

活動量計

ダイエットサポート
EW-NK32

スタイルキープや
シェイプアップをしたい人に。

おしゃれに携帯、
理想のカラダへ。



-P(ピンク)



-A(ターコイズブルー)



ダイエットのやる気が持続する「ごほうびキラキラ」。

1日の目標消費カロリー達成をキラキラマークでお祝い。
日々のがんばりを応援し、ダイエットのモチベーションをアップさせます。



画面にキラキラが
点滅する、楽しく
うれしいごほうび!

1日に何キロカロリーを消費すべきかわかります。

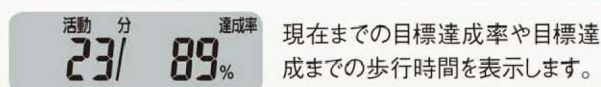
1か月間で減らしたい体重を入力すると、1日の目標消費カロリーを
自動設定。数値で確認できるので、計画的にカロリーを消費できます。

目標消費カロリーは、食事と日常活動に消費の比率を振り
分けられます。おすすめは食事70:運動30の設定です。
(「デイカロリー」は、食事の摂取カロリーは計測できません。)

◆目標設定のながれ



やるべき運動量がわかるのでがんばれます。



運動時に便利な区間計測機能。

任意の区間の、活動消費カロリー、歩数、時間を、
ストップウォッチのように計測できます。



楽しみながらカロリー消費!

ストップウォッチ感覚で計測できる「区間計測」機能。
いつもの行動も、計測することで新たな発見が。毎日
楽しむことが、ダイエット成功への近道です。



雨や汗にも安心の防水タイプ。



日常生活での不意な雨や水濡れ、
ランニングやヨガなど汗をかく
スポーツでも安心です。

活動量計 デイカリ EW-NK32

-A(ターコイズブルー) EA791A-46A

-P(ピンク) EA791A-47A

(コイン形リチウム電池・CR2032×1個) 付

● 画面表示は、体重52kg相当の人を想定しています。

[メイン画面]



[サブ画面]



ダイエットを長続きさせるコツは？

3:7のバランスが大切。

長続きのコツは、バランスのよい運動と食事を心がけること。
目標消費カロリーの3割を運動で、7割を食事制限で減らして
いくのがおすすめです。ムリせず、楽しみながらがんばりましょう。



総消費カロリーってなに？

じっとしていても自動的に消費されるカロリー「基礎代謝」と、
日常生活や運動によって消費される「活動消費カロリー」の合計です。

●消費カロリーは、厚生労働省「エクササイズガイド2006」調べ。50kgの女性で算出。

どれくらい運動すればいいの？

3METs以上の運動で、1週間23Exの運動を。

METs(メッツ)

身体活動の強さが、安静時の何倍に相当するかを表す単位。
安静状態が1METs、普通の歩行が3METsに相当します。

Ex(エクササイズ)

身体活動の量を表す単位。METs(メッツ)×時間(h)で算出
します。3METsの身体活動を1時間行った場合、3Exとなります。

運動する時間がないときは？

〇〇しながら、カロリー消費。

パナソニックの活動量計「デイカリ」なら運動はもちろん、
日常生活の「ながら消費」までしっかり数値で確認できます。



目的に合わせて選べる、パナソニックの活動量計。

■商品仕様一覧

品 番	EW-NK32 -A(ターコイズブルー) -P(ピンク)	EA791A-46A EA791A-47A
商 品		
スマートフォン対応 ^{※1}	—	
電 源	DC3V(コイン形リチウム電池・CR2032×1個)	
ユ ー ザ 登 録 範 囲	生年月日	—
	年 齢	6~99才
	性 別	男/女
	身 長	100~200cm
	体 重	10~200kg
	歩 幅	30~120cm
計 測 表 示	本 体	—
	総消費カロリー	最大9999kcal
	活動消費カロリー	最大9999kcal
	歩 数	最大99999歩
	歩行距離	最大99.9km
	エクササイズ	—
	脂肪燃焼量	最大999.9g
	目標設定	減量体重入力: 最大4.0kg
	目標達成率	最大999%
	達成までのアドバイス	アドバイスの歩行時間: 最大999分
	ポイント計測 (区間計測)	活動消費カロリー: 最大9999kcal 歩数: 最大99999歩 時間: 最大24時間(1440分)
メモリー	最大30日間(区間計測は30回)	
防 水	IPX5/IPX7	
本体寸法	高さ2.95×幅5×奥行1.32cm	
質 量	約20g(電池含む)	



【防水機能について】

EW-NK63/NK52/NK32は、
日常生活上の防水機能を備えて
おりますが、右記の点に十分ご注意
のうえ、ご使用ください。

ご使用上のご注意

- 浴室・サウナなど湿気の多い場所では使用しないでください。
- 洗濯機・トイレ・浴槽やプールなどの水没対応はしていません。
- 水滴が付着したまま放置しないでください。

IPX5: 内径6.3mmの注水ノズルを使用し約3mの距離から12.5L/分
の水を3分以上注水する条件で、あらゆる方向から噴流を当て
ても、活動量計としての性能を保つことを意味しています。

IPX7: 常温で水道水、かつ清水の水深1mの水槽に活動量計本体を
静かに沈め、約30分間水底に放置しても、内部に浸水せず、
活動量計としての性能を保つことを意味しています。

※1 Android™スマートフォン(おサイフケータイ®FeliCaまたは、NFC対応機種)に対応。専用の「パナソニックスマートアプリ」は、iPhoneには対応しておりません。対応機種は、Android OSバージョン2.3.3以上で、Android™は、おサイフケータイ®FeliCaまたはNFC対応機種(一部機種を除く)のみとなります。対応機種はこちらをご覧ください。http://panasonic.jp/pss/ap/ 専用の「パナソニックスマートアプリ」のダウンロード(Google Play™)と、サービスのご利用にはログインIDが必要です。「パナソニックスマートアプリ」をダウンロードできない機種では、ご利用いただけません。ログインIDはパナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」より登録いただけます。専用の「パナソニックスマートアプリ」のダウンロードおよびサービスのご利用には通信費がかかります。通信状況が悪い場合には、ご利用できません。専用の「パナソニックスマートアプリ」のサービス内容・スマートフォンの画面デザインは、予告なく変更する場合があります。●おサイフケータイは株式会社NTTドコモの登録商標です。FeliCaは、ソニー株式会社の登録商標です。Android™は、Google Inc.の商標または登録商標です。iPhoneはApple Inc.の商標です。●写真、イラストは全てイメージです。