TANITA
健康をはかる

体組成計

InnerScan® 50
インナースキャン

取扱説明書

BC-300／301



このたびは、体組成計『インナースキャン50』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、正しく安全にご使用ください。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。

これからは体組成計で健康管理

毎日の健康管理は、個人の生活スタイルや目的に合わせてチェックする事が大切です。タニタの体組成計を、ご家族それぞれの健康管理にお役立てください。

新技術、リアクタンステクノロジー採用

+Reactance Technology

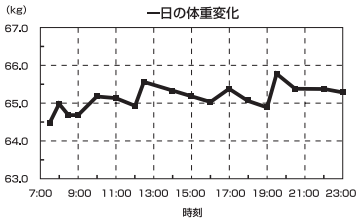
タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

特　長

- 体重は、100kgまで、最小50g単位、100kgから150kgまでは、最小100g単位で計測・表示
- 体脂肪率は0.1%単位で計測・表示
- 4人分の生年月日／性別・アスリート／身長を登録
- 体重と体脂肪率、筋肉量、推定骨量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、体内年齢を同時に測定
- 女性ダイエットモード付
- 急激な体重増加をブザーでお知らせ
- 地域毎の重力補正
- 日付・時間表示
- 過去データメモリ機能付
- 登録者以外の方も測定できるゲストモード機能付

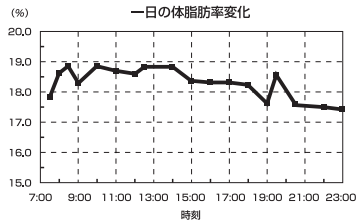
体組成とは

- 体を構成する組成分で、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。



体脂肪率とは

- 体に含まれる全ての脂肪の割合です。
  本当の「肥満」は体重ではなく体脂肪率で判断します。（体脂肪は活動エネルギー源になるだけではなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。）
  体脂肪率が高すぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。（☞ 52ページ「体脂肪率判定表」参照）



体組成測定の原理は

- 本機はからだの電気抵抗をはかることで体組成を測定するBIA法（Bioelectrical Impedance Analysis）に基づいて、新たな技術であるリアクタンステクノロジーを加え、より精度の高い体組成測定を実現しました。
- 体の中では「脂肪はほとんど電気を通さないが、筋肉や水分は電気を通しやすい」・・・というようにそれぞれの組織・成分によって電気の通り易さが異なります。ですから、電気抵抗をはかることで脂肪や筋肉などの組成を推測することができます。タニタでは更に細胞の大きさ・量に関与すると言われるリアクタンステクノロジーを家庭用機器に取り入れることに成功、従来のBIA法を更に進化させ精度を高めました。

正しい体組成のはかりかたは

BIA＋リアクタンステクノロジーによる体組成の測定では従来のBIA法よりも安定した測定が行えることも特徴のひとつです。ただし、より正確な測定のために以下のことにご注意ください。

- 測定した日の体調（発熱や下痢、二日酔い、多量の発汗など）や、測定前の行動（急激な運動、食事、アルコール摂取など）によって測定値が変化します。
- できるだけ同じ時間帯、同じ状態ではかるようにしてください。

- **測定時間帯** ⇨ 食事直後を避ける（できれば3時間以上経過してから）
- **測 定 条 件** ⇨ 体や足の裏をよく拭き、素足で裸に近い状態
- **記録の推移** ⇨ 細かい変化にとらわれず体重や体脂肪率の変化を長期的に捉える

もくじ

ご確認ください

安全上のご注意 ……4
正しいはかりかたとお願い ……5
（はかるとき、取扱い、収納、お手入れ）
各部のなまえ／付属品 ……6
操作キーのなまえとはたらき ……7

ご使用にあたって

準備（乾電池の入れかた/正しい設置のしかた）……8
はかる前に（地域・カレンダーの設定）……10
はかる前に（個人データの登録）……15
登録内容を訂正（変更）する ……22
はかりかた（登録している方）……24
専用キーの使いかた ……30
DIETキーの使いかた……32
月経開始日の入力 ……34
過去データキーの使いかた ……36
登録していない方のはかりかた（ゲストモード）……42
体重のみのはかりかた ……45

必要なとき! ご覧ください

女性ホルモンによる心とからだのリズム ……46
基礎代謝とは？ ……48
基礎代謝判定／体内年齢 ……50
内臓脂肪レベル判定 ……51
体脂肪率判定 ……52
筋肉量／体型判定 ……53
推定骨量 ……54
故障かな!? ……56
判定表一覧 ……58
健康管理シート ……最終ページ
仕　様 ……裏表紙
体重精度の保証範囲 ……裏表紙
アフターサービスについて ……裏表紙

安全上のご注意

本書では、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示で説明しています。その表示と意味をよく理解してから本文をお読みいただき、本機を安全に正しくお使いください。

⚠ 警告	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、「人が死亡または重傷を負う恐れのある」内容を表示しています。
⚠ 注意	この表示の欄は、「傷害を負う恐れまたは物的損害が発生する恐れのある」内容を表示しています。

⃠	してはいけない「禁止」内容を示しています。
❗	必ず実行していただく「強制」内容を示しています。

⚠ 警 告

ペースメーカー等、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、体内機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない



業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所には絶対に置かない



転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。また、本機内部に水が侵入し故障の原因になります。

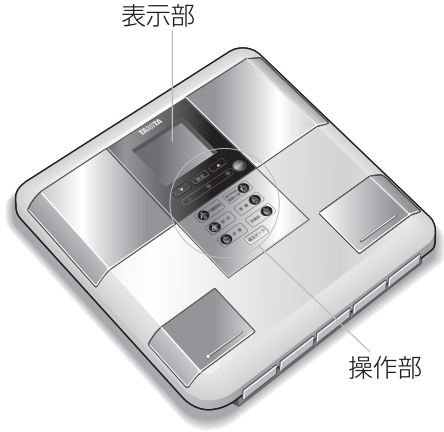
■本機の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない
転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。

■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ください。
（※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。）

■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等）
必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

⚠ 注 意

次の点にご注意ください



■表示部や操作部の上にのらない
破損してケガをする恐れがあります。

■隙間や穴に指を入れない
けがをする恐れがあります。

■乳幼児には、絶対に持ち運びさせない
落として、けがをする恐れがあります。

■乾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、床等を汚損する恐れがあります。
（長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本機から取り外す）

■濡れた体でのらない
入浴後、体や足の水分を **よく拭いてから** 測定してください。

正しいはかりかたとお願い

正確な測定値を得るために

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、正確にはかれません。

なるべく裸に近い状態で、測定する



着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

変化の推移を見る場合は、できるだけ同じ条件で測定する



体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、毎日同じ時間・条件で測定してください。

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、Err や ---- 表示になる場合があります。

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

禁止



測定値に誤差が生じる恐れがあります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後3時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

激しい運動をした後は、測定を避ける

禁止



測定値に誤差を生じる恐れがあります。充分休んでから、測定してください。

■携帯電話やマイクロ波治療機など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恐れがあります。

■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。

■次のような測定対象者は、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
●妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人
※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ので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

■次のような測定対象者は、ダイエットチャンス日表示は参考としてみられることをおすすめします。
●月経周期が正常範囲でない方（一般的に月経周期の正常範囲とは、周期日数は25～38日の間で、その変動が6日以内といわれています。）

■月経のない方、閉経した方、妊娠中の方、17才以下の方は女性ダイエットモードは使用できません。

精度を保つために

本機は、精密に作られています。長く最良の状態を保つため、次のことを守ってご使用ください。

取扱いについて
- ■分解や水洗いは絶対にしない
- ■過度の衝撃や振動を、与えない
- ■直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
- ■温度変化の激しい場所での使用は、避ける
- ■湿気の多い場所や水気のある所には、置かない

収納について
- ■振動の激しい所に保管しない
- ■個人キー、体重専用/OFFキーを押すような方向や場所に立てかけない

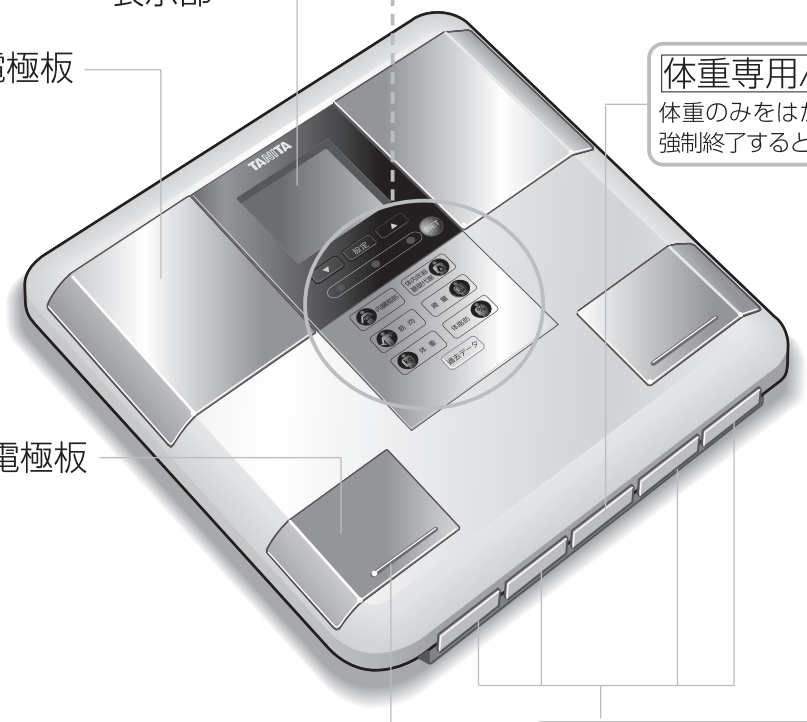
※特に収納時にはお気をつけください。乾電池の消耗が早まり故障の原因となります。

お手入れについて
- ■熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない

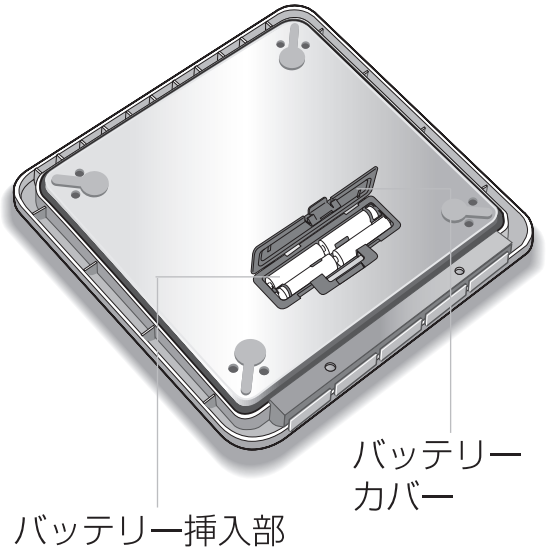
汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し **固く絞って** 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

各部のなまえ／付属品

表 面



裏 面



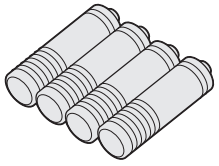
付属品の確認を

CHECK!

