TANITA
健康をはかる

iPhone 専用

活動量計

カロリズム

AM-160

TANITA
健康をはかる

iPhone 専用

活動量計

カロリズム

AM-160

簡単に楽しく行動マネー ジメント

活動量計カロリズムAM-160は“カロリズムエンジンPRO”を搭載。

身につけるだけであなたの日常生活、例えば、通勤、仕事中はもちろん

ウォーキングやジョギングにいたるまで

幅広い行動のデータが詳細にわかります。

さらにBluetooth®V4.0対応で、測定した

消費カロリーや歩数などのデータを、

本体だけでなく、お好みのiPhoneアプリで

いつでもどこでも楽しくチェックできます。

また、テレビ画面*でも確認できます。

＊三菱電機「REAL」LS1シリーズ

・「Bluetooth」は、Bluetooth SIG, Inc の登録商標です。
・iPhone、App Store は Apple Inc の商標です。

消費カロリーをチェックしよう

◆1日の消費カロリーがわかる

本体の３Ｄセンサーから得られるデータに「呼気分析法」のデータと体組成情報を組み合わせ、身につけるだけでより正確な消費カロリーを推定しています。
ダイエットや体型維持のためには、１日の消費カロリーを見て、摂取カロリーの調整をしましょう。

例）

１日の総消費カロリー
2418.6kcal

＞

朝食

昼食

夕食

＝痩せていく！

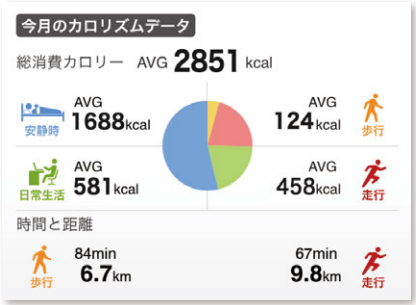
１日の摂取カロリー
2000kcal

◆「走り」「歩き」「生活」「安静」の４つの行動別の消費カロリー・活動時間・脂肪燃焼量がわかる

AM-160は従来のカロリズムよりも処理性能を２倍にし、6秒ごとに行動の判別を行う“カロリズムエンジン PRO”を搭載。1日の活動量を「安静」「生活」「歩行」「走行」に自動で分類します。

「走り」「歩き」のデータがわかるのでジョギングやウォーキングのモチベーションを高めます。

＊iPhone アプリ「HealthPlanet」で表示します。



HealthPlanet の表示例▶

測定データは iPhone やテレビで確認

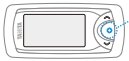
◆Bluetooth® V4.0 に対応。iPhone やテレビで測定データを管理できます。

＊iPhone アプリとテレビの併用はできません

iPhoneのアプリで見られる測定項目はP10へ

＊対応テレビ：三菱電機「REAL」LS1 シリーズ
・「Bluetooth」は、Bluetooth SIG, Inc の登録商標です。
・iPhone、App Store は Apple Inc の商標です。

◆本体で見られる項目



○ボタンを押すと表示の切り替えができます。

1. 時計

▶

2. 歩数
走数と歩数の合計

▶

3. 総消費カロリー
安静時代謝量と活動カロリーの合計

▶

4. 活動カロリー
当日の「走り」「歩き」「生活」による消費カロリーの合計

▶ 時計表示に戻る

「∧」または「∨」ボタンで７日分の過去データが見れます。

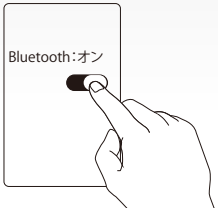
過去メモリー（7日分）

iPhoneで健康管理をもっと楽しく

◆iPhoneにAM-160を登録する手順（初回のみ）

1.AM-160本体に付属の電池を入れる

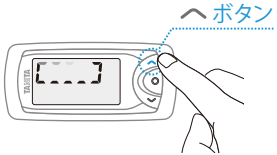
2.お手持ちのiPhone の「設定」より
Bluetoothをオンにする



3.iPhoneで、AppStoreに
アクセスしお好みのアプリを
ダウンロード

4.アプリを起動し、必要事項を入力後
「活動量計の登録」を選択

5.アプリの指示に従って、活動量計の
∧ ボタンを２秒以上長押し



AM-160の表示が時計表示に
なれば登録終了です

◆活動量計を身につけて歩数や消費カロリーを測定

▶装着方法

胸ポケットに入れる

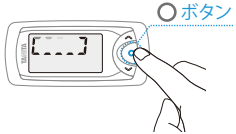
スライドクリップを使い
装着する

市販のネックストラップを
使い、服の内側に入れる

◆測定したデータを iPhone アプリに送信

1.専用アプリから「活動量の受信」を選択

2.専用アプリの指示に従って、活動量計の
○ボタンを２秒以上長押し



3.測定データが iPhone に送信され マークが
消えます

4.iPhone アプリで測定結果を確認

・「Bluetooth」は、Bluetooth SIG, Inc の登録商標です。
・iPhone、App Store は Apple Inc の商標です。

測定データのグラフ化で健康的なからだづくりを！

健康管理アプリ HealthPlanet

健康をはかるリーディングカンパニー、タニタが提供する健康管理サイト「ヘルスプラネット」アプリ。体重・体脂肪率・歩数などをグラフ化し、目標の実現に向けた、効率の良いダイエット・健康管理をサポートします。

