

健やかな生活を送るためのサポートギア

グ ル ス  
GRUS®

歩幅がはかれるウォーキング電波ウォッチ 特許申請中



全日本ノルディック・ウォーク連盟公認商品

## 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、全ての人々の健やかで豊かな生活を願っております。



## 目次

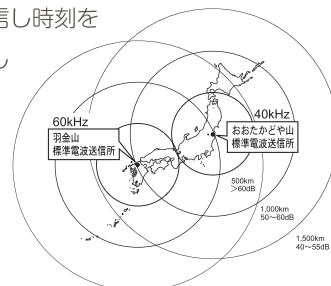
各モードの説明	3ページ
ボタンの名前と動き	4ページ
はじめに設定します	5ページ
電波受信による時刻の設定	7ページ
歩数モード	8ページ
自分の歩幅をはかろう	9ページ
計測モード	11ページ
記録モード	13ページ
歩幅モードと計測モードの設定	14ページ
GRUSで高まるウォーキングの効果	15ページ
医学博士 谷口優氏インタビュー	17ページ
トラブルシューティング	23ページ
便利な使い方 2週間活動チェック表	27ページ
ご注意ください	29ページ

## 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。

## 電波受信について

この製品は時刻電波を受信し時刻を自動調整する機能を搭載しております。電波を受信する際は時計を送信の方角へ向けると受信しやすくなります。電波に関する詳細は下記ホームページをご参照ください。



おおたかどや山標準電波送信所(40kHz)…福島県田村市  
羽金山標準電波送信所(60kHz)…福岡県と佐賀県の県境

日本標準時(JST)プロジェクト  
<http://jij.nict.go.jp/jij/index.html>

## 使用上のご注意と安全上のご注意

本製品を正しく安全にご使用いただくために、ご使用前に本取扱説明書のP29~30に記載の「使用上のご注意」、及び「安全上のご注意」を必ずお読みください。

# 各モードの説明

モード・セットボタンを押して各モードに切り替えます。

## 歩数モード

現在時刻とカレンダー、1日の歩行時間と歩数、消費カロリーを計測するモードです。  
データは毎晩0時に自動的にリセットされます。  
日常的に使用していただけるモードです。

## 歩幅モード

設定した距離を歩いて歩幅とスピードを計測できます。

## 計測モード

ストップウォッチ計測をしながら歩数とカロリーを計測します。ペースが乱れると音と表示でお知らせします。ペースを管理しながらウォーキングがおこなえます。

## 記録モード

歩数と歩行時間を7日間自動的に記録します。

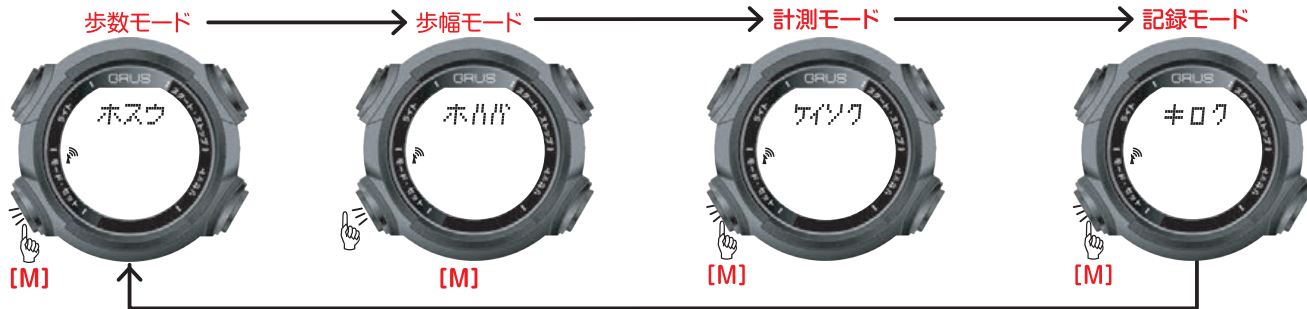
通常は歩数モードの状態を着用することをおすすめします。1日のウォーキング時間と歩数が計測できます。モードの切り替えをおこなった場合、液晶画面の上段にモード名が3秒間表示されてから、それぞれのモードに入ります。

