

# TANITA®

健康をはかる



## 活動量計 AM-122 CALORISM® カロリズム

### 取扱説明書

**保証書付**

※本書に記載されている  
イラストはイメージ図です。

## もくじ

### ご使用の前に

- ◆AM-122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
- ◆各部の名称/付属品 ..... 8
- ◆電池を入れる ..... 9
- ◆電池の交換について ..... 11
- ◆設定をする ..... 13

### 使い方

- ◆装着する ..... 21
- ◆測定する ..... 24
- ◆正しくご使用いただくために ..... 25
- ◆今日の測定結果を見る ..... 26
- ◆表示画面について ..... 28
- ◆過去メモリーを見る ..... 33

### 必要なときに

- ◆ダイエットサポート機能について ..... 36
- ◆体重、体脂肪率、減量目標の再設定 ..... 40
- ◆設定内容を変更する ..... 42
- ◆システムリセットをする ..... 43
- ◆仕様 ..... 45
- ◆故障かなと思ったら ..... 47
- ◆アフターサービスについて ..... 50
- ◆保証書 ..... 裏表紙

ご使用の前に

使い方

必要なときに

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。

# AM-122について

このたびは「活動量計 AM-122 カロリズムスリム」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。また、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。

## ◆ 身体活動

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのことをいいます。身体活動には、ジョギングやウォーキングといった体力の維持・向上を目的として行う「運動」と、炊事・洗濯などの家事やオフィスワークや通勤などの「生活活動」があります。

## ◆ 総消費エネルギー量

1日24時間で消費したエネルギー量を表します。単位はkcal〔キロカロリー〕です。

## ◆ 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が表示されます。

ダイエットサポート機能を使うことで、ダイエットに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を表示します。

# ご使用の流れ

## 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 ◆活動レベル
- ◆減量目標

⇒P.13～P.20

## ② 装着する

- ◆クリップ付きケースを使い装着する

⇒P.21～P.23

## ③ 測定する

⇒P.24

## 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.26～P.35

ご使用の前に

# 安全上のご注意

本書では、お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、安全に正しくお使いください。

 <b>警告</b>	この表示の欄は「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
 <b>注意</b>	この表示の欄は「傷害を負うおそれまたは物的損害が発生するおそれがある」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。
<b>お願い</b>	本器を最良の状態を保つために守っていただきたい内容です。
<b>お知らせ</b>	本器の使用・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

- ◆電池や本器を乳幼児の手の届くところに置かない

→誤飲のおそれがあります。



- ◆電池は火中に投じない

→破裂してけがをするおそれがあります。

## 注意



必ず守る

- ◆日頃より運動に慣れていない人は、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、事故やけがをするおそれがあります。

- ◆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、事故やけがをするおそれがあります。

ご使用前に

# 取り扱い、保管、お手入れについて

## ◆取り扱いについて

### ⚠ 注意



禁止

- ◆絶対に分解しない
- ◆過度の衝撃や振動を与えない  
→故障するおそれがあります。



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おそれがあります。
- ◆防水ではないので、湿気が多い所や、水のかかる所、雨の中で使用しない  
→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したりしない  
→当たってけがをするおそれがあります。  
→破損して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ばられたり、引っ掛からないようにする  
→けがをするおそれがあります。

## ◆保管について

### ⚠注意



必ず守る

- ◆防水ではないので、湿気の多い所や水のかかる所に保管しない  
→故障するおそれがあります。

## ◆お手入れについて

### ⚠注意



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。  
→本器の汚れは柔らかい布で拭いてください。

### お知らせ

飛行機へ持ち込む場合、手荷物に入れると没収されることがありますので、預け入れ荷物に入れることをお勧めします。

ご使用前に

# 各部の名称/付属品

## 〔表面〕

ダウンボタン  
(ダウン/過去メモリー)

アップボタン  
(アップ/クリア)



表示部

決定ボタン  
(決定/表示切替)

## 〔裏面〕

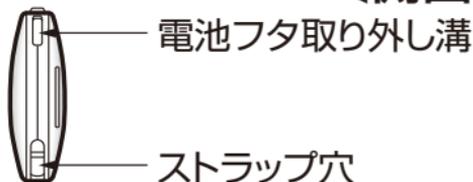
電池フタ取り外しマーク



電池フタ

電池フタロックスイッチ

## 〔側面〕



電池フタ取り外し溝

ストラップ穴

## 付属品

以下の内容物がそろっているかご確認ください。

取扱説明書(本書)保証書付

クリップ付きケース

落下防止ストラップ  摂取カロリー表

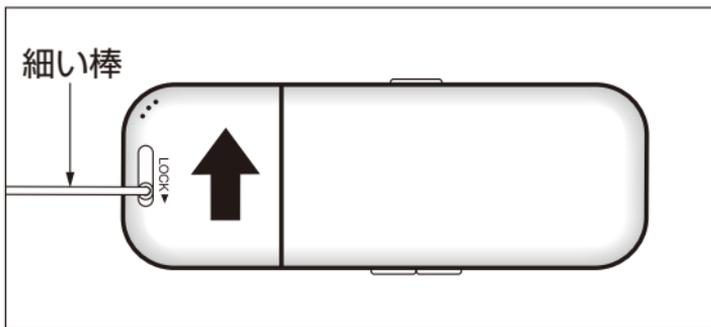
お試し用電池

(コイン型リチウム電池 CR2032×1 個)

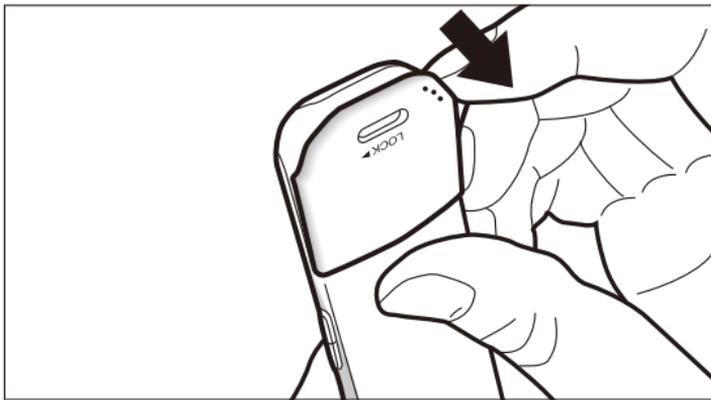
※付属の電池はお試し用電池のため、電池寿命が短い場合があります。

※不足しているものがありませんでしたら、お客様サービス相談室(P.50)までご連絡ください。

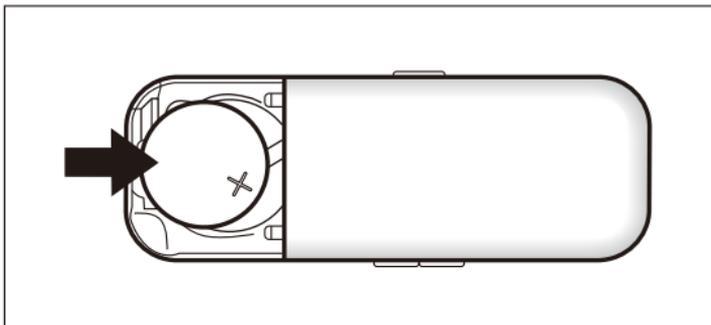
# 電池を入れる



- ① 電池フタロックスイッチのくぼみに細い棒を入れてLOCK(ロック)とは反対方向に移動させる。(矢印の方向に)



