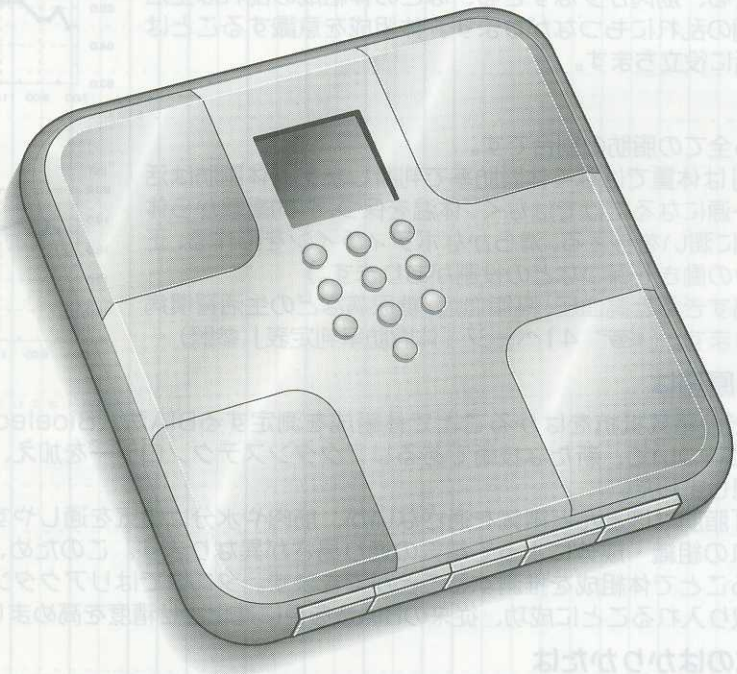
TANITA®

IRONMAN™

体組成計

取扱説明書

BC-304



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。

Ironman ,Ironman Triathlon and M-dot are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission.

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、体内年齢が同時にわかる
- 6才から体脂肪率による体脂肪率判定表示可能
- 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。（☞ 41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。このため、電気抵抗をBIA法によってはかることで体組成を推測することができます。タニタでは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は従来のBIA法よりも安定した測定が行えることが特徴です。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
操作ボタン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（初期設定）……10
初期設定のやり直し ……15
はかる前に（個人データの登録）……16
登録内容を訂正（変更）する ……21
測定開始時に身長のみ変更する ……23
はかりかた（登録している方）……24
専用ボタンの使いかた ……28
過去データボタンの使いかた ……30
登録していない方のはかりかた（ゲストモード）……36
体重のみのはかりかた ……39

必要なとき! ご覧ください

体脂肪率 ……40
筋肉量 ……42
推定骨量 ……44
基礎代謝とは？ ……46
基礎代謝量／体内年齢 ……48
内臓脂肪レベル ……49
故障かな!? ……50
判定表一覧 ……52
健康管理シート ……54
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可能性のある」内容を表示しています。
⚠注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を表示しています。

禁止	してはいけない「禁止」内容を示しています。
必ず守る	「必ず守っていただく」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

禁止



本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

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

禁止



転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。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可能性があります。

■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

■表示部や操作部の上にのらない
破損してケガをする可能性があります。

■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。）

■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。

■隙間や穴に指を入れない
けがをする可能性があります。

■乳幼児には、絶対に持ち運びさせない
落として、けがをする可能性があります。

■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、床等を汚損する可能性があります。（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

必ず守る



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

必ず守る



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

必ず守る



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

必ず守る



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可能性があります。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可能性があります。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可能性があります。

■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
- ●体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- ●妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人

※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。

■表示保護シールは、はがしてご使用ください。

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



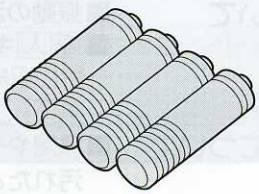
付属品の確認を



□取扱説明書（本書）　□保証書



□ 乾電池
〈単3形（R6）：4本〉



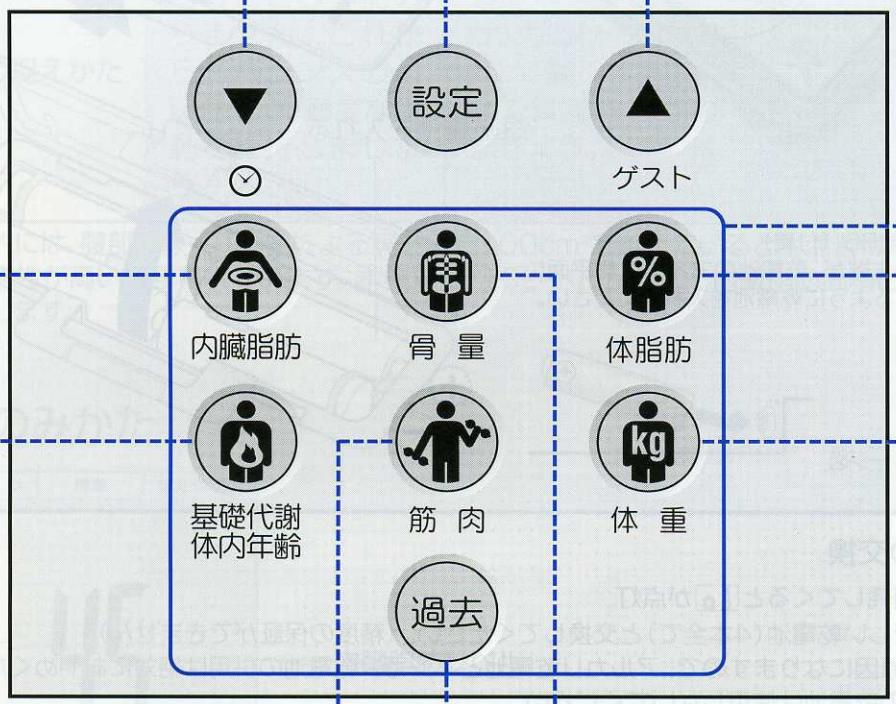
操作ボタンのなまえとはたらき

操作部

設定ボタン
登録を始めるときや、項目を決定するときに使用します。

▼ボタン（時計表示）
時計表示、カレンダーの設定、登録内容を選ぶとき、または過去データを見るときに使用します。

▲ボタン（ゲスト）
登録内容を選ぶとき、ゲストモードを使用をするとき、または過去データを見るときに使用します。



ボタン
筋肉量を表示させるときに使用します。

ボタン
推定骨量を表示させるときに使用します。

ボタン
基礎代謝量・体内年齢を表示させるときに使用します。

ボタン
体重を表示させるときに使用します。

ボタン
内臓脂肪レベルを表示させるときに使用します。

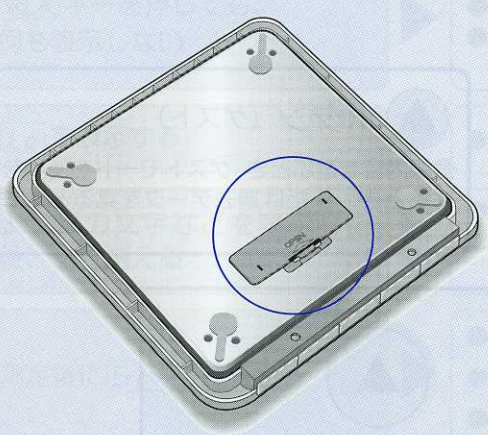
過去データボタン
各項目の今回と過去のデータを切り替えるときに使用します。

ボタン
体脂肪率を表示させるときに使用します。

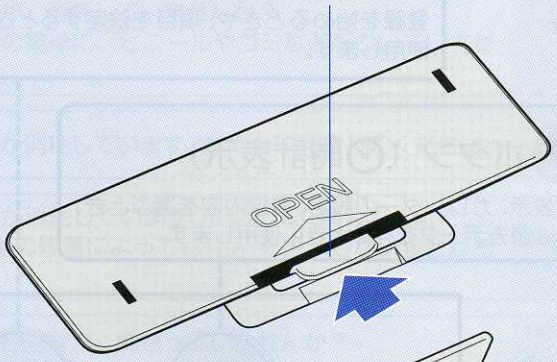
準　備（乾電池の入れかた/正しい設置のしかた）

乾電池の入れかた

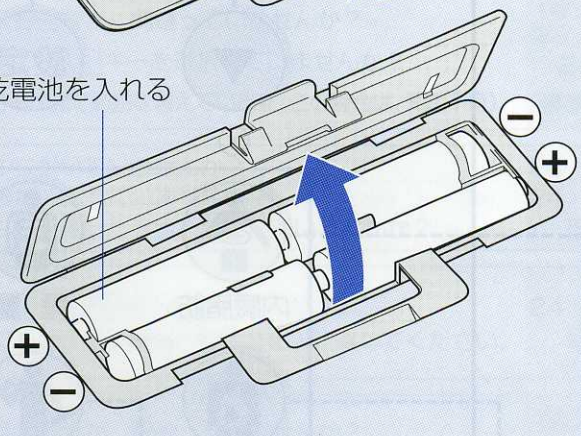
①本機を裏返しにし、



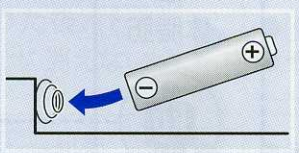
②バッテリーカバーの爪を押し上げて開け、



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・アスリート／身長）・過去データは
乾電池を外しても、内容は消えません。

