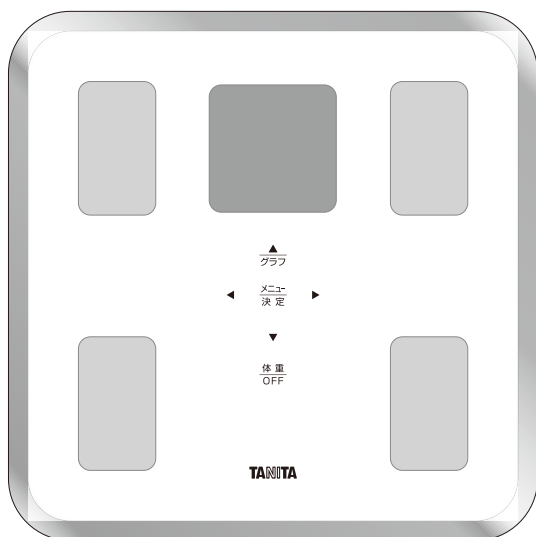


取扱説明書

保証書付

体組成計 BC-810/811



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、必要な時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

この製品について	2
ご使用のながれ	3
画面のみかた	4
乗るピタ機能(自動認識機能)	6
安全上のご注意	7
正しいはかりかた	9
各部の名称/付属品	12

電池を入れる	13
地域と日時を設定する	14
メニューから地域/日時を変更する	15
個人データを登録する	16
メニューから個人データを登録する	20

乗るピタプラスで測定する	21
グラフを見る	25
メニューから文字サイズを変更する	26
メニューから目標を設定する/解除する	27
メニューから「呼出測定」する	29
メニューから「ゲスト測定」する	30
体重だけをはかる	32

メニューから個人データを変更する	33
メニューから個人データを消去する	34
体の豆知識	35
故障かな?	42
仕様	43

この製品について

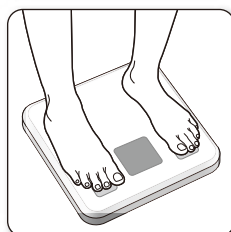
測定を続けられる4つのポイント

① 操作が簡単



操作案内

設定方法の案内やボタンの紹介を画面上でしてくれるので、スムーズに操作ができて安心です。



乗るだけ

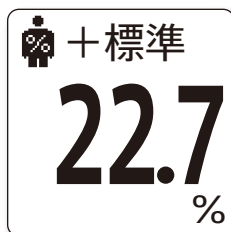
ボタンを操作せずに乗るだけで電源ONになり、登録者の中からあなたを確認して自動で測定します。また、立てかけ収納で生じる誤差を自動で補正してくれます。

② 見やすい



ホワイトバックライト搭載

画面が白く光るので、数字や文字がくっきり見えます。また、薄暗いところでもはっきり見えます。

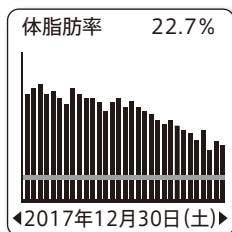


UDゴシック体&文字サイズ

見やすいUDゴシック体※を採用しています。また、結果表示の文字や数字のサイズが「標準」と「大きな文字」から選べます。(例: 大きな文字)

※ユニバーサルデザインの書体です。

③ 分かりやすい



グラフ&目標設定

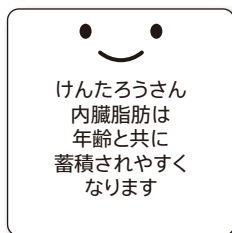
日グラフ(31日分)、週平均グラフ(12週分)が表示されます。また、目標を設定するとグラフ上に目標ラインが引かれます。



体型判定イラスト

9パターンのイラストであなたの体型が分かります。

④ 応援してくれる



今日の健康豆知識

今日の健康豆知識が表示されます。



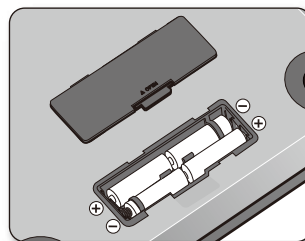
マイサボ機能

毎日の測定をサポートするために、継続状況に合わせて表情が変わったり応援コメントが表示されます。また、カレンダー形式で2週間分の測定の有無が一目で分かります。

ご使用のながれ

Step 1 はかる前の準備 (👉 P.13)

- 電池を入れる



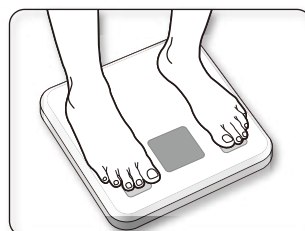
Step 2 設定する (👉 P.14)

- 本体の設定をする
- 個人データを登録する



Step 3 測定する (👉 P.21)

