BC450_0803 06.8.5 9:39 AM　ページ表4

アフターサービスについて

1、保証書について

保証書は、同封していますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げより1年間です。

2、修理を依頼されるとき

- ●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本機をお送りください。お客様の個人情報につきましては、弊社個人情報保護方針に基づき正確かつ安全に取り扱います。
- ●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

■体重精度の保証範囲

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

100kgまではかる場合	±200g
100kgをこえ150kgまではかる場合	±400g

●本機は､公共施設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。

正 家庭用
経済省令適合マーク

■仕様

型　式		BC-450
本体寸法		D610×W334×H878mm
質　量		約8.9kg
最大計量（ひょう量）		150kg
最小表示（目量）		0～100kg迄 100g 100kg～150kg迄 200g
体脂肪率計測		1%単位（5～75%）
内臓脂肪判定		バー判定 対象年齢18才以上～99才以下の男女
基礎代謝判定		バー判定 対象年齢18才以上～99才以下の男女
設定項目	年齢	7～99才
	性別	女性／男性
	身長	100～220cm（1cm単位）
電　源		入力AC100V（50／60Hz） 出力DC6V／300mA

株式会社 タニタ

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

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先
フリーダイヤル 0120-133821
受付時間／9：00～18：00（土・日・祝祭日は除く）
お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

BC4507801

© 2006 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

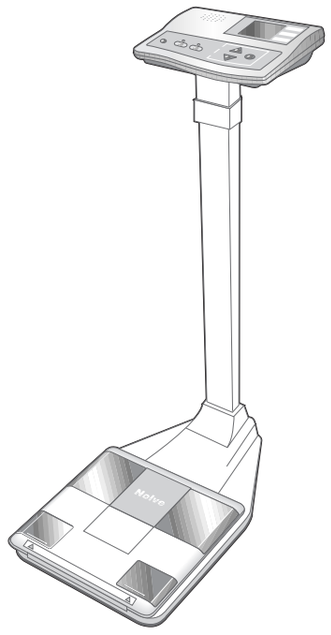
TANITA 健康をはかる

体組成計

Nolve

取扱説明書

BC-450



このたびは、体組成計『Nolve』をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。本機を生活習慣病予防の指標として、施設の健康管理にお役立てください。

お 願 い

本機は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

これからは体組成計で健康管理

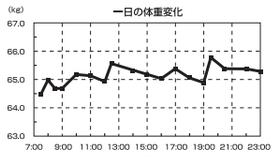
毎日の健康管理は、個人の生活スタイルや目的に合わせてチェックする事が大切です。
タニタの体組成計を、健康管理にお役立てください。

特　長

●うす型でのりやすく、音声案内で操作がわかりやすい、全ての人にやさしい、ユニバーサルデザイン
●体脂肪率は1%単位で計測・表示
●体重と体脂肪率、基礎代謝、内臓脂肪を同時に測定
●体重は、100kgまで、最小100g単位、100kgから150kgまでは、最小200g単位で計測・表示

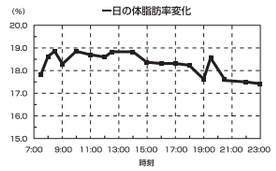
体組成とは

●体を構成する組成分で、その一つに脂肪があります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。



体脂肪率とは

●体に含まれる全ての脂肪の割合です。
本当の「肥満」は体重ではなく体脂肪率で判断します。(体脂肪は活動エネルギー源になるだけではなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。)
体脂肪率が高すぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。(☞ 14ページ「体脂肪率判定表」参照)



体組成測定の原理は

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

正しい体組成のはかりかたは

BIA＋リアクタンステクノロジーによる体組成の測定では従来のBIA法よりも安定した測定が行えることも特徴のひとつです。ただし、より正確な測定のために以下のことにご注意ください。
●測定した日の体調（発熱や下痢、二日酔い、多量の発汗など）や、測定前の行動（急激な運動、食事、アルコール摂取など）によって測定値が変化します。
●できるだけ同じ時間帯、同じ状態ではかるようにしてください。