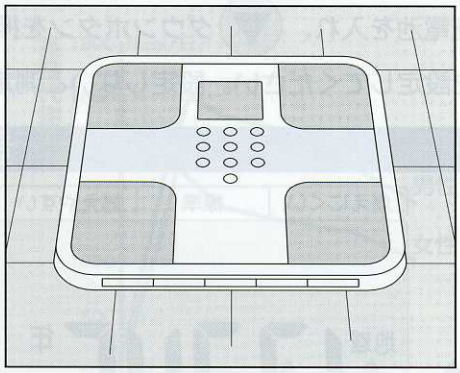
●交換時に表示したら
乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありますので、本機を床上に置き、体重専用/OFF キーを押してください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。
※乾電池交換後は、カレンダーの設定をしてください（☞ 15ページ）。

●古い乾電池の廃棄
古い乾電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

正しい設置のしかた

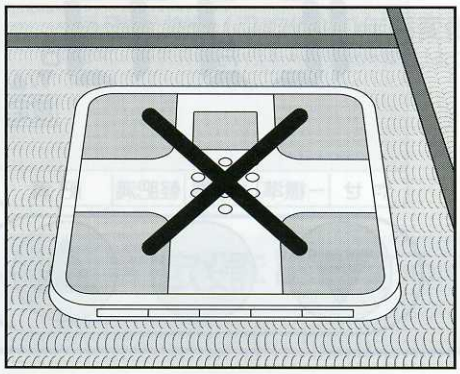
■硬く､平らな安定した所でご使用ください。

- ●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



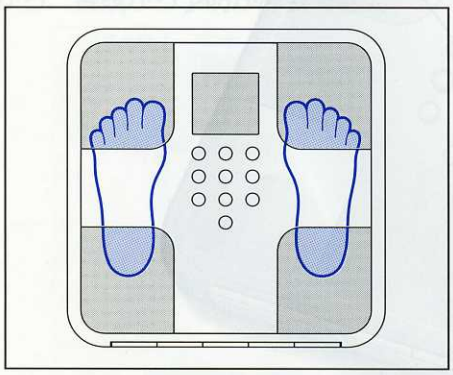
注　意

■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



正しいのりかた

■つま先側とかかと側の両電極に均等にまたがるようにおのりください。



〈子供の場合〉



〈大人の場合〉

はかる前に（初期設定）

はじめてお使いになる場合、地域・カレンダーの設定をしてください。

乾電池を入れ、▼ダウンボタン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



これから登録する項目と、操作できるボタンを表すマーク（決定マーク・選択マーク）が点滅します。

選択マーク　決定マーク

▼/▲ と 設定 が点滅している場合、

▼ または ▲ で選択し、

設定 で登録する。

※ ▼ または ▲ を押し続けると、数字が早送りされます。



お住まいの地域に合わせて、地域設定をしてください。

お知らせ

■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、お住まいの地域が変わりましたら、地域設定をやり直してください。(☞15ページ)

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まま、約60秒経過した場合。

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

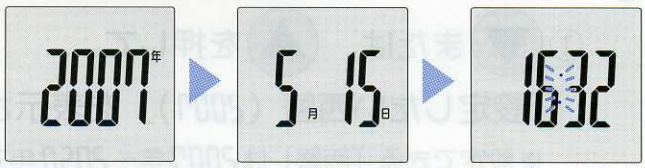
⇨体重専用/OFFキーを押してください。強制的に登録を中止します。

■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、

▼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、▼ダウンボタンを押す(♪ピッ)

※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。

※初めてお使いになる場合、

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。



はかる前に（初期設定　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 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）」を点滅させ、

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）2007年を設定する場合

① ▼ または、 ▲ を押して、

「設定したい西暦（2007）」を表示させ、

※設定できる「西暦」は2007年～2050年です。

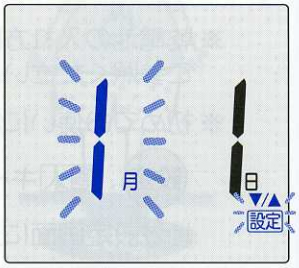
▼ または、 ▲ を押し続けると数字が早送りできます。2050を越えると2007に戻ります。





② 設定 を押して、決定 （♪ピッ）

次の設定項目「月」が点滅表示



使いかた

4 現在の「月日」を設定する

（例）5月15日を設定する場合

①▼または、▲を押して、
「設定したい月（ 5 ）」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



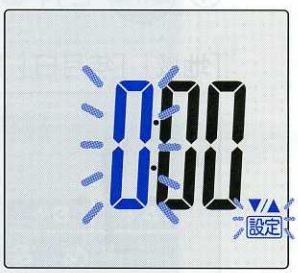
③▼または、▲を押して、
「設定したい日（ 15 ）」を表示させ、

※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



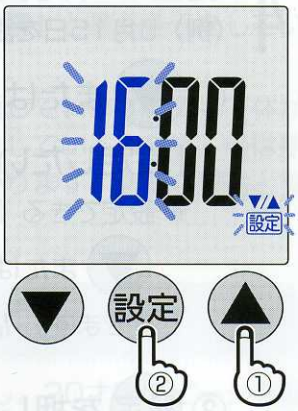
はかる前に（初期設定　つづき）

※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

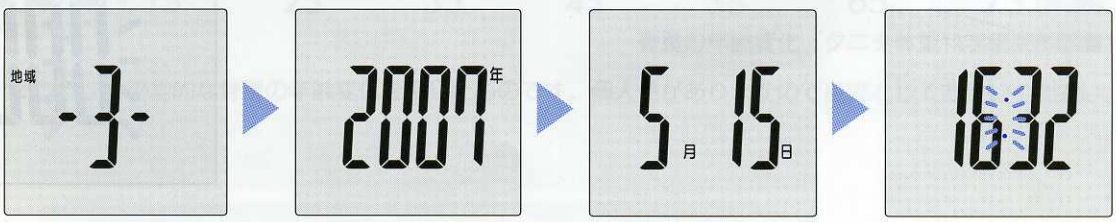
（例）32分を設定する場合

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



※カレンダー設定をやり直した場合、「年月日」「時間」のみ表示されます。

以上で初期設定は終了です。

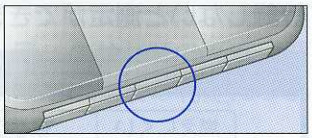
使いかた

初期設定のやり直し

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

地域設定の変更　引越し等によりお住まいの地域が変わったときは、地域設定をやり直してください。

表示が消えていることを確認して、
体重専用/OFFキーを3秒以上押す（♪ピッ）



「設定されている地域」が点滅表示



現在住んでいる「地域」の番号を設定する

（例）東北を除く本州、四国（地域3）に引越しした場合

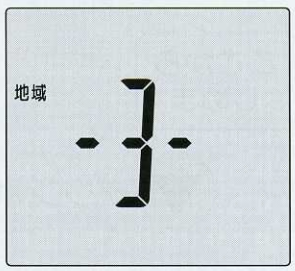
① ▼ または、▲ を押して、
「登録したい地域の番号（3）」を点滅させ、



② 設定 を押して、決定（♪ピッピッ）



登録内容が表示され、その後電源が切れる。



カレンダー設定の変更

表示が消えていることを確認して、
▼ ボタンを3秒以上押す（♪ピッ）



「年」が点滅表示

※乾電池を入れ替えた場合、▼、設定、▲、個人キー、
体重専用／OFFキーのいずれかを押すとカレンダー設定に入ります。

「初期設定 3〜5」の手順に従い、設定をやり直してください。（☞ 12ページ）

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）を登録します。
登録しないと測定ができません。

登録動作の基本



これから登録する項目と、操作できるボタンを表すマーク（決定マーク・選択マーク）が点滅します。

選択マーク　決定マーク

▼/▲ と 設定 が点滅している場合、

▼ または ▲ で選択し、

設定 で登録する。

※ ▼ 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まま、約60秒経過した場合。

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。

■ 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。

■ 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。

■ 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。

例：個人キー「2」に、「1970年5月8日」生まれ、「女性」、身長「158.5cm」を登録する場合

※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2007年の場合、1977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

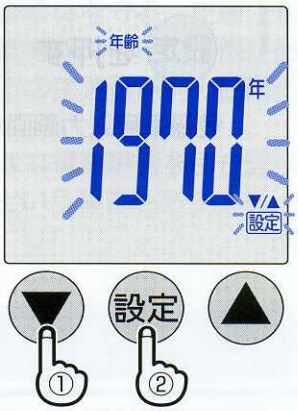
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