☑取扱説明書（本書）



□ 乾電池
〈単3形：4本〉
（R6）



□保証書



□体脂肪率判定シール
（本機を使用される場所から見やすい位置に貼ってご活用ください。）

操作キーのなまえとはたらき

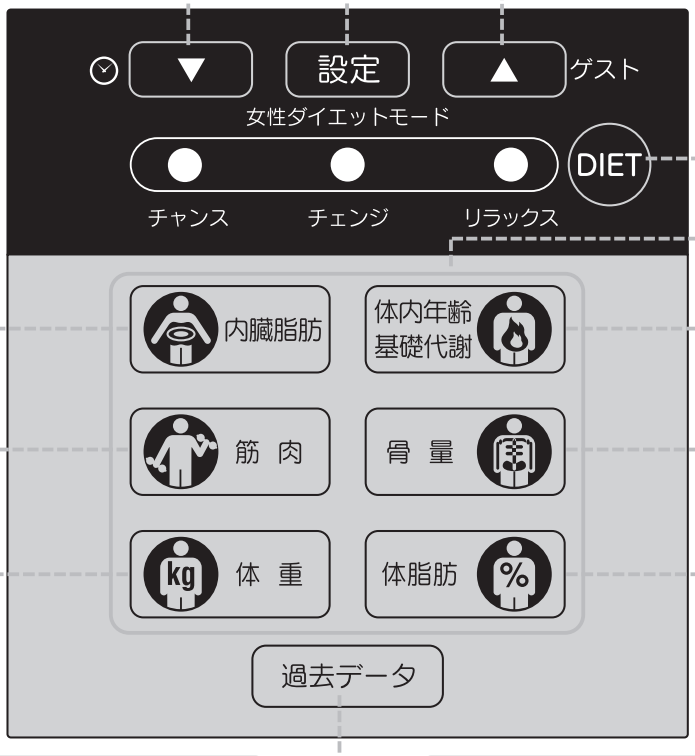
操作部

設定キー
登録を始めるときや、項目を決定するときに使用します。

▲キー（ゲスト）
登録内容を選ぶとき、またはゲストモードを使用をするときに使用します。

▼キー（時計表示）
時計表示、時間の設定、登録内容を選ぶときに使用します。

DIETキー
月経開始日の入力・ダイエットチャンス期の確認に使用します。



kgキー
体重を表示させるときに使用します。

%キー
体脂肪率を表示させるときに使用します。

筋肉キー
筋肉量を表示させるときに使用します。

骨量キー
推定骨量を表示させるときに使用します。

内臓脂肪キー
内臓脂肪レベルを表示させるときに使用します。

過去データキー
各測定項目の過去データを表示させるときに使用します。

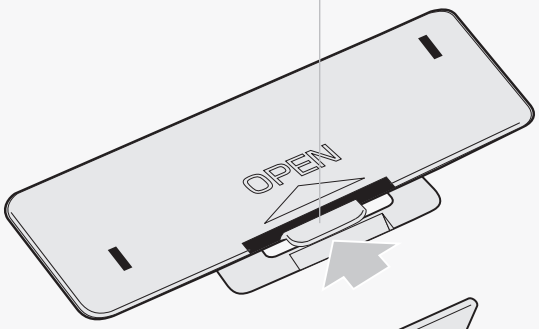
基礎代謝キー
基礎代謝量・体内年齢を表示させるときに使用します。

乾電池の入れかた

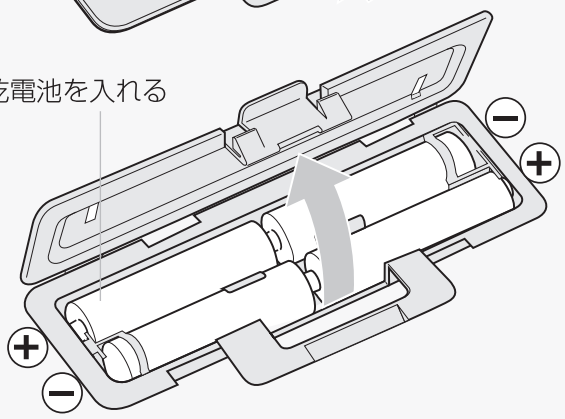
①本機を裏返しにし、



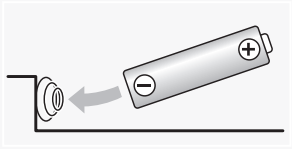
②バッテリーカバーの爪を押し上げて開け、



③乾電池を入れる



単3乾電池R6（付属）
※バネの先端が、乾電池のマイナス側平面に接触するように乾電池を入れてください。



イメージ図

■乾電池の交換

●乾電池が消耗してくると Lo が点灯

速やかに新しい乾電池（4本全て）と交換してください。（精度の保証ができません）
注）故障の原因になりますので、アルカリ乾電池とマンガン乾電池の併用は絶対におやめください。
注）充電式の乾電池は使用しないでください。

●乾電池の寿命は

約1年（1日に5回はかった場合）

●付属の乾電池の寿命

付属の乾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。

●登録した個人データ（生年月日／性別／身長）・過去データは

乾電池を外しても、内容は消えません。

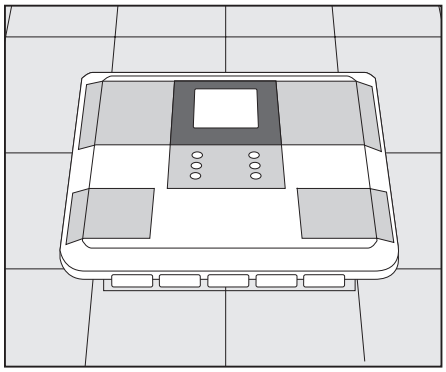
●交換時に表示したら

乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありますので、本機を床上に置き、表示が消えるまで60秒ほどお待ちください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。
※乾電池交換後は、地域・カレンダーの設定をしてください（☞ 10ページ）。

正しい設置のしかた

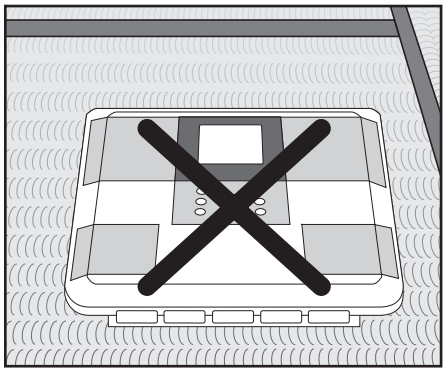
■硬く､平らな安定した所でご使用ください。

- ●直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
- ●温度変化の激しい場所での使用は、避ける
- ●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない



⚠注意

■じゅうたんや、畳の上ではご使用できません。
⇨正しく測定できません。



はかる前に（地域・カレンダーの設定）

地域・カレンダーの設定

乾電池を入れ、▼ダウンキーを押すと自動的に地域設定画面になります。地域・日付・時間を設定してください。設定しないと測定できません。

登録動作の基本



次の選択項目が表示され、押せるキーとこれから登録する表示が点滅します。

選択マーク

決定マーク

▼または▲で選択し、 ▼/▲

設定で決定する 設定

※▼または▲を押し続けると、数字が早送りされます。



地域設定のお願い

■高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じる場合があります。
本機は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。
⇨引っ越し等により、地域が変わりましたら、設定をやり直してください。

地 域 1	北海道
地 域 2	青森、秋田、岩手、宮城、山形、福島
地 域 3	新潟、茨城、栃木、群馬、東京、神奈川、埼玉、千葉、山梨、長野、福井、富山、石川、静岡、岐阜、愛知、三重、大阪、和歌山、奈良、滋賀、京都、兵庫、山口、岡山、鳥取、広島、島根、香川、愛媛、徳島、高知
地 域 4	長崎、福岡、佐賀、大分、熊本、宮崎、鹿児島
地 域 5	沖縄

オートオフ機能について

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）。
●登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。

こんなときは

■登録を間違えたときや、登録を中止したいときは
⇨体重専用/OFFキーを押してください。強制的に登録を中止します。

■地域・カレンダーの設定をやり直したい時は
⇨何も表示していない状態で、▼ ダウンキーを3秒以上押してください。地域設定画面に移ります。

■現在の日付・時間を表示したい時は
⇨何も表示していない状態で、▼ ダウンキーを押してください。現在の日付と時間が表示されます。



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 乾電池を入れ、▼ ダウンキーを押す

※乾電池の入れ方は『乾電池の入れかた』（☞ 8ページ）をご参照ください。

※初期設定の場合、
設定、個人キー、体重専用/OFFキー、▲を押しても、地域設定画面に入ります。



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

2 現在住んでいる「地域」の番号を設定する

（例）北海道（地域1）に住んでいる場合

①▼または、▲を押して、
「登録したい地域の番号（-1-）」を表示させ、

※初期設定の数値は、（-3-）となります。

※地域の番号は ☞ 11ページをご覧ください。

②設定を押して、決定（♪ピッ）



次の設定項目「年」が点滅表示



3 現在の「年」（西暦）を設定する

（例）2005年を設定する場合

①▼または、▲を押して、
「設定したい西暦（2005）」を表示させ、

※設定できる「西暦」は2005年～2050年です。
▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。2050を越えると2005に戻ります。

②設定を押して、決定（♪ピッ）



次の設定項目「月」が点滅表示



4 現在の「月日」を設定する

（例）6月15日を設定する場合

①▼または、▲を押して、
「設定したい月（ 6 ）」を表示させ、

※設定できる「月」は 1 月～ 12 月です。
▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。 12 を越えると 1 に戻ります。



②設定を押して、決定（♪ピッ）

次の設定項目「日」が点滅表示



③▼または、▲を押して、
「設定したい日（ 15 ）」を表示させ、

※設定できる「日」は 1 日～「**設定した月の末日**」です。
▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。「**設定した月の末日**」を越えると 1 に戻ります。



④設定を押して、決定（♪ピッ）

次の設定項目「時」が点滅表示



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

5 現在の「時」を設定する

（例）午後4時を設定する場合

①▼または、▲を押して、
「現在の時（16）」を表示させ、

※設定できる「時」は0時～23時です。
▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。23を越えると0に戻ります。



②設定を押して、決定（♪ピッ）

次の設定項目「分」が点滅表示



現在の「分」を設定する

（例）32分を設定する場合

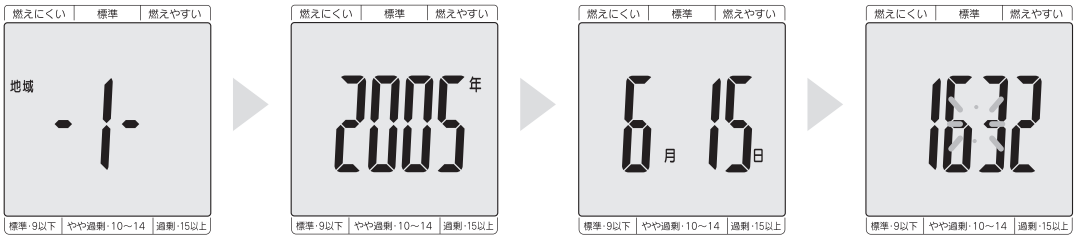
③▼または、▲を押して、
「現在の分（32）」を表示させ、

※設定できる「分」は00分～59分です。
▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。59を越えると00に戻ります。



④設定を押して、決定（♪ピッピッ）

「地域」「年月日」「時間」が表示され、その後自動的に電源が切れる



以上で地域・カレンダーの設定は終了です。

はかる前に（個人データの登録）

個人 キーにデータの登録を

はかる前に、必ずご自分のデータ（生年月日／性別・アスリート／身長／※ダイエットモード／※前回月経開始日）を登録します。登録しないと測定ができません。

※ダイエット／前回月経開始日の登録は18才以上の女性のみです。

登録動作の基本



選択項目マーク

選択マーク

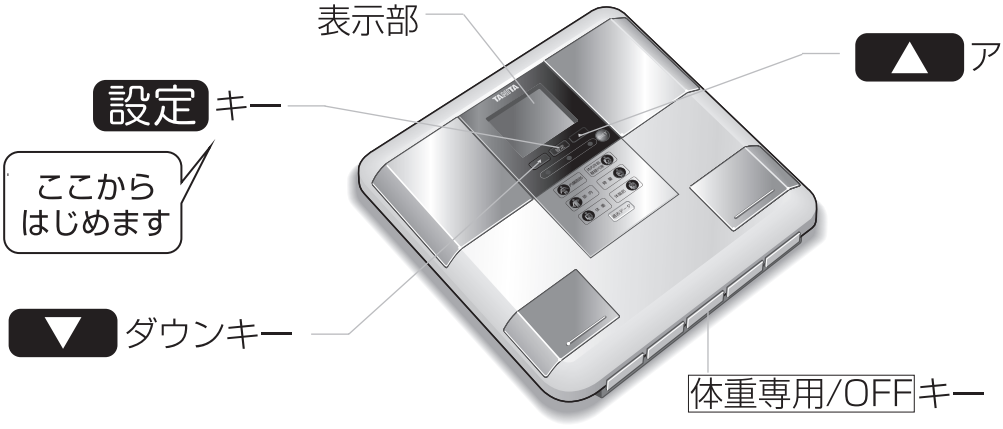
決定マーク

次の選択項目が表示され、押せるキーとこれから登録する表示が点滅します。

▼ または、 ▲ で選択し、 ▼/▲

設定 で決定する 設定

※ ▼ または ▲ を押し続けると、数字が早送りされます。



オートオフ機能について

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）。

●登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。

こんなときは

■ 個人 キーに間違って登録した場合は

⇨登録を最初からやり直してください。

■登録を中止したいときは

⇨ 体重専用/OFF キーを押してください。電源が切れ、登録を中止します。

■別の 個人 キーへの登録は

⇨すべての表示が消えてから行ってください。

■個人データの消去は

⇨個人データをすべて消去することはできません。個人データは新たにデータを上書きすることで消えます。

はかる前に（個人データの登録　つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1

表示が消えていることを確認して、

設定 を押す（♪ピッ）

登録番号入力画面が表示



2

登録する番号を決める

（例）個人キー「2」に登録する場合

①**▼** または、**▲** を押して、
「登録したい番号（-2-）」を表示させ、



②**設定** を押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目が「生年月日（年）」になり、現在の西暦（カレンダーで設定した西暦）が 2005 年の場合、1975 年が点滅表示

※ 初期設定の数値は、
［現在の西暦（カレンダーで設定した西暦）］－［30年］
となります。



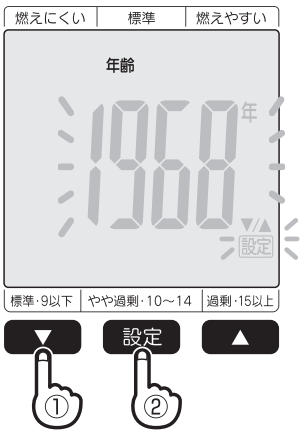
使いかた

3 「生年月日」を登録する

（例）「1968年12月24日」を登録する場合

①▼または、▲を押して、「生まれた年（1968）」を表示させ、

※登録できる「年」は 1900 年～「**現在の西暦**」です。
▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。「**現在の西暦**」を越えると 1900 に戻ります



②設定を押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「生年月日（月）」が点滅表示



③▼または、▲を押して、「生まれた月（12）」を表示させ、

※登録できる「月」は 1 月～ 12 月です。
▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。12 を越えると 1 に戻ります。



④設定を押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「生年月日（日）」が点滅表示



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

⑤ ▼ または、 ▲ を押して、
「生まれた日（24）」を表示させ、

※登録できる「日」は1日～「**登録した月の末日**」です。
▼ または、 ▲ を押し続けると数字が早送りできます。「**登録した月の末日**」を越えると1に戻ります。



