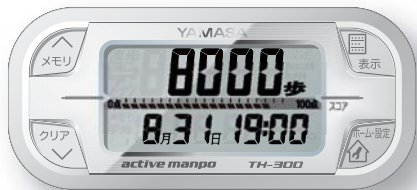


YAMASA

アクティブ万歩 active manpo

取扱説明書(保証書付)



TH-300

東京都健康長寿医療センター研究所
青柳幸利博士 監修

- アクティブ万歩 TH-300 をお買い上げいただきありがとうございます。この製品をお使いいただくため、ご使用前にこの説明書をよくお読みください。
 - お読みになったあとも、この保証書付取扱説明書をいつでも見られるところに保管しておいてください。
 - 「万歩計」®は山佐時計計器株式会社の登録商標です。
- ※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

ご注意 (警告・注意)

警告 安全上のご注意

- ◆電池や本体を幼児の手の届かないところに保管してください。
- ◆万一電池や電池フタを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。
- ◆電池は火の中に投げないでください。破裂する恐れがあります。
- ◆電池の＋を間違えないようにしてください。使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。
- ◆ストラップなどを持って、振り回さないでください。ケガをする恐れがあります。
- ◆本体をズボンの後ろポケットに入れないでください。ケガをしたり、本体が破損する恐れがあります。
- ◆病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動していない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

- 1 -

ご注意 (警告・注意)

注意 取扱上のご注意

- ◆防水構造ではありません。水がかかる場所での使用、保管は避けてください。
- ◆直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ホコリ、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。
- ◆分解したり、内部をいじったりしないでください。
- ◆本体に強い衝撃を与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
- ◆汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。
- ◆長期間(3ヶ月以上)使用しない時は電池を取り外しておいてください。
- ◆本体をポケットやカバンで携帯電話機と同じ処に入れて密着した場合、誤作動する可能性があります。携帯電話機とは離して使用してください。

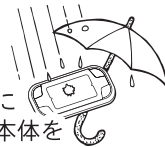
注意 水濡れにご注意ください。

本体は防水構造ではありませんので、水濡れに注意してください。水濡れさせた認識が無くても下記のような状況によっては水分が浸入して本体内部を腐食させる可能性があります。

衣類と一緒に洗ってしまった。



雨の日に屋外で本体を取り出した。



ポケットに入れていて汗で濡れた。



濡った物と一緒にポケットやバッグに入れた。



濡れた手で操作した。



無償保証期間内でも水濡れによる故障は有償修理になります。

- 2 -

- 3 -

装着方法について

歩数を正しく測るために、胸ポケットや抱えたカバンなどでご使用下さい。



- **ポケットでの使用：**
ポケットにそのまま入れて使用できます。ズボンの後ろポケットには入れないでください。座った時に破損する恐れがあります。



- **首からさげる：**
ジョギングや活動のはげしい時は衣服の下などに入れて大きく揺れないようにしてください。



- **カバンでの使用：**
ポケットや仕切の中に入れてください。



注) ストラップは落下防止のためのものです。本体を腰やカバンなどにぶら下げないでください。

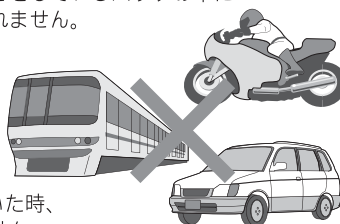
— 4 —

次のような場合、正しい測定が出来ない可能性があります

平地での歩行動作が基本です。

次のような場合、正しい測定ができない可能性があります。

1. 腰やカバンにぶら下げた時や、足または腰に当たって不規則な動きをしているバッグの中に入れていた時など、本体が不規則に動く場合は正しくカウントされません。
2. すり足のような歩き方やサンダル、ゲタ、ソウリなどの履き物で歩いた時は正確にカウントされません。また、混雑した街などで歩行が乱れた時なども、正確にカウントされません。
3. 立ったり座ったりする時や、乗り物などの上下振動の多いところなどでは正確にカウントされません。
4. ジョギングなど歩行以外のスポーツをしたり、非常にゆっくり歩いた時、階段や山登りなどの急斜面の昇り降りでは正確にカウントされません。



