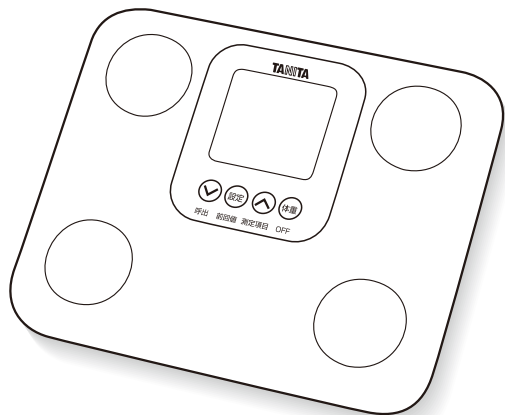


# 取扱説明書

## 体組成計

BC-759



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ください。

誤った使い方をしますと重大な事故につながるおそれがあります。この取扱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、必要なときにはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

### もくじ

|           |   |
|-----------|---|
| ご使用のながれ   | 2 |
| 安全上のご注意   | 3 |
| 正しいはかりかた  | 5 |
| 各部の名称／付属品 | 8 |

|            |    |
|------------|----|
| 電池を入れる     | 9  |
| 地域と日時を設定する | 10 |
| 個人データを登録する | 12 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 乗るピタで測定する                      | 14 |
| 前回値を見る                         | 16 |
| 登録番号を指定して測定する（呼出測定）            | 17 |
| 登録せずに測定する（ゲストモード）              | 18 |
| 登録せずに測定する<br>（ゲストモード／体重だけをはかる） | 19 |

|            |    |
|------------|----|
| 個人データを変更する | 20 |
| 個人データを消去する | 21 |
| 体の豆知識      | 22 |

|            |    |
|------------|----|
| 故障かな？と思ったら | 28 |
|------------|----|

|    |    |
|----|----|
| 仕様 | 29 |
|----|----|

# ご使用のながれ

この製品について

準備する

使い方

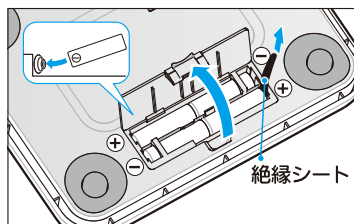
必要なとき

故障かな？

仕様

## ■ はかる前の準備

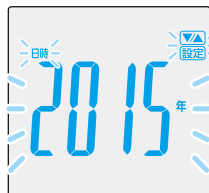
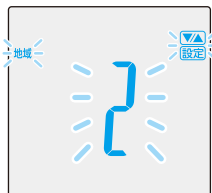
### 電池を入れる (P.9)



正しく電池をセットします。

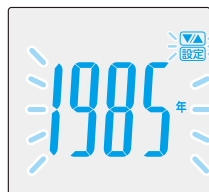
### 地域と日時を設定する (P.10)

住んでいる地域と、年月日、時刻を入力します。



### 個人データを登録する (P.12)

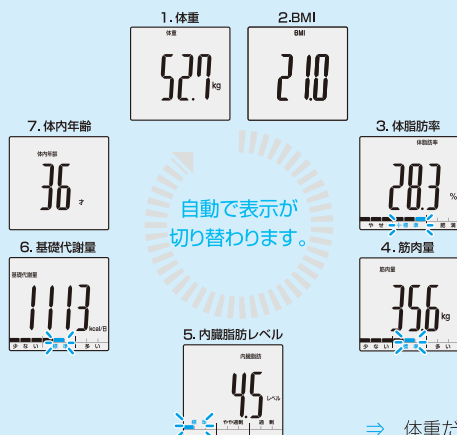
生年月日、性別、身長を入力したあと、**本機に乗り**、体重と体組成を登録します。



## ■ はかりかた

### 乗るピタで測定する (P.14)

乗るだけの簡単測定



個人データを設定しておけば、乗るだけで測定者が自動的に認識され、毎日簡単に測定できます。また前回値が記録されるので、体の変化もチェックできます。

素足になり、正しい姿勢でお乗りください (P.7)。



⇒ 体重だけをはかることもできます。(P.19)

# 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。

|                                                                                   |           |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------|
|  | <b>警告</b> | この表示の欄は「死亡または重傷を負うおそれのある」内容を示しています。           |
|  | <b>注意</b> | 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おそれのある」内容を示しています。 |
|  |           | してはいけない「禁止」内容を示しています。                         |
|  |           | 「必ず守っていただく」内容を示しています。                         |

## 警 告

|                                                                                         |                                                                                                                 |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>禁止 | <b>ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない</b><br>本機は、微弱な電流を体内に流しますので、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。                             |    |
|                                                                                         | <b>測定結果は、決して自己判断しない<br/>(測定結果の評価、それに基づく運動メニュー等)</b><br>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。<br>必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。 |    |
|                                                                                         | <b>本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしない</b><br>転倒したり、すべったりして大けがをするおそれがあります。                                               |   |
|                                                                                         | <b>タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使わない</b><br>転倒したり、すべったりして大けがをするおそれがあります。<br>また、本機内部に水が浸入し故障の原因になります。                    |  |

# 安全上のご注意（つづき）

## ⚠ 注 意



禁止

**表示部や操作部の上に乗らない**

転倒したり、破損してけがをするおそれがあります。また、故障の原因になります。

**隙間や穴に指を入れない**

けがをするおそれがあります。

**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、破裂のおそれがあり、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、けがをするおそれがあります。

**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。



必ず守る

**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、設定内容が消えてしまう原因になります。

**以下の場所で本機を保管したり使用したりしない**

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、または空調機の風が直接当たる所
- ・温度変化の激しい場所、振動の激しい場所
- ・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、測定結果は参考値として捉えてください。）

**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、床等を汚損するおそれがあります。  
（長期間で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。）

