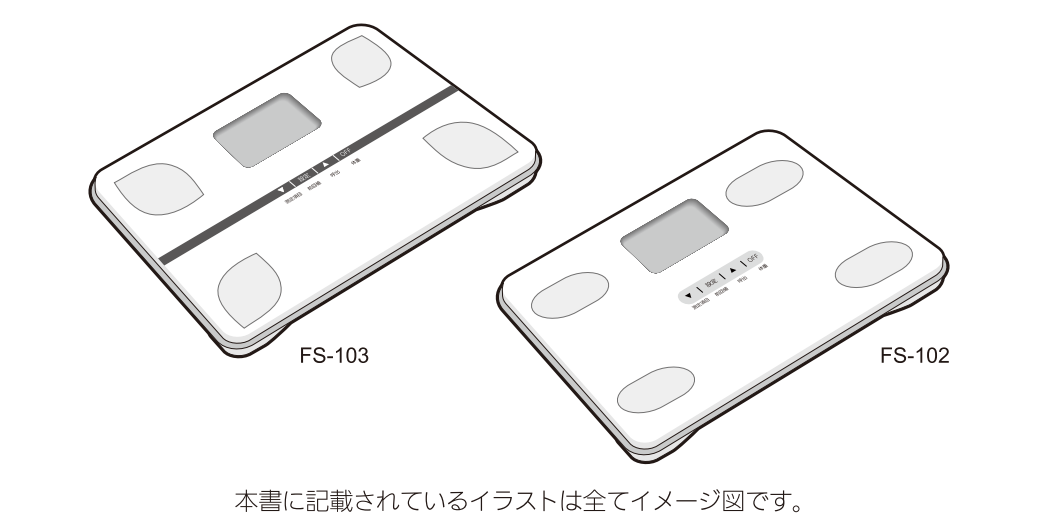


体組成計

取扱説明書

FS-103/FS-102



本書に記載されているイラストは全てイメージ図です。

このたびは、体組成計をお買い上げいただき、
まことにありがとうございます。
毎日の健康管理にお役立てください。

お願い

誤った使い方をしますと重大な事故につながります。
本書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また必要ときに
すぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

保証書			
販売店様へ ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入の上、お客様にお渡しください。			
お客様へ 本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示の上、弊社に修理をご依頼ください。 お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき責任を持って管理いたします。			
品名	体組成計 FS-103/FS-102		
保証期間	お買い上げ日より1年		
お買い上げ日	年	月	日
お客様	ご住所		
	お名前	様	
	電 話	()	
販売店	住所・店名		
	電 話	()	

1. 安全上のご注意

本書では、お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、安全に正しくお使いください。

	警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負うおそれのある」内容を示しています。
	注意	この表示の欄は「傷害を負うおそれまたは物的損害が発生するおそれのある」内容を示しています。
		してはいけない「禁止」内容を示しています。
		「必ず守っていただく」内容を示しています。

	警 告
	禁止

ペースメーカーなど、体内機器装着者は絶対に使用しない 本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器の誤作動による重大な事故につながるおそれがあります。	測定結果は、決して自己判断しない （測定値の評価、それに基づく運動メニューなど） 自己判断による減量や運動療法は健康を害するおそれがあります。 必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。
本機の端に乗ったり、飛びのったり、跳びはねたりしない 転倒したり、すべったりしてけがををするおそれがあります。	タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使用しない 転倒したり、すべったりしてけがををするおそれがあります。また、本機内部に水が浸入し故障するおそれがあります。
物を落としたり、飛びのったり、強い衝撃をあたえない ガラスが破損し、けがををするおそれがあります。	

2. 注 意

	禁止
---	-----------

表示部や操作部の上に乗らない 破損してけがををするおそれがあります。	隙間や穴に指を入れない けがををするおそれがあります。
充電式の電池を使用しない 公称電圧が1.2V以下の充電式電池は、本機の動作に必要な電圧が得られないため、誤動作や故障の原因となります。必ず指定の電池を使用してください。	新しい電池と使用済みの電池、種類の違う電池を同時に使用しない 液漏れや発熱、破裂により、本機の故障やけがををするおそれがあります。
乳幼児には、絶対に持ち運びさせない 落として、けがををするおそれがあります。	業務用（病院などでの測定）には、絶対に使用しない 業務用として病院などで使用するための機能を備えておりませんので、病院などでは絶対に使用しないでください。

