

TANITA®

健康をはかる

活動量計 AM-142
CALORISM®
カロリズム EXPERT

取扱説明書

保証書付

もくじ

ご使用の前に

◆AM-142 について	2
◆安全上のご注意	3
◆取り扱い、保管、お手入れについて	4
◆各部の名称	5
◆電池を入れる	6
◆電池の交換について	7
◆設定をする	8

使い方

◆装着する	18
◆測定する	20
◆正しくご使用いただくために	21
◆測定結果を見る	22
◆表示画面について（メインモード）	24
◆表示画面について（分析モード）	27
◆過去メモリーを見る	41

必要なときに

◆ホームボタンの使い方	42
◆任意の区間の測定をする（スプリット機能）	43
◆設定内容を変更する	45
◆分析グラフの1目盛の単位を変更する	46
◆歩幅や距離を調整する	47
◆歩きと走りの振り分けを調整する	48
◆システムリセットをする	50
◆仕様	52
◆カロリズム活用のヒント	54
◆故障かなと思ったら	56
◆アフターサービスについて	57
◆保証書	裏表紙

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、必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

ご使用の前に

使い方

必要なときに

AM-142について

このたびは「活動量計 カロリズムエキスパート AM-142」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、6秒毎に行動の判定を行い1日の活動量を「安静」「生活」「歩き」「走り」に自動で分類します。

1日の行動内容をより細かく認識して、見直し、改善を行いましょう。

◆ 安静

寝ている状態や座ってじっとしているときを「安静」に分類します。
人体は安静な状態でも、生命を維持するためにエネルギーを消費します。

◆ 生活

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する行動の中で、歩きや走りを伴わないものを「生活」として分類します。
足を止めて行う行動や、デスクワークや家事活動などが「生活」に分類されます。

◆ 歩き

6秒以上の連続歩行は、「歩行」に分類されます。
6秒未満の短い歩行は、生活の動きとして「生活」に分類されます。

◆ 走り

6秒以上の連続走行は、「走り」に分類されます。
6秒未満の短い走行は、生活の動きとして「生活」に分類されます。

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「傷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。
 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	本器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	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おかない
→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。

取り扱い、保管、お手入れについて

■取り扱いについて



禁止

- 絶対に分解しない →故障するおそれがあります。
- 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
→当たってけがをするおそれがあります。
→破損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



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

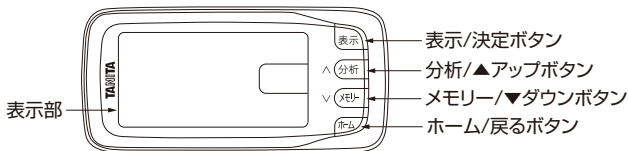


必ず守る

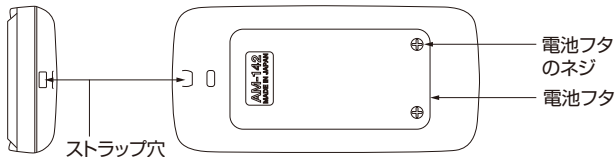
- アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない
→故障や部品の割れ・変色などのおそれがあります。

各部の名称

〔表面〕



〔裏面〕



※本書に記載されているイラストはイメージ図です。

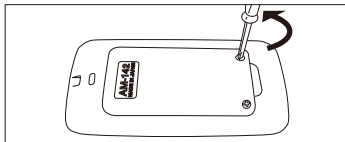
付属品

- ☒ 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 ☐ 撮取りカロリー表 ☐ ドライバー
☐ お試用電池(CR2032コイン形リチウム電池×2個)

※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。

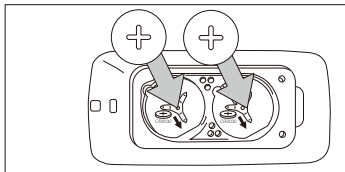
※不足しているものがありませんでしたら、お客様サービス相談室(☎P.57参照)までご連絡ください。

電池を入れる



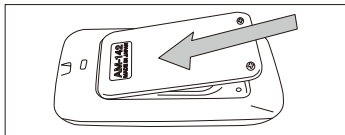
①本器裏側の電池フタのネジを、付属のドライバーまたは、市販の小型ドライバーを使ってゆるめる。

②電池フタを外す。

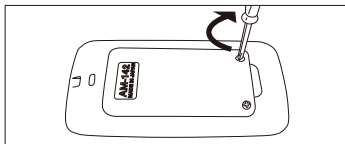


③電池(CR2032)を⊕側を上にして、矢印の方向から先に入れる。

※電池交換の際は、2つの電池を両方外してから、新しい電池に交換してください。また、古い電池と新しい電池を混ぜて使わないください。



④電池フタを矢印の方向から先に入れる。



⑤電池フタのネジをしっかりと締める。

設定画面になります。必ず、各項目の設定を最後まで完了させてください。
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。
また、設定画面のまま放置すると、設定内容が反映されません。
⇒P.8参照