- ② 電池フタ取り外しマークの側面にある電池フタ取り外し溝に指をかけ、手前に引き起こしながら電池フタを外す。

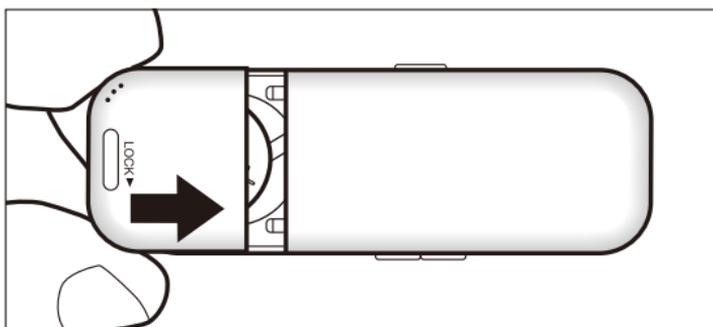


- ③ 電池(CR2032)を⊕側を上にして、矢印の方向から先に入れる。

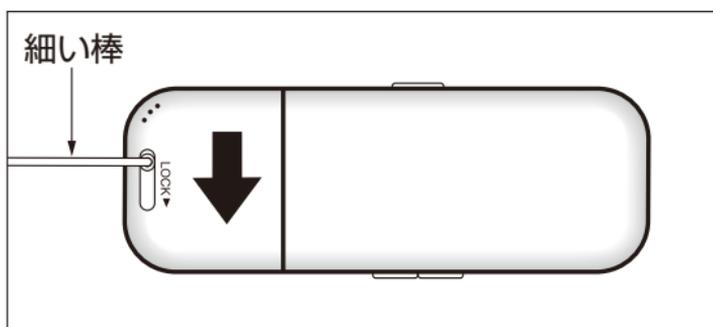
ご使用前に

次ページへつづく

## 電池を入れる(つづき)



- ④ 電池フタを矢印の方向から先に入れる。



- ⑤ 電池フタロックスイッチのくぼみに細い棒を入れてLOCK(ロック)方向に移動させる。  
(矢印の方向に)

# 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.13参照

## 【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。
 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。

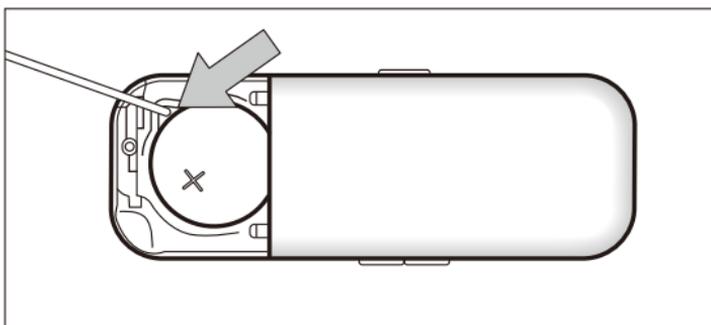
## お知らせ

- ◆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。
- ◆測定値を本器に記録するタイミングは毎時00分(例:15:00)です。仮に電池交換を15:35に行うと15:00～15:35までの記録データは消去されます。
- ◆記録データをできるだけ残すには、毎時01分(例:15:01)直後に電池交換することをお勧めします。
- ◆『Lo』表示になると、測定や記録は行われません。『』点滅中に、毎時01分以降すぐに電池交換することをお勧めします。

ご使用前に

次ページへつづく

## 電池の交換について(つづき)



図の部分につまようじなど電気を通さない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。

※幼児の誤飲防止のため、指では取り出しにくくなっています。

※電池を取り出した際は、表示部が消灯したのを確認してから新しい電池を入れてください。

### ⚠ 警告

電池は乳幼児の手の届くところに置かない

誤飲のおそれがあります。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。



禁止

毒性等に関するお問い合わせ先  
(公財)日本中毒情報センター  
中毒110番

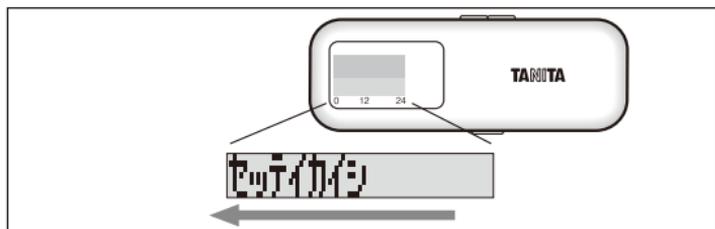
(大阪) 072-727-2499  
(24時間対応)

※使用済みの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。

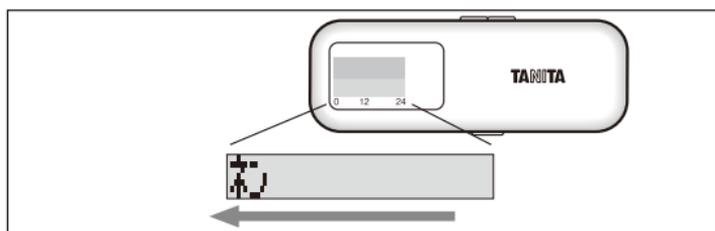
# 設定をする

設定は、必ず各項目、すべて完了してください。完了しない場合、数値が正確に計算されないことがあります。設定画面のまま放置すると、変更内容は反映されません。



電池を入れると「電池」と表示がスクロールされます。いずれかのボタンを押します。\*1

\*1 スクロール中に押すと、先に進みます。

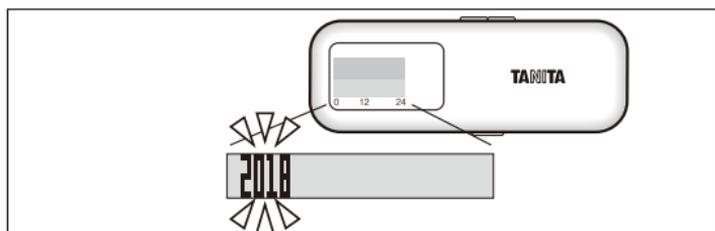


(例:2018年に設定する場合)

