TANITA
健康をはかる

体組成計

PC対応 InnerScan インナースキャン™

取扱説明書

BC-500



このたびは、体組成計『PC対応インナースキャン』をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
本機を毎日の健康管理にお役立てください。

お願い

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

これからは体組成計で健康管理

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

新技術、リアクタンステクノロジー採用

+Reactance Technology

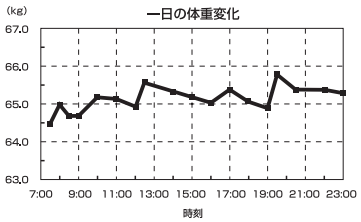
タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

特　長

- ●4人分の生年月日／性別／身長を登録
- ●体脂肪率は0.1%単位で計測・表示
- ●登録者以外の方も測定できるゲストモード機能付
- ●専用ソフトウェアで長期的に健康を管理
- ●体重と体脂肪率、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、筋肉量を同時に測定
- ●カレンダー機能付
- ●体重は、100kgまで、最小100g単位、100kgから136kgまでは、最小200g単位で計測・表示

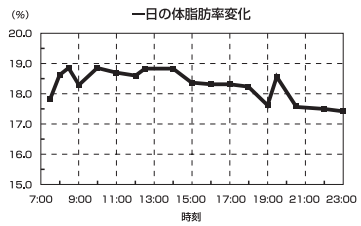
体組成とは

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



体脂肪率とは

●体に含まれる全ての脂肪の割合です。
本当の「肥満」は体重ではなく体脂肪率で判断します。(体脂肪は活動エネルギー源になるだけではなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。)
体脂肪率が高すぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。(☞ 64ページ「体脂肪率判定表」参照)



体組成測定の原理は

●本機はからだの電気抵抗をはかることで体組成を測定するBIA法（Bioelectrical Impedance Analysis）に基づいて、新たな技術であるリアクタンステクノロジーを加え、より精度の高い体組成測定を実現しました。

●体の中では「脂肪はほとんど電気を通さないが、筋肉や水分は電気を通しやすい」・・・というようにそれぞれの組織・成分によって電気の通り易さが異なります。ですから、電気抵抗をはかることで脂肪や筋肉などの組成を推測することができます。タニタでは更に細胞の大きさ・量に関与すると言われるリアクタンステクノロジーを家庭用機器に取り入れることに成功、従来のBIA法を更に進化させ精度を高めました。

正しい体組成のはかりかたは

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

●測定した日の体調（発熱や下痢、二日酔い、多量の発汗など）や、測定前の行動（急激な運動、食事、アルコール摂取など）によって測定値が変化します。

●できるだけ同じ時間帯、同じ状態ではかるようにしてください。

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

もくじ

ご使用の前に

安全上のご注意 ……4
正しいはかりかたとお願い ……5
（はかるとき、取扱い、収納、お手入れ）
各部のなまえ／付属品 ……6
はじめにおよみください ……26

使いかた（機器編）

準　　備 ……8
（乾電池およびメモリカートリッジの入れかた）
はかる前に（カレンダーの設定） ……9
はかる前に（ユーザーデータの登録） ……12
はかりかた（登録している方） ……16
基礎代謝量・内臓脂肪レベル・筋肉量の表示 ……20
記録されている測定データを見る ……21
登録していない方のはかりかた（ゲストモード） ……22
体重のみのはかりかた ……25

使いかた（アプリケーション編）

アプリケーションのインストール ……28
ドライバのインストール ……31
アプリケーションの起動 ……32
トップ画面の機能説明 ……34
新規登録 ……35
スタート ……38
メイン画面の機能説明 ……40
グラフの見かた・使いかた ……52
登録修正 ……56
登録削除 ……58
アプリケーションの終了 ……60
アプリケーションの削除 ……61

必要なとき

基礎代謝とは？ ……62
体脂肪率判定 ……64
基礎代謝判定 ……65
内臓脂肪レベル判定 ……66
筋肉量判定 ……67
故障かな？機器編 ……68
故障かな？アプリケーション編 ……70
仕　　様 ……裏表紙
体重精度の保証範囲 ……裏表紙

安全上のご注意

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

⚠ 警告 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、「人が死亡または重傷を負う恐れのある」内容を表示しています。

⚠ 注意 この表示の欄は、「傷害を負う恐れまたは物的損害が発生する恐れのある」内容を表示しています。

⃠ してはいけない「禁止」内容を示しています。

❗ 必ず実行していただく「強制」内容を示しています。

⚠ 警告

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

⃠ 禁止



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

業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない

⃠ 禁止



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

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所には絶対に置かない

⃠ 禁止



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

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

■体の不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない
介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。
（※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。）

■無理な目標値設定（体重、体脂肪率）はしない
健康を害する恐れがあります（気力や体力の減退、肌荒れ、無生理、リバウンド現象などの危険）。
目標値の設定は本ソフトウェアに記載されている目安を参考にしてください。

■測定結果および本ソフトウェアで表示される情報は、決して自己判断しない（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）
必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

⚠ 注意

次の点にご注意ください



■表示部や設定部、メモリカートリッジの上にのらない
破損してケガをする恐れがあります。

■隙間や穴に指を入れない
けがをする恐れがあります。

■乳幼児には、絶対に持ち運びさせない
落として、けがをする恐れがあります。

■乾電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）の方向を間違わない
液漏れなどで、床等を汚損する恐れがあります。
（長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本機から取り外す）

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

正しいはかりかたとお願い

正確な測定値を得るために

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する



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

なるべく裸に近い状態で、測定する



着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

変化の推移を見る場合は、できるだけ同じ条件で測定する



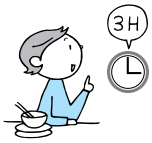
体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、毎日同じ時間・条件で測定してください。

足の裏を、電極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



禁止

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

激しい運動をした後は、測定を避ける



禁止

測定値に誤差を生じる恐れがあります。充分休んでから、測定してください。

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

■硬く平らな床の上に置いて測定する
じゅうたんや畳の上では正確に測定でき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
- ●体脂肪率について：6才以下の方
- ●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。

精度を保つために

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

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

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

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

お手入れについて
- ■熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない

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

各部のなまえ／付属品

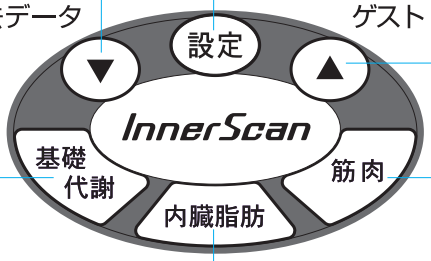
表 面

操作部

▼キー(過去データ)
登録内容を選ぶときや、以前に測定したメモリカートリッジ内のデータを見るときに使用します。

設定 キー
登録を始めるときや、項目を決定するときに押します。

▲キー(ゲスト)
登録内容を選ぶときまたは、ゲスト登録をするときに使用します。



基礎代謝キー
基礎代謝量を表示させるときに使用します。

筋肉キー
筋肉量を表示させるときに使用します。

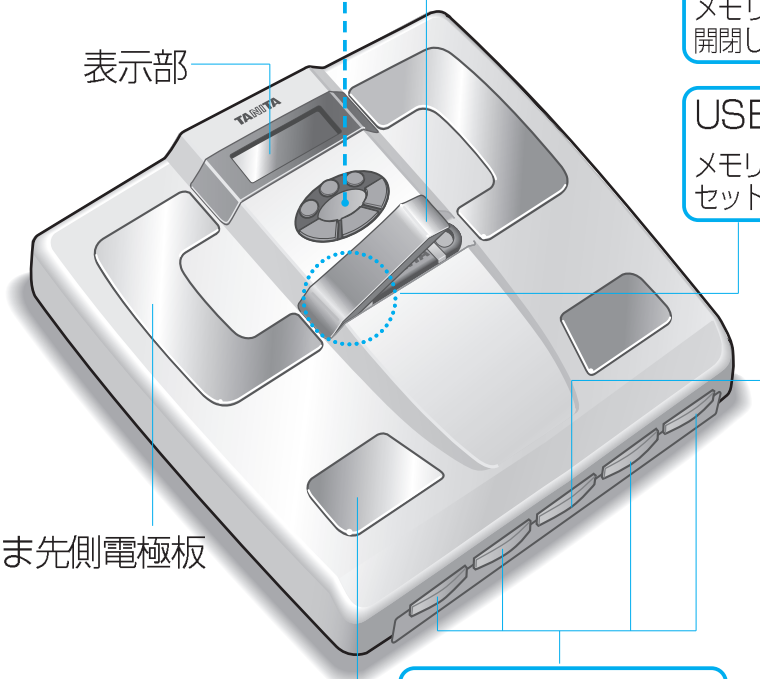
内臓脂肪キー
内臓脂肪レベルを表示させるときに使用します。
設定時、1つ前の設定項目に戻ります。

メモリカートリッジカバー
メモリカートリッジをセットする時に開閉します。

USBコネクタ
メモリカートリッジをセットする差込み口です。

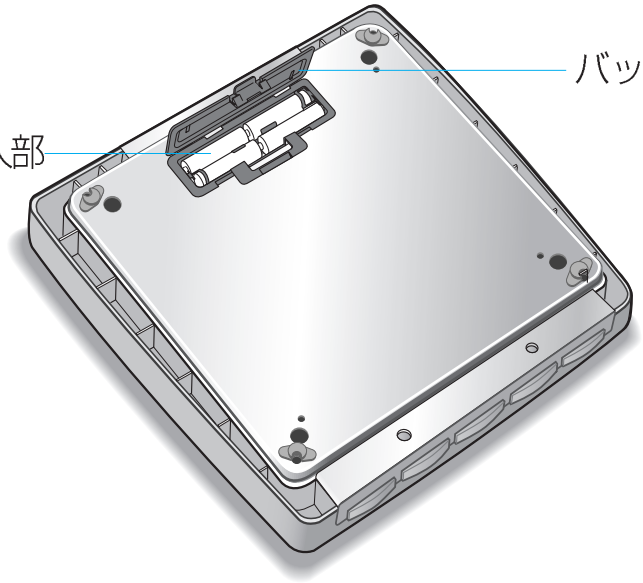


体重専用/OFFキー
体重のみをはかるときまたは、強制終了するときに使用します。



個人キー（4人分）

裏面



付属品の確認を

CHECK!

□取扱説明書（本書）



□専用パソコンソフト
CD-ROM（1枚）



□メモリカートリッジ
（お買い上げ時は本体にセットされています）
※別売もあります。



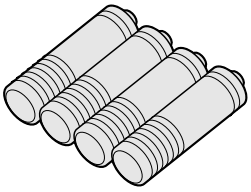
□健康小冊子

□体脂肪率判定シール

□保証書

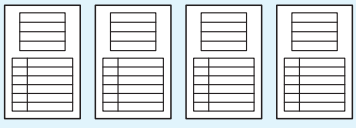


□乾電池
〈単3形：4本（R6）〉



ベストウェイト健康サポート

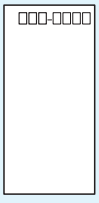
□チェックシート（4枚）



□ベストウェイト健康サポート
マニュアル（1枚）



□返信用封筒（1通）

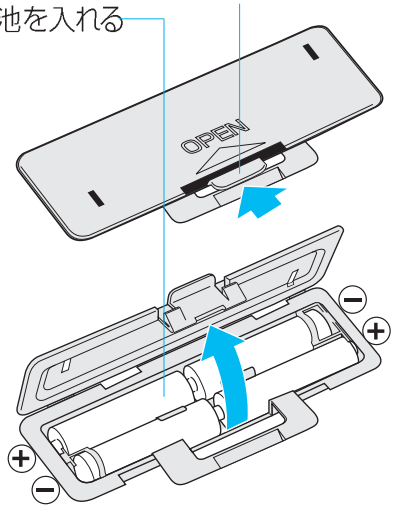


※メモリカートリッジは、1つで4人分対応しています。

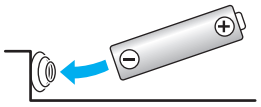
準 備（乾電池およびメモリカートリッジの入れかた）

乾電池の入れかた

①本機を裏返しにし、
②バッテリーカバーの爪を押し上げて開け、
③乾電池を入れる



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



イメージ図

■乾電池の交換

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

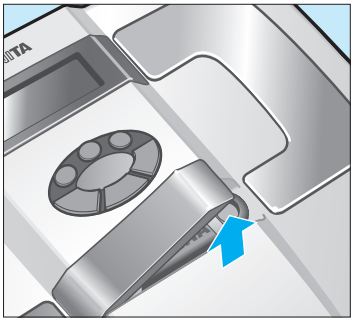
●乾電池の寿命は
約1年（1日に5回はかった場合）

●付属の乾電池の寿命
付属の乾電池は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。

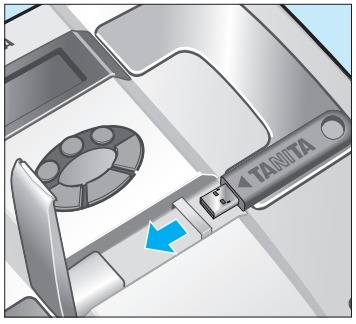
●登録した個人データ（生年月日／性別／身長）は
乾電池を外しても、内容は消えません。

メモリカートリッジの入れかた

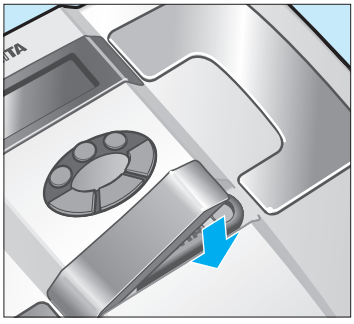
測定する前に、メモリカートリッジを本体中央部のUSBコネクタにセットしてください（お買い上げ時は本体にセットされています）。



メモリカートリッジカバーを開ける



メモリカートリッジをスライドさせてUSBコネクタに差し込む



メモリカートリッジカバーを閉める

⚠注意

メモリカートリッジを差し込まないで個人キーを押すと、 [USB] が点滅表示され、同時にピッピッピッと警告音がします。そのまま測定はできますが、測定結果は記録されません。

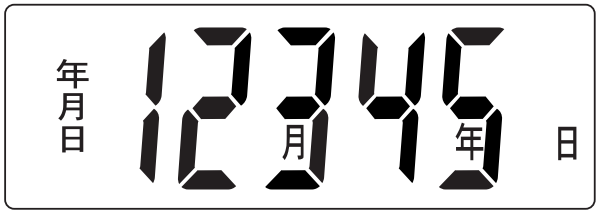
はかる前に（カレンダーの設定）

カレンダーの設定

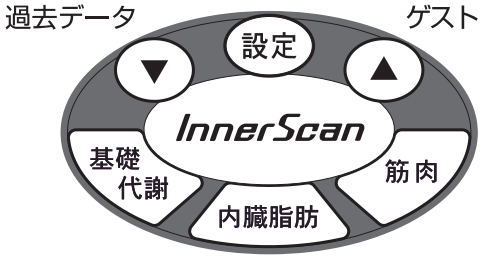
乾電池を入れ、キーを押すと自動的にカレンダー設定画面になります。年月日／時刻を設定してください。

カレンダーを設定しないと測定できません。

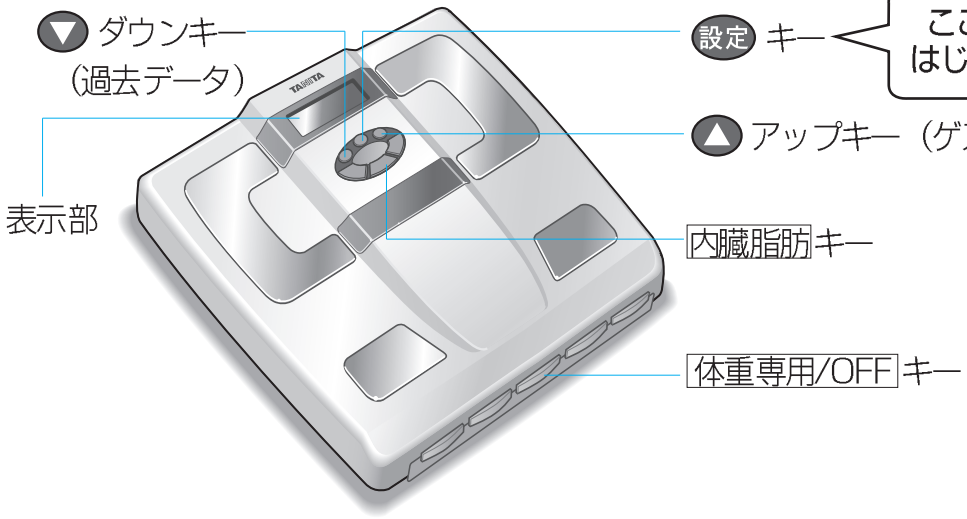
登録動作の基本



次に登録する項目（年／月／日／時間）が点滅表示します。



▼ ▲ キーで選択し、
設定 キーで決定する。



オートオフ機能について

●登録操作を中断した場合約5分で電源が切れます。
※カレンダーの再設定時には約60秒で時刻表示に戻ります。

こんなときは

■登録を間違えたときは ⇨ 内臓脂肪キーを押してください。ひとつ前の設定項目に戻ります。
■登録を中止したいときは ⇨ 体重専用/OFFキーを押してください。強制的に登録を中止します。

はかる前に（カレンダーの設定　つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 乾電池を入れ、設定キーを押す

登録項目「年月日」と、2004・年・が点滅表示
※乾電池の入れ方はP.8『乾電池の入れかた』をご覧ください。
※数字（2004年）は初期設定の数値です。
※▼キー、▲キー、個人キー、体重専用／OFFキーを押しても設定画面に入ります。



2 今日の「年月日」を設定する

（例）2004年3月21日を登録する場合

※▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。
2099を越えると2004に戻ります。

▼または、▲を押して、「登録したい西暦」を表示させる

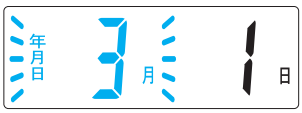
設定キーを押して、決定する（ピッと音がする）

年月日・1・月・が点滅表示
※数字（1月）は初期設定の数値です。



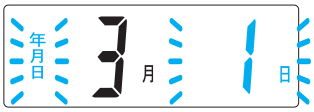
▼または、▲を押して、「登録したい月」を表示させる

※▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。
12を越えると1に戻ります。
例：▲を2回押して「3」を表示させます。



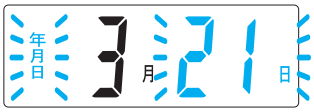
設定キーを押して、決定する（ピッと音がする）

年月日・1・日・が点滅表示
※数字（1日）は初期設定の数値です。



▼または、▲を押して、「登録したい日」を表示させる

※▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。
「設定した月の末日」を越えると1に戻ります。
例：▲を押し続けて「21」を表示させます。



設定キーを押して、決定する（ピッと音がする）

次の登録項目「時間」になり、0・が点滅表示
※数字（0）は初期設定の数値です。



3 現在の「時間」を設定する

（例）午後4：32を登録する場合

▼または、▲を押して、「現在の時間（時）」を表示させる



※▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。
23を越えると0に戻ります。
例：▲を押し続けて「16」を表示させます。

