

アクティブ万歩プロ active manpo pro

取扱説明書(保証書付)



TH-650

- 活動量計 アクティブ万歩 プロ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、この保証書付き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。
- Nマークおよび認定マークは、米国およびその他の国におけるNFC Forum, Inc.の商標または登録商標です。
※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

保証書

製品名	活動量計 アクティブ万歩 プロ	
機種番号	TH-650	
保証期間	1年(お買い上げ日より)・本体部分	
お買い上げ日	年 月 日	
お客様	お名前	様
	ご住所	
	お電話	()
販売店名		
住所		
店電話		

この保証書は右記の「保証について」に基づき無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げ日から上記期間中故障が生じた場合は、保証書をご提示のうえお買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

山佐時計計器株式会社
東京都世田谷区上野毛2-4-9 〒158-0093
お問い合わせは
山佐・お客様サービス室 TEL. 03-5706-5400
(受付時間 10:00~17:00 土・日・祝祭日除く)

©YAMASA 202210

保証について

- この保証書は保証期間中下記の条件で無料修理(交換)をお約束するもので、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- 無料修理(交換)を受けられる場合は製品をお持ちの上、お買い上げの販売店または直接弊社にご依頼ください。その際にはこの保証書を提示してください。送料、その他の諸費用はおお客様負担となります。
- 次のような場合には、保証期間内でも有料修理になります。
 - ・誤ったご使用や、不注意による故障または損傷。
 - ・不適当な修理や改造による故障または損傷。
 - ・火災、水害、地震などの天災地変による故障または損傷。
 - ・ご使用中に生ずる外観上の変化(ケースのいたみ、損傷等)。
 - ・消耗部品、電池などの交換。
 - ・保証書の提示がない場合。
 - ・保証書にお買い上げ年月日、販売店名および捺印のない場合、あるいは書き換えられた場合。
- 修理の可能な期間はお使用条件により著しく異なりますし、精度も元通りにならない場合がありますので、修理ご依頼の際に販売店または直接弊社とよくご相談ください。
- 保証に関してご不明な点は直接弊社のお客様サービス室にお問い合わせください。

主な仕様

検出方式	3D 加速度センサー	
表示方式	液晶5桁デジタル2段表示	
通信方式	近距離無線通信(NFC方式)	
表示内容	日付・時刻	24 時間表示(時/分)
	総歩数 (①)	最大: 99999 歩
	アクティブ歩数 (②)	最大: 99999 歩
	アクティブ時間 (③)	最大: 1440 分
	総消費カロリー (④)	最大: 9999.9kcal
	活動カロリー (⑤)	最大: 9999.9kcal
	歩行距離 (⑥)	最大: 999.99km
	身体活動量 (⑦)	最大: 9999.9 メッツ・h
	メッツレベルグラフ	1.5~6メッツ
	表示メモリー	1 日毎のデータ(上記①~⑦)は14日間 (通信にて読み出し可能)
設定範囲	体重	20.0~155.0kg(0.1kg 単位)
	身長	100~200cm(1cm 単位)
	性別	男・女
	年齢	5~120 歳
アクティブ判定閾値	1.1~20.0メッツ (0.1メッツ単位)	
	カレンダー	2022年1月1日~2050年12月31日
時刻	0:00~23:59(24 時間表示)	
使用温度範囲	0℃~40℃	
保存温度範囲	-20℃~60℃	
外形寸法	約 73.8×32.8×10.8mm	
質量	約 25g(電池を含む)	

※修理、交換の際には歩数データなどが消去される場合がありますので、ご了承ください。
※仕様及び外観は、改良のため予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

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。
- ◆万が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。
- ◆電池は火の中に投じないでください。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。
- ◆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。
- ◆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。

注意 取扱上のご注意

- ◆防水構造ではありません。水がかかるところでの使用、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。
- ◆強い衝撃を与えたり、落としたり、踏み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)使用しないときは電池を取り外しておいてください。
- ◆ポケットやカバンで携帯電話機と同じところに置いて密着した場合、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。

水濡れにご注意ください。

本製品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製品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。
- 雨の日に屋外で取り出した。
- 濡れ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。
- 濡れたところに置いた。

