

体組成計

インナースキャン InnerScan® 50

取扱説明書

BC-306 / 307

シリーズ



イメージ図

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。

もくじ

この製品について

この製品について	2
安全上のご注意	4
正しいはかりかたとお願い	6
各部のなまえ／付属品	8
操作ボタンのなまえとはたらき	9

はかる前に

乾電池の入れかた	10
正しい設置のしかた	11
地域と日時設定	12
個人データの設定	18

はかりかた

はかりかた（登録している方）	26
測定値を見る	28
詳細画面を見る	30
グラフを見る	32

必要なとき! ご覧ください

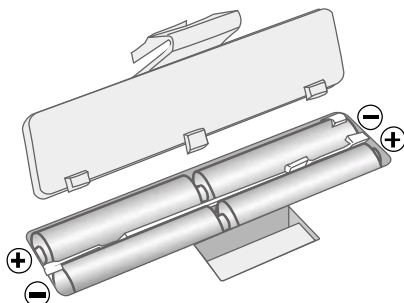
目標値の設定・再設定（変更）・解除	34
目標値を達成した場合	37
測定データ（グラフ上の縦バー）を消去する	38
測定開始時に身長のみ変更する	39
個人データを再設定（変更）する	40
個人データの消去	42
パスワードの設定	44
パスワードの再設定（変更）・解除	46
パスワードを忘れてしまった場合	50
地域変更	52
日時変更	54
ゲスト測定	56
体重のみのはかり方	60
体組成計ならいろいろわかる	61
内臓脂肪レベル	62
BMI	63
体脂肪率	64
筋肉量	66
推定骨量	68
基礎代謝	70
基礎代謝量／体内年齢	72
体水分率	73
故障かな?	74
判定表一覧	76
仕様	78
体重精度の保証範囲	78
健康管理シート	79
保証書	裏表紙
アフターサービスについて	裏表紙

この製品について

はかる前の準備

ご使用前に、
かならず以下の準備をしてください。

- 1 電池を正しく入れましょう。
(☞ 10ページ)



⊕ ⊖を間違わないように

- 2 地域・日時を設定をしましょう。
(☞ 12ページ)

例

関東
2008年10月20日
16時32分
確定しました

- 3 個人データの設定をしましょう。
(☞ 18ページ)

例

<1>まこと
42才 男性
178.5cm
確定しました

はかりかた

- 1 操作表示部が本体に設置されていることを確認し、
登録したあなたの**個人**キーを押す



- 2 0.00kgが表示されたら
素足で正しい姿勢でのる
はじめに、体重が表示される

体組成測定

ビピッになったら測定終了

測定が終了したら
本体から降りる

操作表示部を外して、
手元で見てもOK

便利な機能

- 測定結果を詳しく見る (☞ 30ページ)
- グラフを見る (☞ 32ページ)
- 目標値を設定する (☞ 34ページ)
- パスワードを設定する (☞ 44ページ)

設定・消去・解除する時や、測定結果を見るときは、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。測定する時は、本体に設置しないと測定できません。

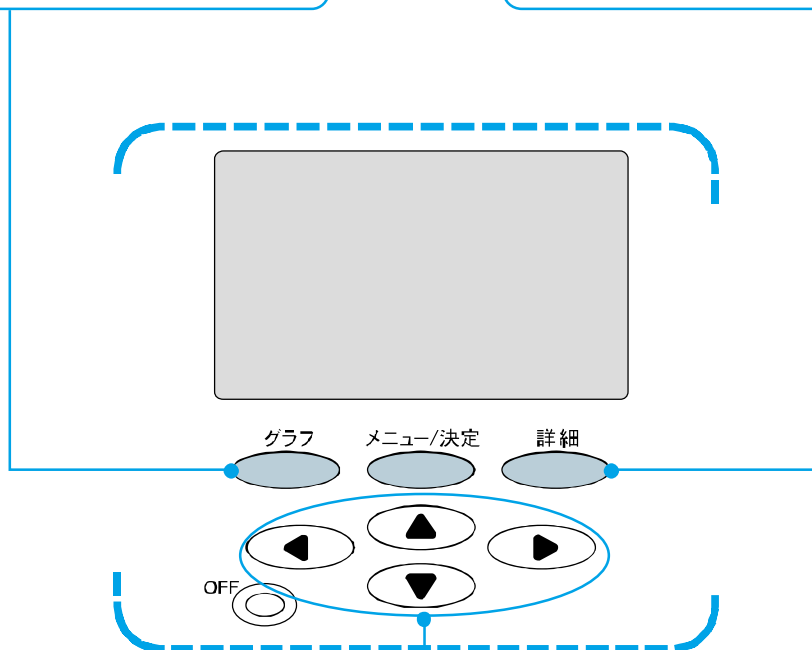
- 3 測定終了後、各項目が自動で切り替わり表示します。
別の測定値が見たいときは、ボタンで操作します。

グラフを見る

表示されている項目のグラフを見ることができます。

詳細データを見る

表示されている項目の詳細データを見ることができます。



表示項目を切り替える

▼ ▲ で表示項目が切り替わります。
グラフ表示中は ◀ で過去にさかのぼり、
▶ で最新のデータに近づきます。

体組成計ならいろいろわかる

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ① 内臓脂肪レベル (P.62ページ) | ② 推定骨量 (P.68ページ) |
| ③ 体重 (P.63ページ) | ④ 基礎代謝量 (P.70~72ページ) |
| ⑤ BMI (P.63ページ) | ⑥ 体内年齢 (P.72ページ) |
| ⑦ 体脂肪率 (P.64ページ) | ⑧ 体水分率 (P.73ページ) |
| ⑨ 筋肉量 (P.66ページ) | |

本機は、からだの電気抵抗をはかることで、体組成を推測しています。

安全上のご注意

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



警告

この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容を示しています。



注意

この表示の欄は「損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」内容を示しています。



してはいけない「禁止」内容を示しています。



「必ず守っていただく」内容を示しています。

警告



禁止

ペースメーカー等、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、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。



禁止

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)

自己判断による減量や運動療法は健康を害する原因になります。必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。



禁止

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、すべて大けがをする可能性があります。



禁止

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使わない

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。また、本機内部に水が浸入し故障の原因になります。



⚠ 注意



禁止

操作表示部の上へのらない
破損してけがをする可能性があります。

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。

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。

新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しない
液漏れや発熱、破損の可能性があります、本機の故障、けがなどの原因になります。



必ず守る

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、手すりの利用をお勧めください
(※手すりを利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。)

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してください。)

濡れた体でのらない
体や足の水分を **よく拭いてから** 測定してください。転倒してけがをする可能性があります。また、故障の原因になったり、正確な測定ができないことがあります。

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。

本機を逆さにしない、操作表示部を乱暴に扱わない
落として、破損し、けがをする可能性があります。また、故障の原因になります。

操作表示部と本体の、取り付け部を汚さない、さわらない、水をかけない
故障の原因になったり、正確な測定ができないことがあります。

正しいはかりかたとお願い

正確な測定値を得るために

- 食事前、入浴前の測定がおすすです。
- 起床後、食事後、入浴後に測定する場合、2時間以上経過してから測定してください。

オススメ測定時間

起床後、食事後、入浴後は2時間以上経過してから測定してください。

起床・朝食

2時間後

オススメ測定時間

昼食

2時間後

オススメ測定時間

夕食・入浴

2時間後

オススメ測定時間

就寝



禁止

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2時間以上経過した同じ時間帯でご利用ください。



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可能性があります。充分休んでから、測定してください。



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、できるだけ毎日同じ時間・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**表示になる場合があります。



必ず守る

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。



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。

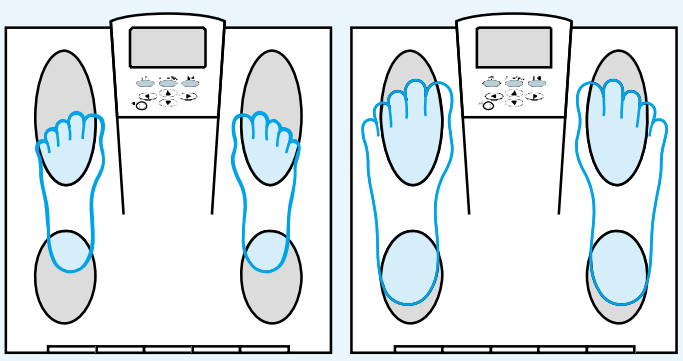
お知らせ

- 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
- 体内に金属を装着されている方
 - 体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
 - 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方
- ※本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしていますので、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。

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。

正しい測定姿勢

つま先側とかかと側の電極に均等に足がかかるようにお乗りください。



(イメージ図)

精度を保つために



必ず守る

〈取扱いについて〉

- この内容を守らないと本体の損傷や故障の原因になります。
- 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



必ず守る

〈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。



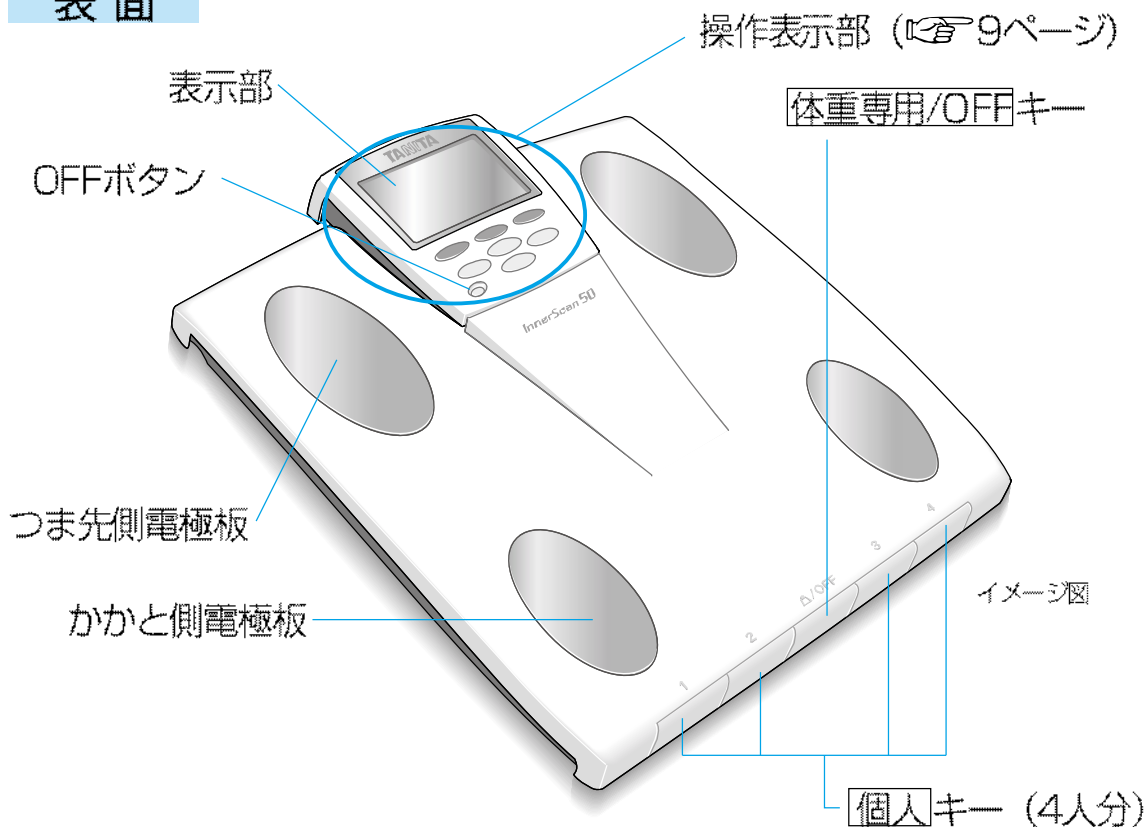
必ず守る

〈お手入れについて〉

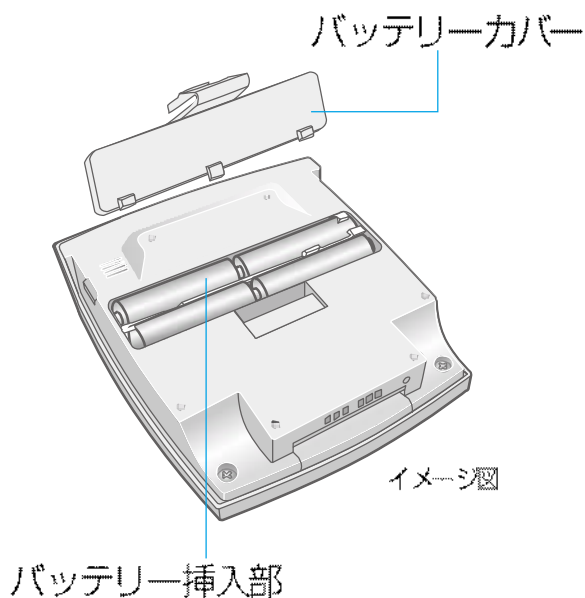
- 熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない
- 汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し、固く絞って拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

各部のなまえ／付属品

表面



操作表示部裏面

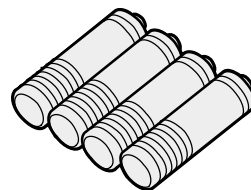


付属品の確認を

- CHECK!**
- 取扱説明書 保証書付き (本書)

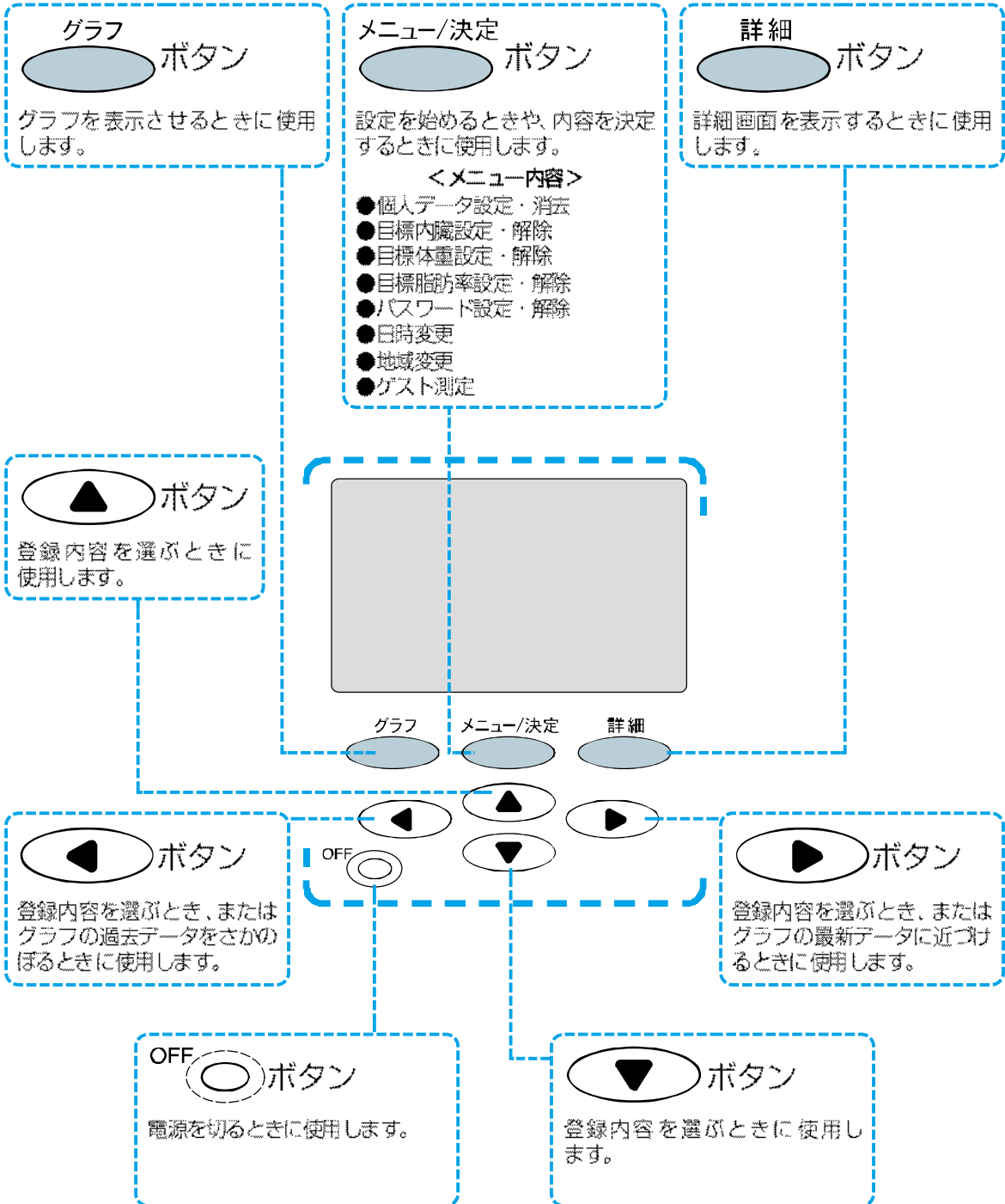


- お試し用アルカリ乾電池
〈単4形 (LR03) : 4本〉



操作ボタンのなまえとはたらき

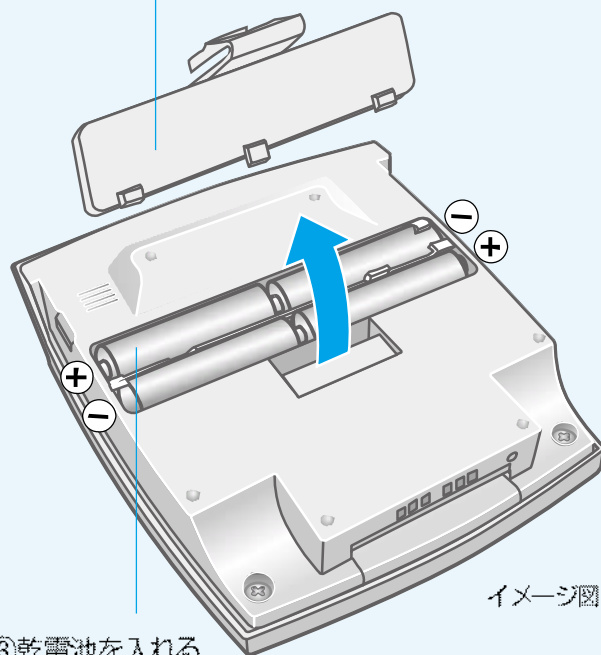
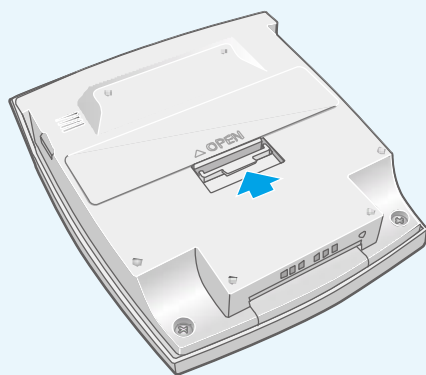
操作部