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

新技術、リアクタンステクノロジー採用

Reactance Technology

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

も　く　じ

はじめにお読みください
体組成とは？ ……2

ご確認ください
安全上のご注意 ……4
正しいはかりかたとお願い ……6
（はかるとき、取扱い、収納、お手入れ）
各部のなまえ／付属品 ……8

ご使用にあたって
準備 ……9
はかりかた ……10

必要なとき! ご覧ください
体脂肪率判定 ……14
内臓脂肪判定 ……15
基礎代謝判定 ……16
基礎代謝とは？ ……17
故障かな!? ……18
仕　様 ……裏表紙
アフターサービスについて ……裏表紙
体重精度の保証範囲 ……裏表紙

ご使用の前に
使いかた
必要なとき

安全上のご注意

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

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

禁止 してはいけない「禁止」内容を示しています。

必ず守る 必ず実行していただく「強制」内容を示しています。

⚠ 警 告

■ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない
本機は、微弱な電流を体内に流しますので、体内機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

■濡れた手で、プラグを抜き差ししない
感電や、火災・漏電の原因となります。

■タコ足配線をしない
火災の可能性があります。

■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。

■測定結果の評価や、それに基づく運動メニュー等は、自己判断しない
必ず医師、または資格を持った専門家の指示に従ってください。

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

■感染予防
手足等の本装置に直接触れる部位に傷や炎症がある患者の場合、病気感染の可能性がありますので使用しないでください。

■分解や改造は、絶対にしない
感電やけがの可能性があります。また、精度の保証ができません。

■ACアダプター脱着時の警告
ACアダプターを外した直後には、プラグの接点端子に触れないでください。感電の可能性があります。

■水廻り注意
脱衣所で使用する場合には、からだをよく拭いてから測定してください。濡れたままで測定すると、故障の原因となる可能性があります。

⚠ 注 意

■絶対に寄りかからない
転倒して、けがをする可能性があります。

■絶対に飛び乗らない
転倒して、けがをする可能性があります。

■安定のよい、水平な場所に設置する
転倒してけがをしたり、正確な測定ができない場合があります。

■本機の隙間や穴に指を入れない
けがをする可能性があります。

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

■金属（ステンレス）アレルギー患者には使用はしない
本装置は、足用電極にステンレス鋼を使用しているためアレルギー反応がでる可能性があります。

■持ち運ぶときは
●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。
●本体からACアダプターを外す
破損する可能性があります。

■故障について
故障したときは、勝手にいじらず、修理は専門家にまかせるようにしてください。

■測定の前に、電極板とその周辺部を消毒用アルコールで拭く
素足で測定しますので、病気感染の可能性があります。

■機器の併用はしない
正確な診断を誤らせたり、危険をおこす可能性があります。

正しいはかりかたとお願い

正確な測定値を得るために

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する



靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、正確にはかれません。

なるべく裸に近い状態で、測定する



着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

変化の推移を見る場合は、できるだけ同じ条件で測定する



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

足の裏を、電極板に正しく合わせて、測定する



電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Err や ---- 表示になる場合があります。

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける



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

激しい運動をした後は、測定を避ける



測定値に誤差を生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

■携帯電話やマイクロ波治療機などを本機の近くで使用しない
誤作動して正確に測定できない可能性があります。

■硬く平らな床の上に置いて測定する
じゅうたんや畳の上では正確に測定できない場合があります。

■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
●ボディービルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされる人および、それに近い人
●妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人
※本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。
●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

精度を保つために

本機は、精密に作られています。
最良の状態に保つために、次のことを守り、ご使用ください。

設置について

■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所には置かない
■温度変化の激しい場所には置かない
■湿気の多い場所や水気のある所には置かない
■振動の激しい所には置かない
■化学薬品の保管場所や、ガスの発生する場所に放置しない
■塩分、イオウ分などを含んだ空気などにより、悪影響の生ずる可能性のない場所に設置する

取扱いについて

■絶対に、水洗いはしない
■過度の衝撃や振動を与えない
■コード部分を持ってACアダプターの抜き差しはしない
■長期間使用しない場合は、電源をOFFにし、コンセントからACアダプターを抜く
■使用する前に正常かつ安全に作動することを確認する

