

このたびは、シズンウォッチをお買い上げいただきましてありがとうございます。
ご使用前にこの取扱説明書(PDF)をよくお読みの上、正しくお使いいただきますようお願い申し上げます。
この時計の機種番号は、「0210」です。
本取扱説明書(PDF)以外に、右の二次元コードまたは <https://citizen.jp/support/guide/html/0210/0210.html> からWebマニュアルをご覧ください。
モデルによっては、外装機能(計算尺、タキメーターなど)が搭載されている場合があります。この取扱説明書に記載されていない外装機能の操作やその他については、シズンのサポートページ(<https://citizen.jp/support-jp/>)をご覧ください。



安全にお使いいただくために —必ずお読みください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。絵表示の意味をよく理解してから、4ページを必ずお読みください。

■ 表示内容を無視して誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

	危険	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が高い」内容です。
	警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
	注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■ お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。
(下記は、絵表示の一例です。)

	このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
	このような絵表示は、気を付けていただきたい「注意喚起」内容です。

ご使用になる前に

バンド調整について

お客様ご自身で時計のバンド(金属やゴム)の長さを調整しないでください。時計が落下したり、調整時にケガをする恐れがあります(製品にバンド調整用の道具が付属している場合は除く)。

バンドの調整は、お買い上げ店または、弊社お問い合わせ窓口にて承っております。その他のお店では有料もしくは取り扱っていない場合があります。

保護シールについて

時計のガラスや金属部分(裏ぶた、バンド、中留め)にシールが貼られているときは、ご使用前に必ずはがしてください。シールのすき間に汗や水分が入り込むと、皮膚のかぶれや金属の腐食の原因となる場合があります。

特殊な構造のりゅうずやボタンの使いかた

モデルによっては、誤操作を防ぐため、次のような構造のりゅうずやボタンの場合があります。

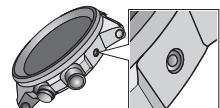
■ ねじロックりゅうず・ねじロックボタン

時計を操作するときは、ロックを解除してください。

	ロックを解除する	再びロックする
ねじロック りゅうず	 りゅうずが飛び出すまで、左に回す	 りゅうずを押し込みながら右に回し、しっかり締める
ねじロック ボタン	 ねじを左に回し、止まるまでゆるめる	 ねじを右に回し、しっかり締める

■ 隠しボタン

ボタンを押すときは、先の細いものなどで押してください。



・金属製のもので押すとボタンを傷つける恐れがありますので注意してください。

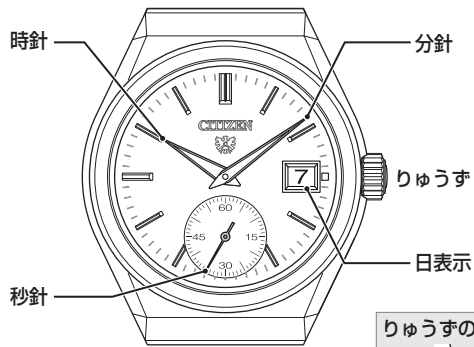
もくじ

安全にお使いいただくために

—必ずお読みください	1
ご使用になる前に	1
バンド調整について	1
保護シールについて	1
特殊な構造のりゅうずやボタンの使いかた	1
各部の名称	2
ぜんまいを巻き上げる	2
ぜんまいを手で巻き上げる	2
時刻を合わせる	2
カレンダーを合わせる	2
機械式時計について	3
困ったときは	3
防水性能について	4
お取り扱いにあたって	4
製品仕様	5

各部の名称

- お買い上げいただいた時計は、イラストと異なる場合があります。

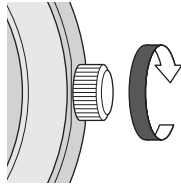


ぜんまいを巻き上げる

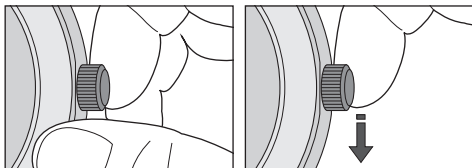
- この時計は、ぜんまいを原動力とする機械式自動巻時計です。時計を腕に着けていると、腕の動きによって、時計内部の回転錘(おもり)が動き、ぜんまいが自動で巻き上げられます。
- 腕の動きが少ないと、ぜんまいが十分に巻き上げられません。時計をできるだけ長時間腕に着けていただくか、時計を着ける前に手でぜんまいを巻き上げることをおすすめします。
 - 腕から外すと2~3日でぜんまいの力がなくなり止まってしまいます。
 - ぜんまいが十分に巻き上げられると、時計は約60時間動きます。