乾電池の入れかた

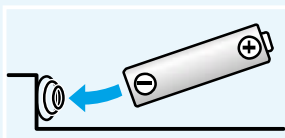
①操作表示部を裏返しにし、

②バッテリーカバーの爪を押し上げて開け、



単4乾電池LR03

※パネの先端が、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

③乾電池を入れる

イメージ図

■乾電池の交換

●乾電池が消耗してくると[Ld]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)



禁止

この内容を守らないと、故障の原因になります。

■アルカリ乾電池とマンガン乾電池の併用は絶対にしない

■充電式の乾電池は使用しない

●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(なまえ/生年月日/性別/モード/身長)・グラフ・目標値・パスワード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、OFF(☉)ボタンを押してください。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、日時の設定をしてください(☞54ページ)。

●操作表示部を落として、電池がいったんずれて戻った場合、日時入力画面の表示が出ることがありますので、再度設定を行ってください(☞54ページ)。

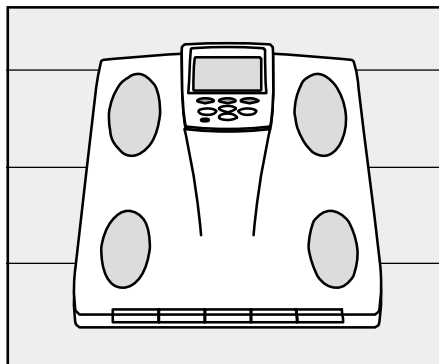
●古い乾電池の廃棄

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



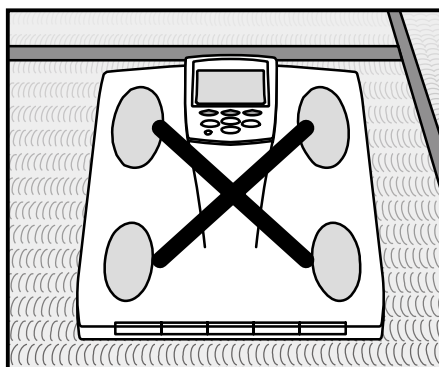
イメージ図



禁止

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



イメージ図

必ずアルカリ乾電池をご使用ください

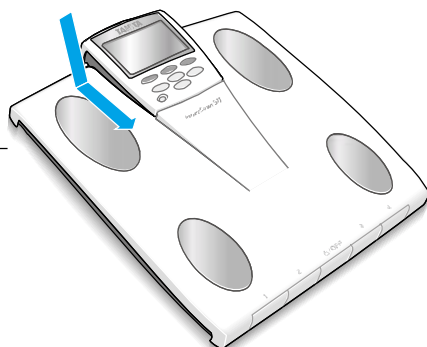
正しく動作しない可能性があります。

測定する時は、操作表示部を本体にセットしないと測定できません。

カチッと音がするまで本体に押し込んでください。

操作表示部と本体の取り付け部に、水をかけない

取り付け部に水が浸入し、故障の原因になります。

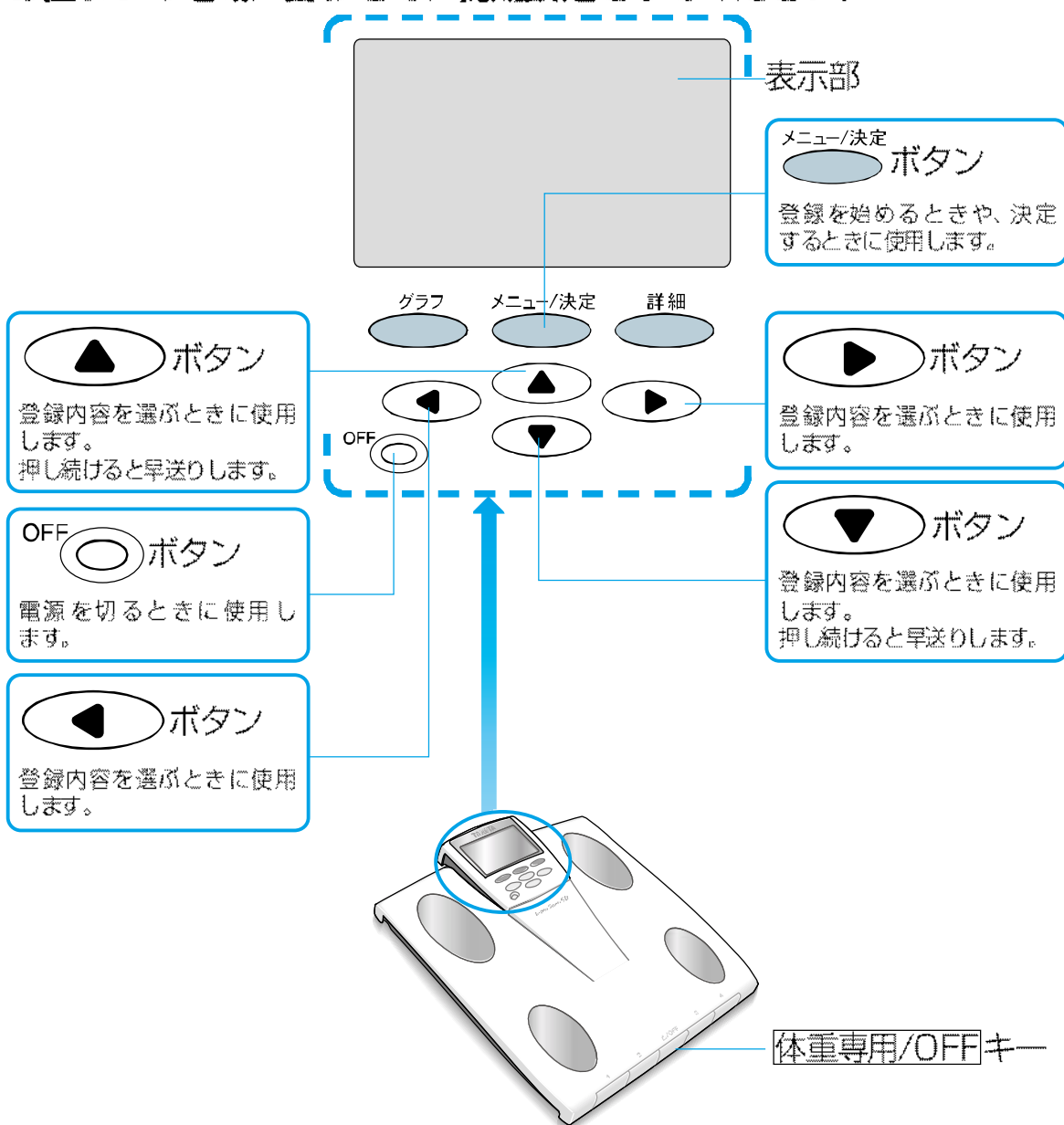


必ず守る

地域と日時設定


お住まいの地域に合わせて、初期設定をしてください。

はかる前に



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

OFF  ボタンを押してください。

※操作表示部が本体にセットされている場合は、**体重専用/OFFキー**を押しても終了します。

オートパワーオフ機能について

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。

設定する時は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

地域の設定

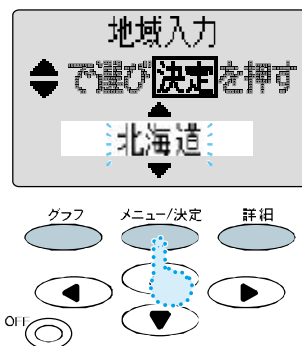
■高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じる場合があります。本機は、ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。引越し等により、お住まいの地域が変わりましたら、地域設定をやり直してください。(P.52ページ)

※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、を押す (1ピツ)

※乾電池の入れ方は「乾電池の入れかた」(P.10ページ)をご参照ください。

、、キーを押しても、地域設定画面に入ります。



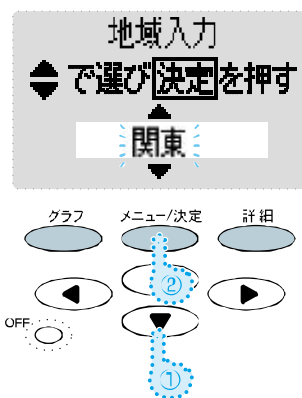
2 お住まいに合わせた「地域」を設定する

地域		
北海道	東北	関東
中部	近畿	中国
四国	九州	沖縄

(例) 関東にお住まいの場合

①  または、 を押して、「登録したい地域 (関東)」を点滅させる

②  を押して、決定 (1ピツ)



次の設定項目「年」が点滅表示



地域と日時設定 (つづき)

日時の設定

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

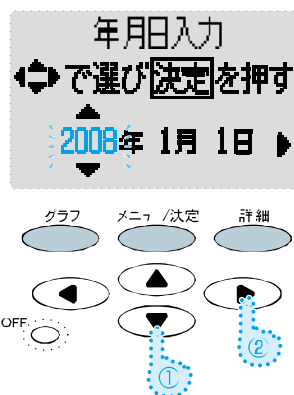
3 現在の「年月日」(西暦)を設定する

(例) 2008年10月20日を設定する場合

- ①  または、 を押して、「設定したい西暦 (2008)」を表示させる

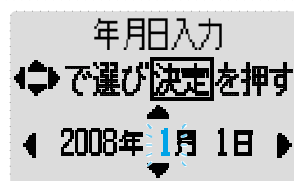
※設定できる「西暦」は2008年～2050年です。
2050を越えると2008に戻ります。

- ②  を押して、次の設定項目「月」に移動



■画面上にが表示されている時は、 で「年/月/日」を移動することができます。

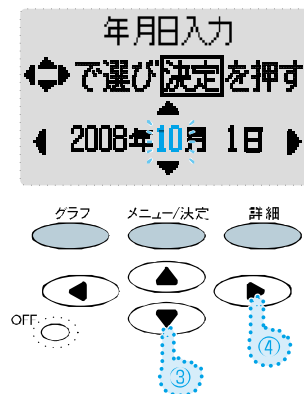
次の設定項目「月」が点滅表示



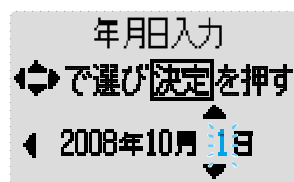
- ③  または、 を押して、「設定したい月 (10)」を表示させる

※設定できる「月」は1月～12月です。12を越えると1に戻ります。

- ④  を押して、次の設定項目「日」に移動




次の設定項目「日」が点滅表示

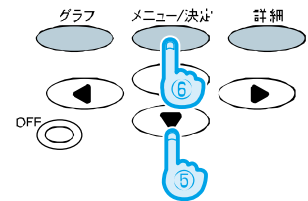


設定する時は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

- ⑤  または、  を押して、
「設定したい日 (20)」を表示させる

※ 設定できる「日」は1日～「設定した月の末日」です。
「設定した月の末日」を越えると1に戻ります。

- ⑥  を押して、決定 (▶ピツ)



次の設定項目「時」が点滅表示



地域と日時設定 (つづき)

引き続き、時刻を設定してください。

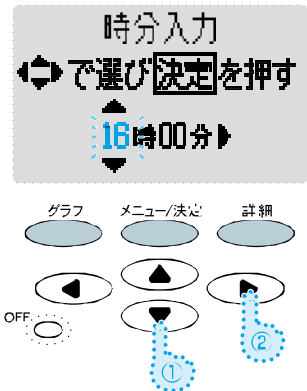
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

4 現在の「時分」を設定する (例) 午後4時32分を設定する場合

- ① ▼ または ▲ を押して、
「現在の時 (16)」を表示させる

※設定できる「時」は0時~23時です。
23を越えると0に戻ります。

- ② ▶ を押して、次の設定項目「分」に移動



■画面上に◀▶が表示されている時は、◀▶で「時/分」を移動することができます。

次の設定項目「分」が点滅表示

- ③ ▼ または ▲ を押して、
「現在の分 (32)」を表示させる

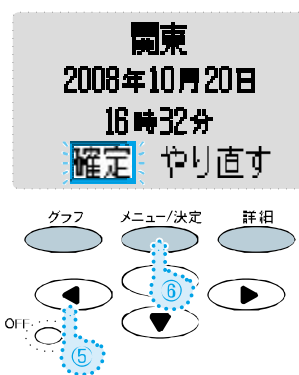
※設定できる「分」は00分~59分です。
59を越えると00に戻ります。

- ④ メニュー/決定 を押して、決定 (ピッ)



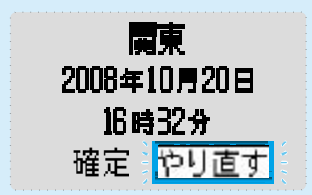
設定する時は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

- ⑤ ◀ または、 ▶ を押して、「確定」を選択し、
⑥ メニュー/決定 を押して、決定 (ピッピッ)