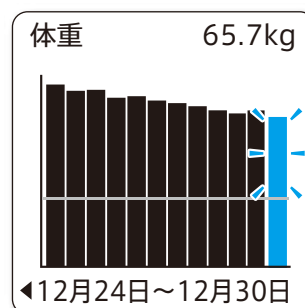
- 乗るピタプラスで測定する



Step 4 測定結果を見る (👉 P.22)



Step 5 グラフを見る (👉 P.25)



画面のみかた

設定時

例) 日時設定

操作の方法をナビゲートします。
画面の指示に従って操作してください。



◀ (戻る) ボタンを押せば、
1つ前の設定項目 (ステップ)
に戻れます。

現在のステップ

設定項目 (ステップ) の数
が表示されます。

マイサポ画面

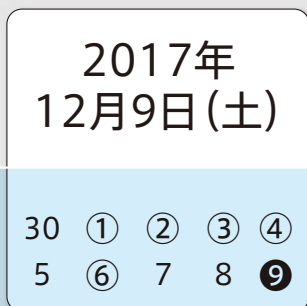
毎日の測定をサポートするために、継続状況に合わせて表情が変わったり、応援コメントが表示されます。

標準サイズ



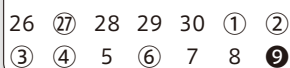
カレンダー形式で最近の測定の有無が
一目でわかります。

大きな文字



●で表示された日: 今日 (例: ⑨)
○で囲まれた日: 測定した日 (例: ⑥)
○で囲まれていない日: 測定していない日 (例: 7)

けんたろうさん
お待ちして
おりました



けんたろうさん
お待ちして
おりました

選べる文字サイズ

結果表示の文字や数字のサイズが「標準」と「大きな文字」から選べます。

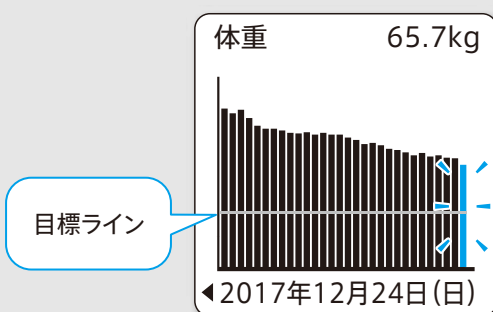
標準サイズ



大きな文字

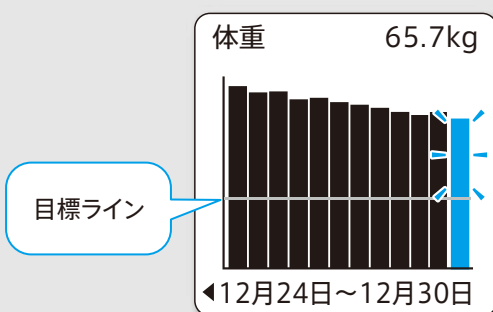


設定結果のグラフ



日グラフ

測定結果表示中に **グラフ** を押すと、日グラフが表示されます。
目標値が設定されている場合は、目標ラインも表示されます。



週平均グラフ

日グラフ表示中に再度 **グラフ** を押すと、週平均グラフに切り替わります。
週単位での傾向を確認できます。

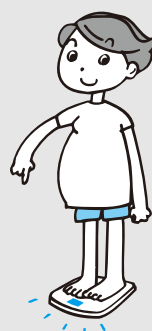
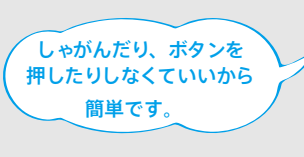
乗るピタ機能(自動認識機能)

乗るピタ機能(自動認識機能)で簡単高速測定

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。
ご使用の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。



ピタリ



さらに、立てかけ収納で生じる誤差を自動で補正してくれるプラス機能が付いています(乗るピタプラス)。

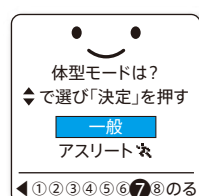
Step1

個人登録番号の選択



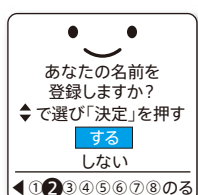
Step7

体型モード設定



Step2

名前入力



Step8

身長設定



Step3、4、5

生年月日(年齢)設定



のる

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。

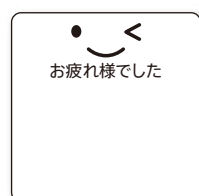
Step6

性別設定



完了

登録完了!



