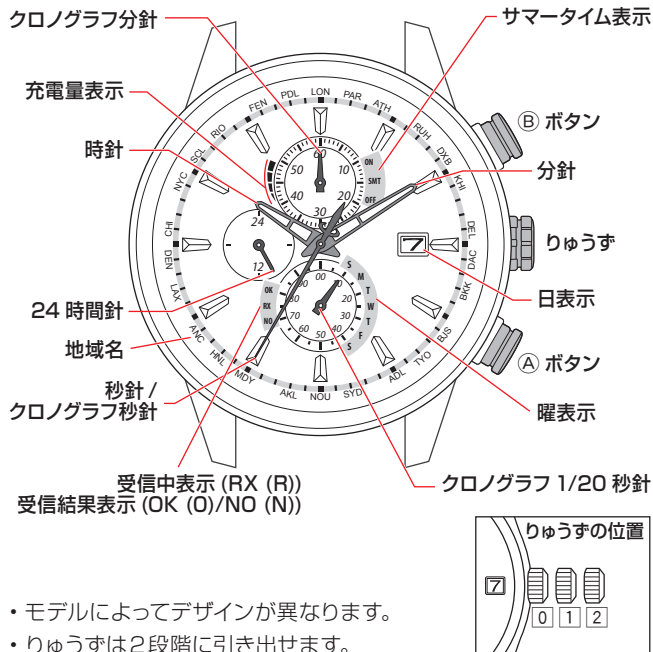


H80* 簡易操作ガイド

- ・この時計はソーラーパワーウォッチです。文字板を光に当てて、十分に充電された状態でお使いください。
- ・充電時間 / 仕様 / 操作の詳細は、Web マニュアルをご参照ください。 <https://citizen.jp/support/guide/html/h800/h800.html>

各部の名称



- ・モデルによってデザインが異なります。
- ・りゅうずは2段階に引き出せます。

充電量を確認する

- ・クロノグラフを使用しているときは、この操作はできません。

1. りゅうずの位置を [0] にする

2. ① ボタンを押す

クロノグラフ分針が充電量を示します。

表示				
継続時間	約 180 日～130 日	約 130 日～30 日	約 30 日～2 日	約 2 日
充電残量	十分に充電されている	安心して使える	そろそろなくなる	ほとんどない
すぐに充電が必要です。				

