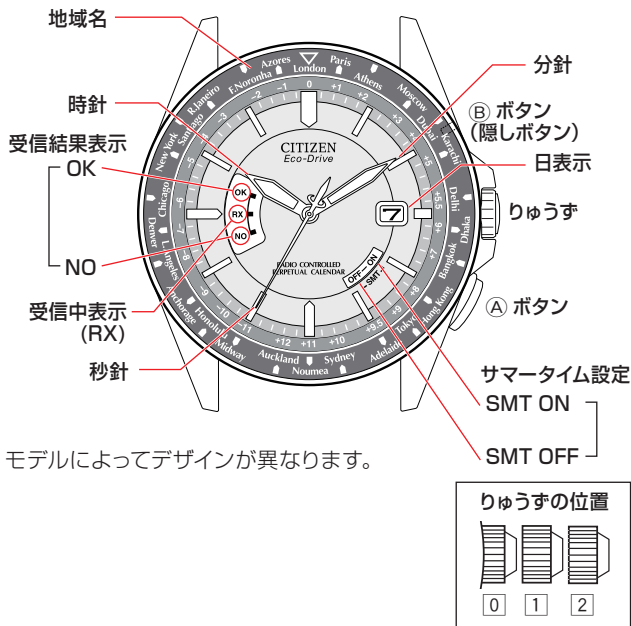


H145 簡易操作ガイド

- 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/h145/h145.html>

各部の名称



・モデルによってデザインが異なります。

現在の充電量を確認する

- りゅうずの位置を 0 にする
- Ⓐ ボタンを押す

秒針の動きが充電量を示します。

時計回りに動き、「OK」または「NO」を指す	十分に充電されています。
反時計回りに動いてから「OK」または「NO」を指す	すぐに充電してください。

・「OK」「NO」は衛星電波の受信結果表示です。充電量とは関係ありません。

- Ⓐ ボタンを押して、終了する

現在の時刻に戻ります。

・ボタンを押さなくても、約 10 秒すると自動で現在の時刻に戻ります。

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、午前 4 時に再度受信を試みます。

- りゅうずの位置を 0 にする
- Ⓐ ボタンを押す

秒針が動き、前回の電波の受信結果を指します。

表示	受信結果
OK	受信に成功しました
NO	受信に失敗しました

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

- Ⓐ ボタンを押して、終了する

現在の時刻に戻ります。

・ボタンを押さなくても、約 10 秒すると自動で現在の時刻に戻ります。

ワールドタイムを使う

・この時計では、表示中の地域によって、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。

- りゅうずの位置を 1 にする
秒針が動き、現在設定されている地域を指します。
- りゅうずを回して地域を選ぶ
・「地域名一覧」から選びます。
・地域を変更することにより、その地域の時刻・日表示が表示されます。
- りゅうずの位置を 0 にして、終了する
現在の時刻に戻ります。

地域名一覧

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

- ・* / ** / ***の都市では、サマータイム・標準時刻の表示が連動しています。
- ・一覧表の時差は、UTC (協定世界時) からの時差です。
- ・一覧表にない都市で時計を使用する場合は、同じ時差の都市を設定してください。
- ・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。
- ・◆の都市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)
- ・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。

電波を手動で受信する(強制受信)

・受信が完了するまでに、2分から15分程かかります。

1. りゅうずの位置を 0 にする
2. (A) ボタンを 2 秒間以上押す
秒針が「RX」を指し、電波受信を始めます。受信が終了すると、秒針が通常の動きに戻ります。
受信に成功した場合：修正された時刻を表示します。
受信に失敗した場合：時刻は修正されず、現在の時刻に戻ります。
・受信を中断したいときは、(A) 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。

