

TANITA®

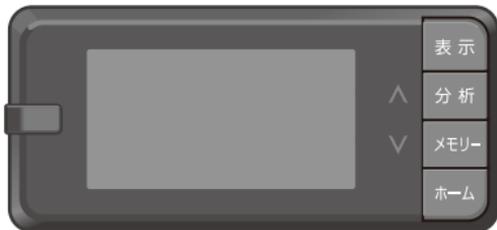
健康をはかる

保証書付

取扱説明書

活動量計 CALORISM® EXPERT PLUS
カロリズム

AM-143/AM-E01



本書に記載されているイラストはイメージ図です。

お願い

誤った使い方をしますと、重大な事故につながるおそれがあります。この取扱説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

この製品について	
安全上のご注意	3
取扱い、保管、お手入れについて	4
各部の名称/付属品	5
準備する	
電池を入れる	7
電池を交換する	8
設定する	10
正しくご使用いただくために	
装着する	14
ご案内	16
使い方	
測定する	17
測定結果を見る	
メインモード・分析モード	18
表示画面について	20
過去メモリー	37
必要なときに	
ホームボタンの使い方	38
スプリットモードで測定する	39
設定内容を変更する	41
分析グラフの1目盛あたりの値を変更する	42
歩幅や距離を調整する	43
歩きと走りの振り分けを調整する	44
オールクリアする	46
仕様	47
カロリズム活用のヒント	49
故障かなと思ったら	51

安全上のご注意

この説明書では、本器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おそれのある」内容です。
 注意	この表示の欄は「損害を負うおそれまたは物的損害が発生するおそれのある」内容です。
	してはいけない「禁止」内容です。
	「必ず守っていただく」内容です。
お願い	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。
お知らせ	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

 **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。

 **新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しない**
液漏れや発熱、破裂のおそれがあり、故障やけがなどのおそれがあります。

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
・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。

取扱、保管、お手入れについて

取扱いについて



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

- ・ズボンのうしろポケットに入れて使用しない
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、湿気の多い所や、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
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ぱられたり、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



必ず守る

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

お手入れについて



必ず守る

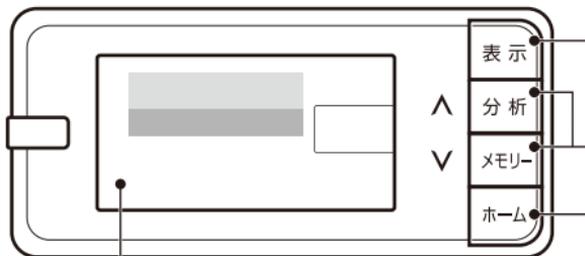
- ・アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない
故障や部品の割れ・変色などのおそれがあります。
本器の汚れは、柔らかい布で拭いてください。

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。

各部の名称/付属品

表面



表示部

表示項目の切り替え、選択した数値の決定などに使用します。

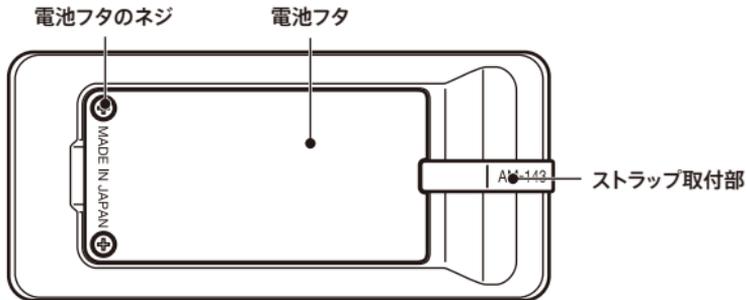
分析項目の切り替え、数値や項目の選択などに使用します。

過去メモリーの確認、数値や項目の選択などに使用します。

ホーム画面の設定、ホーム画面への移動などに使用します。

- ・操作中に使用するボタンは、グレーで表示しています。
- ・いずれかのボタンを押すとバックライトが5秒間点灯します。バックライト点灯中に再度いずれかのボタンを押すとさらに5秒間点灯します。

裏面



各部の名称/付属品(つづき)

以下の付属品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

スライドクリップ



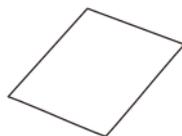
落下防止ストラップ



クイックガイド



摂取カロリー表



お試用電池
(CR2032コイン形リチウム電池×2個)



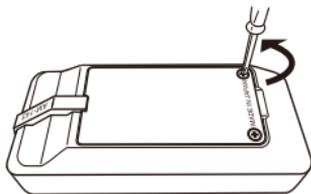
ドライバー



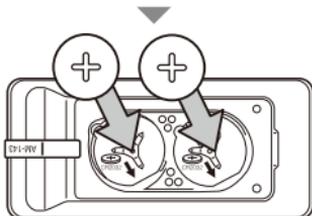
※付属の電池はお試用電池のため、電池寿命が短い場合がございます。

※不足しているものがございましたら、弊社お客様サービス相談室(☎P.54)までご連絡ください。

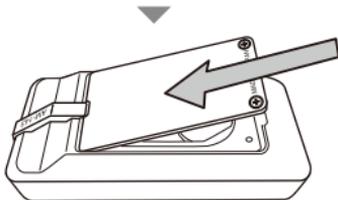
電池を入れる



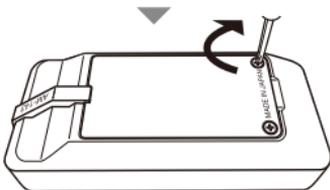
付属または市販のプラスドライバーを使って、本器裏面の電池フタのネジをゆるめて外します。



電池の+側を上にして、矢印の方向から先に入れます。



電池フタを矢印の方向から先に入れます。



電池フタのネジをしっかりと締めます。
表示部に「セッテイカシ」と表示されます。
初期設定を行ってください。(P.10)

