

TANITA®

健康をはかる

活動量計 AM-131 CALORISM® カロリズム

取扱説明書

保証書付

もくじ

ご使用の前に

◆AM-131について	2
◆安全上のご注意	4
◆取り扱い、保管、お手入れについて	6
◆内容物の確認	8
◆各部の名称	9
◆電池を入れる	10
◆電池の交換について	12
◆設定をする	14

使い方

◆装着する	22
◆測定する	28
◆正しくご使用いただくために	29
◆測定結果を見る	30
◆表示画面について	32
◆過去メモリを見る	40

必要なときに

◆ダイエットサポート機能を使う	44
◆体重、体脂肪率、減量目標の再設定	48
◆設定内容を変更する	51
◆女性ダイエットモードを使う	52
◆月経開始日の再入力	56
◆システムリセットをする	58
◆仕様	60
◆故障かなと思ったら	62
◆アフターサービスについて	68
◆保証書	裏表紙

お買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。
ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みいただき、正しく
安全にお使いください。

お読みになられたあとも、いつでも見られるように保管して
ください。

2011.04 (GN) (0)

ご使用の前に

使い方

必要なときに

AM-131について

このたびは「活動量計 AM-131カロリズムレディ」をお買い上げいただきありがとうございます。

本器は、身に着けるだけで1日の総消費エネルギー量を測定することができます。そして、効果的なダイエットを支援できるよう「ダイエットサポート機能」を搭載いたしました。減量したい体重と期限を入れるだけで、あなたにぴったりの消費目標を自動で計算します。

さらに、本器には、「女性ダイエットモード」を搭載しました。

女性にはダイエットに適した時期とあまり適していない時期があり、それは女性のホルモンバランスによって影響を受けます。月経周期を入力することにより、女性のホルモンバランスを考慮した目標消費カロリーに自動で調整します。

◆ 消費目標

あなたの活動レベルから計算された総消費エネルギー量の目標値です。

ダイエットサポート機能を使うことで、効果的な目標値が自動で計算されます。

◆ 摂取目標

あなたの活動レベルから計算された1日の摂取エネルギー量の目安です。

AM-131 使い方の流れ

① 設定する

以下の設定をします。

- ◆年・月・日 ◆時・分
- ◆生年月日 ◆性別 ◆身長
- ◆体重◆体脂肪率
- ◆女性ダイエットモードON/OFF
- ◆月経開始日 ◆活動レベル
- ◆減量目標

⇒P.14～P.21

② 装着する

- ◆ネックストラップを使い装着する
- ◆マグネットクリップを使い装着する

⇒P.22～P.26

③ 測定する

⇒P.28～P.29

④ 測定結果をみる

- ◆表示を切り替えて見る
- ◆過去メモリを見る

⇒P.30～P.43

安全上のご注意

この説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明しています。

 警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容です。
 注意	この表示の欄は「傷害を負う危険または物的損害が発生する危険が想定される」内容です。
 禁止	してはいけない「禁止」内容です。
 必ず守る	必ず守っていただく内容です。
お願い	製品を最良の状態で保つために守っていただきたい内容です。
お知らせ	製品の使用点検に関連して、お客様に知っていただきたい補足事項です。

警告



禁止

- 電池や製品を乳幼児の手の届くところにおかない
→誤飲の可能性があります。
- 電池は火中に投じない
→破裂してけがをする可能性があります。
- ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対にマグネットクリップを使用しない
→磁力が医用電気機器の誤作動による重大な事故の原因となります。

注意



必ず守る

- 日頃より運動に慣れていない人、けがや病気で治療中の人は医師やトレーナーの指示に従う
→急な運動や無理な運動は、健康を害し、事故やけがなどの原因になります。
- 磁気に影響されるもの(時計・磁気カード・ICカード・携帯電話・パソコン等)の、15cm以内に、マグネットを近づけない
→磁力により、機器にダメージを与える可能性があります。

取り扱いについて

■取り扱いについて



禁止

- 絶対に分解しない
→故障の原因になります。
- 過度の衝撃や振動を与えない
→故障の原因になります。



必ず守る

- 本体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可能性があります。
- 防水ではないので、湿気の多い所や、水のかかる所、雨の中で使用しない
→故障の原因になります。
- ストラップなどを持って振り回したりしない
→当たってけがをする可能性があります。
→破損する可能性があります。
- 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、引っ掛からないようにする
→けがをする可能性があります。

保管、お手入れについて

■保管について



必ず守る

- 防水ではないので、湿気が多い所や水のかかる所に保管しない

→故障の原因になります。

■お手入れについて



必ず守る

- アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない

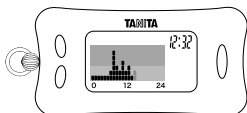
→故障や部品の割れ・変色などのおそれがあります。

ご使用前に

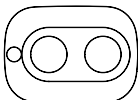
内容物の確認

以下のものがそろっているかご確認ください。

①本体



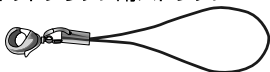
②マグネット付き 電池カバー



③マグネットクリップ (マグネット付き 電池カバーに 付いています)



④マグネットクリップ用ストラップ



⑤ネックストラップ



⑥チェーン

⑦取扱説明書(本書:保証書付)

⑧摂取カロリー表

⑨ドライバー



⑩お試し用電池

(コイン型リチウム電池CR2032×1個)

