

使用说明书

OMRON 欧姆龙

欧姆龙卡路里计 HJA-308-GD/HJA-308-BW Caloriscan



关于卡路里计	1
卡路里的使用方式	3
安全注意事项	4
各部位的名称和附属品	7
设定	8
电池的寿命与更换	11

测量	13
查看测量结果	15
初始化	20
保养与保管	21
如有疑问时	22
规格	23
欧姆龙产品保证书/保修卡	24
咨询方法	24

- 感谢购买欧姆龙产品。
- 为了正确安全地使用，使用前请务必仔细阅读本使用说明书。
- 敬请经常把本说明书带在身边以便查阅。
- 本说明书是作产品保证书/保修卡。请妥善保管，以防丢失。

■ 本说明书上的插图均为示意图。
企业标准编号: Q/OMRON 29-2011

关于卡路里计

本产品配备了欧姆龙独有的技术“Active Engine2”，只需将产品放进口袋带在身边，即可准确的监测步行、慢跑、以及案头工作和日常家务等各种身体活动所消耗的卡路里能量。每日携带，关注自身饮食与运动的平衡。

HJA-308的特点

- 了解日常生活中各种活动所消耗的卡路里。可了解步行、慢跑、案头工作、日常家务等各种活动所消耗的卡路里能量。
- 还可了解一天中包括基础代谢在内所消耗的卡路里总量，为饮食摄取卡路里的目标值提供参考。
- 如需查询摄入食物所含热量，可登陆 <http://www.omronlady.com/>，进行会员登录后，点击【工具】按钮，在食物热量查询小工具中进行常见食物热量操作。（查询结果仅供参考）

- 放在口袋中仍可准确测量。即使一直放在口袋中也可准确测量，因此每天可以轻松带在身边。

关于Active Engine2

欧姆龙特有的 Active Engine2 技术，可以从各种干扰中正确提取出因身体活动而产生的加速度信号，即使在口袋中使用也可以监测出身体活动的信息。除了步行和慢跑，无论是案头工作还是日常家务等活动所消耗的卡路里能量，都能够准确的被监测出来。

关于身体活动强度与所消耗卡路里的表示指标

- METs: 强度单位。以相当于安静时的多少倍的形式表示身体活动强度的单位。
- Ex: 活动量单位 (METs × 时间)。表示身体活动量的单位。是活动强度 (METs) 乘以时间得到的值，因而越是剧烈的活动，要得到 1Ex 所需的时间越短。

- 基础代谢。是为了维持体温、心跳等生命活动所必须消耗的能量，即使 24 小时一动不动，也会消耗与该基础代谢相当的能量。

- 目标是保持健康。依据日本厚生劳动省《保持健康的运动方针 2006》（日本厚生劳动省）中规定，每周以 3METs 以上的活动强度进行 23 Ex 的身体活动最有益于身体健康。因此，本产品没有将未满 3METs 的轻度身体活动包括在 23 Ex 内。

- 活动的目标值。依据日本厚生劳动省《保持健康的运动方针 2006》。
- 轻松的办公室工作 1.5METs
- 普通步行 (4 km/小时) 3METs
- 使用吸尘器 3.5METs
- 慢跑 7METs

- 感谢购买欧姆龙产品。
- 为了正确安全地使用，使用前请务必仔细阅读本使用说明书。
- 敬请经常把本说明书带在身边以便查阅。
- 本说明书是作产品保证书/保修卡。请妥善保管，以防丢失。

- 感谢购买欧姆龙产品。
- 为了正确安全地使用，使用前请务必仔细阅读本使用说明书。
- 敬请经常把本说明书带在身边以便查阅。
- 本说明书是作产品保证书/保修卡。请妥善保管，以防丢失。

- 感谢购买欧姆龙产品。
- 为了正确安全地使用，使用前请务必仔细阅读本使用说明书。
- 敬请经常把本说明书带在身边以便查阅。
- 本说明书是作产品保证书/保修卡。请妥善保管，以防丢失。