※ ポケットやカバンに入れる時の振動や歩行以外の振動を歩数計測しないようにするため、歩き始めから10歩未満は歩数計測がされません。継続歩行があると、それまでの歩数をまとめて一度に表示します。

変だな？と思ったら・・・

こんな時	原因	対処方法
☐マークが点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
☐マークだけが点灯した	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
何も表示しない	省電力モードになった	振動を与えるかボタンを押してください
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください
	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
表示の値が違う	装着方法が間違っている	【装着方法について】の項目をご覧ください
	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください
	時計が狂っている	時刻を再設定してください
表示内容がおかしい		システムリセットスイッチを押してください

※ 上記の方法でも直らない場合は、山佐・お客様サービス室までお問い合わせください。

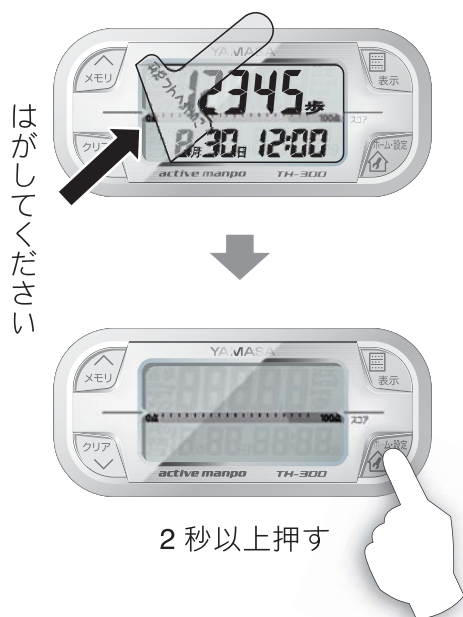
※ 本製品の故障、修理の時は、設定した時刻と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。万が一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

