

取扱説明書

保証書付

体組成計

 BC-764
 BC-765


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。

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。
また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身元に大切に保管してください。

もくじ

| | |
|----------------|---|
| 乗るピタ機能(自動認識機能) | 2 |
| ご使用のながれ | 3 |
| 安全上のご注意 | 4 |
| 正しいはかりかた | 6 |
| 各部の名称/付属品 | 9 |

| | |
|------------|----|
| はかる前に | |
| 電池をセットする | 10 |
| 地域を設定する | 11 |
| 日時を設定する | 12 |
| 個人データを登録する | 13 |

| | |
|-----------|----|
| はかりかた | |
| 乗るピタで測定する | 15 |
| 前回の値を見る | 17 |

| | |
|-------------------|----|
| 必要なときにご覧下さい | |
| 登録番号を指定して測定する | 18 |
| 登録せずに測定する(ゲストモード) | 19 |
| 体重だけをはかる | 21 |
| 個人データの変更/消去 | 21 |
| 体の豆知識 | 24 |

| | |
|-----------|----|
| 故障かなと思ったら | 30 |
|-----------|----|

| | |
|---------|----|
| 仕様 | 31 |
| 健康管理シート | 33 |

乗るピタ機能（自動認識機能）

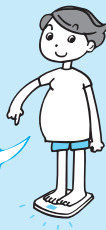
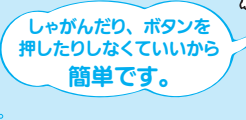
個人データを設定しておく、自動的に個人を認識して測定します。

乗るピタ機能（自動認識機能）

15 ページ

登録者の中から測定者を認識し、測定から結果表示までを自動で行う機能です。

ご使用前に個人データを設定しておく、体重や体の電気抵抗値をもとに誰が測定しているかを認識します。



MEMO

乗るピタ機能は、ご使用前に個人データの設定が必要です。13 ページ

STEP 1 個人登録番号の選択

STEP 2 生年月日（年齢）設定

STEP 3 性別設定

STEP 4 身長設定

STEP 5 乗る

※素足でお乗りください。

重要!

必ず乗って体重・体組成を測定してください。

STEP 6 設定完了!

「ピピピピッ」と鳴ったら登録終了です

ご注意

乗るピタ機能は、以下のときに誤認識することがあります。

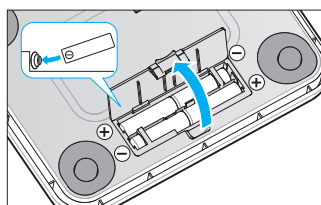
- 体重、体型が近い人が測定したとき 18 ページ
- 数日間測定せず体重の変動があったとき 18 ページ
- 立てかけたり、上にものを置いた状態で保管した場合や設置場所から移動させて測定したとき 6 ページ

ご使用のながれ

■ はかる前の準備

電池をセットする

☞ 10 ページ



正しく電池をセットします。

地域と日時を設定する

☞ 11 ページ

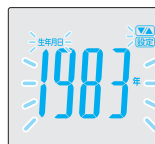
住んでいる地域と、年月日、時刻を入力します。



個人データを登録する

☞ 13 ページ

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。

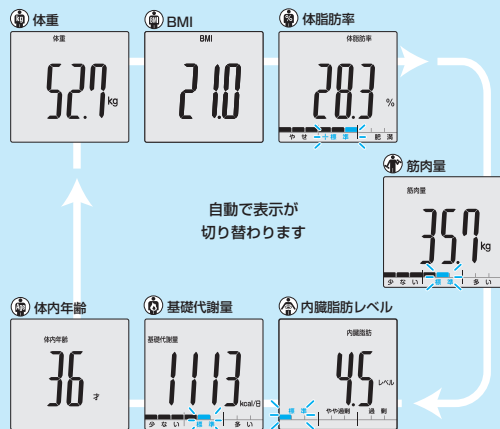


■ はかりかた

乗るピタで測定する

☞ 15 ページ

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。

また前回の測定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 (8 ページ)。




→ 体重だけをはかることもできます。☞ 21 ページ

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、本機を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おそれのある」内容です。 |
|  注意 | この表示の欄は「傷害を負うおそれまたは物的損害が発生するおそれのある」内容です。 |
|  | してはいけない「禁止」内容です。 |
|  | 「必ず守っていただく」内容です。 |

警告

| | |
|--|--|
|  禁止 | 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、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。 |
| | 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。 |
| | 本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしない 転倒したり、すべて大けがをするおそれがあります。 |

| | |
|--|---|
| | タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使用しない 転倒したり、すべて大けがをするおそれがあります。 また、本機内部に水が浸入し故障の原因になります。 |
|--|---|

