



欧姆龙电子计步器 HJ-108 Step S

企业标准编号 OEM-3508003

使用说明书

- 承蒙购买欧姆龙电子计步器，不胜感谢。
- 为了正确安全地使用，使用前请务必阅读这册使用说明书。
- 敬请经常把说明书带在身边以便查阅。
- 此说明书兼作质量保证书。请勿丢失应妥善保管。

A Good Sense of Health



9059031-0A

2 商品的特长

- 具有对健康有益的「有效步数」功能，是效果明显的能消耗体内脂肪的有氧运动的标准，能够计算连续步行10分钟以上的步数（有效步数）。
- 对行走时合计的距离能显示，方便想要行走的目标。
- 具有夜光照明的功能，显示部夜光照明灯开着，即使在夜间也能边走边看数据。
- 有能同时显示时间和步数的功能。
- 超薄型的简洁设计。

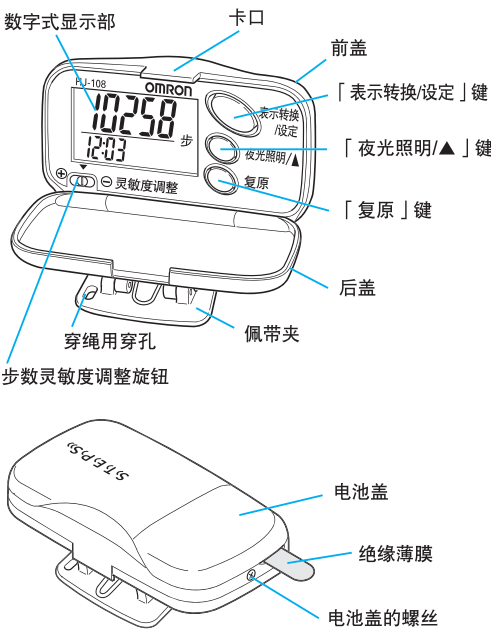
3 商品的组成

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。

- ☐ 本体（内含有试用电池）。
- ☐ 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。

5 各部位的名称

※ 本产品在出厂时贴有保护膜，请卸去保护膜后使用。



8 使用中感到疑问时

疑问	产生原因	解决办法
电池显示熄灭 电池显示闪烁	电池用完了	→ 换上新的电池（CR2025） (参照6)
无任何显示	电池的正负极方向装反	→ 调整电池的正确方向 (参照6)
	电池用完了	→ 请换上新的电池（CR2025） (参照6)
显示的数值不符合时	佩戴的方法有错	→ 请阅读「佩戴的方法」部分 (参照11)
	是否行走不规则	→ 请留意经常按一定节奏有规律的行走 (参照11)
	是否设定的数值不对	→ 请重新设定调整数值 (参照12)
	灵敏度调整键的位置是否正确	→ 请再次将灵敏度重新调整 (参照14)
显示的内容不正常时		→ 请将电池取出，重新装入 (参照6)

※ 若上述方法仍然不能正常使用时，请向附近的欧姆龙客户服务中心咨询。
([参照10](#))

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：
 - 擅自拆装、改装该产品而造成的故障；
 - 在使用、搬运的过程中不慎跌落而造成的故障；
 - 因缺乏合理的保养而造成的故障；
 - 没有按照使用说明书的正确指示进行操作而造成的故障；
 - 因非欧姆龙授权的维修店的不当修理而造成的故障等。
- 保修范围外的修理服务，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：_____ 邮编编码：_____

地址：_____

销售店的印章 _____

4 关于计步器

「有效步数」行走的目标。

「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计数成「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