※お試し用電池のため、6ヶ月以内に電池寿命が切れることがあります。

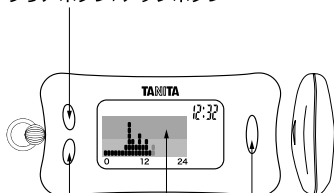
※不足のものがありましたら、お客様サービス相談室(フリーダイヤル

☎0120-133821)までご連絡ください。

各部の名称

〔表面〕

クリアボタン/アップボタン

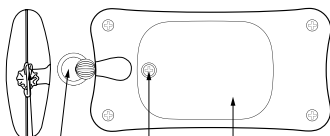


液晶部

メモリボタン/
ダウンボタン

表示ボタン/決定ボタン

〔裏面〕



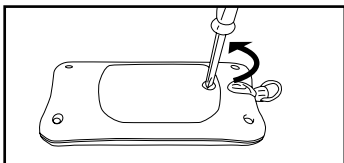
電池カバー
のネジ

ストラップ用リング

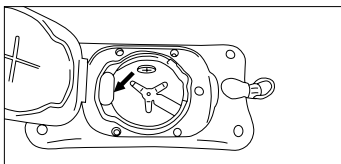
電池カバー

使用の前に

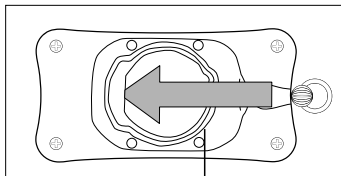
電池を入れる



- ① 本体裏面の電池カバーのネジを、付属のドライバーまたは、市販の小型ドライバーを使ってゆるめる。

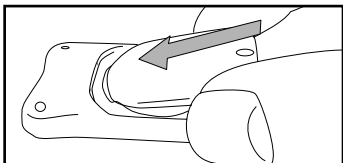


- ② 電池カバーを外す。

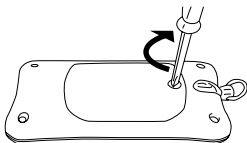


内部リングが外れた場合、もとに戻してください。

- ③ 電池 (CR2032) を⊕側を上にして、矢印の方向から先に入れる。



④電池カバーを矢印の方向から先に入れる。



⑤電池カバーのネジをしっかりと締める。

設定表示になります。初期設定を行ってください。

⇒本書P.14参照

電池の交換について

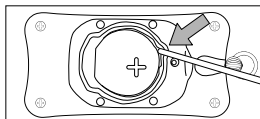
- ◆電池を交換したときは、再度、初期設定を行ってください。⇒P.14参照

【電池マーク】について

 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。
Lo 表示	電池残量がなくなりました。測定はできません。新しい電池(CR2032)に交換してください。

お知らせ

- ◆深夜0:00をはさんで電池交換をしないでください。電池を外した日の測定値が、電池を入れた日の測定値に加算されます。(電池を外した日と、電池を入れた日は同じ日として扱われます。)
- ◆電池を取り外すと、外した時刻直前の00分(例:電池交換を15:25にしたとすると、15:00)までのデータが記録されます。
なお、電池交換をしても、直前の00分までのすべてのデータ(設定、過去データなど)は消えません。
- ◆測定値が記録されるのは、毎時00分(例:15:00)です。電池交換や電池残量がなくなる(Lo表示)と、毎時00分から電池交換までの測定値は消去されます。記録をできるだけ多く残すには、が点滅中に、毎時00分以降すぐに電池交換をすることをおすすめします。



図の部分に細い棒を入れて持ち上げると、電池が取り出しやすくなります。

※電池フタの開閉、電池の入れ方はP.10を参照してください。

⚠ 警告



禁止

◆電池は乳幼児の手の届くところに置かない

→誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合には直ちに医師に相談してください。真夜中など、お近くの医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

毒性等に関する
お問い合わせ先
(財)日本中毒情報センター
中毒110番
(大阪)072-727-2499
(24時間対応)

使用の前に

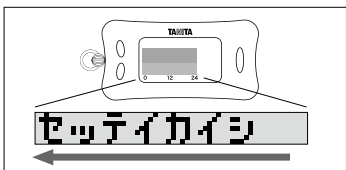
※古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

※使用済みリチウム電池を捨てる場合は、必ず端子(+/-)をセロハンテープなど粘着性の絶縁テープで覆ってください。

設定をする

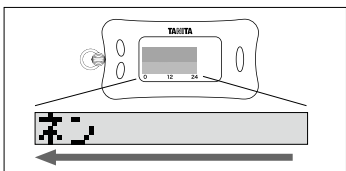
西暦をあわせる

例:2011年にあわせる場合



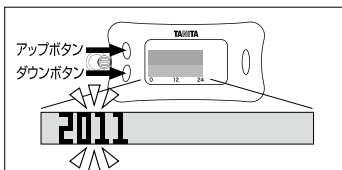
- ①電池を入れると、液晶画面に『セッテイカイシ』とスクロール表示される。

※設定内容を変更する場合は、P.51を参照してください。



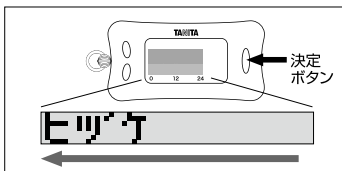
- ②『セッテイカイシ』とスクロール中にいずれかのボタンを押すと、『ネン』と表示される。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。



- ③ アップボタン/ダウンボタンを押して、「年」をあわせる。

長押しすると早送りします。
(設定範囲:2011年～2050年)



- ④ 決定ボタンを押して決定する。
液晶に『ヒツケ』と表示される。

設定をする

西暦を設定後、同様の操作で下記を設定してください。

※設定中、5分間ボタン操作がない場合、通常測定に戻ります。

日付を設定する

時刻を設定する

※24時間表示です。

※時刻を正確に合わせるには、分が点滅している状態で時報に合わせて決定ボタンを押します。

誕生日を設定する

※設定範囲:1900年～2050年

※誕生日設定後『セッテイ エラー』と表示された場合、今日の日付よりも未来の誕生日を設定しています。西暦を設定するところからやり直してください。

※6才以下の設定を行うと、6才として計算し、99才以上で設定すると、99才として計算されます。

性別を設定する

身長を設定する

※設定範囲:90cm～220cm

体重を設定する

※設定範囲:20kg～150kg

体脂肪率を設定する

- ※表示された体脂肪率は、身長と体重から推測された値です。体脂肪率が正確にわからない方はそのままの値で設定してください。

お知らせ

体重・体脂肪率を入力の際は、タニタ製の体脂肪計、体組成計で計測した値を入れることをおすすめします。
それにより、より正確な活動量を計測することができます。

女性ダイエットモードを設定する

- ※女性ダイエットモードを使う場合は、『**ON**』、使わない場合は『**OFF**』を選択してください。
『**OFF**』を選択した場合、P18の「活動レベルの設定」へ進んでください。
- ※男性を選択している場合、女性ダイエットモードの設定はありません。P18の「活動レベルの設定」へ進んでください。

月経開始日を設定する

- ※過去、もっとも最近の月経開始日の年月日を入力してください。
- ※月経開始日設定後『セッテイ エラー』と表示された場合、今日の日付よりも未来の月経開始日を設定しています。西暦を設定するところからやり直してください。