⑥ 設定 を押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「性別・アスリート」が点滅表示
※生年月日をの登録が終わると自動的に年齢が表示されます。



4 「性別」を登録する

（例）「女性」を登録する場合

① ▼ または、 ▲ を押して、「女性」を表示させ、



お知らせ

■次の条件を満たしている方は、「男性アスリート／女性アスリート」を選択してください。
- 一週間に12時間以上のトレーニングを行っている方。
- 体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会等を目指している方。
- プロスポーツ選手。
- ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方。

② 設定 を押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「身長」が点滅表示



5 「身長」を登録する

（例）「158cm」を登録する場合

① ▼ または、 ▲ を押して、
「身長（ 158 ）」を合わせ、

※登録できる「身長」は 100 cm ～ 220 cm です。
▼ または、 ▲ を押し続けると数字が早送りできます。220 cm を越えると 100 cm に戻ります。

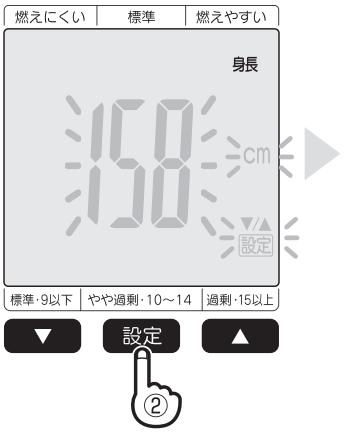


18才以上の女性または、女性／アスリートを登録している場合

② 設定 を押して、決定（♪ピッ）

「ダイエットモード設定」が表示

※次ページ 6 につづく





男性または17才以下の女性を登録している場合

② 設定 を押して、決定（♪ピッピッ）



登録内容が表示された後、電源が切れる



※以上で男性または17才以下の女性の個人データの登録は終了です。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

6 「ダイエットモード」を選択する

「ダイエットモード」を選択する場合

① ▼ または、 ▲ を押して、

を表示させ、

② 設定 を押して、決定（♪ピッ）



次の登録項目「前回月経日」が表示

※次ページ 7 につづく



「ダイエットモード」を選択ししない場合

① ▼ または、 ▲ を押して、

の表示を消し、

② 設定 を押して、決定（♪ピッピッ）



登録内容が表示された後、電源が切れる



※ 以上でダイエットモードを登録しない女性の個人データの登録は終了です。

7 「前回月経開始日」を設定する

（例）「9日前」を登録する場合



① ▼ または、 ▲ を押して、
「 9 日前」を表示させ、

※登録できる「前回月経開始日」は 今日 ～ 99 日前です。
▼ または、 ▲ を押し続けると数字が早送りできます。99 を越えると 今日 に戻ります。

② 設定 を押して、決定（♪ピッピッ）

（覚えていない場合は、できるだけ正しいデータを登録してください。）

登録内容が表示された後、電源が切れる



以上で個人データの登録は終了です。

こんなときは

■表示された年齢が異なっていた場合は…？

⇨「カレンダー」は正しく設定されていますか？（☞ 10ページ『はかる前に（地域・カレンダーの設定）』参照）

⇨「生年月日」は正しく設定されていますか？（☞ 15ページ『はかる前に（個人データの登録）』参照）

登録内容を訂正(変更)する

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1

表示が消えていることを確認して、

設定 を押す（♪ピッ）

（例）個人キー「2」を訂正（変更）の場合



① **▼** または、 **▲** を押して、
「訂正（変更）したい番号（-2-）」を表示させ、



② **設定** を押して、決定（♪ピッ）

2

表示する手順に従って、訂正（変更）する

以降は、『はかる前に（個人データの登録）』（☞ 15ページ）をご参照ください。



お知らせ

■画面に表示される内容は

⇨ 登録済みの内容です。ただし、生年月日または性別／アスリートの登録内容を訂正（変更）した場合、前回の内容はクリアされます。

■個人データの消去は

⇨ 個人データを全て消去することはできません。個人データは新たにデータを上書きすることで消えます。

3 登録内容を訂正（変更）した後、「CLr」を表示したら、

※「生年月日」および「性別／アスリート」を訂正（変更）した場合、「CLr」が表示されます。



訂正（変更）しない場合

①▼または、▲を押して「no」を表示させ、

②設定を押して、決定（♪ピッ）

自動的に電源が切れる



訂正（変更）する場合

①▼または、▲を押して「YES」を表示させ、

②設定を押して、決定（♪ピッピッ）

※過去データがメモリされている場合は、すべて消去されます。

登録内容が表示された後、自動的に電源が切れる



※身長、ダイエットモード、前回月経開始日を訂正（変更）した場合、登録内容が表示された後、自動的に電源が切れます。

以上で登録内容の訂正（変更）は終了です。

はかりかた（登録している方）

☑個人データの登録（☞ 15ページ）は済んでいますか？



お知らせ

■登録内容が間違っていたり、他の人の 個人 キーを押すと

⇨正しい測定ができません。

■足の裏が汚れていたり、電極部に正しく触れていないと

⇨ Err や ---- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

■体脂肪率の測定範囲を越えると

⇨ Err% を表示します。

■ 0.0kg の表示が出る前にのると

⇨ Err や ----、 -0L など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

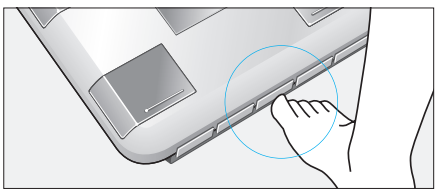
■記録される測定データは

⇨1週間前、2週間前のデータは日曜日～土曜日、1ヶ月～6ヶ月前のデータは1日～月末までの平均値です。

こんなときは

■測定を中止したいときは
■表示画面を消したいときは

⇨ 体重専用/OFF キーを押してください。強制的に電源が切れます。ただし、本体にのっているときは表示画面を消すことができません。



オートオフ機能について

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）。

●測定途中で、本体から降りた場合。
●測定終了後、何も操作せずに約40秒経過した場合。
● 0.0kg 表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合。

次のような場合 正常な測定ができません。

- **●測定中、動いた場合**
- ●靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合
- ●かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合
- ●食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合
- ●体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱）
- ●多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後）
- ●ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合
- ●足の内側（内もも）が付いている場合
  （※乾いたタオルなどをはさんで測定してください）
- ●正しく電極部に触れていない場合

個人キーに登録していない方の測定方法は

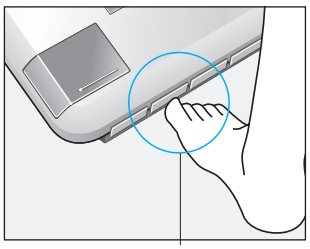
■「ゲストモード」を使用してください（☞ 42ページ）。

■「はかる前に（個人データの登録）」（☞ 15ページ）に従い、個人キー登録したあと測定してください。

※登録済みの 個人 キーを使う場合も同じです（この場合、前の人の登録データは消去されます）。

1 登録したあなたの個人キーを押す

（♪ピッ）



（例）「2」に登録した場合

① ご自分の登録情報が表示され、

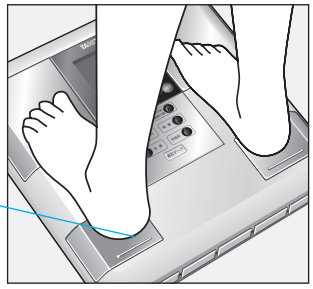


② 0.00kg が表示される（♪ピッ）

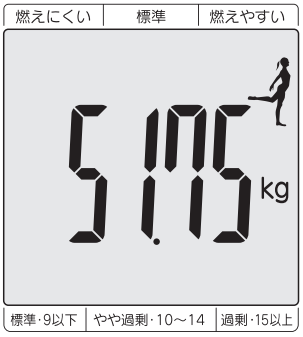


2 必ず 0.0 kg が出てから
素足で、かかと側電極板のガイドに かかとを合わせてのる

靴下やストッキングを脱いでのってください。



①はじめに、体重が表示され、

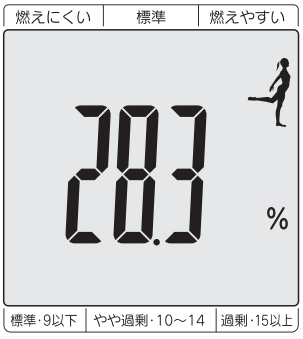


②「体脂肪率測定中」の表示が 0000 で表される
（0000 表示が順次消えていきます）

※表示部に「体脂肪率」が表示されるまで、直立したまま なるべく動かないでください。

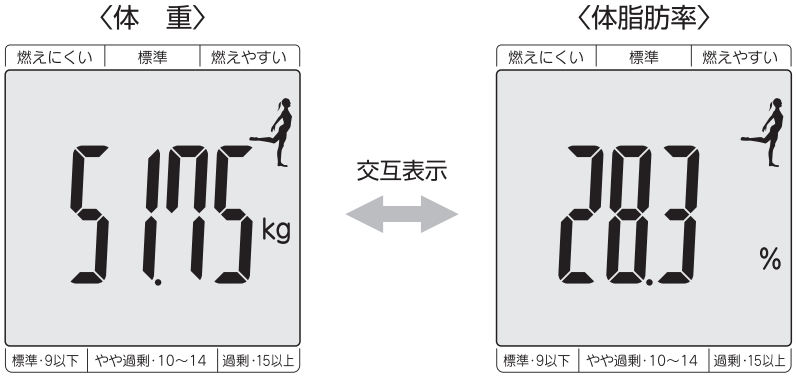


③「体脂肪率」が表示される
（♪ピッピッ）



3 体脂肪率を表示したら本体から降りる

「体重」と「体脂肪率」を交互表示した後、自動的に電源が切れます。



以上で測定は終了です。

体重増加お知らせ機能について

■体重に一定量の増加がみられた場合、警告音（♪ピピピピピッ）が鳴ります。

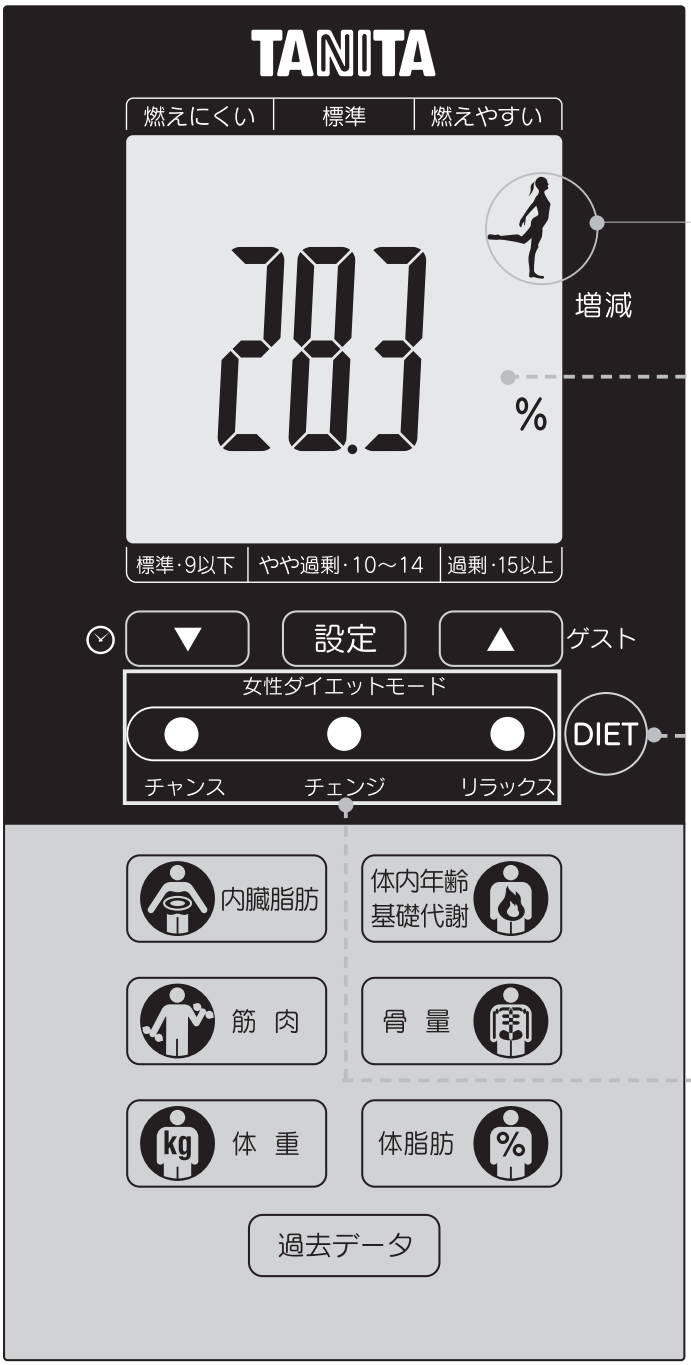
⇨暴飲暴食などによる急激な体重増加を、ブザーでお知らせします。当日の測定体重が、前日までの3日間の平均測定値より一定量増加が見られた場合に機能します。自己管理の目安としてお役立てください。

