

7. 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、乗るビタ機能によって、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、体重／OFF 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。

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。

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、競技会などを目標としている
- 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。

設定した登録番号・性別・年齢・身長が表示されたあと、「ピッ」と鳴り「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。

参考

正しいはかりかたについては、3 ページをご覧ください。

9. 設定終了音（ビビビビッ）が鳴っ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、体重／OFF 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。

8. 乗るピタで測定する

乗るビタ機能（自動認識機能）とは？

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

ご注意

乗るビタ機能は、以下のとき誤認識することがあります。

- 体重、体型が近い人が測定したとき 14 ページ
- 数日間測定せず体重の変動があったとき 14 ページ
- 立てかけたり、上にも物を置いて保管した直後に測定したとき 4 ページ

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。

参考

正しいはかりかたについては、3 ページをご覧ください。

MEMO

表示された体重が、通常と明らかに違う場合は、体重ボタンを押して電源を切り、約 5 秒後に再度乗ってください。

正しいはかりかたについては、3 ページをご覧ください。

2. 「ビッピッ」と鳴ったら本機から降ります。

認識された個人データが表示されたあと、測定結果が表示されます。

測定しない場合は、個人データは保存されません。

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。

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、約 40 秒後に自動で電源が切れます。（14 ページ）

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、体重／OFF 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. 11 ページの「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。
個人データが順番に表示されます。

■身長またはアスリートの設定を変更した場合
これで個人データの変更は終了です。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
「[Lr]」（クリア）が表示されます。18 ページ手順 5 にお進みください。

10. 体重だけを測定する

体重だけを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、体重／OFF ボタンを押してください。

1. 体重ボタンを押します。
「ピッ」と鳴り、「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「[Lr]」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。
「ビッピッ」と鳴ったら測定終了です。

9. 登録番号を指定して測定する

／ゲストモードで測定する

乗るビタ機能を使わずに、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、自分の登録番号を選択し、設定ボタンを押します。

＜ゲストモードで測定する場合＞

▼ボタンまたは▲ボタンを押して「ゲスト」を選択し、設定ボタンを押します。

年齢・性別（アスリート）・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。

個人データ表示後、「0.0kg」が表示されます。

参考

- アスリートについては、12 ページ手順 6 の MEMO をご覧ください。

個人データ表示後、「0.0kg」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「[Lr]」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。
「ビッピッ」と鳴ったら測定終了です。測定結果が順番に表示されます。

参考

- 正しいはかりかたについては、3 ページをご覧ください。
- 測定結果の表示については 14 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。

⇒測定結果を表示中に▲／測定項目ボタンを押すと、項目を手動で切り替えることができます。

1. 体重
2. BMI
3. 体脂肪率
4. 内臓脂肪レベル

MEMO

- 体脂肪率の測定範囲を超えるとき「[Err%]」（エラー）が表示されます。
- 17 才以下の場合は、「体重」、「BMI」、「体脂肪率」のみが表示されます。

■誤認識だった場合

MEMO

体重や体の電気抵抗値が似た人が複数登録している場合や、体重に大きな変動があった場合などは、乗るビタ機能が正常に機能せず、誤認識をすることがあります。

※誤認識が続く場合は、登録番号を指定して測定してください。

（15 ページ）

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。

正しいはかりかたについては、3 ページをご覧ください。

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、滑らかなボディラインを形成する、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