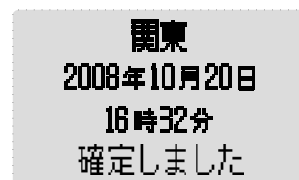


■設定をやり直す場合

- e ① ◀ ▶ で「やり直す」を選択し、
② メニュー/決定 を押す。
地域入力画面に戻ります。



確認画面が表示され、その後自動的に電源が切れる。



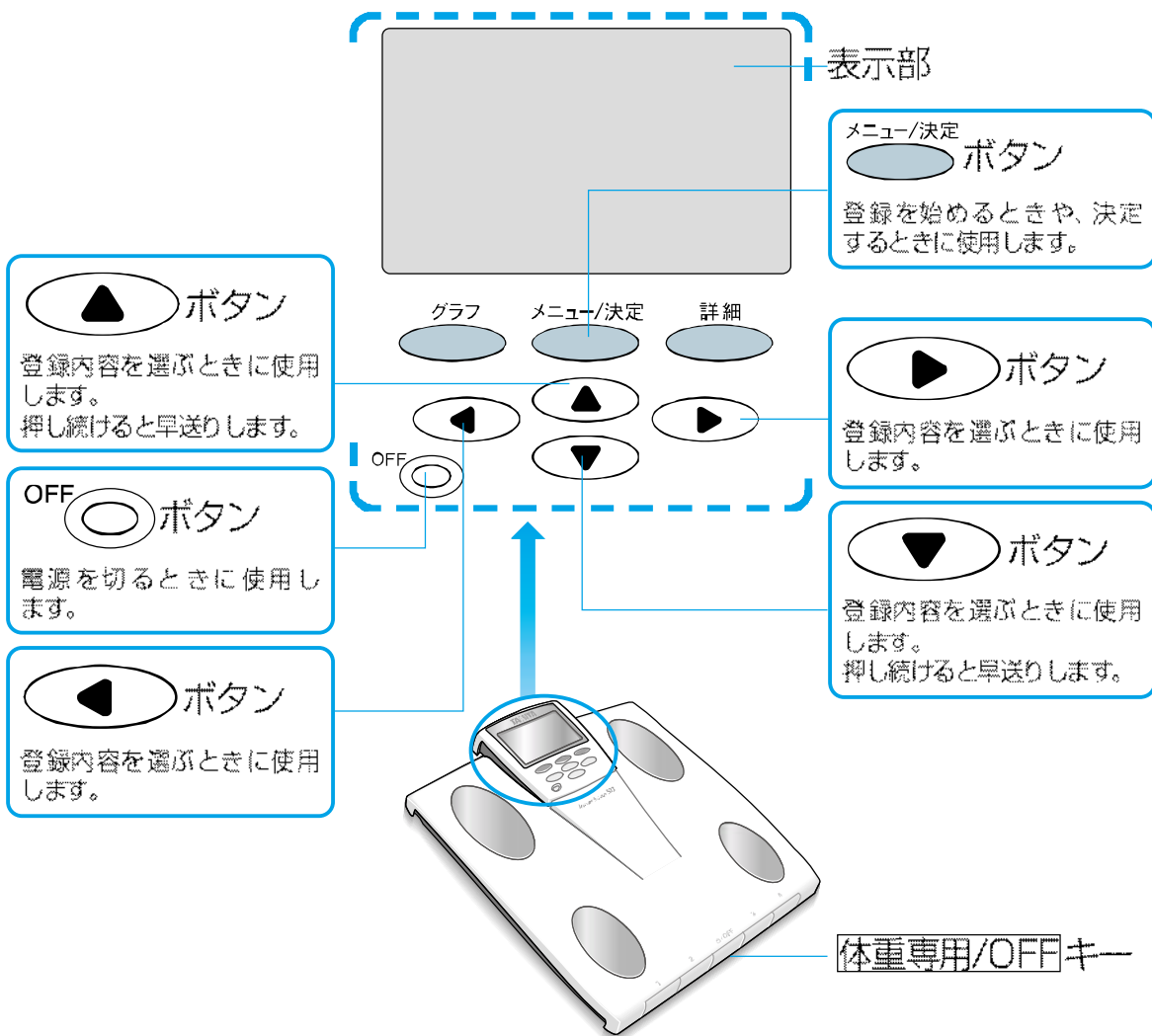
以上で終了です。

個人データの設定

個人 キーに個人データの設定をする (4人分まで設定可能です)。

はかる前に、必ずご自分のデータ (生年月日、性別、モード、身長) を設定してください。

はかる前に



オートパワーオフ機能について

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** キーに間違っって登録した場合は

メニューの「個人データ設定・消去」から再度行ってください (P.40ページ)。

■ 登録を中止したいときは

OFF ボタンを押してください。

※操作表示部が本体にセットされている場合は、**体重専用/OFF** キーを押しても終了します。

■ 個人データの内容を変更する場合は

メニューの「個人データ設定・消去」から行ってください (P.40ページ)。

■ 身長に変更がある場合は

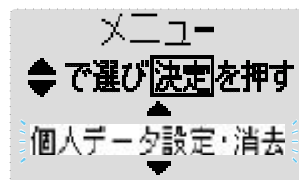
測定開始時に身長の変更を行ってください (P.39ページ)。

設定する時は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

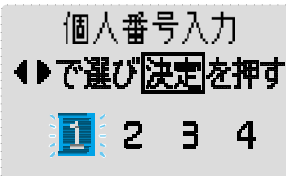
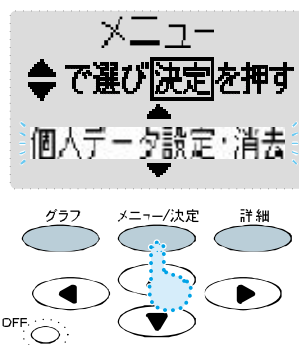
- 1 表示が消えていることを確認して、
メニュー/決定
を押す (ドピツ)

メッセージ表示後、メニュー画面が表示される



- 2 「個人データ設定・消去」を選択する
「個人データ設定・消去」が表示されていること
を確認し、メニュー/決定
を押す (ドピツ)

「個人番号入力」画面が表示される

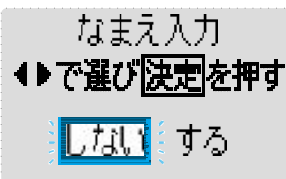


- 3 登録する番号を決める
(例) 個人キー「1」に登録する場合

① ◀ または、▶ を押して、
「登録したい番号 (1)」を選択し、

② メニュー/決定
を押して、決定 (ドピツ)

次の登録項目「なまえ入力」画面が表示される



個人データの設定 (つづき)

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

4 「なまえ」を登録する (例) 「まこと」を登録する場合

① ◀ または、 ▶ を押して、「する」を選択し、

■登録しない場合は「しない」を選択してください。

■名前を登録しない場合、測定開始時に出てくる個人データ画面には「データ」と表示されます (P.27ページ)。

■なまえは5文字まで入力可能です。

② メニュー/決定 を押して、決定 (ピッ)

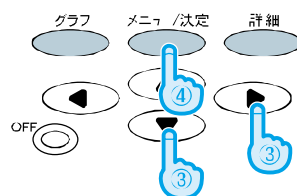
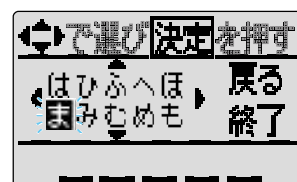
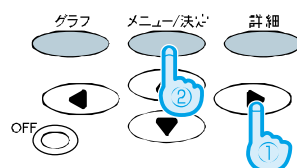
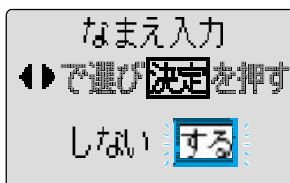
③ ▼ ▲ ◀ ▶ を押して、最初の文字 (ま) を選択し、

④ メニュー/決定 を押して、決定 (ピッ)

※同様の手順で名前を表示させる

■入力を間違えた場合は…

◦ 画面上の「戻る」を選択し、メニュー/決定 を押してください。入力した文字が1文字ずつ消去されます。



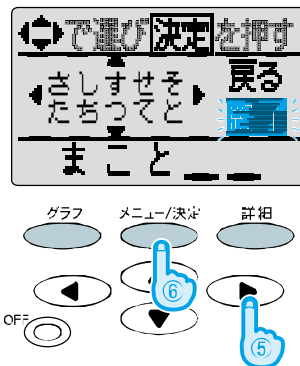
入力可能文字 記号一覧

あいうえお
かきくけこ
さしすせそ
たちつてと
なにぬねの
はひふへほ
まみむめも
やゆよ
らりるれろ
わをん
がぎぐげご
ざじずぜぞ
だぢづでど
ばびぶべぼ
ぱぴぷぺぽ
ゃゅょつー
♪♥♫☺ー

設定する時は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

⑤ 終了を選択し、

⑥ ^{メニュー/決定} を押して、決定 (ピッ)

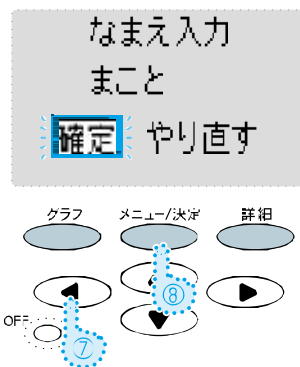


⑦ ◀ または、 ▶ を押して、「確定」を選択し、

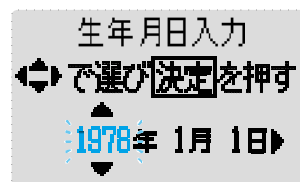
■ 名前が間違っている場合は…

◦ 「やり直す」を選択してください。名前をはじめから入力しなおすことができます。

⑧ ^{メニュー/決定} を押して、決定 (ピッ)



「生年月日入力」画面が表示される



個人データの設定 (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 「生年月日」を登録する (例) 「1966年2月8日」を登録する場合

① ▼ または ▲ を押して、
「生まれた年 (1966)」を表示させる
※登録できる「年」は1900年～「現在の西暦」です。
「現在の西暦」を越えると1900に戻ります。

② ▶ を押して、「生まれた月」に移動

③ ▼ または ▲ を押して、
「生まれた月 (2)」を表示させる
※登録できる「月」は1月～12月です。
12月を越えると1月に戻ります。

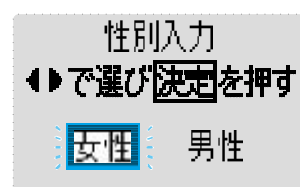
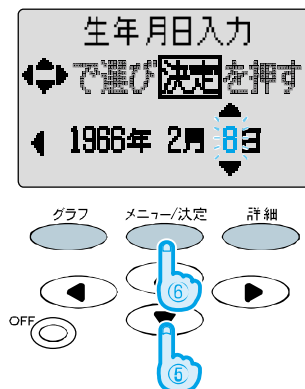
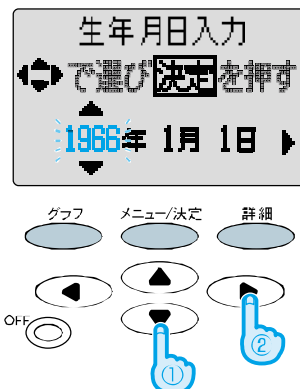
④ ▶ を押して、「生まれた日」に移動

⑤ ▼ または ▲ を押して、
「生まれた日 (8)」を表示させる
※登録できる「日」は1日～「設定した月の最終日」です。
「設定した月の最終日」を越えると1日に戻ります。

⑥ メニュー/決定 を押して、決定 (ピッ)

■画面上に◀▶が表示されている時は、◀▶で
「年/月/日」を移動することができます。

「性別入力」画面が表示される

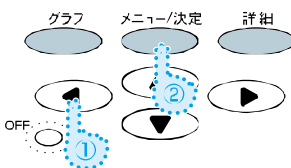
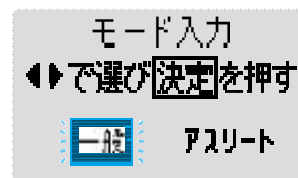
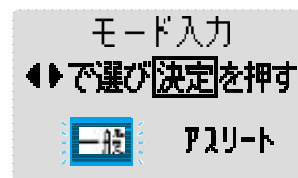
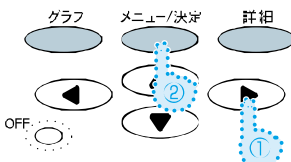
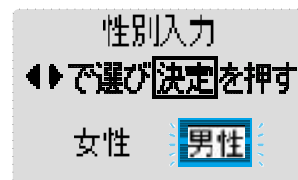


設定する時は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

6 「性別」を登録する (例) 「男性」を登録する場合

- ① ◀ または、 ▶ を押して、「男性」を選択し
- ② メニュー/決定 を押して、決定 (ピッ)

「モード入力」画面が表示される



7 「モード」を登録する (例) 「一般」を登録する場合

- ① ◀ または、 ▶ を押して、「一般」を選択し
- ② メニュー/決定 を押して、決定 (ピッ)

■ 次の条件を満たしている方は、「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「身長入力」画面が表示される



個人データの設定 (つづき)

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

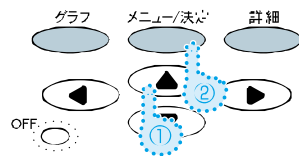
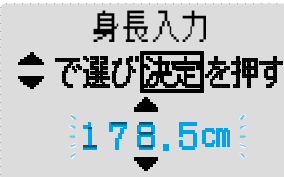
8 「身長」を登録する (例) 「178.5cm」を登録する場合

- ①  または、 を押して、「178.5cm」を表示させる

■登録できる「身長」は、90.0cm～220.0cmです。
220.0を越えると90.0に戻ります。



- ②  を押して、決定 

入力項目確認画面が表示される





<1>まこと
42才 男性
178.5cm
決定 やり直す


9 登録終了

- ①  または、 を押して、「確定」を選択し、

- ②  を押して、決定 

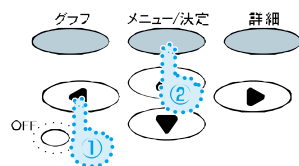
■設定をやり直す場合

- ①  または、 を押して、「やり直す」を選択し、

- ②  を押して決定
「個人番号入力」画面に戻ります。

登録内容が表示され、その後自動的に電源が切れる。

<1>まこと
42才 男性
178.5cm
決定 やり直す



<1>まこと
42才 男性
178.5cm
決定 やり直す

<1>まこと
42才 男性
178.5cm
確定しました

以上で終了です。


設定する時は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

はかりかた (登録している方)

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]** 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]** の表示が出る前のと **[Err]**、**[-OL]** など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。
- 記録されるグラフは
週グラフは日曜日～土曜日、月グラフは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
OFF  ボタンまたは**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。

オートパワーオフ機能について

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
- [000]**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
- はだかですのの内側(内もも) どうしが密着している場合
(※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
- 正しい測定姿勢でない場合

個人キーに登録 していない方の 測定方法は

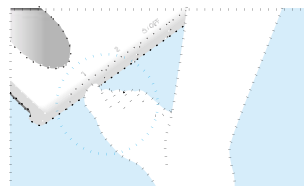
- 「ゲスト測定」を使用してください (☞ 56ページ)。
- 「はかる前に (個人データの設定)」(☞ 18ページ)に従い、**個人**キー登録したあと測定してください。
※登録済みの**個人**キーを使う場合も同じです(この場合、前の人の登録データは消去されます) (☞ 40ページ)。

測定する時は、操作表示部を本体にセットしないと測定できません。
カチッと音がするまで、本体に押し込んでください。

□個人データの設定 (P.18ページ) は済んでいますか？

1 操作表示部が本体にセットされていることを確認し、 登録したあなたの個人キーを押す (♪ピッ)

(例)「1」に登録した場合



■表示部を取り外している場合、表示部を本体にセットしてください。
セットされていない場合、測定できません。

- ①ご自分の個人データが表示される
※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。(P.39ページ)

2008年10月20日
18時30分
ようこそ

まこと
1 男性
42才
178.5cm

■名前を登録していない場合、「データ」と表示されます。
■パスワード (P.44ページ) を設定している場合、右上に🔒マークが表示されます。

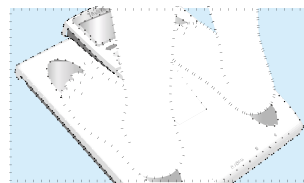
- ② 000kgが表示される (♪ピッ)

おめりください

0.00kg

2 必ず000kgが出てから、 素足で正しい姿勢でのる

(P.7ページ参照)



- ①はじめに、体重が表示される
(表示部上のバーが点灯していきま
す。)

80.25kg

測定中

測定終了しました
おりてください

- ②アニメーションが表示される
③「おりてください」が表示されたら、(♪ピッピッ)
本体からおりる
※測定が終了するまで、直立したままなるべく動かないでください