⇨本機能は、ダイエットモードを設定していなくても機能します（本機能をOFFにすることはできません）が、以下の方はこの機能は働きません。

①17才以下の方　②BMI（※）18.5未満の方　③体脂肪率判定基準で「やせ」の方

（※）体の大きさの指数で、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出し、標準値は22

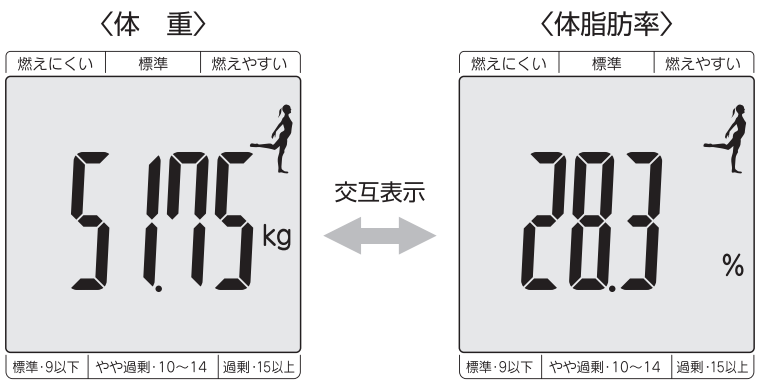
表示の見かた



お知らせ

■月経期の方または毎回の月経開始日入力をしていない方は、女性ダイエットモードのランプはつきません。

画面に「体重」と「体脂肪率」が交互表示される

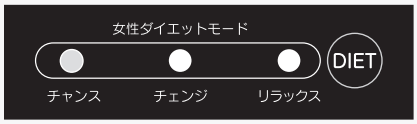


このキーを押すと、より詳細な内容を表示します。
（詳しくは ☞ 32ページ参照）

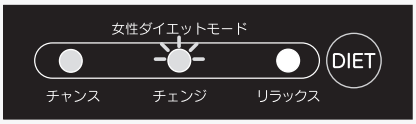
女性ダイエットモードを設定している場合のみ表示されます。

女性ダイエットモード設定をしている場合､ダイエットチャンス期をランプでお知らせします。

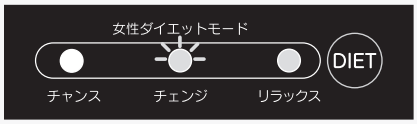
＜ダイエットチャンス期です＞ランプ：赤



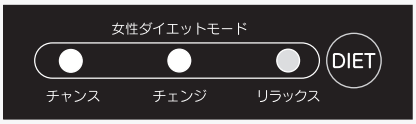
＜ダイエットチャンス期が終わります＞ランプ：赤+黄



＜そろそろリラックスおすすめ期です＞ランプ：黄+緑



＜リラックスおすすめ期です＞ランプ：緑



専用キーの使いかた

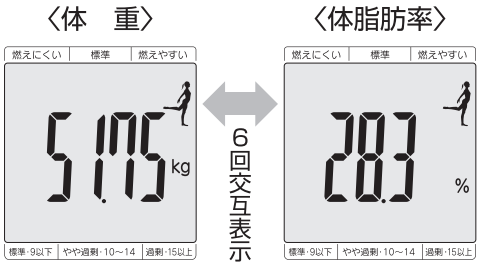
専用キーを使うと、体重、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、内臓脂肪レベル、体内年齢／基礎代謝量を見ることができます。

※17才以下の方は体重、体脂肪率のみ表示されます。

1 測定終了後、本体を降りてから 表示したい内容の専用キーを押す

（♪ピッ）

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。



専用キーを押すとそれぞれの内容を一定時間表示し、その後自動的に電源が切れます。

※別の項目を表示させる場合は、表示させたい項目の専用キーを押してください。



こんなときは

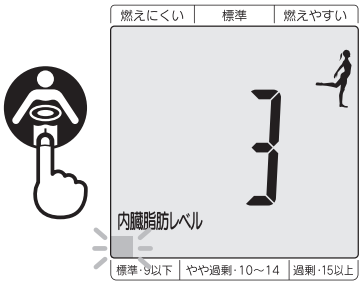
■表示画面を消したい時は

⇨体重専用/OFFキーを押してください。強制的に電源が切れます。

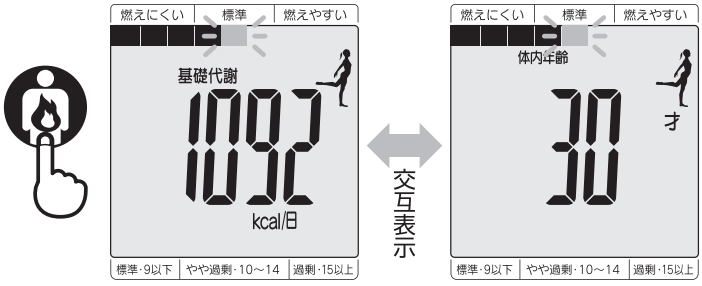
※判定基準については☞.50～54ページをご覧ください。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

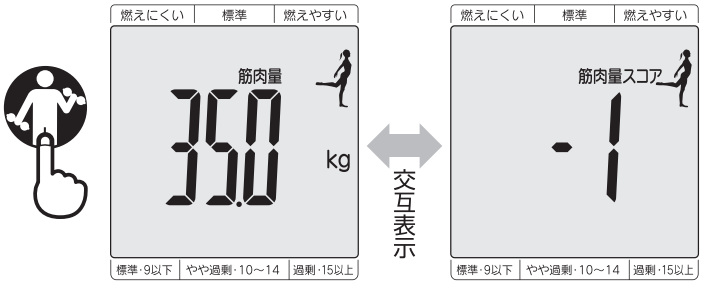
①「内臓脂肪レベル」が
表示されます。（約40秒）



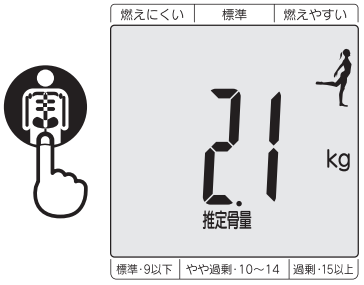
②「基礎代謝量」と
「体内年齢」が
交互表示されます。（約40秒）



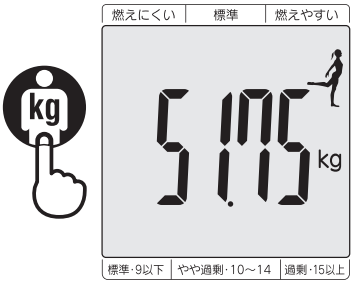
③「筋肉量」と
「筋肉量スコア」が
交互表示されます。（約40秒）



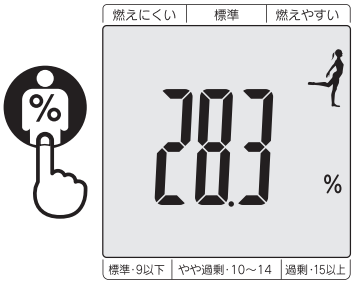
④「推定骨量」が
表示されます。（約40秒）



⑤「体重」が
表示され
ます。
（約40秒）



⑥「体脂肪率」
が表示され
ます。
（約40秒）



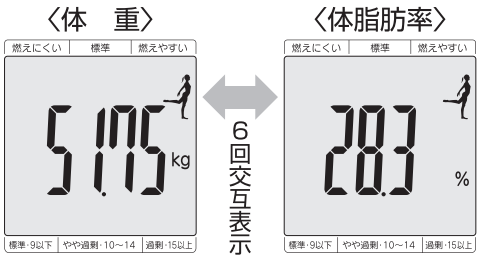
DIETキーの使いかた

DIETキーを使うと、あなたのダイエットチャンス期や月経開始日からの経過日数などを知ることができます。（女性ダイエットモードを設定している方のみ）

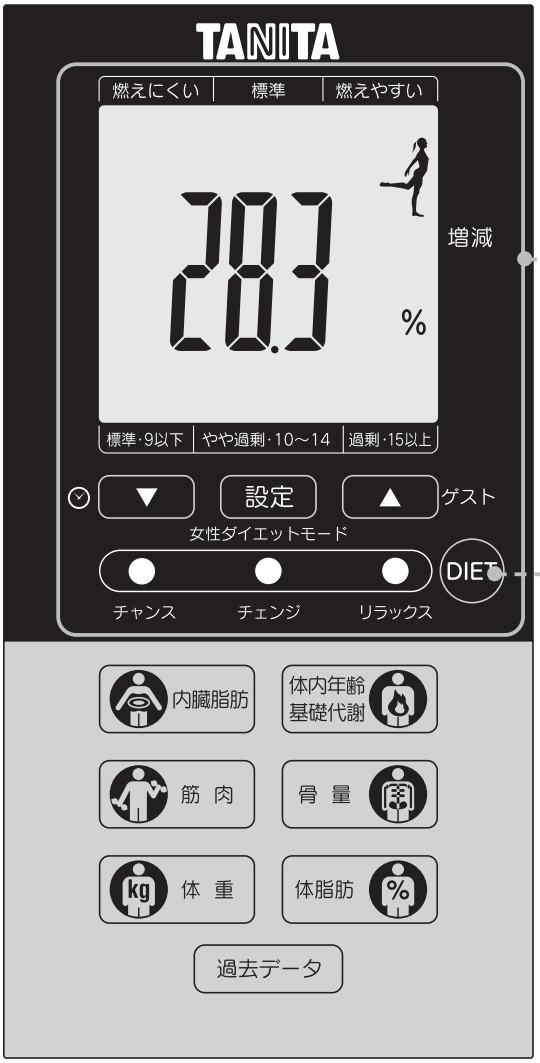
1 測定終了後、本体を降りてから

「体重」と「体脂肪率」を交互表示しているとき、（または別項目の専用キーを押して、測定データを表示中に）

DIETキーを押す（♪ピッ）



※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。



※別の項目を表示させる場合は、表示させたい項目の専用キーを押してください。

※ダイエットチャンス期、リラックスおすすめ期の内容については「女性ホルモンによる心とからだのリズム」（☞ 46ページ）をご覧ください。

DIETキー

お知らせ

■月経期の方、または毎回の月経開始日入力をしていない方は、女性ダイエットモードのランプはつきません。

キーを押すと内容を約40秒間表示し、その後自動的に電源が切れます。

＜ダイエットチャンス期＞ランプ：赤

エクササイズは、この時期に主に頑張りましょう。



『月経が始まってから、今日は9日目』という意味です。

交互表示



『ダイエットチャンス日が、あと5日ある』という意味です。

＜ダイエットチャンス期＞ランプ：赤+黄

そろそろダイエットチャンス期が終わります。



『月経が始まってから、今日は13日目』という意味です。

交互表示



『ダイエットチャンス日が、あと1日ある』という意味です。

＜リラックスおすすめ期＞ランプ：黄+緑

そろそろリラックスおすすめ期に入ります。



『月経が始まってから、今日は16日目』という意味です。

＜リラックスおすすめ期＞ランプ：緑

リラックスを心掛けましょう。

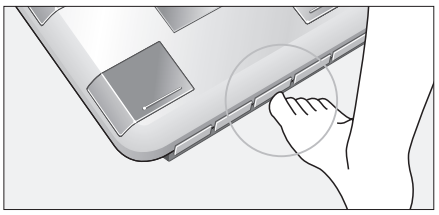


『月経が始まってから、今日は25日目』という意味です。

こんなときは

■表示画面を消したい時は

⇨体重専用/OFFキーを押してください。強制的に電源が切れます。



月経開始日の入力

正確なダイエットチャンス期お知らせのため、月経開始日の入力は月経が始まる毎に入力してください。

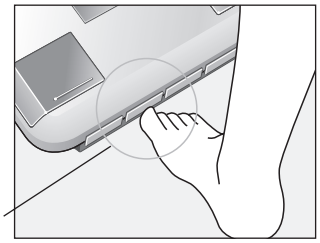
⚠注意

■本機は、月経周期を実測しているものではありません。
■個人データの登録（☞ 15ページ「はかる前に（個人データの登録）」参照）時に、月経開始日の入力をしている場合は、次回の月経が開始するまで入力の必要はありません。
例）今日が9月30日で、9月20日に個人データの登録をしている場合、次回の月経が開始するまで入力の必要はありません。
■月経開始日の入力を間違えた場合は、個人データの登録手順（☞ 15ページ）に従って、「前回月経開始日」を正しく入力してください。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 登録したあなたの個人キーを押す

