

万歩計 **アクティブ万歩**
active manpo **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

製品写真



製品特長

- **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、5METs)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ので、ポケットやバッグの中、首からさげて計測可能。**

「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を行っている青柳幸利博士です。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日あたり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を開発しました。

商品名	万歩計® アクティブ万歩	
型番	TH-300	
カラー	ホワイト	
希望小売価格	オープン価格	
JANコード	ホワイト 4979881033000	
製品仕様	表示 センサー 表示内容	液晶5桁デジタル2段表示 3D加速度センサー 総歩数 0~99999歩 速歩き歩数 0~99999歩 速歩き時間 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°C~40°C
	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)、BATTERY LOW 表示付き
	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

山佐時計計器株式会社

〒158-0093 東京都世田谷区上野毛2-4-9
 TEL.03-5706-1220(代)

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。



万歩計を作ったついでに
50年以上の実績

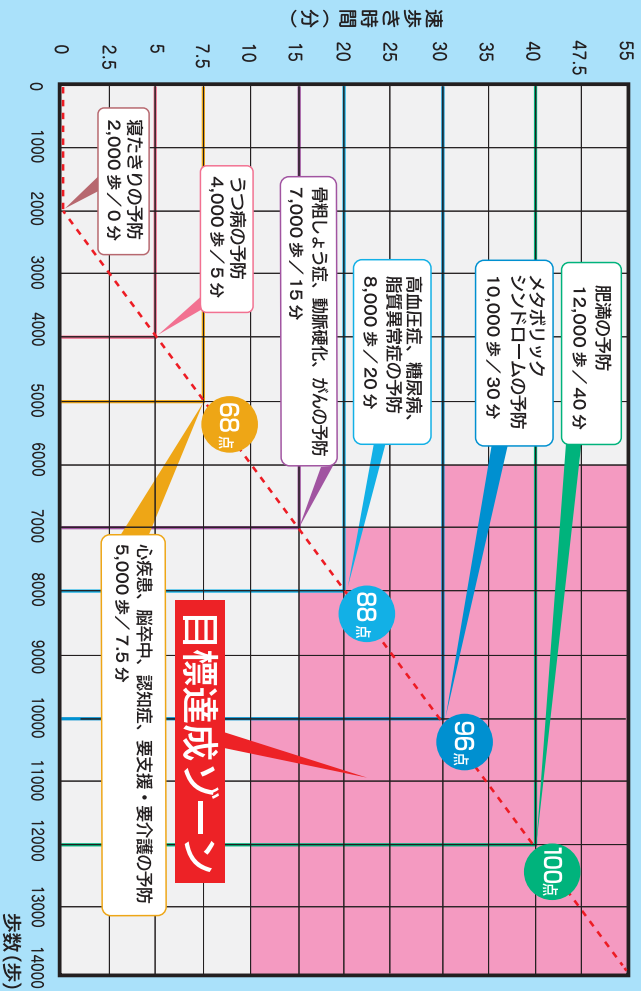
目標達成ゾーンに到達するよう歩きましょう!!



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。バーグラフが目標達成ゾーンに到達するように歩きましょう。

中之条研究のデータから得られた病気の予防ライン



中之条研究とは？

青柳幸利博士は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ます。

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し、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いました。

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“速歩き時間”を導き出しました。