■測定が終了したら、操作表示部を取り外しても測定結果が見られます。

以上で終了です。

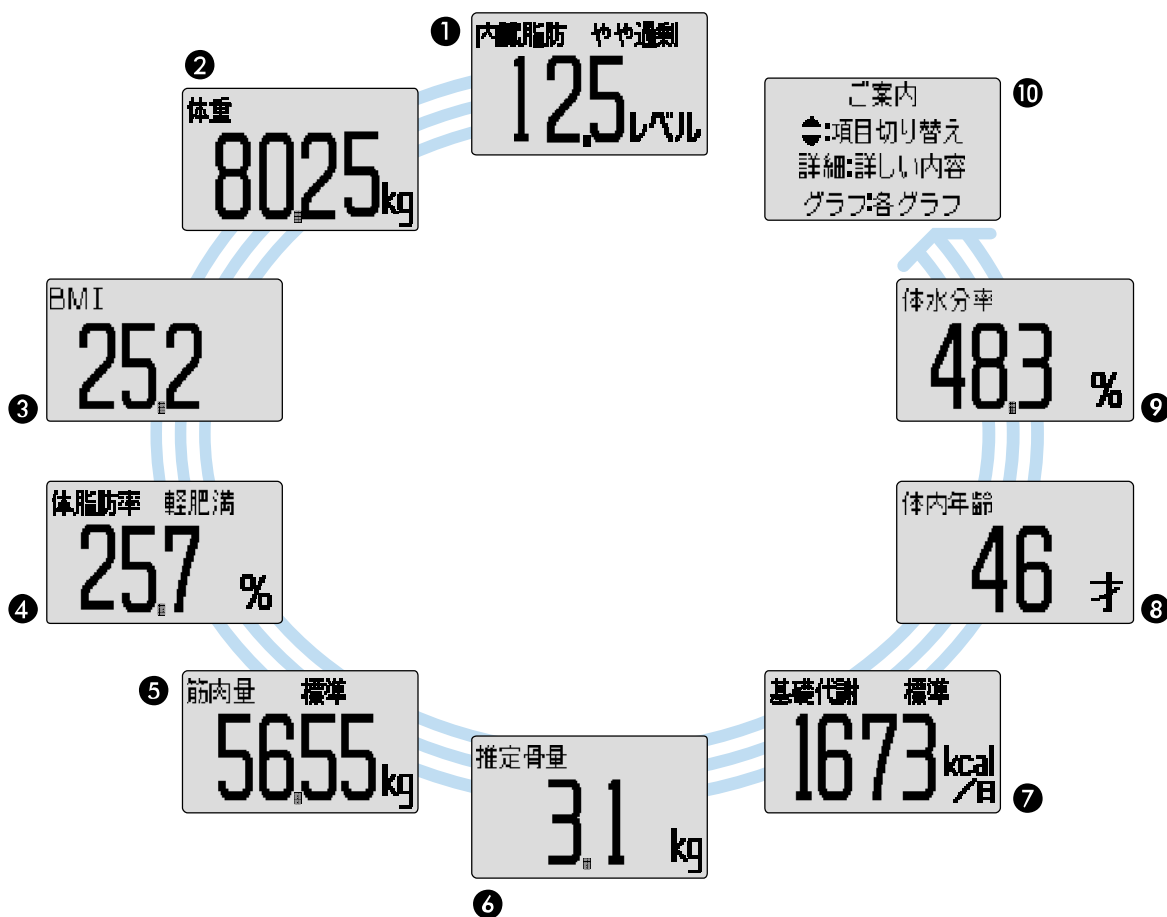
測定値を見る

測定後、各項目が自動で切り替わり表示される（基本画面）


別の項目を見たい場合は、 または  を押して表示を切り替えてください。

※表示項目の自動切替はストップします。

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。



その後、約40秒後に自動的に電源が切れます。

- 17才以下の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量（判定なし）、推定骨量を自動表示し、最後は「ご案内」に固定表示されます。
- 5才以下の方は、体重のみが表示されます。
- 結果表示を終了する場合は…
e  ボタンを押してください。
※操作表示部が本体にセットされている場合は、**体重/OFF** キーを押しても終了します。

測定結果を見る時は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

前回より測定値が大きく変わった場合 (27ページステップ2②より続く)

久しぶりに測定し、以前と体型が変わった時や、他の人の個人番号を選んで測定した時に表示します。

①「前回より値が大きく変わりました」が表示される

お知らせ
前回より値が大きく
変わりました

② 本体からおりる

■ 本体からおりたら、操作表示部を取り外しても測定結果が表示されます。

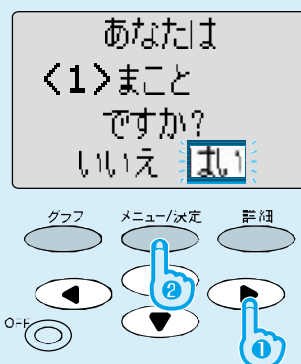
③ 確認画面が表示される

<ご本人の場合>

① ◀ または、▶ を押して、「はい」を選択する

② メニュー/決定 を押して、決定 (♪ピッピッ)

③ 測定結果が表示されます。



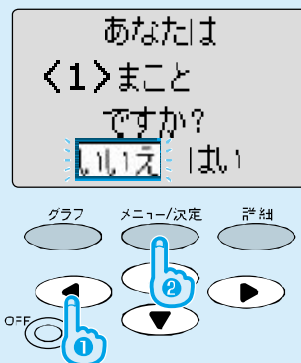
<ご本人ではない場合>

① ◀ または、▶ を押して、「いいえ」を選択する

② メニュー/決定 を押して、決定 (♪ピッピッ)

③ 「電源をOFFします」が表示され、自動的に電源が切れる

※ 測定結果は記録されません。



詳細画面を見る

「内臓脂肪レベル」「体重」「BMI」「体脂肪率」「筋肉量」「推定骨量」「基礎代謝量」「体内年齢」「体水分率」の詳しい内容を見ることができます。

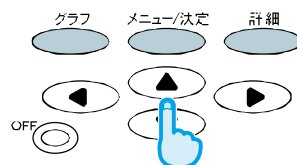
1 測定終了後、各項目を表示中、 ▼ または、 ▲ を押して、 詳しく知りたい項目を表示させる

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。
※各項目が自動で切り替わり、表示されている時に

▼ または、 ▲ を押すと、自動切替が止まります。

<例：内臓脂肪レベルの場合>

内臓脂肪 やや過剰
12.5レベル



2 詳細 を押す

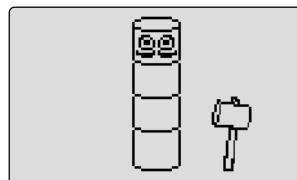
※ を押していくと、表示中の項目の基本画面に戻ります。

※判定基準については62～73ページをご覧ください。

※目標内臓脂肪レベル、目標体重、目標体脂肪率を設定している方は、詳細画面に目標値も表示されます。

※詳しい内容を見ている時、^{グラフ} を押すと、表示中の項目のグラフを見ることができます（32ページ）。

※別の項目を表示させる場合は、▼ または、 ▲ 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

e ^{OFF} ボタンを押してください。

※操作表示部が本体にセットされている場合は、**体重/OFF** キーを押しても終了します。

詳細画面を見る時は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

グラフを見る

測定終了後、または電源OFF状態からすべての項目のグラフを表示することができます。

測定終了後にグラフを見る

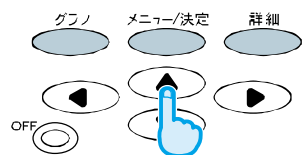
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 測定終了後、

▼ または、 ▲ を押して、
詳しく知りたい項目を表示させる

※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：内臓脂肪レベルの場合>



2 ^{グラフ} を押す

※グラフ表示中に ^{グラフ} を1回押す毎に、グラフの表示単位（日/週平均/月平均）が変わります。



<例：日グラフの場合>



<例：週平均グラフの場合>



<例：月平均グラフの場合>

※ ◀ を押すと過去へ、 ▶ を押すとより新しいデータに移動します。

※別の項目を表示させる場合は、 ▼ または、 ▲ を押してください。

※判定基準についてはP.62～73ページをご覧ください。

※目標値を設定した場合、日グラフ上に ■ と目標ラインが表示されます。(P.36ページ)

※グラフ表示中に ^{詳細} を押すと、見ている項目の詳細画面が表示されます。

* 体重・BMIの場合は詳細画面は表示されません。

* 内臓脂肪レベル・体重・体脂肪率の場合、目標値との差の画面は、日グラフを見ていたときのみ表示されます（週平均、月平均グラフを見ていた時では表示されません）。

※測定していない期間のグラフは表示されません。

※週グラフは日～土曜日、月グラフは1日～末日までの平均値です。週平均・月平均データは測定するたびに更新されます。

グラフを見る時は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。


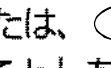

電源OFFからグラフを見る

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

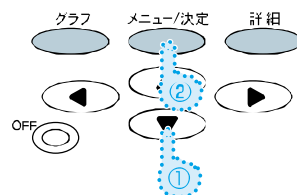
- 1** 電源がOFFの状態で  を押す (▶ピッ)
メッセージが表示される

2008年11月10日
18時15分
調子はいかがですか？

- 2** ご自分の登録番号を選択する
(例) 「<1>まこと」のデータを見る場合

- ①  または、 を押して、
「<1>まこと」を表示させる
- ②  を押して、決定 (▶ピッ)

どなたですか？
▲ で選び **決定** を押す
◀ <1> まこと ▶




内臓脂肪レベルの日グラフが表示される



こんなときは

■表示画面を消したい時は

○  ボタンを押してください。

※操作表示部が本体にセットされている場合は、**体重/OFF** キーを押しても終了します。

■測定データ（グラフ上の縦バー）の一部を消したい場合は、38ページをご覧ください。

目標値の設定・再設定(変更)・解除

目標内臓脂肪レベル・目標体重・目標体脂肪率について、目標を設定したり、解除したりすることができます。

※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、
メニュー/決定

を押す (ピッ)

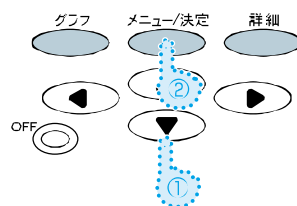
メッセージ表示後、メニュー画面が表示される



- 2 目標設定・解除の項目を選択する
(例) 目標体重の場合

① ▼ または、 ▲ を押して、
「目標体重設定・解除」を表示させる

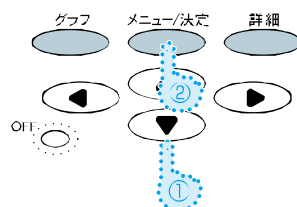
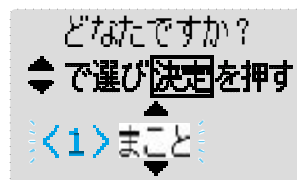
② ^{メニュー/決定}
を押して、決定 (ピッ)



- 3 ご自分の登録番号を選択する
(例) 「<1>まこと」の場合

① ▼ または、 ▲ を押して、
「<1>まこと」を選択し、

② ^{メニュー/決定}
を押して、決定 (ピッ)



目標体重設定・解除画面が表示される



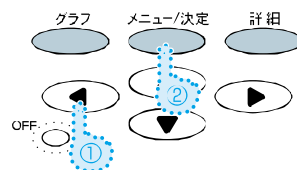
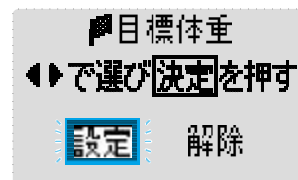
設定・再設定（変更）・解除する時は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

4 「設定」を選択する場合 ※設定と再設定（変更）の方法は同じです。

① ◀ または ▶ を押して、「設定」を選択し、

② ^{メニュー/決定} を押して、決定 (ピッ)



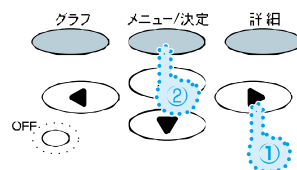
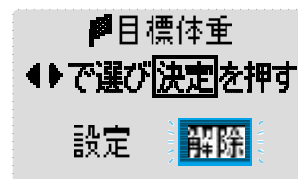
「目標体重入力」画面 (1) が表示される
(次ページへ続く)



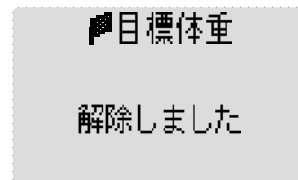
「解除」を選択する場合

① ◀ または ▶ を押して、「解除」を選択し、

② ^{メニュー/決定} を押して、決定 (ピッピッ)



③ 「解除しました」が表示され、自動的に電源が切れる



目標値の設定・再設定(変更)・解除(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 目標体重を設定する (例)「減らす・75.00kg」を設定する場合

- ① ◀ または ▶ を押して、「減らす」または「増やす」を選択し、
※今の体重に対して、減らしたい(減量したい)か増やしたいかを確認するためのものです。
※目標値は無理のない範囲で設定してください。

- ② メニュー/決定 を押して、決定 (ピッ)

「目標体重入力」画面 (2) が表示される

- ③ ▼ または ▲ を押して、
目標体重を表示させる


- ④ メニュー/決定 を押して、決定 (ピッ)

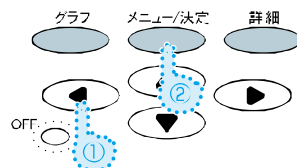
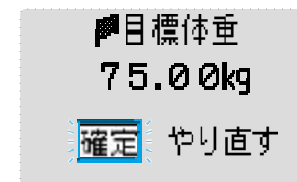
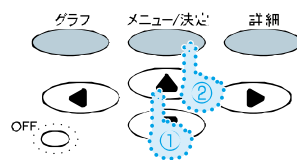
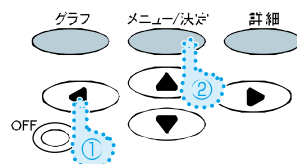
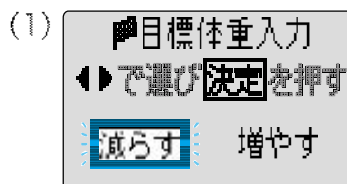
- ⑤ ◀ または ▶ を押して、「確定」を選択し、

■設定をやり直す場合は、「やり直す」を選択してください。
「目標体重入力」画面 (1) に戻ります。

- ⑥ メニュー/決定 を押して、決定 (ピッピッ)

- ⑦ 登録内容が表示された後、自動的に電源が切れる

■目標値を設定した場合、日グラフ上に  と目標ラインが表示されます。



以上で終了です。

目標値を達成した場合

目標値が達成されると、メッセージが表示されます。
目標値達成後、目標値を「そのまま・変更・解除」のいずれかにすることができます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 測定を終了し、確認したい項目を表示させる

※測定値のみかたはP28ページをご覧ください。

体重
7500kg

2 詳細 を2回押し、目標との差を表示させる

※詳細画面表示方法についてはP30ページをご覧ください。

目標体重
75.00kg
目標との差
±0.00kg

(例) 目標体重を確認した場合


メッセージ画面が表示される
(お楽しみに!)



3 目標値を変更する

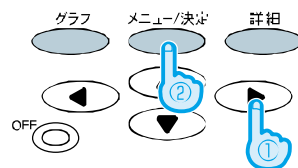
① ◀ または、 ▶ を押して、
「変更」を選択し

② メニュー/決定 を押して、決定 (ピッ)

- 目標値を解除する場合は、「解除」を選択してください。確認画面が表示された後、自動的に電源が切れます。
- 目標値をそのままにする場合は、「そのまま」を選択してください。体重画面に戻ります。
- 「そのまま」を選択すると、日グラフ上の  と目標ラインは表示されたままになります。

以降は、P36ページをご参照ください。

目標変えますか?
◀▶ で選び **決定** を押す
そのまま **変更** 解除



測定データ(グラフ上の縦バー)の一部を消去する

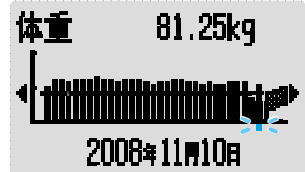
自分の個人キーで、他の方が間違えて測定してしまった時、グラフ上に誤ってメモリーされた測定データ(グラフ上の縦バー)を消去することができます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 日グラフを表示させる

(例) 体重の日グラフ2008年11月9日を消去したい場合

※日グラフの表示方法については、32ページあるいは33ページをご覧ください。



2 測定データ(グラフの縦バー)の一部を消去する

① 消去したい日に、カーソル(点滅部)を移動させる

② を押して、決定

③ または、を押して、「はい」を選択し、

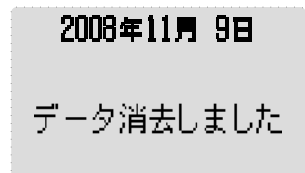
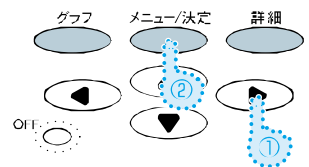
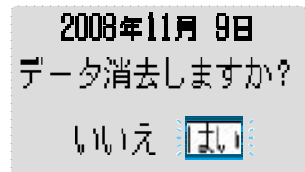
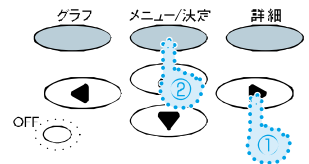
④ を押して、決定

⑤ 「データ消去しました」が表示される

⑥ グラフ上、消去した部分が空白になる

※すべてのグラフ上(日、週平均、月平均)で消去できます。

日グラフで消去しても、週平均および月平均グラフではメモリは残ったままのため、不要なグラフは各グラフ上で消去してください。



測定開始時に身長のみ変更する

身長を正しく設定しないと、正確な測定ができません。

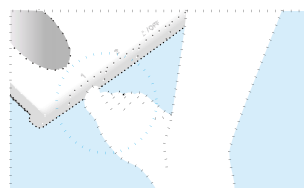
測定開始時に身長設定のみ変更することができます。

※身長のみ変更した場合、過去データは消えません。

※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) 「1」に登録した場合



①ご自分の個人データが表示される

※登録内容を確認してください。

2008年10月20日

18時30分

ようこそ

まこと

1

男性

42才

178.5cm

② 000kg が表示される (♪ピッ)