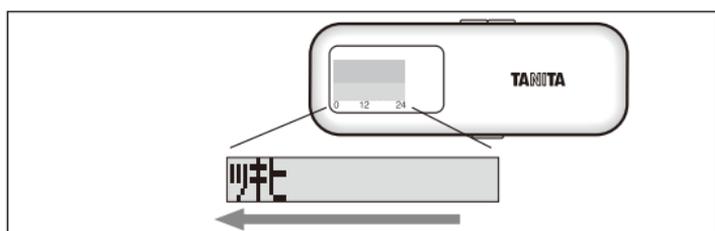
「年」と表示がスクロールした後、アップボタン/ダウンボタンで「2018」を選びます。\*2

(設定範囲:2018~2050年)

\*2 アップボタン/ダウンボタンを1秒以上長押しすると早送りします。



決定ボタンを押します。



「呷」と表示がスクロールされます。

次ページへつづく

# 設定をする(つづき)

西暦を設定後、同様の操作で以下を設定してください。

月 日(ツキヒ)



時 刻(ジコク)  
(24時間表示)

時間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(タンジョウビ)  
(設定範囲:1900~2050年)

誕生日設定後「セツタイウ」と表示された場合、今日よりも未来の日付を設定しています。

「**ね**」「**ち**」を設定するところからやり直してください。

5才以下に設定すると6才として計算し、100才以上で設定すると99才として計算します。



性 別(セイベツ)

## 身長(シンチョウ)

(設定範囲:90cm~220cm/1cm単位)

アップボタンもしくはダウンボタンを1秒以上長押しすると、1cm単位で早送りします。



## 体重(タイジュウ)

(設定範囲:20kg~150kg/1kg単位)

アップボタンもしくはダウンボタンを1秒以上長押しすると、1kg単位で早送りします。



## 体脂肪率(タイシボウリツ)

(設定範囲:5.0%~75.0%/0.1%単位)

初めてご使用の際に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。

値を変更した場合、再設定のときは変更した値が表示されます。

アップボタン/ダウンボタンを1秒以上長押しすると、0.1%単位で早送りします。

※タニタ製の体脂肪計・体組成計で測定した値を設定すると、より正確に活動量を測定することができます。

ご使用前に

次ページへつづく

# 設定をする(つづき)

## 活動レベル(カッドウレベル)

(設定範囲: 1~3レベル/1レベル単位)

### 活動レベルについて

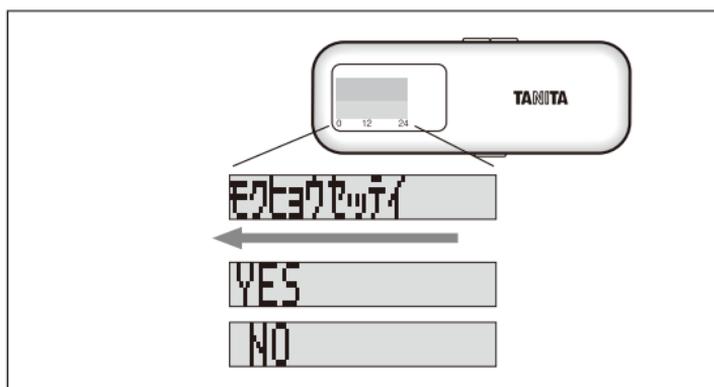
下記の表を参考に、活動レベルを選択してください。

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

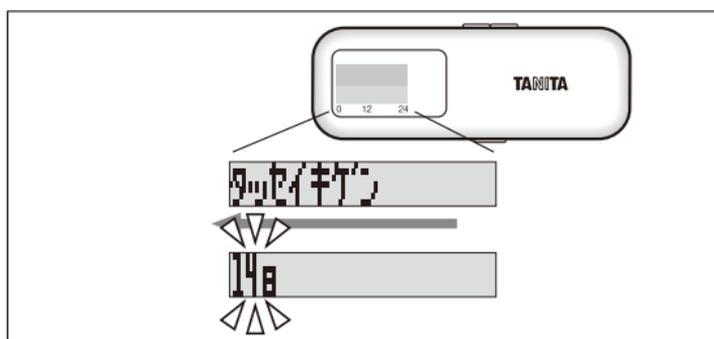
### お知らせ

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.38参照)。

## 減量目標の設定

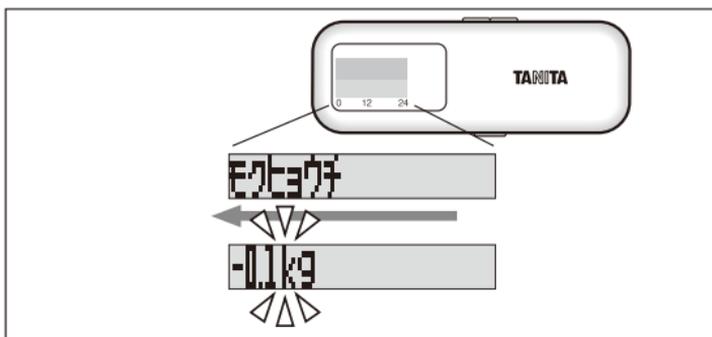


- ①活動レベルを設定後、「モクゴウセツイ」と表示がスクロールし、「YES」と表示される。
  - ②アップボタン/ダウンボタンを押して、「YES」を選択する。
- ※『NO』を選択した場合、減量目標の設定を行いません。  
P.19「安静時代謝量を確認する」に進みます。



- ③決定ボタンを押すと、「モクゴウセツイ」と表示がスクロールし、「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(つづき)



- ⑤達成期限の設定後、『エクトワザ』と表示がスクロールする。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、 $-0.1\text{kg}$ ～ $-9.9\text{kg}$ 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

『がんばって!』  
適切なダイエット目標です。頑張ってください。

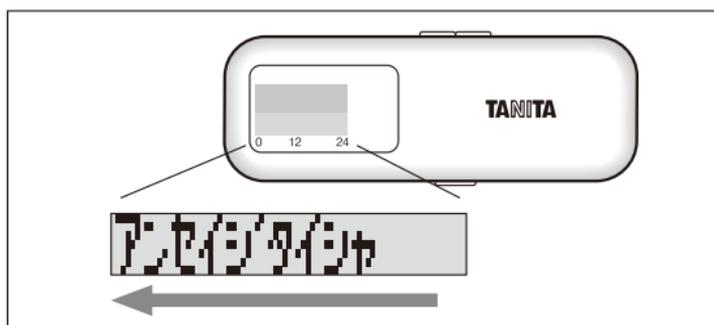
『エクトワザ!!』  
そのままでも使用できますが、厳しい目標値です。  
達成期限を延ばすか、減量体重を減らしてください。

