

YAMASA

万歩計®

ウォッチ万歩計

WATCH MANPO

取扱説明書（保証書付）



TM-260

- ウォッチ万歩計WATCH MANPOをお買い上げいただきありがとうございます。この製品をお使いいただくため、ご使用前にこの説明書をよくお読みください。
- お読みになったあとも、この保証書付取扱説明書をいつでも見られるところに保管しておいてください。
- 万歩計® は山佐時計計器株式会社の登録商標です。

※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

ご注意（警告・注意）



警告 安全上のご注意

- ◆ 電池や本体を幼児の手の届かないところに保管してください。
- ◆ 万一電池や電池フタを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。
- ◆ 電池は火の中に投げないでください。破裂する恐れがあります。
- ◆ 電池の＋を間違えないようにしてください。使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。
- ◆ 病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動していない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。



バンドの取扱いについて

- ◆ バンドをきつく締めすぎると、バンドが切れる原因となりますので、あまりきつく締めすぎないようにしてください。
- ◆ 水がかかったり、汗をかいたときは、柔らかい乾いた布でふいて乾かしてください。

ご注意（警告・注意）



注意 取扱上のご注意

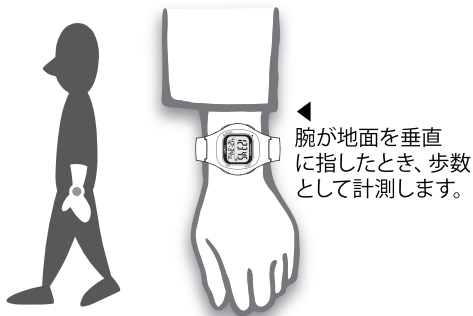
- ◆ 本製品は日常生活防水（3気圧）です。水中では使用できません。雨・洗顔・手洗いの際の水しぶき程度に耐える防水です。
- ◆ サウナなど製品が高温になる場所では、火傷の恐れがあるため使用しないでください。
- ◆ ケースやバンドは肌着類と同様に直接肌に接しています。金属の腐食や汗、汚れ、ほこりなどの気づかない汚れで衣類の袖口などを汚す場合があります。常に清潔にしてご使用ください。
- ◆ 汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。
- ◆ かぶれやすい体質の人や体調によっては、皮膚にかぶれやかゆみを生じることがあります。異常を感じたら、直ちに使用を中止してすぐに医師に相談してください。
- ◆ 製品に使われている電子部品は、静電気に弱い性質を持っています。テレビ画面などの強い静電気を受けると表示が狂うことがありますのでご注意ください。
- ◆ 直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ほこり、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。
- ◆ 落としたり、たたいたり、強い衝撃を与えないでください。
- ◆ 分解したり、内部をいじったりしないでください。
- ◆ 長期間（3ヶ月以上）使用しないときは電池を取り外しておいてください。

装着方法について

- ◆ 本製品の装着方法は腕時計と同じです。必ず腕に装着してご使用ください。
- ◆ ポケットやカバンに入れた状態では計測できません。

足が地面に接したときの衝撃および腕の振りによって、歩行を計測します。

(歩行以外の生活動作はカウントしにくいメカニズムになっています。)



歩行判定機能

歩き始めてからしばらくの間は、動きが歩行であるかを見極めているので、歩数はカウントされません。10歩以上継続して歩くと、それまでの歩数をまとめて表示します。また、歩行をいったん止めた場合、再度10歩以上継続して歩かないと歩数はカウントされません。

○ 次のような場合はカウントされます。



✕ 次のような場合はカウントされません。(カウントしても正確ではありません。)



※ 本製品を装着した腕を激しく動かす活動は正確にカウントされません。

入っているもの・各部の名称

1. 本体



2. お試用電池
(CR2032×1個)
本体に内蔵

CR2032
+

3. 取扱説明書
(本書：保証書付き)

裏面

裏フタ

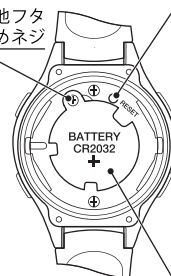


裏フタ止めネジ

裏フタを外した内部

システムリセットスイッチ

電池フタ
止めネジ



電池フタ

ボタンの名称

C 左上ボタン



A 右上ボタン

MODE



表示部

D 左下ボタン

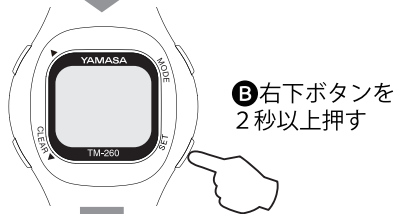
CLEAR ▼

B 右下ボタン

SET

初めて使うとき

本製品の表示部に貼られているシールをはがして
B右下ボタンを2秒以上押してください。
電源が入り、設定画面になりますので初期設定を
行ってください。【9～12ページ参照】



