

使用说明书

欧姆龙电子计步器 HJ-113

企业标准编号 OEM-3508004



Walkingstyle

■本说明书中记载的图解是模拟的图像。

A Good Sense of Health

OMRON 欧姆龙

欧姆龙健康产品保证书

- 欧姆龙健康产品从购买之日起，凭购物发票享受一年的免费保修。
- 我方对因下列使用者个人的原因而造成的故障将不提供免费保修服务。
如：
a)擅自拆装、改装该产品而造成的故障；
b)在使用、搬运的过程中不慎跌落而造成的故障；
c)因缺乏合理的保养而造成的故障；
d)没有按照使用说明书的正确指示进行操作而造成的故障；
e)因非欧姆龙授权的维修店的不当修理而造成的故障等。
- 保修范围外的维修服务，将按规定收费。
- 在要求提供保修服务时，请把本品拿到销售店修理。

保 修 卡

产品型号：_____ 姓名：_____

购买日期：_____ 地址：_____

销售店名：_____ 邮政编码：_____

地址：_____ 电话号码：_____

销售店的印章 _____

9059035-3A

安全上的注意事项

使用前请详细阅读

- 说明书中所表示的警告记号和警告图例，其目的是为了让您能够安全及正确地使用产品，并防止对您和其他人的人身及财产造成伤害。
- 警告记号、图例及其内容如下。

图记号例



警告

错误使用时可能发生人员伤亡的可能性。



注意

错误使用时可能发生人员伤亡和物品损坏的可能性。

*物品损坏是表示有关房屋、家产以及家具、宠物的损害。

图例



●记号是表示强制（必须遵守的事情）。
具体的强制内容在●中或近处用文字或图画表示。
如上图表示“一般强制”。



⊘记号是表示禁止（不允许做的事情）。
具体的禁止内容在⊘中或近处用文字或图画表示。
如上图表示“一般禁止”。



△记号是表示注意（包含警告、危险）。
具体的注意内容在△中或近处用文字或图画表示。
如上图表示“注意破裂”。



♻记号是电子信息产品污染控制标志。表示本产品的环保使用期限为10年，并且可以回收利用，不应随意丢弃，不包括干电池。

警告

请将本产品保管于儿童接触不到的地方。

- 万一有儿童吞食了电池，电池盖或是纽扣，请立即送往医院。

注意

- 请勿拿着挂绳来回甩动本产品，可能会引起损伤。

- 请勿将本产品放置于裤子后袋中，以防止受伤或损坏本产品。

注意

- 万一电池液不慎流入眼睛，请立即用大量的清水冲洗，并与医生取得联系，以免导致失明。

- 万一电池液接触到皮肤或衣物时，请立即用清水洗净，以免伤害到皮肤。

- 请务必将电池放置在儿童接触不到的地方保存，万一儿童误吞电池，请立即与医生取得联系。

- 更换电池时请注意电池的⊕/⊖，将旧电池取出，换上新电池，若在一段时间内（3个月以上）不使用本产品，请将电池取出保管，以免发生电池漏液、发热、破裂等现象因而损坏本体。

- 请勿将电池投入火中，有爆裂的危险。

建议

- 请勿擅自拆卸和改装本产品。
- 请勿强烈撞击或掉落本产品。
- 本产品不防水，请勿使本产品受潮。
- 请勿用挥发性油、稀释剂、酒精、汽油等擦拭本产品。
- 请勿将本产品放置在有阳光直射、高温多湿、腐蚀性气体和化学药品保管场所等地方。
- 请勿将本产品放置于倾斜、振动、受冲击的场所。

关于计步器

「有效步数」

「有效步数」是有效果的有氧运动的行走步数的显示。

1天中全部行走的步数，必须符合以下两个条件才能合成为「有效步数」显示出来。另外「有效步数」所行走的合计时间也能显示出来。

- 每分钟必须行走60步以上
- 连续行走必须在10分钟以上

※超过10分钟行走，途中在1分钟以内休息后，继续行走连续计算

对健康有益的步行

有氧运动对健康非常有益

有氧运动是一边运动一边吸入氧气，然后有效的使用氧气，全身保持持久的运动，能够效果明显的消耗体内脂肪的运动

步行是很自由很方便进行的有氧运动之一

根据「所需运动量测定检查报告书（第6次修订日本人的营养所要量 第一版发行）」、对健康有益的必要运动量应该达到以下的三条原则。

- 1、能够对身体产生反应的有氧运动的持续时间至少要超过10分钟以上。
- 2、1天内合计的时间必须在20分钟以上。
- 3、原则上应该每天必须坚持进行步行运动。