保証期間内でも水濡れによる故障は有料修理(有料交換)になります。

装着方法について

活動量を正しく測るために胸ポケットやズボンのポケットなどでご使用ください。



歩数のカウントについて

歩行判定機能

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、歩数は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。また、歩行をいったん止めた場合、再度 10 歩以上継続して歩かないと歩数はカウントされません。

次のような場合、正確にカウントできない可能性があります。

- 本製品が不規則に動くとき
 - ・ポケットの中で本製品が不規則に動くとき
 - ・首からぶら下げたときに体などにぶつかって本製品が不規則に動くとき
- 不規則な歩行をしたとき
 - ・すり足のよう歩き方、サンダル、ゲタ、ソウリなどの履物での歩行
 - ・混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ
 - ・非常にゆっくりした歩行
- 歩行以外のスポーツや、振動の多いところで使用したとき
 - ・歩行以外のスポーツ
 - ・乗り物(自転車、自動車、電車、バスなど)の揺れ
 - ・立ったたり座ったりの動作

アクティブ万歩プロについて

本製品は生活動作やウォーキング、ジョギングなどの運動の強さと量を測定して、総消費カロリーを算出します。

総消費カロリーについて

総消費カロリーは、睡眠時、安静時、身体活動全ての消費カロリーの合計値になります。食事の摂取カロリーを意識する目安にしましょう。

活動カロリー	身体活動にて消費したカロリー
+	
基礎代謝	生命維持に消費するカロリー
=	
総消費カロリー	その日に消費した全てのカロリー

身体活動の強さと量を表す単位について

- メッツ**とは：強度の単位
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。座って安静にしている状態を 1 メッツとし、普通歩行(4km/時)は 3 メッツに相当します。
- メッツ・h**とは：身体活動量の単位(メッツ×時間)
活動強度(メッツ)に時間をかけたもので、より強い活動ほど短い時間で 1 メッツ・h となります。普通歩行(4km/時)は 3 メッツですので、1 時間歩行すると 3 メッツ×1 時間で 3 メッツ・h となります。
※3メッツ未満はメッツ・h に加算されません。

活動カロリーについて

活動カロリーは身体活動全ての消費カロリーの合計値になります。運動で消費するカロリーを意識する目安にしましょう。

アクティブ歩数について

アクティブ歩数 = 速歩き歩数
10秒間に設定メッツ以上の連続歩行した場合のみ、その間の歩数を累計して10秒おきに表示します。設定メッツ未満のゆっくり歩きはカウントされません。
※4メッツの初期値は、設定で変更可能です。

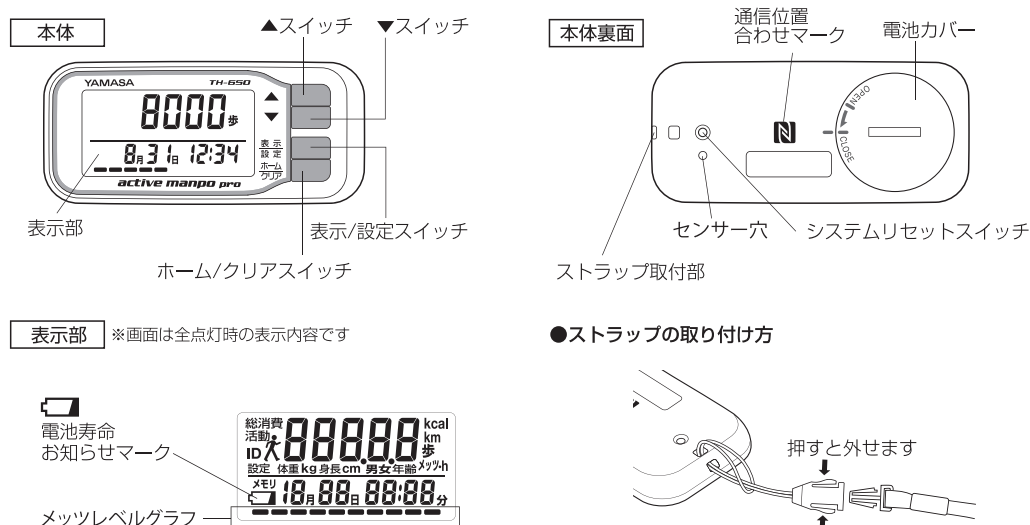
アクティブ時間について

アクティブ時間 = 速歩き時間
10秒間に4メッツ以上の連続歩行をした場合のみ、アクティブ時間として10秒単位で累計します。
※4メッツの初期値は、設定で変更可能です。