— 5 —

— 6 —

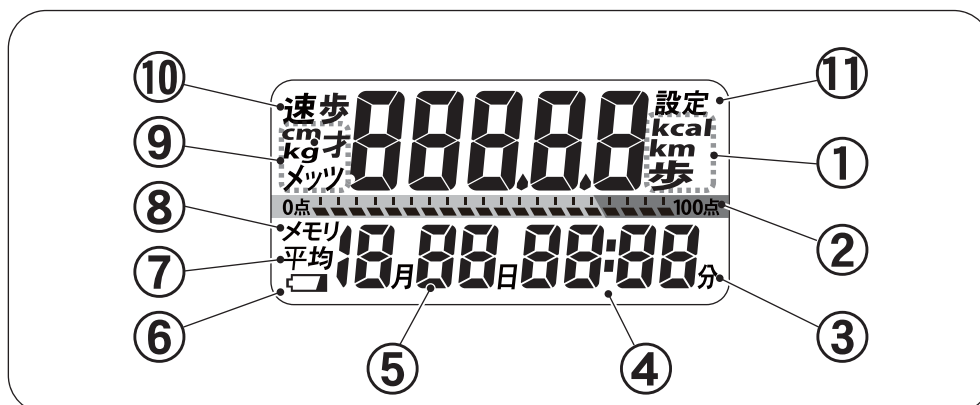
初めて使うとき

本製品の前面に貼られているシールをはがしてください。
ホーム・設定ボタンを2秒以上押してください。
電源が入り、初期設定のモードになります。



- 7 -

画面表示について



① 計測の単位を表示します

- ・「歩」歩数の表示
- ・「km」歩行距離の表示
- ・「kcal」消費カロリーの表示

② バーグラフ

- ・総歩数と速歩時間によって計算される青柳理論に基づくスコアをバーグラフで表示します。

③ 分

- ・速歩時間を分で表示の時に点灯します。

④ 時：分

- ・現在の時刻および上の段が速歩歩数表示の時は、ここに速歩時間を分で表示します。

⑤ 月日

- ・今日の日付および、メモリ表示の日付を表示します。

⑥ バッテリマーク

- ・電池の消耗を知らせます。

⑦ 平均

- ・30日間の平均値表示の時に点灯します。

⑧ メモリ

- ・メモリデータを表示の時に点灯します。

⑨ 各種項目の時に点灯します

- ・「才」年齢の設定・「cm」歩幅の設定
- ・「kg」体重の設定・「メッツ」中強度の歩行レベルの設定

⑩ 速歩

- ・速歩歩数と速歩時間の表示の時に点灯します。

⑪ 設定

- ・設定モードの時に点灯します。

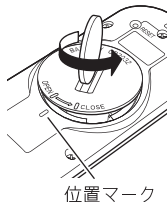
- 8 -

- 9 -

電池の入れ方・外し方

1. 電池フタをあける

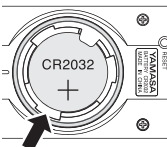
電池フタの溝に、コインなどを入れて左に回転させて電池フタを外します。本体ケースの位置マークと電池フタの OPEN マークを合わせます。



位置マーク

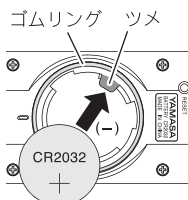
2. 古い電池を外す

矢印の部分に市販のマイナスドライバーなどを差し込んで外します。この状態で内部の接点などに手で触れない様に注意してください。



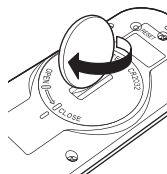
3. 新しい電池を入れる

新しい電池 (CR2032) のプラス極 (+) を表にして電池がツメの下になるように斜めに差し込んでください。



4. 電池フタを閉める

ゴムリングが溝にきちんと入っているのを確認してください。本体ケースの位置マークと電池フタの OPEN マークを合わせます。電池フタを上から押さえながら電池フタを右に回転させて本体ケースの位置マークと電池フタの CLOSE マークを合わせます。



5. システムリセットスイッチを押す

折れにくい細い棒などで押しください。電池交換やシステムリセットスイッチを押すと時刻は「0:00」に戻ります。必ず再設定をしてください。



電池の寿命について



電池マーク点滅

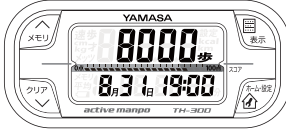

電池マーク点灯

電池が消耗しますと、表示部に が点滅 (点灯) します。お早めに新しい電池と交換してください。

△ 注意!

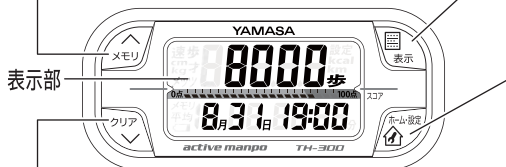
- 電池は必ず新しい電池と交換してください。古い電池を入れますと電池マークが点灯して使用することができません。
- 電池交換は朝など本体をご使用になる前に行ってください。この製品は午前0時に24時間分のデータをメモリします。当日の使用を開始してから電池交換しますと、その直前の正時(00分)以降のデータが消去されますので予めメモすることをお勧めします。
- 電池交換やシステムリセットスイッチを押した時は、その直前の正時(00分)までのデータを保持していますが、それ以降は無くなります。
- 電池交換をしますと時刻は「0:00」に戻りますので再度時刻を設定してください。
- 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。
- 電池寿命は約1年です。内蔵の電池はお試用ですので、電池寿命が短い場合があります。

入っているもの・各部の名称

<p>1. 本体</p> 	<p>2. お試用電池 (CR2032/1個) 本体に内蔵済み</p>  <p>3. 取扱説明書 (本書:保証書付)</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

アップ・メモリボタン (▲)

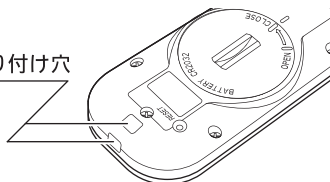
- 現在のデータを表示している時に今日の累計データに切り替えます。
- メモリ表示する日にちを変更します。
- 設定モードで設定値を増やします。



ダウン・クリアボタン (▼)