設定キーを押して、決定する



00が点滅表示
※数字（00）は初期設定の数値です。

▼または、▲を押して、「現在の時間（分）」を表示させる



※▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。
59を越えると00に戻ります。
例：▲を押しつづけて「32」を表示させます。

設定キーを押して、決定する



（ピピッと音がする）
「年」「月日」が表示され、時刻表示になります。





こんなときは

■カレンダーの設定をやり直したい時は

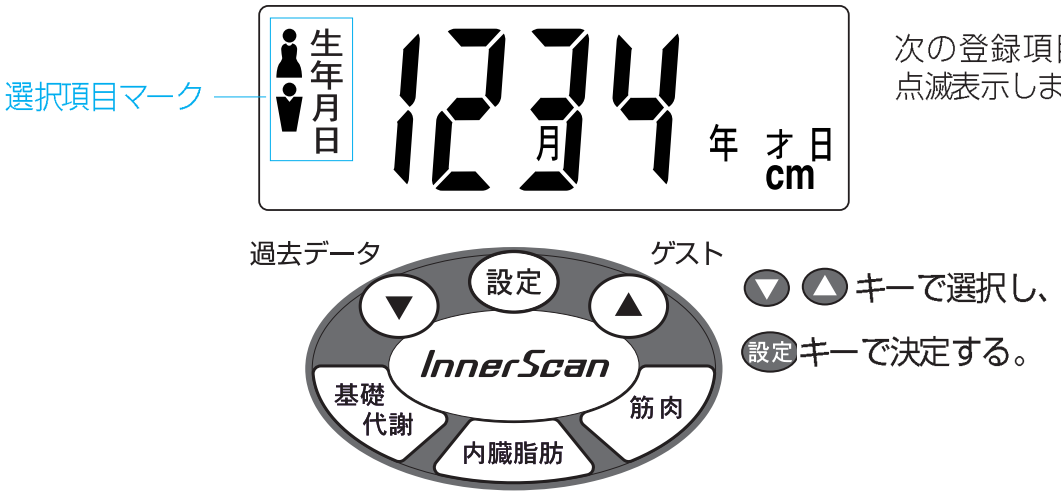
⇨時刻表示状態で、設定キーを3秒以上押してください。カレンダー設定画面に移ります。

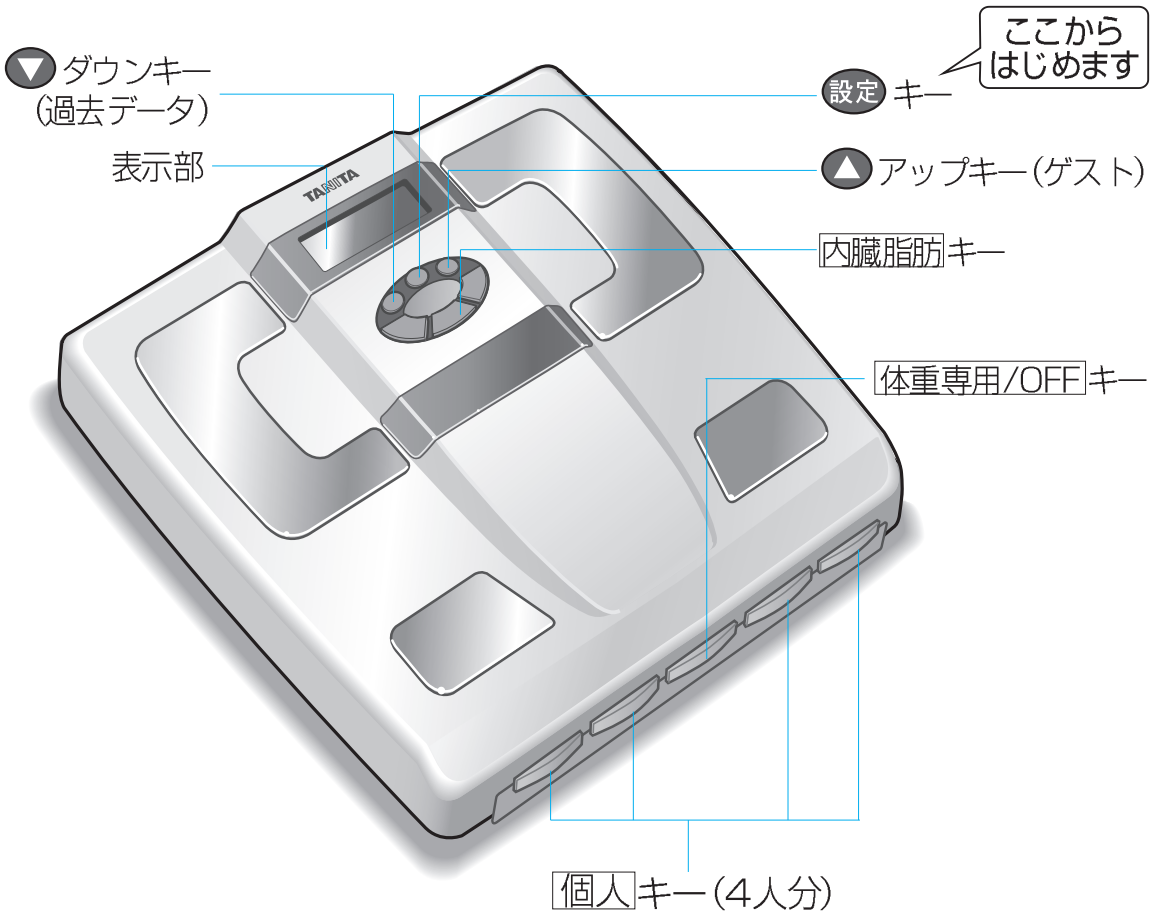
はかる前に（ユーザーデータの登録）

個人 キーにデータの登録を

はかる前に、必ずご自分のデータ（生年月日／性別／身長）を登録します。
登録しないと測定ができません。

登録動作の基本





例：個人キー「3」に、「1973年8月17日」生まれ、「30才」の「男性」で身長が「171cm」を登録する場合

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に時刻表示に戻ります。

- 登録操作を中断した場合約60秒で時刻表時に戻ります。
- 00 kg表示後、約30秒経過した場合。
- 測定途中で、本体から降りた場合。
- 測定終了後。

こんなときは

- **■登録を間違えたとき**は ⇨ 内臓脂肪キーを押してください。ひとつ前の設定項目に戻ります。
- **■登録を中止したいとき**は ⇨ 体重専用/OFFキーを押してください。強制的に時刻表示に戻り、登録を中止します。

お願い

- **■個人キーに間違って登録した場合は** ⇨ 登録を最初からやり直してください。
- **■別の個人キーへの登録は** ⇨ 時刻表示画面に戻ってから行ってください。
- **■成長などで身長が変わった場合は** ⇨ 時刻表示画面に戻ってから1～4の手順で再度個人データを登録してください。

⚠注意 すでにアプリケーションでユーザーデータの登録を行っている場合、その番号と同じ個人キーの番号を選択してください。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 登録する番号を決める

（例）個人キー「3」に登録する場合

時刻が表示されている状態で、

設定キーを押す

（ピッと音がする）

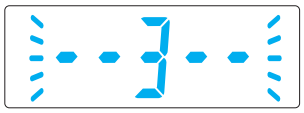
個人キーの番号「1234」が点滅表示



▼または、▲を押して、

「登録したい個人キーの番号」を表示させる

例：▲を3回押して「--3--」を表示させます。



設定キーを押して、決定する

（ピッと音がする）

次の登録項目「生年月日」になり、現在の西暦（カレンダーで設定した西暦）が2004年の場合、生年月日・1974・年が点滅表示

※初期設定の数値は、

［現在の西暦（カレンダーで設定した西暦）］－［30年］

となります。



はかる前に（ユーザーデータの登録　つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

2 「生年月日」を登録する

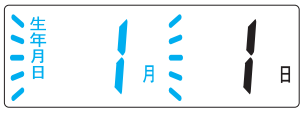
（例）「1973年8月17日」を設定する場合

▼または、▲を押して、
「生まれた年」を表示させる



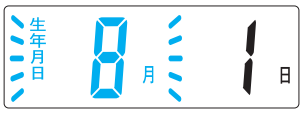
※▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。
「**現在の西暦**」を越えると **1900** に戻ります。
例：▼を1回押して「**1973**」を表示させます。

設定キーを押して、決定する
（ピッと音がする）



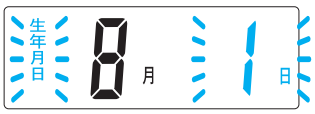
生年月日・**1**・**月**・が点滅表示
※数字（1月）は初期設定の数値です。

▼または、▲を押して、
「生まれた月」を表示させる



※▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。
12 を越えると **1** に戻ります。
例：▲を7回押して「**8**」を表示させます。

設定キーを押して、決定する
（ピッと音がする）



生年月日・**1**・**日**・が点滅表示
※数字（1日）は初期設定の数値です。

▼または、▲を押して、
「生まれた日」を表示させる



※▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。
「**設定した月の末日**」を越えると **1** に戻ります。
例：▲を押し続けて「**17**」を表示させます。

設定キーを押して、決定する
（ピッと音がする）



「年齢」と次の選択項目「性別」になり、👤👤が点滅表示
※年齢は生年月日が設定されているため、自動的に表示されます。

こんなときは

■表示された年齢が異なっていた場合は…？
- ⇨「生年月日」は正しく設定されていますか？（☞ P.14）
- ⇨「カレンダー」は正しく設定されていますか？（☞ P.9）

3 「性別」を登録する

(例)「男性」を設定する場合

▼または、▲を押して、
「♀」(女性)、「♂」(男性) を選択



例：▲を2回押して**男性**を表示させます。
※押すたびに「♀」(女性)、「♂」(男性) が変わります。

設定 キーを押して、決定する

(ピッと音がする)

次の登録項目「身長」になり、 170 ・ cm ・が点滅表示
※ 数字(170cm)は初期設定の数値です。



4 「身長」を登録する

(例)「171cm」を設定する場合

▼または、▲を押して、「身長」を合わせる

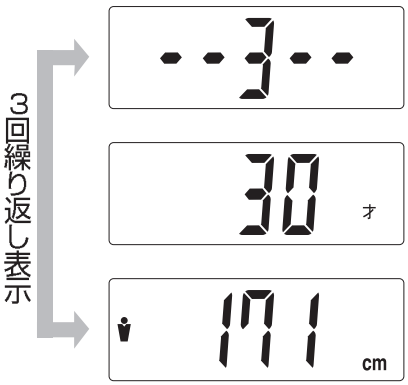


※ ▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。
「220 cm」を超えると「100 cm」に戻ります。
例：▲を1回押して「171 cm」にする。

設定 キーを押して、決定する

(ピピッと音がする)

「登録番号」「年齢」「性別／身長」が、
交互に3回繰り返した後、時刻表示に戻ります。



以上で登録は終了です。

はかりかた（登録している方）

☑ユーザーデータの登録（☞P.12）は済んでいますか？

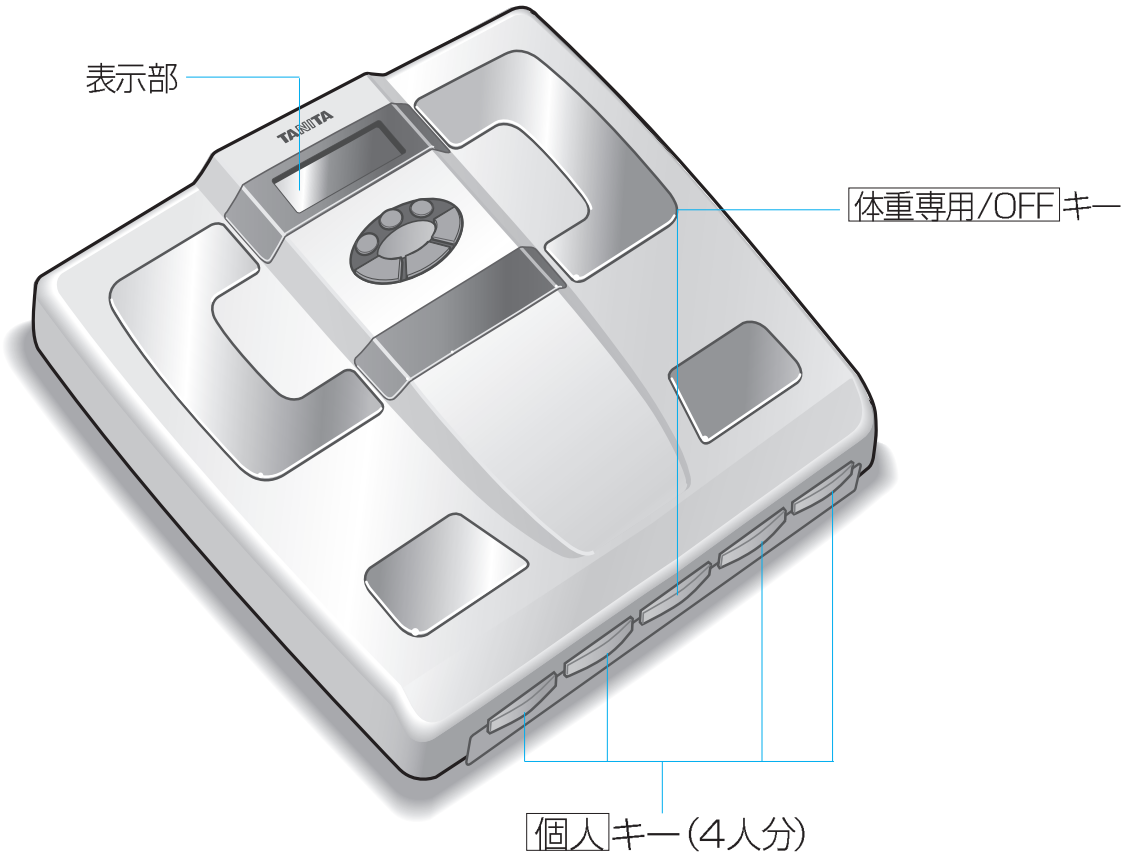
お知らせ

■登録内容が間違っていたり、他の人の[個人]キーを押すと
⇨正しい測定ができません。

■足の裏が汚れていたり、電極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、測定途中で時刻表示に戻ります。

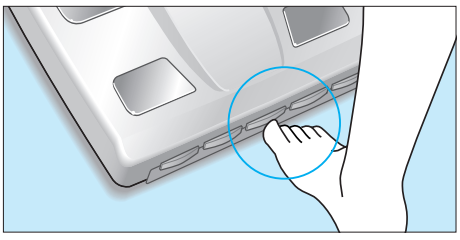
■体脂肪率の測定範囲を超えると
⇨[Err%]を表示します。

■[00]kgの表示が出る前にのると
⇨[Err]や[-----]など異常な表示が出たり、測定途中で時刻表示に戻ります。

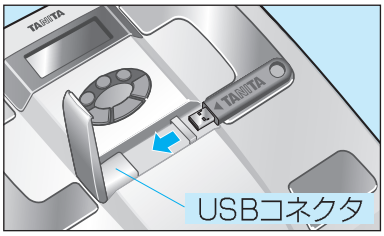


こんなときは

■測定を中止したいときは
⇨ [体重専用/OFF]キーを押してください。
時刻表示に戻ります。

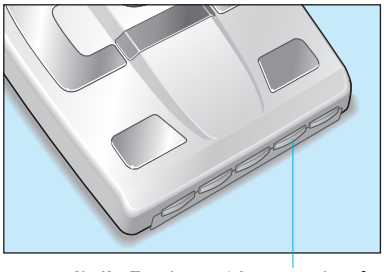


1 メモリカートリッジをUSBコネクタに差し込む (☞ P.8)

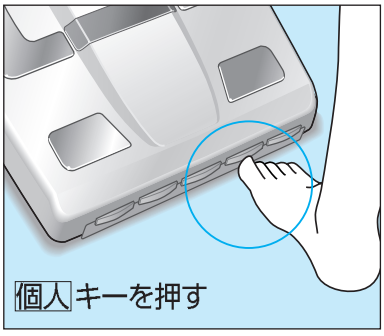


⚠注意 メモリカートリッジを差し込まないで個人キーを押すと、[USB]が点滅表示され、同時にピッピッピッと警告音がします。そのまま測定はできますが、測定結果は記録されません。

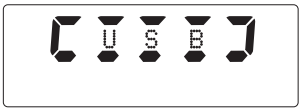
2 登録したあなたの 個人 キーを押す
(ピッと音がする)



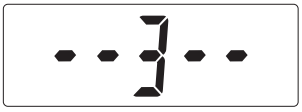
(例)「3」に登録した場合



①[USB]が表示され、



②「登録番号」、



③「年齢」、



④「性別／身長」が表示されます。



⑤つづいて[00]kgと表示されます。
(ピッと音がする)



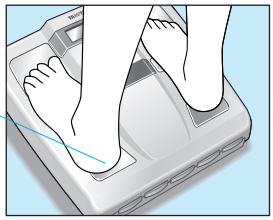
こんなときは

■表示された年齢が異なっていた場合は…？
- ⇨「生年月日」は正しく設定されていますか？(☞ P.14)
- ⇨「カレンダー」は正しく設定されていますか？(☞ P.9)

はかりかた（登録している方　つづき）

3 必ず 0.0 kg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。



①はじめに、体重が表示され、　（ピッと音がする）



②「体脂肪率測定中」の表示が 00000 で表されます。
（00000 表示が順次消えていきます）

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



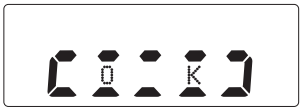
③「体脂肪率」が表示されます。（ピピッと音がする）



4 本体から降りる

[0 K] が表示されます。　（ピピッと音がする）

メモリカートリッジへのデータの書き込みは完了です。



「体重／体脂肪率」を3回交互表示した後、自動的に時刻表示に戻ります。

※判定基準についてはP.64～67をご覧ください。

〈 体 重 〉



3回
交互表示



〈 体 脂 肪 率 〉



以上で測定は終了です。

お知らせ

■メモリカートリッジがセットされていないと測定データは記録されません。
⇨記録しておきたい場合は、必ずメモリカートリッジをセットしてから測定をしてください。
■メモリカートリッジに記録される測定データは、その日最後に測定したデータです。
⇨できるだけ同じ時間帯、同じ状態で、測定したデータを記録してください。
■メモリカートリッジのデータ記憶容量は
⇨1　日　→ 1人当たり1回分（※その日最後に記録したデータのみ）
⇨1　人　→ 1日分×30回分=30日分
⇨記録人数→ 4人分

⚠ 注意

■メモリカートリッジを定期的にパソコンに接続し、データ取込みを行ってください（☞ P.41）。
⇨メモリカートリッジの容量がいっぱいになると、個人キーを押したときにFULLが表示され、同時にピッピッピッと警告音がします。



計測を中止し、パソコンにデータを移してください（☞ P.41）。
次回の測定からメッセージは表示されなくなります。
メモリカートリッジの容量を越えると、古いデータから順に消去され、最新のデータを記録します。
※付属のCD-ROMに入っているソフトウェアをパソコンにインストールしてください。

個人キーに登録していない方の測定方法は

■「ゲストモード」を使用してください。（☞ P.22）
■またはユーザーデータの登録（☞ P.12）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）