（♪ピッ）



（例）「2」に登録した場合

2 0.0kg が表示しているときに DIET を押す

（♪ピッ）



選択項目 今日 が表示される

※月経開始日が今日の場合はそのまま 設定 を押す



注）入力対象者は、女性ダイエットモードを設定している女性で、月経周期が正常範囲（25～38日）の方です。

3 月経開始日を設定する

（例）「3日前」を設定する場合

①▼または、▲を押して、「3 日前」を表示させ、

※設定できる「前回月経開始日」は 今日 ～ 99 日前です。
▼ または、▲ を押し続けると数字が早送りできます。99 を越えると 今日 に戻ります。



②設定を押して、決定（♪ピッピッ）

登録が終了し、電源が切れる。

お知らせ

■月経のない方、閉経した方、妊娠中の方、17才以下の方は、女性ダイエットモードは使用できません。

■月経周期を過ぎても、月経開始日を入力しないと

⇨ 下図のように、月経開始日の入力を促す画面と、「体重」「体脂肪率」の画面が表示されます（入力を促すサインです）。

下図画面表示中に DIET を押すと、月経周期日数のみを表示します。

一旦 体重専用/OFF キーを押して電源をOFFし、☞ 34～35ページの手順に従って月経開始日を入力してください。

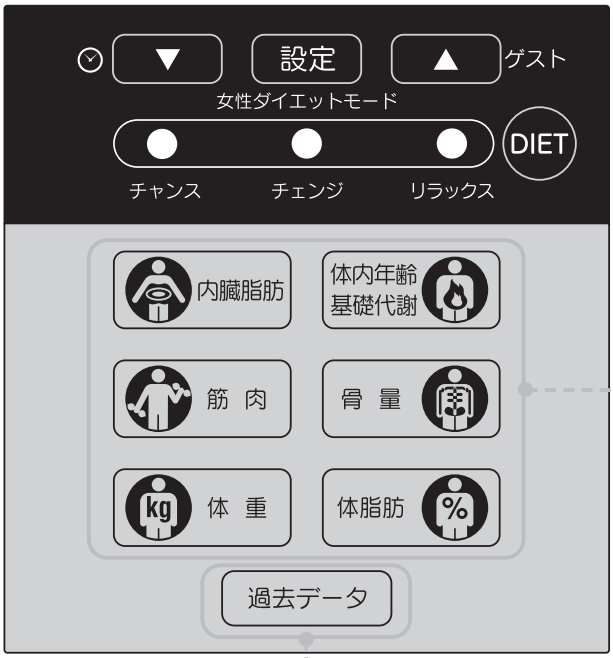


■月経開始日の入力は…

⇨ 予定日（未来の日付）の入力はできません。
例）9月20日現在で、9月21日の入力はできません。

過去データキーの使いかた

過去データキーを使うと、各項目（体重、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、内臓脂肪レベル、体内年齢／基礎代謝量）の前回値、1週間前、2週間前、1ヶ月～6ヶ月前の測定データを見ることができます。
※17才以下の方は体重／体脂肪率のみ表示されます。



測定後、1回押す毎に各項目の前回値、1週間前、2週間前、1ヶ月～6ヶ月前の測定データを表示します。

お知らせ

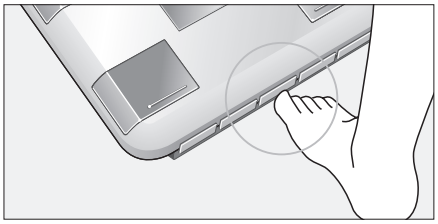
■測定値の記録されていない時期のデータは省かれます。

■1週間前、2週間前のデータは日曜日～土曜日の、また1ヶ月～6ヶ月前のデータは1日～月末までの平均値です。週平均・月平均データは、測定する毎に更新されます。

こんなときは

■表示画面を消したい時は

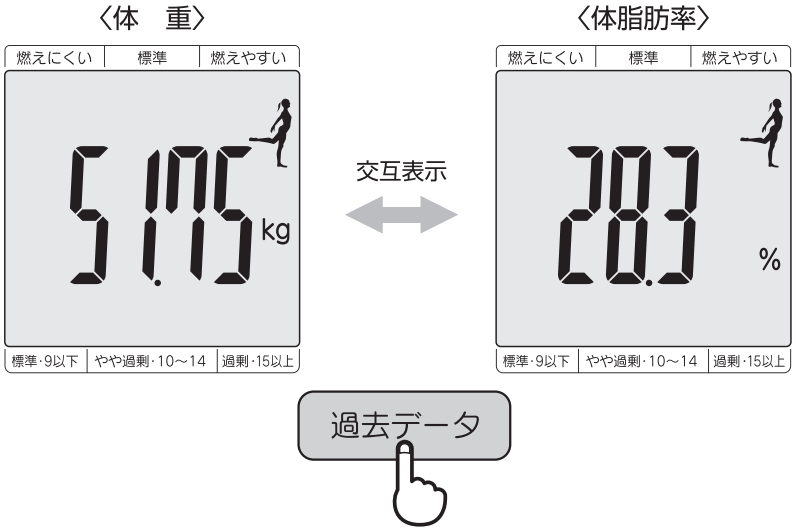
⇨体重専用/OFFキーを押してください。強制的に電源が切れます。



測定終了後

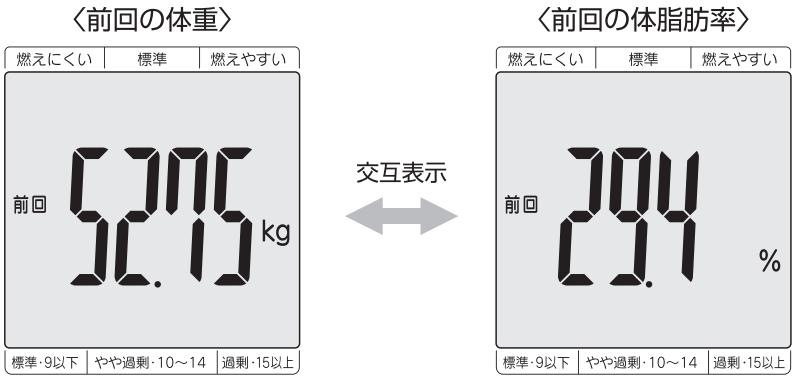
1 測定終了後、本体を降りてから、
「体重」と「体脂肪率」を交互表示しているとき、
過去データキーを押す（♪ピッ）

