測上のご注意

- 本機は、気圧の変化を高度に換算しますので、同じ場所でも高さを計測しても、気圧が変化すれば高度表示が変わります。

例：地上を 0m にセットしても、気圧が変わると高度表示が変わる。

12月28日（晴、高気圧 1,030hPa）に地上で 0m にセットした場合、12月31日（雨、低気圧 990hPa）に気圧が下がり、高度表示をみると地上が 335m 表示となる。



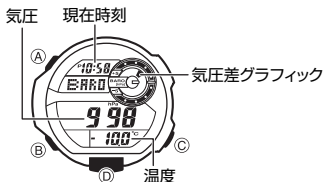
- 天候の急激な変化により気圧や気温が大きく変化した場合は、正しく計測できなくなります。
例：山登り中に低気圧が接近し、気圧が下がったときは、実際より高度が高く表示されます。
- 急激な温度変化が計測値に影響を及ぼすため、なるべく時計自体に温度変化の影響を受けないように、素肌に直接つけるなどしてご使用ください。
- 飛行機内でアナウンスされる高度は、飛行機の周りの大気圧を計測していますので、実際に機内で計測した高度と一致しません。
- 本機の高度計測機能は計測周期の仕様上、以下のような短時間で高度が変化するスポーツには使用できませんのでご注意ください。
例：スカイダイビング、ハンググライダー、パラグライダー、ジャイロコプター、グライダーなど

気圧・温度計測

■ 気圧・温度計測のしかた

時刻モードのときに (B) ボタンを押して気圧・温度計測モードに切り替えると、気圧、気圧差グラフィック、温度を表示します。

● 表示の見方



※ モード切替え直後は気圧表示に 4 ～ 5 秒かかる場合があります。

● 気圧・温度計測について

気圧・温度計測モードに切り替えると、最初の約 3 分間は約 5 秒ごとに計測します。

その後は約 2 分おきに約 1 時間、計測を続けます。

※ 温度は高度計測モードでも計測することができます (11 ページ参照)。

< 気圧計測 >

計測範囲：260hPa ～ 1,100hPa

計測単位：1hPa

※ 計測値が計測範囲を超えた場合は、“——” 表示となります。

< 温度計測 >

計測範囲：－ 10.0℃ ～ 60.0℃

計測単位：0.1℃

※ 計測値が計測範囲を超えた場合は、“——.——” 表示となります。

●温度を計測するときは

温度を計測するときは、本機を腕からはずすなど、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。

※ 実際の気温と時計の温度が同じになるまで約 20 ～ 30 分程度かかります。

温度を計測するときは、
体温などの影響を受けないよう
にします。

例) 直射日光に当たらないよう
にバッグにさげるなど



■気圧差グラフィックの見方

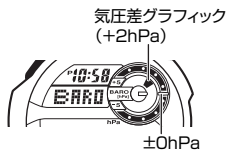
気圧差グラフィックは、気圧・温度計測モードで計測された値と、2 時間おきに自動計測された最新の計測値との差をグラフィック表示しますので、最新の気圧傾向を確認することができます。

※ 気圧差グラフィックは 1hPa 単位で $\pm 5\text{hPa}$ 範囲をグラフィック表示します。

※ 気圧差グラフィックが「-側」に向かって表示されているときは、気圧が下り傾向（天気が悪くなる傾向）という目安になります。

気圧差グラフィックが「+側」に向かって表示されているときは、気圧が上がり傾向（天気が良くなる傾向）という目安になります。

例：最新の気圧傾向が + 2hPa の場合



● 気圧差が $\pm 5\text{hPa}$ を超えた場合や気圧計測値が計測範囲 (260 ～ 1100hPa) を越えた場合は、グラフィックは点灯しません。

■ 気圧調整のしかた

本機は、工場出荷時に大気圧に近い値を表示するように調整してありますので、**通常は気圧の調整を行う必要はありません**。正確な気圧計があって、その気圧に対して本機の表示が大きくずれている場合にのみ以下の操作にしたがい気圧を調整してください。この気圧調整を誤って行くと、気圧を正しく計測できなくなるのでご注意ください。