電池を交換する

電池残量が少なくなると次のように表示されます。すみやかに新しい電池と交換してください(2個両方)。

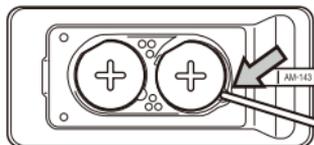
『**⚡**』点滅 : 電池残量が少なくなっています。

『**Lo**』表示 : 電池残量がなくなりました。測定や記録はできません。

※付属の電池はお試用のため、電池寿命が短くなっていることがあります。

※新しい電池を使用して、1日16時間(生活12時間、歩行2時間、走行2時間)を想定した場合の寿命は約6か月です。

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電池を取り出し、新しい電池と交換してください。



※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。

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.10)

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に行くと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。
- ・ 『L O』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をすることをお勧めします。

⚠ 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

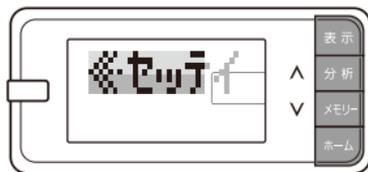
毒性等に関するお問い合わせ先 | **(公財)日本中毒情報センター中毒 110番**
(大阪)072-727-2499(24時間対応)

※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分してください。

※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。

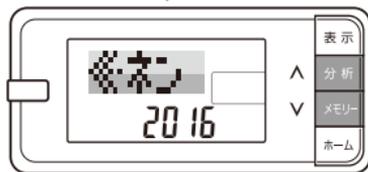
設定する

設定は、必ず各項目、すべて完了してください。すべての設定をしない場合、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、変更内容が反映されません。



電池を入れると『セッテイカイン』と表示されます。いずれかのボタンを押します。※1

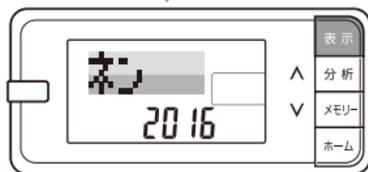
※1スクロール中に押すと、先に進みます。



(例:2016年に設定する場合)

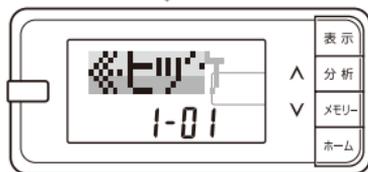
『ネン』表示後、**分析** / **メモリー** で「2016」を選びます。※2

※2 **分析** / **メモリー** を1秒以上長押しすると早送りします。



表示 を押します。

※間違えた場合は、**ホーム** を押します。



『ヒツケ』と表示されます。

次のページにつづく

設定する -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。

日 付

時 刻
(24時間表示)

時計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 **表示** を押します。

生年月日(誕生日)
(設定範囲: 1900年~2050年)

生年月日設定後『セリテイエウ-』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。生年月日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才として計算されます。

性 別

次のページにつづく

設定する -つづき-

身長

(設定範囲: 90cm~220cm/1cm単位)

分析もしくは**メモリー**を1秒以上長押しすると、
1cm単位で早送りします。

体重

(設定範囲: 20kg~150kg/1kg単位)

分析もしくは**メモリー**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

(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。

分析もしくは**メモリー**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。

設定する -つづき-

歩きの歩幅

(設定範囲:20cm~150cm)

初めてご使用の際に表示された歩幅は、身長から推測された値です。歩きの歩幅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。

走りの歩幅

(設定範囲:20cm~200cm)

初めてご使用の際に表示された歩幅は、身長から推測された値です。走りの歩幅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。

『セッテイカンリョウ』と表示されます。

すべての設定が完了しました。

いずれかのボタンを押すと、測定画面に移ります。

正しくご使用いただくために -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勧めします。

- ・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。
- ・腰のベルトなどに装着することも可能ですが、その場合、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



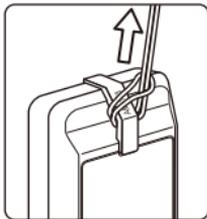
必ず守る

・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。

落下防止ストラップを使い、装着する

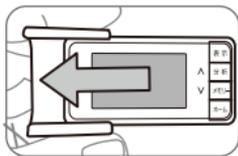
胸ポケットに入れる際は、落下防止ストラップを使用し、クリップをポケットのふちにつけることをお勧めします。



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。

スライドクリップを使い、装着する



左図のように、本器を矢印の方向から、スライドクリップに取り付けます。



クリップを服やベル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。
([P.14](#))

市販のネックストラップを使い、装着する



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事があります。
- ・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。またそのような症状が現れた場合は、医師にご相談ください。

正しくご使用いただくために -ご案内-

次のようなとき、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・ジョギング以外のスポーツ

- ・ジャンプなどの瞬間的な動き、激しいスポーツのとき
(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
- ・装着箇所が不規則に動くとき
- ・首からぶら下がった状態で、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、重い物を持ったとき

設定操作中

次のような場合、歩数を正確に測定できないおそれがあります。

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)
- ・混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ
- ・サンダル、ゾウリなどの履物での歩行

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、身体活動で消費した活動エネルギー量も測定することができます。

お知らせ

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。

6秒以上の一定した動きがあれば、歩行と判断し、それまでの歩数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、6秒以上の一定した動きがないと、歩数の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。

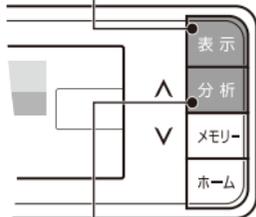
※6秒未満の歩きについては、生活活動として、総消費エネルギー量に反映されています。

※本器を身に着けずに置いておくなど、本器が動きを感知しなくても、総消費エネルギー量と安静時代謝量は増加します。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るためです。

