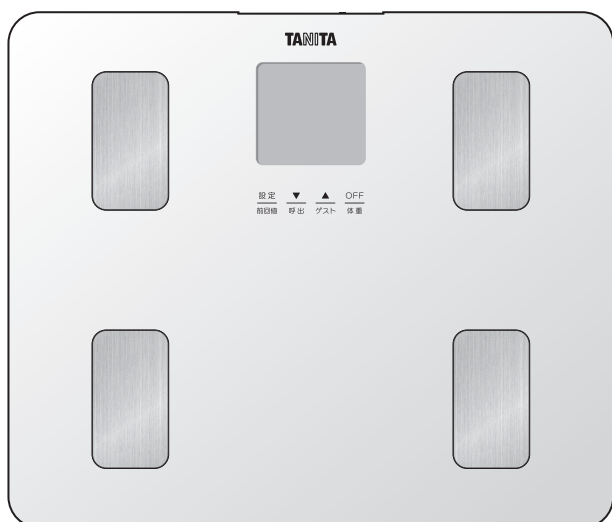


取扱説明書

保証書付

音声体組成計 BC-203



本書に記載されているイラストはイメージ図です。

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。
本機を毎日の健康管理にお役立てください。

お願い

本機は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。
この説明書をよくお読みいただき、正しくご使用ください。
また本書は必要な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。

もくじ

音声案内	2
乗るピタ	3
ご使用のながれ	4
安全上のご注意	5
使用上のご注意	6
正しいはかりかた	7

本機について

各部の名称／付属品	10
電池を入れる	11
地域と日時を設定する	12
個人データを設定する	15

準備する

乗るピタで測定する	18
前回値を見る	20
登録番号を指定して測定する	22
登録せずに測定する (ゲストモード)	23
体重だけをはかる	25

使いかた

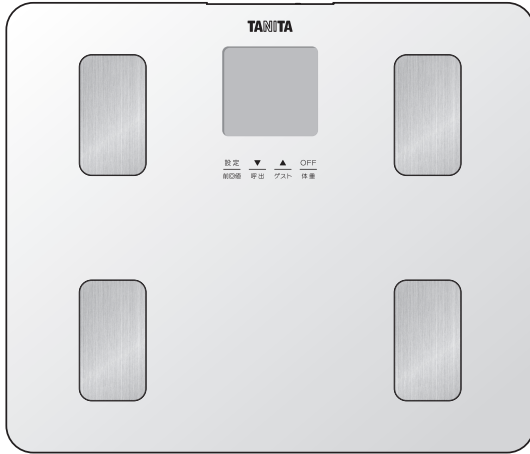
地域／日時を変更する	26
個人データを変更する	27
個人データを消去する	29
からだの豆知識	30
故障かなと思ったら	37
仕様	39

必要なとき


音声案内


設定手順や測定結果を音声でお知らせ

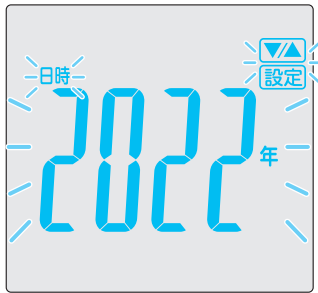
音声案内で設定から測定まであなたをサポートします。



※ 図中の画面表示はイメージです。
※ 記載の音声は一部を抜粋したものです。


※ : このマークは、操作の際に流れる音声を表します。

 体組成 測定中…
測定終了、降りてください。



設定手順の案内 (👉 P.12)


本機をご使用いただくために必要な、地域や日時、個人データを設定するための操作手順を案内してくれます。

 現在の西暦を三角ボタンで選択してください。
2022年、2022年



測定結果の読み上げ (👉 P.19)

測定結果(数値や判定)を読み上げてくれるので、表示画面を見なくても測定結果を確認できます。

 体脂肪率28.3% プラス標準

音量はOFF(オフ)／小／大の3段階で切り替えることができます (👉 P.10)。

乗るピタ

乗るピタで簡単高速測定 (👉 P.18)

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。ご使用前に個人データを設定しておく、体重やからだ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。



乗るピタは、ご使用前に個人データの設定が必要です。(👉 P.15)

STEP 1 個人登録番号の 選択		STEP 5 乗る ※素足でお乗りください。	
STEP 2 生年月日(年齢) 設定		重要! 必ず乗って 体重・体組成を 測定してください。	
STEP 3 性別設定		STEP 6 設定完了! 「ピピピピッ」と 鳴ったら登録終了です	
STEP 4 身長設定			

ご注意

乗るピタは、以下のとき誤認識することがあります。

- 体重、体型が近い人が測定したとき(👉 P.19)
- 数日間測定せず体重の変動があったとき(👉 P.19)
- 立てかけたり、持ち運んだり、本機の上に物を置いて保管した直後に測定したとき(👉 P.7)

※「乗るピタ」は、株式会社タニタの日本国での登録商標です。

ご使用のながれ

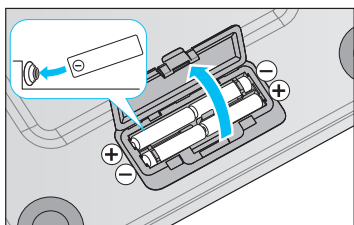
本機について

準備する

使いかた

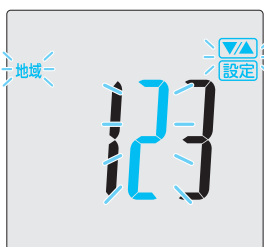
必要なとき

測る前の準備



電池を入れる(☞ P.11)

正しく電池を入れる。



地域と日時を設定する(☞ P.12)

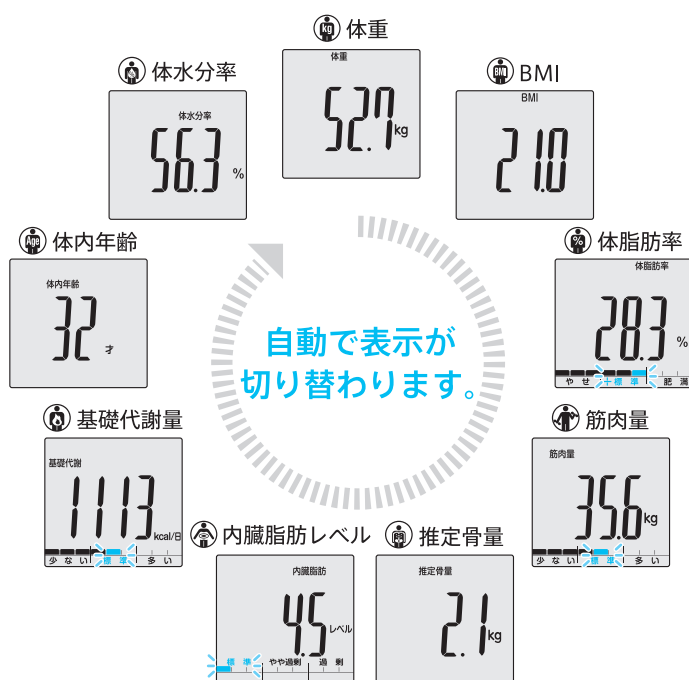
住んでいる地域と、年月日、時刻を入力します。



個人データを設定する(☞ P.15)

生年月日、性別、身長を入力したあと、本機に乗り、体重と体組成を登録します。

はかりかた



乗るピタで測定する(☞ P.18)

乗るだけの簡単測定

個人データを設定しておけば、乗るだけで測定者が自動的に認識され、毎日簡単に測定できます。また前回の測定値(前回値)が記録されるので、体の変化もチェックできます。




素足になり、正しい姿勢でお乗りください(☞ P.9)。



体重だけをはかることもできます(☞ P.25)。


安全上のご注意

ご使用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、安全に関する重要な内容を記載しています。ここに示す内容をよくお読みいただき、本機を正しくご使用ください。


 警告	 注意	
この表示の欄は「死亡または重傷 ^{※1} を負うおそれのある」内容です。	この表示の欄は「傷害 ^{※2} を負うおそれまたは物的損害 ^{※3} が発生するおそれのある」内容です。	してはいけない「禁止」内容です。

※1: 重傷とは失明やけが、やけど(高温・低温)、感電、骨折、中毒などで後遺症が残るもの、および治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
 ※2: 傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さないけが・やけど・感電などをさします。
 ※3: 物的損害とは、家屋・家財などへの拡大損害をさします。

警 告

 禁止	ご使用前およびご使用中に本機に異常が確認されたら使用しない 異常があるままご使用になると、けがをするおそれや正しく測定できないおそれがあります。
	医用電気機器(ペースメーカーなどの体内埋め込み型、人工心肺などの生命維持用、心電計などの装着型)との併用は絶対にしない 本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器が誤動作し、重大な事故が発生す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。
	乳幼児や子供の手が届くところに保管しない。乳幼児や子供だけで使用させない 電池などの小さな部品を飲み込み、窒息するおそれがあります。 また感電やけがをするおそれがあります。
	からだの不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない 転倒してけがをするおそれがあります。必ず付き添いの方がサポートしてください。
	本機や電池を加熱しない 本機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。
	本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしない 表示部や操作部の上に乗らない 転倒してけがをするおそれがあります。
	ぬれたからだで乗らない 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、すべてけがをするおそれがあります。
隙間や穴に指を入れない けがをするおそれがあります。	