1. セット状態にする

気圧・温度計測モードのとき、

① ボタンを約 2 秒間押し続けます

→ ① ボタンを押すと“SET Hold”と画面に表示が出ますので、“SET Hold”が消えるまで ① ボタンを押し続けてください。

※ なお、気圧が表示されるまで約 4～5 秒かかりますので操作せずにお待ちください。

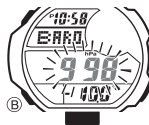
※ 調整状態で 2～3 分間何も操作を行わないと、自動的に調整状態が解除されます。



2. 気圧のセット状態にする

② ボタンを押します

→ 気圧が点滅します。



3. 気圧値をセットする

③ または ④ ボタンを押します

→ ③ ボタンを押すごとに 1hPa ずつ進み、④ ボタンを押すごとに 1hPa ずつ戻ります。

※ それぞれ押し続けると早送りします。

※ ③・④ ボタンを同時に押すと、“OFF”表示となり、工場出荷時に調整してある基準気圧に戻ります。



4. セットを終わる

① ボタンを押します

→ 気圧・温度計測モードの表示に戻ります。

■ 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、通常は温度の調整を行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くずれている場合にのみ以下の操作にしたがい温度を調整してください。この温度調整を誤って行うと、温度を正しく計測できなくなるのでご注意ください。

1. セット状態にする

気圧・温度計測モードのとき、

① ボタンを約2秒間押し続けます

→ ① ボタンを押すと“SET Hold”と画面に表示が出ますので、“SET Hold”が消えるまで① ボタンを押し続けてください。

※ なお、温度が表示されるまで約2～3秒かかりますので操作せずにお待ちください。

※ 調整状態で2～3分間何も操作を行わないと、自動的に調整状態が解除されます。



2. 温度値をセットする

③ または ④ ボタンを押します

→ ③ ボタンを押すごとに0.1℃ずつ進み、④ ボタンを押すごとに0.1℃ずつ戻ります。

※ それぞれ押し続けると早送りします。

※ ③・④ ボタンを同時に押すと、“OFF”表示となり、工場出荷時に調整してある基準温度に戻ります。



3. セットを終わる

① ボタンを押します

→ 気圧・温度計測モードの表示に戻ります。

■気圧ミニ知識

●気圧の変化を読むことにより、天気予想ができます。

気圧は大気が動くにつれて変化しますので、気圧の変化を見れば天気が良くなるか、それとも悪くなるかをある程度予想できます。

<気圧が高くなりつつあるとき> → 天気は回復傾向

<気圧が低くなりつつあるとき> → 天気は下り坂傾向

その理由は・・・

高気圧あるいは低気圧が接近してくると下記のような天候の変化が生じるからです。

<高気圧のとき>

下降気流となるので雲は消え、天気が良くなる。

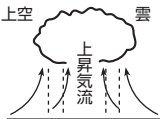
上空



<低気圧のとき>

上昇気流となるので雲ができ、雨が降ってくる。

上空



●大気圧について

テレビ、新聞などで発表される気圧値は、実際に山頂や平地や海上で計測した気圧値を海拔 0m で測った値に計算していますので、山間部などは天気図上その場所の気圧値ではありません。

これは、気圧分布を見る（気圧を比較する）ためには一定の高さにおける気圧値として統一する必要があるからです。この一定の高さ（海拔 0m）として修正することを海面更正といいます。

計測異常検出機能

センサーの故障および接触不良により正常な計測が行えなくなった場合には、自動的に計測を停止し、“ERR”の表示を行います。

また、急に電源や電圧が下がった場合に、自動的に計測を停止し、バッテリーマークを表示します。

■“ERR”表示となるときは

気圧・高度・温度を計測中に“ERR”が表示された場合は、再計測を行ってみてください。それでも“ERR”が表示されるようでしたら故障が考えられますので、「修理サービス窓口」(45 ページ参照)にお問い合わせください。

＜気圧・温度計測時＞



＜高度計測時＞



■バッテリーマーク () が表示されたときは

気圧・温度、高度の各計測モードにおいて、電池電圧がセンサー駆動電圧に満たない場合は、センサー計測が行われず、時計の左上の表示部にバッテリーマーク () が表示されます。