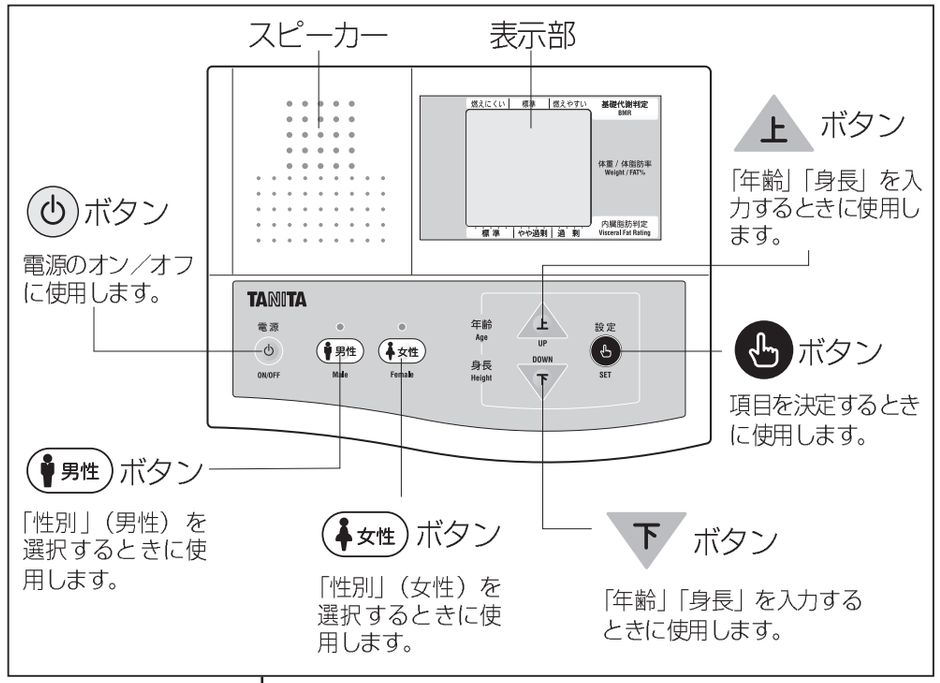
保管について

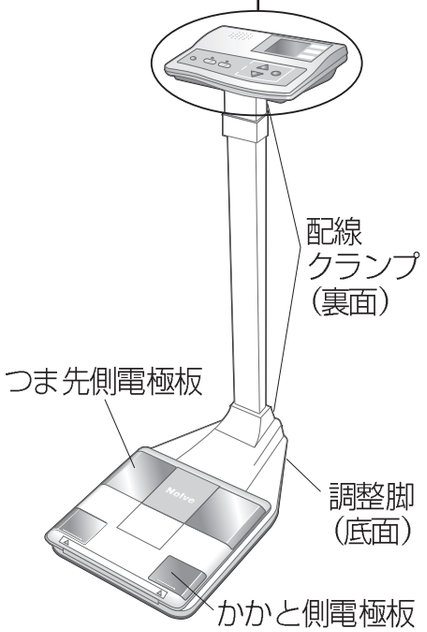
■振動の激しい所に保管しない
■湿気やほこりの多い所に保管しない
■保管温度範囲外の場所に保管しない
■塩分、イオウ分などを含んだ空気などにより、悪影響の生ずる可能性のない場所に保管する
■長期間使用しなかった時は、使用する前に正常かつ安全に作動することを確認する
■汚れを防ぐため、本体カバーをご使用ください

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、水または家庭用洗剤を湿した布で拭き、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





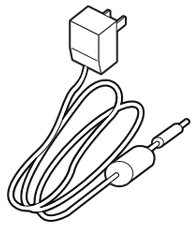
付属品の確認を

CHECK!