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.8参照

【電池マーク】について

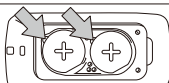
 点減	電池残量が少なくなっています。すみやかに2つの新しい電池(CR2032)に交換してください。
 表示	電池残量がなくなりました。測定はできません。2つの新しい電池(CR2032)に交換してください。

※付属の電池は、お試用電池のため、寿命が短い場合があります。

※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)を想定使用した場合の寿命は、約6か月です。

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。
- ◆測定値を本体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までの記録は消去されます。
- ◆記録を出来るだけ残すには、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。

※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。

※電池フタの開閉、電池の入れ方はP.6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。

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)

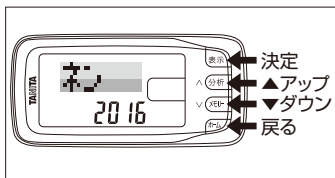
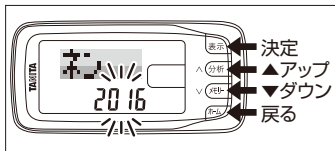
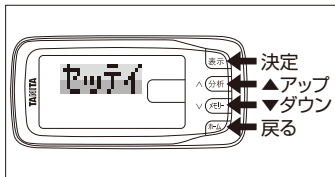
※古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

※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

西暦を設定する

例:2016年と設定する場合



- ①電池を入ると、液晶画面に「セッテイカイシ」と表示される。

※設定内容を変更する場合は、P.45を参照してください。

※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。

- 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、上段に「年」、下段に「2016」と表示される。

- ③▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「年」を合わせる。

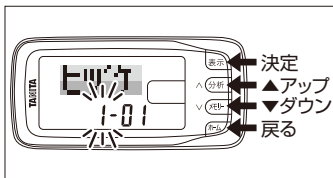
長押しすると早送りします。
(設定範囲:2016年~2050年)

- ④決定ボタンを押して決定する。

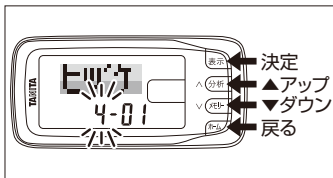
※間違っ決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押してください。

日付を設定する

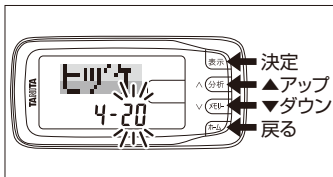
例:4月20日と設定する場合



- ①西暦を設定後、上段に「ヒツケ」
下段に「1-01」と表示される。



- ②▲アップボタン/▼ダウンボタンを
押して、「月」を合わせる。
長押しすると早送りします。



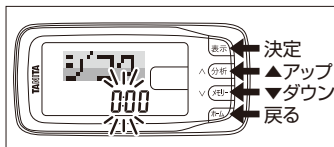
- ③決定ボタンを押して決定する。
※間違えて決定ボタンを押した場合は、
戻るボタンを押してください。
- ④続いて「日」が点滅する。上記と同
様に設定する。

次ページへつづく

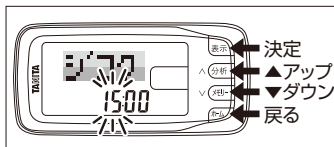
設定をする

時刻を設定する

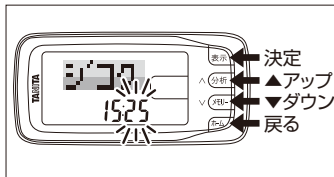
例:PM3:25と設定する場合 ※時計は24時間表示です。



- ① 日付を設定後、上段に『シ』、下段に『000』と表示される。



- ② ▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「時」を合わせる。
長押しすると早送りします。

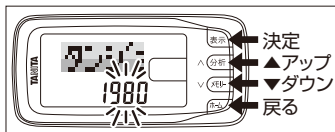


- ③ 決定ボタンを押して決定する。
※間違えて決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押してください。
- ④ 続いて「分」が点滅する。上記と同様に設定する。

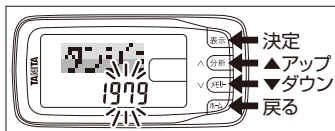
※時刻を正確に合わせるには、「分」が点滅している状態で時報に合わせ決定ボタンを押します。

誕生日を設定する

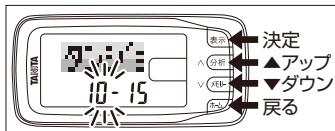
例: 1979年10月15日と設定する場合



- ①時刻を設定後、上段に「タンジヨウビ」、下段に「1980」と表示される。



- ②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「生まれた年」を合わせる。
長押しすると早送りします。
(設定範囲: 1900年～2050年)



- ③決定ボタンを押して決定する。
※間違えて決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押してください。
- ④続いて「月・日」が点滅する。上記と同様に「生まれた月・日」を設定する。

次ページへつづく

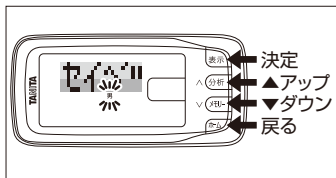
※誕生日設定後『セッテイエラー』と表示された場合、今日の日付よりも未来の誕生日を設定しています。誕生日を設定するところからやり直してください。