※ 電池電圧が復帰すれば通常通り使用できます。

※ バッテリーマークが頻繁に表示される場合、電池交換が必要です。

バッテリーマーク



ワールドタイムの使い方

6 ページの「操作のしくみと表示の見方」にしたがい
⑧ ボタンを押し、ワールドタイムモードにします。

ワールドタイムモードでは、世界 48 都市（31 タイムゾーン）の時刻を知ることができます。

※ ワールドタイムモードに切り替えると、前回このモードで最後に見た都市の時刻を表示します。

※ 現在時刻（ホーム都市の時刻）を 24 時間制にしているときは、ワールドタイムも 24 時間制で表示されます。

＜ご注意＞

ワールドタイムが合っていないときは、ホーム都市の時刻およびホーム都市の設定を確認し、違っているときは正しくセットしてください。

※ ホーム都市について、およびセットのしかたについては、30 ページ「ホーム都市・時刻・日付のセット」をご覧ください。

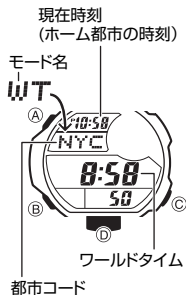
■ 都市の選択

ワールドタイムモードのとき、

◎ ボタンを押します

➡ ◎ ボタンを押すごとに都市コードが進みます。

※ ボタンを押し続けると早送りします。



■ サマータイム (DST) について

サマータイムとは DST (Daylight Saving Time) とも言い、通常の時刻 (スタンダードタイム) から 1 時間進める夏時間制度のことです。

- サマータイムを採用していない国や地域があります。
- サマータイムを採用していても、その期間は国や地域により異なります。

■ サマータイムの設定

準備：ワールドタイムモードのとき、**Ⓒ** ボタンを押して、設定したい都市を選びます。

Ⓐ ボタンを約 2 秒間押し続けます

⇒ **Ⓐ** ボタンを押すと "DST Hold" と画面に表示が出ますので、"DST Hold" が消えるまで **Ⓐ** ボタンを押し続けてください。

⇒ **Ⓐ** ボタンを約 2 秒間押し続けるごとにスタンダードタイムとサマータイムが切り替わります。

※ サマータイムのときは、DST マークが点灯して、通常の時刻より 1 時間進みます。

※ 各都市ごとにサマータイムを設定することができます。ただし、"UTC" 表示のときはサマータイムの設定はできません。

※ ワールドタイムモードでは、ホーム都市に設定している都市のスタンダードタイム／サマータイム切替えはできません。

時刻モードで、ホーム都市のスタンダードタイム／サマータイム切替えを行えば、ワールドタイムモードも連動して切り替わります。

DST マーク



■ 都市コード一覧

コード	時差	都市名	コード	時差	都市名
UTC	0	<協定世界時>	TPE	+ 8	台北
LIS		リスボン	SEL	+ 9	ソウル
LON		ロンドン	TYO		東京
MAD	+ 1	マドリード	ADL	+ 9.5	アデレード
PAR		パリ	GUM	+ 10	グアム
ROM		ローマ	SYD		シドニー
BER		ベルリン	NOU	+ 11	ヌーメア
STO		ストックホルム	WLG	+ 12	ウェリントン
ATH	+ 2	アテネ	PPG	- 11	パゴパゴ
CAI		カイロ	HNL	- 10	ホノルル
JRS		エルサレム	ANC	- 9	アンカレジ
MOW	+ 3	モスクワ	YVR	- 8	バンクーバー
JED		ジェッダ	LAX		ロサンゼルス
THR	+ 3.5	テヘラン	YEA	- 7	エドモントン
DXB	+ 4	ドバイ	DEN		デンバー
KBL	+ 4.5	カブール	MEX	- 6	メキシコシティ
KHI	+ 5	カラチ	CHI		シカゴ
DEL	+ 5.5	デリー	NYC	- 5	ニューヨーク
KTM	+ 5.75	カトマンズ	SCL	- 4	サンティアゴ
DAC	+ 6	ダッカ	YHZ		ハリファックス
RGN	+ 6.5	ヤンゴン	YYT	- 3.5	セントジョンズ
BKK	+ 7	バンコク	RIO	- 3	リオデジャネイロ
SIN	+ 8	シンガポール	FEN	- 2	フェルナンドデノロニャ
HKG		香港	RAI	- 1	ブライア
BJS		北京			