初期設定をする（1）

カレンダー、時刻の設定を行ってください。

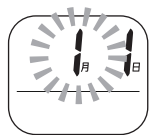


「年」設定

② **B** 右下ボタンを2秒以上押すとカレンダーの「年」が点滅します

① **C** 左上ボタン／**D** 左下ボタンを押して「年」をあわせませ
設定範囲：2025～2099年（初期値：2025年）

② **A** 右上ボタンを押して決定します

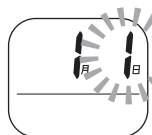


「月」設定

「年」決定後、「月」が点滅します

③ **C** 左上ボタン／**D** 左下ボタンを押して「月」をあわせませ
設定範囲：1～12月（初期値：1月）

④ **A** 右上ボタンを押して決定します



「日」設定

「月」決定後、「日」が点滅します

⑤ **C** 左上ボタン／**D** 左下ボタンを押して「日」をあわせませ
設定範囲：1～31日（初期値：1日）

⑥ **A** 右上ボタンを押して決定します

初期設定をする（2）

時刻



「時」設定

「日」決定後、時刻の「時」が点滅します

- ⑦ **C** 左上ボタン / **D** 左下ボタンを押して「時」をあわせませ
設定範囲：AM12 時～ PM11 時（初期値：PM12 時）
※時計は 12 時間制です。午前は「A」、午後は「P」で表示します
- ⑧ **A** 右上ボタンを押して決定します



「分」設定

「時」決定後、「分」が点滅します

- ⑨ **C** 左上ボタン / **D** 左下ボタンを押して「分」をあわせませ
設定範囲：0 ～ 59 分（初期値：0 分）
- ⑩ **B** 右下ボタンを押して決定、設定終了です
※「秒」は **B** 右下ボタンを押すと 0 秒からカウントを開始します

使用開始



設定終了
「歩数」表示

歩数表示になり、使用を開始できます

- ※ どの設定画面からでも **B** 右下ボタンを押すと設定を終了して歩数表示になります。
- ※ 各設定画面で **C** 左上ボタンまたは **D** 左下ボタンを長押しすると、設定数値の早送りができます。

設定を変更する

設定を間違えたときや、設定を変更するとき

B 右下ボタンを2秒以上押してください。カレンダーの「年」が点滅して設定画面になります。

「初期設定をする」【9～12ページ参照】の操作をし、変更してください。



B 右下ボタンを
2秒以上押す



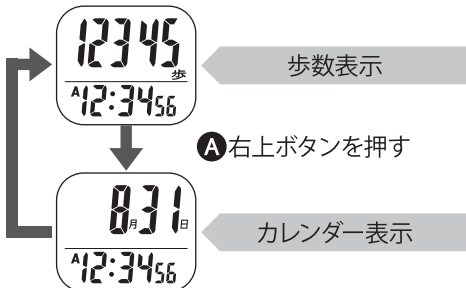
カレンダーの「年」が
点滅して設定画面
になります

※ 設定変更中に1分間ボタン操作がない場合、現在設定されている数値で決定となり、歩数表示に戻ります。

(但し、システムリセット【20～21ページ参照】および電池交換からの設定時には1分間ボタン操作が無くても、設定モードを継続しますのですべての設定を行ってください。)