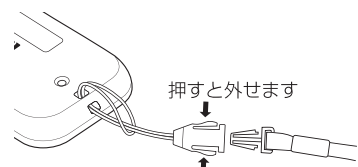
アクティブ万歩プロの特長

気圧センサー搭載	階段、坂道の上下り動作を検出し、METs値・消費カロリーに反映されます。
豊富なメモリー	総歩数、アクティブ歩数・時間、総消費カロリー、活動カロリー、歩行距離、身体活動量を記録します。
省電力モード	スイッチ操作も体の動きもない場合、自動的に省電力モードになり、電池の消耗を防ぎます。
メモリーバックアップ機能	電池交換の際に、過去のデータが消えることを回避します。(ただし、直近の最大1時間分の計測値は消えます)
近距離無線通信機能	本体に近距離無線通信機能を内蔵しており、パソコンやスマホアプリなどで専用ソフトをインストールして使用すれば、測定したデータを瞬時に取り出すことが可能です。

各部の名称



●ストラップの取り付け方



入っているもの

- 本体
- お試し用電池(CR2032×1個)
- 落下防止用ストラップ
- 取扱説明書(本書:保証書付き)

!!重要

本製品は精密機械です。大切に取り扱いください。かがんだ際にトイレなどの水回りに落としてしまったり、衣服と一緒に洗濯してしまうことがありますので注意してください。落下防止やお洗濯の際の目印に付属品のストラップのご利用をおすすめします。

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)と交換して下さい。
マークが点灯した	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換して下さい。
何も表示しない	電池の⊕の向きが間違っている	電池を正しく入れ直して下さい。
	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換して下さい。
歩数の値が違う	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	「次のような場合、正確にカウントできない可能性があります」をご覧ください。
歩数が1歩からカウントされない 歩数が急に10歩になる	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、歩数は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。	
	時計の設定が間違っている	時刻を正しく設定してください。
歩数が0歩に戻ってしまう	時刻が午前0時になると自動的にメモリーされ、数値はクリアされます。	
表示の値が違う	設定値が間違っている	設定変更をしてください。
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。
TEL.03-5706-5400 (受付時間 10:00~17:00 土・日・祝祭日除く)

※本製品の故障、修理の時は、設定したすべての内容と記憶したデータはすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え計測結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

電池の寿命と交換

「」が点滅 / 点灯したらすみやかに新しい電池 (CR2032) と交換してください。

	電池残量が少なくなっています。(通信はできません)
	電池残量がなくなりました。測定がストップします。(通信はできません)

- 電池寿命は約1年です。(1日16時間装着、1日2回通信をした場合に)
- 付属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。

!!重要

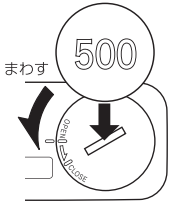
- 電池は必ず新しい電池と交換してください。古い電池を入れずと電池マークが点灯して使用することができません。
- 深夜0:00をはさんで電池を交換しないでください。電池を外した日の測定値が、電池を入れた日の測定値に加算されます。(電池を外した日、電池を入れた日は同じ日として扱われます。)
- 測定値の記憶は毎時00分に行われます。電池を交換すると毎時00分から電池交換時までの測定値は消去されます。
- 電池を取り外すと、時刻は「0:00」に戻ります。再度、時刻を設定してください。(過去の測定値と設定した内容は消去されません。)

- 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。

電池交換のしかた

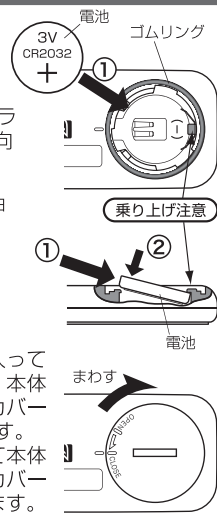
1. 電池カバーをあける

電池カバーの溝に、コインなどを差し込み左に回転させて電池カバーを外します。本体ケースの位置マークと電池カバーの OPEN マークを合わせます。



2. 電池を入れる

- ① 新しい電池 (CR2032) のプラス極 (+) を上にして矢印の方向から斜めに差し込みます。
- ② 電池が固定される位置まで押し込んでください。



3. 電池カバーを閉める

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カバーの OPEN マークを合わせます。電池カバーを右に回転させて本体ケースの位置マークと電池カバーの CLOSE マークを合わせます。