- 現在のデータを表示している時に2秒以上の長押しで現在のデータをゼロにします。
- メモリ表示する日にちを変更します。
- 設定モードで設定値を減らします。

ストラップ取り付け穴

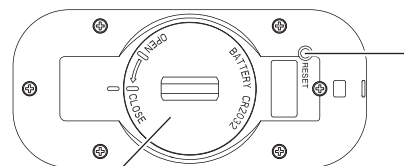


表示ボタン (■)

- 現在の表示およびメモリ表示の時に「総歩数」⇒「速歩歩数・速歩時間」⇒「歩行距離」⇒「消費カロリー」と表示を切り替えます。
- 設定モードの時に設定項目を切り替えます。

ホーム・設定ボタン (⏪)

- 全ての表示の時にホーム画面 (現在の総歩数表示) に戻ります。
- 2秒以上押しと設定モードになります。
- 設定モードの時、設定した値を決定します。



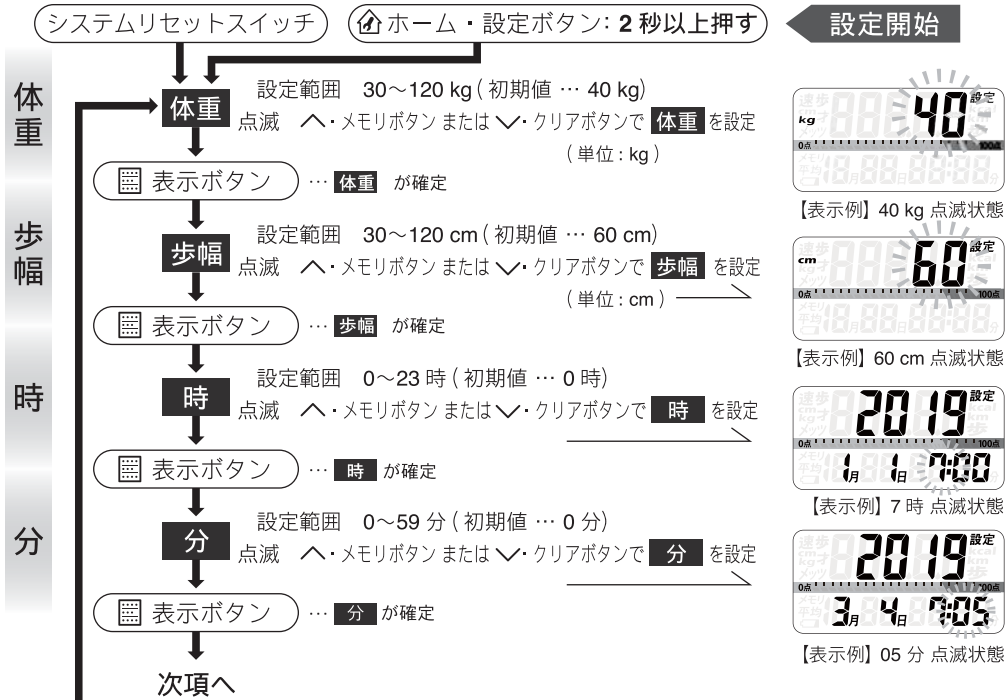
電池フタ

システムリセットスイッチ

表示内容がおかしい時や電池交換時に押します。

体重・歩幅・時刻・カレンダー・年齢・中強度の歩行レベル（メッツ）を設定する（1）

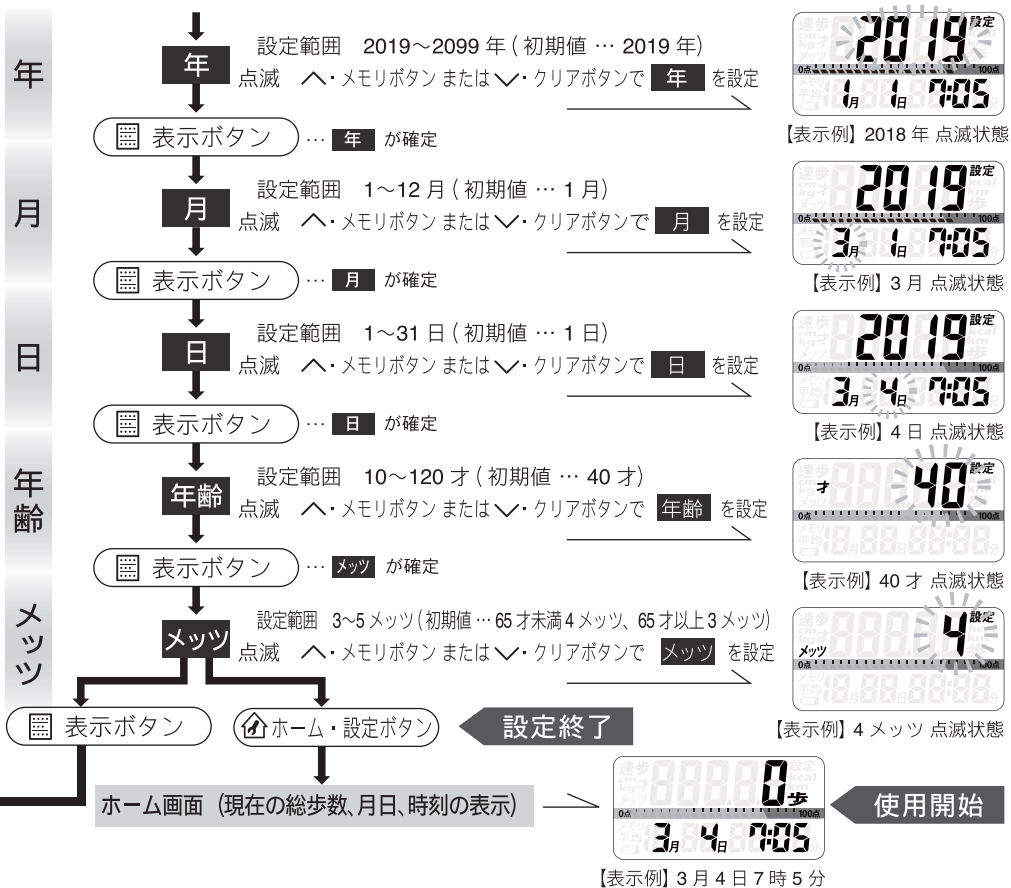
🏠 ホーム・設定ボタンを **2 秒以上** 押して設定モードにしてください。