# ボタンの名前と働き



## 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)



# 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

[L] ボタン  
(ライトボタン)

[M] ボタン  
(モードボタン)  
決定して次の項目へ



歩数モード

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)

[S/S] ボタン  
(スタート/ストップボタン)

[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

[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]

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]



[M]

Mボタンを押して決定

④年齢を設定します

次に [S/S] 増値、[R] 減値ボタンで自分の年齢に設定します。



[S/S] 増値  
[R] 減値

[M]

Mボタンを押して決定

⑤身長を設定します

次に [S/S] 増値、[R] 減値ボタンで自分の身長に設定します。



[S/S] 増値  
[R] 減値

[M]

Mボタンを押して決定

## Point

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ことが必要です。

⑥体重を設定します

次に [S/S] 増値、[R] 減値ボタンで自分の体重に設定します。



[S/S] 増値  
[R] 減値

[M]

Mボタンを押して決定

⑦操作音を設定します

次に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]

[R]

[M]

Mボタンを押して決定

⑧12/24時間表記を設定します

次に [S/S] ボタンか [R] ボタンで時間表記を設定します



[S/S]

[R]

長押し

[M]

Mボタンを長押しして終了  
(または、時刻を手動設定する場合はMボタンを押して決定)

基本的な設定は以上で終了です。  
時刻を手動で調整する場合は、  
[M] ボタンを押して次に進みます

本製品は電波受信機能を搭載しているため、通常は時刻設定の必要はありません。時刻が合っておらず強制受信を行う場合はP7をご参照ください

⑨西暦を設定します

次に [S/S] 増値、[R] 減値ボタンで現在の西暦に設定します。



[S/S] 増値

[R] 減値

[M]

Mボタンを押して決定

⑩月を設定します

次に [S/S] 増値、[R] 減値ボタンで月を設定します。



[S/S] 増値

[R] 減値

[M]

Mボタンを押して決定

⑪日付を設定します

次に [S/S] 増値、[R] 減値ボタンで日付を設定します。



[S/S] 増値

[R] 減値

[M]

Mボタンを押して決定

⑫現在時刻を設定します

次に [S/S] 増値、[R] 減値ボタンで現在時刻を設定します。[M] ボタンを押すごとに、秒・分・時を順番に設定します



[S/S] 増値

[R] 減値

[M]

Mボタンを押して決定

設定完了!



## 電波受信による時刻の設定

この時計は、毎AM2:00に時刻電波を自動受信します。基本的に時刻合わせは必要ありません。時間がずれてしまう場合は窓際など受信環境の良い場所で保管してください。

初期設定で時間をご自身で設定しても、受信することにより日本の標準時刻に戻ってしまいます。日本の時刻電波を受信しない海外ではクォーツ時計としてご使用いただけます。

### 自動受信成功

アンテナマークが表示されます。



### 自動受信失敗

アンテナマークが表示されません。



## 強制受信による時刻の設定

毎AM2:00の自動受信ではなく強制的に時刻電波を受信させます。

- ①歩数モードの時リセットボタンを長押しします。
- ②アンテナマークと時刻の秒が点滅し受信を開始します（時刻電波の受信には受信環境により3～10分程度かかります）
- ③点滅が点灯に変わったら受信成功です。

