

活動量計コース対象

中野健幸ポイント事業

活動量計の使い方ガイド

<令和8年度>



けんしば
(中野区健幸ポイント事業イメージキャラクター)

中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課

目次

- 1. 活動量計の使い方 P.3
- 2. データの送信方法 P.9
- 3. 電池の交換方法 P.12
- 4. よくあるご質問 P.15

お願い

誤った使い方をしますと、重大な事故につながるおそれがあります。
活動量計の製品箱に同梱されている【取扱説明書】をよくお読みいただき、正しくご使用ください。

警告



禁止

- ペースメーカーなど医用電気機器を装着されている方は、本器をスマートフォンなどの携帯通信機器やFeliCaリーダーライターなどのRFID機器にかざすとき、装着されている医用電気機器にRFID機器を近づけない
→RFID機器から医用電気機器の装着部位は15cm以上離して使用してください。
(平成15年3月総務省「電波の医用機器等への影響に関する調査研究報告書」より)
医用電気機器が誤動作し、重大な事故が発生するおそれがあります。
- 電池や本器を乳幼児の手の届くところにおかない
→誤飲のおそれがあります。
- 本器や電池を加熱しない
→本器の変形や電池の発火により、けがや火災のおそれがあります。

1. 活動量計の使い方

活動量計を身に付けて、活動量アップにつなげましょう！

◆活動量計「AM-150」各部の名称

[表面]



[裏面]



電池フタは硬貨などをあわせ、回して外してください。(※推奨硬貨：500円玉)

◆表示を切り替える

表示切替ボタン「○」を押すと、①総消費エネルギー量 → ②歩数 → ③歩行時間 → ④活動エネルギー量 → ⑤時計の順番で表示を切り替えることができます。目的に応じて、見たい画面を表示させて使用します。

※①～④の表示のまま「<」または「>」を押すと、7日前までのデータを見ることができます。

<表示について>



◆活動量計を正しくご使用いただくために

正しく測定するために以下の点をよくお読みいただき、正しくご使用ください。

身に着ける場所

●胸ポケットに入れる

上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するために、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。

- ※ 活動量計をズボンのうしろポケットに入れると破損してけがをするおそれがあります。
- ※ スマートフォンと一緒にポケットに入れると誤作動をするおそれがあります。スマートフォンと一緒にポケットに入れないでください。



●首から下げる

付属のストラップを付けて首から下げ、服の内側に入れる。

- ※ 服の外側に出して本器が大ききゆれる場合、身体活動を正確に測定できないことがあります。



以下のとおり、お取り扱いにご注意ください。

■ 活動量計をズボンのうしろポケットに入れない。

→ 破損してけがをするおそれがあります。

■ 湿気の多い所や水のかかる所で使用しない。

→ 故障するおそれがあります。

■ ストラップなどを持って振り回さない。

→ 当たって破損やけがをするおそれがあります。

■ ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っぱられたり、引っかかったりしないようにする。

→ けがをするおそれがあります。

■ 通信機能付きの機器、電磁波を発生する家電製品、および強力な電磁波のある環境では使用しない。

→ 活動量計が誤作動して電池寿命に影響を及ぼすおそれや、正確に測定できないおそれがあります。

電子レンジ、IH調理器、スマートフォン、ワイヤレス通信機器、電線、発電所、電波塔の近くなどから可能な限り遠くに離れてご使用ください。



◆歩数などの測定について

次のような場合、活動量を正しく測定できないときがありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

正しく活動量が測定できない場合

【乗り物に乗った場合】

- 車やバス、バイクに乗ったとき
- 自転車に乗ったとき

【上下移動を伴う運動】

- 階段の昇り降り
- 急斜面の上り下り

【歩行、ジョギング以外のスポーツ】

ジャンプなど瞬間的な動きや、激しいスポーツのとき（活動量は参考値としては測定可能）

【不規則な歩行をしている場合】

- すり足のような歩き方（雪道など）
- サンドル、草履などの履物での歩行
- 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

【本器が不規則に動く場合】

- ポケットのなかで不規則にはねる動きがあるとき
- 装着箇所が不規則に動くとき
- ズボンなどの前ポケットに入れたとき

【重い荷物などを持った場合】

からだの動きがゆっくりになるほど、重い物を持ったとき

【設定操作中】

活動量計の設定や表示の切り替えで、ボタンを押したとき



活動量計は、誤測定を防止するため歩行の始まりを判断しています。

- **7秒以上の一定した動き**があれば、歩行と判断し、それまでの測定値を含んだ歩数を表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと測定値は加算されません。
- 省電力モードがついていますので、約3分以上動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。

◆ベースライン歩数について

最初の1週間は普段どおりの生活を!!