注 意

 禁止	分解や水洗いはしない けがや感電のおそれがあります。
	新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しない 電池を入れるときは、極性(⊕、⊖)を間違えて入れない 長時間使用しない場合は、電池を入れたままにしない <ul style="list-style-type: none"> ・液漏れや発熱、破裂により、本機の故障、けがなどのおそれがあります。 ・電池の中の液が皮膚や衣服についた場合はきれいな水で洗い流してください。万一、目に入った場合は、すぐにきれいな水で洗い流して、医師の診察を受けてください。 ・液漏れなどで、床などを汚損するおそれがあります。
	物を落としたり、強い衝撃をあたえたりしない 本機が破損して、けがをするおそれがあります。

使用上のご注意

以下の内容を守らないと本機の損傷や故障のおそれがあります。

⚠ 注意

他の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

- 本機が誤動作して正確に測定できないおそれがあります。
- 電子レンジやワイヤレス機器、および電線、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。

以下の場所で本機を保管使用しない

- 直射日光のあたる場所
- 熱を発生する器具の近く
- 空調機等の風の当たる場所
- 温度変化の激しい場所
- 湿度の多い場所
- 水気のある場所
- 振動の激しい場所
- じゅうたん、畳の上、コルク床、クッションフロアなどの柔らかい床

業務用（病院などでの測定）には、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、病院などでは使用しないでください。

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。

電池の取り付け、交換はぬれた手で行わない

故障、液漏れなどのおそれがあります。

指定の電池以外使用しない

充電式電池を使用しない

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、誤動作や故障するおそれがあります。必ず指定の電池を使用してください。

アルコールや熱湯、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。変形や変色のおそれがあります。



禁止

本機について

準備する

使いかた

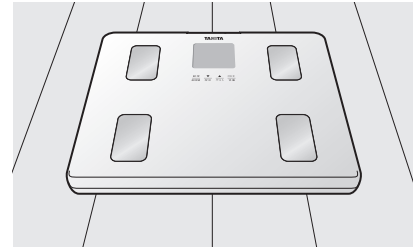
必要なとき

正しいはかりかた

測定場所

硬く平らで安定した床の上でご使用ください。
以下のような場所で使用しないでください。
精度の保証ができません。

- 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
- 湿気が多い場所や水気のある場所
- 電子レンジなど電波を発する家電製品に近い場所
- じゅうたんや畳の上
- コルク床やクッションフロアなどの軟らかい床



設置

日々の健康管理を持続させるために、本機を収納せず、いつでも測定できるように置いておくことをおすすめします。

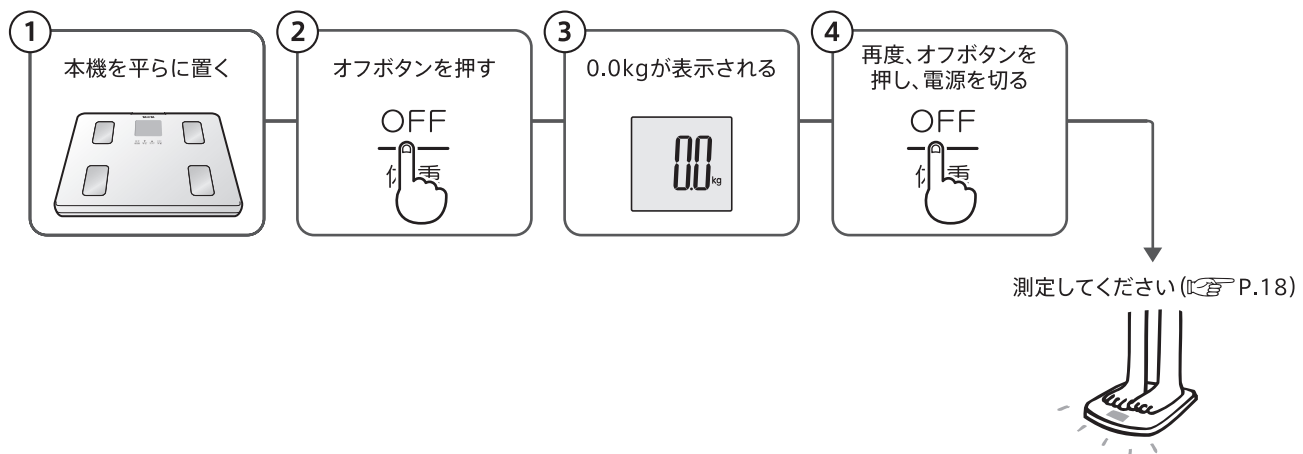
以下のような場所で保管しないでください。

- 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
- 湿気が多い場所や水気のある場所
- 振動の激しい場所
- 温度変化の激しい場所

「0リセット」について

日々の健康管理を持続させるために、体組成計を収納せず、いつでも測定できるように置いておくことをおすすめします。乗るピタでの測定は保管状態でも、何も測定していないときの重さを定期的を確認し準備しています。もし立てかけたり、上にものを置いた状態で保管した場合や、設置場所から移動させて測定した場合は、0リセットが正しく行われず、体重が実際と違うことがあります。そのような時は、以下の操作(0リセット方法)を行っていただくか、登録番号を指定して測定してください。(P.22)

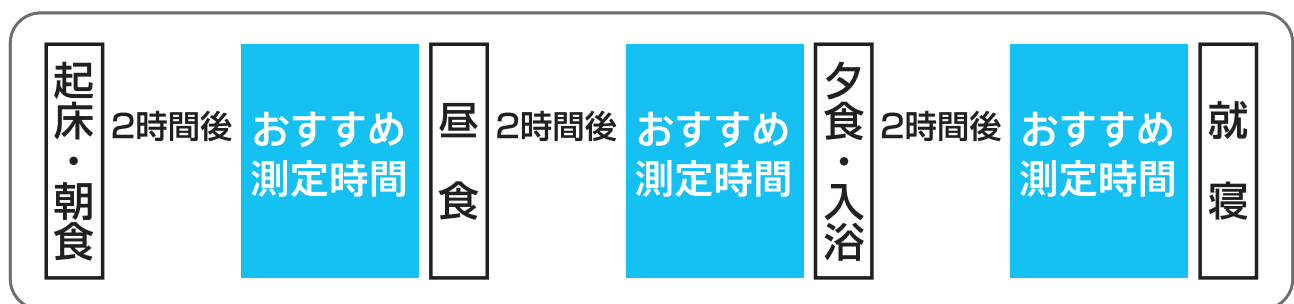
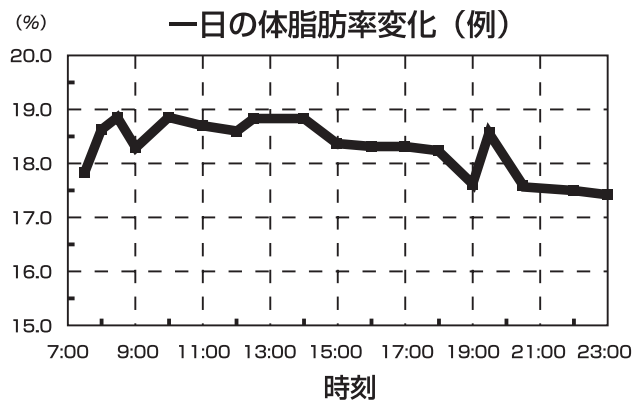
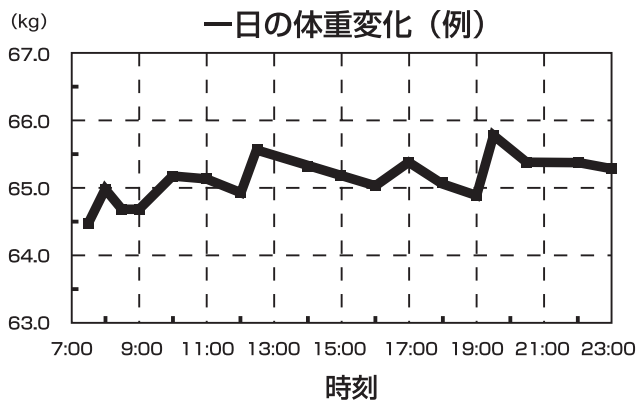
0リセット方法



正しいはかりかた (つづき)

測定時間

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。



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。十分に休んでから、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。体調が良くなってから、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均等に足がかかるように、素足で乗ってください。



※足がはみでる場合は床に足がつかないように乗ってください。

なるべくはだか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

電極と足の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、{err}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ると、正確に測定できません。

硬く平らで安定した床の上で測定する

じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

ひざを曲げたり、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。

測定結果について

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や、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、人工透析をされている方、またはむくみ症状の方
 - ※本機の体組成測定は、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、体脂肪率や筋肉量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。
- 足の裏を湿らせてから測定してください。

