

SEIKO

SINCE 1881

INSTRUCTION MANUAL FOR WATCH CALIBRE
6R64

6R64

BSN6R64-A1804

セイコーウォッチ株式会社

SEIKO

取扱説明書

INSTRUCTIONS

6R64, Mechanical Watch

M-15

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/>

目次

1. この製品について		24時目盛り付き回転ベゼルの使いかた … 27
製品取扱上のご注意 …… 4	簡易方位計 …… 29	
各部の名称 …… 8	3. ご注意いただきたいこと	
りゅうずについて …… 9	お手入れについて …… 30	
ぜんまいの巻きかた …… 10	性能と型式について …… 31	
パワーリザーブ表示の見かた …… 12	防水性能について …… 32	
2. 時刻・日付の合わせかた		耐磁性能について（磁気の影響） …… 34
時刻・日付・24 時針の合わせかた …… 13	バンドについて …… 36	
日付の合わせかた …… 19	ルミブライトについて …… 47	
時差修正の使いかた …… 23	アフターサービスについて …… 48	
世界の主な地域の時差一覧 …… 25		

この度は弊社製品をお買い上げいただき、
誠にありがとうございました。
ご使用前にこの説明書をよくお読みの上、
正しくご愛用くださいますよう、お願い申し上げます。

なお、この説明書はお手元に保管し、必要に応じてご覧ください。

金属バンドの調整は、お買い上げ店にご依頼ください。
ご贈答、ご転居などにより、お買い上げ店での調整が受けられない場合は、弊社お客様相談窓口へご依頼ください。お買い上げ店以外では有料もしくはお取扱いいただけない場合があります。

商品に傷防止用の保護シールがはられている場合があります。
必ずはがしてお使いください。はられたままにしておくと、汚れ、汗、ゴミ、水分などが付着してさび発生の原因となります。

4. 困ったときは	
こんなときは …… 50	
5. 製品仕様	
メカニカルウォッチの精度について …… 52	
製品仕様 …… 54	

製品取扱上のご注意

警告

取り扱いを誤った場合に、重症を負うなどの重大な結果になる危険性が想定されることを示します。

・ 次のような場合、ご使用を中止してください

- 時計本体やバンドが腐食などにより鋭利になった場合
- バンドのピンが飛び出してきた場合

※ すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご連絡ください。

・ 乳幼児の手の届くところに、時計本体や部品を置かないでください

部品を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。
万が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。

警告



この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないでください

BAR（気圧）表示防水時計はスキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要とされる苛酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウォッチをご使用ください。

注意



水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないでください

時計内部に水分が入ることがあります。

※ 万が一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。お早めに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。

注意

取り扱いを誤った場合に、軽症を負う危険性や物質的損害をこうむることが想定されることを示します。

・ 以下の場所での携帯・保管は避けてください

- 揮発性の薬品が発散しているところ（除光液などの化粧品、防虫剤、シンナーなど）
- 5℃～35℃を外れる温度に長期間なるところ ○ 高温度なところ
- 磁気や静電気の影響があるところ ○ ホコリの多いところ
- 強い振動のあるところ

・ アレルギーやかぶれを起こした場合

ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください。

・ その他のご注意

- 金属バンドの調整は専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。手や指などにけがをする可能性があるほか、部品を紛失する可能性があります。
- 商品の分解・改造はしないでください。
- 乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。けがやアレルギーをひき起こすおそれがあります。
- 時計を外してそのまま置くと、裏ぶたとバンドや中留が擦れて、裏ぶた表面に傷が付く可能性がありますのでご注意ください。時計を外した場合は、柔らかい布等を挟んで置くことをお勧めします。

注意



水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けてください

防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化やステンレスがさびることにより、防水不良になるおそれがあります。



入浴やサウナの際はご使用を避けてください

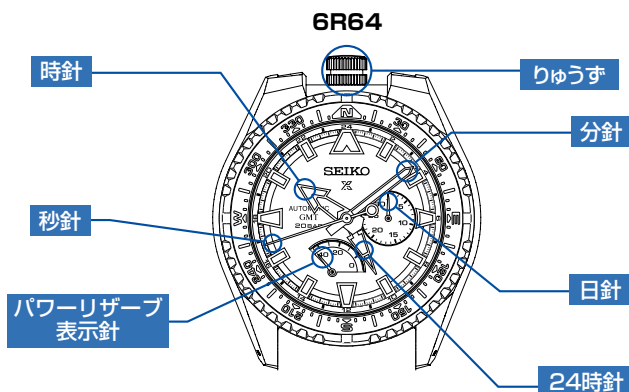
蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めることがあります。



直接蛇口から水をかけることは避けてください

水道水は非常に水圧が高く、日常生活用強化防水の時計でも防水不良になるおそれがあります。

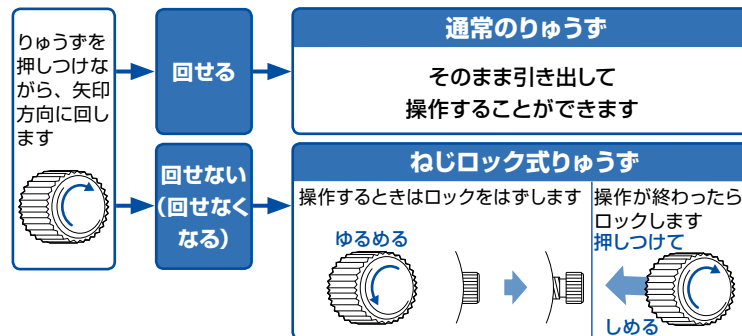
各部の名称



※モデルによって目盛りなどのデザインは異なります。
 ※パワーリザーブ表示針の向きは異なる場合があります。

りゅうずについて

りゅうずには、通常のものと同ロックできる構造のもの、2つのタイプがあります。お使いの時計のりゅうずをご確認ください。



※ねじロック式りゅうずは、ロックすることで、誤動作の防止と防水性の向上をはかることができます。
 ※ねじロック式りゅうずは、ねじを無理にしめるとねじ部をこわすおそれがありますので、ご注意ください。

ぜんまいの巻きかた

- 1 この時計は、自動巻式機械時計(手巻き)です。
- 2 ぜんまいは時計を腕につけた状態では通常の腕の動きで自然に巻くことができます。またりゅうずを回してもぜんまいを巻くこともできます。
- 3 ぜんまいの巻き上げ状態がわかるパワーリザーブ表示つきです。
- 4 止まっている時計をお使いになるときは、時計を振っても動き出しますが、りゅうずを回しぜんまいが十分に巻かれた状態にしまして、日付と時刻を合わせてから腕にお付けください。ぜんまいを巻く際には、りゅうず0段位置で右方向(12時方向)にゆっくりと回してください。なお、りゅうずは左方向(6時方向)では空回りするようになっています。また、ぜんまいはフル巻き状態でスリップするようになっております。ぜんまいを切る心配はありませんが過剰な操作はお控えください。
- 5 パワーリザーブ表示針がフル巻き表示になるまでぜんまいを巻いてください。ぜんまいが十分に巻き上げられた状態での可動時間は約45時間です。

※ぜんまいの巻き上がり量についてはP.12「パワーリザーブ表示の見かた」をご参照ください。

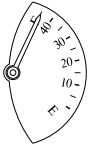




※ぜんまいの巻き上げ量が不足しますと進み遅れの原因になりますので、1日10時間以上携帯することをお勧めします。また、時計を腕につけないでご使用される場合は、毎日一定の時刻にりゅうずを回しぜんまいを十分に巻いてご使用ください。

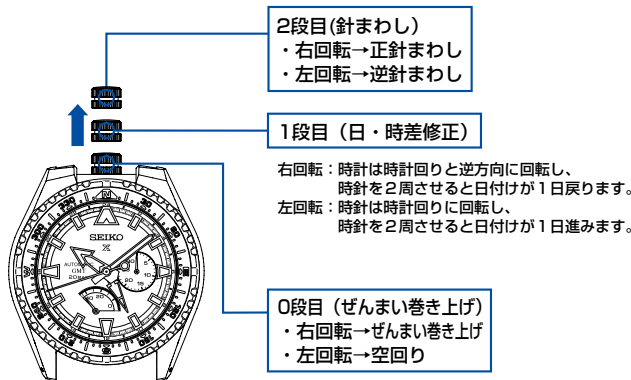
※ぜんまいが解けて止まった状態からお使いの場合、りゅうずでぜんまいを巻き上げて直ぐには動きませんが、機械式時計の特徴でぜんまい巻き始めのぜんまいトルク(力)が弱いからです。ぜんまいが巻かれてある程度の強いトルクに達すると秒針が動き始めますが、早めに動かすためには、時計を振りてんぶを強制的に回転させることで動かすことができます。

パワーリザーブ表示の見かた

- ・パワーリザーブ表示でぜんまいの巻き上げ具合を確認できます。
- ・下の図のように、針が目盛りの40もしくはFの近辺をさしているときにフル巻き上げ状態です。巻き上げ残量が減っていきにしたがって針は0もしくはEのほうへ移動してきます。
 - ※メカ時計の精度はぜんまいの巻き上げ量に影響を受けます。巻き上げ残量が20時間以下の状態で長時間使用されますと安定した精度が得られにくいため、巻き上げ残量が「20時間～フル巻き上げ」の間でのご使用をおすすめします。
 - ※ぜんまいはフル巻き上げ状態になると、それ以上はスリップするようになっており、巻きすぎてもぜんまいを切る心配はありません。
 - ※0もしくはEを越えて針が移動することがありますが故障ではございません。

パワーリザーブ針の表示			
ぜんまいの状態	フル巻き上げの状態	半分程度巻き上がった状態	巻き上げ無しの状態
持続時間	約45時間動きます。	約20時間動きます。	時計は止まっているか、止まる直前の状態です。

※モデルによって目盛りなどのデザインは異なります。数字などの表示がない場合でも、上記の図を目安におよその持続時間を読み取ってください。



時刻・日付・24時針の合わせかた (24時針の使用用途に2つのタイプがあります)

この時計には、「日付と24時針」がついています。

①24時針を普通の24時針(午前・午後が読める)として使用する場合

24時間針を通常生活している地域の時刻に合わせて使う場合です。

- ・普通の使いかたがこのタイプになります。
- ・たとえば、24時針を日本時間に合わせておくと、海外旅行中に旅先の時刻を時針・分針で表示しても、24時針で日本時間を見ることができ便利です。この時の日本時間をホームタイムと呼ぶことがあり、以下の説明ではそう表現します。

②りゅうずを2段目まで引き出すと秒針が止まります。

※ねじロックりゅうずの場合は、ねじロックを解除後に操作してください。

※秒針まで正確に合わせたい場合は、秒針が12時(0秒)位置にきたときに、りゅうずを2段目まで引き出してください。

③りゅうずを回して時刻を合わせてください。

※24時針と分針に注目し、午前または午後を間違えないように合わせてください。

※この時、正確に合わせるために分針を正しい時刻より4～5分進めてから針を戻してください。

〈例〉午前10時0分に合わせる場合は・・

24時針を10時位置(5時方向)に分針を0分に合わせます。

午後6時0分に合わせる場合は・・

24時針を18時位置(9時方向)に分針を0分に合わせます。

※時計が合わせる時刻と異なる時間を示している場合がありますが、24時針と分針とで合わせてください。(時計は後から合わせます。)

※この時、時計の位置によって日付けが修正される場合がありますが、これも後で合わせられますのでご安心ください。

- ③ **時報と同時にりゅうずを押し込んでください。**
24 時針、分針、秒針の合わせができました。
- ④ **りゅうずを1段目まで引き出して回し、時針を現在時刻に合わせます。**
日付けを合わせる場合は、ここで一緒に合わせてください。
(詳しくは「日付けの合わせかた」を参照)
※時刻合わせの際は、午前午後を間違いなく合わせてください。
※りゅうずの回転の際、時針の1時間単位の動きを確認しながら静かに回してください。
※時針を修正している時、その他の針が少し動きますが故障ではありません。
- ⑤ **合わせ終わったらりゅうずを押し込んでください。**
※ネジロックモデルは、さらに押しつけながら右に回し、りゅうずが止まるまでネジ込んでください。

このタイプでの時刻合わせができました。海外旅行中などで時針を単独に修正(時差修正)したときは、24 時針がホームタイムとして機能を果たすので便利です。「時差修正の使いかた」を参照

※時針が合わせる時刻と異なる時間を示している場合がありますが、24 時針と分針とで合わせてください。(時針は後から合わせます。)
※この時、時針の位置によって日付けが修正される場合がありますが、これも後で合わせられますのでご安心ください。

- ③ **時報と同時にりゅうずを押し込んでください。**
24 時針、分針、秒針の合わせができました。
- ④ **りゅうずを1段目まで引き出して回し、時針を現在時刻(日本時間)に合わせます。**
日付けを合わせる場合は、ここで一緒に合わせてください。
(詳しくは「日付けの合わせかた」を参照)
※時刻合わせの際は、午前午後を間違いなく合わせてください。
※りゅうずの回転の際、時針の1時間単位の動きを確認しながら静かに回してください。
※時針を修正している時、その他の針が少し動きますが故障ではありません。
- ⑤ **合わせ終わったらりゅうずを押し込んでください。**
※ネジロックモデルは、さらに押しつけながら右に回し、りゅうずが止まるまでネジ込んでください。

このタイプでの時刻合わせができました。時分針で現在時刻を見ながら、24 時針で特定の地域の時刻をいつでも確認でき、便利です。24 時針に表示させる時刻を変更する場合は、このタイプの操作①からあらためて行ってください。世界各地の時差については「都市と時差の比較表」を参照ください。

【24 時針を他の地域の時刻 24 時針として使用する場合】

- ・住む場所とは異なる地域の時刻(時差のある時刻)に合わせておき、24 時針と時分針とのデュアルタイム表示として使用する場合にこのタイプを選びます。
 - ・たとえば、24 時針を世界標準時(GMT)に合わせて、時分針を日本時間に合わせると、いつでも 24 時針で GMT を確認できることになります。
- 〈例として 24 時針で GMT を表示し、時分針で日本時間を表示させる方法で説明します〉

①りゅうずを2 段目まで引き出すと秒針が止まります。

- ※ねじロックりゅうずの場合は、ねじロックを解除後に操作してください。
- ※秒針まで正確に合わせたい場合は、秒針が 12 時(0 秒)位置にきたときに、りゅうずを 2 段目まで引き出してください。

②りゅうずを回して合わせたい「他の地域」の時刻に合わせてください。

- ※ 24 時針と分針に注目し、午前または午後を間違えないように合わせてください。
- ※この時、正確に合わせるために分針を正しい時刻より 4～5 分進めてから針を戻してください。
- ※時差については事前に調べておきましょう。「都市と時差の比較表」を参照

〈例〉世界標準時(GMT)に合わせる場合

日本時間午前 10 時 0 分の場合、GMT は午前 1 時 0 分になります。
24 時針を午前 1 時に合わせる場合は、24 時針を 1 時位置(12 時と 1 時の間)に、分針を 0 分に合わせます。

日付の合わせかた

日付は、時刻に連動しており、時刻の運針状態、りゅうず操作による時刻合わせ状態のどちらでも 24 時間に 1 度切り替わります。日にちをまたいで時刻を進めると日付も進み、時刻を戻すと日付も戻ります。

- ・時計の運針状態では、午前 0 時前後(午後 11 時 45 分～午前 0 時 30 分の間)で日付が切り替わります。
- ・りゅうず操作による時刻合わせで、時刻を進める場合と戻す場合では日付の切り替わり時刻が異なりますが、午後 9 時から翌日午前 3 時の間で切り替わります。その後、通常運針では、通常の午前 0 時前後(午後 11 時 45 分～午前 0 時 30 分の間)で日付が切り替わります。

※午後 9 時から翌日午前 3 時の間で時刻合わせをする場合

- ・午前 0 時をはさんで、午後 9 時から翌日の午前 3 時の間で時刻を合わせるときは、時刻をいったん午後 9 時より前に戻して(あるいは午前 3 時より先に進めて)、その日付が正しいことを確認してから時刻合わせをしてください。

- ・午後9時から翌日午前3時の間で時刻を進めたり戻したりしたとき、午前0時前後に日付が切り替わらないことがあります。午前3時をすぎれば、日付は午後9時以前の日付の翌日(=午前3時以降の日付)に切り替わっています。また、運針状態では、日付が切り替わる時刻も、通常の運針状態の切り替わり時刻に戻ります。

この時計の日付けの修正は、時差修正の方法で時針を2周させて1日分の日付け修正を行います。(「時差修正の使い方」を参照ください。)
時針を時計回りに2周させると「日を送る」こととなり、逆回転させると「日を送す」ことができます。

■月末の日付修正について

2月(1カ月が28日、うるう年は29日)と小の月(1カ月が30日)では日付の修正が必要になります。

【例】小の月の翌月1日の朝、日付を修正する場合

「1日」ではなく「31日」が表示されています。りゅうずを1段目に引き出してください。りゅうずを左回転させ、日付を「1日」に合わせ、りゅうずを押し込んでください。



①りゅうずを1段目まで引き出してください。

※ねじロックりゅうずの場合はねじロックを解除後に操作してください。

②りゅうずを回転させ時針を2周させる毎に、日付けが「1日分」修正できます。

※日付けはどちらの方向で修正してもかまいません。日付け修正が少ない方向を選択してください。

右回転：時針は時計回りと逆方向に回転し、
 時針を2周させると日付けが1日戻ります。
 左回転：時針は時計回りに回転し、
 時針を2周させると日付けが1日進みます。

※りゅうずの回転は静かに行ってください。

※2周単位で時針を回転させると、時刻を変えることなく日付の修正ができます。

※時針を修正している時、その他の針が少し動きますが故障ではありません。

③日付け合わせが終わったら、時針の位置を再度確認してりゅうずを押し込んでください。

ネジロックモデルは、さらに押しつけながら右に回し、りゅうずが止まるまでネジ込んでください。

時差修正の使いかた

海外旅行等で時差のある地域へ移動した場合、時計を止めることなく現地の時刻に合わせてられます。この修正は、日付けに連動していますので、時差の修正を行うと現地の日付けを表示させることができます。

○時差の求めかた

- ・時差修正の前に、修正する「時差」を正確に知っておくことが重要です。
- ・単に時計の表示を現地の時刻に合わせるだけでは、午前と午後および日付けが合わない場合もあるので正しい時差を求める必要があります。

《計算方法》

A 地域にいる人が B 地域へ移動したとすると、それぞれの地域の GMT からの時差の数値を使い計算します。(「都市と時差の比較表」参照)

・A 地域の GMT からの時差を (a)、B 地域の GMT からの時差を (b) とした場合、修正するべき時差は、(b) - (a) で求められます。

《例》日本からアメリカのニューヨークへ移動した場合、

A 地域日本(東京)の GMT からの時差 (a) = (+9)

B 地域ニューヨークの " " (b) = (-5)

◎修正すべき時差 = (b) - (a) = (-5) - (+9) = (-14) 時間

※サマータイムを使う地域では、GMT からの時差の数値を「+1」時間して計算します。

○時差修正のしかた

時差の求めかたで計算した値などで時差修正します。

2

時刻・日付の合わせかた

①りゅうずを1段目まで引き出してください。

※ねじロックりゅうずの場合はねじロックを解除後に操作してください。

②りゅうずを回転して時差修正をします。1時間単位の進みかたを確認しながら回してください。

※時差修正はどちらの方向で修正してもかまいません。時差修正が少ない方向を選択して下さい。

右回転：マイナス時差修正

左回転：プラス時差修正

※時差修正をするときには、午前・午後および日付け等にご注意ください。

※りゅうずの回転は静かに行ってください。

※時針を修正している時、その他の針が少し動きませんが、故障ではありません。

※右回転で時差修正をして AM0:00 を通過して PM9:00 ~ AM0:00 付近に合わせる場合は一旦 PM8:00 まで戻し合わせてください。

③時差修正が終わったら、りゅうずを押し込んで下さい。

ネジロックモデルは、さらに押しつけながら右に回し、りゅうずが止まるまでネジ込んでください。

24

世界の主な地域の時差一覧

都市表示	時差表示	代表都市名(タイムゾーン)
GMT	0	★ロンドン ★カサブランカ
PAR	1	★パリ ★ベルリン ★ローマ ★マドリード
CAI	2	カイロ ★イスタンブール ★アテネ
JED	3	ジッダ ナイロビ メッカ
DXB	4	ドバイ
KHI	5	カラチ タシケント
DAC	6	ダッカ
BKK	7	バンコク ジャカルタ
HKG	8	香港 北京 マニラ シンガポール
TYO	9	東京 ソウル
SYD	10	★シドニー グアム
NOU	11	ヌーメア
WLG	12	★ウェリントン フィジー
MDY	-11	ミッドウェー島

2

時刻・日付の合わせかた

25

2

時刻・日付の合わせかた

都市表示	時差表示	代表都市名(タイムゾーン)
NHL	-10	ホノルル
ANC	-9	★アンカレッジ
LAX	-8	★ロサンゼルス ★サンフランシスコ
DEN	-7	★デンバー
CHI	-6	★シカゴ ★メキシコシティ
NYC	-5	★ニューヨーク ★モントリオール
SDQ	-4	サントドミンゴ
RIO	-3	★リオデジャネイロ
PDL	-1	★アゾレス諸島

※★印の地域ではサマータイムが導入されています。

※各地域の時差及びサマータイムの有無は、2016年10月時点の情報に基づいております。これらは、国または地域の都合により変更される場合があります。

26

世界の時間が分かります(ワールドタイム用回転ベゼルモデルの場合)

回転ベゼルの右図のような都市名があるモデルに限り世界の主要都市の時刻が分かります。24時針が示す位置に、回転ベゼル上の代表都市名を合わせると各地の時刻が読み取れます。

【24時針を日本時間に合わせてご使用の場合】

①24時針が日本時間に合っていることを確認します。

午前午後の違いに注意してください。「午後2時」の場合は「14時」を指しているはずで

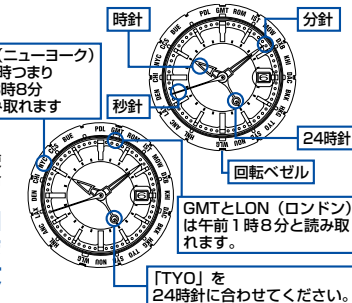
※合っていない場合は、「時刻の合わせかた」を参照し、合わせ直してください。

※24時針を日本時間ではない別の地域の時刻に合わせてご使用の場合は、回転ベゼルの合わせかたで使用できますので合わせ直す必要はありません。

②回転ベゼルの回し、24時針が示している位置に「TYO」を合わせます。これで、世界各都市の時刻が読み取れます。

※「回転ベゼル上の都市略称」のそれぞれの位置の文字板上にある「24時間制の目盛り」と読み取れます。

※世界各地の時刻を知りたいときは、その都度24時針に「TYO」を合わせてください。



イラストは現在時刻が午前10時8分の場合を例としてあります。

2

時刻・日付の合わせかた

27

24時目盛り付き回転ベゼルの使いかた (24時目盛り付回転ベゼルモデルの場合)

