

感谢您购买本款西铁城手表。

使用手表前，请认真阅读本说明手册以便您正确使用。

阅读完手册后，请妥善保存以便随后参阅。

* 不同型号手表的表壳功能有所不同。

本手册中不包含表壳功能的介绍，请参阅

“<http://www.citizenwatch.jp/support/default.htm>”了解详情。

检查机芯编号

表壳编号铭刻在表壳背面（参阅右图数字）。
在表壳背面铭刻有一组由四 + 六位数字字母字符（或更多）组成的数字。

在下图示例中，“1234”就是机芯编号。

〈铭刻位置示例〉



不同型号手表的铭刻位置可能不同。

安全预防注意事项

本手册可能包含某些安全建议。任何时候使用手表都应该遵循这些建议以确保获得手表的最佳性能，防止伤害自己，他人和/或财产损失。

■ 安全建议在本手册中按如下所示进行分类和描述：

 危险	极有可能造成死亡或严重伤害
 警告	可能造成严重伤害或死亡
 注意	可能或将造成轻微或中度伤害或损害

安全预防注意事项

■ 重要指示在本手册中按如下所示进行分类和描述：

	警告（注意）符号，后面跟着应该遵循的指示和 / 或应该遵守的预防措施。
	警告（注意）符号，后面跟着禁止使用和 / 或操作建议。

目录

产品特点.....	217
充电时间指南.....	218
使用手表前.....	220
手表各部位名称.....	223
设置时间.....	224
设置日历 (带有日期 / 星期指示的型号)	226
光动能 (Eco-Drive) 手表使用的注意事项	228
防水功能.....	232
注意事项.....	235
维护.....	240
信息.....	241
规格.....	242

产品特点

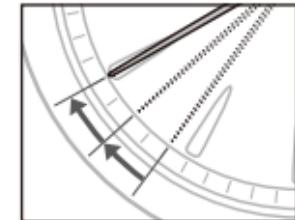
◆ 光动能 (Eco-Drive) 手表

手表通过将阳光或其它光线转换为电能来操作。一旦充电电池充足电，手表将运行大约八个月。

◆ 电量不足警告

如果电量变得很低，秒针将以两秒间隔走动，表示需要充电。

秒针开始以两秒间隔走动时，将手表置于光线下直到充足电。



如果手表在电量不足警告开始大约 5 天内不接受光线，手表将会停止。

◆ 快速启动功能

将停止的手表置于光线下时，手表又会开始走动。

快速启动后，将手表置于光线下直到充足电。使用手表前请设置正确时间。

下表说明表盘持续照射光线时，大约需要多长的充电时间。此表仅供参考。

照度 (Lx)	环境	充电时间 (大约)		
		工作一天所需的充电时间	从充电电池无电到开始正常工作 (秒针每秒走动一下) 所需要的充电时间	充电电池电量耗尽后再完全充电所需的充电时间
10000 至 100000	室外 (晴天、阴天)	7 至 25 分钟	4 至 15 小时	30 至 120 小时
3000	荧光灯 (30 W) 下 20 厘米	50 分钟	30 小时	240 小时
500	室内照明	4 小时	200 小时	—

* 想要使充电电池完全充电，建议让表盘直接照射阳光。荧光灯或室内照明没有足够的光线，无法使充电电池完全充电。

充足电后不再接受光线照射的情况下，本表可走动约 8 个月。

◆ 使用之前的注意事项 — 保护贴膜

手表出厂前，其表玻璃，表壳，金属表带和扣环的金属部件均覆盖了贴膜，保护手表在从工厂运输到商店的过程中不被印上指纹或刮伤。如果不先剥去贴膜就佩戴手表，汗水或水汽可能会进入保护贴膜和手表部件之间的缝隙，导致皮肤出现红疹和 / 或金属部件被腐蚀。因此，请务必在佩戴手表前剥去贴膜。