『ダイエット中!』  
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。

『ネムクワ!』  
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。

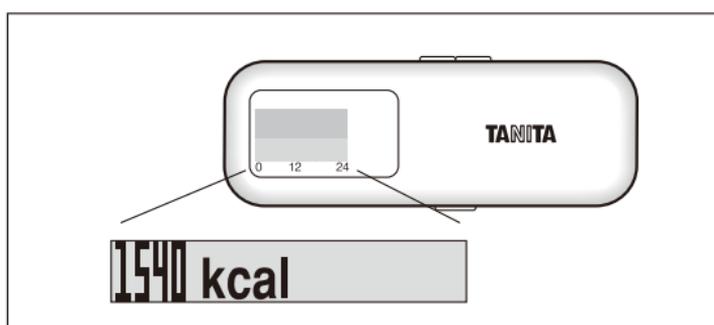
『セッテイア-』  
摂取目標(P.2参照)がマイナスです。  
③『達成期限の設定』に戻ります。達成期限を延ばすか、減量体重を減らしてください。

## 安静時代謝量を確認する



- ① 減量目標を設定後、「安静時代謝量」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、②に進みます。

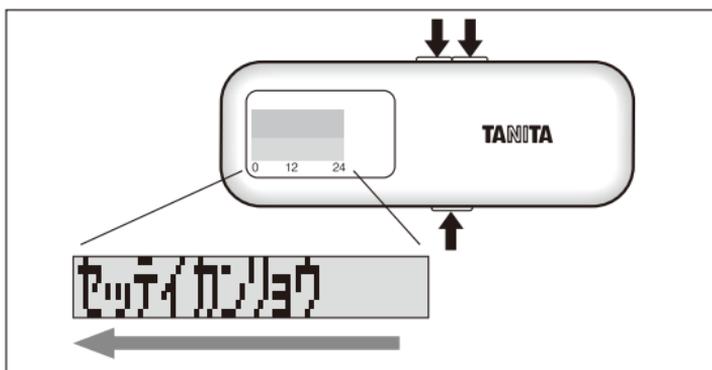


- ② 「安静時代謝量」と表示がスクロールし終わると、設定した値から計算された「安静時代謝量」が表示する。

ご使用の前に

次ページへつづく

## 設定をする(つづき)



- ③いずれかのボタンを押すと『セッテイかんりょう』と表示がスクロールする。

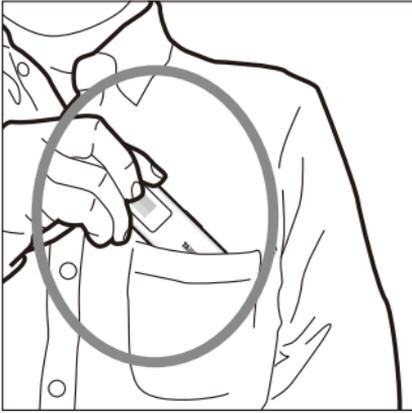
すべての設定が完了しました。

- ※設定中、5分間ボタン操作がない場合、工場出荷時の初期設定の状態、通常測定に戻ります。

### 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エネルギーです。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



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、上半身の胸あたりに装着することをおすすめします。

- ・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。
- ・ズボンの前ポケットに入れるなど下半身に装着した場合、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。
- ・市販のネックストラップを使う場合、本器が大きく揺れると、身体活動を大きく測定してしまうことがあります。

## ⚠️ 注意



必ず守る

- ・ズボンのうしろポケットに入れて使用しないでください。破損してけがをするおそれがあります。

ご使用前に

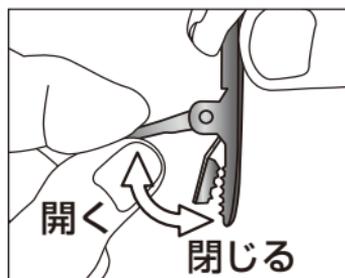
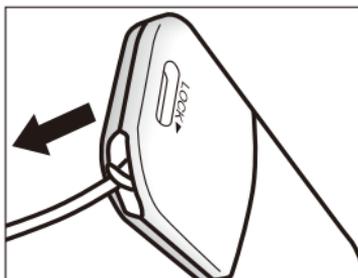
使い方

次ページへつづく

## 装着する(つづき)

### 落下防止ストラップを使い、装着する

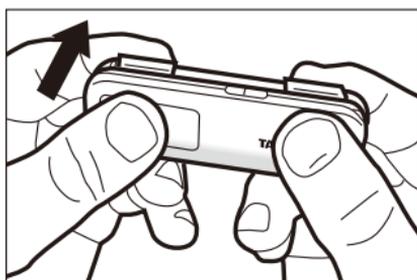
胸ポケットに入れる際は、落下防止ストラップを使用し、クリップをポケットのふちにつけることをお勧めします。



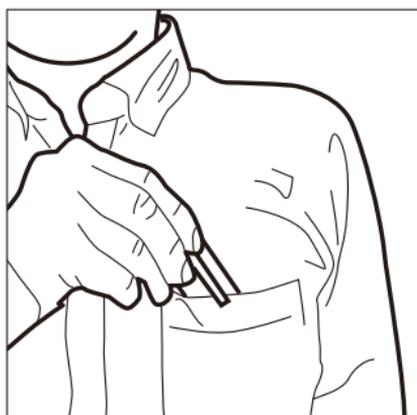
### お知らせ

- ・クリップを閉じたまま、強く引っ張らないでください。はさんだ布地などをいためる場合があります。
- ・ベルトなどの厚いものにはさむとクリップを破損する場合がありますので、ご注意ください。

### クリップ付きケースを使い、装着する



左図のように、本器をクリップ付きケースに取り付けます。



クリップを服のポケットなどにはさんで使用します。落下防止ストラップを併用することをおすすめします。

## 市販のネックストラップを使い、 装着する場合



本器に市販のネックストラップを取り付けます。市販のネックストラップを首から下げ、本器を胸ポケットや服の内側に入れます。

### お知らせ

- ・ 市販のネッ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。上半身のポケットや服の内側に入れるなど、大きく揺れないようにしてください。
- ・ 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。アレルギー体質の方は、本器や市販のネックストラップに触れると肌が荒れたり、赤くなったりするおそれがありますので衣服の上から装着してください。またそのような症状が現れた場合は、医師にご相談ください。