ご注意 以下の場合、登録者選択画面が表示される場合があります。

- 体重、体型が近い人が測定したとき (P.21)
- 数日間測定せず体重の変動があったとき (P.21)

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乘らない

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。

安全上のご注意 (つづき)

⚠ 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

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。転倒してけがをす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

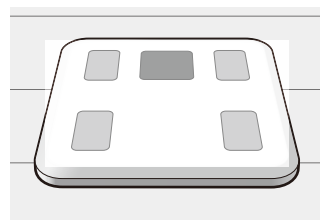
測定場所 / 設置

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。
- 湿気の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。



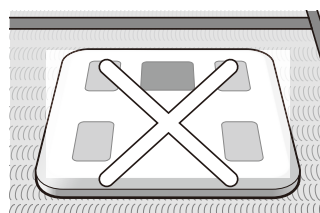
イメージ図



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



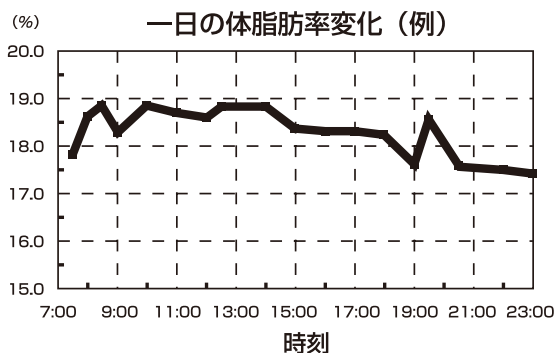
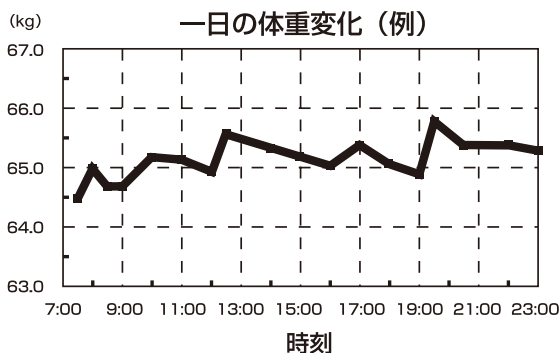
イメージ図

メモ

日々の健康管理を持続させるために、本機を収納せず、いつでも測定できるように置いておくことをおすすめします。

測定時間／条件

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



オススメ測定時間

起床・朝食

2時間後

オススメ
測定時間

昼食

2時間後

オススメ
測定時間

夕食・入浴

2時間後

オススメ
測定時間

就寝



必ず守る

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

測定値に誤差が生じるおそれがあります。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。

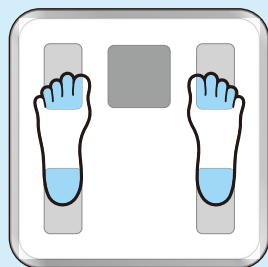
体調の悪い場合（二日酔い、下痢、発熱などのとき）は、測定を避ける

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。

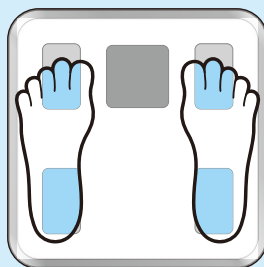
■測定姿勢

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

着衣のまま測定すると、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たり、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。

メモ

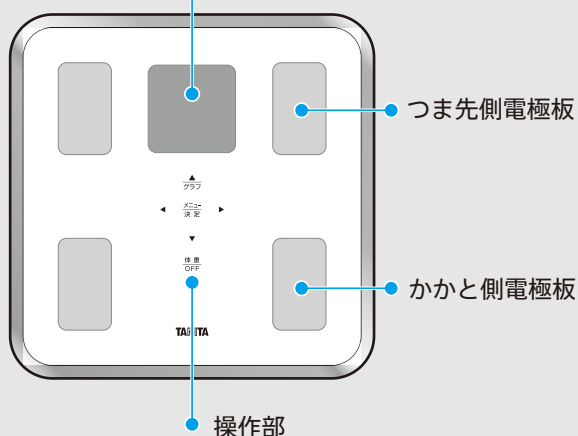
測定結果について

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。

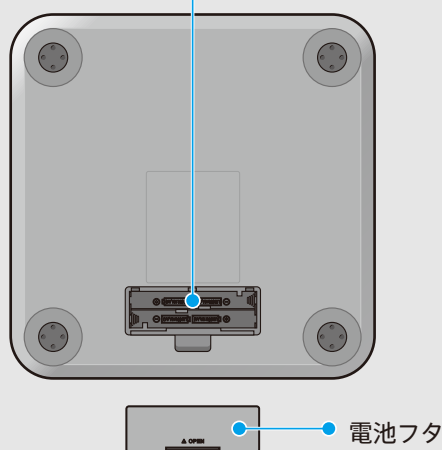
- 体内に金属を装着されている方・体水分の変化を誘発する薬(例:利尿剤など)を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方、アスリートの方
- ※ 本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしています。上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。
- かかとの表面(角質層)が固い状態の方は、正常な測定ができません。足の裏をしめらせてから測定してください。

各部の名称/付属品

表面



裏面



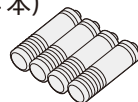
付属品

✓取扱説明書・保証書付き(本書)



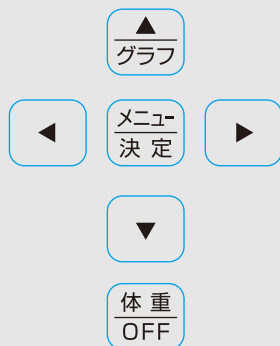
□お試用電池

(単3形アルカリ乾電池:LR6×4本)