次のような場合正常な測定ができません。

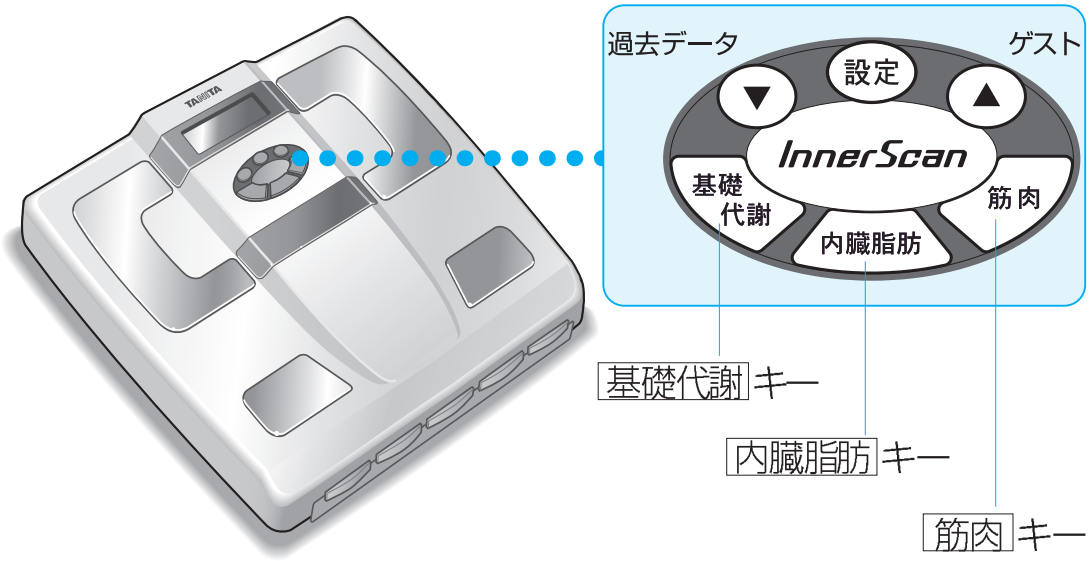
●靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合
●かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合
●食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合
●体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱）
●多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後）
●ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合
●足の内側（内もも）が付いている場合（乾いたタオルなどをはさんで測定してください）
●正しく電極板にのっていない場合

基礎代謝量・内臓脂肪レベル・筋肉量の表示

※17才以下の方は表示されません。

1 本体を降りてから

「体重」と「体脂肪率」を交互表示しているときに表示したい内容のキー（基礎代謝キー、内臓脂肪キー、筋肉キー）を押す　※転倒防止のため、のった状態でこの機能は働きません。



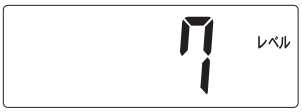
①キーを押すとそれぞれの内容を表示します。その後自動的に時刻表示に戻ります。

〈基礎代謝キーを押した場合〉



「基礎代謝量」が表示されます。

〈内臓脂肪キーを押した場合〉



「内臓脂肪レベル」が表示されます。

〈筋肉キーを押した場合〉



「筋肉量」が表示されます。

※別の内容を表示させる場合は、表示させたいキーを押してください。

②測定値表示中に同じキーをもう1度押すと、「体重」「体脂肪率」表示に戻ります。
その後自動的に時刻表示に戻ります。

〈 体 重 〉



3回
交互表示

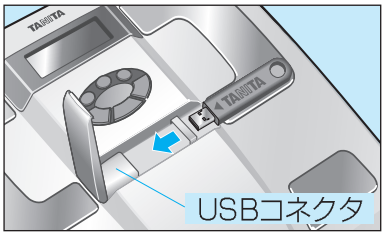
〈 体 脂 肪 率 〉



以上で基礎代謝量・内臓脂肪レベル・筋肉量の表示は終了です。

記録されている測定データを見る

1 メモリカートリッジをUSBコネクタに差し込む（☞ P.8）

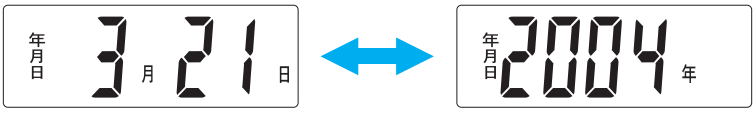


2 時刻表示状態から▼（過去データ）を押す

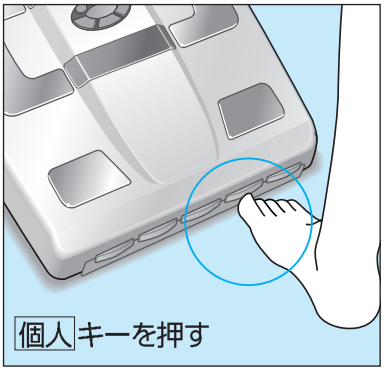
（ピッと音がする）



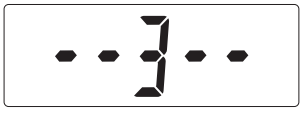
現在の月日と年を交互表示します。



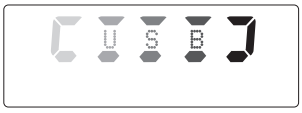
3 交互表示しているときに登録したあなたの 個人 キーを押す （ピッピッと音がする）



①「登録番号」が表示され、



②次に USB が表示され、消えたた後、



③記録した最新の「年月日」を表示し、



④「体重／体脂肪率」が5回交互表示され、その後自動的に時刻表示に戻ります。

〈 体 重 〉



5回
交互表示

〈 体 脂 肪 率 〉

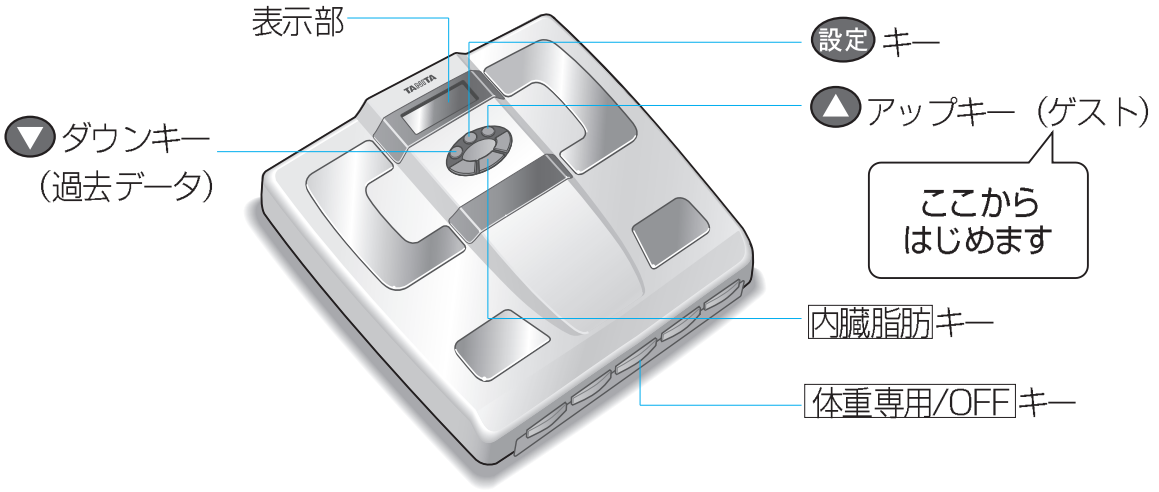


※繰り返し表示している時に、基礎代謝 キー、内臓脂肪 キー、筋肉 キーを押すと、それぞれのデータを表示します。同じキーをもう１度押すと、「体重」「体脂肪率」表示に戻り、その後自動的に時刻表示に戻ります。

※測定値表示中に▼または、▲で見たい日付を選択できます（メモリカートリッジに記録されている日付のみ表示されます）。
ピッと音がする位置は、最新の測定データと最も古い測定データとの境界位置です。

登録していない方のはかりかた（ゲストモード）

登録していない方でも、測定が可能です。



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 ユーザーデータを仮登録する

時刻表示されている状態で、

▲（ゲスト）を押す

（ピッと音がする）

最初の登録項目「年齢」が表示され、30・才・点滅表示

※数字（30才）は初期設定の数値です。



2 「年齢」を登録する

（例）「31才」を設定する場合

▼または、▲を押して、「年齢」を合わせる

※ ▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。
「99」を超えると「1」に戻ります。
例：▲を1回押して「31才」にする。



設定キーを押して、決定する

（ピッと音がする）

次の選択項目「性別」になり、♂♀が点滅表示

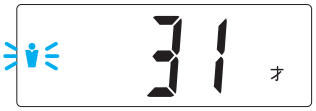


3 「性別」を登録する

(例)「男性」を設定する場合

▼または、▲を押して、
「♀」(女性)、「♂」(男性) 選択

※押すたびに「♀」(女性)、「♂」(男性)が変わります。
例：▲を2回押して♂を表示させます。

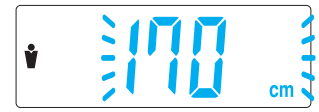


設定キーを押して、決定する

(ピッと音がする)

次の登録項目「身長」になり、170・cm が点滅表示

※数字(170cm)は初期設定の数値です。



4 「身長」を登録する

(例)「171cm」を設定する場合

▼または、▲を押して、「身長」を合わせる

※▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。
「220 cm」を超えると「100 cm」に戻ります。
例：▲を1回押して「171cm」にする。



設定キーを押して、決定する

(ピッと音がする)

登録した年齢・性別・身長を表示した後、
00 kgと表示されます。
(ピッと音がする)



以上で、登録は終了です。

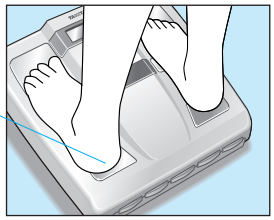
こんなときは

■登録を間違えたときは ⇨ 内臓脂肪キーを押してください。ひとつ前の設定項目に戻ります。
■登録を中止したいときは ⇨ 体重専用/OFFキーを押してください。時刻表示に戻り、登録を中止します。

登録していない方のはかりかた（ゲストモード　つづき）

5 必ず 0.0 kg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。



①はじめに、体重が表示され、　（ピッと音がする）



②「体脂肪率測定中」の表示が 00000 で表されます。
（00000 表示が順次消えていきます）

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



③「体脂肪率」が表示されます。（ピピッと音がする）



6 体脂肪率を表示したら本体から降りる

「体重／体脂肪率」を3回交互表示した後、自動的に時刻表示に戻ります。
※判定基準についてはP.64～67をご覧ください。

〈 体 重 〉



3回
交互表示

〈 体 脂 肪 率 〉



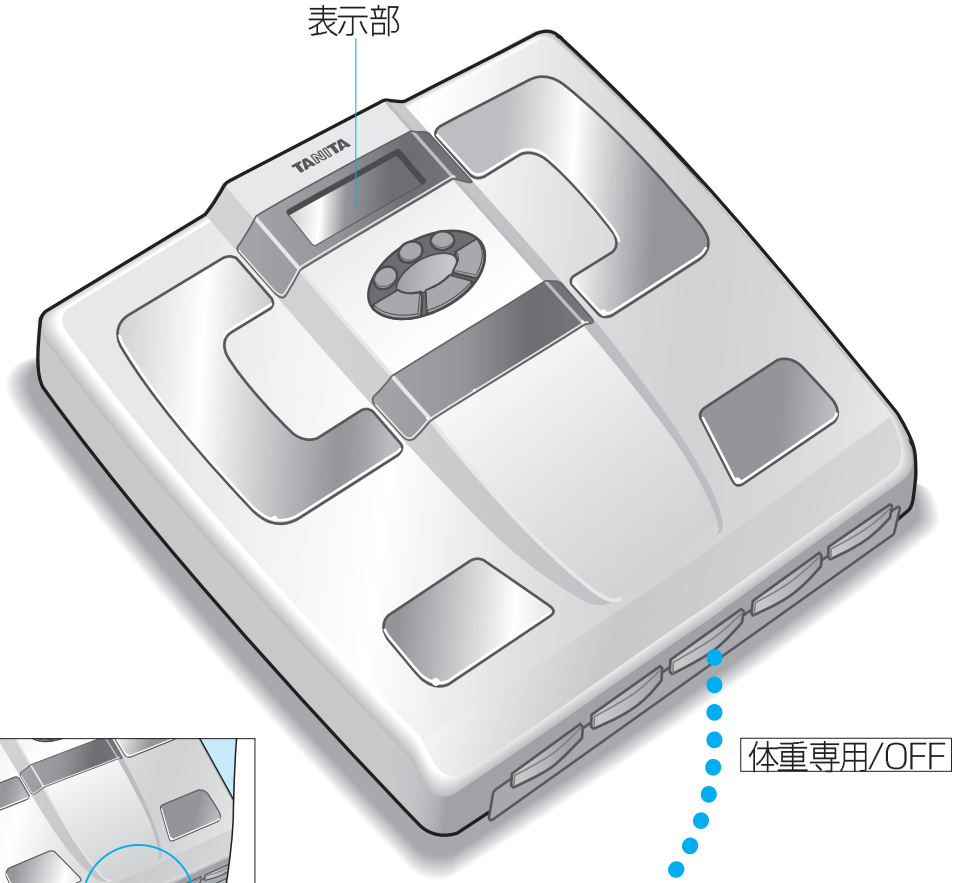
※基礎代謝・内臓脂肪レベル・筋肉量の表示方法については、P.20をご覧ください。

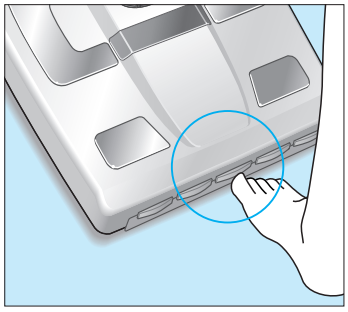
⚠注意　ゲストモードで測定されたデータはメモリカートリッジに記録されません。

以上で測定は終了です。

体重のみのはかりかた

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

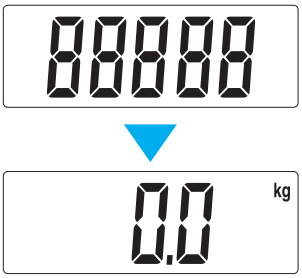




体重専用/OFF キーを押し、(ピッと音がする)

88888 表示後、00 kgの表示になったら(ピッと音がする)

表示部



本体にのる

表示を確認したら本体から降りてください。
表示が00 kgに戻り、自動的に時刻表示に戻ります。

⚠ 注意 体重のみのデータはメモリカートリッジに記録されません。

はじめにおよみください

はじめに

1）本ソフトウェアの著作権は、株式会社タニタに帰属します。
2）本ソフトウェア及び取扱説明書は、本製品の使用許諾契約書に記載されている条件の下でお使いください。
3）本ソフトウェア及び取扱説明書の一部または全部を無断で使用・複製することはできません。
4）本ソフトウェアの訂正・改訂を行った場合につきましては、このソフトウェアの使用に関して発生する責任は負いかねます。
5）本ソフトウェアの仕様及び取扱説明書に記載されている内容は、将来予告なく変更することがあります。
6）取扱説明書に掲載の画像とソフトウェアの画像には、若干の相違がある場合がありますので、ご了承ください。

Microsoft、Windowsは、米国Microsoft Corporationの米国及びその他の国における商標または、登録商標です。
本書では、Microsoft Windows® 98 Operating system SECOND EDITION 日本語版を略してWindows 98 SE、Microsoft® Windows® Millennium Edition Operating system 日本語版を略してWindows Me、Microsoft® Windows® XP Operating system 日本語版を略してWindows XP、Microsoft® Windows® 2000 Professional Operating system 日本語版を略してWindows 2000と表記しています。

動作環境

●対応PC……PC／AT互換機（PC-98シリーズは非対応）
本体にUSBポート（USB Revision1.1準拠）があること
●システム構成……Microsoft Windows 98SE、Me、2000、XP（すべて日本語版）
●メモリ……64MB以上（128MB以上推奨）
●ハードディスク空き容量……20MB以上
●ビデオRAM……4MB以上
●ディスプレイ……解像度：800×600ドット以上
表示色数：16ビットハイカラー（65,536色）以上
●ディスク装置……CD-ROMドライブ
●その他……○工場出荷時に、Microsoft Windows 98SE、Me、2000、XP（すべて日本語版）がインストールされているもののみ対応。他のバージョン（Microsoft Windows 3.1、95など）からバージョンアップした環境での動作保証はいたしません。
○本製品は日本国内に使用が限定されています。海外での許認可を受けていないため、海外ではご使用になれません。

使用許諾契約書

CD-ROMパッケージを開ける前に必ずお読みください。

本許諾契約書（以下「本契約」といいます）は、パッケージ内のソフトウェアプログラム（以下「本製品」といいます）に関してお客様と株式会社タニタ（以下「タニタ」といいます）との間に締結される法的な契約書です。お客様がＣＤ－ＲＯＭパッケージを開封されますと、お客様は本契約に同意したことになります。同意いただけない場合には、未使用の本製品を直ちに購入店にご返品いただければ、お支払いいただいた金額を全額払い戻しいたします。

1．使用権の許諾
タニタは、本契約記載の条件に従い、本製品を使用する非独占的かつ譲渡不可能な権利をお客様に対して許諾します。

2．著作権等
本製品の全ての権利は、タニタに帰属します。

3．禁止事項
●お客様は、本製品内容の一部または全部を無断で複製または転載することはできません。
●お客様は、本製品を再使用許諾、譲渡、頒布、貸与その他の方法により第三者に使用または利用させることはできません。
●お客様は、本製品の一部または全部を修正、改変、逆コンパイルまたは逆アセンブルすることはできません。または第三者にこのような行為をさせることはできません。

4．契約の終了
お客様が、本製品を許可なく複製、あるいは、上記条件に違反した場合には、タニタは本契約を直ちに解除するほか、タニタにより他の法的な救済措置が取られる場合があります。本契約が解除された場合には、お客様は本製品および付属物一切のオリジナルおよびすべてのコピーを直ちに破棄またはタニタに返還しなければなりません。

5．輸出規制
お客様は、日本の輸出管理規則を遵守し、本製品あるいはそれに含まれる情報・技術を日本ならびにその他の関係国が出荷等を禁止ないし制限している国に出荷、移転、または輸出しないことに同意します。

6．保証と免責
タニタは、本製品の機能がお客様の使用目的と適合することを保証することは、できません。タニタは、本製品の物理的瑕疵について保証するものであり、本製品または関連資料の使用または使用不能から生じる直接的または間接的被害については一切責任を負いません。
また、本製品の使用に起因または関連してお客様と第三者との間に生じたいかなる紛争についても、一切責任を負いません。お客様の責任および費用負担により解決することにお客様は同意します。

7．責任の制限
タニタは、本製品に関するいかなる保証も致しません。また、本製品の欠陥の結果発生する直接、間接、特別または必然的な場合でも、なんら責任を負いません。同様に、タニタは、コンピュータプログラムまたはデータの回復もしくは再生に要する費用、本製品を組み込まれた上で使用されるコンピュータプログラム等について、一切の責任を負いません。