- 感谢购买欧姆龙产品。
- 为了正确安全地使用，使用前请务必仔细阅读本使用说明书。
- 敬请经常把本说明书带在身边以便查阅。
- 本说明书是作产品保证书/保修卡。请妥善保管，以防丢失。

- 感谢购买欧姆龙产品。
- 为了正确安全地使用，使用前请务必仔细阅读本使用说明书。
- 敬请经常把本说明书带在身边以便查阅。
- 本说明书是作产品保证书/保修卡。请妥善保管，以防丢失。

卡路里的使用方法

1 设定 (P.8 页)

- ① 日期
- ② 时间
- ③ 出生日期
- ④ 性别
- ⑤ 体重
- ⑥ 身高
- ⑦ 步幅

2 佩带 (P.13 页)

- 放入口袋中

- 3 测量 (P.13 页)

- 4 查看测量结果

- 1866 kcal
- 12/28 15:12

- 248 kcal
- 12/29

安全注意事项

请在使用前仔细阅读本使用说明书。

- 在使用说明书中使用的警告符号与注意图标，是为了正确而安全地使用本产品，防止对您和他人的人身及财产造成伤害。
- 表示符号与含义如下所示。

- 警告符号

- 警告 错误使用时，可能会导致人员的死亡或者重伤。
- 注意 错误使用时有发生人员伤害和物品损坏的可能性。

- 图记号例

- 图标是表示强制（必须遵守的事项）。（左图是表示“一般的强制”）

- 该图标是表示禁止（不允许做的事项）。（左图是表示“一般的禁止”）

- 符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 错误使用时，可能会导致人员的死亡或者重伤。
- 注意 错误使用时有发生人员伤害和物品损坏的可能性。

- 图记号例

警告

- 使用时

- 在慢跑中，请不要穿着画面。请在能够掌握周围状况的安全场所确认画面。
- 如不确认周边状况就察看画面，会导致事故及受伤。

- 进行节食或运动疗法时，请勿自行判断，必须得到医生或者专家的指导。
- 自行判断，将会伤害到健康。

- 在运动中，如感到身体疲劳及疼痛，请务必休息。如疼痛及不适持续，请立即中止运动，接受医生诊断。
- 让身体承受过度负担的运动，可能会导致事故及受伤。请适度运动。

- 电池的保管

- 请勿将电池放在幼儿触手可及之处。
- 幼儿会有吞食电池的 danger。万一有幼儿吞食了电池，请立即与医生联系。
- 请勿加热电池或投入火中。
- 金属丝的短路，将会产生剧烈破裂，导致火灾。

- 保管

- 请勿保管在幼儿触手可及之处。
- 万一幼儿吞食了小的部件，请立即与医生联系。

- 警告 错误使用时，可能会导致人员的死亡或者重伤。
- 注意 错误使用时有发生人员伤害和物品损坏的可能性。

- 图记号例

注意

- 使用时

- 请勿用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的后袋中。
- 以防止受伤或损坏本产品。

- 电池的保管

- 请正确放入电池的 + 极。
- 由于电池发热，漏液，破裂等原因，可能导致本体损坏或身体受伤。

- 请使用指定的电池。
- 由于电池发热，漏液，破裂等原因，可能导致本体损坏或身体受伤。

- 注意

- 请勿擅自拆卸或改装本产品。
- 请勿强烈撞击、摔落或踩踏本产品。
- 本产品不防水。请勿用水洗或用湿手触摸。否则将导致产品故障。
- 电池使用完后，请用透明胶包裹住 + 极，再按照当地的废弃规定进行处理。
- 废弃本体时，请先将电池取出后再进行处理。

- 挂绳

- 挂绳用的锁扣

各部位的名称和附属品

- 包装内附有以下物品。
- 如果发现缺少任何一个物品，请拨打客户服务热线咨询。（P.10 封底）

- 本体表面

- 表示部

- 记忆/▲按钮

- 清除/▼按钮

- 本体后部

- SET 按钮

- 挂绳

- 简易螺丝刀

- 试用电池（本体内已装有电池）

设定

请在设定之前掌握体重。“关于步幅” (P.10 页)

- 开始设定时...