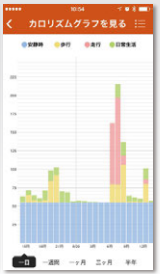
機　能

- グラフ機能（2 項目同時表示、目標値表示）
- 「走り」「歩き」「生活」「安静」の4つの行動別の消費カロリー・脂肪燃焼量・活動時間を表示
- 24 時間カロリズムグラフを表示
- 画面の表示項目を自由に編集可能
- パートナーサイトに測定データをクラウド連携

タニタの健康応援ネット からだカルテ　eS eatsmart　JogNote　DietClub　Slim Check（スリムチェック）

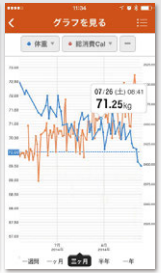
- 体組成、歩数、血圧、尿糖のデータも表示可能

▲「走り」「歩き」「生活」「安静」ごとの行動別グラフ



▲24 時間カロリズムグラフ

▲各測定値をグラフでチェック



▲2項目同時表示グラフ

可愛いヒロインと一緒にランニングバトルで楽しくダイエット！

ランニング応援ゲーム ねんしょう! 2＋

走る習慣がない人のための“萌え”ランニングアプリ。iPhone の加速度センサーを利用し、手に持ってその場で駆け足すれば、部屋の中にいながらにしてランニングを楽しむことができます。また、ＧＰＳモードに変更して外を走れば、１ 人でも本格的な長距離レースを楽しむことが可能です。シリーズ累計 36 万ダウンロード達成の人気アプリです。

機　能

- 可愛いヒロインや多彩なキャラクターと毎日コミュニケーション
- AM-160 ユーザー限定“専用エピソード”追加。新キャラクターアドオン無料
- 数十種類のイベントを季節毎に順次配信
- 日々の成果をカレンダーにスタンプ
- ゲットしたボイスや画像をコレクション
- ラップタイムを友達と競争する「ランキングシステム」
- ユーザー同士の活性化コミュニティ「チャットシステム」
- 健康管理アプリ「HealthPlanet」とクラウド連携

▲かわいいヒロインや多彩なキャラクターとコミュニケーション

▲2WAY のランニング機能

▲AM-160の測定データも管理できる

▲2項目同時表示グラフ

AM-160連携専用アプリ

トレーニングの成果が貴方のふとしをイケメンに！

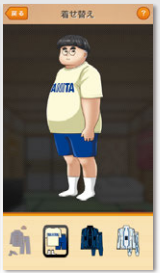
イケメン育成ダイエット-ふとしの部屋

「太っています」「基本家から出ません」「少しネガティブです」
「オシャレは苦手です」そんなふとしをイケメンに変える
新感覚ダイエットアプリ。
「ダイエットが続かない」「一人じゃなかなか続かない」
「誰かと一緒にダイエットがしたい」そんな方はふとしと一緒に頑張ってみませんか！？ ハッピーエンドを目指してレッツダイエット！

機　能

- 活動量グラフ表示
- 体重管理、体重グラフ表示
- 腕、お腹、足のエクササイズ機能
- エクササイズ履歴機能
- どんどん魅力的 (?) になるふとしと会話が出来る！コミュニケーション機能
- ふとし着せ替え機能（タニタオリジナル衣装を追加）

▲ふとしと
コミュニケーション



▲ふとし
着せ替え機能

▲エクササイズ方法を
紹介。カウントも可能

▲AM-160の測定
データも管理できる

連携可能なiPhoneアプリは App Store からダウンロード で人気の3種類！ ダウンロード無料

■アプリで見られる測定項目

iPhone アプリ		HealthPlanet	ねんしょう！2+	ふとしの部屋
特長		測定データのグラフ化で健康的なからだづくりを！	ツンデレファン必見！可愛いヒロインと一緒にランニングバトル	トレーニングの成果が貴方のふとしをイケメンに！
表示項目	総消費カロリー	○	○	○
	走行･歩行･生活活動別消費カロリー	○	—	—
	安静時代謝	○	—	—
	総歩数	○	○※	○※
	走行・歩行別歩数	○	—	—
	脂肪燃焼量	○	○	○
	走行･歩行･生活活動別脂肪燃焼量	○	—	—
	距離	○	○	○
	走行･歩行別活動時間	○	—	—
	グラフ	○	○	○
その他	クラウド連携	○	○	—
トレーニング連携機能	ランニング	—	○	—
	腹筋	—	—	○
	スクワット	—	—	○
	二の腕ひきしめ	—	—	○
	腕立て	—	—	○

※歩数に走数も含みます。

・iPhone、App Storeは、Apple Inc.の商標です。
・同じ測定データを複数のアプリ、テレビに送信することはできません。

体組成計 innerScan DUAL RD-900・RD-901と一緒に使えばカラダの変化が鮮明にわかる・続く

Bluetooth®V4.0 対応の体組成計 RD-900・RD-901と活動量計カロリズムAM-160を一緒に使えば、行動とカラダの変化がひと目で確認でき、カラダを動かすモチベーションの維持にもつながります。また活動量計設定時に登録した体組成データが RD-900・RD-901 で測った最新のデータに自動更新されるので測定の精度がより高まります。

