TANITA

取扱説明書 保証書付

FeliCa チップ内蔵活動量計

AM-151



※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

●安全上のご注意 …… 2-3
●取り扱い、保管、お手入れについて …… 3
●各部の名称 …… 4
●仕様 …… 5
●電池を入れる・交換する …… 7-8
●使いかた.1　かざして使用する …… 9-10
●使いかた.2　単独で使用する …… 11-13
●正しくご使用いただくために …… 14-15
●使いかた.3　表示を切り替える …… 16
●使いかた.4　トレーニングフラグを設定する …… 17
●使いかた.5　過去メモリーを見る …… 17
●使いかた.6　リセットする …… 18
●こんなときは …… 19
●アフターサービスについて …… 20
●保証書 …… 6

お願い

誤った使いかたをしますと、重大な事故につながるおそれがあります。本書をよくお読みいただき、正しくご使用ください。また、必要なとき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。

・FeliCaは、ソニー株式会社の登録商標です。
・FeliCaは、ソニー株式会社が開発した非接触ICカードの技術方式です。

安全上のご注意

ご使用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、安全に関する重要な内容を記載しています。
ここに示す内容をよくお読みいただき、本器を正しくご使用ください。

⚠警告	この表示の欄は「死亡または重傷※1を負うおそれのある」内容です。
⚠注意	この表示の欄は「傷害※2を負うおそれまたは物的損害※3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。

※1：重傷とは失明やけが、やけど(高温・低温)、感電、骨折、中毒などで後遺症が残るもの、および治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
※2：傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さないけが・やけど・感電などをさします。
※3：物的損害とは、家屋・家財などへの拡大損害をさします。

⚠警告

禁止

●ペースメーカーなど医用電気機器を装着されている方は、本器をスマートフォンなどの携帯通信機器やFeliCaリーダーライターなどのRFID機器にかざすとき、装着されている医用電気機器にRFID機器を近づけない
→RFID機器から医用電気機器の装着部位は15cm以上離して使用してください。
(平成15年3月総務省「電波の医用機器等への影響に関する調査研究報告書」より)医用電気機器が誤動作し、重大な事故が発生するおそれがあります。

●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。

●本器や電池を加熱しない
→本器の変形や電池の発火により、けがや火災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
→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。

●通信機能付きの機器、電磁波を発生する家電製品、および強力な電磁波のある環境では使用しない
→本器が誤動作して電池寿命に影響を及ぼすおそれや、正確に測定できないおそれがあります。
電子レンジ、IH調理器、スマートフォン、ワイヤレス通信機器、電線、発電所、電波塔の近くなどから可能な限り遠くに離れてご使用ください。

必ず守る

●本器をズボンの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。

●湿気の多い所や水のかかる所で使用しない
→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さない
→当たって破損や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、引っ掛かったりしないようにする
→ けがをするおそれがあります。

保管について

必ず守る

●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

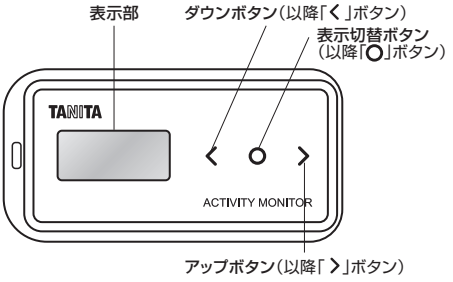
●アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない
→故障や部品の割れ・変色などのおそれがあります。
→本器の汚れは、柔らかい布で拭いてください。

お願い

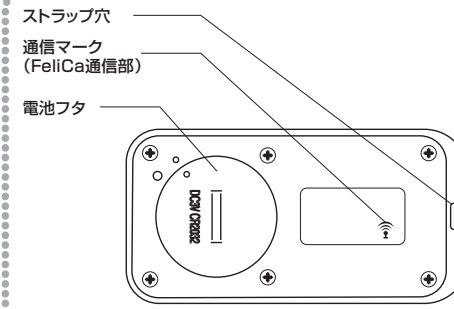
●FeliCa通信部に、メタリック系のシールを貼ると通信不良が発生するおそれがありますので、シールなど貼らないようお願いします。またFeliCa通信部のシールは通信マークとシリアルナンバーが入っていますので、剥がさないようお願いします。