◆ 重新给手表充电

本表有一个充电电池，让阳光或荧光直接照射到表盘即可充电。取下手表后，放置时请让表盘朝向亮光处，如靠窗附近。

此外，为了获得最佳性能，请执行以下操作：

- 每月至少一次让表盘在阳光下照射五至六小时。
- 请勿将手表长时间存放在没有光线的黑暗处。



- 如果衣服的长袖经常遮盖手表，手表可能无法获得完全充电。请保证有足够的光照为手表充电。
- 切勿在高温环境下为手表充电（约 60°C 或以上）。

◆ 有关柄头

某些型号采用螺旋式柄头。

不操作手表时可锁紧柄头以防止意外操作。要操作手表，必须解锁。

- 如果您的手表没有螺旋式柄头，进行操作时无须锁紧或解锁柄头。

操作前

解锁柄头

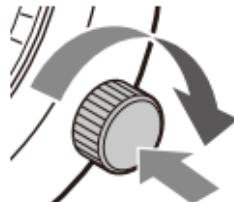
向左转动柄头
(逆时针)。



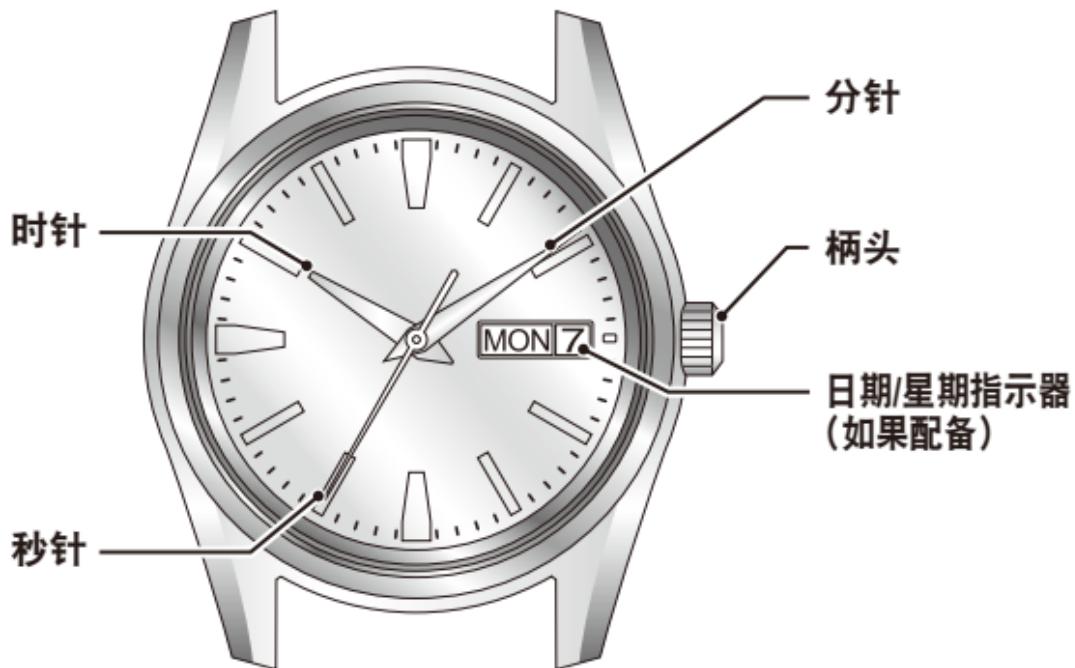
操作后

锁紧柄头

按下柄头并向右
(顺时针) 转动拧
紧螺纹接合。



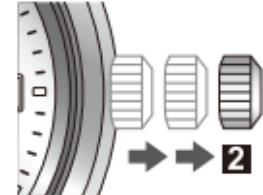
手表各部位名称



* 本说明手册中的图解可能与您手表的实际外观不同。

1

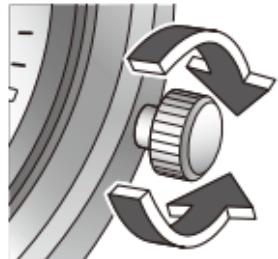
拉出柄头到位置 2。



在秒针处于基准位置时拉出柄头以精确对准秒钟。

2

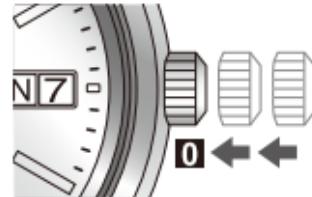
转动柄头来设置时间。



若要进行更精确的调整，请先将分针调快五分钟，然后将它返回到正确的时间。

3

将柄头推回正常位置。



确认时间标示并推入柄头以设置时间。
若手表配螺旋式柄头，请务必
锁紧。
否则手表可能进水。

设置日历 (带有日期/星期指示的型号)

当表针指示下列时间时，请勿调整日历。
否则日历可能无法正确改变。

日期指示型号：

大约从晚上 9 点至午夜 1 点

日期 / 星期指示型号：

大约从晚上 9 点至凌晨 4 点 30 分



带有星期指示的型号：
顺时针转动柄头来设置星期。



* 某些型号会使用日语和英语以外的语言来显示星期指示。



若手表配螺旋式
柄头，请务必锁紧。
否则手表可能进水。

<务必使手表定期照射光线>

- 手表定期照射光线。某些场合的穿着会阻止光线照射在手表上，如衬衫或外套的长袖，将阻止手表接收足够充电的光线。在这种情况下，需要另外给手表进行充电。
- 取下手表时，试着将手表放在光亮处。这将确保手表接收足够充电的光线，使手表持续正常运转。长期收藏手表于暗处可能会导致储存的电量耗尽，手表停止走动。