AM-160

RD-900・RD-901

毎日１万歩を目指して歩いていたら体脂肪が減ってきた！

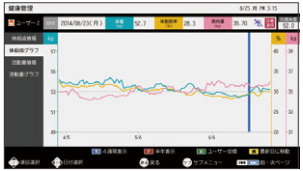
消費カロリーをチェックして食事に気を配っていたら体重が落ちてきた！

テレビで毎日の健康管理が手軽にできる

一度テレビ画面でユーザー登録をすれば、Bluetooth®V4.0 対応の体組成計RD-900・RD-901と活動量計AM-160の測定データが自動でテレビへ送信※されます。大画面に測定データがグラフで表示されるので、変化が一目瞭然です。２年分のデータがテレビ本体に記録・確認できるほか、SDカードへのデータ出力も可能です。１台のテレビに５人分のデータが登録可能。自分だけが見られるパスワードロック機能もあります。

AM-160

＊対応テレビ：三菱電機「REAL」LS1 シリーズ
※午前2～5時の間に３回程度自動でデータを取得。



表示例：体重や体脂肪率、筋肉量のグラフ

表示例：歩きと走りの歩数、総消費カロリー、脂肪燃焼量のグラフ

表示例：歩数の目標設定も可能

・「Bluetooth」は、Bluetooth SIG, Inc の登録商標です。
・iPhone、App Store は Apple Inc の商標です。

広がる活用術

本体の仕様

活動量計カロリズム AM-160-BK（ブラック）／ SV（シルバー）			
ボディデザイン		AM-160-BK（ブラック）	AM-160-SV（シルバー）
価格		オープン価格	オープン価格
JAN コード		BK：4904785516007	SV：4904785516014
表示項目	時　刻	24 時間表示	
	歩　数	0 ～ 99999 歩	
	総消費カロリー	0.0 ～ 9999.9kcal	
	活動カロリー	0.0 ～ 9999.9kcal	
	過去メモリー	7 日分	
測定内容※1※2（専用アプリにて確認可能）	走行歩数	0 ～ 14400 歩	
	歩行歩数	0 ～ 14400 歩	
	走行活動カロリー	0.0 ～ 6553.5kcal	
	歩行活動カロリー	0.0 ～ 6553.5kcal	
	生活活動カロリー	0.0 ～ 6553.5kcal	
	安静時代謝	0.0 ～ 6553.5kcal	
	走行脂肪燃焼量	0.00 ～ 655.35g	
	歩行脂肪燃焼量	0.00 ～ 655.35g	
	生活脂肪燃焼量	0.00 ～ 655.35g	
	走行活動時間	0.0 ～ 60.0 分	
	歩行活動時間	0.0 ～ 60.0 分	
	生活活動時間	0.0 ～ 60.0 分	
	過去メモリー	14 日分	
通信方式		Bluetooth® Version4.0（Low Energy support）※3	
通信距離		約 5m ※4	
電　源		DC3.0V（コイン型リチウム電池 CR2032×1 個）	
電池寿命		約 3 ヶ月 ※5	
本体寸法 (質量)		D14×W75×H35mm（約 26g／電池含む）	
付属品		クイックセットアップガイド、落下防止ストラップ、スライドクリップ、お試し用電池（CR2032×1 個）、摂取カロリー表	
生産国		中国	

※1 専用アプリによって表示できる測定内容は異なります。
※2 数値は本器が一時間あたりに保存できる最大測定範囲です。
※3 本商品には、電波法の規制により工事設計認証を取得した無線設備が内蔵されています。
　海外でご使用になると罰せられることがあるため、日本国内でご使用ください。
※4 電波環境や障害物の影響により前後します。
※5 電池寿命は、電波環境や機器の使用状況により変化することがあります。
・本商品は 6～99 才の方を対象にしています。
・歩数は誤測定防止のため、7 秒以上の連続した歩行が感知された場合に表示します。
・「総消費カロリー」は総消費エネルギー量を表しています。
・「活動カロリー」は活動によって生じた消費エネルギー量のことを表しています。

商品の仕様

商品のホームページ、取扱説明書は QR コードからアクセスできます。

AM-160-BK

http://www.tanita.co.jp/shop/g/_TAM160BK

AM-160-SV

http://www.tanita.co.jp/shop/g/_TAM160SV

タニタ商品のお買求めは当店へ……

●このカタログの内容は2014年10月のものです。●デザイン・仕様・価格は変更になることもあります。
●商品の色は印刷の関係で実物と若干異なる場合があります。

© TANITA Corporation
AM1600814 201410-1

株式会社 タニタ
お客様サービス相談室　0570-099655　受付時間 9:00～18:00（土日祭日を除く）
本社・東京営業所　〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
営業所／大阪　名古屋　福岡　北日本
http://www.tanita.co.jp

便利な情報