8．一般条項
本契約は、日本国法を準拠法とします。

アプリケーションのインストール

PC対応インナースキャンBC-500をご使用いただくには、まず、パソコンにアプリケーションをインストールしていただく必要があります。

ご確認ください

インストールの前に、以下の準備を行ってください。

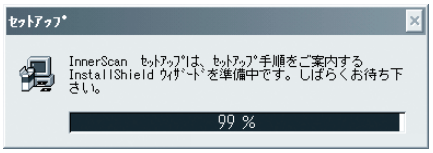
1) 『動作環境』（☞P.26）を参照し、お使いのパソコンのシステム構成をご確認ください。
2) Windowsが正常に作動していることをご確認ください。
3) パソコンに内蔵されている時計を合わせてください。
4) 実行中のアプリケーションソフトがある場合、すべて終了してください。
   またウィルスチェックソフト、スクリーンセーバーがインストールされている場合、ソフトウェアのインストールが終了するまでOFFにしてください。

⚠注意

■アプリケーションのインストールが終了するまで、メモリカートリッジをパソコンに接続しないでください。
⇨ メモリカートリッジが正しく認識されません。

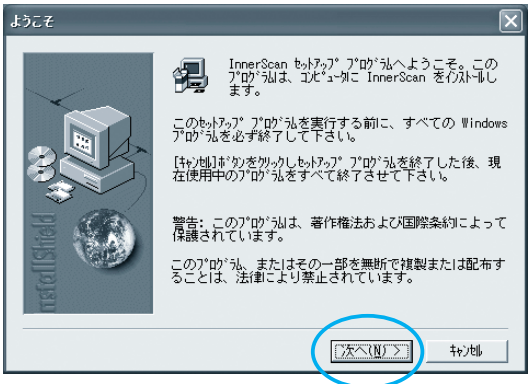
1 インストールの準備をする

コンピュータを起動し、
ソフトウェアCD-ROMを
コンピュータにセットする
※自動的にインストールウィザードが起動します。



2 インストールの開始

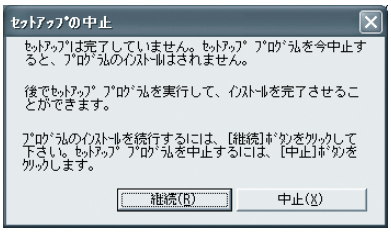
次へをクリックする
※ 製品契約ライセンスに同意ください。



お知らせ

■インストールウィザードが起動しない場合は…
⇨CD-ROMドライブ内のSETUP.exeをダブルクリックしてください。

■インストールを中止する場合は…
⇨キャンセル（または☒）をクリックして『セットアップの中止』画面が表示させます。中止（または☒）をクリックするとプログラムのインストールが中止されます。
※『セットアップの中止』を中止したい場合
継続をクリックすると、プログラムのインストール画面に戻り、引き続きインストールを行うことができます。



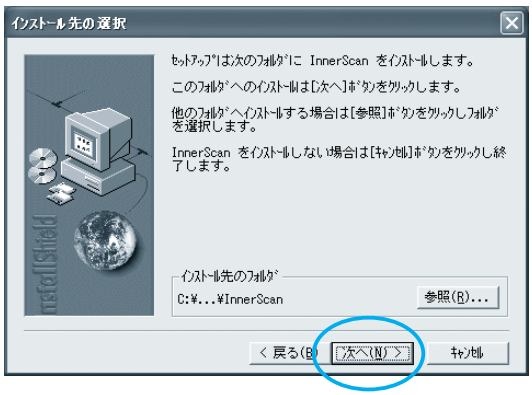
3 インストール先を指定する

①次へをクリックします。

アプリケーションは『マイコンピュータ』内の『PROGRAM FILES』フォルダ内にインストールされます。

戻る　：プログラムの「セットアップ」画面に戻ります。

キャンセル／×　：「セットアップの中止」画面（☞ P.28参照）が表示されます。



お知らせ

■インストール先を変更する場合は…

⇨参照をクリックして、インストール先を指定してください。

②プログラムフォルダ選択画面が表示されます。

確認後、よろしければ次へをクリックします（インストールを開始します）。

戻る　：「インストール先の指定」画面に戻ります。

キャンセル／×　：「セットアップの中止」画面（☞ P.28参照）が表示されます。



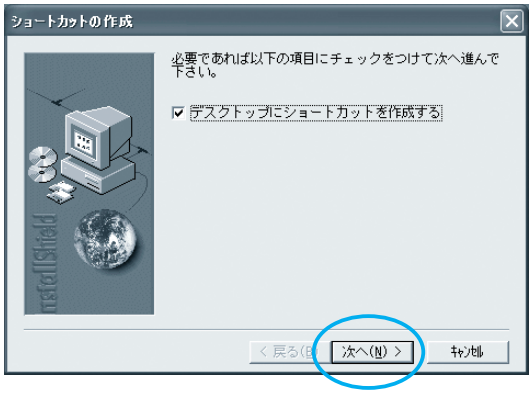
③インストールが開始されます。

キャンセル：インストールを中止します。



④デスクトップにショートカットを作成する場合、［デスクトップにショートカットを作成する］にチェックしてください。

キャンセル／×　：インストールを中止します。

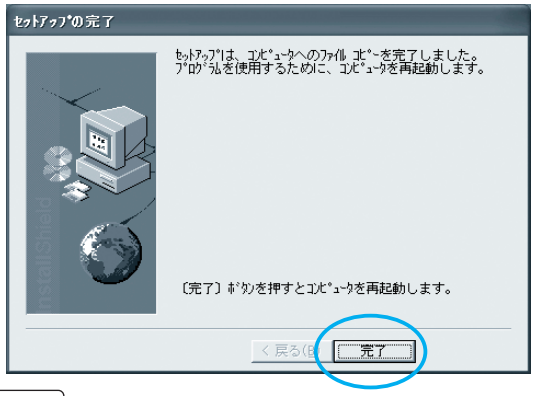


アプリケーションのインストール（つづき）

4 インストールの完了

パソコンのCD-ROMドライブからCD-ROMを取り出し、完了をクリックする（コンピュータの再起動）

※再起動が終了するまで、アプリケーションは使用できません。



お願い

■メモリカートリッジの接続は、必ずコンピュータの再起動後に行ってください。

以上で、インストールは終了です。

アプリケーションを使用しなくなった場合等、パソコンから削除（アンインストール）する場合については、☞ P.59「アプリケーションの削除」をご覧ください。

お願い

■CD-ROMは傷つけないように大切に保管してください。

以上で、アプリケーションのインストールは終了です。

ドライバのインストール

1 インストールの準備をする

アプリケーションのインストール完了後、メモリカートリッジをパソコンに接続する。

※自動的にメモリカートリッジのUSBドライバがインストールされます。

お願い

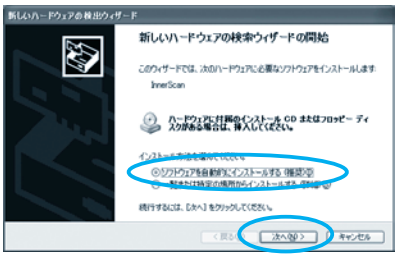
■パソコンとメモリカートリッジを接続する前に、必ずアプリケーションをインストールしてください。

⇨メモリカートリッジが正しく認識されません。

お知らせ

■メモリカートリッジを初めて接続した場合、「新しいハードウェアの検索ウイザード」が表示される場合があります。

⇨①そのまま次へをクリックしてください。



②そのまま続行をクリックしてください。自動的にインストールを行います。



③完了をクリックしてください。



以上で、ドライバのインストールは終了です。

アプリケーションの起動

お願い

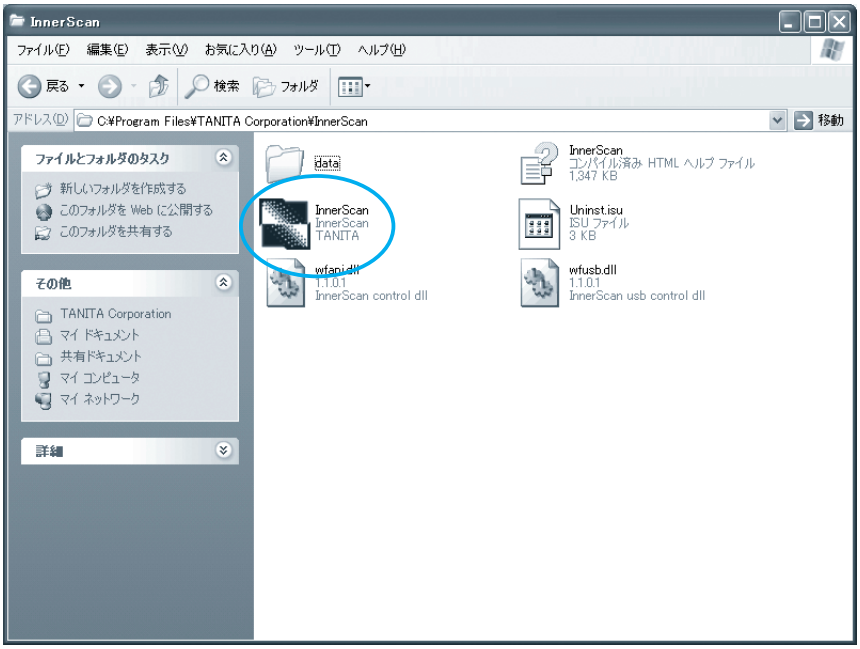
■パソコンとメモリカートリッジを接続する前に、必ずアプリケーションをインストールしてください。
⇨ メモリカートリッジが正しく認識されません。

1 アプリケーションを起動する

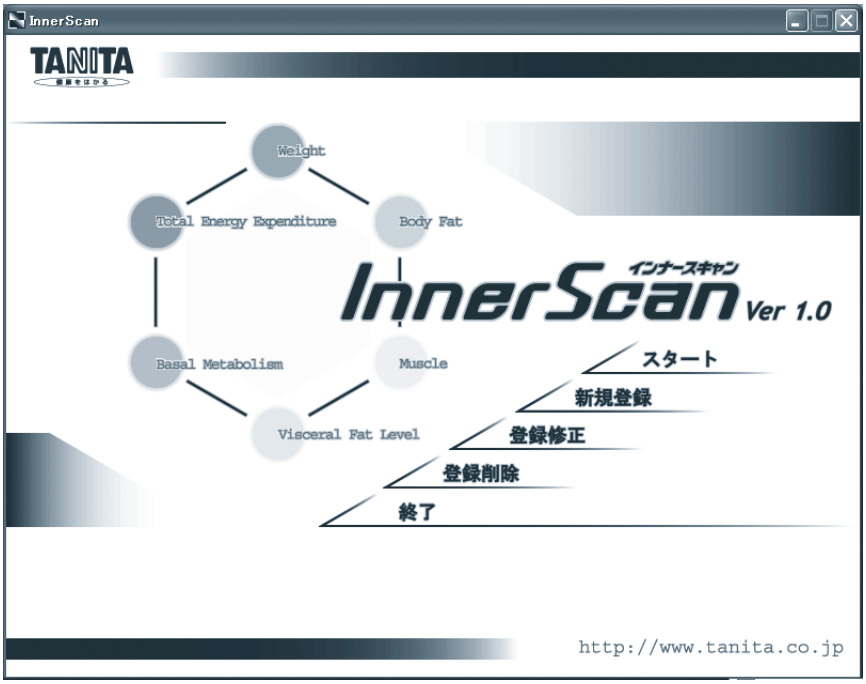
【ショートカットを作成した場合】
デスクトップのショートカットアイコン『InnerScan』をダブルクリックします。



【ショートカットを作成していない場合】
インストールされているフォルダ内のアイコン『InnerScan』をダブルクリックします。



2 トップ画面表示

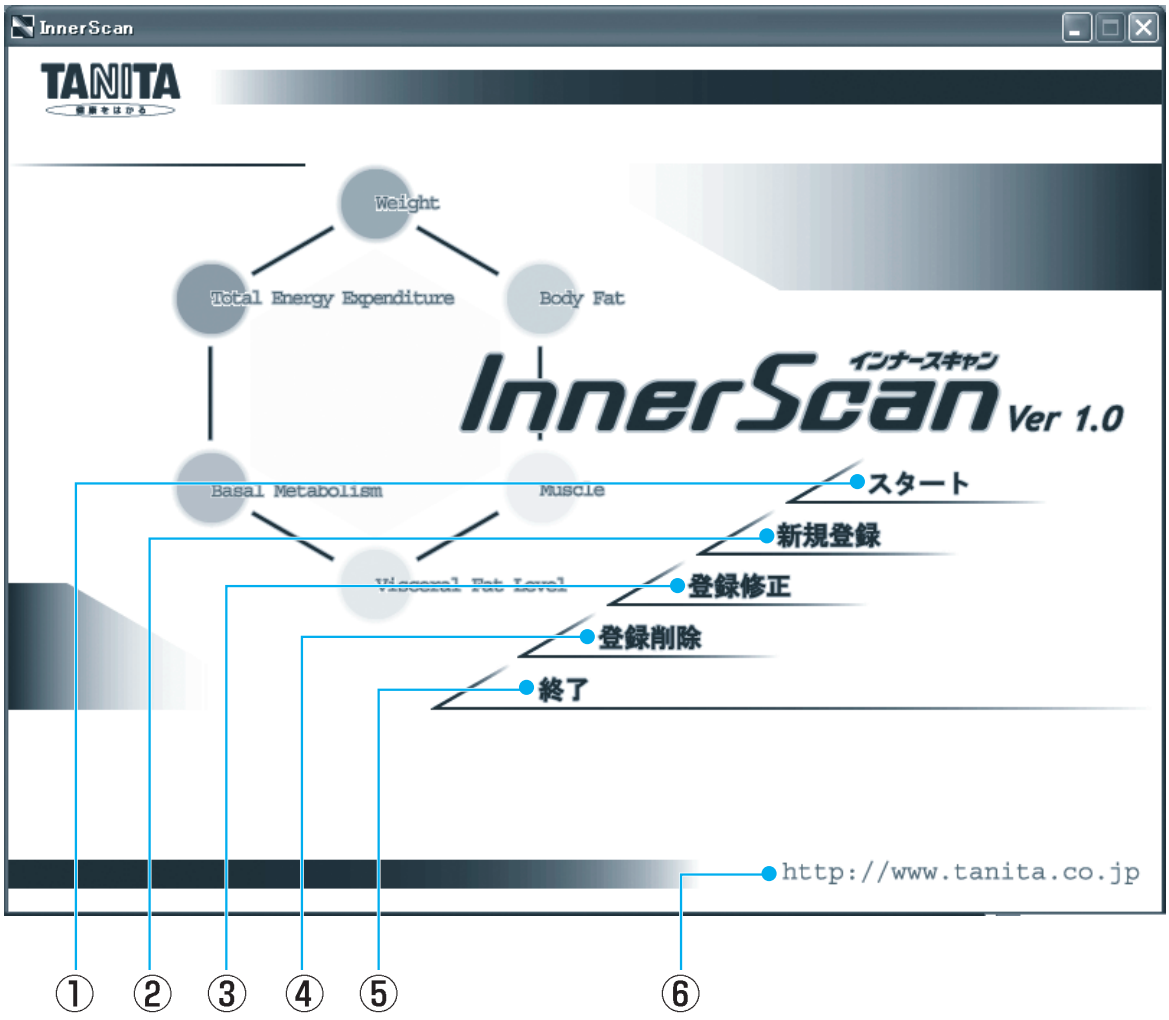


以上で、アプリケーションの起動は終了です。

トップ画面の機能説明

アプリケーションを起動すると、トップ画面が表示されます。

【トップ画面】



① **スタート** 測定記録を閲覧することができます。
※このボタンを使用するには「新規登録」で、ユーザーデータを登録しておく必要があります。 ……P.38

② **新規登録** ユーザーデータの登録を行います。
初めてご使用になる場合、必ずここから始めます。 ……P.35

③ **登録修正** 既に登録してあるユーザーデータを修正します。 ……P.56

④ **登録削除** 登録されているユーザーデータを削除します。 ……P.58

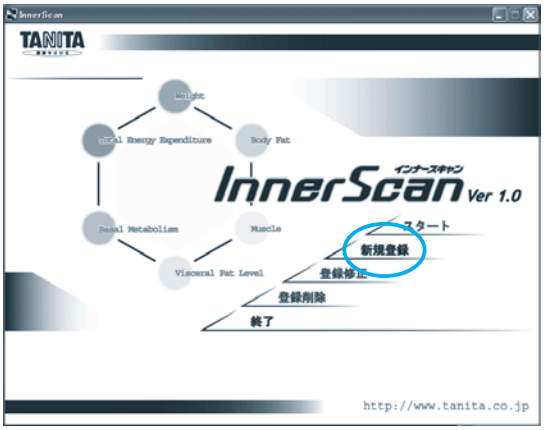
⑤ **終　　了** アプリケーションを終了します。 ……P.60

⑥ **ホームページリンクボタン**
インターネットでタニタホームページにアクセスできます。
※お使いのパソコンがインターネットに接続できる環境にあり、インターネットブラウザソフトがインストールされている必要があります。

新規登録

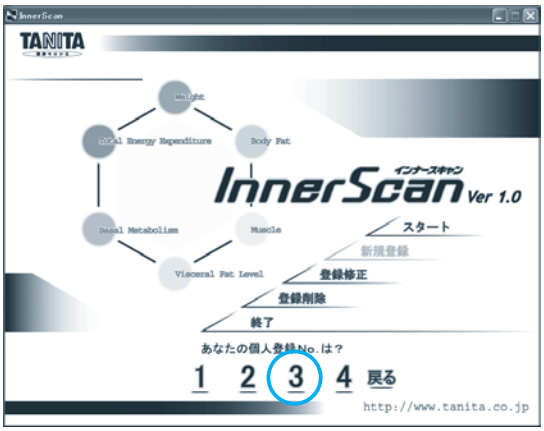
1 新規登録をクリックする

登録されていない個人キー番号が表示されます。



2 個人キー番号を選択する

(例) 個人キー番号「3」に登録する場合
「3」をクリックする。



お願い

■個人キー番号とは？

⇨新しくユーザーデータを作成する番号です。
すでに測定データがメモリカートリッジに記録されている場合、測定時の個人キー番号と同一の番号を選択してください。

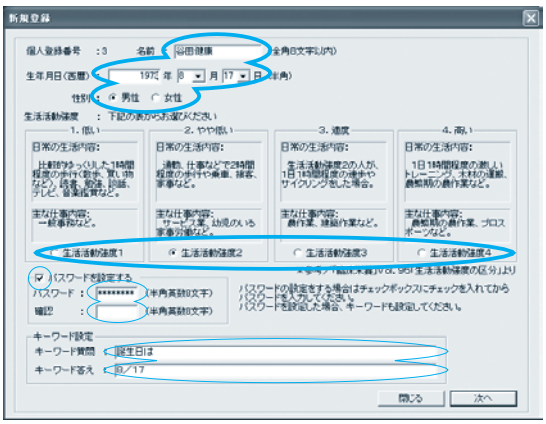
■間違った個人キー番号に登録すると…

⇨メモリカートリッジに記録されているご自分の測定データを見ることができません。

新規登録（つづき）

3 必要なユーザーデータを登録する

登録に必要なユーザーデータは、
名前／生年月日／性別／生活活動強度です。



お知らせ

■生活活動強度とは？

⇨あなたの日常生活内容を表したものです。各強度の説明内容をお読みになり、もっとも自分にあった内容を選択してください

	生活活動強度			
	1 低い	2 やや低い	3 適度	4 高い
日常生活の内容	比較的ゆっくりした1時間程度の歩行（散歩、買い物など）、読書、勉強、談話、テレビ、音楽鑑賞など。	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事など。	生活活動強度2の人が1日1時間程度の速歩やサイクリングをした場合。	1日1時間程度の激しいトレーニング、木材の運搬、農繁期の農作業など。
主な仕事内容	一般事務など。	サービス業、幼児のいる家事労働など。	農業、建築作業など。	農繁期の農作業、プロスポーツなど。