表示を切り替える

A 右上ボタンを押すごとに、「歩数」、「カレンダー」の表示が切り替わります。



A 右上ボタンを押す

A 右上ボタンを押す

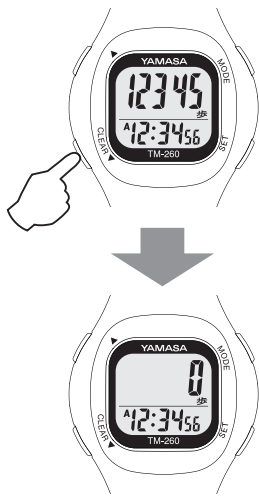
※ 時刻は表示を切り替えても常に下段に表示します。

※ カレンダー表示中に1分間ボタン操作がない場合、歩数表示に戻ります。

※ 1日に歩いた歩数が99999歩を超えた場合、00000歩になって計測を続けます。

歩数を 0 歩に戻す

歩数表示中に**D**左下ボタンを 2 秒以上押し
てください。歩数がリセットされ 0 歩に戻りま
す。




D左下ボタンを
2 秒以上押し

0 歩に戻ります

電池の寿命について



電池が消耗しますと表示部にマークが点滅
します。お早めに新しい電池と交換してくださ
い。

※ 付属の電池はお試用ですので、電池寿命
が短い場合があります。

注意

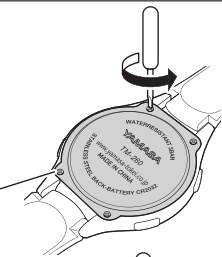
- 電池は必ず新しい電池と交換してくださ
い。古い電池を入れますと電池マークが
点灯して使用することができません。
- 消耗した電池をそのまま入れておくと電
池が膨らんだり液漏れして、故障の原因
になります。なるべく早く新しい電池と交
換してください。
- この製品は電池交換やシステムリセット
を行うとすべてのデータが消去されます。
また設定値はお買い求めいただいた時の
状態に戻ります。

電池の交換について

1. 裏フタを開ける

市販の小型ドライバーで裏フタ止めネジを4本外して裏フタを開けます。

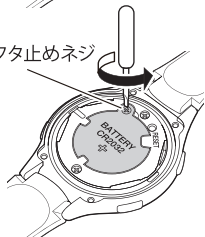
裏フタ止めネジ4箇所



2. 電池フタを開ける

中の電池フタ止めネジを外して電池フタを開けます。

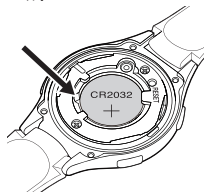
電池フタ止めネジ



3. 電池を外す

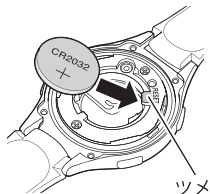
矢印の部分に小型ドライバーなどを差し込んで電池を外します。

※ 内部の接点などに手を触れないよう注意してください。



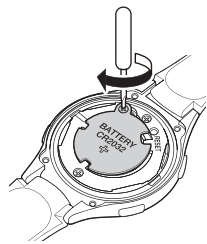
4. 新しい電池を入れる

新しい電池 (CR2032) のプラス極 (+) を上にしてツメの下に電池が入るよう斜めに差し込んでください。



5. 電池フタを閉める

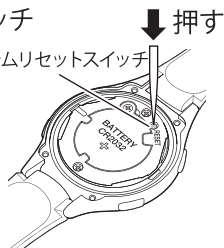
電池フタをネジで取り付けます。



6. システムリセットスイッチを必ず押す

システムリセットを押すと表示が全点灯した後、消えます。

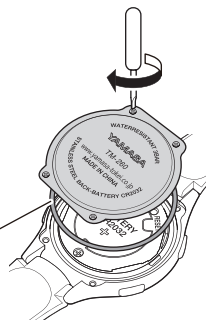
システムリセットスイッチ



7. 裏フタを閉める

内部のミゾにあるゴムの防水リングがずれないように裏フタ止めネジ4本で取り付けます

ゴムの防水リング



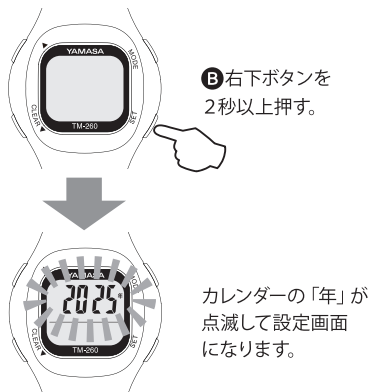
電池の交換について

8. 電源を入れる

B 右下ボタンを2秒以上押してください。
カレンダーの「年」が点滅して設定画面になりますので再設定を行ってください。

【9～12ページ参照】

※ 電源を入れる前に必ず先に裏フタを取り付けてください。



※ 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。

※ 製品を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。

システムリセットについて

- 表示が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合、4つのボタンすべてを同時に押ししてください。
- 電池交換後や4つボタン同時押しでも正常に戻らない場合は、裏フタを開けてシステムリセットスイッチを押してください。
- 4つボタン同時押しやシステムリセットスイッチを押すとすべてのデータ(歩数と設定したカレンダー、時刻)が消去され、お買い求めいただいたときの状態に戻ります。電池交換をした場合も同様です。