※アンテナマークが消えてしまった場合は受信失敗です。受信環境の良い場所で強制受信を実施してください。

※強制受信のキャンセル方法

- ①アンテナマークが点滅中にリセットボタンを長押しします。
- ②アンテナマークが消え強制受信をキャンセルします。

### 電波受信のポイント

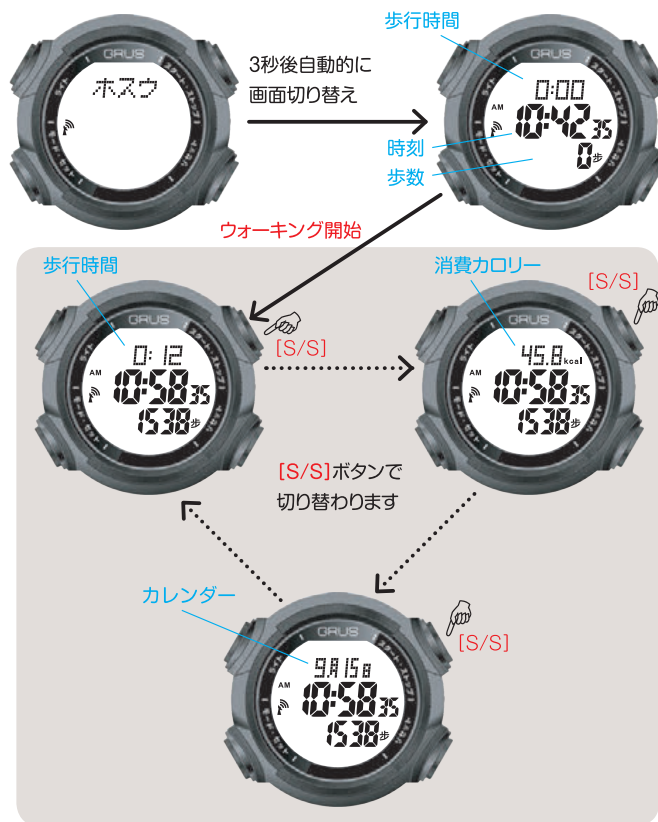
時刻電波は日中よりも他の電波の干渉を受けにくい深夜の方が受信しやすいです。高圧線や金属、電化製品の近くも受信に影響を及ぼします。

※時刻電波について

本製品は日本の標準時刻電波のみ対応しています。

## 歩数モード

現在時刻を表示しながら1日の歩行時間と歩数を計測するモードです。データは毎晩0時に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。



※歩数のカウントには特に操作の必要はありません。歩数モードを表示するだけで、歩数のカウントが開始されます。

※歩数や歩行時間の手動リセットはできません。（データは毎晩0時に自動的にリセットされます）

※10歩以上、連続した歩数をカウントします。

# 自分の歩幅をはかろう

(歩幅モードでの計測)



① [S/S] ボタンを押して計測スタート



計測が終わるとあなたの歩幅が評価されます!



▶「スコイ」!! (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。



▶「アッター」!! (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といでしょう。



▶「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。

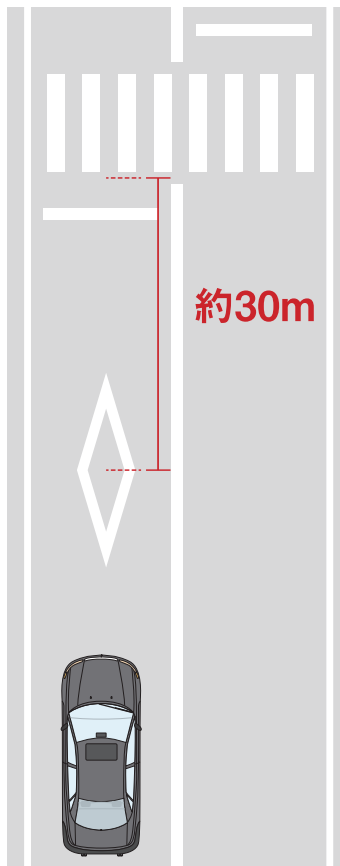
目標歩幅は設定した性別、年齢、身長から算出された目安の数値です。結果だけにとらわれず無理のないウォーキングを心がけましょう。