3 「生年月日」を登録する

（例）「1970年5月8日」を登録する場合

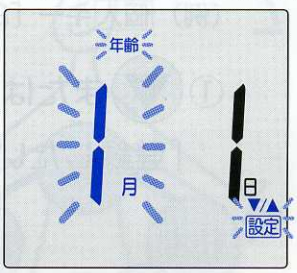
①▼または、▲を押して、
「生まれた年（1970）」を表示させ、

※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。



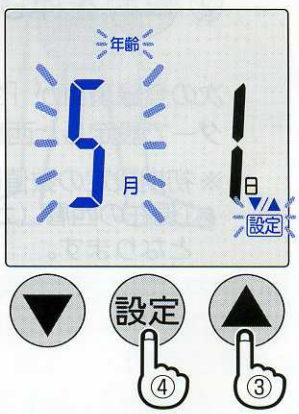
②設定を押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「生年月日（月）」が点滅表示



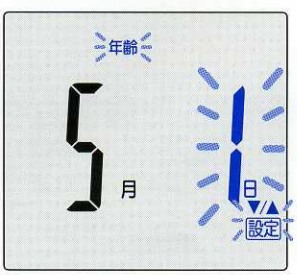
③▼または、▲を押して、
「生まれた月（5）」を表示させ、

※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。



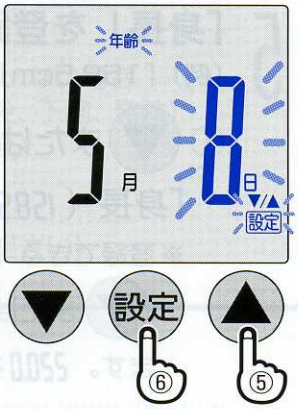
④設定を押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「生年月日（日）」が点滅表示



⑤ ▼ または、 ▲ を押して、
「生まれた日（8）」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。**「設定した月の末日」**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、

② 設定 を押して、決定 （♪ピッ）



お知らせ

■次の条件を満たしている方は、「女性アスリート／男性アスリート」を選択してください。
- 1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

■年齢17才以下の方はアスリートの選択はできません（登録できません）。

次の登録項目「身長」が点滅表示



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。

5 「身長」を登録する

（例）「158.5cm」を登録する場合

① ▼ または、▲ を押して、
「身長（158.5）」を合わせ、

※ 登録できる「身長」は 90.0 cm ～ 220.0 cm です。
▼ または、▲ を押し続けると数字が早送りできます。220.0 を越えると 90.0 に戻ります。



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



3回繰り返し表示

以上で個人データの登録は終了です。

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

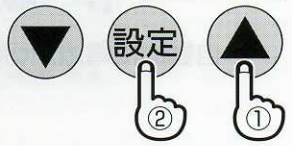


① ▼ または、▲ を押して、

「訂正(変更)したい番号（-2-）」を表示させ、



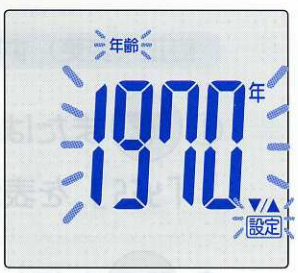
② 設定 を押して、決定 （♪ピッ）



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）』（☞ 16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。（☞ 22ページ）

■個人データの消去は

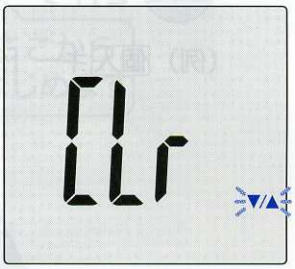
⇨ 個人データを全て消去することはできません。個人データは新たにデータを上書きすることで消えます。

登録内容を訂正(変更)する（つづき）

「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、「CLr」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。

3 登録内容を訂正（変更）した後、「CLr」を表示したら、



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。

変更した登録内容が3回くり返し表示された後、自動的に電源が切れる



以上で登録内容の訂正（変更）は終了です。

使いかた

測定開始時に身長のみ変更する

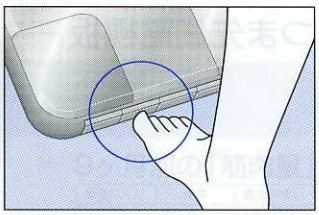
測定開始時に身長設定のみ変更することができます。

身長を正しく設定しないと、正確な測定ができません。

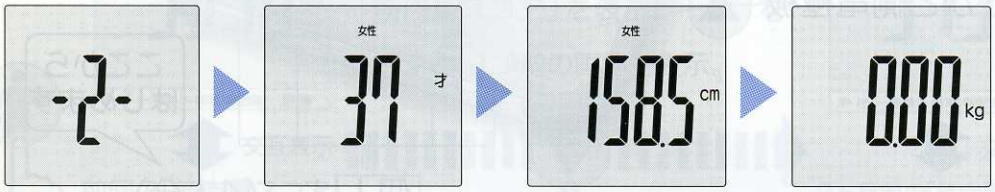
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 登録したあなたの個人キーを押す （♪ピッ）

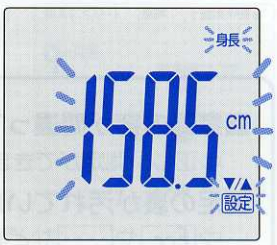
（例）「2」に登録した場合



2 体重測定する前に、設定を押す （♪ピッ）



現在登録されている「身長」が点滅表示

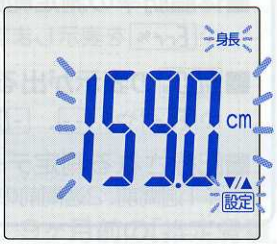


3 「身長」を変更する

（例）「159.0cm」に変更する場合

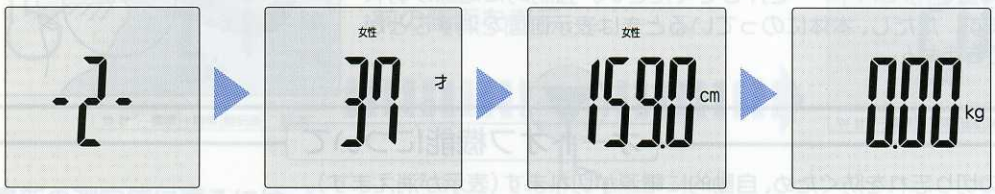
① ▼または、▲を押して、「身長（159.0）」を合わせ、

※登録できる「身長」は90.0 cm ～ 220.0 cm です。





② 設定を押して、決定 （♪ピッピッ）



以降は、『はかりかた（登録している方）』（☞ 24ページ）をご参照ください。

※測定開始時に身長のみ変更した場合、過去データは消えません。

はかりかた（登録している方）

☑個人データの登録（☞ 16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。

■ 000kg 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。

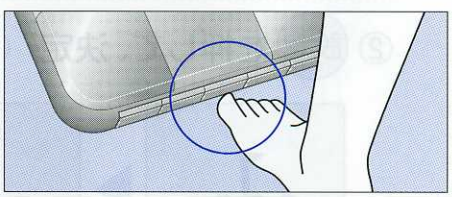
■記録される測定データは

⇨1週間前、2週間前のデータは日曜日～土曜日、1ヶ月～9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
- ● 0.00kg 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

- ●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

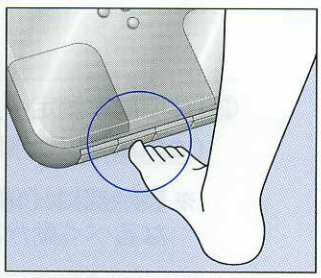
■「ゲストモード」を使用してください（☞36ページ）。

■「はかる前に（個人データの登録）」（☞16ページ）に従い、個人キー登録したあと測定してください。

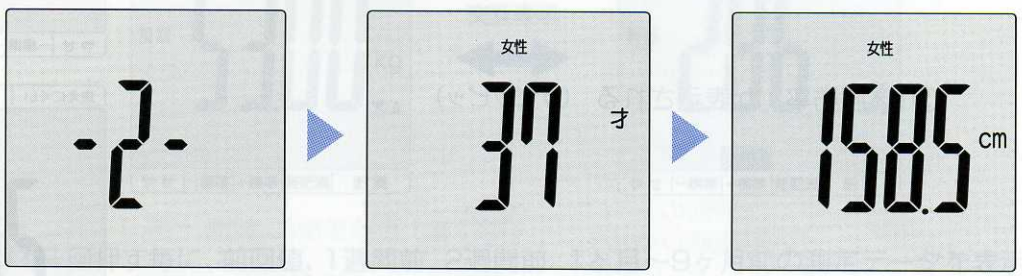
※登録済みの個人キーを使う場合も同じです（この場合、前の人の登録データは消去されます）。