ぜんまいを手で巻き上げる

- 1 リューズの位置を②にする
- 2 リューズを親指と人差し指でつまんで、右にゆっくり回す



- 時計が止まった状態から、リューズを約45回転させると、ぜんまいが十分に巻き上げられた状態になります。
- ぜんまいが十分に巻き上げられた状態からさらにリューズを回しても、ぜんまいが切れる心配はありません。
- リューズの下側を指の腹で下方向にこするようにしても、リューズを回すことができます。



時刻を合わせる

時計が止まっているときは、先にぜんまいを巻き上げます。

- 1 秒針が0秒を指しているとき、リューズの位置を②にする
秒針が止まります。
- 2 リューズを回して時刻を合わせる
 - リューズを回すと、時針、分針が連動して動きます。
 - 時刻を進めると、カレンダーも連動します。カレンダーが切り替わったときが、午前0時です。午前/午後の違いに注意します。
- 3 時報に合わせて、リューズの位置を①にして終了する

カレンダーを合わせる

時計が止まっているときは、先にぜんまいを巻き上げます。

- 時計のカレンダーは31日制です。3月、5月、7月、10月、12月の各1日には、カレンダー合わせが必要です。
 - 時計の表示時刻によっては、カレンダー合わせを行うと、カレンダーが正しく切り替わらない場合があります。時計が、午後7時30分~午前1時を表示している場合は、カレンダー合わせを避けてください。
- 1 リューズの位置を①にする
 - 2 リューズを右に回してカレンダーを合わせる
 - 3 リューズの位置を②にして終了する

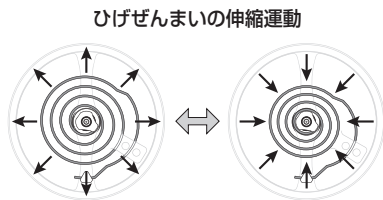
機械式時計について

本書に記載されている精度表示は、常温時における静的精度です。
機械式時計の精度は、次の使用条件などにより精度範囲を超える場合があります。

ぜんまいの巻き上げ量	機械式時計は、ぜんまいが十分に巻き上げられた状態で、最も安定した精度を維持することができます。
姿勢	機械式時計の精度は、重力の影響を受けて変化します。身につけているとき、時計はさまざまな姿勢(向き)になるため、重力の向きが刻々と変わり、精度に差が生じます。
温度	機械式時計は、精度を制御する部分に金属部品が使われているため、温度変化による金属の膨張収縮やばねとしての性質の変化の影響を受けて精度に差が生じます。 *本時計は+8℃～+38℃の温度範囲でお使いいただくのをおすすめしております。
磁気	機械式時計は、金属の部品を使用しているため、磁力の影響を受け、精度に差が生じます。時計の精度を保つためには、強い磁気が発生するものに近づけないようにしてください。
衝撃など	強い衝撃や連続した振動を受けた場合も精度に差が生じます。

身の回りの磁気にご注意を

機械式時計の内部で、特に時間の精度に関わる部分が「てんぷ」という部品です。てんぷ内部には、非常に薄くて細い小さなぜんまい(ひげぜんまい)があり、これが一定の時間間隔で伸び縮みすることで、機械式時計の精度が保たれています。



時計のごく近くに、強い磁気を発するものがあると、ひげぜんまいの伸縮運動に乱れが生じてしまうため、時計全体が大きな影響を受けてしまうのです。

身の回りにある強い磁気を発するもの

ノートパソコン、スマートフォン、タブレット、タブレットのカバー、スピーカー、イヤホン、ヘッドホン、バッグの留め具、冷蔵庫のマグネット式ドア、磁気健康器具

いずれの機器も、時計から少なくとも5 cm以上離しておくようにしてください。

機械式時計のお手入れについて

機械式時計は、油切れや摩耗などにより精度が不安定になります。定期的(2～3年ごと)に分解掃除(有償)をご依頼ください。また、長期のご使用による部品の摩耗などが原因の性能の劣化は、修理による初期性能への復元が困難な場合もあります。

困ったときは

針の動きがおかしい

時計の状態	対処方法	ページ
すべての針が動かない	ぜんまいの巻き上げが足りない可能性があります。手でぜんまいを巻き上げてください。	2

操作できない

時計の状態	対処方法	ページ
りゅうずやボタンが動かない	ロック式のりゅうずやボタンは、操作の前にロックを解除する必要があります。	1

ぜんまい

時計の状態	対処方法	ページ
身につけているのにぜんまいが巻かれない	デスクワークなど、腕の動きが少ない場合は、ぜんまいの巻き上げが不足することがあります。その場合は、手で巻き上げてください。	2

カレンダー

時計の状態	対処方法	ページ
昼にカレンダーが切り替わる	午前と午後があっていません。カレンダー合わせで1日前に合わせて、時刻合わせで午前/午後を正しく合わせてください。	2
カレンダーが切り替わらない	この時計では、カレンダー合わせを避けるべき時間帯があります。時計の表示時刻がその時間帯を指しているときにカレンダーを合わせると、カレンダーが正しく切り替わらない場合があります。	2