「ベースライン歩数」とは、以前よりも歩数が増えたかどうかを比べるための基準（ベースライン）となる歩数のことで、参加者ごとに設定されます。

事業参加時は、**最初に1,000歩を超えた日から7日間の平均歩数（1日300歩以上の日の歩数から算出）をベースライン歩数とします。**

正しい基準で取り組みを開始できるよう、最初の1週間は、普段どおりの生活を意識してください。

ベースライン歩数は6か月ごとに更新され7か月目からはその前の6か月間の平均歩数がベースラインになります。また、**ベースライン歩数の下限値は4,000歩（75歳未満）または3,000歩（75歳以上）となります。**

ベースライン歩数は健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で確認することができます。

2. データの送信方法

定期的に専用リーダーライターや「Loppi（ロッピー）」に活動量計をタッチして、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」に測定データを保存しましょう。

活動量計本体の保存期間30日を過ぎると自動的に古いデータから消去されます

データの送信方法

◆ 歩数やデータを送信しましょう

定期的に歩数データを送信しましょう。データを送信することで、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」に情報が保存されます。下記【A】【B】の方法でデータ送信が可能です。

【A】

専用リーダーライターからデータを送信

※測定データは歩数データと同時に「からだカルテ」に送信されます。



【B】

ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi(ロッピー)」から歩数データを送信



【A】 専用リーダーライターからデータを送信する方法

測定スポットに設置してある専用リーダーライターに活動量計の表面を上にして置いてください。下記①～③の手順に従って体組成計または血圧計で測定すると、歩数データと測定したデータが送信されます。



送信端末（専用リーダーライター）は、体組成計または血圧計の脇に設置してあります。

① リーダーライターに活動量計を置きます



② データの送信が完了するのを待ちます



③ リーダーライターから活動量計を外します



からだカルテ



正しい位置に活動量計が置かれないと、あか色に点滅します。

リーダーライターが**あか色**に点滅した場合は、活動量計を一度外し、ランプが**みどり色**になってから再度置き直してください。





あか色に点灯



- 体組成計の使い方は中野区HPに掲載されている資料【体組成計&血圧計の使い方ガイド】をご覧ください。
- 専用リーダーライターの設置場所は【参加手引き】「3.データ送信・測定スポット（拠点）」をご覧ください。
- イベント参加時のポイント付与についてはイベント会場に設置されている専用リーダーライターに活動量計を置くことでポイントが付与されます。

【B】 ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi」から 歩数データを送信する方法

活動量計・裏面の  マークと、
「Loppi」のFeliCaリーダーライター（ マーク）が合わさる
ように活動量計の表面を上にして、横向きに置いてください。



下記①～③の流れで「Loppi」に活動量計を置くと歩数データが送信されます。



注意

- 活動量計は表面を上にして、横向きに置いてください。正しく置かなかった場合、送信に失敗する可能性があります。
- データ送信中は、送信完了画面が表示されるまで活動量計を動かさずに置いたままにしてください。
- データが正しく送信されなかった場合には、置いた活動量計を一度外し、画面にしたがって再度「Loppi」に置いてください。

「Loppi」は、ローソンまたはミニストップ各店舗の店頭に設置されています。

※ローソン・ミニストップの店舗情報は、各社ホームページなどでご確認ください。

3.電池の交換方法

警告



禁止

- 電池は乳幼児の手の届くところに置かない
→誤飲のおそれがあります。万一、電池を飲み込んだ場合には直ちに医師に相談してください。真夜中など、お近くの医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

毒性等に関するお問い合わせ先
(公財)日本中毒情報センター 中毒 110 番
(大阪)072-727-2499(24 時間対応)

- ※使用済み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。
- ※使用済みリチウム電池を捨てる場合は、必ず端子(+/-)をセロハンテープなど粘着性の絶縁テープで覆ってください。

電池の交換方法

◆電池交換は毎時01分直後の実施を推奨しています

活動量計は1時間単位で活動量データを保存しており、毎時00分に直近1時間のデータを本体に保存しています。毎時00分の保存のタイミングで電池交換を行った場合、記録データに不具合が生じるおそれがあります。

記録をできるだけ残すためにも、**電池交換時は毎時01分直後に実施することをおすすめします。**

※深夜23:55～翌0:05まで電池交換を行わないでください。記録データに不具合が生じるおそれがあります。


データ保存例

<データ保存例> 12時15分に電池交換をした場合

(12時00分までに3,000歩歩き、12時00分～12時15分の間に500歩歩いたとする)



時	11時				12時			
	00分	15分	30分	45分	00分	15分	30分	45分
保存データ	3,000歩				500歩			
実歩数	3,000歩				500歩			

12時00分～12時15分までのデータは消去されます。

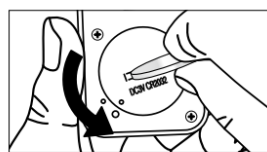
活動量計の画面に電池マーク  が点減したら**毎時01分直後**での電池交換をすることでデータの欠損を最小限に抑えられます。