おのりください

0.00kg

2 体重測定する前に、^{メニュー/決定} を押す (♪ピッ)

現在登録されている「身長」が点滅表示

「身長」を変更する

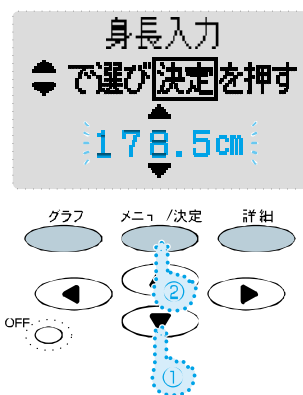
(例) 「178.0cm」に変更する場合

① ▼ または、▲ を押して、
「178.0cm」を表示させる

② ^{メニュー/決定} を押して、決定 (♪ピッピッ)

③ 変更したデータが表示され、

④ 000kg が表示される (♪ピッ)



おのりください

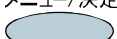
0.00kg

以降は、『はかりかた (登録している方)』(P.27ページ) をご参照ください。

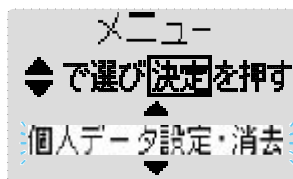
個人データを再設定(変更)する

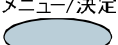
生年月日または性別、モードの登録内容を再設定(変更)した場合、今までの設定内容やグラフなどはすべて消去されます。内容をよく確認してください。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

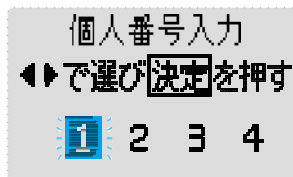
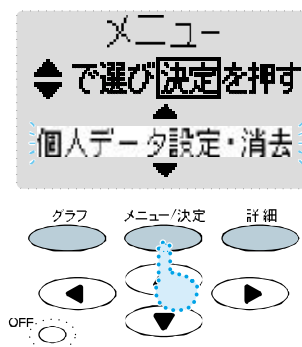
- 1 表示が消えていることを確認して、
メニュー/決定
を押す (トピツ)

メッセージ表示後、メニュー画面が表示される



- 2 「個人データ設定・消去」を選択する
「個人データ設定・消去」が表示されていることを確認し、
メニュー/決定
を押す (トピツ)

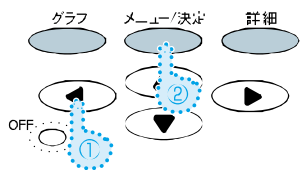
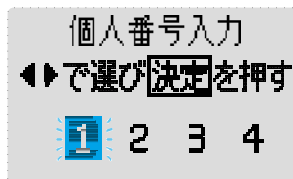
「個人番号入力」画面が表示される





- 3 再設定(変更)したい登録番号を選択する
(例) 個人番号「1」の場合

- ①  または、 を押して、
「再設定(変更)したい番号(1)」を選択し、

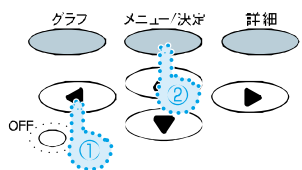
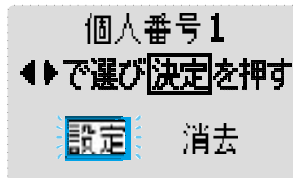
- ②  を押して、決定 (トピツ)



- 4 個人データ設定を選択する

- ①  または、 を押して、
「設定」を選択し、

- ②  を押して、決定 (トピツ)



再設定するときは、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

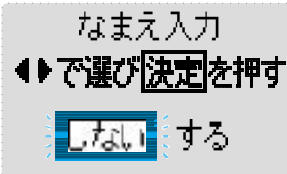
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

5 表示する手順に従って、再設定（変更）する

以降は、『はかる前に（個人データの設定）』（P.19ページ）をご参照ください。

■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、モードの登録内容を再設定（変更）した場合、今までの設定内容やグラフなどはすべて消去されます。



「身長」「なまえ」以外の登録内容を再設定（変更）した場合、お知らせが表示されます。

6 お知らせ画面が表示される

お知らせ
番号1はすでに設定済みのため設定データがあります。

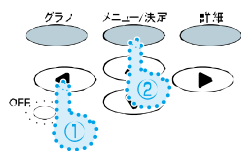
再設定（変更）しない場合

① ◀ または、 ▶ を押して
「いいえ」を選択し、

② ^{メニュー/決定} を押して、決定（ピッ）

自動的に電源が切れる

設定を変更すると過去データが消去されます。
消去しますか？
いいえ はい



再設定（変更）する場合

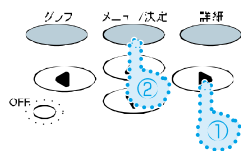
① ◀ または、 ▶ を押して「はい」を選択し、

② ^{メニュー/決定} を押して、決定（ピッピッ）

※グラフ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表示された後、自動的に電源が切れる

設定を変更すると過去データが消去されます。
消去しますか？
いいえ はい



<1> けんた
19才 男性
180.5cm
確定しました

（変更画面）

以上で終了です。

個人データの消去

個人データを消去した場合、身長や生年月日など、ご自分で設定した内容だけでなく、グラフなどすべて消去され、未登録の状態になります。

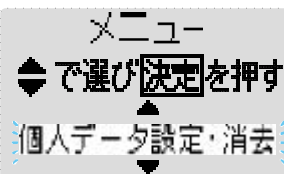
個人データの消去を行う場合は、番号をよく確認してください。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 表示が消えていることを確認して、
メニュー/決定

を押す (▶ピツ)

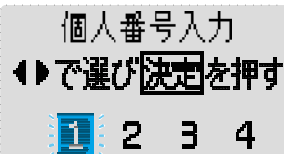
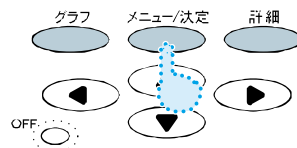
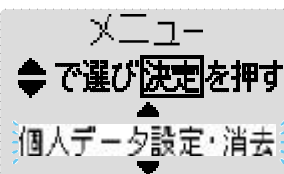
メッセージ表示後、メニュー画面が表示される



2 「個人データ設定・消去」を選択する
「個人データ設定・消去」が表示されていること
を確認し、メニュー/決定

を押す (▶ピツ)

「個人番号入力」画面が表示される

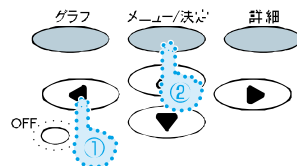
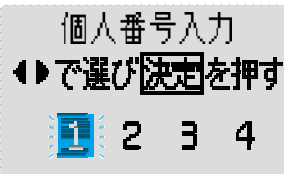


3 消去したい登録番号を選択する
(例) 個人番号「1」を消去する場合

① ◀ または、 ▶ を押して、
「消去したい番号 (1)」を選択し、

メニュー/決定

② を押して、決定 (▶ピツ)

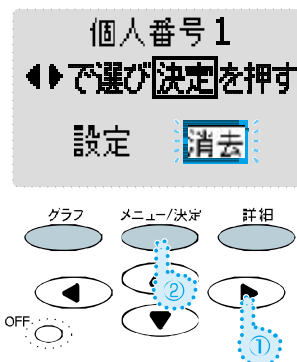


消去するときは、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

4 個人データ消去を選択する

- ① ◀ または、 ▶ を押して、「消去」を選択し、
- ② メニュー/決定 を押して、決定 (ピッ)



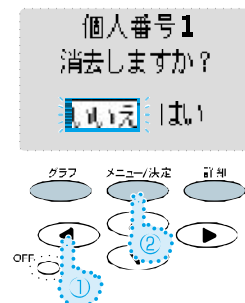
5 確認画面が表示される

個人番号 1
消去しますか？
いいえ はい

消去しない場合

- ① ◀ または、 ▶ を押して「いいえ」を選択し、
- ② メニュー/決定 を押して、決定 (ピッ)

自動的に電源が切れる

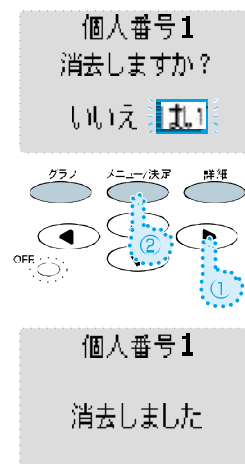


消去する場合

- ① ◀ または、 ▶ を押して「はい」を選択し、
- ② メニュー/決定 を押して、決定 (ピッピッ)

※ グラフがメモリされている場合は、すべて消去されます。

消去した個人番号が表示された後、自動的に電源が切れる



以上で終了です。

パスワードの設定

パスワードを設定すると、個人データや過去の測定データを保護することができます。

※ただし、他人があなたの個人キーで測定した場合、過去データを見られる可能性があります。

パスワードは個人データが登録されている場合のみ設定できます。

パスワードが設定されている場合、個人データ表示時に🔒マークが表示されます。

まこと	🔒
1	男性 42才 178.5cm

パスワードを設定すると、下記を行う時に、ご自分のパスワードを入力する必要があります。

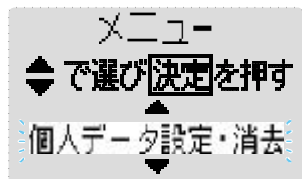
- 電源OFFからグラフを見る場合
- 目標値の再設定(変更)・解除
- 個人データの再設定(変更)・削除
- パスワードの再設定(変更)・解除

※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、
メニュー/決定

を押す (トピツ)

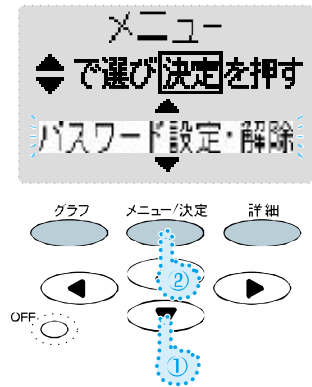
メッセージ表示後、メニュー画面が表示される



2 「パスワード設定・解除」を選択する

① ▼ または、▲ を押して、
「パスワード設定・解除」を表示させる

② ①
メニュー/決定
を押して、決定 (トピツ)

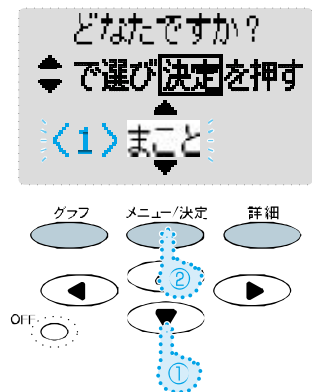


3 ご自分の登録番号を選択する

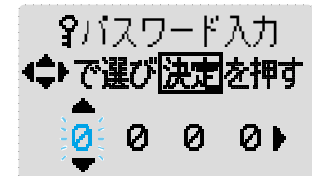
(例) 「<1>まこと」の場合

① ▼ または、▲ を押して、
「<1>まこと」を表示させる

② ①
メニュー/決定
を押して、決定 (トピツ)



パスワード設定画面が表示される





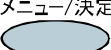


設定するときは、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

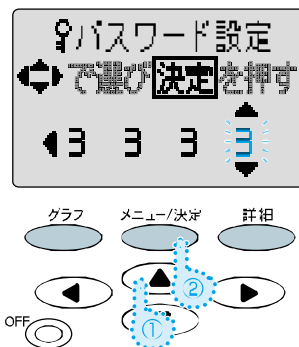
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

4 パスワードを設定する



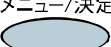
(例) 「3333」を設定する場合

- ①     を押して、パスワード (3333) を表示させる
- ④ メニュー/決定  を押して、決定 (ピッ)

■パスワードは4桁 (0000~9999) です。

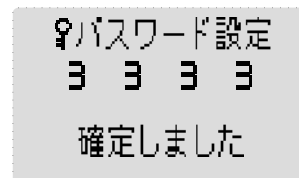
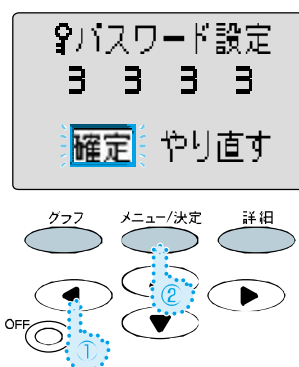


5 パスワードを確定する

- ①  または、 を押して、「確定」を選択し、
- ② メニュー/決定  を押して、決定 (ピッピッ)

■やり直す場合は、「やり直す」を選択してください。
パスワード設定画面に戻ります。

設定したパスワードが表示された後、自動的に電源が切れる



以上で終了です。

パスワードの再設定(変更)・解除

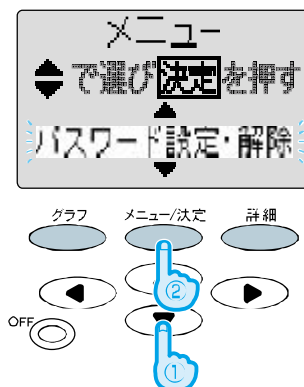
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

- 1 表示が消えていることを確認して、
メニュー/決定
を押し (ピッ)

メッセージ表示後、メニュー画面が表示される

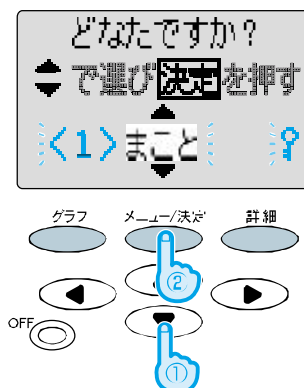


- 2 「パスワード設定・解除」を選択する
- ① ▼ または、 ▲ を押して、
「パスワード設定・解除」を表示させる
- ② ^{メニュー/決定} を押して、決定 (ピッ)

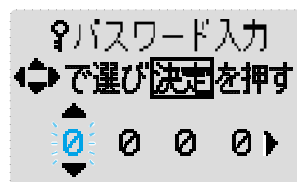


- 3 ご自分の登録番号を選択する
(例) 「<1>まこと」の場合

- ① ◀ または、 ▶ を押して、
「<1>まこと」を表示させる
- ② ^{メニュー/決定} を押して、決定 (ピッ)



パスワード入力画面が表示される

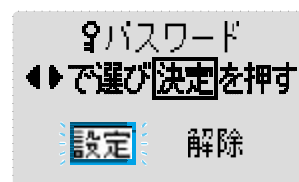
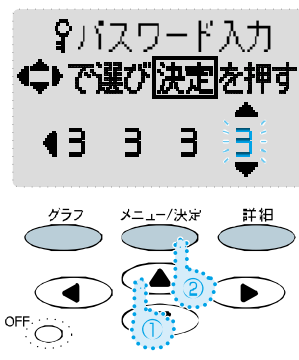


再設定（変更）・解除するときは、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

4 パスワードを入力する (例) 「3333」の場合

- ①     を押して、
パスワード (3333) を表示させる
- ②  を押して、決定 (ノビッ)

パスワード設定・解除画面が表示される



パスワードの再設定(変更)・解除(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 「解除」を選択する場合

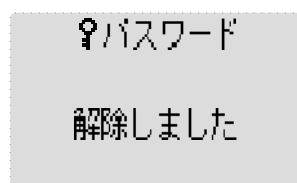
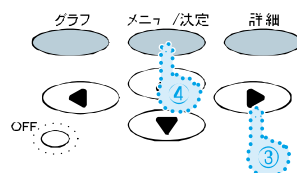
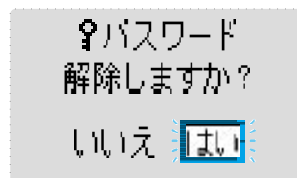
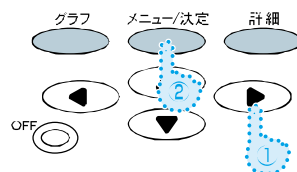
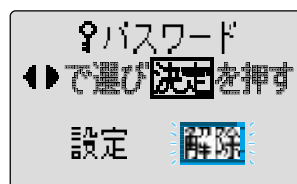
① ◀ または ▶ を押して、「解除」を選択し、

② ^{メニュー/決定} を押して、決定 (ピッ)

③ ◀ または ▶ を押して、「はい」を表示させる

④ ^{メニュー/決定} を押して、決定 (ピッピッ)

確認画面が表示された後、自動的に電源が切れる



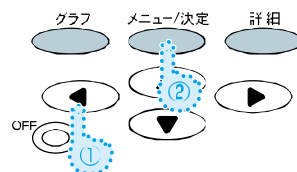
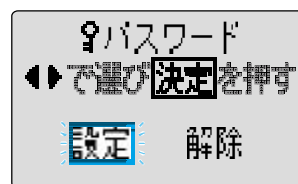
再設定（変更）・解除するときは、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