※本产品的「有效步数」是符合以上报告书的机能。

关于显示的卡路里

根据行走情况，显示的卡路里是通过体重、步幅、步数及行走的速度等计算出来的。

显示的卡路里值每分钟都在递增。

标准的卡路里值和显示的卡路里值要通过下表的修正系数进行计算

修正例：

显示的卡路里是300、对象是50多岁的女性时

标准的卡路里值为

300X0.95=285kcal

例：每分钟120的速度行走走了20分钟的时候，「有效步数」显示为2400



修正系数表

	男	女
20多岁	1.10	1.07
30多岁	1.05	1.01
40多岁	1.02	0.97
50多岁	1.01	0.95
60多岁	1.00	0.95
70多岁	0.98	0.96
80多岁	0.95	0.95

电池的使用寿命和更换

[⚡] 当记号闪烁时，表示需要更换新的电池（CR2032）（参照“电池的装法”）。

※电池取出时，过去的信息记录和设置的记录（时间、体重和步幅）会被全部清除，请重新设置时间、体重和步幅（参照后面的“时间、体重、步幅设定方式”）。

※重要的数据记录等，请务必记录在笔记本上。

※电池的使用寿命大约为6个月。附属的电池是试用品，电池的寿命可能会比较短。

- [⚡]当记号闪烁时，步数计算停止，最终步数的显示点亮，时间显示为「-:--:」。
- 打开电池盒盖后，可以用不容易折断的棉棒将电池取出。
- 旧的电池，请按照所住地区的废电池处理方法处理。

关于系统设置

遇到下列情况时请按「系统设置」按钮。

① 换好电池之后，② 测定数据，设定的时间、体重、步幅数值全部想清除时，③ 画面混乱或操作按钮无法正常工作时。

1. 产品反面的「系统设置」按钮可用细长的硬棒按一下，储存的测定数据和设定的时钟、体重、步幅值全部清除。
2. 灯全部闪烁后，进入到时钟设定状态，请设定时钟、体重和步幅。（参照后面“时间、体重、步幅设定方式”）

保养和保管的方法

保养的方法

- 使用时请经常保持清洁。
- 机身上的污垢请用干而柔软的布擦干净。
- 污垢特别难擦时，请用干而柔软的布蘸点水或中性洗涤剂擦干净。
- ※ 请勿将水弄到机身内部。

保养和保管的注意事项

- 去除污垢时，请勿使用化学药剂、稀释剂和汽油等物品。
- 请存放在以下地方保管。
 - 经常接触水的地方。
 - 周围空气为高温、潮湿、阳光直射、灰尘、含盐分的地方。
 - 倾斜、振动、受冲击的地方。
 - 化学药品的保管地方和经常有腐蚀性气体的地方。
- 请勿放在幼儿能够拿到的地方。
- 长期（3个月以上）不使用的时候，请将电池取出后保管。
- ※使用时没有按照以上注意事项正确使用的时候，对产品的质量问题的责任不负责。



在委托修理服务前

出现故障时	可能的原因	处理方法
灯亮	电池电量不足或耗尽	装入新的电池（CR2032）
液晶画面无任何显示	电池的⊕/⊖极装反	按照电池盒内所示的符号正确装入电池
表示值有错误	电池的电量已耗尽	装入新的电池（CR2032）
	佩戴的方法是否正确	请参阅“佩戴的方法”
	步行的方法是否正确	经常提醒自己规范行走方式
	设定是否正确	体重、步幅的设定值再确认
表示的内容不合情理		请按下「系统设置」按钮。

※按照上面的方法仍无法正常定时时，可以考虑为有故障。

※请将产品送到购买店或是说明书所记载的欧姆龙的各健康咨询室进行修理。

规格

名称	欧姆龙电子计步器 Walking style
型号	HJ-113
电源电压	DC3V（纽扣电池CR2032x1个）
显示	步数 0~99,999 步 有效步数 0~99,999 步 有效步行时间 0~1,440 分 消耗卡路里 0~99,999 Kcal 燃烧脂肪量 0.0~199.9 g 步行距离 0.00~99,999 km 时间 0:00~23:59
记忆	步数 1~7 天前 有效步数/有效步行时间 1~7 天前 消耗卡路里、燃烧脂肪量 1~7 天前 步行距离 1~7 天前
设置	时间 0:00~23:59(24小时显示) 体重 30 ~ 130kg(1kg单位) 步幅 30 ~ 120cm(1cm单位)
使用温度范围	-10℃~+40℃・30~85%RH
运输和保存温度范围	-20℃~+60℃・30~95%RH
运行大气压力	800hPa~1000hPa
运输和保存大气压力	500hPa~1000hPa
步数精度	±5%以内(根据测试试验机测试)