※ この表は 2010 年 7 月現在作成のものです。

※ この表の時差は協定世界時（UTC）を基準としたものです。

※ 各国の時差やサマータイムは、その国の都合により変更になることがあります。

ストップウォッチの使い方

6 ページの「操作のしくみと表示の見方」にしたがい
⑧ ボタンを押して、ストップウォッチモードにします。

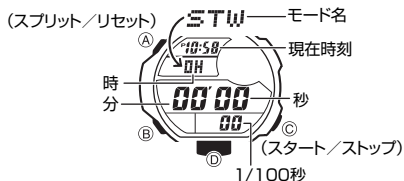
ストップウォッチは 1/100 秒単位で 23 時間 59 分 59 秒 99 (24 時間計) まで計測できます。計測範囲を超えると、自動的に 0 に戻って計測し続けます。

計測のしかた

ストップウォッチモードのとき、

◎ ボタンを押します

→ ◎ 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 (A) ボタンを押すと、表示は止まりますが、内部では計測を続ける**スプリット計測**となります (SPL 表示)。

※ スプリット計測中にモードを切り替えると、スプリットは解除されます。

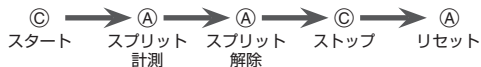
● 計測ストップ時に (A) ボタンを押すと、計測値が 0 に戻ります (リセット)。

● 通常計測



積算計測… ストップ後リセットせずに ◎ 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始めます。

● スプリットタイム (途中経過時間) の計測



<スプリット計測中>



● 1・2 着同時計測



タイマーの使い方

6 ページの「操作のしくみと表示の見方」にしたがい
③ ボタンを押す、タイマーモードにします。

タイマーは 1 分単位で 24 時間までセットできます。セットした時間を経過（タイムアップ）すると 5 秒間の電子音が鳴ります。

準備：タイマー計測中の場合は、③ ボタンを押して計測を停止してから ① ボタンを押して計測時間をリセットします。
タイマー計測がストップしている場合は、① ボタンを押して計測時間をリセットします。

■ タイマーのセット

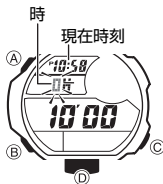
1. セット状態にする

タイマーモードのとき、

① ボタンを約 2 秒間押し続けます

→ ① ボタンを押すと“SET Hold”と画面に表示が出ますので、“SET Hold”が消えて「時」が点滅するまで ① ボタンを押し続けてください。

※ セット状態で 2 ～ 3 分間何も操作を行わないと、自動的にセット状態が解除されます。



2. 「時」をセットする

③ または ④ ボタンを押します

→ ③ ボタンを押すごとに点滅箇所の数字が進み、④ ボタンを押すごとに戻ります。

※ それぞれ押し続けると早送りします。

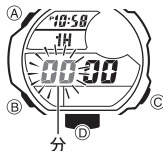
※ 「24 時間」をセットする場合は、「0H00'00」とセットしてください。



3. 「分」をセットする

③ ボタンを押します

→ 「分」が点滅します。「分」も「時」と同様に ③ または ④ ボタンでセットします。



4. セットを終わる

① ボタンを押します

→ 点滅が止まり、セット完了です。

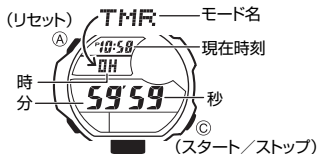
■ タイマーの使い方（減算計測のしかた）

タイマーモードのとき、

◎ ボタンを押します

⇒ ◎ ボタンを押すごとに、計測がスタート／ストップします。

※ 1 秒単位で計測を行います。



■ 鳴っている電子音を止めるには

いずれかのボタンを押すと音が止まります。

- 計測ストップ時に **◎** ボタンを押すと、計測前の表示に戻ります（リセット）。
- **◎** ボタンでストップ後、もう一度 **◎** ボタンを押すと表示タイムに引き続き計測を始めます。