各部の名称

〔表面〕



〔裏面〕



付属品

☑取扱説明書(本書)保証書付
□お試し用電池(CR2032コイン形リチウム電池×1個)
□ネックストラップ

※お試し用電池のため、電池寿命が短いことがあります。
※不足の内容物がありましたら、弊社お客様サービス相談室までご連絡ください。

仕様

検出方法		3軸加速度センサー
表示内容	総消費エネルギー量	0.0～9999.9Tkcal 0.1Tkcal単位
	歩数	0～99999歩 1歩単位
	歩行時間	0～1440分 1分単位
	活動エネルギー量	0.0～9999.9kcal 0.1kcal単位
	連続歩数	0～65535歩 1歩単位
	時計	24時間表示
	過去メモリー	7日間(総消費エネルギー量、歩数、歩行時間、活動エネルギー量、連続歩数)
内部メモリー		当日含む31日間データ(総消費エネルギー量、歩数、歩行時間、活動エネルギー量、連続歩数))
歩数精度		±5%(弊社振動試験器による)
時計精度		平均月差±1分以内(23℃±5℃)
電源		3V DC (CR2032コイン形リチウム電池×1個)
電池寿命		約3ヶ月(1日16時間使用した場合)
使用温度範囲		0～40℃
寸法		約 幅79×高さ40×奥行11 mm
質量		約 28g(電池含む)
主な材質		ABS、PET
付属品		ネックストラップ、お試し用電池(CR2032コイン形リチウム電池×1個) 取扱説明書(本書)保証書付

設定内容

年齢	6～99才
性別	男、女
身長	90.0～220.0cm
体重	20.0～150.0kg
体脂肪率	5.0～75.0%
時計	24時間表示

＜無料修理規程＞

1.取扱説明書など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うえ、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、使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷
　ロ、お買い上げ後の落下などによる故障および損傷
　ハ、付属品、消耗品の故障および交換
　ニ.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および損傷
　ホ、保証書の提示がない場合
　ヘ、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。保証期間後の修理については、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

ご販売時に貴店にて、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

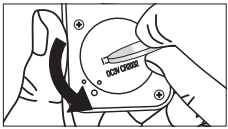
本書は、無料修理規程により無料修理をお約束するものです。お買い上げ日から以下保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※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、弊社規程に基づき、責任を持って管理いたします。

品　　名	FeliCa チップ内蔵活動量計AM-151
保 証 期 間	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 お電話　　（　　）
販売店	店名・所在地 ㊞ 電話　　（　　）

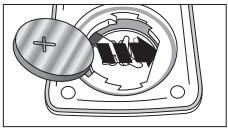
© 2019–2025 TANITA Corporation

電池を入れる・交換する

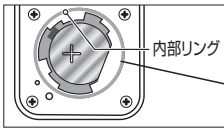


①本器裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。
※推奨コイン:500円玉

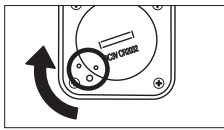
②そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。



③電池(CR2032)の⊕側を上にして、矢印の方向から先に入れる。



内部リングが外れた場合、もとに戻してください。



④電池フタのマークの位置に注意しながら、図のようにはめて、矢印の方向にしっかり締める。



⑤電池を入れ終わると、全表示点灯後、「FFFFF」が点滅表示される。

お願い

必ず守る

- 電池を入れたとき、交換したときは、Felicaリーダーライターにかざして、日時を取得する。
- 電池は⊕⊖の方向を正しく入れる。
  →間違えると故障するおそれがあります。
- 電池フタはしっかりと締める。
  →ゆるいと電池フタが落下するおそれがあります。

電池を交換したときは、再度、初期設定を行なってください。
⇒本書P.9もしくはP.12参照

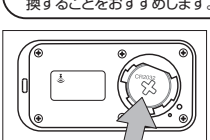
【電池マーク】について

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

※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。
※新しい電池を使用して、1日16時間使用した場合の電池寿命は、約3ヶ月です。

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。
※電池フタの開閉、電池の入れ方は本書P.7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。

※使用済み電池はお住まいの市区町村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。

使いかた.1 かざして使用する

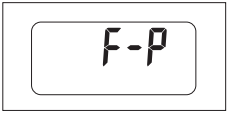
本器は単独でも使用できますが、指定のFeliCaリーダーライターにかざして使用することをおすすめします。
本器をFeliCaリーダーライターにかざすことで、日時及び事前に設定された年齢・性別・身長・体重・体脂肪率が自動的に設定されます。
ただし、以下にあてはまるときは本書P.12を参照のうえ本器の設定をしてください。