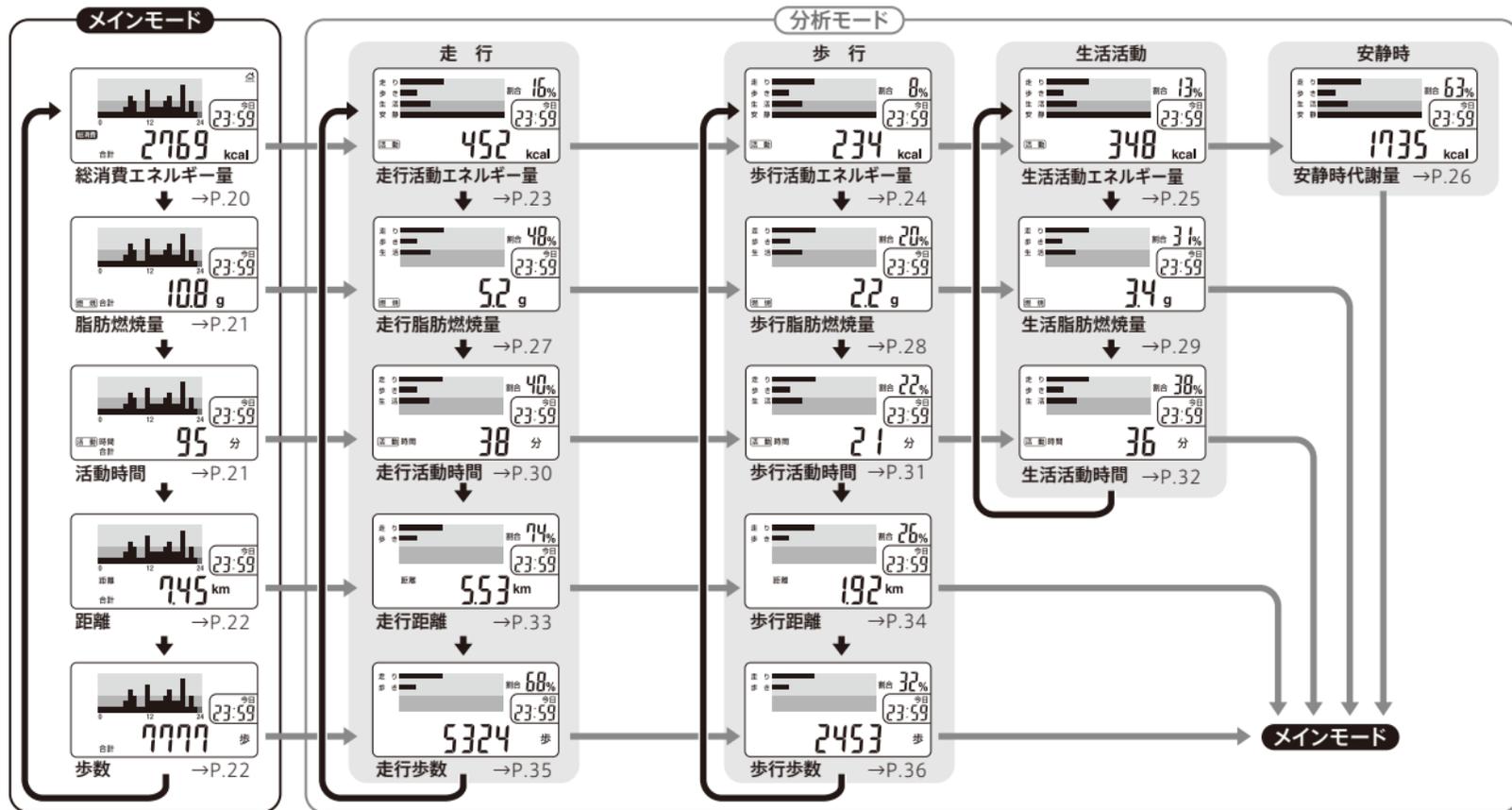
※本器には省電力モードがついていますので、約3分間動きを感知しない場合は表示部に何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはいずれかのボタンを押すと表示されます。

測定結果を見る -メインモード・分析モード-

表示 (右図中⇓)
表示項目が切り替わります。

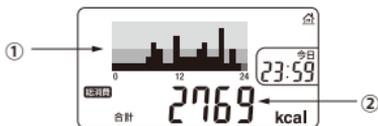


分析 (右図中→)
「走行」「歩行」「生活活動」「安静時」の分類が切り替わります。



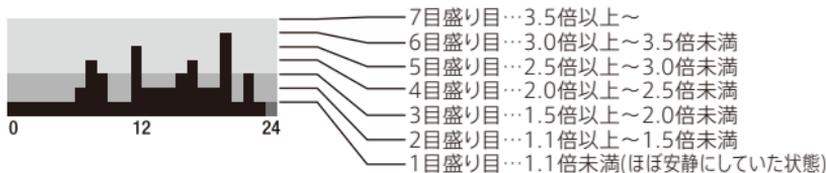
測定結果を見る -表示画面について-

24時間カロリズムグラフ・総消費エネルギー量



① 24時間 カロリズムグラフ

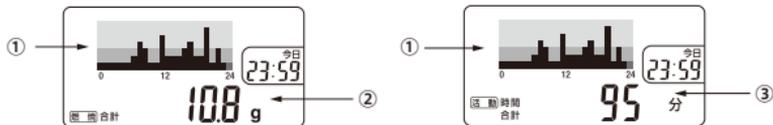
今日の午前0時から現時点までの活動量のグラフです。1時間ごとに7つの目盛りで活動量を表します。各目盛りは、1時間あたりの安静時代謝量を基準として、その何倍の活動量があったかを表します。



② 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199,999kcalまで表示します。超えると表示は動かなくなります。)

24時間カロリズムグラフ・脂肪燃焼量・活動時間

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。(参照 P.20)

② 脂肪燃焼量

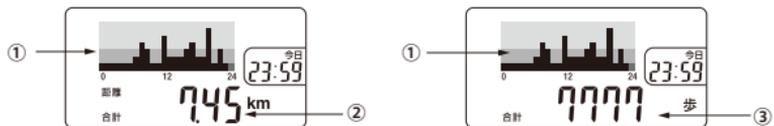
身体活動によって燃焼した脂肪量です。走行脂肪燃焼量、歩行脂肪燃焼量、生活脂肪燃焼量の合計です。