最初に「体重」が点滅して、歩幅・時刻・カレンダー・年齢・中強度の歩行レベル（メッツ）の順番に設定ができます。



— 14 —

— 15 —





体重・歩幅・時刻・カレンダー・年齢・中強度の歩行レベル（メッツ）を設定する（2）



— 16 —

— 17 —

体重・歩幅・時刻・カレンダー・年齢・中強度の歩行レベル（メッツ）を設定する（3）

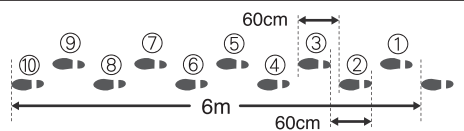
- ※ホーム・設定ボタンで設定モードにした場合は各種設定状態でボタン操作しない状態が1分以上続くと表示している数値で決定し、ホーム画面に戻って使用状態になります。
- ※システムリセットスイッチで設定モードにした場合は体重からメッツ迄の全ての設定が完了しないと1分以上操作なしでもホーム画面には戻りません。
- ※各設定状態で ・メモリボタンまたは ・クリアボタンを長押しすると設定数値の早送りができます。
- ※どの設定状態からでもホーム・設定ボタンを押せば設定を終了してホーム画面に戻って使用状態になります。
- ※年齢の自動更新について
年齢は1月1日になると自動的に1才増加します。
年齢が64才から65才になってもメッツの自動更新は行なわれません。



