

取扱説明書

保証書付

インナースキャン
InnerScan
BC-210/BC-250



本書に記載されているイラストはイメージ図です。

もくじ

乗るピタとは	2
安全上のご注意	3
正しいはかりかた	5
各部の名称／付属品	8

電池を入れる／音量を設定する	9
地域と日時を設定する	10
地域の変更・日時の変更をしたい場合	11
個人データを登録する（データ登録）	12

乗るピタで測定する	14
前回値を見る	16
個人番号を指定して測定する（呼出測定）	17
登録せずに測定する（ゲスト測定）	18
体重だけをはかる	19

個人データを変更する	20
個人データを消去する（データ消去）	21
音量の変更をしたい場合	21
からだの豆知識	22
故障かなと思ったら	29
仕様	31

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

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

誤った使いかた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。

乗るピタとは

乗るピタで簡単高速測定

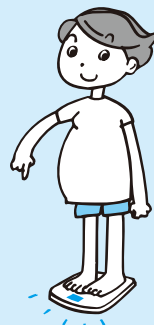
登録者の中から測定者を認識し、測定から結果表示までを自動で行う機能です。
ご使用前に個人データを設定しておく、体重やからだの電気抵抗値をもとに誰が測定しているかを認識します。

乗るだけで
スイッチオン

だれかな？

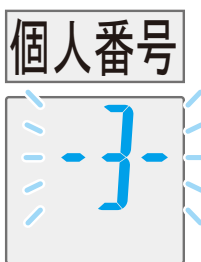
登録番号
2番の人だ！

しゃがんだり、ボタンを
押ししたりしなくていいから
簡単です。



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。

重要！

必ず乗って
体重・体組成を
測定してください。



STEP
2

生年月日(年齢)
設定



STEP
6

設定完了！

「シャララン」と
鳴ったら登録終了です



STEP
3

性別設定



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.15)
- 数日間測定せず体重の変動があったとき (P.15)
- 立てかけた状態や、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とき (P.5)

安全上のご注意

本書では、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、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、本機を正しくご使用ください。

	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」内容です。
	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」内容です。
		してはいけない「禁止」内容です。
		「必ず守っていただく」内容です。

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。
	本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしない 転倒したり、すべて大けが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、すべて大けが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。
	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。

安全上のご注意 (つづき)

⚠ 注 意

本機について

準備する

使いかた

必要なとき



禁止

表示部や操作部の上に乗らない

転倒したり、破損してけがをするおそれがあります。また、故障のおそれがあります。

隙間や穴に指を入れない

けがをするおそれがあります。

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、誤作動や故障のおそれがあります。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、またはけがのおそれがあります。

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

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。

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したり使用したりしない

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、振動の激しい場所
- 湿気の多い場所や水気のある場所

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

必ず付き添いの方がサポートしてください。

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はずしてください。)

ぬれたからだで乗らない

からだや足の水分をよく拭いてから測定してください。転倒してけがをするおそれがあります。また、正確な測定ができません。

他の通信機能付きの機器、電子レンジやワイヤレス電話などの電波を発する家電製品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。
- 電線、鉄道架線、発電所、ラジオ・テレビの電波塔などの外部の環境によっても干渉する場合があります。そのような環境においては可能な限り遠くに離れてご使用ください。

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
- 湿気の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



イメージ図

■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事をおすすめします。

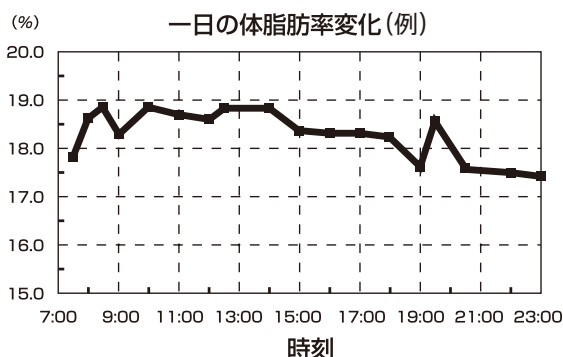
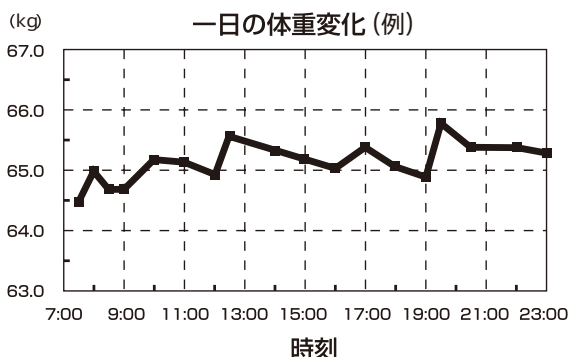
乗るピタでの測定は、電源を入れなくても乗るだけで測定ができます。そのため、本機は保管状態でも、何も測定していないときの重さを定期的に確認し準備しています。