③ 活動時間

安静よりも大きな活動(走行活動、歩行活動、生活活動)の合計時間です。

測定結果を見る -表示画面について(つづき)-

24時間カロリズムグラフ・距離・歩数



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。(参照 P.20)

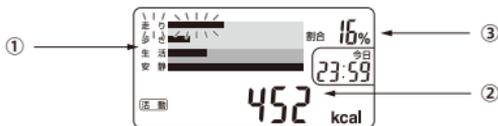
② 距離

歩行と走行の合計距離数です。

③ 歩数

歩行と走行の合計歩数です。

エネルギー量の分析グラフ・走行活動エネルギー量



① エネルギー量の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの消費エネルギー量を「走り」「歩き」「生活」「安静」に分類します。1目盛は、50kcalです。
※1目盛当たりの数値は変更できます。(P.42)

② 走行活動エネルギー量

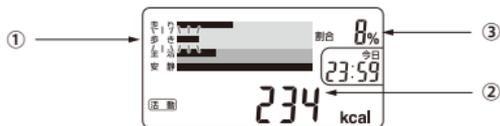
「走り」で消費したエネルギー量です。走っている最中の安静代謝量は含まれません。
(早いペースで階段を下りると、「走り」に分類されることがあります。)

③ 割合

総消費エネルギー量に対する走行活動エネルギー量の割合です。

測定結果を見る -表示画面について(つづき)-

エネルギー量の分析グラフ・歩行活動エネルギー量



① エネルギー量の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までのエネルギー量を「走り」「歩き」「生活」「安静」に分類します。(P.23)

② 歩行活動エネルギー量

「歩き」で消費したエネルギー量です。
歩いている最中の安静時代謝量は含まれません。

③ 割合

総消費エネルギー量に対する歩行活動エネルギー量の割合です。

エネルギー量の分析グラフ・生活活動エネルギー量



① エネルギー量の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までのエネルギー量を「走り」「歩き」「生活」「安静」に分類します。(☞ P.23)

② 生活活動エネルギー量

「生活」で消費したエネルギー量です。
生活活動中の安静時代謝量は含まれません。

③ 割合

総消費エネルギー量に対する生活活動エネルギー量の割合です。

測定結果を見る -表示画面について(つづき)-

エネルギー量の分析グラフ・安静時代謝量



①エネルギー量の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までのエネルギー量を「走り」「歩き」「生活」「安静」に分類します。(P.23)

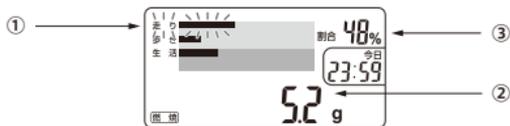
②安静時代謝量

じっとしているような安静な状態でも消費するエネルギー量です。

③割合

総消費エネルギー量に対する安静時代謝量の割合です。

脂肪燃焼量の分析グラフ・走行脂肪燃焼量



① 脂肪燃焼量の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの脂肪燃焼量を「走り」「歩き」「生活」に分類します。1目盛は0.5gです。

※身体活動によって消費した脂肪量のみを表しますので、「安静」のグラフは表示されません。

※1目盛当たりの数値は変更できます(☞P.42)

② 走行脂肪燃焼量

「走り」で燃焼した脂肪量です。

(早いペースで階段を下りると、「走り」に分類されることがあります。)

③ 割合

合計の脂肪燃焼量に対する走行脂肪燃焼量の割合です。

測定結果を見る -表示画面について(つづき)-

脂肪燃焼量の分析グラフ・歩行脂肪燃焼量



① 脂肪燃焼量の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの脂肪燃焼量を「走り」「歩き」「生活」に分類します。(P.27)

② 歩行脂肪燃焼量

「歩き」で燃焼した脂肪量です。

③ 割合

合計の脂肪燃焼量に対する歩行脂肪燃焼量の割合です。

脂肪燃焼量の分析グラフ・生活脂肪燃焼量

①脂肪燃焼量の
分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの脂肪燃焼量を「走り」「歩き」「生活」に分類します。(P.27)

②生活脂肪燃焼量

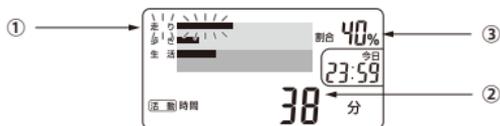
生活活動で燃焼した脂肪量です。

③割合

合計の脂肪燃焼量に対する生活脂肪燃焼量の割合です。

測定結果を見る -表示画面について(つづき)-

活動時間の分析グラフ・走行活動時間



①活動時間の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの活動時間を「走り」「歩き」「生活」に分類します。1目盛は、5分です。
※安静以上の身体活動のあった時間を表しますので、「安静」のグラフは表示されません。
※1目盛当たりの数値は変更できます。(参照P.42)

②走行活動時間

走っていた時間です。
(早いペースで階段を下りると、「走り」に分類されることがあります。)

③割合

合計の活動時間に対する走行活動時間の割合です。

活動時間の分析グラフ・歩行活動時間

①活動時間の
分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの活動時間を「走り」「歩き」「生活」に分類します。(P.30)

②歩行活動時間

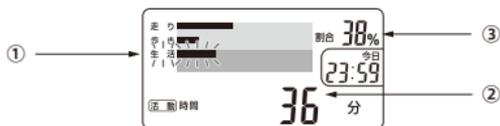
歩いていた時間です。

③割合

合計の活動時間に対する歩行活動時間の割合です。

測定結果を見る -表示画面について(つづき)-

活動時間の分析グラフ・生活活動時間



①活動時間の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの活動時間を「走り」「歩き」「生活」に分類します。(P.30 P.30)

