

取扱説明書

BC-718



本書に記載されているイラストはイメージ図です。

このたびは、体組成計をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
毎日の健康管理にお役立て下さい。

お願い

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。

1. 安全上のご注意

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

| | | |
|--|-------------|---|
| | 警告 | この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容を示しています。 |
| | 注意 | この表示の欄は「傷害を負う可能性または物的損害が発生する可能性がある」内容を示しています。 |
| | 禁止 | してはいけいない「禁止」内容を示しています。 |
| | 必ず守る | 「必ず守っていただく」強制内容を示しています。 |

| | | |
|--|-----------|---|
| | 警告 | ベースメーカー等、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。医用電気機器の誤作動による重大な事故の原因になります。 |
| | 禁止 | 測定結果は、決して自己判断しない (測定値の評価、それに基づく運動メニュー等) 自己判断による減量や運動療法は健康を害する原因になります。必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。 本機の端に乗りたり、飛び乗ったり、跳びねたりしない 転倒したり、すべったりしてけがをすることがあります。 |
| | 禁止 | タオル置やめれた床など、すべりやすい所で使わない 転倒したり、すべったりしてけがをすることがあります。また、本機内部に水が侵入し故障の原因になります。 |
| | 禁止 | 物を落としたり、飛びのったり、強い衝撃をおたえない ガラスが破損し、けがをすることがあります。 |

| | | |
|--|-----------|---|
| | 注意 | 表示部や操作部の上に乗らない 破損してけがをすることがあります。 |
| | 禁止 | 隙間や穴に指を入れない けがをすることがあります。 新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しない 液漏れや発熱、破裂の可能性があり、本機の故障、けがなどの原因になります。 乳幼児には、絶対に持ち運びさせない 落として、けがをすることがあります。 業務用(病院等での測定)には、絶対に使用しない 業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。 |

| | | |
|--|-----------|---|
| | 注意 | 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。 分解や水洗いは絶対にしない 本機の損傷や故障の原因になります。 過度の衝撃や振動を与えない 本機の損傷や故障の原因になります。 以下の場所で本機を保管や使用しない 本機の損傷や故障の原因になります。 ・直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機風の直接当たる所 ・湿度変化の激しい場所 ・湿気の多い場所や水気のある所 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) 電池を入れたときは、極性(※、⊖)の方向を間違わない 液漏れなどで、床等を汚損する可能性があります。(長時間ご使用にならない場合は、電池を本機から取り外してください) 濡れた手で乗らない 体や足の水分をよく拭いてから測定してください。転倒してけがをすることがあります。また、正確な測定できません。 操作部を濡らしたり汚したりしない ボタンが反応しなかったり、誤動作の原因になります。 携帯電話や電子レンジなど電波を発する家電製品を本機の近くで使用しない 誤作動して正確に測定できない可能性があります。 |
|--|-----------|---|

2. 正しいはかりかた

測定場所／設置

測定場所

硬く、平らな安定した場所で使用してください。ご使用になる場所によっては、凹凸などの跡が残る可能性があります。ご使用前に目立たない場所(ご使用される場所の隅など)でご確認ください。



| | | |
|--|-----------|---|
| | 禁止 | 以下のような場所で使用しないでください。 ・正常に機能しない場合があります。 ・湿気の多い場所や水気のある所 ・温度変化の激しい場所 ・じゅうたん、畳、コルク床、クッションフロアなどの軟らかい床の上 |
|--|-----------|---|

(正しいはかりかたつづき)

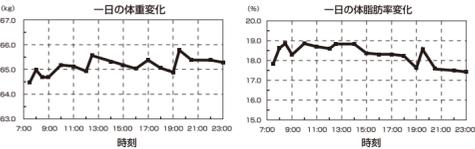
設置

本機は立てかけたり、上にものを置いた状態で保管した場合や、設置場所から移動させて測定する場合でも、乗るピタで測定することができます。(※ 12 ページ)
日々の健康管理を持続させるために、体組成計を収納せず、いつでも測定できるように置いておく事をおすすめします。

| | | |
|--|-------------|---|
| | 必ず守る | 以下のような場所で保管しないでください。正常に機能しない場合があります。 ・直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機風の直接当たる所 ・湿気の多い場所や水気のある所 ・振動の激しい場所 ・湿度変化の激しい場所 |
|--|-------------|---|