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。 |
| | 充電式の電池を使用しない 公称電圧が 1.2V 以下の充電式電池は、本機の動作に必要な電圧が得られないため、誤動作や故障の原因となります。必ず指定の電池を使用してください。 |

⚠ 注意



禁止

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、けがをさせ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。



禁止

アルコールや熱湯、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場所
- ・ 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場所

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。
(長期間ご使用にならない場合は、電池を本機から取りはずしてください。)

ぬれた体で乗らない

体や足の水分をよく拭いてから測定してください。転倒してけがをさせるおそれがあります。また、正確な測定ができません。

電子レンジなど電波を発する家電製品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

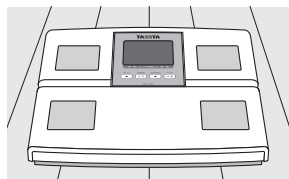
設置／測定場所

測定場所

硬く平らで安定した床の上でご使用ください。

- 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場所には置かない。
- 温度変化の激しい場所での使用は避ける。
- 湿気が多い場所や水気のある場所には置かない。
- 電子レンジなど電波を発する家電製品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。

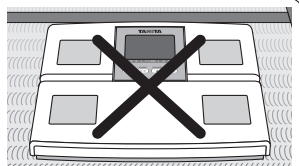


イメージ図



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

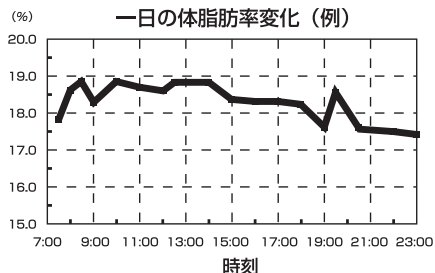
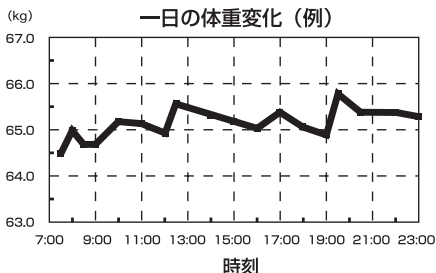
日々の健康管理を持続させるために、体組成計を収納せず、いつでも測定できるように置いておく事をオススメします。

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。

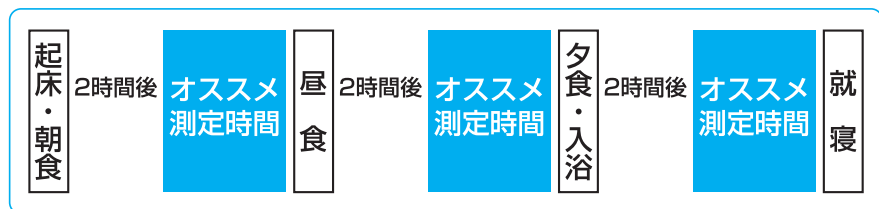
もし立てかけたり、上にものを置いた状態で保管した場合や、設置場所から移動させて測定する場合は、登録番号を指定して測定してください。(P.18 ページ)

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



!

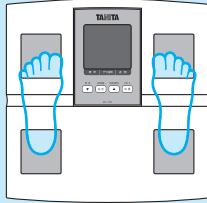
必ず守る

- 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おそれがあります。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。
- サウナや半身浴（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おそれがあります。十分に休んでから、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おそれがあります。体調が良くなってから、測定してください。

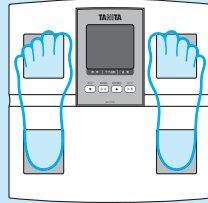
測定姿勢

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。

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、足の裏にほこりなどがついていたりすると、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。



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
- ボディービルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされている方や、それに近い方
- 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、アスリートの方

※ 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。

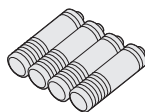
- かかとの表面(角質層)が固い状態の方は、正常な測定ができません。足の裏をしめらせてから測定してください。