- ☑取扱説明書(本書)
- □保証書
- □ACアダプター
- □ポスター







準　備（本体のセッティング）

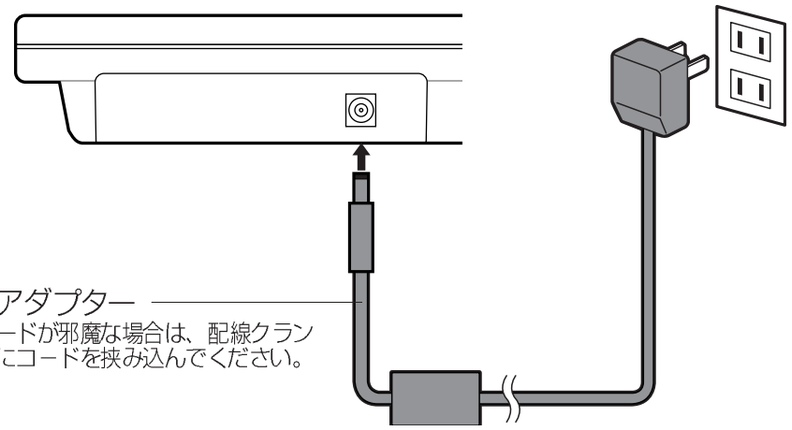
1 本体を硬く、平らな安定した所に置く

⚠注意

■じゅうたんや、畳の上ではご使用できません。
⇨正しく測定できません。

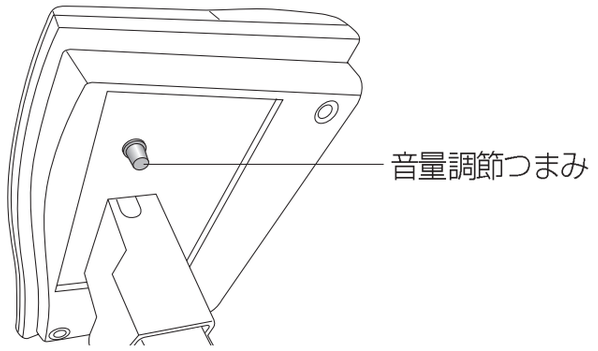
■傾いていたり、不安定な場所で使用する場合は
⇨調整脚を調整して、本体を安定させてください。

