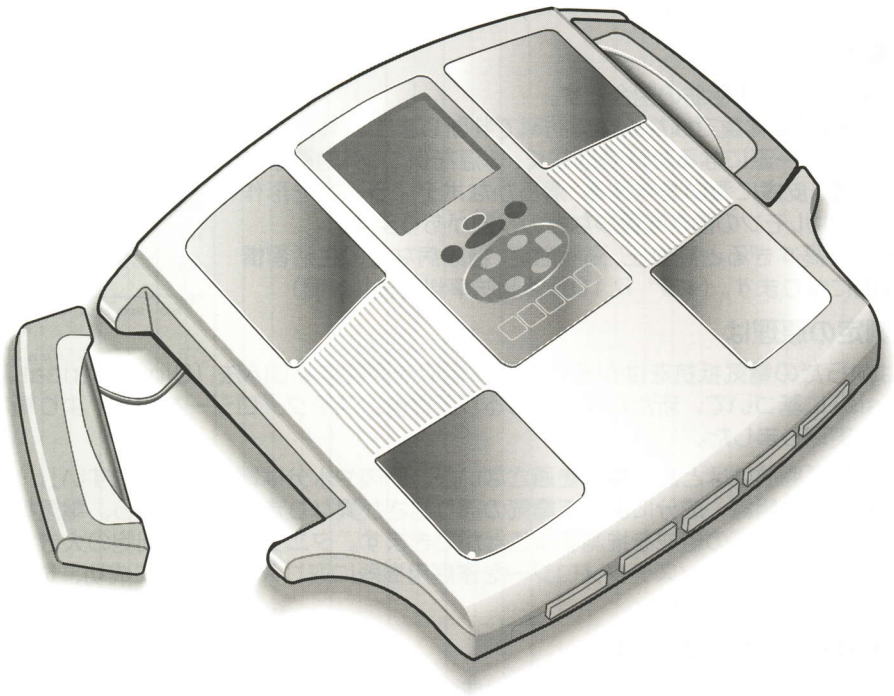
TANITA
健康をはかる

体組成計

部位測定 InnerScan インナースキャン™

取扱説明書

BC-600



このたびは、体組成計『部位測定インナースキャン』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

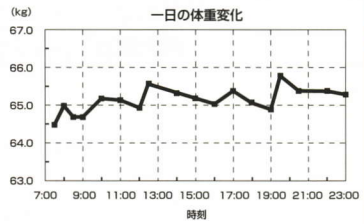
タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

特　長

- 4人分の生年月日／性別・アスリート／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
- 体重と体脂肪率（全身、部位）、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、推定骨量、筋肉量（全身、部位）、体水分量を同時に測定
- グラフ表示機能付
- カレンダー機能付
- 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

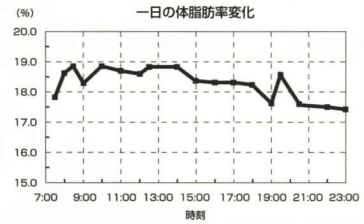
体組成とは

- 体を構成する組成分で、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。（☞ P.10「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** ⇨ 体やてのひら、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

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 ……5
（はかるとき、取扱い、収納、お手入れ）
基礎代謝とは？ ……6
基礎代謝判定 ……8
内臓脂肪レベル判定 ……9
体脂肪率判定 ……10
筋肉量／体型判定 ……11
体水分量 ……12
推定骨量 ……13
部位別判定 ……14
各部のなまえ／付属品 ……15
操作キーのなまえとはたらき ……16

ご使用にあたって

準備（乾電池の入れかた/正しい設置のしかた）……17
はかる前に（カレンダーの設定）……18
はかる前に（個人データの登録）……22
登録内容を訂正（変更）する ……27
はかりかた（登録している方）……28
専用キーの使いかた ……32
グラフを見る ……34
測定データの消去 ……35
登録していない方のはかりかた（ゲストモード）……36
体重のみのはかりかた ……39

必要なとき! ご覧ください

故障かな!? ……40
判定表一覧 ……42
健康管理シート ……最終ページ
仕　様 ……裏表紙
体重精度の保証範囲 ……裏表紙
アフターサービスについて ……裏表紙

安全上のご注意

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

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



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



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



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。

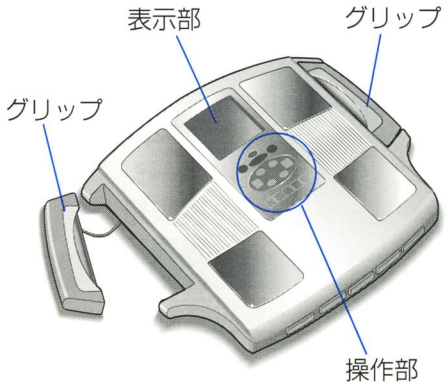
■**測定結果は、決して自己判断しない（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）**
必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

■**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。）

⚠ 注意

次の点にご注意ください



■**表示部や操作部の上にのらない**
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。

■**グリップを持って、絶対に持ち運びしない**
落として、けがをする恐れがあります。

■**グリップ収納時は、いきなり手を離さない**
体や足に当たって、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、体や手や足の水分を **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、手や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、手や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。

てのひらや足の裏を、電極部に正しく合わせて、測定する



電極とてのひらや足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Error 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。

■両手をまっすぐ下げ、測定する
両手をまっすぐさげないと、測定エラー表示になる場合があります。

■腕と脇、足の内側（太もも）が触れないようにする
裸に近い状態で測定していて直接触れる場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

■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
- ●体水分量について：17才以下の方
- ●妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人

※本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

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
- ■グリップコードを赤いマーク以上に引き伸ばしたり、測定時以外に引き伸ばさない

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。

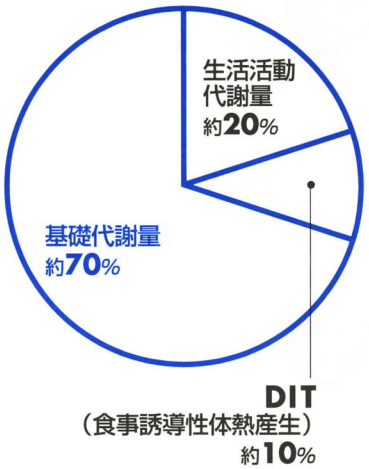
お手入れについて
- ■熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない

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。

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。

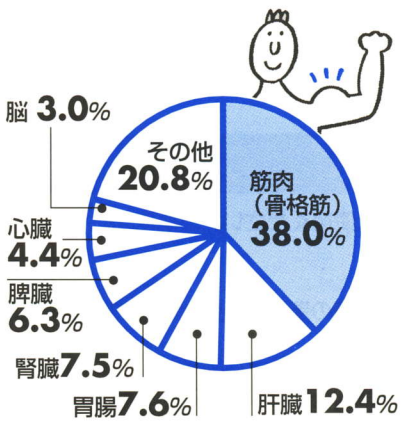
●「基礎代謝（BM＝basal metabolism）」とは、さまざまな生命活動（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つetc.）のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静である時に、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。
1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量（日常の家事などを含む活動）とDIT（**食事誘導性体熱産生**＝咀しゃくや消化、吸収、代謝など食事にともなうエネルギー消費）を足したものになります。通常、1日の総消費エネルギーのうち、基礎代謝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

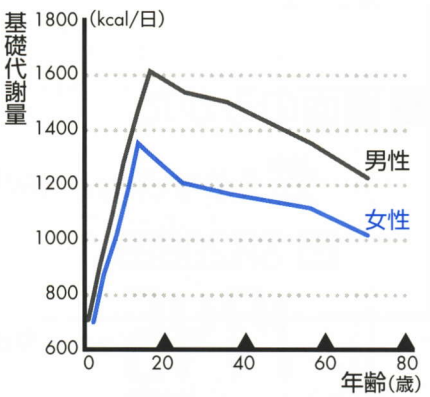


基礎代謝が使われる体の部位
参考／栄養学ハンドブック（技報堂）より

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

基礎代謝は、年齢や性別によって異なります。

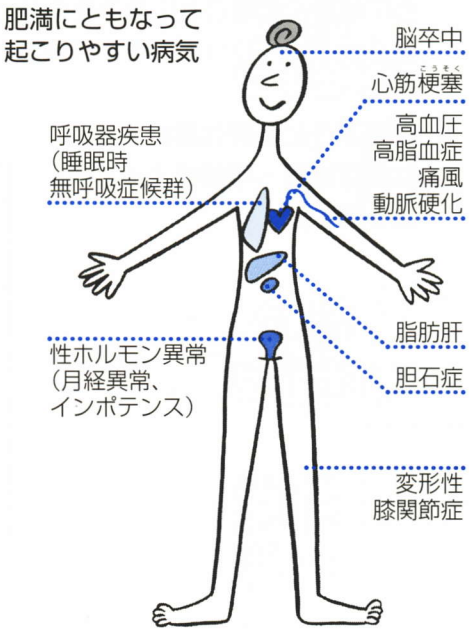
●基礎代謝は生後、成長するにつれて高くなり、16～18才前後をピークにその後は徐々に減っていき、一般に40才を過ぎると急激な下降線をたどります。これは加齢によって筋肉が衰えて減少してしまうことからです。また、女性は男性より基礎代謝が低い傾向にあります。女性は妊娠・出産という大切な役目があるため、男性よりも多くの体脂肪を蓄えており、筋肉の量が少ないことが原因です。



基礎代謝量（平均値）の年齢変化
参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

基礎代謝が低いと肥満になりやすく、生活習慣病を誘発する原因になります。

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



基礎代謝判定 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。

■画面のみかた



基礎代謝判定

基礎代謝量

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「燃えにくい一標準一燃えやすい」で表示します。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。

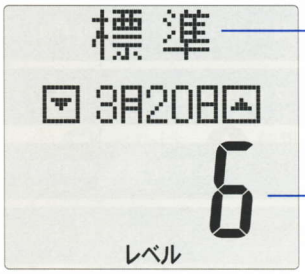
■内臓脂肪レベルの判定基準（上手な使い方）

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。

	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。

■画面のみかた



内臓脂肪レベル判定

内臓脂肪レベル

本機で測定した内臓脂肪レベルについて

- 体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
- 医学的診断については、医師にご相談ください。