2

時刻・日付の合わせかた

回転ベゼルの回すことで、24 時針で別の時間が読み取れます。

<回転ベゼルの回す方向と量は、下記の方法で求められます>

[回転ベゼルの回す方向と量] E は、

[24 時針の GMT からの時差 C] - [これから知りたい地域の GMT からの時差 D] で求められます。

$E = C - D$

この例では、24 時針が日本時間に合っていますので、 $C = +9$

a) 1つの例として、これから知りたい地域が GMT とすると、GMT からの時差が「0」ですから、

$D = 0$

$E = C - D = (+9) - (0) = +9$

回転ベゼル目盛りで、GMT が「1:00」と読めます。

※ E が「+」のときは、回転ベゼルの右回転、「-」のときは左回転させます。

b) その他の例として、これから知りたい地域が「ロサンゼルス」とすると、

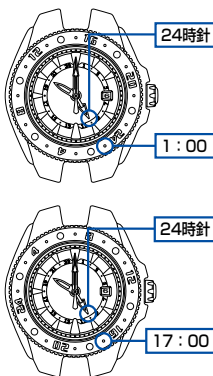
GMT からの時差が「-8時間」ですから、 $D = -8$

$E = C - D = (+9) - (-8) = +17$

右回転で 17 時間回します。(結果：左回転で 7 時間でも同じです)

ロサンゼルス時間で「17:00」と読めます。

※この使用用途が不要になった場合、回転ベゼルの元の位置「24」マークを 12 時間位置に戻してください。



28

簡易方位計 (24時針を使い方位を知る) (方位表示付回転ベゼルまたは方位表示付内転リングモデルの場合)

2

時刻・日付の合わせかた

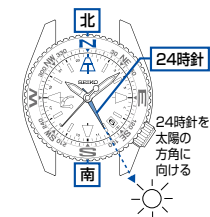
<簡易方位計を使用する際の注意事項>

- ・北半球でのみ使用可能ですが、緯度の低い地域 (北回帰線より南) では季節により利用できない場合があります。
- ・太陽の位置が確認できる必要があります。
- ・24 時針が今いる場所の現在時刻に合っている必要があります。
〔時刻の合わせかた〕を参照)
- ・あくまでも簡易方位計であり、正確な方位を知るためのものではありません。

○具体的な使用方法

【方位表示付回転ベゼルモデルの場合】

- ① 回転ベゼルの「○」又は「N」を 12 時方向へ合わせます。
3 時方向：E (東) 6 時方向：S (南) 9 時方向：W (西)
- ② 時計を水平に保ち、時計の 24 時針を太陽の方角に向けてください。
その時、ベゼルの方位がそのまま方位となります。



29

お手入れについて

●日ごろからこまめにお手入れしてください

- ・ りゅうずを引き出して洗わないでください。
- ・ 水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布でふき取るように心がけてください。
- ・ 海水につけた後は、必ず真水でよく洗ってからふき取ってください。
その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってください。

●りゅうずは時々回してください

- ・ りゅうずのさびつきを防止するために、時々りゅうずを回してください。
- ・ ねじロック式りゅうずの場合も同様です。
→ りゅうずについて P.9

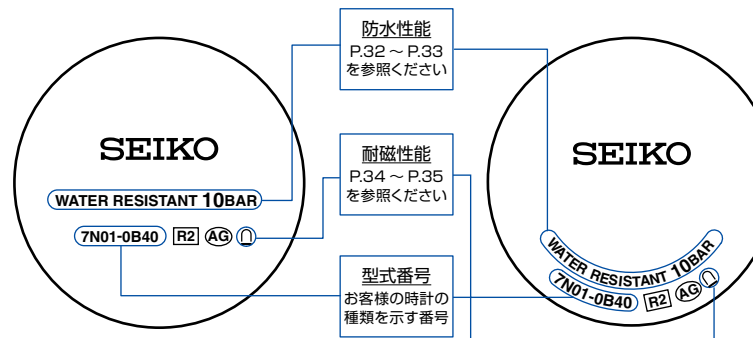
3

ご注意ください

30

性能と型式について

時計の裏ぶたで性能と型式の確認ができます。



※上の図は例であり、お買い上げいただいた時計とは異なる場合があります。

3


ご注意ください

31

防水性能について

お買い上げいただいた時計の防水性能を
下記の表でご確認の上で使用ください。

(「P.32」をご覧ください)

裏ぶた表示	防水性能	お取扱方法
防水性能表示なし	非防水です。	水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。
WATER RESISTANT	日常生活用防水です。	日常生活での「水がかかる」程度の環境であれば使用できます。  警告 水泳には使用しないで下さい。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用強化防水で 5 気圧防水です。	水泳などのスポーツに使用できます。
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	日常生活用強化防水で 10 (20) 気圧防水です。	空気ポンベを使用しないスキューバダイビングに使用できます。

3

ご注意ください

32


3

ご注意ください

33

耐磁性能について (磁気の影響)

この時計は、身近にある磁気の影響を受け、時刻が狂ったり止まったりします。

裏ぶた表示	お取扱方法
耐磁性能表示なし	磁気製品より 5 cm以上遠ざける必要があります。 (JIS1 種)
	磁気製品より 1 cm以上遠ざける必要があります。 (JIS2 種)

磁気を帯びたことが原因で、携帯使用時の精度めやす範囲を超えている場合、磁気の除去および精度の再調整作業は、保証期間にかかわらず有料とさせていただきます。

この時計が磁気の影響を受ける理由

内蔵されているひげぜんまいが、外からの強い磁力の影響を受けます。

34

時計に影響を及ぼす身の周りの磁気製品例



携帯電話
(スピーカー部)



AC アダプター



バッグ
(磁石の止め金)



交流電気がみそり



電磁調理器



携帯ラジオ
(スピーカー部)



磁気ネックレス



磁気健康枕

3

ご注意ください

35

バンドについて

バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。そのため、お手入れが悪いとバンドが早く傷んだり、肌のかぶれ・そで口の汚れなどの原因になります。長くお使いになるためには、こまめなお手入れが必要です。

●金属バンド

- ・ステンレスバンドも水や汗・汚れをそのままにしておくと、さびやすくなります。
- ・手入れが悪いと、かぶれやワイシャツのそで口が黄色や金色に汚れる原因になります。
- ・水や汗・汚れは、早めに柔らかな布でふき取ってください。
- ・バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシなどで取り除いてください。(時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。)
- ・残った水分は柔らかな布でふき取ってください。
- ・チタンバンドでも、ピン類には強度に優れたステンレスが使用されているものがあり、ステンレスからさびが発生することがあります。
- ・さびが進行すると、ピンの飛び出しや抜けが発生し、時計を脱落させてしまうことがあります。また、逆に中留が外れなくなることがあります。
- ・万が一、ピンが飛び出している場合は、怪我をするおそれがありますので、ただちに使用をやめて修理をご依頼ください。

●シリコンバンド

- ・材料の特性上、バンドに汚れがつきやすく、しみこんだりして、変色を生じることがあります。汚れた場合は、ぬれた布やウェットクリーニングティッシュ等ですぐにふきとってください。

- ・他の材料に比べ、亀裂が生じた場合そこから切れてしまう恐れがあります。先の鋭い刃物などで傷つけない様、ご注意ください。

●皮革バンド

- ・水や汗、直射日光に弱く、色落ちや劣化の原因になります。
- ・水がかかったときや汗をかいた後は、すぐに乾いた布などで、吸い取るように軽くふいてください。
- ・直接日光にあたる場所には放置しないでください。
- ・色の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際はご注意ください。
- ・時計本体が日常生活用強化防水 10 (20) 気圧防水になっているものでも、アクアフリーバンド以外の皮革バンドは、水泳・水仕事などでのご使用はお控えください。

●ポリウレタンバンド

- ・光で色があせたり、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。
- ・特に半透明や白色・淡い色のバンドは、他の色を吸着しやすく、また変色をおこします。
- ・汚れたら水で洗い、乾いた布でよくふき取ってください。(時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。)
- ・弾力性がなくなったら取り換えてください。そのまま使い続けるとひび割れが生じバンドが切れやすくなります。

かぶれやアレルギーについて	バンドによるかぶれは、金属や皮革が原因となるアレルギー反応や、汚れ、もしくはバンドとのすれなどの不快感が原因となる場合など、いろいろな発生原因があります。
バンドサイズのめやすについて	バンドは多少余裕をもたせ、通気性をよくしてご使用ください。時計をつけた状態で、指一本入る程度が適当です。



3
ご注意ください

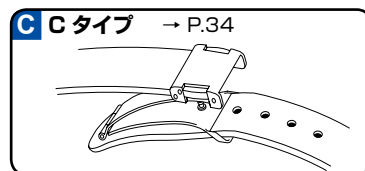
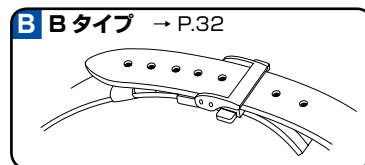
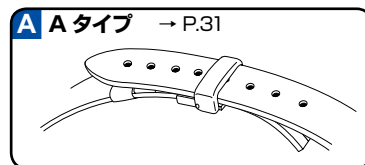
36

3
ご注意ください

37

皮革バンド用三つ折れ式中留(なかどめ)の使いかた

皮革バンドには、調整可能な三つ折れ式中留を用いたものがあります。お買い上げの時計の中留が、下記のいずれかにあてはまる場合は、それぞれの操作方法をご参照ください。

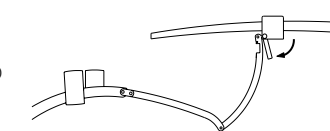
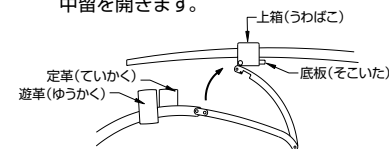


3
ご注意ください

38

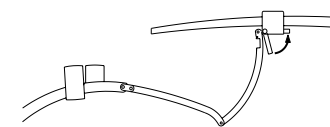
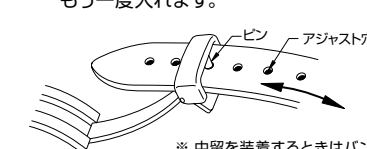
A Aタイプの使いかた

- ① バンドを定革、遊革から抜いて、中留を開きます。
- ② 上箱の底板を下に開きます。



- ③ ピンをアジャスト穴から外します。バンドを左右にスライドさせ、適切な長さのところで、ピンをアジャスト穴にもう一度入れます。
- ④ 底板を閉めます。

- ※ 底板を押しこみ過ぎないようにしてください。

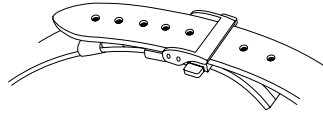


※ 中留を装着するときはバンド剣先(先端)を定・遊革に入れてから、中留をしっかり留めてください。

3
ご注意ください

39

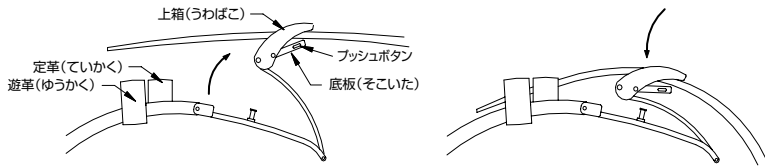
B タイプの使いかた



3

・着脱のしかた

- 1 プッシュボタンを両側から押しながらバンドを定革・遊革から抜いて、中留を開きます。
- 2 バンドの剣先(先端)を定革・遊革に入れてから上箱を上から、しっかり押さえて留めます。

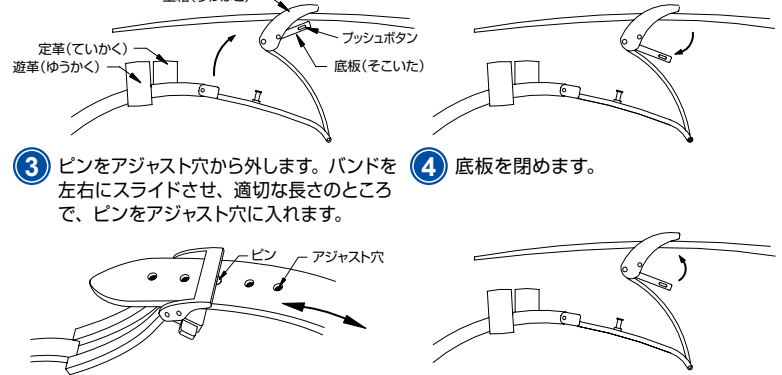


ご注意ください

40

・バンドの長さを調節するには

- 1 プッシュボタンを両側から押しながらバンドを定革・遊革から抜いて、中留を開きます。上箱(うわばこ)
- 2 もう一度プッシュボタンを押し、底板を下に開きます。
- 3 ピンをアジャスト穴から外します。バンドを左右にスライドさせ、適切な長さのところで、ピンをアジャスト穴に入れます。
- 4 底板を閉めます。

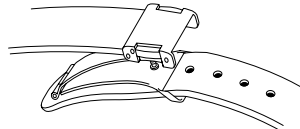


3

ご注意ください

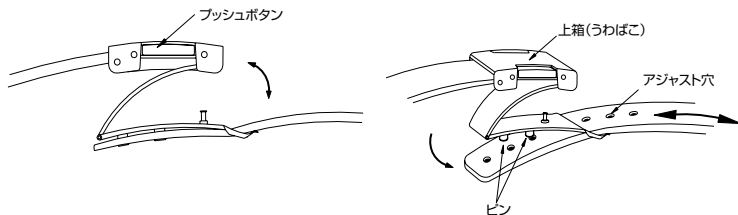
41

C タイプの使いかた



3

- 1 プッシュボタンを両側から押しながら中留を開きます。
- 2 ピンをアジャスト穴から外します。バンドを左右にスライドさせ、適切な長さのところで、ピンをアジャスト穴に入れます。上箱を押して、中留を留めます。



ご注意ください

42

ダイバーアジャスターについて

メタルバンドで、ダイバーアジャスター機構がついている場合、バンドの長さを簡単に調節できます。ウエットスーツや防寒着などの上に時計を着用する際などにお役立てください。

ダイバーアジャスターの使いかた

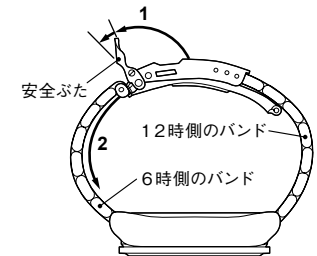
- 1 安全ぶたを 90 度起こし、さらに 20 度倒し、そのまま軽く押さえる。

※ 多少抵抗がありますが、軽い力で倒れますので力を入れすぎないようにご注意ください。

- 2 6 時側のバンドをバンドのカーブに沿う方向に(曲線を描くように)引く。

※ この操作も軽い力で出来ますので、力の入れ過ぎないようにしてください。

※ スライダーは約 30mm 伸びます。無理に引き出さないようにご注意ください。



3

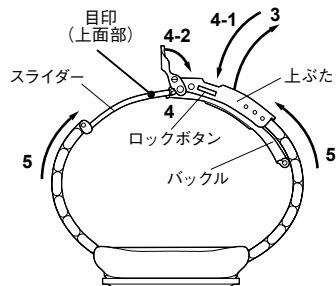
ご注意ください

43

- 3 プッシュボタンを押しながら上ぶたを持ち上げて、中留を開き、手首につける。
- 4 上ぶた (4-1)、安全ぶた (4-2) の順にふたを閉じる。
- 5 時計をつけていない方の手で、バンドを適当なところまで縮める。

3

ご注意ください

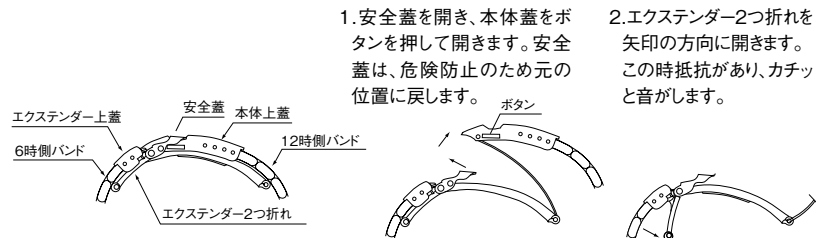


44

バンドの伸展機構について

メタルバンドで、ダイバーエクステンダー機構がついている場合、下記をご参照ください。ウェットスーツの上に着用する際に便利な機構です。

通常時



- 1.安全蓋を開き、本体蓋をボタンを押して開きます。安全蓋は、危険防止のため元の位置に戻します。
- 2.エクステンダー2つ折れを矢印の方向に開きます。この時抵抗があり、カチッと音がします。

3

ご注意ください

45

3

ご注意ください

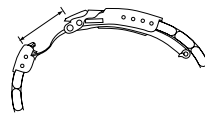
- 3.エクステンダー上蓋を矢印の方向にスライドさせながら上へ引いて開いてください。



46

伸展時

- 4.本体上蓋、安全蓋を閉じます。ウェットスーツ着用の際、伸ばしてください。たたむ時は、上記の逆手順で行なってください。エクステンダー2つ折れをたたむ時、開く時と同様にカチッと音がします。



3

ご注意ください

47

ルミブライトについて

お買い上げの時計がルミブライトつきの場合

ルミブライトは、太陽光や照明のあかりを短時間(約10分間:500ルクス以上)で吸収して蓄え、暗い中で長時間(約3時間~5時間)発光します。光が当たらなくなると輝度(明るさ)は、時間の経過とともに弱まります。なお、光を蓄える際の光の強さや光の吸収度合いとルミブライトの面積によって、発光する時間や見え方に差が生じます。

※一般的には明るい所から暗い所へ入った場合、人の目はすぐには順応しません。初めはものが見にくいですが、時間の経過と共に見やすくなってきます。(目の暗順応)

※ルミブライトは、放射能などの有害物質をまったく含んでいない環境人に安全な蓄光(蓄えた光を放出する)塗料です。

<照度のめやすについて>

環境	明るさ(照度)のめやす	
太陽光	晴れ	100,000ルクス
	<もり	10,000ルクス
屋内(昼間窓際)	晴れ	3,000ルクス以上
	<もり	1,000~3,000ルクス
照明 (白色蛍光灯40Wの下で)	雨	1,000ルクス以下
	1m	1,000ルクス
	3m	500ルクス(通常室内レベル)
	4m	250ルクス

アフターサービスについて

●保証と修理について

- ・修理や点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際は、お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。
- ・保証期間内に不具合が生じた場合は、必ず保証書を添えてお買い上げ店へお持ちください。
- ・保証内容は保証書に記載したとおりです。保証書を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年を基準としています。補修用性能部品とは、時計の機能を維持するために必要な修理用部品です。
- ・修理の際、外観の異なる代替部品を使用させていただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

●点検調整のための分解掃除（オーバーホール）について

- ・長くご愛用いただくために、2～3年に1程度程度の点検調整のための分解掃除（オーバーホール）をおすすめします。
- ・この時計のムーブメントは、機構の性質上動力を伝達する歯車部分に常に力が加わっています。これらが常に機能するためには、定期的な部品の洗浄、油の交換、精度調整、機能チェック、消耗品の交換などが大切です。特にお買い上げ後最初の点検調整のための分解掃除（オーバーホール）を行うことが、長く使用するためには重要です。ご使用状況によっては、機械の保油状態が損なわれたり、油の汚れなどによって部品が磨耗し、止まりにいたることがあります。またパッキンなどの部品の劣化が進み、汗や水分の浸入などで防水性能が損なわれる場合があります。点検調整のための分解掃除（オーバーホール）は、「純正部品」とご指定の上、お買い上げ店にご依頼ください。その際、パッキンやばね棒の交換もあわせてご依頼ください。
- ・点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際には、ムーブメント交換となる場合もあります。

3

ご注意ください

48

3

ご注意ください

49

こんなときは

現象	考えられる原因	このようにしてください	参照ページ
時計が止まった。	ぜんまいが巻かれていない。	ぜんまいを手で巻か、または数回振れば動き出します。それでも、動かない場合は、お買い上げ店にご相談ください。	ぜんまいの巻きかた P10
毎日使用しているがパワーリザーブ表示が上がらない。	携帯時間が少ないか、あるいは腕の動きが少ない	携帯する時間を長くしていただくか、時計を外す際のパワーリザーブ表示の残量が次に使用されるまでの時間分に足りない場合には、りゅうずを回してぜんまいを巻き上げてください。	時刻・日付・24 時針の 合わせかた P13
時計が一時的に進む / 遅れる	磁気を発生するもののそばに置いた。	精度は、元にもどりません。元の精度に戻すためには、脱磁（修理）をする必要があります。お買い上げ店にご相談ください。	—
	落としたり強くぶつけたり、または激しいスポーツをした。強い振動が加えられた。	精度は、元にもどりません。お買い上げ店にご相談ください。	—
	3年を越える長期間、分解掃除による点検調整を行っていない。	お買い上げ店にご相談ください。	—
ガラスのくもりが消えない。	パッキンの劣化などにより時計内部に水分が入った。	お買い上げ店にご相談ください。	—
日付が、日中に変わる。	時刻合わせが 12 時間ずれている。	12 時間、針を進めて時刻および日付を合わせ直してください。	時刻・日付・24 時針の 合わせかた P13

※ このほかの現象についてはお買い上げ店、またはお客様相談窓口にご相談ください。

困ったときは

4

50

困ったときは

4

51

メカニカルウォッチの精度について

- メカニカルウォッチの精度は「日差」です。
- メカニカルウォッチの精度は時計の姿勢（向き）によって、進み／遅れ具合が変わり、またお客様のご使用になる条件（携帯時間・温度・腕の動き・ぜんまいの巻き上げ量など）により、所定の精度の範囲を超える場合があります。
- 1日のみの誤差で判断せず1週間程度の誤差で判断するようにしてください。
- 精度の温度差
 - ・メカニカルウォッチの精度を作る部分には金属が使われています。金属の特性として、温度の変化によって伸び縮みすることは良く知られています。これが時計の精度に影響を与えます。メカニカルウォッチは高温下では遅れがちになり低温下では進みがちになります。

製品仕様

機種	6R64
1.機能	6針
	時間表示(時針、分針、秒針)・日針・パワーリザーブ表示針・24時針
2.振動数	28,800振動/時間(8振動/秒)
3.精度	日差 +25秒~-15秒 (常温5℃~35℃において)
4.持続時間	最大巻上時 約45時間
5.駆動方式	ぜんまい巻(自動巻/手巻き)
6.使用石数	29石

※上記精度は工場出荷時に調整されたものです。

※メカニカルウォッチの特性上、ご使用になる条件（携帯時間、温度、腕の動き、ぜんまいの巻き上がり量など）によっては上記精度の範囲を超える場合があります。

●ぜんまいの巻き具合と精度

精度を高めるためには、歯車の速度をコントロールするてんぷに規則正しくエネルギーを補給する事が重要です。メカニカルウォッチの動力源であるぜんまいは、いっぱい巻かれている状態とほどける直前の状態では力が異なり、ほどけるにしたがって力が弱くなっていきます。

自動巻き式は頻繁に携帯していただく事で、また手巻き式はぜんまいを毎日一回一定の時刻に十分に巻き上げて規則正しく動かす事で、比較的安定した精度が得られます。

●磁気の影響

外部から強い磁気の影響を受けると、一時的に精度がズれることがあります。影響の度合いによっては、部品が磁化してしまう事があります。

その場合は磁気抜き等の修理が必要となりますので、お買い上げ店にご依頼ください。

Thank you very much for choosing a SEIKO watch.
For proper and safe use of your SEIKO watch,
please read the instructions carefully in this
booklet before using it.