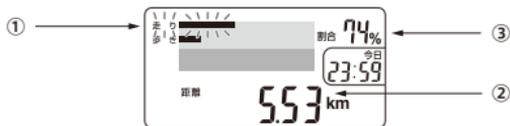
②生活活動時間

生活活動を行っていた時間です。

③割合

合計の活動時間に対する生活活動時間の割合です。

距離の分析グラフ・走行距離



① 距離の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの距離を「走り」「歩き」に分類します。1目盛は、0.5km (500m) です。
 ※走りの歩幅と歩きの歩幅、それぞれの歩数から計算されますので、走りと歩きを伴わない「安静」と「生活」のグラフは表示されません。
 ※1目盛当たりの数値は変更できます。(P.42)

② 走行距離

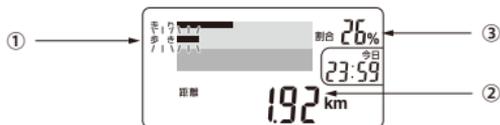
走った距離です。走りの歩幅と歩数から計算されます。(早いペースで階段を下りると、走り分類されることがあります。)
 ※この画面から走りの歩幅調整を行い、走行距離を調整できます。(P.43)

③ 割合

合計の距離に対する走行距離の割合です。

測定結果を見る -表示画面について(つづき)-

距離の分析グラフ・歩行距離



① 距離の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの距離を「走り」「歩き」に分類します。
([図P.33](#))

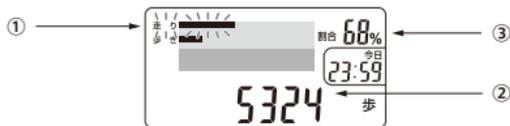
② 歩行距離

歩いた距離です。
歩きの歩幅と歩数から計算されます。
※この画面から歩きの歩幅調整を行い、歩行距離を調整できます。
([図P.43](#))

③ 割合

合計の距離に対する歩行距離の割合です。

歩数の分析グラフ・走行歩数



① 歩数の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの歩数を「走り」「歩き」に分類します。
1目盛は、500歩です。
※歩行活動のない「安静」と「生活」のグラフは表示されません。
※1目盛当たりの数値は変更できます。(P.42)

② 走行歩数

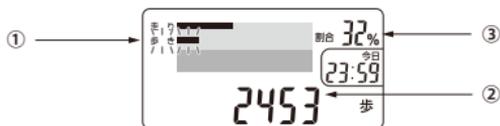
走った歩数です。
(早いペースで階段を下りると、走りに分類されることがあります。)
※この画面から歩きと走りの振り分けを調整するサンプリング測定を行うことができます。(P.44)

③ 割合

合計の歩数に対する走行歩数の割合です。

測定結果を見る -表示画面について(つづき)-

歩数の分析グラフ・歩行歩数



① 歩数の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの歩数を「走り」「歩き」に分類します。
([P.35](#))

② 歩行歩数

歩いた歩数です。
※この画面から歩きと走りの振り分けを調整するサンプリング測定を行うことができます。(P.44)

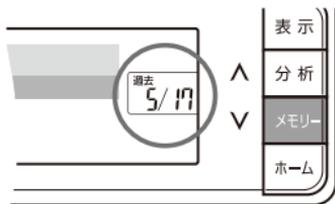
③ 割合

合計の歩数に対する歩行歩数の割合です。

測定結果を見る -過去メモリー-

過去メモリーを見る

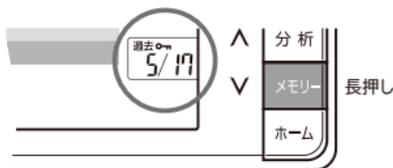
本器は、0時00分になると、自動的に今日の記録データを過去メモリーとして保存します。合計で過去14日間分の保存が可能です。消去したくない過去メモリーを保護することもできます。



メモリーを押すと、今日の時刻表示から、過去の日付に変わります。**メモリー**を押すごとに、過去14日間分のメモリーが確認できま

※過去メモリーが14日間分無い場合、『-----』と表示されます。もう一度**メモリー**を押すと今日の測定値に戻ります。

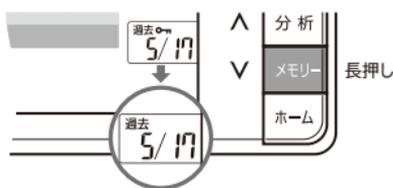
過去メモリーを保護する



保護したい日付の過去メモリー画面で**メモリー**を3秒以上長押しすると『On』が表示され、過去メモリーが保護されます。

※保護したメモリーも含めて、保存できるのは、14日間分です。

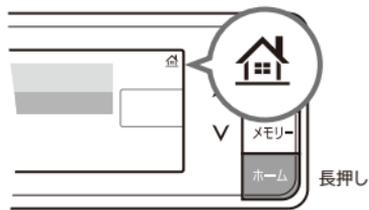
過去メモリーの保護を解除する



保護されている日付の過去メモリー画面で**メモリー**を3秒以上長押しします。『On』が消えて、過去メモリーの保護が解除されます。

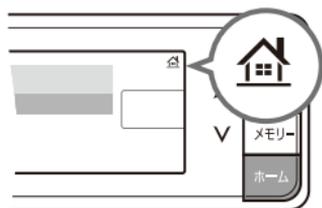
ホームボタンの使い方

ホームを設定する



1. ホームにしたい画面で、**ホーム** を3秒以上長押しします。
 2. 『**家**』が点灯して、ホーム設定されます。
- ※購入時はメインモードの総消費エネルギー量にホーム設定されています。
- ※メインモードとスプリットモードのホーム設定は同期しており、同じ画面がホームとなります。
- ※過去メモリーの画面をホームに設定することはできません。