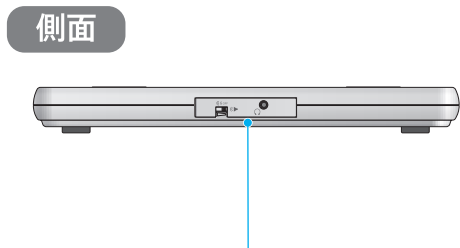
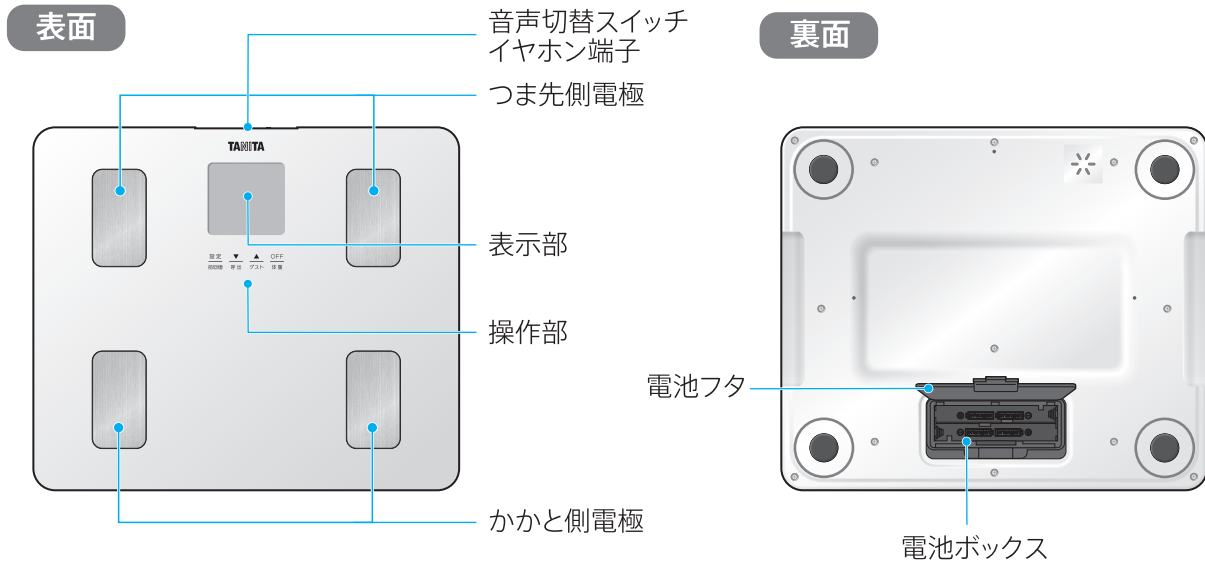
各部の名称／付属品

本機について

準備する

使いかた

必要なとき



付属品

- 取扱説明書(本書) 保証書付
- お試し用電池 (単3形アルカリ乾電池(LR6)×4本)

※不足しているものがございましたら、弊社お客様サービス相談室までご連絡ください。(裏表紙参照)

イヤホン端子
イヤホンを使用するときの差込口です。音声聞き取りにくい場合や、周囲に音声を聞かれない場合に使用してください。
※イヤホンは付属されていません。イヤホンを使用する場合は、販売店でお買い求めください。(コードの長さが2m以上のモノラル用イヤホンをおすすめします。)

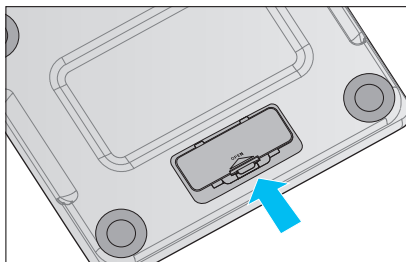
音量切替スイッチ
音量を「OFF」、「小」、「大」の3段階に設定できます。
※音量を「OFF」にすると、音声案内は鳴りませんが、操作確認音(「ピッ」など)は鳴ります。

操作部

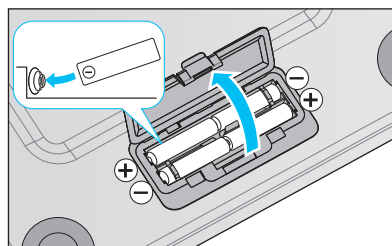
設定 —— 前回値	▼ —— 呼出	▲ —— ゲスト	OFF —— 体重
設定/前回値ボタン	▼/呼出ボタン	▲/ゲストボタン	OFF/体重ボタン
<ul style="list-style-type: none"> 設定を開始する 決定する 前回値を見る 	<ul style="list-style-type: none"> 登録内容を選択する 登録番号を指定して測定する 	<ul style="list-style-type: none"> 登録内容を選択する ゲストモードで測定する 	<ul style="list-style-type: none"> 体重だけをはかる 電源を切る

この取扱説明書に掲載されているイラスト、画面、音声案内は、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。

電池を入れる



本機を裏返し、電池フタを矢印の方向に押し上げて開けます。



電池を電池ボックスに入れ、電池フタを閉めます。


⊕と⊖を間違えないように注意してください。



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。




































































































































電池が消耗しています。速やかに交換してください。

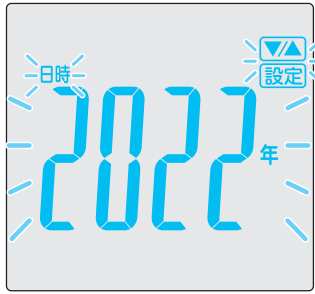
電池を交換したあとは、再度、日時を設定してください。
( P.26)

- 新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しないでください。本機の故障、けがなどのおそれがあります。
- 公称電圧が1.2V以下の充電式電池は誤作動や故障のおそれがあります。指定の電池をご使用ください。
- 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分してください。
- 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、本機を床上に置き、 を押してください。それでも電源が切れない場合は、電池をはず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「お試し用電池」は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。
- 電池の寿命は約1年(1日に5回、音量小(**G**)ではかった場合)です。
※ご使用条件により異なります。
- 電池をはずすと、日時がリセットされます。再度、設定してください( P.26)。
- 登録した個人データ(生年月日/性別/身長/体重/体組成)、前回値および地域番号は、電池を外しても、消去されません。

地域と日時を設定する

MEMO

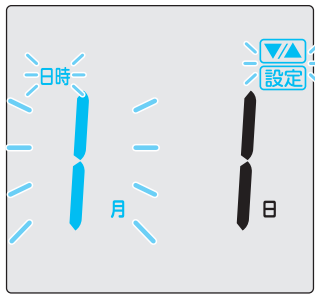
- 「
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。
- 初めて電池を入れたときは、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、



▼または▲を押して西暦を選択し、
設定
前回値 を押します。



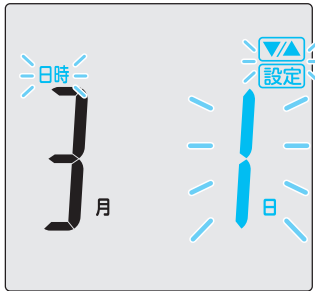
現在の西暦を三角ボタンで選択してください。2022年、2022年
設定ボタンを押して決定してください。



▼または▲を押して月を選択し、
設定
前回値 を押します。



現在の日付けを三角ボタンで選択してください。1月、1月
設定ボタンを押して決定してください。



▼または▲を押して日を選択し、
設定
前回値 を押します。



1日、1日
設定ボタンを押して決定してください。



▼または▲を押して時間を選択し、
設定
前回値 を押します。



現在の時刻を三角ボタンで選択してください。0時、0時
設定ボタンを押して決定してください。



▼または▲を押して分を選択し、
設定
前回値 を押します。



0分、0分
設定ボタンを押して決定してください。
設定内容の確認をします。

MEMO

- 設定できる西暦は
2022～2070年です。
- ▼^{呼出} または ▲^{ゲスト} を押し
続けると、数値が早送り
されます。
- 設定を中止したい場合
は、^{OFF}_{体重} を押し
てください。中止した場合は、地
域と日時は保存されま
せん。
- 日時が間違っている場
合は、変更してください。
(☞ P.26)

地域と日時を設定する (つづき)

本機について

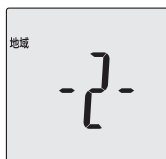
準備する

使いかた

必要なとき

MEMO

- 地域と日時の変更について (P.26)
- 音声案内の途中でも、操作を進めることができます。



地域2、本州、
四国、九州



2022年



3月15日



16時32分

設定した「地域」→「年」→「月日」→「時刻」が表示され、音声 flowed 後に電源が切れます。

以上で地域と日時の設定は終了です。



設定を終了します。

個人データを設定する

個人データ(生年月日、性別、身長、体重・体組成)を設定すると、乗るピタによって、乗るだけで簡単に測定者を識別して、個人別に測定データを保存できます。また簡単に前回値を確認できます。

個人データを設定するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があります。

設定 ▼ ▲ OFF
前回値 呼出 ゲスト 体重



電源が入っていないことを確認して、**設定** 前回値 を押します。



個人データの設定を開始します。



▼ または ▲ を押して登録する番号(1~4)を選択し、**設定** 前回値 を押します。

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。



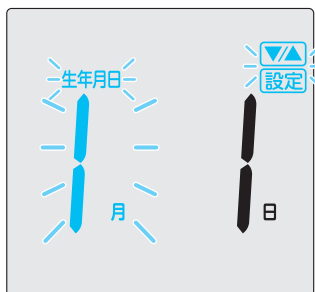
登録番号を三角ボタンで選択してください。1番、1番設定ボタンを押して決定してください。