各部の名称／付属品

付属品



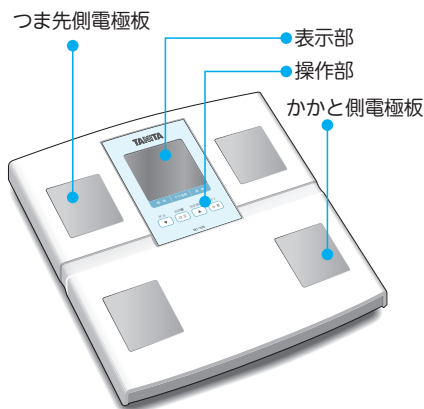
☑ 取扱説明書 (本書)
保証書付き



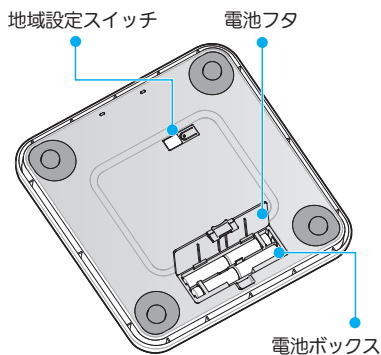
☐ お試し用電池
<単3形乾電池 (R6) × 4本 >

各部の名称

表面



裏面



操作部

設定／前回値ボタン

- ・ 設定を開始するとき 사용합니다.
- ・ 決定をするとき 사용합니다.
- ・ 前回値をみるとき 사용합니다.

呼出



▼／呼出ボタン

- ・ 登録内容を選択するとき 사용합니다.
- ・ 登録番号やゲストモードを呼出すとき 사용합니다.

前回値

設定

▲／測定項目ボタン

- ・ 登録内容を選択するとき 사용합니다.
- ・ 測定結果を切り替えるとき 사용합니다.

測定項目



体重／OFFボタン

- ・ 体重のみをはかるとき 사용합니다.
- ・ 電源を切るとき 사용합니다.

OFF

体重

はかる前に

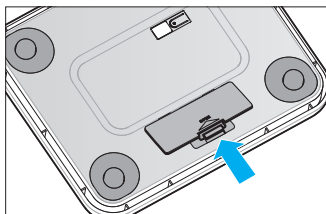
電池をセットする

⊘ 禁止

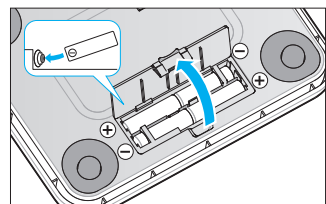
- アルカリ乾電池とマンガン乾電池を併用しないでください。故障の原因になります。
- 充電式の乾電池を使用しないでください。故障の原因になります。

1. 本機を裏返して置きます。

2. 電池フタを矢印の方向に押し上げて開けます。



3. ⊕ と ⊖ を間違えないように乾電池を入れてください。



4. 電池フタを閉めます。

■ 電池の交換

電池の残量が少なくなると「{0}」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。



- 公称電圧が1.2V以下の充電式電池は誤作動や故障の原因となります。指定の電池をご使用ください。
- 付属の「お試し用電池」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。
- 使用済み電池は、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、日時が消去されます。再度設定してください（12ページ）。
- 登録した個人データ（生年月日／性別／身長／体重・体組成）、過去の測定値および地域番号は、電池を外しても、消えません。

地域を設定する

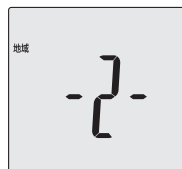
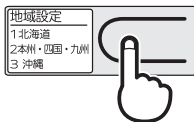
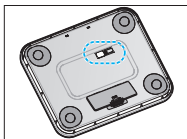
高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じることがあります。本機は、ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。

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. 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。



地域の再設定は、手順 1. から操作を行ってください。

MEMO

- 初めて電池を入れた後は **▼**、**体重** を押しても日時設定に入ります。
- 日時を再設定する場合は **設定** を約 3 秒間押し続けてください。
- 設定を中止したい場合は **体重** を押してください。途中で中止した場合は、日時は保存されません。

MEMO

- 設定できる西暦は 2018 ~ 2050 年です。
- ▲** または **▼** を押し続けると、数値が早送りされます。

MEMO

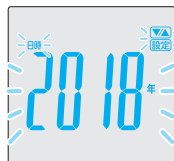
操作を中断したまま、約 40 秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。

日時を設定する

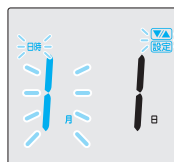
日時を設定するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。初回の体重測定に誤差が生じる場合があります。

1. **設定** を押します。 **♪ピッ**

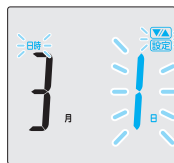
2. **▲** または **▼** を押して「西暦」を選択し、**設定** を押します。 **♪ピッ**



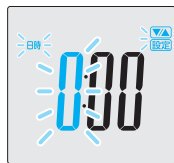
3. **▲** または **▼** を押して「月」を選択し、**設定** を押します。 **♪ピッ**