「再設定」を選択する場合

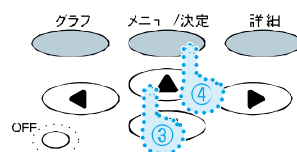
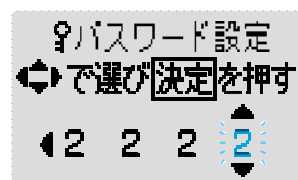
① ◀ または、 ▶ を押して、「設定」を選択し、

② ^{メニュー/決定} を押して、決定 (♪ピッ)



③ ▼ ◀ ▲ ▶ を押して、
新しいパスワード (2222) を表示させる

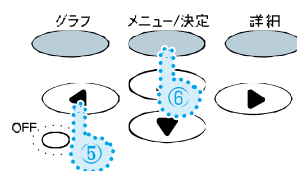
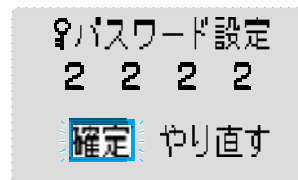
④ ^{メニュー/決定} を押して、決定 (♪ピッ)



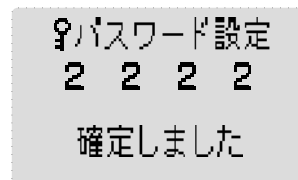
⑤ ◀ または、 ▶ を押して、「確定」を選択し、

⑥ ^{メニュー/決定} を押して、決定 (♪ピッピッ)

■やり直す場合は、「やり直す」を選択してください。パスワード設定画面に戻ります。



再設定（変更）したパスワードが表示された後、自動的に電源が切れる



以上で終了です。

必要なところだけご覧ください

パスワードを忘れてしまった場合

パスワードを設定すると、下記を行う時に、ご自分のパスワードを入力する必要があります。

- 電源OFFからグラフを見る場合
- 目標値の再設定（変更）・解除
- 個人データの再設定（変更）・削除
- パスワードの再設定（変更）・解除

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 パスワードを間違えると、メッセージ画面が表示されます。

お知らせ
パスワードが違います

2 パスワード入力を3回間違えると
確認画面が表示される

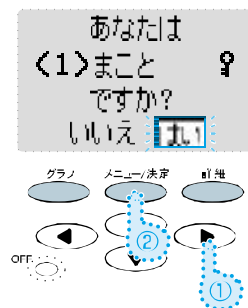
あなたは
<1>まこと ♀
ですか？
いい はい

パスワードを忘れてしまった場合の操作は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

「はい」の場合

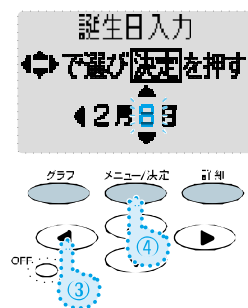
① ◀ または、 ▶ を押して「はい」を選択し、

② ^{メニュー/決定} を押して、決定 (♪ピッ)



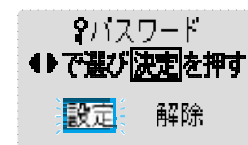
③ ▼ ◀ ▲ ▶ を押して、
誕生日を入力し、

④ ^{メニュー/決定} を押して、決定 (♪ピッ)



⑤ パスワード設定・解除画面が表示される

■ 誕生日が間違っている場合、確認画面に戻ります。

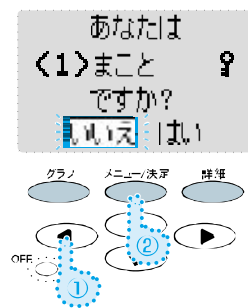


以降は、「パスワードの再設定(変更)・解除」の5 (P.49ページ) をご参照ください。

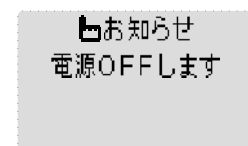
「いいえ」の場合

① ◀ または、 ▶ を押して
「いいえ」を選択し、

② ^{メニュー/決定} を押して、決定 (♪ピッ)



確認画面が表示された後、自動的に電源が切れる



以上で終了です。

地域変更

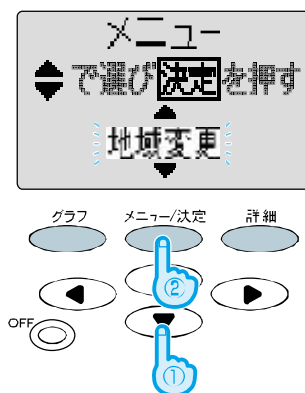
引越し等によりお住まいの地域が変わったときは、地域設定をやり直してください。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

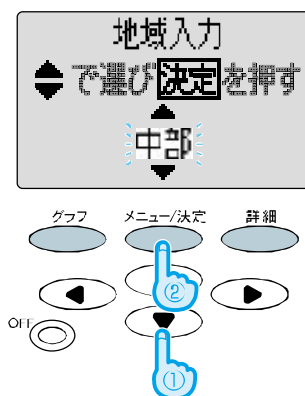
- 1** 表示が消えていることを確認して、
メニュー/決定
を押す (♪ピッ)
メッセージ表示後、メニュー画面が表示される



- 2** 「地域変更」を選択する
- ① ▼ または、 ▲ を押して、
「地域変更」を表示させる
- ② ^{メニュー/決定}を押して、決定 (♪ピッ)



- 3** 変更したい地域を選択する
(例) 「中部」に変更する場合
- ① ▼ または、 ▲ を押して、
「変更したい地域 (中部)」を表示させる
- ② ^{メニュー/決定}を押して、決定 (♪ピッ)



地域		
北海道	東北	関東
中部	近畿	中国
四国	九州	沖縄

変更するときは、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

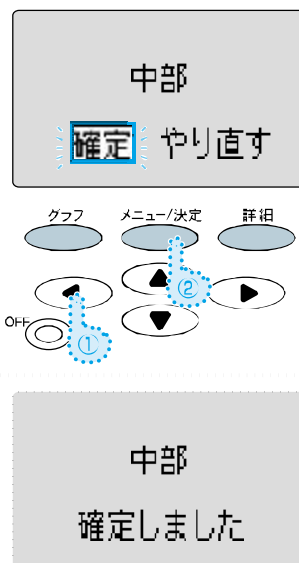
4 地域を確定する

① ◀ または、 ▶ を押して、「確定」を選択し、

② メニュー/決定 を押して、決定 (ピッピッ)

■ やり直す場合は、「やり直す」を選択してください。地域入力画面に戻ります。

変更した地域が表示された後、自動的に電源が切れる

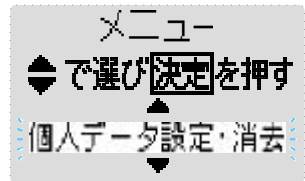


以上で終了です。

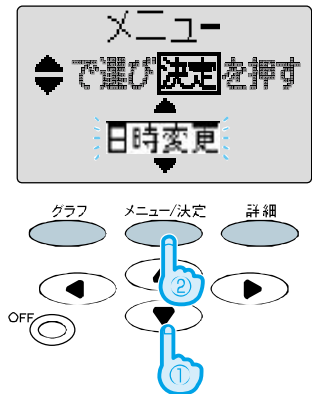
日時変更

※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、
メニュー/決定
を押す (ピッ)
メッセージ表示後、メニュー画面が表示される

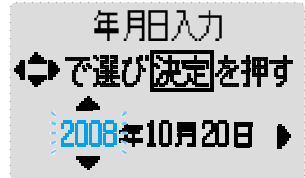


- 2 「日時変更」を選択する
① ▼ または、▲ を押して、
「日時変更」を表示させる
メニュー/決定
② を押して、決定 (ピッ)



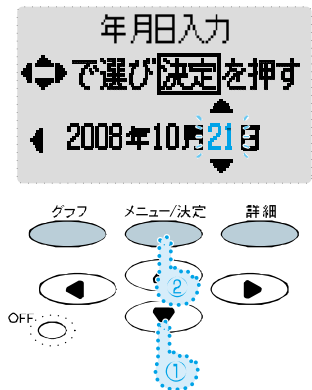
日時変更画面が表示される

■乾電池交換後や、操作表示部を落として電池がいったん
ずれて戻った場合、日時入力画面が出るため、再設定を
してください。

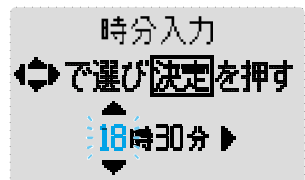


- 3 「年月日」(西暦)を設定する
(例)「2008年10月21日18時30分」に変更する場合
① ▼ ◀ ▶ を押して、
「変更したい年月日」を表示させる

- メニュー/決定
② を押して、決定 (ピッ)




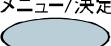


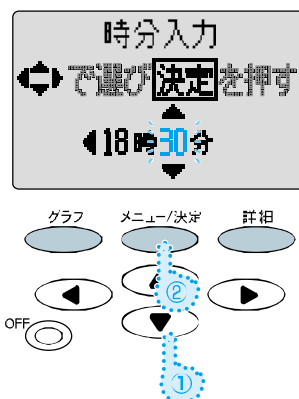
次の設定項目「時」が点滅表示





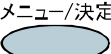
変更するときは、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。

4 「時分」を設定する

- ①     を押して、「変更したい時分」を表示させる
- ②  を押して、決定 (ピッ)

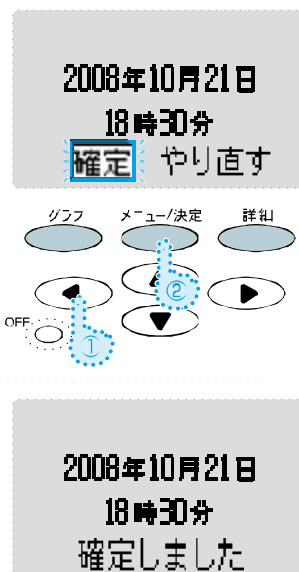


5 日時を確定する

- ①  または、 を押して、「確定」を選択し、
- ②  を押して、決定 (ピッピッ)

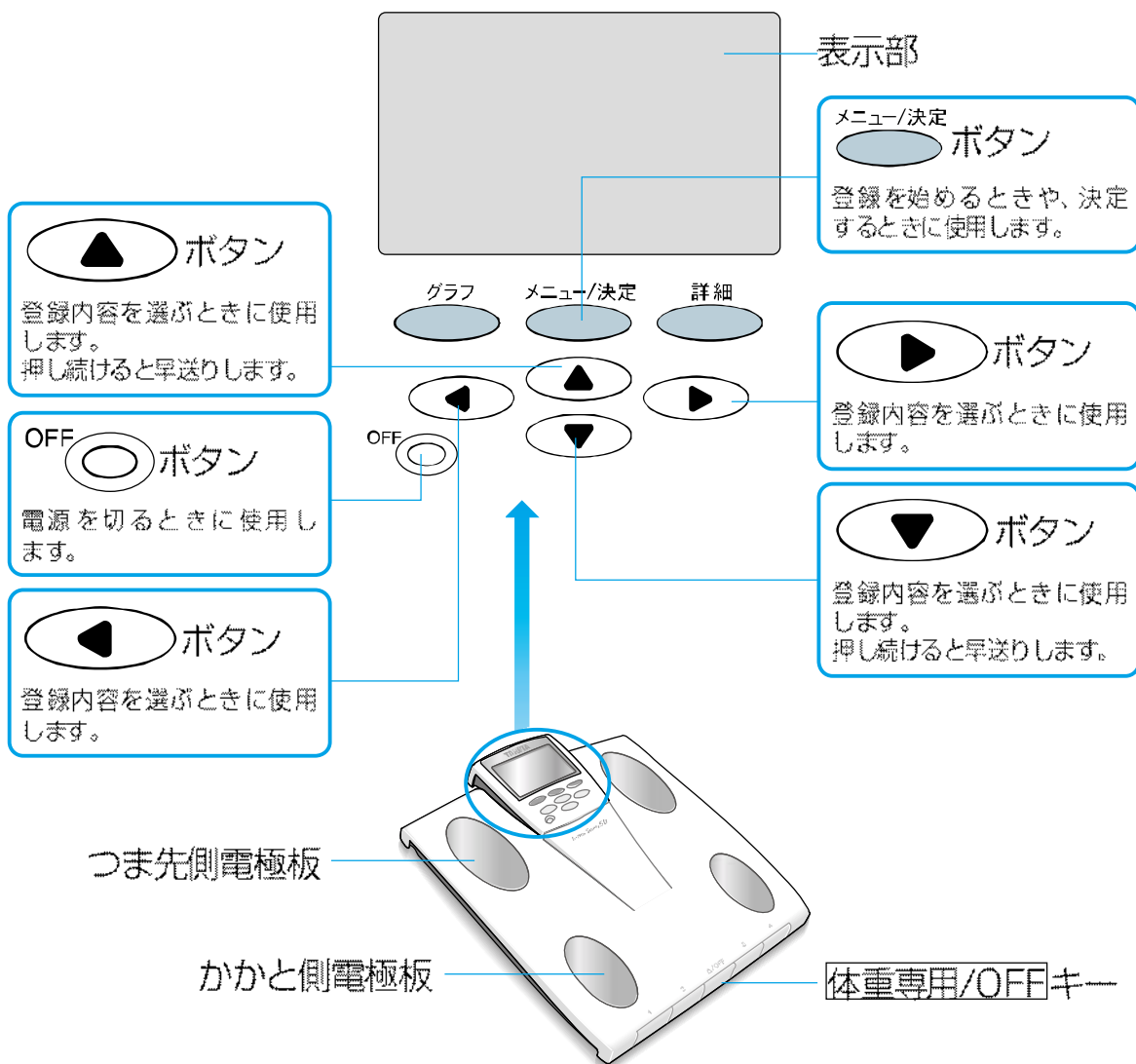
■やり直す場合は、「やり直す」を選択してください。日時入力画面に戻ります。

変更した日時が表示された後、自動的に電源が切れる



以上で終了です。

ゲスト測定




オートパワーオフ機能について

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
- 000**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

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
- 表示画面を消したいときは
- 測定を中止したいときは

OFF  ボタンを押してください。強制的に電源が切れます。

※操作表示部が本体にセットされている場合は、**体重/OFF**キーを押しても終了します。

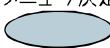
設定するときや測定結果を見る時は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。測定する時は、本体にセットしないと測定できません。カチッと音がするまで、本体に押し込んでください。

- 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]** 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** の表示が出る前にと **[Err]** や **[-DL]** 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、100才以上の方は、ゲストモードが使用できません。



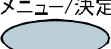
次のような場合 正常な測定が できません

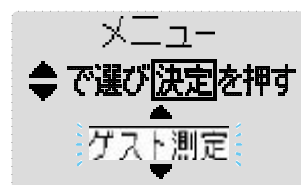
- 靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合
- かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合
- 食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合
- 体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱）
- 多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後）
- ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合
- はだかですの足の内側（内もも）どうしが密着している場合（※乾いたタオルなどをはさんで測定してください）
- 正しく電極部に触れていない場合
- 正しい測定姿勢でない場合

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

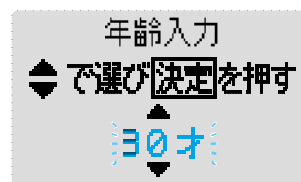
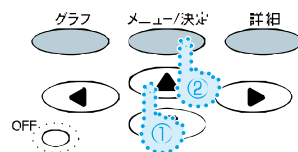
- 1 表示が消えていることを確認して、
メニュー/決定
 を押す (ピッ)
- メッセージ表示後、メニュー画面が表示される



- 2 「ゲスト測定」を選択する
- ①  または、 を押して、「ゲスト測定」を表示させる
- ②  を押して、決定 (ピッ)



年齢入力画面が表示される



ゲスト測定 (つづき)

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

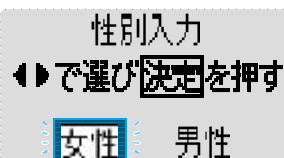
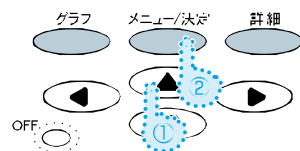
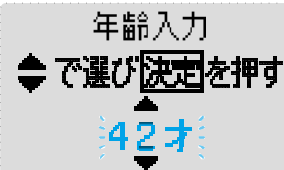
3 「年齢」を登録する

- ① ▼ または、 ▲ を押して、「年齢 (42)」を表示させる
- ② メニュー/決定 を押して、決定 (ピッ)