設定をする

活動レベルを設定する

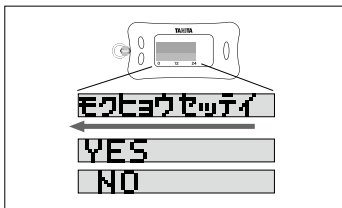
下記の表を参考に、活動レベルを選択してください。

活動レベル		
Level 1	Level 2	Level 3
一般的な生活活動の方	やや生活活動レベルが高い方	かなり生活活動レベルが高い方
・ 事務など座っての生活が中心の方	・ 営業など外回りでかなり歩く仕事の方	・ 農業や漁業、肉体労働に従事している方
・ 家事など1日2時間程度、歩行1時間未満の方	・ 立ってでの作業が3時間程度、歩行が2時間くらいの方	・ 1日のうち、移動や立っての仕事がほとんどの方

お知らせ

活動レベルは、初期設定では3つのレベルから選択します。本器では、7日間経過するごとに、活動レベルを分析し、使う人に合ったものに自動で調整します(P.46参照)。

減量目標を設定する

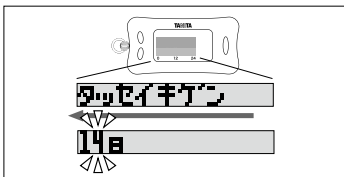


①活動レベルを設定後、『モクヒョウセッテイ』とスクロール表示し、『YES』と表示される。

②アップボタン/ダウンボタンを押して、『YES』を選択する。

※『NO』を選択した場合、減量目標の設定を行いません。

P.21「安静時代謝量を確認する」に進みます。



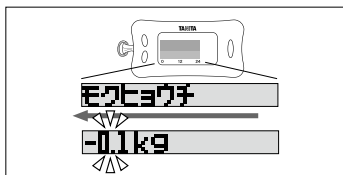
③決定ボタンを押すと、『タッセイキゲン』とスクロール表示し、『14日』が点滅する。

④アップボタン/ダウンボタンを押して、達成期限を調整、決定ボタンで設定する。

※達成期限の範囲は、14日～99日です。

設定をする

減量目標の設定



- ⑤達成期限の設定後、『モクヒョウチ』とスクロール表示する。同様に目標値（減量体重）を調整し、決定ボタンで設定する。

※目標値（減量体重）の範囲は、 -0.1kg ～ -9.9kg です。

- ⑥目標値の設定後、下記のいずれかが表示されます。

減量目標設定後の表示

『カンパッテ!』

適切なダイエット目標です。頑張ってください。

『モクヒョウキビシイ!』

そのままでも使用できますが、厳しい目標値です。達成期限を延ばすか、減量体重を減らしてください。

『ダイエットキケン!』

BMIが18.5未満です。そのままでも使用できますが、ダイエットはお勧めしません。

『ネンレイケイコウ!』

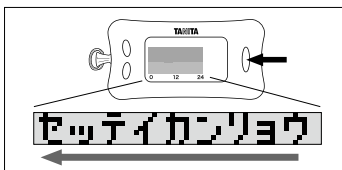
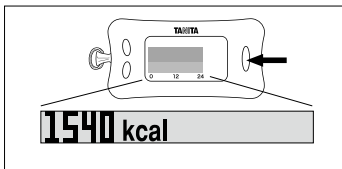
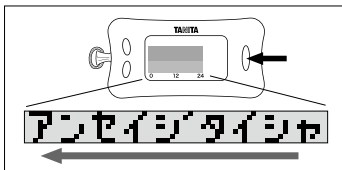
年齢が18才未満です。そのままでも使用できますが、ダイエットはお勧めしません。

『セッテイ エラー』

摂取目標がマイナスです。P.19の③「達成期限の設定」に戻ります。達成期限を延ばすか、減量体重を減らしてください。

安静時代謝量を確認する

※安静時代謝量が表示され、設定完了です。



お知らせ

安静時代謝量とは

座って安静にした状態で1日過ごした時の消費カロリーです。設定した内容により計算された値です。生活する上で最低限必要なエネルギーとなりますので、覚えておくとう便利です。

年齢・身長・体重・体脂肪率が変化した場合は、再設定することで、新たに計算された安静時代謝量を確認することができます。

装着する

⚠警告



禁止

- ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対にマグネットクリップを使用しない
→磁力が医用電気機器の誤作動による重大な事故の原因となります。

⚠注意



必ず守る

- 磁気に影響されるもの(時計・磁気カード・ICカード・携帯電話・パソコン等)の15cm以内に、マグネットを近づけない
→磁力により、機器にダメージを与える可能性があります。

お知らせ

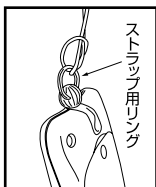


※上半身と中心とした身体活動もしっかりと計測するため、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。

例：胸ポケットに入れる。
ネックストラップで首から下げ、服の内側に入れる。
マグネットクリップを使って洋服に付ける。

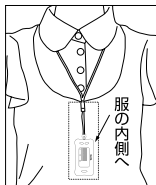
※ズボンの前ポケットは、歩行時の足の動きにより、身体活動を大きく測定してしまうことがあります。

ネクストラップを使い装着する



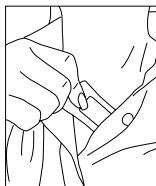
① ネクストラップを本体に取り付ける。

※ チェーン使用の場合は、ストラップ用リングに直接チェーンを通してください。



② ネクストラップを使い、首から下げる。

※ ネクストラップのみで本器がぶら下がっている状態にしないでください。本器が大きく揺れる場合、身体活動を大きく測定してしまうことがあります。



③ 本器を胸ポケットや、服の内側に入れる。

※ 服の内側に入れる場合、直接、肌に触れないようにしてください。

金属に敏感に反応するアレルギー体

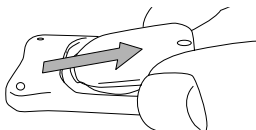
質の方は、本器やストラップの金属部分にふれると肌が荒れたり、赤くなったりする場合がありますので、衣服の上から装着してください。