Keep this manual handy for easy reference.

Length adjustment service for metallic bands is available at the retailer from whom the watch was purchased. If you cannot have your watch repaired by the retailer from whom the watch was purchased because you received the watch as a gift, or you moved to a distant place, please contact Seiko international service network mentioned on CERTIFICATE OF GUARANTEE or our website. The service may also be available on a chargeable basis at other retailers, however, some retailers may not undertake the service.

If your watch has a protective film for preventing scratches, make sure to peel it off before using the watch. If the watch is used with the film on it, dirt, sweat, dust, or moisture may be attached to the film and may cause rust.

CONTENTS

1.About this Product

Handling cautions	58
Names of the parts	62
Crown	63
How to use the automatic mechanical watch ...	64
How to read the power reserve indicator ...	66

2.How to set the time, day and date

Time setting	67
How to set the time	68
Date setting	75
Time difference adjustment during trip ...	76

Time differences	78
World time display	80
How to use the rotating bezel with 24-hour scale	82
Compass	83

3.TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

Daily care	84
Performance and type	85
Water resistance	86
Magnetic resistance	88
Band	90

Lumibrite	101
-----------------	-----

After-sale service	102
--------------------------	-----

4.Troubleshooting

Troubleshooting	104
-----------------------	-----

5.Specifications

Accuracy of Mechanical Watches ...	106
------------------------------------	-----

Specifications	108
----------------------	-----

HANDLING CAUTIONS

WARNING

To indicate the risks of serious consequences such as severe injuries unless the following safety regulations are strictly observed.

- Immediately stop wearing the watch in the following cases.
 - If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
 - If the pins protrude from the band.
 - ※ Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or Seiko international service network mentioned on CERTIFICATE OF GUARANTEE or our website.
- Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.

Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the accessories. If a baby or child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.

CAUTIONS

To indicate the risks of light injuries or material damages unless the following safety regulations are strictly observed.

- Avoid wearing or storing the watch in the following places.
 - Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing
 - Places where the temperature drops below 5 °C or rises above 35 °C for a long time
 - Places of high humidity
 - Places affected by strong magnetism or static electricity
 - Dusty places
 - Places affected by strong vibrations
- If you observe any allergic symptoms or skin irritation

Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist.
- Other cautions
 - Replacement of the metal band requires professional knowledge and skill. Please ask the retailer from whom the watch was purchased for replacement of the metal band, as there is a risk of hand or finger injury and fear of losing parts.
 - Do not disassemble or tamper with the watch.
 - Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.
 - 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.
 - Please keep in mind that if a watch is taken off and placed down as it is, the case back, the band and the clasp will rub against each other possibly causing scratches on the case back. We recommend placing a soft cloth between the case back, the band and the clasp after taking off your watch.

⚠ WARNING



Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.

The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display. For diving, use special watches for diving.

⚠ CAUTION



Do not turn or pull out the crown when the watch is wet.

Water may get inside of the watch.

※ If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER (listed on the end of a book).

⚠ CAUTION



Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time.

Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.



Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.

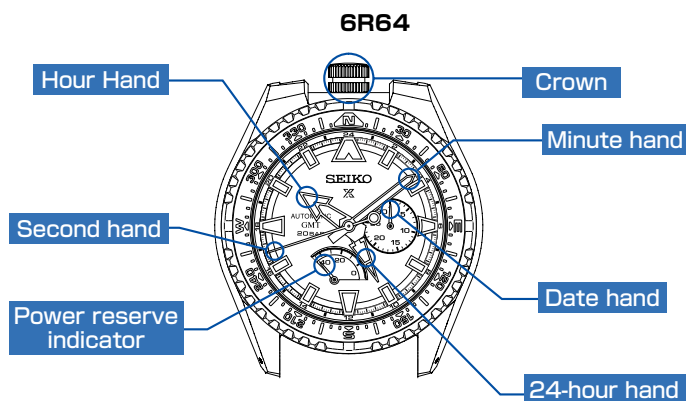
Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant performance of the watch.



Do not pour running water directly from faucet.

The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.

Names of the parts

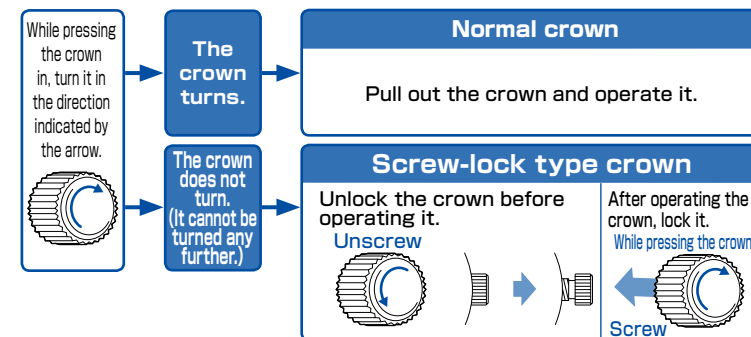


※The design of the index is different depending on the model.

※The direction of the power reserve indicator is different depending on the model.

Crown

There are two types of crowns, a normal crown and a screw-lock crown.



※ If your watch has a screw-lock crown, the crown screws into the watch to prevent malfunction and increase water resistance.

※ Be careful not to screw the crown in by force as it may damage the slots of the crown.

How to use the automatic mechanical watch

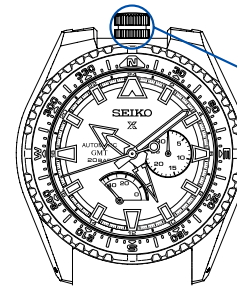
- 1 This watch is an automatic winding type (with manual winding function).
- 2 The mainspring can be sufficiently wound automatically by natural movement of the arm while normally worn on the wrist. In addition, it can be wound by turning the crown.

To start the watch after it stops completely, wind it up either by turning the crown or swinging it from side to side until the second hand starts moving. Then, set the time and date before putting the watch on the wrist.

- 3 To wind up the watch, unscrew the crown by turning it counterclockwise, and then, turn it clockwise slowly. The watch cannot be wound by turning the crown counterclockwise.

A stopped watch can be started by arm movement when it is worn on the wrist, however, before wearing the watch, wind the mainspring sufficiently and adjust the time and date. When turning the mainspring, turn the crown at the normal position clockwise (12 o'clock direction) slowly. If you turn the crown counterclockwise (6 o'clock direction), it will turn free. The mainspring is sufficiently wound when the crown is turned approximately 45 times. When the mainspring is in the full-winding state, it is structured so that the mainspring slips if it is wound. Therefore, it is not necessary to worry about cutting the mainspring, however, please refrain from excessive operation.

※ To check the winding state of the mainspring, refer to "How to read the power reserve indicator" on page 66.



Normal Position (Manual winding)
 · clockwise → winding
 · counterclockwise → non-winding

※ If the watch is used without being wound up fully, gain or loss of the watch may result.

To avoid this, wear the watch for more than 10 hours a day. If the watch is used without wearing on the wrist; if it is used on the desk like a clock, for example; be sure to wind it up fully every day at a fixed time.

※ If you use a watch that has stopped with the mainspring unwound, winding the mainspring with the crown will not start the watch immediately. That is because the mainspring torque (force) is low at the beginning of its winding due to the characteristics of mechanical watches. The second hand starts to move when a certain degree of strong torque is reached after the mainspring has been wound up. However, swinging the watch from side to side to forcibly turn the balance can start the watch sooner.

How to read the power reserve indicator

- The power reserve indicator lets you know the winding state of the mainspring.
- Before removing the watch from your wrist, observe the power reserve indicator to check if the watch has enough power stored to keep running until the next time you wear it. If necessary, wind the mainspring. (To prevent the watch from stopping, wind the mainspring to store the excess power that will allow the watch to run for extra time.)

	6R64		
Power Reserve Indicator			
The winding state of the mainspring	Fully wound	1/2 wound	Unwound
The number of hours the watch can run	Approximately 45 hours	Approximately 20 hours	The watch either stops or is running down.

※ When the mainspring is fully wound, the crown can be turned further without damaging the mainspring itself. The mainspring of the watch employs a slipping mechanism to prevent the mainspring from over-winding.

※ The orientation of "the power reserve indicator" may slightly vary depending on the model.

Time setting (Time setting methods vary depending on whether it is a model with or without a 24-hour hand. There are two types of usage for the 24-hour hand.)

Model with a 24-hour hand

If your watch has a 24-hour hand, it has two different types of 24-hour hand usage. Since the time setting method differs according to the type of usage, please choose the type before setting the time.)

<Type 1> Using the 24-hour hand simply as an AM/PM indicator. That is, using the 24-hour hand by setting it to the time of the area you currently live.

- This is the standard usage type for the 24-hour hand.
- For instance, by setting the 24-hour hand to Japan time, even if you set the hour and minute hands to display the time of the place you are staying while traveling abroad, you can easily check the time in Japan with the 24-hour hand which is quite convenient. The time in Japan in such a case may be referred to as "home time" and this term will be used in the following part of this manual.

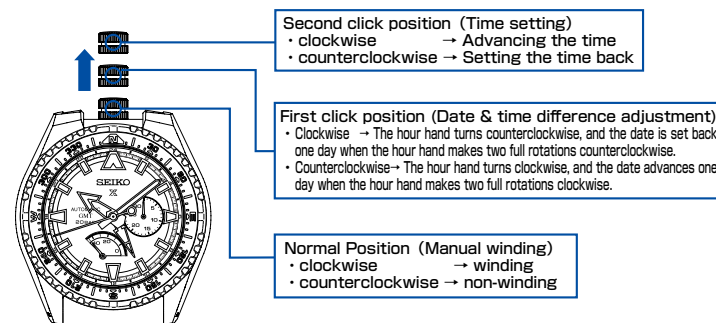
<Type 2> Using the 24-hour hand to indicate the time in a different time zone.

- By setting the 24-hour hand to the time of a place different from where you live (somewhere with time difference), this type uses the 24-hour and hour/minute hands for dual time display.
- For instance, by setting the 24-hour hand to GMT while setting the hour and minute hands to indicate Japan time, you can easily check GMT with the 24-hour hand at any time.

■ How to set the time

- 1 After making sure that the mainspring is sufficiently wound, pull out the crown to the second click when the second hand is at the 12 o'clock position. The second hand stops on the spot.
- 2 Turn the crown to advance the hour and minute hands until they indicate the current time. Make sure that AM/PM is correctly set.
- 3 Push the crown back in to the normal position in accordance with a time signal.

※ The telephone time signal service is helpful for setting the second hand exactly.



[How to set the 24-hour hand as a regular 24-hour indicator] <Steps for type 1>

- ① For models with screw lock type crown, unscrew the crown by turning it counterclockwise.
- ② Pull out the crown to second click when the second hand is at the 12 o'clock position since the second hand will be stopping on the spot.
- ③ Turn the crown to set the 24-hour and minute hands to the current time of your area. Be sure that AM/PM is properly set.

Ex.)

To set to 10:00' a.m., adjust the 24-hour hand to indicate "10" on the 24-hour scale (5 o'clock position), and the minute to 12 o'clock position.

To set to 6:00' p.m., adjust the 24-hour hand to indicate "18" on the 24-hour scale (9 o'clock position), and the minute hand to 12 o'clock position.

- * Only the 24-hour and minute hands are to be set at this stage. The hour hand is to be set later so it is not necessary to adjust the hour hand yet, even if it is indicating the wrong time.
- * The date may be altered depending on the position of the hour hand, however it should not cause any concern since it can also be adjusted later.
- * When setting the minute hand, advance it 4 to 5 minutes ahead of the desired time and then turn it back to the exact time.
- * The telephone time signal service (117) is helpful in setting the exact time.

- ④ Push the crown back in simultaneously with the time signal. The setting of the 24-hour, minute and second hands is completed.
- ⑤ Pull out the crown to first click to set the hour hand to the current time.
- ⑥ Turn the crown to set the hour hand to the current time of your area. Adjust the date also at this point if necessary. Refer to "Date setting" for details.
 - * When setting the time, be sure that AM/PM is set correctly.
 - * When adjusting the hour hand, turn the crown slowly, checking that the hour hand moves in one hour increments.
 - * When adjusting the hour hand, the other hands may move slightly. However, this is not a malfunction.
- ⑦ Push the crown back in upon completion of time setting. For models with screw lock type crown, screw it in completely by turning it clockwise while pressing it.

The time setting for this type is completed. Even if the hour hand is separately set to the time in a different time zone (for time difference adjustment) in case of traveling abroad, the 24-hour hand conveniently functions as a home time indicator. Refer to "Time difference adjustment" for details.

[How to set the 24-hour hand as a dual time indicator for a different time zone area] <Steps for type 2>

<This will be explained by using an example of a case in which the 24-hour hand indicates GMT while the hour and minute hands show Japan time. >

- ① For models with screw lock type crown, unscrew the crown by turning it counterclockwise.
- ② Pull out the crown to second click when the second hand is at the 12 o'clock position since the second hand be stopping on the spot.
- ③ Turn the crown to set the 24-hour and minute hands to the current time of your desired time zone area. Be sure that AM/PM is properly set. Check the time difference in advance. Refer to "Time differences table" for details.

Ex.)

To set the 24-hour hand to GMT:10:00a.m. by the Japan time corresponds to 1:00' a.m.GMT. In order to set the 24-hour hand to 1:00' a.m., adjust the 24-hour hand to indicate "1" on the 24-hour scale (between 12 o'clock and 1 o'clock position), while the minute hand is at 12 o'clock position.

- ⑦ Push the crown back in upon completion of time setting. For models with screw lock type crown, screw it in completely by turning it clockwise while pressing it.

The time setting for this type is completed.

You can conveniently check the time of a specific time zone area with the 24-hour hand at any time while displaying the current time of your area with the hour and minute hands.

When readjusting the time indicated by the 24-hour hand, repeat the steps for this type starting from Step 1. For various time zones of the world, please refer to "Time differences table" for details.

- * Only the 24-hour and minute hands are to be set at this stage. The hour hand is to be set later so it is not necessary to adjust the hour hand yet, even if it is indicating the wrong time.
- * The date may be altered depending on the position of the hour hand, however it should not cause any concern since it can also be adjusted later.
- * When setting the minute hand, advance it 4 to 5 minutes ahead of the desired time and then turn it back to the exact time.

- ④ Push the crown back in simultaneously with the time signal. The setting of the 24-hour, minute and second hands is completed.
- ⑤ Pull out the crown to first click to set the hour hand to the current time (Japan time).
- ⑥ Turn the crown to set the hour hand to the current time of your area. Adjust the date also at this point if necessary. Refer to "Date setting" for details.

- * When setting the time, be sure that AM/PM is set correctly .
- * When adjusting the hour hand, turn the crown slowly, checking that the hour hand moves in one hour increments.
- * When adjusting the hour hand, the other hands may move slightly. However, this is not a malfunction.

Date setting

- ① For models with screw lock type crown, unscrew the crown by turning it counterclockwise.
- ② Pull out the crown to first click.
- ③ Turn the crown counterclockwise to advance the date and clockwise to move it back. The date changes one day by turning the hour hand two full circles.
- ④ Turn the crown to set the hour hand to the current time.
- ⑤ Push the crown back in. For models with screw lock type crown, screw it in completely by turning it clockwise while pressing it.

Time difference adjustment during trip

The hour hand can be set independently of the other hands. Therefore, when you are traveling around different time zones, the time and date of the place you visit can easily be shown on the watch only by turning the hour hand.



CROWN

- ① Pull out to first click.
- ② Turn to set the hour hand and date to the time and date of the place you visit.
- ③ Push back completely.

* The 24-hour hand keeps indicating the time of the area you have selected in the "Time setting".

2

How to set the time, day and date

76

How to calculate the time difference between two cities

Ex.) When you move from Rome to New York:

[A] Rome time : +1 hour from GMT

[B] New York time : -5 hours from GMT

So the time difference between Rome and New York is:

[B] - [A] = (-5) - (+1) = -6 (hours)

You should move the hour hand back 6 hours.

2

How to set the time, day and date

77

Time differences

City display	UTC ± (Hours)	Names of the cities
GMT	0	★ London ★ Casablanca
PAR	1	★ Paris ★ Berlin ★ Rome ★ Madrid
CAI	2	Cairo ★ Istanbul ★ Athens
JED	3	Jeddah Nairobi Mecca
DXB	4	Dubai
KHI	5	Karachi Tashkent
DAC	6	Dacca
BKK	7	Bangkok Jakarta
HKG	8	Hong Kong Beijin Manila Singapore
TYO	9	Tokyo Seoul
SYD	10	★ Sydney Guam
NOU	11	Nouméa
WLG	12	★ Wellington Fiji
MDY	-11	Midway Island

2

How to set the time, day and date

78

City display	UTC ± (Hours)	Names of the cities
NHL	-10	Honolulu
ANC	-9	★ Anchorage
LAX	-8	★ Los Angels ★ San Francisco
DEN	-7	★ Denver
CHI	-6	★ Chicago ★ Mexico City
NYC	-5	★ New York ★ Montreal
SDQ	-4	Santo Domingo
RIO	-3	★ Rio de Janeiro
PDL	-1	★ Azores

※ UTC = Coordinated Universal Time

※ Regions marked with ★ use daylight saving time

※ The time zone differences and use of daylight saving time in each city are based on data as of October, 2016. These are subject to change according to the governments of the respective countries or regions.

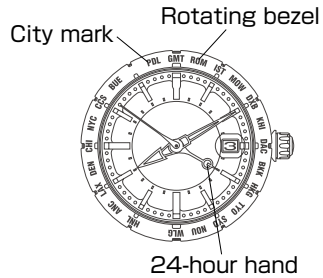
2

How to set the time, day and date

79

World time display (only for models with the rotating bezel for world time display)

By using the 24-hour hand and rotating bezel, the times of 23 cities in different time zones throughout the world can be read from the dial.



- ① Turn the rotating bezel so that the city mark corresponding to the area whose time has been set in the "TIME (DUAL TIME) / Date setting" aligns with the 24-hour hand.
- ② Each city mark on the bezel indicates the time of the city or area it represents. Read the times in the various cities, referring to the 24-hour marks on the dial.

2

How to set the time, day and date

80

How to use the rotating bezel with 24-hour scale (only for models with the 24-hour scales rotating bezel)

Calculate the time difference between the city whose time the 24-hour hand indicates and the city whose time you wish to know. Then, by turning the rotating bezel according to the time difference, the 24-hour scale on the bezel indicated by the 24-hour hand gives the time of the city you wish to know.

(Follow the formula below to determine the time difference and the direction in which to turn the rotating bezel)

- E: The amount of hours and direction to turn the rotating bezel
 C: Time difference between GMT and the time the 24-hour hand indicates
 D: Time difference between GMT and the time you wish to know
 $E=C-D$

In the examples below, the 24-hour hand indicates Japan time, and, therefore, $C=+9$.

* Before using the rotating bezel, be sure to check that the "24" mark is at the 12 o'clock position of the watch.

Ex. a) : When you wish to know the time of a city belonging to the time zone of GMT.

$D=0$

Therefore, $E=C-D=(+9)-(0)=+9$

Turn the rotating bezel 9 hours clockwise.

Read the 24-hour scale on the rotating bezel where the 24-hour hand points to GMT is "1:00".

* If E is a positive number (+) turn the rotating bezel clockwise. If it is a negative number (-) turn it counter clockwise.

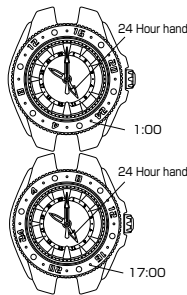
Ex.b) : When you wish to know the time of Los Angeles.

$D=-8$

Therefore, $E=C-D=(+9)-(-8)=+17$

Turn the rotating bezel 17 hours clockwise (or turn it 7 hours counter clockwise).

Read the 24-hour scale on the rotating bezel where the 24-hour hand points to Los Angeles time is "17:00".



2

How to set the time, day and date

82

<Marks on the bezel and names of cities/areas>

Marks on the bezel	Name of city or area	Marks on the bezel	Name of city or area
G M T	Greenwich	W L G	Wellington
P A R	Paris	M D Y	Midway Island
C A I	Cairo	N H L	Honolulu
J E D	Jeddah	A N C	Anchorage
D X B	Dubai	L A X	Los Angeles
K H I	Karachi	D E N	Denver
D A C	Dacca	C H I	Chicago
B K K	Bangkok	N Y C	New York
H K G	Hong Kong	S D Q	Santo Domingo
T Y O	Tokyo	R I O	Rio de Janeiro
S Y D	Sydney	P D L	Azores
N O U	Noum�ea		

Ex.) If you are in Rome and wish to know the time of New York:

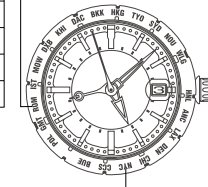
① Set "PAR" on the bezel to the 24-hour hand.

② Read the time that "NYC" on the bezel points to in the 24-hour indication.

Paris : 17:08 -> 5:08 p.m.

New York : 11:08 -> 11:08 a.m.

Rome time:
5:08 p.m.



New York time:
11:08 a.m.

2

How to set the time, day and date

81

Compass (only for models with the compass bezel or with the compass inner ring) (When used with the 24-hour hand, it can indicate the direction.)

<Precautions on using the compass>

- The compass can be used in the Northern Hemisphere only. In areas at the latitude lower than the tropic of Cancer, it may not indicate the directions properly depending on the season.
- Please use the compass in places where the direction of the sun can be checked.
- Before using the compass, it is necessary to set the 24-hour hand to the current time of your area. (Refer to "How to set the time".)
- The compass is so designed to provide only the rough indications of the directions, and not the accurate directions.