- 请按下本体后部的 SET 按钮。将会显示日期设定画面。

- 请勿用头尖的棒强力按本体，可能会损坏本体。

- 使用的按钮

- 按一下前进 1 步
- 连续按会快速
- 设定各项目后移动到下一个项目
- 按一下后退 1 步
- 连续按会快速

- 请正确设定。如设定有误，可能无法准确测量。

- 1 设定日期

- 设定“年份”、“月份”、“日期”。
- 按【▲】【▼】按钮选择，按【●】按钮进行设定。
- 设定范围：2010 年 1 月 1 日～2040 年 12 月 31 日
- 快进：以 10 为单位（仅限年份和日期）

- 2 设定时间

- 设定“小时”、“分钟”。
- 设定范围：0:00～23:59（24 小时制）
- 快进：以 10 为单位（仅限分钟）

设定

请在设定之前掌握体重。“关于步幅” (P.10 页)

- 开始设定时...

- 请按下本体后部的 SET 按钮。将会显示日期设定画面。

- 请勿用头尖的棒强力按本体，可能会损坏本体。

- 使用的按钮

- 按一下前进 1 步
- 连续按会快速
- 设定各项目后移动到下一个项目
- 按一下后退 1 步
- 连续按会快速

- 请正确设定。如设定有误，可能无法准确测量。

- 1 设定日期

- 设定“年份”、“月份”、“日期”。
- 按【▲】【▼】按钮选择，按【●】按钮进行设定。
- 设定范围：2010 年 1 月 1 日～2040 年 12 月 31 日
- 快进：以 10 为单位（仅限年份和日期）

- 2 设定时间

- 设定“小时”、“分钟”。
- 设定范围：0:00～23:59（24 小时制）
- 快进：以 10 为单位（仅限分钟）

设定

请在设定之前掌握体重。“关于步幅” (P.10 页)

- 开始设定时...

- 请按下本体后部的 SET 按钮。将会显示日期设定画面。

- 请勿用头尖的棒强力按本体，可能会损坏本体。

- 使用的按钮

- 按一下前进 1 步
- 连续按会快速
- 设定各项目后移动到下一个项目
- 按一下后退 1 步
- 连续按会快速

- 请正确设定。如设定有误，可能无法准确测量。

- 1 设定日期

- 设定“年份”、“月份”、“日期”。
- 按【▲】【▼】按钮选择，按【●】按钮进行设定。
- 设定范围：2010 年 1 月 1 日～2040 年 12 月 31 日
- 快进：以 10 为单位（仅限年份和日期）

- 2 设定时间

- 设定“小时”、“分钟”。
- 设定范围：0:00～23:59（24 小时制）
- 快进：以 10 为单位（仅限分钟）

设定

请在设定之前掌握体重。“关于步幅” (P.10 页)

- 开始设定时...

- 请按下本体后部的 SET 按钮。将会显示日期设定画面。

- 请勿用头尖的棒强力按本体，可能会损坏本体。

- 使用的按钮

- 按一下前进 1 步
- 连续按会快速
- 设定各项目后移动到下一个项目
- 按一下后退 1 步
- 连续按会快速

- 请正确设定。如设定有误，可能无法准确测量。

- 1 设定日期

- 设定“年份”、“月份”、“日期”。
- 按【▲】【▼】按钮选择，按【●】按钮进行设定。
- 设定范围：2010 年 1 月 1 日～2040 年 12 月 31 日
- 快进：以 10 为单位（仅限年份和日期）