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

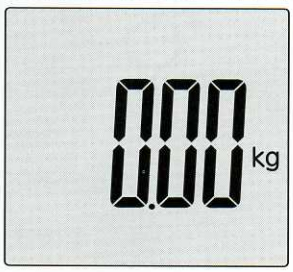


①ご自分の登録情報が表示され、



※登録内容を確認してください。
測定開始時に身長のみ変更することができます。（☞23ページ）

②000kgが表示される（♪ピッ）

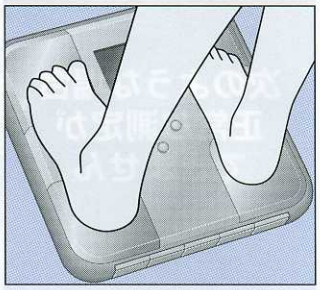


はかりかた（登録している方　つづき）

2 必ず 0.0kg が出てから 素足で、正しい位置にのる

（☞ 9ページ参照）

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、
（表示部下のバーが右に向かって点灯していきます。バーが全て点灯したら体重確定です）

※表示部下のバーが全て点灯するまで、直立したままなるべく動かないでください。

※5才以下の方は、体重のみしかはかれません。
本体から降りると、自動的に電源が切れます。



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。



※6才以上の方対象

お知らせ

■5才以下の方は、体脂肪率がはかれません。体重のみが表示されます。

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。

⇨以下の方はこの機能は働きません（本機能をOFFにすることはできません）。

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

以上で測定は終了です。

専用ボタンの使いかた

専用ボタンを使うと、「体重」「体脂肪率」「筋肉量／筋肉量スコア」「推定骨量」「内臓脂肪レベル」「基礎代謝量／体内年齢」を見ることができます。
※6才～17才の方は「体重」「体脂肪率」「筋肉量」「推定骨量」が表示されます。
※5才以下の方は、「体重」が表示されます。

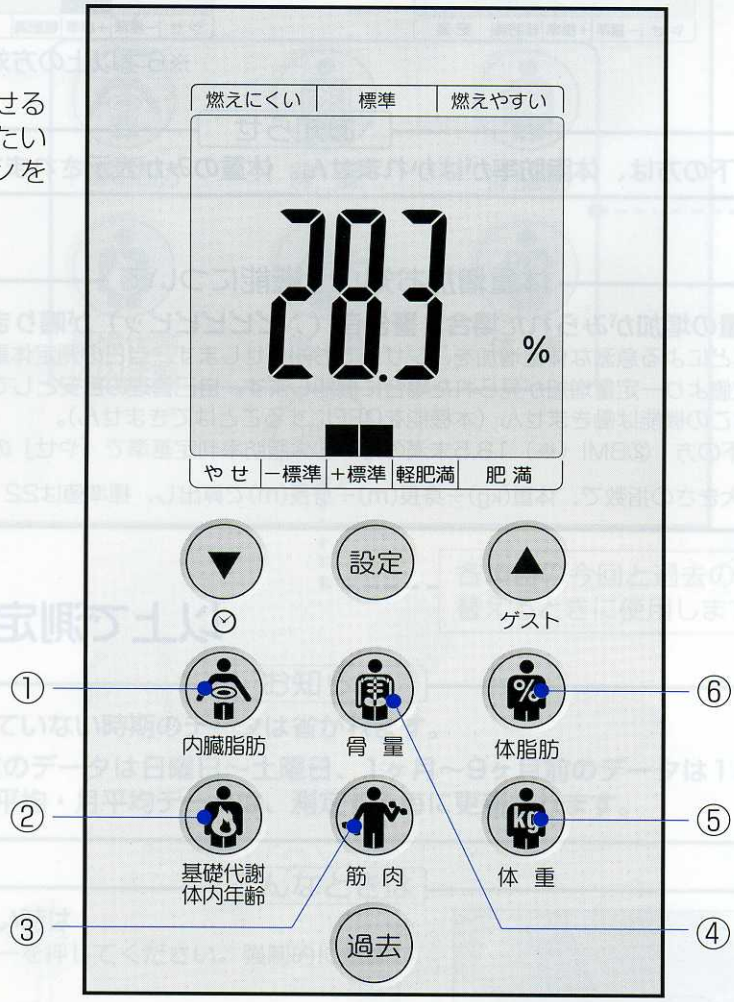
1 測定終了後、本体を降りてから表示したい内容の専用ボタンを押す（♪ピッ）

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。



専用ボタン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ボタンを押してください。



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☞40～49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）



（♪ピッ）



② 「基礎代謝量」と「体内年齢」が交互表示されます。（約40秒）



（♪ピッ）



交互表示



③ 「筋肉量」と「筋肉量スコア」が交互表示されます。（約40秒）



（♪ピッ）



交互表示



④ 「推定骨量」が表示されます。（約40秒）



（♪ピッ）



⑤ 「体重」が表示されます。（約40秒）



（♪ピッ）



⑥ 「体脂肪率」が表示されます。（約40秒）



（♪ピッ）



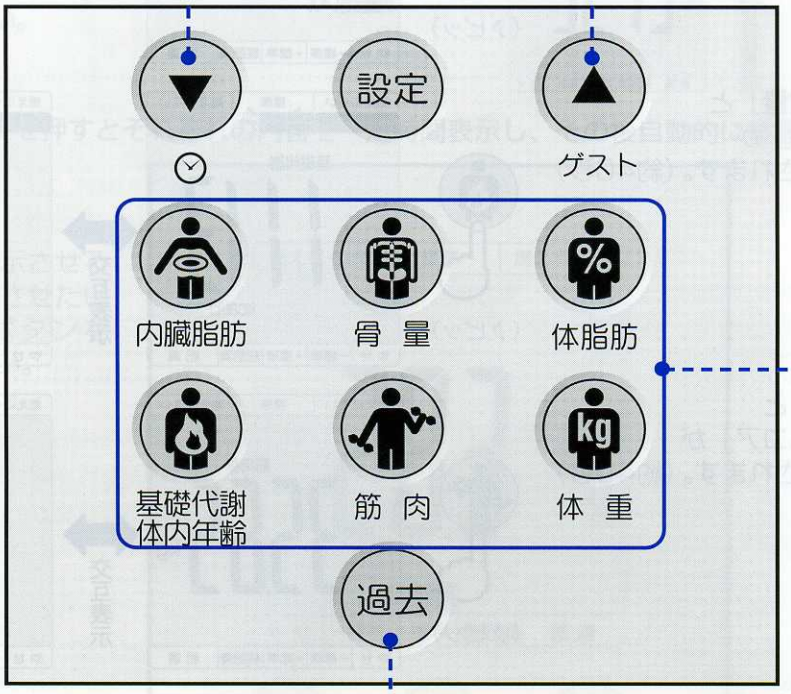
過去データボタンの使いかた

過去データボタンを使うと、各項目（「体重」「体脂肪率」「筋肉量／筋肉量スコア」「推定骨量」「内臓脂肪レベル」「基礎代謝量／体内年齢」）の前回値、1週間前、2週間前、1ヶ月～9ヶ月前の測定データを見ることができます。

※6才～17才の方は「体重」「体脂肪率」「筋肉量」「推定骨量」が表示されます。

※5才以下の方は、「体重」が表示されます。

過去を押して、各項目の過去データを確認するとき、前回値、1週間前、2週間前、1ヶ月～9ヶ月前の測定データのスクロールに使用します。



各項目の今回と過去のデータを切り替えるときに使用します。

お知らせ

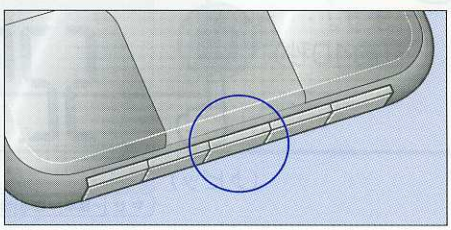
■測定値の記録されていない時期のデータは省かれます。

■1週間前、2週間前のデータは日曜日～土曜日、1ヶ月～9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。

〈体　重〉



交互表示

〈体脂肪率〉





前回の「体重」と「体脂肪率」の測定データを交互表示

〈前回の体重〉



交互表示

〈前回の体脂肪率〉



※▼を1回押す毎に、前回値、1週間前、2週間前、1ヶ月〜9ヶ月前の測定データを表示します。前に戻りたい場合は、▲を1回押す毎に、1つ前に戻ります。

過去を押すと、今回の測定画面に切り替わります。

過去データボタンの使いかた（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、それぞれの専用ボタンを押す（♪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。