設定した体重・歩幅・年齢・メッツによって各種の計測数値を算出しますので、正しく入力してください。



歩幅の決めかた

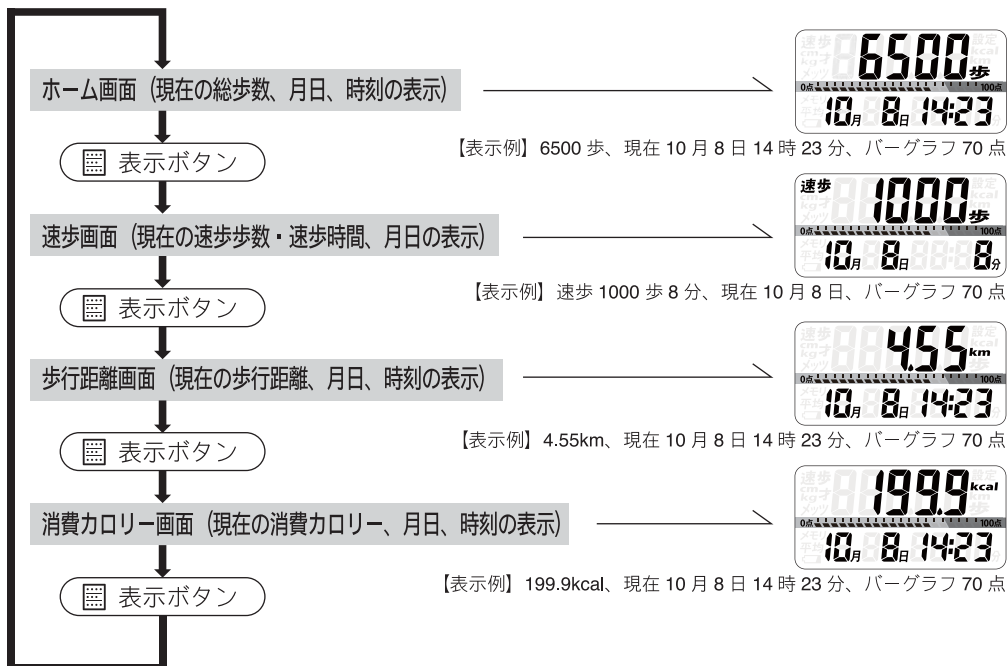
- 距離測定には、正しい歩幅の設定が大きなポイントになります。
- 歩幅は「身長-100cm」が目安ですが、歩き方歩く速さによって変わります。
- つま先からつま先までがあなたの歩幅です。
- 正確な平均歩幅を算出するには図のように10歩歩き、その合計距離を10で割った数字があなたの平均歩幅です。



$$\frac{6\text{m (合計距離)}}{10\text{歩 (歩いた歩数)}} = 0.6\text{m} = 60\text{cm (歩幅)}$$

ご使用方法 表示の切り替え

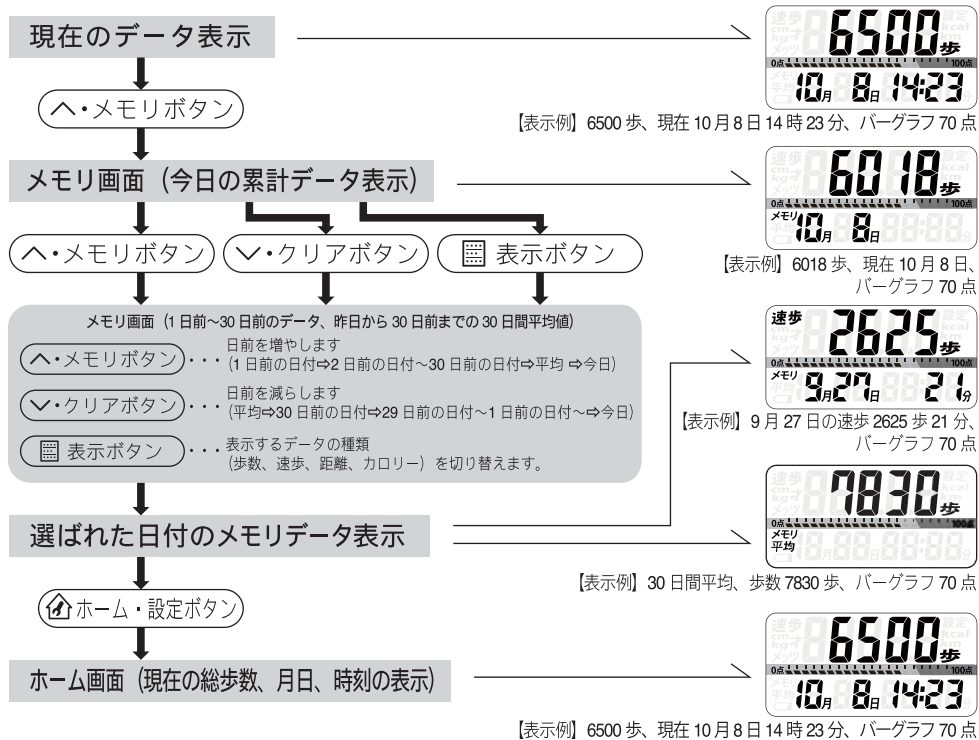
-  表示ボタンを押す毎にホーム画面(総歩数、月日、時刻の表示)⇒速歩画面(速歩歩数・速歩時間、月日の表示)⇒歩行距離画面⇒消費カロリー画面と表示が切り替わります。
-  ホーム・設定ボタンを押すとホーム画面に戻ります。