詳しい分析が可能な「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。タナタはさらに質の高い健康管理を提案するためにこの DXA 法を導入し、体組成分析の基準法として採用しました。妊娠中や人工透析の方、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 6才 7才 8才 9才 10才 11才 12才 13才 14才 15才 16才 17才 18才 19才 20才 21才 22才 23才 24才 25才 26才 27才 28才 29才 30才 31才 32才 33才 34才 35才 36才 37才 38才 39才 40才 41才 42才 43才 44才 45才 46才 47才 48才 49才 50才 51才 52才 53才 54才 55才 56才 57才 58才 59才 60才 61才 62才 63才 64才 65才 66才 67才 68才 69才 70才 71才 72才 73才 74才 75才 76才 77才 78才 79才 80才 81才 82才 83才 84才 85才 86才 87才 88才 89才 90才 91才 92才 93才 94才 95才 96才 97才 98才 99才 100才 101才 102才 103才 104才 105才 106才 107才 108才 109才 110才 111才 112才 113才 114才 115才 116才 117才 118才 119才 120才 121才 122才 123才 124才 125才 126才 127才 128才 129才 130才 131才 132才 133才 134才 135才 136才 137才 138才 139才 140才 141才 142才 143才 144才 145才 146才 147才 148才 149才 150才 151才 152才 153才 154才 155才 156才 157才 158才 159才 160才 161才 162才 163才 164才 165才 166才 167才 168才 169才 170才 171才 172才 173才 174才 175才 176才 177才 178才 179才 180才 181才 182才 183才 184才 185才 186才 187才 188才 189才 190才 191才 192才 193才 194才 195才 196才 197才 198才 199才 200才 201才 202才 203才 204才 205才 206才 207才 208才 209才 210才 211才 212才 213才 214才 215才 216才 217才 218才 219才 220才 221才 222才 223才 224才 225才 226才 227才 228才 229才 230才 231才 232才 233才 234才 235才 236才 237才 238才 239才 240才 241才 242才 243才 244才 245才 246才 247才 248才 249才 250才 251才 252才 253才 254才 255才 256才 257才 258才 259才 260才 261才 262才 263才 264才 265才 266才 267才 268才 269才 270才 271才 272才 273才 274才 275才 276才 277才 278才 279才 280才 281才 282才 283才 284才 285才 286才 287才 288才 289才 290才 291才 292才 293才 294才 295才 296才 297才 298才 299才 300才 301才 302才 303才 304才 305才 306才 307才 308才 309才 310才 311才 312才 313才 314才 315才 316才 317才 318才 319才 320才 321才 322才 323才 324才 325才 326才 327才 328才 329才 330才 331才 332才 333才 334才 335才 336才 337才 338才 339才 340才 341才 342才 343才 344才 345才 346才 347才 348才 349才 350才 351才 352才 353才 354才 355才 356才 357才 358才 359才 360才 361才 362才 363才 364才 365才 366才 367才 368才 369才 370才 371才 372才 373才 374才 375才 376才 377才 378才 379才 380才 381才 382才 383才 384才 385才 386才 387才 388才 389才 390才 391才 392才 393才 394才 395才 396才 397才 398才 399才 400才 401才 402才 403才 404才 405才 406才 407才 408才 409才 410才 411才 412才 413才 414才 415才 416才 417才 418才 419才 420才 421才 422才 423才 424才 425才 426才 427才 428才 429才 430才 431才 432才 433才 434才 435才 436才 437才 438才 439才 440才 441才 442才 443才 444才 445才 446才 447才 448才 449才 450才 451才 452才 453才 454才 455才 456才 457才 458才 459才 460才 461才 462才 463才 464才 465才 466才 467才 468才 469才 470才 471才 472才 473才 474才 475才 476才 477才 478才 479才 480才 481才 482才 483才 484才 485才 486才 487才 488才 489才 490才 491才 492才 493才 494才 495才 496才 497才 498才 499才 500才 501才 502才 503才 504才 505才 506才 507才 508才 509才 510才 511才 512才 513才 514才 515才 516才 517才 518才 519才 520才 521才 522才 523才 524才 525才 526才 527才 528才 529才 530才 531才 532才 533才 534才 535才 536才 537才 538才 539才 540才 541才 542才 543才 544才 545才 546才 547才 548才 549才 550才 551才 552才 553才 554才 555才 556才 557才 558才 559才 560才 561才 562才 563才 564才 565才 566才 567才 568才 569才 570才 571才 572才 573才 574才 575才 576才 577才 578才 579才 580才 581才 582才 583才 584才 585才 586才 587才 588才 589才 590才 591才 592才 593才 594才 595才 596才 597才 598才 599才 600才 601才 602才 603才 604才 605才 606才 607才 608才 609才 610才 611才 612才 613才 614才 615才 616才 617才 618才 619才 620才 621才 622才 623才 624才 625才 626才 627才 628才 629才 630才 631才 632才 633才 634才 635才 636才 637才 638才 639才 640才 641才 