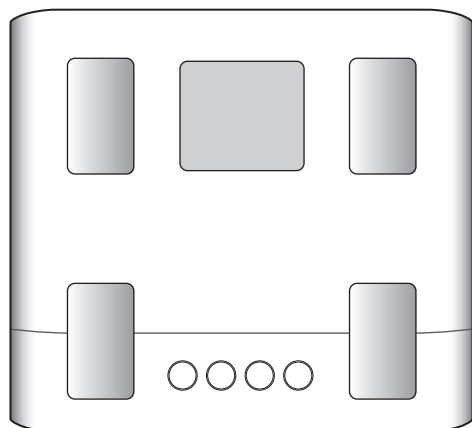


取扱説明書

保証書付

体組成計

BC-333L/BC-334L



本書に記載されているイラストはイメージ図です。

もくじ

ご使用のながれ	2
安全上のご注意	3
正しいはかりかた	5
各部の名前／付属品	8

電池を入れる	9
初期設定・個人データ登録をする	
スマートフォンから設定する	10
体組成計から設定する	12
体組成計から個人データ登録をする	14

スマートフォンから測定する	16
乗るピタで測定する	17
自動補正について	20
個人番号を指定して測定する(呼出測定)	21
ゲストモードで測定する	22
体重だけを測定する	23

個人データを変更する	24
個人データを消去する	25
からだの豆知識	26
故障かな?と思ったら	33
仕様	35

お願い

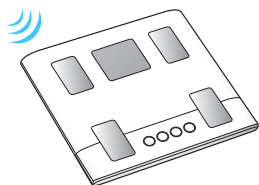
誤った使いかたをしますと、重大な事故につながるおそれがあります。この取扱説明書をよくお読みいただき、正しくご使用ください。また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

ご使用のながれ

本機はスマートフォンのアプリと接続することで設定から結果の確認まで簡単便利にご使用いただけます。

STEP
1

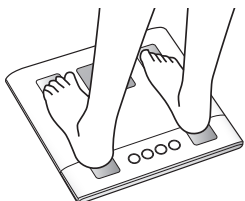
はかる前の準備 スマートフォンから設定する



- 電池を入れる (👉 P.9)
- スマートフォンから設定する (👉 P.10)

STEP
2

測定する



- スマートフォンから測定する (👉 P.16)

STEP
3

測定データを見る



- アプリから体組成のデータを確認する

アプリから体組成のデータをご確認ください。
いつでもどこでも手軽にデータ管理ができます。

※対応可能アプリは変更、追加の可能性があります。それに伴い、表示画面、操作方法は異なる場合があります。
ご不明な点は、アプリメーカーにお問い合わせください。

お手元にスマートフォンがない場合／スマートフォンと連携して使用しない場合

はかる前の準備

- 電池を入れる (👉 P.9)
- 地域と日時を設定する (👉 P.12～13)
- 体組成計から個人データ登録をする (👉 P.14)





はかる

- 乗るピタで測定する (👉 P.17)
- 個人番号を指定して測定する (👉 P.21)
- ゲストモードで測定する (👉 P.22)
- 体重だけを測定する (👉 P.23)


※「乗るピタ」は、株式会社タニタの日本国での登録商標です。

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、本機を正しくご使用ください。

 警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負うおそれのある」内容です。
 注意	この表示の欄は「傷害を負うおそれまたは物的損害が発生するおそれのある」内容です。
	してはいけない「禁止」内容です。
	「必ず守っていただく」内容です。

警告

 禁止	ペースメーカーなど医用電気機器を装着されている方は絶対に使用しない 本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器が誤作動し、重大な事故が発生するおそれがあります。
	測定結果は、決して自己判断しない (測定値の評価、それに基づく運動メニューなど) 自己判断による減量や運動療法は健康を害するおそれがあります。 必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。
	本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしない 転倒したり、すべて大けがをするおそれがあります。
	タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使用しない 転倒したり、すべて大けがをするおそれがあります。 また、本機内部に水が浸入し故障するおそれがあります。
	本機や電池を加熱しない 本機の変形や電池の発火により、けがや火災のおそれがあります。

注意

 禁止	表示部や操作部の上に乗らない 転倒したり、破損してけがをするおそれがあります。また、故障のおそれがあります。
	隙間や穴に指を入れない けがをするおそれがあります。
	充電式の電池を使用しない 公称電圧が1.2V以下の充電式電池は、本機の動作に必要な電圧が得られないため、誤動作するおそれがあります。必ず指定の電池を使用してください。

安全上のご注意 (つづき)

⚠ 注意



禁止

新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しない
液漏れや発熱、破裂により、本機の故障、けがなどのおそれがあります。

乳幼児には、絶対に持ち運びさせない
落として、けがをするおそれがあります。

業務用(病院などでの測定)には、絶対に使用しない
業務用として病院などで使用するための機能を備えておりませんので、病院などでは絶対に使用しないでください。

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

分解や水洗いは絶対にしない
本機の損傷や故障のおそれがあります。

過度の衝撃や振動を与えない
本機の損傷や故障のおそれがあります。

以下の場所で本機を保管したり使用したりしない
本機の損傷や故障のおそれがあります。
・直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所
・温度変化の激しい場所、振動の激しい場所
・湿気の多い場所や水気のある場所



必ず守る

からだの不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない
必ず付き添いの方がサポートしてください。

電池を入れるときは、極性(⊕、⊖)の方向を間違わない
液漏れなどで、床などを汚損するおそれがあります。
(長期間ご使用にならない場合は、電池を本機から取りはずしてください。)

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

他の通信機能付きの機器、電子レンジやワイヤレス電話などの電波を発する家電製品を本機の近くで使用しない
・誤作動して正確に測定できないおそれがあります。また、本機が起動して不要な無線接続が発生し、電池寿命に影響を及ぼすおそれがあります。
・電線、鉄道架線、発電所、ラジオ・テレビの電波塔などの外部の環境によっても干渉する場合があります。そのような環境においては可能な限り遠くに離れてご使用してください。

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

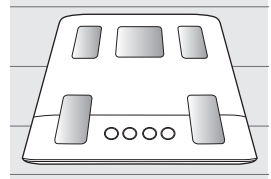
正しいはかりかた

■測定場所

硬く平らで安定した床の上でご使用ください。

以下のような場所で使用しないでください。精度の保証ができません。

- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所
- 温度変化の激しい場所
- 湿気の多い場所や水気のある場所
- 電子レンジなど電波を発する家電製品に近い場所
- じゅうたんや畳の上
- コルク床やクッションフロアーなどの軟らかい床



■設置

本機は立てかけたり、上にものを置いた状態で保管した場合や、設置場所から移動させて測定する場合でも、乗るピタで測定することができます。(P.20)

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

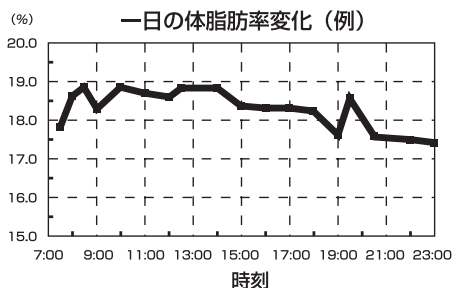
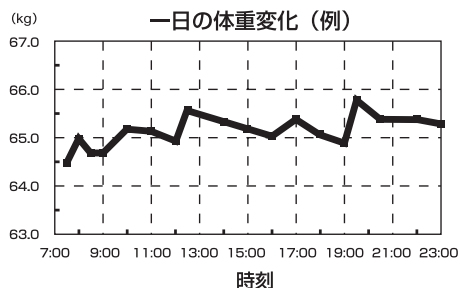
以下のような場所で保管しないでください。

- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所
- 湿気の多い場所や水気のある場所
- 振動の激しい場所
- 温度変化の激しい場所

正しいはかりかた (つづき)

■測定時間

生活パターンの違いにより、体重やからだの電気抵抗が変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。さらに、測定値は体内水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをおすすめします。



過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

測定値に誤差が生じるおそれがあります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後2時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

サウナや半身浴(長湯)、激しい運動をした後は、測定を避ける

測定値に誤差が生じるおそれがあります。十分に休んでから、測定してください。

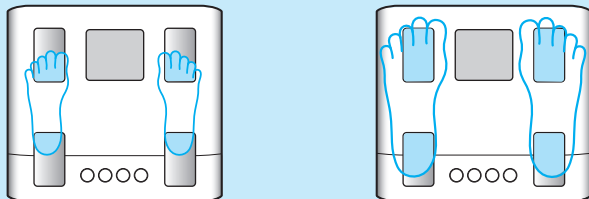
体調の悪い場合(二日酔い、下痢、発熱などのとき)は、測定を避ける

測定値に誤差が生じるおそれがあります。体調が良くなってから、測定してください。

■測定姿勢

正確な測定のために、いつも正しい姿勢を心がけてください。

つま先側とかかと側の電極に均等に足がかかるように、素足で乗ってください。



※足がはみ出る場合は床に足がつかないように乗ってください。

なるべくはだかに近い状態で測定する

着衣のまま測定すると、着衣の重さが含まれます。

スマートフォンのアプリをご使用の場合は、着衣やスマートフォンの重さを差し引いて測定できます。

(☞ P.11, P.16)

足の裏を電極部に正しく合わせて測定する

電極と足の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、

[rr] が表示される場合があります。

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する

靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていたり、

正確に測定できません。

硬く平らで安定した床の上で測定する

じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

ひざを曲げたり、座ったまま測定しない

正確に測定できません。

測定中は動かない

測定中に動くと、正確に測定できません。

足の内側(内もも)がつかないように測定する

内ももがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

MEMO

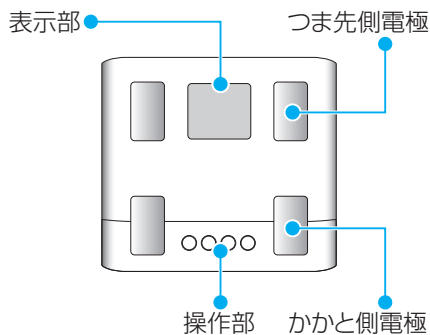
測定結果について

以下に当てはまる方は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします。

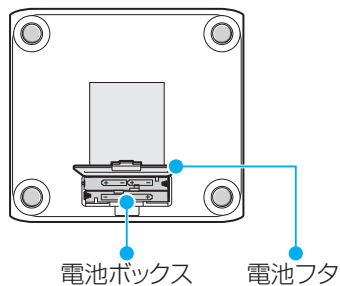
- 体内に金属を装着されている方
- 体水分の変化を誘発する薬(例:利尿剤など)を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析をされている方、またはむくみ症状の方
- ※本機の体組成測定は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしています。上記のような方は、体脂肪率や筋肉量の信頼性が低下するおそれがあります。
- かかとの表面(角質層)が固い状態の方は、正常な測定ができません。足の裏を湿らせてから測定してください。

各部の名前／付属品

表面



裏面

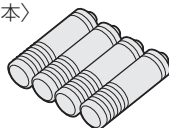


付属品

- 取扱説明書（本書）
保証書付



- お試用電池
〈単3形アルカリ乾電池(LR6)×4本〉



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

操作部

設定 通信 ボタン

- ・設定を開始するときに使用します。
- ・決定をするときに使用します。
- ・スマートフォンと接続するときに使用します。



OFF 体重 ボタン

- ・体重だけを測定するときに使用します。
- ・電源を切るときに使用します。



測定項目 ボタン

- ・登録内容を選択するときに使用します。
- ・測定結果を切り替えるときに使用します。



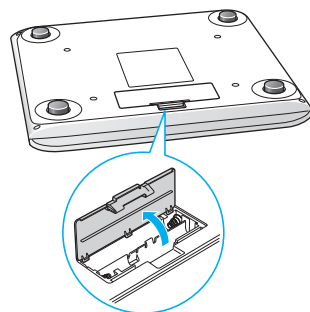
呼出 ボタン

- ・登録内容を選択するときに使用します。
- ・個人番号やゲストモードを呼び出すときに使用します。

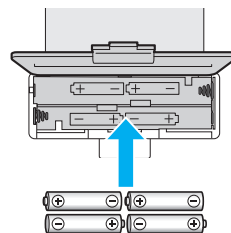
電池を入れる

1. 本機裏面の電池フタを矢印の方向に開けてください。

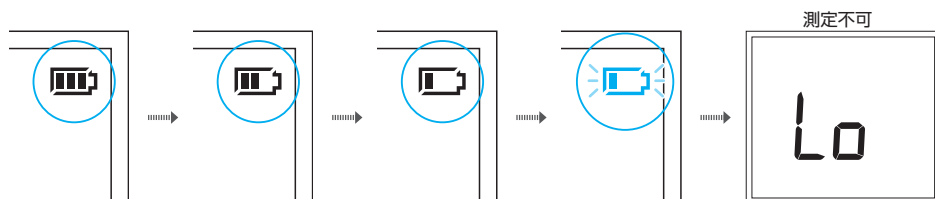
電池フタはずれますので、なくさないようにしてください。



2. ⊕ ⊖を間違えないように電池を入れ、電池フタを閉めます。



・電池残量を5段階で表示します。電池の交換の時期の目安としてください。



Loの表示になると測定できません。

新しい単3形アルカリ乾電池(4本全て)と交換してください。

- ・公称電圧が1.2V以下の充電式電池は誤作動や故障のおそれがあります。指定の電池をご使用ください。
- ・新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しないでください。本機の故障、けがなどのおそれがあります。
- ・使用済み電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処分してください。
- ・電池を交換した後に自動的に電源が入ることがあります。その場合は、本機を床上に置き、**OFF**を押してください。それでも電源が消えない場合は、電池をはずして表示を消してから電池を入れ直してください。
- ・付属の「お試し用電池」は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。
- ・電池の寿命は約6カ月です。(体組成測定を1日に5回行った場合) ※ご使用条件により異なります。
- ・登録した個人データ(生年月日/性別/アスリート/身長/体組成)、および地域設定は、電池をはずしても消えません。

電池をはずすと、日時がリセットされます。再度設定してください。(☞ P.13)

スマートフォンから設定する

1. スマートフォンの設定より Bluetooth®をオンにします。



2. 以下よりアプリ紹介ページにアクセスし、ご利用になるアプリをダウンロードします。



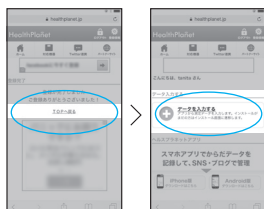
<https://www.tanita.co.jp/appli/communication/>

