

**自治体や健康保険組合などの法人向け 歩行活動をスコアで評価する  
「万歩計(R) アクティブ万歩 TH-400/TH-450」を新発売！**

～東京都健康長寿医療センター研究所 青柳 幸利博士 監修～

「万歩計」の登録商標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：東京都目黒区、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)監修のもと、歩行活動をスコア(100点満点)で評価する歩数計を2機種「万歩計(R) アクティブ万歩 TH-400」と近距離無線通信技術 NFC を搭載した「万歩計(R) アクティブ万歩 TH-450」を自治体や健康保険組合、医療機関などの法人向けに4月1日より発売いたします。



ウォーキングはさまざまな病気を予防する手軽な運動ですが、具体的に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を示すデータはほとんど存在しませんでした。

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。多くの病気を予防できるのは、1日当たりの歩数が8,000歩で、その中に速歩き(中強度の活動)を20分以上行うことが効果的だと導き出しました。

その青柳博士の監修のもと、1日の“歩数”と“速歩き時間”から歩行活動をスコア(100点満点)で判定する「万歩計(R) アクティブ万歩 TH-400/TH450」を開発しました。

「TH-450」は近距離無線通信技術 NFC を搭載しており、株式会社 FIELD OF DREAMS が提供するクラウド型アプリケーション「N-system」(※3)に計測データを転送できます。

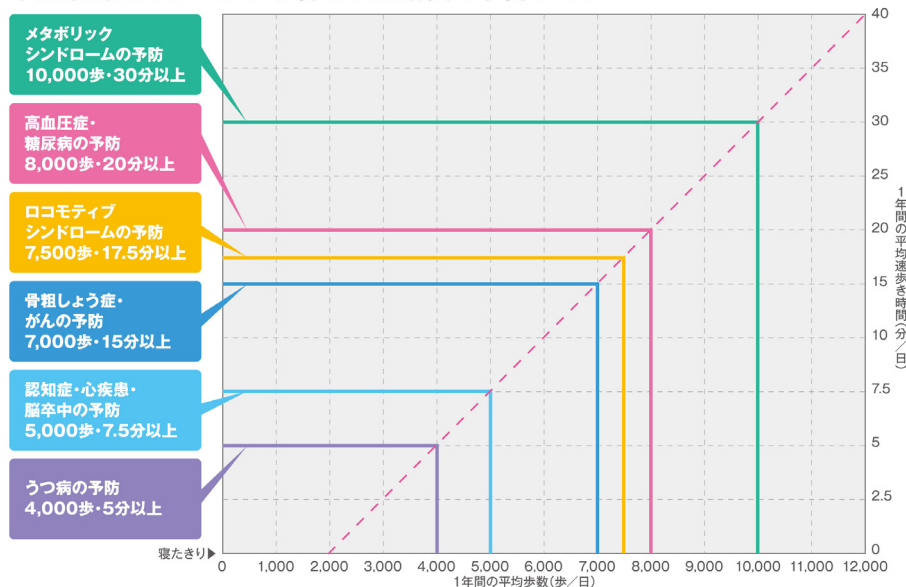
機能は、メイン画面で歩数・速歩き時間・時刻を表示、メモリー画面でスコア(100点満点)・歩数・速歩き時間を表示します。過去60日分と30日間平均値のデータをメモリーします。

※1 青柳 幸利博士：トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了。カナダ国立環境医学研究所研究員、奈良女子大学生生活環境学部助手、大阪大学医学部非常勤講師を経て現職。高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究にたずさわり、多数の国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進諸国の老人保健事業等の展開を支援している。



※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。

### 中之条研究のデータから得られた病気の予防ライン



※3 N-system：青柳博士の中之条研究の成果を可視化した評価システム。1ヶ月の平均歩数や平均速歩き時間をスコア判定し、身体活動もグラフで表示します。また身体活動評価シートにより、20項目の疾病予防効果判定も可能で、健康づくりの指針に活用いただける画期的なシステムです。