## 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。



スタート



計測開始



ストップ

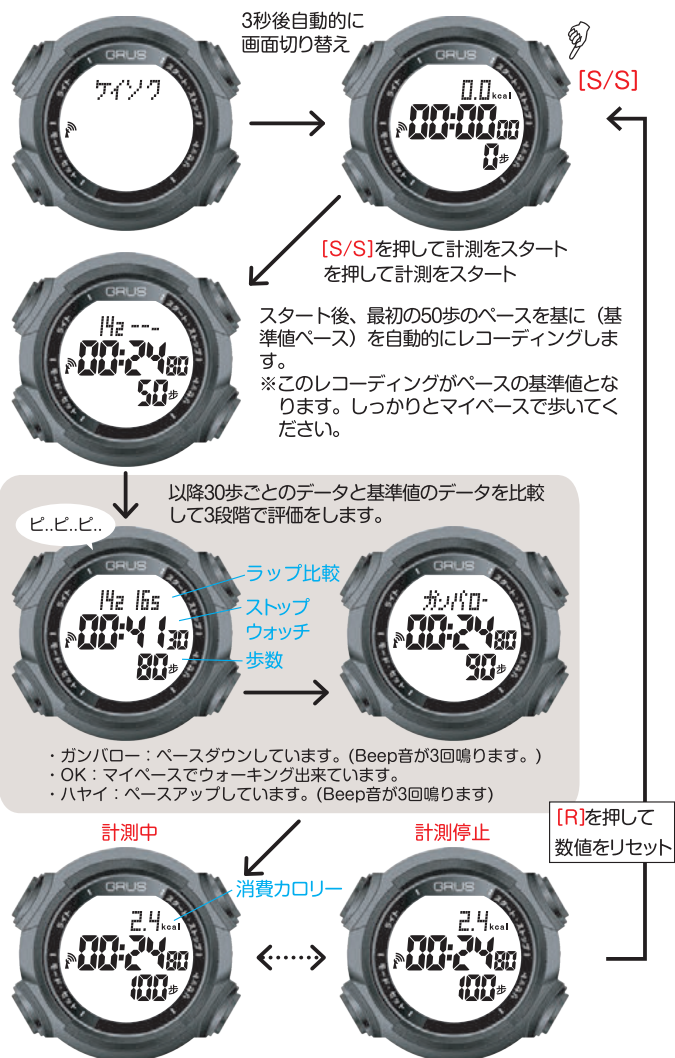


5秒後自動で画面が切り替わり、計測終了

※目標歩幅と距離を変更する場合はP.14を参照

# 計測モード

ストップウォッチで計測中の消費カロリーと歩数を計測できるモードです。ペースが乱れると音と表示でお知らせします。



計測中また歩数カウントが止まると上段には消費カロリーが表示されます。

## ●ストップウォッチ

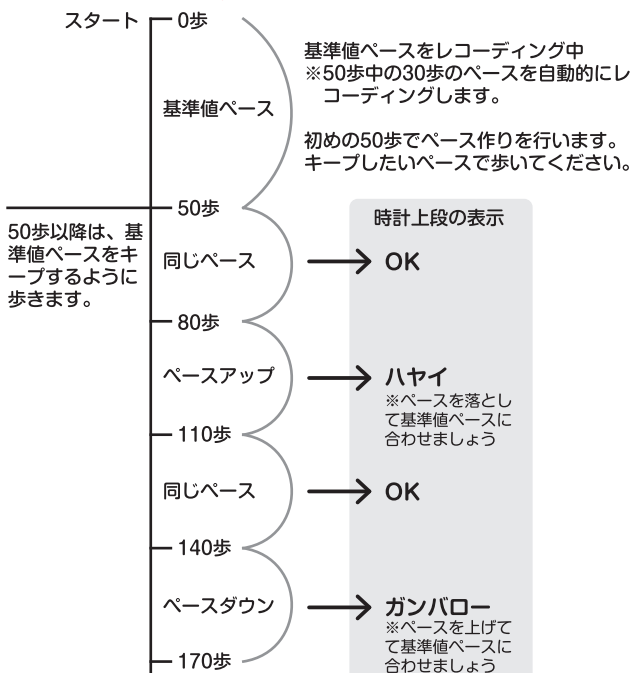
- [S/S]を押してスタートします。[S/S]を押してストップします。
- [S/S]を押して計測を再開します。最長計測時間は24時間です。0秒から59分59秒の場合、1/100秒計測となります。
- 計測が1時間を超えた場合、1/1秒計測となります。
- [R]を押すとリセットされます。