	必ず守る
---	-------------

熱湯やベンジン、シンナーなどは、使用しない 汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し、固く絞って 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。	分解や水洗いは絶対にしない 本機の損傷や故障のおそれがあります。
過度の衝撃や振動を与えない 本機の損傷や故障のおそれがあります。	以下の場所で本機を保管或使用しない 本機の損傷や故障のおそれがあります。 - 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所 - 温度変化の激しい場所 - 湿気の多い場所や水気のある場所 - 振動の激しい場所
体の不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない 介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめてください。（※手すりなどを利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。）	電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）の方向を間違わない 液漏れなどで、床などを汚損するおそれがあります。（長期間ご使用にならない場合は、電池を本機から取り外してください。）
濡れた体で乗らない 体や足の水分を よく拭いてから 測定してください。転倒してけがををするおそれがあります。また、正確な測定ができません。	操作部を濡らしたり汚したりしない ボタンが反応しなかったり、誤作動のおそれがあります。
携帯電話や電子レンジなど電波を発する機器を本機の近くで使用しない 誤作動して正確に測定できないおそれがあります。	

2. 正しいはかりかた

測定場所

硬く、平らな安定した場所でご使用ください。

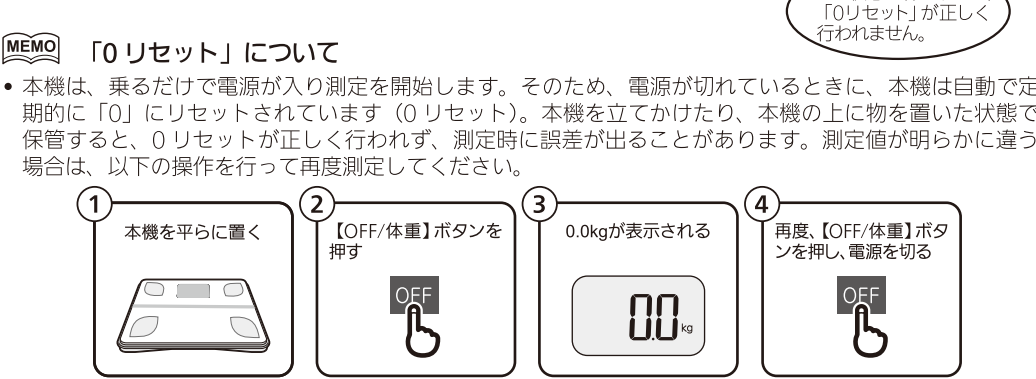
- じゅうたんや、畳の上で使用しない。
- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所で使用しない。
- 温度変化の激しい場所で使用しない。
- 湿気の多い場所や水気のある場所で使用しない。
- コルク床やクッションフロアなどの軟らかい床でご使用になると、精度の保証ができません。

また、ご使用になる場所によっては、凹みなどの跡が残るおそれがありますので、ご使用される場所の隅の方などでご確認ください。

保管場所

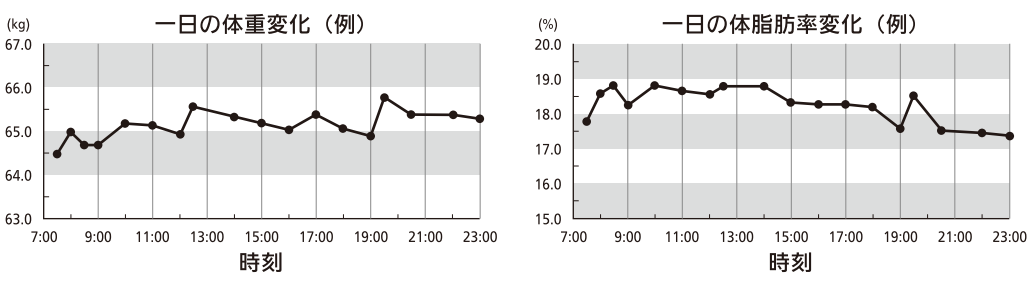
以下のような場所で保管しないでください。
 また、立てかけたり、本機に物を置いた状態で放置しないでください。
正常に機能しないおそれがあります。

- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所
- 湿気の多い場所や水気のある場所
- 振動の激しい場所



測定時間・条件

生活パターンの違いにより体重やからだの電気抵抗が変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。さらに、測定値は体内水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをおすすめします。



■ オススメ測定時間

起床・朝食	2時間後	オススメ測定時間	昼食	2時間後	オススメ測定時間	夕食・入浴	2時間後	オススメ測定時間	就寝
-------	------	----------	----	------	----------	-------	------	----------	----