▼ または ▲ を押して生まれた年を選択し、**設定** 前回値 を押します。



生年月日を三角ボタンで選択してください。1981年、1981年設定ボタンを押して決定してください。




▼ または ▲ を押して生まれた月を選択し、**設定** 前回値 を押します。



1月、1月設定ボタンを押して決定してください。

MEMO

- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。
- ▼ または ▲ を押し 呼出 または ゲスト を押し続けると、数値が早送りされます。
- 設定を中止したい場合は、**OFF** 体重 を押ししてください。中止した場合は、個人データは保存されません。
- 個人データは4人まで登録できます。
- 設定できる西暦は1900年からです。
- 6才未満の方は設定できません。
- 操作を中断したまま、約90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)。

個人データを設定する (つづき)

MEMO

- 身長は、90.0~220.0cmの範囲で設定できます。

- ここで中止した場合は、個人データは保存されません。

- 音声案内の途中でも、操作を進めることができます。



▼または▲を押して生まれた日を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。



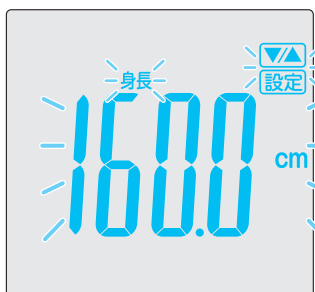
1日、1日
設定ボタンを押して決定してください。



▼または▲を押して性別を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。



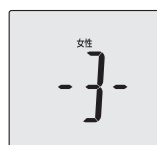
性別を三角ボタンで選択してください。
設定ボタンを押して決定してください。



▼または▲を押して身長を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。



身長を三角ボタンで選択してください。160.0cm、160.0cm
設定ボタンを押して決定してください。
設定内容の確認をします。



登録番号
3番



身長
158.5cm

設定した「登録番号」→「性別・年齢」
→「身長」が表示され音声 flowed 後、
「ピッ」と鳴り「0.0kg」が表示されます。



設定内容が正しい場合はお乗りください。
設定内容が間違っている場合は、OFFボタンを押し、
最初からやり直してください。

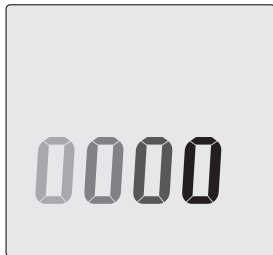


素足で正しく乗ります。

測定中は、なるべく動かないようにしてください。



体組成、測定中



設定終了音(シャラン)が鳴ったら本機から降ります。



設定を終了します。
降りてください。



体重52.7kg



体重52.7kg

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

以上で個人データの設定は終了です。


- 測定結果を表示中に $\frac{\blacktriangle}{\text{ゲスト}}$ を押すと、次の項目の測定結果を確認できます。(P.19)
- 手動で終了したい場合は、 $\frac{\text{OFF}}{\text{体重}}$ を押してください。

MEMO

- 正しいはかりかたについて (P.7)


乗るピタで測定する

MEMO

- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

- 正しいはかりかたについて (P.7)

- 表示された体重が通常と明らかに違う場合は、 $\frac{\text{OFF}}{\text{体重}}$ を押して電源を切り、約5秒後に再度乗ってください。

- 認識された個人データが自分の登録内容と違っている場合は、測定結果表示中に  を押してください。(P.19)

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。

- 音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

乗るピタ

乗るピタとは、登録されている人の中から、測定している人を自動で認識し、結果を表示する機能です。ボタン操作をしなくても、乗るだけで測定できるのでとても簡単です。

乗るピタは、以下のとき誤認識することがあります。

- 体重、体型に近い人が測定したとき (P.19)
- 数日間測定せず体重の変動があったとき (P.19)
- 立てかけたり、持ち運んだり、本機の上に物を置いて保管した直後に測定したとき (P.7)



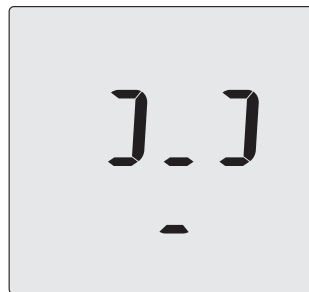
電源が入っていないことを確認して、素足で正しく乗ります。



自動で電源が入り、体重が表示されます。体組成を測定して、登録内容と照合します。



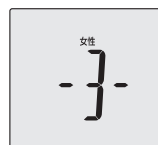
体組成、測定中



「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。



測定終了、降りてください。



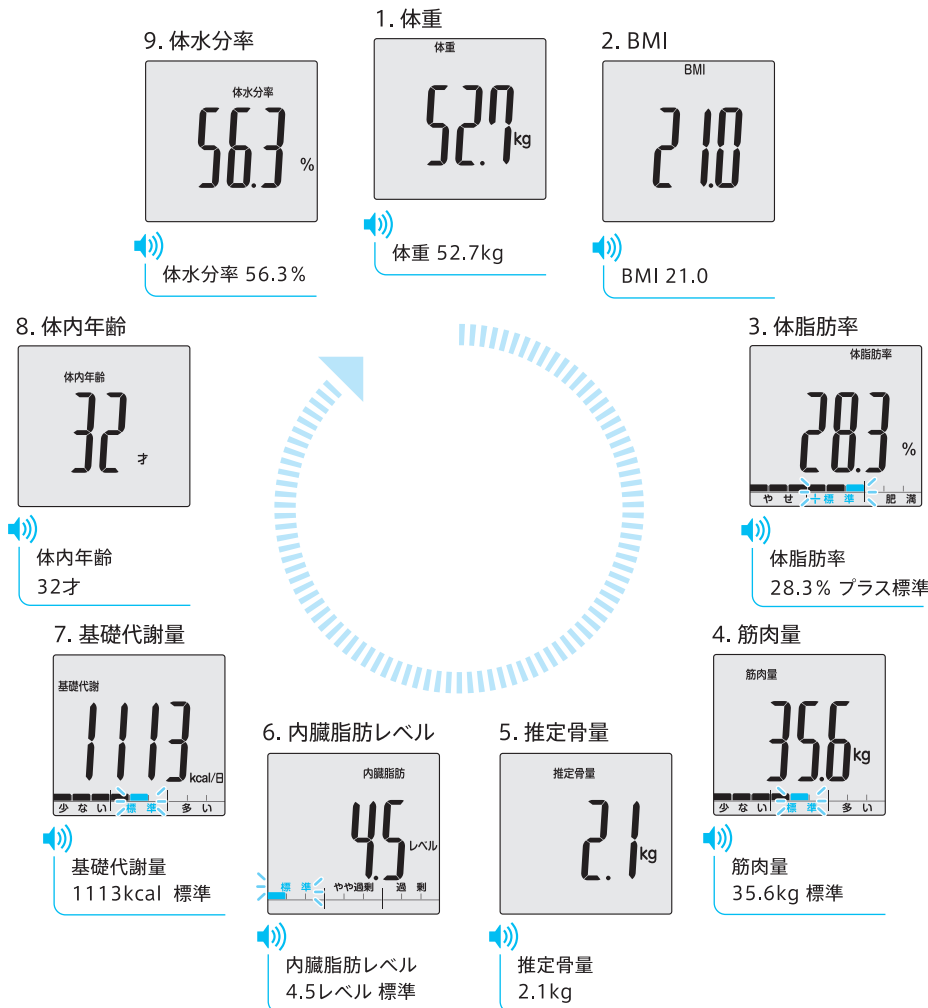
3番

認識された個人データが表示されたあと、測定結果が表示と音声で案内されます。



158.5cm

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 \blacktriangle を押し \blacktriangle を押し、次の項目の測定結果を確認できます。
- \blacktriangle を押し、前回値を見ることができます。(P.20)

認識された個人データが自分の設定内容と違っている



結果が表示されているときに、 \blacktriangledown を押し、 \blacktriangledown または \blacktriangle を押し、ご自分の登録番号を選択してください。

選択した個人データが表示されたあと、測定結果が表示と音声で案内されます。


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、「体重」、「BMI」、「体脂肪率」、「筋肉量」、「推定骨量」のみが表示されます。

- 体重やからだ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、乗るピタが正常に機能せず、誤認識をすることがあります。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。(P.22)