測定時間・条件

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



オススメ測定時間

| | | | | | | | | | |
|-------|------|----------|----|------|----------|-------|------|----------|----|
| 起床・朝食 | 2時間後 | オススメ測定時間 | 昼食 | 2時間後 | オススメ測定時間 | 夕食・入浴 | 2時間後 | オススメ測定時間 | 就寝 |
|-------|------|----------|----|------|----------|-------|------|----------|----|

| | | |
|--|-------------|---|
| | 必ず守る | 過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける 測定値に誤差が生じる可能性があります。精度を高めるには、起床直後を選び、食後2時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。 サウナや長湯、激しい運動をした後は、測定を避ける 測定値に誤差が生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。 体調の悪い場合(二日酔い、下痢、発熱などのとき)は、測定を避ける 測定値に誤差が生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。 |
|--|-------------|---|

測定姿勢

正確な測定のために、いつも正しい姿勢を心がけてください。

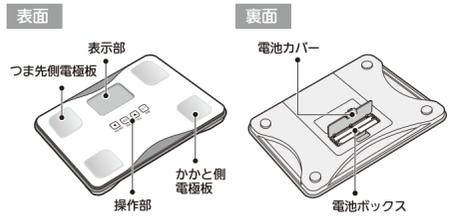


| | | |
|--|-------------|---|
| | 必ず守る | なるべく裸に近い状態で測定する 着衣のまま計測すると、着衣の重さが含まれます。 足の裏を、電極部に正しく合わせて測定する 電極と足の裏が接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、「Err」(エラー)が表示されたりする場合があります。 素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する 靴下などを履いていたり、足の裏にはこりなどがついていたりすると、正確に測定できません。 硬く平らな床の上に置いて測定する じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。 ヒザを曲げたり、座ったまま測定しない 正確に測定できません。 測定中は動かない 測定中に動くと、正確に測定できません。 足の内側(内もも)がつかないように測定する 内ももがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。 |
|--|-------------|---|

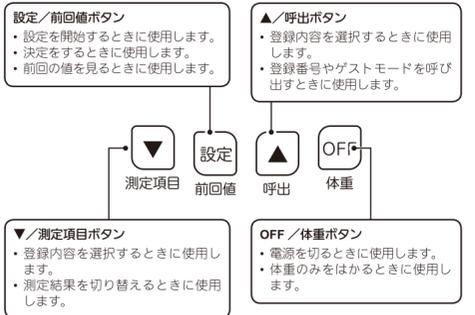
MEMO
以下に当てはまる方は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします。
・体内に金属を装着されている方
・体水分の変化を誘発する薬(例：利尿剤など)を服用されている方
・妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方
※ 本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしています。上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。
・かかとの表面(角質層)が固い状態の方は、正常な測定できません。
足の裏をしめらせてから測定してください。

3. 各部の名前／付属品

各部の名前



操作部 ※ 指の腹でしっかりと触れてください。



| | |
|--|--|
| 設定/前回値ボタン ・設定を開始するとき 사용됩니다。 ・決定をするときに使います。 ・前回の値を見るときに使用します。 | ▲/呼出ボタン ・登録内容を選択するとき使います。 ・登録番号やゲストモードを呼び出すときに使います。 |
| ▼/測定項目ボタン ・登録内容を選択するとき使います。 ・測定結果を切り替えるときに使います。 | OFF/体重ボタン ・電源を切るときに使用します。 ・体重のみをはかるときに使用します。 |

MEMO
操作ボタンに誘われると、表示部にマークが点灯します。



この取扱説明書に掲載されているイラスト、画面は、操作説明のためのものです。したがって、実際の仕様と異なる場合があります。

4. 電池をセットする

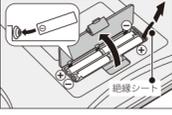
1. 本機表面の電池カバーを矢印の方向に押し上げて開けます。

→ お試用電池は電池ボックスに入っています。



2. 絶縁シートを取り除き、電池カバーを開めます。

電池を交換するときは、⊕と⊖の間違えないように注意してください。



電池の交換

電池の残量が少なくなると「L」が表示されます。速やかに新しい電池(4本すべて)と交換してください。

| | | |
|--|-----------|---|
| | 禁止 | ・アルカリ電池とマンガン電池を併用しないでください。故障の原因になります。 ・充電式の電池を使用しないでください。故障の原因になります。 |
|--|-----------|---|