2 電源コードを接続する

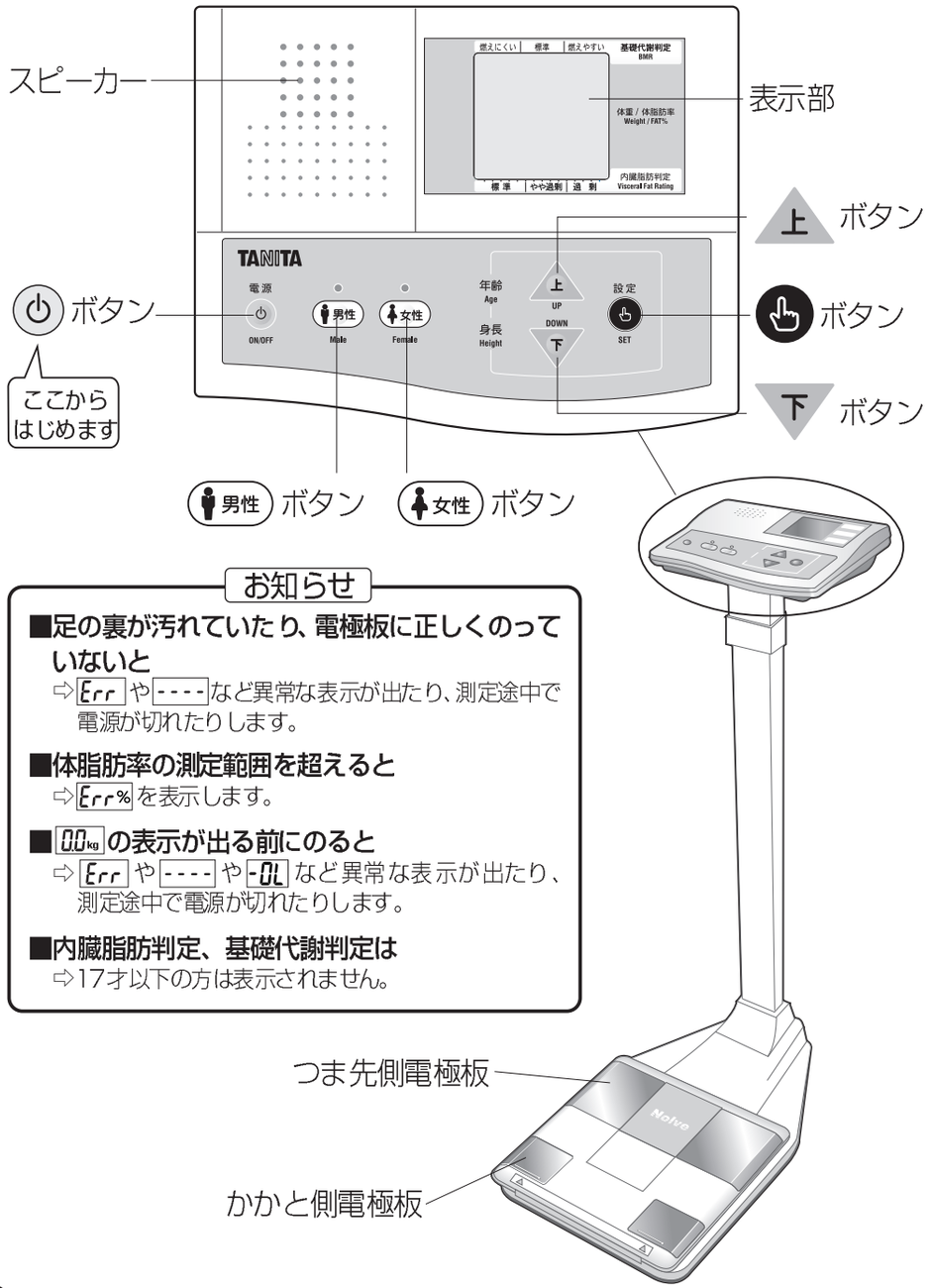


3 音量調節つまみで音量を調節する

※音量調整つまみは、表示部の裏側にあります



はかりかた



お知らせ

■足の裏が汚れていたり、電極板に正しくのっていないと
⇨Err や ---- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

■体脂肪率の測定範囲を超えると
⇨Err% を表示します。

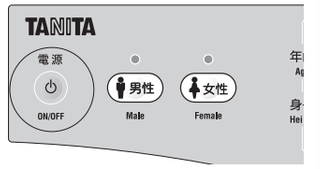
■0.0kg の表示が出る前にのると
⇨Err や ---- や -0L など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