4. **▲** または **▼** を押して「日」を選択し、**設定** を押します。 **♪ピッ**



5. **▲** または **▼** を押して「時間」を選択し、**設定** を押します。 **♪ピッ**



6. **▲** または **▼** を押して「分」を選択し、**設定** を押します。 **♪ピッピッ**

設定した「年」→「日にち」→「時間」が 2 秒ごとに表示されたあと、電源が切れます。

以上で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、本機の自動認識機能によって、乗るだけで簡単に測定者を識別して、個人別に測定値を保存できます。また簡単に前回の測定値を確認できます。

個人データを登録するときは、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・体組成の測定に誤差が生じる場合があります。

1. 電源が入っていないことを確認して、**設定**を押します。

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。



MEMO

- 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40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

登録を中止したい場合は、**OFF** **体重**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。

MEMO

- 登録できる西暦は1900年からです。
- 6才未満の方は登録できません。

MEMO

身長は、90.0 ~ 220.0cm
の範囲で0.5cm きざみで登録
できます。

参照

正しいはかりかたについて
は、6 ページをご覧ください。

お知らせ

- 登録完了の音が鳴る前に操作を中断すると、登録内容は保存されません

6. ▲ または ▼ を押して「性別」を選択し、**設定** を押します。**♪ピッ**
→ 女性、男性を選択してください。



7. ▲ または ▼ を押して「身長」を選択し、**設定** を押します。**♪ピッ**
設定した「番号」→「性別」→「年齢」
→「身長」が表示されたあと、「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。



9. 設定終了音（ピピピピピッ）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。

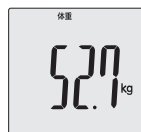


→ 手動で終了したい場合は、**OFF (体重)** を押してください。

体重



体重に戻る



以上で個人データの登録は終了です。

はかりかた

乗るピタで測定する

乗るピタ機能（自動認識機能）とは？

乗るピタ機能は、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

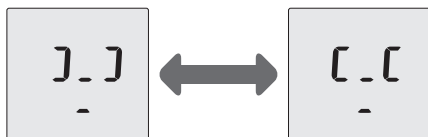
乗るピタ機能は、以下の場合に誤認識する場合があります。

- 体重、体型が近い人が測定した時 18 ページ
- 数日間測定せず体重の変動があった時 18 ページ
- 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時 6 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。

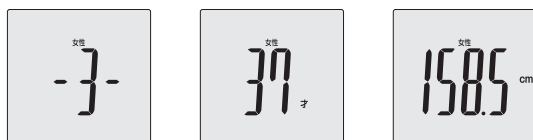
自動で電源が入り、体重が表示されます。

体組成を測定して、登録内容と照合します。



2. 「ピッピッ」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。



参照

正しいはかりかたについては、6 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。

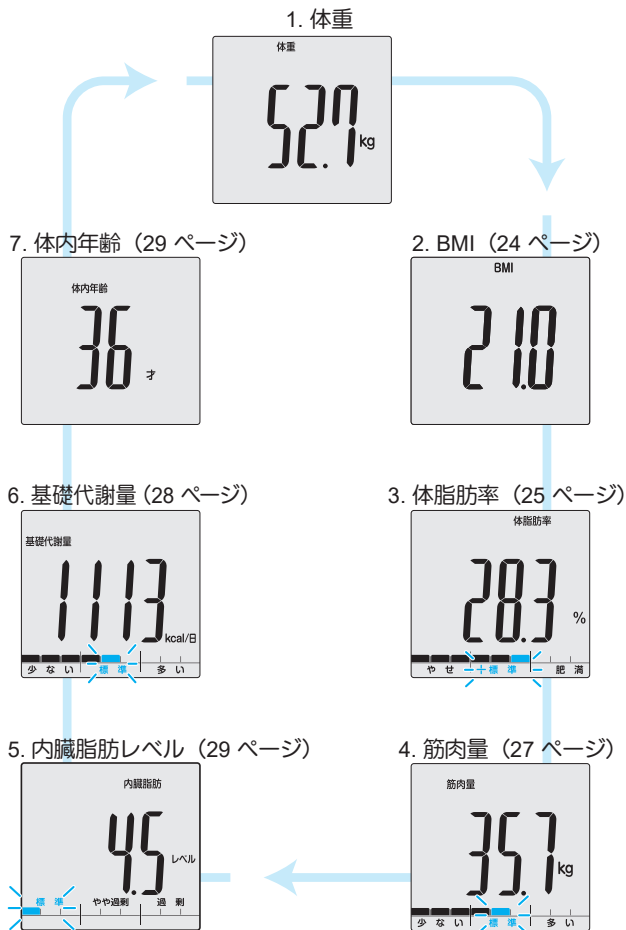
MEMO

認識された個人データが自分の登録内容と違う場合は、正しい登録番号を選択してください。18 ページ

MEMO

- 認識された個人データが自分の登録内容と違うと、正しい測定ができません。
▶ 18 ページ
- 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。
- 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。
- 操作を中断したまま、約40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)。