また、このような症状があらわれた場合には、医師にご相談ください。

装着する

マグネットクリップを使い装着する

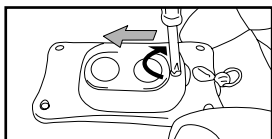
1. マグネット付き電池カバーを交換する



①電池カバーを外す。

ネジをゆるめ、電池カバーを外す。
本書P.10参照

内部リングが外れた場合、もとに戻してください。



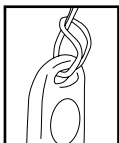
②マグネット付き電池カバーをつける。

矢印の方向から先に入れ、ネジをしっかりと締める。

※マグネット付き電池カバーを取り外す時マグネットクリップを利用すると便利です。

※マグネット付き電池カバーを取り外す時電池と一緒に外れることがあります。電池が外れた場合は、再度設定を確認してください。本書P.14参照。

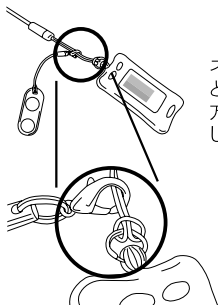
2. マグネットクリップ用ストラップを装着する



マグネットクリップ用
ストラップ

マグネットクリップの落下防止のため上図のようにマグネットクリップ用ストラップを装着する。

3. ネックストラップとマグネット用ストラップをつなげる

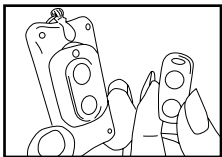


ネックストラップと本器との付け方はP.23参照してください。

※金属に敏感に反応するアレルギー体質の方は、マグネットやストラップの金属部分に触れると肌が荒れたり、赤くなったりする場合がありますので、衣服の上から装着してください。また、このような症状があらわれた場合には、医師にご相談ください。

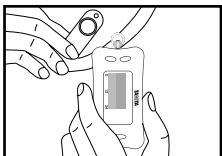
装着する

4. マグネットクリップの使い方



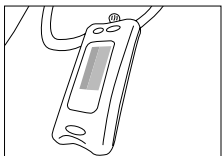
①本器とマグネットクリップを分ける。

マグネット付き電池カバーの交換方法は、本書P.24を参照してください。



②マグネットクリップをシャツの内側に入れる。

※金属に敏感に反応するアレルギー体質の方は、マグネットに触れると肌が荒れたり、赤くなったりする場合があります。また、このような症状があらわれた場合には、医師にご相談ください。



③本器とマグネットクリップをくっつける。

落下防止のために、ネックストラップを使用してください。

測定する

◆装着して測定してみましょう。

本器は、身に着けるだけで1日の総消費エネルギー量を測定することができます。いままでの歩数計とは異なり、歩数測定だけでなく、身体活動における活動エネルギー量も測定することができます。

歩数の測定について

- ◆本器で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一度に表示します。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。

※歩数以外は常に測定しています。

※本器が動きを感知しなくても、総消費エネルギー量は増加します。身体活動がない安静にした状態でも、人体はエネルギーを消費するという仕組みをプログラムに取り入れています。

※本器には省電力モードがついていますので、約3分間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。

正しくご使用いただくために

次のような場合、活動量が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。

- ◆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
- ◆歩行以外のスポーツ —————
 - ◆ ジョギングやジャンプなどの運動、スポーツの時
(活動量は参考値として測定可能)
- ◆本器が不規則に動くとき —————
 - ◆ ポケットのなかで不規則にはねる動き
首からぶら下がった状態で、不規則に動くとき
 - ◆ 装着箇所が不規則に動くとき
- ◆重い荷物などを持った場合 —————
 - ◆ 身体の動きがゆっくりとなるほど、重い物を持った場合
- ◆設定操作中 —————

次のような場合、歩数を正確に測定できない可能性があります。

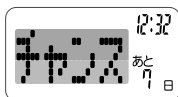
- ◆不規則な歩行をしている場合 —————
 - ◆ すり足のような歩き方(雪道など)
 - ◆ サンドル、ゾウリなどの履物での歩行
 - ◆ 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ
- ◆歩行以外のスポーツ —————
 - ◆ ジョギングやジャンプなどの運動、スポーツの時

測定結果を見る

表示ボタンを押すごとに、
表示項目が切り替わります。

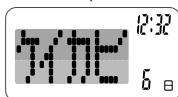
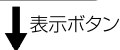
クリアボタン (P.40～P.43参照)

メモリボタン (P.40～P.43参照)



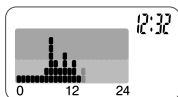
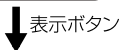
女性ダイエット
モード・時刻

⇒P.32へ



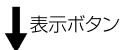
月経経過日・
時刻

⇒P.33へ



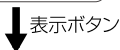
24時間
カロリズムグラフ・
時刻

⇒P.34へ



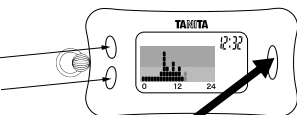
総消費
エネルギー量・
時刻

⇒P.35へ



消費目標・時刻

⇒P.36へ

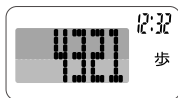


表示ボタン

表示ボタンを押すごとに、表示項目が切り替わります。

歩数・時刻

⇒P.39へ



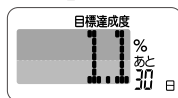
表示ボタン

表示ボタン

期間の達成度・

残り日数

⇒P.38へ



表示ボタン

今日の達成度・

時刻

⇒P.37へ



表示ボタン

摂取目標・時刻

⇒P.36へ

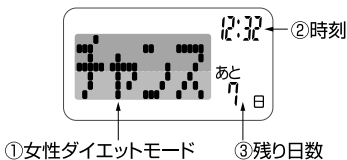


表示ボタン

使い方

表示画面について

女性ダイエットモード・時刻



① 女性ダイエットモード

女性ダイエットモードの時期を表します（詳しくはP.52～55参照）。

② 時刻

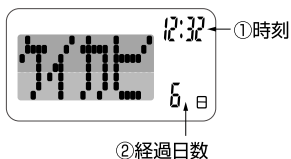
現時点の時刻です。（24時間表示）

③ 残り日数

女性ダイエットモードの時期があと何日か表します（詳しくはP.52～55参照）。

※過去メモリでは、残り日数は表示されません。

月経経過日・時刻



① 時刻

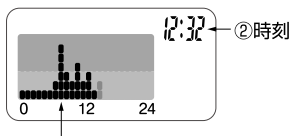
現時点の時刻です。(24時間表示)

② 経過日数

月経開始日から日数を表示します。

表示画面について

24時間カロリズムグラフ・時刻



①24時間カロリズムグラフ

① 24時間カロリズムグラフ

今日の午前0時から現時点までの活動量のグラフです。毎時、1時間ごとに7つの目盛りで活動量を表します。各目盛りは、1時間あたりの安静時代謝量を基準として、その何倍の活動量があったかを表します。