4. システムリセットスイッチを押す

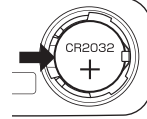
折れにくい細い棒などで押ししてください。システムリセットスイッチを押すと表示部が全点灯した後に初期設定画面になります。必ず設定を行ってください。

- ※新しい電池と交換したのに電池マークが点灯した場合は、システムリセットスイッチを押すと消えます。
- ※先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。
- ※センサー穴は絶対に押さないでください。破損します。



●電池の外し方

電池カバーを開け市販の小型マイナスドライバーを図の溝に入れて外してください。この状態で内部の接点などに手で触れないようにご注意ください。



初期化について 購入した状態に戻す [初期化]

メモリーの内容や設定した値 (体重・身長・性別・年齢・メッツ・カレンダー・時刻) を全て消去したいときは次の手順で初期化することができます。

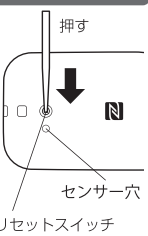
1. クリアスイッチを押しながら、本体裏面のシステムリセットスイッチを押してください。
2. [Clr] の文字が表示します。
3. システムリセットスイッチを押してください。
4. 新たに体重・身長・性別・年齢・メッツ・カレンダー・時刻を設定してご使用ください。



初めて設定するとき

本体裏面のシステムリセットスイッチを細くて折れにくい棒で押し、体重設定表示にします。

「体重」が点滅します。体重、身長、性別、年齢、メッツ、カレンダー、時刻の順に設定していきます。



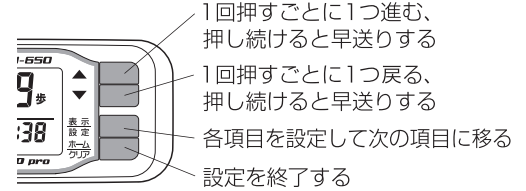
!!重要

先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。

!

センサー穴は絶対に押さないでください。破損します。

●使用するスイッチ



お知らせ

- 初期設定を行わないと正しい値が表示されません。必ず、初期設定を行ってください。
- 体重や身長は事前に把握しておきましょう。
- 歩行距離の表示に必要な歩幅寸法は身長から自動算出しています。

初期設定 (体重・身長・性別・年齢・メッツ・カレンダー・時刻を設定する)

電池を入れた後、システムリセットスイッチを押すと「体重」が点滅します。

「体重」設定		▲/▼スイッチを押して「体重」を設定します。表示スイッチを1回押すと「体重」が確定され「身長」が点滅します。 ・設定範囲は 20.0~155.0kg [155.0kg を越えると 20.0kg に戻る] ・早送りは 0.5kg 単位
「身長」設定		▲/▼スイッチを押して「身長」を設定します。表示スイッチを1回押すと「身長」が確定され「性別」が点滅します。 ・設定範囲は 100~200cm [200cm を越えると 100cm に戻る] ・早送りは 5cm 単位
「性別」設定		▲/▼スイッチを押して「性別」を設定します。表示スイッチを1回押すと「性別」が確定され「年齢」が点滅します。
「年齢」設定		▲/▼スイッチを押して「年齢」を設定します。表示スイッチを1回押すと「年齢」が確定され「メッツ」が点滅します。 ・設定範囲は 5~120歳 [120歳 を越えると 5歳 に戻る] ・早送りは 5歳 単位
「メッツ」設定		▲/▼スイッチを押して「メッツ」を設定します。表示スイッチを1回押すと「メッツ」が確定され「年」が点滅します。 ・設定範囲は 1.1~20.0メッツ [20.0メッツ を越えると 1.1メッツ に戻る] ・早送りは 0.5メッツ 単位 ・設定した値でアクティブ歩数・時間を測定します。
「年」設定		▲/▼スイッチを押して「年」を設定します。表示スイッチを1回押すと「年」が確定され「月」が点滅します。 ・設定範囲は 2022~2050年 [2050年 を越えると 2022年 に戻る]・早送りは 1年 単位
「月」設定		▲/▼スイッチを押して「月」を設定します。表示スイッチを1回押すと「月」が確定され「日」が点滅します。 ・設定範囲は 1~12月 [12月 を越えると 1月 に戻る]・早送りは 1ヶ月 単位
「日」設定		▲/▼スイッチを押して「日」を設定します。表示スイッチを1回押すと「日」が確定され「時」が点滅します。 ・設定範囲は 1~31日 [31日 を越えると 1日 に戻る]・早送りは 1日 単位 ※カレンダーに存在しない日は設定できません。
「時」設定		▲/▼スイッチを押して「時」を設定します。表示スイッチを1回押すと「時」が確定され「分」が点滅します。 ・設定範囲は 0~23時 [23時 を越えると 0時 に戻る]・早送りは 1時間 単位
「分」設定		▲/▼スイッチを押して「分」を設定します。表示スイッチを1回押すと「分」が確定され再び「体重」が点滅します。 ・設定範囲は 00~59分 [59分 を越えると 00分 に戻る] ・早送りは 1分 単位