タニタヘルスプラネットと接続する

3. アプリを起動した後 「無料会員登録」から会員登録をしてください。



4. 登録完了後 「TOPへ戻る」> 「データを入力する」をタップします。



5. ログインします。



(P.11へつづく)

MEMO

スマートフォンの対応機種はウェブサイトでご確認ください。

一部機種ではご使用いただけない場合がございます。

BC-333L/BC-334L

<https://www.tanita.co.jp/qr/076/>



MEMO

アプリをご利用にならない場合は、本機に手入力での登録を行い、ご使用ください。(P.12)

MEMO

スマートフォンを買い替えた場合は、本機の登録をやり直してください。

MEMO

通信距離の目安は、見通しのよい場所で5mほどです。

MEMO

からだカルテ会員の方はお使いのIDでログインしてください。

MEMO

対応可能アプリは変更、追加の可能性があります。それに伴い、表示画面、操作方法は異なる場合があります。ご不明な点は、アプリメーカーにお問い合わせください。

6. 「データを入力」をタップし、体組成が選択されている状態で「体組成計から入力する」をタップします。




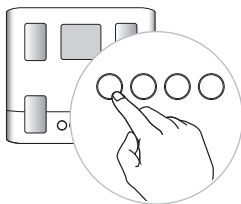
7. 「体組成計を登録する」をタップします。

Android™の場合のみ①の画面が表示されます。ご使用になる体組成計を選択後、②の画面が表示されます。




①体組成計選択 (Android™のみ) ②体組成計登録

8. アプリの指示に従って、本機を操作します。
本機の電源が入っていない状態で  を3秒以上長押しした後、アプリの指示に従って、アプリに情報を入力します。

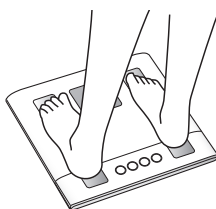



※通信環境によっては本機との接続に数秒かかる場合があります。

9. 本機が起動し、 が表示されます。

10.  が表示された後、素足で正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた  P.7)



※  が表示される前に本機に乗ると、正しく測定することができません。

測定終了後、本機の登録が終了します。

※ Bluetooth®のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.の商標であり、株式会社タニタはこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。

※ Android は Google LLC の商標です。


MEMO

タニタヘルスプラネットに体組成計をすでに登録している場合

「データ入力」をタップした後、以下の画面が表示されます。「体組成計を登録する」をタップした後、7.の「体組成計を登録する」の②の画面が表示されます。



MEMO

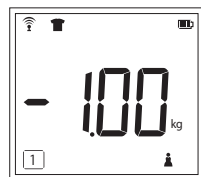
通信中、表示画面に  マークが点灯します。

MEMO

着衣のままスマートフォンを手に持ったまま測定する場合は、あらかじめアプリの「着衣やスマホの重さ」に引きたい重さを入力し、測定してください。入力した重さを差し引いた体重を表示します。

「着衣やスマホの重さ」に1.0kgと入力した場合、測定前は以下のように表示されます。

測定前の表示



体組成計から設定する


スマートフォンとの接続がお済みの場合、地域と日時の設定は完了していますのでこちらの操作は不要です。



本機で測定ができます。(P.17)

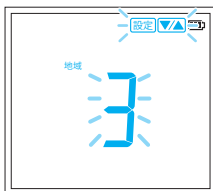
高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じることがあります。ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。

地域と日時を設定するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。初回の体重測定に誤差が生じる場合があります。


1. <地域設定>

を押します。

2. またはを押して、以下の表からお住まいの地域番号を選択します。



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



3. を押して、地域番号を決定します。

(P.13へつづく)

表示部イラスト中の青表示は点滅を表します。


MEMO

初めて電源を入れた時

またはを押しても地域設定画面が表示されません。

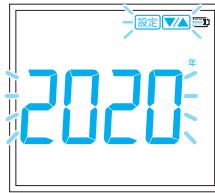
MEMO

地域を変更する場合

引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、電源が入っていないことを確認し、を3秒以上長押ししてください。手順2～3で地域を再設定します。

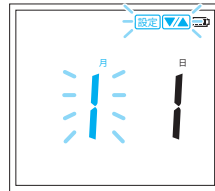
4. <日時設定>

設定項目 または 呼出 を押して「西暦」を選択し、設定通信 を押し
ます。



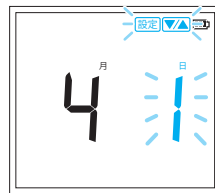
5.

設定項目 または 呼出 を押して「月」を選択し、設定通信 を押し
ます。



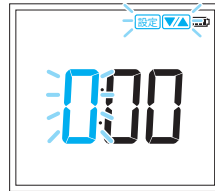
6.

設定項目 または 呼出 を押して「日」を選択し、設定通信 を押し
ます。



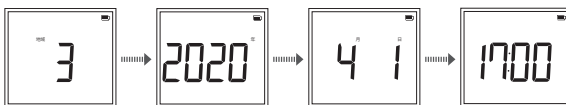
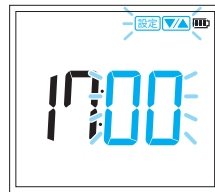
7.

設定項目 または 呼出 を押して「時間」を選択し、設定通信 を押し
ます。



8.

設定項目 または 呼出 を押して「分」を選択し、設定通信 を押し
ます。



設定した「地域」→「年」→「月日」→「時刻」が表示された後、電源が切れます。

以上で地域と日時の設定は終了です。

画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO

電池を交換した場合

設定通信 または 設定項目 か 呼出 を押し、手順4~8で日時を再設定してください。

MEMO

西暦

設定できる西暦は2020~2070年です。

MEMO

早送り

設定項目 または 呼出 を長押しすると、数字が早送りされます。

MEMO

日時を変更する場合

電源が入っていないことを確認し、設定項目 を3秒以上長押ししてください。手順4~8で日時を再設定します。

MEMO

中止

中止したいときや電源を切りたいときは、OFF 休電 を押してください。中止した場合は、地域、日時は保存されません。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合

体組成計から個人データ登録をする

個人番号、生年月日、性別、身長、体重を入力し、体重と体組成の測定が完了すると、その情報が個人データとして登録されます。次回からは、その個人データから測定者を識別するので、乗るだけで簡単に測定でき(乗るピタ機能)、測定データも個人別に保存できます。

- 本機を床(硬く平らな安定した場所)に置いてください。体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があります。
- 素足になってください。

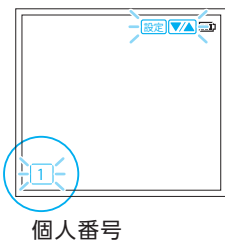
1. 電源が入っていないことを確認し、

を押します。

2. またはを押して「登録する番号(1~5)」を選択し、

を押します。

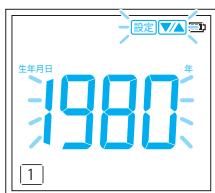
- ⇒ 個人番号
 点滅：未登録ですので、新たに登録できます。
 点灯：他の人が登録しているか、登録途中の状態です。



