

活動量計の使い方ガイド



※本事業は、株式会社タニタヘルスリンクに委託して実施しています。

活動量計の使い方

◆活動量計「AM-151」各部の名称



◆表示を切り替える

表示切替ボタン「○」を押すと、①総消費エネルギー量 → ②歩数 → ③歩行時間 → ④活動エネルギー量 → ⑤連続歩数 → ⑥時計の順番で表示を切り替えることができます。目的に応じて、見たい画面を表示させて使用します。

※①～⑤の表示のまま「<」または「>」を押すと、7日前までのデータを見ることができます。

<表示について>



① 総消費エネルギー量 (Tkcal)

今日の午前0時から現時点までの消費エネルギー量の累計です。
※安静時代謝量が含まれます。

② 歩数

歩いた歩数です。

③ 歩行時間 (min)

歩いた時間です。

④ 活動エネルギー量 (kcal)

測定中に歩行や家事などで消費した活動エネルギー量です。
※安静時代謝量は含まれません。

⑤ 連続歩数

3.0METs (*) 以上の活動強度で10分以上連続して歩いた歩数です。連続した歩行の途中で1分以内の休憩は継続とみなします。

⑥ 時計 (24時間表示)

現在の時刻です。

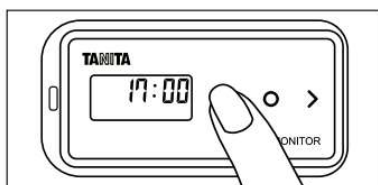
* 3.0METsとは？

時速4.0km程度の歩行が
3.0METsの目安とされています。
国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメツ (METs) 表」2012

活動量計の使い方

◆トレーニングを記録する（トレーニングフラグの設定）

トレーニングフラグを設定することによって「からだカルテ」上にトレーニングを行った日を記録することができます。トレーニングを実施した後はトレーニングフラグを設定することをおすすめします。



① 時計または、当日の測定項目を表示中に、「<」ボタンを2秒以上長押しする。

※過去メモリーの表示中はトレーニングフラグの設定はできませんのでご注意ください。



② 「m」が点灯し、時計の表示になります。

トレーニングフラグを解除するときは、再度「<」を2秒以上長押ししてください。

◆トレーニング記録を確認する

トレーニング記録は、「からだカルテ」上で (ダンベルマーク)として表示されます。データ送信を行ってから「からだカルテ」にログインしてデータを確認してみましょう。

「からだカルテ」上の表示例

<月別データ>

月別

日別

測定日	歩数	歩数消費カロリー	歩行時間	連続歩数
3/1(金)	38,123 歩	2,094.5 kcal	105 分	12,500 歩
3/2(土)	7,123 歩	2,094.5 kcal	105 分	7,123 歩
3/3(日)	7,123 歩	2,094.5 kcal	105 分	7,123 歩

<日別データ>

月別

日別

歩数	歩数消費カロリー	歩行時間	連続歩数
38,123 歩	2,094.5 kcal	105 分	18,123 歩

詳細データ

機器からデータを送信した場合に表示されます。
 手入力した場合に表示されます。
 AM-151でトレーニングボタンを長押しした場合に表示されます。

活動量計の使い方

◆活動量計を正しくご使用いただくために

正しく測定するために以下の点をよくお読みいただき、正しくご使用ください。

身に着ける場所

●胸ポケットに入れる

上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するために、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。

- ※ 活動量計をズボンのうしろポケットに入れると破損してけがをするおそれがあります。
- ※ スマートフォンと一緒にポケットに入れると誤作動をするおそれがあります。スマートフォンと一緒にポケットに入れないでください。



