

■ご使用方法

1. 時刻の合わせかた



①リュウズを引き出すと秒針が止まります。リュウズが引き出せない（ネジロック式リュウズ）モデルはリュウズを左に回してネジをゆるめ、リュウズを引き出すと秒針が止まります。秒針は12時の位置に止めてください。

②リュウズを回して針を合わせます。

③時報と同時にリュウズを押し込みます。ネジロック式リュウズモデルは修正がすみましたら、リュウズを押すだけから右に止まるところまでネジ込んでください。

※クォーツは機械時計と機構が異なりますので正確に合わせるためには、分針を正しい時刻より4～5分進めてから逆にもどして合せてください。
※時刻合わせは、電話の時報サービスTEL.117が便利です。

2. 脈拍数計算尺について



脈拍を数え始めます。

脈拍が15回数えた時の計算尺の数字を読み取ります。

文字盤の脈拍数計算尺を用いて、1分間当たりの脈拍数を計算することができます。

①秒針が12時もしくは6時位置に来た時に脈拍数を測り始めます。

②脈拍が15回を数えた時に、秒針が指している計算尺の数字を読み取ります。

■使用上の注意とお手入れの方法

⚠警告

- ①お客様は、時計から電池を取り出さないで下さい。
- ②やむを得ずお客様が時計から電池を取り出した場合は、電池はただちに幼児の手が届かないところに保管してください。
- ③万一飲み込んだ場合は、身体に害があるためただちに医師にご相談ください。

⚠注意

- ①破裂、発熱、発火などのおそれがありますので、電池を絶対にショート、分解、加熱、火に入れるなどしないでください。
- ②この時計に使用している電池は、充電式ではないので、充電すると液漏れ、破損のおそれがあります。絶対に充電しないでください。
- ③「常温(5℃～35℃)からはずれた温度」下で長時間放置すると電池が漏液したり、電池寿命が短くなったりすることがあります。

電池寿命切れ予告機能



秒針が一度に2目盛送るようになりますと2～3日中に時計が止まる可能性があります。お早めにお買い上げ店で電池交換をご依頼ください。
※ただし、この場合でも時刻は正常です。

⚠注意

日常のお手入れ

- ・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。汚れたままにしておくことで衣類の袖口を汚したり、かぶれの原因になることがありますので常に清潔にご使用ください。
- ・時計を外したときは、柔らかい布などで汗や水分をふき取ってください。汚れも取れ、ケース、バンド及びバックルの寿命が違ってきます。

革バンド

- ・革バンドは、柔らかい布などで吸い取るように軽くふいてください。こするようにつくと色が落ちたり、ツヤがなくなったりする場合があります。

金属バンド

- ・金属バンドはときどき柔らかい歯ブラシなどを使い、部分洗いなどのお手入れをお願いします。その際に非防水の時計の場合には時計本体が水がかからないようにご注意ください。

軟質プラスチックバンド

- ・ウレタンバンド等軟質プラスチックでできているバンドは、特に手入

- ・必要はありませんが、汚れがひどいときには石鹸水で洗ってください。化学製品ですので溶剤によって変質することがあります。通常数年のご使用で材質が硬化してきたり、色があせたりする場合がありますので、その際は新しいバンドに交換してください。
- ・非防水時計は、水（水道の水はね、雨、雪など）や多量の汗にご注意ください。万一、水や汗でぬれた場合には吸湿性のよい布などで水分をふきとってください。
- ・日常生活用強化防水時計は海水中等での使用のあと、化学薬品類を使用せず、ためた真水で洗ってください。
- ・回転ベゼル付きの時計の場合、ベゼル下に汚れなどがたまり、回転が重くなる場合がありますので清潔にご使用ください。

⚠注意

かぶれやアレルギーについて

- ・バンドは多少余裕を持たせ、通気性をよくしてご使用ください。
- ・かぶれやすい体質の人や体調によっては、皮膚にかゆみやかぶれをきたすことがあります。
- ・かぶれの原因として考えられるのは、
 1. 金属・皮革に対するアレルギー
 2. 時計本体及びバンドに発生した錆、汚れ、付着した汗等です。
- ・万一肌などに異常を生じた場合は、ただちに使用を中止し医師にご相談ください。