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。



前回の「体重」と「体脂肪率」の測定データを交互表示

※過去データキーを1回押す毎に、前回値、1週間前、2週間前、1ヶ月～6ヶ月前の測定データを表示します。



過去データキーの使いかた（つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

2 前回（過去）の「体重」と「体脂肪率」を交互表示しているとき、それぞれの専用キーを押す（♪ピッ）

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

〈前回（過去）の体重〉



交互表示

〈前回（過去）の体脂肪率〉



（体内年齢／基礎代謝）キーを押す

前回の「基礎代謝」



交互表示

前回の「体内年齢」



過去データキーを1回押す毎に、前回、1週、2週間前、1～6ヶ月前の「基礎代謝／体内年齢」を表示

過去データ

6ヶ月前の「基礎代謝」



交互表示

6ヶ月前の「体内年齢」

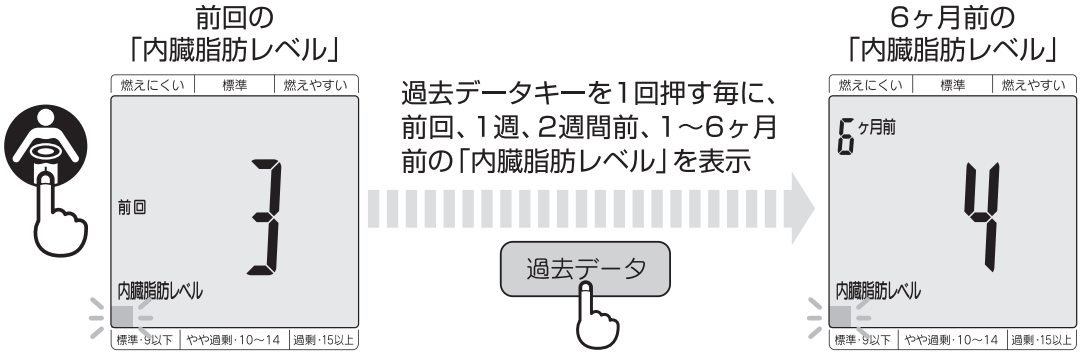


■最新の測定値に戻るには

⇨一番古いデータを表示中に過去データキーを押してください。

⇨「基礎代謝／体内年齢」表示中に、（キー）キーを押してください。

（内臓脂肪レベル）キーを押す

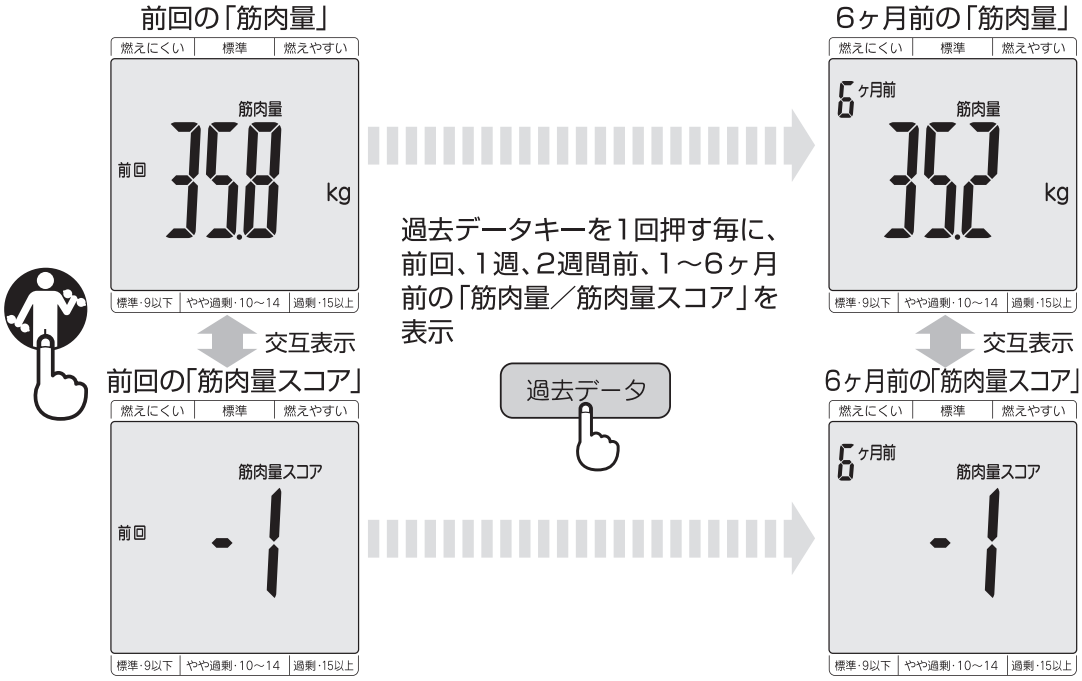


■最新の測定値に戻るには

⇨一番古いデータを表示中に過去データキーを押してください。

⇨「内臓脂肪レベル」表示中に、キーを押してください。

（筋肉量／筋肉量スコア）キーを押す



■最新の測定値に戻るには

⇨一番古いデータを表示中に過去データキーを押してください。

⇨「筋肉量／筋肉量スコア」表示中に、キーを押してください。

過去データキーの使いかた（つづき）

（推定骨量）キーを押す



前回の「推定骨量」



過去データキーを1回押す毎に、前回、1週、2週間前、1～6ヶ月前の「推定骨量」を表示

過去データ

6ヶ月前の「推定骨量」



■最新の測定値に戻るには

⇨一番古いデータを表示中に過去データキーを押してください。

⇨「推定骨量」表示中に、キーを押してください。

（体重）キーを押す



前回の「体重」



交互表示

前回と今回の「体重増減」



過去データキーを1回押す毎に、前回、1週、2週間前、1～6ヶ月前の「体重／体重増減」を表示

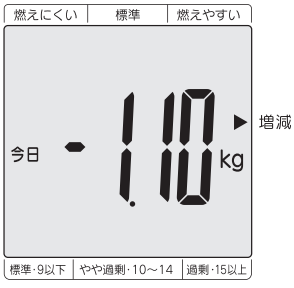
過去データ

6ヶ月前の「体重」



交互表示

6ヶ月前と今回の「体重増減」

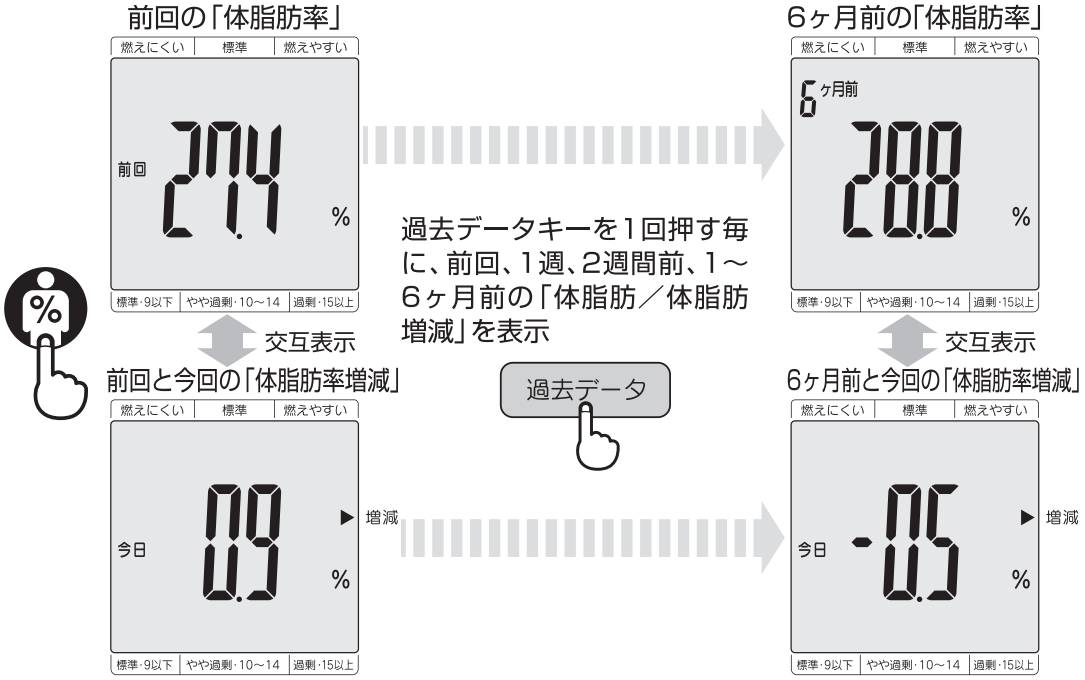


■最新の測定値に戻るには

⇨一番古いデータを表示中に過去データキーを押してください。

⇨「体重／体重増減」表示中に、キーを押してください。

（体脂肪）キーを押す



■最新の測定値に戻るには

⇨一番古いデータを表示中に過去データキーを押してください。

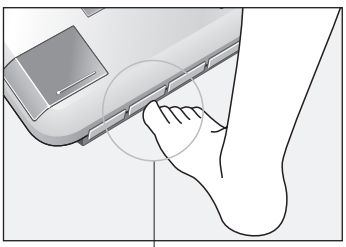
⇨「体脂肪／体脂肪増減」表示中に、（%）キーを押してください。

測定せずに過去データを見る場合

1 登録したあなたの[個人]キーを押し、（♪ピッ）過去データキーを押す（♪ピッ）

※過去データキーを1回押す毎に、前回値、1週間前、2週間前、1ヶ月～6ヶ月前の測定データを表示します。

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

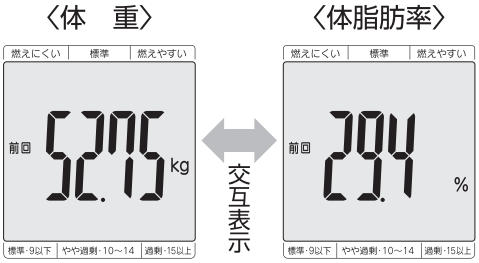


（例）「2」に登録した場合

2 前回（過去）の「体重」と「体脂肪率」を交互表示しているとき、それぞれの専用キーを押す（♪ピッ）

以降は、『測定終了後』（☞ 37ページ）をご参照ください。

※前回の測定値に戻るには、一番古いデータを表示中に過去データキーを押す、または表示中の専用キーを押してください。



登録していない方のはかりかた（ゲストモード）



お知らせ

■登録内容が間違っていたり、他の人の 個人 キーを押すと

⇨正しい測定ができません。

■足の裏が汚れていたり、電極部に正しく触れていないと

⇨ Err や ---- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

■体脂肪率の測定範囲を越えると

⇨ Err% を表示します。

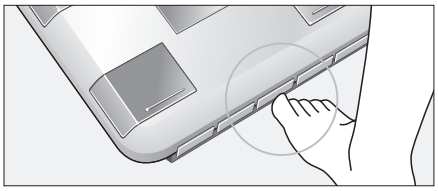
■ 0.0kg の表示が出る前にのると

⇨ Err や ----、 -OL など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

こんなときは

■測定を中止したいときは
■表示画面を消したいときは

⇨ 体重専用/OFF キーを押してください。強制的に電源が切れます。ただし、本体にのっているときは表示画面を消すことができません。



オートオフ機能について

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）。

●登録操作を中断して約60秒経過した場合。
●測定途中で、本体から降りた場合。
● 0.0kg kg表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合。
●測定終了後、何も操作せずに約40秒経過した場合。

次のような場合 正常な測定が できません。	●測定中、動いた場合 ●靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合 ●かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合 ●食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合 ●体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱） ●多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後） ●ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合 ●足の内側（内もも）が付いている場合 （※乾いたタオルなどをはさんで測定してください） ●正しく電極部に触れていない場合

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 個人データを仮登録する

表示が消えていることを確認して、

▲（ゲスト）を押す（♪ピッ）

年齢登録画面を表示



（例）「37才」を登録する場合

① ▼ または、 ▲ を押して、
「年齢（37）」を表示させ、



② 設定 を押して、決定（♪ピッ）

表示する手順に従って、個人データを仮登録する

詳しくは、『はかる前に（個人データの登録）』（☞ 15ページ）をご参照ください。

2 必ず 0.0 kg が出てから 素足で、かかと側電極板のガイドに かかとを合わせてのる



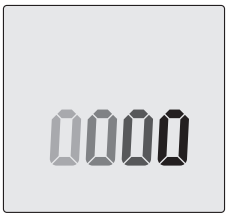
靴下やストッキングを脱いでのってください。

①はじめに、体重が表示され、

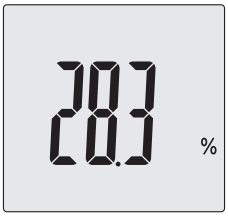


②「体脂肪率測定中」の表示が 0000 で表される
（0000 表示が順次消えていきます）

※表示部に「体脂肪率」が表示されるまで、直立したままなるべく動かないでください。



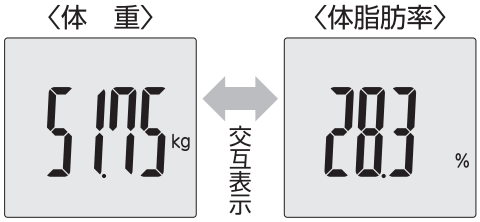
③「体脂肪率」が表示される
（♪ピッピッ）



3 体脂肪率を表示したら、本体から降りる

「体重」と「体脂肪率」を交互表示した後、自動的に電源が切れます。

※判定基準については ☞ 50～54ページをご参照ください。



4 専用キーを押す

※詳しくは『専用キーの使いかた』（☞ 30ページ）をご参照ください。

お知らせ

■ゲストモードでは、以下の内容は使用できません。

⇨①女性ダイエットモード（DIET を押しても表示されません）

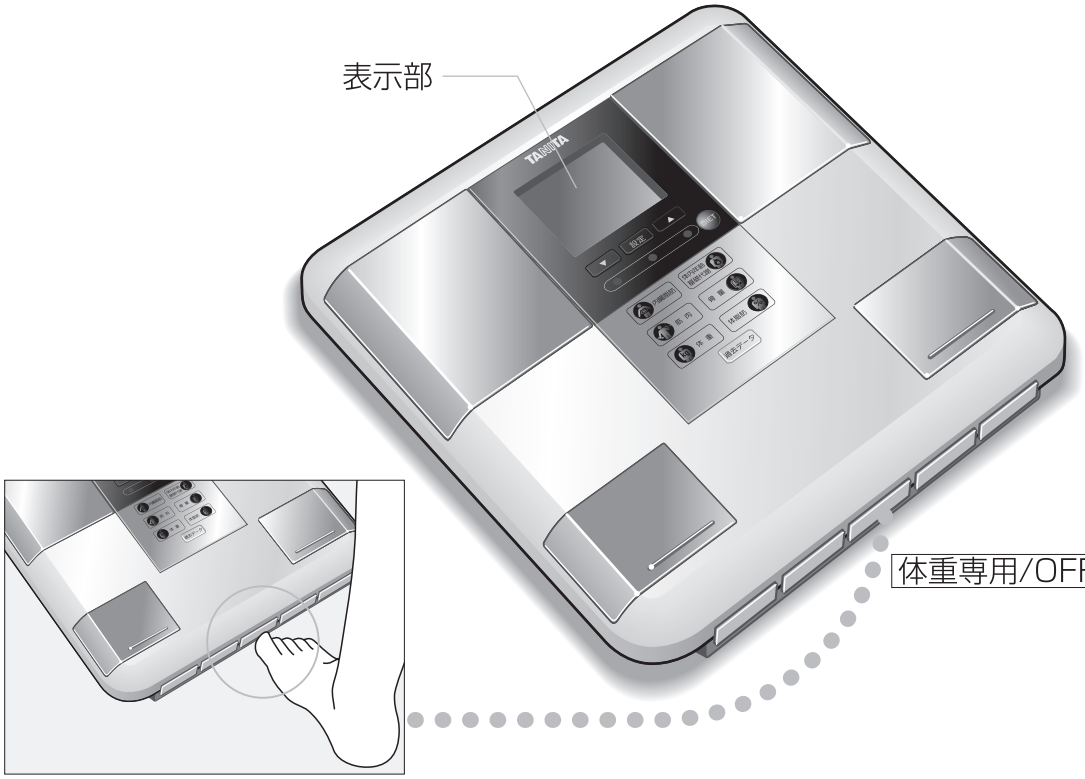
⇨②過去データ表示（過去データ を押しても表示されません）

■ゲストモードでは、「体重増加のお知らせ機能」は働きません。

以上でゲストモードは終了です。

体重のみのはかりかた

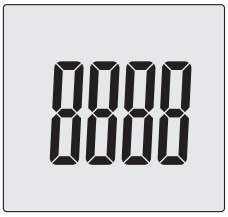
本機は、体重測定だけを行うこともできます。この場合、個人データを登録せずにご利用いただけます。



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

体重専用/OFFキーを押し、（♪ピッ）

8888 表示後、0.0kg の表示になったら（♪ピッ）



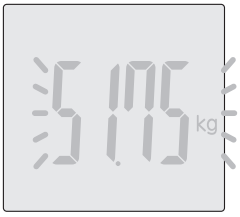
本体にのる ……►



体重が表示されます（♪ピッ）

表示を確認したら本体から降りてください。
自動的に電源が切れます。

※体重専用/OFFキーで強制的に電源を切ることができます。



以上で体重のみのはかりかたは終了です。

女性ホルモンによる心とからだのリズム

女性の心とからだはとても微妙なバランスで保たれています。女性ホルモンのリズムやからだ・心の症状を参考に、健康的なダイエット、自分をいたわった自己管理をおすすめします。

女性にはダイエットの効果が出やすい時期とそうでない時期があります

●女性にはホルモンのバランスによって、エクササイズやダイエットに適した時期と、そうでない時期があります。
たとえば、月経期の後半から排卵前期までは、ダイエットの効果が出やすい時期です。この時期はエストロゲン（卵胞ホルモン）の分泌量が増し、体力、気力ともに充実し、活動的になれるため、エクササイズやダイエットに適しています。
また、排卵を境にプロゲステロン（黄体ホルモン）の分泌量が大きく変動すると、精神的にイライラしたり、からだがむくんだりして、心身ともに不安定になる傾向がみられます。この時期は体内に水分などをためようとする働きが起こり、ダイエットの効果が出づらくなります。こんなときは無理なダイエットや過激な運動は禁物、リラックスを心がけたいものです。

なぜ女性はからだのリズムを大切にしなくてはいけないの？

●ホルモンのリズムを無視して無理なダイエットなどをすると、逆に「やせすぎになる」という問題もあります。最近の若い女性はダイエットや偏食などにより「やせすぎ」傾向に。この結果、女性ホルモンの機能が低下し骨量の減少、月経周期の乱れ、おくれ、停止などの影響が出て、妊娠・出産という大切な女性の機能が働かなくなる場合も出てきます。心と体のリズムを考え、からだに負担をかけないように心がけ、健康で女性らしいからだを保つことが大切です。



ダイエットチャンス期とは？

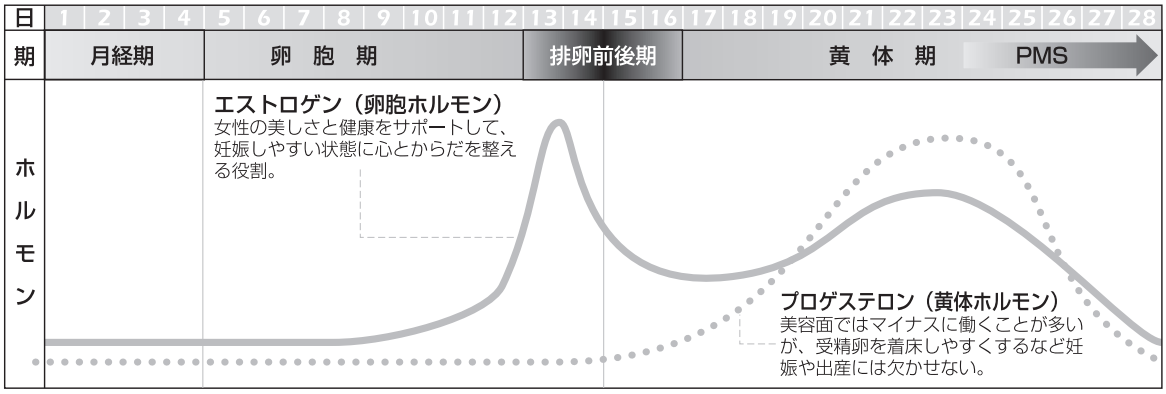
●精神的にも身体的にも好調な期間。エストロゲンの分泌が上昇して美しさが増す時期です。気持ちも前向きで頑張りがきくのでエクササイズやダイエットを始めるなら、この時期がいいというところから“ダイエットチャンス期”としています。

リラックスおすすめ期とは？

●精神的にも身体的にも不安定な期間。エストロゲンは減少してプロゲステロンの分泌が上昇します。イライラしたり憂鬱だったり、特にダイエットをしなくても、ストレスを感じるときなので、なるべくリラックスを心掛けていただきたいことから“リラックスおすすめ期”としています。無理なダイエットは女性のからだの大きな負担になります。



(月経周期が28日の場合)