# ペースキーパーを利用したウォーキング

計測モードには、ペースを一定に保つためのペースキーパーが搭載されています。

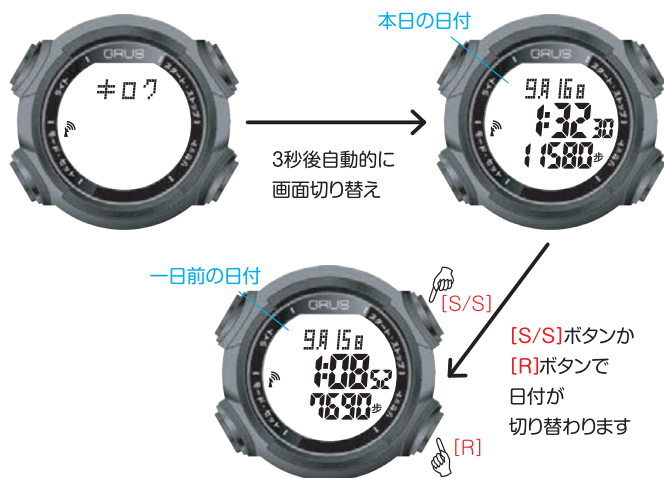


## レコーディングと比較のタイミング



## 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28ページのメモなどをご活用ください。



## 歩幅モードの設定

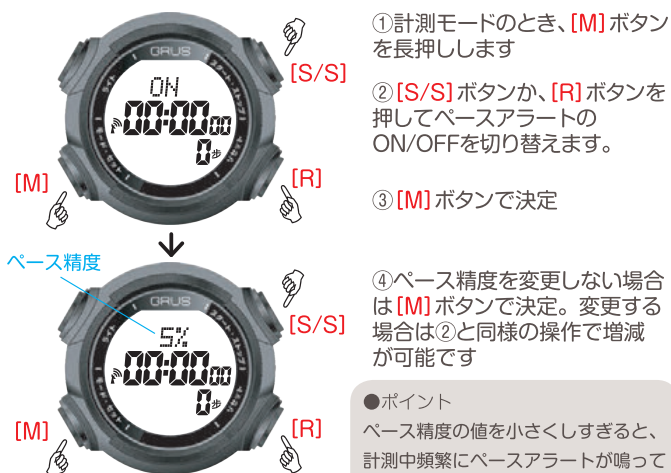
歩幅モードの設定距離は、あらかじめ30mに設定されています。この設定距離は、30mから100000mまで自分で変更が可能です。「キヨリ」の設定の後に目標歩幅も変更できます。

