

# 健康のために 毎日、ウォーキング

ウォーキングは  
いつでも、どこでも道具なしで  
体力に合わせて安全にできる  
便利な運動です。



## 生活習慣病予防のための運動指標

”健康づくりのための運動指針2006” (厚生労働省より)

健康づくりのため、身体活動量の目標が定められています。

一週間に23エクササイズ以上の身体活動を行ない、

そのうち4エクササイズ以上の活発な運動を行なう。

### メッツ (活動強度)

- 身体活動の強さ
- 安静時の何倍に相当するかを表す単位

1メッツ  
安静時



3メッツ  
普通歩行



4メッツ  
速歩



エクササイズ：活動強度 (メッツ) × 運動時間  
身体活動の量を表す単位

### 認知症予防に効果的な目標

- 1日に、7,000~8,000歩
- 1日 30分の速歩きを週5日程度

## UW-101 製品仕様

販売名：エー・アンド・デイ 快足・歩数計 UW-101

検出方式：3D加速度センサー

表示方式：LCD表示

表示内容：歩数 最大 99999  
歩行距離 最大 999.99km  
消費カロリー 最大 9999.9kcal  
エクササイズ 最大 999.9Ex  
時間 24時間制

機能：メモリ(14日分) 活動強度バー表示

歩数精度：±3%(当社振動試験機による)

設定範囲：体重 20kg~130kg

歩幅 30cm~120cm

電源：リチウム電池 (CR2032) 1個

電池寿命：約1年(1日 1万歩使用時)

使用温湿度：+10°C~+40°C、30~85%RH

保存温湿度：-20°C~+60°C、10~95%RH

外形寸法：幅75×高さ33.5×厚み10.8mm

本体質量：約25g(電池含む)

付属品：お試用電池1個、ストラップ、取扱説明書

JANコード：4981046201223

\* 本製品は改良のため、予告なしに仕様変更することがあります。

### 修理・商品に関するお問い合わせは

エー・アンド・デイ お客様相談センター

無料電話 **0120-514-016**

受付時間：月~金曜日 午前9:00~午後12:00 午後1:00~午後5:00



### ⚠️ 安全上のご注意

- ご使用の際は、取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。
- 製品改良のため、仕様・外観は予告なしに変更することがありますので、ご了承ください。

**AND** 株式会社 **エー・アンド・デイ**

東京都豊島区東池袋3-23-14 TEL.03-5391-2566 (代)

札幌011-251-2753 仙台022-211-8051 名古屋052-701-5681

大阪06-4805-1207 広島082-233-0611 福岡092-441-6715

<http://www.aandd.co.jp>

**AND**  
A&D Medical

エー・アンド・デイは  
医療・測定機器の総合メーカーです。

# 快足・歩数計 UW-101

健康のために  
毎日ウォーキング  
ポケットやバックに入れて計れる  
フリー装着歩数計



調剤薬局でお求めください。

# 毎日歩く習慣で健康づくり

ウォーキングは、体内脂肪の燃焼や血行を促進。脳の働きを活性させ、メタボリック対策や生活習慣病、認知症の予防につながります。歩数は、運動の目安、指標となります。

## ウォーキングで健康づくり

### ① メタボ対策、生活習慣病の予防

血液の循環がよくなり、善玉コレステロールが増加、動脈硬化の予防になります。

### ② 血圧が下がる

血液中のタウリンが増加、交感神経の緊張をほぐして、血圧を下げます。

### ③ 認知症の予防

脳に酸素が取り込まれ、前頭前野や海馬の血流の増加や、アミロイド斑の量が少なくなり予防に。

### ④ 肥満の解消、減量効果

食事制限だけでは筋肉も落ちます。筋肉量を減らさないために1日1万歩が目標です。

快足・歩数計は、スリム&スマートボディで、つける場所を選ばない3方向センサーを搭載。ポケットやバックの中でも正確に歩数を計測。



## 快足・歩数計

UW-101

オープン価格

歩数・時刻・活動強度・歩行距離・消費カロリー・エクササイズ(活動量)



## 携帯がラクなスリムボディ



原寸大

うすい-10.8mm  
かるい-25g

### 見やすい表示

歩数と時刻を2段で表示



### 活動強度バー表示

歩いている速さをバーで表示

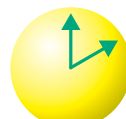
### 電池が長持ち

電池1個で電池寿命 約1年(1日1万歩使用時)  
※ 電池: リチウム電池 CR2032



### 14日分 自動メモリ

1日の計測データを毎日午前2時に自動メモリし更新します。過去、14日分の計測データを呼びだせます。



メモリスイッチを押すと、メモリデータが見えます。

### 防汗構造

防汗構造なので、水が少ししかかった程度であれば大丈夫です。※ 水道で洗ったり、水中に入れたりすると故障の原因となります。

### ストラップ付

落下防止用のクリップ付きストラップ。ポケットやバックの端に付けて、ご使用ください。