※5才以下の設定を行うと、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。

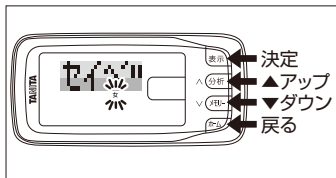
設定をする

性別を設定する

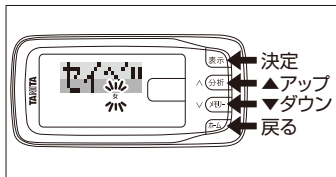
例:女性と設定する場合



- ①誕生日を設定後、上段に『セイベリ』、下段に『男』と表示される。



- ②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「性別」を合わせる。

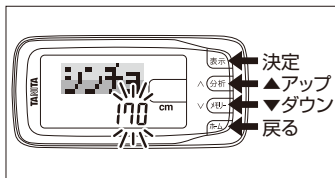


- ③決定ボタンを押して決定する。

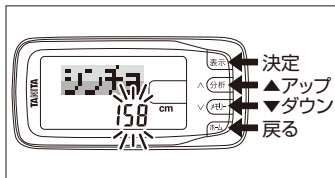
※間違っ決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押してください。

身長を設定する

例:身長158cmと設定する場合

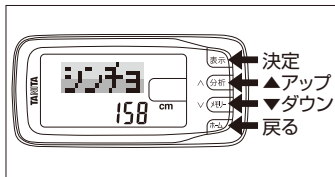


- ①性別を設定後、上段に『シンチョ』、下段に『170』と表示される。



- ②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「身長」を合わせる。

長押しすると早送りします。
(設定範囲:90cm~220cm)



- ③決定ボタンを押して決定する。

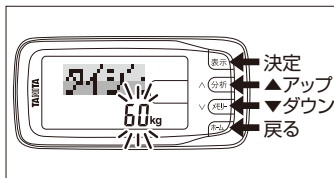
※間違えて決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押してください。

次ページへつづく

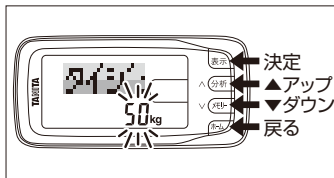
設定をする

体重を設定する

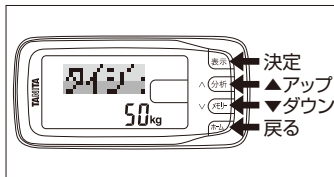
例:体重50kgと設定する場合



- ①身長を設定後、上段に『175』、下段に『60kg』と表示される。



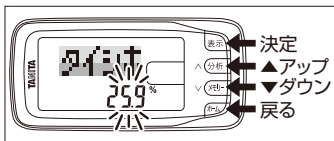
- ②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「体重」を合わせる。
長押しすると早送りします。
(設定範囲:20kg～150kg)



- ③決定ボタンを押して決定する。
※間違っ決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押してください。

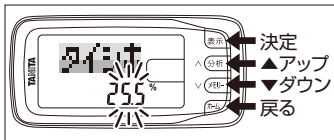
体脂肪率を設定する

例:体脂肪率25.5%と設定する場合



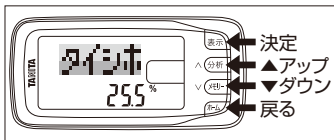
- ①体重を設定後、上段に「タニタ/タニタ」、下段に「体脂肪率」が表示される。

※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。
※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。



- ②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「体脂肪率」を合わせる。

長押しすると早送りします。
(設定範囲:5.0%~75.0%)



- ③決定ボタンを押して決定する。

※間違えて決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押してください。

次ページへつづく

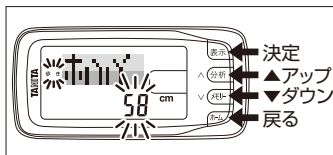
お知らせ

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。

設定をする

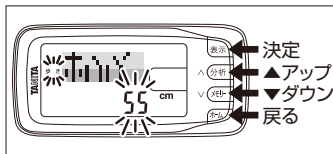
歩きの歩幅を設定する

例: 歩きの歩幅を55cmと設定する場合



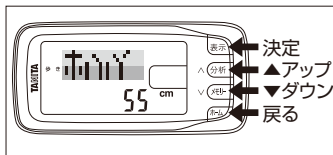
- ① 体脂肪率の設定後、上段左に「歩き」が点滅し、上段右に「歩幅」が表示する。下段には「歩きの歩幅」が表示される。

※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。



- ② ▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「歩きの歩幅」を合わせる。

長押しすると早送りします。
(設定範囲: 20cm ~ 150cm)