※通常は目標歩幅の変更の必要はありません



※一定時間操作を行わないと自動で設定を終了します

## 計測モードの設定



### 推奨設定

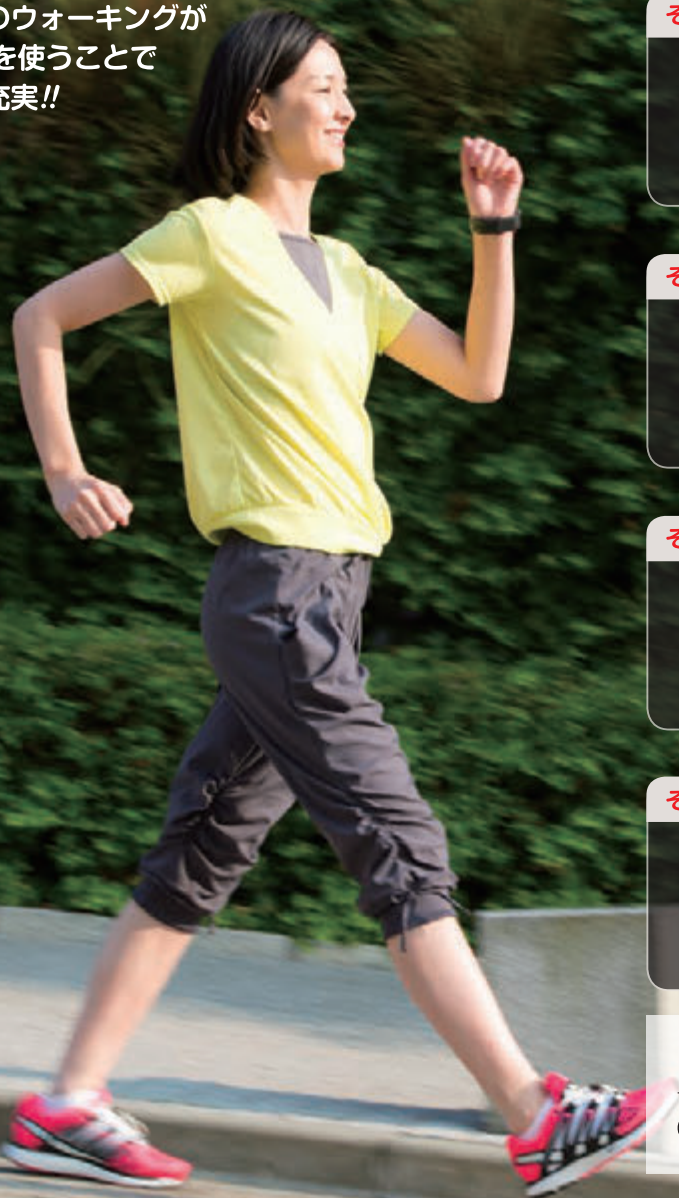
- 5% ウォーキング (工場出荷時)
- 7% ランニング

※一定時間操作を行わないと自動で設定を終了します。

※ペース精度の数値は1~10%で変更可能です。



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<sup>®</sup> 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 自分のペースで歩ける！

ペースキーパーを使えばマイペースを維持でき、あなたのウォーキングをサポートしてくれます。さらに、リズムが生まれ適度な有酸素運動につながります。

### 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 目標歩数達成への意欲が沸く！

どのモードでも歩数が表示されるので、常に歩数を意識することができます。目標歩数<sup>\*</sup>を達成するという意欲が沸き、ウォーキングの習慣付けにもなります。

※日本人の目標とする歩行運動は、成人の男性で9200歩、女性で8200歩です。高齢者の場合は、65歳～74歳で7000歩、75歳以上で5000歩が1日の目標になります。



歩幅が狭いと  
認知症リスクが5.7倍高まります！

### 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666人を約3年間追跡調査しました。<sup>※1</sup> その結果、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。この関係は、性別や体格、既往歴や血液検査（赤血球数、総コレステロール値、アルブミン値など）の影響とは独立していたことから、多くの高齢者に当てはまることが確認できています。

この研究では、普段の歩幅を「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、認知機能低下の発生リスクが3.4倍高いことが示されました。こうした関連性は、普段の歩幅だけではなく、早歩きの際の歩幅でも同様の結果が得られました。

また、別の研究から、高齢期の歩幅の変化が明らかになりました。東京都健康長寿医療センター研究所が1686名を最大13年間追跡調査したところ、男性では5人に1人（約18%）が、女性では4人に1人（約25%）が、90歳までの間に歩幅がどんどん狭くなることがわかりました。<sup>※2</sup>

<sup>※1</sup> Yu Taniguchi, et al. The Journals of Gerontology 2012.

<sup>※2</sup> Yu Taniguchi, et al. Journals of American Medical Directors Association 2017.