保管について

- ・「-10℃～+60℃からはずれた温度」下では、機能が低下したり停止する場合があります。

- ・磁気や静電気の影響があるところに放置しないでください。

- ・極端にホコリの多いところに放置しないでください。

- ・強い振動のあるところに放置しないでください。

- ・薬品の蒸気が発散しているところや薬品にふれるところに放置しないでください。
(薬品の例：ベンジン、シンナー、などの有機溶剤およびそれらを含有するもの、ガソリン、マニキュア、化粧品などのスプレー液、クリーナー剤、トイレ用洗剤、接着剤など一水銀、ヨウ素系消毒液など)

- ・温泉や防虫剤の入ったひきだしなど特殊な環境に放置しないでください。

■製品仕様

- 1.水晶振動数 : 32,768Hz (Hz＝1秒間の振動数)
 - 2.精度 : 平均月差±15秒 (気温5℃～35℃において腕につけた場合)
 - 3.作動温度範囲 : -10℃～+60℃
 - 4.駆動方式 : ステップモーター式
 - 5.使用電池 : 小型銀電池 SB-AG 1個
 - 6.電池寿命切れ予告機能付
 - 7.電子回路 : 発振・分周・駆動回路(C-MOS-IC) 1個
- ※仕様は改良のため予告なく変更することがあります。

その他、携帯上ご注意いただきたいこと

- ・バンド着脱の際に中留などで爪を傷つける恐れがありますのでご注意ください。
- ・転倒時や他人との接触などにおいて、時計の装着が原因で思わぬケガを負う場合がありますのでご注意ください。
- ・特に乳幼児を抱いたりする場合は、時計に触れることでケガを負ったり、アレルギーによるかぶれをおこしたりする場合がありますのでご注意ください。

⚠注意

- ・提げ時計やペンダント時計の場合は、ひもやチェーンによって大切な衣類や手・首などを傷つけることがありますのでご注意ください。

分解掃除による点検調整（オーバーホール）について

- ・時計は精密機械です。部品の油切れや磨耗により止まり遅れが生じることがあります。その際にはオーバーホールをご依頼ください。オーバーホールの際にはバックンやバネ棒の交換もご依頼ください。

入浴について

- ・10気圧以上の防水の場合、時計をつけたまま入浴してもかまいませんが下記のことにご注意してください。
- ・時計に、石けんやシャンプーがついた状態で、リュウズ操作やボタン操作を行わないでください。
- ・防水機能が維持できなくなることがあります(防水性能が低下する場合があります)。
- ・温水で時計が温まりますと、多少の進み、遅れを生ずることがあります。ただし、常温でもどれほど精度はもとにもとります。

⚠警告

- ・日常生活用防水（3気圧）の時計は、水の中に入れてしまうような環境での使用はできません。
- ・日常生活用強化防水（5気圧）の時計は、スキューバダイビングを含めて全ての潜水に使用できません。
- ・日常生活用強化防水（10・20気圧）の時計は、飽和潜水/空気潜水には使用できません。

⚠注意

アナログクォーツ時計の耐磁性能			
JIS耐磁時計種別	耐磁性能水準	耐磁表示ケース裏蓋	耐磁性
—	1,600A/m	無表示	ほとんどの時計が耐えられる耐磁性能水準
1種	4,800A/m	□	日常生活において磁界を発生する機器に5cmまで近づけても、ほとんどの場合、性能を維持できる耐磁性能水準
2種	16,000A/m	□	日常生活において磁界を発生する機器に1cmまで近づけても、ほとんどの場合、性能を維持できる耐磁性能水準

※ダイバースクォーツの場合は必ず耐磁時計ですので、裏蓋の耐磁表示を設けておりません。

⚠注意

防水性能

- ・時計の文字板または裏ふたにある防水性能表示をご確認の上、使用可能範囲にそって正しくご使用ください。
- ・水分のついたままリュウズを回したり、引き出したりしないでください。時計内部に水分が入ることがあります。