	必ず守る	過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける 測定値に誤差が生じるおそれがあります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後2時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。 サウナや半身浴（長湯）、激しい運動をした後は、測定を避ける 測定値に誤差が生じるおそれがあります。充分休んでから、測定してください。 体調の悪い場合（二日酔い、下痢、発熱などのとき）は、測定を避ける 測定値に誤差が生じるおそれがあります。充分休んでから、測定してください。
---	-------------	--

測定姿勢

正確な測定のために、いつも正しい姿勢を心がけてください。

- つま先側とかかと側の電極に足が均等にかかるように、素足で乗ってください。
 ※ 足がはみ出る場合は床に足がつかないように乗ってください。
- 操作部に足が触れないように乗ってください。

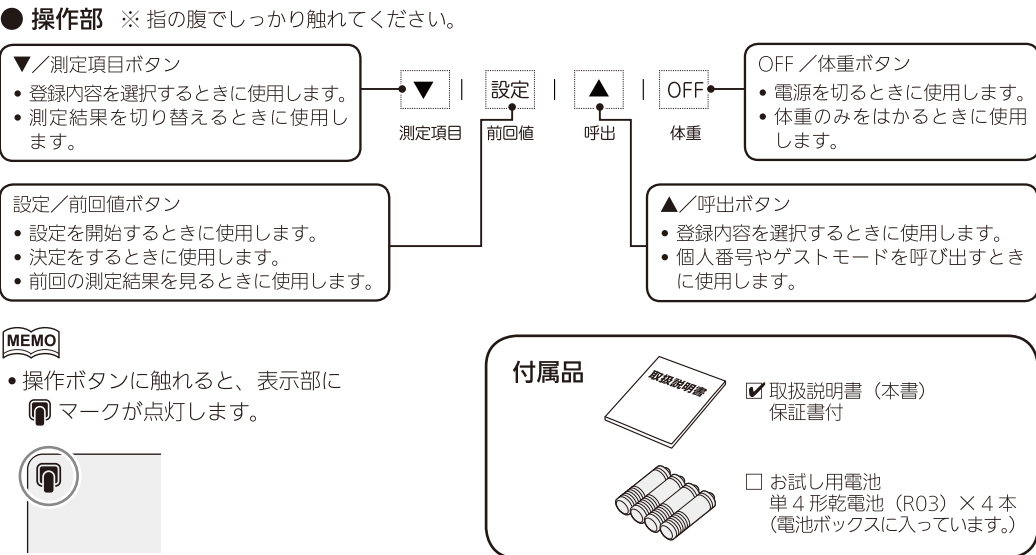
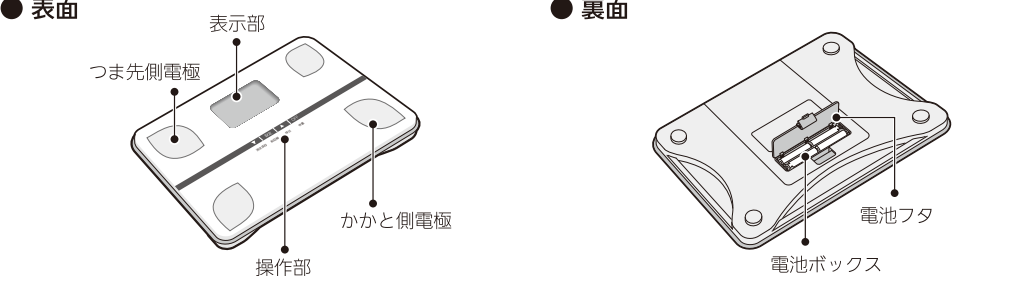
	必ず守る
---	-------------

なるべく裸に近い状態で測定する 着衣のまま測定すると、着衣の重さが含まれます。 足の裏を、電極部に正しく合わせて測定する 電極と足の裏が接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、「Err」（エラー）が表示される場合があります。 素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する 靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていたり、正確に測定できません。 ヒザを曲げたり、座ったまま測定しない 正確に測定できません。 測定中は動かない 測定中に動くと、正確に測定できません。 足の内側（内もも）がつかないように測定する 内ももがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。	
--	--

- MEMO**
- 以下に当てはまる方は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします。
- ボディービルダー、力士、スポーツを職業とされている方、およびそれに近い方
 - 体内に金属を装着されている方
 - 体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
 - 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方
- ※ 本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしています。上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下するおそれがあります。
- かかとの表面（角質層）が固い状態の方は、正常な測定ができません。
 足の裏をしめらせてから測定してください。