※参考／「臨床栄養」Vol.95「生活活動強度の区分」より

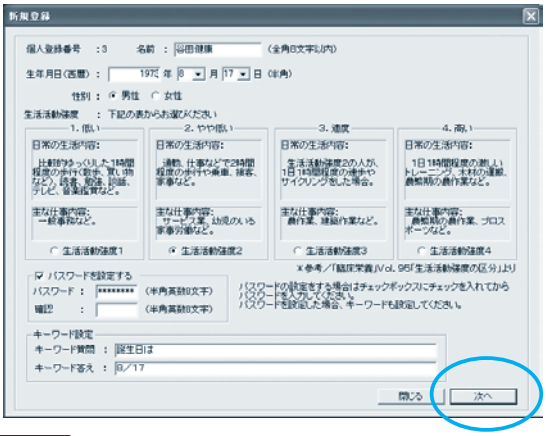
■パスワードについて

⇨パスワード設定は任意です。設定しなくてもご使用になれます。
⇨パスワードは半角英数4文字以上8文字まで設定できます。
⇨パスワードを設定した場合、必ずキーワード（☞ P.39「パスワードを忘れたら」で表示される質問と答）設定を行ってください。

4 登録を終了する

すべての必要事項を入力後、
次へをクリックする

閉じる／☒
：「個人キー番号の選択」画面に戻ります（ユーザーデータは登録されません）。



お知らせ

■メッセージが表示された場合は…

⇨ユーザーデータが正しく（条件通りに）入力されていない場合、メッセージが表示されます。
正しい（条件にあった）内容に修正してください。

（例）

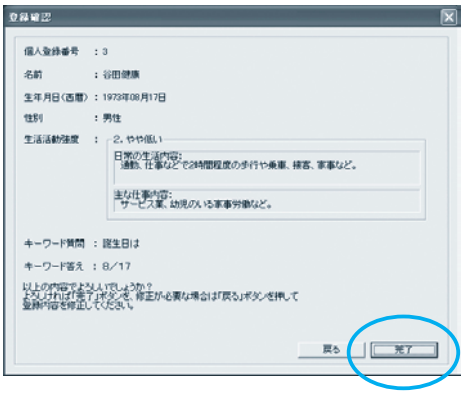


5 登録確認

登録した内容で良ければ、
完了をクリックする

トップ画面に戻ります。

戻る ：「新規登録」画面に戻ります。
☒ ：「個人キー番号の選択」画面に戻ります。



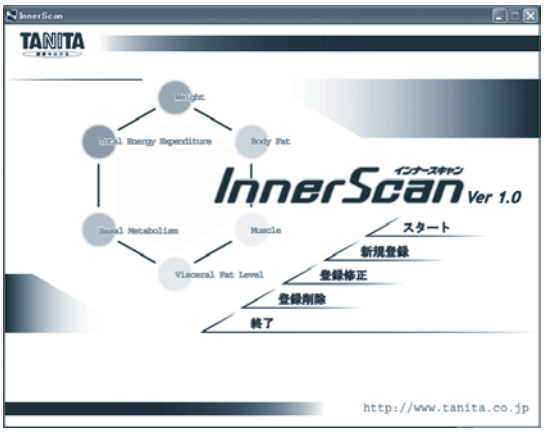
以上で、ユーザーデータの登録は終了です。

スタート

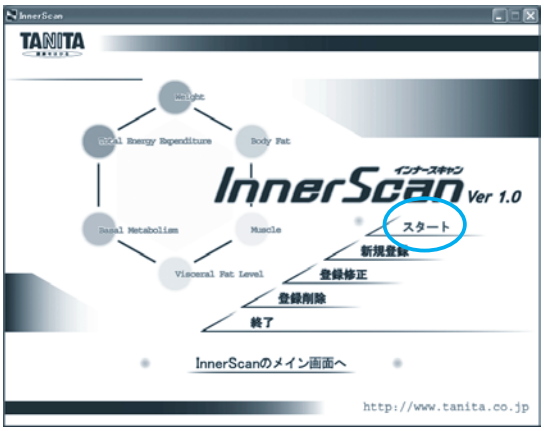
☑ユーザーデータの登録(☞P.35)は済んでいますか？

1 アプリケーションを起動する

ショートカットアイコン（またはインストールしたフォルダ内のInnerScan.exe）をダブルクリックすると、トップ画面が表示されます。



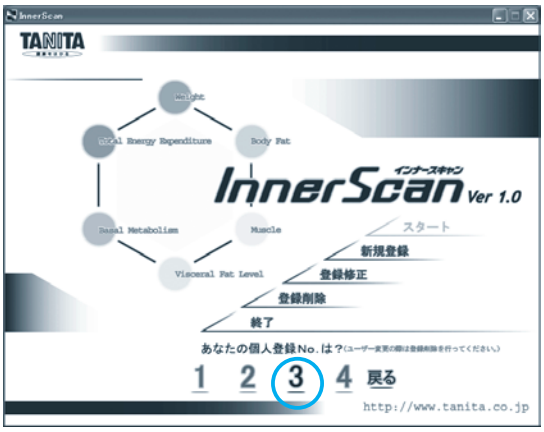
2 スタートをクリックする



3 個人キー番号を選択する

(例) 個人キー番号「3」を選択する場合
「3」をクリックする。

青表示　：個人データが登録されている番号です。
グレー表示：ユーザーデータが登録されていない番号です（クリックできません）。
戻る　：トップ画面に戻ります。



お知らせ

■間違った個人キー番号を選択すると…
⇨メモリカートリッジに記録されているご自分の測定データを見ることができません。

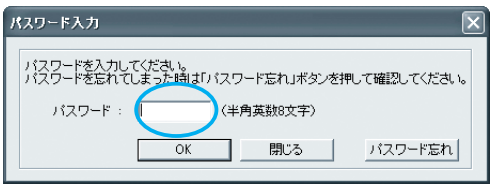
4 パスワードを入力する

新規登録（☞P.35参照）の際に設定したパスワード(半角数字)を入力します。

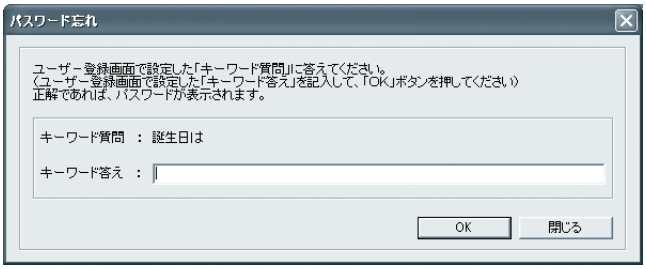
閉じる／☒ ：「個人キー番号選択」画面に戻ります。

パスワードを忘れたら

：パスワードのヒントを表示します。



①クリックするとキーワード質問とキーワード答えが表示されます。



②正しい答えを入力するとパスワードが表示されます。



お知らせ

■パスワードが設定されていない場合、この画面は表示されず、メイン画面になります。

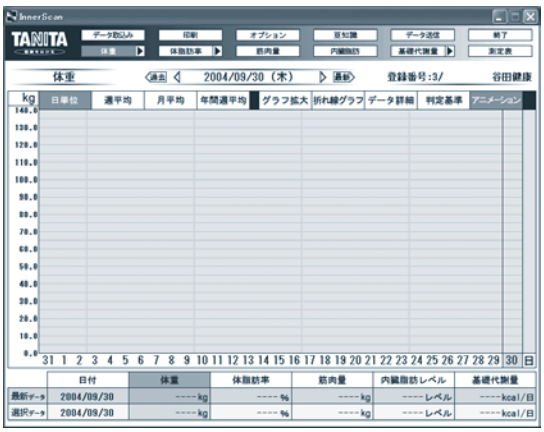
こんなときは

■入力エラー画面が表示されたら…

⇨入力したパスワードが間違っています。OKをクリックして正しいパスワードを入力してください。何度も出る場合は［パスワード忘れ］をクリックして、設定したパスワードを確認してください。



5 メイン画面が表示される



以上で、終了です。

メイン画面の機能説明

【メイン画面】



①メニューボタン（☞P.41参照）
カーソルをあてると、ボタンの機能が表示されます。
クリックするとそれぞれの機能が使用できます。

②グラフ切換えボタン（☞P.48参照）
カーソルをあてると、ボタンの機能が表示されます。
クリックすると表示されるグラフが変わります。

③グラフボタン（☞P.52参照）

メニューボタン

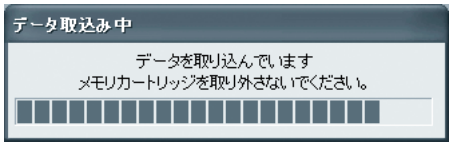
データ取込み

⚠ 注意

■アプリケーションのインストールが終了するまで、メモリカートリッジをパソコンに接続しないでください。
⇨ メモリカートリッジが正しく認識されません。

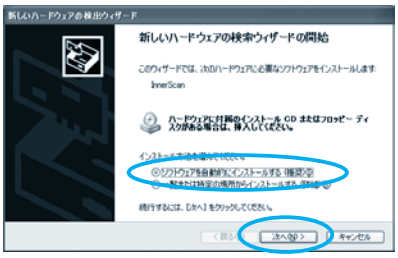
メモリカートリッジに記録された測定データをアプリケーションに取り込みます。

1） メモリカートリッジをパソコンに接続する。
2） データ取込みをクリックする
3） データ取込み開始
　自動的にデータ取込みを開始します。



お知らせ

■メモリカートリッジを初めて接続した場合、「新しいハードウェアの検索ウイザード』が表示される場合があります。
⇨①そのまま次へをクリックしてください。



②そのまま続行をクリックしてください。自動的にインストールを行います。



③完了をクリックしてください。



こんなときは

■「メモリカートリッジが接続されていません」が表示されたら…
⇨メモリカートリッジをパソコンのUSBコネクタに接続後、改めて操作を行ってください。



印刷

プリンターをお使いの場合、表示している画面を印刷することができます。
※プリンターの設定に関しては、プリンターの取扱説明書をご覧ください。

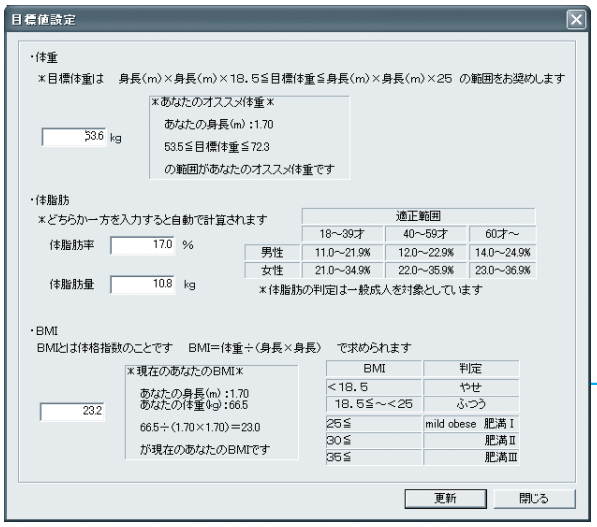
メイン画面の機能説明（つづき）

メニューボタン（つづき）

オプション

クリックすると、サブメニューが表示されます。
目的の項目をクリックすると、別画面が表示されます。

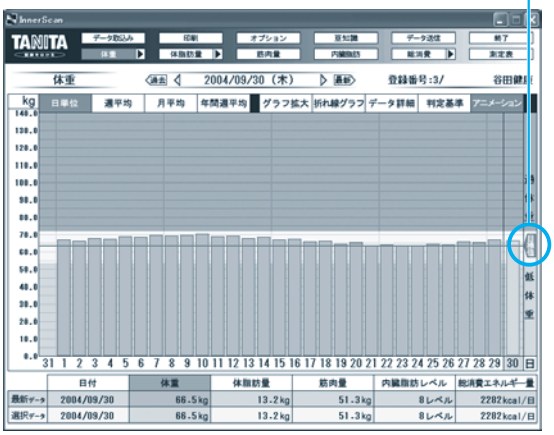
目標値設定



測定項目に対して目標値の設定を行うことができます。設定した目標値はグラフに赤ラインで表示されます（体重・体脂肪率・体脂肪量グラフ表示時）。

更新　：入力した数値を決定します。

閉じる／☒　：目標値を更新せず、メイン画面に戻ります。



＜体重グラフ表示例＞

⚠警告

■無理な目標値設定はしない。

⇨健康を害する恐れがあります。目標値設定画面に一般的な目標値や体格に合わせたオススメ目標値が表示されています。参考にしてください。

●無理な減量は、気力や体力が減退します。女性の場合、肌がカサカサになったり貧血になったり、生理が止まったりして、女性らしいからだつきが失われてしまいます。

●短期間で減量すると、リバウンド現象が起こりやすくなります。

●減量ペースは、遅ければ遅いほど成功率が高いともいわれています。しかし、あまり遅いとやる気をそがれるので、ある程度効果が見えて医学的にも安全なペースが望ましいでしょう。そのペースが週0.5kg（月に2kg）。これを目標に、食事や運動を調整して行きます。

お知らせ

■初期目標値について

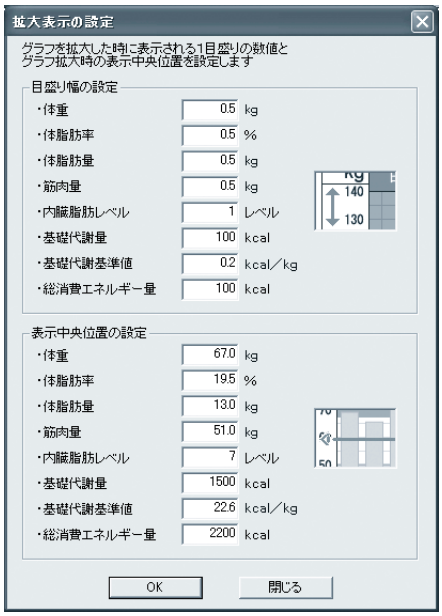
<table>
<tr><td>体　　重</td><td>USBメモリーから読み取った身長を利用し、
　身長（m）×身長（m）×22*
の計算式によって算出されます。
*22とは、BMI（Body Mass Index）値の適正とされている体格指数です。</td></tr>
<tr><td>体脂肪率</td><td>登録された年齢・性別を利用して判定境界を求め、その「＋標準」と「－標準」の境界値を表示します。
<table>
<tr><th></th><th>男　　性</th><th>女　　性</th></tr>
<tr><td>18　～　39才</td><td>17.0%</td><td>28.0%</td></tr>
<tr><td>40　～　59才</td><td>18.0%</td><td>29.0%</td></tr>
<tr><td>60才以上</td><td>20.0%</td><td>30.0%</td></tr>
</table>
なお、18才未満の初期設定値は、男女共に18～39才の数値と同じものを参考値として使用します。</td></tr>
<tr><td>体脂肪量</td><td>体重目標値×体脂肪率目標値　が表示されます。</td></tr>
<tr><td>BMI</td><td>現在のBMI値が表示されます。</td></tr>
</table>

拡大の表示幅設定

グラフボタンの[グラフ拡大]を押した時の表示設定ができます。

[OK]　　：入力した数値を決定します。

[閉じる]／[×]　：目標値を更新せず、メイン画面に戻ります。



メイン画面の機能説明（つづき）

メニューボタン（つづき）

オプション（つづき）

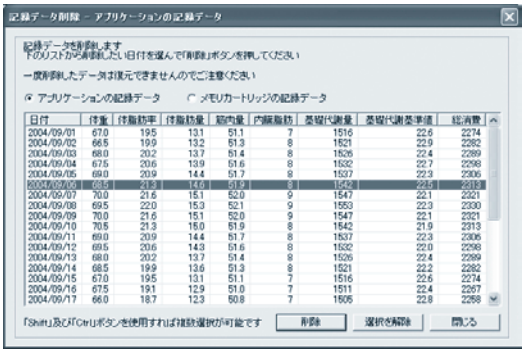
登録内容修正

登録されている個人データの修正を行うことができます。
※トップ画面の登録修正と同じです（☞P.56参照）。

データ削除

メモリカートリッジおよびパソコンに保存された測定データを削除します。

削除　：選択された測定データを削除します。
選択を解除　：測定データの選択を解除します。
閉じる／☒　：測定データを削除せず、メイン画面に戻ります。



⚠警告　■1度削除されたデータは復元することはできません。

お知らせ

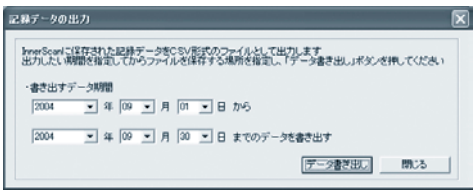
■メモリカートリッジのデータ削除を行う場合、必ずメモリカートリッジが接続されていることを確認してください。

記録データ出力

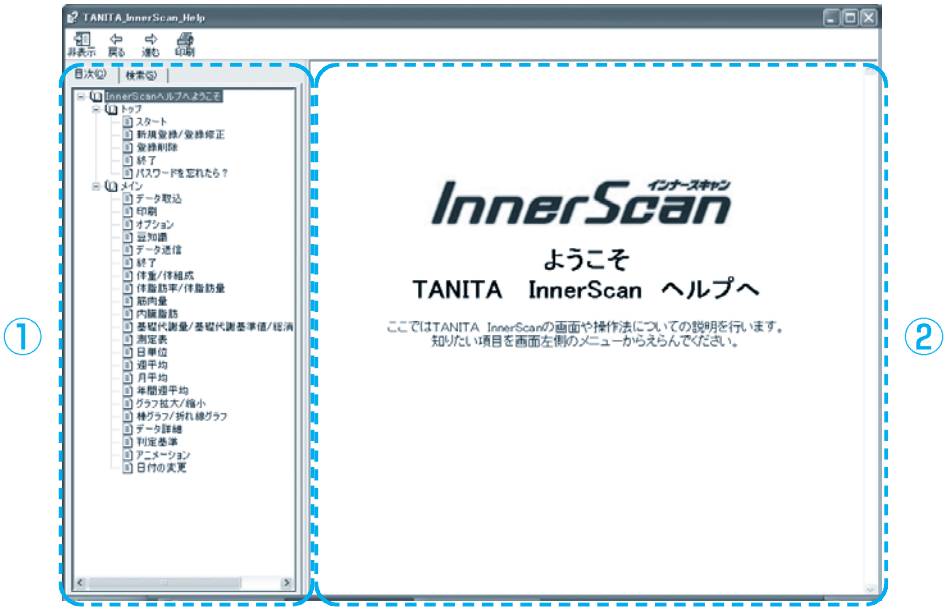
パソコンに保存されている測定データをCSV形式のデータファイルに書き出します。

データ書き出し
：指定した期間の測定データをCSV形式で書き出します。
書き出したデータは、表計算ソフト等での編集が可能です。

閉じる／☒　：測定データを書き出しせず、メイン画面に戻ります。



ヘルプ



主にアプリケーション操作に関する説明を別画面で表示します。
※ヘルプ画面を表示させるためには、インターネットブラウザソフトがインストールされている必要があります。