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。



- **測定項目** を押すと、項目を切り替えることができます。
- **前回値設定** を押すと、前回値を見ることができます。



前回の値を見る

個人データを設定して測定した場合は、前回の測定値を確認できます。

前回数表示中は、右の画面のように「前回」と表示されます。



操作を中断したまま、約 40 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）。


測定後に見る

1. 体重と体組成をはかります。(15 ページ)

測定結果が表示されます。

2. 測定結果表示中に、を押します。

表示中の項目の前回数が表示されます。

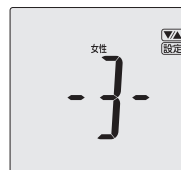
→ を押すと、項目を切り替えることができます。



測定せずに見る


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 を押して自分の登録番号を選択し、を押します。



3. 「00kg」が表示されたら、を押します。

前回の測定値が順番に表示されます。


→ を押すと、項目を切り替えることができます。






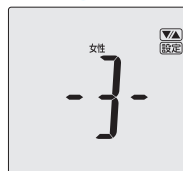
必要なときにご覧下さい

登録番号を指定して測定する

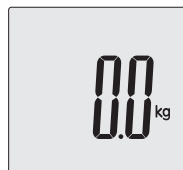
乗るピタ機能を使わずに、自分の登録番号を指定してから測定できます。誤認識が続く場合は、以下の手順で測定してください。

1. 電源が入っていないことを確認し、を押します。

2. またはを押して自分の登録番号を選択し、を押します。



選択した番号の個人データが表示されたあとに「00kg」が表示されます。




3. 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。

「ピッピッ」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。



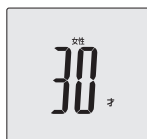
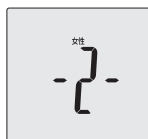
認識された個人データが自分の設定内容と違っている

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、自動認識機能が正常に機能せず、誤認識をすることがあります。

1. 結果が表示されているときに、を押して自分の登録番号を選択します。

2. 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。



MEMO

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

参照


- 正しいはかりかたについては、6 ページをご覧ください。
- 測定値の見方については、15 ページをご覧ください。

MEMO

誤認識が続く場合は、自分の登録番号を選択してから、測定してください。

登録せずに測定する（ゲストモード）

個人データや測定結果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、を押します。

2. またはを押して「ゲスト」を表示し、を押します。



3. またはを押して年齢を選択し、を押します。

4. またはを押して性別を選択し、を押します。

5. またはを押して身長を選択し、を押します。

設定した内容が順番に表示されたあと、「kg」が表示されます。

MEMO

- 操作を中断したまま、約40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）。
- 測定を中止したいときや表示画面を消したいときは、  を押してください。

MEMO

年齢は、6～99才の範囲で設定できます。

MEMO

身長は、90.0～220.0cmの範囲で0.5cmきざみで設定できます。

参照

正しいはかりかたについては、6 ページをご覧ください。

6. 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

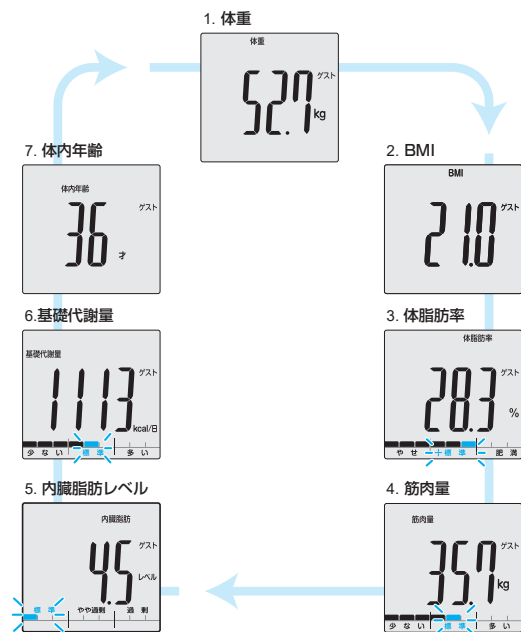
「ピッピッ」と鳴ったら測定終了です。

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。



MEMO

- 体脂肪率の測定範囲を超えると「Err%」が表示されます。
- 17 才以下の場合、「体重」、「BMI」、「体脂肪率」、「筋肉量」のみが表示されます。
- 「00kg」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。