时 钟 精 度	平均每个月误差在±30秒之内(常温下)
电 池 寿 命	约6个月(使用按一天一万步计算)
外 形 尺 寸	宽47X高68X厚16mm
质 量	约32g(含电池)
附 属 品	挂绳、挂绳用锁扣、试用电池(CR2032一个)、 简易螺丝刀、使用说明书(附欧姆龙健康产品保证书)、合格证、欧姆龙顾客服务一览表、有毒有害物质或元素含有表

※如因规格或外观之改良有变更时，恕不预告。

制造厂

制造厂	销售商
欧姆龙电子(深圳)有限公司 深圳市宝安区西乡镇 臣田工业村第26栋1楼	欧姆龙工贸(大连)有限公司 大连保税区C-45-1号 邮编：116600 电话：0411-87317201

联系电话

上海惠南分公司 电话：021-43917557	北京办事处： 电话：010-85809166	广州办事处： 电话：020-87322117	四川办事处： 电话：028-86528210
沈阳办事处 电话：024-23258910	济南办事处 电话：0531-86066001	湖北办事处： 电话：027-85956435	福州办事处： 电话：0591-87674830
江苏办事处 电话：0451-63009751	天津办事处 电话：022-24152575	陕西办事处： 电话：029-82695435	杭州办事处： 电话：0571-85775777
哈尔滨办事处 电话：0451-30009751	重庆办事处 电话：023-45722252	云南办事处： 电话：0871-35771901	深圳办事处： 电话：0755-33775811
河北办事处 电话：0311-86918255	河南办事处： 电话：0371-67717882	湖南办事处： 电话：0731-4462592	广西办事处： 电话：0771-5879401

使用方法请阅读反面

商品的组成

盒中的物品有以下部分，万一不全的时候，请与欧姆龙客户服务中心联系。详见欧姆龙顾客服务一览表。

1. 本体
2. 挂绳
3. 挂绳用锁扣
4. 试用电池(CR2032x1个)
附属的电池是试用品，电池的寿命可能不足6个月
5. 简易螺丝刀
6. 使用说明书(附欧姆龙健康产品保证书)
7. 合格证
8. 欧姆龙顾客服务一览表
9. 有毒有害物质或元素含有表

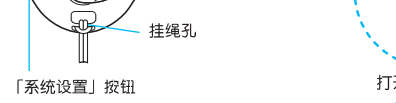
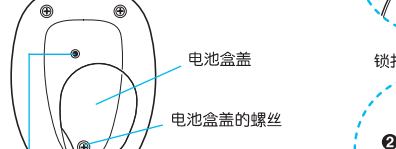
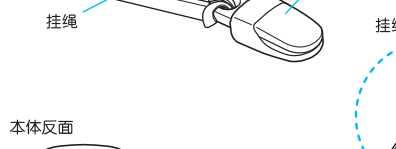
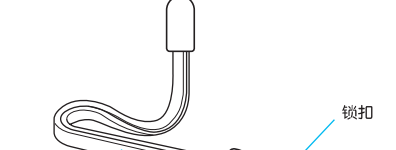
OMRON 健康咨询室



上海：021-63917557
沈阳：024-23258910
江苏：025-86893941
哈尔滨：0451-63009751
河北：0311-86918693
广州：020-87322115
湖北：027-82656656
陕西：029-87203267
云南：0871-3571993
湖南：0731-4462578

北京：010-85809160
天津：0531-86065603
重庆：022-24152575
重庆：023-45726722
河南：0371-67717881
四川：028-86528209
福州：0591-87674829
杭州：0571-85775948
深圳：0755-83665528
广西：0771-5879402