[For models with the rotating compass bezel]

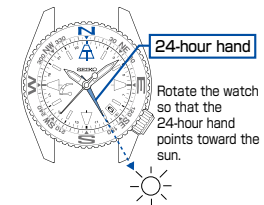
① Set "O" or "N" on the rotating compass bezel to the 12 o'clock position. The direction marks are set as follows:

3 o'clock position : E (East)

6 o'clock position : S (South)

9 o'clock position : W (West)

② While keeping the dial level, point the 24-hour hand to the direction of the sun. The direction marks indicate the corresponding directions



2

How to set the time, day and date

83

Daily care

● The watch requires good daily care

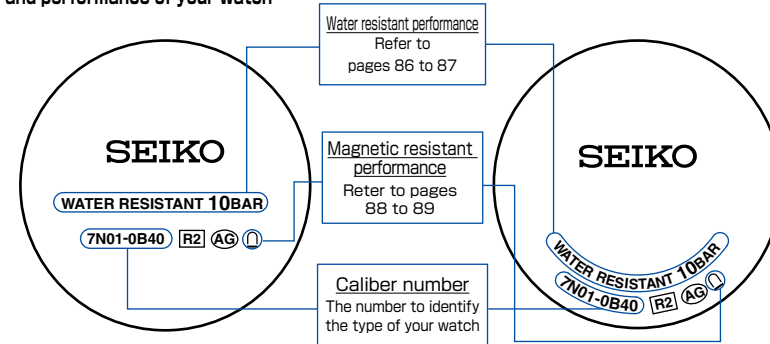
- Do not wash the watch when its crown is at the extended position.
- Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth
- To clean the clearances (around the metallic band, crown or case back), a soft toothbrush is convenient.
- After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.
- ※ If your watch is rated as "non-water resistant" or "water resistant for daily use," do not wash the watch.
Performance and type → page 85.
Water resistance → page 86.

● Turn the crown from time to time

- In order to prevent corrosion of the crown, turn the crown from time to time.
- The same practice should be applied to a screw lock type crown. (No need to pull out the screw lock type crown.)
Crown → page 63

Performance and type

The case back shows the caliber and performance of your watch



※ The figure above is one example. Performance of your watch is different from above sample.

Water resistance



Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.

(Refer to " page 85 ")

Indication on the case back	Water resistant performance	Condition of use
No indication	Non-water resistance	Avoid drops of water or sweat
WATER RESISTANT	Water resistance for everyday life	The watch withstands accidental contact with water in everyday life. WARNING Not suitable for swimming
WATER RESISTANT 5 BAR	Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures	The watch is suitable for sports such as swimming.
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	Water resistance for everyday life at 10(20) barometric pressures.	The watch is suitable for diving not using an air cylinder.

Magnetic resistance

Affected by nearby magnetism, a watch may temporarily gain or lose time or stop operating.

Indication on the case back	Condition of use
No indication	Keep the watch more than 5 cm away from magnetic products. (JIS level-1 standard)
	
	Keep the watch more than 1 cm away from magnetic products. (JIS level-2 standard)

If the watch becomes magnetized and its accuracy deteriorates to an extent exceeding the specified rate under normal use, the watch needs to be demagnetized. In this case, you will be charged for demagnetization and accuracy readjustment even if it happens within the guarantee period. The reason why watch is affected by magnetism
The built-in balance spring is provided with a magnet, which may be influenced by a strong external magnetic field.

Band

The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust. Therefore, lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage.

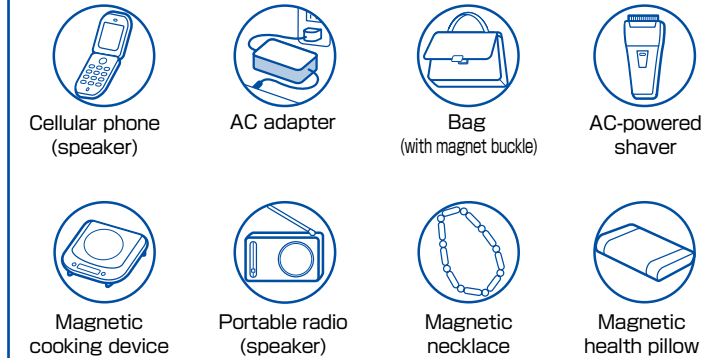
● Metallic band

- Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.
- Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts.
- Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible
- To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush. (Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
- Because some titan bracelets use pins made of stainless steel, which has outstanding strength, rust may form in the stainless steel parts.
- If rust advances, pins may poke out or drop out, and the watch case may fall off the bracelet, or the clasp may not open.
- If a pin is poking out, personal injury may result. In such a case, refrain from using the watch and request repair.

● Leather band

- A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight.
- Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.
- Do not expose the watch to direct sunlight for a long time.

Examples of common magnetic products that may affect watches




- Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.
- Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing, swimming, and when working with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use (10-BAR water resistant).

● Polyurethane band

- A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity.
- Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
- Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth. (Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
- When the band becomes less flexible, have the band replaced with a new one. If you continue to use the band as it is, the band may develop cracks or become brittle over time.

● Silicone band

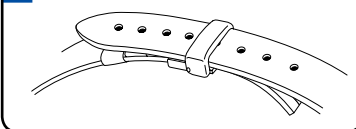
- As for material characteristics, the band is easily dirtied, and may be stained and discolored. Wipe off dirt with a wet cloth or cleaning tissue.
- Unlike bands of other materials, cracks may result in the band being cut. Take care not to damage the band with an edged tool.

Notes on skin irritation and allergy	Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.
Notes on the length of the band	Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow. When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist. 

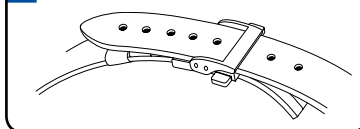
Special clasps

There are 3 type of special clasps as described below;
If the clasp of the watch you purchased is one of them,
please refer to the indications.

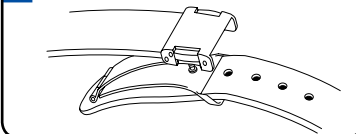
A A Type → page 93



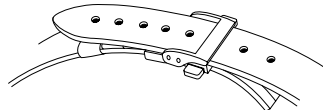
B B Type → page 94



C C Type → page 96

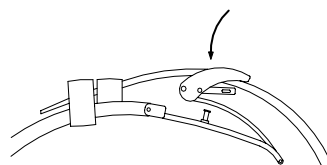
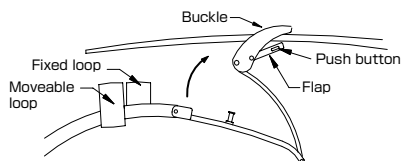


B B Type



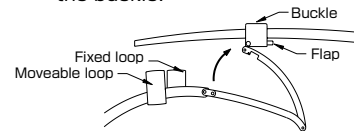
• How to wear or take off the watch

- 1 Press the button on both sides of the flap ; The band will automatically come out of the loop.
- 2 Place the tip of the band into the moveable loop and fixed loop, and fasten the clasp by pressing the frame of the buckle.

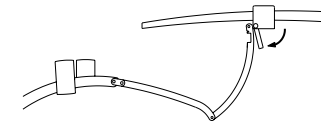


A A Type

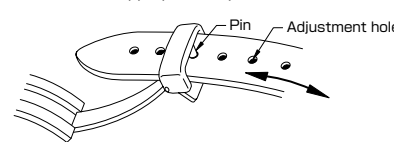
- 1 Lift up the clasp to release the buckle.



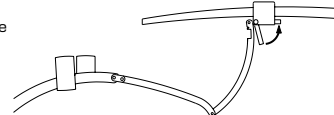
- 2 Open the flap.



- 3 Take the pin out of the adjustment hole, adjust the size of the strap by sliding it back and forth, and then put the pin back into the appropriate adjustment hole.

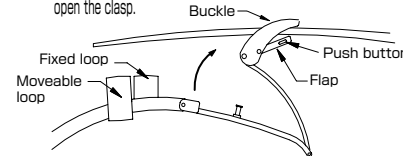


- 4 Close the flap.

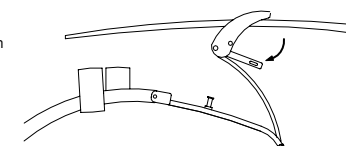


• How to adjust the length of the leather band

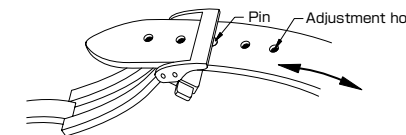
- 1 With pressing buttons on both sides of the flap, pull the leather band out of the moveable loop and fixed loop. Then open the clasp.
- 2 Press the push buttons again to unfasten the flap.



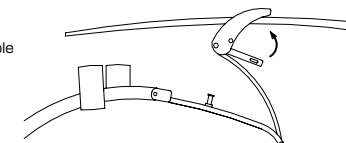
- 2 Press the push buttons again to unfasten the flap.



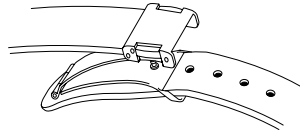
- 3 Pull the pin out of a adjustment hole of the band. Slide the band to adjust its length and find an appropriate hole. Place the pin into the hole.



- 4 Fasten the buckle with pressing the push buttons.

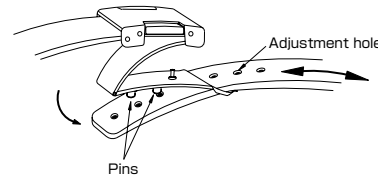
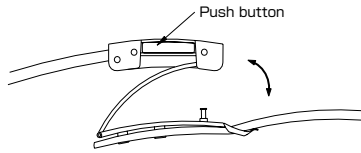


C C Type



1 Press the button on the buckle, and lift to open the clasp.

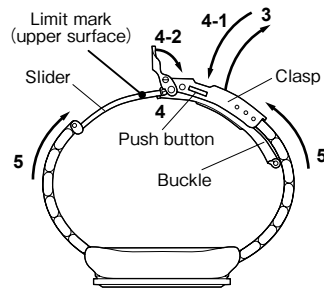
2 Pull the pins out of the adjustment holes on the band. Slide the band to the appropriate length. Push the pins into the new holes on the band.



3 Holding down the push button, lift up the clasp to release the buckle, and strap the watch on your wrist.

4 Close the clasp first and then, the flap.

5 With the hand which is not wearing the watch, adjust the length of the slider so that the watch fits well around your wrist.



Diver adjuster

If your watch has a metal bracelet equipped with a diver adjuster mechanism, you can easily adjust the bracelet length by yourself. This is very useful when you wear the watch over a wetsuit or a heavy winter clothing.

How to use the diver adjuster

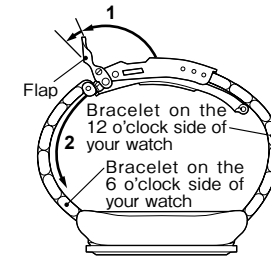
1 Lift up the flap approximately 90° and press it down further approximately 20°, and hold it there.

※ You may feel slight resistance, but doing this requires only a light force. Please do not push the flap down forcibly.

2 Lightly pull the bracelet on the 6 o'clock side of the watch along the curved line of the bracelet.

※ Again, doing this requires only a light force. Please do not pull the bracelet forcibly.

※ The slider can be pulled out approximately 30 mm. Be careful not to pull it out beyond the limit mark inscribed on it.

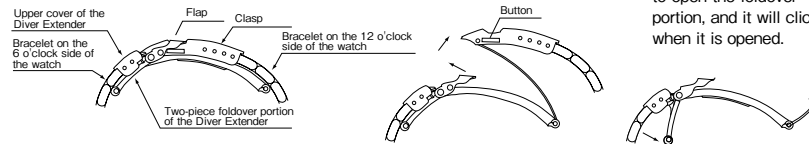


How to use the diver extender

If your watch is equipped the Diver Extender function please read this section. It is very useful when you wear the watch over a wet suit.

1. Lift up the flap, and then, press the button to open the clasp. After opening the clasp, push the flap back to the normal position for safety's sake.

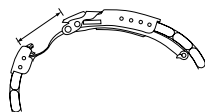
2. Open the two-piece foldover portion of the Diver Extender in the direction of the arrow. Some force is required to open the foldover portion, and it will click when it is opened.



3. Slide the upper cover of the Diver Extender in the direction of the arrow, and then, pull it up to extend the two-piece foldover portion of the Diver Extender to the full.



4. Close the clasp, and then, the flap. When wearing your watch over a wet suit, extend the Diver Extender. To fold up the Diver Extender, reverse the procedure above. When the two-piece folder portion of the Diver Extender is folded up completely, it also clicks in the same manner as it is opened.



After-sale service

Notes on guarantee and repair

- Contact the retailer from whom the watch was purchased or Seiko international service network mentioned on CERTIFICATE OF GUARANTEE or our website repair or overhaul.
- Within the guarantee period, present the certificate of guarantee to receive repair services.
- Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. Read carefully and retain it.

Lumibrite

If your watch has Lumibrite

Lumibrite is a luminous paint that is completely harmless to human beings and the natural environment; containing no noxious materials such as radioactive substance. Lumibrite is a newly-developed luminous paint that absorbs 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, Lumibrite emits the light it stores, the luminance level of the light decreases gradually over time. The duration of the emitted light may also differ slightly depending on such factors as the brightness of the place where the watch is exposed to light and the distance from the light source to the watch.

※ In general, when you enter a dark place from a bright environment, your eye cannot adapt to the change in light levels quickly.

At first, you can hardly see anything, but as time passes, your vision gradually improves. (Dark adaptation of the human eye)

※ Lumibrite is luminous paint that stores and emits light, which is harmless to human beings and the environment, containing no toxic materials such as radioactive substances.

Reference data on the luminance

	Condition	Illumination
Sunlight	Fine weather	100,000 lux
	Cloudy weather	10,000 lux
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
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

Replacement parts

- SEIKO makes it a policy to typically keep a stock of replacement parts for this watch for 7 years. Replacement parts are those which are essential to maintaining the functional integrity of the watch.
- Please keep in mind that if original parts are not available, they may be replaced with substitutes whose outward appearance may differ from the originals.

Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul)

- Periodic inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) is recommended approximately once every 2 to 3 years in order to maintain optimal performance of the watch for a long time.
- The movement of this watch has a structure that consistent pressure is applied on its power-transmitting wheels. To ensure these parts work together properly, periodic inspection including cleaning of parts and movement, oiling, adjustment of accuracy, functional check and replacement of worn parts is needed. Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) within 2 to 3 years from the date of purchase is highly recommended for long-time use of your watch. According to use conditions, the oil retaining condition of your watch mechanical parts may deteriorate, abrasion of the parts may occur due to contamination of oil, which may ultimately lead the watch to stop. As the parts such as the gasket may deteriorate, water-resistant performance may be impaired due to intrusion of perspiration and moisture. Please contact the retailer from whom the watch was purchased for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For replacement of parts, please specify "SEIKO GENUINE PARTS". When asking for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul), make sure that the gasket and push pin are also replaced with new ones.
- When your watch is inspected and adjusted by disassembly and cleaning (overhauled), the movement of your watch may be replaced.

Troubleshooting

Problem	Possible cause	Solution	参照ページ
The watch stops operating.	The mainspring has not been wound.	Wind the mainspring or swing the watch for a few times so that the watch will start operating. If this action does not correct the condition, consult the retailer from whom the watch was purchased.	How to use the automatic mechanical watch P64
Even though the watch is worn every day, the power reserve indicator does not move up.	The watch is worn on your wrist only for a short time, or the amount of the arm movement is too small.	Wear the watch for a longer time. Before removing the watch from your wrist, observe the power reserve indicator to make sure that the watch has enough power stored to keep running until the next time you wear it. If necessary, wind the mainspring.	How to set the time, date and 24-hour hand P67
The watch temporarily gains/loses time.	The watch has been left in extremely high or low temperatures for a long time.	Normal accuracy will resume when the watch returns to normal temperature.	—
	The watch was brought into close contact with a magnetic object.	Accuracy cannot be recovered. Consult the retailer from whom the watch was purchased.	—
	The watch was dropped, worn while playing active sports, hit against hard surfaces, or exposed to strong vibrations.	Accuracy cannot be recovered. Consult the retailer from whom the watch was purchased.	—
	Inspection, adjustment, and overhaul cleaning have not been performed for the watch for more than 3 years.	Consult the retailer from whom the watch was purchased.	—
The date changes during daytime.	A.m./p.m. is not correctly set.	Advance the hour hand for 12 hours and reset the time and date.	—
Blur in the display persists.	Small amount of water has got inside the watch due to deterioration of the gasket, etc.	Consult the retailer from whom the watch was purchased.	How to set the time, date and 24-hour hand P67

※ For the solution of troubles other than above, contact the retailer from whom the watch was purchased.

Accuracy of mechanical watches

- **The accuracy of mechanical watches is indicated by the "daily rate."**
- **The accuracy of mechanical watches may not fall within the specified range of time accuracy because loss/gain changes due to the position of the watch, which is dependent on the conditions of use, such as the length of time during which the watch is worn on the wrist, arm movement, and whether the mainspring is wound up fully or not, etc.**
- **The loss/gain of mechanical watches is not measured by a daily rate, but by daily rates of one week or so.**
- **Accuracy variation according to temperature**
 - The parts that compose the accuracy of mechanical watches are made of metals. It is well known that metals expand or contract depending on temperatures due to metal properties. This exerts an effect on the accuracy of the watches. Mechanical watches tend to lose time at high temperatures while they tend to gain time at low temperatures.

○ **Mainspring wound condition and accuracy**

In order to improve accuracy, it is important to regularly supply energy to the balance that controls the speed of the gears. The driving force of the mainspring that powers mechanical watches varies between when fully wound and immediately before it is unwound. As the mainspring unwinds, the force weakens.

Relatively steady accuracy can be obtained by wearing the watch on the wrist frequently for the self-winding type and winding up the mainspring fully everyday at a fixed time to move it regularly for the wind-up mechanical type.

○ **Effect of magnetism**

When affected by a strong magnetism from outside, the mechanical watch may lose/gain time temporarily. The parts of the watch may become magnetized depending on the extent of the effect. In such a case, consult the retailer from whom the watch was purchased since the watch requires repair including demagnetizing.

Specifications

Cal.	6R64
1.Function	6 hands
	Time display (Hour, minute and second hands), date hand, power reserve indicator and 24-hour hand
2.Vibrations per hour	28,800/Hour
3.Loss/gain (daily rate)	+25 ~ -15 seconds at normal temperature range (between 5°C and 35°C)
4.Continuous operating time	More than approx. 45 hour
5.Driving system	Automatic winding type with manual winding mechanism
6.Jewels	29 jewels

※The accuracy above is factory-adjusted.

※Due to the characteristics of mechanical watches, any actual daily rate may not fall within the range of time accuracy specified above dependent on the conditions of use, such as the length of time during which the watch is worn on the wrist, temperature, arm movement, and whether the mainspring is wound up fully or not, etc.

我们真诚地感谢您购买弊公司的产品。为了保证您正确地使用好本产品，请您在使用之前认真阅读说明书。

请妥善保管好说明书，以便在需要的时候可以随时拿出来阅览。

关于金属表带的调整，可以联系购买该产品的商店为您做调整。如果因礼品赠送或者搬家等而无法联系购买商店为您做调整的话，可以与保修单上注明的精工国际服务网或我们的网站取得联系。如果在非购买商店调整的话，有时可能会收取费用或者不能为您提供相关服务。

商品上有时会贴有一层防止损伤用的保护膜。务必要把保护膜揭下来以后再使用。如果在贴有保护膜状态下使用的话，则会因沾上污渍、汗水、尘埃、水分等而导致生锈。

目 录

1. 关于本产品	3. 注意事项
产品在使用操作上的注意事项····· 112	关于日常保养····· 139
各部件名称····· 117	关于功能和型式····· 140
关于螺丝锁式表把····· 118	关于防水性能····· 142
发条上链的方法····· 119	关于抗磁性能（磁场的影响）····· 144
怎样看动力储存显示····· 121	关于表带····· 146
2. 时间和日期的调整方法	关于 LUMIBRITE（夜光显示）····· 157
24 小时针的调整方法····· 122	关于售后服务····· 158
日期的调整方法····· 128	4. 出现问题的时候
时差调整的使用方法····· 132	出现问题的时候怎么办？····· 160
世界主要地区时差一览表····· 134	5. 产品技术规格
可以了解到世界各地的时间（如果是世界时间用旋转表圈机型的话）····· 136	关于机械腕表的精度····· 162
带 24 小时刻度旋转表圈的使用方法····· 137	产品技术规格····· 164
简易方位计····· 138	

产品在使用操作上的注意事项

警告

该标志表示如果使用操作不当的话，有可能导致负重伤等严重的后果。

· 如果出现以下情况的话，应该停止使用。

- 如果手表本体或表带因腐蚀等变得尖锐的话
- 如果表带的扣钉弹跳出来的话

※ 应立即与购买商店或保修单上注明的精工国际服务网或我们的网站取得联系。

· 不要把手表本体和零部件放在婴幼儿用手能触摸到的地方。

有可能导致婴幼儿误吞食零部件。万一出现误吞食情况时，因为会对身体有害，应立即找医生咨询。

注意事项

该标志表示如果使用操作不正确的话，有可能导致负轻伤或蒙受物质方面损失。

· 应该避免在以下场所携带或保管本手表

- 有挥发性药品散发的地方（卸甲水等化妆品、杀虫剂、稀释剂等）
- 温度长期处于超出 5℃~35℃ 范围之外的地方
- 受到磁气和静电影响的地方
- 振动较强的地方
- 高湿度的地方
- 灰尘较多的地方

· 如果出现了过敏、斑疹的话

应立即停止手表的使用，并到皮肤科等专科医生之处就诊。

· 其他注意事项

- 金属表带的调整需要专业知识和技术，所以，调整表带时应该与购买商店联系。如果自己调整的话，则有可能弄伤手指，也有可能导致零部件遗失。
- 不要对商品做拆卸或改造
- 注意不要让婴幼儿接触手表。有可能导致受伤或过敏。
- 如果是怀表和吊坠式表的话，则应该注意绳带和表链的使用方法。有可能会损坏衣服类或弄伤手和颈部或者勒脖子。
- 请注意！如果摘下腕表直接放置的话，则有可能导致后盖与表带或表带扣钉摩擦而后盖表面受到损伤。建议在摘下腕表的时候，在后盖和表带间夹入软布等，然后再放置。