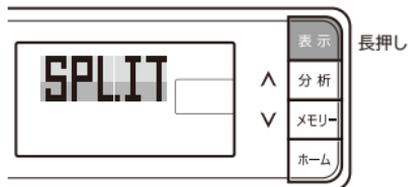
ホーム画面に戻る



- ホーム** を押すと、ホームに設定した画面に戻ります。

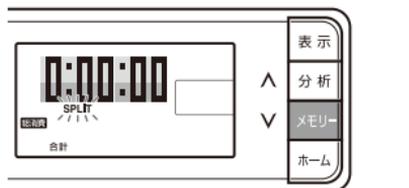
スプリットモードで測定する

スプリット測定とは、任意の区間の測定が可能な機能です。



今日の測定値が表示されているときに
表示 を3秒以上長押しします。『SPLIT』
 と表示され、スプリットモードに入ります。

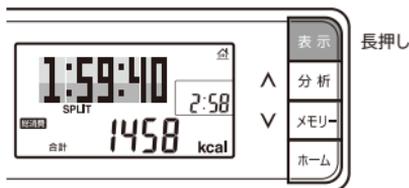
※過去メモリー表示中にはスプリット
 モードには入れません。



メモリー を押すと、スプリット測定を開始し
 ます。

※再度 **メモリー** を押すと、スプリット測定を終
 了します。

※ **メモリー** を長押しすると、スプリット測定時
 間と測定値はリセットされます。



表示 を3秒以上長押しすると、メインモー
 ドに戻ります。

※スプリット測定中であっても、メイン
 モードに戻るとスプリット測定は停
 止します。

スプリットモードで測定する(つづき)



①スプリット測定状態

点滅していればスプリット測定中、
点灯していればスプリット停止中です。

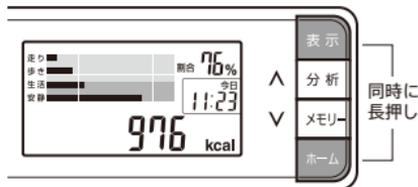
②スプリット測定時間

24時間カロリズムグラフではなくストップウォッチ(最大 9時間59分59秒、最小単位 1秒)が表示され、スプリット測定時間を表します。

スプリットモード中の操作

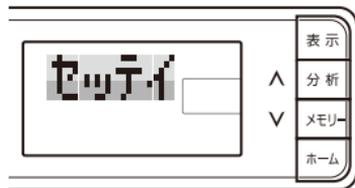
	通常押し	3秒以上長押し
表示	表示切替	スプリットモードとメインモードの切り替え
△	分析切替	歩幅調整、もしくはサンプリング測定(☞ P.43、P.44)
▽	スタート/ストップ	数値のリセット
ホーム	ホームに戻る	ホームの変更(メインモードのホームも変更になります。)

設定内容を変更する



今日の測定値を表示中に、「表示」と「ホーム」を同時に3秒以上長押しします。

※過去メモリー、スプリットモードからは設定内容の変更はできません。

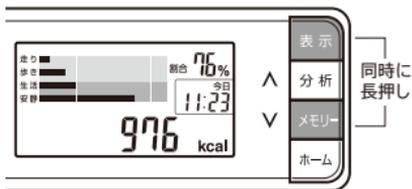


表示部に『セッテイカイン』と表示されます。

P.10「設定する」を参照して、各項目の設定内容を変更してください。

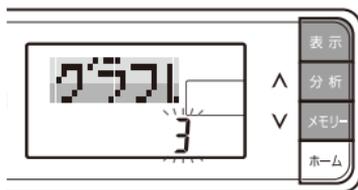
※必ず、各項目すべての設定を完了してください。数値が正確に計算されない場合があります。設定中、1分間ボタン操作がない場合、通常測定に戻ります。

分析グラフの1目盛りあたりの値を変更する



今日の測定値が表示されているときに、
表示 と **メモリー** を同時に3秒以上長押しし
 ます。

※過去メモリーからは1目盛りあたりの値
 の変更はできません。



『**グラフレベル**』と表示されます。 **分析** /
メモリー でグラフレベルを選択して
表示 を押します。

レベルごとの分析グラフの1目盛りあたりの値は、以下の通りです。レベルを低くするとグラフが伸びやすくなり、高くすると振り切れにくくなります。ご自身の活動に合わせて選択してください。ご購入時はレベル3に設定されています。

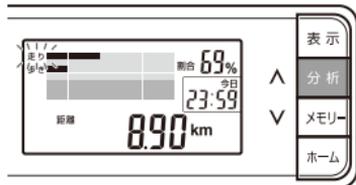
※過去メモリーの分析グラフの変更はできません。

レベル	エネルギー量	脂肪燃焼量	活動時間	距離	歩数
1	10kcal	0.1g	1分	0.10km	100歩
2	20kcal	0.2g	2分	0.20km	200歩
3	50kcal	0.5g	5分	0.50km	500歩
4	100kcal	1.0g	10分	1.00km	1,000歩
5	200kcal	2.0g	20分	2.00km	2,000歩
6	500kcal	5.0g	30分	5.00km	5,000歩

歩幅や距離を調整する

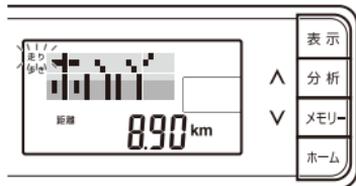
分析モードの「走行距離」「歩行距離」の画面で「走りの歩幅」と「歩きの歩幅」が調整できます。

例:「走りの歩幅」を調整する場合

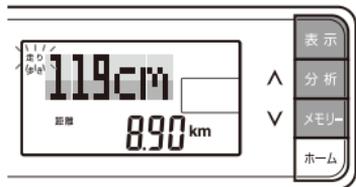


長押し

「走りの歩幅」を調整したい場合は「走行距離」の画面で、「歩きの歩幅」を調整したい場合は「歩行距離」の画面で **分析** を3秒以上長押しします。



『歩幅』と表示され『走り』または『歩き』が点滅します。



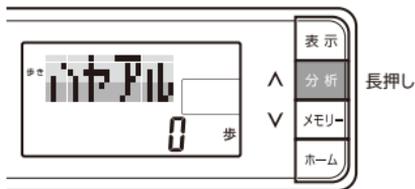
表示 を押すと、現在の歩幅が表示されます。**分析** / **メモリー** で歩幅を調整し、**表示** を押します。(調整すると「走行距離」「歩行距離」も変化します。)