ご使用方法

メモリ表示の使い方

- ・現在のデータを表示している時に \wedge ・メモリボタンを押すとメモリモードになって過去のデータを見ることができます。
- ・メモリモードの時に \wedge ・メモリボタンと \vee ・クリアボタンで過去の表示の日付を変更できます。
- ・過去のデータは今日、1日前(昨日)～30日前の各日付のデータ、昨日から30日前までの30日平均値です。
- ・ Home ホーム設定ボタンを押すとホーム画面に戻ります。



— 22 —

— 23 —

現在のデータをゼロにするには

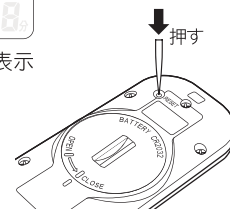
- ・現在のデータを表示している時に \vee ・クリアボタンを2秒以上押し続けると、現在のデータをクリアして表示はゼロになります。
この場合表示を元に戻すことはできませんが「日別のメモリ」の「今日の日付」の中に今日の累計データが逐次保存されていますので今日のデータを見ることができます。
- ・今日のデータは時刻が「0:00」になると自動的にメモリされて表示はゼロに戻ります。

システムリセットについて

- ◇ 電池交換後や表示画面が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合にご使用ください。
- ◇ システムリセットスイッチを押すと時刻は「0:00」に戻ります。
必ず再設定してください。
- ※ 体重、歩幅、カレンダー、年齢、メッツの設定値は消えません。
- ※ 直前の正時(00分)までのデータは保持していますがそれ以降のデータは無くなります。



システムリセット後の表示
(体重設定)