①サブウィンドウ

目次　：目次を表示します。クリックでメインウィンドウに表示します。
検索　：キーワードを入力し、検索します。

②メインウィンドウ

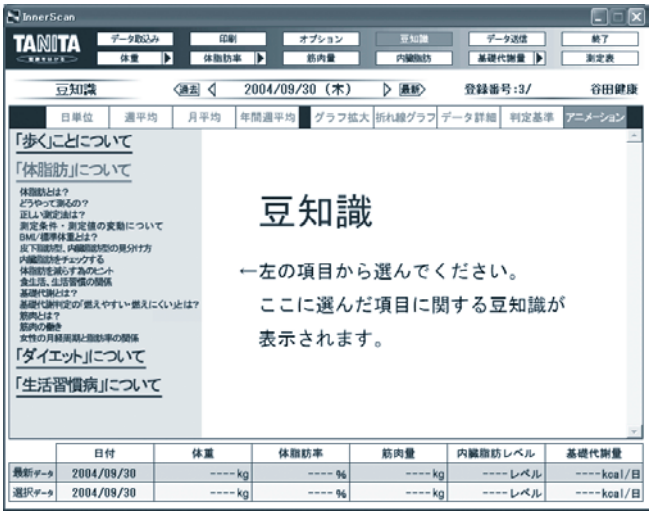
目次より指定された内容を表示します。

メイン画面の機能説明（つづき）

メニューボタン（つづき）

豆知識

健康に関するちょっとした情報を見ることができます。
見たい項目をクリックすると情報が表示されます。
大項目の下に小項目があります。気になる項目をクリックしてください。説明が表示されます。



⚠ 警告

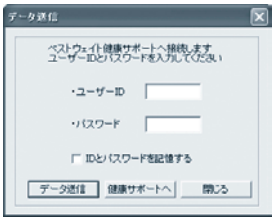
■豆知識で表示される情報は、一般的なものであり、個々の状況に応じたアドバイスではありません。また、医師または資格を持った専門家が行うアドバイスに替わるものでもありません。

⇨どう対応するかの判断は現在の体調を踏まえ、お客様自身で慎重に行なってください。分からない場合は必ず医師または資格を持った専門家に相談してください。

大　項　目	小　項　目
「歩く」ことについて	歩幅とは？ スタンス（歩隔）とは？ からだを動かす 歩きと脳の関係 血液の循環 血管がしなやか 細胞の活性化 歩き方について 上手に歩くポイント 歩く時間 準備運動をしよう 消費カロリーについて 脂肪燃焼について
「体脂肪」について	体脂肪とは？ どうやって測るの？ 正しい測定方法は？ 測定条件・測定値の変動について ＢＭＩ／標準体重とは？ 皮下脂肪型、内臓脂肪型の見分け方 内臓脂肪をチェックする 体脂肪を減らす為のヒント 食生活、生活習慣の関係 基礎代謝とは？ 基礎代謝判定の「燃えやすい・燃えにくい」とは？ 筋肉とは？ 筋肉の働き 女性の月経周期と脂肪率の関係

大　項　目	小　項　目
「ダイエット」について	あなたにダイエットは必要？ 正しいダイエットとは？ 基礎代謝とは？ 脂肪燃焼とは？ 有酸素運動とは？ ウォーキング 水泳 無酸素運動（筋肉運動）とは？ 筋トレの方法 基礎代謝を高める食材 日常生活の中での基礎代謝アップ法 食べすぎを防ぐ７つのルール 部分やせ リバウンドとは？ 危険なダイエット 中年太り 過食とは？
「生活習慣病」について	生活習慣病とは？ 生活習慣病はどんな病気？ 死の四重奏とは？ 肥満症はどんな病気？ 高血圧症はどんな病気？ 高脂血症はどんな病気？ 糖尿病はどんな病気？ 栄養との関係について 運動との関係について 睡眠について 笑いの効能について 「健康日本21」とは？

データ送信



「ベストウェイト健康サポート」へ、測定したデータを送信することができます。
オンラインでより細かいアドバイスなどを見ることができます。

ユーザーID　：お申し込み後に配付されるユーザーIDを入力します。
パスワード　：お申し込み後に配付されるパスワードを入力します。
データ送信　：パソコンに記録されている測定データを、ベストウェイト健康サポートに送信します。
健康サポートへ
　　：「タニタ　ベストウェイト健康サポート」にジャンプします。
閉じる／☒　：データを送信せず、メイン画面に戻ります。

お知らせ

■このサービスをご利用の場合、別途お申し込みが必要です。詳しくは、同梱封筒の「タニタベストウェイト健康サポートのご案内」をご覧ください。

終了

メイン画面を終了し、トップ画面に戻ります。

お知らせ

■このボタンはアプリケーションを終了させるものではありません。
⇨アプリケーションを直接終了させるにはウィンドウ右上の☒をクリックしてください。

メイン画面の機能説明（つづき）

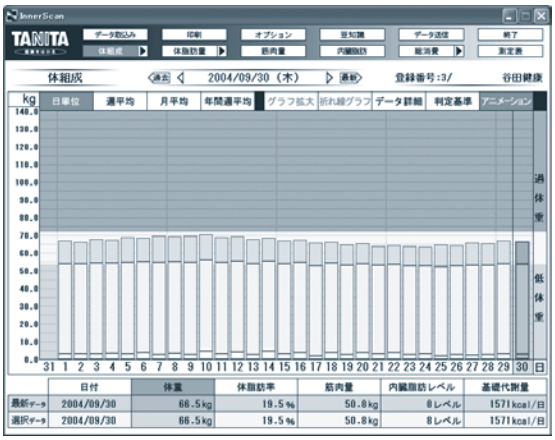
グラフ切換えボタン

体重（／体組成）

測定された体重／体組成データをグラフで表示します。



＜体重グラフ　例＞



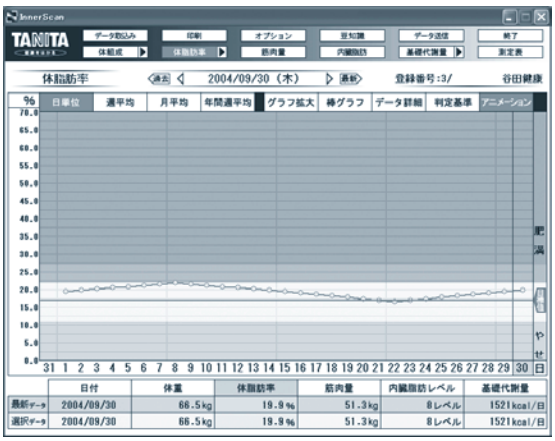
＜体組成グラフ　例＞
（※折れ線グラフは表示されません）

お知らせ

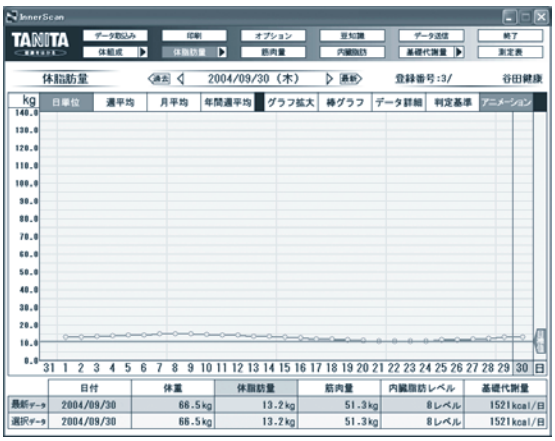
■表示されるグラフは体重、体組成のどちらか一方となります。
⇨体重(／体組成)ボタン右の▶を押し、サブメニューでグラフの表示を切り替えることができます。

体脂肪率（／体脂肪量）

測定された体脂肪率／体脂肪量データをグラフで表示します。



＜体脂肪率グラフ　例＞



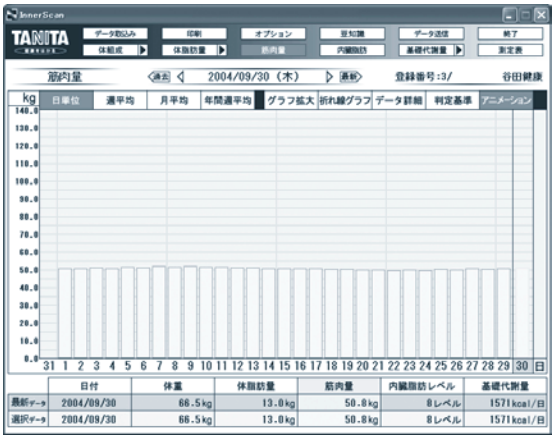
＜体脂肪量グラフ　例＞

お知らせ

■表示されるグラフは体脂肪率、体脂肪量のどちらか一方となります。
⇨体脂肪率(／体脂肪量)ボタン右の▶を押し、サブメニューでグラフの表示を切り替えることができます。

筋肉量

測定された筋肉量データをグラフで表示します



＜筋肉量グラフ　例＞

内臓脂肪

測定された内臓脂肪レベルのデータをグラフで表示します。



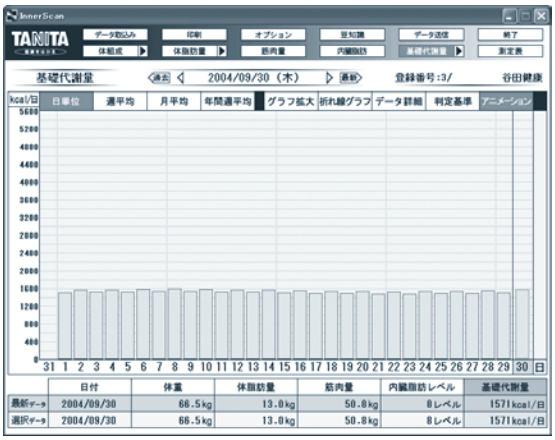
＜内臓脂肪レベルグラフ　例＞

メイン画面の機能説明（つづき）

グラフ切換えボタン（つづき）

基礎代謝量（／基礎代謝基準値／総消費エネルギー）

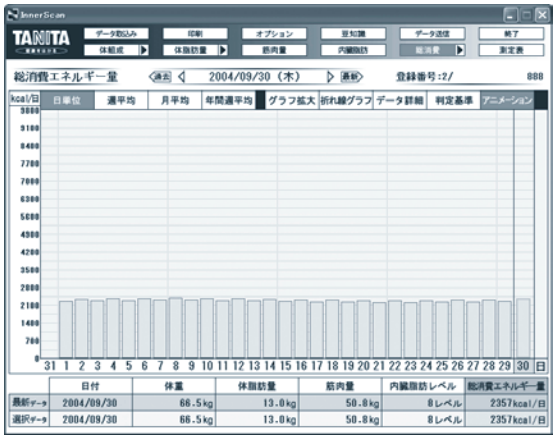
測定された基礎代謝量／基礎代謝基準値／総消費エネルギーのデータをグラフで表示します。



＜基礎代謝量グラフ　例＞



＜基礎代謝基準値グラフ　例＞



＜総消費エネルギーグラフ　例＞

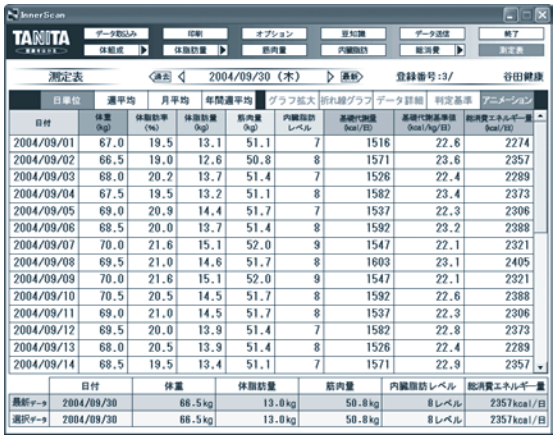
お知らせ

■表示されるグラフは基礎代謝量、基礎代謝基準値、総消費エネルギーのいずれかとなります

⇨基礎代謝量（／基礎代謝基準値／総消費エネルギー）ボタン右の▶を押し、サブメニューでグラフの表示を切り替えることができます。

測定表

パソコンに保存されている測定データを１度に表形式で表示します。
表の下方が新しいデータです。



お知らせ

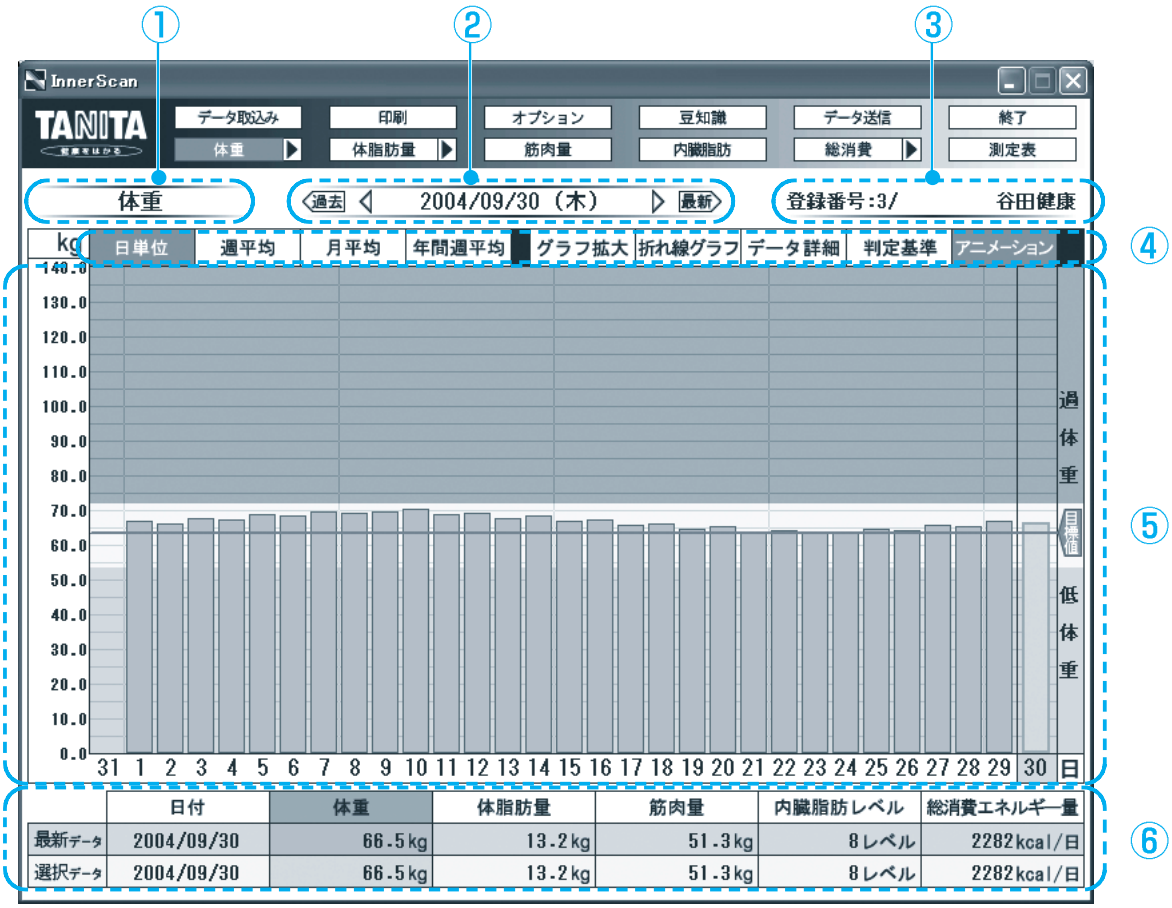
■測定表選択中は、以下は使用できません。

- ●日付変更ボタン
- ●グラフ拡大（縮小）
- ●折れ線（棒）グラフ
- ●データ詳細
- ●判定基準

グラフの見かた・使いかた

日付選択ボタンに表示されている日付は、通常は、最新の測定データの日付を表示しています。
グラフ右端には、常に最新の測定データが表示されています。

【メイン画面（体重表示　例）】



①メニュー表示部
選択中のメニューが表示されます。

②日付選択ボタン（☞P.53参照）
グラフに表示させる期間を選択します。
通常は、最新の測定データの日付を表示しています。

③ユーザー表示部
測定データ表示中のユーザーの 個人 キー番号・名前を表示します。

④グラフボタン（☞P.55参照）

⑤グラフ表示エリア

⑥測定値表示エリア

⚠警告

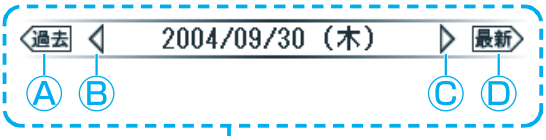
■本アプリケーションで表示される情報は、決して自己判断しない
⇨表示されるアドバイスは一般的なものであり、個々の状況に応じた物ではありません。必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

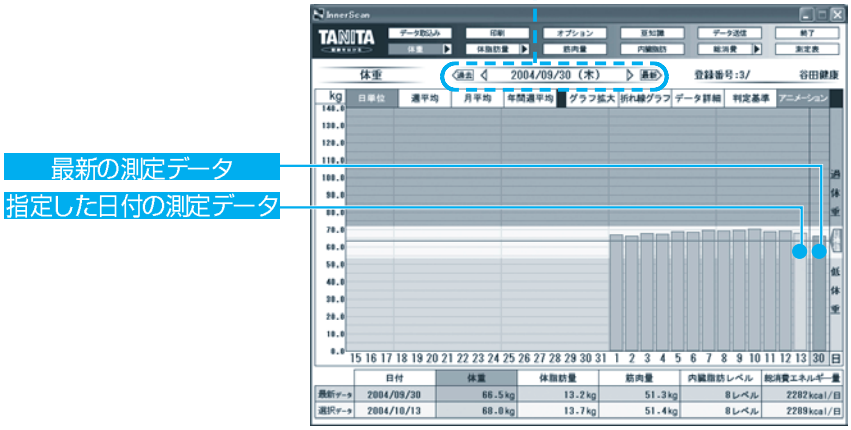
お知らせ

■本アプリケーションで表示される測定記録は、1日の1番最後に測定されたデータです。

日付選択ボタン

グラフに表示させる測定データを選択します。
指定した日付の測定データは、最新の測定データの左側に表示されますので、最新の測定データとの比較ができます。





Ⓐ 過去　：表示中の月のカレンダーを表示します。数字をクリックして表示させたい日付を選択します。

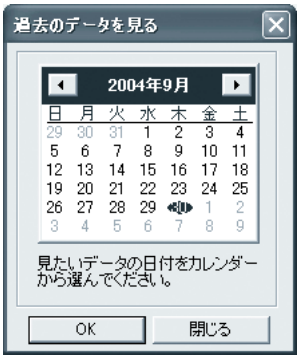
◀　：表示中の月より古いカレンダーを表示させます。

▶　：表示中の月より新しいカレンダーを表示させます。

OK　：表示したい日付を決定します。

閉じる／☒

：日付の指定をキャンセルし、カレンダーを閉じます。



Ⓑ ◁　：より古い記録へ移動します。
日単位の場合：1日ずつ古い測定データに移動させます。
週平均の場合：1週ずつ古い測定データに移動させます。
月平均の場合：1月ずつ古い測定データに移動させます。
年間週平均の場合
：1週ずつ古い測定データに移動させます。