- Felica リーダーライターにかざす前に本器をご使用になるとき
- 事前に使用サイトにて個人データを登録していないとき



①電池を入れると、「FFFFF」が点滅表示されるので、FeliCaリーダーライターにかざす。

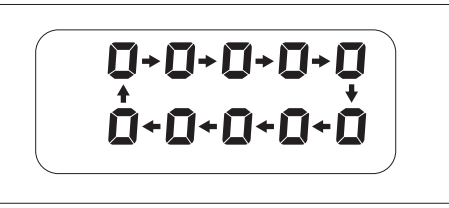
※本器裏面の通信マーク（(ᯤ)）とFeliCaリーダーライターの通信部分が合うようにかざしてください。



②本器がFeliCaリーダーライターを検知すると「F-P」が表示される。

必ず守る

- 23時55分から翌日0時5分までの10分間は、FeliCaリーダーライターにかざしての日時の設定はできません。（未配信データが残っているときの日時設定もできません）
  →これは本器の時計の遅れ進みによって、データの欠損が起きるのを避けるためです。
- できるだけ毎日かざす。
  →本器は31日分のデータをメモリしていますが、31日以上経過すると、古い日付から上書きされます。



③通信が始まると0が一桁ずつ移動表示される。通信中は本器を動かさない。

通信終了は、FeliCaリーダーライター側の指示に従ってください。本器には通信終了の表示はありません。
通信が終了したらFeliCaリーダーライターから速やかに離してください。

（そのままにしておくと通信時の消費電力が大きい為、電池の消耗が早くなります。）



④約3秒間、通信中の表示が続き、総消費エネルギー量の表示になる。

以上で設定は終了です。

※FeliCaリーダーライターへかざすときは、なるべく近づけるようにお願いします。（通信表示を確認してください）

※最初にかざさずに単独でご使用になるときは、本書P.12をご覧ください。

※設定された後、本器は継続的に測定を行います。
本器を放置するなど3分間動きを感知しないと、表示が消えます。（省電力モード）

※本器を持つなどして動きを感知すると、自動的に表示が戻ります。

※設定後に「○」ボタンを2秒長押しすると、設定内容が確認できます。表示したままにしておくと、約30秒で現在の表示に戻ります。

過去メモリー表示中は設定内容の確認ができません。

使いかた.2 単独で使用する

本器はFeliCaリーダーライターにかざしてパソコンなどに接続せずに単独でご使用になることもできます。この場合、年齢・性別・身長・体重・体脂肪率・時刻を設定する必要があります。
なお、単独でご使用になるとき、正確な日時を取得できませんので、パソコンなどで正しい過去メモリーを見ることができなくなります。FeliCaリーダーライターに本器をかざしてご使用になることをおすすめします。

お願い

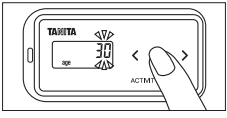
●FeliCaリーダーライターにかざして正しい日時を取得することをおすすめします。
→取過していないと、本器が正しい日時をもっていないため、過去の測定データをパソコンなどでご覧になれません。
●時刻をむやみに変えない(当日分は、1時間ごとメモリー)。
→未来に進めると、その間のデータは0、過去に戻すとその間のデータはなくなります。

お知らせ

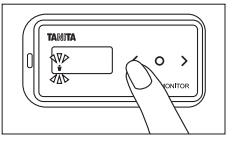
Felicaリーダーライターにかざさず、日時取得をしていなくても、データの保存は可能です。
本器を活動量計として単独で使用しているとき、本器で過去1週間の測定データをご覧になれます。
本器は、毎日0:00分になると自動的に今日の測定値が過去メモリーに保存されます。



①電池を入れると、「FFFFF」が点滅表示される。



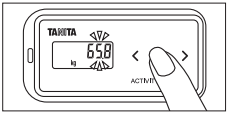
②「○」ボタンを2秒長押しすると年齢が点滅する。「＜」または「＞」ボタンで設定し、「○」ボタンを押して決定する。