※不足しているものがございましたら、弊社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



設定では

メニュー決定

- ・決定するとき
- ・メニューから入るとき

〈メニュー内容〉

- ・呼出測定
- ・目標設定・解除
- ・日時変更
- ・ゲスト測定
- ・文字サイズ変更
- ・地域変更
- ・個人登録・変更
- ・個人データ消去

グラフ

▼

- ・選択するとき

◀

- ・前の項目ステップに戻る

いつでも

体重 OFF

- ・体重のみをはかる
- ・電源を切る
- ・設定や測定を中止する

※説明のため、ボタン周りを枠で囲んでいます。

測定結果表示中、グラフ表示中では

グラフ

- ・測定結果表示中、グラフに切り替える
(測定結果→日グラフ→週平均グラフ→測定結果)

▼

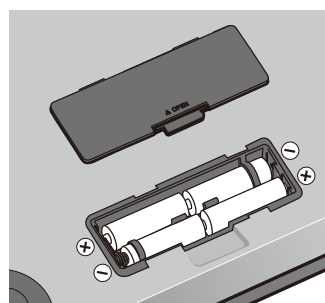
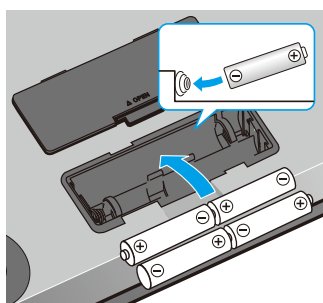
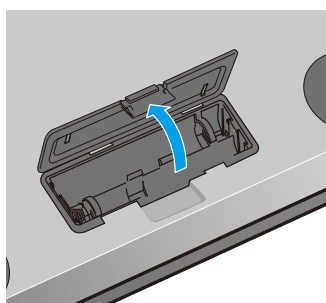
- ・グラフ表示中、測定項目を切り替える

◀

▶

- ・測定結果表示中、測定項目を切り替える
- ・グラフ表示中、過去～現在までの結果を切り替える

電池を入れる



- ・電池の⊕・⊖の向きをよく確認してから入れてください。
- ・電池フタは本体からはずれますので、なくさないようにしてください。

- ・電池が消耗してくると「電池を交換してください」と案内されます。
速やかに新しい単3形アルカリ乾電池(4本全て)と交換してください。(精度の保証ができません)



禁止

充電式の電池を使用しない
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
正しく測定できない場合があります。
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。

- ・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。
- ・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分してください。
- ・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。
- ・電池の寿命は約1年です。(アルカリ乾電池を使用し、体組成測定を1日に4回行った場合)
※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.14)
- ・登録した個人データ(生年月日/性別/体型モード/身長/体組成/登録した番号・名前)、測定継続状況、グラフ、および地域設定は、電池をはずしても消えません。

案内画面に従って設定を行います

はじめまして
お世話になります
どうぞよろしく
お願いします

「決定」を押す

初めて電池を入れた直後は、自動的に地域と日時設定になります。案内画面に従って設定してください。

※地域や日時が未設定でも、体重だけはかることは可能ですが、参考値です。(P.32)

メニュー
決定 を押します。

地域と日時を設定する

初めて電池を入れて設定中に、電源が切れた、または切った場合は **メニュー決定** を押すと最初の画面に戻ります。

この製品について

準備する

使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様

イラストがまばたきしたり口をパクパクします。

はじめにお住まいの地域や日時など6項目を設定します

「決定」を押す

お住まいの地域
◆で選び「決定」を押す

関東

メモ欄の表より、該当する地域を選びます。

1 2 3 4 5 6

いまは何年？
◆で選び「決定」を押す

2017年

西暦 2017~2050年

1 2 3 4 5 6

いまは何月？
◆で選び「決定」を押す

1月

1 2 3 4 5 6

いまは何日？
◆で選び「決定」を押す

1日

1 2 3 4 5 6

いまは何時？
◆で選び「決定」を押す

0時

時間 0~23時

1 2 3 4 5 6

メモ

—電池を交換すると—
自動的に日時設定画面が表示されます。

—早送り—
▲▼を長押しすると数値が早送りされます。

—連打—
連打すると、表示画面が遅れることがあります。

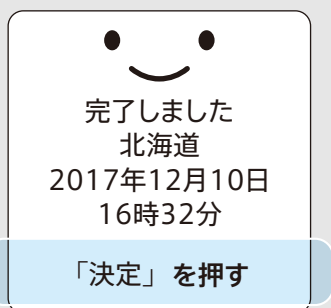
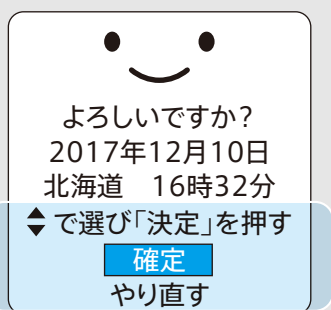
地域名	含まれる都道府県
北海道	北海道
東北	青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島
関東	茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川
中部	新潟、富山、石川、福井、山梨、長野、岐阜、静岡、愛知
近畿	三重、滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山
中国	鳥取、島根、岡山、広島、山口
四国	徳島、香川、愛媛、高知
九州	福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島
沖縄	沖縄