防水性能について

警告 防水性能について

- 時計の文字板もしくは裏ぶたの防水性能表示をご確認の上、下表を参照して正しくご使用ください。(1barは約1気圧に相当します)
- WATER RESIST(AWT)×× barはW.R.×× barと表示している場合があります。
- 非防水時計は、水中や水に触れる環境での使用はできません。
- 日常生活用防水時計(3気圧防水)は、洗顔などには使用できませんが、水中での使用はできません。
- 日常生活用強化防水時計(5気圧防水)は、水泳などには使用できますが、素潜り(スキンダイビング)やスクーバ潜水などには使用できません。
- 日常生活用強化防水時計(10/20気圧防水)は、素潜りには使用できますが、スクーバ潜水・ヘリウムガスを使う飽和潜水には使用できません。

名称	表示	仕様	使用例					
	文字板または裏ぶた		水がかか る程度 の使用。(洗 顔、雨な ど)	水仕事や 一般水泳 に使用。	スキンジ ビング、マ リンスポ ーツに使 用。	空気ボン ベ使用の スクーバ 潜水に使用。	ヘリウム ガスを 使用する 飽和潜水 に使用。	濡れたま まのりゅ うずやボ タンの操 作。
非防水時計	—	非防水	×	×	×	×	×	×
日常生活用 防水時計	WATER RESIST	3気圧防水	○	×	×	×	×	×
	W. R. 5 bar	5気圧防水	○	○	×	×	×	×
日常生活用 強化防水時計	W. R. 10 bar W. R. 20 bar	10気圧防水、 20気圧防水	○	○	○	×	×	×

お取り扱いにあたって

注意 人への危害を防ぐために

- 幼児を抱くときなどは、幼児のけがや事故防止のため、あらかじめ時計を外すなど十分ご注意ください。
- 激しい運動や作業などを行うときは、ご自身や第三者へのけがや事故防止のため、十分ご注意ください。
- サウナなど時計が高温になる場所では、やけどの恐れがあるため絶対に使用しないでください。
- バンドの中留め構造によっては、着脱の際に爪を傷つける恐れがありますのでご注意ください。
- 時計をしたまま就寝しないでください。思わぬけがやけがを引起こす恐れがあります。

注意 使用上の注意

- りゅうずは常に押し込んだ状態(通常位置)でご使用ください。りゅうずがねじ締めタイプであれば、しっかり固定されているか確認してください。
- 水分のついたまま時計の操作(りゅうず、ボタンなどの使用)をしないでください。時計内部に水分が入り防水不良となる場合があります。
- 万一、時計内部に水が入ったり、またガラスの内面にクモリが発生し長時間消えないときは、そのまま放置せず、お買い上げ店または、弊社お問い合わせ窓口へ修理、点検を依頼してください。
- 時計の防水性能が高い場合でも、次のことにご注意ください。
 - 海水に浸したときは、真水で洗い乾いた布で良くふきとる。
 - 水道水を蛇口から直接時計にかけない。
 - 入浴するときは時計をはずす。
- 時計内部に海水が入った場合には、箱やビニール袋に入れてすぐに修理依頼をしてください。時計内部の圧力が高まり、部品(ガラス、りゅうず、プッシュボタンなど)が外れる危険があります。

注意 携帯時の注意

<バンドについて>

- 皮革バンドやウレタンバンド(ゴムバンド)は、汗や汚れにより劣化します。また皮革バンドは自然素材のため磨耗や変形、変色などの経年劣化があります。定期的に交換してください。
- 皮革バンドは材質の特性上、水に濡れると耐久性に影響がでる場合があります。(脱色、接着はがれ)また、かぶれの原因にもなります。
- 皮革バンドに揮発性薬品、漂白剤、アルコール成分が含まれる物質(化粧品など)が付着しないようにしてください。色落ち、早期劣化の原因となります。また、直射日光などの紫外線も変色や変形の原因となります。
- 皮革バンドの時計は防水時計であっても、水を使うときは時計を外すことをおすすめします。
- バンドは多少余裕を持たせ、通気性を良くしてご使用ください。
- ウレタンバンド(ゴムバンド)は、衣類等の染料や汚れが付着し、除去できなくなることがあります。色落ちするもの(衣類、バッグ等)と一緒に使用する場合はご注意ください。また、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。弾力性がなくなり、ひび割れを生じたらお取替えください。
- 以下の場合は、速やかにバンドの調整・修理をご依頼ください。
 - 腐食により、バンドに異常が認められたとき
 - バンドのピンが飛び出しているとき
- お客様ご自身で時計のバンド(金属やゴム)の長さを調整しないでください。時計が落下したり、調整時にケガをする怖れがあります(製品にバンド調整用の道具が付属している場合は除く)。バンドの調整は、お買い上げ店または、弊社お問い合わせ窓口にて承っております。その他のお店では有料もしくは取り扱っていない場合があります。