（基礎代謝／体内年齢）ボタンを押す



前回の「基礎代謝」



▼を1回押す毎に、前回、1週、2週間前、1～9ヶ月前の「基礎代謝／体内年齢」を表示。▲を押すと、1つ前の画面を表示。

交互表示

前回の「体内年齢」





9ヶ月前の「基礎代謝」



交互表示

9ヶ月前の「体内年齢」



■最新の測定値に戻るには

⇨ 過去 を押すと、今回の測定画面に切り替わります。

（内臓脂肪レベル）ボタンを押す



前回の「内臓脂肪レベル」



▼を1回押す毎に、前回、1週、2週間前、1～9ヶ月前の「内臓脂肪レベル」を表示。▲を押すと、1つ前の画面を表示。



9ヶ月前の「内臓脂肪レベル」



■最新の測定値に戻るには

⇨ 過去 を押すと、今回の測定画面に切り替わります。

（筋肉量／筋肉量スコア）ボタンを押す

前回の「筋肉量」



▼を1回押す毎に、前回、1週、2週間前、1～9ヶ月前の「筋肉量／筋肉量スコア」を表示。▲を押すと、1つ前の画面を表示。

9ヶ月前の「筋肉量」



交互表示

前回の「筋肉量スコア」



交互表示

9ヶ月前の「筋肉量スコア」



■最新の測定値に戻るには

⇨ 過去 を押すと、今回の測定画面に切り替わります。

（推定骨量）ボタンを押す

前回の「推定骨量」



▼を1回押す毎に、前回、1週、2週間前、1～9ヶ月前の「推定骨量」を表示。▲を押すと、1つ前の画面を表示。

9ヶ月前の「推定骨量」



■最新の測定値に戻るには

⇨ 過去 を押すと、今回の測定画面に切り替わります。

過去データボタンの使いかた（つづき）

（体重）ボタンを押す

前回の「体重」



▼を1回押す毎に、前回、1週、2週間前、1～9ヶ月前の「体重」を表示。▲を押すと、1つ前の画面を表示。

9ヶ月前の「体重」

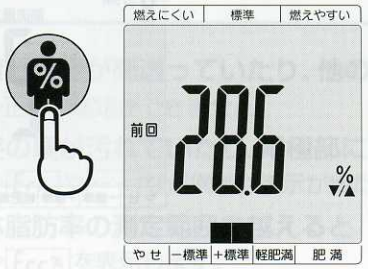


■最新の測定値に戻るには

⇨ 過去 を押すと、今回の測定画面に切り替わります。

（体脂肪率）ボタンを押す

前回の「体脂肪率」



▼を1回押す毎に、前回、1週、2週間前、1～9ヶ月前の「体脂肪率」を表示。▲を押すと、1つ前の画面を表示。

9ヶ月前の「体脂肪率」



■最新の測定値に戻るには

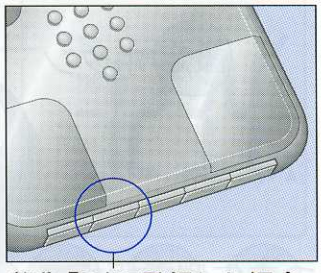
⇨ 過去 を押すと、今回の測定画面に切り替わります。

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）

過去を押す（♪ピッ）

※▼を1回押す毎に、前回値、1週間前、2週間前、1ヶ月～9ヶ月前の測定データを表示し、▲を押すと、1つ前の画面を表示します。



（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、

〈前回の体重〉



交互表示

〈前回の体脂肪率〉



それぞれの専用ボタンを押す（♪ピッ）

以降は、『測定終了後』（☞ 32ページ）をご参照ください。

※過去を押すと、前回の測定画面に切り替わります。

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

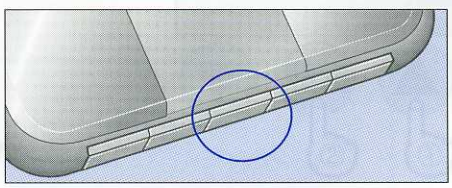
⇨ Err や ----、 -0L など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

■5才以下の方は、ゲストモードが使用できません。

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）。

- ●登録操作を中断したまま約60秒経過した場合
- ●測定途中で、本体から降りた場合
- ● 0.0kg 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

- ●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

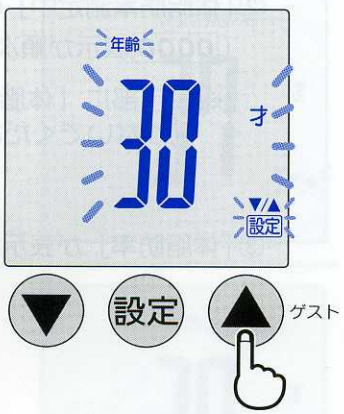
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

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、

※設定できる「年齢」は 6 ～ 99 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 6 に戻ります。



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

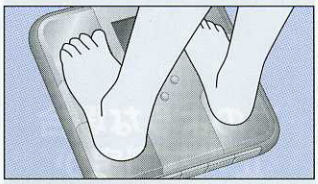
詳しくは、『はかる前に（個人データの登録）』（☞ 16ページ）をご参照ください。

登録していない方のはかりかた（ゲストモード　つづき）

2 必ず 0.0kg が出てから 素足で、正しい位置にのる

（☞ 9ページ参照）

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、
（表示部下のバーが点灯していきます。バーが全て点灯したら体重確定です）

※表示部下のバーが右に向かって全て点灯するまで、直立したままなるべく動かないでください。



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 ☞ 40〜49ページをご参照ください。



4 専用ボタンを押す

※詳しくは『専用ボタンの使いかた』（☞ 28ページ）をご参照ください。

お知らせ

■ゲストモードで、過去データ表示は使用できません（過去 を押しても表示されません）。

■ゲストモードでは、「体重増加お知らせ機能」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

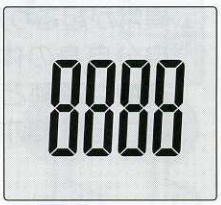
本機は、体重測定だけを行うこともできます。この場合、個人データを登録せずにご利用いただけます。



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

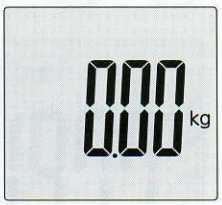
体重専用/OFF キーを押し、（♪ピッ）

8888 表示後、



0.00kg の表示になったら（♪ピッ）

本体にのる



測定中の体重が表示されます

（表示部下のバーが右に向かって点灯していきます。バーが全て点灯したら体重確定です）

※表示部下のバーが全て点灯するまで、直立したままなるべく動かないでください。



確定した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。

体脂肪率

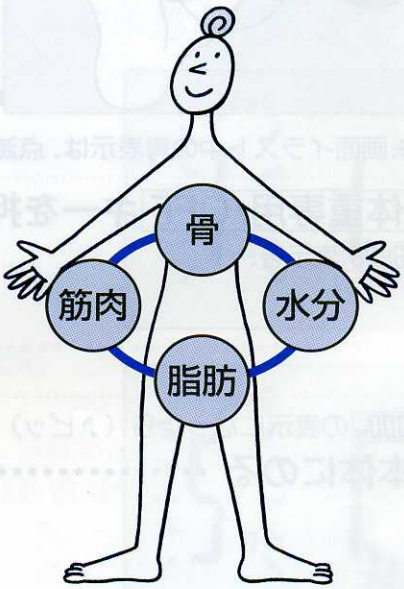
注)5才以下の方は表示されません。

■体脂肪率とは

本当の「肥満」は体重だけで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高脂血症、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高脂血症、高血圧、糖尿病といったさまざまな健康障害を引き起こす可能性があります。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。

子供は大人と違い、身長、体重、筋肉、骨といった体組成がダイナミックに成長する大切な時期です。その時期に欠食や、極端な食事制限などの無理なダイエットを行うと、必要な脂肪、筋肉、骨が増えていきません。脂肪が少ない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。自分自身の体を知り、栄養バランスの取れた食事、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。