メニューから地域 / 日時を変更する

電源が入っていないことを確認し、メニュー 決定 を押します。

◇で
「地域変更」
または
「日時変更」
を選択し
メニュー 決定 を押します

案内に従って操作してください。



メモ

—地域設定—

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

—中止する場合—

中止したい時や電源を切りたい時は 体重 OFF を押します。

—前の設定内容を間違えた場合—

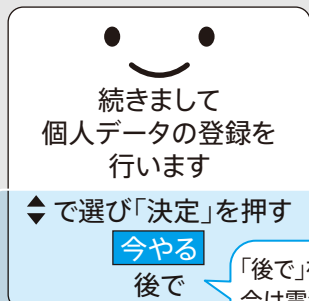
◀ (戻る) ボタンを押していくと、間違えたステップに戻ります。

- | | |
|-----|----|
| ①地域 | ④日 |
| ②年 | ⑤時 |
| ③月 | ⑥分 |

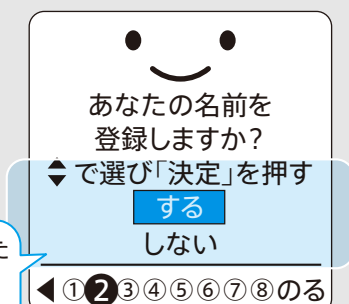
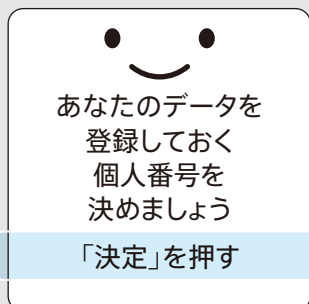
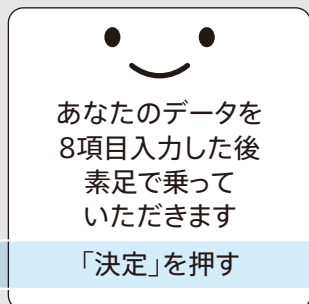
個人データを登録する

初めて地域と日時を設定した直後は、個人データの登録画面が表示されます。

※電源が切れてしまった場合は、**メニュー決定** から個人データを登録してください。(P.20)



「後で」を選択した場合は電源が切れます。(P.20)



「しない」を選択した場合は
③「生まれた年」に
スキップします。

メモ

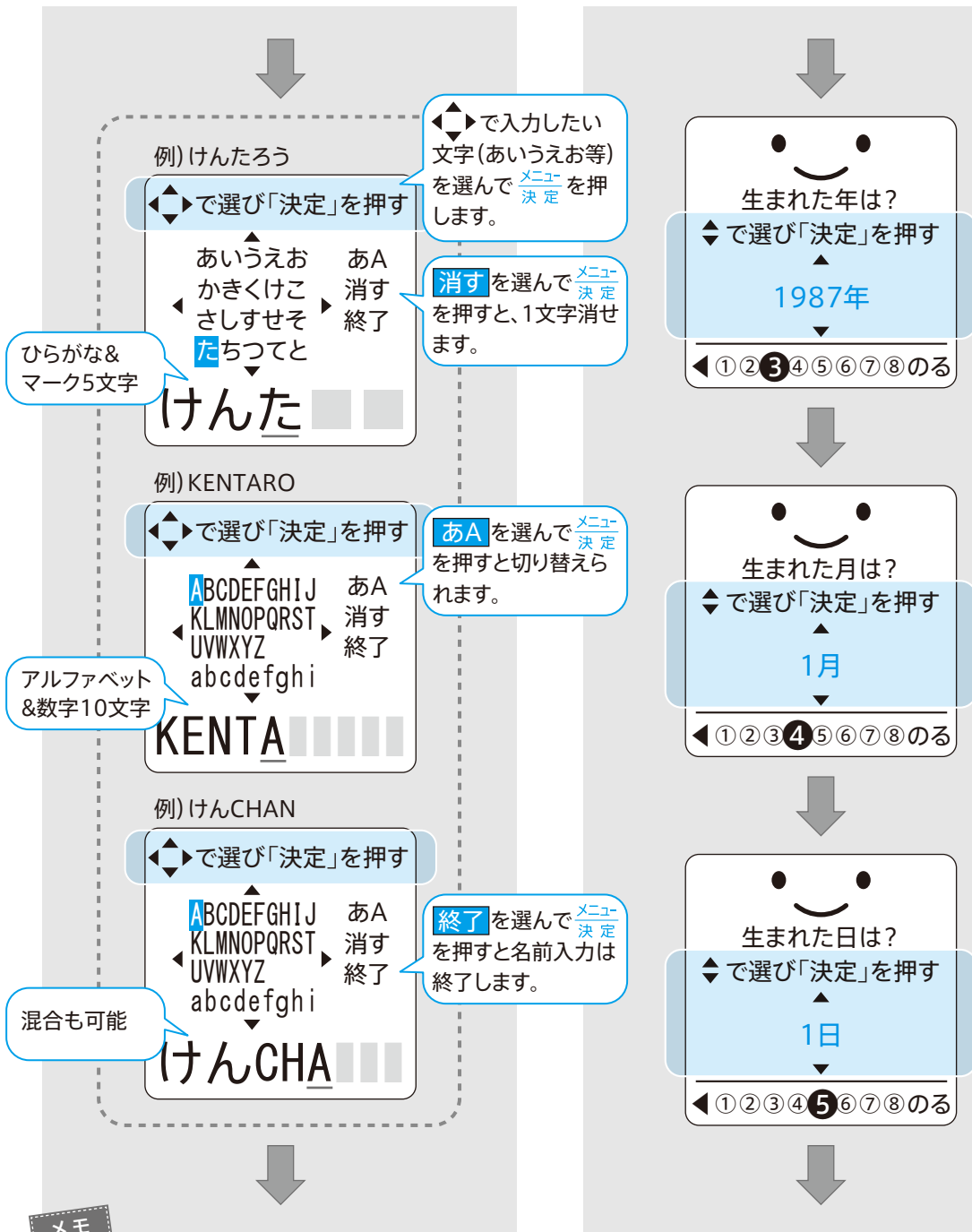
—前の設定内容を間違えた場合—
◀(戻る)ボタンを押していくと、間違えた設定項目(ステップ)に戻ります。