警告



本腕表在浅海潜水以及深海潜水的时候绝对不能使用。

配戴呼吸器进行的浅水潜水以及深海潜水用的腕表需要经过适应严酷环境的各种严格检查，而本腕表并没有做过这类检查。在做这类潜水时，应使用专用的潜水腕表。

注意事项



应避免直接用水龙头浇水

自来水的水压非常高，即使是具有日常生活防水功能及加强型防水功能的腕表，如果直接用水龙头对着腕表浇水也有可能就会导致防水问题的出现。

注意事项



在手上沾有水分的时候，
不要操作腕表的表把或按钮

有可能会使水分进入表的内部。

※ 万一玻璃面内侧出现了水雾气或水滴，且长时间不消失的话，则说明防水有问题。应该尽早与购买商店或公司的客户服务中心取得联系。



当表上沾有水滴、汗水和污渍的时候，
不应放置不管

即使是防水表也会因玻璃黏和面或垫圈老化以及不锈钢生锈而导致防水出现问题。

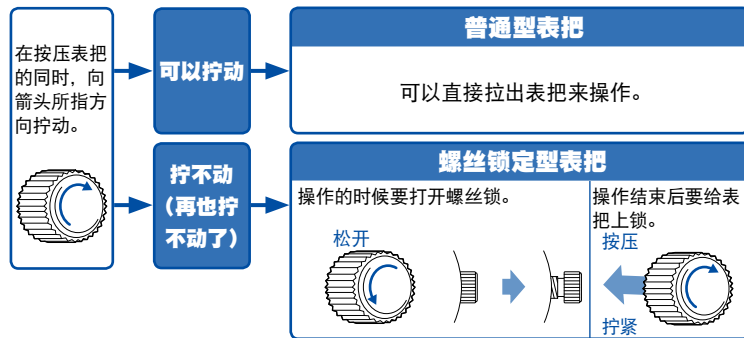


在入浴或洗桑拿浴的时候，不要使用腕表

蒸气、肥皂以及温泉的成分等有可能会加速防水功能的老化。

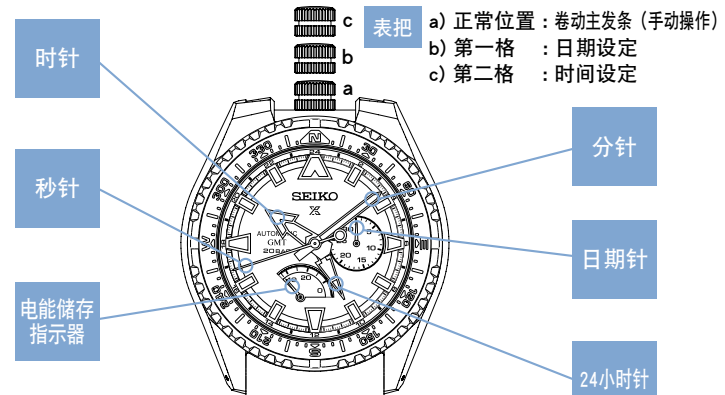
关于表把

表把有两种类型。一种是普通型表把，一种是带加锁结构的表把。确认您所使用腕表的表把类型。



※ 螺丝锁型表把，通过表把加锁，可以防止错误动作的发生，还能够提高防水性能。
※ 注意！螺丝锁型表把，如果强行过度拧紧螺丝的话，则有可能会造成螺丝部分的损坏。

各部件名称

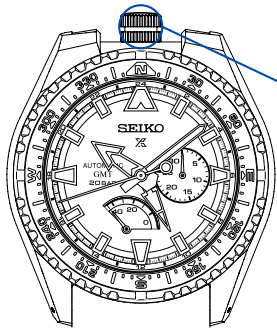


※根据机型不同，刻度等设计会有所不同。
※动力储存显示针的指示方向可能会有所不同。

发条上链的方法

- 1 本手表是自动上弦式机械手表（带手动上弦功能）。
- 2 发条在手表戴在手腕上的状态下，就可以通过手腕正常的动作完成自动上弦。此外，还可以通过拧转表把来给发条上弦。
- 3 带动力储存显示功能，能看清楚发条上链的状态
- 4 当您要使用处于停止状态的手表的时候，虽然通过摇晃手表，可以使手表启动，但还是应该拧动表把给发条足够地上弦，并校准好日期和时间以后，再戴在手腕上使用。给发条上弦的时候，应该将表把置于0格位置上，慢慢地向右方向（12点钟方向）拧动。如果表把向左方向（6点钟方向）拧动的话，则表把为空转。发条拧转大约45圈的话，则发条上弦上得就足够了。发条上满弦以后，发条就会打滑空转，不必担心会把发条拧断，但是也不要过度操作表把。
- 5 给发条上链，直到动力储存显示针显示上链上满状态。在发条处于上满链的状态下，可走动时间大约为45个小时。

※ 关于发条的上链量，请参照P.121“怎样看动力储存显示”



0 格位置(发条上链)
 · 向右拧→发条上链
 · 向左拧→空转

- ※ 如果发条上弦量不足的话, 则可能会导致手表走时慢或走时快, 所以, 建议您 1 天配戴 10 小时以上。另外, 如果您不是把手表戴在手腕上使用的话, 则应该每天在固定的时间拧动表把给发条足够上弦来使用。
- ※ 如果要使用发条未上链处于停止走动状态的腕表的话, 即使通过表把上链也不能立即启动腕表。这是机械表特有的一个特点, 原因是造成发条的转矩(动力)在刚开始拧转时处于微弱状态。当拧转发条到一定程度, 转矩达到一定强度的时候, 秒针开始移动。当然, 如果甩动腕表, 强行让摆轮旋转的话, 则可以使腕表更快一些启动。

如何查看电能储存指示器

- 电能储存指示器为您表示主弦的上弦状态。
- 要从手腕上取下腕表, 务必确认电能储存器, 看看腕表是否存有足够的电能以保证下次戴表时能正常运行。若有必要, 给腕表上弦。(为防止腕表停走, 上弦时最好储存一些额外的能量, 以使腕表能延长运行。)
- ※ 当主弦上满弦时, 即便再拧表冠也不会损坏主弦。腕表主弦上装备了一个滑动装置以防止主弦被过度上弦。
- ※ “电能储存指示器”的指向各机型略有不同。
- ※ 电能储存指示仅为一个大概指标。因此当出现“E”标志而腕表停止走动后, 电能储存指示可能超过“E”, 也可能未超过“E”。

动力储存显示 的显示			
发条的上链状态	上满链的状态	上链一半的状态	没有上链的状态
持续时间	大约走时 45 个小时。	大约走时 20 个小时。	腕表处于停止走时或者即将停止走时前的状态。

时间、日期、24 小时针的调整方法 (24 小时针的使用用途有两种)

本腕表带有“日期和 24 小时针”

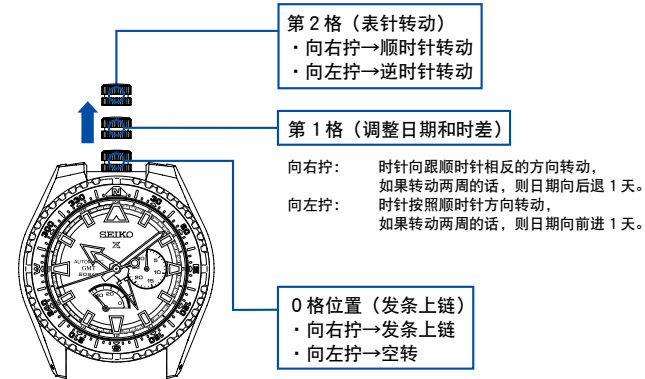
【将 24 小时针作为普通的 24 小时针(可区分上午和下午)使用的时候】

在将 24 小时针调整为日常生活地区的时间使用的时候。

- 一般的使用方法属于这种类型。
- 例如, 如果将 24 小时针调整为日本时间的话, 则在国外旅行时, 可以用时针和分针显示旅行当地的时间, 而通过 24 小时针看到日本时间, 十分方便。这种时候的日本时间叫做家乡时间, 在一下说明中, 我们用这一词语表示。

① 如果将表把拉出至第 2 格的话, 则秒针停止走动。

- ※ 如果是螺丝锁式表把的话, 则应先打开螺丝锁, 然后再进行操作。
- ※ 如果想把秒针都调整准确的话, 则可以在秒针走动至 12 小时(0 秒)位置的时候, 将表把拉出至第 2 格。



第 2 格 (表针转动)
 · 向右拧→顺时针转动
 · 向左拧→逆时针转动

第 1 格 (调整日期和时差)

向右拧: 时针向跟顺时针相反的方向转动, 如果转动两周的话, 则日期向后退 1 天。
 向左拧: 时针按照顺时针方向转动, 如果转动两周的话, 则日期向前进 1 天。

0 格位置 (发条上链)
 · 向右拧→发条上链
 · 向左拧→空转

② 拧动表把调整时间。

- ※ 调整的时候，要注意 24 小时针和分针，不要把上午和下午搞错。
- ※ 这种时候，为了保证调整得准确，可以先让分针快进到比正确时间快 4 至 5 分钟之处，然后再把表针调回来。

例如：如果调整为上午 10 点 0 分的话，则应：

将 24 小时针调整为 10 点位置（5 点方向），将分针调整为 0 分位置之处。

如果调整为下午 6 点 0 分的话，则应：

将 24 小时针调整为 18 点位置（9 点方向），将分针调整为 0 分位置之处。

- ※ 有时可能会出现时针显示的时间与所调整时间不一样的现象，可以通过 24 小时针和分针来调整。（时针过后再调整）
- ※ 这种时候，有时可能会出现因时针位置而日历日期校正的现象。这种情况无需担心，过后会自动调整好。

【将 24 小时针作为其他地区时间的 24 小时针使用的时候】

- 在调整为好跟住所不同地区的时间（有时差的时间），把 24 小时针和时针分针作为双时间显示使用的时候，可以选择这种类型。
- 例如，如果将 24 小时针调整为世界标准时间（GMT），将时针分针调整为日本时间的话，则可以随时通过 24 小时针来确认 GMT。

〈现举例说明：用 24 小时针显示 GMT 和时针分针显示日本时间的方法〉

① 如果将表把拉出至第 2 格的话，则秒针停止走动。

- ※ 如果是螺丝锁式表把的话，则应先打开螺丝锁，然后再进行操作。
- ※ 如果想把秒针都调整准确的话，则可以在秒针走动至 12 小时（0 秒）位置的时候，将表把拉出至第 2 格。

② 拧动表把，调整为所要调整的“其他地区”的时间。

- ※ 调整的时候，要注意 24 小时针和分针，不要把上午和下午搞错。
- ※ 这种时候，为了保证调整得准确，可以先让分针快进到比正确时间快 4 至 5 分钟之处，然后再把表针调回来。
- ※ 关于时差问题，可以事先查清楚。（参照“城市和时差的比较表”）

〈例〉如果调整为世界标准时间（GMT）的话

如果日本时间为上午 10 点 0 分的话，则 GMT 时间为上午 1 点 0 分。

如果将 24 小时针调整为上午 1 点的话，则将 24 小时针调整为 1 点位置（12 点和 1 点之间），将分针调整为 0 分位置之处。

③ 收听报时，并同时 will 表把按回原位。

24 小时针、分针、秒针的调整完成。

④ 将表把拉出至第 1 格后拧动，将时针调整至现在时间。

如果需要调整日期的话，则在此处一并进行调整。

（有关详细情况，请参照“日期的调整方法”）

- ※ 在调整时间的时候，注意不要把上午和下午搞错。
- ※ 在拧动表把的时候，应注意观察时针以 1 小时为单位走动的情况，小心地拧动。
- ※ 在调整时针的时候，其他表针会随之出现小幅度走动，这不属于故障

⑤ 调整结束以后，将表把按回原位。

※ 如果是螺丝锁机型的话，则还需要在按压过程中向右拧动，直到表把拧不动为止。

此类型腕表的时间调整已完成。当在国外旅行中时候单独调整时针（调整时差）的时候，24 小时针可以显示家乡时间，十分方便。（请参照“时差校正的使用方法”）

- ※ 有时可能会出现时针显示的时间与所调整时间不一样的现象，可以通过 24 小时针和分针来调整。（时针过后再调整）
- ※ 这种时候，有时可能会出现因时针位置而日历日期校正的现象。这种情况无需担心，过后会自动调整好。

③ 收听报时，并同时 will 表把按回原位。

24 小时针、分针、秒针的调整完成。

④ 将表把拉出至第 1 格后拧动，将时针调整为现在时间（日本时间）。

如果需要调整日期的话，则在此处一并进行调整。

（有关详细情况，请参照“日期的调整方法”）

- ※ 在调整时间的时候，注意不要把上午和下午搞错。
- ※ 在拧动表把的时候，应注意观察时针以 1 小时为单位走动的情况，小心地拧动。
- ※ 在调整时针的时候，其他表针会随之出现小幅走动，这不属于故障。

⑤ 调整结束以后，将表把按回原位。

※ 如果是螺丝锁机型的话，则还需要在按压过程中向右拧动，直到表把拧不动为止。

此类型腕表的时间调整已完成。可以通过时针分针查看现在时间，同时可以随时通过 24 小时针确认了解特定地区的时间，十分方便。如果需要变更用 24 小时针显示时间的话，则从此类型操作步骤①开始重新操作。关于世界各地的时差，请参照“城市和时差的比较表”

日期的调整方法

2

时间和日期的调整方法

日期跟时间联动，在时间走针状态下或通过表把操作来调整时间，任何一种形式都是24小时转换1次。如果跨越日期让时间快进的话，则日期也跟着快进；如果调回时间的话，则日期也将返回。

- 在时针走针状态下，凌晨0点前后（晚上11点45分~0点30分之间）转换日期。
- 通过表把操作来调整时间，时间快进的时候和时间调回的时候，日期转换的时间不同，但在晚上9点至翌日凌晨3点之间转换。之后，在正常走针下，一般在凌晨0点前后（晚上11点45分~0点30分之间）转换日期。

如果在晚上9点至翌日凌晨3点之间调整时间的话

- 中间跨越凌晨0点，在晚上9点至翌日凌晨3点之间调整时间的时候，应先暂时将时间调回晚上9点之前（或者快进到凌晨3点之后），并确认日期正确后，再调整时间。

128

① 将表把拉出至第1格。

※如果是螺丝锁式表把的话，则应先打开螺丝锁，然后再进行操作。

② 拧动表把，让时针走动2周，则可调整“1天”日期。

※日期调整向右拧动和向左拧动都行，可以选择向日期调整量少的方向拧动。

- 向右拧动：时针按跟顺时针相反的方向转动，如果时针转动2周的话，则日期后退1天。
- 向左拧动：时针按顺时针方向转动，如果时针转动2周的话，则日期前进1天。

※拧动表把的时候，要注意小心地拧动。

※如果以2周为单位让时针转动的话，则不用改变时间即可完成日期调整。

※在调整时针的时候，其他表针会随之出现小幅度走动，这不属于故障。

③日期调整结束以后，应再次确认时针位置，然后将表把按回原位。

如果是螺丝锁机型的话，则还需要在按压过程中向右拧动，直到表把拧不动为止。

130

2

时间和日期的调整方法

- 在晚上9点至翌日凌晨3点之间让时间快进或倒回的时候，有时会出现凌晨0点前后日期不转换的现象。但如果过了凌晨3点的话，则日期会转换为晚上九点以前之日期
的翌日（=凌晨3点以后的日期）。此外，在腕表走针状态下，日期转换的时间也会回到通常走针状态下的转换时间。

本腕表日期的调整，通过调整时差的方法，让时针转动2周来调整1天的日期。（请参照“时差调整的使用方法”）

如果让时针按顺时针转动2周的话，则“快进1日”；如果逆时针转动的话，则“后退1日”。

2

时间和日期的调整方法

129

■关于月底的日期调整

当2月（1个月28天，闰年29天）和小月（1个月30天）的时候，需要调整日期。

【例】如果小月的下个月1号早上调整日期的话

显示为“31日”，而不是“1日”。将表把拉出至第1格。向左拧动表把，将日期调整为“1日”，调整后，将表把按回原位。



2

时间和日期的调整方法

131

时差调整的使用方法

如果国外旅行等时候移动至有时差的地区的话，则不用让腕表停止走时，即可调整好当地的时间。该调整跟日期连动，所以，如果做时差调整的话，则可以显示出当地的日期。

○时差的计算方法

- 在调整时差以前，需要正确地了解到所要调整的“时差”，这一点十分重要。
- 只是单纯将腕表显示调整为当地的时间，也可能会有上午和下午以及日期不准确的问题，所以需要计算出正确的时差。

〈计算方法〉

假设 A 地区的人移动至 B 地区，那么可以利用各自地区距离 GMT 的时差来计算。（参照“城市和时差的比较表”）

- 如果将 A 地区距离 GMT 的时差设定为 (a)，将 B 地区距离 GMT 的时差设定为 (b) 的话，则应该调整的时差可以用 (b) - (a) 求得。

《例》如果从日本移动至美国纽约的话，则

A 地区日本(东京)距离 GMT 的时差 (a) = (+ 9)

B 地区纽约距离 GMT 的时差 (b) = (- 5)

○应该调整的时差 = (b) - (a) = (- 5) - (+ 9) = (- 14) 小时

※ 如果是采用夏令时的地区的话，则计算时要在距离 GMT 的时差上加“+1”小时。

○时差的调整方法

利用按照时差计算方法计算出来的数值等来调整时差。

①将表把拉出至第 1 格。

※ 如果是螺丝锁式表把的话，则应先打开螺丝锁，然后再进行操作。

②拧动表把来调整时差，拧动表把时要注意观察以 1 小时为单位推进状况。

※ 时差调整向右拧动和向左拧动都行，可以选择时差调整量少的方向拧动。

向右拧动：负时差调整

向左拧动：正时差调整

※ 在调整时差的时候，需要注意上午和下午以及日期等。

※ 拧动表把时要注意小心地拧动。

※ 在调整时针的时候，其他表针会随之出现小幅度走动，这不属于故障。

※ 向右拧动调整时差，如果要通过 AM0:00 调整为 PM9:00 ~ AM0:00 附近的话，则应先返回至 PM8:00 在做调整。

③时差调整结束以后，将表把按回原位。

如果是螺丝锁型的话，则还需要在按压过程中向右拧动，直到表把拧不动为止。

世界主要地区时差一览表

城市显示	时差显示	代表城市名(时区)
GMT	0	伦敦 ★卡萨布兰卡
PAR	1	巴黎 ★柏林 ★罗马 ★马德里
CAI	2	开罗 ★伊斯坦布尔 ★雅典
JED	3	吉达 内罗毕 麦加
DXB	4	迪拜
KHI	5	卡拉奇 塔什干市
DAC	6	达卡
BKK	7	曼谷 加尔各答
HKG	8	香港 北京 马尼拉 新加坡
TYO	9	东京 首尔
SYD	10	悉尼 关岛
NOU	11	努美阿
WLG	12	惠灵顿 斐济
MDY	-11	中途岛

城市显示	时差显示	代表城市名(时区)
NHL	-10	檀香山
ANC	-9	阿克雷奇
LAX	-8	洛杉矶 ★旧金山
DEN	-7	丹佛
CHI	-6	芝加哥 ★墨西哥城
NYC	-5	纽约 ★蒙特利尔
SDQ	-4	圣多明各
RIO	-3	里约热内卢
PDL	-1	亚速尔群岛

※ 标有★印的地区为采用夏令时的地区。

※ 有关各地区时差以及是否采用夏令时所依据的信息截至 2016 年 10 月为止。这些信息有可能会因国家和地区各自的情况而变更。

可以了解到世界各地的时间 (如果是世界时间用旋转表圈机型的话)

2

时间和日期的调整方法

仅限于旋转表圈上有如右图所示城市名的机型，可以了解到世界主要城市的时间。
 如果将旋转表圈上代表性城市名对准于 24 小时针所显示位置的话，则可以读取各地的时间。
 【例如，将 24 小时针对准于日本时间的时候】

① 确认 24 小时针已对准于日本时间。

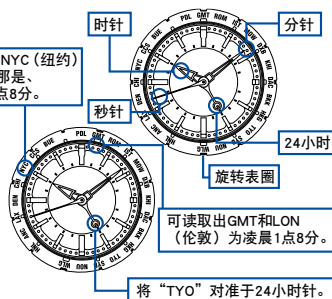
注意上午和下午的差异。如果是“下午 2 点”的话，则应该指示于“14 点”。

※如果不正确的话，则可以参照“时间的调整方法”，重新进行调整。

※如果将 24 小时针对准于不是日本时间的其他地区时间使用腕表的话，则可以通过旋转表圈的调整方法来使用，没必要重新调整。

② 转动旋转表圈，将“TYO”对准于 24 小时针所指示的位置。由此可以读取到世界各地城市的时间。通过位于“旋转表圈上的城市略称”各自位置文字板上的“24 小时制的刻度”来读取。

※如果想知道世界各地时间的话，则随时把“TYO”对准于 24 小时针处即可。



示意图是以现在时间上午10点8分为例。

136

简易方位计 (使用24小时针查知方位) (如果是带方位显示的旋转表圈或者带方位显示的内旋刻度环机型的话)

2

时间和日期的调整方法

〈使用简易方位计时候的注意事项〉

- 只限于在北半球使用，在纬度低的地区（北回归线以南），有时候可能会因季节而无法使用。
- 需要能够确认太阳的位置。
- 需要 24 小时针对准于现在所在场所的现在时间。（参照“时间的调整方法”）
- 本方位计只是简易方位计，并不能用于查知准确的方位。

○具体的使用方法

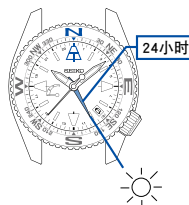
【如果是带方位显示的旋转表圈机型的话】

① 将旋转表圈的“☉”或者“N”对准于 12 点方向。

3 点方向：E (东) 6 点方向：S (南) 9 点方向：W (西)

② 让腕表保持水平，让腕表的 24 小时朝向太阳的方向。

这时候，表圈的方位即为实际的方位。



让24小时针朝向太阳的方向

138

带有24小时刻度旋转表圈的使用方法 (如果是带有24小时刻度旋转表圈机型的话)

2

时间和日期的调整方法

可以通过转动旋转表圈，通过 24 小时针来读取。

< 转动旋转表圈的方向和转动量可以通过下述方法求得 >

[转动旋转表圈的方向和转动量] E

可以通过 [距离 24 小时针 GMT 的时差 C] - [现在想了解的地区距离 GMT 的时差 D] 来求得。

$$E = C - D$$

用这个例子来说，由于 24 小时针对准于日本时间，所以为 $C = +9$

a) 其中一例，如果现在要了解的地区设定为 GMT 的话，则距离 GMT 的时差为“0”，所以，

$$D = 0$$

$$E = C - D = (+9) - (0) = +9$$

通过旋转表圈刻度可读取 GMT 为“1:00”。

※当 E 为“+”的时候，向右方向转动旋转表圈；当为“-”的时候，向左方向转动。

b) 其他之例，如果现在要了解的地区设定为“洛杉矶”的话，则，

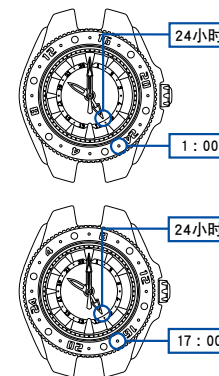
距离 GMT 的时差为“-8 小时”，所以， $D = -8$

$$E = C - D = (+9) - (-8) = +17$$

向右转动，转动 17 小时。（结果：向左转动 7 小时也一样）

洛杉矶时间读为“17:00”。

※如果该使用用途不需要的话，旋转表圈则应将原来的位置“24”标识返回到 12 小时位置。



137

关于日常保养

●平时应该对腕表多加保养

- 不要拉出表把来用水清洗。
- 注意经常用柔软的布擦去水分、汗水、污渍。
- 泡过海水后，务必先用淡水仔细清洗后再擦干。在清洗的时候，不要直接放在水龙头下冲洗，而是应该把水放入容器里然后再清洗腕表。
- ※如果是“非防水”，“日常生活用防水”腕表的话，不可以用水清洗。
→关于功能和型式 P.140 关于防水性能 P.142