■画面のみかた



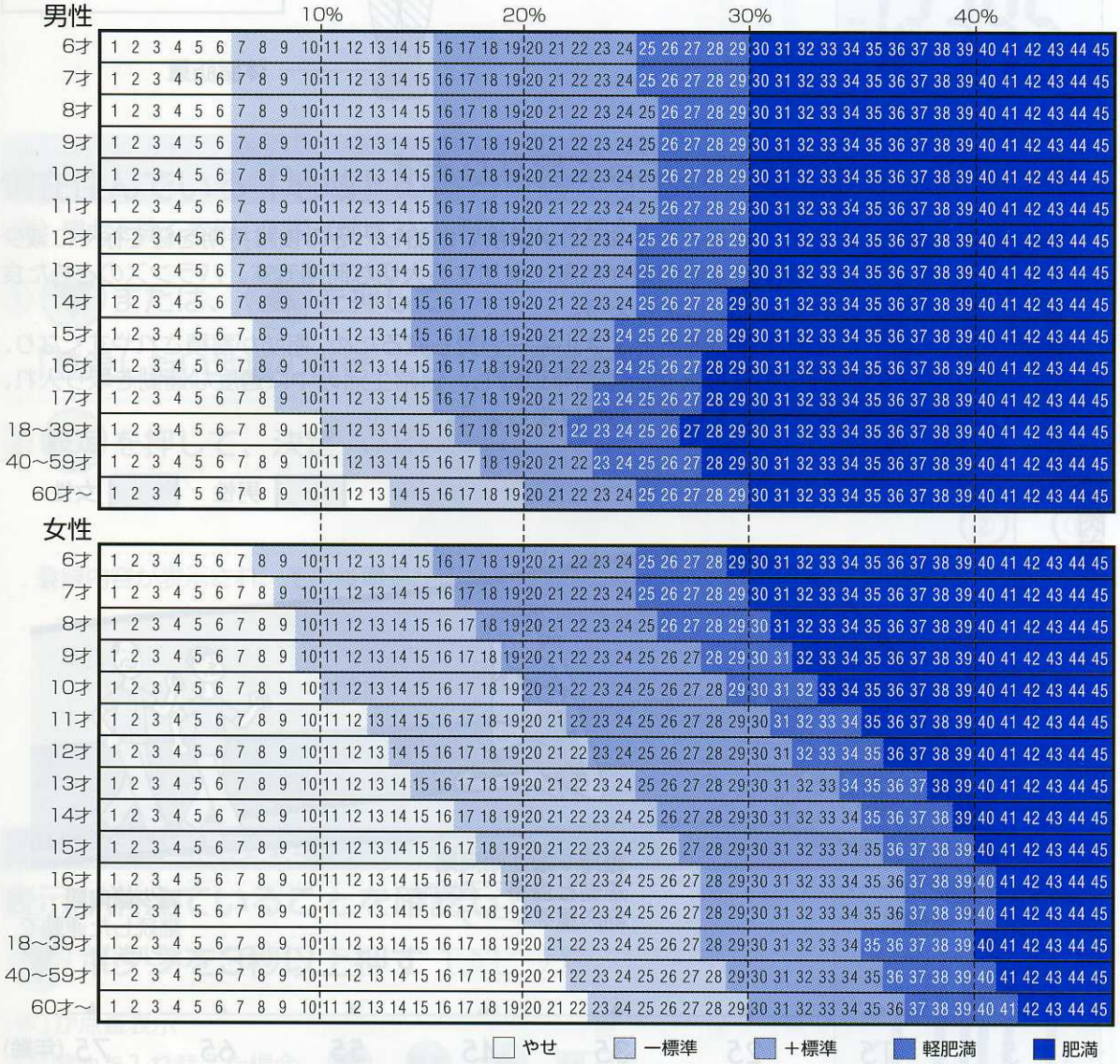
体脂肪率

体脂肪率判定

必要なとき

■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。
本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。



※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。
※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判定に基づき、DXA基準の体脂肪率より作成しました。

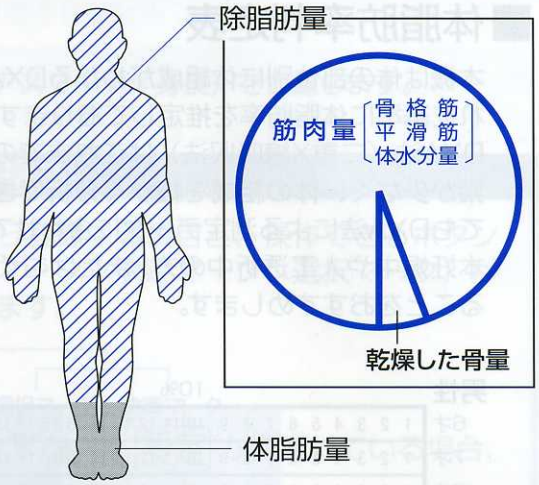
© 2004 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

筋肉量

注）筋肉量は6才から表示できますが、17才以下の方は判定できません。

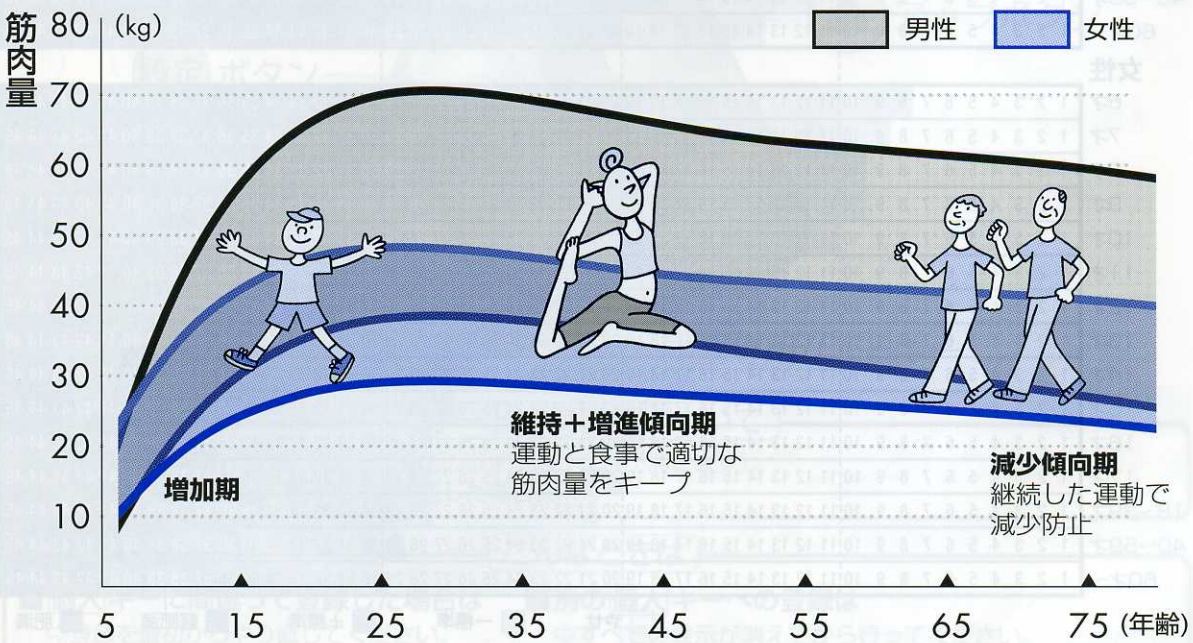
■ 筋肉とは

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才頃まで増加し、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と身体活動量をふやすようにしましょう。
健常な成人においては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なります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、継続し、筋肉量の減少を防止するよう心がけましょう。



筋肉量の年齢変化「タニタ体重科学研究所調査」

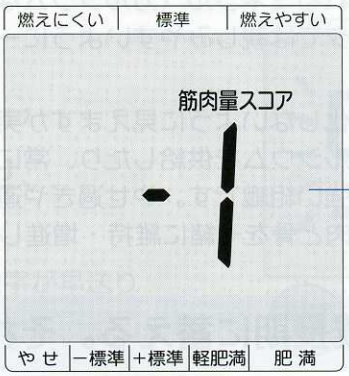
※グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。個人差がありますので目安としてお使いください。

必要なとき

■画面のみかた



筋肉量



筋肉量スコア

※17才以下の方は表示されません。

■「筋肉量スコア」の判定基準

18才以上の方対象に筋肉量を筋肉量スコアで判定します。
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

■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＞

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 −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		
	−4	−3	−2	−1	0	+1	+2	+3	+4
	少なめ			平均的			多め		
	筋肉量スコア								

推定骨量

注）5才以下の方は表示されません。

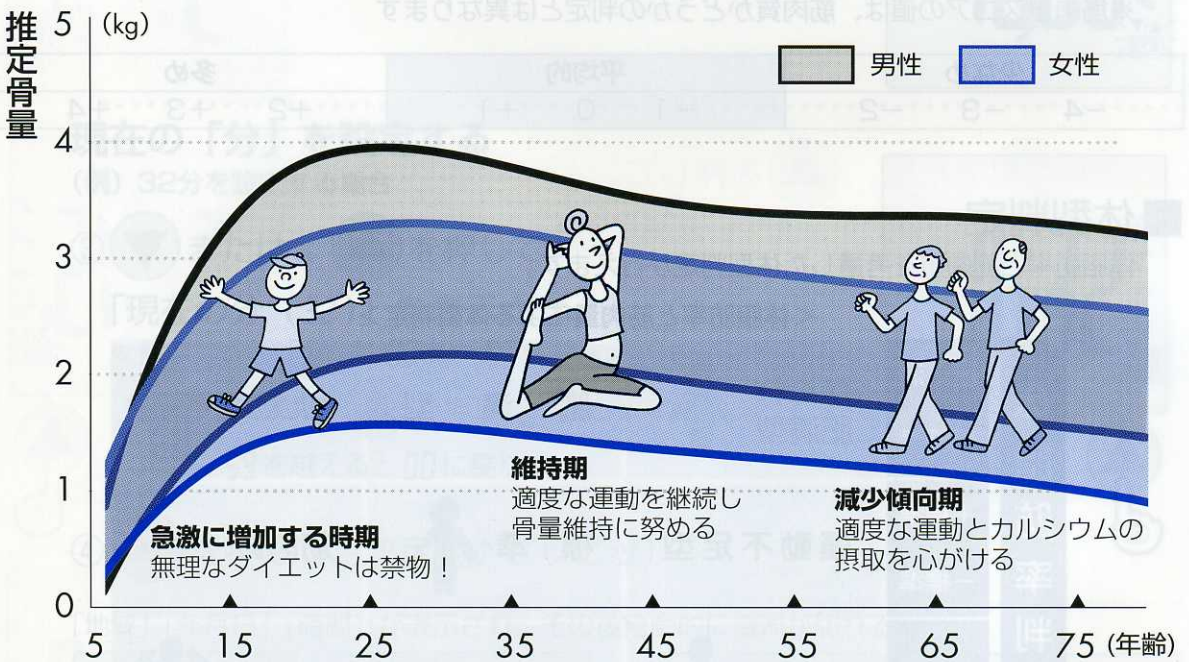
■骨量とは

骨全体に含まれるミネラル（カルシウムなど）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。

骨量は、成長期に蓄える。それを維持する。

骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、特に思春期頃急激に増加し、20才頃にピークを迎え、その後維持期を経て、徐々に減少する傾向にあります。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。