個人番号

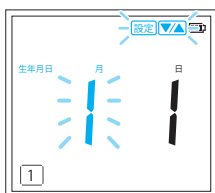
3. またはを押して「生まれた年」を選択し、を押します。

ます。



4. またはを押して「生まれた月」を選択し、を押します。

ます。



5. またはを押して「生まれた日」を選択し、を押します。

ます。

(P.15へつづく)



MEMO


登録人数

5人まで登録できます。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは

を押してください。
 中止した場合は、個人データは保存されません。



MEMO

生まれた年

設定できる西暦は1900年からです。



MEMO

早送り

またはを長押しすると、数字が早送りされます。

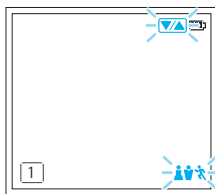
MEMO

登録途中で間違えた場合

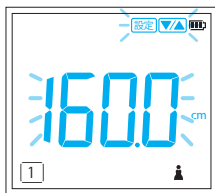
を押して一度電源を切ります。を押して最初からやり直してください。

6. または を押して「性別」を選択し、 を押します。

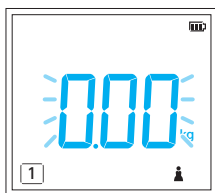
⇒ 女性()、男性()
女性アスリート()
男性アスリート()
から選択してください。



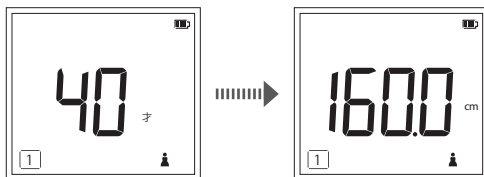
7. または を押して「身長」を選択し、 を押します。



8. 000 が表示されます。素足で正しく乗ります。
(正しいはかりかた P.7)



「ピピピピッ」と鳴ったら本機から降ります。
登録した番号、年齢、性別、身長が表示されます。



測定結果が順番に表示された後、もう一度体重を表示し、約40秒後に自動で電源が切れます。

以上で個人データの登録は終了です。

アプリをご利用になるには、スマートフォンとの接続が必要です。
「スマートフォンから設定する」(P.10) より、本機を登録してください。

MEMO

アスリート

18才以上の方で、次の条件を満たしている場合は「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
- 体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会などを目指している方
- 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

MEMO

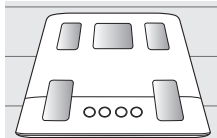
身長

90.0~220.0cmの範囲で設定できます。

MEMO

床に置く

測定の際は、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。体重、体組成の登録に誤差が生じる場合があります。



MEMO

1~8の操作を途中でやめた場合個人データ登録は完了しませんが、再度登録しなおす場合、途中で入力していた内容がデフォルト値として表示されます。

スマートフォンから測定する

タニタヘルスプラネットから測定する場合

スマートフォンから測定するには本機と個人データを登録してください。
(☞P.10)

1. 本機の電源が入っていないことを確認し、アプリから「データを入力」をタップします。



2. アプリの指示に従って測定します。
(正しいはかりかた☞P.7)

※通信環境によっては本機の起動に数秒かかる場合があります。

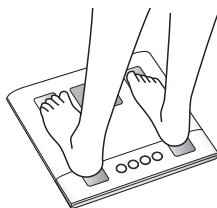
3. 測定データが自動的にスマートフォンに送信されます。
本機に未送信データが保存されている場合は、同時に未送信データも送信されます。

測定時にスマートフォンがない場合

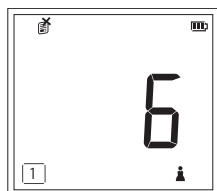
本機を直接操作して測定してください。
(乗るピタで測定する☞P.17)

(個人番号を指定して測定する☞P.21)

測定データは10件まで本機に保存されます。



スマートフォンからの設定が完了して、6件以上の未送信データがある場合、測定後に📄と未送信データの数が表示されます。

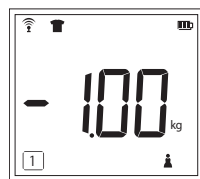


MEMO

着衣のままスマートフォンを手に持ったまま測定する場合は、あらかじめアプリの「着衣やスマホの重さ」に引きたい重さを入力し、測定してください。入力した重さを差し引いた体重を表示します。

「着衣やスマホの重さ」に1.0kgと入力した場合、測定前は以下のように表示されます。

測定前の表示



MEMO

「着衣やスマホの重さ」は2.0kgまで入力できます。

MEMO

計量範囲(0~150kg)は入力した「着衣やスマホの重さ」を引いた分少なくなります。

MEMO

本機に保存される測定データは1つの個人番号に対し、最大10件です。

11回以上測定すると、古いデータから消去されます。

MEMO

スマートフォンからの設定が完了して、未送信データが本機に保存されている場合、📄が表示されます。

MEMO

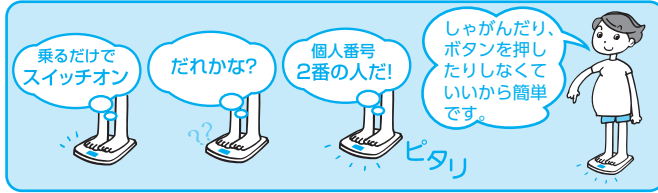
本機に保存された過去のデータを見るには、スマートフォンのアプリが必要です。

乗るピタで測定する

乗るピタ (自動認識) 機能とは?

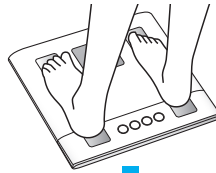
乗るピタとは、登録者の中から測定者を認識し、結果を表示する機能です。個人を毎回指定する手間が省けますので、簡単に測定できます。

※乗るピタで測定するには、個人データを登録してください。(P.10~11、P.14~15)

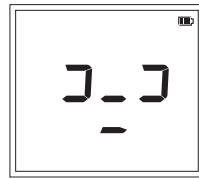


1. 電源が入っていないことを確認し、素足で乗ります。

素足で乗る



登録内容と照合中

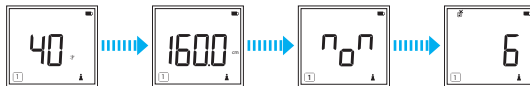


2. 「ピッピッ」と鳴り、数値が点滅したら降ります。

降りないと表示が変わらず、次に進みません。

※しばらく降りないと、ブザーが鳴ります。さらに降りないままですと、60秒後に「rr」を表示して電源が切れます。

個人データが表示されます。



※マイサボ機能

各測定項目の表示が自動で切りかわります。(P.18へつづく)

MEMO

ご注意

乗るピタ機能は、以下のとき誤認識することがあります。

- 体重、体型が近い人が測定したとき (P.19)
- 数日間測定せず、体重の変動があったとき (P.19)

- 測定中は、動かないようにしてください。(P.7)

MEMO

「0_0」が表示される場合

立てかけ収納などで生じる誤差を、自動補正します。(P.20)

MEMO

ご注意

自動補正のため測定後、降りてから約3秒間は、本機を動かしたり、ボタンを押さないでください。

MEMO

※マイサボ機能とは

毎日の測定を継続するために、継続状況に合わせて、画面上の表情が変わり、測定を継続することを応援する機能です。

<毎日測定しているね>



毎日測定すると表示

<あれ? どうしたの?>



1~6日間測定していなかったら表示

<しよんぼり、ぐすん>



7日間以上測定していなかったら表示

乗るピタで測定する(つづき)