●首から下げる

付属のストラップを付けて首から下げ、服の内側に入れる。

- ※ 服の外側に出して本器が大きくゆれる場合、身体活動を正確に測定できないことがあります。

以下のとおり、お取り扱いにご注意ください。

- **活動量計をズボンのうしろポケットに入れない。**
→ 破損してけがをするおそれがあります。
- **湿気の多い所や水のかかる所で使用しない。**
→ 故障するおそれがあります。
- **ストラップなどを持って振り回さない。**
→ 当たって破損やけがをするおそれがあります。
- **ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っぱられたり、引っかかったりしないようにする。**
→ けがをするおそれがあります。
- **通信機能付きの機器、電磁波を発生する家電製品、および強力な電磁波のある環境では使用しない。**
→ 活動量計が誤作動して電池寿命に影響を及ぼすおそれや、正確に測定できないおそれがあります。
電子レンジ、IH調理器、スマートフォン、ワイヤレス通信機器、電線、発電所、電波塔の近くなどから可能な限り遠くに離れてご使用ください。



活動量計の使い方

◆ 歩数などの測定について

次のような場合、活動量を正しく測定できないときがありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

正しく活動量が測定できない場合

【乗り物に乗った場合】

- ・ 車やバス、バイクに乗ったとき
- ・ 自転車に乗ったとき

【上下移動を伴う運動】

- ・ 階段の昇り降り
- ・ 急斜面の上り下り

【歩行、ジョギング以外のスポーツ】

ジャンプなど瞬間的な動きや、激しいスポーツのとき（活動量は参考値としては測定可能）

【不規則な歩行をしている場合】

- ・ すり足のような歩き方（雪道など）
- ・ サンダル、草履などの履物での歩行
- ・ 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

【本器が不規則に動く場合】

- ・ ポケットのなかで不規則にはねる動きがあるとき
- ・ 装着箇所が不規則に動くとき
- ・ ズボンなどの前ポケットに入れたとき

【重い荷物などを持った場合】

からだの動きがゆっくりになるほど、重い物を持ったとき

【設定操作中】

活動量計の設定や表示の切り替えで、ボタンを押したとき



Check!

活動量計は、誤測定を防止するため歩行の始まりを判断しています。

- **7秒以上の一定した動き**があれば、歩行と判断し、それまでの測定値を含んだ歩数を表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと測定値は加算されません。
- 省電力モードがついていますので、約3分以上動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。

活動量計の使い方

◆ベースライン歩数について

最初の1週間は普段どおりの生活を!!

「ベースライン歩数」とは、以前よりも歩数が増えたかどうかを比べるための基準（ベースライン）となる歩数のことで、参加者ごとに設定されます。

事業参加時は、**最初に1,000歩を超えた日から7日間の平均歩数（1日300歩以上の日の歩数から算出）をベースライン歩数とします。**

正しい基準で取り組みを開始できるよう、最初の1週間は、普段どおりの生活を意識してください。

ベースライン歩数は6か月ごとに更新され7か月目からはその前の6か月間の平均歩数がベースラインになります。また、**ベースライン歩数の下限値は4,000歩（75歳未満）または3,000歩（75歳以上）となります。**

ベースライン歩数は健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で確認することができます。

データの送信方法

◆ 歩数やデータを送信しましょう

定期的に歩数データを送信しましょう。データを送信することで、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」に情報が保存されます。下記【A】【B】の方法でデータ送信が可能です。

【A】

専用リーダーライターからデータを送信

※同時に体組成測定も行えます。測定データは歩数データと同時に「からだカルテ」に送信されます。



【B】

ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi(ロッピー)」から歩数データを送信



【A】 専用リーダーライターからデータを送信する方法

測定スポットに設置してある専用リーダーライターに活動量計の表面を上にして置いてください。下記①～③の手順に従って体組成計で測定すると、歩数データと体組成計で測定したデータが送信されます。