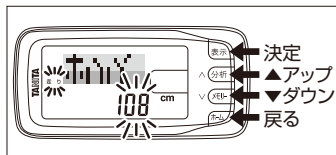


- ③ 決定ボタンを押して決定する。

※間違えて決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押してください。

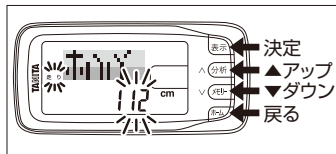
走りの歩幅を設定する

例: 走りの歩幅を112cmと設定する場合



- ① 歩きの歩幅設定後、上段左に『走り』が点滅し、上段右に『歩幅』と表示する。下段には『走りの歩幅』が表示される。

※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。

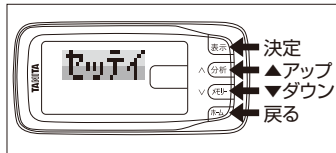


- ② ▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、『歩幅』を合わせる。

長押しすると早送りします。
(設定範囲: 20cm~200cm)

- ③ 決定ボタンを押して決定する。

※間違えて決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押してください。



- ④ 画面に『セッテイカンノウ』と表示される。

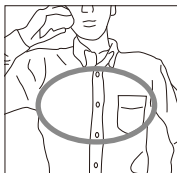
- ⑤ 決定ボタンで最終決定する。

すべての設定が完了しました。

※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。

装着する

上半身に装着する



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、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。

⚠ 注意



本器をズボンのうしろポケットに入れないでください。
破損してけがをするおそれがあります。

※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。

※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。

落下防止ストラップを使い装着する



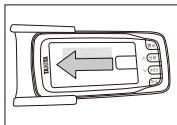
胸ポケットに入れる際は落下防止ストラップを使用し、クリップをポケットのふちにつけることをおすすめします。



※クリップをはさんだまま、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おそれがあります。

※ベルトなど厚いものにはさむとクリップを破損するおそれがありますので、ご注意ください。

スライドクリップを使い装着する



①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る。

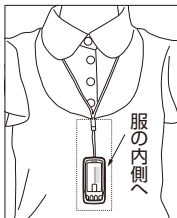
※ボタンの反対側からのみ、取り付けられます。



②クリップを服に挟んで使用する。

※落下防止ストラップ(P.18参照)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



市販のネックストラップを使い、首から下げ、胸ポケットや服の内側に入れる。

※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。

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。

⇒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。

※6秒以内の歩数については、生活活動として、総消費エネルギーに反映されています。

※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は測定可能)

◆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

◆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)
- ◆ 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

[測定結果を見る](#)

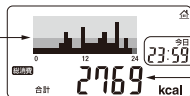


表示画面について(メインモード)

24時間カロリズムグラフ・総消費エネルギー量

①24時間

カロリズムグラフ



②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

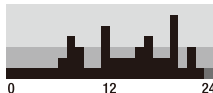
3目盛り目…1.5倍以上～2.0倍未満

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)

4目盛り目～7目盛り目
までがオレンジゾーン
です。

1目盛り目～3目盛り目
までがブルーゾーン
です。



← 現時点は点滅します

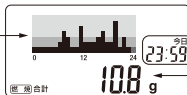
② 総消費エネルギー量

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。

24時間カロリズムグラフ・脂肪燃焼量

①24時間 カロリズムグラフ

→



②脂肪燃焼量

← 10.8 g

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。(P.24参照)

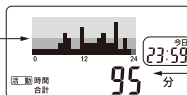
② 脂肪燃焼量

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。

24時間カロリズムグラフ・活動時間

①24時間 カロリズムグラフ

→



②活動時間

← 95 分

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。(P.24参照)

② 活動時間

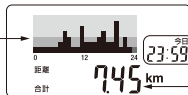
安静よりも大きな活動をしたときの、合計時間です。
走行活動時間、歩行活動時間、生活活動時間の合計です。

表示画面について(メインモード)

24時間カロリズムグラフ・距離

①24時間

カロリズムグラフ



②距離

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。(P.24参照)

② 距離

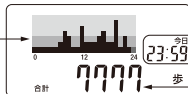
歩行、走行によって移動した距離の合計です。

歩きの歩幅と走りの歩幅と、それぞれの歩数から計算されます。

24時間カロリズムグラフ・歩数

①24時間

カロリズムグラフ



②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。(P.24参照)

② 歩数

歩いた歩数と走った歩数の合計歩数です。

表示画面について(分析モード)

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.46を参照してください。

「走り」とその分析
グラフが点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリーのときは、分析グラフは点滅しません。

② 走行活動エネルギー量

走って消費したエネルギー量です。走っている最中の安静時代謝量は含まれません。

(速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。

表示画面について(分析モード)

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。1目盛は、50kcalです。

※1目盛当たりの数値は変更できます。P.46を参照してください。



※過去メモリーのときは、分析グラフは点減しません。

② 歩行活動エネルギー量

歩いて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。1目盛は、50kcalです。

※1目盛当たりの数値は変更できます。P.46を参照してください。



※過去メモリーのときは、分析グラフは点減しません。

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。

表示画面について(分析モード)