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

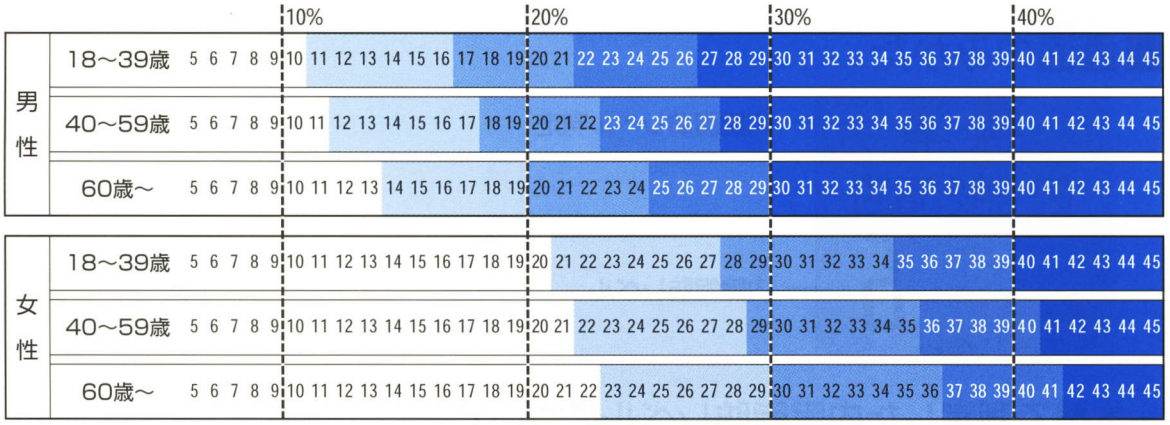
本当の「肥満」は体重ではなく体脂肪率で判断します。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけではなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。体脂肪率の判定は下記をご参照ください。

■画面のみかた



■体脂肪率判定表（全身）

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。

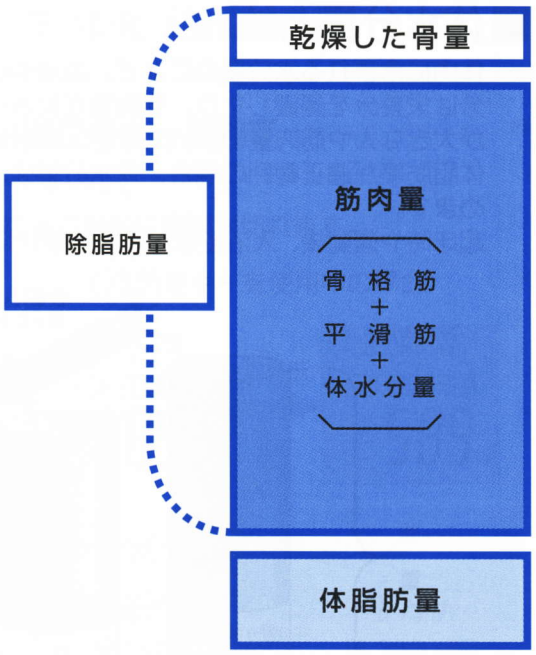


※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成しました。

筋肉量／体型判定 注)17才以下の方は表示されません。

■筋肉とは

姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。
筋肉には体温を保ったり、体を動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。
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）と体水分量を含んだ値です。



■画面のみかた



■体型判定

体脂肪率と筋肉量を考慮した体型判定が行えます。

＜体脂肪率と筋肉量による体型判定＞

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

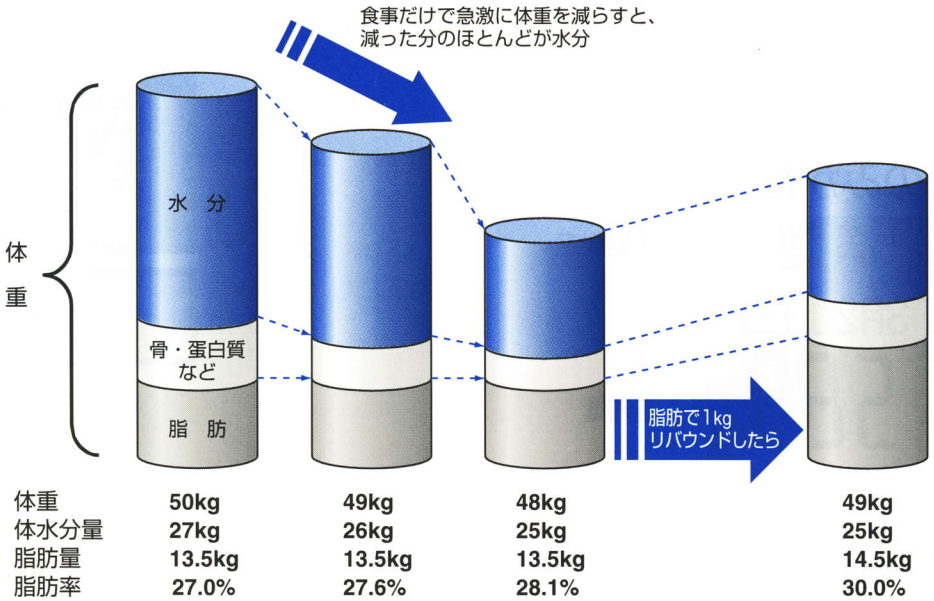
筋肉量判定

※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。

体水分量 注）17才以下の方は参考値としてください。

■体水分量とは

体内に含まれる水分量のことで、血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などを言います。体水分は栄養分を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなどの働きがあります。体が大きな人や筋肉量の多い人ほど、体水分量は多くなります。
体脂肪率が適正範囲の場合、体水分量は、男性：約55%～65%、女性：約45%～60%を占めます。
起床時や運動後、入浴後などは脱水症状になりがちなので、適度な水分補給を心がけましょう。



体重	50kg	49kg	48kg	49kg
体水分量	27kg	26kg	25kg	25kg
脂肪量	13.5kg	13.5kg	13.5kg	14.5kg
脂肪率	27.0%	27.6%	28.1%	30.0%

無理な減量で水分だけが減ってしまうと、結果として体脂肪率が高くなってしまいます。
こんなダイエットにならないように水分変化と体脂肪率をチェックしましょう！

■体水分量の正しいはかり方

BIAによる体水分量の測定では身体の中に取り込まれ、完全に**身体の構成成分となっている水分**を測定しています。

- ●水を飲んだ直後の「一時的に入っただけの水分」を正確に測定することはできません。完全に身体に吸収され、身体の中に拡散するまで測定値には反映されません。水を飲めば飲んだ分だけ体水分量に反映されるわけではありませんのでご注意ください。
- ●運動直後や入浴直後では体水分の移動や体温の上昇がおこるので、体水分量の正確な測定が行えない場合があります。しばらく時間をおき、身体が安静状態になって体温が落ち着いてから測定してください。
- ●この測定結果で脱水の判定をしたり、水を飲む量・飲むタイミングを決めたりしないでください。
  水分の摂取はご自身の判断や喉の渇きに従って行ってください。
  ※脱水症状の兆候（口の渇き、頭痛、吐き気、めまい、皮膚の乾燥、体温上昇、倦怠感、目がくぼむ、尿が減るなど）があった場合には、測定値にかかわらず積極的に水分を摂取し、症状によっては速やかに医師の指示を仰いでください。（高齢のかたは感覚が鈍くなっている場合があり、小児は脱水症状に弱いので、特に注意してください。）
- ●皮膚の水分を測っているわけではありません。乾燥肌などの肌質との関連はありません。

推定骨量 注）17才以下の方は表示されません。

■骨量とは

骨全体に含まれるミネラルの量、すなわちカルシウムの量を意味します。正しくは「骨塩量」といいますが、タニタでは親しみやすいように一般的に用いられている「骨量」と言う表示をしています。

骨はなにも変化しないように見えますが実は活発な新陳代謝をくり返していています。そして体が必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨を一緒に維持・増進しましょう。

■画面のみかた



■推定骨量のめやす

最も骨量が多いといわれている20－40歳での推定骨量を体重別に算出した結果です。
（タニタ体重科学研究所調べ）

男　　性	体　　重		
推定骨量平均値（kg）	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上
	2.5	2.9	3.2

女　　性	体　　重		
推定骨量平均値（kg）	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
	1.8	2.2	2.5

※下記の方は正しい値が出ない可能性がありますので、あくまでも参考値としてみてください。
- ●骨密度の低い骨粗鬆症患者
- ●高齢者、更年期もしくは閉経した女性
- ●性ホルモンの投与をうけている方
- ●妊娠中、授乳中の女性
- ●成長期の子供

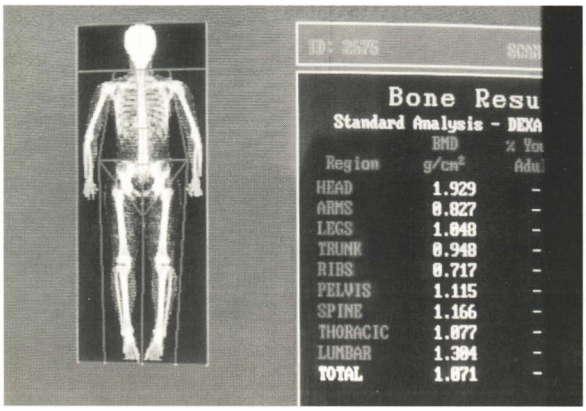
※「推定骨量」は、除脂肪量（脂肪以外の組織）との相関関係をもとに統計的に推定した値です。「推定骨量」は骨の固さ、強さ、骨折の危険を直接推定するものではありません。骨に関してご心配な方は専門の先生へご相談されることをお勧めします。

部位別判定

注）部位別体脂肪率は7才からはかれますが、17才以下の方は判定できません。部位別筋肉量は17才以下の方は表示されません。

■部位測定について

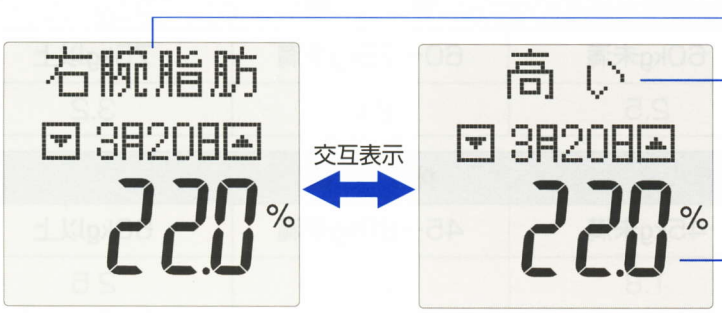
タニタでは、体組成分析のためにDXA法（二重X線吸収法）を導入し、体組成分析の基準として採用しました。これにより、部位測定による体脂肪の分布や、筋肉の分布の解析ができるようになりました。
そのため本機で、右腕・左腕・右足・左足の体脂肪率、筋肉量を出すことが可能になりました。特に左右のバランスや、意識して鍛えている部位の変化をみるのに効果的です。
男性の場合は、上半身に脂肪がつきやすいと言われており、女性の場合は、下半身に脂肪がつきやすく、加齢と共に上半身にもつきやすくなると言われています。また男女とも、脚部の筋肉量が加齢と共に落ちることが多いと言われています。
このように体脂肪や筋肉の分布の変化などに着目することも必要です。