●应该时常转动一下表把

- 为了防止表把生锈，应该时常转动一下表把。
- 螺丝锁定型表把也是同样如此。→关于表把 P.118

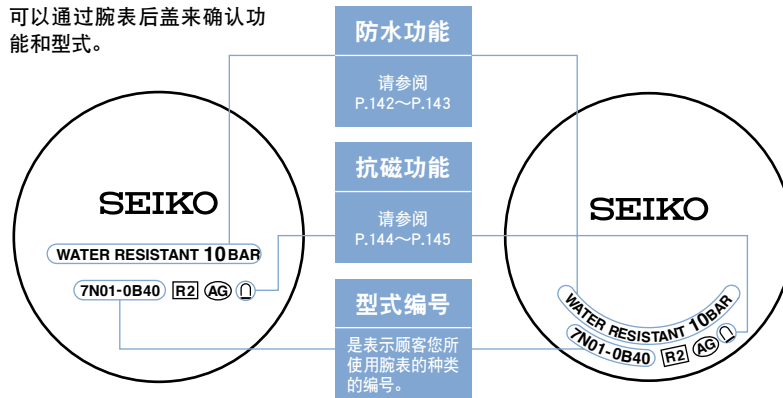
3

注意事项

139

关于功能和型式

可以通过腕表后盖来确认功能和型式。



※上面所示为一个图例，可能会跟您所购买的腕表有所不同。

3
注意事项

140

3
注意事项

141

关于防水性能

在使用之前，应确认腕表的防水功能，您所购买的腕表的防水功能如下表所示。

(请阅读“P.140”)

3
注意事项

后盖显示	防水性能
无防水功能显示	非防水。
WATER RESISTANT	日常生活用防水。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用加强防水，5 气压防水型。
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	日常生活用加强防水，10 (20) 气压防水型。

142

使用方法



不要在水滴多或者出汗多的场合使用本腕表。
如果只是日常生活中“沾一点儿水”环境的话，可以使用。 警告 不要在游泳时使用。
可以在游泳等体育活动时使用。
可以在不使用氧气罐的轻装潜水时使用。

3
注意事项

143

关于抗磁性能（磁场的影响）

本腕表有可能会受附近磁场的影响，而造成腕表走时不准确或停止走时。

后盖显示	没有抗磁功能显示
没有抗磁功能显示	需要离开带磁性产品 5cm 以上。（日本工业标准 JIS 1 种）
	
	需要离开带磁性产品 1cm 以上。（日本工业标准 JIS 2 种）

如果因腕表带磁的原因而导致腕表配戴使用时的精度超出了大致标准范围的话，则需要进行调整以及精度的重新调整。这些作业即使是在保修期限内，也要收取费用。

本腕表受磁场影响的理由

腕表内部装有游丝发条，容易受到来自外部强磁场的影响。

3

注意事项

144

我们身边对腕表能造成影响的带磁性产品的事例



手机
(扬声器部分)



AC 电源器



手提包
(磁石的包扣)



交流电剃须刀



电磁炊具



便携式收音机
(扬声器部分)



磁性项链



磁性健康枕头

3

注意事项

145

关于表带

表带直接接触肌肤，容易因汗水、尘垢弄脏。因此，如果不注意保养的话，则表带可能很快就会损伤，或者导致肌肤斑疹、弄脏袖口等。

为了保证您能长期使用，需要经常对表带做保养。

●金属表带

- 即使是金属表带，如果对水分、汗水、污渍放置不管的话，也会生锈。
- 如果保养不好的话，可能会因此而引发斑疹或者把衬衫的袖口弄脏成黄色或金色。
- 有水分、汗水和污渍的话，应该及早用柔软的布擦干净。
- 表带缝隙间的污垢，可以用水清洗或者用柔软的牙刷等来清除。
(为了避免腕表本体部分被水沾湿，可以用厨房用保鲜膜等保护好腕表本体后再清洗。残留下来的水分，用柔软的布擦干净。)
- 即使是钛金属表带，表带销钉类也会使用强度高的不锈钢，这些不锈钢销钉类有可能会生锈。
- 如果生锈进一步发展下去的话，则可能会导致表带销钉鼓起或滑出，从而使腕表脱落。也有可能相反，表带扣解不开。
- 如果万一发生表带销钉突出的话，则有可能导致受伤，应立即停止使用，联系修理。

●皮革表带

- 忌水分、汗水及日光直射，有可能导致表带褪色和劣化。
- 沾水时或者出汗以后，应立即用干布等轻轻擦拭把水吸干。
- 不要把表带放置在阳光直接照射的地方。

3

注意事项

146

- 浅颜色的表带更容易显脏，所以在使用时需要注意。
- 即使腕表本体是日常生活用加强防水型 10 (20) 气压防水，除了完全防水型表带之外，其他皮革表带应尽量不要在游泳或者做与水相关的作业的时候使用。

●聚氨酯表带

- 聚氨酯表带具有因光线而褪色或者因溶剂、空气中的湿气等而劣化的特性。
- 特别是半透明和白色及浅颜色的表带，容易吸收其他颜色或者引起变色。
- 表带如果脏了的话，应用水清洗，并用干燥的布擦干水分。
(为了避免腕表本体部分被水沾湿，可以用厨房用保鲜膜等保护好腕表本体后再清洗。)
- 如果表带完全失去了弹力的话，则应该更换表带。如果继续使用的话，则会产生裂缝，表带容易断裂。

●硅酮表带

由于材料上的特性，表带非常容易弄脏，有时会渗水，出现变色。如果表带弄脏的话，应及时用湿布或者湿手纸等擦拭干净。

硅酮与其他材料不同，如果出现了裂缝的话，则有可能在裂缝处断裂。应该注意不要使用前端尖锐的刀具等划伤。

关于斑疹、过敏

因表带所造成的斑疹，有各种各样的诱发原因，既有因为金属或皮革而引起的过敏反应，也有因为污渍或者与表带摩擦等不适感所导致者。

关于表带长度的大致标准

表带应该在长度上留出一点冗余，并在使用时保持良好的通气性。
当腕表戴在手上的时候，能插进一个手指的状态比较合适。



3

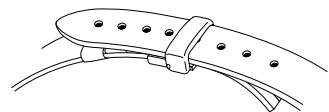
注意事项

147

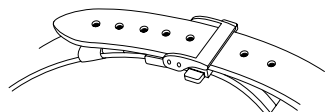
皮革表带用双压式三折扣的使用方法

有一些皮革表带使用了可调整的双压式三折扣。
如果您购买的腕表的表带扣属于下图所示类型的话，则可以参照下述方法操作。

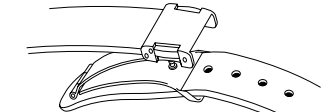
A A类型 → P.149



B B类型 → P.150



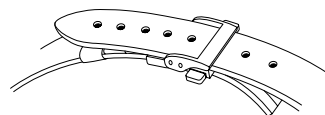
C C类型 → P.152



3
注意事项

148

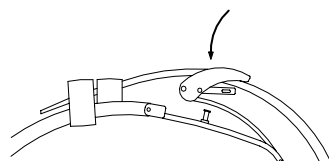
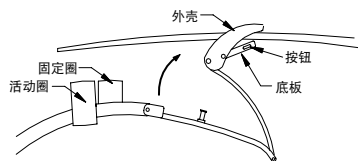
B 类型的使用方法



· 摘戴的方法

① 在从两侧按压按钮的同时，把表带从固定圈和活动圈中取出，打开表带扣。

② 先把表带的尖端头部（剑头状）放入固定圈和活动圈，然后再从上方用力按压外壳扣住表带。

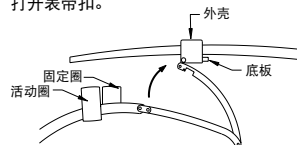


3
注意事项

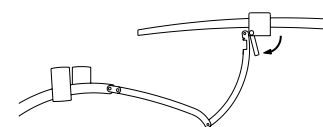
150

A A类型的使用方法

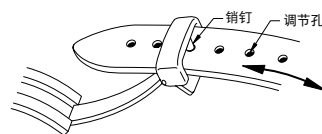
① 把表带从固定圈和活动圈中取出，打开表带扣。



② 外壳的底板向下打开

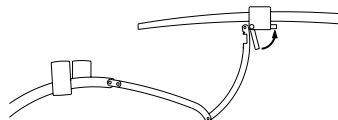


③ 把销钉从调节孔取出。让表带左右滑动，在合适的长度之处，把销钉插入调节孔内。



④ 关闭底板。

※ 注意不要过度按压底板



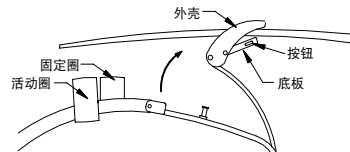
※ 在扣上表扣的时候，可以把表带的剑头状（尖端部分）部分先放进固定圈和活动圈，然后再紧紧扣上表扣。

3
注意事项

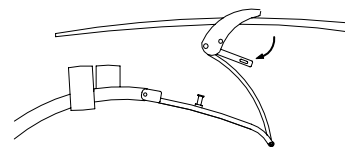
149

· 如何调整表带的长度？

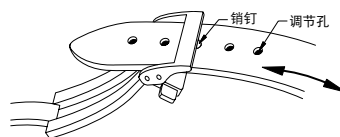
① 在从两侧按压按钮的同时，把表带从固定圈和活动圈中取出，打开表扣。



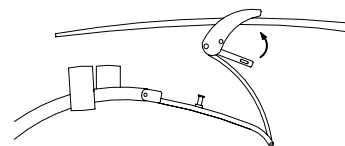
② 再一次按压按钮，向下方打开底板。



③ 把销钉从调节孔取出。让表带左右滑动，在合适的长度之处，把销钉插入调节孔内。



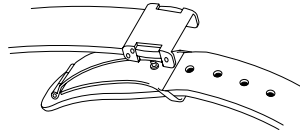
④ 关闭底板。



3
注意事项

151

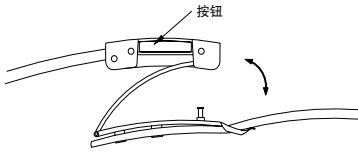
C 类型的使用方法



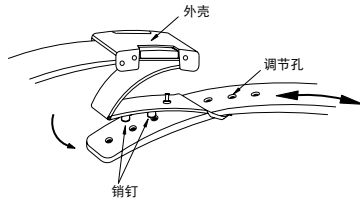
3

注意事项

① 在从两侧按压按钮的同时，打开表扣。



② 把销钉从调节孔取出。让表带左右滑动，在合适的长度之处，把销钉插入调节孔内。按压外壳扣住表带。



152

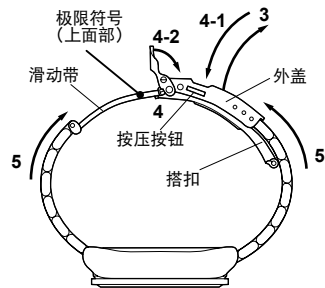
3 在按压按钮的同时，提起外盖，打开表带扣，戴到手上。

4 按照外盖、安全盖的顺序，关好表带盖。

5 用未戴表的另一只手，把表带拉紧到合适的长度。

3

注意事项



154

潜水员调节器

如果金属表带有潜水员调节器机制的话，则可以很容易调节表带的长度。当穿上橡皮潜水服或者防寒服后戴本腕表的时候，本调节器可以发挥作用。

潜水员调节器的使用方法

1 把安全盖打开 90 度角，然后再放倒 20 度角，然后轻轻按压。

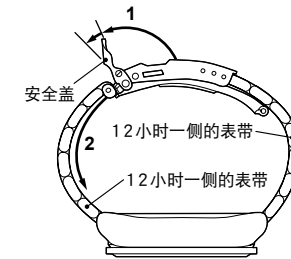
※ 多少会有些阻力，但轻轻用力就可以放倒，所以注意不要用力过大。

2 把 6 时一侧的表带沿着表带的弧线（如同描曲线一般）拉出。

※ 这项操作轻轻用力就可以完成，注意不要用力过大。
※ 滑动带大约可伸长 30mm。注意不要用力硬拉出。

3

注意事项

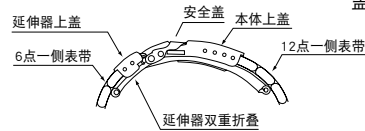


153

关于表带的延伸装置

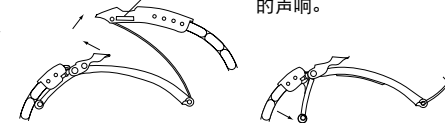
如果金属表带上带有潜水员调节器机制的话，请参照下述方法使用。该装置便于在橡皮潜水服上配戴腕表。

通常使用时



1. 打开安全盖，通过按压按钮来打开本体上盖。为了预防危险，应该把安全盖返回到原来的位置。按钮

2. 把延伸器双重折叠部分向箭头所指的方向打开。打开时有一定的阻力，会发出“咔嚓”的声响。



3

注意事项

155

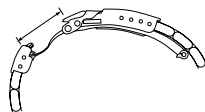
3. 把延伸器上盖顺着箭头所指的方向滑动，在滑动中向上拉开。



156

延伸时

4. 关闭本体上盖和安全盖。当穿着潜水服戴腕表的时候，把延伸器打开。折叠收起的时候，按照上述顺序的反方向操作。在折叠收起延伸器双重折叠的时候，跟打开的时候一样，也会发出“咔嚓”的声响。



关于售后服务

关于保修和修理

- 需要做修理和维护调整的拆卸清洗（大修）的时候，应该与购买产品的商店或者保修单上注明的精工国际服务网或我们的网站取得联系。
- 如果在保修期间内出现质量问题的话，务必要附上保修单，拿到购买产品的商店处理。
- 保修的内容如保修单上所记载。请认真仔细地阅读保修单，并妥善保管好。

158

关于 LUMIBRITE（夜光显示）

如果您所购买的表是带有 LUMIBRITE（夜光显示）的话

LUMIBRITE 在短时间内（约 10 分钟：500 勒克司以上）吸收并储存阳光和照明器具的光线，并在黑暗中长时间（约 3 小时～5 小时）发光。离开光线后亮度（明亮程度）随着时间逐渐减弱。此外，因储存光线时的光线强度和光线吸收程度以及 LUMIBRITE 面积的不同，发光的时间和可见程度会有偏差。

※ 一般来说，从明亮的地方进入到黑暗的地方的时候，人的眼睛无法马上适应。最初是不容易看见物体的，过一段时间后才能逐渐看清楚。（眼睛对黑暗的适应性）

※ LLUMIBRITE 是一种完全不含放射能等有害物质的，对环境和人类都安全的蓄光（放出所储存的光）涂料。

关于光度的标准

环境	明亮程度（光度）的大致标准	
太阳光	晴天	100,000勒克司
	阴天	10,000勒克司
室内（白天窗口处）	晴天	3,000勒克司以上
	雨天	1,000～3,000勒克司
照明 （白色荧光灯40W以下）	1m	1,000勒克司
	3m	500勒克司（通常室内水平）
	4m	250勒克司

157

关于补修用功能零部件

- 本腕表维修用功能零件的保有期限一般以 7 年为标准。所谓维修用功能零件，是指为维持腕表功能所需要的修理用零件。
- 在修理的时候，有时可能会使用外观有所不同的替代零部件。望予以见谅。

关于维护调整的拆卸清洗（大修）

- 为了保证您能够长期使用，建议您每 2 年～3 年左右做一次维修调整的拆卸清洗（大修）
- 本手表的机芯，在结构特性上经常对传递动力的齿轮部分施加力量。为了保证它们经常发挥功能，定期地进行零部件的清洗、润滑油交换、精度调整、功能检查、消耗品交换等十分重要。特别是购买后的第 2 年～第 3 年为维护调整做的拆卸清洗（大修），对长期使用很重要。根据您的使用状况，机械的保油状态可能会受到损坏或者会因油的污垢等而导致零部件磨损，以至停止走动。另外，密封垫圈等零部件进一步劣化，可能会因汗水、水分的浸入等损坏防水功能。维修调整的拆卸清洗（大修），应该指定“原装正品零部件”，并且联系购买商店来处理。在做大修的时候，同时应更换密封垫圈、簧杆。
- 在做拆卸清洗（大修）的时候，有时还可能更需要更换机芯。

159

出现问题的时候怎么办?

现象	大致原因	处理方法	参考页数
手表停止走动。	没有给发条上弦。	如果用手拧动给发条上弦或者晃动几次的话,则手表会开始走动。如果这样手表仍不走动的话,则应跟购买产品商店联系。	发条上链的方法 P119
每天都在使用,但动力储存显示不上升。	配戴时间少或者手腕的活动少	可以延长配戴腕表的时间,或者当摘下腕表时的动力储存显示残量不够维持到下次配戴使用之时的话,则可以拧动表把给发条上链。	
手表出现一时的走快、走慢。	放置在散发磁气的物体旁边。	如果离开散发磁气的物品的话,则精度即可恢复。如果恢复不了的话,则应跟购买商店联系。	时间、日期、24小时针的调整方法 P122
	或者掉落,或者强撞击,或者做较激烈的体育运动。手表受到了强烈的振动。	精度无法恢复。应该跟购买商店取得联系。	—
	超过3年以上,长时间没有做过维修调整的拆卸清洗。	应该跟购买商店取得联系。	—
日历日期在白天翻动。	时间校对偏差了12小时。	把表针向前调12个小时,重新调整时间和日期。	—
玻璃的水雾无法消失	因密封垫圈的劣化等造成手表内部进水。	应该与购买商店取得联系。	时间、日期、24小时针的调整方法 P122

※ 有关其他现象,请与购买商店联系。

160

161

关于机械腕表的精度

○机械腕表的精度为“日偏差”。

○机械腕表的精度会根据表的朝向,其走快或者走慢情况发生变化。另外,有时候还会因顾客使用条件(戴在手腕上的时间、温度、手臂运动量及发条上链状态等)的不同而超出所定的精度范围。

○不要仅凭一天的偏差进行判断,应该通过一星期左右的偏差进行判断。

○精度的温度差

· 保证机械腕表精度的部分使用有金属。众所周知,金属的特性是因温度的变化而有所伸缩。这种特性对腕表的精度产生影响。机械腕表在高温下容易走慢,在低温下容易走快。

○发条的上链状态和精度

为了提高腕表的精度,需要有规则地为控制齿轮速度的摆轮提供能量,这一点十分重要。此外,发条是机械表的动力源,在上满链的状态和全部释放前的状态下的驱动力是不同的,随着发条的逐渐释放,驱动力会逐渐减弱。

自动上链式腕表通过经常把腕表戴在手上,手动上链式腕表通过每天一次在固定的时间给发条充分上链来有规律地驱动腕表,这样就可以获得一个比较稳定的精度。

○磁场的影响

如果受到来自外部的强磁场的影响的话,则有可能导致一时性精度出现偏差。根据受影响的程度,零部件有可能会磁化。

这时候需要做去磁处理等对腕表进行修理,可以委托给购买腕表的商店。

产品技术规格

5

162

产品技术规格

5

163

产品技术规格

机 型	6R64
1.功 能	6針
	时间显示(时针、分针、秒针)·日期针·24小时针·动力储存显示针
2.振 动 数	28,800振动/小时(8振动/秒)
3.精 度	日误差 +25秒~-15秒 (在于常温5℃~35℃)
4.持续时间	最大上满链时 大约45小时
5.驱动系统	发条(自动上链(带手动上链功能))
6.使用宝石数	29个

※上述的精度是产品出厂时调整的精度。

※根据机械腕表的特性,有时候可能会因您使用腕表的条件(戴腕表的时间、温度、手臂的动作、发条上链量等)而超出上述精度范围。

我們真誠地感謝您購買本公司的產品。
為了保證您正確地使用本產品，
請您在使用之前仔細閱讀說明書。

並妥善保管好說明書，以便在需要的時候可以隨時拿出來閱覽。

關於金屬錶帶的調整，可以聯繫購買該產品的商店為您做調整。
如果因禮品贈送或者搬家等因素而無法聯繫購買商店，可以與 Seiko 國際服務網如保證書或本公司網站所標示取得聯繫。如果在非購買商店調整，可能會收取費用或者不能為您提供相關服務。

商品上有時會貼有一層防止損傷用的保護膜。
務必要把保護膜撕下來以後再使用。如果在貼有保護膜狀態下使用，則可能會因沾上污漬、汗水、塵埃、水分等而導致生鏽。

目 次

1. 關於本產品

產品在使用操作上的注意事項	168
各部件名稱	173
關於旋入式錶冠	174
發條的操作方式	175
如何讀電能儲存指示器	177

2. 如何設定時間和日期

時刻 / 日期 / 24 小時指針的設定方法	178
如何設定日期	184
如何使用校正時差	188
世界主要地區的時差一覽表	190
查看世界各地的時間	192
如何使用帶 24 小時刻度的旋轉盤	193
簡易羅盤	194

3. 注意事項

保養方式	195
性能和型號	196
關於防水性能	198
關於防磁功能(磁氣影響)	200
關於錶帶	202
關於 LUMIBRITE	213
關於售後服務	214

4. 問題解決

發生這種情況的時候	216
-----------	-----

5. 產品技術規格

關於機械錶的精確度	218
產品技術規格	220

產品在使用操作上的注意事項

警告

該標誌表示如果使用操作不當，有可能會導致負重傷等嚴重的後果。

- 如果出現以下情況的時候，應該停止使用。
 - 如果手錶機體和錶帶因腐蝕等變得尖銳時
 - 如果錶帶的彈簧彈跳出來時
- ※ 應立即與購買商店或 Seiko 國際服務網如保證書或本公司網站所標示取得聯繫。
- 不要把手錶本體和零件放在嬰幼兒能觸摸到的地方。
有可能會導致嬰幼兒誤吞食零件。萬一出現誤吞食情況時，會對身體有害，應立即找醫生諮詢。