- 2 设定时间

- 设定“小时”、“分钟”。
- 设定范围：0:00～23:59（24 小时制）
- 快进：以 10 为单位（仅限分钟）

关于步幅

首次设定时闪烁的数值，是根据设定的身高所计算出的步幅参考值。请参考自身的步行方式及体格，设定步幅。

- 为了更加正确地了解步幅，请在步行约 10 步之后测量 1 步的步幅（即从脚尖到脚尖，或是脚跟到脚跟的距离）。
- 步幅会因步行速度的加快而变大。本产品具有根据步行的速度自动调整步幅的功能。
- 步行距离可根据自动调整后的步幅与步数算出。

- 到这里为止，设定就全部结束了。

- 更改设定

- 按下 SET 按钮

- 显示为日期设定。请从“设定” (P.8 页) 的步骤 1 开始操作，进行设定。

- 在更改设定时，如停止 5 分钟以上不进行任何操作，显示将消失，设定恢复为显示当日总消耗卡路里、时间。

- 电池的寿命与更换

- 更换电池

- 1 打开电池盖

- 使用附属的简易螺丝刀或者市场销售的螺丝刀，松开电池盖的螺丝，打开电池盖。

- 2 取出旧电池

- 使用细小且结实的棒取出旧电池。

- 请勿使用金属制的小棍子、螺丝刀等。

- 衬垫有可能脱落。如果衬垫脱落，装回原位即可。

- 3 安装电池

- 将电池的 + 极朝上，按照箭头方向安装。

- 4 盖上电池盖

- 先插入电池盖的突出部分，拧紧螺丝。

电池的寿命与更换

“闪烁”或点亮时，请及时更换新的电池 (CR2032)。

- 测量值的记录是在每个小时的 00 分进行。更换电池后，从每个小时的 00 分到更换电池时的测量值将会消失。
- 更换电池后，请重新设定日期和时间。“设定” (P.8 页)
- 更换电池后，过去的测定值仍会保留。

- 更换电池

- 1 打开电池盖

- 使用附属的简易螺丝刀或者市场销售的螺丝刀，松开电池盖的螺丝，打开电池盖。

- 2 取出旧电池

- 使用细小且结实的棒取出旧电池。

- 请勿使用金属制的小棍子、螺丝刀等。

- 衬垫有可能脱落。如果衬垫脱落，装回原位即可。

- 3 安装电池

- 将电池的 + 极朝上，按照箭头方向安装。

- 4 盖上电池盖

- 先插入电池盖的突出部分，拧紧螺丝。

客户服务热线
400-770-9988
服务时间
周一至周五 8:45-17:45
节假日休息

销售商
欧姆龙健康医疗(中国)有限公司
大连保税区 IC-45-1号
电话: 0411-87317201
邮编: 116600

制造商
欧姆龙(大连)有限公司
大连经济技术开发区东北二街 28号
电话: 0411-87614222
邮编: 116600



测量

正确的佩带方法

放入口袋中

※请勿放入裤子后侧的口袋,以免坐下时损坏本产品。

为防止掉落或在洗衣服时忘记将卡路里计取出,请使用附属的挂绳和锁扣。

挂绳和锁扣的安装方法



强行拉开将导致衣绳等损坏。

开始测量

正确佩带后就开始测量吧。

即使放在包内或挂于脖颈上,也可准确测量步数与步行距离。

以下情况时,可能无法正确计步

- 本体动作不规则时
 - 垂挂在腰上或背包上
 - 在不规则运动的背包中

- 步行不规则时
 - 类似脚板蹭着地面的行走方式
 - 穿着凉鞋、拖鞋、木屐等行走
 - 在拥挤场所行走时步法混乱

- 上下运动或者振动频繁的场合使用
 - 一会儿站起来一会儿坐下去
 - 步行以外的运动
 - 上下楼梯或爬陡坡
 - 乘坐于上下振动或左右摇晃的交通工具(自行车、汽车、电车、公交车等)中
 - 以上半身为中心的锻炼