Ⓒ ▷　：より新しい記録へ移動します。
日単位の場合：1日ずつ新しい測定データに移動させます。
週平均の場合：1週ずつ新しい測定データに移動させます。
月平均の場合：1月ずつ新しい測定データに移動させます。
年間週平均の場合
：1週ずつ新しい測定データに移動させます。

Ⓓ 最新　：最新の測定データを表示させます。

お知らせ

■測定データが保存されていない日付に移動することはできません。

こんなときは

■カレンダーを直接変更したい時は…

⇨カレンダー上部の『年』をクリックすると直接『年』の移動が可能です。
同様に『月』を移動させることもできます。

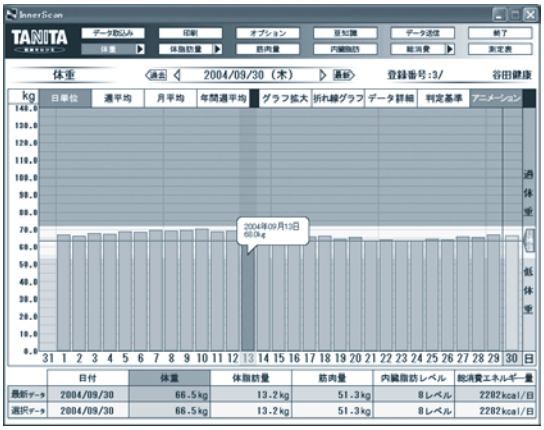


グラフの見かた・使いかた(つづき)

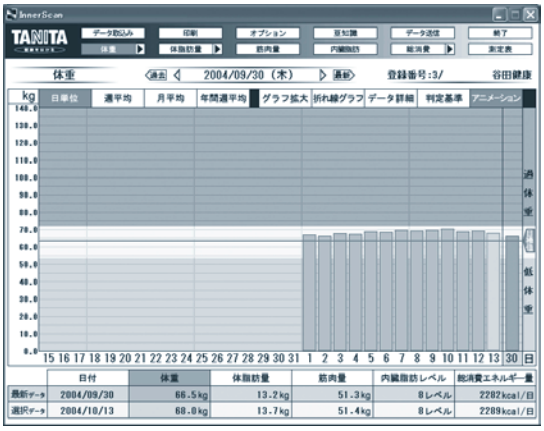
グラフからの日付変更

グラフに表示されている範囲内では、ワンクリックで日付を変更することができます。

1) 移動したい日付のグラフ部分にカーソルを合わせる
カーソルの重なったグラフの色が変わり、そのグラフの日付と数値が表示されます。



2) クリックする
選択された日付の測定データが、最新データの左側に移動し、比較できます。



お知らせ

■最新データからのグラフを表示させるには…

⇨最新ボタンをクリックしてください。

⇨最新データのグラフ部分をクリックしてください。

グラフボタン

日単位

1日単位のグラフを表示します。

週平均

1週間単位の平均値のグラフを表示します。

月平均

1ヵ月単位の平均値のグラフを表示します。

年間週平均

1週間単位の平均値のグラフを52週分表示します。

グラフ拡大（／縮小）

グラフの縦方向に対する表示目盛を切り替えます。ボタンは現在使用されていない一方のみ表示されます。

棒グラフ（／折れ線グラフ）

グラフの表示形式を切り替えます。ボタンは現在使用されていない一方のみ表示されます。

お知らせ

■体組成データは折れ線グラフの表示はできません。

データ詳細

指定した日（日／週平均／月平均／年間週平均）の測定データと、関係するその他のデータを別ウィンドウで表示します。
また、簡単な情報を「ひとくちメモ」に入力することができます。

判定基準

判定に関する情報（算出方法、種類等）を別ウィンドウで表示します。

アニメーション

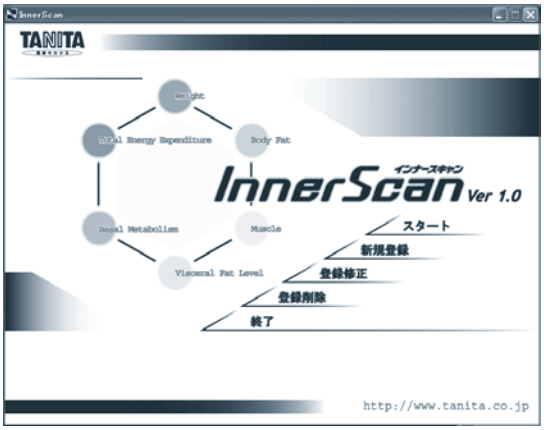
グラフ表示および豆知識を表示する際のアニメーション演出のON／OFFを切り替えます。
ボタン赤　：アニメーション演出ON
ボタン白　：アニメーション演出OFF

登録修正

ユーザーデータの修正を行います。

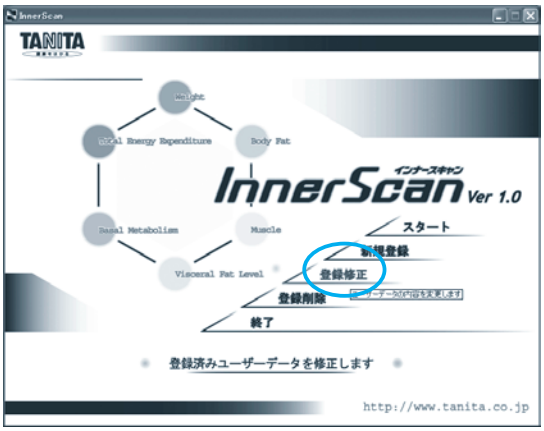
1 アプリケーションを起動する

ショートカットアイコン（またはインストールしたフォルダ内のInnerScan.exe）をダブルクリックすると、トップ画面が表示されます。



2 登録修正をクリックする

登録されている個人キー番号が表示されます。



3 個人キー番号を選択する

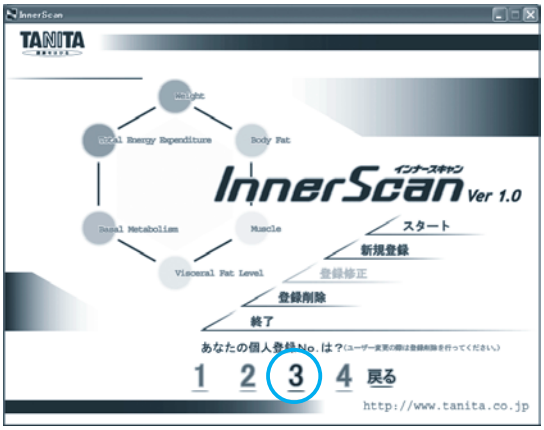
（例）個人キー番号「3」を修正する場合

「3」をクリックする。

青表示　：個人データが登録されている番号です。

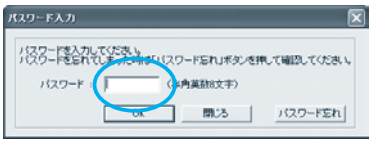
グレー表示：ユーザーデータが登録されていない番号です（クリックできません）。

戻る　：トップ画面に戻ります。



4 パスワードを入力する

新規登録（☞P.35参照）の際に設定したパスワード(半角数字)を入力します。

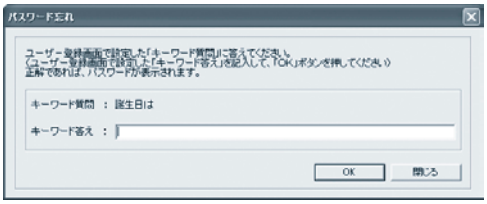


閉じる／☒ ：「個人キー番号選択」画面に戻ります。

パスワードを忘れたら

：パスワードのヒントを表示します。

①クリックするとキーワード質問とキーワード答えが表示されます。



②正しい答えを入力するとパスワードが表示されます。



お知らせ

■パスワードが設定されていない場合、この画面は表示されず、登録修正画面になります。

こんなときは

■入力エラー画面が表示されたら…

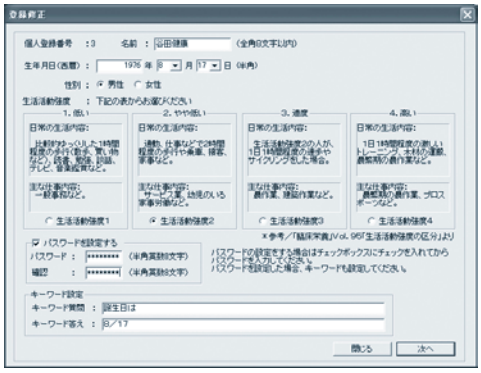
⇨入力したパスワードが間違っています。OKをクリックして正しいパスワードを入力してください。何度も出る場合は［パスワード忘れ］をクリックして、設定したパスワードを確認してください。



5 登録内容を修正する

すべての必要事項を入力後、次へをクリックします。

閉じる／☒ ：「個人キー番号選択」画面に戻ります。

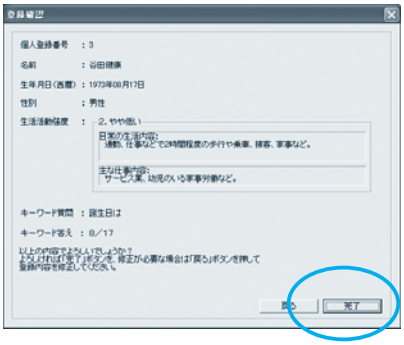


6 登録確認

登録した内容で良ければ、完了をクリックします(トップ画面に戻ります)。

戻る ：「登録修正」画面に戻ります。

☒ ：「登録番号の選択」画面が表示されます。



以上で、登録修正は終了です。

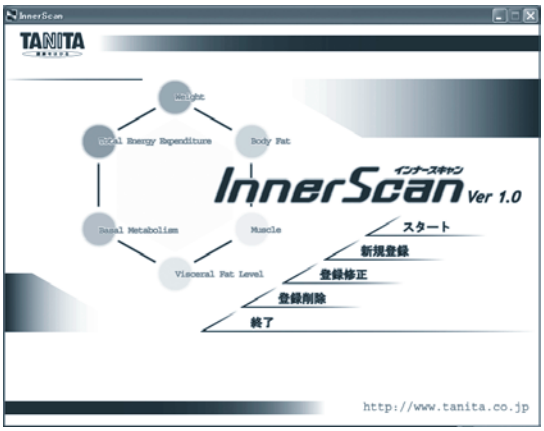
登録削除

ユーザーデータの削除を行います。
アプリケーションの記録データとメモリカートリッジの記録データを同時に削除します。

1 アプリケーションを起動する

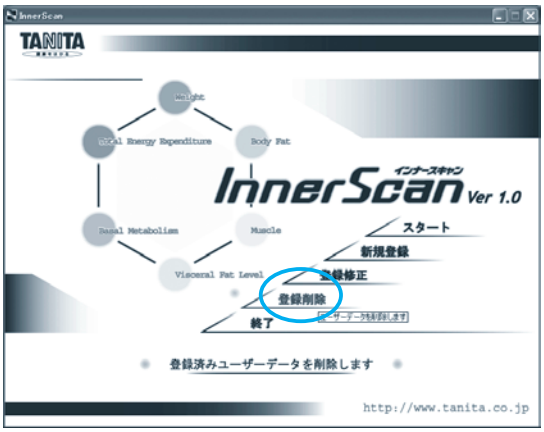
ショートカットアイコン（またはインストールしたフォルダ内のInnerScan.exe）をダブルクリックすると、トップ画面が表示されます。

※メモリカートリッジをパソコンに接続してください。



2 登録削除をクリックする

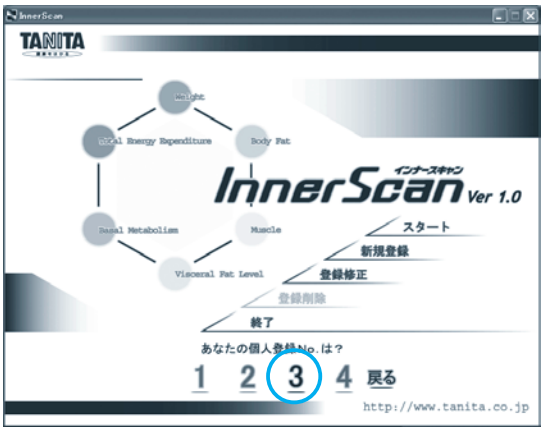
登録されている個人キー番号が表示されます。



3 個人キー番号を選択する

（例）個人キー番号「3」を削除する場合
「3」をクリックする。

青表示　：個人データが登録されている番号です。
グレー表示：ユーザーデータが登録されていない番号です（クリックできません）。
戻る　：トップ画面に戻ります。



4 パスワードを入力する

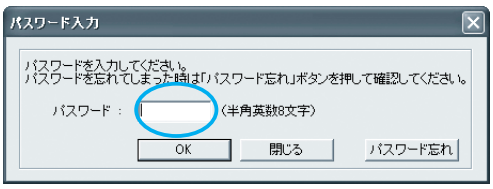
新規登録（☞P.35参照）の際に設定したパスワード(半角数字)を入力します。

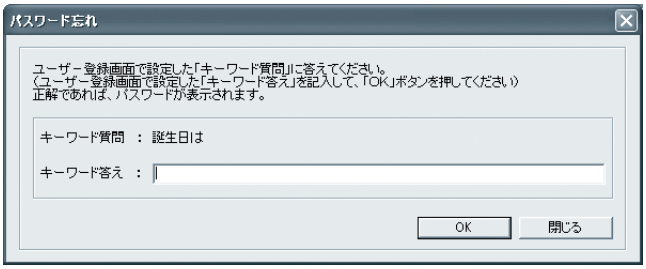
閉じる／☒ ：「個人キー番号選択」画面に戻ります。

パスワードを忘れたら

：パスワードのヒントを表示します。

①クリックすると、キーワード質問とキーワード答えが表示されます。





②正しい答えを入力するとパスワードが表示されます。



お知らせ

■パスワードが設定されていない場合、この画面は表示されず、登録削除画面になります。

こんなときは

■入力エラー画面が表示されたら…

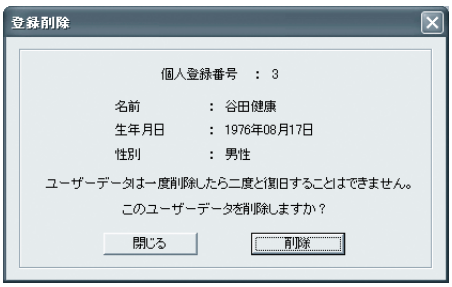
⇨入力したパスワードが間違っています。OKをクリックして正しいパスワードを入力してください。何度も出る場合は［パスワード忘れ］をクリックして、設定したパスワードを確認してください。



5 登録内容を削除する

メモリカートリッジが接続されていることを確認し、削除をクリックします。

閉じる／☒ ：「個人キー番号選択」画面に戻ります。



⚠警告 ■1度削除されたデータは復元することはできません。

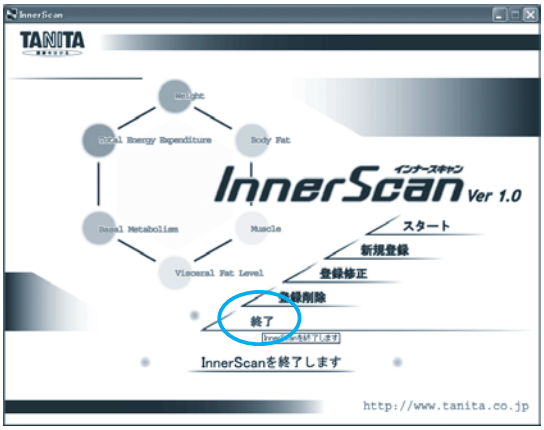
以上で、登録削除は終了です。

アプリケーションの終了

アプリケーションを終了します。

1 アプリケーションを終了する

トップ画面を表示させ、終了をクリックします。



以上で、アプリケーションは終了です。

アプリケーションの削除

アプリケーションをパソコンから削除します。

1 アプリケーションの削除を行う

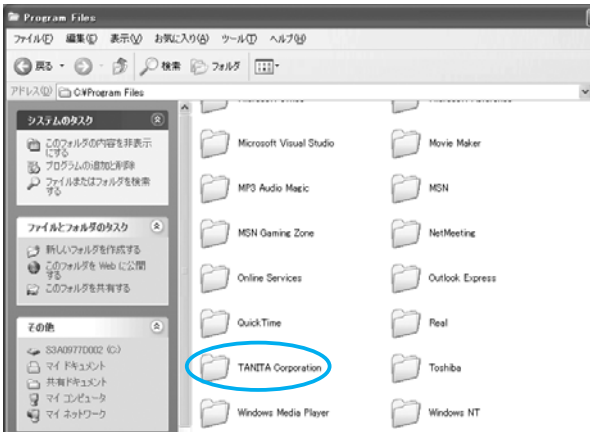
アプリケーション「InnerScan」をパソコンから削除します。

※詳しい方法についてはお持ちのパソコンの取扱説明書等に従ってください。



2 フォルダを削除する

アプリケーションのインストール先に作成されている、[TANITA Corporation]フォルダを削除します。



⚠警告

■[TANITA Corporation]フォルダ内に、他のアプリケーションがインストールされている場合はフォルダを削除しないでください。

3 ショートカットアイコンを削除する

ショートカットアイコンを作成している場合には、ショートカットアイコンも削除します。



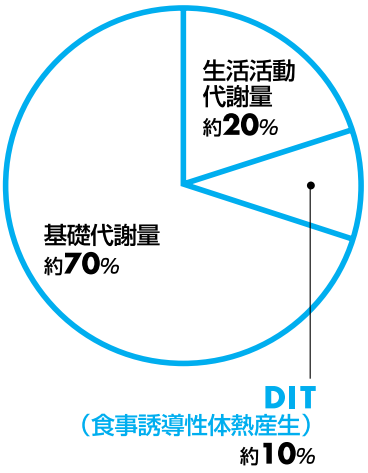
以上で、削除は終了です。

基礎代謝とは？

基礎代謝とは、『生きていくために最低限必要なエネルギー』のことです。

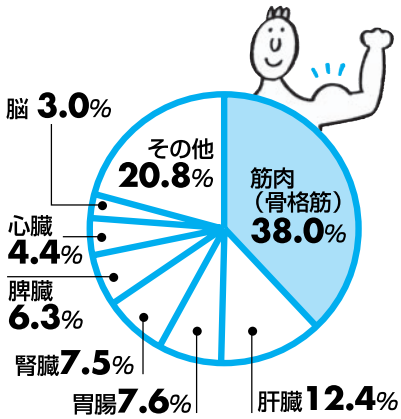
●「基礎代謝（BM＝basal metabolism）」とは、さまざまな生命活動（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つetc.）のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静である時に、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。
1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量（日常の家事などを含む活動）とDIT（食事誘導性体熱産生＝咀しゃくや消化、吸収、代謝など食事にともなうエネルギー消費）を足したものになります。通常、1日の総消費エネルギーのうち、基礎代謝量は約70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

1日の総消費エネルギー量の内訳
参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より



基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

●基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが、脂肪を除いた体組織中、約40%を占めている骨格筋です。基礎代謝はその人の筋肉の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。
そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。