7目盛り目…3.5倍以上～

6目盛り目…3.0倍以上～3.5倍未満

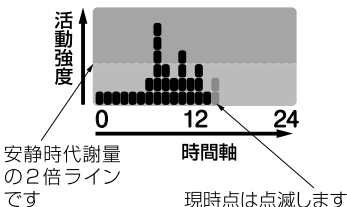
5目盛り目…2.5倍以上～3.0倍未満

4目盛り目…2.0倍以上～2.5倍未満

3目盛り目…1.5倍以上～2.0倍未満

2目盛り目…1.1倍以上～1.5倍未満

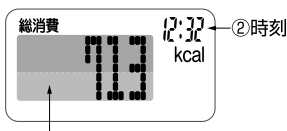
1目盛り目…1.1倍未満（ほぼ安静）



② 時刻

現時点の時刻です。(24時間表示)

総消費エネルギー量・時刻



① 総消費エネルギー量

① 総消費エネルギー量

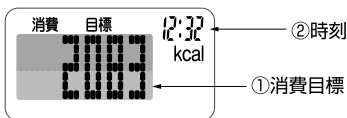
今日の午前0時から現時点までの消費カロリーの累計です。(1日最大99999kcalまで表示します。超え则表示は動かなくなります。)

② 時刻

現時点の時刻です。(24時間表示)

表示画面について

消費目標・時刻



① 消費目標

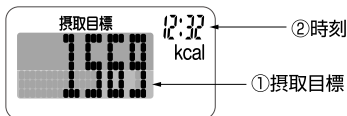
減量目標を達成するために必要な1日の総消費エネルギー量を表します。

※消費目標は、7日間ごとにあなたの活動レベルに合った値に自動で修正されます。P.46参照。

② 時刻

現時点の時刻です。(24時間表示)

摂取目標・時刻



① 摂取目標

減量目標を達成するために必要な摂取エネルギー量の目安を表します。

※摂取目標は、7日間ごとにあなたの活動レベルに合った値に自動で修正されます。P.46参照。

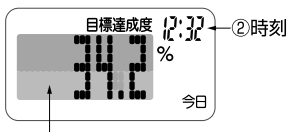
※減量目標を設定していない場合、消費目標と摂取目標の値は同じになります。

※本器で摂取カロリーを計算することはできません。

② 時刻

現時点の時刻です。(24時間表示)

今日の達成度・時刻



①今日の達成度

① 今日の達成度

総消費エネルギー量が、消費目標に対して、どのくらい達成しているのかを表します。

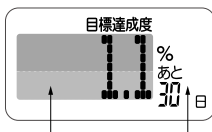
※総消費エネルギー量には、安静時代謝量(P.21参照)が、含まれます。よって、安静な状態でも、達成度は少しずつ増えます。

② 時刻

現時点の時刻です。(24時間表示)

表示画面について

期間の達成度・残り日数



①期間の達成度

②残り日数

① 期間の達成度

減量目標に対して、総消費エネルギー量の合計がどのくらい達成しているのかを表します。

※期間の達成度は、総消費エネルギー量に対する達成度です。体重の減量そのものに対する達成度ではありません。

※自動調整機能により、期間の達成度が7日間使うごとに変わることがあります。P.46参照。

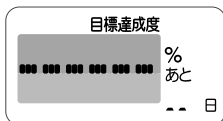
② 残り日数

現時点の時刻です。(24時間表示)

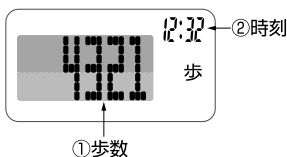
お知らせ

減量目標の達成期間が終わる、もしくは、減量目標を設定していない場合、右図のような表示になります。

減量目標を新たに設定する場合は、P.48～P.50「体重、体脂肪率、減量目標の再設定」を参照してください。



歩数・時刻



① 歩数

歩いた歩数を表示します。(1日最大999999歩まで表示します。超え则表示が動かなくなります。)

② 時刻

現時点の時刻です。(24時間表示)

過去メモリを見る

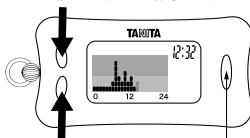
本器は、0時00分になると、自動的に今日の測定値を過去メモリに記録します。

また、現在の期間達成度は、減量期間終了後、自動的に過去メモリに記録されます。

メモリ画面のスイッチ操作

クリアボタン

今日の測定値、現在の期間達成度に戻る



メモリボタン

過去メモリを見る

表示ボタン

(P.30～P.31 参照)