	月経期	ダイエットチャンス期	チェンジ期	リラックスおすすめ期
	からだ全体が敏感	前半は心もからだも絶好調！ 後半は下降気味…	心もからだも不安定…	
からだ	●下痢または便秘 ●月経痛 ●貧血気味 ●手足の冷え ●眠気	●からだが軽く感じられて、活動的になれる。 ●むくみがとれてスッキリしてくる。 ●排卵後は体調が下降気味。	●疲れ ●手足の冷え ●下腹痛 ●眠気 ●乳房の痛み、張り ●食物の嗜好が変化 ●肩こり ●下痢または便秘 ●下腹部の張り ●暴飲暴食しがち ●むくみ	
心	●イライラ ●後半からは気持ちも安定	●気持ちが安定してくるので、集中力アップ。 ●ダイエットも、がんばりがきくのでやりがいを実感。	●イライラ ●憂鬱になりやすい ●集中力が低下 ●甘いものが欲しくなる ●涙もろくなりがち	
美容	●肌が敏感 ●肌の乾燥	●肌や髪にうるおいを実感。 ●肌のくすみがとれて、顔色がよい。 ●後半になるにつれて、皮脂分泌物活発化。シミにも注意！	●肌の乾燥 ●ニキビができやすい ●化粧ノリが悪くなりやすい ●脂っぽくなる ●シミが濃くなりやすい	
対処法	いつもより早めに休んで、ゆっくりしよう。からだも冷やさないように!	ダイエットお勧めの時期。 エクササイズはこの時期にがんばりましょう。	自分にとって気持ちいいこと、好きなことをして、なるべく休養を取るように心掛けて。 無理なダイエットは禁物。	

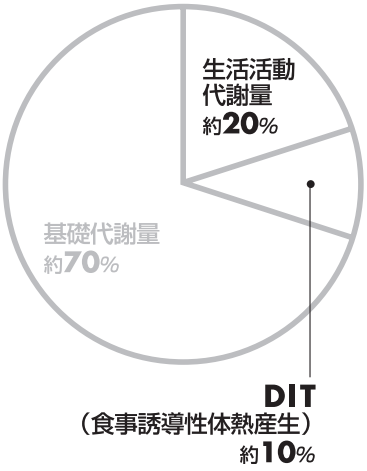
※これらは一般的な体調の変化で、個人差があります。必ず全ての方におこるとは限りません。

基礎代謝とは？

基礎代謝とは、『生きていくために最低限必要なエネルギー』のことです。

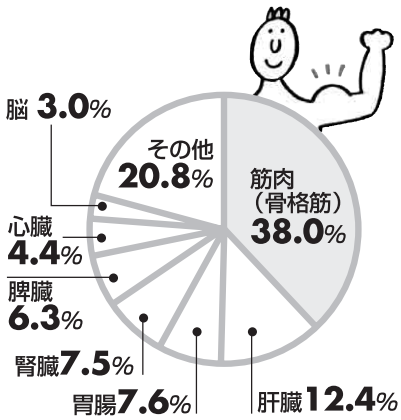
●「基礎代謝（BM＝basal metabolism）」とは、さまざまな生命活動（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つetc.）のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静である時に、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。
1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量（日常の家事などを含む活動）とDIT（**食事誘導性体熱産生**=咀しゃくや消化、吸収、代謝など食事にともなうエネルギー消費）を足したものになります。通常、1日の総消費エネルギーのうち、基礎代謝量は約70パーセントを占め、運動（家事などを含む日常の活動）をした場合などは基礎代謝量に生活活動代謝量が加わることになります。

1日の総消費エネルギー量の内訳
参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より



基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

●基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが、脂肪を除いた体組織中、約40%を占めている骨格筋です。基礎代謝はその人の筋肉の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。
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。



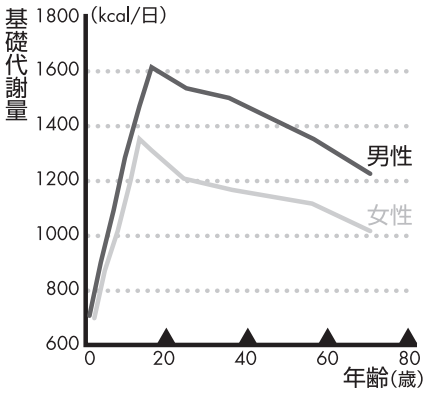
基礎代謝が使われる体の部位
参考／栄養学ハンドブック（技報堂）より

基礎代謝が高い 燃えやすいタイプ	基礎代謝が低い 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
	
60kg	60kg

必要なとき

基礎代謝は、年齢や性別によって異なります。

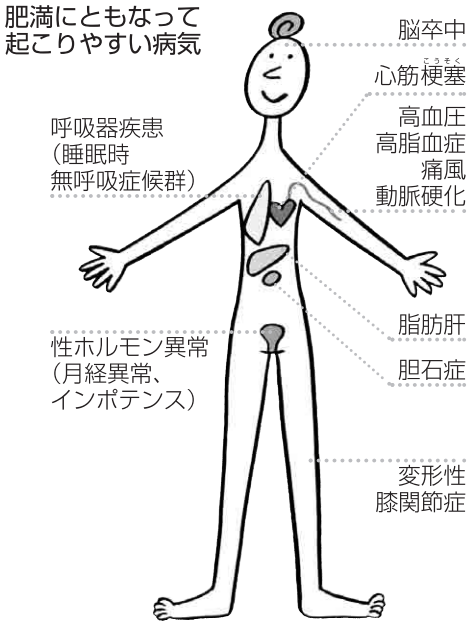
●基礎代謝は生後、成長するにつれて高くなり、16〜18才前後をピークにその後は徐々に減っていき、一般に40才を過ぎると急激な下降線をたどります。これは加齢によって筋肉が衰えて減少してしまうことからです。また、女性は男性より基礎代謝が低い傾向にあります。女性は妊娠・出産という大切な役目があるため、男性よりも多くの体脂肪を蓄えており、筋肉の量が少ないことが原因です。



基礎代謝量（平均値）の年齢変化
参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

基礎代謝が低いと肥満になりやすく、生活習慣病を誘発する原因になります。

●基礎代謝が低いと脂肪が蓄積しやすく、肥満の原因になります。肥満の中でもとくに内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の人は高血圧や糖尿病など、さまざまな生活習慣病が起こりやすくなります。生活習慣病は相互に複雑な関係を持ちながら進展しますから、普段から予防が必要です。



基礎代謝判定／体内年齢

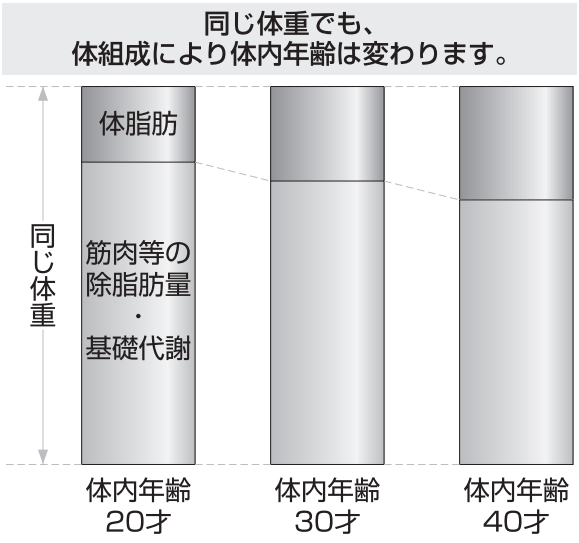
注）17才以下の方は表示されません。

■基礎代謝判定について

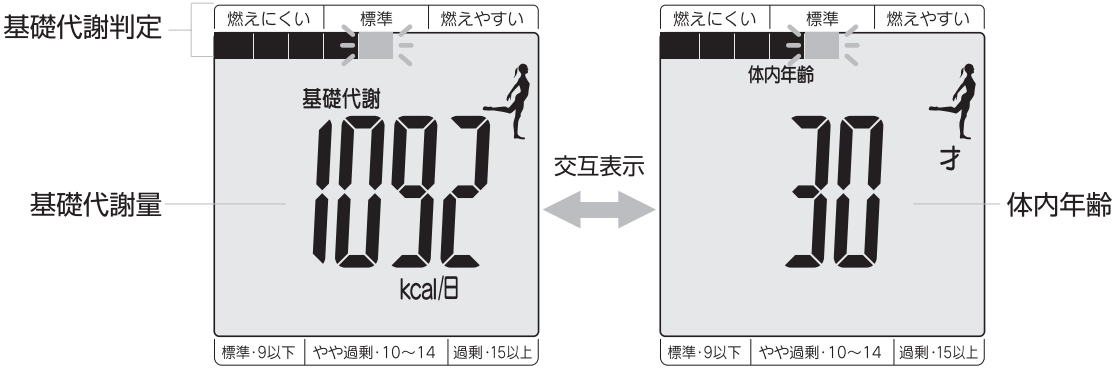
基礎代謝は、個人の身体的条件（太っている、痩せている、筋肉質等）、年齢、性別等によって異なります。

■体内年齢について

基礎代謝の年齢傾向と、タニタ独自の研究により導き出した体組成の年齢傾向から測定された結果がどの年齢に近いかを表現したものです。
筋肉量が多く基礎代謝量が高くなる程、体内年齢は若くなります。



■画面のみかた



インナースキャンでは、基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいてあなたの基礎代謝を「燃えにくい―標準―燃えやすい」で表示します。基礎代謝を比較したり判定したりするには「体重1kgあたりの基礎代謝量（kcal）」の値を使います。あなたの体重1kgあたりで燃える基礎代謝量を、あなたの年代の平均的な値と比較して燃えやすい体なのか燃えにくい体なのかを判定しているのです。

基礎代謝の判定は、公衆衛生審議会で審議され厚生労働省に答申された「第六次改定日本人の栄養所要量」に記載されている「性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量」に基づいて、さらに細かく年齢ごとに基準を細分化して判定を行っています。その人の年齢の「基礎代謝基準値（kcal/kg/日）」（その年代の平均的な値）と比較して、多いか少ないかを判定します。

必要なとき

内臓脂肪レベル判定

注）17才以下の方は表示されません。

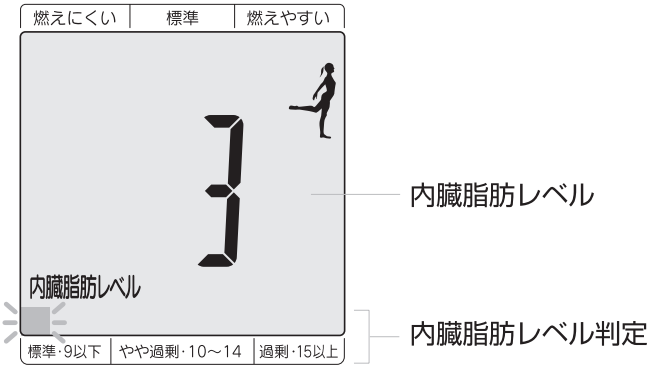
■内臓脂肪レベルの判定基準

内臓脂肪レベル（判定）を上手に使うには、内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉え、健康管理にお役立てください。

	標　準	やや過剰	過　剰
レベル	9 以下	10 ～ 14	15 以上
判定の捉えかた	今のところ心配ありません。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。	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

※医学的には、腹部X線-CT画像による実測値で100cm²を越えていると生活習慣病を引き起こす可能性が高いと言われています。本機では、10レベルがおよそ内臓脂肪面積の100cm²に相当します。

■画面のみかた



本機で測定した内臓脂肪レベルについて

- 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。
- 医学的診断については、医師にご相談ください。

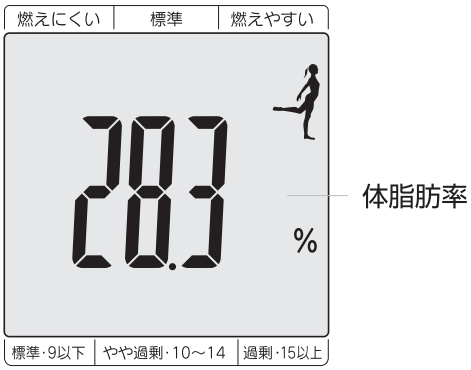
体脂肪率判定

注）体脂肪率は7才からはかれますが、17才以下の方は判定できません。

■体脂肪率とは

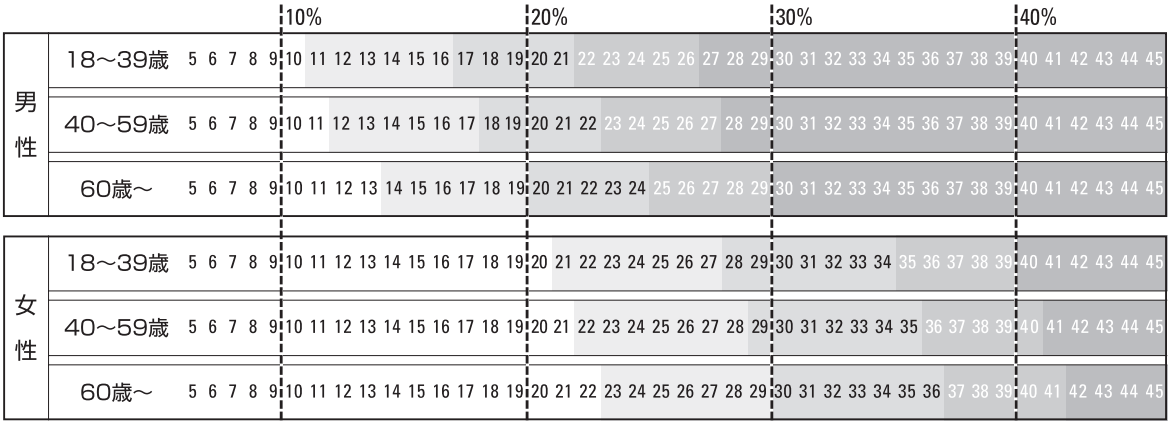
本当の「肥満」は体重ではなく体脂肪率で判断します。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけではなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。体脂肪率の判定は下記をご参照ください。