立てかけた状態や、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する場合は、個人番号を指定して測定してください。(P.17)

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。



起床・朝食

2時間後

おすすめ
測定時間

昼食

2時間後

おすすめ
測定時間

夕食・入浴

2時間後

おすすめ
測定時間

就寝

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。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足が均等にかかるように、素足で乗ってください。



イメージ図



※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。

なるべくはだかに近い状態で測定する

着衣のままで測定すると、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

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

硬く平らな床の上に置いて測定する

じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

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。

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、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

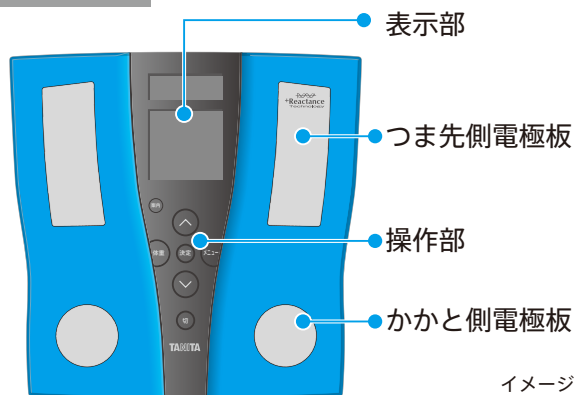
※本機の体組成測定は、日本人の一般男女および小学生以上の子供を対象にしているため、上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下するおそれがあります。

- ・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。

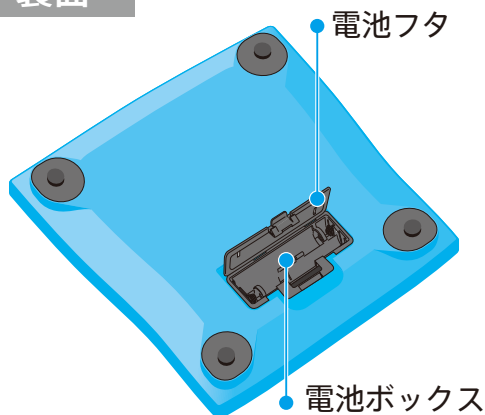
各部の名称／付属品

本書に記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。

表面



裏面

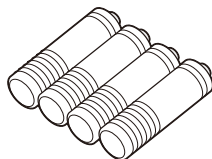


付属品

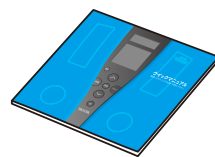
- ☐取扱説明書（本書）
保証書付



- ☐お試用電池
〈単3形アルカリ乾電池（LR6）：4本〉



- ☐クイックマニュアル
（BC-210は封入されていません）



※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）

操作部

案内ボタン

音声をもう一度聞きたいときや
操作のヒントが欲しいときに押
すと、音声案内が流れます。

体重ボタン

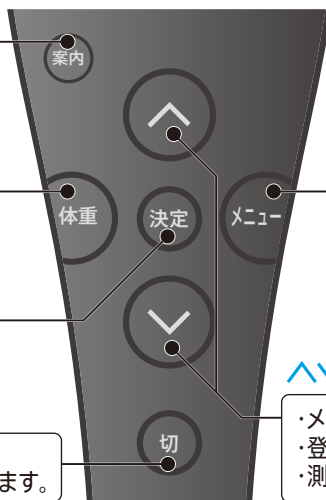
体重だけをほかりたいときに使
用します。

決定ボタン

選択したものを決定するときに
使用します。

切ボタン

- ・電源を切るときに使用します。
- ・設定や測定を中止するときに使用します。



メニューボタン

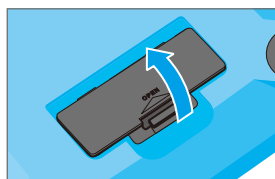
- 〈メニュー内容〉
- ・呼出測定
 - ・ゲスト測定
 - ・前回値
 - ・データ登録
 - ・データ消去
 - ・日時変更
 - ・地域変更
 - ・音量変更

へ／ボタン

- ・メニュー内容を選ぶときに使用します。
- ・登録内容を選択するときに使用します。
- ・測定項目を切り替えるときに使用します。

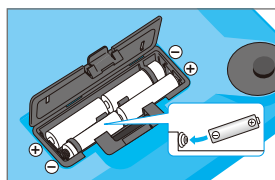
電池を入れる／音量を設定する

- 1 本機裏面の電池フタを矢印の方向に開けてください。



イメージ図

- 2 ⊕⊖を間違えないように電池を入れ、電池フタを閉めます。



イメージ図

初めて電池を入れた場合は、音量設定の画面が自動的に表示されます。

MEMO

案内ボタン

音声をもう一度聞きたいときや操作のヒントが欲しいときに案内を押すと、音声案内が流れます。

音量を設定する

- 1 初めて電池を入れた直後は、自動的に音量設定画面が表示されます。



- 2 上または下で音量なし、～フルを選択し、決定を押します。



MEMO

音量・地域・日時の設定途中で間違えた場合

切を押して、戻るを押してください。
音量設定画面が表示されますので、最初から設定してください。

初めて電池を入れた場合は、自動的に地域の設定に続きます。

MEMO

電池の交換

電池が消耗してくるとLoが点灯します。速やかに新しい電池(4本すべて)と交換してください。(精度の保証ができません)