今日の測定値



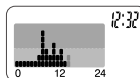
女性ダイエットモード



月経経過日



歩数



24時間カロリズムグラフ



総消費エネルギー量



消費目標



摂取目標

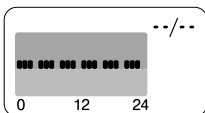


今日の達成度

お知らせ

「過去データ」が14日分ないときは、右図のような表示になります。メモリボタン/クリアボタンを押すと、今日の値に戻ります。

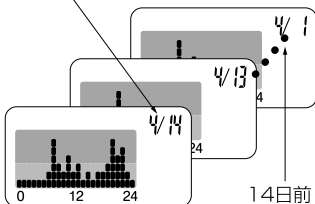
例:24時間カロリーグラフの場合



14日間メモリー

メモリボタンを押すごとに、14日前までの過去メモリーが見られます。

何日のデータが表示



表示ボタンを押すごとに表示項目が切り替わります。

ただし、「期間の達成度・残り日数」には切り替わりません。P.42、43参照。

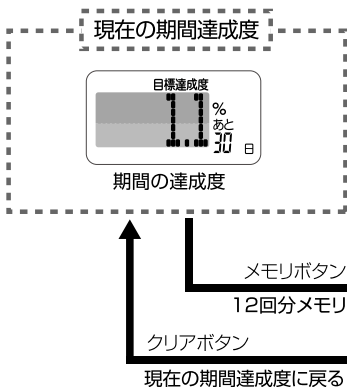
メモリボタン

14日間メモリー

クリアボタン

今日の測定値に戻る

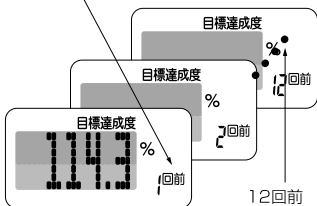
過去メモリを見る



期間達成度のメモリー

メモリーボタンを押すごとに、12回分までの過去メモリーが見られます。

何回前のデータが表示



ダイエットサポート機能を使う

ダイエットサポートの使い方

減量目標を設定すると、「消費目標」と「摂取目標」が設定されます。

◆「消費目標」



減量目標を達成するために必要な1日の総消費エネルギー量を表します。

この数値を目標に身体活動を増やしましょう。

※消費目標は、7日間ごとにあなたの活動レベルに合った値に自動で修正されます。
P.46参照。

◆「摂取目標」



減量目標を達成するために必要な摂取エネルギー量の目安を表します。

この数値を目安に、摂取エネルギー量を管理しましょう。

※摂取目標は、7日間ごとにあなたの活動レベルに合った値に自動で修正されます。
P.46参照。

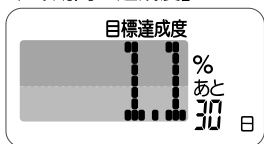
◆「今日の達成度」



総消費エネルギー量が、消費目標に対して、どのくらい達成しているのかを表します。

※総消費エネルギー量には、安静時代謝量(P.21参照)が、含まれます。よって、安静な状態でも、達成度は少しずつ増えます。

◆「期間の達成度」



減量目標に対して、総消費エネルギー量の合計がどのくらい達成しているのかを表します。

※期間の達成度は、総消費エネルギー量に対する達成度です。体重の減量そのものに対する達成度ではありません。

※自動調整機能により、期間の達成度が7日間使うごとに変わることがあります。P.46参照。

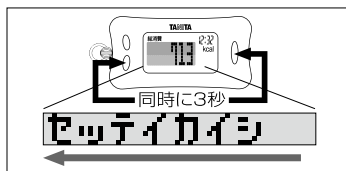
ダイエットサポート機能を使う

消費目標と摂取目標の自動調整について

- ◆本器は、身体活動の動きを読み取って、消費カロリーを導き出しています。よって、その情報を蓄積することにより、使用者に合った「消費目標」と「摂取目標」を自動で計算することができます。本器は、生活スタイルの変化などにも対応できるよう、7日間ごとに「消費目標」と「摂取目標」を計算しデータに反映させます。

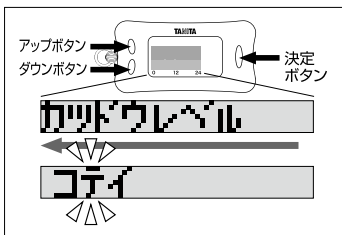
消費目標と摂取目標の自動調整を止める

消費目標と摂取目標の自動調整を止めたい場合、下記のように設定してください。



- ①今日の値の表示中に、図のように、決定ボタンとダウンボタンを同時に3秒以上押す。
液晶画面に『セッテイカイシ』とスクロール表示される。

※この続きは、P.14「設定をする」を参照してください。



- ②各項目の設定を進め、
『**カットウレベル**』と表示される。
- ③アップボタン/ダウンボタンで
『**コティ**』を選択し、決定ボタンで設定する。

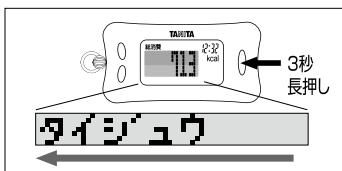
消費目標と摂取目標の自動調整が止まりました。

※初めて使用するときには、個人のデータがないため、『**コティ**』を選択することはできません。

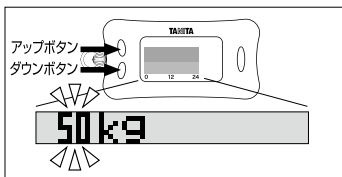
※再び自動調整に戻したい場合は、上記③で『**コティ**』以外の活動レベルを選択してください。活動レベルについては、P.18を参照してください。

体重、体脂肪率の再設定

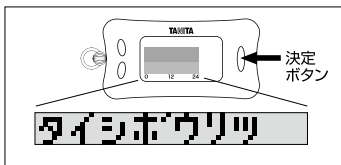
体重、体脂肪率の確認・設定



- ①「今日の測定値」表示中に表示ボタンを3秒以上長押しする。
画面に『タイジュー』と表示される。



- ②『タイジュー』とスクロール表示が終わると、「体重」が点滅する。
③アップボタン/ダウンボタンを押して、「体重」を合わせる。



④決定ボタンを押して、体重を設定すると液晶に『タイシホウリツ』とスクロール表示する。

⑤同様に体脂肪率を設定する。

※ここで体重、体脂肪率を変更することで個人データの体重、体脂肪率も変更されます。

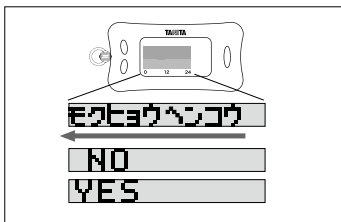
お知らせ

体重・体脂肪率を入力の際は、タニタ製の体脂肪計、体組成計で計測した値を入れることをおすすめします。

それにより、より正確な活動量を計測することができます。

減量目標の再設定

減量目標を設定する



①体脂肪率の設定後、『モクヒョウヘンコウ』とスクロール表示し、『NO』と表示される。

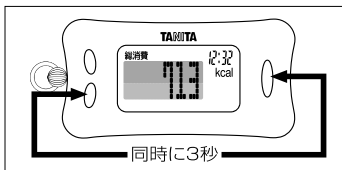
②アップボタン/ダウンボタンを押して、『YES』を選択する。

※注意：『YES』を選択すると現在進行中のダイエットサポートデータが消え新たな設定で再スタートとなります。現在進行中のダイエットサポートを続けたい場合は、『NO』を選択してください。

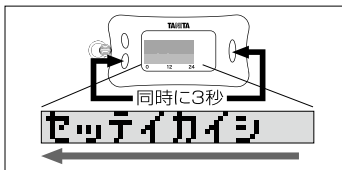
③P19の「減量目標の設定③『タッセイキゲン』」以降を参照して、減量目標を設定する。

※減量目標の再設定後は、P.21「安静時代謝の確認」がありません。

設定内容を変更する



- ①今日の値の表示中に、図のように、決定ボタンとダウンボタンを同時に3秒以上押す。

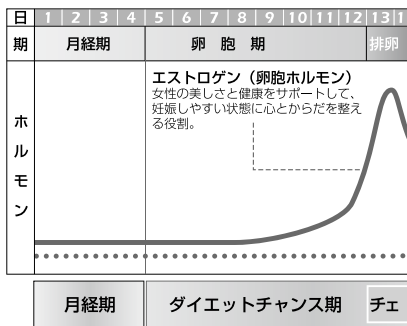


- ②液晶画面に『セッテイカイシ』とスクロール表示される。
- ③P.14「設定する」を参照して、各項目の設定内容を変更する。

女性ダイエットモードを使う

女性にはホルモンのバランスによって、エクササイズやダイエットに適した時期とそうでない時期があります。下のグラフは、月経周期とホルモンバランスの変動を示したものです。月経期の後半から排卵前期までは、エストロゲン(卵胞ホルモン)の分泌量が増し、体力、気力ともに充実し、活動的になれるため、エクササイズの効果が出やすい時期です。この時期を「ダイエットチャンス期」としています。逆に、排卵を境にプロゲステロン(黄体ホルモン)の分泌量が増すと、