使い方

次ページへつづく

# 測定する

## ◆装着して測定してみましよう。

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

# 今日の測定結果を見る

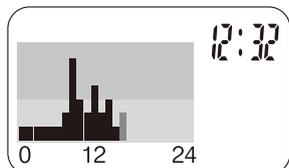
決定ボタンを押すごとに、  
表示項目が切り替わります。

ダウンボタン

アップボタン

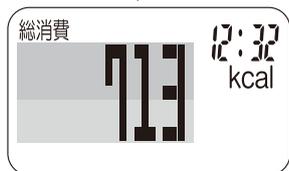
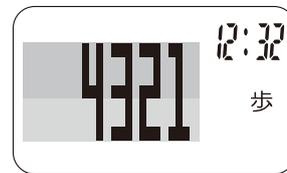


決定ボタン



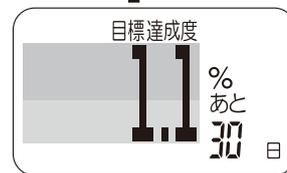
24時間カロリズム  
グラフ・時刻  
⇒P.28へ

歩数・時刻  
⇒P.32へ



総消費  
エネルギー量・  
時刻  
⇒P.29へ

期間の達成度・  
残り日数  
⇒P.31へ



消費目標・時刻  
⇒P.29へ

決定ボタン



摂取目標・時刻  
⇒P.30へ

今日の達成度・時刻  
⇒P.30へ



決定ボタン

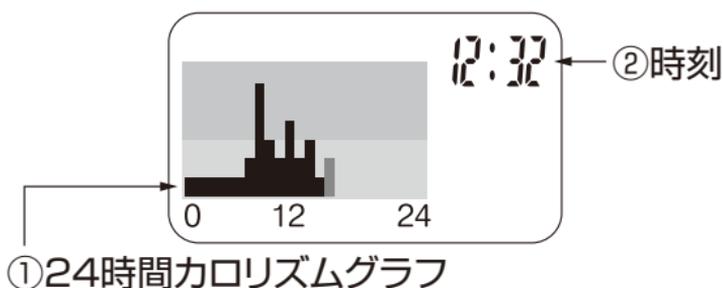
26

27

使い方

# 表示画面について

## 24時間カロリズムグラフ・時刻



### 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

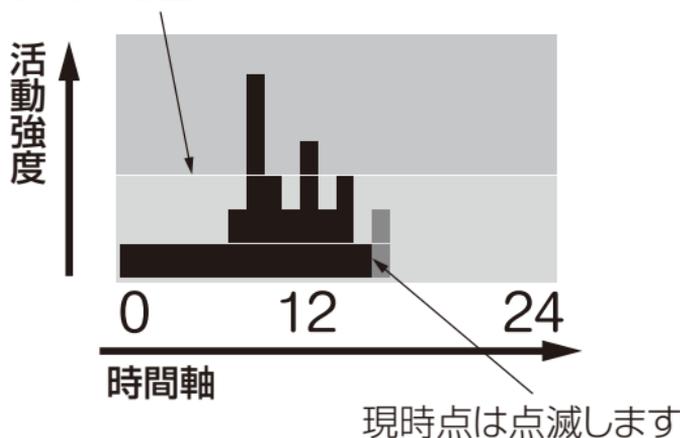
3目盛り目…1.5倍以上～2.0倍未満

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

(ほぼ安静にしていた状態)

安静時代謝量の2倍ラインです



### 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

今日の午前0時から現時点までの消費エネルギーの累計です。(1日最大99999kcalまで表示します。超えても99999kcalの表示のままです。)

### ② 時刻

現時点の時刻です。(24時間表示)

## 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.38参照。

### ② 時刻

現時点の時刻です。(24時間表示)

# 表示画面について(つづき)

## 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.38参照。

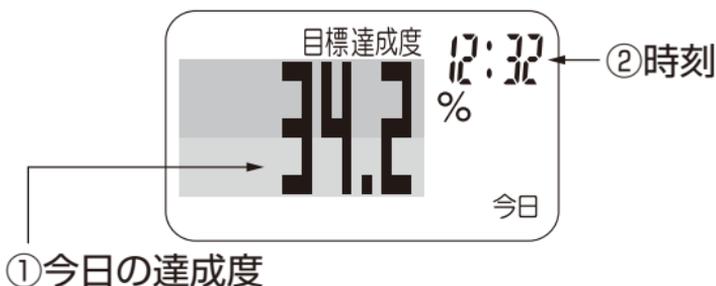
※ 減量目標を設定していない場合、消費目標と摂取目標の値は同じになります。

※ 本器で摂取エネルギ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

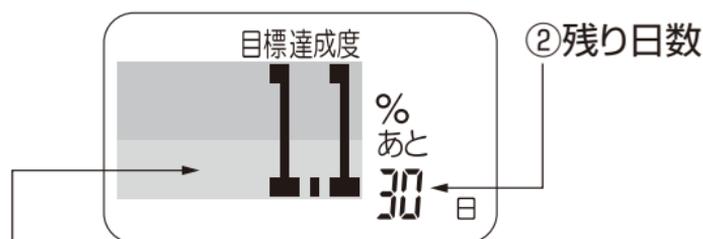
総消費エネルギー量が、消費目標に対して、どのくらい達成しているのかを表します。

※ 総消費エネルギー量には、安静時代謝量(P.20参照)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)

## 期間の達成度・残り日数



### ① 期間の達成度

#### 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日間使うごとに変化することがあります。

P.38参照。

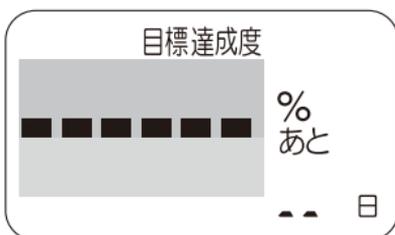
#### ② 残り日数

達成期限の残り日数です。

## 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、下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.40、P.41「体重、体脂肪率、減量目標の再設定」を参照してください。



使い方

次ページへつづく

# 表示画面について(つづき)

## 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。超えると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)

# 過去メモリーを見る

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ーに記録します。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ーに記録されます。