- 非常缓慢地步行时

关于计算步数

开始步行后,为了防止计数错误,显示不会增加。步行4秒以上之后,追加显示之前的步行数据。(步行刚开始的4秒内,虽然显示不会改变,但是会进行计步。)

查看测量结果

切换显示

显示总消耗卡路里、时间

显示从凌晨0点到当前的总消耗卡路里(基础代谢+活动卡路里)和时间。

显示累计步数、累计天数

与普通的计步不同,还会计算并显示累计步数与累计天数。随时都可以重新设定,因此可以计算所要计量的区间或期间的步数。

显示 Ex 步数、周累计 Ex 量

显示 3METs 以上的步数与一周的累计 Ex 量。

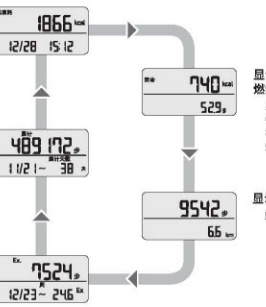
METs: 强度单位

安静状态时为 1METs, 普通步行时为 3METs

Ex: 活动量单位 (METs×时间)

表示身体活动量的单位

每次按下【显示】按钮,都会按如下方式切换显示内容。



显示活动卡路里、燃烧脂肪量

显示从凌晨0点到当前步行、慢跑、家务工作、日常家务等活动所消耗的卡路里与燃烧的脂肪量。

显示步数、距离

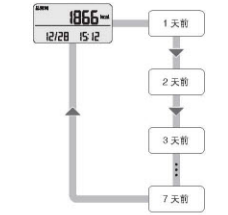
显示步数和步行距离。

查看过去的测量值

1 天内的测量值 (除累计步数、累计天数), 将在时间变为“0:00”时自动记录, 显示返回到“0”。

1 按【记忆】按钮, 查看过去所记录的测量值

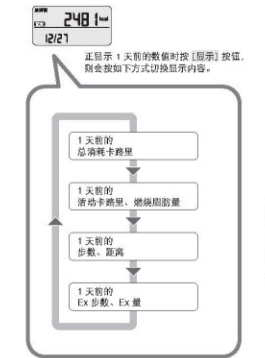
显示 1 天前所记录的测量值。
· 按【记忆】按钮按顺序依次显示 7 天前的测量值。
· 想返回到当天的显示时, 按【清除】按钮。



在不进行任何按钮操作的状态下持续 1 分钟以上, 将返回到当天的画面。

2 按【显示】按钮, 选择想要看的显示内容 (除累计步数显示)

※“切换显示” (P15 页)



清零周累计 Ex 量、累计步数

1 显示想要清零的画面

按【显示】按钮, 则显示周累计 Ex 量或累计步数的画面。

2 按【清除】按钮 2 秒钟以上

开始日切换为当天日期, “日期”与“Clr”闪烁。

如要取消清零操作, 请按【记忆】或【显示】按钮或静待 10 秒钟以上不进行任何操作, 将返回原画面。

3 再次按下【清除】按钮

如正在显示周累计 Ex 量, 则返回当天的显示, 显示清零完毕后当天的 Ex 量。

如正在显示累计的步数, 则返回当天的显示。

初始化

如果要清除已设定的数值与已测量的数值 (过去的测量值) 全部清除时, 请按以下步骤进行初始化。

1 用细小且结实的棒按下本体后部的 SET 按钮

显示日期设定。

请勿用头尖的棒强力按本体, 可能会损坏本体。

2 同时按【记忆】和【清除】按钮 2 秒钟以上

显示“ALLClr”之后, 将显示日期设定。

将显示日期设定。再次使用时, 请重新设定。

“设定” (P8 页)

如停止 5 分钟以上不进行任何操作, 显示将消失, 设定恢复到出厂时的状态。如按 SET 按钮, 将显示日期设定, 因此请从“设定” (P8 页) 的步骤 1 开始操作, 进行设定。