送信端末（専用リーダーライター）は、体組成計の脇に設置してあります。

① リーダーライターに活動量計を置きます



② データの送信が完了するのを待ちます



③ リーダーライターから活動量計を外します



からだカルテ



正しい位置に活動量計が置かれないと、あか色に点滅します。

リーダーライターが**あか色**に点滅した場合は、活動量計を一度外し、ランプが**みどり色**になってから再度置き直してください。





あか色に点灯



➤ データ送信場所は参加手引P.2をご覧ください。

データの送信方法

【B】 ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi」から歩数データを送信する方法

活動量計・裏面の  マークと、「Loppi」のFeliCaリーダーライター（ マーク）が合わさるように活動量計の表面を上にして、横向きに置いてください。



下記①～③の流れで「Loppi」に活動量計を置くと歩数データが送信されます。



- 活動量計は表面を上にして、横向きに置いてください。正しく置かなかった場合、送信に失敗する可能性があります。
- データ送信中は、送信完了画面が表示されるまで活動量計を動かさずに置いたままにしてください。
- データが正しく送信されなかった場合には、置いた活動量計を一度外し、画面にしたがって再度「Loppi」に置いてください。

「Loppi」は、ローソンまたはミニストップ各店舗の店頭に設置されています。

※ローソン・ミニストップの店舗情報は、各社ホームページなどでご確認ください。

※行きましたポイント対象会場ではデータ送信時に「行きましたポイント」が**自動**で付与されます。

電池の交換方法

◆電池交換は毎時01分直後の実施を推奨しています

活動量計は1時間単位で活動量データを保存しており、毎時00分に直近1時間のデータを本体に保存しています。毎時00分の保存のタイミングで電池交換を行った場合、記録データに不具合が生じるおそれがあります。

記録をできるだけ残すためにも、**電池交換時は毎時01分直後に実施することをおすすめします。**

※深夜23:55～翌0:05まで電池交換を行わないでください。記録データに不具合が生じるおそれがあります。


データ保存例

<データ保存例> 12時15分に電池交換をした場合

(12時00分までに3,000歩歩き、12時00分～12時15分の間に500歩歩いたとする)

時	11時				12時			
分	00分	15分	30分	45分	00分	15分	30分	45分
保存データ	3,000歩				500歩			
実歩数	3,000歩				500歩			

12時00分～12時15分までのデータは消去されます。

活動量計の画面に電池マーク  が点減したら**毎時01分直後**での電池交換をすることでデータの欠損を最小限に抑えられます。

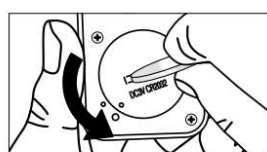


電池の交換方法

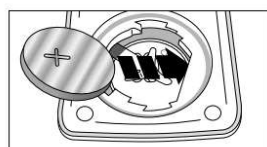
◆電池交換のタイミング

- 電池マーク が点滅 → **電池残量が少なくなっています。**
速やかに新しい電池（CR2032）に交換してください。
- 電池マーク が点灯し「Lo」表示 → **電池残量がなくなりました。**
新しい電池（CR2032）に交換してください。

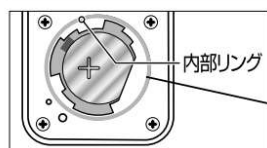
◆活動量計の電池を入れる・交換する



① 本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。
（※推奨コイン・・・500円玉）

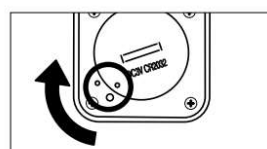


② そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。

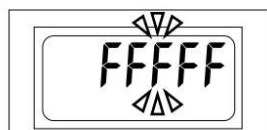


③ 電池（CR2032）の（+）側を上にして、
矢印の方向から先に入れる。

※内部リングが外れた場合、もとに戻してください。



④ 電池フタのマークの位置に注意しながら、図のようにはめて、
矢印の方向にしっかり締める。



⑤ 電池を入れ終わると、全表示点灯後、「FFFFF」が
表示されます。

上記①～⑤までの手順で「FFFFF」が表示された後、最寄りのデータ取り込み場所のリーダーライターもしくはローソン・ミニストップ店頭端末「Loppi」に活動量計を置くことで「年齢・性別・身長・体重・体脂肪率・時刻」が自動的に設定されます。



注意

電池交換後はリーダーライターや「Loppi」に置くまで歩数がカウントされず、日をまたいでしまうとデータが消失する可能性がありますので、ご注意ください。