■登録できる「年齢」は、6才~99才です。99を越えると6に戻ります。

性別入力画面が表示される

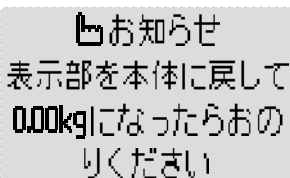
以降は、「はかる前に (個人データの設定)」(P.23ページ) をご参照ください。



- ## 4
- ①ご自分の個人データが表示される
※登録内容を確認してください。

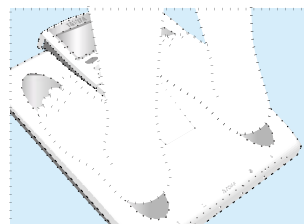
②この時、操作表示部を取り外している場合、右画面が表示されるため、操作表示部を本体にセットする。

- ③ 0.00kg が表示される (ピッ)



設定するときや測定結果を見る時は、操作表示部を本体から取り外して行うことができます。測定する時は、本体にセットしないと測定できません。カチッと音がするまで、本体に押し込んでください。

5 必ず000kgが出てから、素足で正しい姿勢でのる (127ページ参照)



①はじめに、体重が表示される
(表示部上のバーが点灯してきます。)

80.25kg S

測定中

測定終了しました
おりてください

②アニメーションが表示される

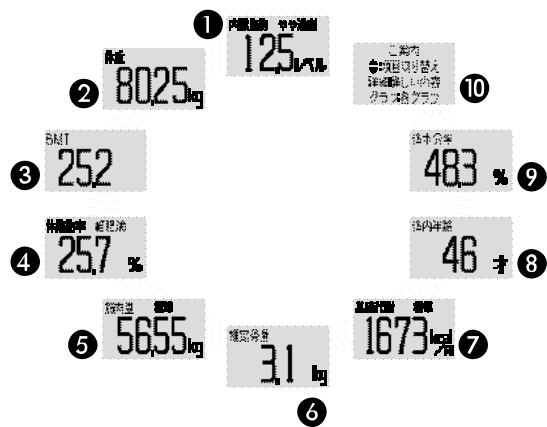
③「おりてください」が表示されたら、(トピッピツ)

本体からおりる

※測定が終了するまで、直立したままなるべく動かないでください。

■測定が終了したら、操作表示部を取り外しても測定結果が見られます。

6 測定結果が表示される



その後、約40秒後に自動的に電源が切れます。



■17才以下の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量(判定なし)、推定骨量を自動表示し、最後は「ご案内」に固定表示されます。

■詳細 ボタンで詳細内容を確認できます(128ページ参照)。

■結果表示を終了する場合は…

e OFF ボタンを押してください。

※操作表示部が本体にセットされている場合は、体重/OFF キーを押しても終了します。

※10 ご案内 画面中に  ボタンのご案内が表示されますが、ゲスト測定では  ボタンは使用できません。

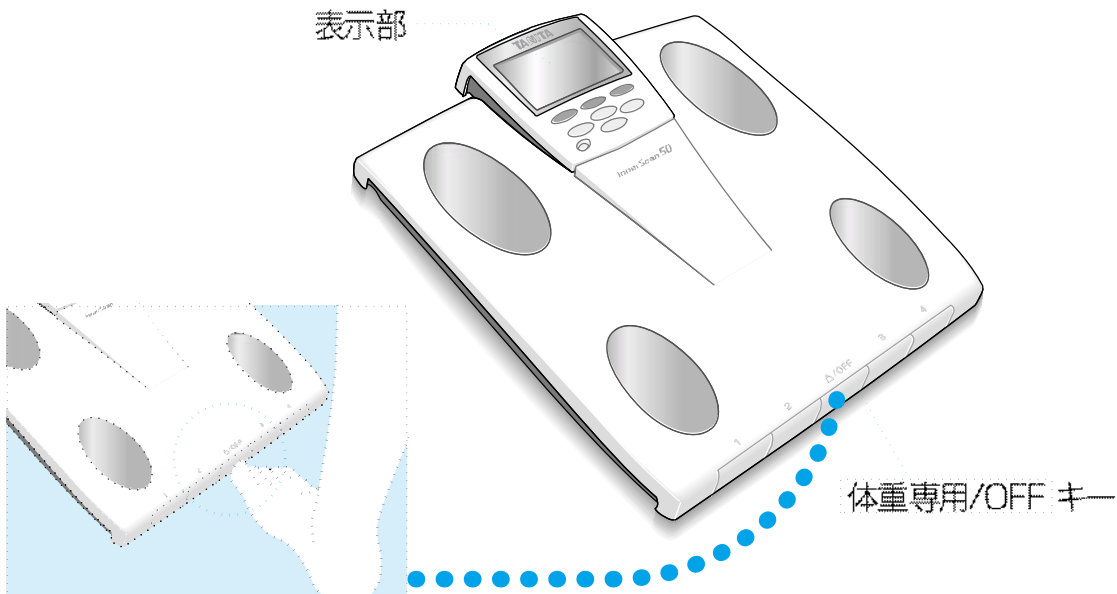
以上で終了です。

体重のみのはかりかた

測定する時は、操作表示部を本体にセットしないと測定できません。カチッと音がするまで、本体に押し込んでください。

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。

表示部



操作表示部が本体にセットされていることを確認し、

体重専用/OFF キーを押す (▶ピッ)

8888 表示後、**000kg** 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

(表示部上のバーが右から点灯していきます。)

※測定が終了するまで、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。



※ ^{OFF}  ボタンまたは **体重専用/OFF** キーで強制的に電源を切ることができます。

以上で終了です。

体組成計ならいろいろわかる


体組成とは

- 体を構成する組成成分で、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少ないすぎる、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。

新技術 リアクタンステクノロジー採用



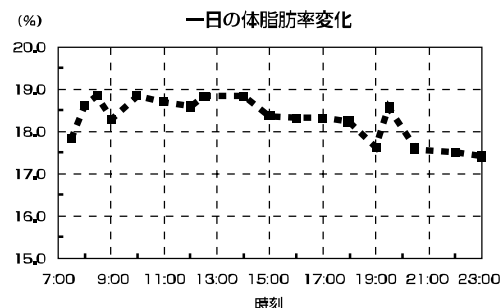
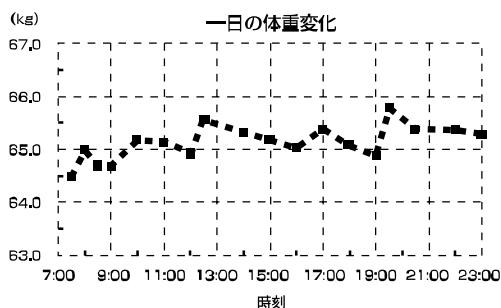
タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

- 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法によってを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。
- 体組成は、一日の間で変動します。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。



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

- 内臓のすき間にどれくらいの脂肪がついているか、レベル表示したものです。内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉えることで、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、10.0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




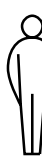


本機で測定した内臓脂肪レベルについて

- 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。

BMIの判定基準

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

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

	やせ	普通	肥満度1	肥満度2
				
BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上

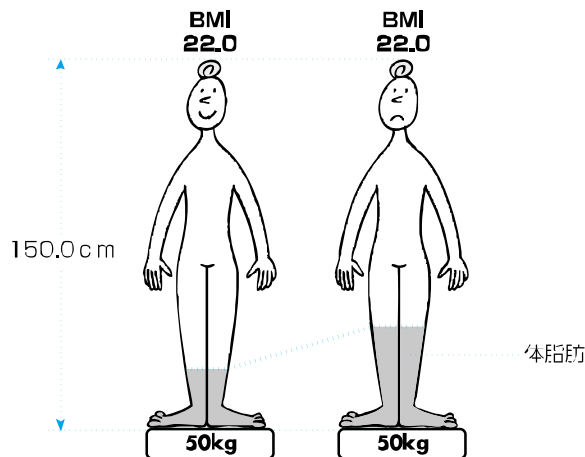
※BMIによる判定は成人を対象にしています。

※2000年度の厚生労働省「健康日本21」における新基準を採用しています。

- 疾病率が最も少ない、理想的なBMI値は「22」とされています。このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

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

BMIは、身長と体重から求める値で、簡単に肥満度を知る目安になりますが、体重は標準でも、実は脂肪が多い“かくれ肥満”も存在します。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、体脂肪率で判定すると二人の結果が異なることがあります。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。



画面のみかた

BMI
25.2

BMI

前回のBMI
25.1
BMIによる理想体重
70.10 kg

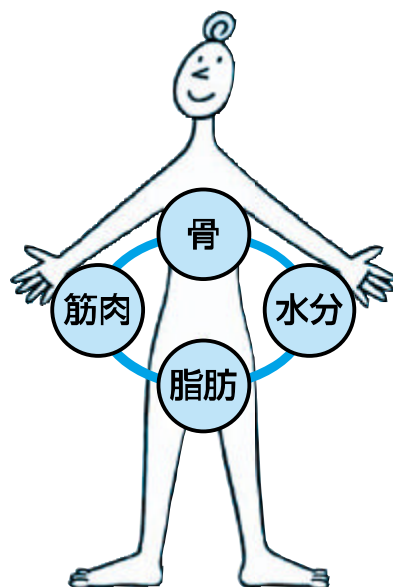
理想体重
 $22.0 \times \text{身長 (m)}^2$

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



体脂肪率判定
体脂肪率



体脂肪率判定

やせ -標準 +標準 軽肥満 肥満

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。
妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

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

□ やせ □ 一標準 □ +標準 □ 軽肥満 □ 肥満

※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、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.

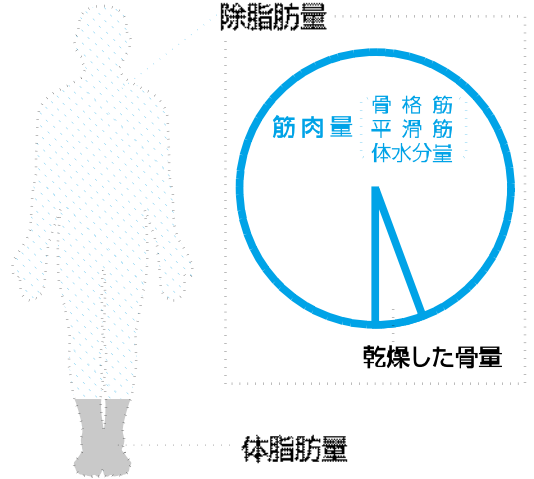
正確な体組成を測りたいなら

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。

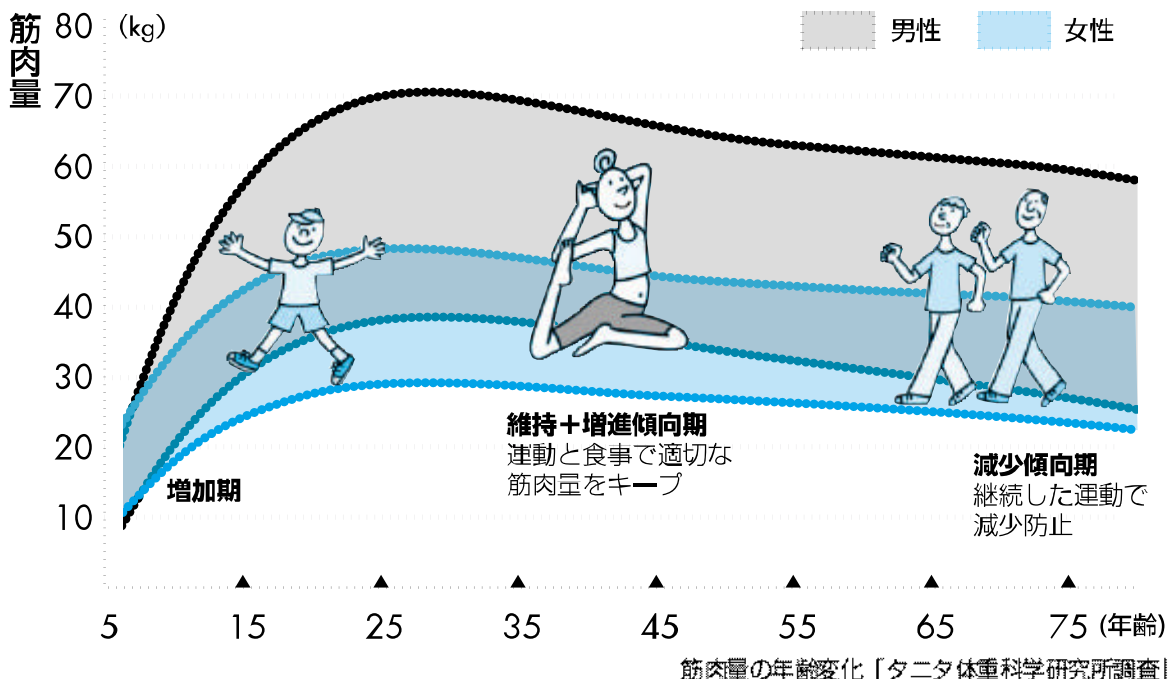
筋肉とは

- 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。健全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。

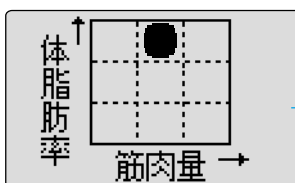


※ グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。個人差がありますので目安としてお使いください。

画面のみかた



筋肉量判定
※17才以下の方は
表示されません。
筋肉量



体型判定
※体脂肪率と
筋肉量より
判定します。



- 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。

※筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

※タニタの研究データ平均値を標準としています。

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
		少ない	標 準	多 い
筋 肉 量 判 定				

推定骨量

注)5才以下の方は表示されません。

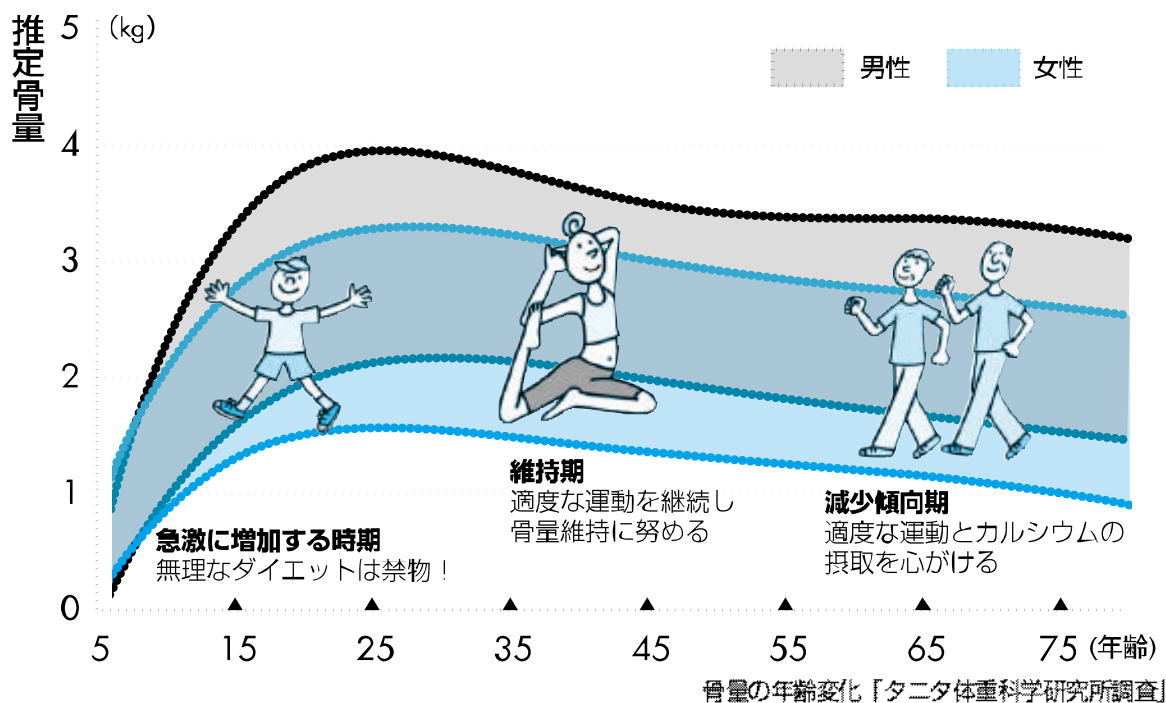
骨量とは

- 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」とい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。

