

健康的で美しくなるための

スタイリッシュ

Stylishの法則



普段の生活

+



ちょっとした努力

||



スタイリッシュ

Stylish

スタイリッシュになるには、こまめに生活活動の中で身体を動かすことと、適度な運動が大切です。

健康づくりのための運動指針

「エクササイズ(EX)」に対応した万歩計

メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクを回避するため、厚生労働省により「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド)」が策定されました。運動指針では、身体活動の強さを「メッツ」、量を「エクササイズ(メッツ×時間)」という単位で表し、3メッツ以上の身体活動を1週間に23エクササイズ行うことを目標値としています。

身体活動の中でも「いつでもどこでも誰でもできるウォーキング」は推奨されています。

メッツとは？

身体活動の「強さ」を安静時の何倍に相当するかで表す単位。

1メッツは座って安静にしている状態。普通歩行が3メッツ、速歩が4メッツに相当します。

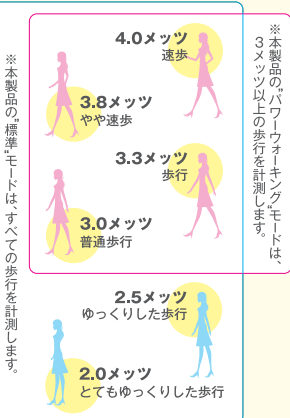
エクササイズとは？

身体活動の「量」を表す単位。「メッツ」に「身体活動の実施時間(時)」をかけたものです。

身体活動の強さ(メッツ)×時間=エクササイズ

例:普通歩行(3メッツ)×1時間=3エクササイズ
速歩(4メッツ)×1.5時間=6エクササイズ

ウォーキングでのメッツの目安



製品仕様	
電源	DC3V (CR2032 リチウム電池1個)
電池寿命	約6ヶ月(1日1万歩または1日4時間使用にて)
外形寸法	76×31×10mm(幅/高/厚)
質量	約22g(電池を含む)
材質	本体:ABS樹脂 前面パネル:アクリル樹脂
原産国	中国
付属品	クリップ付ストラップ、お試用電池(CR2032×1個)、簡易ドライバー、取扱説明書(保証書付き)
JANコード	ブラック:4979881107015 ホワイト:4979881107008 ピンク:4979881107022 バイオレット:4979881107039
希望小売価格	5,250円(本体価格 5,000円)

歩きを楽しむ 万歩計®

歩数計の代名詞「万歩計」は
山佐時計計器株式会社の登録商標です。

安全に関するご注意 ご使用前に必ず取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

- 製品改良のため、仕様・外観は予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
- 印刷物と実物では多少色味が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。
- カタログの記載内容は2009年(平成21年)12月現在のものです。

YAMASA 山佐時計計器株式会社

本社・東京都目黒区中央町 1-5-7 〒152-8691
TEL.03-3792-4111(代) FAX.03-3792-4196

大阪営業所・大阪府大阪市中央区淡路町 2-4-3 ISOビル3F 〒541-0047
TEL.06-6232-1341(代) FAX.06-6232-1344

インターネットホームページアドレス <http://www.yamasa-tokei.co.jp>

お客様サービス室

TEL.03-3792-1364

(受付時間/ 9:00~17:45 土・日・祝祭日除く)

●お求めは山佐製品販売店の…

© 2009.12 YAMASA

PRINTED IN JAPAN



環境にやさしい「大豆油インキ」を使用しています。

ポケット万歩®
パワーウォーカー® EX
EX-700

YAMASA



コレって
万歩計。

3D
センサー
ポケット・バッグ
用

多彩な機能で、 スタイリッシュにヘルスサポート。

目標は3メッツ以上の歩行を 1週間に23エクササイズ

ゆっくり歩いている時よりも、速く歩いている方が「活発な身体活動」になります。「パワーウォーキング」モードでは、3メッツ以上の歩行のみカウントしますので運動指針(エクササイズガイド)に対応した計測が可能です。

※3メッツは時速約4kmの歩行。歩幅60cmならば、1分間に約110歩以上をカウントします。



めぞう、1週間23エクササイズ!!

歩行強度(メッツ)表示で 3メッツ以上を確認

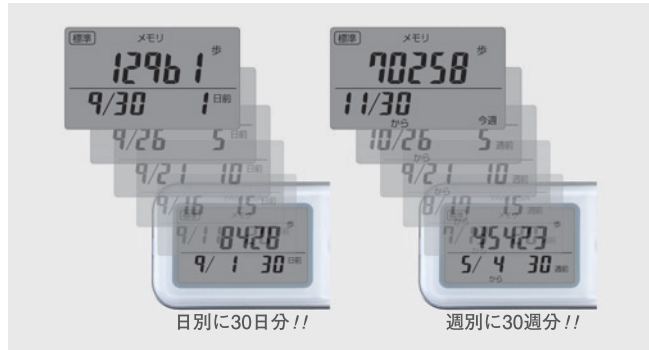
過去1分間の歩行による身体活動の強さを表示しますので、3メッツ以上のウォーキングができているかを確認できます。



3メッツ以上を意識しよう!!

30日・30週間分のメモリーデータが目標管理を高める

日別に30日分、週別に30週分のすべての計測データを自動でメモリーします。半年間以上のデータを保存できるので特定保健指導期間もサポート。



日別に30日分!!

週別に30週分!!

※データ保存機能付きで、電池交換をしても、前日までのメモリーデータは消えません。

歩行判定機能がしっかり歩数を計測

歩行以外の振動を制御します。その1例として、歩き始めてからしばらくの間は、動きが歩行であるかを見極めているので歩数カウントされません。10歩以上継続して歩くと、それまでの歩数をまとめて表示します。



ポケット・バッグインタイプで 誰にも知られず健康管理

高性能3方向加速度センサーを採用しているため、ポケットやバッグの中ですっきり計れます。着けているところが外から気づかれず落とす心配もありません。



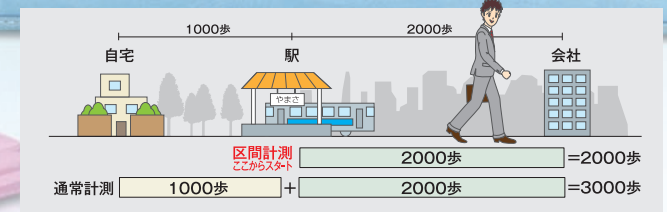
※首かけストラップは市販の物をご利用ください。

区間計測は2区間分を表示

通常の計測とは別に任意の区間で計測が可能です。例えば駅から会社まで計測したい時などにお使い下さい。また累計機能としても歩数データなら999999歩まで計測可能です。



いつから計測しているかもハッキリ確認!!



※通常の計測とは独立して計測するため、リセットしても通常のデータは消えません。

超薄型の スマートボディ!! ↓



〈原寸大〉

最薄部8.5mm

多彩なデータを表示

歩数・エクササイズ量・歩行距離・消費カロリー・体脂肪燃焼量・歩行時間・歩行速度・カレンダーの表示切り替え。

※消費カロリー・歩行速度は「標準」モードのみ表示。
体脂肪燃焼量は「パワーウォーキング」モードのみ表示。

当日⇒日別メモリー⇒週別累計メモリー⇒
区間計測1⇒区間計測2の表示切り替え

“標準”モードと “パワーウォーキング”モードの切り替え

すべての歩行(標準)と3メッツ以上の歩行(パワーウォーキング)を同時に計測し、それぞれの画面で表示。



〈原寸大〉

30日・30週間分のメモリーデータを表示

日別に30日分、週別に30週分の自動メモリーされた過去のデータを表示。



Color Variation