アラーム・時報の使い方

6 ページの「操作のしくみと表示の見方」にしたがい
③ ボタンを押し、アラームモードにします。

時分を設定できるアラームが 5 本あり、設定した時刻になると 10 秒間電子音が鳴ります。

また、毎正時（00 分）に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

アラームモードのとき、

③ ボタンを押します

→ ③ ボタンを押すごとに以下の順で表示が切り替わりますので、設定したいアラームを選びます。

※ アラームモードに切り替えた直後は、前回このモードで最後に表示していたアラームを表示します。



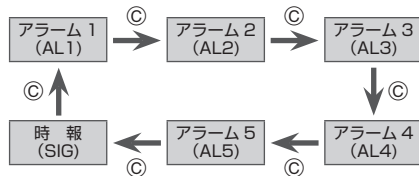
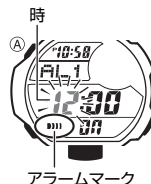
2. セット状態にする

④ ボタンを約 2 秒間押し続けます

→ ④ ボタンを押すと“SET Hold”と画面に表示が出ますので、“SET Hold”が消えて「時」が点滅するまで ④ ボタンを押し続けてください。

※ アラームマークが点灯して、自動的にアラームが ON になります。

※ セット状態で 2 ～ 3 分間何も操作を行わないと、自動的にセット状態が解除されます。



3. 「時」をセットする

◎ または ④ ボタンを押します

⇒ ◎ ボタンを押すごとに点滅箇所の数字が進み、④ ボタンを押すごとに戻ります。

※ それぞれ押し続けると早送りします。

※ 「時」のセットのとき午前／午後 (P) または 24 時間制にご注意ください。

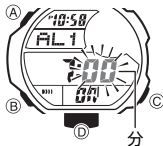
※ 現在時刻を 24 時間制にしているときは、アラーム時刻も 24 時間制で表示されます。