月経周期が28日間の場合の身体リズム
(月経周期とは、月経開始日を1日目として次の月経開始

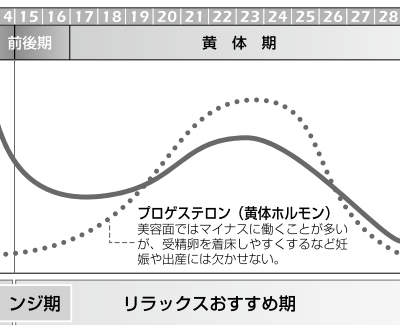


心身ともに不安定になる傾向が見られます。
この時期はエクササイズに適さないことから「リラックス期」としてしています。

お知らせ

性別で男性を選択している場合、または、設定モードで女性ダイエットモードを「OFF」にしている場合は、女性ダイエットモードは使用できません。

日の前日までの日数のことです。)

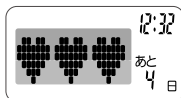


必要なときに

女性ダイエットモードを使う

女性ダイエットモードの見方

月経期



いつもより早めに休んで、ゆっくりとしましょう。からだもひやさないようにしましょう。

ダイエット目標はありません。
摂取目標と消費目標が同じ値になります。

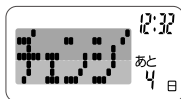
ダイエットチャンス期



ダイエットお勧めの時期。エクササイズはこの時期にがんばりましょう。

ダイエット目標は高めになります。

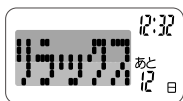
チェンジ期



ホルモンバランスが変化する時期。
自分の体調や気持ちと相談してダイエットしましょう。

ダイエット目標は高めになります。

リラックス期



自分にとって気持ちいいこと、好きなことをして、なるべく休養を取るように心掛けましょう。

無理なダイエットは禁物。

ダイエット目標は、前半6日間がやや低め、後半の6日間、さらに低めに設定されます。

月経日入力待ち



過去の月経周期から計算すると月経が来るころです。

月経が来たら、月経日を入力してください。
P.56参照。

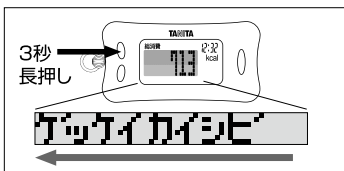
月経入力を待っている状態です。
ダイエット目標はリラックス期の後半の値が表示されます。

月経開始日の再入力

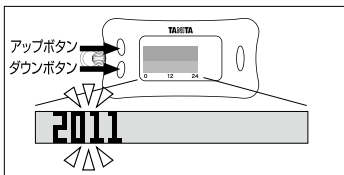
月経が来た場合、本器に月経が来たことを入力する必要があります。

下記の手順にしたがって、月経開始日の入力をお願いいたします。

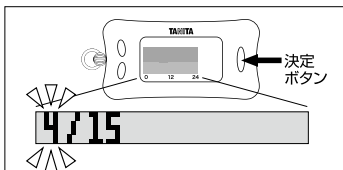
月経開始日の再入力



- ①「今日の測定値」表示中にクリアボタンを3秒以上長押しする。
画面に『ゲッゲイカイシビ』と表示される。



- ②『ゲッゲイカイシビ』とスクロール表示が終わると、「月経開始日の年」が点滅する。
③アップボタン/ダウンボタンを押して、「月経開始日の年」を合わせる。



- ④決定ボタンを押すと、「月経開始日の月・日」が点滅する。
上記と同様に設定する。

※ここで月経開始日を変更することで個人データの月経開始日も変更されます。

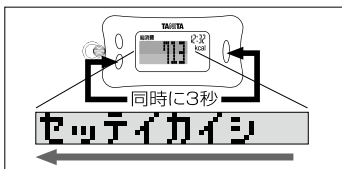
システムリセットする

次のような場合、システムリセットを行ってください。

- ◆設定した内容、メモリーされているすべての測定値を「0」にしたい場合

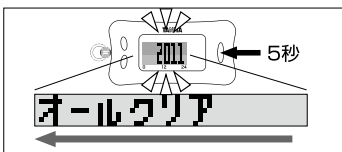
お知らせ

システムリセットした場合、設定した内容、メモリーされているすべての値は元には戻りません。

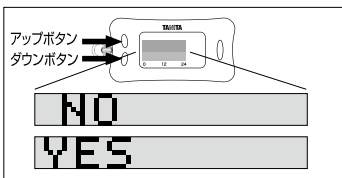


- ①今日の値の表示中に図のように、決定ボタンとダウンボタンを同時に3秒以上押す。

画面に『セッテイカイシ』と表示され、設定画面になる。

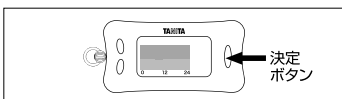


- ②西暦点滅中に決定ボタンを5秒以上押すと、『オールクリア』とスクロール表示する。



③『オールクリア』と表示後、『NO』と表示される。

④アップボタン/ダウンボタンを押して、『YES』を選択する。



⑤決定ボタンを押すと、システムリセットされる。

※システムリセット後は設定画面になります。
P.14ページを参照して、再度設定をしてご使用ください。

※システムリセットしたくない場合は、
「NO」を選択して、決定ボタンを押します。
設定画面に戻りますので、P.14を参照して、再度設定してください。

仕様

検 出 方 法		3軸加速度センサー
表 示 方 法		LCD表示
設定内容	日 付 ・ 時 刻	年 ・ 月 ・ 日 ・ 時刻
	年 齢	6～99才 (生年月日にて入力)
	性 別	男 ・ 女
	身 長	90cm～220cm (1cm単位)
	体 重	20kg～150kg (1kg単位)
	体 脂 肪 率	5.0%～75.0% (0.1%単位)
	活 動 レ ベ ル	1レベル～3レベル
	減 量 期 限	14日～99日
	減 量 体 重	－0.1kg～－9.9kg
	月 経 開 始 日	今日～99日前まで
表示内容	女性ダイエット モ ド	対象年齢： 18才～閉経まで
	月 経 周 期	1日～99日
	総消費エネルギー量	最大：99999kcal 最小：1kcal
	安静時代謝量	個人設定終了後に表示
	消 費 目 標	最大：99999kcal 最小：1kcal
	摂 取 目 標	最大：99999kcal 最小：1kcal
	今 日 の 達 成 度	最大：9999.9% 最小：0.1%
	目 標 の 達 成 度	最大：9999.9% 最小：0.1%
	歩 数	最大：999999歩 最小：1歩
	時 刻	24時間表示