**濡れた体で乗らない**

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おそれがあります。また、正確な測定ができません。

**携帯電話や電子レンジなど電波を発する機器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おそれがあります。

# 正しいはかりかた

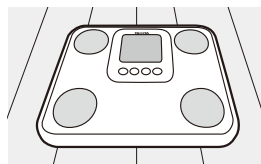
## 測定場所 / 設置

### ■測定場所

硬く、平らな安定した所でご使用ください。

- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない。
- 温度変化の激しい場所での使用は避ける。
- 湿気の多い場所や、水気のある所には置かない。
- 携帯電話や電子レンジなど電波を発する機器を本体の近くで使用しない。
- コルク床やクッションフロアーなどの軟らかい床でご使用になると、精度の保証ができません。また凹みなどの跡が残るおそれがあります。

※ご使用前に目立たない場所（ご使用される場所の隅の方など）でご確認ください。



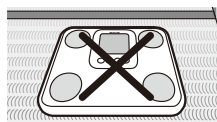
イメージ図



禁止

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



イメージ図

### ■設置

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。

乗るピタ機能での測定は、電源を入れなくても乗るだけで測定ができます。そのため、体組成計は保管状態でも、何も測定していないときの重さを定期的に確認し準備しています。

もし立てかけたり、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は、登録番号を指定して測定してください。（※P.17）



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。

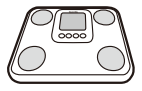
- ・直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所
- ・温度変化の激しい場所、振動の激しい場所
- ・湿気の多い場所や水気のある所

### MEMO

#### 「0リセット」について

本機は、乗るだけで電源が入り測定を開始します。そのため、電源が切れているときに、本機が自動で定期的に「0」にリセットされています（0リセット）。本機を立てかけたり、本機の上に物を置いた状態で保管すると、0リセットが正しく行われず、正確に測定できないことがあります。測定値が明らかに違う場合は、以下の操作を行ってください。

① 本機を平らに置く



② 体重ボタンを押す



③ 0.0kgが表示される



④ 再度、体重ボタンを押し、電源を切る



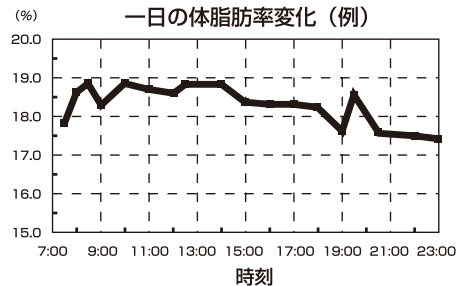
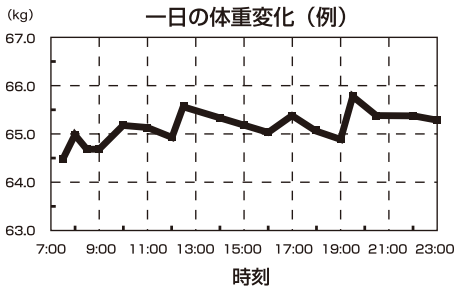
測定してください



# 正しいはかりかた（つづき）

## 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、測定結果には個人ごとに違った変動があります。さらに、測定結果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

測定結果に誤差が生じるおそれがあります。測定精度を高めるには、起床直後を避け、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

測定結果に誤差を生じるおそれがあります。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

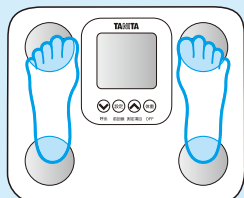
測定結果に誤差を生じるおそれがあります。充分休んでから、測定してください。

# 正しいはかりかた（つづき）

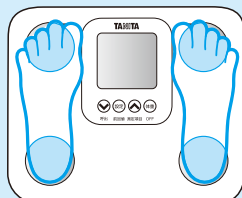
## 測定姿勢

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。

つま先側とかかと側の電極に足が均等にかかるように、素足で乗ってください。



イメージ図



※足がはみ出る場合は床に足がつかないように乗ってください。

なるべく裸に近い状態で測定する

着衣のまま測定すると、体重に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

電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、「[rr]」(エラー)が表示される場合があります。



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、足の裏にほこりなどがついていると、正確に測定できません。



必ず守る

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

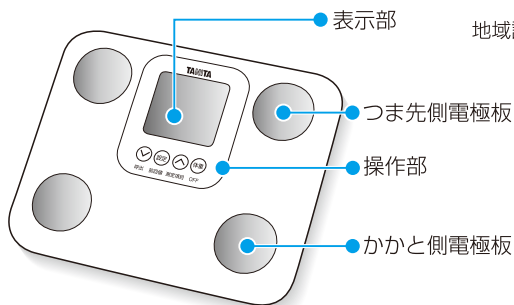
#### 測定結果について

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。

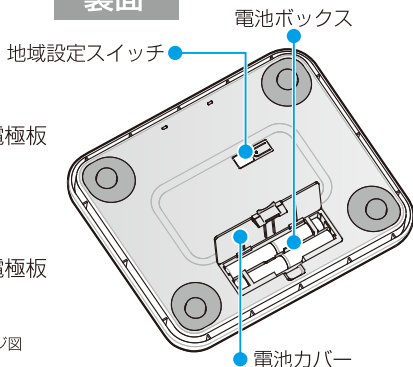
- ・体内に金属を装着されている方・体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- ・妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方
- ※ 本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしています。上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。
- ・かかとの表面（角質層）が固い状態の方は、正常な測定ができません。足の裏をしめらせてから測定してください。