3. 各部の名称／付属品

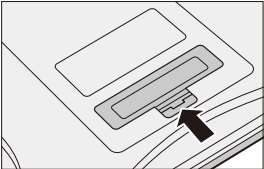
各部の名称



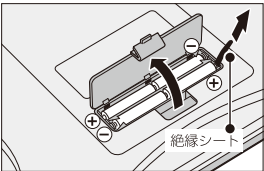
本書に掲載されているイラスト、画面は、操作説明のためのものです。したがって、実際の仕様と異なる場合があります。

4. 電池をセットする

- 本機裏面の電池フタを矢印の方向に押し上げて開けます。
 → お試し用電池は電池ボックスに入っています。



- 絶縁シートを取り除き、電池フタを閉めます。



■ 電池の交換

電池の残量が少なくなると「Lo」が表示されます。速やかに新しい電池（4本すべて）と交換してください。

	禁止	- 新しい電池と使用済みの電池、種類の違う電池を同時に使用しないでください。故障するおそれがあります。 - 充電式の電池を使用しないでください。故障するおそれがあります。
	必ず守る	電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）の方向を間違わないでください。故障するおそれがあります。

- MEMO**
- 使用済みの電池は、お住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。
 - 電池を交換したあとに自動で電源が入ることがあります。その場合は、本機を床の上に置き、OFFボタンを押してください。それでも電源が切れない場合は、電池を外して表示を消してから、電池を入れ直してください。
 - 付属の電池はお試し用電池のため、電池寿命が短い場合がございます。
 - 電池の寿命は約1年（1日に5回測定した場合）です。※ご使用条件により異なります。
 - 登録した個人データ（年齢／性別／身長／体重・体組成）、地域番号は、電池を外しても消えません。

5. 地域を設定する

高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じることがあります。ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。

- 電源が入っていないことを確認し、設定ボタンを押します。

- MEMO**
- 初めて電池を入れたときは、▲ボタンを押しても地域設定画面に入ります。地域設定画面が表示されない場合は、OFFボタンを押して一度電源を切り、画面が消えていることを確認してからOFFボタンを3秒以上長押ししてください。地域設定画面が表示されます。

- ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、以下の表からお住まいの地域番号を選択します。

地域1	北海道
地域2	本州、四国、九州
地域3	沖縄

- 設定ボタンを押して、地域番号を決定します。

- 以上で地域の設定は終了です。
- 引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、電源が入っていないことを確認し、OFFボタンを3秒以上長押ししてください。地域設定画面に移ります。

- MEMO**
- 操作を中断したまま、約60秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。
 - 設定を中止したい場合は、OFFボタンを押してください。途中で中止した場合は、地域は保存されません。

6. 個人データを登録する

測定する前に、個人データの登録が必要です。個人データは5人まで登録することができます。

- 電源が入っていないことを確認し、設定ボタンを押します。
- 登録する番号を決めます。

▼ボタンまたは▲ボタンを押して登録する番号（1～5）を選択し、設定ボタンを押して決定します。

点滅している番号は、未登録の状態です。

点灯している番号には、すでに個人データが登録されています。

- 年齢を登録します。

▼ボタンまたは▲ボタンを押して年齢を選択し、設定ボタンを押して決定します。

MEMO

年齢は6才～99才の範囲で登録できます。

登録した年齢は自動で更新されません。誕生日ごとに年齢を更新してください。（※「11. 個人データを変更／消去する」）

▼ボタンまたは▲ボタンを長押しすると、数値が早送りされます。

- 性別を登録します。

▼ボタンまたは▲ボタンを押して性別（「女」または「男」）を選択し、設定ボタンを押して決定します。

- 身長を登録します。

▼ボタンまたは▲ボタンを押して身長を選択し、設定ボタンを押して決定します。

MEMO

身長は90.0cm～220.0cmの範囲で登録できます。

▼ボタンまたは▲ボタンを長押しすると、数値が早送りされます。

- 「0.0kg」が表示されたら、素足で正しく乗ります。

※必ず本機に乗って測定してください。

測定しないと個人データは登録されません。

※「0000」が消えるまで本機から降りないでください。

- 参照

正しいはかりかたについては、「2. 正しいはかりかた」をご覧ください。

登録した個人データ（番号、年齢、性別、身長）が示されたら、本機から降ります。

- 測定結果が順番に表示された後、もう一度体重を表示し、約40秒後に自動で電源が切れます。

以上で個人データの登録は終了です。

- 「00kg」が表示される前に本機に乗ると、「Err」または「-0L」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。
- 操作を中断したまま、約60秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。その場合登録されません。
- 登録を中止したい場合は、OFFボタンを押してください。途中で中止した場合は、個人データは保存されません。