MEMO

電池の廃棄方法

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。

MEMO

電池の種類

- ・アルカリ乾電池を推奨します。
- ・充電式の電池は使用しないでください。
- ・新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池(アルカリ乾電池とマンガン乾電池)を同時に使用しないでください。

MEMO

画面イラスト中の青表示は点滅を表します

MEMO

電池の寿命

アルカリ乾電池を使用した場合の電池の寿命は約1年です。(1日5回、音量：フルではかった場合)付属の「お試用電池」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。

MEMO

電池を外した場合

- ・日時がリセットされます。再度設定してください。(P.10)
- ・登録した個人データ、前回値、音量および地域は消えません。

MEMO

音声ガイダンス

設定、乗り降り、案内が必要な際に音声ガイダンスが流れます。

地域と日時を設定する

MEMO

表示

本書に描かれている液晶表示はイメージです。

MEMO

案内ボタン

音声をもう一度聞きたいときや操作のヒントが欲しいときに押すと、音声案内が流れます。

MEMO

地域

地域は下記から選びます。

- ・北海道
- ・東北
- ・関東
- ・中部
- ・近畿
- ・中国
- ・四国
- ・九州
- ・沖縄

MEMO

西暦

設定できる西暦は2012～2050年です。

MEMO

早送り

▽または△を長押しすると、数字が早送りされます。

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。

地域の設定

- 1 音量設定の直後は、地域の設定画面が表示されます。

地域:北海道

- 2 △または▽を押してお住まいの地域を選択し、決定を押します。

地域:関東

日時の設定

- 3 地域の設定直後は、日時の設定画面が表示されます。

何年？

- △または▽を押して西暦を選択し、決定を押します。

2012年

- 4 △または▽を押して月を選択し、決定を押します。

何月？

9月

- 5 △または▽を押して日を選択し、決定を押します。

何日？

10日

6 ①または②を押して時を選択し、
③を押します。



7 ①または②を押して分を選択し、
③を押します。



設定した「地域」、「年」、「月」、「日」、「時刻」が表示されます。

以上で音量、地域、日時の設定は終了です。

初めての日時設定が終了すると、自動的に個人データの登録に続きます。(P.12)

MEMO

電池を交換すると自動的に日時設定画面が表示されます。

MEMO

音量・地域・日時の設定途中で間違えた場合

④を押して、⑤を押してください。音量設定画面が表示されますので、最初から設定してください。

地域の変更・日時の変更をしたい場合

1 電源が入っていないことを確認し、
⑥を押します。



2 ①または②で「地域変更」または「日時変更」を選択し、
③を押します。

3 P.10～P.11の手順1～7に従い、設定します。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます。(表示が消えます)

- ・操作を中断したまま約3分経過した場合
- ・測定途中で、本体から降った場合

個人データを登録する (データ登録)

MEMO

表示

本書に描かれている液晶表示はイメージです。

MEMO

案内ボタンとメニューボタン

案内ボタンを押して音声が出ているときは、メニューボタンを押しても反応しません。電源が切れてから押してください。

MEMO

登録人数

BC-210: 4人まで登録できます。
BC-250: 5人まで登録できます。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、電源ボタンを押してください。
中止した場合は、個人データは保存されません。

MEMO

生まれた年

- ・設定できる西暦は1900年からです。
- ・5才以下の方は設定できません。

MEMO

早送り

メニューボタンまたは電源ボタンを長押しすると数字が早送りされます。

MEMO

登録途中で間違えた場合

電源ボタンを押して、メニューボタンを押してください。データ登録を選択し、最初から登録してください。

MEMO

登録してから間違いに気づいた場合

「個人データを変更する」をご覧ください。(P.20)