前回値を見る

MEMO

- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。


- 表示画面を消したいときは、 を押しください。




個人データを設定して測定した場合は、前回値を確認できます。
前回値表示中は、左の画面のように「前回」と表示されます。



測定後に見る





体組成をはかります。
乗るピタで測定する( P.18)。

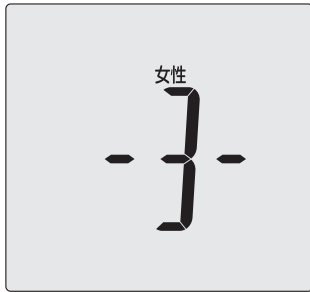


測定結果表示中に  を押します。
表示されていた測定項目の前回値が表示されます。

 を押すと、今回の測定結果に戻ります。
 を押すと、項目を切り替えることができます。

-  を押すごとに、今回の測定結果と前回値を切り替えることができます。
- 測定結果を表示中に  を押すと、次の項目の測定結果を確認できます。

測定せずに見る



電源が入っていないことを確認して、
▼ を押します。
呼出
▼ または ▲ を押して、ご自分の個人データを選択してください。

3番、女性37歳、158.5cm



「ピッ」と鳴り、「0.0kg」が表示されたら
設定
前回値 を押します。
前回値が順番に表示されます。

9. 体水分率



体水分率 56.3%

1. 体重



体重 52.7kg

2. BMI



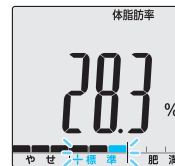
BMI 21.0

8. 体内年齢



体内年齢 32才

3. 体脂肪率



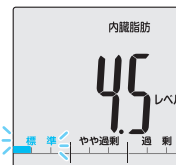
体脂肪率 28.3%
プラス標準

7. 基礎代謝量



基礎代謝量
1113kcal 標準

6. 内臓脂肪レベル



内臓脂肪レベル
4.5レベル 標準

5. 推定骨量



推定骨量
2.1kg

4. 筋肉量



筋肉量 35.6kg
標準

前回値を表示中に ▲ を押すと、次の項目の測定結果を確認できます。
ゲスト

MEMO

- 表示画面を消したいときは、 $\frac{\text{OFF}}{\text{体重}}$ を押しください。

本機について

準備する


使いかた




必要なとき

- 音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

登録番号を指定して測定する

MEMO

- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

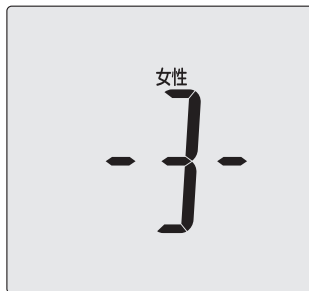
- 「kg」が表示される前に本機に乗ると「」または「」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

- 正しいはかりかたについて (P.7)
- 測定結果の見かたについて (P.19)

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。

乗るピタを使わずに、自分の登録番号を指定してから測定できます。誤認識が続く場合は、以下の手順で測定してください。




電源が入っていないことを確認して、
▼
呼出

▼または▲を押して、ご自分の登録番号を選択してください。



3番、女性、37才、158.5cm



選択した番号の個人データが表示されたあとに「ピッ」と鳴り、「kg」が表示されます。



お乗りください。



素足で正しく乗ります。

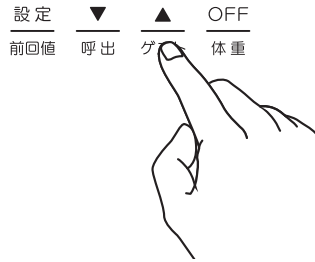
「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。
測定結果が表示と音声で案内されます。



測定終了、降りてください。
体重52.7kg・・・

登録せずに測定する (ゲストモード)

個人データや測定結果を残さないで測定できます。一回だけ測定したい場合に便利です。



電源が入っていないことを確認して、
▲
ゲスト を押します。



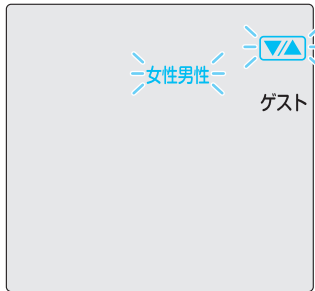
ゲストモードの設定を開始します。



▼または▲を押して年齢を選択し、
設定
前回値 を押します。



年齢を三角ボタンで選択してください。30才、30才
設定ボタンを押して決定してください。



▼または▲を押して性別を選択し、
設定
前回値 を押します。



性別を三角ボタンで選択してください。
設定ボタンを押して決定してください。



▼または▲を押して身長を選択し、
設定
前回値 を押します。



身長を三角ボタンで選択してください。160.0cm、160.0cm
設定ボタンを押して決定してください。





設定した内容が順番に表示されたあとに「ピッ」と鳴り、「00kg」が表示されます。



お乗りください。

MEMO

- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。
- 音声案内の途中でも、操作を進めることができます。
- 測定を中止したいときや表示画面を消したいときは、 を押してください。
- 年齢は、6～99才の範囲で設定できます。

- 身長は、90.0～220.0cmの範囲で設定できます。

- 操作を中断したまま、約90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)。

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

登録せずに測定する (ゲストモード/つづき)

MEMO

- 正しいはかりかたについて (P.7)
- 「0.0kg」が表示される前に本機に乗ると、「Err」または「-0.0」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。



素足で正しく乗ります。
「ピッピッ」と鳴ったら測定終了です。

体組成、測定中
素足で正しく乗ります。

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。

9. 体水分率



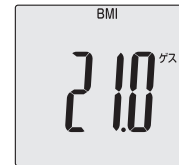
体水分率 56.3%

1. 体重



体重 52.7kg

2. BMI



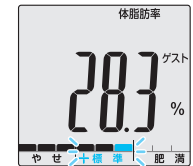
BMI 21.0

8. 体内年齢



体内年齢 32才

3. 体脂肪率



体脂肪率 28.3%
プラス標準

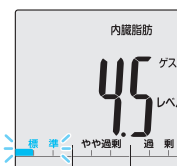
- 体脂肪率の測定範囲を超えると「Err%」が表示されます。

7. 基礎代謝量



基礎代謝量
1113kcal 標準

6. 内臓脂肪レベル



内臓脂肪レベル
4.5レベル 標準

5. 推定骨量



推定骨量
2.1kg

4. 筋肉量



筋肉量 35.6kg
標準

- 17才以下の場合、「体重」、「BMI」、「体脂肪率」、「筋肉量」、「推定骨量」のみが表示されます。

測定結果を表示中に を押すと、次の項目の測定結果を確認できます。

体重だけをはかる

本機では、体重だけをはかることもできます。



$\frac{\text{OFF}}{\text{体重}}$ を押します。

「ピッ」と鳴り、「0.0kg」が表示されます。



体重測定 お乗りください。





素足で正しく乗ります。

「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。
測定結果が表示と音声で案内されます。




測定終了、降りてください。
体重52.7kg、体重52.7kg、体重52.7kg



MEMO

- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。
- 「0.0kg」が表示される前に本機に乗ると「Err」または「」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。
- 測定を中止したいときや表示画面を消したいときは、 $\frac{\text{OFF}}{\text{体重}}$ を押してください。
- 正しいはかりかたについて (P.7)

地域／日時を変更する

MEMO

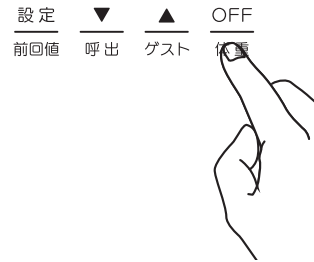
- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

- 電池を交換したあとは、設定   OFF の 前回値、呼出、ゲスト、体重 のいずれかのボタンを短く押すだけでも日時設定画面が表示されます。

- 操作を中断したまま、約90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)。

地域を変更する

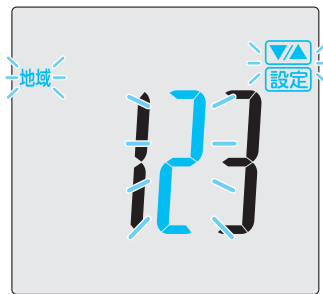
引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、地域を変更してください。



電源が入っていないことを確認して、**OFF** を3秒以上長押しします。



地域の設定を開始します。



P.12に従って、地域を変更します。



お住まいに合わせた地域番号を三角ボタンで選択してください。
地域2、本州、四国、九州…


地域 1	北海道
地域 2	本州、四国、九州
地域 3	沖縄

日時を変更する

日時が間違っている場合は、変更してください。

電池を交換したあとも、以下の手順で、再度日時を設定してください。



電源が入っていないことを確認して、**設定**  **前回値** を3秒以上長押しします。



日時の設定を開始します。



P.13からP.14の手順に従って、日時を変更します。

個人データを変更する

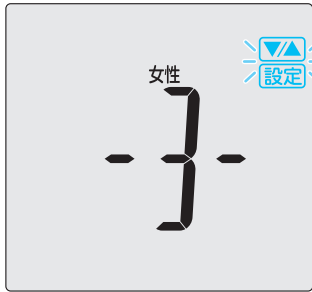
設定 前値 ▼ 呼出 ▲ ゲスト OFF 体重



電源が入っていないことを確認して、
設定
前値 を押します。



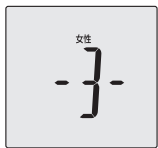
個人データの設定/前値を押します。



▼または▲を押して変更したい番号を
選択し、設定
前値 を押します。



登録番号を三角ボタンで選択してください。
3番、すでに登録済みです。
設定ボタンを押して決定してください。



登録番号 3番

P.16の手順に従って、個人データを変更
します。

個人データが順番に表示され音声が行
れます。



設定内容の確認をします。



性別女性
年齢37才



159.5cm

身長の設定のみを変更した場合

これで個人データの変更は終了です。
電源が自動で切れます。



設定を終了します。

生年月日または性別を変更した場合




「Clr」(クリア)が表示されます。次の手
順にお進みください。



上書きしますか? 三角ボタンで選択してください。

MEMO

- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

- 音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

- 身長の設定のみを変更した場合は、前値は消去されません。生年月日または性別を変更した場合は、前値は消去されます。

- 操作を中断したまま、約90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)。

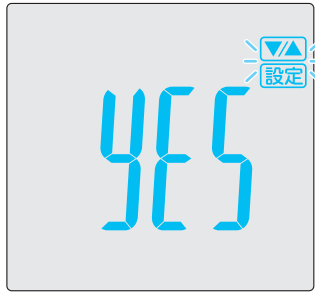
個人データを変更する (つづき)