# 各部の名称／付属品

## 表面



## 裏面



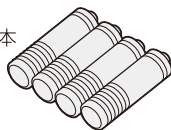
イメージ図

## 付属品

- ☒ 取扱説明書（本書）  
保証書付き



- ☐ お試用電池  
単3形乾電池(R6) × 4本



※不足しているものがございましたら、お客様サービス相談室までご連絡ください。（裏表紙参照）

## 操作部

操作説明のため、ボタン周りを枠で囲っています。

### 設定／前回値ボタン

- ・設定を開始するときに使用します。
- ・決定をするときに使用します。
- ・前回値をみるときに使用します。



呼出



設定

前回値

### へ／測定項目ボタン

- ・登録内容を選択するときに使用します。
- ・測定結果を切り替えるときに使用します。



測定項目



体重

OFF

### ▼／呼出ボタン

- ・登録内容を選択するときに使用します。
- ・登録番号やゲストモードを呼出すときに使用します。

### 体重／OFF ボタン

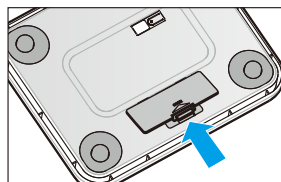
- ・体重のみをはかるときに使用します。
- ・電源を切るときに使用します。

# 電池を入れる

1. 本機を裏返して置きます。

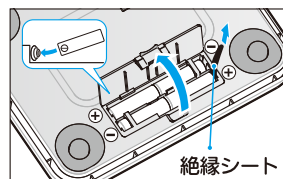
2. バッテリーカバーを矢印の方向に押し上げて開けます。

⇒ お試用電池はバッテリー挿入部に入っています。



3. 絶縁シートを取り除きます。

電池を交換するときは、⊕と⊖を間違えないように注意してください。



4. バッテリーカバーを閉めます。

- 電池が消耗してくると **Lo** が点灯します。  
速やかに新しい電池（4 本全て）と交換してください。（精度の保証ができません）



禁止

この内容を守らないと、故障の原因になります  
アルカリ電池とマンガン電池の併用は絶対にしない。

- 充電式の電池は使用しない。
- 古い電池は、お住まいの市区町村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、本機を床上に置き、**体重** **OFF** 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 年です。（1 日に体組成測定 5 回はかった場合）※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。（P.11）
- 登録した個人データ（生年月日／性別／身長／体重・体組成）、測定継続状況、前回値および地域番号は電池をはずしても、消えません。

# 地域と日時を設定する

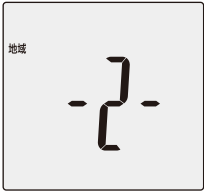
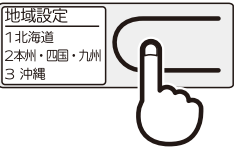
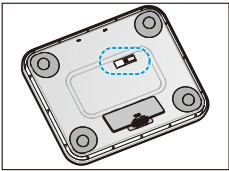
高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じることがあります。本機は、ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。

本州、四国、九州にお住まいの方は、地域の設定は不要です。  
(お買い上げ時は「2」(本州、四国、九州) に設定されています)

## 1. <地域設定>

本機裏面の地域設定スイッチを押します。

現在設定されている地域が表示されます。



## 2. 以下の表を確認して、お住まいの地域番号が表示されるまで、地域設定スイッチを押します。

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

地域が設定され、約 3 秒後に電源が切れます。  
以上で地域の設定は終了です。

(P.11 へつづく)

### MEMO

#### 再設定

地域の再設定は、手順 1. から操作を行ってください。

# 地域と日時を設定する（つづき）

## 3. <日時設定>

⬆ または ⬇ を押して「西暦」を選択し、Ⓢを押します。



画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

### MEMO

#### 電池を交換した場合

Ⓢを押し、手順3～7で日時を再設定してください。

### MEMO

#### 西暦

設定できる西暦は2011～2050年です。

### MEMO

#### 早送り

⬆ または ⬇ を長押しすると、数字が早送りされます。

### MEMO

#### 日時を変更する場合

電源が入っていないことを確認し、Ⓢを3秒以上長押ししてください。手順3～7で日時を再設定します。

### MEMO

#### 中止

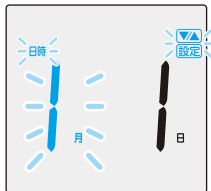
中止したいときや電源を切りたいときはⓈを押してください。中止した場合は、地域、日時は保存されません。

### MEMO

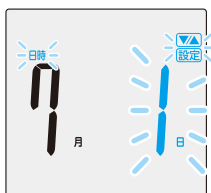
#### オートパワーオフ

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）。  
・ 操作を中断したまま約60秒経過した場合

4. ⬆ または ⬇ を押して「月」を選択し、Ⓢを押します。



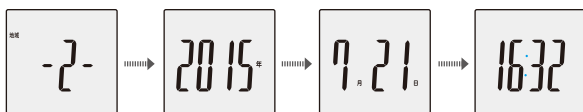
5. ⬆ または ⬇ を押して「日」を選択し、Ⓢを押します。



6. ⬆ または ⬇ を押して「時間」を選択し、Ⓢを押します。



7. ⬆ または ⬇ を押して「分」を選択し、Ⓢを押します。



設定した「地域」→「年」→「日付」→「時刻」が表示されたあと、電源が切れます。

以上で地域と日時の設定は終了です。

# 個人データを登録する

個人データ（生年月日、性別、身長、体重・体組成）を登録すると、乗るだけで測定者を識別します。また、個人別に測定データを保存でき、簡単に前回値を確認できます。

- 体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があるため、本機を床（硬く平らな安定した場所）に置いてください。
- 素足になってください。

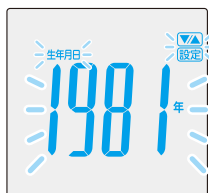
1. **設定**を押します。  
電源が入ります。

2. **▽** または **△** を押して  
「登録する番号（1～5）」を  
選択し、**設定**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。



3. **▽** または **△** を押して  
「生まれた年」を選択し、  
**設定**を押します。



4. **▽** または **△** を押して  
「生まれた月」を選択し、  
**設定**を押します。



5. **▽** または **△** を押して  
「生まれた日」を選択し、  
**設定**を押します。



(P.13 へつづく)

## MEMO

### 登録人数

- 個人データは5人まで登録できます。
- 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）。
- **△** または **▽** を押し続けると、数値が早送りされます。

## MEMO

### 中止

設定を中止したいときは  
**休重**を押してください。  
OFF  
途中で中止した場合は、個人データは保存されません。

## MEMO

### 生まれた年

- 設定できる西暦は1900年からです。
- 5才以下の方は登録できません。

# 個人データを登録する（つづき）

6.  または  を押して「性別」を選択し、 を押します。

⇒ 女性、男性、女性アスリート、男性アスリートから選択してください。



7.  または  を押して「身長」を選択し、 を押します。



8. 番号、年齢、性別、身長が表示された後、 kgが表示されます。素足で正しく乗ります。

正しいはかりかた。(P.7)