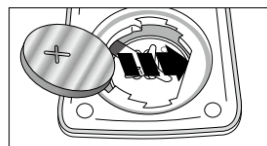
◆電池交換のタイミング

- 電池マーク  が点滅 → **電池残量が少なくなっています。**
速やかに新しい電池（CR2032）に交換してください。
- 電池マーク  が点灯し「Lo」表示 → **電池残量がなくなりました。**
新しい電池（CR2032）に交換してください。

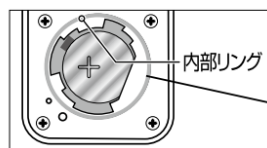
◆活動量計の電池を入れる・交換する



① 本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。
（※推奨コイン・・・500円玉）

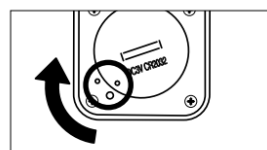


② そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。

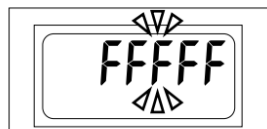


③ 電池（CR2032）の（+）側を上にして、
矢印の方向から先に入れる。

※内部リングが外れた場合、もとに戻してください。



④ 電池フタのマークの位置に注意しながら、図のようにはめて、
矢印の方向にしっかり締める。



⑤ 電池を入れ終わると、全表示点灯後、「FFFFFF」が
表示されます。

上記①～⑤までの手順で「FFFFFF」が表示された後、最寄りのデータ取り込み場所のリーダーライターもしくはローソン・ミニストップ店頭端末「Loppi」に活動量計を置くことで「年齢・性別・身長・体重・体脂肪率・時刻」が自動的に設定されます。



電池交換後はリーダーライターや「Loppi」に置くまで歩数がカウントされず、
日をまたいでしまうとデータが消失する可能性がありますので、ご注意ください。

4.よくあるご質問

よくあるご質問

お問い合わせ内容	回答
使用電池は？	コイン電池 CR2032 ※家電量販店、コンビニ等で販売しています。 ※コイン電池の種類は「CR2032」ですのでご注意ください。
電池寿命は？	約3カ月 ※使用状況等によって異なります。 ※付属電池はお試し用のため、寿命が短い場合があります。
電池交換のサインは？	① 電池マークの点滅 ：電池が消耗しています。測定可。 ② 「電池マーク」+「Lo」の表示 ：電池残量なし。測定不能。 ※電池交換の際、内部リング（白）を失くさないようご注意ください。
四角に斜線が入ったようなマークと、Loの表示が出る	電池の残量がなくなり、測定できません。新しい電池と交換してください。
画面に何も表示されない	動きを3分以上感知しないと何も表示されなくなります。（省電力モード）
「Err02」と表示される	機器が停止状態です。 電池を入れ直してみてください。
使用を開始した後、不意に「FFFFFF」が表示される	スマートフォンなどの通信機能付き機器、電磁波を発する家電製品の近くで使用されると、活動量計が誤作動して不意に「FFFFFF」が表示されることがあります。 「FFFFFF」が表示された場合は、最寄りのデータ取り込み場所のリーダーライターもしくはローソン・ミニストップ店頭端末「Loppi」に活動量計を置いて再設定を行ってください。なお、「FFFFFF」が表示されている状態では、リーダーライターや「Loppi」に置くまで歩数がカウントされず、日をまたいでしまうとデータが消失する可能性がありますのでご注意ください。

よくあるご質問

お問い合わせ内容

回答

**歩数が
少なく（多く）感じる**

7秒以上の一定した動きがないと測定されません。
不規則な歩行の場合、測定されにくい場合があります。
正しく装着していない可能性や、不規則な歩行になっている可能性があります。
身に着ける場所や、歩幅、歩き方によって測定値に違いがあります。

防水・防滴機能はあるか？

**防水・防滴機能はありませんので、湿気の多いところ
や水のかかるところでの使用、保管は避けてください。**
また、汗が入ることによる故障を防ぐため、活動量計が
地肌に触れないよう身に付けてください。

**データ送信後、同じ日に
新たな歩数が加算された場合、
次回送信時にプラスして
反映されるか？**

データ送信時に未送信の新しい歩数がある場合は自動的に加算され、数値が最新に更新されます。

**データ送信後、「からだカルテ」
に反映されるまでには、
どのくらい時間がかかる？**

「からだカルテ」には、すぐに歩数データ等は反映されます。

**「Loppi（ロッピー）」で
データ送信しているが、
歩数が少なく感じる**

データ送信を行うと、活動量計の時計が補正されますが、日をまたいで補正がされると、過去のデータが消失する可能性があるため、**深夜23:55～0:05はデータの送信を行わないでください。**

未来のために 気軽に楽しく健康づくり！



中野大好きナカノさん
(中野区シティプロモーションキャラクター)



けんしば
(中野区健幸ポイント事業イメージキャラクター)