■画面のみかた



■体脂肪率判定表

本機は体の部位別に体組成がわかるDXA法（二重X線吸収法）をもとにデータ分析を行い、それを基準に体脂肪率を推定しております。
DXA法（二重X線吸収法）はこれまでの水中体重秤量法とくらべて、**データ計測時の不安定要素が少なく、体の組成を細かく分析できるという特徴があります。**そのため肥満の判定についてもDXA法による測定データに合わせて新しく判定表を作成しました。
17才以下の方、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。



やせ　ー標準　＋標準　軽肥満　肥満

※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成しました。

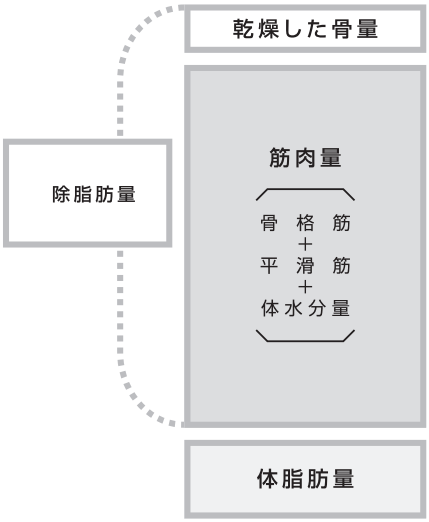
必要なとき

筋肉量／体型判定

注）17才以下の方は
表示されません。

■ 筋肉とは

姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。
筋肉には体温を保ったり、体を動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。
本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。



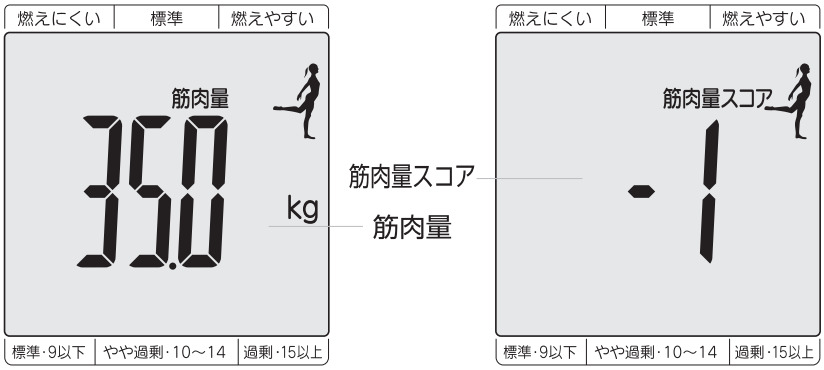
■「筋肉量スコア」の判定基準

筋肉量が減るとエネルギー消費が減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、様々な病気の原因にもなります。
筋肉量スコアは全部で9段階あります。スコアは身長に対してどのくらいの筋肉量があるか計算し区分したものです。値が大きいほど身長に対する筋肉量が多いことを示します。

※筋肉量スコアの値は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

少なめ			平均的			多め		
−4	−3	−2	−1	0	+1	+2	+3	+4

■ 画面のみかた



■ 体型判定

体脂肪率と筋肉量を考慮した体型判定が行えます。

＜体脂肪率と筋肉量による体型判定＞



※身長に対してどのくらいの筋肉量があるか計算し区分したものです。

必要なとき

推定骨量

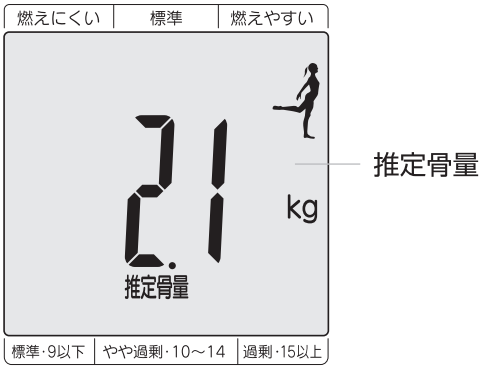
注）17才以下の方は
表示されません。

■骨量とは

骨全体に含まれるミネラルの量、すなわちカルシウムの量を意味します。正しくは「骨塩量」といいますが、タニタでは親しみやすいように一般的に用いられている「骨量」と言う表示をしています。

骨はなにも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。そして体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。

■画面のみかた



■推定骨量のめやす

最も骨量が多いといわれている20－40歳での推定骨量を体重別に算出した結果です。
（タニタ体重科学研究所調べ）

男　　性	体　　重		
推定骨量平均値（kg）	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上
	2.5	2.9	3.2

女　　性	体　　重		
推定骨量平均値（kg）	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
	1.8	2.2	2.5

※下記の方は正しい値が出ない可能性がありますので、あくまでも参考値としてみてください。
- ●骨密度の低い骨粗鬆症患者
- ●高齢者、更年期もしくは閉経した女性
- ●性ホルモンの投与をうけている方
- ●妊娠中、授乳中の女性
- ●成長期の子供

※「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」は骨の固さ、強さ、骨折の危険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先生へご相談されることをお勧めします。

故障かな？

「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	ご確認ください	参照ページ
個人キーを押しても、何も表示しない	●乾電池が、外れていませんか？ ●乾電池が、消耗していませんか？ ●乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？	8
Lo を表示する	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。	8
表示部の文字などを表示した後、すぐ消える	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。 （乾電池の残量によっては Lo を表示しない場合があります）	8
測定後に Err% を表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●体脂肪率が測定範囲を越えています（この場合は、測定不可）	15 25 裏表紙
筋肉量・骨量キーを押したとき測定後に Err kg を表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●筋肉量・推定骨量が測定範囲を越えています（この場合は、測定不可）	15 25 裏表紙
基礎代謝キーを押したとき測定後に Err kcal/日 を表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●基礎代謝量が測定範囲を越えています。 （この場合は、測定不可）	15 25 裏表紙
内臓脂肪キーを押したとき測定後に Err レベル を表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●内臓脂肪レベルが測定範囲を越えています。 （この場合は、測定不可）	15 25 裏表紙
測定中に Err や ---- を表示する	●靴下などを履いたまま、測定していませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか？ ●測定中に動いていませんか？	25
体組成計から降りた後、Err や ---- のまますぐに消えない	●30秒で自動的に電源が切れます。 ●それでも消えない時は、乾電池を入れ直してください。	25 8
測定中に、OL を表示する	●最大計量（ひょう量）150kgを越えています。 （この場合は、測定不可）	裏表紙
測定中に「－○．○kg」と表示する	●0.00 kg が、表示する前にのっていませんか？	25 42
測定中に、-OL を表示する	●0.00 kg が、表示する前にのっていませんか？	25 42

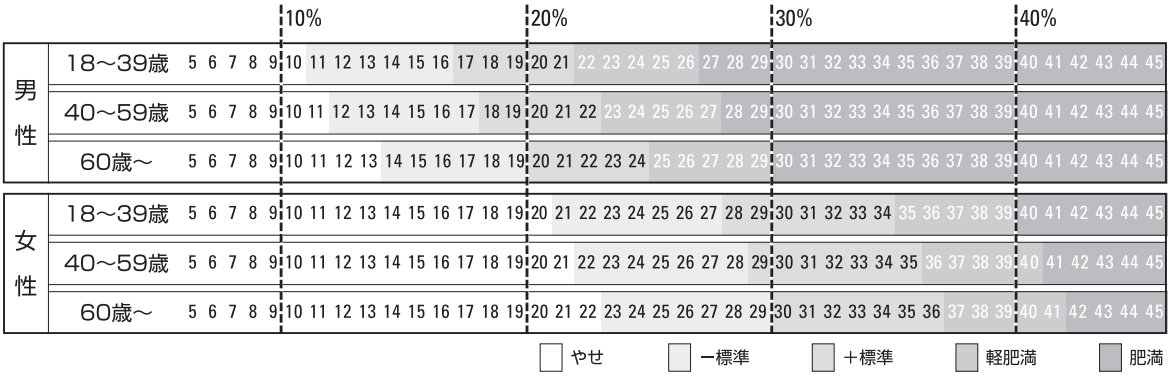
必要なとき

症　状	ご確認ください	
測定途中に、電源が切れる	●測定中に動いていませんか？ ●0.00kgが、表示する前にのっていませんか？ ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？	25 42 5
個人キーを押すと、地域・カレンダー設定画面になる	●地域・カレンダーが設定されていません。 ●地域・カレンダー設定後、乾電池は消耗するまで抜かないようにしてください。	10
専用キーを押しても値が表示されない	●専用キーの使い方をご確認ください。 ●17才以下の方は、体重・体脂肪率以外、表示しません。	30
過去データキーを押しても何も表示しない	●過去に測定していない場合は表示されません。 ●ゲストモードでは使用できません。	36 44
測定後に、体脂肪率5%を表示する	●5%以下の体脂肪率は、測定できません。（5%と表示されます）	裏表紙
女性ダイエットモードを設定しているのにランプがつかない	●月経期ではありませんか？ ●月経開始日を入力していますか？	28 32 34
DIETキーを押しても何も表示しない	●男性、17才以下、女性ダイエットモードを設定していない方はDIETキーを押しても表示されません。 ●ゲストモードでは使用できません。	32 44
個人キーを押したとき年齢が正しく表示されない	●日付・時刻の設定が間違っていませんか？ ●個人キーの生年月日が間違っていませんか？	10 15
個人キーを押したとき「年齢／Err」を表示する		
個人キーを押したとき「周期／Err／」を表示する	●日付・時刻の設定が間違っていませんか？ ●個人キーの月経開始日が間違っていませんか？	10 15

判定表一覧

注）体脂肪率以外の項目について、
17才以下の方は表示されません。

＜体脂肪率判定表＞



※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成しました。

＜内臓脂肪レベルの判定基準＞

	レベル	判定の捉えかた
標　準	9以下	今のところ心配ありません。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。
やや過剰	10～14	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。
過　剰	15以上	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

＜「推定骨量」のめやす＞

男　性	体　重		
推定骨量平均値（kg）	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上
	2.5	2.9	3.2

女　性	体　重		
推定骨量平均値（kg）	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
	1.8	2.2	2.5

＜体脂肪率と筋肉量による体型判定＞



※身長に対してどのくらいの筋肉量があるか計算し区分したものです。

必要なとき

健康管理シート

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。

名前：　　今月の目標：　　測定時間：　　時　　分頃

月／日	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	今月の反省
・体重（kg）																																
・体脂肪率（%）																																来月の目標
・内臓脂肪（レベル） ・基礎代謝量（kcal／日） ・筋肉量（kg） ・推定骨量（kg） ※																																
体調																																
メモ																																
月／日	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	

◆体調　○：よい　△：ふつう　×：わるい　※記入したい項目を選んでください。

仕　様

型　式	BC-300 ／ 301		女性ダイエットモード		対象年齢18才以上～閉経まで
最大計量（ひょう量）	150kg		設定項目（登録）	地域	1～5
最小表示（目量）	～100kg迄 50g 100～150kg迄 100g			日時	年／月／日／時／分
体脂肪率計測	0.1%単位（5.0%～75.0%）			個人番号	1～4
筋　肉　量	100g単位	対象年齢18才以上～99才以下の男女		年齢	7～99才（生年月日で登録）
筋肉量スコア	−4～4スコア			性別	女性／男性／女性アスリート／男性アスリート
内臓脂肪レベル	1～59 レベル（バー判定付き）			身長	100～220cm（1cm単位）
基礎代謝量	0～9999kcal／日（バー判定付き）			月経開始日	今日～99日前
体内年齢	1才単位		電　源		DC6V　単3乾電池（R6）×4本
推定骨量	100g単位		時計精度		平均月差　±1分以内（常温）
過去データ	前回値、1・2週間前、1～6ヶ月前		消費電流		最大60mA
			本体寸法		D314×W321×H29.5mm
			質　量		約2.6kg（乾電池含）

■体重精度の保証範囲

●本機は、計量法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。

100kgまではかる場合	±100g
100kgをこえ150kgまではかる場合	±200g

●本機は、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。

アフターサービスについて

1、保証書について

保証書は、同封していますので、必ず「販売店名、購入日」等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、お買い上げより1年間です。

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上、保証書を添えて本機をお送りください。お客様の個人情報につきましては、弊社個人情報保護方針に基づき正確かつ安全に取扱います。

●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。

info: ベストウェイト健康講座 www.best-weight.ne.jp

株式会社 タニタ

本社・東京営業所	〒174−8630 東京都板橋区前野町1−14−2	☎03（3558）8111（代表）
大阪営業所	〒577−0013 東大阪市長田中1−3−15	☎06（6784）2811（代表）
名古屋営業所	〒460−0002 名古屋市中区丸の内2−19−20	☎052（201）6391（代表）
福岡営業所	〒816−0082 福岡市博多区麦野4−2−6	☎092（575）5761（代表）
仙台営業所	〒983−0852 仙台市宮城野区榴岡1−6−8	☎022（299）7161（代表）
札幌営業所	〒007−0834 札幌市東区北34条東22−1−35	☎011（786）5611（代表）

ホームページアドレス http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先　フリーダイヤル 0120-133821

受付時間／9：00～18：00（土・日・祝祭日は除く）

お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

正 家庭用
経済省令適合マーク

総合検査印
総合検査

BC3007801