「ピピピピッ」と鳴ったら  
本機から降ります。

測定結果が順番に表示された後、もう一度体重を表示し、約 40 秒後に自動で電源が切れます。

以上で個人データの登録は終了です。

## MEMO

### アスリート

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

## MEMO

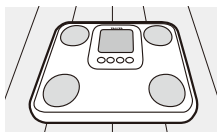
### 身長

- 90.0 ~ 220.0cmの範囲で設定できません。

## MEMO

### 床に置く

体重、体組成の登録に誤差が生じる場合があるため、測定の際は、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。



# 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、測定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。



### MEMO

#### ご注意

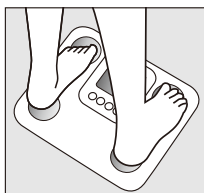
乗るピタ機能は、以下のとき誤認識することがあります。

- 体重、体型が近い人が測定したとき（P.15）
- 数日間測定せず体重の変動があったとき（P.15）
- 立てかけたり、持ち運んだり、本機の上に物を置いて保管した直後に測定したとき（P.5）

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。

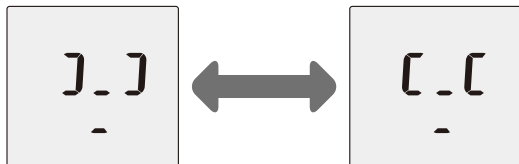
正しいはかりかた（P.7）

自動で電源が入り、体重が表示されます。

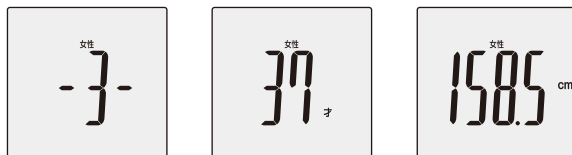


イメージ図

体組成を測定して、登録内容与照合します。



2. 「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。



各測定項目の表示が自動で切りかわります。（P.15 へつづく）

### MEMO

#### 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。

### MEMO

#### 登録内容と違う場合

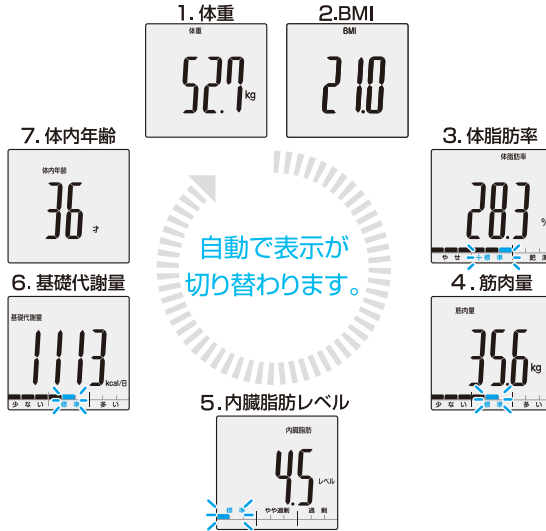
認識された個人データが自分の登録内容と違っている場合は、正しい登録番号を選択してください。（P.17）

# 乗るピタで測定する (つづき)

個人データ表示後、自動で測定結果が切り替わります。最後に体重表示に戻り、約 40 秒後に自動で電源が切れます。

測定結果を表示中に  を押すと、項目を切り替えることができます。

測定項目



## MEMO

### Err% 表示

体脂肪率の測定範囲を超えると Err (エラー) が表示されます。

## MEMO

### 17 才以下の方

17 才以下の場合は体重、BMI、体脂肪率、筋肉量のみが表示されます。

## MEMO

### 中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは

 を押してください。  
OFF

 を押すと、前回値を見ることができます。(※P.16)  
前回値

## <誤認識だった場合>

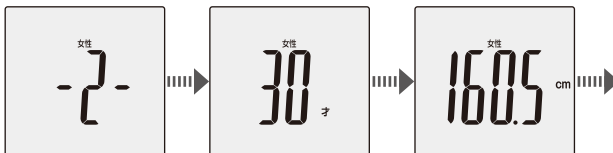
※誤認識とは？

(例) 個人番号 2 で登録しているのに個人番号 1 が表示されてしまう。

個人データまたは測定結果表示中に

 を押して登録番号を選択し、 を呼出  
押します。

選択し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。



## MEMO

### 誤認識しやすい場合

- ・ 体重、体型の近い人が測定したとき
  - ・ 数日間測定せず、体重に変動があったとき
- ※ 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。(※P.17)

## MEMO

### オートパワーオフ

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)。

- ・ 操作を中断したまま約 60 秒経過した場合

# 前回値を見る

個人データを設定して測定した場合に前回値を確認できます。

## <測定後に前回値を見る>

1. 体組成をはかります。  
乗るピタで測定する (P.14)