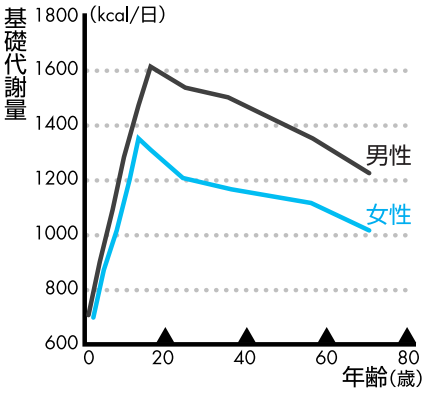
基礎代謝が使われる体の部位
参考／栄養学ハンドブック（技報堂）より

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

必要なとき

基礎代謝は、年齢や性別によって異なります。

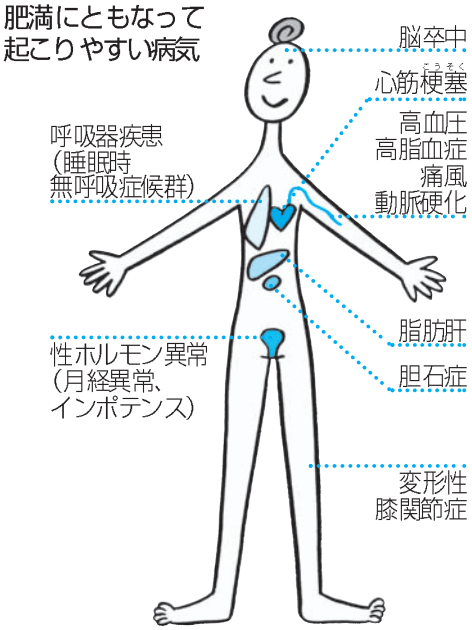
●基礎代謝は生後、成長するにつれて高くなり、16〜18才前後をピークにその後は徐々に減っていき、一般に40才を過ぎると急激な下降線をたどります。これは加齢によって筋肉が衰えて減少してしまうことからです。また、女性は男性より基礎代謝が低い傾向にあります。女性は妊娠・出産という大切な役目があるため、男性よりも多くの体脂肪を蓄えており、筋肉の量が少ないことが原因です。



基礎代謝量(平均値)の年齢変化
参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

基礎代謝が低いと肥満になりやすく、生活習慣病を誘発する原因になります。

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



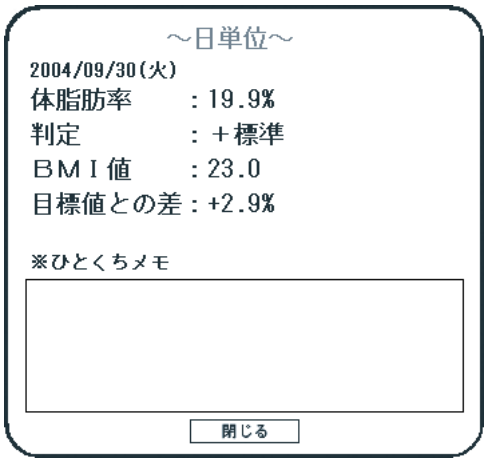
体脂肪率判定

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

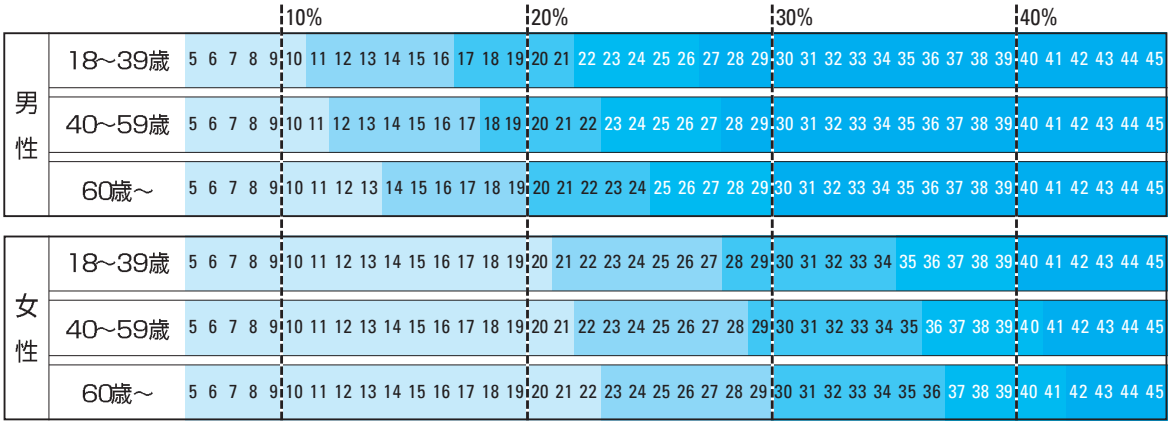
本当の「肥満」は体重ではなく体脂肪率で判断します。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけではなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。体脂肪率の判定は下記をご参照ください。

■ データ詳細画面



■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。

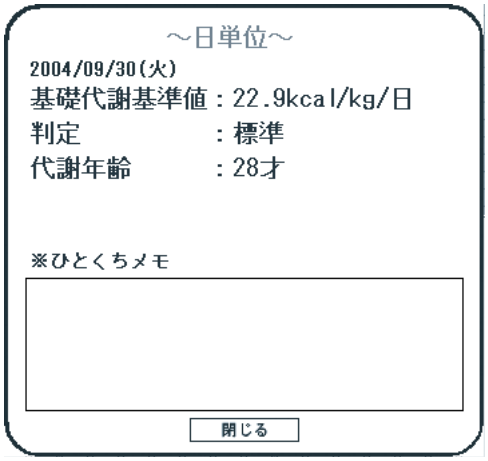
必要なとき

基礎代謝判定 注）17才以下の方は表示されません。

■基礎代謝判定について

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

■データ詳細画面



インナースキャンでは、基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいてあなたの基礎代謝を「燃えにくい―標準―燃えやすい」で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」に基づいて、さらに細かく年齢ごとに基準を細分化して判定を行っています。その人の年齢の「基礎代謝基準値（kcal/kg/日）」（その年代の平均的な値）と比較して、多いか少ないかを判定します。

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

内臓脂肪レベル判定

注）17才以下の方は表示されません。

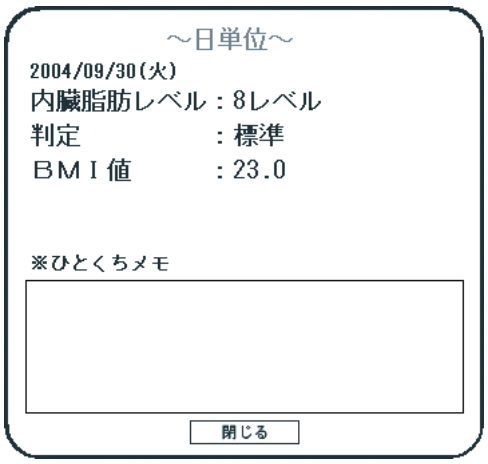
■内臓脂肪レベルの判定基準（上手な使い方）

内臓脂肪レベル（判定）を上手に使うには、内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉え、健康管理にお役立てください。
注）17才以下の内臓脂肪レベルは表示されません。

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

※医学的には、腹部X線-CT画像による実測値で100cm²を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。本機では、10レベルがおよそ内臓脂肪面積の100cm²に相当します。

■データ詳細画面



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。

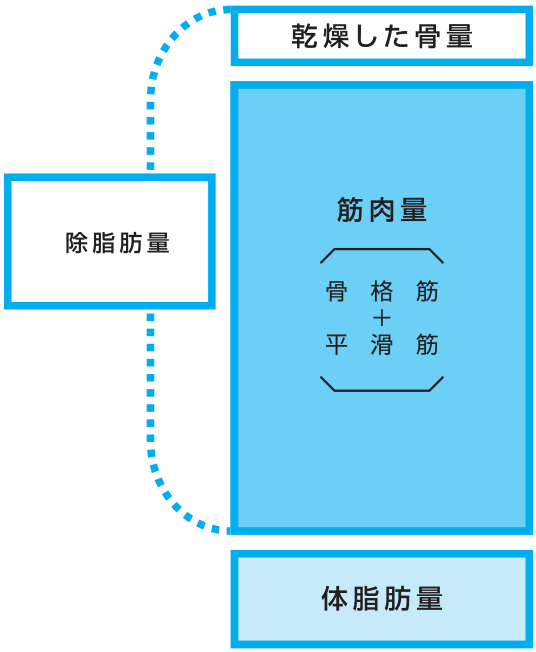
必要なとき

筋肉量判定

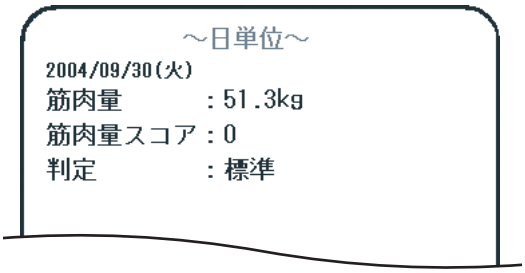
注）17才以下の方は表示されません。
筋肉量スコアはアプリケーションでのみ表示されます。

■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。
筋肉量が減るとエネルギー消費が減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、様々な病気の原因にもなります。
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。



■データ詳細画面



■「筋肉量スコア」の判定基準

筋肉量スコアは全部で9段階あります。スコアは身長に対してどのくらいの筋肉量があるか計算し区分したものです。値が大きいほど身長に対する筋肉量が多いことを示します。

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

※筋肉量スコアの値は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

■「筋肉量スコア」での体型判定

体脂肪率と筋肉量スコアを考慮した体型判定が行えます。

＜体脂肪判定と筋肉量スコアによる体型判定＞



必要なとき

故障かな？機器編

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

症　状	ご確認ください	参照ページ
個人キーを押しても、何も表示しない	●乾電池が、外れていませんか? ●乾電池が、消耗していませんか？ ●乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか?	8
Lo を表示する	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。	8
ユーザーデータなどを表示した後、すぐに消える	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。 （乾電池の残量によっては Lo を表示しない場合があります）	8
個人 キーを押すと、----- を点滅表示し、時刻表示に戻る	●その個人キーには、何も登録されていません。 個人データの登録をしてください。	12
測定中に Err% を表示する	●個人 キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●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）。 ●他の人の個人 キーを選択していませんか？	12 16 16
測定中に Err や ----- を表示する	●靴下などを履いたまま、測定していませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか? ●測定中に動いていませんか?	16 17
体組成計から降りた後、表示が Err や ----- のままですぐに消えないない	●30秒で自動的に時刻表示に戻ります。 ●それでも消えない時は、乾電池を入れ直してください。	8 13 16
測定中に、 OL を表示する	●最大計量（ひょう量）136kgを超えています（この場合は、測定不可）。	裏表紙

必要なとき

症　状	ご確認ください	参照ページ
個人キー、体重キーを押した後、Err を表示する	●もう一度個人キー、体重キーを押してください。	16 25
測定途中に、時刻表示に戻る	●測定中に動いていませんか？ ● 0.0 kg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？	16 17 18
基礎代謝 キーを押しても基礎代謝量が表示されない 内臓脂肪 キーを押しても内臓脂肪レベルが表示されない 筋肉 キーを押しても筋肉量が表示されない	●測定終了後、本体を降りてから「体重／体脂肪率」が、交互表示しているときに基礎代謝キーを押してください。 ●測定終了後、本体を降りてから「体重／体脂肪率」が、交互表示しているときに内臓脂肪キーを押してください。 ●測定終了後、本体を降りてから「体重／体脂肪率」が、交互表示しているときに筋肉キーを押してください。 ●17才以下の方は、表示しません。	20
[USB] を点滅表示し、ピッピッピッとブザーが鳴る	●メモリカートリッジはきちんと挿入されていますか？	17
USB FULL を点滅表示し、ピッピッピッとブザーが鳴る	●メモリカートリッジの容量が一杯です。計測を中止し、パソコンにデータを送信してください。	19

故障かな？アプリケーション編

「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
パソコンに「インナースキャン」CD-ROMをセットしても、インストールウィザードが起動しない。	●CD-ROMは、きちんとセットされていますか？ ●CD-ROMは、汚れていませんか? ●CD-ROMは、傷付いていませんか？	28
インストールの途中でパソコンが止まってしまう。	●CD-ROMは、汚れていませんか? ●CD-ROMは、傷付いていませんか？	28
「メモリカートリッジが接続されていません。」を表示する。	●メモリカートリッジとパソコンは、正しく接続されていますか? ●『インナースキャン』専用アプリケーションのインストール後にメモリカートリッジを接続しましたか?	31／41 28
個人キー番号がクリックできない（新規登録時）。	●その個人キー番号は、他の人が使用していませんか？	35
個人キー番号がクリックできない（スタート時・登録修正時）。	●ユーザーデータを登録しましたか？	35 56
キーワードの答えを忘れてしまった。	●タニタお客様相談室までご連絡ください。 フリーダイヤル 0120-133821	裏表紙
「個人登録内容に間違いはありませんか？」を表示する。	※アプリケーションで登録したユーザーデータと、体組成計本体で登録したユーザーデータと異なっている場合に表示されます。 ●体組成計本体またはパソコンのカレンダー、時刻設定に間違いはありませんか？ ●ユーザーデータに間違いはありませんか? ●個人キー番号は間違っていませんか? ※OKを押すとデータ取込みは行われますが、正しく判定できません。必要に応じて登録内容修正、データ削除を行ってください。	9／28 12／35 16／38 56／58

必要なとき

「インナースキャン」アプリケーションに関するメッセージ

メッセージ	原　因
名前が入力されていません	●登録時に名前を入力していません。
生年月日の＊＊が入力されていません	●登録時に＊＊（生年月日）を入力していません。
生年月日の＊＊が正しくありません	●生年月日の＊＊（年、月、日）の値が不正です。
性別が選択されていません	●登録時に性別を選択していません。
生活強度が選択されていません	●登録時に生活強度を選択していません。
パスワードが入力されていません	●登録時にパスワードを選択していません。
パスワードは4文字以上入力してください	●パスワードを3桁以下で入力しています。
確認用パスワードが一致しません	●パスワードとパスワード確認が一致していません。
キーワードの質問が入力されていません	●登録時にキーワード質問を入力していません。
キーワードの答えが入力されていません	●登録時にキーワード答えを入力していません。
メモリカートリッジが接続されていません	●パソコンにメモリカートリッジが接続されていません。 ●ドライバのインストールが正しく行われていません。
メモリカートリッジが抜かれました	●データ取込み、削除中にメモリカートリッジが抜かれました。この場合、データ取込み、削除が正しく行われません。
個人登録内容に間違いはありませんか？ユーザー変更の際はトップ画面に戻り、登録削除を行ってください。	●体組成計本体と、アプリケーションとで登録内容が異なっています。この場合データ取込みは行われますが、正しく判定できません。ユーザー変更の際はトップ画面に戻り、登録削除を行ってください。
目盛り幅の＊＊＊が入力されていません	●＊＊＊（体重、体脂肪率等）の目盛り幅を入力していません。

故障かな？アプリケーション編

「インナースキャン」アプリケーションに関するメッセージ（つづき）

メッセージ	原　因
目盛り幅の＊＊＊が正しくありません	●設定した目盛り幅の値が不正です。
表示中央位置の＊＊＊が入力されていません	●＊＊＊（体重、体脂肪率等）の表示中央位置を入力していません。
表示中央位置の＊＊＊が正しくありません	●設定した＊＊＊（体重、体脂肪率等）の表示中央位置の値が不正です。
記録データがないためデータ出力できません。	●測定データがないため、CSV出力できません。
出力期間が正しくありません	●出力期間の範囲が不正です。
出力期間の開始を最も古いデータの日付に補正しました	●期間補正が行われました。
出力期間の終了を最新のデータの日付に補正しました	●期間補正が行われました。
CSVファイルの作成に失敗しました	●CSVファイルの作成失敗
CSVファイルを作成しました	●データ出力でCSV ファイル作成成功（データ出力ダイアログ）

『健康Webサイト』接続時に関するメッセージ

メッセージ	原　因
送信データがありません。	●データ送信時に、送信するデータがありません。
ユーザーID/パスワードを入力してください。	●データ送信時に、ID／パスワードが入力されていません。
ユーザーID・パスワードが一致しませんでした。	●入力されたID・パスワード登録されているID・パスワードが一致していません
コースが違います。利用されるコースを確認してください。	●コースを間違えてログインしました。

（つづき）

メッセージ	原　因
お客様の手続きは完了していますが、現在、申込書の処理中です。ご迷惑お掛け致しますが、しばらくお待ちください。	●健康チェックデータ有りで申し込みは終了していますが、まだ手続きが完了していません。
コースを休止されています。休止解除の連絡をベストウェイト通信教育事務局へ入れてください。	●コースの休止したまま、ログインしようとしています。
閲覧期間中です。コース利用の手続きを行ってください。	●コースが終了（無料サポート期間切れもしくはコース完了）しています。
コース利用の有効期限が切れています。コース利用の手続きを行ってください。	●コースの有効期限が切れています。
データに不具合が発生しました。再度、データを送信してください。	●データ送信時にエラーが起こりました。
サーバーに障害が発生しました。しばらくお待ちください。	●サーバー障害が起こりました。
識別できないデータがありました。再度、データを送信してください。	●送信されてデータに不正な日付などが含まれたいました。
サーバーメンテナンスのため、コース利用ができません。しばらくお待ちください。	●サーバー側メンテナンスのため、停止しています。
ソフトバージョンアップのお知らせです。詳しくは、弊社の健康Webサイトをご覧ください。	●バージョンアップのニュースがあります。

仕　様

型　式	BC-500	
最大計量（ひょう量）	136kg	
最小表示（目量）	0～100kg迄 100g	100～136kg迄 200g
体脂肪率計測	0.1%単位（5.0～75.0%）	
内臓脂肪レベル	1～59 レベル	対象年齢18才以上～99才以下の男女
基礎代謝量	0～9999kcal／日	対象年齢18才以上～99才以下の男女
筋　肉　量	0～100kg迄 100g　100kg以上 200g	対象年齢18才以上～99才以下の男女
設定項目（登録） 日時	年／月／日／時／分	
設定項目（登録） 個人番号	1～4	
設定項目（登録） 年齢	7～99才（生年月日で登録）	
設定項目（登録） 性別	女性／男性	
設定項目（登録） 身長	100～220cm（1cm単位）	
電　　源	単3乾電池（R6）×4本	
時計精度	平均月差　±1分以内（常温）	
消費電流	DC6V／最大60mA	
本体寸法	D294×W309×H56mm	
質　　量	約2.3kg（乾電池・メモリカートリッジ含）	

■体重精度の保証範囲

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

100kgまではかる場合	±200g
100kgをこえ136kgまではかる場合	±400g

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

アフターサービスについて

1、保証書について

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

2、修理を依頼されるとき

●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本機をお送りください。

●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

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

株式会社 タニタ

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

ホームページアドレス http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先 フリーダイヤル 0120-133821

受付時間 / 9：00～18：00（土・日・祝祭日は除く）

お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

正 家庭用
経済省令適合マーク

総合検査印
総合検査
金藤

BC5007801