3. ① ボタンを押して、確認を終了する

- ・約 10 秒間経過すると、自動で時刻表示に戻ります。

電波受信の結果を確認する

この時計は、標準電波を毎日午前 2 時に受信し、時計 / カレンダーを自動で合わせます。午前 2 時に受信できなかったときは、午前 3 時に再度受信を試みます。

- ・クロノグラフを使用しているときは、この操作はできません。

1. りゅうずの位置を [0] にする

2. ① ボタンを押す

クロノグラフ 1/20 秒針が前回の電波の受信結果を指します。

表示	受信結果
OK (O)	受信に成功しました
NO (N)	受信に失敗しました

- ・受信に失敗している場合は、「手動で電波を受信する (強制受信)」の手順に従い、電波受信をしてください。

3. ② ボタンを押して、確認を終了する

- ・何の操作もしないまま約 10 秒たつと自動的に通常時刻表示に戻ります。

地域を設定する

- ・この時計では、選択中の地域によって、電波受信の受信局が異なります。ご利用の際は、地域設定にご留意ください。

1. りゅうずの位置を [1] にする

秒針が現在の地域設定、クロノグラフ分針が標準時刻 / サマータイム設定、クロノグラフ 1/20 秒針がサマータイム自動 / 手動設定を示します。

2. りゅうずを回して、地域を選ぶ

- ・「地域名一覧」から選びます。

3. りゅうずの位置を [0] にして、終了する

地域名一覧

略称	地域名と秒針の指す位置	時差	電波局
LON	*ロンドン	0 秒 0	ドイツ
PAR	*パリ	2 秒 +1	
ATH	*アテネ	4 秒 +2	ドイツ◆
RUH	リヤド	7 秒 +3	
DXB	ドバイ	9 秒 +4	中国◆
KHI	カラチ	11 秒 +5	
DEL	デリー	14 秒 +5.5	
DAC	ダッカ	16 秒 +6	
BKK	バンコク	18 秒 +7	中国
BJS/HKG	北京 / 香港	21 秒 +8	
TYO	東京	23 秒 +9	日本
ADL	アデレード	25 秒 +9.5	日本◆
SYD	シドニー	28 秒 +10	
NOU	ヌーメア	30 秒 +11	
AKL	オークランド	32 秒 +12	アメリカ◆
MDY	ミッドウェイ諸島	35 秒 -11	
HNL	ホノルル	37 秒 -10	アメリカ
ANC	**アンカレジ	39 秒 -9	
LAX	**ロサンゼルス	42 秒 -8	
DEN	**デンバー	44 秒 -7	
CHI	**シカゴ	46 秒 -6	アメリカ◆
NYC	**ニューヨーク	49 秒 -5	
SCL	サンティアゴ	51 秒 -4	ドイツ◆
RIO	リオデジャネイロ	53 秒 -3	
FEN	フェルナンド・デ・ノローニャ諸島	56 秒 -2	ドイツ◆
PDL	*アゾレス諸島	58 秒 -1	

- ・* / **の地域では、サマータイム / 標準時刻の表示がそれぞれ連動します。
- ・一覧表の時差は UTC (協定世界時) からの時差です。
- ・一覧表にない地域で時計を使用する場合は、同じ時差の地域を設定してください。
- ・◆の地域は受信範囲外であり、受信することはできません。(受信時には各局の電波を受信しようと動作します)
- ・時差は、国や地域の事情により変更される場合があります。
- ・電波の届きにくい環境では、電波を受信できないことがあります。

手動で電波を受信する（強制受信）

- ・クロノグラフを使用しているときは、この操作はできません。
- ・設定した地域によって受信局は異なります。
- ・地域設定が「UTC」のときは、受信はできません。

1. りゅうずの位置を 0 にする

2. ④ ボタンを 2 秒間以上押す

- 前回の電波受信の結果が表示されます。
その後、クロノグラフ 1/20 秒針が「R (RX)」を指し、強制受信が始まります。（2 分～30 分）
- ・受信を中断したいときは、④ ボタンを 2 秒間以上押します。

サマータイムを設定する

サマータイムを行っている地域では、標準電波にサマータイム信号が含まれます。

- ・クロノグラフを使用しているときは、この操作はできません。

標準時刻 / サマータイムを切り替える

1. りゅうずの位置を 1 にする

クロノグラフ分針が現在の標準時刻 / サマータイム設定を指します。

2. ⑤ ボタンを押す

- ・⑤ ボタンを押すごとに、標準時刻 / サマータイム設定が切り替わります。

設定	内容
SMT ON	サマータイムが表示されます。
SMT OFF	標準時刻が表示されます。

- ・標準時刻 / サマータイム設定は、自動で切り替えることもできます。

3. りゅうずの位置を 0 にして、設定を終了する

サマータイム自動 / 手動設定を切り替える

1. りゅうずの位置を 1 にする

クロノグラフ 1/20 秒針が現在のサマータイム自動 / 手動設定を指します。

2. ④ ボタンを 2 秒間以上押し続ける

- ・④ ボタンを 2 秒間以上押すごとに、サマータイム自動 / 手動設定が切り替わります。

表示	設定内容
	自動： サマータイム信号の有無に応じて、電波受信ごとに、SMT ON/OFF が自動で切り替わります。
	手動： 標準時刻 / サマータイム設定は、必要に応じて、手動で切り替えます。