- | | |
|---------|---------|
| ① 個人番号 | ⑤ 生まれた日 |
| ② 名前 | ⑥ 性別 |
| ③ 生まれた年 | ⑦ 体型モード |
| ④ 生まれた月 | ⑧ 身長 |

—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3分経過した場合
- ・測定途中で本体から降りた場合



メモ

一名前入力ー

- ・ひらがな(全角)とアルファベット(半角)は [あA] で切り替えられます。
- ・全角のみの場合は最大5文字、半角のみの場合は最大10文字まで入力できます(混合も可能です)。
- ・◆で [消す] を選択し、メニュー決定を押すと1文字消えます。
- ・◆で [終了] を選択し、メニュー決定を押すと名前入力は終了します。

個人データを登録する (つづき)

◀を押すと1つ前の設定項目(ステップ)に戻ることができます。

この製品について

準備する

使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様

性別は？
◀で選び「決定」を押す

男性
女性

◀ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ のる

体型モードは？
◀で選び「決定」を押す

一般
アスリート

◀ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ のる

身長は？
◀で選び「決定」を押す

160.0cm 身長 90.0cm～220.0cm

◀ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ のる

よろしいですか？
1. けんたろう 男性
55才 168.0cm
◀で選び「決定」を押す

確定
やり直す

床に置いてから

「決定」を押す

素足になって
お乗りください。

お乗りください

0.0 kg

お待ちください

測定中

メモ

－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
- ・体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会等を目指している方
- ・プロスポーツ選手
- ・ボディービルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

－登録してから間違いに気づいた場合－

「メニューから個人データを変更する」をご覧ください。(P.33)

測定終了

降りてください

測定しないと、個人データの登録は完了しません。

降りないと次に進みません。しばらく降りないとブザーが鳴ります。

けんたろう

1

男性

55才

168.0cm

測定結果表示

しばらく交互に表示されます。

他の人も登録したい場合は、電源を切った後、メニューを押しください。
(P.20)全ての登録が完了しました
次回は乗るだけで測定できますOFFを押すと電源が切れます
他の人も登録したい場合はメニューからできます

お疲れ様でした

自動的に電源が切れます。

メモ

ーオートパワーオフー

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3分経過した場合
- ・測定途中で本体から降りた場合

メニューから個人データを登録する

電源が入っていないことを確認し、**メニュー決定**を押します。

メニュー
◆で選び「決定」を押す
▲
個人登録・変更
▼

個人登録・変更
◆で選び「決定」を押す
登録
変更

登録人数4人まで

あなたのデータを
8項目入力した後
素足で乗って
いただきます

「決定」を押す

あなたのデータを
登録しておく
個人番号を
決めましょう

「決定」を押す

個人番号
◆で選び「決定」を押す
▲
2
▼

①②③④⑤⑥⑦⑧のる

初期設定の「個人データを登録する」と
同様に登録します。(P.16)