⚠ 注意 重新充电的预防注意事项

- 切勿在高温环境下进行手表充电 (60°C)，因为这可能导致敏感组件损坏及手表故障。

例如：

- 将手表放在太靠近可产生大量热能的光源，如白炽灯或卤素灯等的地方。
 - * 当在白炽灯下给手表充电时，确认灯和手表之间有50厘米的距离，以避免手表受热过度。重新将手表充电时切勿使用卤素灯，因为会产生过多热能。
- 在可能会产生高温的环境下进行手表充电，例如汽车仪表板位置。



<充电电池的更换>

- 本表中的电池并不需要经常更换。

但长期之后，由于手表润滑运动的退化，电量消耗可能会增加。这可能导致手表的运转时间比预期的短。请务必定期带手表去官方客服中心进行检查。

注：定期的维护不包括在保修条款中。

⚠ 警告 充电电池的处理

- 请勿将充电电池从手表中取出。

如果有任何理由需要将充电电池从手表中取出，尽可能使充电电池远离孩童容易取得处，以免孩童误吞。

如果意外吞入充电电池，请立即就医治疗。

- 切勿将充电电池和普通垃圾一起处理。请按照当地市政府关于电池回收的指示进行处理，以防止火灾危险或污染环境。

⚠ 警告 只使用指定的充电电池

- 切勿将普通电池安装在手表中。只使用指定的充电电池。

本表设计时只限于使用原装充电电池。普通电池不能使手表运转。安装普通电池可能会导致过度充电，从而引起电池爆炸。这可能会损坏手表并伤害戴表者。

如果有任何理由需要更换充电电池，请务必只使用原装充电电池。建议您联络最近的官方客服中心。

⚠ 警告 防水功能

- 参阅表盘和表背上关于手表防水功能的指示。下表提供了用途示例作为参考，以确保手表的正常使用。
(防水功能单位“1bar”大致相当于1个大气压。)
- WATER RESIST(ANT) ××bar 也会以W.R.××bar指示。

名称	指示	规格	遇水情况下的使用				
	表盘或表背		轻度接触水 (洗脸, 下雨等)	游泳和一般的 清洗工作	赤身潜水, 水上运动	戴空气罐潜水	表弄湿时操作 柄头或按钮
不防水	—	不防水	不可以	不可以	不可以	不可以	不可以
日常使用防水功能	WATER RESIST(ANT)	防水功能达3个大气压	可以	不可以	不可以	不可以	不可以
日常使用加强防水功能	WATER RESIST(ANT) 5 bar	防水功能达5个大气压	可以	可以	不可以	不可以	不可以
	WATER RESIST(ANT) 10/20 bar	防水功能达 10或20个大气压	可以	可以	可以	不可以	不可以