### 東京都健康長寿医療センター研究所 医学博士 谷口 優

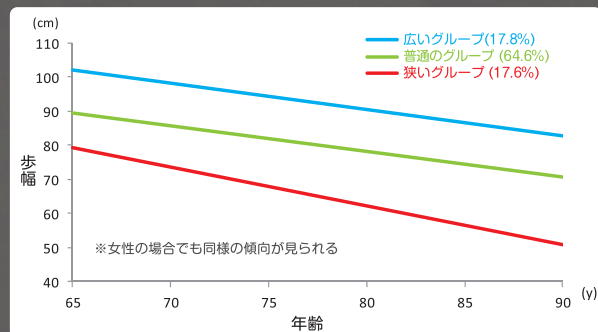
2012年、秋田大学大学院医学系研究科修了。医学博士。2012年より地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所。2014年より東京大学大学院医学系研究科客員研究員を兼務。2011年にThe Gerontological Society of America（米国老年学会）よりHealth Science Person-in-Training Award受賞。2016年に日本老年医学会優秀論文賞受賞。

その一方で、男女とも5人に1人は、歩幅が広い状態のまま90歳まで維持されます。歩幅が「狭い」グループは「広い」グループに比べて、認知症発症リスクが5.7倍高いことが示されています。

このように、高齢期の歩幅の狭さは、将来の認知症やその前段階にある認知機能低下と直結しています。歩幅は、脳の健康状態を早期に反映するバロメーターであると考えられます。

## ● 歩幅と認知機能低下との関連

### 男性における歩幅（最大歩行時）の加齢変化



### 歩幅の加齢変化パターンと認知症発症リスク

歩幅	リスク
広い	1倍
普通	2.7倍
狭い	5.7倍

### 歩幅と認知症が関係する理由

一般的に歩幅が狭くなるのは、筋力の衰えが原因だと考えられています。確かに、歩幅を広く保つためには、ある程度の筋肉量が必要です。しかし、筋肉量よりも歩幅に影響するのは、脳の状態です。

ヒトが歩くときには、脳と足との間で常に情報の交換が行われています。しかし、脳に梗塞や萎縮が発生すると、脳から足に送るシグナルや足から返ってくるシグナルがスムーズに伝達されなくなります。その結果、歩幅を一定の広さに保つことができなくなり、歩幅はどんどん狭くなると考えられます。近年では、国内外でこうした足の運びと脳機能との関係についての研究が盛んに行われ、歩行を司る脳の部位が明らかになりつつあります。

### 有酸素運動で認知症を予防する

世界の国々から、有酸素運動の効果が報告されています。米国の動物実験の結果では、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。

また、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。

日本人の目標とする歩行運動は、成人の男性で9200歩、女性で8200歩です。高齢者の場合は、65歳～74歳で7000歩、75歳以上で5000歩が1日の目標になります。既にこの目標を達成できている人や、運動習慣がなくこの目標を困難に感じる人には、今の歩数よりもプラス1000歩多く歩く習慣を身につけるようにしましょう。また、運動の効果を高めるために、歩幅をやや広げて歩くことも有効です。一定の広い歩幅で歩く習慣を身につけ、息の弾む強度での歩行運動（有酸素運動）を継続することで、認知症リスクを下げるができます。

歩幅を広く保つことを意識する!!



## 65cm以上の広い歩幅で脳も身体も活性化!!

東京都健康長寿医療センター研究所のデータから、歩幅が一定の数値を下回ると将来の認知症のリスクが高まることがわかります。歩幅の目安は年齢により異なりますが、高齢期には65cmが1つの目安になります。皆さんが日常生活の中で歩いているときの歩幅を定期的に測定し、歩幅を広く保っているかどうかを確認しておくことが大切です。

簡単に歩幅を計測する方法として、横断歩道の白線が目安になります。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。白線をまたぐことができなかつた場合は、普通～狭い歩幅になっているといえます。

## GRUSを使って毎日のウォーキングをチェック!

これまでの歩幅を計測するための機器は、大掛かりな装置が主流でした。しかし、歩幅と認知症との関係がわかった今、誰でも手軽に歩幅を測定できる機器の必要性が高まり、その登場が待たれていました。GRUSは、腕時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。

GRUSは、誰もが手軽に自分の歩幅を測ることができ、計測したデータからご自身の歩幅が広いか狭いかを自動的に判定します。歩幅が同年代の基準値に比べて狭い人は、生活習慣を見直すチャンスです。GRUSを使って1日の目標歩数を達成することに加えて、歩幅をやや広げて歩くことを意識しましょう。ご自身の健康維持・増進のために、定期的に歩幅をチェックし、運動を継続することの効果を実感しながら楽しくウォーキングを続けてください。