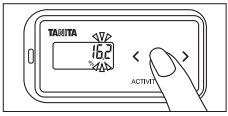
③次に性別（♂♀）が表示される。男性（♂）、女性（♀）、を「＜」または「＞」ボタンで設定し、「○」ボタンを押して決定する。



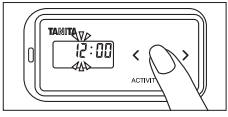
④次に身長が点滅する。「＜」または「＞」ボタンで設定し、「○」ボタンを押して決定する。



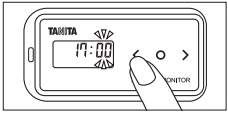
⑤次に体重が点滅する。「＜」または「＞」ボタンで設定し、「○」ボタンを押して決定する。



⑥次に体脂肪率が点滅する。「く」または「 >」ボタンで設定し、「○」ボタンを押して決定する。



⑦次に時計の「時」が点滅する。「く」または「 >」ボタンで設定し、「○」ボタンを押して決定する。



⑧次に「分」が点滅する。「く」または「 >」ボタンで設定し、「○」ボタンを押して決定する。

以上で設定は終了です。

※設定のとき、「く」または「>」ボタンを長押しすると、早送りします。
身長・体重・体脂肪率は、1の位が早送りします。

※設定をやりなおす、もしくは途中でやめるときは電池を抜いて入れなおしてください。

※設定後に「○」ボタンを2秒長押しすると、設定内容が確認できます。表示したままにしておくと、約30秒で現在の表示に戻ります。
過去メモリー表示中は設定内容の確認ができません。

※設定した内容を変更したいときはFeliCaリーダーライターにかざして設定を上書きするか（本書P.9参照）、リセットするか（本書P.18参照）してください。

正しくご使用いただくために

正しく測定するために以下の点をよくお読みいただき、正しくご使用ください。

身につける場所

●胸ポケットに入れる

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。

※本器をズボンのポケットに入れると破損してけがをするおそれがあります。

※スマートフォンと一緒にポケットに入れると誤動作をするおそれがあります。スマートフォンと一緒にポケットに入れないでください。



●首から下げる

付属のストラップを付けて首から下げ、服の内側に入れる。

※服の外側に出して本器がおおきくゆれる場合、身体活動を正確に測定できないことがあります。

歩数などの測定について

●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、それまでの測定値に加算して表示します。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。

※本器には省電力モードがついていますので、約3分以上動きを感知しないと表示が消えます。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示が戻ります。

次のような場合、活動量が正しく測定できないときがありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

◆乗り物に乗ったとき
- 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
- ジャンプなど瞬間的な動き、激しいスポーツ（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のとき
- 装着箇所が不規則に動くとき

◆重い荷物などを持ったとき
- 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。

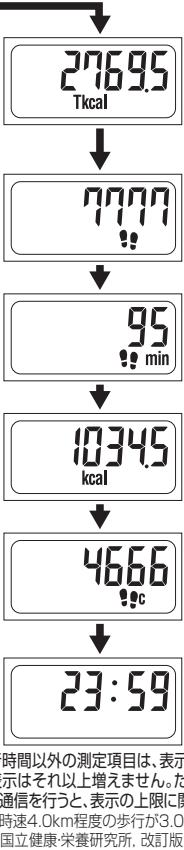
◆不規則な歩行をしているとき
- すり足のような歩きかた（雪道など）
- サンダル、ゾウリなどの履物での歩行
- 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

お知らせ

●測定値は、毎時00分になると記憶されます。電池を交換すると毎時00分から電池交換までの測定値は消去されます。時間に関しては、たとえば14時50分に電池を交換すると、14時00分からの再設定になります。ただし、0時00分から0時59分までの時間帯は、12時00分からの再設定になります。

使いかた.3 表示を切り替える

「○」ボタンを押すと、表示項目が切り替わります。



①総消費エネルギー量（Tkcal）
今日の午前0時から現時点までの消費エネルギー量の累計です。
※安静時代謝量と生活活動によって生じた活動エネルギー量の総数です。そのため、活動をしていなくても安静時代謝量の分は数値が自動的に加算されていきます。