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。1目盛は、50kcalです。

※1目盛当たりの数値は変更できます。P.46を参照してください。



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



③ 割合

② 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」のグラフは出ません。

※1目盛当たりの数値は変更できます。P.46を参照してください。

「走り」とその
分析グラフが
点滅します。



※過去メモリーのときは、分析グラフは点滅しません。

※表示項目を点滅で表します。

② 走行脂肪燃焼量

走って燃焼した脂肪量です。

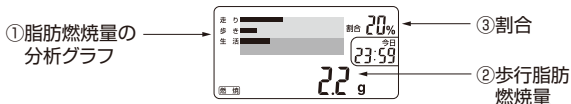
(速いペースで階段を下りると、走りに分類されることがあります。)

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。

表示画面について(分析モード)

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。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」のグラフは出ません。

※1目盛当たりの数値は変更できます。P.46を参照してください。



※過去メモリーのときは、分析グラフは点減しません。

② 歩行脂肪燃焼量

歩いて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



③ 割合

② 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。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」のグラフは出ません。

※1目盛当たりの数値は変更できます。P.46を参照してください。

「生活」とその分析グラフ →



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリーのときは、分析グラフは点滅しません。

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。

表示画面について(分析モード)

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」のグラフは出ません。

※1目盛当たりの数値は変更できます。P.46を参照してください。



※過去メモリーのときは、分析グラフは点減しません。

② 走行活動時間

走っていた時間です。

(速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



③割合

②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。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」のグラフは出ません。

※1目盛当たりの数値は変更できます。P.46を参照してください。

「歩き」とその
分析グラフ
が点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリーのときは、分析グラフは点滅しません。

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。

表示画面について(分析モード)

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。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」のグラフは出ません。

※1目盛当たりの数値は変更できます。P.46を参照してください。



※過去メモリーのときは、分析グラフは点滅しません。

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、そして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」のグラフは出ません。

※1目盛当たりの数値は変更できます。P.46を参照してください。

「走り」とその
分析グラフが
点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリーのときは、分析グラフは点滅しません。

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。

(速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。)

※この画面から走りの歩幅調整を行い、走行距離を調整できます。P.47参照。

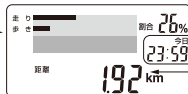
③ 割合

合計の距離に対する走行距離の割合です。

表示画面について(分析モード)

距離の分析グラフ・歩行距離

① 距離の分析グラフ



③ 割合

② 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。1目盛は、0.5km(500m)です。

※走りの歩幅と歩きの歩幅、そして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」のグラフは出ません。

※1目盛当たりの数値は変更できます。P.46を参照してください。

「歩き」とその
分析グラフ
が点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリーのとき
は、分析グラフは点滅
しません。

② 歩行距離

歩いた距離です。

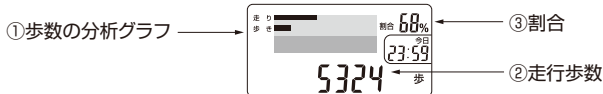
歩きの歩幅と歩数から計算されます。

※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。P.47参照。

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」のグラフは出ません。

※1目盛当たりの数値は変更できます。P.46を参照してください。

「走り」とその分析グラフが点滅します。



※過去メモリーのときは、分析グラフは点滅しません。

※表示項目を点滅で表します。

② 走行歩数

走った歩数です。

(速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.48参照。

③ 割合

合計の歩数に対する走行歩数の割合です。

表示画面について(分析モード)

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。1目盛は、500歩です。

※歩行活動のない「安静」と「生活」のグラフは出ません。

※1目盛当たりの数値は変更できます。P.46を参照してください。



が点滅します。

※過去メモリーのときは、分析グラフは点滅しません。

※表示項目を点滅で表します。

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.48参照。

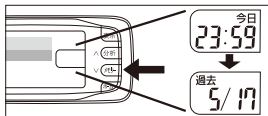
③ 割合

合計の歩数に対する歩行歩数の割合です。

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憶します。また、消したくない過去メモリーを保護することもできます。合計で過去14日分の保存が可能です。

過去メモリーを見る

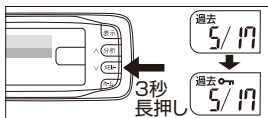


メモリーボタンを押すと「今日」「時刻」の表示が「過去」「日付」の表示に変わります。メモリーボタンを押すごとに過去14日分のメモリーが確認できます。

※過去メモリーが14日分無い場合、『――』と表示されます。もう一度メモリーボタンを押すと今日の値に戻ります。

使
い
方

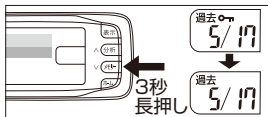
メモリーを保護して消えないようにする



保護したい日付の過去メモリー画面でメモリーボタンを3秒長押しするとカギマークが表示され、過去メモリーが保護されます。保護された過去メモリーは消えません。

※保護したメモリーも含めて、保存できるのは、14日分です。

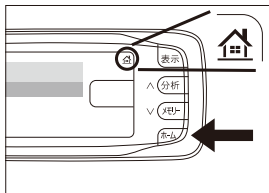
メモリーの保護を解除する



保護されている日付の過去メモリー画面でメモリーボタンを3秒長押しする。3秒長押しすると、カギマークが消え、メモリーの保護が解除されます。

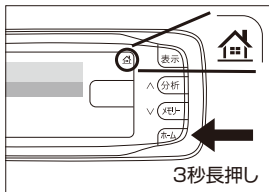
ホームボタンの使い方

ホーム画面に戻る



ホームボタンを押すと画面右上にホームマークがある画面にいつでも戻ることが可能です。

ホーム設定の仕方



①ホームにしたい画面で、ホームボタンを3秒長押しする。

②ホームマークが点灯して、ホーム設定される。

※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。

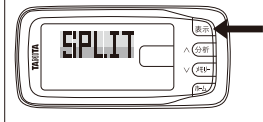
※メインモードとスプリットモードのホーム設定は同期しており、同じ画面がホームとなります。