＜DXA法による体組成の測定結果（LUNAR社　DPX-L）＞

■画面のみかたと判定

＜部位別体脂肪率表示例＞



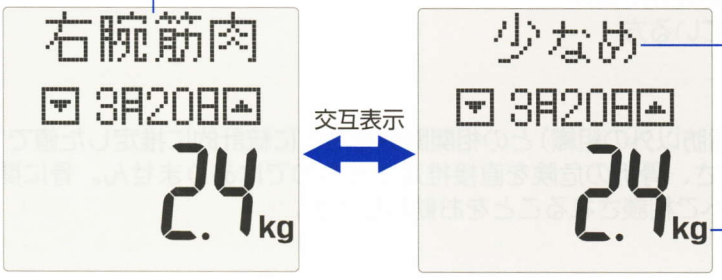
部位名

判定　※その部位にどれ位の割合で脂肪がついているかを計算し、統計的に区分したものです。

高い	平均的	低い

部位別体脂肪率
（その部位のみの体脂肪率です）

＜部位別筋肉量表示例＞



部位名

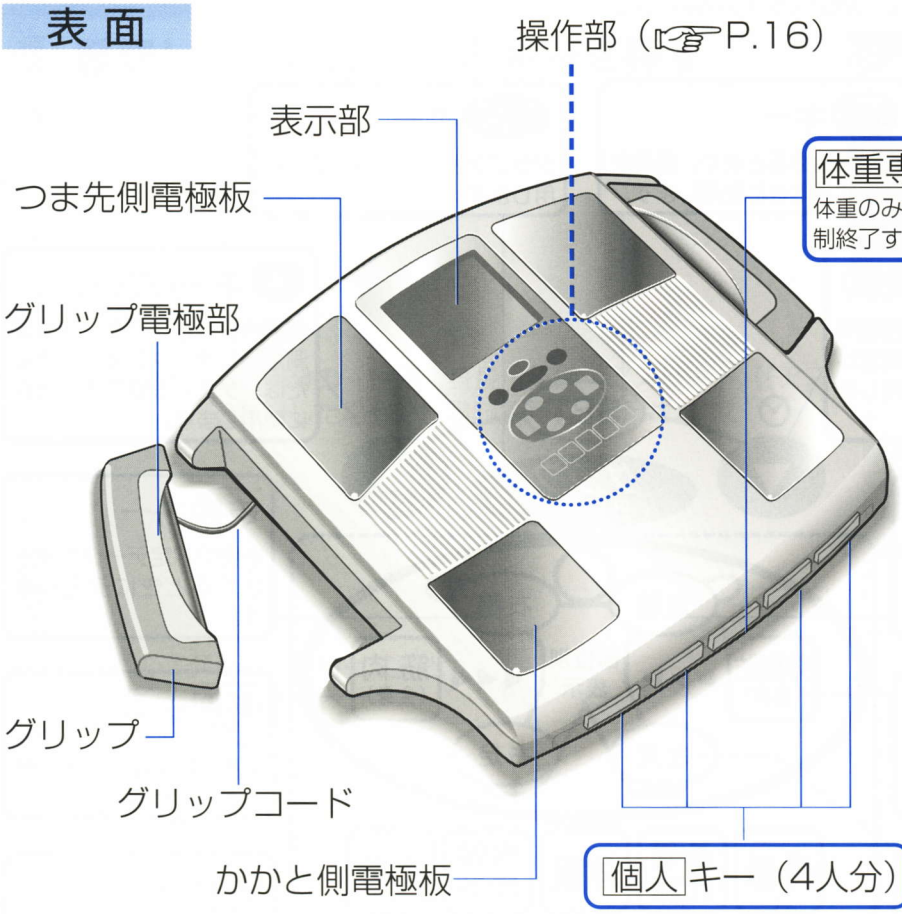
判定　※身長に対して、その部位にどれ位の割合で筋肉量があるかを計算し、統計的に区分したものです。

多め	平均的	少なめ

部位別筋肉量
（その部位のみの筋肉量です）

各部のなまえ／付属品

表 面



裏 面



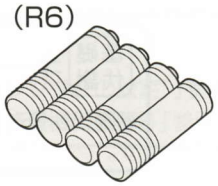
付属品の確認を

CHECK!

□取扱説明書（本書）



□ 乾電池
〈単3形：4本〉
（R6）



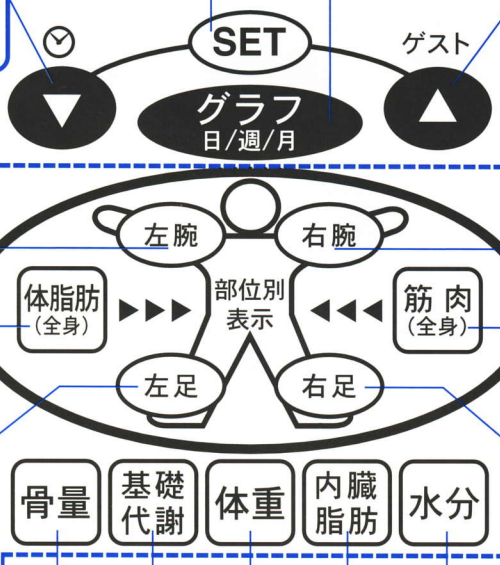
□保証書



□体脂肪率判定シール

操作キーのなまえとはたらき

操作部



SET キー
登録を始めるときや、項目を決定するときに使用します。

グラフ 日/週/月 キー
グラフを表示させるときに使用します。

▼キー(時計表示)
カレンダーの設定や登録内容を選ぶとき、または以前に測定したデータを見るときに使用します。

▲キー(ゲスト)
登録内容を選ぶとき、以前に測定したデータを見るときまたは、ゲスト登録をするときに使用します。

左腕 キー
左腕の測定データを表示させるときに使用します。

右腕 キー
右腕の測定データを表示させるときに使用します。

体脂肪(全身) キー
全身の体脂肪率を表示させるときに使用します。

筋 肉(全身) キー
全身の筋肉量を表示させるときに使用します。

左足 キー
左足の測定データを表示させるときに使用します。

右足 キー
右足の測定データを表示させるときに使用します。

専用キー

骨量 キー
推定骨量を表示させるときに使用します。

水分 キー
体水分量を表示させ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。

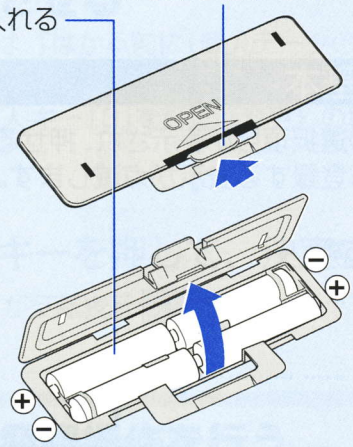
内臓脂肪 キー
内臓脂肪レベルを表示させるときに使用します。

体重 キー
体重を表示させるときに使用します。

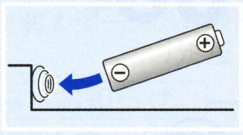
準　備（乾電池の入れかた/正しい設置のしかた）

乾電池の入れかた

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



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



イメージ図

■乾電池の交換

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

●乾電池の寿命は
約1年（1日に5回はかった場合）

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

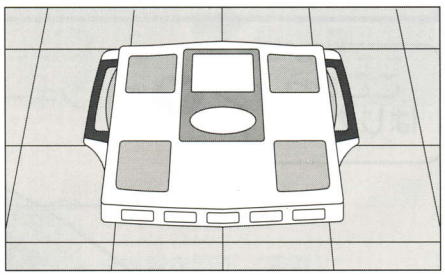
●登録した個人データ（生年月日／性別・アスリート／身長）は
乾電池を外しても、内容は消えません。

●交換時に表示したら
乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありますので、本機を床上に置き、表示が消えるまで30秒ほどお待ちください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。

正しい設置のしかた

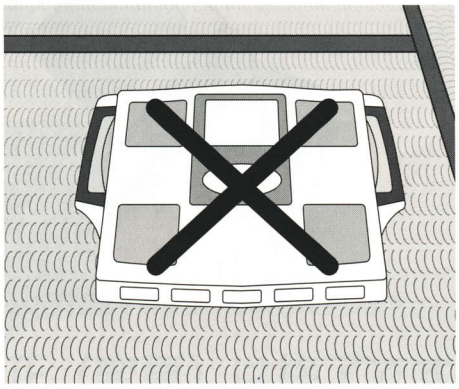
■硬く、平らな安定した所でご使用ください。

- ●直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
- ●温度変化の激しい場所での使用は、避ける
- ●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない



⚠注意

■じゅうたんや、畳の上ではご使用できません。
⇨正しく測定できません。



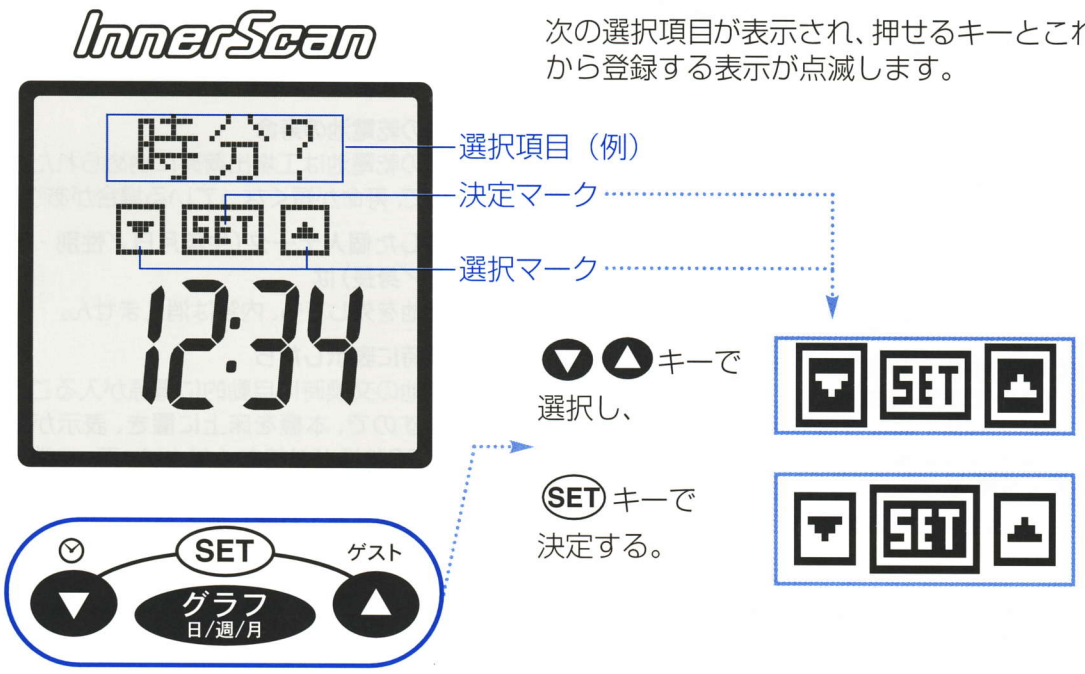
はかる前に（カレンダーの設定）

カレンダーの設定

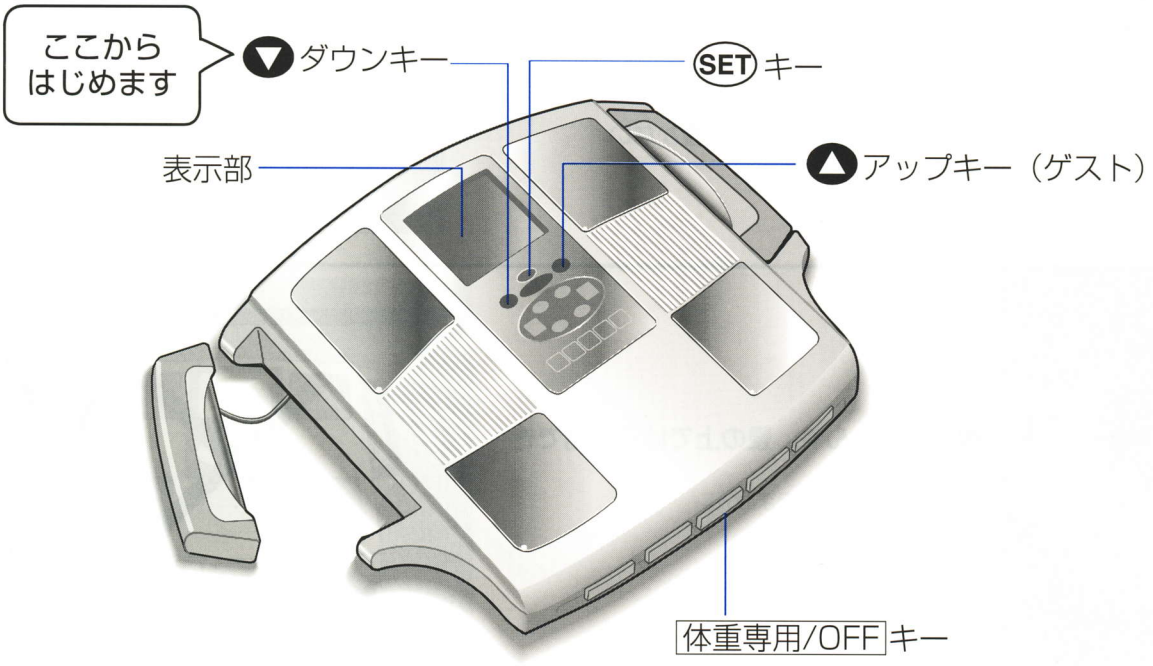
乾電池を入れ、▼ダウンキーを押すと自動的にカレンダー設定画面になります。年月日／時刻を設定してください。

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



次の選択項目が表示され、押せるキーとこれから登録する表示が点滅します。



使いかた

例：「2004年3月20日午後4時32分」を登録する場合

オートオフ機能について

●登録操作を中断した場合約1分で電源が切れます。

こんなときは

■登録を間違えたときや、登録を中止したいときは

⇨体重専用/OFFキーを押してください。強制的に登録を中止します。

■カレンダーの設定をやり直したい時は

⇨何も表示していない状態で、▼ダウンキーを5秒以上押してください。カレンダー設定画面に移ります。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 乾電池を入れ、▼ダウンキーを押す



登録項目「西暦」と、▼ SET ▲ ・2004・が点滅表示

※乾電池の入れ方は『乾電池の入れかた』（☞P.17）をご参照ください。

※数字（2004年）は初期設定の数値です。

※初期設定の場合(SET)キー、個人キーを押しても設定画面に入ります。

2 今日の「年」を設定する

（例）2004年を登録する場合

▼または、▲を押して、「登録したい西暦」を表示させる

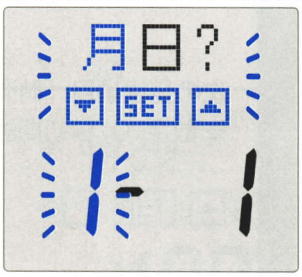
※▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。
2099を越えると2000に戻ります。

(SET)キーを押して、決定する（ピッと音がする）



※SETが反転表示 SET されます。

次の登録項目「月」と、▼ SET ▲ ・1・が点滅表示



※数字（1）は初期設定の数値です。

使いかた

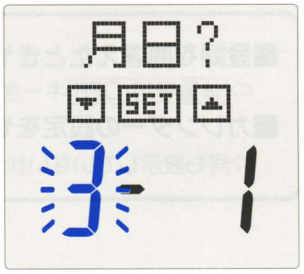
3 今日の「月日」を設定する

（例）3月20日を登録する場合

▼または、▲を押して、
「登録したい月」を表示させる

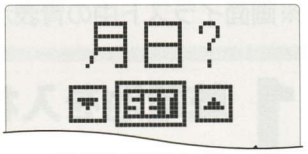
※▼または、▲を押し続けると数字が早送りできます。
12 を越えると 1 に戻ります。

例：▲を2回押して「 3 」を表示させます。



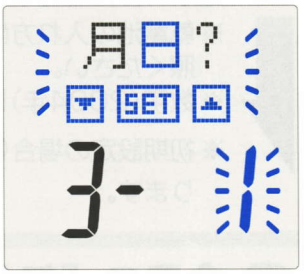
SETキーを押して、決定する（ピッと音がする）

※SETが反転表示 SET されます。



次の登録項目「日」と、▼ SET ▲ ・ 1 ・が点滅表示

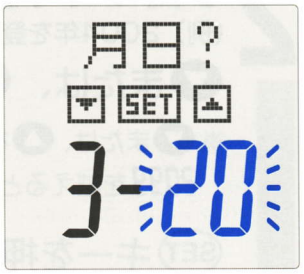
※数字（1）は初期設定の数値です。



▼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。
「**設定した月の最終日**」を超えると 1 に戻ります。

例：▲を押し続けて「 20 」を表示させます。



SETキーを押して、決定する（ピッと音がする）

※SETが反転表示 SET されます。



次の登録項目「時」と、▼ SET ▲ ・ 0 ・が点滅表示

※数字（0）は初期設定の数値です。



4 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。



SETキーを押して、決定する（ピッと音がする）

※SETが反転表示 SET されます。



次の登録項目「分」と、 SET ・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を超えると00に戻ります。