■内臓脂肪判定、基礎代謝判定は
⇨17才以下の方は表示されません。

測定を中止したいとき

■⏻キーを押してください。

強制的に電源が切れて全て消灯し、測定を中止します。



次のような場合正常な測定ができません。

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

※🔊は音声を表します。

1 ⏻を押す

8888 表示後、0.0kg と前回選択した性別（男性または女性）が表示される（♪ピッ）

🔊女性（または男性）



2 必ず0.0kg表示が出てから素足で、電極板にかかとを合わせてのる

靴下やストッキングを脱いでのってください。



体重が表示される（♪ピッ）

※体重のみの測定の場合は、測定終了です。体重を表示したら、体重計から降りてください。

🔊入力を開始してください



はかりかた（つづき）

※🔊は音声を表します。

4「性別」を必要に応じて変更する

※設定変更の必要がない場合は、次の手順に進んでください。

（例）「男性」に変更する場合

①🔊「女性」

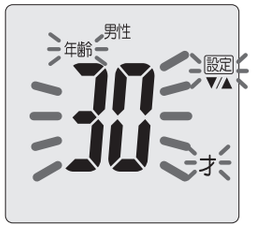
男性 を押す

🔊「男性」



次の入力項目「年齢」が点滅表示

※「性別」の変更は「体脂肪率」測定前であれば、いつでも可能です。



5「年齢」を入力する

（例）「37才」を入力する場合

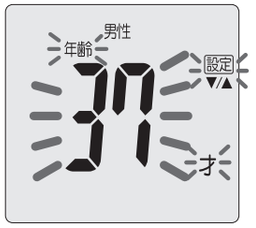
①🔊 年齢を三角ボタン（ 上 下 ）で選択してください

上 または、 下 を押して、

「年齢（ 37 ）」を表示させ、

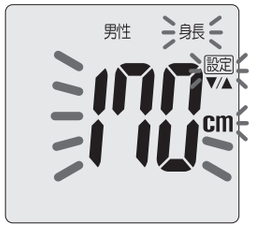
②🔊 丸い設定ボタン（ ）を押して、決定してください

を押して、決定（♪ピッ）



次の入力項目「身長」が点滅表示

※ 女性 を押して「女性」を選んだ場合は、初めに160cmが点滅表示します。



6「身長」を入力する

（例）「178cm」を入力する場合

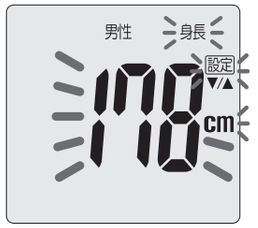
①🔊 身長を三角ボタン（ 上 下 ）で選択してください

上 または、 下 を押して、

「身長（ 178 ）」を表示させ、

②🔊 丸い設定ボタン（ ）を押して、決定してください

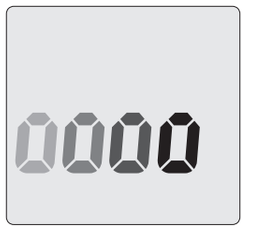
を押して、決定（♪ピッ）



7 表示部に「体脂肪率」が表示されるまで、直立したままなるべく動かない

①🔊 体脂肪率測定中

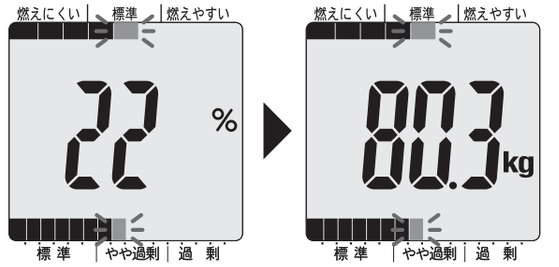
「体脂肪率測定中」の表示が 0000 で表されます（ 0000 表示が順次消えていきます）。



②まず「体脂肪率」が表示され（🔊 体脂肪率）、次に「体重」が表示されます（🔊 体重）。

※測定結果（測定値）は音声ガイドされません。

※内臓脂肪判定、基礎代謝判定はバーで表示されます。

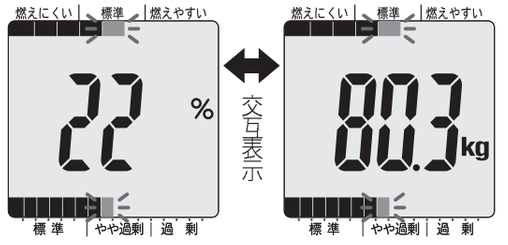


8 本体から降りる

「体脂肪率」（🔊 体脂肪率）と、「体重」（🔊 体重）が交互表示されます。

本体から降りると、表示が 0.0kg に戻ります。

※電源を切る場合は、⏻を押してください。



以上で測定は終了です。

使いかた

体脂肪率判定

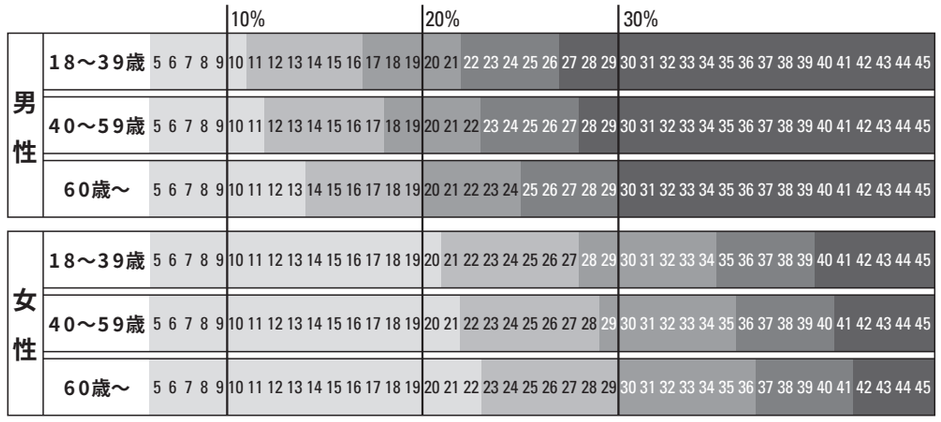
注）体脂肪率は7才からはかれますが、17才以下の方は判定できません。

体脂肪率とは

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

■体脂肪率判定表

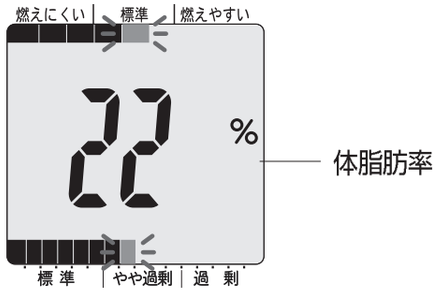
17才以下の方、妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方、アスリートの方の場合は、参考値として変化の推移を見られることをお勧めします。



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

■画面のみかた

例）体脂肪率22%の場合



内臓脂肪判定

注）17才以下の方は表示されません。

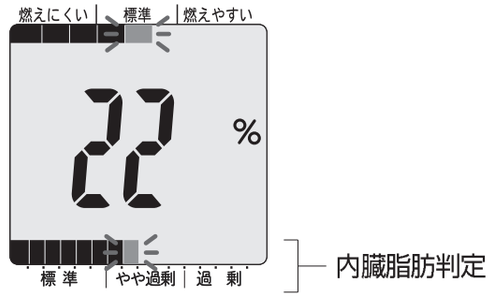
■内臓脂肪の判定基準（上手な使い方）

内臓脂肪判定を上手に使うには、内臓脂肪の変化を長期的に捉え、健康にお役立てください。
注）17才以下の内臓脂肪判定は表示されません。

	標　準	やや過剰	過　剰
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100cm^{2}を超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。

