

**歩数+速歩き時間をもとに歩行活動をバーグラフで評価する  
「万歩計(R) アクティブ万歩 TH-300」を12月18日新発売！  
～「中之条研究」の青柳幸利博士 監修～**

「万歩計」を作りつづけて50年以上の実績を持つ、歩数計のパイオニアメーカー、山佐時計計器株式会社(本社：東京都世田谷区、代表取締役社長：加藤 研)は、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利博士(※1)監修による「アクティブ万歩」シリーズの一般販売モデル、歩行活動をバーグラフで評価する「万歩計(R) アクティブ万歩 TH-300」を2019年12月18日に発売いたします。



詳細 URL (近日公開予定)

[http://www.yamasa-tokei.co.jp/seihin/kasokudo/th\\_300.html](http://www.yamasa-tokei.co.jp/seihin/kasokudo/th_300.html)

「どのようなウォーキング方法が病気の予防に有効なのか？」それを科学的な研究結果に基づいて、具体的な数値で明らかにしたのが「中之条研究」(※2)を行っている青柳博士です。認知症、糖尿病、うつ病など多くの病気を予防できるのは1日当たりの平均歩数が8,000歩、その中に速歩き(中強度の活動)を20分程度行うことが有効的だと導き出しました。

その青柳博士監修のもと"歩数"と"速歩き時間"から歩行活動のスコア(100点満点)をバーグラフで表示する「万歩計(R) アクティブ万歩 TH-300」を開発しました。

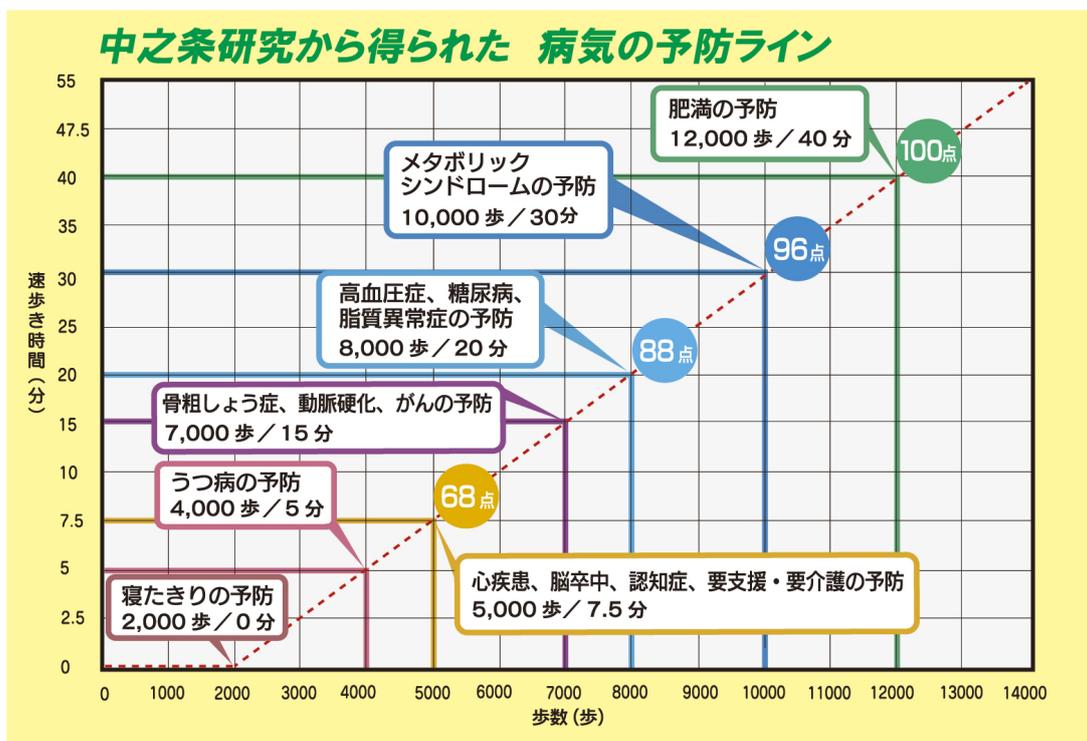
機能は、総歩数・速歩き歩数・速歩き時間・歩行距離・消費カロリー・時刻・カレンダーを表示し、過去30日分と30日間平均値のデータをメモリーします。また、個人の年齢や体力に応じて、速歩き(中強度の歩行)のレベル(3、4、5METs)が設定できます。