個人データ(生年月日、性別、身長、体重、体組成)を登録すると乗るだけで測定者を識別します。また、個人別に測定データを保存でき、簡単に前回値を確認できます。

1 初めて地域を設定した直後は、日時設定に続き個人データの登録画面が表示されます。

データ登録

上記以外で個人データを登録する場合は、メニューより「データ登録」を選択し、決定を押します。

2 上または下を押して登録する番号を選択し、決定を押します。

個人番号

- ・点滅している個人番号: 未登録ですので、新たに登録できます。
- ・点灯している個人番号: すでに他の人が登録しているか、登録途中の状態です。

3

3 上または下を押して生まれた年を選択し、決定を押します。

生まれた年

1957年

4 上または下を押して生まれた月を選択し、決定を押します。

生まれた月

5月

5 上または下を押して生まれた日を選択し、決定を押します。

生まれた日

28日

6 (へ)または(▼)を押して性別を選択し、
(決定)を押します。

性別: 男性

7 (へ)または(▼)を押して身長を選択し、
(決定)を押します。

身長
168.0
cm

8 本機を床に置き、(決定)を押します。

登録した登録番号・年齢・性別・身長
のあと、 kg が表示されます。

床に置く

乗る

00
kg

9 素足で正しく測定し、「シャラン」と
鳴ったら本機から降ります。

音量が「なし」に設定されている場合、電子
音は鳴りません。

測定中は動かないようにしてください。
正しいはかりかた (P.7)

この時点で、個人データが登録されます。

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60秒後に自動で電源が切れます。



体重 ↓ BMI ↓ 体重 ↓
67.0 kg 23.7 ●●●▶ 67.0 kg

以上で個人データの登録は終了です。

「電池を入れる」から「個人データを登録する」までの初期設定の操
作後のみ、続けて他の人の個人登録もできます。他の人の登録を行
う場合は (決定) を、行わない場合は (切) を押します。

MEMO

身長

・90.0～220.0cmの範囲で
設定できます。

MEMO

床に置く

測定の際は、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。



MEMO

ご注意

測定しない場合は個人データ
は保存されません。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、
自動的に電源が切れます。
(表示が消えます)

- ・操作を中断したまま約3分
経過した場合
- ・測定途中で、本体から降りた
場合

乗るピタで測定する

MEMO

乗るピタで測定するには
個人データを登録してくださ
い。(P.12)
登録しないと、乗るピタでは測
定できません。

MEMO

誤認識が続く場合
誤認識が続く場合は、登録番号
を指定してから測定してくださ
い。(P.17)

MEMO

表示された体重が、
通常と明らかに違う場合
(切)を押して電源を切り、約5
秒後に再度乗ってください。

MEMO

誤認識だった場合
P.15を参照してください。

乗るピタとは？

乗るピタは、登録者の中から測定者を認識し、結果を表示する機能です。個人を毎回指定する手間が省けますので、簡単に測定できます。

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。

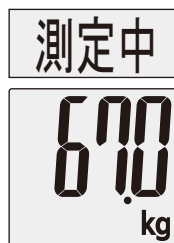
- ・体重、体型に近い人が測定したとき(P.17)
- ・数日間測定せず体重の変動があったとき(P.17)
- ・立てかけたり、持ち運んだり、本機の上にものを置いて保管した直後に測定したとき(P.5)

- 1 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。

測定中は動かないようにしてください。
正しいはかりかた(P.7)



自動で電源が入り、体重を表示します。



体組成を測定して、登録内容と照合します。



- 2 電子音が鳴ったら本機から降ります。
音量が「なし」に設定されている場合、電子音は鳴りません。
認識された個人データと測定結果が表示されます。



個人データ表示後、測定結果をスクロール表示します。
最後に体重表示に戻り、約60秒後に自動で電源が切れます。

- **体重から自動で表示が切り替わります。**
- **↑ ↓ → は前回値との比較を示しています。**
- **測定結果表示中に(△)または(▽)を押すと、項目を切り替えることができます。**

1 体重 ↓ 67.0 kg	2 BMI ↓ 23.7	3 体脂肪率 ↓ +標準 22.7 % 判定が表示される
4 筋肉量 ↑ 標準 49.1 kg 判定が表示される	5 推定骨量 → 2.7 kg	
6 内臓脂肪 → やや過剰 12.5 レベル 判定が表示される	7 基礎代謝量 ↑ 標準 1412 kcal/日 判定が表示される	
8 体水分率 45.2 % ※BC-210は表示されません。	9 アクティブ度 ↑ +標準 81 判定が表示される	

- (←)より前回値を選択すると、前回値を見ることができます。(P.16)

《誤認識だった場合》

※誤認識とは？

例) 個人番号3で登録しているのに個人番号1が表示されてしまう。

測定結果表示中に(←)を押して「番号修正」を選択し、(決定)を押します。

番号修正 (△) (▽)

自分の個人番号を選択し、(決定)を押します。

個人番号3	男性
55 才	168.0 cm

選択した個人データが表示された後、測定結果が表示されます。

MEMO

Err%表示

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。

MEMO

17才以下の方

17才以下の方は体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量のみが表示されます。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、(切)を押してください。

MEMO

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。操作する場合は、転倒防止のため、必ず本機から降りて行ってください。

MEMO

音声案内

測定項目や測定値は音声では読み上げません。

MEMO

誤認識しやすい場合

- ・ 体重、体型の近い人が測定したとき
- ・ 数日間測定せず、体重に変動があったとき
- ・ 立てかけたり、持ち運んだり、本機の上にものを置いて保管した直後に測定したとき (P.5)