#### N-system 日常生活における身体活動評価シート (1)

あなたの現在の危険度と予防法がわかる

TEST日 2013年 11月 15日 年齢 51歳

性別 男性 年齢 51歳

項目	歩数	中強度活動時間	スコア	評価
1ヶ月 (1日) ~ 9(30日) の平均	6524歩	13分	68	C (赤)

● 身体活動スコアの変化

● 身体活動の量・質・バランス

#### N-system 日常生活における身体活動評価シート (2)

あなたの現在の危険度と予防法がわかる

TEST日 2013年 11月 15日 年齢 51歳

性別 男性 年齢 51歳

項目	歩数	中強度活動時間	スコア	評価
1ヶ月 (1日) ~ 9(30日) の平均	6524歩	13分	68	C (赤)

● 身体活動の目標達成率

記録月：2013年 9月

身体活動より予防できる病気	歩数	中強度活動時間	スコア	評価	あなたの病気予防の可能性 (目標達成率)
肥満	12000歩	40分	99点	A*	69%
メタボリックシンドローム	10000歩	30分	94点	A	72%
高血圧	9000歩	25分	90点	A	76%
高脂血症	8000歩	20分	85点	A	80%
糖尿病	7500歩	17.5分	82点	B*	83%
体力の低下 <sup>1)</sup>	7000歩	15分	79点	B	86%
骨粗しょう症	6000歩	12.5分	74点	C	106%
認知症	5000歩	10分	70点	C	124%
うつ病	4000歩	5分	65点	D	170%

\*1 歩数目標達成率 70%以上、2 中強度活動時間目標達成率 70%以上、3 肥満、4 骨粗しょう症、5 認知症、6 糖尿病、7 高血圧、8 高脂血症、9 糖尿病、10 認知症、11 骨粗しょう症、12 認知症、13 骨粗しょう症、14 骨粗しょう症、15 骨粗しょう症、16 骨粗しょう症、17 骨粗しょう症、18 骨粗しょう症、19 骨粗しょう症、20 骨粗しょう症

## 【「万歩計(R) アクティブ万歩 TH-400/TH450」の主な特長】

- メイン画面で歩数・速歩き時間・時刻を表示。
- “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をメモリー画面で表示。
- 60日分と30日間平均値のスコア・歩数・速歩き時間をメモリー。
- FeliCaリーダーライターにかざせば、「N-system」に計測データを転送。(TH-450のみ)
- 3D加速度センサーを搭載しているので、ポケットやバッグの中、首からさげて計測できます。
- かんたん操作で見やすい大型表示。

※ 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。

## 【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

通信機能無し：TH-400

通信機能有り：TH-450

### ■カラー

TH-400：ホワイト

TH-450：ブラック

### ■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

歩数 0～99,999 歩

速歩時間 0 分～999 分

スコア 0～100 点

時刻 0:00～23:59(24 時間制)

メモリー 30 日間平均値、1～60 日前

(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

時刻 0:00～23:59

カレンダー 2014 年 1 月 1 日～2050 年 12 月 31 日

### ■通信(TH-450のみ)

NFC 通信(FeliCa 方式)

### ■使用温度範囲

0 度～40 度

#### ■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

DC3V(CR2032 リチウム電池 1 個)

#### ■電池寿命

約 1 年(1 日 1 万歩、および TH-450 は 1 日 2 回通信をした場合にて)

#### ■外形寸法

約 75×34×11mm(幅/高/厚)

#### ■本体質量

約 25g(電池含む、ストラップ除く)

#### ■本体材質

本体：ABS 樹脂、前面パネル：アクリル樹脂

#### ■付属品

落下防止用ストラップ(クリップ付)、お試用電池(CR2032×1 個)、取扱説明書(保証書付き)

#### ■製造国

中国

### 【会社概要】

会社名 : 山佐時計計器株式会社  
本社住所 : 〒152-8691 東京都目黒区中央町 1-5-7  
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 : 03-3792-1364(受付時間 9:00~17:45、土・日・祝祭日等を除く)

#### 【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 : 03-3792-4111 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“歩数計の製品名”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、当社製品以外の歩数計、歩数計機能のアプリケーションに『万歩計』の名称はご使用できません。また歩数計の“区分名”や“カテゴリー名”でのご使用も認めておりません。