※ 行走10分钟以上，中途在1分钟以内休息后，继续行走将连续计算。

例：每分钟120步的速度行走了20分钟的时候，「有效步数」显示为2400步。



6 电池的寿命和更换

电池更换的标准

「」电池显示灯闪烁后，请马上换上新的电池（CR2025）

- ※ 「」闪烁时，不能使用夜光照明功能。
- ※ 电池取出后，过去记忆的数据（时间，体重，步幅）全部消掉了，请重新设定时间，体重，步幅（[参照12](#)）。

电池的使用注意

- 电池的寿命在每天行走1万步、使用三次背光灯的情况下为一年。
- 附属的电池是试用品，故有可能电池的寿命在一年以内就结束。
- 电池的正负极请勿装反。
- 请仔细阅读关于电池使用的注意事项。
- 请将使用完的电池与其他垃圾分别处理。

9 规格

名称	欧姆龙电子计步器
型号	HJ-108
电源	DC3V(CR2025/1个)
测定范围	步数 0~99,999步
	有效步数 0~99,999步
	有效步行时间 0~1,440分
	消耗能量 0~99,999Kcal
	距离 0~999.99Km
设定范围	时间 0:00~23:59（24小时表示）
	体重 30~136kg（1kg为单位）
使用温度湿度范围	时间 30~120cm（1cm为单位）
	步幅 30~120cm（1cm为单位）
运行大气压力	860hPa ~ 1060hPa
运输和保存大气压力	500hPa ~ 1060hPa
步数精度	±5%以内（振动试验机报告）
时钟精度	平均月差在±90秒之内（常温）
电池寿命	约一年（1日1万步使用时、1日使用夜光照明3次时）
外形尺寸	约63.5X36.3X23.0mm
重量	约26g（包含电池）
附属品	试用电池（CR2025型纽扣电池1个）、合格证、使用说明书（附欧姆龙健康产品保证书）、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。

1 安全上的注意事项

- 这里所列举的警告符号与图案记号，是为了正确而安全地使用本产品，预防对使用者或他人造成的危害以及财产的损害。
- 表示符号与含义如下所示。

警告符号	内容
	表示错误的使用表示错误的使用有人员死亡或者重伤的可能性
	表示错误的使用有人员伤害和物品损坏的可能性

※ 物品损害是涉及到房屋，财产以及家畜、宠物等的损害。

图标例	
	△该记号是表示注意（包含警告、危险的意思） 具体注意的内容，在△的附近用文字或图案表示。 如左图表示“注意破裂”。
	○该记号是表示禁止（不允许做的事情）。 具体禁止的内容，在○的中或者附近用文字或图案表示。 如左图表示“禁止拆卸”。
	●该记号是表示强制（必须遵守的事项）。 具体强制的内容，在●的中或者附近用文字或图案表示。 如左图表示“一般的强制”。

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，对消耗体内脂肪能起到明显的效果。

步行是很自由很方便进行的有氧运动之一。

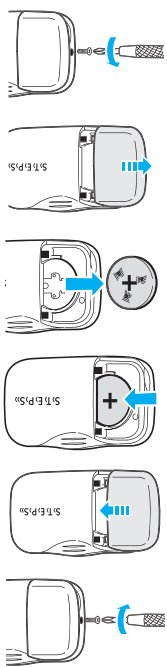
根据「所需运动量策定检查会报告书（第6次修订日本人的营养所需量 第一版发行）」、对健康有益的必要运动量应该达到以下的三条原则。

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. 原则上每天应该坚持进行步行运动。

本产品的「有效步数」是符合以上报告书的机能。

电池更换的办法

1. 先取下电池盖的螺丝。
采用十字螺丝刀将电池盖的螺丝拧出。
2. 打开电池盖。
3. 取出旧电池。
用细长的抗折断的细棒将电池挑出来。
※ 请不要用金属制的小镊子或螺丝刀。
4. 新的电池如图所示安装。
电池（CR2025）的+极向上安装。
5. 盖上电池盖。
将电池盖的卡口对准缺口，安装上。
6. 再用十字螺丝刀将电池盖的螺丝拧上。