例：▲を押し続けて「32」を表示させます。



SETキーを押して、決定する（ピッと音がする）

※SETが反転表示 SET されます。



「年月日」が表示され、時刻表示になり、
その後自動的に電源が切れます。



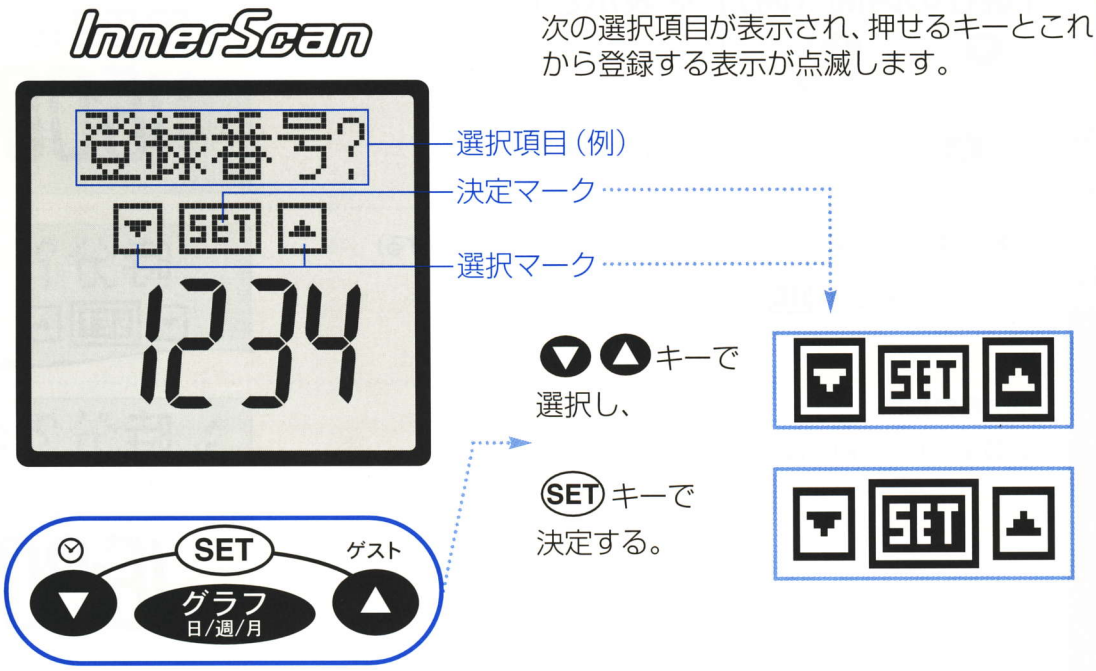
以上でカレンダーの設定は終了です。

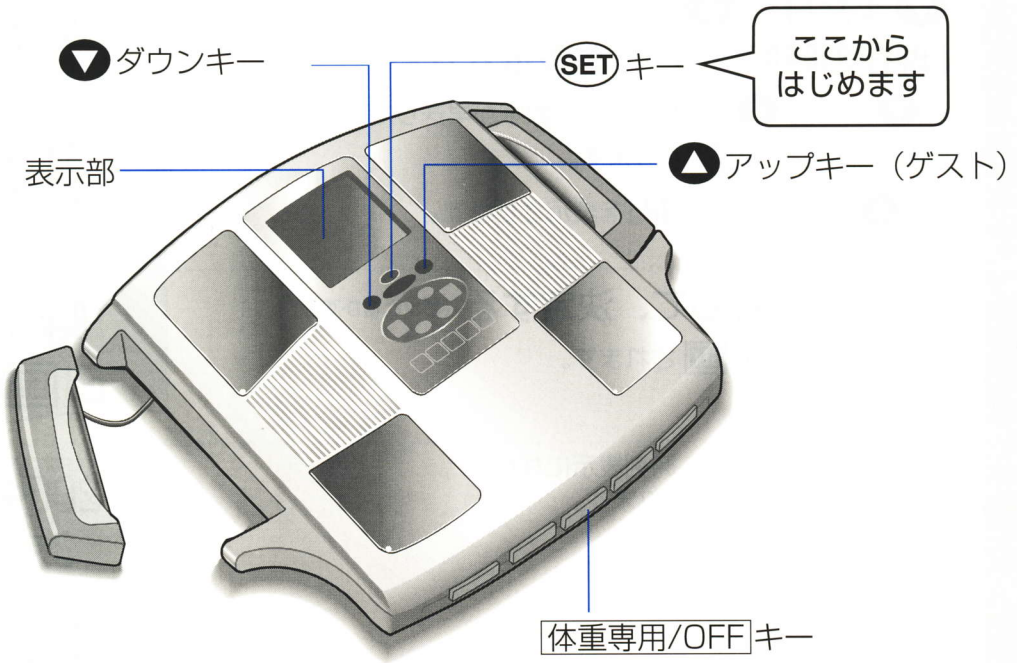
はかる前に（個人データの登録）

個人キーにデータの登録を

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

登録動作の基本





使いかた

例：個人キー「3」に、「1967年2月21日」生まれ、「男性」「標準」体型で身長が「178cm」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、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- ●登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。
- ●00 kg表示後、本体にのらずに約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

- ■個人キーに間違って登録した場合は ⇨ 登録を最初からやり直してください。
- ■別の個人キーへの登録は ⇨ すべての表示表示が消えてから行ってください。
- ■登録を中止したいときは ⇨ 体重専用/OFFキーを押してください。電源が切れ、登録を中止します。
- ■成長などで身長が変わった場合は ⇨ 電源が切れていることを確認した後、1～4の手順で再度個人データを登録してください。

※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

表示が消えていることを確認して、

SET を押す（ピッと音がする）

登録番号入力画面になり ▼ ▲ が点滅表示



▼または、▲を押して、「登録したい番号」を表示させる

※押すたびに押されたキーのマークが反転し、数字が変わります。

例：▲を3回押して「--3--」を表示させます。



SET キーを押して、決定する（ピッと音がする）

※SETが反転表示 SET されます。

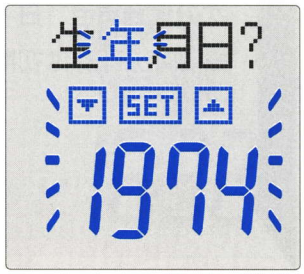


次の登録項目「生年月日」になり、現在の西暦（カレンダーで設定した西暦）が2004年の場合、年・▼ SET ▲・1974・が点滅表示

※初期設定の数値は、

［現在の西暦（カレンダーで設定した西暦）］－［30年］

となります。



使いかた

はかる前に（個人データの登録　つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

2 「生年月日」を登録する

（例）「1967年2月21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：▼を押し続けて「1967」を表示させます。



SET キーを押して、決定する（ピッと音がする）

※SETが反転表示 SET されます。



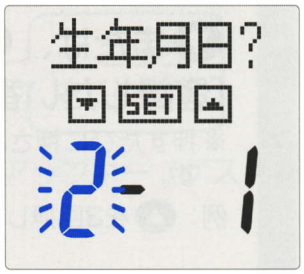
次の登録項目　月・▼ SET ▲・1・が点滅表示

※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1回押して「2」を表示させます。



SET キーを押して、決定する（ピッと音がする）

※SETが反転表示 SET されます。



次の登録項目　日・▼ SET ▲・1・が点滅表示

※数字（1日）は初期設定の数値です。



使いかた

▼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。
「**設定した月の最終日**」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。

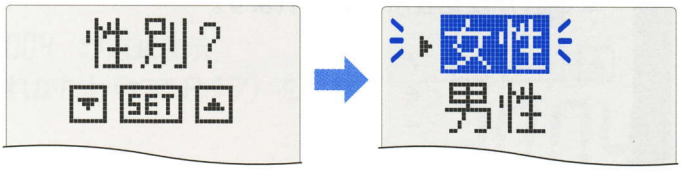


SET キーを押して、決定する (ピッと音がする)

※SETが反転表示 SET されます。



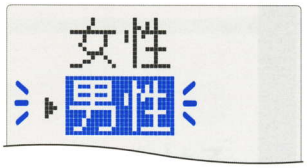
次の選択項目「性別」になり、
女性 が点滅表示



3 「性別」を登録する

(例)「男性」「標準」を設定する場合

▼または、▲を押して、男性を表示させ、
SET キーを押して、決定する (ピッと音がする)



次の選択項目 ひょうじゅん か アスリート が点滅表示

▼または、▲を押して、ひょうじゅんを
表示させ、SET キーを押して、決定する
(ピッと音がする)



お知らせ

■次の条件を満たしている方は、「アスリート」を選択してください。

⇨ ●一週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
●体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会等を目指している方
●プロスポーツ選手
●ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

次の登録項目「身長」になり、
▼ SET ▲ ・ 170 ・ cm ・が点滅表示

※数字(170cm)は初期設定の数値です。



はかる前に（個人データの登録　つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

4 「身長」を登録する

（例）「178cm」を設定する場合

▼または、▲を押して、「身長」を合わせる

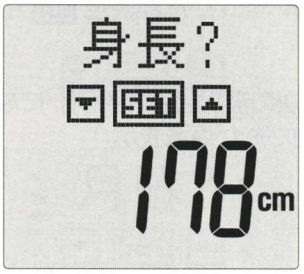
※▼または、▲を押し続けると数字が早送りで.きます。
「220 cm」を超えると「100 cm」に戻ります。

例：▲を押し続けて「178 cm」にする。

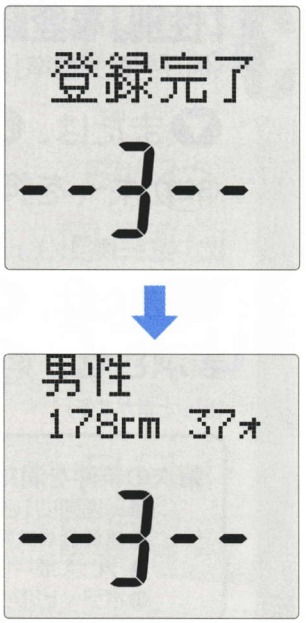


SET キーを押して、決定する（ピッと音がする）

※SETが反転表示 SET されます。



登録内容が表示された後、電源が切れます。



こんなときは

■表示された年齢が異なっていた場合は…？

⇨「カレンダー」は正しく設定されていますか？（☞ P.18『はかる前に（カレンダーの設定）』参照）

⇨「生年月日」は正しく設定されていますか？（☞ P.22『はかる前に（個人データの登録）』参照）

以上で登録は終了です。

使いかた

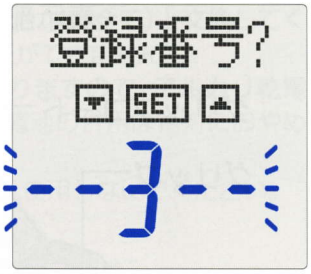
登録内容を訂正(変更)する

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 訂正(変更)したい個人キーの番号を表示させる

詳しくは、『はかる前に(個人データの登録)』(☞P.22)をご参照ください。

(例)個人キー「3」を訂正(変更)の場合



SET キーを押して、決定する (ピッと音がする)

