

活動量計（AM-150）の 使い方

タニタの活動量計を身に付けて
活動量アップにつなげましょう！



活動量計（AM-150）の使い方

表示の切り替え方法

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。
※①～④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。

表示の意味について



ボタンの操作方法について

ダウンボタン(<)・アップボタン(>)・操作切替ボタン(○)で操作ができます。
実際に操作をして表示を確認してみましょう。

◆各部の名称

【表面】

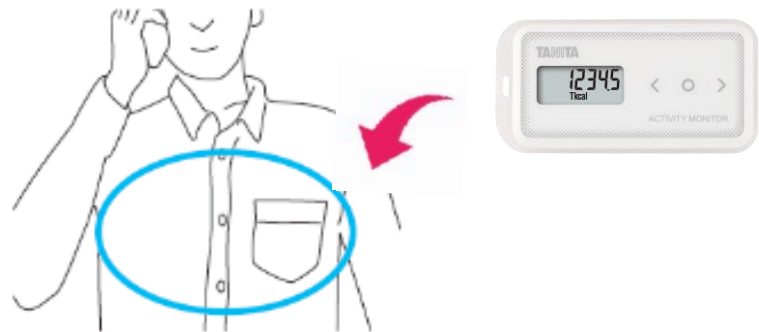


【裏面】



活動量計を装着して測定する

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。



- ・デスクワークや家事生活など上半身を中心とした活動の場合は、上半身に装着してください。
- ・歩きやジョギングの際は、腰のベルトなどに装着することも可能ですが、その場合は上半身を中心とした活動（洗濯物干しなど）を正確に測定できないことがあります。
- ・ズボンなどの前ポケットは、歩行・走行時の脚の動きにより身体活動量の測定にズレが生じることがあります。

以下の様な行為は、破損やけがの原因となります。お取り扱いにご注意ください。



注意

- ・活動量計をズボンのうしろポケットに入れない。
- ・湿気の多いところや水のかかる所で使用しない。
- ・ストラップなどを持って振り回したりしない。
- ・ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っ張られたり、引っかからないようにする。

活動量計データの保存について

次のような場合、活動量を正しく測定できない場合がありますが、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】

- ・階段の上り下り
- ・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

活動量計は、誤測定を防止するため、歩数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。

電池交換のタイミング

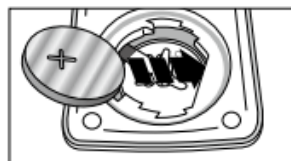
電池マーク  の点滅が表示されたら、電池残量が少なくなっています。速やかに新しい電池（CR2032）に交換してください。

電池マーク  が点灯し「Lo」が表示されたら、電池容量がなくなりました。新しい電池（CR2032）に交換してください。

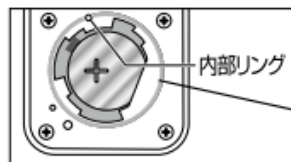
活動量計の電池を入れる・交換する方法



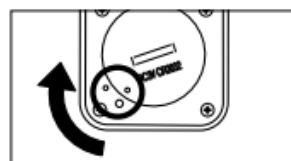
①本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。
（※推奨コイン・・・500円玉）



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、元に戻してください。



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」にかざすことで「年齢・性別・身長・体重・体脂肪率」が自動的に設定されます。



※電池交換後はリーダーライターや「Loppi」にかざす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。

活動量計の電池交換

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恐れがあります。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。**

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	→				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  が点滅したら毎時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。



活動量計のデータ送信方法

定期的にデータ送信場所やLoppi（ロッピー）で、活動量計をタッチして、健康管理サイト「からだカルテ」に測定データを保存しましょう。

(本体の保存期間30日を過ぎると自動的に古いデータから消去されます)

歩数やデータを送信しましょう

2つの方法(下記のA・B)でデータ送信ができます。
定期的に活動量計データを送信するようにしましょう！

A. データ送信場所に設置された送信端末からデータ送信ができます。

※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。

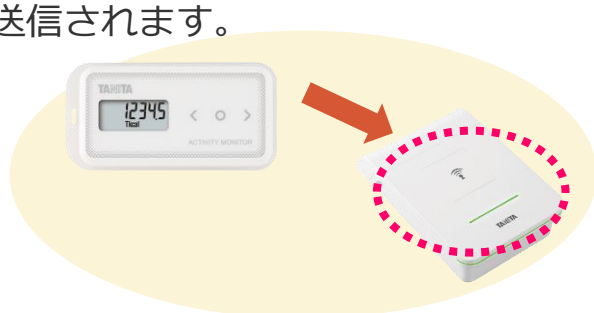


B. ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi(ロッピー)」からデータ送信ができます。



ペスタロッチ館・文化スポーツセンターでデータを送信する方法

下図の様に設置された送信端末に活動量計を置いたまま、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（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乗せます。