10 咨询方法

疑问

请再次确定是否有疑问。
如有疑问时，请咨询以下客户服务中心。

制造厂：	进口代理商：
展科电子（深圳）有限公司	邮编：116600
深圳市宝安区西乡镇	欧姆龙工贸（大连）有限公司
臣田工业村第26栋1楼	大连保税区IC-45-1号
联系电话：	
欧姆龙（中国）有限公司（健康医疗事业）	
上海黄浦分公司	北京办事处：
电话：021-63917557	电话：010-85809166
沈阳办事处：	济南办事处：
电话：024-23258910	电话：0531-86065601
江苏办事处：	天津办事处：
电话：025-86893940	电话：022-24152575
哈尔滨办事处：	重庆办事处：
电话：0451-53009751	电话：023-63722252
河北办事处：	河南办事处：
电话：0311-86918255	电话：0371-67717882
广州办事处：	四川办事处：
电话：020-87322117	电话：028-86528210
湖北办事处：	福州办事处：
电话：027-82656435	电话：0591-87674830
陕西办事处：	杭州办事处：
电话：029-87203477	电话：0571-85775777
云南办事处：	深圳办事处：
电话：0871-3571901	电话：0755-83775811
湖南办事处：	广西办事处：
电话：0731-4462595	电话：0771-5879401

警告	
请注意保管时远离年幼儿童所能接触到的范围。 · 万一将电池，电池盖或者螺钉吞下时，请立刻送往医院治疗。	

注意	
请勿擅自拆卸，修理和改装。 · 可能会引起故障和事故。	
请勿把电池投入火中。 · 有爆裂的危险。	

请注意	
· 请避免强烈撞击，因有损坏的可能性。	
· 请勿过度打开本体，会造成盒子破裂。	
· 请勿过分撑开或扭扭佩带夹，有可能折断。	
· 本产品不防水，请勿用水洗或接触湿手。	

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		
300X0.95=285kcal		
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

7 保养和保管的方法

保养的方法

- 使用时请经常保持清洁。
- 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。

保养和保管的注意点

- 去除污垢时，请勿使用化学药剂、稀释剂和汽油等物品。
- 请勿放在以下地方保管。
 - 经常接触到水的地方。
 - 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）不使用的時候，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恕不负责。



有关商品使用方法的疑问请垂询我们的健康咨询室

上海咨询室
电话：021-63917557
沈阳咨询室
电话：024-23258910
江苏咨询室
电话：025-86893941
哈尔滨咨询室
电话：0451-53009751
河北咨询室
电话：0311-86918693
广州咨询室
电话：020-87322115
湖北咨询室
电话：027-82656656
陕西咨询室
电话：029-87203267
云南咨询室
电话：0871-3571933
湖南咨询室
电话：0731-4462578

北京咨询室
电话：010-85809160
济南咨询室
电话：0531-86065603
天津咨询室
电话：022-24152575
重庆咨询室
电话：023-63726722
河南咨询室
电话：0371-67717881
四川咨询室
电话：028-86528209
福州咨询室
电话：0591-87674829
杭州咨询室
电话：0571-85775948
深圳咨询室
电话：0755-83665528
广西咨询室
电话：0771-5879402