642才 643才 644才 645才 646才 647才 648才 649才 650才 651才 652才 653才 654才 655才 656才 657才 658才 659才 660才 661才 662才 663才 664才 665才 666才 667才 668才 669才 670才 671才 672才 673才 674才 675才 676才 677才 678才 679才 680才 681才 682才 683才 684才 685才 686才 687才 688才 689才 690才 691才 692才 693才 694才 695才 696才 697才 698才 699才 700才 701才 702才 703才 704才 705才 706才 707才 708才 709才 710才 711才 712才 713才 714才 715才 716才 717才 718才 719才 720才 721才 722才 723才 724才 725才 726才 727才 728才 729才 730才 731才 732才 733才 734才 735才 736才 737才 738才 739才 740才 741才 742才 743才 744才 745才 746才 747才 748才 749才 750才 751才 752才 753才 754才 755才 756才 757才 758才 759才 760才 761才 762才 763才 764才 765才 766才 767才 768才 769才 770才 771才 772才 773才 774才 775才 776才 777才 778才 779才 780才 781才 782才 783才 784才 785才 786才 787才 788才 789才 790才 791才 792才 793才 794才 795才 796才 797才 798才 799才 800才 801才 802才 803才 804才 805才 806才 807才 808才 809才 810才 811才 812才 813才 814才 815才 816才 817才 818才 819才 820才 821才 822才 823才 824才 825才 826才 827才 828才 829才 830才 831才 832才 833才 834才 835才 836才 837才 838才 839才 840才 841才 842才 843才 844才 845才 846才 847才 848才 849才 850才 851才 852才 853才 854才 855才 856才 857才 858才 859才 860才 861才 862才 863才 864才 865才 866才 867才 868才 869才 870才 871才 872才 873才 874才 875才 876才 877才 878才 879才 880才 881才 882才 883才 884才 885才 886才 887才 888才 889才 890才 891才 892才 893才 894才 895才 896才 897才 898才 899才 900才 901才 902才 903才 904才 905才 906才 907才 908才 909才 910才 911才 912才 913才 914才 915才 916才 917才 918才 919才 920才 921才 922才 923才 924才 925才 926才 927才 928才 929才 930才 931才 932才 933才 934才 935才 936才 937才 938才 939才 940才 941才 942才 943才 944才 945才 946才 947才 948才 949才 950才 951才 952才 953才 954才 955才 956才 957才 958才 959才 960才 961才 962才 963才 964才 965才 966才 967才 968才 969才 970才 971才 972才 973才 974才 975才 976才 977才 978才 979才 980才 981才 982才 983才 984才 985才 986才 987才 988才 989才 990才 991才 992才 993才 994才 995才 996才 997才 998才 999才 1000才 1001才 1002才 1003才 1004才 1005才 1006才 1007才 1008才 1009才 1010才 1011才 1012才 1013才 1014才 1015才 1016才 1017才 1018才 1019才 1020才 1021才 1022才 1023才 1024才 1025才 1026才 1027才 1028才 1029才 1030才 1031才 1032才 1033才 1034才 1035才 1036才 1037才 1038才 1039才 1040才 1041才 1042才 1043才 1044才 1045才 1046才 1047才 1048才 1049才 1050才 1051才 1052才 1053才 1054才 1055才 1056才 1057才 1058才 1059才 1060才 1061才 1062才 1063才 1064才 1065才 1066才 1067才 1068才 1069才 1070才 1071才 1072才 1073才 1074才 1075才 1076才 1077才 1078才 1079才 1080才 1081才 1082才 1083才 1084才 1085才 1086才 1087才 1088才 1089才 1090才 1091才 1092才 1093才 1094才 1095才 1096才 1097才 1098才 1099才 1100才 1101才 1102才 1103才 1104才 1105才 1106才 1107才 1108才 1109才 1110才 1111才 1112才 1113才 1114才 1115才 1116才 1117才 1118才 1119才 1120才 1121才 1122才 1123才 1124才 1125才 1126才 1127才 1128才 1129才 1130才 1131才 1132才 1133才 1134才 1135才 1136才 1137才 1138才 1139才 1140才 1141才 1142才 1143才 1144才 1145才 1146才 1147才 1148才 1149才 1150才 1151才 1152才 1153才 1154才 1155才 1156才 1157才 1158才 1159才 1160才 1161才 1162才 1163才 1164才 1165才 1166才 1167才 1168才 1169才 1170才 1171才 1172才 1173才 1174才 1175才 1176才 1177才 1178才 1179才 1180才 1181才 1182才 1183才 1184才 1185才 1186才 1187才 1188才 1189才 1190才 1191才 1192才 1193才 1194才 1195才 1196才 1197才 1198才 1199才 1200才 1201才 1202才 1203才 1204才 1205才 1206才 1207才 1208才 1209才 1210才 1211才 1212才 1213才 1214才 1215才 1216才 1217才 1218才 1219才 1220才 1221才 1222才 1223才 1224才 1225才 1226才 1227才 1228才 1229才 1230才 1231才 1232才 1233才 1234才 1235才 1236才 1237才 1238才 1239才 1240才 1241才 1242才 1243才 1244才 1245才