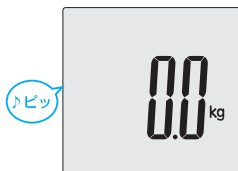


→ **測定項目** を押し、項目を切り替えることができます。

体重だけをはかる

本機では、体重だけをはかることもできます。その場合は、個人データを登録する必要はありません。

1. **体重**を押します。
「00kg」が表示されます。



2. 正しい姿勢で本機に乗ります。
「ピッピッ」と鳴ったら測定終了です。

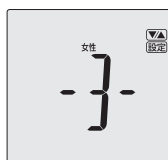
個人データの変更 / 消去

個人データを変更する

1. 電源が切れていることを確認して、**設定**を押します。



2. **▲**または**▼**を押して変更したい番号を選択し、**設定**を押します。



3. 13 ページの「個人データを登録する」の手順 3～7 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。

→身長の登録を変更した場合は、これでデータの変更は終了です。

→生年月日または性別を変更した場合は、「[Lr] (クリア) 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「0」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。
- 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**を押してください。

MEMO

- 身長の登録のみを変更した場合は、前回の測定値は消去されません。
- 生年月日または性別を変更した場合は、前回の測定値は消去されます。



「no」(ノー)を選択すると、変更したデータは登録されません。

4. 個人データを上書きしたい場合は ▲ または ▼ で「YES」(イエス)を選択し、**設定** を押しませう。



→ 「00kg」が表示されます。



5. 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。



6. 設定終了音 (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。

→ 手動で終了したい場合は、**OFF** (体重) を押ししてください。

体重



体重に戻る



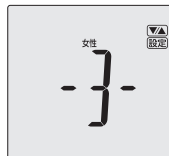
以上で、個人データの変更は終了です。

個人データを消去する

個人データを消去すると、前回の測定値も消去されます。

1. **設定**を押します。**ピッ**
2. **▲**または**▼**を押して消去したい番号を選択します。
3. 「ピッ」と音がするまで、**設定**を**3秒以上**押します。**ピッ**

性別、年齢、身長が順番で表示されたあと、**[Lr]**が表示されます。



4. **▲**または**▼**を押して「YES」を選択し、**設定**を押します。**ピッピッ**

データが消去されます。

以上で個人データの消去は終了です。



MEMO

「no」(ノー)を選択すると、個人データと前回の測定値は消去されません。

体の豆知識

体組成とは

からだ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。

■ 体組成測定のおしくみ

タニタの体組成計はBIA法を用いています。BIA法は生体組織の電気抵抗値を測定することで、体脂肪率などの体組成を推定する方法です。生体組織において、脂肪組織はほとんど電気を通しません。筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を通しやすい性質があります。電気の通りにくさ（電気抵抗と言います）をはかることで脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しています。

BMIとは

「Body Mass Index」の略で、体格を表す指数です。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。

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

| | 低体重 | 普通体重 | 肥満(1度) | 肥満(2度) | 肥満(3度) | 肥満(4度) |
|------|--------|------------|----------|----------|----------|--------|
| BMI値 | 18.5未満 | 18.5以上25未満 | 25以上30未満 | 30以上35未満 | 35以上40未満 | 40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（2016年）の基準を採用しています。

疾病率が最も少ない、BMI値は「22」とされています。

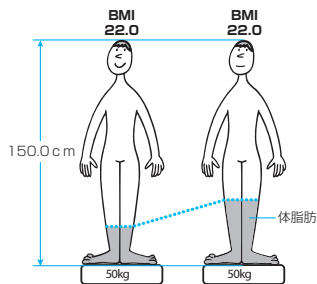
このことから、あなたの身長に対する適性体重は次の式で求めることができます。

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

■ 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。



体脂肪率とは

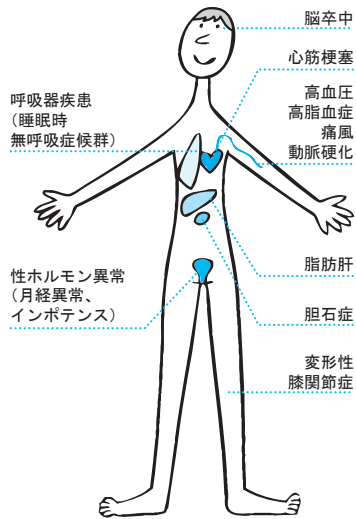
からだに占める脂肪の割合です。

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可能性があります。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。自分自身のからだを知り、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。