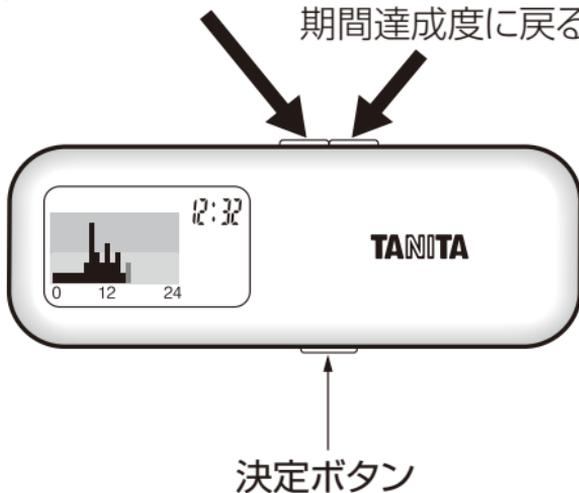
## メモリー画面のスイッチ操作

### ダウンボタン

過去メモリーを見る

### アップボタン

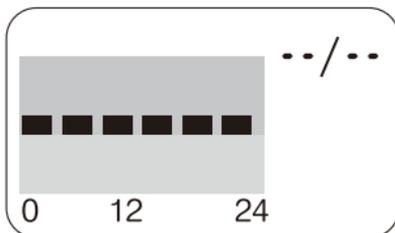
今日の測定値、現在の期間達成度に戻る



## お知らせ

「過去データ」が14日分ないときは、下図のような表示になります。アップボタン/ダウンボタンを押すと、今日の値に戻ります。

例:24時間カロリズムグラフの場合

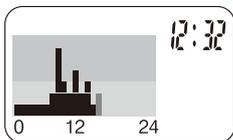


# 過去メモリーを見る(つづき)

## 今日の測定結果



歩数



24時間  
カロリズムグラフ



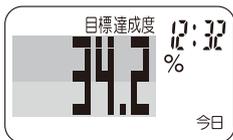
総消費  
エネルギー量



消費目標



摂取目標

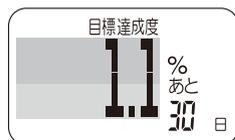


今日の達成度

アップボタン

今日の測定値に  
戻る

## 現在の期間達成度



期間の達成度

ダウンボタン

12回分メモリー

アップボタン

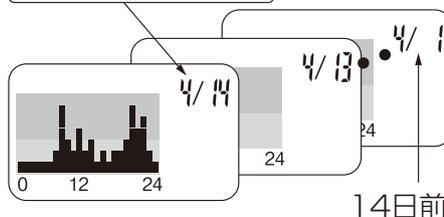
現在の期間  
達成度に戻る

34

## 過去メモリー

それぞれの測定結果の表示でアップ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



決定ボタンを押すごとに、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⇒歩数⇒24時間カロリズムグラフ…と表示が切り替わります。

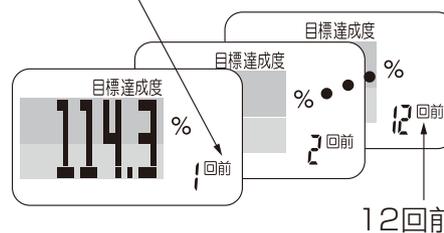
ダウンボタン

14日間メモリー

## 期間達成度のメモリー

アップ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



使い方

35

# ダイエットサポート機能について

## 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.38参照。

### ◆「摂取目標」

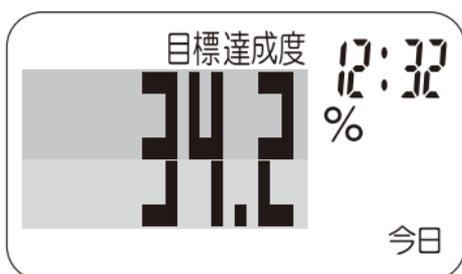


減量目標を達成するために必要な摂取エネルギー量の目安を表します。

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.38参照。

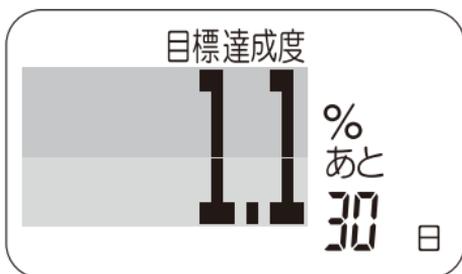
## ◆「今日の達成度」



今日の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.20参照）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日間使うごとに変化することがあります。P.38参照。

必要  
な  
と  
き  
に

次ページへつづく

# ダイエットサポート機能について(つづき)

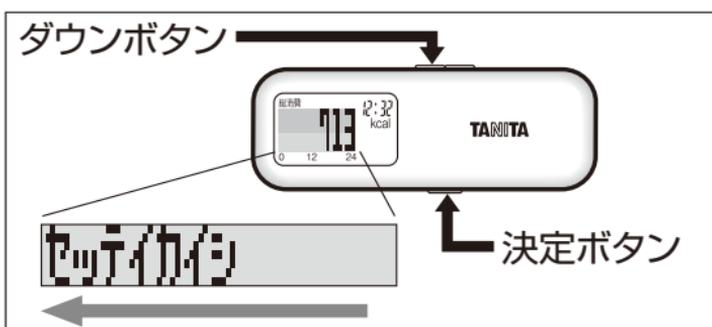
## 消費目標と摂取目標の自動調整について

◆本器は、身体活動の動きを読み取って、消費エネルギ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。

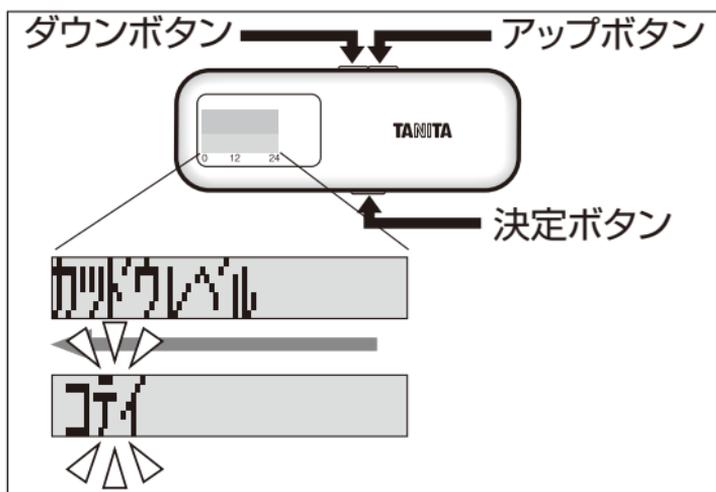
## 消費目標と摂取目標の自動調整をとめる

消費目標と摂取目標の自動調整をとめたい場合、下記のように設定してください。



- ①今日の測定の表示中に、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。  
表示部に『セッテイカイ』と表示がスクロールされる。

※この続きは、P.13「設定をする」を参照してください。



- ②各項目の設定を進め、『加味レベル』と表示がスクロールされる。
- ③アップボタン/ダウンボタンで『コイ』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。

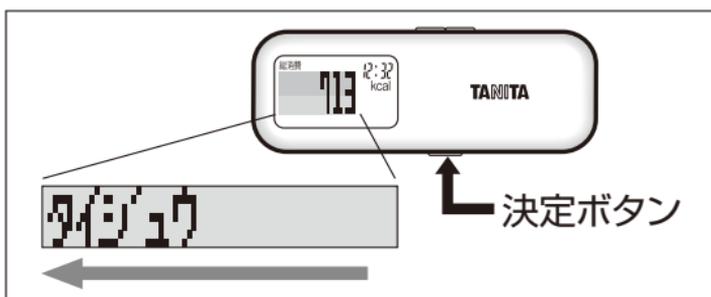
※初めて使用するときには、『コイ』を選択することはできません。

※再び自動調整に戻したい場合は、上記①～③の手順を行い、③の行程で『コイ』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.16を参照してください。