<温度について>

- 極端な高温/低温の環境下では、時計が停止したり、機能が低下する場合があります。製品仕様での作動温度範囲外でのご使用はおやめください。

<磁気について>

- 強い磁界の中では、ムーブメント部品が磁気を帯び精度が大きくなる場合があります。磁気の強い健康器具(磁気ネックレス・磁気健康巻など)、冷蔵庫のマグネットドア、バッグの留め具、携帯電話のスピーカー部、電磁調理器などに近づけないでください。

<ショックについて>

- 床面に落とすなどの激しいショックは与えないでください。外装・バンドなどの損傷だけでなく機能、性能に異常を生じる場合があります。

<化学薬品・ガス・水銀について>

- 化学薬品・ガスの中でのご使用はお避けください。シンナー・ベンジン等の各種溶剤およびそれらを含むもの(ガソリン・マニキュア・クレゾール・トイレ用洗剤・接着剤・撥水剤など)が時計に付着すると、変色・溶解・ひび割れ等を起こす場合があります。薬品類には十分注意してください。また、体温計などに使用されている水銀に触れたりしますと、ケース・バンド等が変色することがありますのでご注意ください。

<保護シールについて>

- 時計のガラス部分や金属部分(裏ぶた、バンド、中留め)にシールが貼られているときは、ご使用前に必ずはがしてください。シールのすき間に汗や水分が入り込むと、皮膚のかぶれや金属の腐食の原因となる場合があります。

注意 時計は常に清潔に

- りゅうずやプッシュボタンを長期間動かさないうまにしていると、付着しているゴミや汚れが固まり、操作できなくなる事がありますので、ときどきりゅうずを空回りさせたり、プッシュボタンを押してください。また、ゴミ、汚れを落としてください。
- ケースやバンドは、直接肌に接しています。金属の腐食や汗、汚れ、ほこりなどの気づかない汚れで衣類の袖口などを汚す場合があります。常に清潔にしてご使用ください。
- ケースやバンドは直接肌に接しています。ケースやバンドに発生したサビ、汚れ、付着した汗、または金属、皮革アレルギーなどにより皮膚にかゆみ・かぶれを生じる場合があります。異常を感じたらすぐに使用を中止して医師に相談してください。
- 汗や汚れが付着した場合は、金属材質のバンドやケースは、はけなどを使い中性洗剤で汚れを除去してください。皮革材質のバンドは、乾いた布などで拭き、汚れを除去してください。
- 皮革バンドは汗や汚れにより「色落ち」を起こすことがあります。乾いた布で拭くなどして常に清潔にご使用ください。

時計のお手入れ方法

- ケース・ガラスの汚れや汗などの水分は、柔らかい布で拭き取ってください。
- 金属バンド・プラスチックバンド・ウレタンバンド(ゴムバンド)は水で汚れを洗い落としとしてください。金属バンドのすき間にたまったゴミや汚れは柔らかいハケなどで除去してください。
- 皮革バンドは乾いた布などで拭いて汚れを除去してください。
- 時計を長時間ご使用にならないときは、汗・汚れ・水分などを良く拭き取り、高温・低温・多湿の場所を避けて保管してください。

夜光付き時計の場合は

時計の文字板や針には、放射性物質などの有害物質を一切含まない、人体や環境に安全な物質を使用した蓄光塗料が使用されています。

この塗料は太陽光や室内照明(白熱灯を除く)などの光を蓄え、暗い所で発光します。

- 蓄えた光を放出させるため、時間の経過とともに少しずつ明るさ(輝度)は落ちていきます。
- 光を蓄えるとき光の明るさや光源からの距離、光の照射時間や蓄光塗料の量などによって、発光する時間に差異が生じます。
- 光が十分に蓄えられていないと、暗い場所で発光しなかったり、発光してもすぐに暗くなってしまふ場合がありますのでご注意ください。

製品仕様

機種	O210
使用貴石数	26石
型式	機械式自動巻時計
時間精度	平均日差-3.0秒~+5.0秒(静的精度)
作動温度範囲	-10℃~+60℃
表示機能	<ul style="list-style-type: none">時刻: 時・分・秒カレンダー: 日
持続時間	約60時間(最大巻上時)
振動数	28,800回/時(8ビート)
付加機能	<ul style="list-style-type: none">自動巻機能手巻き機能秒停止機能日早修正機能

製品仕様は、改良のため、予告なく変更することがあります。