使用者，请阅览反面。

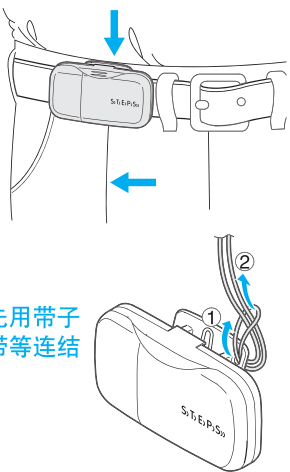


11 佩带的方法

正确的佩带在皮带或裤子上

关上前盖，将佩带夹别好在皮带上。

佩带的位置以西裤的折痕线为准。



※为了防止滑落预先用带子穿过穿绳孔和皮带等连结好。

■如下情形，会有不能正确测定步数的可能性。

- 在设定操作时，不能测定计算步数。
- 没有正确佩带的时候。
 - 把本体倾斜地佩带。
 - 没有关闭好佩带夹和前盖。
- 不规则的步行或不规则慢跑的时候。
 - 脚板蹭着地面行走。
 - 穿着拖鞋，木屐或草鞋等行走。
 - 在混杂场所行走时步法混乱。
- 上下运动或者振动频繁的场合使用时。
 - 一会儿站起来一会儿坐下去。
 - 步行和慢跑以外的运动。
 - 上下楼梯或者爬陡坡。
 - 乘坐在上下振动或左右摇晃的交通工具中。



12 时间·体重·步幅的设定

本机器要先设定时间·体重·步幅后再使用。

首先请测量一下自己的步幅。

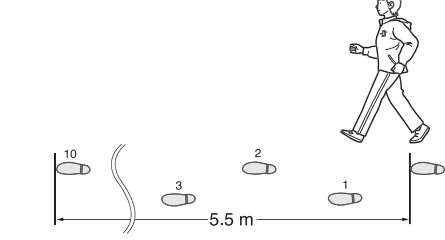
※ 请正确的设定时间，跟播报的时间相吻合。

1 测量步幅。

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步合计的距离再除以10就是正确步幅。
请用象右边的计算式计算。

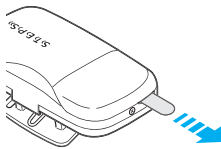
例：走了5.5m的时候

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



2 拔出绝缘薄膜，接通电源。

本产品为了防止电池的消耗，在出厂时装上了电池绝缘。
按箭头的方向将绝缘薄膜抽出后，电源就接通了（以后绝缘薄膜就不需要了）。



电源接通了，显示灯全亮后，开始设定时钟。

3 设定时钟

设定范围 0:00~23:59

① 按「夜光照明/▲」键，校正小时

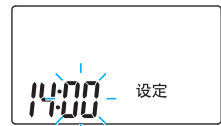
※ 校正小时状态放置5分钟以上，自动跳到步数显示状态。

例：设定为下午2点30分



- 按一下以1小时逐次前进
- 超过23时回到0
- 按住「复原」键1.5秒以上回到0

② 按「表示转换/设定」键，时间设定



● 分钟在闪烁

③ 按「夜光照明/▲」键，校正分钟

※ 校正时间状态放置5分钟以上，自动跳到步数显示状态。



- 按一下以1分钟逐次前进
- 连续按的话能10分钟逐次快进
- 超过59时回到00
- 按住「复原」键1.5秒以上回到00

④ 按「表示转换/设定」键，转到体重设定



● 体重数值在闪烁

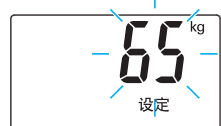
4 设定体重

设定范围 30~136kg

① 按「夜光照明/▲」键，校正体重数值

※ 校正体重状态放置5分钟以上，自动跳到变更前步数显示状态。

例：设定为65kg



- 按一下以1kg逐次前进
- 连续按的话能10kg逐次快进
- 超过136时回到30
- 按住「复原」键1.5秒以上回到30

② 按「表示转换/设定」键，转到步幅设定



● 步幅数值在闪烁

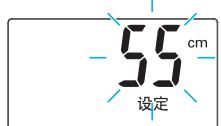
5 设定步幅

设定范围 30~120cm

① 按「夜光照明/▲」键，校正步幅数值

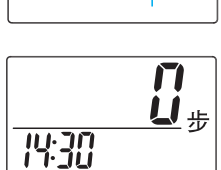
※ 校正步幅状态放置5分钟以上，自动跳到变更前步数显示状态。

例：设定为55cm



- 按一下以1cm逐次前进
- 连续按的话能10cm逐次快进
- 超过120时回到30
- 按住「复原」键1.5秒以上回到30

② 按「表示转换/设定」键，转到步数显示状态



● 步数显示和时间显示在亮着

设定时间·体重·步幅的注意点

- ① 在步数显示状态下，先按住「表示转换/设定」键1.5秒以上。
- ② 按「表示转换/设定」键，转换到想要设定的内容。
- ③ 按「夜光照明/▲」键，数值就改变了。
- ④ 变更结束时，按「表示转换/设定」键，回到步数显示状态。