2. 測定結果表示中に  を押します。  
表示されていた測定項目の  
前回値が表示されます。



 を押すと、今回の測定結果に戻ります。

 を押すと、項目を切り替えることができます。

## <測定せずに前回値を見る>

1. 電源が入っていないことを確認し、 を押します。

2.  または  で登録番号を選択し、 を押します。

3.  kg 表示後、 を押します。  
前回値が順に表示されます。



 を押すと、項目を切り替えることができます。

### MEMO

#### 前回値

前回値表示中は表示部に  
前回と表示されます。

### MEMO

#### 中止

操作を中止したいときや、  
電源を切りたいときは

 を押してください。  
OFF

### MEMO

#### オートパワーオフ

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)。

- 操作を中断したまま  
約 60 秒経過した場合

# 登録番号を指定して測定する（呼出測定）

自動認識機能を使わずに、自分の登録番号を指定してから測定できます。誤認識が続く場合などにお使いください。

1. を押します。電源が入ります。

2. または で登録番号を選択し、を押します。

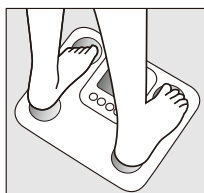
0.0 kgが表示されます。



3. 素足で正しく乗ります。  
測定中は、動かないようにしてください。

正しいはかりかた（P.7）

0000が表示され、消えていきます。



イメージ図

4. 「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。

測定結果を順に表示します。

測定結果（P.15）



## MEMO

0.0 kgが表示される前に本機に乗ると

Errまたは0が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

## MEMO

### 中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは

を押してください。  
OFF

## MEMO

### オートパワーオフ

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）。

- 操作を中断したまま約60秒経過した場合

# 登録せずに測定する（ゲストモード）

## ゲストモード

個人データや測定結果を残さず、1 回のみ測定する場合に便利です。

1. を押します。電源が入ります。  
呼出

2. または で「ゲスト」を選択し、 を押します。

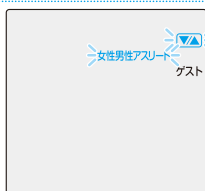


3. または で「年齢」を選択し、 を押します。



4. または で「性別」を選択し、 を押します。

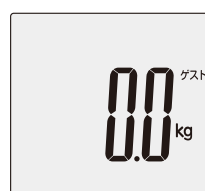
⇒ 女性、男性、女性アスリート、男性アスリートから選択してください。



5. または で「身長」を選択し、 を押します。



登録内容表示後、 kg が表示されます。



(P.19 へつづく)

### MEMO

#### 中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは

を押してください。

### MEMO

#### 年齢

年齢は、6 ～ 99 才の範囲で設定できます。

### MEMO

#### アスリート

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

### MEMO

#### 身長

- ・ 90.0 ～ 220.0 cm の範囲で設定できます。

### MEMO

#### オートパワーオフ

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）。

- ・ 操作を中断したまま約 60 秒経過した場合

# 登録せずに測定する (ゲストモード/体重だけをはかる)

6. 素足で正しく乗ります。  
測定中は、動かないようにしてください。

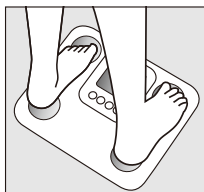
正しいはかりかた (P.7)

0000 が表示され、消えていきます。

「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。

測定結果を順に表示します。

測定結果 (P.15)



イメージ図



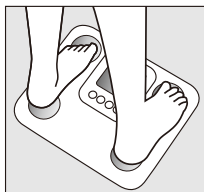
## 体重だけをはかる

1. (体重) を押します。  
00 kg を表示します。



2. 正しい姿勢で乗ります。  
「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。

正しいはかりかた (P.7)



イメージ図

体重が表示された後、約40秒後に自動で電源が切れます。



### MEMO

00 kg が表示される前に本機に乗ると

Err または Err が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

### MEMO

Err% 表示

体脂肪率の測定範囲を超えると Err (エラー) が表示されます。

### MEMO

17才以下の方

17才以下の場合は体重、BMI、体脂肪率、筋肉量のみが表示されます。

### MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは

(体重) を押してください。  
OFF

### MEMO

オートパワーオフ

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)。

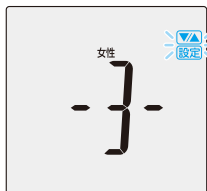
- 操作を中断したまま約60秒経過した場合

# 個人データを変更する

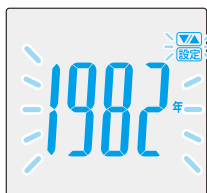
体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があるため、個人データを変更するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。

1. **設定** を押します。電源が入ります。

2. **前回値** または **設定** で変更したい登録番号を選択し、**設定** を押します。



3. P.12 ~ 13 の手順3 ~ 7に従い、個人データを変更します。  
身長、アスリートのみを変更した場合、ここでデータの変更は終了です。



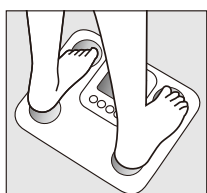
4. 生年月日／性別を変更した場合  
[Lr (クリア) が表示されます。



上書きする場合、**設定** または **YES** (イエス) を選択し、**設定** を押します。



5. P.13 の手順8に従い、測定します。



イメージ図

## MEMO

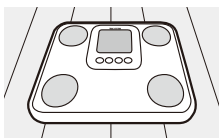
### 前回値

身長、アスリートの有無を変更した場合は消去されません。生年月日、性別を変更した場合は消去されます。

## MEMO

### 個人データを変更する場合

体重、体組成の登録に誤差が生じる場合があるため、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。



## MEMO

**「NO」(ノー)** を選択するとデータは上書きされません。

## MEMO

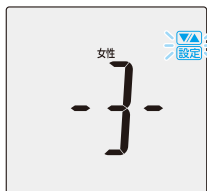
### 中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは **体重** を押してください。  
OFF

# 個人データを消去する

1. **設定** 前回値 を押します。電源が入ります。

2. **^** または **v** で消去したい登録番号を選択します。



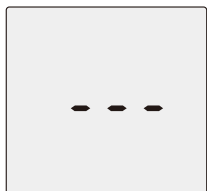
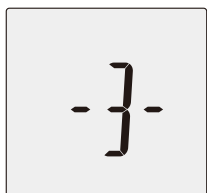
3. 「ピッ」と音がするまで **設定** を3秒以上長押しします。  
登録データ表示後、  
[Lr] (クリア) が表示されます。



4. **^** または **v** で  
YES (イエス) を選択し、  
**設定** を押します。



確認画面が表示され、消えます。



以上で「個人データを消去する」は終了です。

## MEMO

### 前回値

個人データを消去した場合は、前回値も消去されます。

## MEMO

### 中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは

**体事** OFF を押してください。

## MEMO

**「NO」(ノー) を選択すると**  
個人データと前回値は消去されません。

## MEMO

### オートパワーオフ

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)。

- 操作を中断したまま約60秒経過した場合

## 体組成とは

カラダ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。

### ■体組成測定のしくみ

カラダの中では「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。このため、電気抵抗を BIA 法 (Bioelectrical Impedance Analysis) によってはかることで体組成を推測することができます。