MEMO

- 「no」(ノー) (🔊) 上書きしない)を選択すると、変更したデータは登録されません。

- 正しいはかりかたについて (🔊 P.7)

- 設定を中止したいときや表示画面を消したいときは、 $\frac{\text{OFF}}{\text{体重}}$ を押してください。



個人データを上書きしたい場合は ▼または▲で「YES」(イエス)を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。

🔊 上書きしますか。

「ピッ」と鳴り、「00kg」が表示されます。



🔊 設定内容が正しい場合はお乗りください。設定内容が間違っている場合は、OFFボタンを押し、最初からやり直してください。



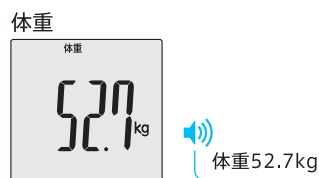
素足で正しく乗ります。

測定中は、なるべく動かないようにしてください。

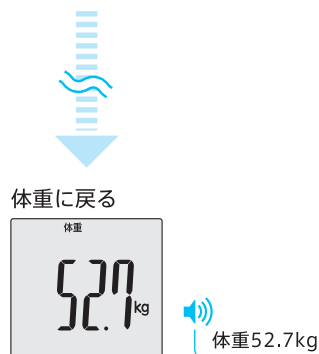
🔊 体組成、測定中

設定終了音(シャラン)が鳴ったら本機から降ります。

🔊 設定を終了します。降りてください。



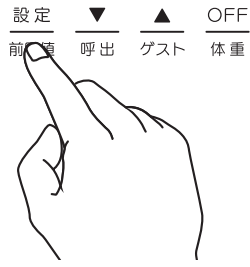
測定結果が順番に表示されたあと、もう一度体重が表示されて、約40秒後に自動で電源が切れます。



以上で、個人データの変更は終了です。

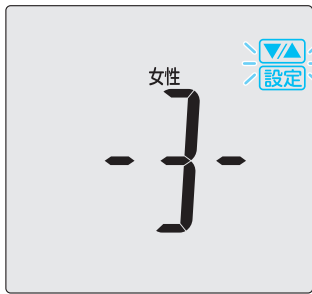
個人データを消去する

個人データを消去すると、前回値も消去されます。



電源が入っていないことを確認して、**設定**を押します。

個人データの設定を開始します。



▼または▲を押して消去したい番号を選択します。

登録番号を三角ボタンで選択してください。3番、すでに登録済みです。設定ボタンを押して決定してください。個人登録を消去する場合は、設定ボタンを3秒以上長押ししてください。



「ピッ」と鳴るまで、**設定**を3秒以上長押しします。

登録番号、性別・年齢、身長が順番に表示されたあと、「[[r]」(クリア)が表示されます。





▼または▲を押して「YES」(イエス)を選択し、**設定**を押します。データが消去されます。

消去する。登録番号3番、消去しました。

以上で個人データの消去は終了です。

MEMO

- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。
- 音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

「no」(ノー) () 上書きしない)を選択すると、変更したデータは登録されません。

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

操作を中断したまま、約90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)。

からだの豆知識

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

体組成とは

からだを構成する組成成分で、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。

■体組成測定のおくみ

タニタ体組成計は生体電気インピーダンス法(BIA)※1を用いています。BIAは生体組織の電気の通りにくさ(電気抵抗値)を測定することで、体脂肪率などの体組成を推定する方法です。「脂肪組織はほとんど電気を通さないが、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を通しやすい」という性質を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しています。タニタの体組成計で測定される体組成は、幅広い年代・性別から集められた二重X線吸収法(DXA法)※2の値を基準にしており、DXA法の計測結果と非常に高い相関関係にあります。そのため、タニタの体組成計は体組成を高精度に測定することが可能となっています。

※1 生体電気インピーダンス法(BIA)

からだに微弱な電流を流し、その際の電気抵抗値をはかることで体組成を推定する方法です。「脂肪はほとんど電気を流さないが、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を流しやすい」という特性を利用します。

※2 二重X線吸収法(DXA法)

現在、体脂肪率や骨などの体組成測定の基本として医療分野で広く用いられている方法がDXA法です。DXA法は、からだの部位ごとに骨、筋肉、脂肪を測定することが可能です。

BMIとは

「Body Mass Index」の略で、身長と体重のバランスを表す指数です。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WHOや日本肥満学会をはじめ、さまざまな学会で肥満と低体重のスクリーニングとして使われています。BMIは次の式で求めることができます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

	低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上35未満	35以上40未満	40以上

※ BMIによる判定は成人を対象にしています。

※ 日本肥満学会(2016年)の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。

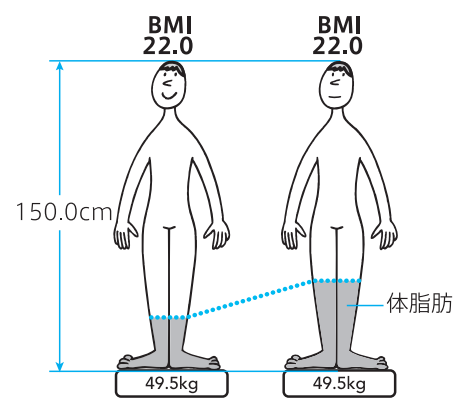
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

$$\text{理想体重 (kg)} = 22.0 \times \text{身長 (m)}^2$$

■BMIだけではわからない“かくれ肥満”

体重は標準でも、実は脂肪が多いため“かくれ肥満”である場合もあります。同じ身長、同じ体重のAさん、Bさんは同じBMIになりますが、脂肪や筋肉のつき方が違う場合、体脂肪率も異なります。

体重の変化と同時に、筋肉質なのか、脂肪が多いのかをチェックすることが大切です。

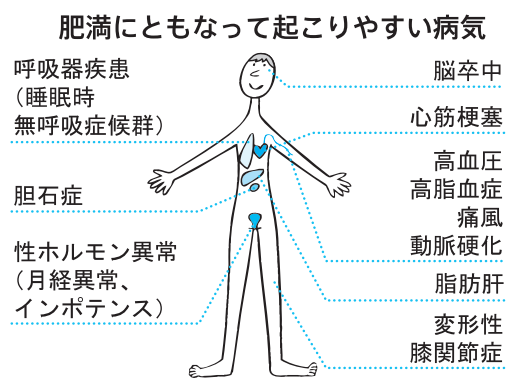


体脂肪率とは

からだに占める脂肪の割合のことです。体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃からからだを守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子供の肥満も成人と同様にさまざまな健康障害を引き起こすおそれがあります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

■成長期の無理なダイエットはやめましょう

成長期は、身長や体重および筋肉や骨といった体組成が成長する大切な時期です。その時期に極端な食事制限などの無理なダイエットを行うことはおすすめできません。脂肪が少なすぎたり、急激に減少したりすると女性ホルモンの分泌に異常が起こり、月経がとまってしまうこともあります。自分自身のからだを知り、栄養バランスのとれた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



内臓脂肪とは

注) 17才以下の方は表示されません。

腹腔内の内臓の隙間に付く脂肪のことです。生活習慣病の起因になると言われており、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

レベル		判定の捉えかた
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、適度な運動を維持しましょう。
10.0 ~ 14.5	やや過剰	適度な運動を心がけ、食事を見なおして標準レベルを目指しましょう。
15.0 以上	過剰	積極的な運動や食事改善による減量が必要です。医学的な診断については専門の医師にご相談ください。

※内臓脂肪蓄積のリスクを統計的に評価したものです。
体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
医学的な診断については専門の医師にご相談ください。

からだの豆知識 (つづき)

体脂肪率判定表

体脂肪率は年齢・性別によって適切な範囲が異なります。自分の年齢・性別の判定をチェックしてからだの状態を確認してみましょう。妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

性別	10%									20%									30%									40%																	
男性																																													
6才	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
7才	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
8才	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
9才	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才	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才	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才	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才	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才	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才	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才	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才	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才	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才	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才~	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																																													
6才	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
7才	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
8才	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
9才	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才	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才	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才	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才	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才	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才	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才	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才	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才	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才	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才~	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