※SETが反転表示 SET されます。



2 順次登録操作を行う

詳しくは、『はかる前に(個人データの登録)』(☞P.22)をご参照ください。



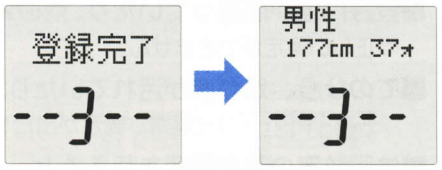
お知らせ

■画面に表示される内容は

⇨登録済みの内容です。ただし、身長以外の登録内容を訂正(変更)した場合、前回の設定内容はクリアされます。

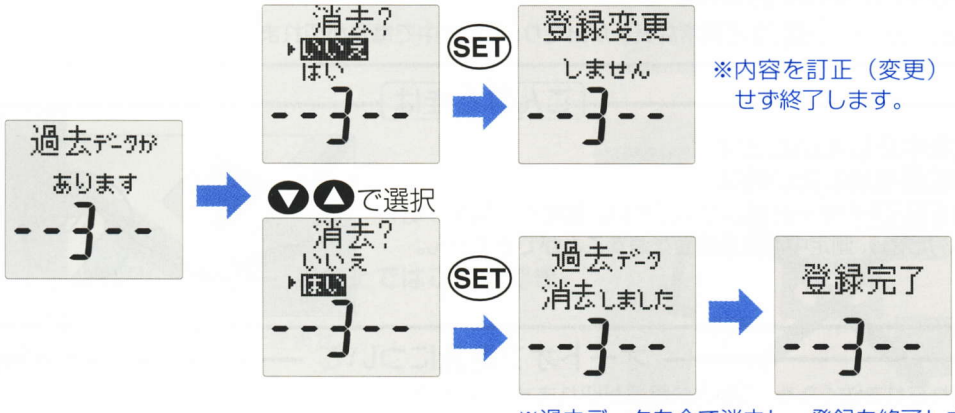
<身長のみを訂正(変更)した場合>

登録内容が表示された後、電源が切れます。



<身長以外を訂正(変更)した場合>

登録内容の訂正(変更)を確認し、電源が切れます。



※内容を訂正(変更)せず終了します。

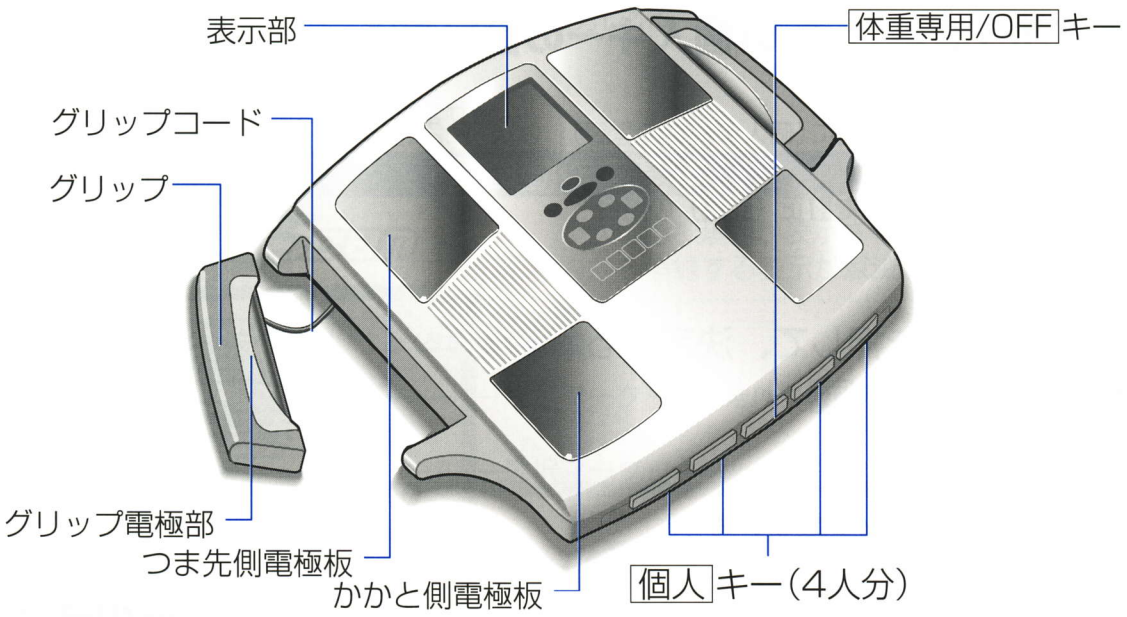
※過去データを全て消去し、登録を終了します。

以上で登録内容の訂正(変更)は終了です。

使いかた

はかりかた（登録している方）

☑個人データの登録（☞ P.22）は済んでいますか？



⚠注意 6才以下の方は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性がありますので、測定された値は、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。

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。

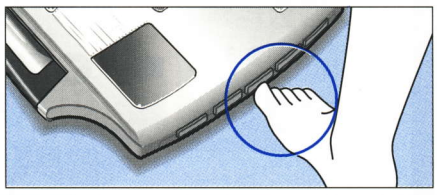
■てのひら、足の裏が汚れていたり、電極部に正しく触れていないと
⇨Error や ----- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

■体脂肪率の測定範囲を超えると
⇨Error% を表示します。

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

こんなときは

■測定を中止したいときは
■表示画面を消したい時は
⇨ 体重専用/OFF キーを押してください。強制的に電源が切れます。ただし、測定中は表示画面を消すことができません。

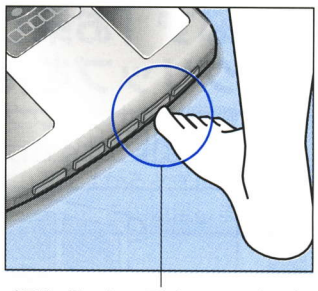


オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

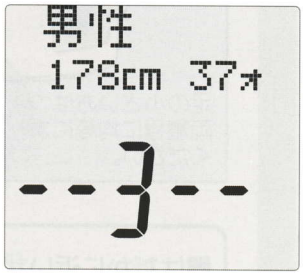
- ●登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。
- ● 00 kg表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合。
- ●測定終了後。
- ●測定途中で、本体から降りた場合。
- ●体脂肪率表示後、約30秒経過した場合

1 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登録されたご自分の「性別・身長・年齢・アスリート（「アスリート」で登録した場合）・登録番号」が表示され、



②次に「グリップを持って」と
00 kgが表示され、
（ピッと音がする）



③「お乗りください」と00 kgが表示されます



こんなときは

■表示された年齢が異なっていた場合は…？

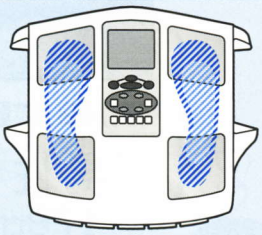
⇨「カレンダー」は正しく設定されていますか？（☞P.18『はかる前に（カレンダーの設定）』参照）

⇨「生年月日」は正しく設定されていますか？（☞P.22『はかる前に（個人データの登録）』参照）

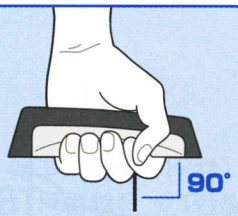
はかりかた（登録している方　つづき）

2 必ず「お乗りください」が出てから グリップを持ち、素足で電極板にのる

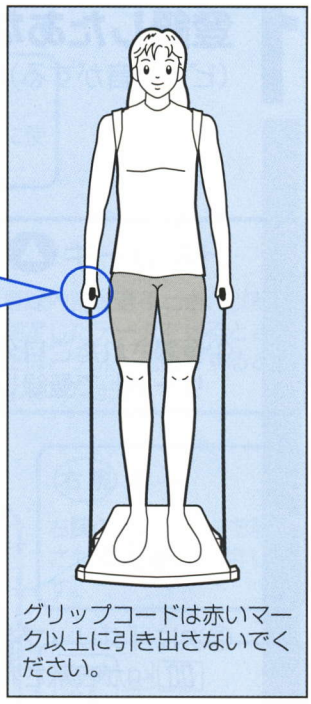
靴下やストッキングを脱いでのってください。
両手はまっすぐさげてください。



足の小さい方はつま先側とかかと側の両電極に均等にまたがるようにおのりください。



グリップコードを中指と人指し指の間に通し、**すべての指が電極部にかかるようにしっかり握ります。**



グリップコードは赤いマーク以上に引き出さないでください。

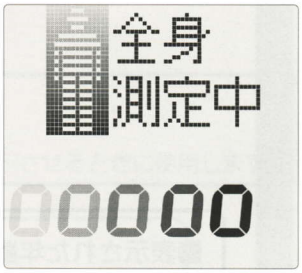
お知らせ

■はだかに近い状態で測る場合は
⇨腕を静かに下ろした状態で測ってください。
また、手やグリップが足に触れないようにして測ってください。

①はじめに、体重が表示され、
（ピッと音がする）



②「右腕」「左腕」「右足」「左足」「全身」の順に「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「全身脂肪」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。



<例：全身の体脂肪率測定中>

③全身の「体脂肪率」と「体脂肪率判定」が表示されます。
（ピピッと音がする）



使いかた

3 本体から降り、グリップを本体に戻す

「体重／体脂肪率・体脂肪率判定」を5回交互表示した後、自動的に電源が切れます。

※判定基準についてはP.10をご参照ください。

〈 体 重 〉



5回
交互表示

〈体脂肪率〉



お知らせ

■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。

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.36）

■または個人データの登録（☞ P.22）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、てのひらや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
- ●両手をまっすぐさげずに測定した場合
- ●脇と腕、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）
- ●手やグリップ電極部が足（もも）に触れている場合
- ●正しく電極部に触れていない場合

以上で測定は終了です。

専用キーの使いかた

専用キーを使うと、全身の体重・体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量・内臓脂肪レベル・推定骨量・体水分量、および部位別（右腕・左腕・右足・左足）の体脂肪率・筋肉量を見ることができます。
※17才以下の方は体重・体脂肪率・体水分量のみ表示されます。
※体水分量は、17才以下の方は参考値としてください。

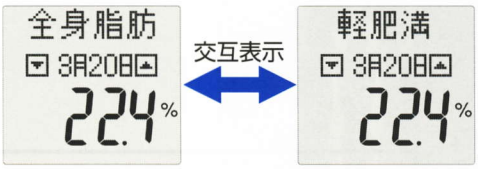
体脂肪（全身）、筋肉（全身）、骨量、基礎代謝、体重、内臓脂肪、水分の使いかた（全身表示）

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を押す

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

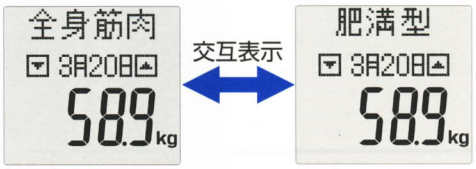
キーを押すとそれぞれの内容を表示します。その後自動的に電源が切れます。

〈体脂肪（全身）を押した場合〉



全身の「体脂肪率」が表示されます。

〈筋肉（全身）を押した場合〉



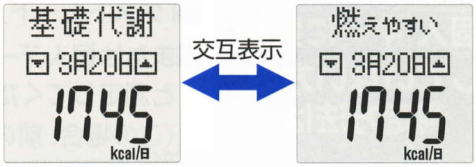
全身の「筋肉量」が表示されます。

〈骨量を押した場合〉



「推定骨量」が表示されます。

〈基礎代謝を押した場合〉



「基礎代謝量」が表示されます。

〈体重を押した場合〉



「体重」が表示されます。

〈内臓脂肪を押した場合〉



「内臓脂肪レベル」が表示されます。

〈水分を押した場合〉



「体水分量」が表示されます。

※判定基準についてはP.8～13をご覧ください。
※別の項目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。

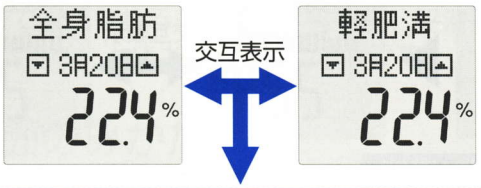
右腕 キー、左腕 キー、右足 キー、左足 キーの使いかた（部位別表示）

1 体脂肪（全身）キー、筋肉（全身）キーを押した後、見たい部位のキーを押す

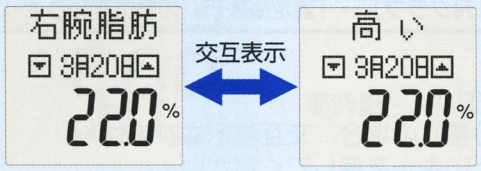
※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