## 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。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

|      | やせ                                                                                | 普通                                                                                | 肥満度1                                                                              | 肥満度2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 による判定は成人を対象にしています。

※ 日本肥満学会 (2000 年) の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。

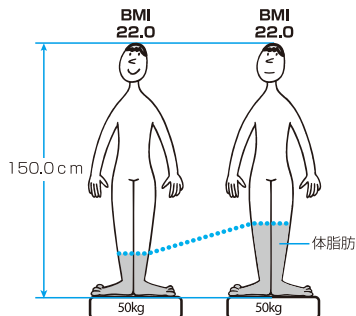
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

$$\text{理想体重 (kg)} = 22.0 \times \text{身長 (m)}^2$$

### ■BMI だけではわからない “かくれ肥満”

BMI は、身長と体重から求める値で、簡単に肥満度を知る目安になりますが、体重は標準でも、実は脂肪が多い “かくれ肥満” も存在します。同じ身長、同じ体重の A さん、B さんは同じ BMI になりますが、体脂肪率で判定すると二人の測定結果が異なることがあります。

体重の変化と同時に、筋肉質なのか、脂肪が多いのかをチェックすることが大切です。



# 体の豆知識（つづき）

## 体脂肪率とは

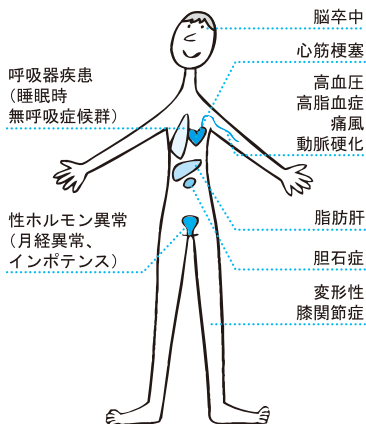
カラダに占める脂肪の割合です。

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、滑らかなボディーラインを形作る、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。子供の肥満も成人と同様に高脂血症、高血圧、糖尿病といったさまざまな健康障害を引き起こすおそれがあります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

### ■成長期の無理なダイエットはやめましょう。

子供は大人と違い、身長、体重、筋肉、骨といった体組成がダイナミックに成長する大切な時期です。その時期に欠食や、極端な食事制限などの無理なダイエットを行うと、必要な脂肪、筋肉、骨が増えていきません。脂肪が少ないと女性ホルモンの分泌に異常が起こり月経がとまってしまうこともあります。自分自身のカラダを知り、栄養バランスの取れた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

### 肥満にもなると起こりやすい病気



## 内臓脂肪とは

注) 17才以下の方は表示されません。

腹腔内の内臓のすき間に付く脂肪で、皮下脂肪よりも生活習慣病の起因と言われています。そのため、内臓脂肪の状態をチェックすることは、生活習慣病を予防する上で大切な目安となります。

### ■内臓脂肪レベルの判定基準

※対象年齢：18才～99才

| レベル         |      | 判定の捉えかた                                        |
|-------------|------|------------------------------------------------|
| 9.5 以下      | 標準   | 内臓脂肪蓄積のリスクは低いです。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。 |
| 10.0 ～ 14.5 | やや過剰 | 適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、標準レベルを目指しましょう。             |
| 15.0 以上     | 過剰   | 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。   |

### ■測定した内臓脂肪レベルについて

- ・内臓脂肪蓄積のリスクを統計的に評価したものです。
- ・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。

# 体の豆知識（つづき）

## 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。タニ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。

| 男性     |   | 10%                                                                             |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 20% |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 30% |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 40% |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|--------|---|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 6才     | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 7才     | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 8才     | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 9才     | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 10才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 11才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 12才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 13才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 14才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 15才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 16才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 17才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 18～39才 | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 40～59才 | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 60才～   | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 女性     |   |                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 6才     | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 7才     | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 8才     | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 9才     | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 10才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 11才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 12才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 13才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 14才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 15才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 16才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 17才    | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 18～39才 | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 40～59才 | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| 60才～   | 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 | 32  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
|        |   | <div><div></div>やせ<div></div>一標準<div></div>+標準<div></div>軽肥満<div></div>肥満</div> |   |   |   |   |   |   |   |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |

□ やせ    ■ 一標準    ■ +標準    ■ 軽肥満    ■ 肥満

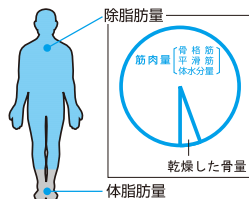
※ WHO と日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA 法（二重 X 線吸収法）によって作成しました。  
 ※ 小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA 基準の体脂肪率より作成しました。

© 2004 TANITA Corporation.

# 体の豆知識（つづき）

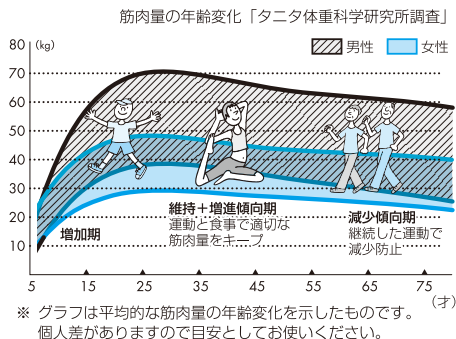
## 筋肉とは

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、カラダ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。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。



## ■筋肉量は、年齢や性別によって異なります。

筋肉量は、統計的に見ると成長とともに20才ごろまで増加し、その後、維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事と身体活動量をふやすようにしましょう。健康な成人においては筋肉量が減るとエネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、生活習慣病などの原因にもなります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、継続し、筋肉量の減少を防止するよう心がけましょう。



18才以上の方を対象に、筋肉量を判定します。筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。この筋肉量の判定と体脂肪率判定から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 | 肥満<br>軽肥満 | かくれ肥満型 | 肥満型     | かた太り型 |
|--------|-----------|--------|---------|-------|
|        | +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   |
|        |           | 少ない    | 標準(平均的) | 多い    |
| 筋肉量判定  |           |        |         |       |