# 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** この時計には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** 歩数モードは毎晩0時から翌0時までの歩数、活動時間(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。(毎晩0時に自動的にリセットされます)

**Q** 歩幅モード、または計測モードの表示が24:00<sup>00</sup>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。(14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14ページを参照して、正しい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。設定距離が誤っ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。途中で消去する事はできません。

**Q** ライトがつかない。

**A** ディスプレー全体が発光します。明るい場所では確認しにくい場合がありますので、暗がりでも点灯しているかを確認してください。

**Q** ペースアラートが鳴らない。

**A** 計測モードの設定でペースアラートのON/OFF設定を確認してください。14ページの計測モードの設定を参照してください。

# 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** 計測中頻繁にペースアラートが鳴る。

**A** ペース精度の数値をあげてください。ウォーキング5%・ランニング7%が推奨設定です。14ページの計測モードを参照してください。

**Q** 時間が合っていない。  
(アンテナマークが消えている)

**A** 電波受信に失敗しウォッチ時計として作動している可能性があります。電波を受信しやすい環境で保管するか強制受信を行ってください。  
(7ページを参照してください。)  
電波時計は毎晩AM2:00に自動受信します。窓際等、ご自宅の受信しやすい場所で保管してください。

**Q** 液晶表示が薄くなり時々消えてしまう。

**A** 電池の残量が少なくなっている可能性があります。電池を交換してください。電池交換は販売元のサービスセンターで承ります。ご購入店舗又は記載のお問合せ先までご相談ください。電池交換は有償となります。

# 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** 時計内部が曇る、水が入った。

**A** この時計は日常生活防水です。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。防水性能を超えた水が内部に入った場合は、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** 4つのボタンを全てを同時に2秒間押すと初期化されます。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。

# 便利な使い方

## 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。

## マラソンの練習にペースキーパーを活用！

計測モードのペースキーパーを使えば、ペースが乱れた時に早いか遅いかをお知らせしてくれます。ペースを維持するマラソンの練習などに活用できます。

## カバンの中に入れても計測できます！

時計がその時のファッションに合わないなど腕に装着したくない場合、カバンの中に入れておいても歩数や消費カロリーを計測します。

## 歩速をチェックしてさらに認知症予防！

近年の研究では、歩幅だけでなく歩く速度が早い方が認知症予防に期待ができることがわかってきました。歩幅モードでは設定距離を歩いたあとに時速も表示されるのでどのくらいの速さで歩いたかがわかります。

歩行速度の目安

時速

	男性	女性
65歳	5km/h	4.8km/h
75歳	4.5km/h	4.5km/h

東京都健康長寿医療センター2014年の研究結果より算出

# 2週間活動チェック表

定期的にGRUSウォーキングをおこなしましょう。

	日付	距離	歩数	歩幅	時間
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					

体重	血圧	体脂肪率	BMI
	/		

(このチェック表をコピーしてご利用ください)

# ご注意ください

## ●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。  
日常生活防水です。汗や水しぶき程度の防水が施されていますが、時計をつけたままシャワー、サウナに入ったり、水中でのご使用はできません。時計に水分が付着した場合、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、製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

⊘ベルト部分(ストラップ)をもって振り回さないでください。

・けがの原因になります。

⊘本体をズボンの後ろポケットに入れてください。

・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。

### ●電池寿命と交換

・電池(CR2025)

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。

・電池寿命の目安(新品の電池の場合)

約1年間

・電池の交換

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、販売元のサービスセンターで承ります。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していると液漏れし時計が損傷します。

静電気の発生する場所(家電製品等)に時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CR2025

ケース素材:ABS樹脂 ベルト素材:ポリウレタン



## ●保証書

本保証書は日本国内でのみ有効です。

(This warranty 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の際に必要なになります。

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償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。
- ・有償修理の場合、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、変色など)
- ・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

株式会社インテック サービスセンター (平日10:00~17:00)

〒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