4. 「分」をセットする

③ ボタンを押します

⇒ 「分」が点滅します。「分」も「時」と同様に ◎ または ④ ボタンでセットします。



5. セットを終わる

① ボタンを押します

⇒ 点滅が止まり、セット完了です。

■ アラーム・時報の ON / OFF 設定

準備：アラームモードのとき、◎ ボタンを押して、鳴らしたいアラームを選びます。また、時報を鳴らしたいときは時報表示を選びます。

① ボタンを押します

⇒ ① ボタンを押すごとにアラームまたは時報の ON / OFF が切り替わります。

※ ON にしたときはそれぞれのマークが点灯します。

<アラーム1表示>



<時報表示>



■ 鳴っている電子音を止めるには

いずれかのボタンを押すと音が止まります。

■ モニターアラーム

アラームモードのとき、◎ ボタンを押し続けると、押し続けている間、アラーム音が鳴ります。

時刻・日付の合わせ方

時刻・日付を合わせるには、お使いになる地域（ホーム都市）を最初に合わせます。

※ 操作音の ON / OFF 設定、ライト点灯時間設定も行えます。

■ ホーム都市・時刻・日付のセット

1. セット状態にする

時刻モードのとき、

① ボタンを約 2 秒間押し続けます

→ ① ボタンを押すと“SET Hold”と画面に表示が出ますので、“SET Hold”が消えて都市コードが点滅するまで ① ボタンを押し続けてください。

※ セット状態で 2 ～ 3 分間何も操作を行わないと、自動的にセット状態が解除されます。



2. 「ホーム都市」を選ぶ

③ または ④ ボタンを押します

→ ③ ボタンを押すごとに都市コードが進み、④ ボタンを押すごとに戻ります。本機をお使いになる地域（都市）を選びます。

* 24 ページ「都市コード一覧」参照。

※ ③・④ ボタンとも、押し続けると早送りします。



3. 「サマータイム」のセット状態にする

② ボタンを押します

→ ON または OFF が点滅します。



4. 「サマータイム」設定を切り替える

◎ ボタンを押します

→◎ ボタンを押すごとに
ON / OFF が切り替わ
ります。



● OFF

スタンダードタイムになります。

● ON

サマータイムになり、スタンダードタイムより1時間
進みます。

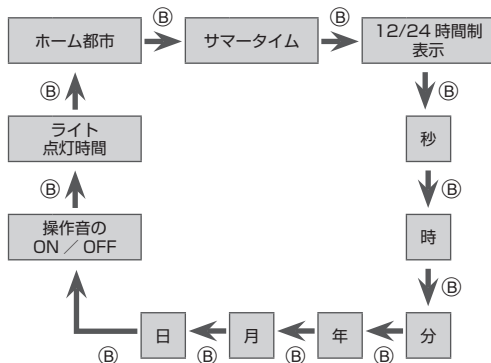
※ セット完了後、DST マークが点灯します。

※ ホーム都市に UTC を選択している場合、サマータイム
設定を ON にすることはできません。

5. セット箇所を選ぶ

◎ ボタンを押します

→◎ ボタンを押すごとに
以下の順で点滅箇所が
移動しますので、設定
したい箇所を点滅させ
ます。



※ どこが点滅している状態でも、◎ ボタンを押せばセッ
ト完了できます。

6. 点滅箇所をセットする

◎ または ⑩ ボタンを押します

a. 「12/24 時間制表示」切替えのとき

◎ ボタンを押すごとに 12 時間制表示 “12H” と 24 時間制表示 “24H” が切り替わります。



b. 「秒」セットのとき

◎ ボタンを押すと「00 秒」からスタートします。

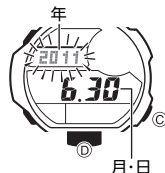
※ 秒が 00 ～ 29 のときは切り捨てられ、30 ～ 59 のときは 1 分繰り上がって「00 秒」になります（時報は「時報サービス 117 番」が便利です）。



c. 「時」「分」「年」「月」「日」セットのとき

◎ ボタンを押すごとに点滅箇所の数字が進み、⑩ ボタンを押すごとに戻ります。

※ ◎ ・ ⑩ ボタンとも、押し続けると早送りができます。



d. 「操作音の ON / OFF」設定のとき

10 ページ「操作音の ON / OFF 切替え」をご覧ください。

e. 「ライト点灯時間」設定のとき

8 ページ「ライト点灯時間の切替え」をご覧ください。

7. セットを終わる

Ⓐ ボタンを押します

⇒点滅が止まり、セット完了です。

※「時」のセットのとき午前／午後（P）、または 24 時間制にご注意ください。

※「年」は 2000 年～ 2099 年の範囲内でセットできます。「曜日」は自動的に設定されますので、「年」は正しくセットしてください。

※ カレンダーはうるう年、大の月および小の月を自動判別するフルオートカレンダーです。

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：時・分・秒、
午前／午後 (P) / 24 時間制表示
曜日・月・日、フルオートカレンダー
(2000～2099 年)

高度計測機能：計測範囲＝－700m～10,000m
表示範囲＝－10,000m～10,000m
(範囲内のいずれか
10,700m 間、基準高度の
設定により変動します。)

表示単位＝5m
即時計測
基準高度セット機能

気圧計測機能：計測範囲＝260hPa～1,100hPa
表示範囲＝260hPa～1,100hPa
計測単位＝1hPa
即時計測
気圧調整機能、気圧差グラフィック

温度計測機能：計測範囲＝－10.0℃～60.0℃
表示範囲＝－10.0℃～60.0℃
計測単位＝0.1℃
即時計測
温度調整機能

センサー精度：

●温度センサー 計測精度＝± 2℃以内
(精度保証温度範囲＝－10℃～60℃)

●圧力センサー

	条件 (高度)	高度計	気圧計
温度一定のとき	0m～6,000m	± (高度差×2%+ 15m)	± (気圧差×2%+ 2hPa)
	6,000m～10,000m	± (高度差×2%+ 25m)	
温度変化による影響	0m～6,000m	10℃につき ± 50m	10℃につき ± 5hPa
	6,000m～10,000m	10℃につき ± 70m	

※ 精度保証温度範囲＝－10℃～40℃

※ 強い衝撃を与えたり、極端な温度環境下に放置したりすると、精度に対して悪影響を与えることがあります。

ワールドタイム機能：世界 48 都市 (31 タイムゾーン) の時刻を表示、サマータイム設定機能

タイマー機能：セット単位＝1分
計測範囲＝24時間
計測単位＝1秒
タイムアップを5秒間の電子音で報知

ストップウォッチ機能：計測単位＝1/100秒
計測範囲＝23時間59分59秒99
(24時間計)
計測機能＝通常計測、積算計測、
スプリット計測、
1・2着同時計測