各部位的名称



体重和步幅的测定

请先测定好体重和步幅

步幅的测量方法
一只脚的脚尖到另一只脚的脚尖是
正确的步幅。
想知道正确的平均步幅，走10步合计的
距离除以10就是正确步幅。

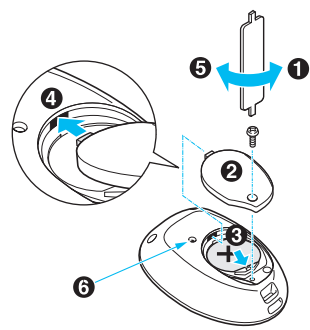
请用下面的公式计算。

例:走了5.5m的时候
$$\frac{5.5\text{m(合计距离)}}{10\text{步(步数)}}=0.55\text{m(55cm)}$$

电池的装法

使用前请装上电池

- 用附带的简易螺丝刀或市场上的小型螺丝刀取出电池盖盖的螺丝。
- 取下电池的盒盖。
- 把附带的电池(CR2032)正极朝上的方向装进去。
- 电池盒盖上的突出部分先插入。
- 拧紧电池盖的螺丝。
- 按一下本体后面的「系统设置」按钮。



时间、体重、步幅设定方式

按「系统设置」按钮时，时间设定的状态就显示出来。（小时的数值在闪烁。）
顺次设定时间、体重、步幅。再次设定时间、体重、步幅时，在步数表示状态下按住
「设定」按钮2秒钟以上就进入到设定状态。

※有效步数显示、消耗卡路里显示、步行距离显示状态下按住2秒钟以上，也能进入到时间
设定状态。

※在记忆显示状态下，先按一下「表示切换」按钮，回到记忆前的画面，再按住「设定」按钮2秒钟以上就进入
设定状态。

※时间设定的状态不操作5分钟以上时，自动转换到步数显示状态。



时间设定 设定范围 0:00~23:59

1

按「记忆▲」按钮，调整到现在的「时」超过「23」时回到「0」。
超过想设定的值时，按一下「表示切换」按钮则回到「0」。
※在设定「时」不操作5分钟以上时，自动转换到步数显示状态。

2

按「设定」按钮。
「小时」设定好后，「分」的数值在闪烁。

3

按「记忆▲」按钮，调整到现在的「分」超过「59」时回到「00」。
超过想设定的值时，按一下「表示切换」按钮则回到「00」。
※在设定「分」不操作5分钟以上时，自动转换到步数显示状态。

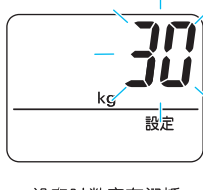
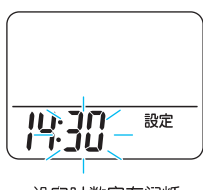
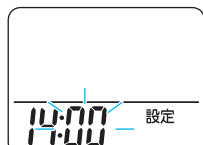
■ 正确调试好时间以后

请按「设定」按钮。再不另外设定时间的前提下，
即使按下「设定」按钮，也能保持现在的时间。

4

按「设定」按钮。
设定好「分」后，转换到体重设定的状态。

例 下午2点30分
的时候



体重设定 设定范围 30~136kg

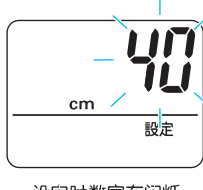
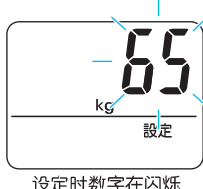
1

按「记忆▲」按钮，调整到自己的体重重量。
超过「136」就回到「30」。
超过想设定的值时，按一下「表示切换」按钮则回到「30」。
※「体重」设定状态不操作5分钟以上时，自动回到步数表示状态。

2

按「设定」按钮。
设定好「体重」后，转换到步幅设定状态。

例 65kg设定的时候



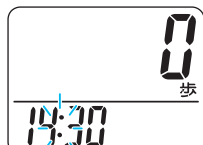
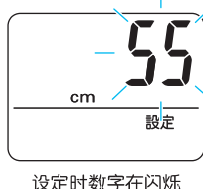
步幅设定 设定范围30~120cm

1

按「记忆▲」按钮，调整到自己的步幅长度。
超过「120」就回到「30」。超过想设定的值时，按一下「表示切换」
按钮则回到「30」。
※「步幅」设定状态下不操作5分钟以上时，自动回到步数显示状态。