※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。

任意の区間の測定をする(スプリット機能)

スプリット測定を始める/終わる

スプリットモードに入る(3秒長押し)



①今日の値を表示中に、表示ボタンを3秒長押しする。

※過去メモリーからはスプリットモードに入れません。

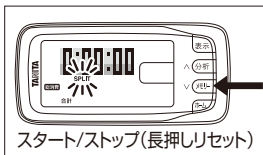
②液晶に『SPLIT』と表示される。

③「SPLIT」が点灯してスプリットモードになる。

④メモリーボタンを押してスプリット測定をスタートさせる。

※「SPLIT」が点滅して測定中であることを表します。

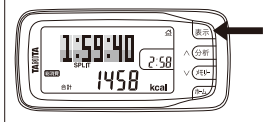
スタート/ストップ(長押しリセット)



⑤もう一度メモリーボタンを押すとスプリット測定がストップする。

⑥メモリーボタンを長押しするとリセットする。

メインモードに戻る(3秒長押し)



⑦スプリットモードからメインモードに戻る場合は表示ボタンを3秒長押しする。

※スプリット測定中であっても、メインモードに戻った場合、測定は停止します。

任意の区間の測定をする(スプリット機能)

スプリット表示の見方



① スプリット測定状態

スプリットの測定状態を表します。

SPLIT 点滅	スプリット測定中
SPLIT 点灯	スプリット停止中

② スプリット経過時間

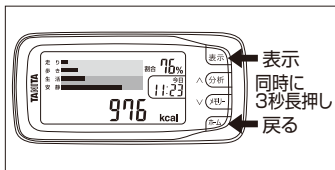
24時間カロリズムグラフの表示がなくなりストップウォッチ(最大:9時間59分59秒、最小単位:1秒)が表示され、スプリット測定時間を表します。

スプリットモード中の操作

スプリット中のボタン操作は下記の通りです。

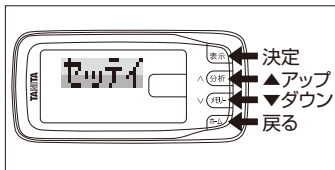
	通常押し	3秒長押し
表示	表示切替	スプリットモードとメインモードの切り替え
分析	分析切替	歩幅調整、もしくは、サンプリング測定(P47、P48参照)
メモリー	スタート/ストップ	数値のリセット
ホーム	ホームに戻る	ホームの変更(メインモードのホームも変更になります。)

設定内容を変更する



- ① 今日の値を表示中に、表示ボタンとホームボタンを同時に3秒以上押す。

※過去メモリー、スプリットモードからは設定画面には入れません。



- ② 表示部に『セッテイカシ』と表示される。

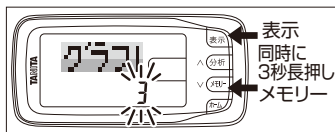
- ③ P.8「設定する」を参照して、各項目の設定内容を変更する。

※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。

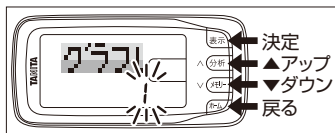
設定画面のまま放置すると、変更内容が反映されません。

分析グラフの1目盛の単位を変更する



- ①今日の値を表示中に、表示ボタンとメモリーボタンを同時に3秒以上押す。

※過去メモリーからは入れません。



- ②液晶画面に『グラフレベル』と表示する。

- ③▲アップボタン/▼ダウンボタンでグラフレベルを選択して、決定ボタンで決定する。

※1目盛当たりの値は、下記の通りです。

レベルを低くするとグラフが伸びやすくなります。逆にレベルを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。

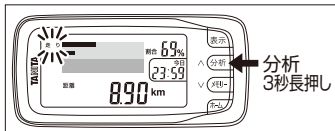
※過去メモリーの分析グラフの変更はできません。

※購入時は、レベル3に設定されています。

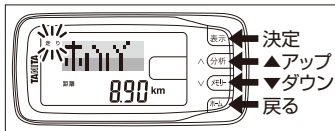
レベル	エネルギー量	脂肪燃焼量	活動時間	距離	歩数
1	10kcal	0.1g	1分	0.10km	100歩
2	20kcal	0.2g	2分	0.20km	200歩
3	50kcal	0.5g	5分	0.50km	500歩
4	100kcal	1.0g	10分	1.00km	1,000歩
5	200kcal	2.0g	20分	2.00km	2,000歩
6	500kcal	5.0g	30分	5.00km	5,000歩