表示内容	24 時 間 カロリズム	最大：7目盛 最小：1目盛 1時間ごとの活動 量を表示
	過 去 メ モ リ	14日間分 期間の達成度は 12回分

歩 数 精 度	±5% (振動試験器による)
時 計 精 度	平均月差±30秒以内 (常温)
電 源	DC3.0V (コイン型リチウム電池CR2032×1個)
電 池 寿 命	約6ヶ月 (1日約16時間作動した場合)
使 用 温 度	0～+40℃
本 体 寸 法	D13×W67×H32mm
本 体 質 量	約22g (電池含む)
主 な 材 質	本体:ABS マグネット:ネオジウム
付 属 品	お試し用電池CR2032×1個、 ドライバー、マグネット付き電 池カバー、マグネットクリップ、 マグネットクリップ用ストラップ、 チェーン、ネックストラップ
生 産 国	中国

故障かなと思ったら

 マークが点滅した	電池が消耗しています。速やかに新しい電池 (CR2032) と交換してください。 本書P.10～13参照
Lo表示がでた	電池の残量がなくなりました。計測できません。新しい電池 (CR2032) と交換してください。 本書P.10～13参照
電池を入れたのに何も表示しない	電池の向きはありますか？ 電池の○○の向きをお確かめください。 本書P.10～13参照
	電池が消耗しています。速やかに新しい電池 (CR2032) と交換してください。 本書P.10～13参照

測定された値が 少ない／多い	「装着する」「測定する」「正しくご使用いただくために」をご確認ください。 本書P.22～29参照
	設定された内容がありますか？ 設定内容をお確かめください。 本書P.14～21参照
	電池交換のタイミングにより記録に影響がでることがあります。 本書P.12参照
Err01 Err02 マークが表示	電池を入れ直してください。 本書P.10～13参照 その後過去メモリーにも不具合がある場合はシステムリセットを行ってください。 本書P.58参照

故障かなと思ったら

消費目標の値が 変わる 摂取目標の値が 変わる	7日間ごとに身体活動にあった消費目標、摂取目標に自動で調整します。 本書P.46～47参照 女性ダイエットモードを『ON』にしていると女性のホルモンバランスに合わせて、消費目標、摂取目標を自動で調整します。 本書P.52～55参照
『モクヒョウ キヒンシイ!』と表 示された	ダイエットの目標値が安静時代謝を下回りました。そのままの値でも使用できますが、達成期限を延ばすか、減量体重を少なくすることをお勧めします。 本書P.20参照
『ダイエットキケン!』と表示された	BMI [体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)] が18.5未満の場合に表示します。 そのままでも使用できますが、ダイエットはお勧めしません。本書P.20参照

『ネンレイケイコウ!』 と表示された	18才未満の場合、 表示します。 そのままでも使用で きますが、ダイエット はお勧めしません。 本書P.20参照
『セッテイ エラー』 と表示された	誕生日、または月経 開始日設定後、 『セッテイ エラー』と 表示された場合、今 日の日付よりも未来 の日付を設定して います。西暦を設定 するところからやり 直してください。 本書P.16～17参照 ダイエットサポート 機能の目標値設定 後、『セッテイ エラー』 と表示された場合、 摂取目標がマイナ スの値になりました。 達成期限を延ばす か、減量体重を少な めに設定し直してく ださい。

故障かなと思ったら

『ケッケイ』、
『入力マシ』と表示された

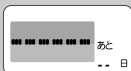
女性ダイエットモードで月経開始日を入力待ちをしている状態です。
月経が来ましたら、月経開始日の入力をしてください。
本書P.56参照。



と表示された

減量目標の達成期限が終わる、もしくは減量目標を設定していない場合に左のような表示になります。
減慮目標を新たに設定する場合は、P.48～50「体重、体脂肪率、減量目標の再設定」を参照してください。
本書P.38参照

ダイエットサポート中であっても、体重や体脂肪の減少または、身体活動レベルの低下で、摂取目標がマイナスになった場合、ダイエットサポート機能を中止します。
減量目標を見直してください。
本書P.48～50参照



と表示された

月経開始日の入力
待ちの状態が、30
日を超えると表示
されます。(このと
き女性ダイエットモ
ードによる自動調
整機能は一時的に
止まります)
月経開始日の入力
をしてください。
本書P.56参照。

アフターサービスについて

1. 保証書について

保証書は、取扱説明書に付いておりますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。

保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

2. 修理を依頼されるとき

◆保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡のうえ、保証書を添えて本器をお送りください。

◆保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって商品の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3. ご不明な点はお客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 **TANITA**

本社・東京営業所

〒174-8630

東京都板橋区前野町1-14-2

☎ 03(3558)8111(代表)

大阪営業所

〒577-0013

東大阪市長田中1-3-15

☎ 06(6784)2811(代表)

名古屋営業所

〒465-0072

名古屋市名東区牧の原2-707

☎ 052(704)2201(代表)

福岡営業所

〒812-0882

福岡市博多区麦野4-2-6

☎ 092(575)5761(代表)

北日本営業所

〒014-0113

秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

☎ 0187(66)2144(代表)

ホームページアドレス

<http://www.tanita.co.jp>

お問い合わせ先

フリーダイヤル



0120-133821

受付時間 / 9:00~18:00
(土・日・祝祭日は除く)

お客様サービス相談室

〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

タニタ サービスセンター

〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

必要ときに

保証書

販売店様へ

ご購入時に貴店にて、保証書の所定事項（ご購入上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。ご購入上げの日から下記保証期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却致します。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、当社規定に基づき、責任を持って管理致します。

品名	活動量計 AM-131
保証期間	本体 お買い上げ日より1年
お買い上げ日	年 月 日
販売店	ご住所・店名 電話 () ⑩
お客様	ご住所 お名前 様 電話 ()

株式会社 **アニタ**

〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
お客様サービス相談室
フリーダイヤル ☎120-133821