メモ

ー中止する場合ー

中止したい時や電源を切りたい
時は **体重 OFF** を押します。

ーオートパワーオフー

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3分経過
した場合
- ・測定途中で本体から降りた場合

この製品について

準備する

使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様

乗るピタプラスで測定する

乗るだけで電源が入り、登録者の中からあなたを認識して自動で測定します。乗るピタプラスで測定する場合は、個人データを登録してください。(P.16) また、立てかけ収納等で生じる誤差を自動補正する機能がついています。

体重、体型に近い人が測定したときや、数日間測定せず体重の変動があったときは、登録者選択画面、または違う個人番号が表示される場合があります。(メモ)

例) 標準文字サイズ画面

素足で乗ります。
電源が入ります。

測定終了

降りてください

50.0

降りないと次に進みません。しばらく降りないとブザーが鳴ります。

自動補正している場合は「収納誤差補正中」と表示されます。

けんたろう

1

男性

55才

168.0cm

個人データが表示されます。

メモ

—ご注意—

- ・硬く平らな床の上に置いてお乗りください。
- ・測定後、降りてから約3秒間は本機を動かさないでください。
- ・転倒防止のため、操作する場合は必ず本機から降りてください。

—「あなたは誰ですか？」が表示される—
個人認識の結果、複数の候補があった場合、測定後に登録者選択画面が表示されます。該当する番号を選択してください。

—違う個人番号が表示される—
測定結果表示中にメニューを押して「個人番号選択」を選び、該当する個人番号を選択してください。

—スペシャル画面—

お正月、お誕生日、クリスマスに表示されます。

マイサポ画面 (P.4)

2017年 12月9日(土)

26	27	28	29	30	①	②
③	④	5	⑥	7	8	⑨

標準文字サイズで14日間、大きな文字サイズで10日間表示

測定した日は○で囲まれます。

マイサポ画面 (P.4)

けんたろうさん
お待ちしておりました

26	27	28	29	30	①	②
③	④	5	⑥	7	8	⑨

測定結果表示

(次ページ)

この製品について

準備する

使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様

乗るピタプラスで測定する (つづき)

マイサポ画面が表示された後、測定結果が自動で切り替わります。最後にボタン紹介画面に戻り、自動で電源が切れます。

- ・測定結果表示中に◀または▶を押すと、項目を切り替えられます。
- ・測定結果表示中に▲/【グラフ】を押すと、表示されていた測定項目の日グラフが表示されます。

	体重	体脂肪率	内臓脂肪
測定結果	 体重 67.0 kg	 体脂肪率 22.7 %	 内臓脂肪 12.5 レベル
判定		 +標準 22.7 %	 標準 12.5 レベル
前回との比較	 体重 前回より↓ -0.2 kg	 体脂肪率 前回より↓ -0.3 %	 内臓脂肪 前回と同じ 12.5 レベル
目標達成	スペシャル画面	スペシャル画面	スペシャル画面

メモ

－17才以下－

17才以下の場合、体重、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、BMIのみが表示されます。

－5才以下－

5才以下の場合、体重のみが表示されます。

－スペシャル画面－

目標達成すると、スペシャル画面が表示されます。(P.27)

－中止する場合－

中止したい時や電源を切りたい時は **体重** **OFF** を押します。



メモ

—「---」が表示される—
 体重、基礎代謝量の前回値との差は、±3桁しか表示されません。

—文字サイズを変更する—
 測定結果表示中、または電源が入っていない状態で **メニュー決定** を押し、「文字サイズ変更」を選んで変更してください。

標準サイズ

 体重
67.0
 kg

大きな文字 (図P.26)