※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.17)

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます。(表示が消えます)

- ・ 操作を中断したまま約3分経過した場合
- ・ 測定結果が表示されたまま、約60秒経過した場合

前回値を見る

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

個人データを登録して測定した場合に前回値を確認できます。

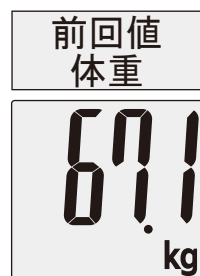
〈測定後に前回値を見る〉

- 1 体組成をはかります。
乗るピタで測定する（ P.14）

- 2 測定結果表示中に  を押して、「前回値」を選択し、 を押します。



体重から順に前回値がスクロール表示されます。



 または  を押すと、測定項目を切り替えることができます。

 を押すと、今回の測定値に戻ります。

〈測定せずに前回値を見る〉

- 1 電源が入っていないことを確認し、 を押します。



- 2  または  で「前回値」を選択し、 を押します。



- 3  または  で個人番号を選択します。

 を押すと、前回値が順に表示されます。

 または  を押すと、項目を切り替えることができます。

MEMO

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。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、 を押してください。

MEMO

オートパワーオフ

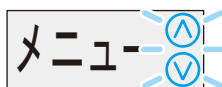
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます。（表示が消えます）

- ・操作を中断したまま約3分経過した場合
- ・測定結果が表示されたまま、約60秒経過した場合

個人番号を指定して測定する (呼出測定)

乗るピタを使わずに、自分の個人番号を指定して測定できます。
誤認識が続く場合などにご使用ください。

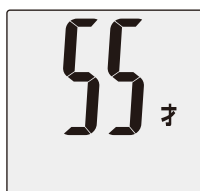
1 電源が入っていないことを確認し、
メニューを押します。



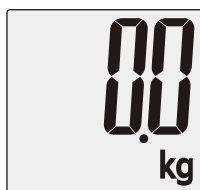
上または下で「呼出測定」を選択し、
決定を押します。



2 上または下で個人番号を選択し、
決定を押します。



登録内容表示後、00kgが表示されます。



3 素足で正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。

正しいはかりかた (P.7)



イメージ図

4 電子音が鳴ったら本機から降ります。

音量が「なし」に設定されている場合、
電子音は鳴りません。

測定結果を順に表示します。

測定結果 (P.15)



MEMO

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。

MEMO

00kgが表示される前に 本機に乗ると

Errまたは-OLが表示されたり、
測定途中で電源が切れたりします。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、切を押してください。

MEMO

前回値

前回値を見たい場合は、から前回値を選択し、決定を押してください。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます。
(表示が消えます)

- ・操作を中断したまま約3分経過した場合
- ・測定途中で、本体から降りた場合
- ・測定結果が表示されたまま、約60秒経過した場合

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 (ゲスト測定)

個人データや測定結果を残さず、1回のみ測定する場合に便利です。

- 1 電源が入っていないことを確認し、を押します。



- 2 またはで「ゲスト測定」を選択し、を押します。



- 3 またはで年齢を選択し、を押します。



- 4 またはで性別を選択し、を押します。



- 5 またはで身長を選択し、を押します。



本機を床に置き、を押します。



年齢、性別、身長が表示された後、が表示されます。



MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、を押してください。

MEMO

年齢

年齢は6～99才の範囲で設定できます。

MEMO

ゲスト測定での前回値

ゲスト測定では、前回値を見ることはできません。

MEMO

身長

・90.0～220.0cmの範囲で設定できます。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます。(表示が消えます)

- ・操作を中断したまま約3分経過した場合
- ・測定結果が表示されたまま、約60秒経過した場合

登録せずに測定する(ゲスト測定)／体重だけをはかる

6 素足で正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。

正しいはかりかた (P.7)

電子音が鳴ったら本機から降ります。

音量が「なし」に設定されている場合、電子音は鳴りません。

測定結果を順に表示します。

測定結果 (P.15)



体重

67.0
kg

体重だけをはかる

1 電源が入っていないことを確認し、を押します。を表示します。

乗る

0.0
kg

2 正しい姿勢で乗ります。

電子音が鳴ったら本機から降ります。

音量が「なし」に設定されている場合、電子音は鳴りません。

正しいはかりかた (P.7)



体重

67.0
kg

MEMO

kg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。

MEMO

Err%表示

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。

MEMO

17才以下の方

17才以下の方は体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量のみが表示されます。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、を押してください。

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

個人データを変更する

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

MEMO

個人データを変更する場合

個人データを変更するときは、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。



MEMO

前回の測定値

身長を変更した場合は消去されません。生年月日、性別を変更した場合は消去されます。

MEMO

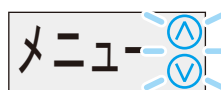
「変更しない」を選択するとデータは上書きされません。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、**(切)**を押してください。