- 古い電池は、お住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。
- 電池を交換したあとに自動で電源が入ることがあります。その場合は、本機を床の上に置き、OFF/体重ボタンを押してください。それでも電源が切れない場合は、電池をはずして表示を消してから、電池を入れ直してください。
- 付属の「お試用電池」は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。
- 電池の寿命は約1年(1日に5回はかった場合)です。※ご使用条件により異なります。
- 電池をはずすと、日時がリセットされます。再度設定してください。(※ 7 ページ)
- 登録した個人データ(生年月日/性別(アスリート)/身長/体重・体組成)、地域番号は、電池を外しても、消えません。

| | |
|-------------|---|
| MEMO | 輸入元 株式会社 タニタ 本社・お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2 タニタ サービスセンター 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1 ホームページアドレス http://www.tanita.co.jp フリーダイヤル 0120-133821 お問い合わせ先 ナビダイヤル 0570-783551 ※ 携帯電話からはフリーダイヤルに繋がりません。携帯電話からはお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。 受付時間/9:00～18:00(祝日を除く月～金) |
|-------------|---|

5. 地域と日時を設定する

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

初めてご使用になる前に、地域と日時を設定してください。

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

- MEMO**
・操作を中断したまま、約60秒経過すると、電源が自動で切れます(オートパワーオフ機能)。
- 設定を中止したい場合は、OFF/体重ボタンを押してください。途中で中止した場合は、地域と日時は保存されません。
- ▼ボタンまたは▲ボタンを押し続けると、数値が早送りされます。

<地域設定>

1. 設定ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、以下の表からお住まいの地域番号を選択します。

| | |
|------|----------|
| 地域 1 | 北海道 |
| 地域 2 | 本州、四国、九州 |
| 地域 3 | 沖縄 |

- MEMO**
・初めて電池を入れたときは、設定ボタン、▲ボタンを押しても地域設定画面に入ります。地域設定画面が表示されない場合は、OFF/体重ボタンを押して一度電源を切り、画面が消えていることを確認してからOFF/体重ボタンを3秒以上長押ししてください。地域設定画面が表示されます。
- 引越越しなどで使用地域が変わった場合は、地域を再設定してください。(※ 9 ページ)

3. 設定ボタンを押して、地域番号を決定します。

<日時の設定>

4. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して西暦を選択し、設定ボタンを押します。

- MEMO**
・設定できる西暦は2013～2050年です。

5. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して月を選択し、設定ボタンを押します。



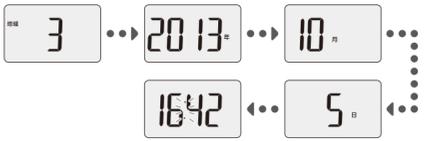
6. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して日を選択し、設定ボタンを押します。



7. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して時間を選択し、設定ボタンを押します。



8. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して分を選択し、設定ボタンを押します。



設定した「地域」→「年」→「月」→「日」→「時刻」が表示されたあとに電源が切れます。

MEMO
電池を交換した場合は、日時を再設定してください。(※ 9 ページ)

参照
地域と日時の再設定については、9 ページをご覧ください。

以上で地域と日時の設定は終了です。

6. 個人データを設定する

個人データ(生年月日、性別(アスリート)、身長、体重・体組成)を設定すると、乗るピタ機能によって、乗るだけで簡単に測定者を識別します。

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

- MEMO**
・操作を中断したまま、約60秒経過すると、電源が自動で切れます(オートパワーオフ機能)。
- 設定を中止したい場合は、OFF/体重ボタンを押してください。途中で中止した場合は、個人データは保存されません。
- ▼ボタンまたは▲ボタンを押し続けると、数値が早送りされます

1. 電源が入っていないことを確認して、設定ボタンを押します。

日時を変更したい場合や、電池を交換したあとは、日時を再設定してください。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して登録する番号(1～5)を選択し、設定ボタンを押します。