警告



本腕錶不可使用於氣瓶潛水或飽和潛水。

氣瓶潛水或飽和潛水用的腕錶需要經過適應嚴酷環境的各種嚴格檢查。在做這類潛水時，應使用專用的潛水錶。

注意事項



應避免直接用水龍頭沖水

自來水的水壓非常高，即使是具有日常生活用加強型防水功能的腕錶，也有可能導致防水出現問題。

注意事項

該標誌表示如果使用操作不正確，有可能會導致負輕傷或蒙受物質方面損失。該標誌表示如果使用操作不正確，有可能會導致負輕傷或蒙受物質方面損失。

- 應該避免在以下場所攜帶或保管本手錶
 - 有揮發性藥品散發的地方（去光液等化妝品、防蟲劑、稀釋劑等）
 - 溫度長期處於超出 5°C~35°C 範圍之外的地方
 - 受到磁力和靜電影響的地方
 - 震動較強的地方
 - 高溫度的地方
 - 灰塵較多的地方
- 如果出現了過敏或斑疹時
應立即停止手錶的使用，並到皮膚科等專科醫生之處就診。
- 其他注意事項
 - 金屬錶帶的調整需要專業知識和技術，調整錶帶時應該與購買商店聯繫。如果自己調整，則有可能導致手或手指受傷，也有可能導致零件遺失。
 - 不要對商品做拆卸或改造。
 - 注意不要讓嬰幼兒接觸手錶。有可能會導致受傷或過敏。
 - 如果是懷錶或胸飾錶，則應該注意繩帶和錶鏈的使用方法。有可能會損壞衣服或弄傷手、頸部。
 - 取下腕錶後若直接任意放置，背殼有可能與錶帶或錶帶扣發生磨擦，導致在背殼上造成刮痕，請務必留意。
當取下腕錶時，建議先以軟布等包覆腕錶後再行放置。

注意事項



在手上沾有水分的時候，
不要操作腕錶的錶冠和按鈕

有可能會使水分進入錶的內部。

※ 萬一玻璃內側出現了水霧氣和水滴，且長時間不消失的話，則說明防水有問題。
應該盡早與購買商店或本公司客戶服務中心取得聯繫。



當錶上沾有水滴、汗水和污漬，不應放置不管

即使是防水錶也會因玻璃黏合面或墊圈劣化以及不鏽鋼生鏽而導致防水出現問題。

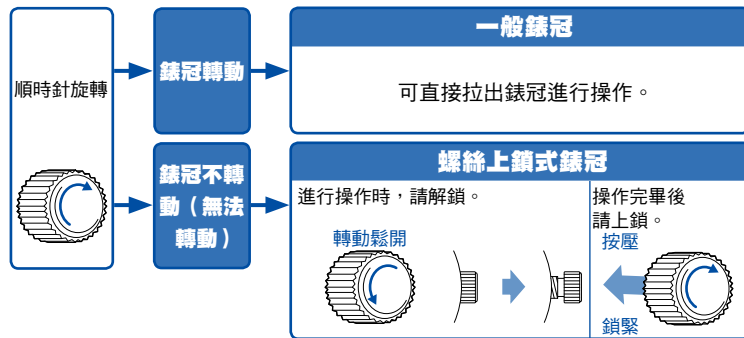


在入浴、洗三溫暖時，不要配戴腕錶

蒸氣、肥皂以及溫泉的成分等有可能會加速防水功能的劣化。

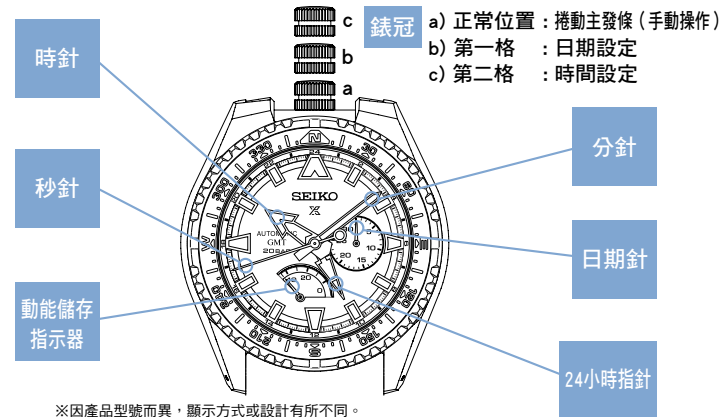
錶冠

錶冠的構造可分一般和上鎖功能的形態。
請確認您的錶冠形態。



※ 螺絲上鎖式錶冠的上鎖功能，可預防錯誤操作及進水。
※ 螺絲上鎖式錶冠的螺絲如果鎖過緊的話，會有損壞的可能性，敬請注意。

各部件名稱

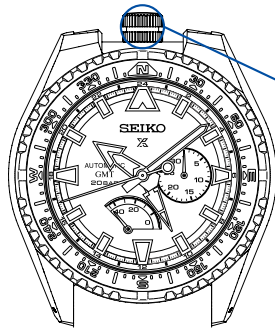


※因產品型號而異，顯示方式或設計有所不同。
※動力儲存指示器指示針的方向亦有不同。

發條的操作方式

- 1 本機械錶是利用發條動能來提供運作。
- 2 發條在手錶戴在手腕上的狀態下，就可以透過手腕正常的動作完成自動上鍊。此外，還可以通過轉動錶冠來給發條上鍊。
- 3 具備可顯示主發條上弦狀態的電能儲存指示器。
- 4 當您要使用處於停止狀態的手錶時，雖然通過搖晃手錶，可以使手錶啟動，但還是應該轉動錶冠給發條足夠地上鍊，並校準好日期和時間以後，再戴在手腕上使用。給發條上鍊時，應該將錶冠置於0格位置上，慢慢地向右方向（12點鐘方向）轉動。如果錶冠向左方向（6點鐘方向）轉動，則錶冠為空轉。發條轉動大約45圈，則發條上鍊上得就足夠了。發條上滿弦以後，發條就會打滑空轉，不必擔心會把發條轉斷，但是也不要過度操作錶冠。
- 5 請捲轉主發條直到電能儲存指針出現滿弦為止。主發條在完全上滿弦的狀態下，可走行約45個小時。

※ 主發條的上鏈量請參閱 P.177 「如何讀電能儲存指示器」。



第0格（為主發條上弦）
 · 向右轉動→為主發條上弦
 · 向左轉動→空轉

- ※ 如果發條上鍊量不足，則有可能會導致手錶走時慢或走時快，所以，建議您1天配戴10小時以上。另外，如果您不是把手錶戴在手腕上使用，則應該每天在固定的時間擰動錶冠給發條足夠上鍊來使用。
- ※ 在發條鬆開的狀態使用手錶時，就算用錶冠上鍊，手錶也不會立即開始走。機械錶的特徵就是剛開始上鍊時，發條釋放的扭力比較弱。發條轉到某個程度，到達最強扭力後，秒針才會開始動。若希望手錶快點動起來，則可甩動手錶，強制轉動錶內的擺陀。

如何設定時間和日期

時間、日期和 24 小時指針的設定方法（依 24 小時指針的用途分為 2 種類型）

本錶配備「日期和 24 小時指針」。

【將 24 小時指針作為一般的 24 小時指針（可讀上午、下午）使用時】

將 24 小時指針對準平常生活作息地區的時間使用的情形。

- 一般的使用方法為此類型。
- 例如預先將 24 小時指針對準日本時間，即使在海外旅行期間以時針和分針顯示旅遊地點的時間，也能以 24 小時指針查看日本時間，非常方便。此時的日本時間稱為居住地時間，以下以此名稱進行說明。

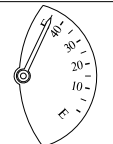
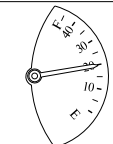
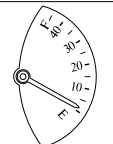
① 將錶冠拉到第 2 格時，秒針會停住。

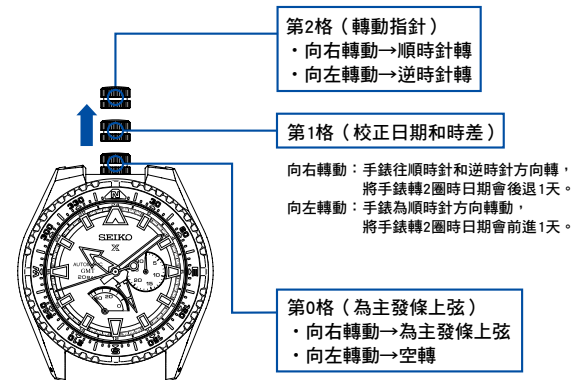
※ 若為螺絲鎖定型錶冠，請將螺絲解除鎖定後再行操作。

※ 若想要精準對時到秒針，請於秒針走到 12 點鐘（0 秒）的位置時，將錶冠拉到第 2 格。

如何讀動能儲存指示器

- 動能儲存指示器可告訴你主發條的上鍊狀況。
- 在將手錶從手腕上取下之前，先查看動能儲存指示器，確認手錶是否儲存了足夠的動能以維持下一次佩帶的正常行走。若有必要，捲動主發條上鍊。（為防止手錶停止行走，最好給主發條上鍊以儲存額外動能，進而保證手錶可延長時間行走。）
- ※ 當主發條被上滿鍊後，錶冠仍可被繼續轉動而主發條本身不會受到損壞。這是因為手錶的主發條上裝備了一個滑動裝置，可防止主發條被過度捲動。
- ※ 方向根據機型不同亦會略有差異。
- ※ 動能儲存指示器僅僅是一個大致指標。因此，當出現「E」標誌而手錶停止走動後，電力存儲指標可能指向耗盡，也可能未指向耗盡。

動力儲存指示器的顯示			
發條狀態	滿鏈狀態	半鏈狀態	完全鬆開狀態
持續時間	約45小時	約20小時	手錶靜止或接近停止狀態



② 請轉動錶冠對準時間。

- ※ 請留意對好 24 小時指針與分針，以免將上午或下午設錯。
- ※ 此時為了能夠精準對時，請將分針由正確時間往前調 4 ~ 5 分鐘後，再將錶針回位。

〈例如〉對準上午 10 點 0 分時

將 24 小時指針指向 10 點鐘位置 (5 點鐘方向)，使分針對準 0 分。

對準下午 6 點 0 分時

將 24 小時指針指向 18 點鐘位置 (9 點鐘方向)，使分針對準 0 分。

- ※ 時針有可能顯示不同於對時的時間，請以 24 小時指針與分針校準對時。(之後再對準時針。)
- ※ 此時，依時針的位置可能會校正日期，請放心也可以稍後再校準對時。

【將 24 小時指針作為其他地區時間的 24 小時指針使用時】

- 預先對準不同居住地的地區時間 (有時差的時間)，用於顯示 24 小時指針與時針、分針的兩地時間時，選擇此類型的手錶。
- 例如，將 24 小時指針對準格林威治時間 (GMT)，將時針、分針對準日本時間後，即可隨時以 24 小時指針確認 GMT。

〈用以 24 小時指針顯示 GMT，以時針、分針顯示日本時間的方法舉例說明〉

① 將錶冠拉到第 2 格後，秒針會停住。

- ※ 若為螺絲鎖定型錶冠，請將螺絲解除鎖定後再行操作。
- ※ 若想要精準對時到秒針，請於秒針走到 12 點鐘 (0 秒) 的位置時，將錶冠拉到第 2 格。

② 請轉動錶冠對到想要對準的「其他地區」的時間。

- ※ 請留意對好 24 小時指針與分針，以免將上午或下午設錯。
- ※ 此時為了能夠精準對時，請將分針由正確時間往前調 4 ~ 5 分鐘後，再將錶針回位。
- ※ 預先調查瞭解時差。(請參閱「城市和時差的比較表」的說明)

〈例如〉對準格林威治時間 (GMT) 時

當日本時間為上午 10 點 0 分時，GMT 為凌晨 1 點 0 分。

若要使 24 小時指針對準凌晨 1 點時，將 24 小時指針指向 1 點鐘的位置 (12 點與 1 點之間)，使分針對準 0 分。

③ 請將報時信號與錶冠同時推回。

完成 24 小時指針、分針、秒針的對時。

④ 4 轉動錶冠拉到第 1 格，將時針對準現在的時間。

若要對準日期，請於此時一同校準對時。

(詳細內容請參閱「如何設定日期」的說明)

- ※ 對準時間時，請正確對準上午或下午。
- ※ 轉動錶冠時，請以 1 小時為單位一邊確認時針的動作，一邊輕輕地轉動。
- ※ 校正時針時，其他錶針會出現微動，此非故障。

⑤ 完成對時後，請將錶冠擰進推回。

※ 若為螺絲鎖定機型，請一邊用力擰進一邊向右轉動，旋轉螺絲直到錶冠停住為止。

完成此類型手錶的對時。在海外旅行期間等單獨校正時針 (校正時差) 時，24 小時指針可以發揮居住地時間的功能，非常方便。(請參閱「如何使用校正時差」的說明)

- ※ 時針有可能顯示不同於對時的時間，請以 24 小時指針與分針校準對時。(之後再對準時針。)
- ※ 此時，依時針的位置可能會校正日期，請放心也可以稍後再校準對時

③ 請在報時的同時將錶冠推回。

完成 24 小時指針、分針、秒針的對時。

④ 轉動錶冠拉到第 1 格，將時針對準現在的時間 (日本時間)。

若要對準日期，請於此處一同校準對時。

(詳細內容請參閱「如何設定日期」的說明)

- ※ 對準時間時，請正確對準上午或下午。
- ※ 轉動錶冠時，請以 1 小時為單位一邊確認時針的動作，一邊輕輕地轉動。
- ※ 校正時針時，其他錶針會出現微動，此非故障。

⑤ 完成對時後，請將錶冠擰進推回。

※ 若為螺絲鎖定機型，請一邊用力擰進一邊向右轉動，旋轉螺絲直到錶冠停住為止。

完成此類型手錶的對時。可以一邊以時針、分針查看現在的時間，並隨時以 24 小時指針確認特定地區的時間，非常方便。若要變更 24 小時指針所顯示的時間，請由步驟①重新進行此類型手錶的操作。關於世界各地的時差，請參閱「城市和時差的比較表」的說明。

如何設定日期

日期與時間運動，不管是時間的運針狀態或是透過錶冠操作對時的狀態，均會於 24 小時轉換一次。跨日往前撥快時間時，日期也會跟著往前移，調回時間時日期也會跟著回調。

- 在手錶運針的狀態下，日期會在凌晨 0 點前後（晚上 11 點 45 分～凌晨 0 點 30 分之間）進行轉換。
- 操作錶冠校準對時，依往前調時間與往後調時間，日期轉換的時間雖然有所不同，會於晚上 9 點到隔天凌晨 3 點之間進行轉換。之後，在平常的運針下，一般會於凌晨 0 點前後（晚上 11 點 45 分～凌晨 0 點 30 分之間）轉換日期。

※ 於晚上 9 點到隔天凌晨 3 點之間校準對時

- 越過凌晨 0 點，於晚上 9 點到隔天凌晨 3 點之間進行對時，請暫時將時間調回晚上 9 點以前（或調到快於凌晨 3 點的時間），確認該日期正確後再對準時間。

2

使用方法

184

① 請將錶冠拉到第 1 格。

※ 若為螺絲鎖定型錶冠，請將螺絲解除鎖定後再行操作。

② 轉動錶冠使時針每走 2 圈，即可調校「1 天分」的日期。

※ 不管由哪個方向校正日期均可。請選擇日期校正範圍較少的方向。

向右轉動：手錶往順時針和逆時針方向轉，使時針走 2 圈後日期會回調 1 天。

向左轉動：時針往順時針方向轉，使時針走 2 圈後日期會快調 1 天。

※ 請輕輕地轉動錶冠。

※ 以 2 圈為單位轉動時針，無須變更時間即可校正日期。

※ 校正時針時，其他錶針會出現微動，此非故障。

③ 對準日期後請再次確認時針的位置，並推回錶冠。

若為螺絲鎖定型機型，請一邊用力擰進一邊向右轉動，旋轉螺絲直到錶冠停住為止。

2

使用方法

186

- 於晚上 9 點到隔天凌晨 3 點之間，將時間往前撥快或往後撥慢時，日期有可能不會在凌晨 0 點前後轉換，但只要過了凌晨 3 點，日期就會轉換到晚上 9 點以前的日期的隔天（=凌晨 3 點以後的日期）。此外，在運針狀態下，日期轉換的時間也會回到一般運針狀態下的轉換時間。

本錶的日期校正以校正時差的方法，使時針走 2 圈就可以調整 1 天分的日期。（請參閱「如何校正時差」的說明。）

將時針順時針轉 2 圈為「調快日期」，逆時針轉則可以「回調日期」。

2

使用方法

185

■ 月底的日期校正方法

2 月（1 個月為 28 天，閏年為 29 天）及小月（1 個月為 30 天）時有必要校正日期。

【例如】於小月的隔月 1 日早上，校正日期時

顯示為「31 日」而非「1 日」。請將錶冠拉到第 1 格。請向左轉動錶冠，使日期對準「1 日」後，將錶冠擰進推回。



2

使用方法

187

如何使用校正時差

前往海外旅行等移動到有時差的地區時，無須停住手錶即可對準當地的時間。因此校正與日期運動，進行時差的校正後即可顯示當地的日期。

2

使用方法

○時差的計算方法

- 校正時差前，重要的是必須先對校正的「時差」有正確的瞭解。
- 若只是單單將手錶的顯示對準當地的時間，可能會有上午、下午及日期不一致的情形，因此需要求出正確的時差。

〈計算方法〉

假設停留在 A 地區的人移動到 B 地區，使用由各個地區的 GMT 得出的時差數值加以計算。(請參閱「城市和時差的比較表」的說明)

- 以由 A 地區的 GMT 得出的時差為 (a)，B 地區的 GMT 得出的時差為 (b) 時，以 (b) - (a) 求出應調校的時差。

《例如》從日本移動到美國紐約時，

由 A 地區日本 (東京) 的 GMT 得出的時差為 (a) = (+ 9)

由 B 地區紐約的 GMT 得出的時差為 (b) = (- 5)

◎應調校的時差 = (b) - (a) = (- 5) - (+ 9) = (- 14) 小時

※ 在採用夏令時間的地區，以由 GMT 得出的時差數值「+ 1」小時來計算。

188

世界主要地區的時差一覽表

2

使用方法

城市顯示	時差顯示	代表都市名稱 (時區)
GMT	0	倫敦 ★卡薩布蘭卡
PAR	1	巴黎 ★柏林 ★羅馬 ★馬德里
CAI	2	開羅 ★伊斯坦堡 ★雅典
JED	3	吉達 奈洛比 麥加
DXB	4	杜拜
KHI	5	喀拉蚩 塔什干
DAC	6	達卡
BKK	7	曼谷 雅加達
HKG	8	香港 北京 馬尼拉 新加坡
TYO	9	東京 首爾
SYD	10	雪梨 關島
NOU	11	努美亞
WLG	12	威靈頓 斐濟
MDY	-11	中途島

190

○時差的校正方法

以時差的計算方法求出的數值等校正時差。

① 1 請將錶冠拉到第 1 格。

※ 若為螺絲鎖定型錶冠，請將螺絲解除鎖定後再行操作。

② 轉動錶冠校正時差。一邊確認以 1 小時為單位的走行方式，一邊轉動錶冠。

※ 不管由哪個方向校正時差均可。請選擇時差校正範圍較少的方向。

向右轉動：校正「-」時差

向左轉動：校正「+」時差

※ 校正時差時，請注意上午、下午及日期等設定。

※ 請輕輕地轉動錶冠。

※ 校正時針時，其他錶針會出現微動，此非故障。

※ 向右轉動校正時差，撥過 AM0:00 後若要對準 PM9:00 ~ AM0:00 附近，請先暫時調回對準 PM8:00。

③ 完成校正時差後，請推回錶冠。

若為螺絲鎖定型，請一邊用力擰進一邊向右轉動，旋轉螺絲直到錶冠停住為止。

2

使用方法

189

城市顯示	時差顯示	代表都市名稱 (時區)
NHL	-10	火奴魯魯
ANC	-9	阿克利治
LAX	-8	洛杉磯 ★舊金山
DEN	-7	丹佛
CHI	-6	芝加哥 ★墨西哥城
NYC	-5	紐約 ★蒙特婁
SDQ	-4	聖地牙哥
RIO	-3	里約熱內盧
PDL	-1	亞速爾群島

※ 標示★的地區已採用夏令時間。

※ 各地區有無時差及夏令時間係根據 2016 年 10 月之資料。上述內容有可能依國家或地區的情況而有所變動。

2

使用方法

191

查看世界各地的時間 (若為世界時間專用的旋轉盤機型)

2

使用方法

僅限標示於旋轉盤上如右圖所示的城市名稱的機型，可以查看世界主要城市的時間。將旋轉盤上的代表城市名稱對準 24 小時指針指向的位置，即可查看世界各地的時間。

【將 24 小時指針對準日本時間使用時】

① 確認 24 小時指針已對準日本時間。

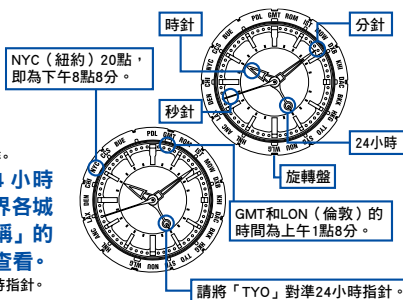
請留意上午、下午之別。「下午 2 點鐘」時，指針應指向「14 點鐘」。

※若兩者不一致時，請參閱「如何設定時間」的說明，校準對時。

※若要將 24 小時指針對準日本時間以外的其他地區的時間使用時，以旋轉盤的設定方法即可使用，無須校準對時。

② 轉動旋轉盤，將「TYO (東京)」對準 24 小時指針指向的位置。如此一來即可查看世界各地城市的時間。可透過「旋轉盤上的城市簡稱」的各個位置字盤上的「24 小時制的刻度」查看。

※想知道世界各地的時間時，請隨時將「TYO」對準 24 小時指針。



插圖以現在時間為上午10點8分為例說明。

192

帶24小時刻度的旋轉盤的使用方法 (若為帶24小時刻度的旋轉盤機型)