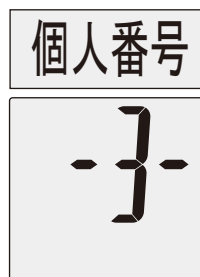
- 1 電源が入っていないことを確認し、**(メニュー)**を押します。



- 2 **(上)**または**(下)**で「データ登録」を選択し、**(決定)**を押します。



- 3 **(上)**または**(下)**で変更したい個人番号を選択し、**(決定)**を押します。



- 4 P.12の手順3～7に従い、個人データを変更します。

身長のみを変更した場合、ここでデータの変更は終了です。



- 5 生年月日／性別を変更した場合「変更しない」が表示されます。



(上)または**(下)**で「変更する」を選択し、**(決定)**を押します。



- 6 本機を床に置きます。



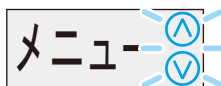
- 7 P.13の手順8～9に従い、測定します。



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 (データ消去)

- 1 電源が入っていないことを確認し、を押します。



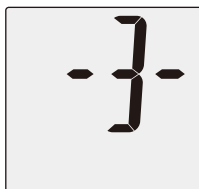
- 2 またはで「データ消去」を選択し、を押します。



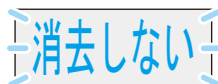
- 3 またはで消去したい個人番号を選択し、を押します。



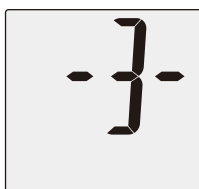
個人データが表示されます。



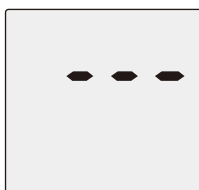
- 4 「消去しない」が表示されます。



- またはで「消去する」を選択し、を押します。



- 5 「消去完了」が表示されます。



以上で個人データの消去は終了です。

音量の変更をしたい場合

- 1 電源が入っていないことを確認し、を押します。



- 2 またはで「音量変更」を選択し、を押します。
P.9の手順1～2に従い、設定します。

MEMO

前回値

個人データを消去した場合は、前回値も消去されます。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、を押してください。

MEMO

「消去しない」を選択すると

個人データと前回値は消去されません。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

・操作を中断したまま約3分経過した場合

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

体組成とは

からだを構成する成分のことで、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。

■体組成測定のおしくみ

タニタの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)^{※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準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。

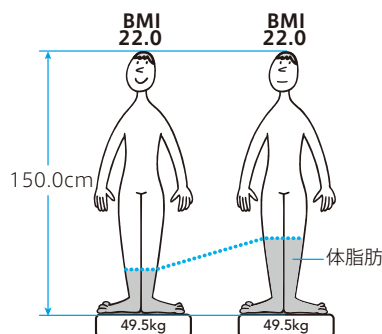
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

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

■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、脂肪や筋肉のつきかたが違う場合、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。

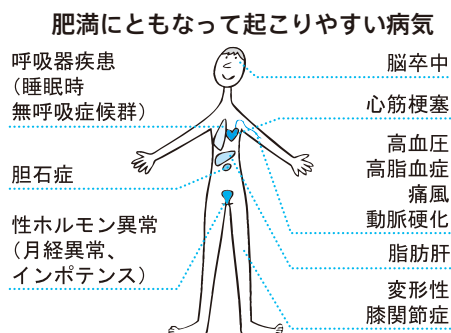


体脂肪率とは

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。生活習慣病の原因になるとされており、内臓脂肪の状態をチェックすることは、健康を維持するうえ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良い食事や、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。

男性		10%									20%									30%									40%																	
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																																												

□ やせ □ 一標準 □ +標準 □ 軽肥満 □ 肥満

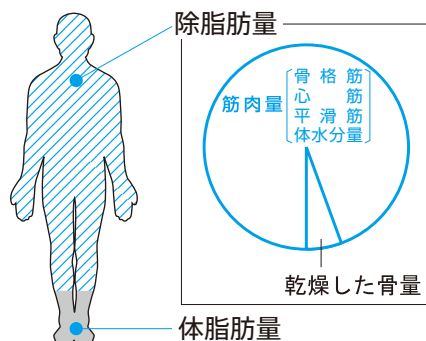
※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき体脂肪率を区分しました。