7. 自動認識機能で測定する

自動認識機能は、**ご使用前に個人データの登録が必要です**。

自動認識機能とは、登録者の中から測定者を認識し、測定から結果表示までを自動で行う機能です。ご使用の前に個人データを登録しておく、と、体重や体の電気抵抗値をもとに誰が測定しているかを認識します。

- 乗るだけでスイッチオン

だれかな？

登録番号2番の人だ！

しゃがんだり、ボタンを押したりしなくていいから簡単です。

ピタリ

- 電源が入っていないことを確認し、素足になり、本機に正しい姿勢で乗ります。

自動で電源が入り、体組成を測定して登録内容と照合します。

⇒測定中は、動かないようにしてください

参照

正しいはかりかたについては、「2. 正しいはかりかた」をご覧ください。

- 個人データが表示されたら、本機から降ります。

認識された個人データが表示されたあと、測定結果が表示されます。

- ご注意

測定後、降りてから約3秒間は、本機を動かさないでください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

測定結果が順番に表示されたあと、もう一度体重が表示されて、約40秒後に自動で電源が切れます。

⇒測定結果を表示中に▼／測定項目ボタンを押すと、項目を手動で切り替えることができます。

1. 体重

52.7kg

⇒

2.BMI

21.0

⇒

3. 体脂肪率

28.3%

⇒

4. 内臓脂肪レベル

4.5レベル

⇒

MEMO

体脂肪率の測定範囲を超えると「Err%」（エラー）が表示されます。

17才以下の場合は、「体重」、「BMI」、「体脂肪率」のみが表示されます。

■誤認識だった場合

体重や体の電気抵抗値が似た人が複数登録している場合や、体重に大きな変動があった場合などは、自動認識機能が正常に機能せず、誤認識をすることがあります。その際は以下の操作を行ってください。

- 結果が表示されているときに▲／呼出ボタンを押す
- ▼ボタンまたは▲ボタンを押して自分の登録番号を選択する
- 【設定】ボタンを押す
- 選択した個人データと、更新された測定結果が表示される

- MEMO

誤認識が続く場合は、登録番号を指定して測定してください。（※「8. 登録番号を指定して測定する」）

8. 登録番号を指定して測定する／ゲストモードで測定する

- 電源が入っていないことを確認し、▲／呼出ボタンを押します。
- ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

- <ゲストモードで測定する場合>

個人データを登録していない方は、ゲストモードで測定することができます。一回だけ測定したい場合に便利です。

▼ボタンまたは▲ボタンを押して「-0-」を選択し、設定ボタンを押します。

年齢・性別・身長を▼ボタンまたは▲ボタンを押して選択し、設定ボタンを押して決定してください。

-0-

30才

女

160.0cm

- 個人データ表示後、「00kg」が表示されます。

MEMO

「00kg」が表示される前に本機に乗ると、「Err」または「-0L」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

参照

正しいはかりかたについては、「2. 正しいはかりかた」をご覧ください。

測定結果の表示については、「7. 自動認識機能で測定する」をご覧ください。

- 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。

※「0000」が消えるまで本機から降りないでください。

測定結果が表示されたら測定終了です。測定結果は自動で表示されます。

- 参照

正しいはかりかたについては、「7. 自動認識機能で測定する」をご覧ください。

- 前回値をみる

前回値ボタンを使うと、各項目の前の測定結果を見ることができます。

■測定終了後に前回値を確認したい場合

測定終了後、本機を降りてから、測定結果が表示されている間に設定／前回値ボタンを押すと、表示している項目の前の測定結果が表示されます。

前回値

体重

52.9kg

⇒

前回

BMI

21.1

⇒

前回

体脂肪

28.8%

⇒

前回

内臓脂肪

4.5レベル

- ご注意

このとき▼／測定項目ボタンを押すと、別の項目の前回値を表示します。

もう一度設定／前回値ボタンを押すと、今回の測定結果に戻ります。

- ご注意

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。
- 測定せずに前回値を見たい場合
- 電源が入っていないことを確認し、▲／呼出ボタンを押します。
- ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の登録番号を選択し、設定ボタンを押します。
- 「00kg」が表示されたら、設定／前回値ボタンを押します。