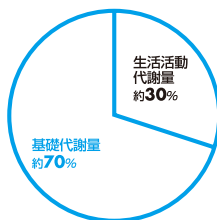
※ 筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

## 基礎代謝 (BM = basal metabolism) とは 注) 17才以下の方は表示されません。

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ときに、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)を足したものになり、このうち基礎代謝によって消費されるエネルギーは約70パーセントにもものぼります。

### 1日の総消費エネルギー量の内訳

参考/厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準(2010年度版)」より



# 体の豆知識（つづき）

## ■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。

脂肪を除いた体組織中で基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが骨格筋です。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。

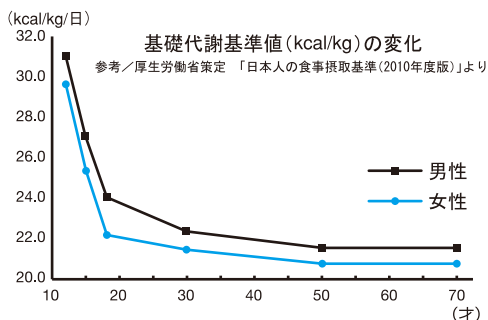
| 体重あたりに占める基礎代謝量が多い<br><b>燃えやすいタイプ</b>                                              | 体重あたりに占める基礎代謝量が少ない<br><b>燃えにくいタイプ</b>                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                          |
|  |  |

18才以上の方を対象に、基礎代謝量を判定します。基礎代謝量は、個人の身体的条件（太っている、痩せている、筋肉質等）、年齢、性別によって異なります。そのため、体重1kgあたりで消費する基礎代謝量を算出し、あなたの年代の平均的な値と比較して「少ないー標準（平均的）ー多い」を区分します。

## 体内年齢とは

注）17才以下の方は表示されません。

体内年齢は厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」の「基礎代謝基準値（体重あたりの基礎代謝量）」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出した数値です。基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代～40代にかけ徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。



## ■同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

同じ体重でも体組成により、体内年齢が変わります。筋肉量が多く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。たとえば実年齢が40才であっても筋肉質で基礎代謝が高く、20代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も20代の計算になります。

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結果を記入して長期的な健康管理にご活用ください。  
記入方法はHPをご覧ください。株式会社タニタウェブサイトお客様サポートダウンロード健康管理シート(<http://www.tanita.co.jp/support/healthmanagesheet.html>)

|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|---------------|-----|--------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|--|
| 名前：           |     | 今月の目標： |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | 測定時間： |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 時  | 分  | 項  |    |    |    |       |  |
| 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 |  |
| 測定項目を記入してください |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               |     |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
|               | 体調調 |        |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |
| 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 | 来月の目標 |  |

# 故障かな？と思ったら

「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          |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| どのボタンを押しても、何も表示されない        | ▶ <input type="checkbox"/> 絶縁シートを取っていますか？<br><input type="checkbox"/> 電池が、はずれていませんか？<br><input type="checkbox"/> 電池が、消耗していませんか？<br><input type="checkbox"/> 電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？ | 9              |
| 「L」が表示される                  | ▶ <input type="checkbox"/> 電池の向きを確認し、正しく入れてください。<br><input type="checkbox"/> 電池が消耗しています。速やかに交換してください。                                                                                  |                |
| 文字などが表示されたあと、すぐ表示が消える      | ▶ <input type="checkbox"/> 電池が消耗しています。速やかに交換してください。<br>(電池の残量によっては「L」を表示しない場合があります)                                                                                                    |                |
| ボタンを押すと日時設定画面が表示される        | ▶ <input type="checkbox"/> 体組成をはかるには、日時の設定が必要です。<br>日時を設定してください。                                                                                                                       | 10～11          |
| 本機に乗っても何も表示されない            | ▶ <input type="checkbox"/> 測定中に動いていませんか？乗り位置や姿勢は？<br><input type="checkbox"/> 足の裏が、汚れていませんか？<br><input type="checkbox"/> 靴下などを履いたまま測定していませんか？                                          | 5・7            |
| 測定中に「Err」(エラー)が表示される       | ▶ <input type="checkbox"/> 測定中に動いていませんか？乗り位置や姿勢は？<br><input type="checkbox"/> 足の裏が汚れていませんか？<br><input type="checkbox"/> 靴下などを履いたまま、測定していませんか？                                          | 5・7            |
| 測定途中に、電源が切れる(表示が消える)       | ▶ <input type="checkbox"/> 測定中に降りていませんか？                                                                                                                                               | 13～14<br>17・19 |
| 測定中に「H」が表示される              | ▶ <input type="checkbox"/> 最大計量(ひょう量)150kgを超えています。<br>(この場合は測定不可)                                                                                                                      | 29             |
| 測定中に「0.0kg」が表示される          | ▶ <input type="checkbox"/> 「H」が表示される前に乗っていませんか？                                                                                                                                        | 13<br>17・19    |
| 測定中に「L」が表示される              | ▶ <input type="checkbox"/> 個人データの設定内容が間違っていないですか？<br><input type="checkbox"/> 他の人の登録番号を選択していませんか？                                                                                      | 12～13<br>17    |
| 測定後、体組成表示で「Err」(エラー)が表示される | ▶ <input type="checkbox"/> 各測定項目が測定範囲を超えています。<br>(この場合は測定不可)                                                                                                                           | 29             |
| 表示された体重が明らかに違う             | ▶ <input type="checkbox"/> 「0 リセット」が正しく行われていない可能性があります。<br><input type="checkbox"/> 硬く、平らな安定したところで測定してください。                                                                            | 5              |
| 測定後に、体脂肪率が5%と表示される         | ▶ <input type="checkbox"/> 5%以下の体脂肪率は、測定できません。<br>(5%と表示されます)                                                                                                                          | 29             |
| 乗るピタで測定したら、違う人の登録番号が表示された  | ▶ <input type="checkbox"/> 体重や体の電気抵抗値が似た人が複数登録していると、誤認識する場合があります。                                                                                                                      | 15             |
| 体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、しか表示されない   | ▶ <input type="checkbox"/> 6～17才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量以外は表示されません。                                                                                                                         | 29             |
| 個人データを設定しても、体組成を測定できない     | ▶ <input type="checkbox"/> 個人データの設定が完了していません。個人データを入力後、一度測定をする必要があります。                                                                                                                 | 12～13          |
| 「Clr」(クリア)と表示される           | ▶ <input type="checkbox"/> 個人データを変更または消去する際の確認の表示です。「Err」(エラー)ではありません。                                                                                                                 | 20～21          |