肥満ともなって
起こりやすい病気



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。

| 性別 | 10% | | | | | | | | | 20% | | | | | | | | | 30% | | | | | | | | | 40% | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 男性 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |

□ やせ □ 一標準 □ +標準 □ 軽肥満 □ 肥満

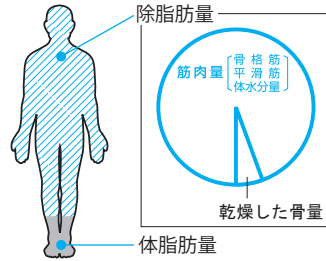
※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成しました。

※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. All Rights Reserved.

筋肉とは

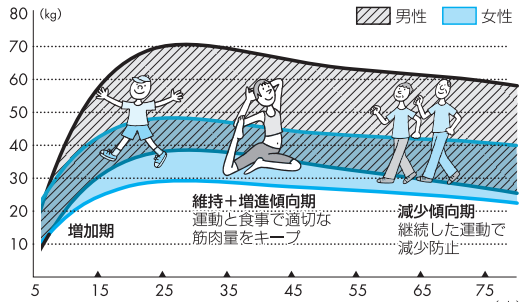
姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。筋肉には体温を保ったり、からだを動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。



■ 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才頃まで増加し、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増やすようにしましょう。健全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。

筋肉量の年齢変化「タニタ体重科学研究所調査」



※ グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。(才) 個人差がありますので目安としてお使いください。

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 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 |
| | | 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。

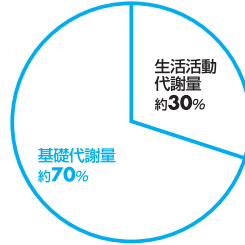
基礎代謝（BM = basal metabolism）とは

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）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。

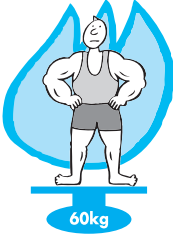

1日の総消費エネルギー量の内訳

参考 / 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2010年度版より）」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。

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 燃えやすいタイプ | 体重あたりに占める基礎代謝量が少ない 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 に少ししか使わない半休業状態の工場 |
|  60kg |  60kg |

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。

性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量（平均値）

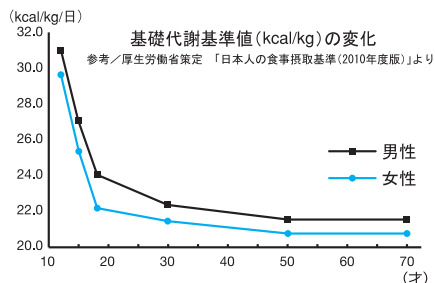
| 性別 | 男性 | | 女性 | |
|-------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|
| | 基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重 / 日) | 基礎代謝量 (kcal / 日) | 基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重 / 日) | 基礎代謝量 (kcal / 日) |
| 年齢（才） | | | | |
| 18~29 | 24.0 | 1,520 | 22.1 | 1,110 |
| 30~49 | 22.3 | 1,530 | 21.7 | 1,150 |
| 50~69 | 21.5 | 1,400 | 20.7 | 1,100 |
| 70以上 | 21.5 | 1,290 | 20.7 | 1,020 |

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年度版）策定検討会」報告書より

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「第6次改定 日本人の栄養所要量(厚生労働省)」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。

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なりやすいものです。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 | 内臓脂肪の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。 |