バーグラフの目標達成ゾーン(※3)に到達するよう歩く習慣をつければ、健康づくり・疾病予防に効果的な万歩計です。

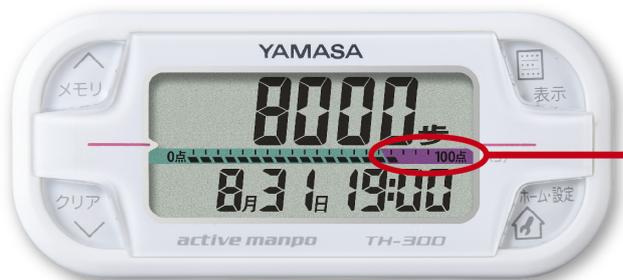
※1 青柳幸利博士：東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長。1962年、群馬県中之条町生まれ。筑波大学卒業後、トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了。故郷の中之条町で2000年から、5,000人以上の住民を対象に身体活動と疾病予防の関係について調査を実施。（現在も継続中）研究から導き出された「1日8,000歩、速歩き20分」という病気になりにくく、健康増進や維持に効率的な黄金率は、「奇跡の研究」、「中之条の奇跡」と称賛を浴び、NHK「あさイチ」「おはよう日本」「ためしてガッテン」など幾多のメディアでも紹介。また多数の自治体や健康保険組合などでも健康づくりの指標として取り入れられている。



※2 中之条研究：2000年より群馬県中之条町で、高齢者の日常的な身体活動と心身の健康に関する学際的研究を行っている。65歳以上の全住民約5,000人を対象に、運動や身体活動の状況、食生活、睡眠時間、労働時間、病気の有無や体調などを調査。その内の2,000人に対して、詳細な血液検査や遺伝子解析を行った。さらに、その内の500人に、活動量計を入浴時以外は常に身につけてもらい、身体活動の実態を調査した結果、生活習慣病などさまざまな病気の予防に必要な“歩数”と“速歩き(中強度の活動)時間”を導き出した。



※3 バーグラフの目標達成ゾーン:中之条研究のデータから導き出した“歩数”と“速歩き時間”の組み合わせをもとに、歩行活動のスコア（100点満点）をバーグラフで表示します。バーグラフの一目盛りは5点になります。目標達成ゾーンに到達するよう歩く習慣をつければ、健康づくり・疾病予防に効果的です。



目標達成ゾーン

## 【「万歩計(R) アクティブ万歩 TH-300」の主な特長】

- “歩数”と“速歩き時間”の組み合わせをもとに、歩行活動のスコア(100点満点)をバーグラフで表示。
- 個人の年齢や体力に応じて、速歩き(中強度の歩行)のレベル(3、4、5 METs)が設定可能。
- 総歩数・速歩き歩数・速歩き時間・歩行距離・消費カロリー・時刻・カレンダーを表示。
- 30日分と30日間平均値のデータをメモリー。
- メイン画面(総歩数表示)にいつでも戻れる「ホーム」ボタン採用。
- 3D加速度センサーを搭載しているため、ポケットやバッグの中、首からさげて計測可能。

## 【希望小売価格】

オープン価格

## 【主な仕様】

商品名	: 万歩計(R) アクティブ万歩
型番	: TH-300
カラー	: ホワイト
表示	: 液晶 5桁デジタル 2段表示
センサー	: 3D 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分~1439分 [歩行距離] 0.00~999.99km [消費カロリー] 0.0~9999.9kcal [時刻]0:00~23:59(24時間制) [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(一目盛り5点) [メモリー]今日、1~30日前、30日間平均値 (午前0時にオートリセットしてデータを自動的にメモリー)
設定	: [体重]30~120kg(1kg単位) [歩幅]30~120cm(1cm単位) [時刻]0:00~23:59(24時間制) [カレンダー]2019年1月1日~2099年12月31日 [年齢]10~120才 [速歩き(中強度の歩行)のレベル]3、4、5METs
使用温度範囲	: 0℃~40℃
歩数精度	: ±3%以内(当社規格の振動試験器による)
時計精度	: 平均月差±30秒以内(常温にて)
電源	: 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時間使用にて)
外形寸法	: 約75×33.5×10.8mm(幅×高×厚)
本体質量	: 約23.5g(電池含む)
本体材質	: [本体]ABS樹脂、[前面パネル]アクリル樹脂
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)
企画・設計	: 日本
原産国	: 中国

## 【会社概要】

会社名 : 山佐時計計器株式会社  
本社所在地 : 〒158-0093 東京都世田谷区上野毛 2-4-9  
設立 : 1957年(昭和32年)8月  
資本金 : 80,000,000円  
代表者 : 代表取締役社長 加藤 研  
URL : <http://www.yamasa-tokei.co.jp/>

### 【製品に関するお問い合わせ】

山佐時計計器株式会社 お客様サービス室  
TEL : 03-5706-5400

(受付時間 10:00~17:00、土・日・祝祭日などを除く)

### 【報道関係者様からのお問い合わせ先】

山佐時計計器株式会社  
TEL : 03-5706-1220 E-Mail : [info@yamasa-tokei.co.jp](mailto:info@yamasa-tokei.co.jp)

『万歩計』は山佐時計計器株式会社の登録商標です。当社の“歩数計の商品名”です。  
当社は商品区分第9類指定商品の歩数計に商標登録第1728037号で「万歩計」を所有しております。  
よって当社に無許可で、当社商品以外の歩数計、歩数計機能のアプリケーションに  
『万歩計』の名称は使用できません。  
また歩数計の“区分名”や“カテゴリー名”での使用も認めておりません。