前回の測定結果が順に表示されます。

▼／測定項目ボタンを押すと、別の項目の前回値を表示します。

10. 体重だけを測定する

- 体重だけをはかることもできます。

- OFF／体重ボタンを押します。

「00kg」が表示されます。

MEMO

「00kg」が表示される前に本機に乗ると、「Err」または「-0L」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

- 正しい姿勢で本機に乗ります。

測定結果が表示されたら測定終了です。

- MEMO

測定を中止したいときや表示画面を消したいときは、OFFボタンを押してください。

地域が未設定でも「体重だけを測定する」は可能です。（地域2で行います。その際は参考値としてご覧ください。）

11. 個人データを変更／消去する

- 電源が入っていないことを確認し、設定ボタンを押します。
- ▼ボタンまたは▲ボタンを押して変更（消去）したい登録番号を選択します。

変更する場合は手順3へお進みください。

消去する場合は手順6へお進みください。

- <変更する>
- 設定ボタンを押します。
- 「6. 個人データを登録する」に従って、個人データを修正します。

■年齢を上げる、または身長を変更した場合

※この場合、前回値は消去されません。

身長登録後、登録内容が表示され電源が自動で切れます。

これで個人データの変更は終了です。

■年齢を下げる、または性別を変更した場合

※この場合、前回値は消去されます。

「[Clr]」（クリア）が表示されます。手順5にお進みください。

- 個人データを上書きしたい場合は▼ボタンまたは▲ボタンで「YES」（イエス）を選択し、設定ボタンを押します。

登録内容が表示された後、電源が切れます。

以上で個人データの変更は終了です。

MEMO

「no」（ノー）を選択すると、「no」（ノー）が点灯し、電源が自動で切れます。

個人データは変更されません。

- <消去する>
- 設定ボタンを4秒以上長押しします。

個人データが表示されたあと、「[Clr]」（クリア）が表示されます。
- ▼ボタンまたは▲ボタン押しで「YES」（イエス）を選択し、設定ボタンを押します。

「YES」（イエス）点灯後、登録番号「---」が順に点灯し、電源が自動で切れます。

以上で個人データの消去は終了です。

MEMO

「no」（ノー）を選択すると、「no」（ノー）が点灯し、電源が自動で切れます。

個人データは消去されません。

- MEMO

操作を中断したまま、約60秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。

登録を中止したいときや表示画面を消したいときは、OFFボタンを押してください。

12. 体の豆知識

- 体脂肪率とは
- | | | | | |
|--------|---|---|---|---|
| | 10% | 20% | 30% | 40% |
| 男性 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |
| 女性 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |
| 10歳 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |
| 11歳 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |
| 12歳 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |
| 13歳 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |
| 14歳 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |
| 15歳 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |
| 16歳 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |
| 17歳 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |
| 18-39歳 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |
| 40-59歳 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |
| 60歳〜 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 |

- 体脂肪率判定表**
- | | | | | |
|---|-------------------------------------|------------|----------|--------|
| | やせ | 普通 | 肥満度1 | 肥満度2以上 |
| BMI値 | 18.5未満 | 18.5以上25未満 | 25以上30未満 | 30以上 |
| ※BMIによる判定は成人を対象としています。 | | | | |
| ※2000年度の厚生労働省「健康日本21」における新基準を採用しています。 | | | | |
| 疾病率が最も少ない、理想的なBMI値は「22」とされています。 | | | | |
| このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。 | | | | |
| | 理想体重 (kg) =22.0×身長 (m) ² | | | |

- BMIとは
- 「Body Mass Index」の略で、体格を表す指数です。国際的にも広く普及しからだの中に占める脂肪量との相関が高いことから日本肥満学会が肥満の判定基準の統一を目指し提言しています。BMIは体重（キログラム）を身長（メートル）の二乗で割った値です。

- 内臓脂肪とは
- ※17才以下の方は表示できません。
- 腹腔内の内臓のすき間につく脂肪で、皮下脂肪よりも生活習慣病の起因と言われています。そのため、内臓脂肪の状態をチェックすることは、生活習慣病を予防する上で大切な目安となります。

- 内臓脂肪レベルの判定基準** ※対象年齢：18才～99才
- | | |
|-------|------------------------------------|
| | 判定の捉えかた |
| レベル | |
| 9.5以下 | 標準　内臓脂肪蓄積のリスクは低いです。これからもバランスのよい食事や |