※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

筋肉とは

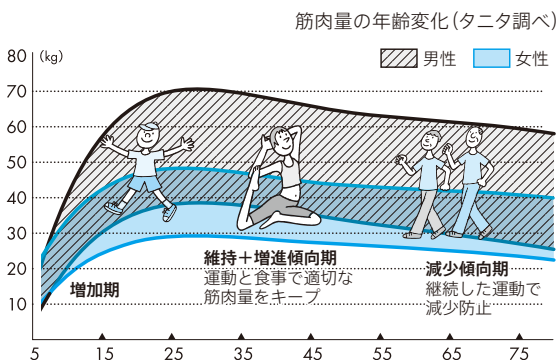
からだを動かし、姿勢を保ち、呼吸や血液を送り出すはたらきを担う組織のことです。体温を保持し、エネルギーを作る役割もあります。タニタの体組成計で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋(内臓など)と水分量を含んだ値です。



※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。

タニタの体組成計は18才以上の方を対象に、筋肉量を判定します。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。この筋肉量の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	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	軽肥満	肥満型		
	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				

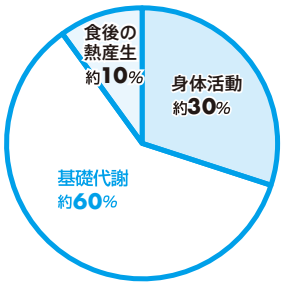
※ 筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

基礎代謝(BM = basal metabolism)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%と言われています。

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、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

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繰り返しています。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と一緒に維持・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。

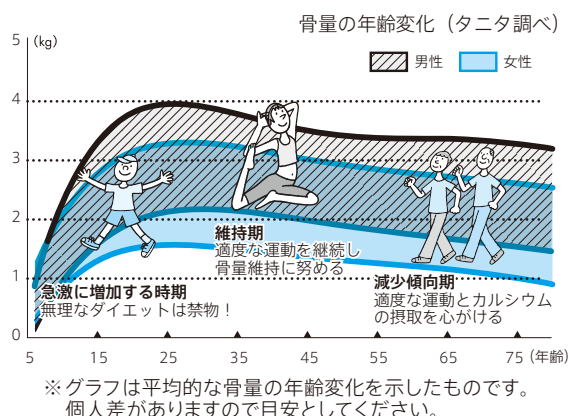
タニタの体組成計は18才以上の方を対象に推定骨量を判定します。判定は、身長と体重に対して、骨の重さがどれくらいあるかを組み合わせて区分したものです。

※ 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。



からだの豆知識 (つづき)

体水分率とは

注) BC-210 は表示されません。

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、細胞内液などを言います。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。

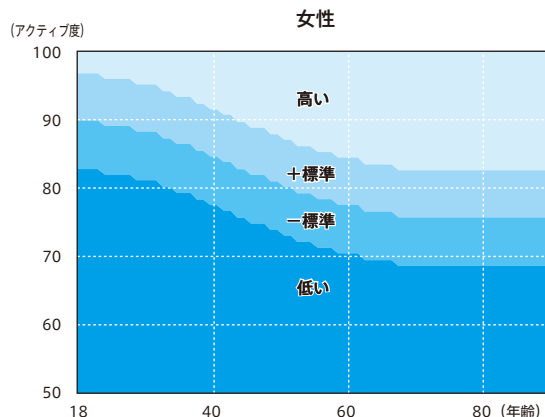
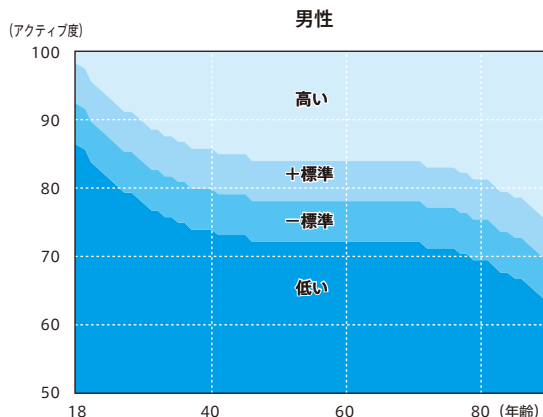
男 性	約 55～65%
女 性	約 45～60%

■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、ご使用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。
 - 水を飲んででも、完全にな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。

アクティブ度

私たちのからだは、加齢と共に変化します。その中で問題となることの1つに、脚の筋肉が衰えることが挙げられます。脚の筋肉量は、特別な運動習慣などがなければ、加齢に伴い減少する傾向にあると言われています。筋肉量が減少すると身体を支えることができなくなるため、歩く速度が低下して日常生活に支障をきたしたり、足元がふらついて転倒したりしてしまいます。アクティブ度とは体重に占める脚の筋肉量の割合を指標化したものです。まずは、年齢標準以上の結果を、さらにはより高い値を目指して頑張りましょう。