防水功能

- 不防水手表不能在水中或与水有接触的环境中使用。
- 日常使用防水能力（达 3 个大气压）表示这类表可在洗脸或淋雨时使用，但不能浸入水中使用。
- 日常使用加强防水能力（达 5 个大气压）表示这类表可在游泳时使用，但不能在赤身潜水时使用。
- 日常使用加强防水能力（达 10/20 个大气压）表示这类表可在赤身潜水时使用，但不能在戴着水下呼吸器或以氦气的浸透式潜水时使用。
- 对应金属，塑料或橡胶表带，用清水清洗污垢。用软刷除去夹在金属表带接缝处的少量污垢。如果手表不防水，请务必不要弄湿表壳。

注意事项

⚠ 注意 为避免引起伤害

- 当您戴着手表抱小孩时，请特别小心，以避免引起伤害。
- 当您从事剧烈运动或工作时，请特别小心，以避免伤害自己和他人。
- 在可能会变得极热的场所，如桑拿，按摩浴缸或其他地方，请勿佩戴手表。这可能会烧伤戴表者和/或引起手表故障。
- 戴上或取下手表时请小心，因为有可能夹住皮肤或损坏指甲，这取决于表带扣住的方式。

⚠ 注意 注意事项

- 在佩戴手表时务必将柄头按入正常位置。如果柄头为螺旋式，请务必将柄头正确拧入（锁入）表壳。
- 手表潮湿时，请勿操作柄头或任何按钮。这可能会让水汽渗入，损坏敏感组件。
- 如果有水进入表内或水雾在表内长时间不散，请联络官方客服中心进行检查和/或维修。
- 如果防水等级为日常使用加强防水能力的手表浸入海水中或接触到过量汗水，请用清水彻底冲洗手表后用柔软的干布将其完全擦干。
- 如果有海水进入表内，则宜将手表用盒子或塑料袋包好立刻送去修理。否则，表内的压力会逐渐增大，可能使一些部件（表面，柄头，按钮等）脱落。

⚠ 注意 佩戴手表时

<表带>

- 皮革，布料或真皮表带的耐久性可能会受水汽和汗水的影响。另外，湿的皮革表带可能会引起皮疹。请务必保持表带干燥和清洁。
- 如果手表湿了，建议将其取下，即使该手表本身防水。

- 切勿将手表扣得太紧。尽量在手表和皮肤之间留足够的空间，以便进行通风。
- 衣服和其他配件上的染料或泥土可能会弄脏橡胶表带。由于这些污渍可能成为永久性的，因此佩戴手表时请注意可能会染色的物品（如衣服，皮包，镀色手链等东西）。
- 溶剂，水汽和汗水可能导致表带质量退化。请务必更换变得又干又脆或已开裂的表带，以防止因表带断裂而造成的损失。

<温度>

- 在极高或极低的温度下，本表可能停走或其功能可能损坏。切勿在规格中描述的操作温度范围以外的温度下使用本表。

<静电>

- 石英手表中使用的集成电路（IC）对静电很敏感。请注意，若置于强静电环境中，本表可能发生故障。

<磁性>

- 石英手表是以使用一小块磁铁的马达作为动力的。若本表遇到使其发生故障的磁性物品，则可能干扰马达运行。切勿让本表接近磁性物品，如磁性“健康”手链或项链，磁性硬币盘，柜子和冰箱的磁性门封，手袋和手机袋的磁性扣，移动电话的扬声器，某些运动配件，磁共振成像设备等。

<强烈撞击>

- 避免摔落手表，或使其受到强烈碰撞。这可能导致故障和/或性能衰退，及表壳和表带的损坏。

<化学物质，腐蚀性气体和水银>

- 如果手表接触到涂料稀释剂，苯或其他含有这些溶剂的产品或溶剂（包括汽油，洗甲水，甲酚，浴室清洁剂和粘合剂，防水剂等），则可能使手表褪色，性能退化且损坏手表材料。小心使用这些化学物质。如果接触到温度计内使用的水银，则表带和表壳也可能褪色。