お知らせ

スプリットモード(☞P.39)で距離がわかるコースを走り(歩き)、その後、歩幅を調整して距離を合わせることで、より正確な歩幅にすることができます。歩幅を変更後、今日の測定値とスプリットモードの測定値は再計算されますが、過去メモリーの測定値は変わりません。

歩きと走りの振り分けを調整する

本器には、歩きの特徴と走りの特徴を覚えさせることができます。歩きと走りのサンプリングを行うことで、より正確に歩きと走りの分類を行うことができます。早歩きを100歩連続して行い、続けてジョギングを100歩連続して行うことで歩きと走りの振り分けレベルが調整できます。



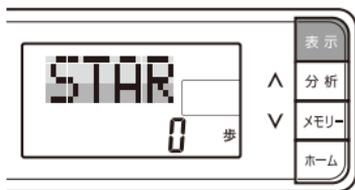
「走行歩数」または「歩行歩数」の画面で

「分析」を3秒以上長押しします。

『ウォールク100歩』と表示されます。

※「表示」を3秒以上長押しすると、サンプリングせずに振り分けレベルが調整できます。(参考 P.45)

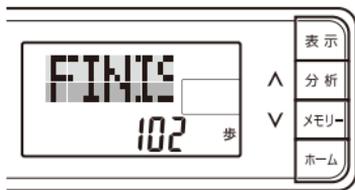
※「ホーム」を3秒以上長押しすると、サンプリングを中止してメインモードに戻ります。



「表示」を押すと『START』と表示されま

す。実際に測定する装着方法で、早歩きを100歩連続して行います。

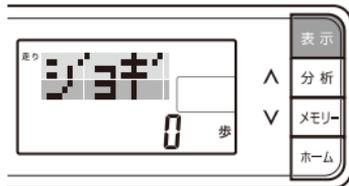
※手に持ったり、画面を見ながらサンプリングすると正確に調整できません。



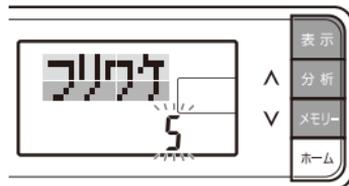
サンプリングが終了すると上段に

『FINISH』と表示されます。

※100歩に満たなくても、十分なデータが取れた場合は、『FINISH』と表示されます。



表示 を押し、上段に『ジョギング100歩』と表示されます。再度 **表示** を押しと上段に『START』と表示されます。歩きの場合と同様にサンプリングします。



表示 を押し、上段に『フリックレベル』、下段にサンプリングから計算されたレベルが表示されます。
表示 を押してレベルを決定します。
 変更したい場合は **分析** / **メモリ** で選択して **表示** を押します。

お知らせ

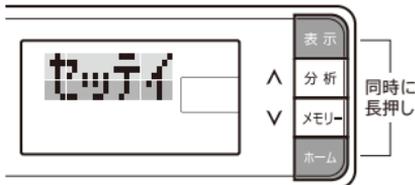
- ・ここで行う早歩きのサンプリングは、「ここまでは歩きと分類したい」という基準になります。また、ジョギングのサンプリングは、「ここからは走りと分類したい」という基準になります。
- ・振り分けレベルは、1～20です。数字が大きいほど、早くて強いジョギングでないと走りに判定されません。逆に、数字が小さいほど早歩きなどでも、走りに判定されやすくなります。
- ※振り分けレベルの調整が反映されるのは、振り分けレベルの決定後からです。調整前の値は、変更されません。

オールクリアする

設定した内容、メモリーされているすべての測定値を消去したい場合、オールクリアを行ってください。

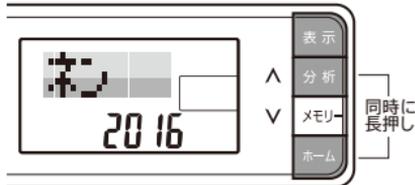
お知らせ

オールクリアした場合、設定した内容、メモリーされているすべての測定値は元には戻りません。

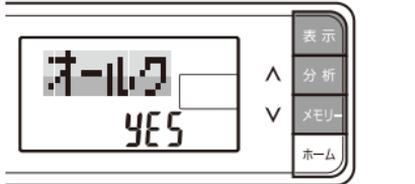


今日の測定値が表示されているときに
表示 と ホーム を同時に3秒以上長押しします。

※過去メモリーの画面からは操作できません。



表示 を1回押して西暦を表示させ、分析 / ホーム を同時に5秒以上長押しします。



上段に『オールク』が表示されます。
分析 / メモリー で『YES』を選択し、表示 を押して決定します。オールクリアされ、設定画面に戻ります。

※オールクリア後は設定画面になります。P.10を参照して、再度設定してご使用ください。

※オールクリアしたくない場合は、『no』を選択して、表示 を押します。設定画面に戻りますので、P.10を参照して、再度設定してください。

仕様

この製品について

準備する

使い方

必要なときに

検出方法		3軸加速度センサー
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
	歩きの歩幅	20~150cm 1cm単位
	走りの歩幅	20~200cm 1cm単位
表示内容	総消費エネルギー量	0~199999kcal 1kcal 単位
	走行活動エネルギー量	0~199999kcal 1kcal 単位
	歩行活動エネルギー量	0~199999kcal 1kcal 単位
	生活活動エネルギー量	0~199999kcal 1kcal 単位
	安静時代謝量	0~199999kcal 1kcal 単位
	脂肪燃焼量	0.0~19999.9g 0.1g単位
	走行脂肪燃焼量	0.0~19999.9g 0.1g単位
	歩行脂肪燃焼量	0.0~19999.9g 0.1g単位
	生活脂肪燃焼量	0.0~19999.9g 0.1g単位
	活動時間	0~199999分 1分単位
	走行活動時間	0~199999分 1分単位
	歩行活動時間	0~199999分 1分単位
	生活活動時間	0~199999分 1分単位
	距離	0.00~1999.99km 0.01km単位

仕様(つづき)