□ やせ □ 一標準 □ +標準 □ 軽肥満 □ 肥満

※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき体脂肪率を区分しました。

※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満度判定に基づき、体脂肪率を区分しました。

©TANITA Corporation

本機について

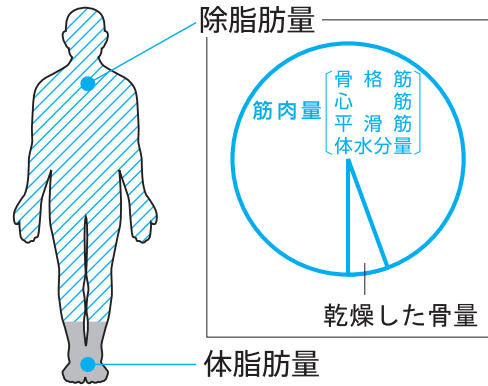
準備する

使いかた

必要なとき

筋肉とは

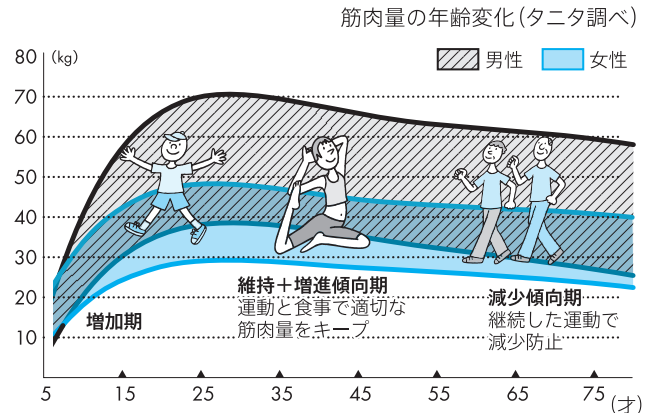
からだを動かし、姿勢を保ち、呼吸や血液を送り出す働きを担う組織のことです。体温を保持し、エネルギーを作る役割もあります。タニタの体組成計で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋(内臓など)と水分量を含んだ値です。



※除脂肪量とは脂肪以外の組織の総量のことです。

■筋肉量は、年齢や性別によって異なります

筋肉量は、統計的に見ると成長とともに20才ごろまで増加し、その後、維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事を心がけ、身体活動量をふやすようにしましょう。筋肉量が減るとエネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、生活習慣病などの原因にもつながります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、筋肉量の減少を防ぐよう心がけましょう。



※グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。個人差がありますので目安としてください。

■18才以上の方は体型判定も参考にしましょう

筋肉量判定と体脂肪率判定から体型判定が行えます。

体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定	肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	+標準 一標準	運動不足型	標準	筋肉質
	やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質
		少ない	標準(平均的)	多い
筋 肉 量 判 定				

※筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。

からだの豆知識 (つづき)

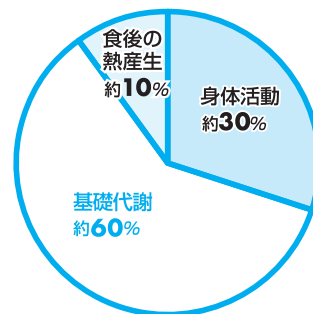
基礎代謝とは

注) 17才以下の方は表示されません。

生きていくため(呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つなど)に最低限必要なエネルギーのことです。1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝と身体活動(日常の家事などを含む活動)と食後の熱産生を足したものになり、このうち基礎代謝によって消費されるエネルギーは約60%とされています。



1日の総消費エネルギー量の内訳

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに作成



■基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって左右されます

筋肉は常にエネルギーを消費している組織です。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

体重あたりに占める基礎代謝量が多い 燃えやすいタイプ	体重あたりに占める基礎代謝量が少ない 燃えにくいタイプ
筋肉の多いアスリート型の人は、燃料(脂肪)をどんどん消費するフル活動中の工場	筋肉の少ない肥満の人は燃料(脂肪)たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場
	

基礎代謝量は、個人の身体的条件(太っている、痩せている、筋肉質など)、年齢、性別によって異なります。タニタの体組成計は体重1kgあたりで消費する基礎代謝量を算出し、あなたの年代の平均的な値と比較して「少ないー標準(平均的)ー多い」を区分します。

性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量(平均値)

性別	男性		女性	
	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
年齢(才)				
18~29	23.7	1,530	22.1	1,110
30~49	22.5	1,530	21.9	1,160
50~64	21.8	1,480	20.7	1,110
65~74	21.6	1,400	20.7	1,080
75以上	21.5	1,280	20.7	1,010

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに作成

本機について

準備する

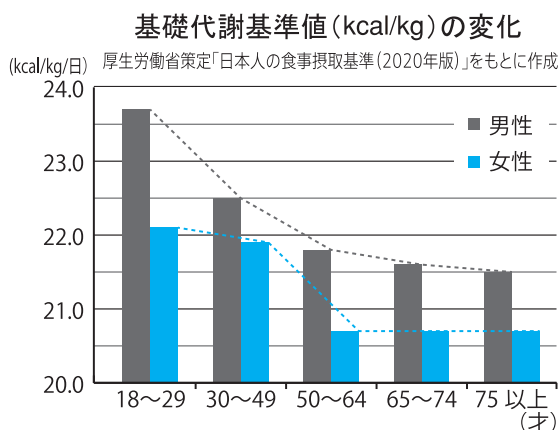
使いかた

必要なとき

体内年齢とは

注) 17才以下の方は表示されません。

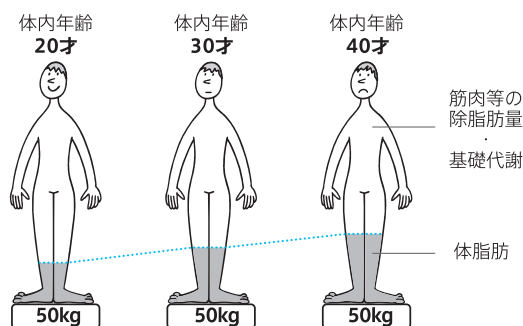
体組成と基礎代謝量の年齢傾向から計算されており、測定した体組成のデータがどの年齢に近いかを表しています。厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」の「基礎代謝基準値(体重あたりの基礎代謝量)」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出しています。基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代～40代にかけ徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。



■ 同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

同じ体重でも全身に占める筋肉の割合が高く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。例えば実年齢が40才であっても筋肉質で基礎代謝が高く、30代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も30代の計算になります。

ダイエットをしたり、からだを引き締めたい方は、参考にさせていただきます。



体水分率とは

注) 17才以下の方は表示されません。

体重に占める体水分の割合のことです。体水分とは、体内に含まれる水分のことで、血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などをいいます。これらは栄養を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなどからだにとって重要な働きがあります。体水分は筋肉に多く含まれるため、女性よりも男性の方が高い傾向にあり、加齢とともに減少する傾向が見られます。また体脂肪率の高い人は低く、逆に体脂肪率が低い人は高い傾向があります。(このように体水分率は年齢、性別、体脂肪によって変化します。) 下記は体脂肪率が適正範囲にある人の体水分率です。

男性	約 55~65%
女性	約 45~60%

■ 体水分率を正確に測定するために

- 食事だけで急激に体重を減らしてしまうと、体脂肪だけでなく、大切な体水分も減らしてしまう可能性があります。無理なダイエットをしないよう、健康管理にお役立てください。
 - 1日の中でも水分の摂取や身体活動、体調不良などで多少変動しますので、下記の点に留意し、お使いいただくことをおすすめいたします。
- ◎運動後、飲酒後、入浴後などにより体水分の移動や体温の上昇がある場合 しばらく時間をおき、身体が安静状態となり体温が落ち着いてから測定してください。
- ◎水を飲んでも、完全にはからだに吸収されるまで測定値には反映されません。
- ◎発熱や激しい嘔吐、下痢が続いた場合 体調が良くなってから測定してください。
- ※脱水症、浮腫の判定はできません。

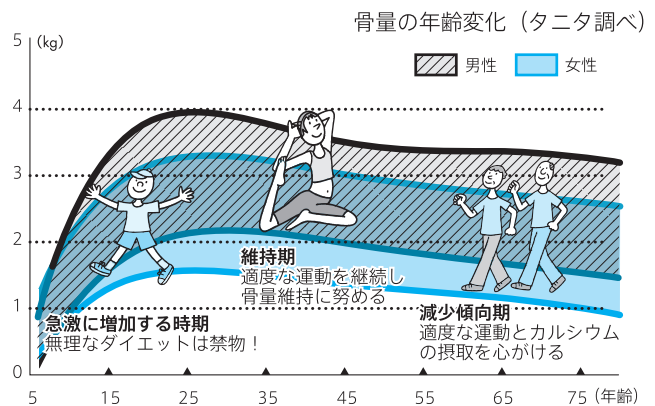
からだの豆知識 (つづき)

骨量とは

骨全体に含まれるミネラル(カルシウムなど)の量のことです。骨は変化しないように見えますが実は活発な新陳代謝をくり返しています。そしてからだが必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨を一緒に維持・増進しましょう。

■骨量は成長期に蓄え、その後は維持しましょう

骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、20才ごろにピークを迎えます。その後、維持期を経て、徐々に減少する傾向にありますので、骨量が増加する成長期に、十分に骨量を増やし、最大骨量を高めておくことが大切です。成長期に無理なダイエットを行うと、十分な骨量が蓄えられず、将来、すかすかな骨になってしまう危険があります。成長期以降もカルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い骨量の維持に努めましょう。