時計の防水表示 上段：文字板 下段：裏ふた	使用例	防水					
		雨や濡れなど日常生活で予想される「水がかかる」程度	水に浸るの雨、仕事(雨仕事)、洗濯(洗濯機)など日常生活で想定される「水がかかる」程度	スキューバダイビングや入浴に使用できる程度	空気ボンベを使用しない潜水(スキューバダイビング)や入浴に使用できる程度	空気ボンベを使用する潜水(スキューバ潜水)に使用できる	ヘリウムガスを使用する潜水(飽和潜水)に使用できる
表示なし 表示なし WATER RESIST	非防水	×	×	×	×	×	×
表示なし WATER RESIST 5 BAR	日常生活用防水(3気圧防水)	○	×	×	×	×	×
表示なし WATER RESIST 10 BAR	日常生活用強化防水(5気圧防水)	○	○	×	×	×	×
表示なし WATER RESIST 10 BAR	日常生活用強化防水(10気圧防水)	○	○	○	×	×	×
表示なし WATER RESIST 20 BAR	日常生活用強化防水(20気圧防水)	○	○	○	○	×	×

■アフターサービスについて

- ・万一故障した場合には、お買い上げ店にお持ちください。保証期間内の場合は保証書を添えてください。
- ・修理期間経過後の修理およびこの時計についてのご相談はお買い上げ店でうけたまわっております。なお、ご不明の点は「セイコーウオッチ株式会社お客様相談室」にお問い合わせください。
- ・保証内容は保証書に記載したとおりですので、よくお読みいただき大切に保管してください。

■補修用性能部品について

- ・この時計の補修用性能部品の保有期間は通常7年間を基準としています。正常なご使用であれば、この期間中は原則として修理可能です。(補修用性能部品とは、時計の機能を維持するのに不可欠な修理用部品です。)
- ・修理可能な期間はご使用条件によりいちじるしく異なり、精度が元通りにならない場合もありますので、修理ご依頼の際にお買い上げ店とよくご相談ください。
- ・修理のとき、ケース・文字板・針・ガラス・バンドなどは一部代替品を使用させていただくことがありますのでご了承ください。

HOW TO USE

1. TO SET THE TIME



- 1. Pull out the crown, when the second hand is at the 12 o'clock position... 2. Turn the crown to set the time. 3. Push in the crown in accordance with a time signal.

*The mechanisms of the quartz watch and the mechanical watch are different. When you set the time, first set the minute hand to a properly advanced time, then return the minute hand to the correct time.

LUMIBRITE

(IF YOUR WATCH HAS LUMIBRITE)

LumiBrite is a luminous paint that is completely harmless to human beings and natural environment, containing no noxious materials such as radioactive substance.

LumiBrite is a newly-developed luminous paint that absorbs the light energy of the sunlight and lighting apparatus in a short time and stores it to emit light in the dark.

For example, if exposed to a light of more than 500 lux for approximately 10 minutes, LumiBrite can emit light for 3 to 5 hours. Please note, however, that, as LumiBrite emits the light it stores, the luminance level of the light decreases gradually over time.

- <Reference data on the luminance> (A) Sunlight [Fine weather]: 100,000 lux [Cloudy weather]: 10,000 lux (B) Indoor (Window-side during daytime) [Fine weather]: more than 3,000 lux [Cloudy weather]: 1,000 to 3,000 lux [Rainy weather]: less than 1,000 lux (C) Lighting apparatus (40-watt daylight fluorescent light) [Distance to the watch: 1 m]: 1,000 lux [Distance to the watch: 3 m]: 500 lux (average room luminance) [Distance to the watch: 4 m]: 250 lux

2. PULSE METER



Start counting pulse. Count 15 beats 50 beats per minute.

The pulse rate per minute can be determined from the pulse meter scale on the dial on the basis of the time required to count 15 beats.