個人データ表示後、測定結果をスクロール表示します。最後に体重表示に戻り、約40秒後に自動で電源が切れます。

測定結果を表示中に  を押すと、項目を切り替えることができます。

8. 体内年齢



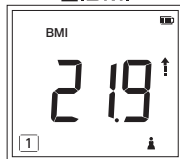
7. 基礎代謝量



1. 体重



2. BMI



6. 内臓脂肪レベル



5. 推定骨量



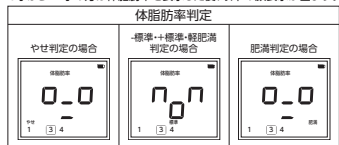
3. 体脂肪率



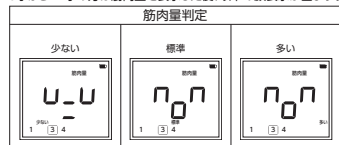
4. 筋肉量



6才から17才の方は体脂肪率を表示した後、以下の顔表示が出ます。



6才から17才の方は筋肉量を表示した後、以下の顔表示が出ます。



↑↓→は前回測定した値との比較を表示しています。

各測定項目の判定は下表のように表示されます。

体脂肪率判定	やせ/ー標準/+標準/軽肥満/肥満
筋肉量判定	少ない/標準/多い
推定骨量判定	少ない/やや少ない/標準/多い
内臓脂肪レベル判定	標準/やや過剰/過剰
基礎代謝量判定	少ない/標準/多い

MEMO

Err 表示

体脂肪率の測定範囲を超えると [Err] が表示されます。

MEMO

6才以上17才以下の方



体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量のみが表示されます。

5才以下の方

体重のみが表示されます。

MEMO

一時停止

測定結果のスクロール表示中に  を押すと表示されている項目で一時停止します。再度  を押すとスクロール表示が再開されます。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは

 を押してください。

乗るピタ機能で測定者を認識できない場合

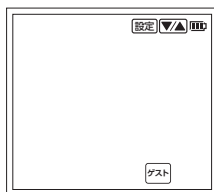
「ゲスト」表示されます。

 を押して自分の個人番号を選択し

 を押して決定します。

選択した個人データが表示された後、測定結果が表示されます。

「ゲスト」表示が続く場合は、個人番号を指定してから測定してください。(P.21)



MEMO

誤認識しやすい場合


- 体重、体型の近い人が測定したとき
 - 数日間測定せず、体重に変動があったとき
- ※誤認識が続く場合は個人番号を指定して測定してください。(P.21)

他の人の個人番号が表示された場合

個人番号または測定結果が表示されている間に

 を押してください。

 を押して自分の個人番号を選択し

 を押して決定します。

選択した個人データが表示された後、測定結果が表示されます。

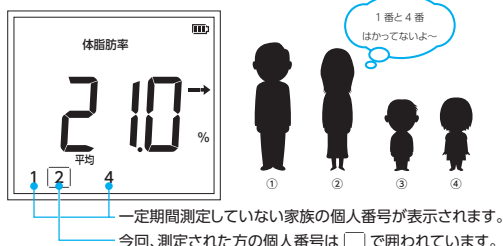


おさぼり番号表示について

同居する家族の健康のため、お互いに声を掛け合い、健康と向き合う習慣作りをサポートする機能です。

■おさぼり番号表示とは

自身の測定時に一定期間測定していない家族の個人番号を表示する機能です。



※本人以外の測定データが表示されることはありません。

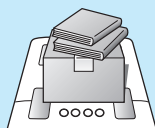
乗るピタで測定する(つづき)

自動補正について

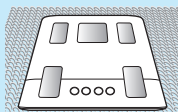
本機には、立てかけ収納などで生じる誤差を自動補正する機能がついています。以下のような場所から移動しても、硬く平らな床の上に置いて乗るだけで測定できます。



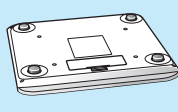
立てかけていた場合



上に物を乗せていた場合



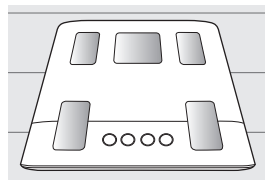
やわらかいしきものに
乗せていた場合



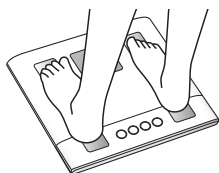
裏返していた場合



収納場所から
移動させた場合



硬く平らな床に置く



ボタンを押さずに素足で乗る



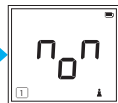
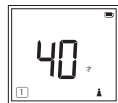
降りる



自動補正中



個人データが
表示されます。




各測定項目の表示が
自動で切りかわります。
(P.18)

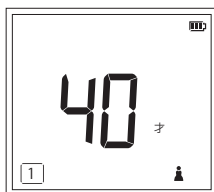


個人番号を指定して測定する(呼出測定)

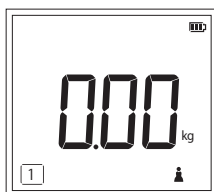
乗るピタ機能を使わずに、自分の個人番号を指定してから測定できます。誤認識が続く場合などにご使用ください。



1. 電源が入っていないことを確認し、を押します。

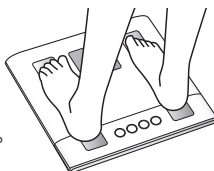
2. またはで個人番号を選択し、を押します。




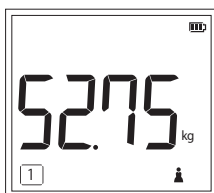
000. が表示されます。



3. 素足で正しく乗ります。
測定中は、動かないようにしてください。
正しいはかりかた()
0000 が表示され、消えていきます。
マイサボ機能()の顔表示が出ます。



4. 「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。
測定結果を順に表示します。
()



本機について

準備する

使いかた

必要なとき

MEMO

000. が表示される前に本機に乗ると

[Err] または -0L が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、

を押してください。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れず(表示が消えます)。

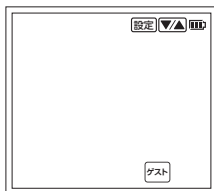
- 操作を中断したまま約60秒経過した場合
- 測定途中で本機から降りた場合

ゲストモードで測定する

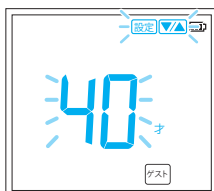
個人データや測定結果を残さず、1回のみ測定する場合に便利です。

1. 電源が入っていないことを確認し、を押します。

2. または で「ゲスト」を選択し、を押します。

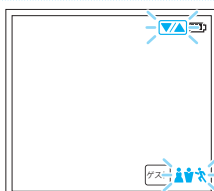


3. または で「年齢」を選択し、を押します。

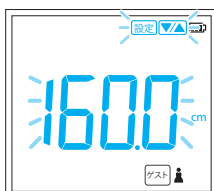


4. または で「性別」を選択し、を押します。

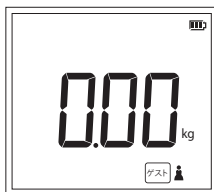
⇒ 女性()、男性()
女性アスリート()
男性アスリート()
から選択してください。