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	チェックポイント	解決ページ
はかる前(設定時)		
電池を入れても、何も表示されない	☐ 電池がはずれていませんか？消耗していませんか？ 電池接点にゴミなどがついていませんか？	9
電池を入れると、音量設定が始まる。	☐ 初めて電池を入れると、音量→地域→日時→個人データの登録画面が順に表示されます。音量・地域・日時の3つを設定しないとメニューボタンからの操作や個人データの登録などができません。	9~13
案内を押しても音が出ない。	☐ 音量が「なし」になっていませんか？(音が出ないシーンがあります)	21
「  」が表示される	☐ 電池の向きを確認し、正しく入れてください。 ☐ 電池が消耗しています。速やかに交換してください。	9
文字などが表示されたあと、すぐ表示が消える	☐ 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「  」を表示しない場合があります)	
電池を交換すると日時設定画面が表示される	☐ 体重と体組成をはかるには、日時の設定が必要です。日時を設定してください。	10・11

はかっているとき

本機に乗っても何も表示されない	☐ 立てかけたり上にものを置いた状態で保管していませんか？ ☐ 設置場所から移動させて測定していませんか？	5
	☐ 測定中に動いていませんか？ ☐ 足の裏が、汚れていませんか？ ☐ 靴下などを履いたまま測定していませんか？	7
	☐ 測定中に動いていませんか？ ☐ 足の裏が汚れていませんか？ ☐ 靴下などを履いたまま、測定していませんか？	7
測定中に「  」(エラー)が表示される	☐ 測定中に動いていませんか？ ☐ 足の裏が汚れていませんか？ ☐ 靴下などを履いたまま、測定していませんか？	7
測定途中に、電源が切れる(表示が消える)	☐ 「  」が表示される前に乗っていませんか？	17・19
測定した値の音が出ない	☐ 測定項目、測定値は読み上げません。	15
測定中に「  」が表示される	☐ 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)	31
測定中に「-○.0kg」が表示される	☐ 「  」が表示される前に乗っていませんか？	17
測定中に「-  」が表示される		19
測定後、体組成表示で「  」(エラー)が表示される	☐ 個人データの設定内容が間違っていないですか？	12
	☐ 他の人の登録番号を選択していませんか？	17
	☐ 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)	31
表示された体重が明らかに違う	☐ 立てかけたり、上にものを置いた状態で保管していませんか？ ☐ 設置場所から移動させて測定していませんか？	5
	☐ 硬く、平らな安定したところで測定してください。 ☐ 個人データの登録を行いましたか？	5 12
「  」が表示される	☐ 急激な体重増減がありましたか？その場合、一度、登録番号を指定して測定してください。	17
	☐ 電波を発する家電製品を近くで使用していませんか？	4
	☐ 立てかけたり、上にものを置いた状態で保管していませんか？ ☐ 設置場所から移動させて測定していませんか？	5
「  」が表示される	☐ 測定後、降りてすぐに本機を動かしていませんか？	15
	☐ 5%以下の体脂肪率は、測定できません。(5%と表示されます)	31
	☐ 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。	14
体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量しか表示されない	☐ 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。	31
個人データを設定しても、体組成を測定できない	☐ 個人データの登録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。	12・13

・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。

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。

記入方法はHPをご覧ください。株式会社ニタトップペーパー・ユーザーサポート・製品関連ダウンロード・健康管理シート(<https://www.tanita.co.jp/support/healthmanagement-sheet.html>)

◆ 体 ○ よい △ ぶん X:わるい

品 番	BC-210/BC-250	
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 18～90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	
体水分率 ^{*1}	0.1% 単位	対象年齢 18～90才
アクティブ度	50～100 1単位	
アクティブ度判定	低い/ー標準/＋標準/高い	
過去メモリー	前回値	
音 量	4段階・なし	
設定 項目	地 域	北海道、東北、関東、中部、近畿、中国、四国、九州、沖縄
	日 時	2012年1月1日0:00～2050年12月31日23:59
	個人番号	1～5 ^{*1} /1～4 ^{*2}
	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) × 4本	
消費電流	最大400mA	
寸法	約 幅305×高さ43×奥行296mm	
質量	約1.3kg (乾電池含む)	

※体重以外の測定項目は、からだの電気抵抗値等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ことがあります。

*1 BC-250に該当します。

*2 BC-210に該当します。

■ 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下記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℃±5℃、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)にはご使用になれません。

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（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がないよう、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 BC-210/BC-250		
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	お名前 様		
	ご住所		
	お電話 ()		
販 売 店	店名・所在地		
	電 話 () (印)		

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。
- ご贈答品などで本保証書に必要事項が記入していない場合には、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。
 - 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
 - お買い上げ後の落下等による故障および損傷
 - 付属品、消耗品の故障および交換
 - 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
 - ハ、保証書の提示がない場合
 - ト、保証書にお買い上げ日の年月日、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

- 保証書は、日本国内においてのみ有効です。
- 保証書は、再発行いた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す。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ご不明の場合は、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、お買い上げ日」などの記入をお確かめになり、保証書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、お買い上げ日より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へお電話にてご連絡のうえ、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 タニタ
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 タニタ 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)	