2

使用方法

轉動旋轉盤可以用 24 小時指針查看其他時間。

<旋轉盤轉動的方向與量可透過下列方法得出>

(旋轉盤轉動的方向與量) E 可求
(由 24 小時指針的 GMT 得出的時差 C) - (稍後想要查看的地區的 GMT 得出的時差 D)
求出。

$E = C - D$
以此為例，因 24 小時指針對準日本時間， $C = +9$

a) 舉 1 個例子，以稍後想要查看的地區為 GMT，由 GMT 得出的時差為「0」，因此
 $D = 0$

$E = C - D = (+9) - (0) = +9$

以旋轉盤刻度來看時，GMT 可讀為「1:00」。

※當 E 為「+」時，將旋轉盤向右轉動，E 為「-」時向左轉動。

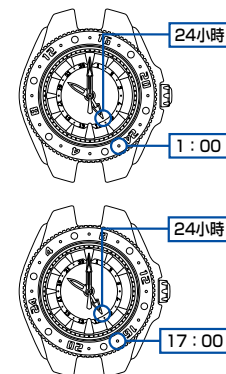
b) 以其他為例，稍後想要查看的地區為「洛杉磯」時，由 GMT 得出的時差為「-8 小時」，因此 $D = -8$

$E = C - D = (+9) - (-8) = +17$

向右轉動 17 個小時。(向左轉動 7 個小時結果亦同)

洛杉磯時間可讀為「17:00」。

※若無需用這項用途，請將旋轉盤原始位置的「24」標號調回 12 小時位置。



193

簡易羅盤 (使用 24 小時指針查看方位) (若為帶顯示方位的旋轉盤或帶顯示方位的內旋轉環機型)

2

使用方法

<使用簡易羅盤時的注意事項>

• 僅能使用於北半球，在緯度較低的地區 (北回歸線以南) 有可能依季節的不同而無法使用。

• 必須能夠確認太陽所在的位置。

• 24 小時指針必須對準目前所在地的現在時間。
(請參閱「如何設定時間」的說明)

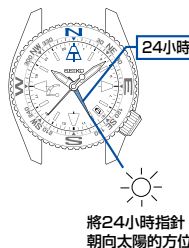
• 這只是簡易羅盤，並非用於查看正確的方位。

○ 具體的使用方法

【若為帶方位顯示的旋轉盤機型】

① 將旋轉盤的「©」或「N」往 12 點鐘方向對準。3 點鐘方向：E (東)
6 點鐘方向：S (南) 9 點鐘方向：W (西)

② 請將手錶放置水平，手錶的 24 小時指針朝向太陽的方位。
此時旋轉盤所顯示的方位，即為實際的方位。



將 24 小時指針
朝向太陽的方位

194

保養方式

● 平時應該對腕錶多加保養

- 不要拉出錶冠來用水清洗。
- 注意經常用柔軟的布擦去水分、汗水、污漬。
- 泡過海水後，務必先用淡水仔細清洗後再擦乾。
在清洗時，不要直接放在水龍頭下沖洗，而是應該把水放入容器裡然後再清洗腕錶。
※如果是「非防水」、「日常生活用防水」腕錶，不可以用水清洗。
→性能和型號 P.196 關於防水性能 P.198

● 應該時常擰動錶冠

- 為了防止錶冠生鏽，應該時常擰動錶冠。
- 螺絲上鎖式錶冠亦同。→錶冠 P.174

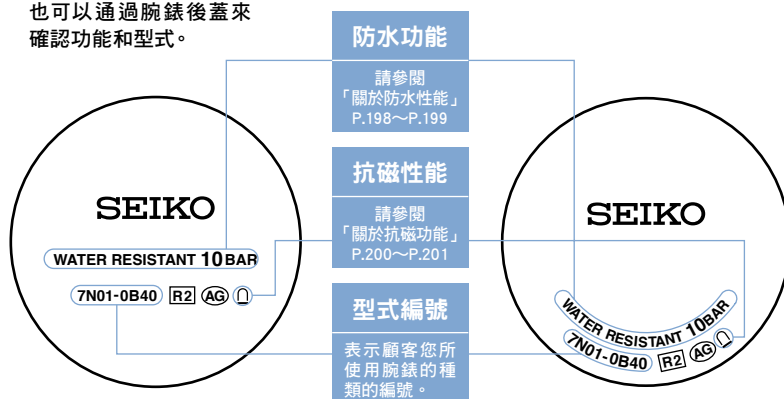
3

注意事項

195

性能和型號

也可以通過腕錶後蓋來
確認功能和型式。



※上面所示為一個圖例，可能會跟您所購買的腕錶有所不同。

3

注意事項

196

3

注意事項

197

關於防水性能

請參照下圖表、以確認您所購買的手錶其防水性能。

(參閱「P.196」)


後蓋標示	防水性能
沒有標示	非防水。
WATER RESISTANT	日常生活用防水。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用加強防水 5 氣壓。
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	日常生活用強化防水，10 (20) 氣壓。

3

注意事項

198

使用方法

不要在水滴多或者出汗多的場合使用本手錶。
日常生活中些許的沾水並無大礙。  警告 請勿在游泳時使用
可於游泳或體育上使用
可使用於無氧氣筒式簡易潛水


3

注意事項

199

關於防磁功能（磁氣影響）

本腕錶有可能受到周邊磁氣的影響，而造成腕錶運轉不準確或停止運動。

底蓋標示	使用須知
耐磁性能無顯示	請與磁氣產品保持 5 公分以上的距離。 (JIS1 種)
	請與磁氣產品保持 1 公分以上的距離。 (JIS2 種)

若因腕錶帶有磁氣而導致超出配戴腕錶時的精確度標準範圍時，則需要清除磁氣以及重新調整精確度。此類作業無論是否在保固期間內，均需收費。

本手錶若因受磁氣為由
內部發條也會因此受外部強力磁氣所影響。

3

注意事項

200

生活周遭可能對腕錶造成影響的磁氣產品示例



智慧型手機、行動電話、平板電腦(揚聲器部份)



AC 電源器



手提包
(磁鐵扣環)



交流電刮鬍刀



電磁爐



隨身收音機
(揚聲器部分)



磁性項鍊



磁性健康枕

3

注意事項

201

關於錶帶

錶帶直接接觸肌膚，容易因汗水、塵垢弄髒。因此，如果不注意保養，則錶帶可能很快就會損傷，或者導致肌膚斑疹或弄髒袖口等。

為了保證您能長期使用，需要經常對錶帶多做保養。

●金屬錶帶

- 即使是不鏽鋼錶帶，如果對水分、汗水、污漬放置不管，也會生鏽。
- 如果保養不好，可能會因此而引發斑疹或者把襯衫的袖口弄髒成黃色或金色。
- 有水分、汗水和污漬，應該及早用柔軟的布擦乾淨。
- 錶帶縫隙間的污垢，可以用水清洗或者用柔軟的牙刷等來清除。
(為了避免腕錶本體部分被水沾濕，可以用廚房用保鮮膜等保護好腕錶本體後再清洗。) 殘留下來的水分，用柔軟的布擦乾淨。
- 即使是鈦金屬錶帶，錶帶插銷也會使用強度高的不鏽鋼，這些不鏽鋼插銷有可能會生鏽。
- 如果生鏽進一步發展下去，則可能會導致錶帶插銷鼓起或滑出，從而使腕錶脫落。也可能會相反，錶帶扣解不開。
- 如果萬一發生錶帶插銷突出，則有可能會導致受傷，應立即停止使用，聯絡修理。

●皮革錶帶

- 忌水分和汗水及日光直射，有可能會導致錶帶褪色和劣化。
- 沾水時或者出汗以後，應立即用乾布等輕輕擦拭把水吸乾。


- 不要把錶帶放置在陽光直接照射的地方。
- 淺顏色的錶帶更容易顯髒，所以在使用時需要注意。
- 即使腕錶本體是日常生活用加強防水型 10 (20) 氣壓防水，除了完全防水型錶帶之外的皮革錶帶，應儘量不要在游泳或從事與水相關作業時使用。

●聚氨酯錶帶

- 聚氨酯錶帶具有因光線而褪色或者因溶劑和空氣中的濕氣等而劣化的特性。
- 特別是半透明和白色及淺顏色的錶帶，容易吸收其他顏色或者引起變色。
- 錶帶如果髒了應用水清洗，並用乾燥的布擦乾水分。
(為了避免腕錶本體部分被水沾濕，可以用廚房用保鮮膜等保護好腕錶本體後再清洗。)
- 如果錶帶完全失去了彈性，則應該更換錶帶。如果繼續使用，則會產生裂縫，錶帶容易斷裂。

●矽膠錶帶

- 由於材料上的特性，錶帶容易沾上髒污，有時可能滲水或出現變色。當錶帶污損時，請立即使用濕布或是濕紙巾等擦拭乾淨。
- 與其他材料不同，當矽膠錶帶上出現裂縫時，有可能從裂縫處導致斷裂。因此，請留意避免錶帶遭到尖銳的刀具等劃傷。

關於斑疹、過敏	因錶帶所造成的斑疹，有各種各樣的誘發原因，既有因為金屬或皮革而引起的過敏反應，也有因為污漬或者與錶帶摩擦等不適感所導致者。
關於錶帶長度的大致標準	錶帶應該在長度上留出一點空間，並在使用時保持良好的通氣性。 當腕錶戴在手上，能插進一根手指的狀態比較合適。 

3

注意事項

202

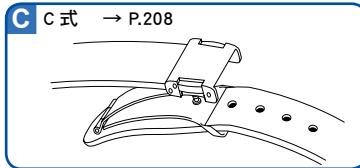
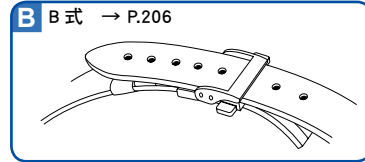
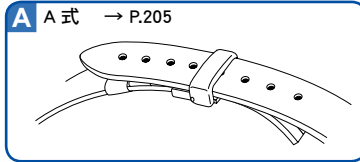
3

注意事項

203

三折疊式皮革錶帶扣的使用方法

皮革錶帶使用了可調整的三折疊式錶帶扣。
若您購買的腕錶的錶帶扣屬於下圖所示類型的話，請參照下述方法操作。

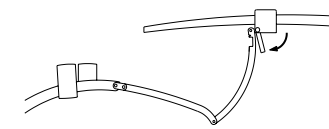
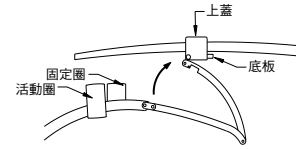


3
注意事項

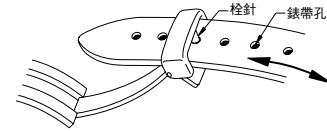
204

A 式使用方法

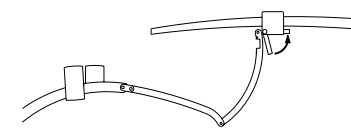
- 1 將錶帶從固定圈和活動圈抽出後，打開中扣。
- 2 將上蓋的底板往下拉開。



- 3 將栓針從錶帶孔卸下。左右調整錶帶長度後，再將栓針扣上。



- 4 扣上底板。
※ 避免底板鎖的過緊。

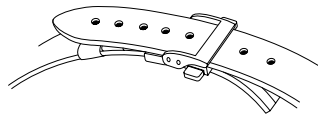


※ 裝回中扣時，錶帶前端放入固定圈與活動圈後，再扣上中扣。

3
注意事項

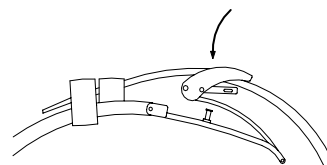
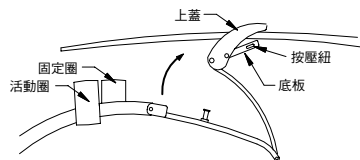
205

B 式使用方法



• 裝扣方法

- 1 一邊從兩側按下按壓鈕，一邊將錶帶從固定圈和活動圈中取出，打開錶帶扣。
- 2 錶帶前端放入固定圈與活動圈後，再將上蓋扣上。

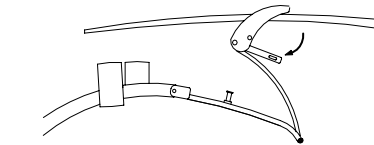
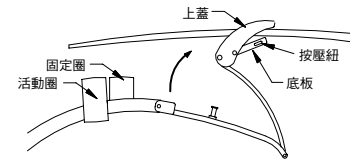


3
注意事項

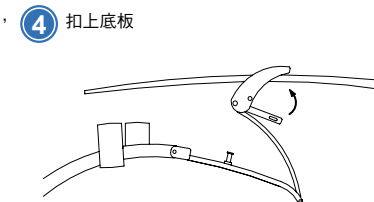
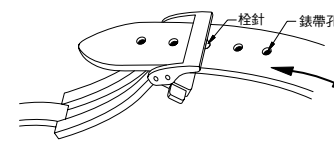
206

• 調節錶帶長度

- 1 一邊從兩側按下按壓鈕，一邊將錶帶從固定圈和活動圈中取出，打開錶帶扣。
- 2 再按下按壓鈕，打開底板。



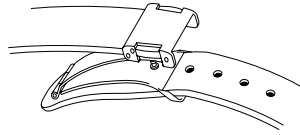
- 3 將栓針從錶帶孔卸下。左右調整錶帶長度後，再將栓針扣上。



3
注意事項

207

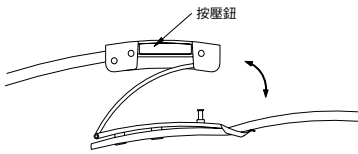
C 式使用方法



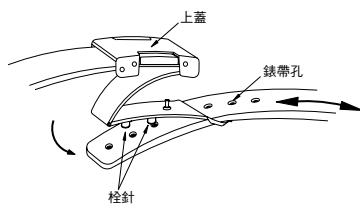
3

注意事項

① 一邊從兩側按下按壓鈕，打開中扣。



② 栓針從錶帶孔卸下。左右調整錶帶長度後，再將栓針扣上。按壓上蓋，鎖上中扣。



208

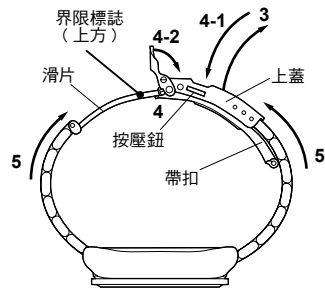
3 按下按壓鈕將上蓋掀起，打開錶帶扣，然後配戴於手腕上。

4 依照上蓋、安全蓋的順序來關上錶鍊的蓋子。

5 以未配戴腕錶的那一隻手來進行調節，將錶帶推回到適當的位置。

3

注意事項



210

潛水用調節裝置

金屬錶帶上若附有潛水用調節裝置，即可輕易調節錶帶的長度。當將腕錶配戴於潛水衣或防寒衣的外層時，此一功能非常方便。

潛水用調節裝置的使用方法

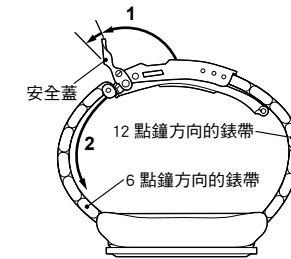
1 將安全蓋掀起 90 度，再放低 20 度，然後直接輕輕按下。

※ 雖然會出現些許阻力，但只要輕輕一推即可按下安全蓋，因此請留意勿過度施力。

2 將 6 點鐘位置那一側的錶帶沿著錶帶的彎曲方向（如同畫曲線那樣）向前拉。

※ 只要稍微出力即可進行此一操作，因此請勿過度施力。

※ 滑片可伸長約 30mm，請留意勿強行拉出。



3

注意事項

209

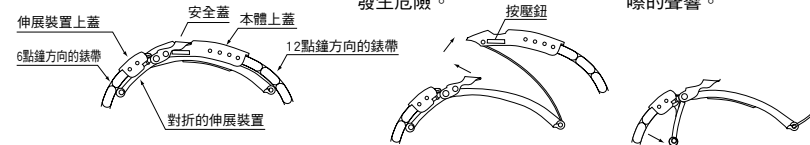
錶帶伸展裝置

金屬錶帶上若附有潛水用伸展裝置，請參閱以下說明。當腕錶配戴於潛水衣的外層時，此裝置非常方便。

一般配戴時

1 · 打開安全蓋，按下按壓鈕開啟本體上蓋。將安全蓋推回原先的位置，以免發生危險。

2 · 將對折的伸展裝置往箭頭方向開啟。此時會產生抗力，而發出喀嚓的聲響。



3

注意事項

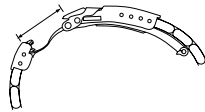
211

- 3 · 請一邊將伸展裝置的上蓋往箭頭方向滑動，一邊往上拉出開啟。



伸展配戴時

- 4 · 闔起本體上蓋與安全蓋。請於穿潛水衣時將伸展裝置拉長。折疊時請依上述的相反順序進行。折疊對折的伸展裝置時，會與開啟時發出同樣的喀嚓聲響。



關於售後服務

關於保證和修理

- 需要做修理和維修調整的洗油保養，應該與購買產品的商店或者 Seiko 國際服務網如保證書或本公司網站所標示取得聯繫。
- 如果在保證期間內出現品質問題，務必要附上保固單，拿到購買產品的商店處理。
- 保固的內容如保固單上所記載。
- 請認真仔細地閱讀保固單，妥善保管好。
- 關於保固期間結束後修理的問題，如果通過修理可維持功能，我們將根據您的要求，為您做收費修理。

關於 LUMIBRITE

如果您所購買的錶有 LUMIBRITE 環保夜光塗料

LUMIBRITE 在短時間內（約 10 分鐘：500 勒克司以上）吸收並儲存陽光和照明器具的光線，並在黑暗中長時間（約 3 小時～ 5 小時）發光。離開光線後亮度隨時間逐漸減弱。此外，因儲存光線時的光線強度和光線吸收程度以及 LUMIBRITE 面積的不同，發光的時間和可見程度會有差異。

※ 一般來說，從明亮的地方進入到黑暗的地方，人的眼睛無法馬上適應。最初是不容易看見物體的，過一段時間後才能逐漸看清楚。（眼睛對黑暗的適應性）

※ LUMIBRITE 不含放射能等有害物質，是對環境和人類都安全的蓄光塗料。

關於亮度的標準

環境	亮度標準	
太陽光	晴天	100,000勒克司
	陰天	10,000勒克司
室內（白天窗口處）	晴天	3,000勒克司以上
	陰天	1,000～3,000勒克司
	雨天	1,000勒克司以下
照明（白色螢光燈40W以下）	1m	1,000勒克司
	3m	500勒克司（一般室內）
	4m	250勒克司

關於維修用零件

- 本腕錶維修用功能零件的保有期限一般以 7 年為標準。所謂維修用零件，是指為維持腕錶功能所需要的修理用零件。
- 在修理時，可能會使用外觀有所不同的替代零件。望予以見諒。

關於維修調整的洗油保養

- 為了保證您能夠長期使用，建議您每 2 年～ 3 年左右做一次維修調整的洗油保養。
- 本手錶的機芯，在結構特性上經常對傳送動力的齒輪部分施加力量。為了保證零件維持正常功能，定期進行零件的清洗、潤滑油交換、精準度調整、功能檢查、消耗品交換等十分重要。特別是購買後的第 2 年～第 3 年為維修調整做洗油保養，對長期使用很重要。根據您的使用狀況，機械的保油狀態可能會受到損壞或者會因油污等而導致零件磨損，以至停止走動。另外，密封墊圈等零件進一步劣化，可能會因汗水、水分的浸入等損壞防水功能。
- 維修調整的洗油保養，應該指定「原裝正品零件」，並且聯繫購買商店來處理。在做洗油的時候，同時應更換密封墊圈和彈簧。
- 在做洗油保養時，可能需要更換機芯。

發生這種情況的時候

問題解決

4

現象	可能的預想原因	解決方法	參考頁面
手錶停止走動。	沒有給發條上鍊。	如果用手擰動給發條上鍊或者晃動幾次，則手錶會開始走動。如果這樣手錶仍不走動，則應跟購買產品商店聯繫。	發條的操作方式 P.175
即使每天佩帶手錶，電能儲存指示燈仍不移動。	佩帶手錶的時間較短，或手臂的運動量較少。	延長佩帶手錶的時間，或是在取下手錶時電能儲存指示器所顯示的剩餘電能不夠撐到下次使用的時間長度時，請轉動錶冠為主發條上弦。	時間、日期和 24 小時指針的設定方法 P.178
手錶出現一時的走快或走慢。	放置在散發磁力的物體旁邊。	如果離開散發磁力的物體，則精準度即可恢復。如果恢復不了，則應跟購買商店聯繫。精準度無法恢復。	時間、日期和 24 小時指針的設定方法 P.178
	掉落、撞擊，或者做較激烈的體育運動。手錶受到強烈的振動。	應該跟購買商店取得聯繫。	—
	超過 3 年以上，長時間沒有做過洗油保養。	應該跟購買商店取得聯繫。	—
日曆日期在白天翻動。	時間校對偏差了 12 小時。	把指針向前調 12 個小時，重新調整時間和日期。	—
玻璃的水霧無法消失	因密封墊圈的劣化等造成手錶內部進水。	應該與購買商店取得聯繫。	時間、日期和 24 小時指針的設定方法 P.178

※ 有關其他現象，請與購買商店聯繫。

問題解決

4

216

217

關於機械錶的精準度

○機械錶的精準度為「日差」。

○機械錶的精準度將因手錶的姿勢(方向)而發生過慢/過快等變化，或因您的使用條件(佩戴時間、溫度、手的動作、發條上鏈量等)而超出固定的精準度範圍。

○請勿靠 1 天的誤差判斷，請靠 1 週左右的誤差判斷。

○精準度的溫差

· 打造機械錶精準度的材質是金屬。金屬會因溫度變化而伸縮的特性亦廣為人知。這個特性會影響手錶的精準度，因此機械錶在高溫下容易走慢，在低溫下容易走快。

○發條上鏈量及精準度

為了提升精準度，有規律地為控制齒輪速度的擺陀補充能量是很重要的。機械錶的動力來源——發條在上滿鏈的狀態施予的力量和鬆開前的狀態不同，發條鬆開後會讓力量變弱。自動式上鏈可因頻繁佩戴而讓手錶有規律地運作，手動式上鏈則可透過每天定時上滿鏈一次，來獲得比較穩定的精準度。

○磁氣的影響

受到來自外在的強烈磁氣影響時，將有可能導致精準度暫時失準。依據影響程度不同，甚至有可能導致零件磁化。發生上述狀況時，必須進行消磁等修繕，因此請與您購買手錶的店家聯絡。

產品技術規格

5

218

產品技術規格

5

219

產品技術規格

機種	6R64
1.功能	6針 時間顯示（時針/分針/秒針）/日期指針/電能儲存指示器/24小時指針
2.振動次數	28,800振動/小時（8振動/秒）
3.精確度	日差±25秒～-15秒 （常溫5°C～35°C之間）
4.持續使用時間	上滿鏈 約45小時
5.驅動方式	發條捲動式（自動〈附手動〉）
6.使用寶石數	29個

※表記的精確度乃為出廠設定。

※依照機械錶的特性，按使用者條件（配戴時間、溫度、手腕擺動、發條鬆緊度等）而異，有時會超出上表記的精確範圍。