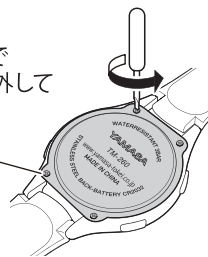
電源を入れるには**B**右下ボタンを2秒以上押ししてください。カレンダーの「年」が点滅して設定画面になりますので、再設定を行ってください。【9～12ページ参照】

- ※ 電源を入れる前に必ず先に裏フタを取り付けてください。

1. 裏フタを開ける

市販の小型ドライバーで裏フタ止めネジを4本外して裏フタを開けます。

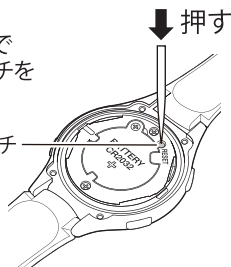
裏フタ止めネジ4箇所



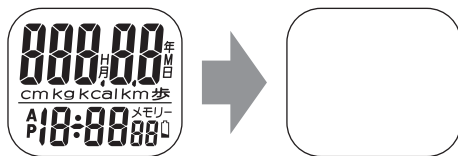
2. システムリセットスイッチを押す

折れにくい細い棒などでシステムリセットスイッチを押してください。



システムリセットスイッチ



表示が全点灯した後、消えます。



変だな?と思ったら・・・

こんな時	原因	対処方法
 マークが点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに新しい電池 (CR2032) と交換してください。 17 ～ 19 ページ参照
 マークだけが点灯した	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池 (CR2032) と交換してください。 17 ～ 19 ページ参照
何も表示しない	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください。
	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池 (CR2032) と交換してください。 17 ～ 19 ページ参照
歩数の値が違う	装着方法が間違っている	「装着方法について」の項目をご覧ください。 4 ～ 5 ページ参照
	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください。
歩数が1歩からカウントされない 歩数が急に10歩になる	歩き始めてからしばらくの間は、動きが歩行であるかを見極めているので、歩数はカウントされません。 10歩以上継続して歩くと、それまでの歩数をまとめて表示します。	
表示内容がおかしい		システムリセットスイッチを押してください。 20 ～ 21 ページ参照

※ 上記の方法でも直らない場合は、山佐・お客様サービス室までお問い合わせください。
TEL. 03-5706-5400 (受付時間 10:00～17:00 土・日・祝祭日除く)

※ 本製品の故障、修理のときは、設定したカレンダー、時刻とデータはすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え計測結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

主な仕様

名 称	ウォッチ万歩計 WATCH MANPO	
型 番	TM-260	
表 示	液晶5桁デジタル2段表示	
検 出 方 式	3D加速度センサー	
表示内容	歩 数	0~99999 歩
	カレンダー	1月1日~12月31日
	時 刻	AM 12:00 00~PM 11:59 59 ※12時間制 (午前:A / 午後:P 表示)
設定内容	カレンダー	2025年1月1日~2099年12月31日
	時 刻	AM 12:00~PM 11:59 ※12時間制 (午前:A / 午後:P 表示)
使用温度範囲	0℃~40℃	
歩 数 精 度	±3%以内 (当社規格の振動試験器による)	
時 計 精 度	平均月差±30秒以内 (常温にて)	
電 源	CR2032 リチウム電池1個	
電 池 寿 命	約1年 (1日1万歩または1日4時間使用にて)	
外 形 寸 法	約43×55×14.3 mm (幅×高×厚 バンド部は除く)	
適 用 手 首 回 り	約14.5~21.5 cm	
質 量	約38 g (バンド、電池含む)	
防 水	3気圧防水 (日常生活防水)	
材 質	本体:ABS樹脂、透明部:アクリル、裏フタ:ステンレス、バンド:強化ポリウレタン	
付 属 品	お試し用電池 (CR2032×1個) 本体に内蔵、取扱説明書 (保証書付き)	
企 画・設 計	日本	
原 産 国	中国	

【画面の曇りについて】

表示部の内側が曇ることがありますが、曇りが数時間で消えるのなら特に問題ありません。これは外気と本体内部に大きな温度差ができたことが原因です。曇りが消えなかったり、時計内部に水が残っている場合は、ご使用をやめて、お買い上げの販売店または山佐・お客様サービス室にお問い合わせください。

※ 仕様及び外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。