5. または で「身長」を選択し、を押します。



登録内容表示後、 が表示されます。



(P.23へつづく)

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、

を押してください。

MEMO

年齢

ゲストモードの場合は、6～99才の範囲で年齢設定できます。

MEMO

アスリート

18才以上の方で、次の条件を満たしている場合は「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
- 体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会などを目指している方
- 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

MEMO

身長

90.0～220.0cmの範囲で設定できます。


MEMO

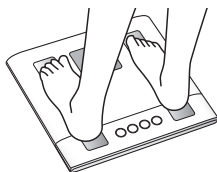
オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- 操作を中断したまま約60秒経過した場合

ゲストモードで測定する／体重だけを測定する

6. 素足で正しく乗ります。
- 測定中は、動かないようにしてください。
(正しいはかりかた  P.7)
- 0000が表示され、消えていきます。




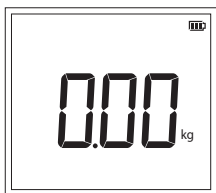
「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。測定結果を順に表示します。


( P.18)

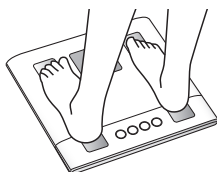


体重だけを測定する

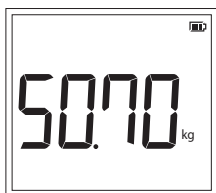
1. 電源が入っていないことを確認し、 を押します。
- 000 を表示します。



2. 正しい姿勢で乗ります。
- 「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。
- (正しいはかりかた  P.7)




体重が表示された後、約20秒後に自動で電源が切れます。



MEMO

000が表示される前に本機に乗ると

Err または  が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

MEMO

Err 表示

体脂肪率の測定範囲を超えると Err が表示されます。

MEMO

6才以上17才以下の方

体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量のみが表示されます。

5才以下の方

体重のみが表示されます。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、

 を押してください。

MEMO

体重だけをはかる

地域や日時が未設定でも「体重だけを測定する」で測定できます。
この場合、地域番号3(関東、中部、近畿、中国地方、四国)の設定で測定を行います。

MEMO


オートパワーオフ




電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

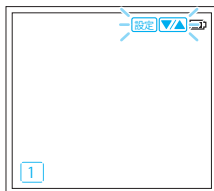
- 操作を中断したまま約60秒経過した場合
- 測定途中で本機から降りた場合

個人データを変更する

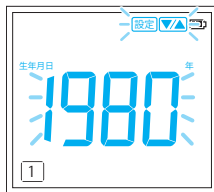
個人データを変更するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があります。




1. 電源が入っていないことを確認し、を押します。

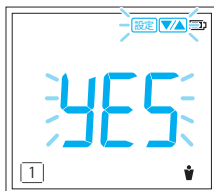
2. またはで変更したい個人番号を選択し、を押します。



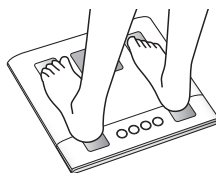
3. P.14～15の手順3～7に従い、個人データを変更します。身長、アスリートのみを変更した場合、ここで個人データの変更は終了です。



4. 生年月日／性別を変更した場合
[Lr]が表示されます。上書きする場合は、またはでYESを選択し、を押します。



5. P.15の手順8に従い、測定します。測定が終了して本機を降りた後、個人番号と変更した個人データ、および測定結果が表示されます。約40秒後に自動で電源が切れます。



以上で個人データの変更は終了です。

MEMO

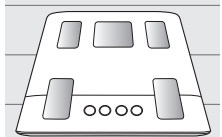
前回の測定値

身長、アスリートの有無を変更した場合は消去されません。生年月日、性別を変更した場合は消去されます。

MEMO

個人データを変更する場合

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



MEMO

「[0]」を選択すると

データは上書きされません。個人データの変更はされず、自動で電源が切れます。


MEMO

中止

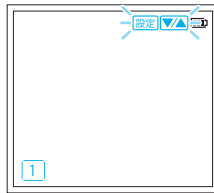
操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、


を押してください。

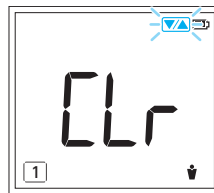
個人データを消去する

1. 電源が入っていないことを確認し、を押します。

2. またはで消去したい個人番号を選択します。



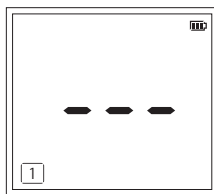
3. 「ピッ」と音がするまでを3秒以上長押しします。
登録データ表示後、「CLR」が表示されます。



4. またはで「YES」を選択し、を押します。



左に示す画面が表示され、自動で電源が切れます。



以上で「個人データを消去する」は終了です。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは、



を押してください。

MEMO

「NO」を選択すると

個人データは消去されません。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- 操作を中断したまま約60秒経過した場合

からだの豆知識

体組成とは

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

■体組成測定のおしり

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

^{*1} 生体電気インピーダンス法(BIA)

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

^{*2} 二重X線吸収法(DXA法)

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

BMI とは

「Body Mass Index」の略で、身長と体重のバランスを表す指数です。国際的にも広く普及しからだの中に占める脂肪量との相関が高いことからWHOや日本肥満学会をはじめ、さまざまな学会で肥満と低体重のスクリーニングとして使われています。BMIは次の式で求めることができます。

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

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

※ BMIによる判定は成人を対象にしています。

※ 日本肥満学会(2016年)の基準を採用しています。

疾病率が最も少ない、理想的なBMI値は「22」とされています。

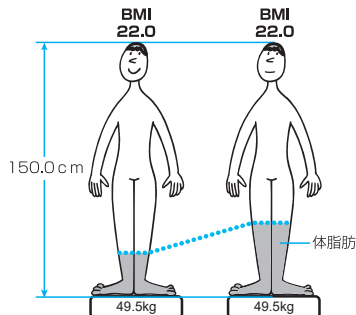
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

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

■BMIだけではわからない“かくれ肥満”

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

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



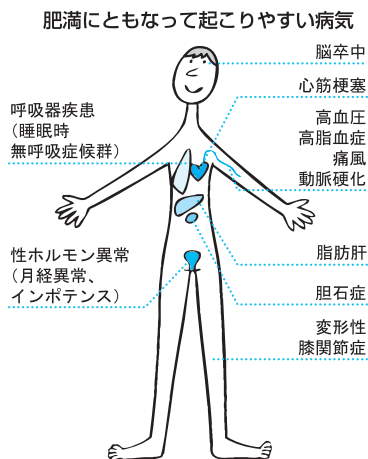
体脂肪率とは

からだに占める脂肪の割合のことです。

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

■成長期の無理なダイエットはやめましょう。

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



内臓脂肪とは

注) 17才以下の方は表示されません。

腹腔内の内臓の隙間につく脂肪のことです。生活習慣病の原因になるといわれており、内臓脂肪の状態をチェックすることは、健康を維持するうえで大切な目安となります。

■内臓脂肪レベルの判定基準

レベル		判定の捉えかた
9.5 以下	標準	内臓脂肪蓄積のリスクは低いです。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。
10.0 ~ 14.5	やや過剰	適度な運動を心がけ、食事を見直して標準レベルを目指しましょう。
15.0 以上	過剰	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については専門の医師にご相談ください。