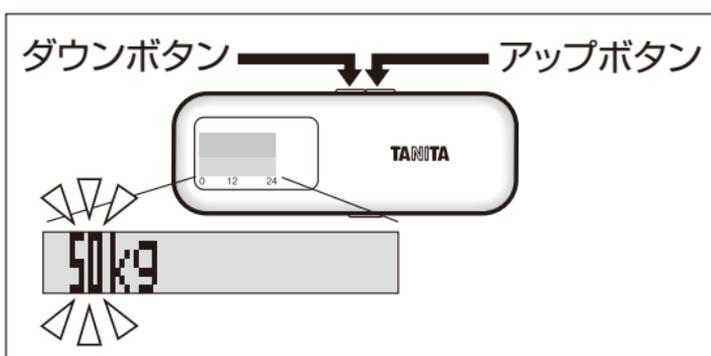
必要なときに

# 体重、体脂肪率、減量目標の再設定

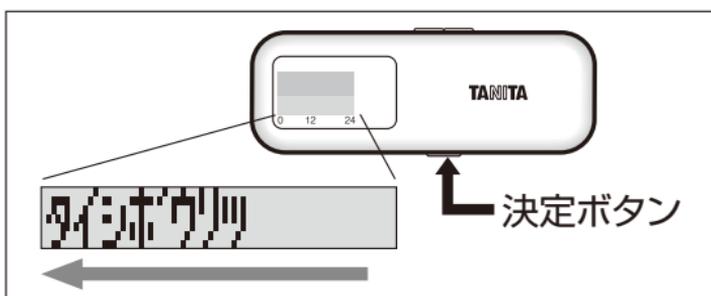
## 体重、体脂肪率の確認・設定



- ① いずれかの「今日の測定結果」表示中に決定ボタンを3秒以上長押しする。表示部に「71.3kg」と表示される。

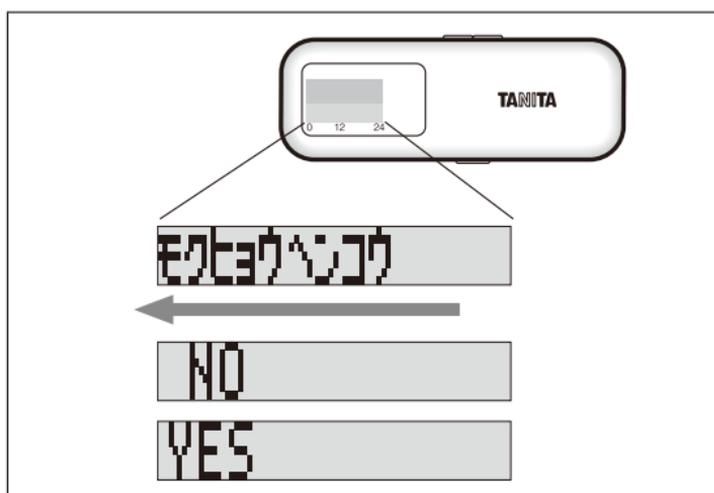


- ② 「71.3kg」と表示がスクロールし終わると、「体重」の値が点滅する。
- ③ アップボタン/ダウンボタンを押して、「体重」の値を合わせる。



- ④ 決定ボタンを押して、体重を設定すると表示部に「71.3kg」と表示がスクロールする。
- ⑤ 同様に体脂肪率を設定する。

## 減量目標の設定



①体脂肪率の設定後、『0.00kg』と表示がスクロールし、『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。

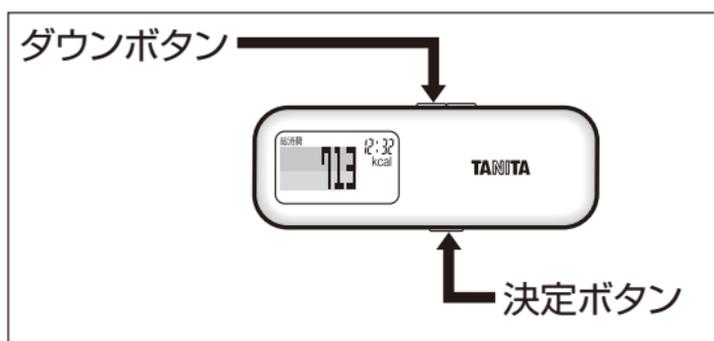
※注意:『YES』を選択すると現在進行中のダイエットサポートデータが消え、新たな設定で再スタートとなります。現在進行中のダイエットサポートを続けたい場合は、『NO』を選択してください。