- 1. Start counting pulse when the second hand is at 12 or 6 o'clock position and count 15 beats. 2. When you have counted 15 beats, read the pulse meter scale where the second hand points. That is the pulse rate per minute.

TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

CAUTION

CARE OF YOUR WATCH

- The case and bracelet touch the skin directly just as underwear. If they are left dirty, the edge of a sleeve may be stained with rust of those who have a delicate skin may have a rash. After removing the watch from your wrist, wipe perspiration or moisture with a soft cloth.

LEATHER BAND

- When removing moisture from a leather band, do not rub the band with the cloth as this may discolor it or reduce its gloss. Be sure to blot up the moisture using a soft dry cloth.

METAL BRACELET

- Clean the watch bracelet with a soft toothbrush dipped in water or soapy water. If your watch is not water-resistant, be careful not to get the case wet when cleaning.

SOFT PLASTIC BRACELET

- The bracelet made of soft plastics does not require special care. If it gets dirty, however, it may cause trouble to the skin. Rinse it with soapy water from time to time. Since it is a chemical product, it may deteriorate by the use of solvents. The band will become hardened or discolored after several years of use. In that case, replace it with a new one.

- If your watch is not water-resistant, be careful not to get wet with water or sweat. When it gets wet with water or sweat, wipe it thoroughly dry with a hygroscopic cloth. If your watch is 5, 10 or 20 bar water resistant, rinse it in a bowl of fresh water after used in seawater. Do not use chemicals to wash it. If your watch has a rotating bezel, clean the bezel regularly. Otherwise, dust will gather under it, making the rotation harder.

CAUTION

RASH AND ALLERGY

- Adjust the bracelet or band so that there will be a little clearance between the bracelet or band and your wrist to avoid accumulation of perspiration. If you are constitutionally predisposed to rash, the band may cause you to develop a rash or an itch depending on your physical condition. The possible causes of the rash are as follows: 1. Allergy to metals or leathers 2. Rust, dust or perspiration on the watch or band If you develop any skin reactions, take off the watch and consult a doctor immediately.

REMARKS ON THE BATTERY

NOTES ON THE BATTERY

- (1) Battery life Please note to the calibre of the watch. Calibre: 7N01... Approximately three years If a new battery is inserted in your watch, it will last for the period specified in the attached table. Please note that the battery life varies depending on calibres. (2) Monitor battery The battery in your watch may run down in less than the specified period after the date of purchase, as it is a monitor battery which is inserted at the factory to check the function and performance of the watch. (3) Battery change 1. For battery replacement, be sure to have the battery replaced with a new one at the retailer from whom the watch was purchased and request the battery for exclusive use with the SEIKO watches. 2. If the old battery is left in the watch for a long time, a malfunction may be caused due to battery leakage, etc. have it replaced with a new one as soon as possible. 3. Battery replacement is charged even if it runs down within the guarantee period. 4. Once the case back is opened for battery replacement or other purposes, the original water resistant quality designed for the watch may deteriorate when it is closed. When you have the battery replaced with a new one, also request the water resistance test pertaining to the water resistant quality of your watch. If your watch has 10-bar or higher water resistant quality, be sure to have such test performed on the watch every time the battery is replaced. Please note that it takes several days to check the water resistant quality of your watch. When requesting the checking, therefore, please check the period required for it.

PLACES TO KEEP YOUR WATCH

- If the watch is left in a temperature below -10°C or above +60°C for a long time it may function improperly or stop operating. Do not leave the watch in a place where it is subjected to strong magnetism or static electricity. Do not leave the watch where there is strong vibration. Do not leave the watch in a dusty place. Do not expose the watch to gases or chemicals. (Ex.: Organic solvents such as benzine and thinner, gasoline, nail polish, cosmetic spray, detergent, adhesives, mercury, and iodine antiseptic solution.) Do not leave the watch in a hot spring, or do not keep it in a drawer having insecticides inside.