■画面のみかた



本機で測定した内臓脂肪について

●体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪判定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。

BC450_0803 06.8.5 9:41 AM ページ16

磋代謝判定

注）17才以下の方は表示されません。

基礎代謝の判定について

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

■性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量

Nolveでは、基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいてあなたの基礎代謝を「燃えにくい一標準一燃えやすい」でバーグラフ表示します。基礎代謝を比較したり判定したりするには「体重1kgあたりの基礎代謝量（kcal)』の値を使います。あなたの体重1kgあたりで燃える基礎代謝量を、あなたの年代の平均的な値と比較して燃えやすい体なのか燃えにくい体なのかを判定しているのです。

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

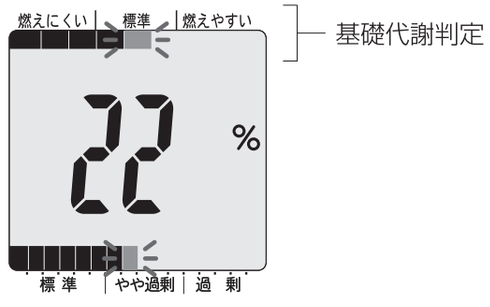
表のように基礎代謝の平均的な値は性別・年齢によって異なります。

性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量（平均値）

年齢（歳）	男		女	
	基礎代謝基準値（kcal/kg/日）	基礎代謝量（kcal/日）	基礎代謝基準値（kcal/kg/日）	基礎代謝量（kcal/日）
18〜29	24.0	1550	23.6	1210
30〜49	22.3	1500	21.7	1170
50〜69	21.5	1350	20.7	1110
70以上	21.5	1220	20.7	1010

参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

■画面のみかた



基礎代謝とは？

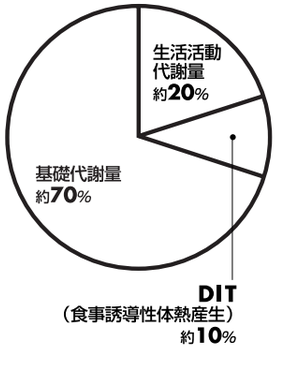
基礎代謝とは、『生きていくために最低限必要なエネルギー』のことです。

●「基礎代謝（BM＝basal metabolism)」とは、さまざまな生命活動（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つetc.）のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静である時に、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。

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

1日の総消費エネルギー量の内訳

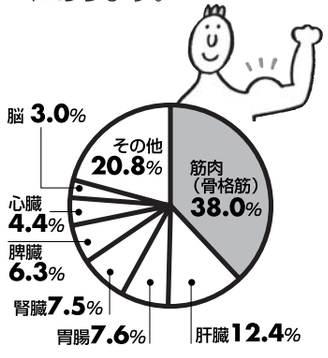
参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より



基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

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

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



基礎代謝が使われる体の部位

参考／栄養学ハンドブック（技報堂）より

基礎代謝が高い 燃えやすいタイプ	基礎代謝が低い 燃えにくいタイプ
筋肉の多いアスリート型の人は燃料（脂肪）をどんどん消費するフル活動中の工場	筋肉の少ない肥満の人は燃料（脂肪）たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場
	
60kg	60kg

故障かな!?

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

症　状	ご確認ください	参照ページ
測定中に[Err]を表示する	●測定中に動いていませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか? ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？	11 裏表紙
⏻を押した後、[Err]を表示する	●もう一度、⏻を押してください。	11
測定中に[Err%]を表示する	●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)。	11
測定中に[----]を表示する	●測定中に動いていませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか? ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？	11
測定中に[OL]を表示する	●最大計量(ひょう量)150kgを超えています(この場合は、測定不可)。	裏表紙
測定中に[-OL]を表示する	●[0.0kg]が、表示する前に何かのせていませんか?	裏表紙
測定中に、ー○○.○kgと表示する	●[0.0kg]が、表示する前に何かのせていませんか?	裏表紙
測定途中に、電源が切れる(表示が消える)	●測定中に動いていませんか? ●[0.0kg]が、表示する前にのっていませんか? ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？	11 裏表紙

必要なとき