歩幅や距離を調整する

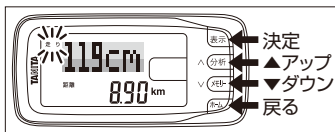
分析モードの「走行距離」「歩行距離」の画面で「走りの歩幅」と「歩きの歩幅」の調整が出来ます。



- ①調整を行いたい「走行距離」もしくは「歩行距離」の画面で分析ボタンを3秒以上長押する。



- ②上段に『歩行』と表示される。これから歩幅を調整する「歩き」もしくは「走り」の表示が点滅する。



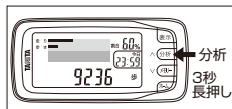
- ③決定ボタンを押すと、現在の歩幅が上段に表示される。
- ④▲アップボタン/▼ダウンボタンで歩幅を調整すると、下段の距離も変化する。
- ⑤決定ボタンで決定する。

お知らせ

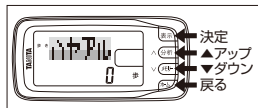
スプリットモード(P43,44参照)で距離がわかるコースを走り(歩き)、その後、歩幅を調整して距離を合わせることで、より正確な歩幅にすることができます。
歩幅を変更後、今日の値とスプリットモードの値は再計算されますが、過去メモリの値は変わりません。

歩きと走りの振り分けを調整する

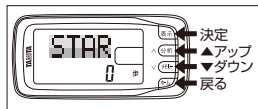
本器には、歩きの特徴と走りの特徴を覚えさせることができます。歩きと走りのサンプリングを行うことで、より正確に歩きと走りの分類を行うことができます。



- ①「走行歩数」もしくは、「歩行歩数」の画面で分析ボタンを3秒以上押す。



- ②上段に「歩行歩数100歩」と表示する。
※決定ボタンを3秒長押しすると、サンプリングを行わずにレベル調整ができます。
P.49⑩参照。



- ※戻るボタンを3秒長押しすると、サンプリングを中止して、メインモードに戻ります。



- ③決定ボタンを押すと、上段に「STAR」と表示する。

- ④実際に測定する装着方法で、早歩きを100歩連続して行う。

※手にもったり画面を見ながら測定を行うと、正確にサンプリングできません。

- ⑤サンプリングが終了すると上段に「FINISH」と表示する。

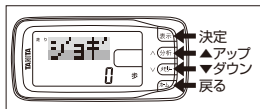
※100歩に満たなくても、十分なデータが取れた場合は、「FINISH」と表示されます。

お知らせ

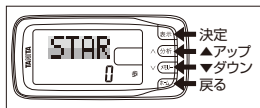
ここで行う早歩きのサンプリングは、「ここまでは歩きと分類したい」という基準になります。
また、ジョギングのサンプリングは、「ここからは走りと分類したい」という基準になります。

次ページへつづく

前ページから続く



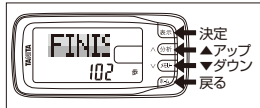
- ⑥決定ボタンを押すと、上段に『ジョギング100歩』と表示する。



- ⑦決定ボタンを押すと、上段に「START」と表示する。

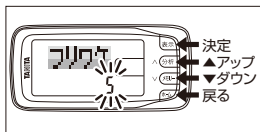
- ⑧実際に測定する装着方法で、ジョギングを100歩連続で行う。

※手にもったり画面を見ながら測定を行うと、正確にサンプリングできません。



- ⑨サンプリングが終了すると上段に「FINISH」と表示する。

※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。



- ⑩決定ボタンを押すと、上段に『フリックレベル』と表示し、下段にサンプリングから計算されたレベルが表示される。

- ⑪決定ボタンを押して、決定する。変更したい場合は、▲アップボタン/▼ダウンボタンで選択して、決定ボタンで決定する。

お知らせ

振り分けレベルは、1～20です。数字が大きいくほど、早い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、走り判定されやすくなります。