セイコーウォッチ株式会社

弊社製品についての修理その他のご相談は、「お買い上げ店」で承っております。なお、ご不明の点は下記へお問い合わせください。

通話料無料 0120-612-911

お客様相談室 〒100-0005 東京都千代田区丸の内 3-1-1 国際ビル 〒550-0013 大阪市西区新町 1-4-24 大阪四ツ橋新町ビルディング

セイコーウォッチ株式会社

https://www.seikowatches.com/

CARE OF YOUR WATCH

CAUTION

WATER RESISTANCE

- Check the dial or case back of your watch for the water resistant quality, and then see the table below. Do not turn or pull out the crown when the watch is wet, as water may get inside the watch.

Table with 7 columns: Indication for water resistance, Condition of use, Degree of water resistance, and icons for various activities like swimming, diving, etc.

ABOUT BATHING

- Your watch can be worn while bathing if it is equipped with water resistance over 10 bar. In that case, please note the following carefully. Please do not operate your watch (Crown operation, Button operation etc.) When it is wet with soap or shampoo. It sometimes causes a reduction in the water proofing. When the watch gets warm due to warm water, the watch could gain or lose time to some degree. However, the watch will return to its usual accuracy at normal temperatures.

WARNING

- If your watch is 3 bar water resistant, do not use it in water. If your watch is 5 bar water resistant, do not use it in any type of diving including skin diving. If your watch is 10 or 20 bar water resistant, do not use it in saturation diving or scuba diving.

CAUTION

Antimagnetic quality of analogue quartz watches

Table with 4 columns: Type of antimagnetic watches by JIS, Certified level of anti-magnetism, Indication of antimagnetism on the case back, and Antimagnetic quality.

*SEIKO Diver's Watches are antimagnetic without exception. Therefore, there is no such indication on the case back.

PRECAUTIONS ON WEARING YOUR WATCH

- Take utmost care in the following cases: When clasping and unclasping the band, you may damage your nail, depending on the type of clasp used with the band. In case you tumble and fall or bump into others with the watch worn on your wrist, you may be injured by the reason of the fact that you wear the watch. When you make contact with children, especially with infants, they may get injured or develop a rash caused by allergy.

CAUTION

- If your watch is of the fob or pendant type, the strap or chain attached to the watch may damage your clothes, or injure the hand, neck, or other parts of your body.

NOTES ON OVERHAUL

- The watch is a precision device. If the parts run short of the oil or get worn out, the watch may stop its operation or lose time. In such a case, have the watch overhauled. Be sure to have the gasket and push-pin replaced with new ones when overhauling the watch.

SPECIFICATIONS

- 1. Frequency of crystal oscillator 32,768 Hz (Hz=Hetz—Cycles per second) 2. Loss/gain Loss/gain in normal temperatures of between 5°C and 35°C. Monthly rate: less than ±15 seconds (14°F~140°F) 3. Operational temperature range -10°C~+60°C (14°F~140°F) 4. Driving system Step motor 5. Battery Silver oxide battery SEIKO SB-AG 1 battery 6. Battery life indicator 7. IC C-MOS-IC*1 unit *The above specifications are subject to change without notice.

REMARKS ON AFTER-SALES SERVICING

- If the watch requires service, take it to the retailer from whom the watch was purchased. If the trouble occurs within the guarantee period, submit the certificate of guarantee together with the watch. For repair after the guarantee period or for any other information regarding the watch, contact the retailer from whom the watch was purchased or the "CUSTOMER SERVICE DEPARTMENT" of SEIKO WATCH CORPORATION. Guarantee coverage is spelled out in the certificate of guarantee. Please read it carefully and keep the certificate for ready reference.

REMARKS ON REPLACEMENT PARTS

- SEIKO makes it policy to usually keep a stock of spare parts for its watches for 7 years. In principle, your watch can be reconditioned within this period if used normally. (Replacement parts are those which are essential to maintaining the functional integrity of the watch.) The number of years that a watch is considered repairable may vary greatly depending on the conditions under which it was used, and normal accuracy may not be achieved in some cases. We recommend, therefore, that you consult the retailer from whom the watch was purchased when having them repair your watch. The case, dial, hands, glass and bracelet, or parts there of may be replaced with substitutes if the originals are not available.