→ 点灯している番号には、すでに個人データが登録されています。

MEMO
個人データは5人まで登録できます。

3. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して生まれた年を選択し、設定ボタンを押します。



- MEMO**
・設定できる西暦は1900年からです。
・6才未満の方は設定できません。

4. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して生まれた月を選択し、設定ボタンを押します。



5. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して生まれた日を選択し、設定ボタンを押します。



（個人データを設定する つづき）

6. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して性別を選択し、設定ボタンを押します。
→女性、男性、女性アスリート、男性アスリートの中から選択してください。



MEMO

18才以上の方で次の条件を満たしている場合は、「アスリート」を選択してください。

- ・1週間に12時間以上トレーニングしている
- ・体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会などを目標している
- ・プロスポーツ選手
- ・ポディー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している

7. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して身長を選択し、設定ボタンを押します。



MEMO
身長は、90.0～220.0cmの範囲で設定できます。「00kg」が表示されます。



8. 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。

→測定中は、動かないようにしてください。

ご注意

測定しない場合は、個人データは保存されません。

参照

正しいはかりかたについては、2ページをご覧ください。

9. 設定した個人データが表示されたら本機から降ります。

この時点で個人データが保存されます。

→測定結果が順番に表示されたあと、もう一度体重が表示されて、40秒後に自動で電源が切れます。

→手動で終了したい場合は、OFF/体重ボタンを押してください。

以上で個人データの設定は終了です。

11

11. 個人データを変更/消去する

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

MEMO

- ・操作を中断したまま、約60秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。
- ・設定を中止したいときや表示画面を消したいときは、OFF/体重ボタンを押してください。

1. 電源が切れていることを確認して、設定ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して変更(消去)したい番号を選択します。



消去する場合は18ページ手順8へお進みください。

<変更する>

3. 設定ボタンを押します。

4. 10ページの「6. 個人データを設定する」に従って、個人データを修正します。

■身長またはアスリートの設定を変更した場合



変更後の個人データが順番に表示され終了です。電源が自動で切れます。

■生年月日または性別を変更した場合



変更後の個人データが順番に表示され、「[Cr]」(クリア)が表示されます。手順5へお進みください。



17

7. 乗るピタで測定する

乗るピタ（自動認識）機能とは？

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



■自動補正について

本機の乗るピタ機能では、下記の場合などで生じる誤差を硬く平らな床に置いて乗るだけで、自動補正して測定する機能がついています。



1. 電源が入っていないことを確認し、素足になり、本機に正しい姿勢で乗ります。

自動で電源が入り、体組成を測定して登録内容と照合します。

→測定中は、動かないようにしてください。

参照

正しいはかりかたについては、2ページをご覧ください。



12

12. 体の豆知識

体脂肪率とは

カラダに占める脂肪の割合です。体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなポーラーオンを形成する、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。

●体脂肪率判定表

詳しい分析可能な「DXA法（二重X線吸収法）」を基準に採用し、性別と年齢ごとに細分化された新判定法で毎日の健康チェックをサポートします。DXA法は体組成分析として精度良く身体の中を細分化測定できる方法として、近年医学界で主流となっています。X線はさらに質の高い健康管理を提案するためにDXA法を導入し、体組成分析の基準法として採用しました。経腸中人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

| | 10% | 20% | 30% | 40% |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 男性 | 67 | 7 | 9 | 10 |
| 女性 | 67 | 7 | 9 | 10 |

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

| | やせ | 標準 | 太標準 | 肥満 |
|----|----|----|-----|----|
| 男性 | 67 | 7 | 9 | 10 |
| 女性 | 67 | 7 | 9 | 10 |

●BMIと体組成
BMIは体重（kg）÷身長（m）²

| BMI値 | やせ | 標準 | 肥満度1 | 肥満度以上 |
|--------|------------|----------|------|-------|
| 18.5未満 | 18.5以上25未満 | 25以上30未満 | 30以上 | |

※BMIは現在ある成人を基準にしています。
※2000年度の厚生労働省「健康日本21」における新基準を採用しています。

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

理想体重(kg)=22.0×身長(m)²

| | やせ | 標準 | 肥満度1 | 肥満度以上 |
|------|--------|------------|----------|-------|
| BMI値 | 18.5未満 | 18.5以上25未満 | 25以上30未満 | 30以上 |