1. りゅうずの位置を 2 にする
2. りゅうずを回して、サマータイム設定を変更する

設定	内容
SMT ON	サマータイムが表示されます。 電波を受信すると、サマータイム信号の有無によって、標準時刻 / サマータイムを自動で切り替えます。
SMT OFF	標準時刻が表示されます。サマータイム信号を受信しても、標準時刻表示のままです。

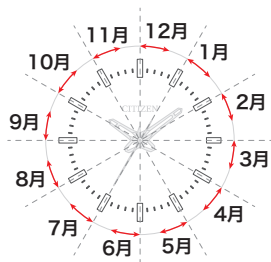
3. りゅうずの位置を 0 にして、終了する

時刻とカレンダーを手動で合わせる

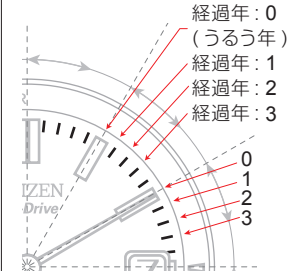
・この時計のカレンダーは、うるう年を含む 2100 年 2 月 28 日まで、修正不要です。(パーペチュアルカレンダー)

1. りゅうずの位置を 2 にする
2. (A) ボタンを押す
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。
3. (A) ボタンをくり返し押して、合わせる針 / 表示を選ぶ
・(A) ボタンを押すごとに、次の順番で合わせる対象が切り替わります。
分 → 時 → 日 → 年 / 月 → (始めに戻る)
・針 / 表示が少し動いて、合わせる対象になったことをお知らせします。
4. りゅうずを回して、針 / 表示を合わせる
・時と日表示は連動します。
・日表示が切り替わったときが午前 0 時です。午前 / 午後を間違えないよう注意します。
・りゅうずを素早く連続回転させると、針 / 表示が連続で動きます。動きを止めるには、りゅうずを左右どちらかに回します。
・年と月は、秒針で表示されます。

月の表示
「月」は、下図の 12 の矢印の範囲で表示されます。



年の表示
「年」は、うるう年からの経過年に対応し、各月の範囲ごとの目盛りの位置で表示されます。

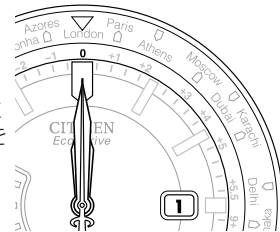


・うるう年からの経過年については、サポートページに詳しい解説があります。

5. 手順 3 と 4 をくり返す
6. 時報に合わせて、りゅうずの位置を 0 にする
秒針が 0 秒から動き出します。

基準位置を確認する

1. りゅうずの位置を 1 にする
2. (B) ボタンを 5 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。
・針と日表示が動いている間は、操作をすることはできません。
・正しい基準位置：
すべての針が 12 時位置、
日表示が「1」



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. りゅうずの位置を 0 にして、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 1 にする
2. (B) ボタンを 5 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
4. (A) ボタンを押す
時針がわずかに動きます。
5. りゅうずを回して、時針を「0 時」に合わせる
・りゅうずを素早く回転させると、時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. (A) ボタンを押す
分針と秒針が動きます。
7. りゅうずを回して、分針を「0 分」、秒針を「0 秒」に合わせる
・りゅうずを素早く回転させると、分針と秒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。
・秒針と分針は連動します。
8. (A) ボタンを押す
日表示がわずかに動きます。
9. りゅうずを回して、日表示を「1 日」に合わせる
・りゅうずを素早く回転させると、日表示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。
10. りゅうずの位置を 0 にして、終了する
時刻表示に戻ります。

オールリセットを行う

1. りゅうずの位置を 2 にする
2. (A) ボタンと (B) ボタンを同時に押す
秒針が 0 秒の位置まで動き、時針と日がわずかに動いてオールリセットされます。

オールリセット後の各設定	
カレンダー	うるう年の 1 月 (5 秒の位置)
ワールドタイム	時差 0 (LON)、ロンドン
サマータイム	全ての地域で、オフ

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、都市の設定を行い、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。