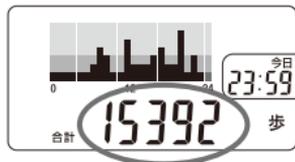
表示内容	走行距離	0.00~1999.99km 0.01km単位
	歩行距離	0.00~1999.99km 0.01km単位
	歩数	0~199999歩 1歩単位
	走行歩数	0~199999歩 1歩単位
	歩行歩数	0~199999歩 1歩単位
	時刻	24時間表示
	24時間カロリズムグラフ	7目盛
	分析グラフ	24目盛
	過去メモリー	14日間分
	バックライト	5秒間点灯(いずれかのボタンを押した場合)
歩数精度	±5%(振動試験器による)	
時計精度	平均月差±30秒以内(常温)	
電源	DC3V CR2032コイン形リチウム電池×2個	
電池寿命	約6ヶ月(1日約16時間使用した場合)	
使用温度	0~40℃	
本体寸法	約D15×W88×H40mm	
本体質量	約45g(電池含む)	
主な材質	ABS、PC、アルミニウム	
付属品	取扱説明書(保証書付)、スライドクリップ、落下防止ストラップ、クイックガイド、摂取カロリー表、ドライバー、お試用電池(CR2032コイン形リチウム電池×2個)	
生産国	日本	

デザインおよび製品仕様は予告なく変更する場合があります。

カロリズム活用のヒント

おかげさまで、カロリズムシリーズは、多くの方に支持をいただいております。カロリズムはさまざまな測定値が出ますので、お客様なりの目標を立てるのが一番よい活用方法かと思えます。

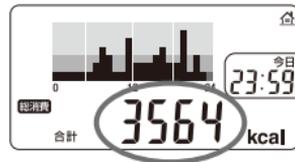
お使いいただいたお客様のご意見や、タニタ独自の研究などから得られた以下のヒントを参考に目標を定めてみてはいかがでしょうか？



！ヒント1 「1日1万歩」

日本人の平均的な1日の合計歩数は、約7,000歩です。

健康的な生活には、1日10,000歩とも言われます。



！ヒント2 「消費した分だけ、食べる」

1週間使ってから、総消費エネルギー量の1日当たりの平均を計算してみましょう。その値を、1日の食事量の目安とすれば、体重の維持も可能です。

カロリズム活用のヒント(つづき)

TANITA [®]	
摂取カロリー表	
もくじ	
◆ 性別	2
◆ 年齢	3
◆ 身長	4
◆ 性別・年齢・身長	5
◆ 性別・年齢	6
◆ 性別・身長	7
◆ 性別	8
◆ 年齢	9-10
◆ 身長	11-12
◆ 年齢	13-14
◆ ポート-成分表	15-16

※記載している数値は、写真のみの数値になります。
 出版：文字商標大学出版部 日本食品工業会発行 ©2010
 1 2011.00 (GNI) (0)

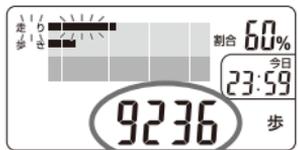
① ヒント3 「食べた量より、動く」

1週間の食事をメモして、1日当たりの平均の摂取カロリーを計算してみましょう。その値を、1日の総消費エネルギー量の目標とするのはどうでしょうか？ 摂取カロリーの平均よりも、1日当たり240kcal多く消費すると、30日で1kg減量できる可能性があります。



① ヒント4 「活動的な生活へ」

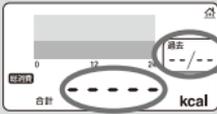
日本人の平均的な活動を見ると、総消費エネルギー量に対して、安静時代謝量の割合が、約72%です。安静時代謝量の割合が小さいほど、活動的な生活になります。



① ヒント5 「歩くより走る」

同じ時間なら、当然、歩くより走るほうが、消費エネルギー量は多いです。まずは、歩く。そして、次は、100歩でも5分でもよいので少しずつ走ってみましょう。

故障かなと思ったら

『  』が点滅した	電池が消耗しています。すみやかに新しい電池と交換してください。	P.8、9
『Lo』と表示される	電池の残量がなくなりました。測定できません。新しい電池と交換してください。	P.8、9
電池を入れたのに何も表示されない	電池の向きは合っていますか？ 電池の向き(+/-)をご確認ください。	P.8、9
	電池が消耗しています。すみやかに新しい電池と交換してください。	P.8、9
測定値が 少ない／多い	「正しくご使用いただくために」「測定する」をご確認ください。	P.14~17
	設定された内容は合っていますか？ 設定内容をご確認ください。	P.10~13
	電池交換のタイミングにより記録に影響することがあります。	P.9
走ってないのに 走りがカウント されている	早いペースで階段を下りると、走りに分類されることがあります。また、歩きと走りの振り分けを調整することで、より正確な分類ができます。	P.44
『Err01 / Err02』 と表示される	電池を入れ直してください。	P.8、9
	その後過去メモリーにも不具合がある場合はオールクリアしてください。	P.46
 と表示される	過去メモリーが14日間分無い場合、左のような表示になります。もう一度 メモリー を押すと今日の測定値に戻ります。	P.37

MEMO

この製品について

準備する

使い方

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、必ず「販売店名、お買い上げ日」などの記入をお確かめになり、保証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上、本器に保証書を添えてお送りください。
- 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。修理によって本器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、ご不明な点は弊社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
 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

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繋がりません。
 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)

無料修理規定

- 1、取扱説明書等の注意書き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、弊社お客様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、ご贈答品等で保証書に必要事項が記入されていない場合には、弊社お客様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等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、再発行いた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。

修理メモ

※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。

TANITA 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（ご購入日、販売店様欄に捺印）をご記入の上、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。ご購入日から下記保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示の上、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のみ使用させていただきます。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、弊社規定に基づき、責任を持って管理いたします。

品 名	活動量計 カロリズム エキスパートプラス AM-143/AM-E01		
保証期間	本 体	ご購入日より 1年	
ご購入日	年	月	日
お 客 様	お名前 様		
	ご住所		
	電 話 ()		
販 売 店	住所・店名		
	電 話 () (印)		