※BMIは現在ある成人を基準にしています。
※2000年度の厚生労働省「健康日本21」における新基準を採用しています。

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

理想体重(kg)=22.0×身長(m)²

| | やせ | 標準 | 肥満度1 | 肥満度以上 |
|------|--------|------------|----------|-------|
| BMI値 | 18.5未満 | 18.5以上25未満 | 25以上30未満 | 30以上 |

※BMIは現在ある成人を基準にしています。
※2000年度の厚生労働省「健康日本21」における新基準を採用しています。

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

理想体重(kg)=22.0×身長(m)²

19

（登録番号を指定して測定する /ゲストモードで測定する つづき）

1. 結果が表示されているときに、▲/呼出ボタンを押して自分の登録番号を選択します。

2. 設定ボタンを押します。

選択した個人データと、測定結果が表示されます。



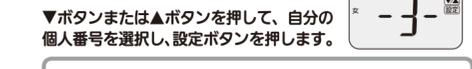
8. 登録番号を指定して測定する /ゲストモードで測定する

乗るピタ機能を使わずに、自分の登録番号を指定してから測定できます。誤認識が続く場合は、以下の手順で測定してください。

ゲストモードでは個人データを残さないで測定できます。一回だけ測定したい場合に便利です。

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

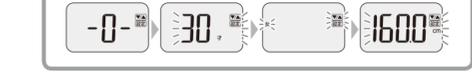
2. <登録番号を指定して測定する場合>
▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。



<ゲストモードで測定する場合>
個人データを登録していない方は、ゲストモードで測定することができます。一回だけ測定したい場合に便利です。

▼ボタンまたは▲ボタンを押して「[0-]」を選択し、設定ボタンを押します。

年齢・性別・身長を▼ボタンまたは▲ボタンを押して選択し、設定ボタンを押して決定してください。



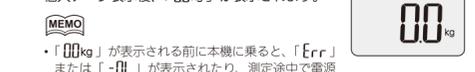
参照

・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

14

（登録番号を指定して測定する /ゲストモードで測定する つづき）

個人データ表示後、「00kg」が表示されます。



MEMO
・「00kg」が表示される前に本機に乗ると、「Err」または「-OL」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

3. 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。測定結果が表示されたら測定終了です。測定結果が順番に表示されます。



参照
・正しいはかりかたについては、2ページをご覧ください。
・測定結果の表示については13ページをご覧ください。

ご注意
転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

9. 前回の値をみる

前回値ボタンを使うと、各項目の前回測定した値を見ることができます。

■測定終了後に前回値を確認したい場合

測定終了後、本体を降りてから、測定結果が表示されている間に設定/前回値ボタンを押すと、表示している項目の前回の値が表示されます。このとき▼/測定項目ボタンを押すと、別の項目の前回値を表示します。もう一度設定/前回値ボタンを押すと、今回の測定値に戻ります。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

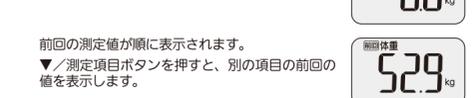
2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。



参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

（前回の値をみる つづき）

3. 「00kg」が表示されたら、設定/前回値ボタンを押します。



前回の測定値が順に表示されます。
▼/測定項目ボタンを押すと、別の項目の前回の値を表示します。

10. 体重だけを測定する

体重だけをはかることもできます。

MEMO
・測定を中止したいときや表示画面を消したいときは、OFF/体重ボタンを押してください。

1. 体重ボタンを押します。「00kg」が表示されます。



MEMO
・「00kg」が表示される前に本機に乗ると、「Err」または「-OL」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

2. 正しい姿勢で本機に乗ります。測定結果が表示されたら測定終了です。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。



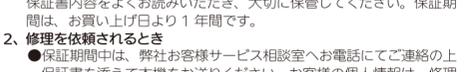
参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。



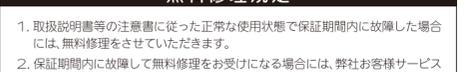
参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。



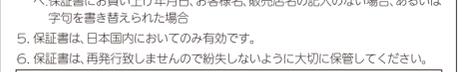
参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。



参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。



参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

■測定せずに前回値を見たい場合

1. 電源が入っていないことを確認し、▲/呼出ボタンを押します。

2. ▼ボタンまたは▲ボタンを押して、自分の個人番号を選択し、設定ボタンを押します。

参照
・アスリートについては、11ページ手順6のMEMOをご覧ください。

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。