③P.17「設定する・減量目標の設定」の③以降を参照して減量目標を設定する。

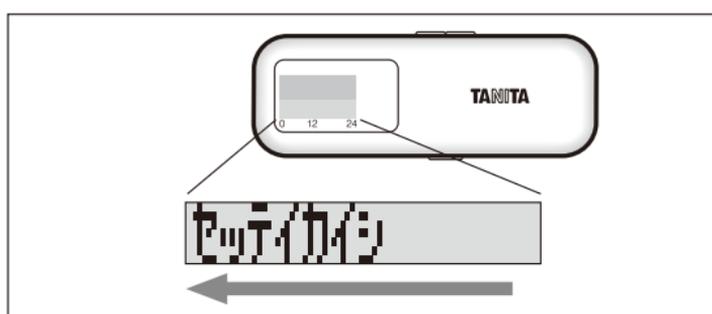
※減量目標の再設定後は、P.19「安静時代謝の確認」がありません。

必要に応じて

# 設定内容を変更する



- ① いづれかの「今日の結果」の表示中に、図のように、決定ボタンとダウソボタンを同時に3秒以上押す。



- ② 表示部に「セッテイカク」と表示がスクロールされる。
- ③ P.13「設定する」を参照して、各項目の設定内容を変更する。

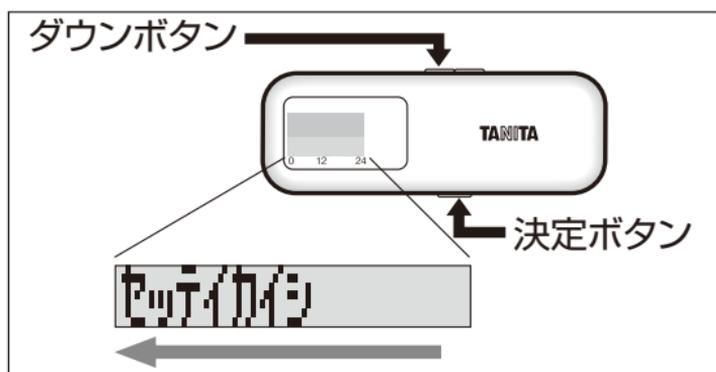
# システムリセットする

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

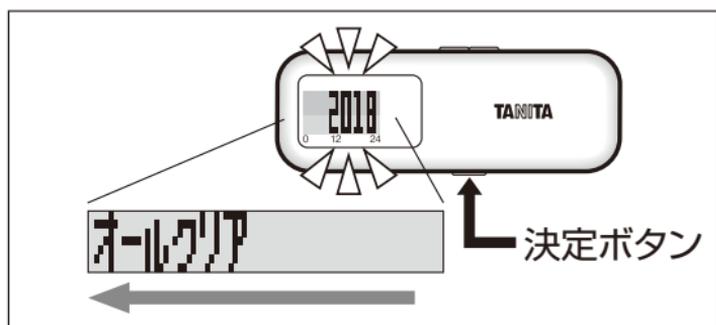
## お知らせ

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 いづれかの「今日の結果」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。

表示部に『セッテイカクシ』と表示され、設定画面になる。

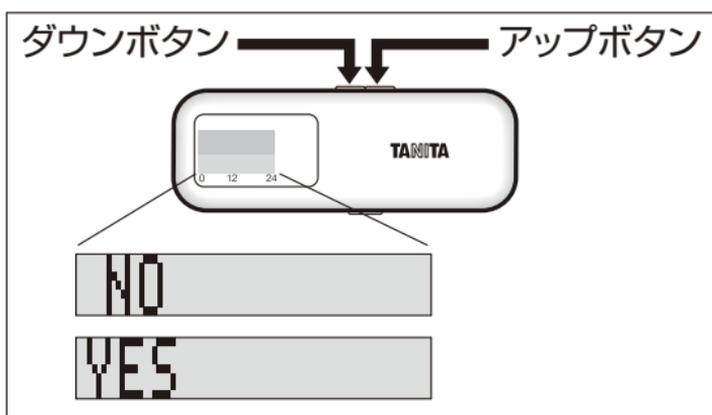


- ② 西暦点滅中に決定ボタンを5秒以上押すと、『オールクリア』と表示がスクロールする。

必要に応じて

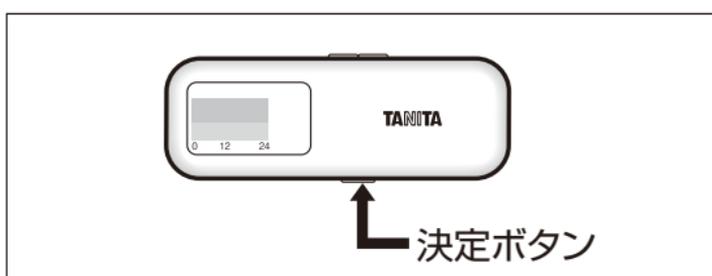
次ページへつづく

## システムリセットする(つづき)



③『オウガイ』と表示がスクロールした後、『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.13を参照して、新たな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.13を参照して、設定を完了させてください。

# 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	90~220cm 1cm単位
	体重	20~150kg 1kg単位
	体脂肪率	5.0~75.0% 0.1%単位
	活動レベル	1~3レベル
表示内容	総消費エネルギー量	0~99999kcal 1kcal単位
	安静時代謝量	個人設定終了後に表示
	消費目標	0~99999kcal 1kcal単位
	摂取目標	0~99999kcal 1kcal単位
	今日の達成度	0.0~9999.9% 0.1%単位
	目標の達成度	0.0~9999.9% 0.1%単位
	歩数	0~99999歩 1歩単位
	時刻	24時間表示
	24時間カロリズムグラフ	7目盛
	過去メモリー	14日間分 期間の達成度は12回分

必要に応じて

次ページへつづく

## 仕様(つづき)

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	DC3V CR2032コイン形 リチウム電池×1個
電 池 寿 命	約6ヶ月(1日約16時間 作動した場合) ※使用条件により異なる
使 用 温 度	0~40℃
本 体 寸 法	約 幅83×高さ9.4× 奥行28.5mm
本 体 質 量	約22g(電池含む)
主 な 材 質	本体:ABS
付 属 品	取扱説明書(保証書付)、 クリップ付ケース、 落下防止ストラップ、 撮取カロリー表、 お試し用電池 (CR2032コイン形 リチウム電池×1個)
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。
 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.11、12参照
電池を 入れたのに 何も表示 しない	電池の向きはあっています か？ 電池の⊕⊖の向きをお確 かめください。 本書P.9、10参照
	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.11、12参照
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.21～25参照
	設定された内容があってい ますか？ 設定内容をお確かめくださ い。 本書P.13～20参照  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.11参照
Err01 Err02 が表示	電池を入れ直してください。 本書P.9、10参照 その後過去メモリーにも不 具合がある場合はシステム リセットを行って下さい。 本書P.43、44参照

必要  
な  
と  
き  
に

次ページへつづく

## 故障かなと思ったら(つづき)

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.38、39参照
『エネルギー不足!』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.18参照
『ダイエット中!』と表示された	$BMI [ \text{体重} (kg) \div \text{身長} (m) \div \text{身長} (m) ]$ 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.18参照
『お若い方!』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.18参照

「**セッティング**」  
と表示  
された

誕生日設定後「**セッティング**」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。

本書P.13~15参照

ダイエットサポート機能の目標値設定後、「**セッティング**」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。

本書P.17、18参照



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。

減量目標を新たに設定する場合は、P.40、41「**体重、体脂肪率、減量目標の再設定**」を参照してください。

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.40、41参照

必要  
な  
と  
き  
に

# 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. 修理を依頼される時

◆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 **タニタ**

本社・お客様サービス相談室  
〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

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**

携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。  
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。

ナビダイヤル

 **0570-783551**

通話料はおお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間/9:00~18:00(祝日を除く月~金)

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

## ＜無料修理規定＞

1. 取扱説明書などの注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
  2. 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客さまサービス相談室にご連絡の上、本器と保証書をお送りください。
  3. ご贈答品などで保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客さまサービス相談室へご相談ください。
  4. 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
    - イ. 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
    - ロ. お買い上げ後の落下などによる故障及び損傷
    - ハ. 火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
    - 二. 保証書の提示がない場合
    - ホ. 保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
  5. 保証書は、日本国内においてのみ有効です。
  6. 保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。
- ※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

必要  
な  
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(お買い上げ日、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。お買い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ます。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-122
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
お客様	ご住所
	お名前 様
	電話 ( )
販売店	ご住所・店名
	電話 ( )

印