2

按一下「设定」按钮
「步数表示」的数值显示出来，时间显示「:」在闪烁。
到这里为止，设定就全部结束了。



使用计步器

为了正确的计算步数，请将计步器放入上衣口袋或包中，
以每分钟100~120步左右的速度步行。

佩带的方法

- 将计步器放入口袋中
※请不要放在裤子后面的口袋中，因为坐下时可能会损坏计步器。
※为了防止计步器掉落，请将计步器的锁扣扣在口袋的边缘。

● 放入包中

※放入包中的口袋或夹层中。

● 挂在脖子上

请使用市场上一般的绳子或带子。

※挂绳和固定锁扣是为了防止本体掉落的，请不要将本体悬挂在腰带上或皮包处。



现在开始步行

开始计算步数

※竞走姿势或极端缓慢的行走速度，将不能正确计算步数。

■ 关于计算步数

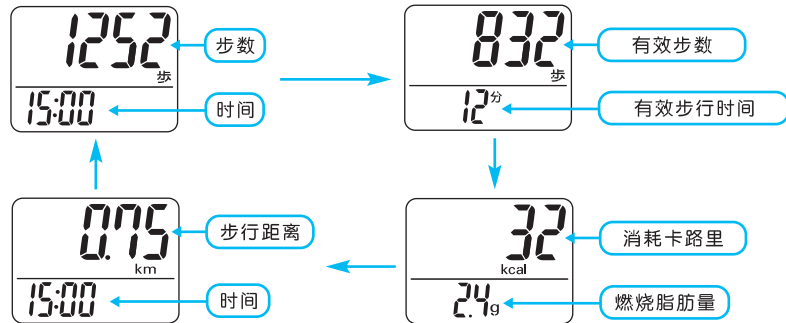
开始步行同时，为了防止计算错误，计步器将会自动识别步行与否。步行4秒
以上时，画面将会显示步数。（步行开始时的前4秒，步数将不被显示，但实
际步数会自动加入以后的步数显示中）



切换显示画面

请按「表示切换」按钮

从步数和时间显示开始，每按一下逐次显示的画面为：有效步数和有效步行时间、消耗卡路里和燃烧脂肪量、
步行距离和时间，然后再返回到开始的步数和时间画面。



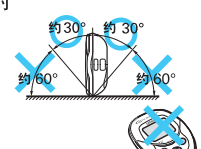
关于有效步数，有效步行时间，请参照「关于计步器」

在下面的情况下，计步器可能无法正确的进行测量。

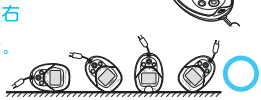
● 正在步行时显示存储或设定时间、体重、步幅时。

● 计步器和地面的角度没有垂直时

- 计步器的正面和地面的角度约在60度以下（右图）或水平时。



※计步器与地面垂直，但有左右倾斜时，也能正确进行测量。



● 计步器进行不规则的晃动时

- 放入包内的计步器，在碰到腿或腰时，产生的不规则的晃动。
- 吊放在腰间或包上时。



● 不规范的行走时

- 滑步行走或是穿拖鞋等的行走。
- 在拥挤街上的行走也可能引起步伐的混乱。



● 上下运动或在有振动的地方使用时

- 坐下或站起来等动作
- 步行以外的运动
- 上下楼梯或极度倾斜时
- 乘车（自行车、汽车、电车、公共汽车等）时的上下、左右振动



● 竞走或极端缓慢地行走时



记忆功能

可存储前1日~前7日的步数、有效步数、有效步行时间、消耗卡路里、燃烧脂肪量、步行距离等数据资料。
当时间到达[0:00]时，当日的资料数据（步数、有效步数、有效步行时间、消耗卡路里、燃烧脂肪量、步行距离）
将自动全部变为[0]。

※请一定要正确设定时间。

1

按[表示转换]按钮后，请选择想看的内容。
每按一次[表示转换]按钮，有效步数和有效步数时间、消耗卡路里
和燃烧脂肪量、步行距离和时间按顺序逐一显示。

2

按[记忆▲]按钮后，可查阅前1日~前7日的资料资料。
※显示记忆数据时，不能显示时间。
※显示记忆数据时，不能测量步数。
※停止操作按钮1分钟以上时，画面就会回到记忆表示前的画面。

例 想看步数的时候



如想消去储存的数据资料时，请按本体后面的[系统设置]
按钮。（参照「关于系统设置」部分）
※在这种情况下，以前设定的各种数据（时间、步幅、体重）将会被全部消去。
请重新设定时间、体重、步幅等数据（参照[时间、体重、步幅设定方式]）。

3

按[表示切换]按钮时，画面将会回到储存表示前的画面。