# 仕様

|           |                                    |                                                |  |
|-----------|------------------------------------|------------------------------------------------|--|
| 型式        | BC-759                             |                                                |  |
| 計量範囲      | 0～150kg                            |                                                |  |
| 最小表示      | 100g (0～100kg) 200g (100～150kg)    |                                                |  |
| 体脂肪率      | 5.0～75.0% 0.1%単位                   | 対象年齢<br>6～99才                                  |  |
| 体脂肪率判定    | やせ／－標準／＋標準／軽肥満／肥満                  |                                                |  |
| BMI       | 0.1 単位                             |                                                |  |
| 筋肉量       | 0～100kg 迄 100g 単位 100kg 以上 200g 単位 |                                                |  |
| 筋肉量判定     | 少ない／標準／多い                          | 対象年齢<br>18～99才                                 |  |
| 内臓脂肪レベル   | 1.0～59.0 レベル 0.5 レベル単位             |                                                |  |
| 内臓脂肪レベル判定 | 標準／やや過剰／過剰                         |                                                |  |
| 基礎代謝量     | 1 kcal／日単位                         |                                                |  |
| 基礎代謝量判定   | 少ない／標準／多い                          |                                                |  |
| 体内年齢      | 1 才単位                              |                                                |  |
| 過去メモリー    | 前回値                                |                                                |  |
| 設定項目      | 地域                                 | 3 区分                                           |  |
|           | 日時                                 | 2011 年 1 月 1 日 0 : 00～2050 年 12 月 31 日 23 : 59 |  |
|           | 個人番号                               | 1～5                                            |  |
|           | 生年月日                               | 1900 年 1 月 1 日～ (6 才以上)                        |  |
|           | 性別                                 | 女性／男性／女性アスリート／男性アスリート                          |  |
|           | 身長                                 | 90.0～220.0cm (0.5cm 単位)                        |  |
| 時計精度      | 平均月差 ± 1 分以内 (常温)                  |                                                |  |
| 電源        | DC6 V 単 3 形乾電池 (R6) × 4 本          |                                                |  |
| 消費電流      | 最大 60mA                            |                                                |  |
| 本体寸法      | D216xW260xH33mm                    |                                                |  |
| 質量        | 約 880g (乾電池含む)                     |                                                |  |

※ 体重以外の測定項目は、からだの電気抵抗値等から算出した推定値です。BMI は計算値です。

※ 100 才以上の方は参考値としてご覧ください。

※ デザイン及び製品仕様は予告なく変更する場合があります。

タニタは、家庭用はかりとして初めて JIS マークを取得しました。



タニタの家庭用はかりは、経済産業大臣が制定する  
日本工業規格 (JIS) に適合している商品です。

JIS マークとは、工業標準化法という法律に基づいて、日本工業標準調査会で審議され、経済産業大臣が制定する日本工業規格 (JIS) に適合する製品であることを証明するマークです。国に登録された登録認証機関から認証を受けることによって、JIS マークを表示することができます。

タニタは JQA (日本品質保証機構) から家庭用はかりの認証を取得しました。

## ■ 計量精度

本機は、JIS (家庭用はかり) 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。

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 0kg から 100kg まではかる場合    | ± 200g |
| 100kg を超え 150kg まではかる場合 | ± 400g |

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。

# TANITA 保証書

## 販売店様へ

ご購入時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入の上、お客様にお渡しください。

## お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げ日から下記期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示の上、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

お客様の個人情報、修理完了品の発送にのみ使用させていただきます。この間、お客様の個人情報、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき、責任を持って管理いたします。

|      |             |             |              |
|------|-------------|-------------|--------------|
| 品名   | 体組成計 BC-759 |             |              |
| 保証期間 | 本体          | お買い上げ日より 1年 | お買い上げ日 年 月 日 |
| お客様  | お名前 様       |             |              |
|      | ご住所         |             |              |
|      | 電 話 ( )     |             |              |
| 販売店  | 住所・店名       |             |              |
|      | 電 話 ( ) (印) |             |              |

## 無料修理規定

- 取扱説明書等の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
- 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室にご連絡の上、本機と保証書をお送りください。
- ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入されていない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
- 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
  - イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
  - ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
  - ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
- 二、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶への搭載）に使用された場合の故障及び損傷
- ホ、保証書の提示がない場合
- ヘ、保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
- 5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
- 6、保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

修理メモ

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 **TANITA**

〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2  
本社・お客様サービス相談室 受付時間/9:00～18:00（土・日祝祭日は除く）  
フリーダイヤル ☎0120-133821 / ナビダイヤル ☎0570-783551（有料）

## アフターサービスについて

### 1、保証書について

保証書は、必ず「販売店名、お買い上げ日」等の記入をお確かめになり、保証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、お買い上げ日より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、本機に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たときは、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。



経済省令適合マーク



|                                                                            |                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 販売元                                                                        | 株式会社 <b>TANITA</b>                                       |
| 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                                    |                                                          |
| 製造元                                                                        | 株式会社 <b>TANITA</b> 秋田                                    |
| 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 <a href="http://www.tanita.co.jp/">http://www.tanita.co.jp/</a> |                                                          |
| お問い合わせ先                                                                    | フリーダイヤル ☎0120-133821                                     |
|                                                                            | 携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。<br>携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。 |
| ナビダイヤル ☎0570-783551                                                        | 通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。                                 |
| 受付時間/9:00～18:00（祝日を除く月～金）                                                  |                                                          |

BC7597611(1)-1801MA