■ 本機で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。

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 | 参照先 |
|---|---|------------------------------------|
| ボタンを押しても、何も表示されない | <input type="checkbox"/> 電池が、はずれていませんか？ <input type="checkbox"/> 電池が、消耗していませんか？ <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？ | 10 ページ |
| 「L0」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。 <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。 | 10 ページ |
| 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。（電池の残量によっては「L0」を表示しない場合があります） | 10 ページ |
| ボタンを押すと、日時設定画面が表示される | <input type="checkbox"/> 体重と体組成をはかるには、日時の設定が必要です。日時を設定してください。 | 12 ページ |
| 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？ <input type="checkbox"/> 足の裏が、汚れていませんか？ <input type="checkbox"/> 靴下などを履いたまま測定していませんか？ | 8 ページ |
| 測定中に「Err」が表示される。 測定途中で電源が切れる（表示が消える） | <input type="checkbox"/> 立てかけたり上にものを置いた状態で保管していませんか？ <input type="checkbox"/> 設置場所から移動させて測定していませんか？ <input type="checkbox"/> 測定中に動いていませんか？ <input type="checkbox"/> 足の裏が汚れていませんか？ <input type="checkbox"/> 靴下などを履いたまま、測定していませんか？ <input type="checkbox"/> 「000kg」が表示される前に乗っていませんか？ | 6 ページ 8 ページ 18 ページ 21 ページ |
| 測定中に「E」を表示する | <input type="checkbox"/> 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） | 31 ページ |
| 測定中に「-0.0 kg」または「-E」が表示される | <input type="checkbox"/> 「000kg」が表示される前に乗っていませんか？ | 18 ページ 21 ページ |
| 測定後、体組成表示で「Err」が表示される | <input type="checkbox"/> 個人データの登録内容が間違っていないですか？ <input type="checkbox"/> 他の人の登録番号を選択していませんか？ <input type="checkbox"/> 各測定項目が測定範囲を超えています。（この場合は測定不可） | 13 ページ 18 ページ 31 ページ |
| 表示された体重が明らかに違っている | <input type="checkbox"/> 立てかけたり、上にものを置いた状態で保管していませんか？ <input type="checkbox"/> 設置場所から移動させて測定していませんか？ | 6 ページ |
| 測定後に、体脂肪率が5%と表示される | <input type="checkbox"/> 5%未満の体脂肪率は、測定できません。（5%と表示されます） | 31 ページ |
| 自動認識で測定したら、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。 | 18 ページ |
| 体重、BMI、体脂肪率、筋肉量しか表示されない | <input type="checkbox"/> 6～17才以下の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量以外は表示されません。 | 16 ページ |
| 個人データを登録しても、体組成を測定できない | <input type="checkbox"/> 個人登録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。 | 13 ページ |
| 「Err」（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」ではありません。 | 21 ページ |

- その他上記以外の不明な表示が出た場合、弊社お客様サービス相談室（☎ 0120-133821）にお問い合わせください。

| | | | |
|-----------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 品番 | BC-764、BC-765 | | |
| 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 | | |
| 体脂肪率判定 | やせ/標準/+標準/軽肥満/肥満 | 対象年齢 6才～99才 | |
| 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 | | |
| 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 | | 対象年齢 18才～99才 |
| 基礎代謝量 | 1kcal /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 | | |
| 過去データ | 前回値 | | |
| 設定項目 | 地域 | 3 区分 | |
| | 日時 | 2018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 | |
| | 身長 | 90.0～220.0 cm (0.5 cm単位) | |
| 時計精度 | 平均月差 ±1分以内 (常温) | | |
| 電源 | DC6V 単3形乾電池 (R6) x 4本 | | |
| 消費電流 | 最大 30mA | | |
| 寸法 | 約幅 278 x 高さ 36 x 奥行 285mm | | |
| 質量 | 約 1.2kg (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。

※ 対象年齢以上の方は参考値としてご覧ください。

※ デザインおよび製品仕様は予告なく変更する場合があります。

■ 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。

| 計量範囲 | 計量精度 |
|-------------------------|--------|
| 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 |

(使用温度：23℃±5℃、湿度：50%±20%の場合)

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。

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。

MEMO

MEMO

MEMO

健康管理シート

毎月決まった時間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。
記入方法はHPをご覧ください。

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

◆体調 ○：よい △：ふつう ×：わるい

TANITA 保証書

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。お買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報は、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、お客様の個人情報は、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。

販売店様へ

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

| | | | |
|------|--------------------|-------------|--------------|
| 品名 | 体組成計 BC-764/BC-765 | | |
| 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

- 取扱説明書など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連絡のうえ、商品と保証書をお送りください。
- ご贈答品などで本保証書に必要な事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。
- 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
 - 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷
 - お買い上げ後の落下などによる故障および損傷
 - 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および損傷
 - 一般家庭以外（例えば、業務用としての長時間使用、船舶への搭載）に使用された場合の故障および損傷
- 保証書は、日本国内においてのみ有効です。
- 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 **タニタ** 〒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(祝日を除く月~金)
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

- 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、お買い上げ日より1年間です。
- 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にご連絡のうえ、本機と保証書をお送りください。
●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。
- 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。



JIS B 7613
JQ0313010



経済産業省令適合マーク

| | |
|---|--|
| 販売元 | 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 | |
| 製造元 | 株式会社 タニタ 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2-8-1 | |
| 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 携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。 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) | |

BC7657601(0)-1802MA