② データの送信が完了するのを待ちます。



みどり色に点灯

③ リーダーライターから活動量計をはずします。



「からだカルテ」



正しい位置に活動量計が置かれないと、赤色に点滅します。

リーダーライターが赤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。



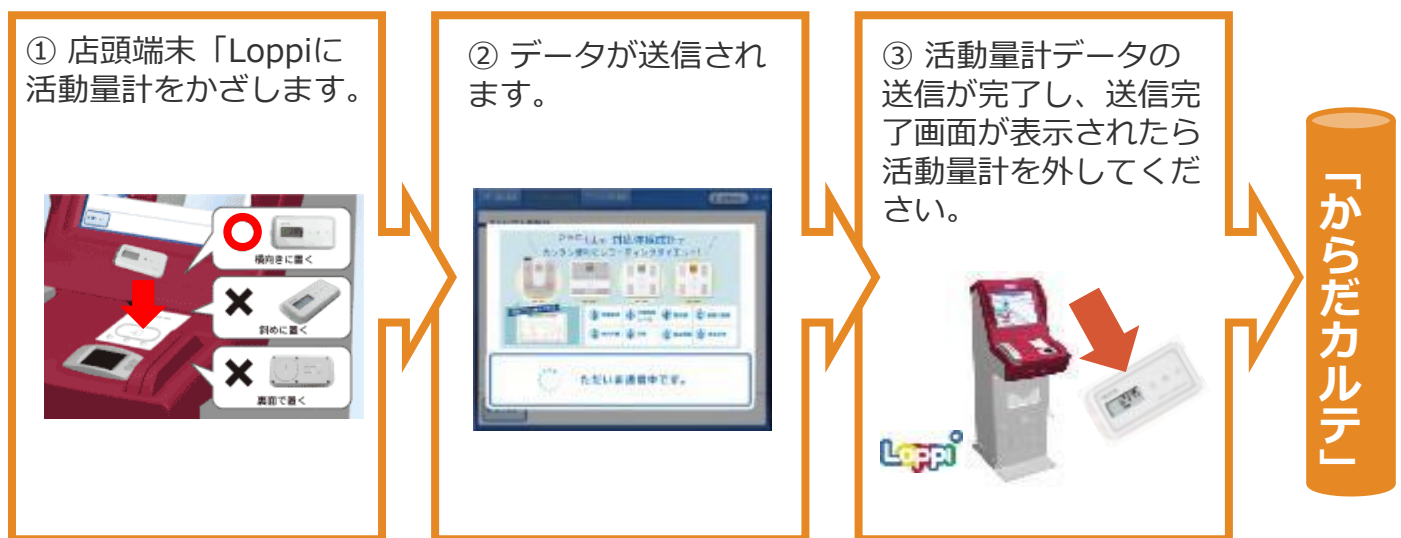
あか色に点灯

ローソン・ミニストップ店頭端末Loppiから送信する方法

Loppi（ロッピー）のリーダー／ライターにかざす場合は  マークを FeliCaマーク  ）に向けてかざしてください。



下図①～③の流れでLoppi端末に活動量計をかざすと歩数データが送信されます。



「Loppi端末」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。



注意

- 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。
- データ送信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。

体組成測定方法

ペスタロッツチ館（鏡野町竹田663-7）と
文化スポーツセンター（鏡野町竹田158）
に設置しています



靴下やタイツを脱いで頂き、
素足で体組成計に乗って
測定してください。

体組成計の測定方法

下記の①～⑥の手順で測定を行ってください。

【手順①】 体組成計の電源を入れます。
ON/OFF ボタン（オレンジのボタン）を押すと
電源が入ります。



① 電源を「ON」にしてください。

【手順②】 活動量計をリーダーライターにかざします。



※よくあるエラー

正しい位置に活動量計が置かれず、赤色に点滅して



データ通信部分がリーダーライター点灯部分の中央に位置するように置いてください。



データの送信に失敗しました。

という音声がかかります。

【手順③】 活動量計を置くと、下記のようにアナウンスが流れます。

通常の状態



緑色に点灯しています。

活動量計を置いた直後
(データ送信中)
青色に点灯したまま



歩数計データを
送信します。

という音声がかかります。

上記音声の後
(データ送信中)
青色に点灯したまま



準備が整いました
測定できます。

という音声がかかります。

体組成計の測定方法

【手順④】体重をはかります。

表示部に、年齢・身長が表示された後、画面に"STEP on"の文字が表示されたら体重が測れる状態です。

→ 靴下やタイツを脱いで頂いただき、素足で体組成計に乗ってください。

※ストッキングの方は履いたままでも計測可能ですが、乾燥している場合にはアルコール等で湿らせて測定してください。



測定の際の注意点

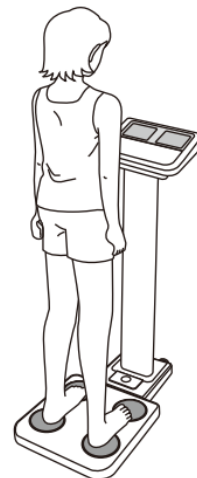
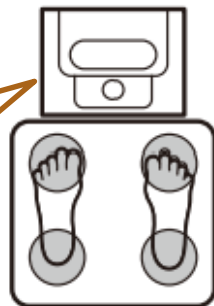
- ・ 体組成計に乗る時は、つま先側と、かかと側が対称になるように乗ってください。
- ・ 皮膚がとても乾燥している場合は、アルコールなどで湿らせてから計測してください。
- ・ ペースメーカー等、体内機器を装着されている方は体組成計での測定はお控えください。装着している機器に重大な影響を与える可能性があります。

【手順⑤】体組成をはかります。

体重測定の後、画面に"STAY"と表示されたら、下図のように測定姿勢を取り、測定中は動かないようにしてください。

「OOOOOOO」が消えたら測定が終了し、測定結果が表示されます。

測定するときは両足が銀板にかかるように乗ってください。



【手順⑥】測定が完了したら体組成計から降ります。

下記のように「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら活動量計を外します。



データの測定が終了したとき
緑色に点滅したまま

測定が
終了しました。

という音声流れます。