アラーム機能：時刻アラーム
アラーム数＝5本
セット単位＝時・分
電子音＝10秒間
時報 毎正時に2回電子音で報知

その他：自動復帰機能、12/24時間制表示切替え、LEDライト、ライト点灯時間切替え、モニターアラーム、操作音ON/OFF設定

主要回路素子：音叉型高性能水晶振動子、
ワンチップCMOS-LSI、
半導体圧力センサー、
半導体温度センサー

使用電池：CR2025 1個（電池別途販売）

持続時間：約5年

次の条件で使用了した場合

（ライト1.5秒間／日、電子音
10秒間／日、登山（高度計測）
10時間）1回／月

※ライトを頻繁に使用すると、電池の持続時間が短くなります。





ご使用上の注意

■ 防水性

- 防水時計は時計の表面または裏蓋に「WATER RESIST」「WATER RESISTANT」と表示されているもので、次のように分類されます。

表示	時計の表面または裏蓋に表記	日常生活用 防水	日常生活用強化防水		
			5気圧 防水	10気圧 防水	20気圧 防水
	「BAR」表記無し		5BAR	10BAR	20BAR
使用例	洗顔、雨	○	○	○	○
	水仕事、水泳	×	○	○	○
	ウインドサーフィン	×	×	○	○
	スキンドайビング (素潜り)	×	×	○	○

- 専門的な潜水=スキューバダイビング（空気ボンベ使用）でのご使用はお避けください。
- 時計の表面または裏蓋に WATER RESIST または WATER RESISTANT と表示されていないものは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や、水分のついたまま、りゅうずやボタンの操作をしないでください。
- 防水構造の機種でも、時計をつけたままの入浴、洗剤等（石鹸・シャンプーなど）のご使用をお避けください。防水性能を低下させる原因となります。
- 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）なバックシン交換をおすすめします。

- 電池交換の際、防水試験を行いますので、必ずお買い上げの販売店あるいは「修理サービス窓口」にお申し付けください（特殊な工具を必要とします）。
- 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、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。
- 時計が急冷された場合など、ガラスの内側が曇ることがありますが、すぐに曇りが無くなるようであれば特に問題はありません。曇りが消えなかったり、水が時計内部に浸入した場合は、そのままご使用にならず、ただちに修理することが必要です。
- 時計内部に浸入した水は、電子部品や機械、文字板などを破損する原因となります。

■ バンド

- 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。バンドは指一本が入る程度の余裕をもたせてご使用ください。
- バンドは劣化やさび（錆）などにより切れたり外れたりする場合があります、時計の落下や紛失の原因となります。バンドは、常にお手入れしていただき、清潔にご使用ください。
バンドに弾力性がなくなったり、ひび割れ・変色・緩みなどがある場合は、お早めに点検・修理（有償）または新しいバンドと交換してください。そのときは、お買い上げの販売店または「修理サービス窓口」にバンド交換（有償）をお申し付けください。

■ 温度

- 自動車のダッシュボードや暖房器具の近く等の高温になる場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、故障の原因となります。
- + 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。液晶表示は、0℃以下や+ 40℃以上では、表示が見えにくくなることがあります。

■ ショック

- 通常の使用状態でのショックや軽い運動（キャッチボール、テニスなど）には十分耐えますが、落としたり、強くぶつけたりすると、故障の原因になります。ただし、耐衝撃構造の時計の場合（G-SHOCK/Baby-G/G-ms）は腕につけたままでチェーンソーなどの強い振動や、激しいスポーツ（モトクロスなど）でのショックを受けても時計には影響ありません。

■ 磁気

- 通常、磁気の影響はありませんが、極度に強い磁気（医療機器など）は誤動作や電子部品を破損する恐れがありますのでお避けください。

■ 静電気

- 静電気により誤った時刻を表示したりします。また、極度に強い静電気は、電子部品を破損する恐れがあります。
- 静電気により、一時的に液晶の点灯していない部分ににじみ現象が発生することがあります。

■ 薬品類

- シンナー、ガソリン、各種溶剤、油脂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、化粧品類等が付着すると、樹脂ケース、樹脂バンド、皮革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。