保养与保管

关于保养

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溶剂擦干净。

保养和保管的注意事项

去除污垢时, 请勿使用汽油、稀释剂、酒精等挥发性液体。

- 请勿放在以下场所保管。
 - 经常接触到水的场所
 - 受高温、多湿、阳光直射、灰尘、含盐分等空气影响的场所
 - 有倾斜、振动、冲击的场所
 - 化学药品的保管场所及产生腐蚀性气体的场所

请勿保管在幼儿触手可及的场所。

长期 (3 个月以上) 不使用时, 请取出电池后保管。

※如果不遵守以上注意事项及其它正确的使用方法, 我们将不负质量上的责任。

如有疑问时

现象	原因	处理方法
电池显示闪烁	电池电量即将耗尽	请及时更换新的电池 (CR2032) (P11 页)
电池显示点亮	电池电量已耗尽	请及时更换新的电池 (CR2032) (P11 页)
进入省电模式		请按下【记忆】或【显示】或【清除】按钮 (P16 页)
没有任何显示	电池的正负 (+/-) 极方向安装错误	请正确调整电池的方向 (P11 页)
	电池电量已耗尽	请及时更换新的电池 (CR2032) (P11 页)
显示值有误	佩带的方法有误	请阅读“正确的佩带方法” (P13 页)
	行走无规律	请阅读“以下情况时, 可能无法正确计步” (P14 页)
	设定值有误	请更改设定 (P10 页)
出现错误时显示“Err”	操作异常	请重新放入电池 (P11 页)
显示内容异常/无法进行按钮操作		请重新放入电池 (P11 页)

如果上述方法都不能正常使用时, 请拨打客户服务热线咨询。

本产品如故障、修理时, 已设定的数值与已记录的测量值将全部清除。我们建议您把测量结果记录到纸上。

规格

产品名称	欧姆龙卡路里计 HJA-308-GD/HJA-308-BW (HJA-308-SHGD/HJA-308-SHBW)
电源电压	DC3V (锂电池 CR2032×1 个)
显示	步数 0 步~999,999 步 距离 0.0 km~999.9 km 总消耗卡路里 0 kcal~59,999 kcal 周累计 Ex 量 0.0 Ex~999.9 Ex Ex 步数 0 步~999,999 步 燃烧脂肪量 0.0 g~999.9 g 活动卡路里 0 kcal~59,999 kcal 累计步数 0 步~999,999 步 累计天数 1 天~9,999 天 时间 0:00~23:59 记忆 1 天前~7 天前
设定	日期 2010 年 1 月 1 日~2040 年 12 月 31 日 时间 0:00~23:59 : 24 小时制 出生日期 1900 年 1 月 1 日~2040 年 12 月 31 日 性别 男/女 体重 30 kg~136 kg : 1 kg 为单位 身高 100 cm~199 cm : 1 cm 为单位 步幅 30 cm~120 cm : 1 cm 为单位
使用温度/湿度	-10℃~+40℃ : 30% F/H ~ 85% F/H
运输和保存湿度	-20℃~+55℃ : 30% F/H ~ 95% F/H
电池寿命	约 6 个月* (按每天佩带 12 小时计)
外形尺寸	长约 78.0 mm×宽约 33.0 mm×高约 10.0 mm (按钮部分约 11.0 mm)
重量	约 25 g (含电池)
附赠品	挂绳、挂绳用的锁扣、试用电池 (CR2032×1 个、内置)、简易螺丝刀、使用说明书 (附欧姆龙产品保证书)、合格证、顾客服务一览表、有毒有害物质或元素含有表

因规格或外观之改良而有变更时, 恕不预告。
* 根据本公司的试验条件, 使用新电池。

欧姆龙产品保证书

- 欧姆龙产品从购买之日起, 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, 请拨打客户服务热线咨询。

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: _____	联系电话: _____
销售店的印章 _____	