!参考
▲▼スイッチを長押しすると数値を早送りできます。

- 設定終了 ホームスイッチを1回押すと設定を終了します。
- 設定の変更 設定スイッチを2秒以上押すと「体重」が点滅して、設定値の変更ができます。

※設定途中で1分以上放置すると、設定を終了して総歩数表示に戻ります。初めから設定し直してください。
※通信で設定項目の変更ができます。

測定結果を表示する

表示スイッチを押すごとに画面が切り替わり、各測定値を見ることができます。

表示スイッチを押すごとに画面が切り替わり、各測定値を見ることができます。

- ◆身体活動量表示: 46メッツ/h (8月3日 23:45)
- ◆総歩数表示(ホーム表示): 8000歩 (8月3日 23:45)
- ◆アクティブ歩数・時間表示: 2630歩 (20分)
- ◆歩行距離表示: 5.77km (8月3日 23:45)
- ◆活動カロリー表示: 2289kcal (8月3日 23:45)
- ◆総消費カロリー表示: 23380kcal (8月3日 23:45)

表示画面について

◆メッツレベルグラフの表示



メッツレベルグラフ:
直近の身体活動量の強さ (1.5~6メッツ) を表示
グラフは1メモリが0.5メッツを表しています。
10秒ごとに直近のメッツを表示しています。

区間計測について

「駅から会社まで」など、ある区間を測ることができます。クリアスイッチを2秒以上押すと総歩数が「0」になります。(総歩数、アクティブ歩数・時間、総消費カロリー、活動カロリー、歩行距離、身体活動量も「0」になります) この操作をしても1日の測定結果には影響しません。1日の測定結果はメモリー機能で確認する事ができます。(メモリー「今日」の歩数)

メモリー機能について

各表示画面の過去 (14日間) の測定値を表示することができます。

1日の測定値 (総歩数、アクティブ歩数・時間、総消費カロリー、活動カロリー、歩行距離、身体活動量) は、時刻が午前0時「0:00」になると自動的に記録され、表示はクリア「0」されます。

※時刻は必ず正しく設定してください。

1. ▲スイッチを押して、測定値を見る (今日、1日前~14日前)
2. このとき表示スイッチを押すごとに画面が切り替わり、各測定値を見ることができます。

- 今日の表示に戻るにはホームスイッチを押します。
- スイッチ操作をしない状態が1分以上続くと総歩数表示(ホーム表示)に戻ります。
- メモリーデータは変更/修正できません。
- 電池交換およびシステムリセットスイッチを押しても前日までのメモリーデータは消えません。
- メモリーデータとは午前0時~翌日午前0時までに測定された全ての総歩数、アクティブ歩数・時間、総消費カロリー、活動カロリー、歩行距離、身体活動量になります。

- ◆メモリー(今日)/総歩数: 12345歩 (8月3日 12:30)
- ◆メモリー(1日前)/総歩数: 14740歩 (8月29日)
- ◆メモリー(1日前)/アクティブ歩数・時間: 8587歩 (75分)
- ◆メモリー(1日前)/総消費カロリー: 17635kcal
- ◆メモリー(1日前)/身体活動量: 5.9メッツ/h (8月29日 12:38)
- ◆メモリー(1日前)/歩行距離: 10.61km
- ◆メモリー(1日前)/活動カロリー: 4258kcal