※ グラフは平均的な骨量の年齢変化を示したものです。個人差がありますので目安としてください。

※ 下記の方は正しい値が出ないおそれがありますので、あくまでも参考値としてください。

- 骨密度の低い骨粗しょう症の方
- 性ホルモンの投与を受けている方
- 高齢者、更年期もしくは閉経した方
- 妊娠中、授乳中の方

※ 「推定骨量」は、除脂肪量(脂肪以外の組織)との相関関係をもとに統計的に推定した値です。

「推定骨量」は「骨密度」とは異なり、骨の硬さ・強さ・骨折の危険性を直接推定するものではありません。骨に関してご心配な方は、専門の医師にご相談されることをおすすめします。

故障かなと思ったら

「故障かな?」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症 状 音 声		ご確認ください	参照ページ
電池を入れる	どのボタンを押しても、何も表示されない —音声なし—	<input type="checkbox"/> 電池が、はずれていませんか? <input type="checkbox"/> 電池が、消耗していませんか? <input type="checkbox"/> 電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか?	11
	「[0]」が表示される 🔊 電池が消耗しています 速やかに交換してください	<input type="checkbox"/> 電池の向きを確認し、正しく入れてください。 <input type="checkbox"/> 電池が消耗しています。速やかに交換してください。	
	文字などが表示されたあと、 すぐ表示が消える —音声なし—	<input type="checkbox"/> 電池が消耗しています。速やかに交換してください。 (電池の残量によっては「[0]」を表示しない場合があります)	
準備する	ボタンを押すと地域設定画面が表示される 🔊 地域と日時の設定を開始します	<input type="checkbox"/> 体重と体組成を測定するには、地域と日時の設定が必要です。地域と日時を設定してください。	12
	本機に乗っても何も表示されない —音声なし—	<input type="checkbox"/> 測定中に動いていませんか? <input type="checkbox"/> 足の裏が、汚れていませんか? <input type="checkbox"/> 靴下などを履いたまま測定していませんか?	9
	乗るピタで測定したら、[....]が表示され、 すぐ消える 🔊 登録されていません	<input type="checkbox"/> 個人データが設定されていません。 個人データを設定してください。	15
測定する	測定中に「[Err]」が表示される 🔊 エラー	<input type="checkbox"/> 体重と体組成を測定するには、地域と日時の設定が必要です。地域と日時を設定してください。	12
	測定途中で、電源が切れる(表示が消える) —音声なし—	<input type="checkbox"/> 測定中に動いていませんか? <input type="checkbox"/> 足の裏が汚れていませんか? <input type="checkbox"/> 靴下などを履いたまま、測定していませんか? <input type="checkbox"/> 「[0.00kg]」が表示される前に乗っていませんか?	9 22 25
	測定中に「-0.0kg」が表示される 🔊 体重が測定できません	<input type="checkbox"/> 「[0.00kg]」が表示される前に乗っていませんか?	22 25
	測定中に「[Err]」が表示される 🔊 測定範囲外です もう一度お乗りください	<input type="checkbox"/> 「[0.00kg]」が表示される前に乗っていませんか? <input type="checkbox"/> 最大計量(ひょう量)150kgを超えています。 (この場合は測定不可)	22 25 39
	測定後、体組成表示で「[Err]」が表示される 🔊 ○○エラー	<input type="checkbox"/> 個人データの設定内容が間違っていないですか? <input type="checkbox"/> 他の人の登録番号を選択していませんか? <input type="checkbox"/> 各測定項目が測定範囲を超えています。 (この場合は測定不可)	15 22 39
	表示された体重が明らかに違っている —音声なし—	<input type="checkbox"/> 測定場所をご確認ください。 <input type="checkbox"/> 「0リセット」が正しく行われていない可能性があります。 <input type="checkbox"/> ご使用の地域番号は正しく設定されていますか? 引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、地域の変更が必要です。	7 12 26
	測定後に、体脂肪率が5%と表示される —音声なし—	<input type="checkbox"/> 5%以下の体脂肪率は、測定できません。 (5%と表示されます)	39

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

故障かなと思ったら(つづき)

症 状 音 声		ご確認ください	参照ページ
測定する	乗るピタで測定したら、 違う人の登録番号が表示された 🔊 (違う人の番号とデータが 読み上げられます。)	<input type="checkbox"/> 体重やからだの電気抵抗値が似た人が複数登録していると、誤認識する場合があります。	19
	体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量 しか表示されない —音声なし—	<input type="checkbox"/> 6～17才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、 推定骨量以外は表示されません。	39
	個人データを設定しても、体組成を測定 できない —音声なし—	<input type="checkbox"/> 個人データの設定が完了していません。 個人データを入力後、一度測定をする必要があります。	16

• その他上記以外の不明な表示が出た場合、弊社お客様サービス相談室(裏表紙参照)にお問い合わせください。

仕様

品番	BC-203	
計量範囲	0 ~ 150kg	
最小表示	100g (0~100kg) 200g (100~150kg)	
体脂肪率	5.0 ~ 75.0% 0.1%単位	対象年齢 6~99才
体脂肪率判定	やせ/ー標準/+標準/軽肥満/肥満	
BMI	0.1単位	
推定骨量	100g単位	
筋肉量	0~100kg迄100g単位 100kg以上 200g単位	
筋肉量判定	少ない/標準/多い	対象年齢 18~99才
内臓脂肪レベル	1.0~59.0レベル 0.5レベル単位	
内臓脂肪レベル判定	標準/やや過剰/過剰	
基礎代謝量	1kcal/日単位	
基礎代謝量判定	少ない/標準/多い	
体内年齢	1才単位	
体水分率	0.1%単位	
過去メモリー	前回値	
設定項目	地域	3区分
	日時	2022年1月1日0:00~2070年12月31日23:59
	登録番号	1~4
	生年月日	1900年1月1日~(6才以上)
	性別	女性/男性
	身長	90.0~220.0cm (0.5cm単位)
時計精度	平均月差 ±1分以内 (常温)	
電源	DC6V 単3形アルカリ乾電池(LR6) x 4本	
消費電流	最大400mA	
寸法	約 幅352 x 高さ39 x 奥行300mm	
質量	約 1.6kg (乾電池含む)	

※体重以外の測定項目は、からだの電気抵抗値などから算出した推定値です。BMIは計算値です。
 ※対象年齢を超える方は参考値としてご覧ください。
 ※デザインおよび仕様は予告なく変更する場合があります。

タニタは、家庭用はかりとして初めてJISマークを取得しました。



タニタの家庭用はかりは、経済産業大臣が制定するJISに適合している商品です。

JISマークとは、産業標準化法という法律に基づいて、JISCで審議され、経済産業大臣が制定するJISに適合する製品であることを証明するマークです。国に登録された登録認証機関から認証を受けることによって、JISマークを表示することができます。
 タニタはJQAから家庭用はかりの認証を取得しました。

■計量精度

- 本機は、JIS (家庭用はかり) に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して以下の範囲まで精度を保証します。

計量範囲	計量精度
0kgから100kgまではかる場合	±200g
100kgを超え150kgまではかる場合	±400g

(使用温度: 23°C±5°C、湿度: 50%±20%の場合)

- ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用 (品物の売買取引やその他の目方を証明する場合) にはお使いになれません。

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

TANITA 保証書

販売店様へ

ご購入時に貴店にて、保証書の所定事項（ご購入日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、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お約束するものです。ご購入日から以下保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室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のみ使用させていただきます。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	音声体組成計 BC-203		
保証期間	ご購入日より 1年	ご購入日	年 月 日
お客様	お名前 様		
	ご住所		
	お電話 ()		
販売店	店名・所在地		
	電話 ()		

無料修理規定

- 取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
- 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本機と保証書をお送りください。
- ご贈答品などで保証書に必要事項が記入されていない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
- 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
 - イ、使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷
 - ロ、ご購入後の落下などによる故障および損傷
 - ハ、付属品、消耗品の故障および交換
 - ニ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障および損傷
 - ホ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶への搭載）に使用された場合の故障および損傷
 - ヘ、保証書の提示がない場合
 - ト、保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合

5. 保証書は、日本国内においてのみ有効です。

6. 保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

修理メモ

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものではありません。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。保証期間が過ぎている場合の修理については、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

アフターサービスについて

1. 保証書について

保証書は、必ず「販売店名、ご購入日」などの記入をお確かめになり、保証内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、ご購入日より1年です。

2. 修理を依頼されるとき

- 保証期間中は、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本機と保証書をお送りください。
- 保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3. ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。



経済産業省令
適合マーク

販売元 株式会社 **TANITA**
本社・お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

製造元 株式会社 **TANITA** 秋田
タニタ サービスセンター 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

ホームページアドレス <https://www.tanita.co.jp/>

お問い合わせ先
フリーダイヤル ☎ **0120-133821**
携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。
ナビダイヤル ☎ **0570-783551**
通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間 / 9:00～18:00 (祝日を除く月～金)