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

からだの豆知識 (つづき)

体脂肪率判定表

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

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

□ やせ □ 一標準 □ +標準 □ 軽肥満 □ 肥満

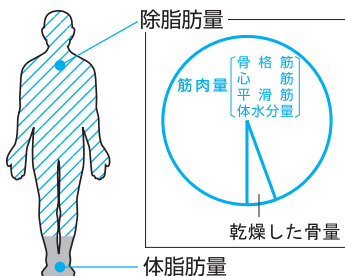
※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき体脂肪率を区分しました。

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

© TANITA Corporation

筋肉とは

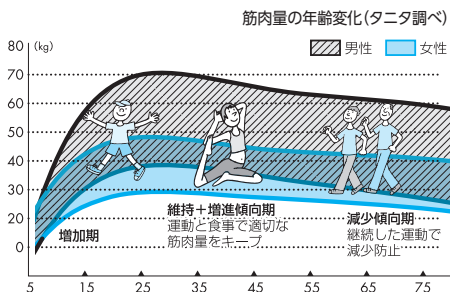
からだを動かし、姿勢を保ち、呼吸や血液を送りだす働きを担う組織のことです。体温を保持し、エネルギーを作る役割もあります。タニタの体組成計で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋(内臓など)と水分量を含んだ値です。



※ 除脂肪量とは脂肪以外の組織の総量のことです。

■筋肉量は、年齢や性別によって異なります。

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

■18才以上の方は体型判定も参考にしましょう

筋肉量判定と体脂肪率判定から体型判定が出来ます。

体脂肪率と筋肉量による体型判定

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

※ 筋肉量判定は、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。

■成長期の筋肉と脂肪が増えていく様子を見守りましょう

成長する時期やスピードには個人差がありますが子供達のからだは日々変化しています。しかし、運動不足や食生活の乱れなどが重なると、筋肉や脂肪の発育に影響が出て健やかな成長が妨げられてしまうおそれがあります。幼少期からバランスのとれた食事や、からだに良い行動(運動や睡眠など)を意識する参考情報として、本機の測定をお役にください。

※ 測定結果はあくまでも参考情報ですので、個々のお子様のからだを無理に合わせる必要はありません。大まかな目安として捉えていただき、是非、日々変化していくお子様の成長記録を楽しんでください。

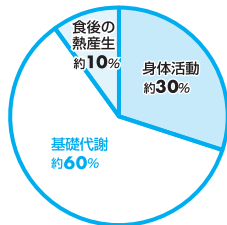
からだの豆知識 (つづき)

基礎代謝 (BM = basal metabolism) とは 注) 17才以下の方は表示されません。

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

1日の総消費エネルギー量の内訳

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに作成



■基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって左右されます。

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

体重あたりに占める基礎代謝量が多い 燃えやすいタイプ	体重あたりに占める基礎代謝量が少ない 燃えにくいタイプ
<p>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</p>	<p>筋肉の少ない肥満の人は、燃料(脂肪)たっぶりなのに少ししか使わない半休業状態の工場</p>

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

性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量(平均値)

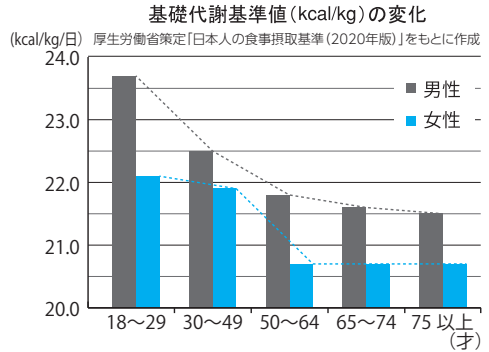
性別	男性		女性	
	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
年齢(才)				
18~29	23.7	1,530	22.1	1,110
30~49	22.5	1,530	21.9	1,160
50~64	21.8	1,480	20.7	1,110
65~74	21.6	1,400	20.7	1,080
75以上	21.5	1,280	20.7	1,010

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに作成

体内年齢とは

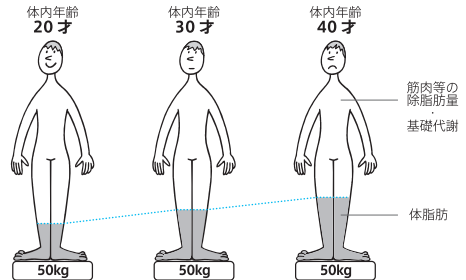
注) 17才以下の方は表示されません。

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



■同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

同じ体重でも全身に占める筋肉の割合が高く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。例えば実年齢が40才であっても筋肉質で基礎代謝が高く、30代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も30代の計算になります。ダイエットをしたり、からだを引き締めたい方は、参考になさってください。



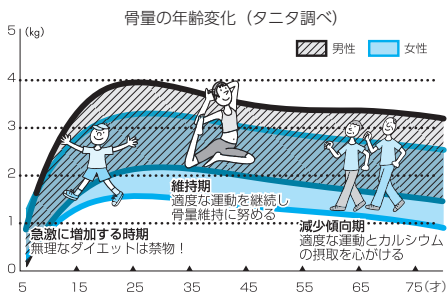
からだの豆知識 (つづき)

骨量とは

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

■骨量は、成長期に蓄える。それを維持する。

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



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

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

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

- 骨密度の低い骨粗しょう症の方
- 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。「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、専門の先生にご相談されることをおすすめします。