骨量の年齢変化「タニタ体重科学研究所調査」

※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お使いください。

必要なとき

■画面のみかた



※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

※「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。本機で表示される「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先生へご相談されることをお勧めします

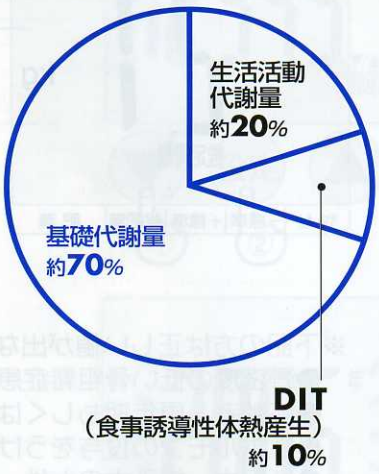
基礎代謝とは？

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。

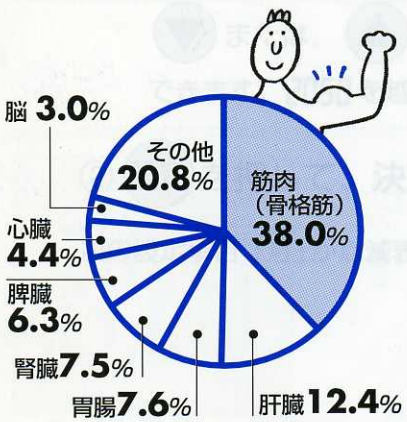
1日の総消費エネルギー量の内訳
参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より



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。

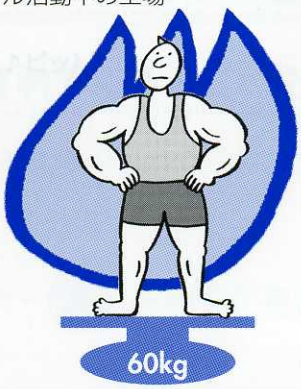
そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。



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

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



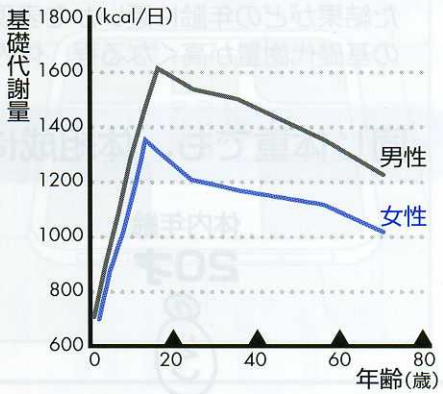
基礎代謝が低い 燃えにくいタイプ

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。

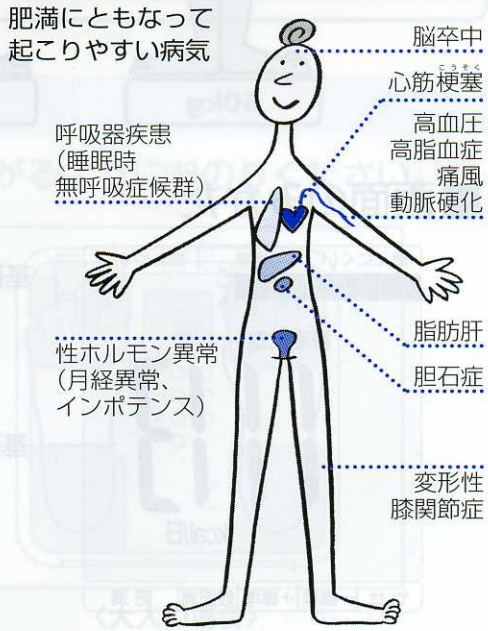
●基礎代謝は生後、成長するにつれて高くなり、16～18才前後をピークにその後は徐々に減っていき、一般に40才を過ぎると急激な下降線をたどります。これは加齢によって筋肉が衰えて減少してしまうことからです。また、女性は男性より基礎代謝が低い傾向にあります。女性は妊娠・出産という大切な役目があるため、男性よりも多くの体脂肪を蓄えており、筋肉の量が少ないことが原因です。



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。



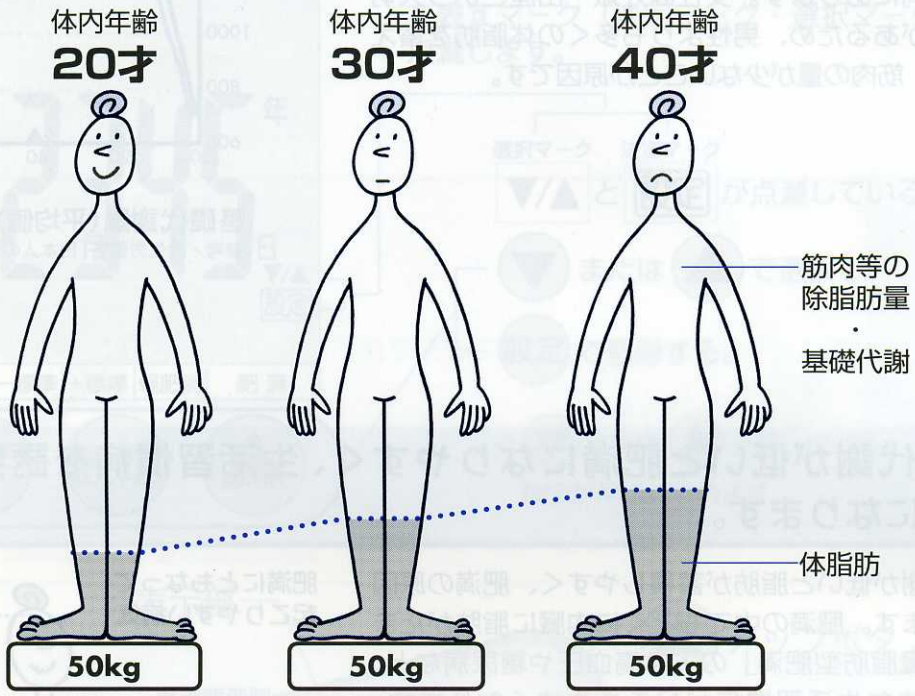
基礎代謝量／体内年齢

注）17才以下の方は表示されません。

■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、脂肪率が低くて、体重あたりの基礎代謝量が高くなる程、体内年齢は若くなります。

同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。



■画面のみかた





必要なとき

内臓脂肪レベル

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	9.5 以下	10.0 ～ 14.5	15.0 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