※振り分けのレベル調整が反映されるのは、レベル決定後からです。調整前の値は、変更されません。

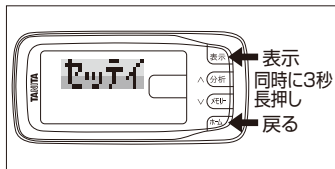
システムリセットする

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

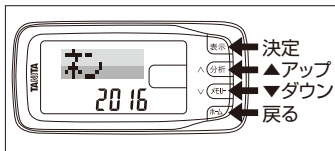
お知らせ

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。



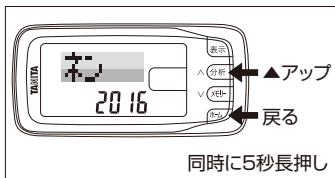
①今日の値を表示中に、表示ボタンとホームボタンを同時に3秒以上押す。

※過去メモリーからは入れません。



②液晶画面に『セッテイガイシ』と表示される。

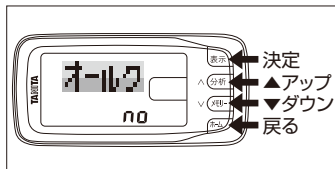
③決定ボタンを押して、『年』と表示させる。



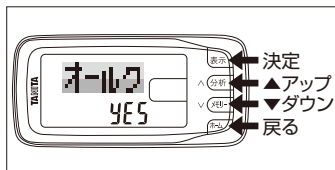
④▲アップボタンと戻るボタンを同時に5秒以上長押しする。

次ページへつづく

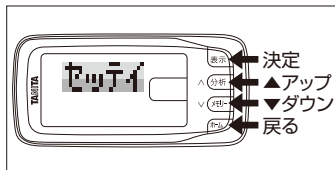
前ページから続く



- ⑤ 上段に『オールワ』と表示し、下段に『no』と表示される。



- ⑥ ▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、『YES』を選択する。
※システムリセットを行わない場合は、『no』を選択して決定ボタンを押してください。



- ⑦ 決定ボタンを押すと、全画面表示して、『セッテイカシ』と表示する。

システムリセットが行われました。

※システムリセット後は設定画面になります。P.8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.8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
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	0～1 999999kcal 1kcal単位
	走行活動エネルギー量	0～1 999999kcal 1kcal単位
	歩行活動エネルギー量	0～1 999999kcal 1kcal単位
	生活活動エネルギー量	0～1 999999kcal 1kcal単位
	安静時代謝量	0～1 999999kcal 1kcal単位
	脂 肪 燃 焼 量	0.0～1 9999.9g 0.1g単位
	走行脂肪燃焼量	0.0～1 9999.9g 0.1g単位
	歩行脂肪燃焼量	0.0～1 9999.9g 0.1g単位
	生活脂肪燃焼量	0.0～1 9999.9g 0.1g単位
	活 動 時 間	0～1 999999分 1分単位
	走行活動時間	0～1 999999分 1分単位
	歩行活動時間	0～1 999999分 1分単位
	生活活動時間	0～1 999999分 1分単位
	距 離	0.00～1 999.99km 0.01km単位

表示内容	走 行 距 離	0.00～1 999.99km 0.01km単位
	歩 行 距 離	0.00～1 999.99km 0.01km単位
	歩 数	0～1 999 999歩 1歩単位
	走 行 歩 数	0～1 999 999歩 1歩単位
	歩 行 歩 数	0～1 999 999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	14日間分
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		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 D13×W81×H39mm
本 体 質 量		約38g(電池含む)
主 な 材 質		PC
付 属 品		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、ドライバー お試し用電池(CR2032コイン形リチウム電池×2個)
生 産 国		日本

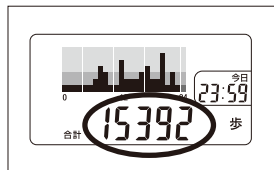
※デザインおよび製品仕様は予告なく変更する場合があります。

カロリーズム活用のヒント

おかげさまで、カロリーズムシリーズは、多くの方に支持をいただいております。カロリーズムは、様々なデータが出ますので、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。

しかし、使い始めの時は、なかなか目標を定めにくいものです。

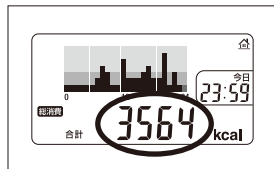
そこで、今まで使っていただいたお客様のご意見や、タニタ社内の研究などから得られた下記のデータをヒントに目標を定めてみてはいかがでしょうか？



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7000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。

TANITA	
摂取カロリー表	
もくじ	
●主食	 2
●肉類	 3
●肉類・加工	 4
●乳製品・卵類・豆類	 5
●野菜	 6
●果物・イモ類	 7
●油脂類	 8
●和食	 9-10
●洋食	 11-12
●デザート	 13-14
●アルコール	 15-16
※記載している数量は、消費カロリーの目安になります。	
出版：女子栄養大学出版部・日本食品標準成分表2010	
1 2011.00 (GN) (O)	

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減量出来る可能性があります。



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。



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分でもいいので少しずつ走ってみましょう。

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。すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください。 本書P.6.7参照
Lo表示がでた	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(CR2032)と交換してください。 本書P.6.7参照
電池を入れたのに何も表示しない	電池の向きは合っていますか？ 電池の⊕⊖の向きをご確認ください。 本書P.6.7参照
	電池が消耗しています。すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください。 本書P.6.7参照
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.18～21参照
	設定された内容が合っていますか？ 設定内容をご確認ください。 本書P.8～17参照
	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.7参照
走ってないのに走りがカウントされている	速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。本書P.48参照
Err01 Err02 マークが表示	電池を入れ直してください。 本書P.6.7参照 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.50参照
 と表示された	過去メモリーが14日分無い場合、左のような表示になります。もう一度メモリーボタンを押すと今日の値に戻ります。 本書P.41参照

アフターサービスについて

1. 保証書について

保証書は、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うえ、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)

[illegible]

＜無料修理規定＞

1. 取扱説明書等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. ご贈答品等で保証書に必要な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。

※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。

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に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、当社規定に基づき、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 AM-142
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
	(印)
	電話 ()