3. りゅうずの位置を 0 にして、設定を終了する

クロノグラフを使う

1/20 秒単位、最大 60 分まで使用できます。

- ・計測中にりゅうずを引くと、計測が停止します。
- ・充電量が「ほとんどない」ときは、使用できません。

1. りゅうずの位置を 0 にする

2. ⑤ ボタンを押す

クロノグラフ分針、クロノグラフ秒針、クロノグラフ 1/20 秒針が真上を指します。

スタート / ストップ：⑥ ボタンを押します。

- ・計測を開始（または再開）して 30 秒が経過すると、クロノグラフ 1/20 秒針が 0 秒の位置で停止しますが、計測は継続しています。

リセット：ストップ中に、④ ボタンを押します。

- ・クロノグラフ終了後は、必ずリセットを行ってください。

通常時刻を表示させるには

リセット後に、④ ボタンを押します。

- ・何も操作しないまま約 3 時間経過すると自動で通常時刻表示に戻ります。

時刻とカレンダーを手動で合わせる

- ・この時計のカレンダーは、うるう年を含む 2100 年 2 月 28 日まで、修正不要です。（パーペチュアルカレンダー）

1. りゅうずの位置を 1 にする

2. ⑥ ボタンを 2 秒間以上押す

秒針が 30 秒位置に、クロノグラフ分針が 60 分位置に移動します。

3. りゅうずの位置を 2 にする

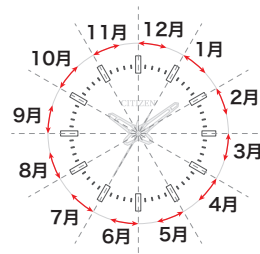
秒針が 0 秒を指して、時刻 / カレンダー合わせができるようになります。

4. ⑥ ボタンをくり返し押して、修正する対象を選ぶ

- ・⑥ ボタンを押すごとに、次のように切り替わり、修正対象の針 / 表示が少し動きます。
分針 / 時針 / 24 時間針 → 日表示 → 曜 → 年 / 月 → (始めに戻る)

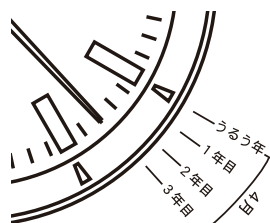
5. りゅうずを回して、時刻、日表示、曜、年、月を合わせる

- ・りゅうずを素早く回転させると、各針 / 表示が連続して動きます。りゅうずを少し回すと止まります。
- ・年と月は、秒針で表示されます。
月は、時刻の「時」の範囲で示されます。



年は、うるう年からの経過年数で表示され、各月の範囲内での秒針の位置で示されます。
うるう年からの経過年数については、サポートページに詳しい解説があります。

(例) 2020 年 4 月に合わせるときは
4 月 → 4 時の範囲
2020 年 → うるう年



6. 手順 4 と 5 をくり返す

7. 時報に合わせて、りゅうずの位置を 0 にする

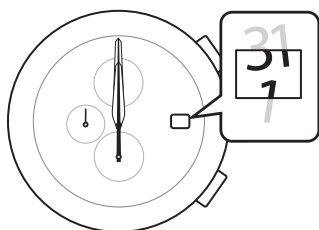
秒針が動きはじめます。

基準位置を確認する

1. りゅうずの位置を **[0]** にする
2. **Ⓑ ボタン**を 10 秒間押し続ける
各針と日表示が動き、現在の基準位置を表示します。

正しい基準位置：
すべての針が 12 時の位置、
日表示が「31」と「1」の間

現在の基準位置が正しい基準位置と異なるときは、「基準位置を修正する」に従って、基準位置を修正します。



3. **Ⓑ ボタン**を押して、確認を終了する

基準位置を修正する

1. りゅうずの位置を **[0]** にする
2. **Ⓑ ボタン**を 10 秒間以上押し続ける
各針と日表示が動き、現在の基準位置を表示します。
3. りゅうずの位置を **[2]** にする
基準位置の修正ができるようになります。
4. **Ⓑ ボタン**を押す
 - ・ **Ⓑ ボタン**を押すごとに、修正対象が次のように切り替わり、針 / 表示が少し動きます。
クロノグラフ 1/20 秒針 → クロノグラフ分針 / 日表示 → 分針 / 時針 / 24 時間針 → 秒針 → (始めに戻る)
5. りゅうずを回して、すべての針 / 表示を正しい基準位置に修正する
 - ・ りゅうずを素早く回転させると、各針が連続して回転します。
りゅうずを少し回すと止まります。
6. りゅうずの位置を **[0]** にする
7. **Ⓑ ボタン**を押して、終了する

オールリセットを行う

1. りゅうずの位置を **[2]** にする
2. **Ⓐ ボタン**と **Ⓑ ボタン**を同時に 4 秒間以上押す
オールリセットが行われます。

オールリセットのあとは

オールリセットのあとは、基準位置を合わせ直してください。その後、地域を設定し、手動で電波を受信して（強制受信）、時刻とカレンダーを合わせ直してください。