内臓脂肪レベル

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。

故障かな？

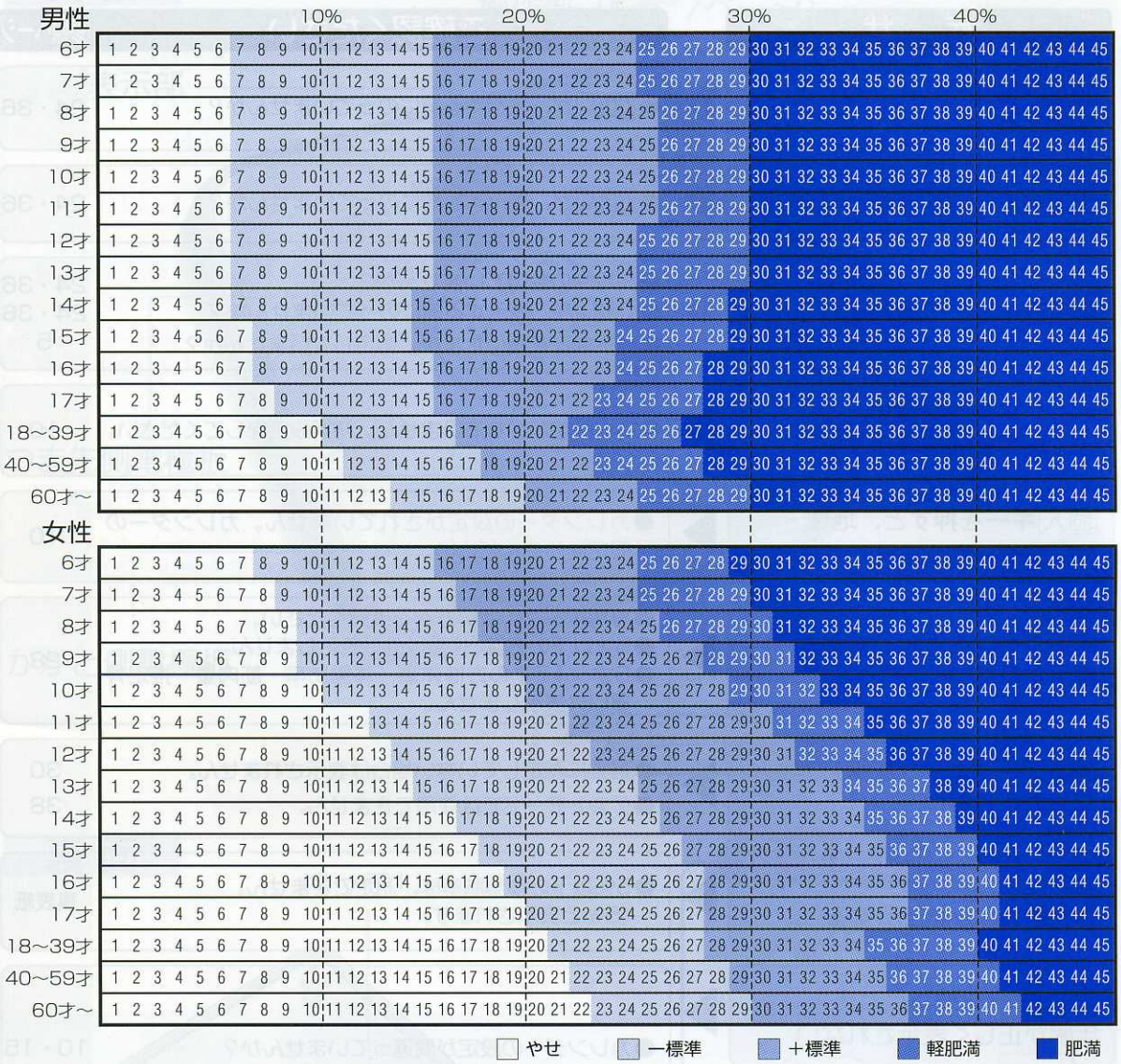
「故障かな!?」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

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）	16・21 23・36 24 裏表紙
測定中に Err や ---- を表示する	●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？	24・36 24・36 5
体組成計から降りた後、Err や ---- のまますぐに消えない	●体重専用／OFF キーを押してください。 ●それでも消えない時は、乾電池を入れ直してください。	24・36 8
測定後に 基礎代謝Err kcal/日 を表示する	●個人登録内容が、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？	16・21 23・36 24
測定後に 体内年齢Err才 を表示する	●基礎代謝量が測定範囲を超えています。（この場合は測定不可）	裏表紙
測定後に 筋肉量Err kg を表示する	●個人登録内容が、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？	16・21 23・36 24
測定後に 筋肉量スコアErr を表示する	●筋肉量が測定範囲を超えています。（この場合は測定不可）	
測定後に 推定骨量Err kg を表示する	●個人の登録内容が、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？ ●推定骨量が測定範囲を超えています。（この場合は測定不可）	16・21 23・36 24
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

症　状	ご確認ください	参照ページ
測定中に「−○．○kg」と表示する	●0.0kgが、表示する前にのっていませんか？	24・36
測定中に、-0Lを表示する	●0.0kgが、表示する前にのっていませんか？	24・36
測定途中に、電源が切れる	●測定中に動いていませんか？ ●0.0kg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？	24・36 24・36 5
キーやボタンを押すと、地域設定画面を表示する	●初期設定がされていません。初期設定をしてください。	10
個人キーを押すと、地域・カレンダー設定画面になる	●カレンダーの設定がされていません。カレンダーの設定をしてください。	10
専用ボタンを押しても値が表示されない	●専用ボタンの使い方をご確認ください。 ●5才以下の方は、体重以外、表示しません。 ●6才～17才の方は体重・体脂肪率・筋肉量・推定骨量以外表示しません。	28
過去データボタン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。	30 38
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
個人キーを押したとき年齢が正しく表示されない	●カレンダーの設定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	●個人キーの生年月日が間違っていませんか？	16

判定表一覧

＜体脂肪率判定表＞　※対象年齢：6才～99才



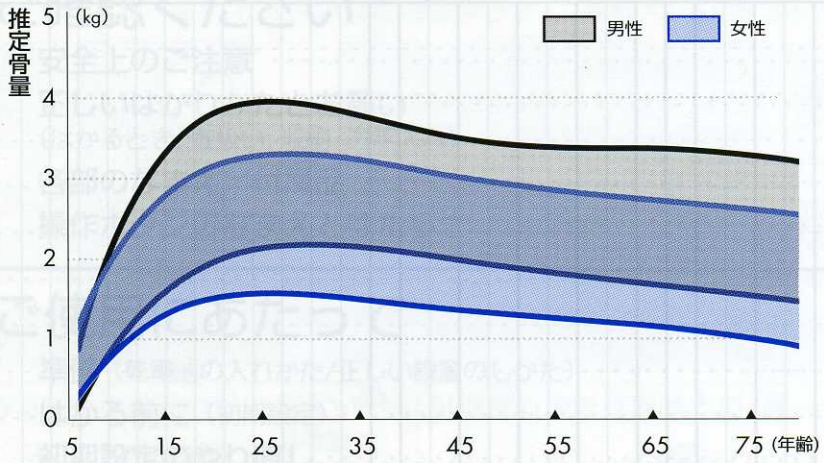
※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成しました。
※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA基準の体脂肪率より作成しました。

© 2004 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

＜内臓脂肪レベルの判定基準＞　※対象年齢：18才～99才

	レベル	判定の捉えかた
標　準	9.5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	10.0～14.5	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	15.0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。

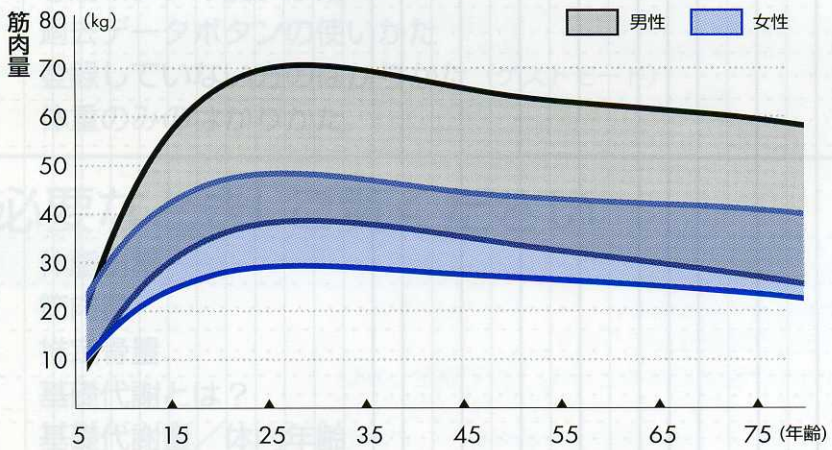
＜骨量の年齢変化＞　※対象年齢：6才～99才



男性	体重		
	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上
推定骨量平均値 (kg)	2.5	2.9	3.2

女性	体重		
	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
推定骨量平均値 (kg)	1.8	2.2	2.5

＜筋肉量の年齢変化＞　※対象年齢：6才～99才



＜体脂肪率と筋肉量による体型判定＞

体脂肪率判定	少なめ			平均的			多め		
	−4	−3	−2	−1	0	+1	+2	+3	+4
肥満	かくれ肥満型			肥満型			かた太り型		
軽肥満									
＋標準	運動不足型			標準			筋肉質		
－標準									
やせ	やせ型			細身筋肉質			筋肉質		

筋肉量スコア

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
・体重（kg）																															
・体脂肪率（%）																															
・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

今月の反省

来月の目標

◆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-304	
最大計量（ひょう量）		150kg	
最小表示（目量）		0～100kg迄 50g　100～150kg迄 100g	
体脂肪率計測		0.1%単位（5.0%～75.0%）	対象年齢6才以上～99才以下の男女
体脂肪率判定		やせ～肥満　5段階（バー判定）	
推定骨量		100g単位	
筋　肉　量		0～100kg迄50g　100kg以上100g	
筋肉量スコア		−4～4スコア	対象年齢18才以上～99才以下の男女
基礎代謝量		0～9999kcal／日（バー判定）	
体内年齢		1才単位	
内臓脂肪レベル		1.0～59.0レベル　0.5レベル単位	
過去データ		前回値、1・2週間前、1～9ヶ月前	
設定項目（登録）	地域	1～5	
	日時	年／月／日／時／分	
	個人番号	1～4	
	年齢	0～99才（生年月日で登録）	
	性別	女性／男性／女性アスリート／男性アスリート	
	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乾電池（R6）×4本	
消費電流		最大60mA	
本体寸法		D311×W306×H32mm	
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。お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、当社規定に基づき責任を持って管理いたします。

●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。

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	〒816-0882 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

BC3047601(0)

© 2007 TANITA Corporation. All Rights Reserved.