②歩数（👣）
歩いた歩数です。

③歩行時間（👣 min）
歩いた時間です。

④活動エネルギー量（kcal）
測定中に消費した活動エネルギー量です。
（安静時代謝量は含まれません。）

⑤連続歩数（👣c）
3.0METs *1以上の活動強度で10分以上連続して歩いた歩数です。連続した歩行の途中で1分以内の休憩は継続とみなします。

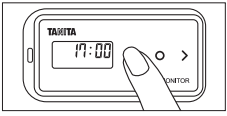
⑥時計（24時間表示）
現在の時刻です。

歩行時間以外の測定項目は、表示の上限（☞P.5）に達すると、本器上の表示はそれ以上増えません。ただし、FeliCaリーダーライターにかざして通信を行うと、表示の上限に関係なく測定された値が送信されます。

＊1 時速4.0km程度の歩行が3.0METsの目安とされています。
国立健康・栄養研究所, 改訂版「身体活動のメッツ（METs）表」,2012.

使いかた.4 トレーニングフラグを設定する

本器ではトレーニングフラグを設定することによって、トレーニングの実施の有無を記録することができます。トレーニングを実施するときはトレーニングフラグを設定することをおすすめします。



①時計または、測定項目を表示中に、「く」ボタンを2秒以上長押しする。



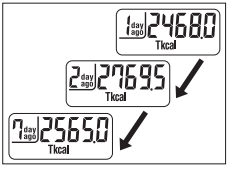
②「m」が点灯し、時計の表示になります。

トレーニングフラグを解除するときは、再度「く」を2秒以上長押ししてください。

お知らせ

●トレーニングの実施の有無は使用サイトで確認することができます。
●過去メモリー表示中はトレーニングフラグの設定はできません。

使いかた.5 過去メモリーを見る



測定項目を表示しているときに、「く」または「 > 」ボタンを押すと、過去7日分の過去メモリーを見ることができます。過去メモリー表示中に「O」ボタンを押すと、現在の表示に戻ります。

お知らせ

●本機は毎日0:00になると自動的に今日の測定値が過去メモリーに保存されます。
●過去メモリーを表示したままにしておくと約30秒で、現在の表示に戻ります。

使いかた.6 リセットする

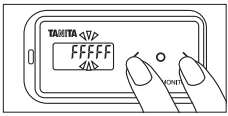
設定した内容を初期の状態、メモリーされている全ての測定値を「0」にするときに行います。

お知らせ

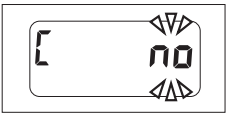
リセットすると、本器は工場出荷時の状態に戻り、設定した内容、メモリされている全ての値は元には戻りません。

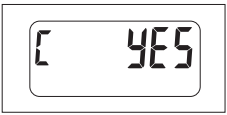


①本書P.8を参照し、電池を入れなおす。(いったん抜いて、もう一度入れる)
「FFFFF」が点滅表示される。



②「く」および「 > 」ボタンを同時に約5秒長押しすると、「[no」が点灯表示される。





③「く」または「 > 」ボタンを押して、「[YES」を表示させる。



③「○」ボタンを押すとリセットされ、「FFFFF」点滅表示に戻る。

再度ご使用になるとき、本書P.9もしくはP.12を参照し再設定してからご使用ください。

こんなときは

マークが点滅する	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。また、電池交換をしたあと、できるだけ早くFeliCaリーダーライターにかざしてください。
マークとLoが表示される	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(CR2032)と交換してください。
電池を入れたのになにも表示されない	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。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。
Err01が表示される	通信エラーしました。 本器をFeliCaリーダーライターから外して、再度かざしてください。
Err02が表示される	機器のエラーが発生しました。電池を取り出し表示が消えたことを確認した後、電池を入れてください。「FFFFF」が表示されますので本書P.9もしくはP.12を参照し再設定してからご使用ください。
測定された値が少ない／多い	正しく装着していますか? 本書P.14を参照し正しく装着してください。 不規則な歩行になっていませんか? 本書P.15を参照し状況をご確認ください。
使用を開始した後、不意に「FFFFF」が表示される	スマートフォンなどの通信機能付き機器、電磁波を発する家電製品の近くで使用されると、本器が誤作動して不意に「FFFFF」が表示されるおそれがあります。 本書P.9もしくはP.12を参照し再設定してから、通信機能付きの機器、電磁波を発生する家電製品から離してご使用ください。

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にご連絡のうえ、本器と保証書をお送りください。
- ●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

ホームページアドレス https://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

通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間 / 9:00～17:00（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