キーを押すとそれぞれの内容を表示します。その後自動的に電源が切れます。

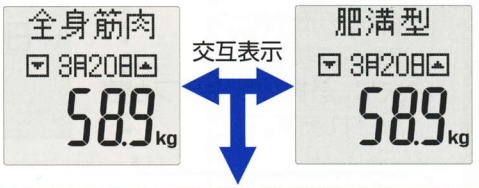
〈体脂肪（全身）キーを使用中の場合〉



〈例：右腕 を押した場合〉



〈筋肉（全身）をキーを使用中の場合〉



〈例：右腕 を押した場合〉



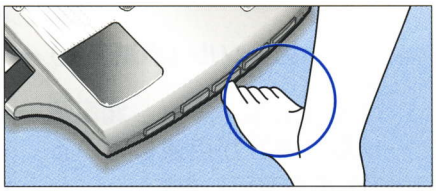
※判定基準についてはP.14をご覧ください。

※別の項目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。

こんなときは

■表示画面を消したい時は

⇨体重専用/OFFキーを押してください。強制的に電源が切れます。



便利な機能

■測定をしなくても専用キーで過去データを見ることができます。

⇨①あなたの個人キーを押す。

②個人データ表示中（00 kgが表示する前）にグラフ 日/週/月 キーを押す。

③全身の「体脂肪率」が表示される。

④表示させたい内容の専用キーを押す。

■すべての測定項目の数値を、グラフで確認することができます（☞P.34『グラフを見る』参照）。

■測定値表示中に▼または、▲で見たい日付を選択できます（測定データが記録されている日付のみ表示します）（測定開始日から最新測定日までの間でデータが記録されていない場合は、『データなし』が表示されます）。

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。

以上で終了です。

グラフを見る

グラフ 日/週/月 キーを使うと、測定データを棒グラフで表示できます。

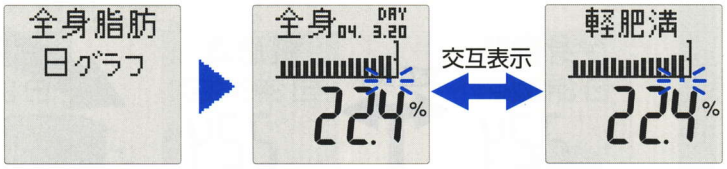
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 専用キーを使用中に グラフ 日/週/月 キーを押す

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

(例)「全身体脂肪率」のグラフを表示する場合

①はじめに、選択したグラフ名が表示され、
(ピッと音がする)
②次に、選択したグラフが表示されます。



便利な機能

■ グラフ 日/週/月 を押すたびに表示されるグラフが変わります。

⇨押すたびに「日グラフ」→「週グラフ」→「月グラフ」→「測定値表示」の順に変わります。

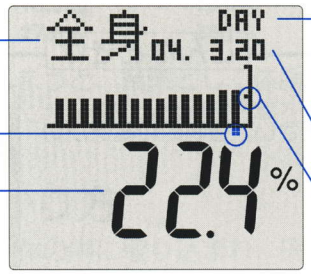
③その後、自動的に電源が切れます。

※判定基準についてはP.8～14をご覧ください。

※判定がない項目（推定骨量・体重・体水分量）の場合、交互表示されません。

※別の項目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。

グラフのみかた



表示中の部位名

カーソル（点滅表示）

測定値

カーソル（■）が点滅している日付のものを表示します。

グラフの表示単位
日グラフでの表示：31日分
週グラフでの表示：52週分
月グラフでの表示：36ヶ月分

表示中の日付

センター目盛（グラフ基準値）

■日付の変更

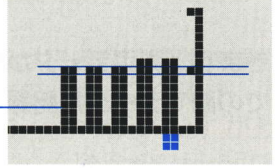
▼または、▲でカーソルを移動します。

●測定データが記録されている日付のみ表示します。

●測定開始日から最新測定日までの間でデータが記録されていない場合は、『データなし』が表示されます)。

※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。

■グラフのセンター目盛（グラフ基準値）について



グラフは、初回測定値を基準としてセンター目盛に登録されます。継続測定すると、基準値との差がグラフ化されます。

グラフの幅は、基準値との変化量によって自動的に切り替わります。

注）センター目盛は、変化を見るためのものです。特定の数値を表わすものではありません。

以上で終了です。

測定データの消去

間違えて記録されている測定データを消去することができます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 「日グラフ」を表示させる

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

(例)「全身体脂肪率」のグラフを表示する場合

※詳しくは「グラフを見る」(☞ P.34) をご参照ください。

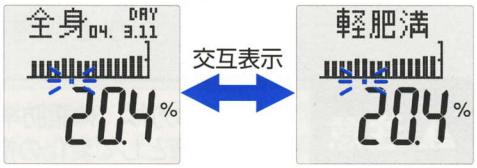


2 消去したい日付を表示させる

▼または、▲を押して、
カーソルを移動させる

※▼または、▲を押し続けると
カーソルが早く移動します。

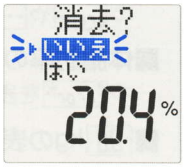
ピッと音がする位置は、最新の測定データと最も古い測定データとの境界位置です。



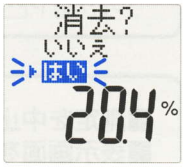
3 消去する

(SET) を押す

①消去確認画面が表示されます。



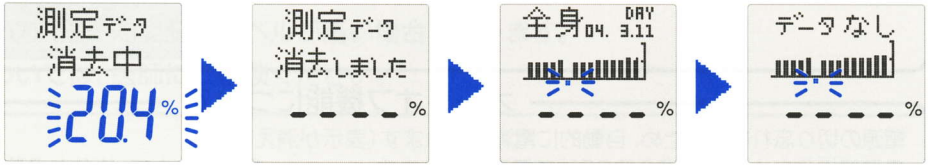
②▼または、▲を押してカーソルを「はい」に合わせます。



お知らせ

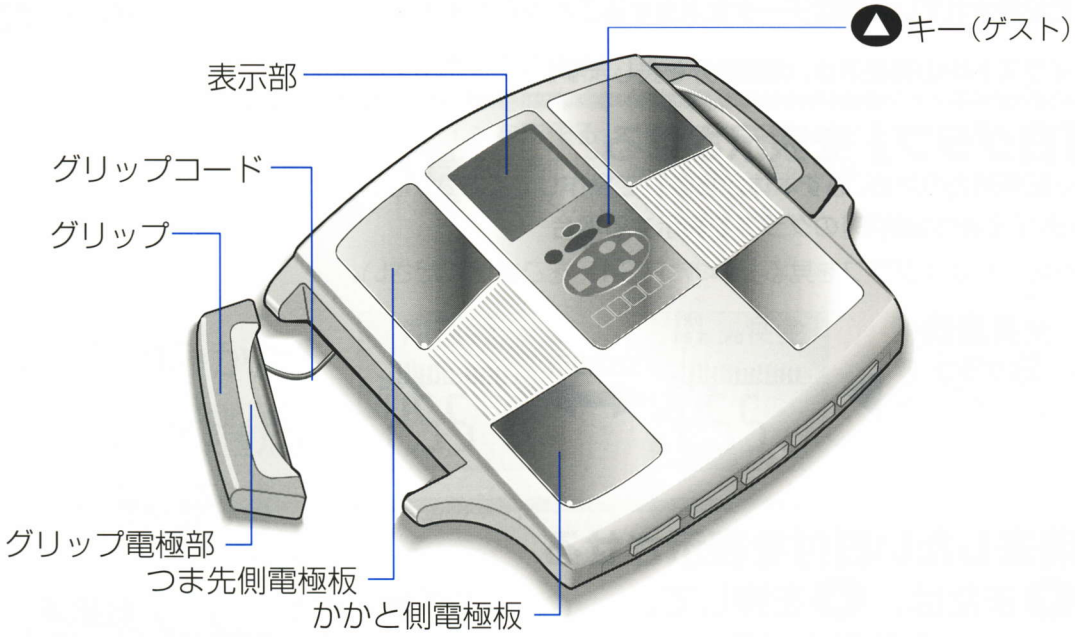
■「いいえ」を選択すると
⇨測定データは消去されません。

③(SET) を押して決定します。



以上で測定データの消去終了です。

登録していない方のはかりかた（ゲストモード）



⚠注意 6才以下の方は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性がありますので、測定された値は、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。

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。

■てのひら、足の裏が汚れていたり、電極部に正しく触れていないと

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

■体脂肪率の測定範囲を超えると

⇨ Error% を表示します。

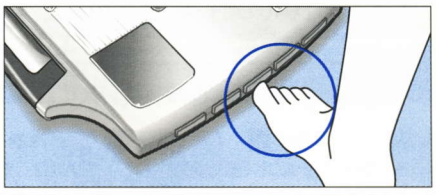
■ 00 kgの表示が出る前にのると

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

こんなときは

■測定を中止したいときは
■表示画面を消したい時は

⇨ 体重専用/OFF キーを押してください。強制的に電源が切れます。ただし、測定中は表示画面を消すことができません。



オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- ●登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。
- ● 00 kg表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合。
- ●測定終了後。
- ●測定途中で、本体から降りた場合。
- ●体脂肪率表示後、約30秒経過した場合

例：「37才」の「男性」「標準」体型で身長が「178cm」を仮登録する場合

次のような場合 正常な測定ができません。

- ●靴下などを履いていたり、てのひらや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
- ●両手をまっすぐさげずに測定した場合
- ●脇と腕、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）
- ●手やグリップ電極部が足（もも）に触れている場合
- ●正しく電極部に触れていない場合

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 個人データを仮登録する

表示が消えていることを確認して、

▲キー（ゲスト）を押す（ピッと音がする）

年齢登録画面になり ▼ SET ▲ ・30・才が点滅表示



▼または、▲を押して、「年齢」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。
「99才」を超えると「1才」に戻ります。
例：▲を7回押して「37才」を表示させます。