■ 樹脂製品について

- 長時間、他の製品と密着させたり、濡れたまま他の製品と一緒にしておくと、他の製品に色が移行したり、他の製品の色が樹脂製品に移行したりすることがありますので、濡れているときはすぐに水分をふきとり、他の製品に密着させたままにしないでください。
- 長時間、直射日光（紫外線）に当たったり、汚れが付着したまま放置すると色あせする場合があります。
- 塗装部品は、使用状況（過度の外力、連続したこすれ、衝撃等）により磨耗し色落ちしたりすることがあります。
- バンドにプリントがしてある場合は、プリント部分を強くこすると他の部分に色がつくことがあります。
- 蛍光商品は、長時間濡れたままにしておくとし色が落ちる恐れがありますので、濡れているときはすぐに水分をふきとって、乾かしてください。
- スケルトン（透明）仕様の部品は、汗や汚れ等の吸収や高温多湿への放置により変色を起こすことがあります。
- 樹脂部品の交換は、「修理サービス窓口」にお申し付けください。有償にて申し受けます。

■ 天然皮革・合成皮革バンドについて

- 長時間、他の製品と密着させたり、濡れたまま他の製品と一緒にしておくと、他の製品に色が移行したり、他の製品の色が天然皮革や合成皮革に移行したりすることがありますので、濡れているときはすぐに水分をふきとり、他の製品に密着させたままにしないでください。
- 長時間、直射日光（紫外線）に当てたり、汚れが付着したまま長時間放置すると色あせする場合があります。
ご注意：天然皮革・合成皮革は、摩擦・汚れにより色を移したり、色落ちすることがあります。

■ 金属製品について

- 金属を使用した製品・バンドは、ステンレスやメッキ品でも汚れたままご使用になりますと、さび（錆）が発生することがあります。汗をかいたときや水に濡らしたときは、柔らかい吸湿性の良い布などで良く拭き取った後に、通気性の良い場所に保管し、良く乾燥させてください。
- バンドは、時々、柔らかい歯ブラシなどにより、中性洗剤を水で薄めた液や石鹸水でバンドを洗って、良く手入れをしてください。このとき、時計の本体にかからないようご注意ください。

■ 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、においの発生を防ぎ、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、常に清潔にご使用ください。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。

■ 液晶表示について

- 液晶表示は、見る方向によって表示が見えにくくなることがあります。

■ 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いたり、ゴミ・ほこりなどが入らないようご注意ください。なお、海水に浸したときは、必ず真水で洗い流してください。

万一、本機使用や故障により生じた損害、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。

お手入れについて

■ お手入れのしかた

- ケース・バンドは汚れからさびが発生し、衣服の袖口を汚したり、皮膚がかぶれたり時計の性能が劣化することがあります。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しび易くなります。
- 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。また布等で簡単にふきとることができます。
- 皮革バンドは乾いた布で軽く拭くなどして常に清潔にしてご使用ください。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、お買い上げの販売店または「修理サービス窓口」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有償にて申し受けます。
- 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。

■ お手入れを怠ると

〈さび（錆）〉

- 時計で使用している金属はさびにくい性質ですが、汚れによりさびが発生します。
 - 汚れにより酸素が絶たれると、表面の酸化皮膜が維持できなくなり、さびが発生します。
- 表面はきれいでも、すきまに付着した汚れやさびがしみ出して、衣類の袖を汚したり、皮膚がかぶれたり、時計の性能が劣化することがあります。

〈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、湿気が多い場所に放置すると経年劣化し、切れたり、折れたりすることがあります。

〈かぶれ〉

- 皮膚の弱い方や体調により、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してください。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

- 電池交換は必ずお買い上げの販売店または「修理サービス窓口」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、防水検査を行います（防水検査は別途有償となります）。

■ 最初の電池

- お買い上げの時計に組み込まれている電池（モニター用電池）は、工場出荷時点で時計の機能や性能をチェックするために組み込まれたものです。
- お客様がお買い上げになるまでの期間に電池は消耗しますので、モニター用電池は取扱説明書などに記載されている電池寿命に満たない場合があります。また、電池交換は保証期間内でも有料となります。

■ 電池の消耗

- 電池が消耗しますと「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。

金属バンドの駒詰めについて

金属バンドの駒詰めには専用の工具が必要となります。お取り扱いによる、部品の変形や破損、またはケガ等を予防するためにも、お買い上げの販売店にご相談ください。なお、「持込修理サービス受付窓口」においても保証期間内は無償、保証期間経過後は有償にて承っております。詳しくは、「持込修理サービス受付窓口」または「修理に関するお問い合わせ窓口」へお問い合わせください。