故障かな?と思ったら

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

症 状	ご確認ください	参照ページ
どのボタンを押しても、何も表示されない	<input type="checkbox"/> 電池がはずれていませんか? <input type="checkbox"/> 電池が消耗していませんか? <input type="checkbox"/> 電池の電極にビニールやゴミなどがついていませんか?	9
「[0]」が表示される	<input type="checkbox"/> 電池の向きを確認し、正しく入れてください。 <input type="checkbox"/> 電池が消耗しています。速やかに交換してください。	
文字などが表示された後、すぐ表示が消える	<input type="checkbox"/> 電池が消耗しています。速やかに交換してください。 (電池の残量によっては「[0]」が表示されない場合があります)	
ボタンを押すと地域設定画面が表示される	<input type="checkbox"/> 初めてご使用になる場合には、地域と日時の設定が必要です。 地域と日時の設定をしてください。	12
ボタンを押すと日時設定画面が表示される	<input type="checkbox"/> 体組成を測定するには、日時の設定が必要です。 日時を設定してください。	13
本機に乗っても何も表示されない	<input type="checkbox"/> 測定中に動いていませんか?乗り位置や姿勢は? <input type="checkbox"/> 足の裏が、汚れていませんか? <input type="checkbox"/> 靴下などを履いたまま測定していませんか?	7
測定中に「[Err]」が表示される	<input type="checkbox"/> 測定中に動いていませんか?乗り位置や姿勢は?	7
測定途中で、電源が切れる(表示が消える)	<input type="checkbox"/> 測定中に本機から降りていませんか?	15 21-23
測定中に「[Full]」が表示される	<input type="checkbox"/> 最大計量(ひょう量)150kgを超えています。(この場合は測定不可)	35
測定中に「[Low]」が表示される	<input type="checkbox"/> 「[Full]」が表示される前に乗っていませんか?	15 21-23
測定後、体組成表示で「[Err]」が表示される	<input type="checkbox"/> 地域と日時、個人データの設定内容が間違っていないですか?	14~15
	<input type="checkbox"/> 他の人の個人番号を選択していませんか?	21
	<input type="checkbox"/> 各測定項目が測定範囲を超えています。(この場合は測定不可)	35
表示された体重が明らかに違う	<input type="checkbox"/> 硬く平らで安定した床の上で測定してください。	5
体重しか表示されない	<input type="checkbox"/> 個人データの設定を行いましたか?	14~15
	<input type="checkbox"/> 5才以下の方は、体重以外は表示されません。	35
数値がずっと点滅している	<input type="checkbox"/> 本機に乗ったままではありませんか? 降りてください。	17
「[Err]」が表示される	<input type="checkbox"/> 立ってかけ収納などで生じた誤差を自動補正しています。	20
「[Err]」が表示される	<input type="checkbox"/> 自動補正のため測定後、降りてから約3秒間は、本機を動かしたり、ボタンを押さないでください。	17
測定後に、体脂肪率が5%と表示される	<input type="checkbox"/> 5%未満の体脂肪率は、測定できません。(5%と表示されます)	35
乗るピタで測定したら、他の人の個人番号が表示された	<input type="checkbox"/> 体重やからだの電気抵抗値が似た人が複数登録している、誤認識する場合があります。	19
体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量しか表示されない	<input type="checkbox"/> 6~17才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量以外は表示されません。	35
個人データを設定しても、体組成を測定できない	<input type="checkbox"/> 個人データの設定が完了していませんか。 個人データを入力後、一度測定をする必要があります。	14~15
「[Lr]」と表示される	<input type="checkbox"/> 個人データを変更または消去する際の確認の表示です。 「[Err]」ではありません。	24~25

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

故障かな?と思ったら (つづき)

「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
本機とスマートフォンが接続できない 「Er[P]」「Er[d]」が表示される	<input type="checkbox"/> 本機に電池は入っていますか? <input type="checkbox"/> 本機の電池が消耗していませんか?	9
	<input type="checkbox"/> 本機とスマートフォンは通信圏内にありますか? 本機の通信距離は見通しのよい場所です5mです。	10
	<input type="checkbox"/> スマートフォンの「設定」で「Bluetooth」はオンになっていますか?	10
「Er[P]」が何度も表示される	<input type="checkbox"/> スマートフォンの「設定」>「Bluetooth」より本機の登録を解除し、再度本機の登録をしてください。	10~11
「Er[U]」が表示される	<input type="checkbox"/> スマートフォンと接続している個人データを、本機で消去していませんか? スマートフォンの「設定」>「Bluetooth」より本機の登録を解除し、再度本機の登録をしてください。	10~11
本機とスマートフォンが接続できない 「Er[G]」が表示される	<input type="checkbox"/> 一度電池をはずして、入れなおしてください。	9~11
地域設定や日時設定の内容が変更されている	<input type="checkbox"/> スマートフォンと連携して使用すると、スマートフォンの地域設定・日時設定が本機に上書きされます。	10~11・16
アプリの「データを入力」ボタンが効かない アプリの「体組成の測定」ボタンが効かない アプリの「体組成の受信」ボタンが効かない	<input type="checkbox"/> スマートフォンの「設定」で「Bluetooth」はオンになっていますか?	10
	<input type="checkbox"/> アプリと本機の連携は、本機の電源が切れている時のみ有効です。 本機の電源が切れていることを確認し、やり直してください。	10~11・16
体重が安定しない 通常よりも体重が少なく表示される	<input type="checkbox"/> じゅうたんや畳の上など軟らかいところでは、本機の底が床に触れ正確な測定ができない場合があります。硬く平らで安定した床の上で測定してください。	5
電源を入れていないのに起動している	<input type="checkbox"/> 他の通信機能付きの機器、電子レンジやワイヤレス電話などの電波を発する家電製品を本機の近くで使用していませんか?	4

その他上記以外の不明な表示が出た場合、

弊社お客様サービス相談室 ☎ ☎0120-133821、携帯電話からは ☎ ☎0570-783551/有料)にお問い合わせください。

仕様

品番	BC-333L/BC-334L	
表示項目	計量範囲	0~150kg
	最小表示	50g(0~100kg) 100g(100~150kg)
	体脂肪率	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
	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
	推定骨量判定	少ない / やや少ない / 標準 / 多い
	内臓脂肪レベル	1.0~59.0レベル 0.5レベル単位
	内臓脂肪レベル判定	標準 / やや過剰 / 過剰
	基礎代謝量	1kcal / 日単位
	基礎代謝量判定	少ない / 標準 / 多い
体内年齢	1才単位	
設定項目	地域	5区分
	日時	2020年1月1日 0:00~2070年12月31日 23:59
	個人番号	1~5
	生年月日	1900年1月1日~
	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形アルカリ乾電池(LR6)×4本	
消費電流	最大60mA	
寸法	約 幅310×高さ36×奥行274mm	
質量	約1.5kg(乾電池含む)	
通信方法	Bluetooth Low Energy technology	

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

本機には、電波法の規制により工事設計認証を取得した無線設備が内蔵されています。海外でご使用になると罰せられることがあるため、日本国内でご使用ください。

タニタは、家庭用はかりとして初めてJISマークを取得しました。



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

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

■計量精度

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

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

(使用温度:23℃±5℃、湿度:50%±20%の場合)

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

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

おさぼり防止カード

記入例

個人番号	なまえ	目標
1	パパ	筋肉量をアップする
2	ママ	〇〇kg をキープする
3	兄	毎日測定する
4	妹	毎日測定する
5		

✂ キリトリ

同居する家族の個人番号忘れ防止に冷蔵庫などよく目にする場所に貼るなどご活用ください。

個人番号	なまえ	目標
1		
2		
3		
4		
5		

✂ キリトリ

個人番号	なまえ	目標
1		
2		
3		
4		
5		

✂ キトリ

個人番号	なまえ	目標
1		
2		
3		
4		
5		

✂ キトリ

TANITA 保証書

販売店様へ

ご購入時に真店で、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理をお約束するものです。お買い上げ日から下記保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報、修理完了品の発送にのみ使用させていただきます。この間、お客様の個人情報、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 BC-333L/BC-334L		
保証期間	お買い上げ日より 1年	お買い上げ日	年 月 日
お客様	お名前	様	
	ご住所		
	お電話	()	
販売店	店名所在地		
	電話	()	

無料修理規定

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

- 保証書は、日本国内においてのみ有効です。
- 保証書は、再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。

修理メモ

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

アフターサービスについて

1. 保証書について

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

2. 修理を依頼されるとき

- 保証期間中は、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本機と保証書をお送りください。
- 保証期間が過ぎていたときは、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。



JIS B 7613
JQ0313010



経済産業省令
適合マーク

販売元 株式会社 **タニタ**

本社・お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

製造元 株式会社 **タニタ 秋田**

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

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

お問い合わせ先

フリーダイヤル

0120-133821

携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。

ナビダイヤル

0570-783551

通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間 / 9:00～18:00（祝日を除く月～金）