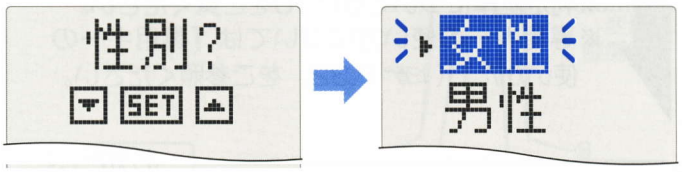


SETキーを押して、決定する（ピッと音がする）

※SETが反転表示 SET されます。



次の選択項目「性別」になり、女性 が点滅表示



表示する手順に従って、「性別・アスリート」「身長」を仮登録する

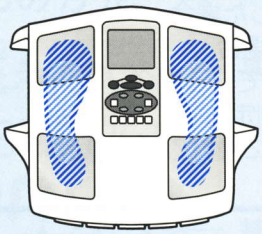
詳しくは、『はかる前に（個人データの登録）』（☞ P.22）をご参照ください。

使いかた

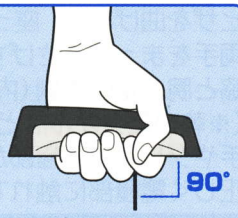
登録していない方のはかりかた（ゲストモード　つづき）

2 必ず「お乗りください」が出てから グリップを持ち、素足で電極板にのる

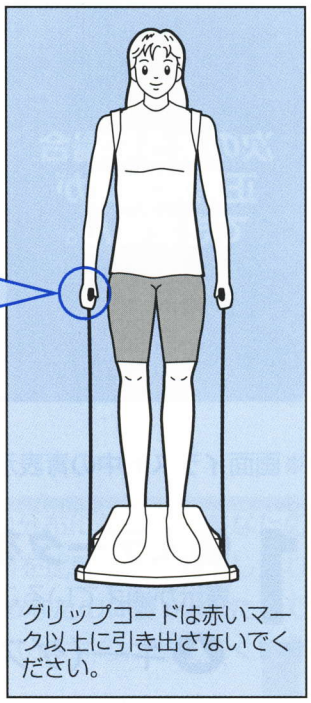
靴下やストッキングを脱いでのってください。
両手はまっすぐさげてください。



足の小さい方はつま先側とかかと側の両電極に均等にまたがるようにおのりください。



グリップコードを中指と人指し指の間に通し、**すべての指が電極部にかかるようにしっかり握ります。**



グリップコードは赤いマーク以上に引き出さないでください。

お知らせ

■はだかに近い状態で測る場合は
⇨腕を静かに下ろした状態で測ってください。
また、手やグリップが足に触れないようにして測ってください。

①はじめに、体重が表示され、　（ピッと音がする）

②「右腕」「左腕」「右足」「左足」「全身」の順に「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「全身脂肪」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全身の「体脂肪率」と「体脂肪率判定」が表示されます。　（ピピッと音がする）

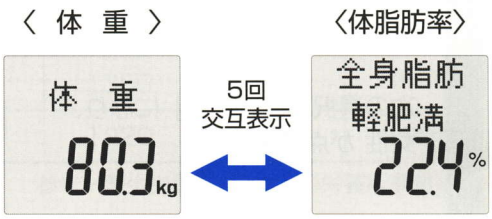


＜例：全身の体脂肪率測定中＞

3 本体から降り、グリップを本体に戻す

「体重／体脂肪率・体脂肪率判定」を5回交互表示した後、自動的に電源が切れます。

※判定基準についてはP.10をご覧ください。
※専用キーの使い方については『専用キーの使いかた』（☞ P.32）をご参照ください。



お知らせ

■ゲストモードでは、測定結果は記録できません。

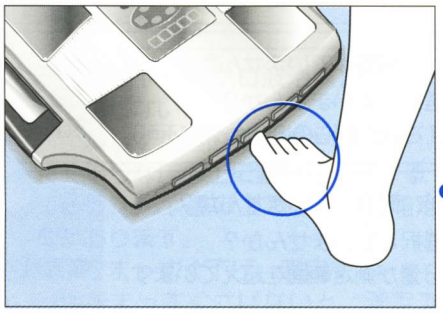
以上でゲストモードは終了です。

使いかた

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)

8888表示後、0.0kgの表示になったら(ピッと音がする)

表示部



グリップを持たずに本体にのる ……►

表示を確認したら本体から降りてください。
降りて3秒後、表示が0.0kgに戻り、自動的に電源が切れます。



以上で体重のみのはかりかたは終了です。

故障かな？

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

症　状	ご確認ください	参照ページ
個人キーを押しても、何も表示しない	●乾電池が、外れていませんか？ ●乾電池が、消耗していませんか？ ●乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？	17
「電池交換／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。	17
表示部の文字などを表示した後、すぐ消える	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。（乾電池の残量によってはLoを表示しない場合があります）	17
個人キーを押すと、「登録データがありません」を表示し、すぐ消える	●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。	22
個人キーを押すと、「日付確認してください」を表示する	●カレンダーの設定が正しくありません。カレンダーの設定をしてください。	18
測定後に「測定エラー／Error%」を表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●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）。	22 28 裏表紙
測定後に「測定エラー／Errorkg」を表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●筋肉量・推定骨量・体水分量が測定範囲を超えています。（この場合は、測定不可）。	22 裏表紙
測定後に「測定エラー／Errorkcal/日」を表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●基礎代謝量が測定範囲を超えています。（この場合は、測定不可）。	22 裏表紙
測定後に「測定エラー／Errorレベル」を表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●内臓脂肪レベルが測定範囲を超えています。（この場合は、測定不可）。	22 裏表紙
測定後に「値が大きく変わりました」を表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？	22
測定中に「測定エラー／Error」や「測定エラー／-----」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？ ●手やグリップが足に触れていませんか？	28

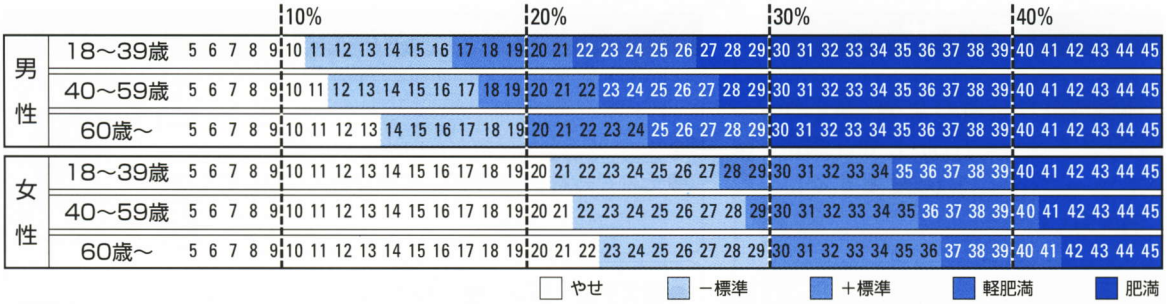
必要なとき

症　状	ご確認ください	
体組成計から降りた後、表示が「測定エラー／Error」や「測定エラー／-----」のままますぐに消えない	●30秒で自動的に電源が切れます。 ●それでも消えない時は、乾電池を入れ直してください。	28 36 17
測定中に、「測定エラー／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「－○．○kg」と表示する	●00kgが、表示する前にのっていませんか？	28 36
測定中に、「測定エラー／-OL」を表示する	●00kgが、表示する前にのっていませんか？	28 36
測定途中に、電源が切れる	●測定中に動いていませんか？ ●00kg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？	28 36 31
個人キーを押すと、カレンダー設定画面になる	●日付が設定されていません。 ●日付設定後、乾電池は消耗するまで抜かないようにしてください。	18
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。	29 39
専用キーを押しても値が表示されない	●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専用キーを押してください。 ●17才以下の方は、体重、体脂肪率、体水分量以外、表示しません。	32
キーを押しても何も表示しない。	●日が切り替わった時、週平均、月平均、を計算しています。その時はキーを受け付けません。	32
専用キーを押しても「年齢対象外／-----」を表示する	●17才以下の方は体重、体脂肪率、体水分量以外の測定はできません。	32
専用キーを押しても「データ無し／-----」を表示する	●その日は未測定です。	32

判定表一覧

注）全身および部位別体脂肪率以外の項目について、17才以下の方は表示されません。

＜体脂肪率判定表（全身）＞



※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。

＜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

＜内臓脂肪レベルの判定基準＞

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

＜「推定骨量」のめやす＞

男　性	体　重		
推定骨量平均値（kg）	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上
	2.5	2.9	3.2

女　性	体　重		
推定骨量平均値（kg）	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
	1.8	2.2	2.5

＜体脂肪率と筋肉量による体型判定＞



部位別判定

＜部位別体脂肪率判定＞

※その部位にどれ位の割合で脂肪がついているかを計算し、統計的に区分したものです。

高い	平均的	低い

＜部位別筋肉量判定＞

※身長に対して、その部位にどれ位の割合で筋肉量があるかを計算し、統計的に区分したものです。

多め	平均的	少なめ

必要なとき

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。
この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。

名前：　　今月の目標：　　測定時間：　　時　　分頃

月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
・体重（kg）																															
・体脂肪率（%）																															
・内臓脂肪（レベル） ・基礎代謝量（kcal／日） ・筋肉量（kg） ・体水分量（kg） ・部位別体脂肪率（%） ・部位別筋肉量（kg） ※																															
体調																															
メモ																															
月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

今月の反省

来月の目標

◆体調　○：よい　△：ふつう　×：わるい　※記入したい項目を選んでください。

仕　様

型　式	BC-600	
最大計量(ひょう量)	150kg	
最小表示(目量)	0～100kg迄 100g 100～150kg迄 200g	
体脂肪率計測	0.1%単位 (全身：5.0%～75.0%　部位別：1.0%～75.0%) (全身：5段階判定　部位別：3段階判定　付き)	
筋　肉　量	100g単位 (0～100kg迄 100g 100kg以上 200g) (全身：9段階体型判定 部位別：3段階判定　付き)	対象年齢18才以上～99才以下の男女(アスリート含む)
内臓脂肪レベル	1～59 レベル (判定付き)	
基礎代謝量	0～9999kcal／日 (判定付き)	

推定骨量	100g単位	対象年齢18才以上～99才以下の男女(アスリート含む)
体水分量	100g単位	
グラフ表示	日(31日分)／週平均(52週分)／月平均(36ヶ月分)	
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／女性アスリート／男性アスリート	
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	D325×W396×H49.1mm (グリップ収納時)	
グリップコード	約110cm（使用範囲）	
質　量	約3.1kg（乾電池含）	

■体重精度の保証範囲

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

100kgまではかる場合	±200g
100kgをこえ150kg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

BC6007801(1)