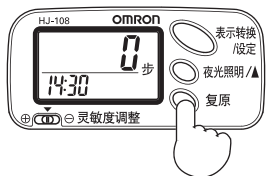
到这里设定就全部结束了。

13 开始使用

1

步数、有效步数、消耗卡路里、距离显示为0

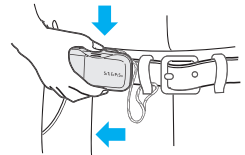
按住「复原」键1.5秒以上，数值（步数，有效步数，消耗卡路里，距离）全变为0开始。（☞参照15）



设定结束后，转为步数显示状态

2

关上前盖，佩带好计步器（☞参照11）



3

开始步行

测定步数，有效步数，有效步数时间，消耗卡路里，距离等。



测定步数。最初请试走100步，然后确认一下步数。
测定数值是否正确。实际测定的步数和测定值有误差时请调整灵敏度（☞参照14）。

14 灵敏度的调整方法

本产品以在平地上正确的标准步法行走，误差为±5%以内（即100步中误差在±5步）。

※ 出产时灵敏度的调整旋钮设定在中央位置。

步数灵敏度调整旋钮在中央。



1. 正确佩带好计步器

试走100步确认显示的数值。

■ 若步行100步而测定在105步以上时。

将灵敏度的调整旋钮向负⊖的方向稍微移动一些。



■ 若步行100步而测定在95步以下时。

将灵敏度的调整旋钮向正⊕的方向稍微移动一些。



2. 再次步行100步以确认测定的数值。

步行100步确认测定的数值在±5步以内说明调整正确。

※ 如果测定的数值在±5步以上时请反复多次调整。

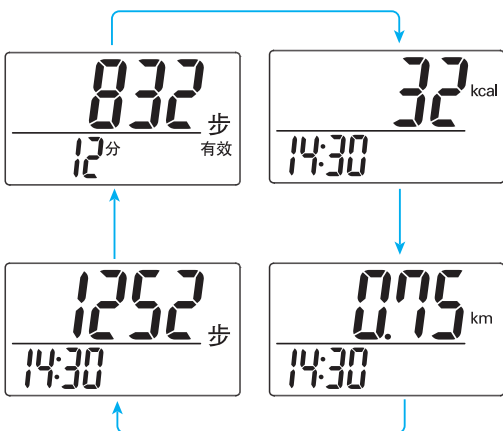
※ 步行的速度变化的时候，竞走以及步行姿势变化的时候，请再调整。

15 结果

按「表示转换/设定」键

依次显示有效步数/有效步数时间 → 消耗卡路里 → 距离 → 步数

※ 关于消耗的卡路里，请阅读「关于计步器」。（☞参照4）。

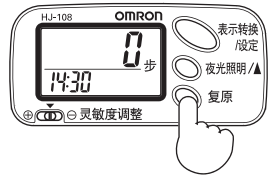


想将当天的数据全变为0时...

当时间变为「0:00」时显示自动变为0，但想任何时候变为0都可以。

按住「复原」键1.5秒以上，

当天的数值（步数，有效步数/有效步数时间，消耗卡路里，距离）全变为0。



※ 复原的时候消去当天的全部数据，本产品不能进行单独一项的复原设定。

※ 消去的数据不能进行复原，想要记录当天的数据时，请预先记录在备忘录或笔记本上。

光线暗看不清的时候

请按住「夜光照明/▲」键5秒钟，夜光照明灯就亮了。



※ 夜光照明灯不能点亮时，请更换电池（☞参照6）。