⚠ 注意 务必保持手表干净

- 旋转柄头的同时将它完全推入，并且定期按压按钮，可让柄头和按钮不至于因为异物累积而卡住。

注：手表潮湿时，请勿操作柄头或任何按钮。

- 表壳和表带同内衣一样与皮肤直接接触。金属的腐蚀或未被注意的污垢，如由汗水和灰尘造成的污垢，可能会弄脏衣服的袖子和其他部分。请时刻保持手表干净。

- 表壳和表带与皮肤直接接触。这可能导致因正常磨损而引起的灰尘和异物的悄悄累积。累积的物质可能会导致生锈，褪色和过早磨损。请务必定期用柔软的干布清洁手表。如果污垢累积严重，您可能需要请专业人员清洁表壳和/或表带。
- 在某些情况下，灰尘和异物的累积可能会引起皮肤反应。这也可能由某些我们无法控制的过敏而导致的。如果发生这种情况，请立即停止使用手表并咨询您的医生。
- 皮革，布料和其他真皮表带可能会因水汽，汗水和/或累积的灰尘而褪色或变脆。想要最大限度地使用表带，请务必每天用柔软的干布擦拭皮革表带，使其保持清洁和干燥。

⚠ 注意 保养手表

- 用柔软的干布擦掉表壳和表面的污垢或水汽，如汗水。
- 如果您准备长期不使用本表，请仔细擦掉汗水，灰尘或水汽，并将其存放在妥当的地方，避免极热或极冷且湿度大的地方。

维护

日常维护

- 旋转柄头的同时将它完全推入，并且定期按压按钮，可让柄头和按钮不至于因为异物累积而卡住。
- 定期使用干净软布擦掉表壳和玻璃上的灰尘，汗水及水分。
- 清洁金属，塑料部件或塑胶表带时，请用水洗去脏污。使用软刷，刷除卡在金属表带间隙的灰尘和脏污。
- 请勿使用具磨光作用的布，否则可能损伤手表的表面及某些特殊处理。
- 请勿使用溶剂（稀释剂，苯胺等），否则可能损伤表面处理。

定期检查

为确保使用安全及延长使用寿命，请每两，三年检查手表一次。防水圈及其他组件需定期更换，才能确保手表的防水性能。其他部件需要定期检查，并视需要更换。
更换部件时，请务必使用西铁城原装部件。

信息

关于涂有发光涂料的手表

本表的表盘和指针上有夜光涂料，以帮助您在昏暗的环境中读取时间。该夜光涂料既能储存自然光源，也能储存人工光源。这种涂料不含任何放射性物质或任何其他可能会对环境或人体有害的物质。

- 随着时间的推移，夜光涂料发出的光逐渐减弱。
- 发光时间的长短和发出多大的光取决于光源亮度，类型和距离，曝光时间以及夜光涂料的用量/使用面积。
- 当手表未放置在光源下时，夜光涂料将开始发光，并在几个小时后慢慢变暗。发出可见光的时间长短取决于光源类型和曝光时间，以及手表夜光功能的大小。

规格

型号	J7*/J8*	类型	指针式光动能手表
走时精度	在正常操作温度(+5°C 和 +35°C 之间)下佩戴, 每月 ±15 秒内		
操作温度范围	-10°C 至 +60°C		
显示功能	<ul style="list-style-type: none">时间: 小时, 分钟, 秒日历: 日期, 星期(仅限带有日期/星期指示的型号)		
持续时间	<ul style="list-style-type: none">完全充电到耗尽: 约8 个月(正常运转时)发出电量不足警告时的剩余电量: 约5 天		
电池	充电电池(纽扣型锂电池), 1块		
其他功能	<ul style="list-style-type: none">光发电功能过度充电保护功能电量不足警告功能(两秒间隔移动)		