省電力モードについて

- 1分間ボタン操作および歩行がない場合、表示が消えて省電力モードになります。
再点灯させる場合には、ボタン操作をするか、本体に振動を加えてください。

— 24 —

— 25 —

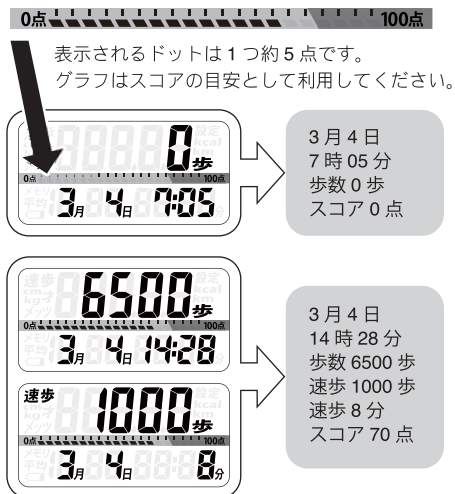
中強度の歩行について

- ・中強度の歩行とは自分の普通の歩きよりも少し速い歩き（速歩）のことを言います。中強度の歩行レベルを上げるためには歩くスピードを速くします。
- ・本機の中強度のレベルは初期設定した年齢で65才未満は4メッツ、65才以上は3メッツに初期値として設定されます。
- ・年齢は1月1日になると自動的に1才増えますが、中強度の歩行レベルは初期設定のまま自動的に変わらないようにしてあります。
- ・自分の体力に合わせて中強度の歩行レベルを \leftarrow ・メモリボタンまたは \rightarrow ・クリアボタンを使って設定してください。3、4、5メッツの3段階の中から設定出来ます。（メッツが増えると中強度の歩行レベルが強くなります）
- ・安静にしているときが1メッツ、安静時の2倍のエネルギーを使っているときが2メッツ、3倍なら3メッツ、5倍なら5メッツです。
- ・本取扱説明書では中強度の歩行を「速歩」と記載します。また本機の表示部も「速歩」と表示します。

— 26 —

バーグラフ表示とスコアについて

総歩数と速歩時間によって計算される青柳理論に基づくスコアをバーグラフで表示します。



病気予防のための歩行について

歩数	速歩時間	予防できる病気・病態
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護 認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） 心疾患（狭心症、心筋梗塞） 脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7000歩	15分	がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内臓がん） 動脈硬化 骨粗しょう症 骨折
7500歩	17.5分	筋減少症 体力の低下 （とくに75歳以上の人における下肢筋力や歩行速度）
8000歩	20分	高血圧症 糖尿病 脂質異常症 メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
9000歩	25分	高血圧（正常高値血圧） 高血糖
10000歩	30分	メタボリック・シンドローム（75歳以下の場合）
12000歩	40分	肥満

スコアと歩行活動の改善点について

スコア	成績	改善点
0~39	不可	筋力トレーニングなども取り入れて、まずは足腰の強化・安定化を図る
40~54	可	閉じこもらずに、まずは外出頻度・時間の増加に努める
55~69	良	まずは1ランク上【歩数2000歩/日かつまたは速歩時間5分/日の増加を目指す】
70~84	優	まずは1ランク上【歩数2000歩/日かつまたは速歩時間10分/日の増加を目指す】
85~100	秀	とにかく現状維持に努める

— 27 —

— 28 —

主な仕様

名称	アクティブ万歩	
型番	TH-300	
表示	液晶5桁デジタル2段表示	
センサー	三次元加速度センサー	
表示内容	総歩数	0~99999 歩
	速歩歩数	0~99999 歩
	速歩時間	0~1439 分
	歩行距離	0.00~999.99 km
	消費カロリー	0.0~9999.9 kcal
	時刻	0:00~23:59 (24時間表示)
メモリ	カレンダー	2019年1月1日~2099年12月31日
	バーグラフ	0~100点 (5点刻み)
	総歩数	今日、1~30日前、1日前から30日前までの30日間平均
	速歩歩数	今日、1~30日前、1日前から30日前までの30日間平均
	速歩時間	今日、1~30日前、1日前から30日前までの30日間平均
	歩行距離	今日、1~30日前、1日前から30日前までの30日間平均
設定	消費カロリー	今日、1~30日前、1日前から30日前までの30日間平均
	体重	30~120 kg (1kg単位)
	歩幅	30~120 cm (1cm単位)
	年齢	10~120 才(1才刻み)
	中強度の歩行	3,4,5メッツ
	カレンダー	2019年1月1日~2099年12月31日
使用温度範囲	時刻	0:00~23:59 (24時間表示)
	使用温度範囲	0°C~40°C
	歩数精度	±3%以内(当社規格の振動試験器による)
	時間精度	平均月差 ±30 秒以内(常温にて)
	使用電池	CR2032 リチウム電池 1個
	電池寿命	約1年 (1日1万歩または1日4時間使用時)
	外形寸法	約75×33.5×10.8mm (幅/高/厚)
	質量	約23.5g (電池含む)
	材質	本体:ABS樹脂 透明部:アクリル
	付属品	お試し用電池 (CR2032 1個) 本体に内蔵 取扱説明書 (保証書付き)

※仕様及び外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。