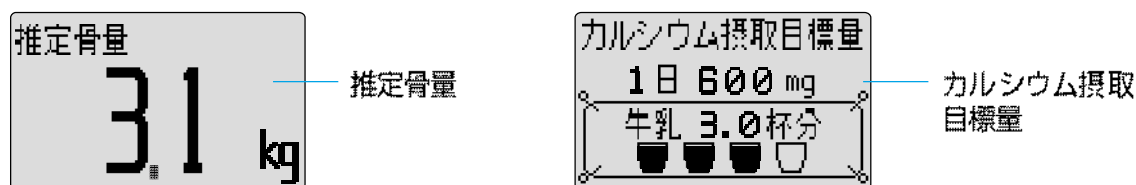
骨量は、成長期に蓄える。それを維持する。

- 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。



※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。

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の方
- 高齢者、更年期もしくは閉経した方
- 性ホルモンの投与を受けている方
- 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。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。

■カルシウム摂取目標量について

この表示は、骨の健康を気にされる方のためにお役に立てただけの情報の一つとして、1日のカルシウム摂取量の目安を表示する機能です。カルシウム摂取目標量は、厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準2005年版」に記載されている性別・年齢別の値です（体組成計で表示される「推定骨量」の値が反映されるものではありません）。また、カルシウム摂取の目標として、コップ1杯あたり200mlの牛乳を何杯飲めば、1日に摂取しておきたいカルシウム量を補えるか、同時に分かりやすく換算表示しています。牛乳は、他の高カルシウム食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、手軽にとれるため、摂取量がイメージしやすい食品の1例として用いています。1日のカルシウム摂取上限値は、2300mgです。通常の食品からはカルシウム過剰摂取の心配はいりません。（ただしサプリメントに関しては、記載されている規定量以上を服用しないように注意が必要です。）下記の換算図を参考にして、牛乳だけではなく、いろいろな食品を組み合わせることでカルシウムをとるように心がけてください。

<カルシウム含有量が牛乳コップ1杯分に相当する食品の例>

食品	いわし(生)	煮干	しらす干し	ひじき	かぶ(葉つき)	チーズ	ヨーグルト
摂取量	約5尾	10g (一握り分<5い)	40g (小鉢1杯<5い)	小鉢2杯<5い	約3個	33g (3切れ<5い)	180g (15杯<5い)

※厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準2005年版」、科学技術庁資源調査会「五訂食品成分表2005」、社団法人日本酪農乳業協会「牛乳Q&A」を参考にしています。

※牛乳のカロリーが気になる方や減量中の方には、カロリーの低い低脂肪乳や低脂肪ヨーグルトなどを利用されることをお勧めします。

※牛乳に対して何らかのアレルギーのある方、牛乳の消化吸収に問題のある方など牛乳摂取に関してご心配な場合は、決して無理に牛乳を摂取しないでください。そのような場合は専門の先生にご相談ください。

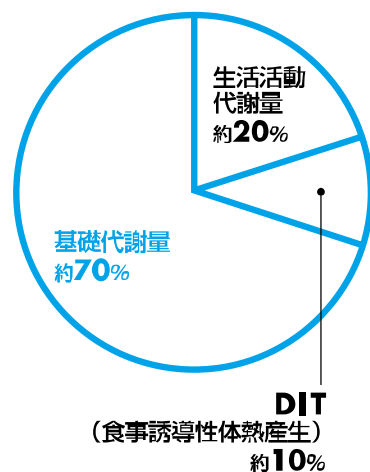
基礎代謝

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。

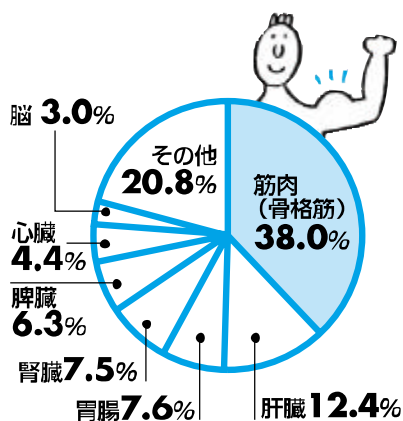
1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量 (日常の家事などを含む活動) とDIT (食事誘導性体熱産生 = 咀嚼や消化、吸収、代謝など食事にとともなうエネルギー消費) を足したものになります。通常、1日の総消費エネルギーのうち、基礎代謝量は約70パーセントを占め、運動 (家事などを含む日常の活動) をした場合などは基礎代謝量に生活活動代謝量加わることになります。

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。



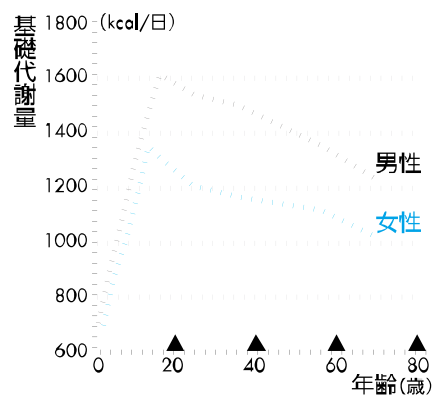
基礎代謝が使われる体の部位

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

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。

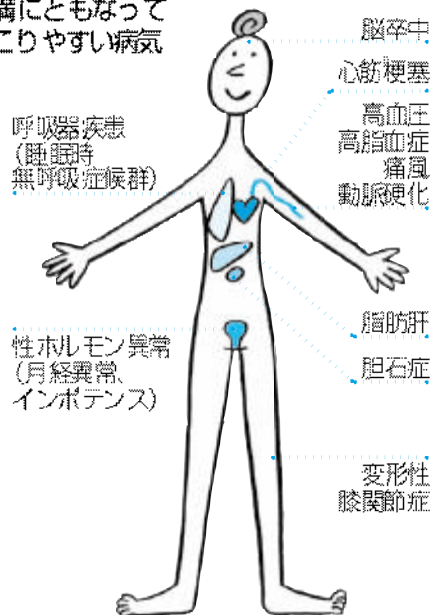


基礎代謝量(平均値)の年齢変化
参考/厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

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。

肥満にもなって
起こりやすい病気



必要なときにご覧ください

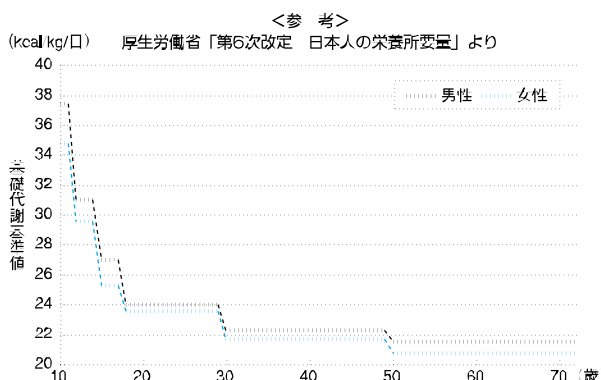
基礎代謝量 / 体内年齢

注) 17才以下の方は表示されません。

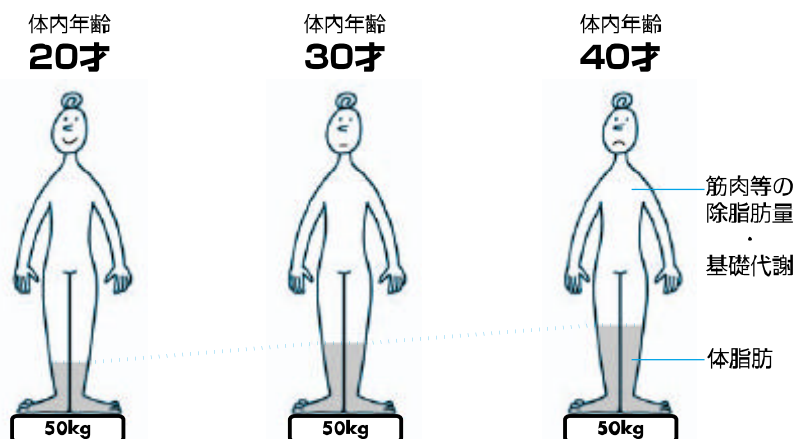
体内年齢について

- 体内年齢は「第6次改定 日本人の栄養所要量 (厚生労働省)」の「基礎代謝基準値 (体重あたりの基礎代謝量)」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出しています。同じ体重でも体組成により、体内年齢が変わります。筋肉量が多く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。たとえば実年齢が40歳であっても筋肉質で基礎代謝が高く、20代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も20代の計算になります。

基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代~40代にかけ徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。



同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。



画面のみかた

基礎代謝 標準
1673 kcal/日

基礎代謝量判定
基礎代謝量

体内年齢
46 才

体内年齢

体水分率とは

- 体重に占める体水分の割合のことです。体水分とは、体内に含まれる水分のことで、血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などをいいます。これらは栄養を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなど体にとって重要な働きがあります。

体水分率は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。

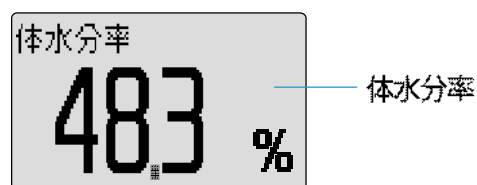
男性	約55~65%
女性	約45~60%

- 食事だけで急激に体重を減らしてしまうと、体脂肪ではなく、大切な体水分を減らしてしまう可能性があります。体脂肪率が標準になるよう心がけ、体水分だけを減らしてしまうような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、下記の点にご留意しお使いいただくことをお勧めいたします。

- ◎ 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。
- ◎ 水を飲んだ直後の「一時的に入っただけの水分」
完全にカラダ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。

画面のみかた



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	ページ
個人 キーを押しても、何も表示しない	<ul style="list-style-type: none"> ● 操作表示部が、本体にしっかりセットされていますか？ ● 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？ 	11 10
お知らせLo を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ● 乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。 	10
表示部の文字などを表示した後、すぐ消える	<ul style="list-style-type: none"> ● 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、お知らせLo を表示しない場合があります) 	10
測定中に お知らせ測定Err を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ● 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？ 	27・59 26・57 6
体組成計から降りた後、お知らせ測定Err のまますぐに消えない	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	26・59 10
測定後に お知らせ前回値より値が大きく変わりました を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ● 久しぶりに測定し、以前と体型が変わりましたか？ ● 他の人の 個人 キーを選択していませんか？ 	29
測定後に 体脂肪率Err% を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人登録内容が、間違っていますか？ ● 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超えています。(この場合は、測定不可) 	18 27 78
測定後に 基礎代謝Err kcal/日 を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人登録内容が、間違っていますか？ ● 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超えています。(この場合は測定不可) 	18 27
測定後に 体内年齢Err才 を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人登録内容が、間違っていますか？ ● 他の人の 個人 キーを選択していませんか？ ● 筋肉量が測定範囲を超えています。(この場合は測定不可) 	18 27
測定後に 筋肉量Err kg を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人登録内容が、間違っていますか？ ● 他の人の 個人 キーを選択していませんか？ ● 筋肉量が測定範囲を超えています。(この場合は測定不可) 	18 27
測定後に 推定骨量Err kg を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人登録内容が、間違っていますか？ ● 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) 	18 27
測定後に 内臓脂肪Errレベル を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人登録内容が、間違っていますか？ ● 他の人の 個人 キーを選択していませんか？ ● 内臓脂肪レベル測定範囲を超えています。(この場合は測定不可) 	18 27

必要なら手直ししてください

症 状

ご確認ください

参照ページ

測定中に、「  お知らせOL」を表示する	S	●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）	78
測定中に「-0.0kg」と表示する	S	●  が、表示する前にのっていませんか？	27・59
測定中に、「  お知らせ-OL」を表示する	S	●  が、表示する前にのっていませんか？	27・59
測定途中で、電源が切れる	S	●測定中に動いていませんか？ ●  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？	27・59 6
キーやボタンを押すと、地域設定画面を表示する	S	●初期設定がされていません。初期設定をしてください。	12
キーやボタンを押すと、日時設定画面を表示する	S	●乾電池交換後や、操作表示部を落として電池がいったんずれて戻った可能性があります。日時の設定をしてください。 ●日時の設定がされていません。日時の設定をしてください。	54 12
 を押しても測定値が表示されない	S	●測定値の見かたをご確認ください。 ●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・BMI以外表示しません。	28
 を押しても何も表示されない	S	●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。	32 59
測定後に、体脂肪率5%を表示する	S	●5%以下の体脂肪率は、測定できません。（5%と表示されます）	78
 キーを押したとき年齢が正しく表示されない	S	●日時の設定が間違っていないですか？ ●個人キーの生年月日が間違っていないですか？	14・54 22
 キーを押したとき  お知らせ年齢Err」を表示する	S	●パスワードの設定または解除を行ってください。 パスワードを3回間違えた後、誕生日を入力すると、設定が解除かを選択する画面に移り、パスワードの設定か解除を行うことができます。	50
パスワードを忘れた	S	●日、週平均、月平均グラフ上で消去したい部分だけ選んで消去できます。	38
自分の個人キーで、他の方が間違えて測定してしまい、そこだけグラフ上のメモリーを消去したい	S		

判定表一覧

■体脂肪率判定表





※対象年齢：6才～99才

性別	年齢	10%	20%	30%	40%
男性	6才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	7才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	8才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	9才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	10才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	11才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	12才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	13才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	14才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	15才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	16才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	17才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22	23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	18～39才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45	
	40～59才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22	23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
60才～	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45	
女性	6才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	7才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	8才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	9才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	10才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	11才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	12才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	13才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	14才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	15才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	16才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	17才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	18～39才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34	35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
	40～59才	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34	35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
60才～	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34	35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45	

□ やせ □ 一標準 □ +標準 □ 軽肥満 □ 肥満

※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、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.

■BMI

	やせ	普通	肥満度1	肥満度2
				
BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上

※BMIによる判定は成人を対象にしています。
 ※2000年度の厚生労働省「健康日本21」における新基準を採用しています。

必要に応じてご覧ください

■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
		少ない	標準	多い
筋肉量判定				

■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。

■20才～40才の「推定骨量」めやす

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

仕 様

型 式	BC-306 / 307	
最大計量(ひょう量)	150kg	
最小表示(目量)	0~100kg迄 50g 100~150kg迄 100g単位	
体脂肪率	0.1%単位 (5.0%~75.0%) 0.1%単位	
体脂肪率判定	やせ / -標準 / +標準 / 軽肥満 / 肥満	
BMI	0.1単位	
推定骨量	100g単位	
カルシウム摂取目標量	50mg /日単位	
筋 肉 量	0~100kg迄50g単位 100kg以上100g単位	
筋肉量判定	少ない / 標準 / 多い	
体型判定	9段階	
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	燃えにくい / 標準 / 燃えやすい	
体内年齢	1才単位	
体水分率	0.1%単位	
グラフ表示	BC-306 最大2年分 (日: 31日分、週平均: 52週分、月平均: 24ヶ月分) BC-307 最大3年分 (日: 31日分、週平均: 52週分、月平均: 36ヶ月分)	
設定項目 (登録)	地域	5区分
	日時	2008年1月1日0:00~2050年12月31日23:59
	個人番号	1~4
	生年月日	1900年1月1日~設定日時
	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 アルカリ単4乾電池 (LR03) × 4本	
消費電流	最大60mA	
本体寸法	D336 × W302 × H62mm	
質 量	約2.0kg (乾電池含)	

対象年齢*
6才以上~
99才以下
の男女

対象年齢*
18才以上
~99才以下
の男女

*100才以上の方は参考値としてご覧ください。

■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 までのはかる場合	±100g
100kg をこえ150kg までのはかる場合	±200g

- 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。

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：	測定時間：																															時	分	頃			
	今■の目標：																																				
-/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■の反省					
体重 (kg)																																					
体・筋率 (%)																																					
内臓・筋 (cm)																																					
基礎代謝量 (kcal/d)																																					
筋肉量 (kg)																																					
推定骨量 (kg)																																					
BMI																																					
体水分率 (%)																																					
※																																					
体調																																					
×毛																																					
-/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	来■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。

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。お買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示の上、弊社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使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は第三者が不当に触れることのないよう、弊社 規定に基づき責任を持って管理いたします。

品名	体組成計		
保証期間	本体	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		
	電話	()	
販売店	住所・店名		
	電話	()	

無料修理 規定

- 取扱説明書等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上、商品と保証書をお送りください。
- ご購入品等で本保証書に必要な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。
 - イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
 - ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
 - ハ、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及び損傷
 - ニ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶の搭載）に使用された場合の故障及び損傷
 - ホ、保証書の提示がない場合
 - ヘ、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、再発行致しませんので紛失しないよう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ので、保証期間後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。

株式会社 **TANITA** 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
お客様サービス相談室 フリーダイヤル ☎ 0120-133821

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、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、お買い上げ日より1年間です。

2. 修理を依頼される時

- 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た場合は、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 **TANITA**

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 〒812-0882 福岡市博多区芝野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



経済省令適合マーク

BC3067601(0)