 体重
67.0
 kg

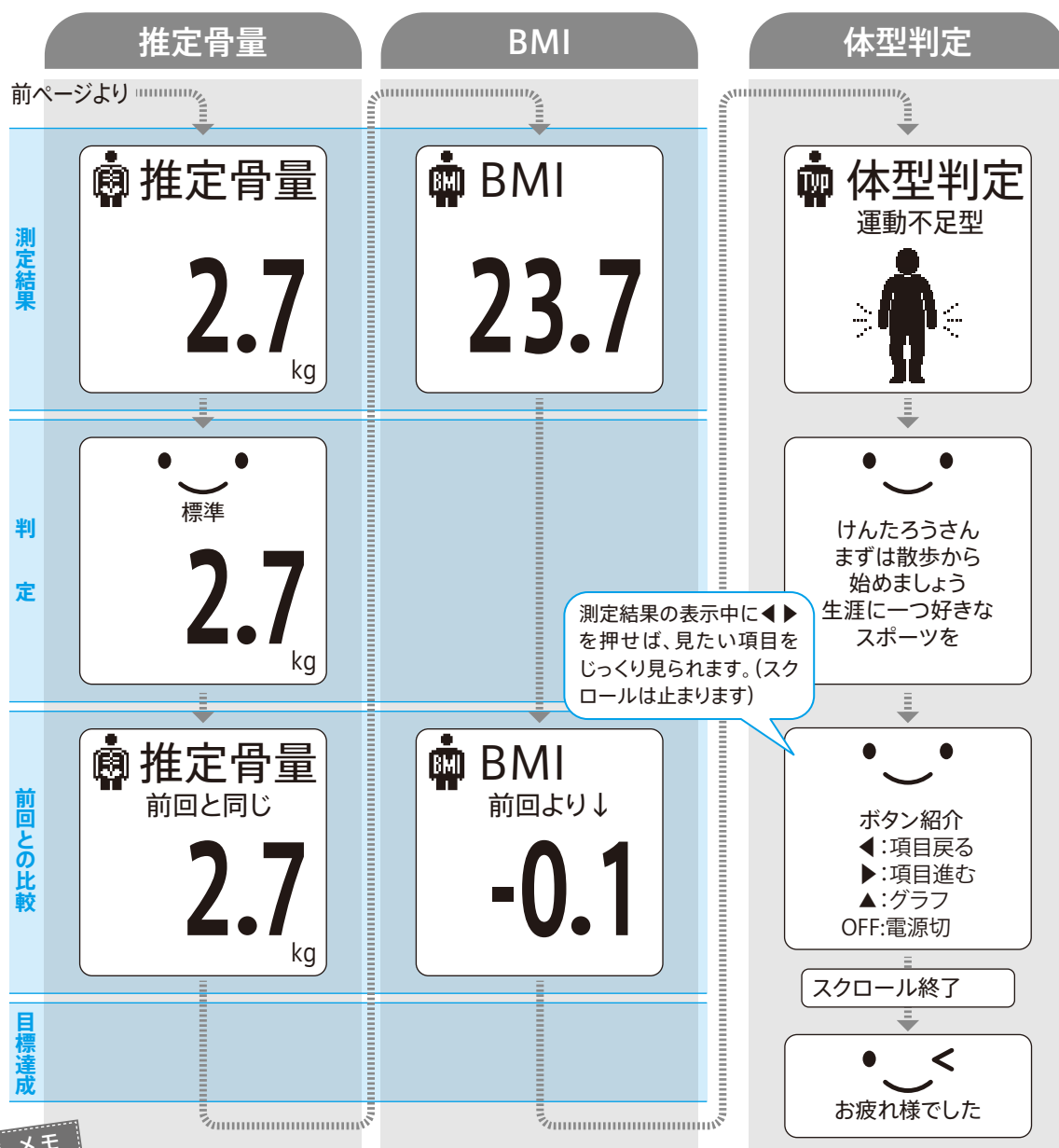
乗るピタプラスで測定する (つづき)

この製品について

準備する

使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様



メモ

ーオートパワーオフー

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3分経過した場合
- ・測定途中で本体から降りた場合

グラフを見る

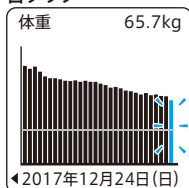
測定結果表示中に  を押します。

電源OFFの状態からグラフを見たい場合は、 を押します。

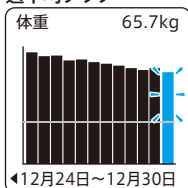
グラフ表示
◀▶: 過去現在
▲: グラフ
▼: 項目進む
OFF: 電源切

例)

日グラフ



週平均グラフ



今回の測定結果

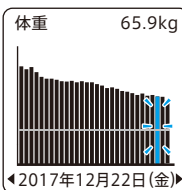


※日曜日から土曜日までの平均値です。
測定するたびに更新されます。

※電源OFFの状態からグラフを見る場合、
この画面は表示されません。

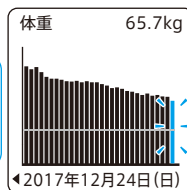

グラフ

ボタンを押すたびに、日グラフ・
週平均グラフ、今回の測定結果
画面に切り替わります。



過去へ

◀を押すと過去へ、▶を押すと
より新しいデータに移動します。



新しいデータへ



ボタンを押すたびに、グラフの
測定項目(体重、体脂肪率等)が
切り替わります。

体型判定 BMI 推定骨量 基礎代謝 体重 体脂肪率 内臓脂肪 筋肉量 体内年齢

体重
OFF

電源を切ります。

※説明のため、ボタン周りを枠で囲んでいます。
※測定していない期間のグラフは表示されません。

この製品について

準備する

使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様

メニューから文字サイズを変更する

この製品について

準備する

使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様

電源が入っていないことを確認し、メニュー決定を押します。

メニュー
◀で選び「決定」を押す
文字サイズ変更

標準は顔の表情が
です
大きな文字は数字なども大きく表示されます

「決定」を押す

メモ

ー中止する場合ー

中止したい時や電源を切りたい時は 体重OFF を押してください。
中止した場合、文字サイズは変更されません。

ーオートパワーオフー

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3分経過した場合
・測定途中で本体から降りた場合



あなたは誰ですか？
◀で選び「決定」を押す

1. けんたろう



ご自身の登録番号、登録名を選択します。



文字サイズ
◀で選び「決定」を押す

標準

大きな文字

① ②

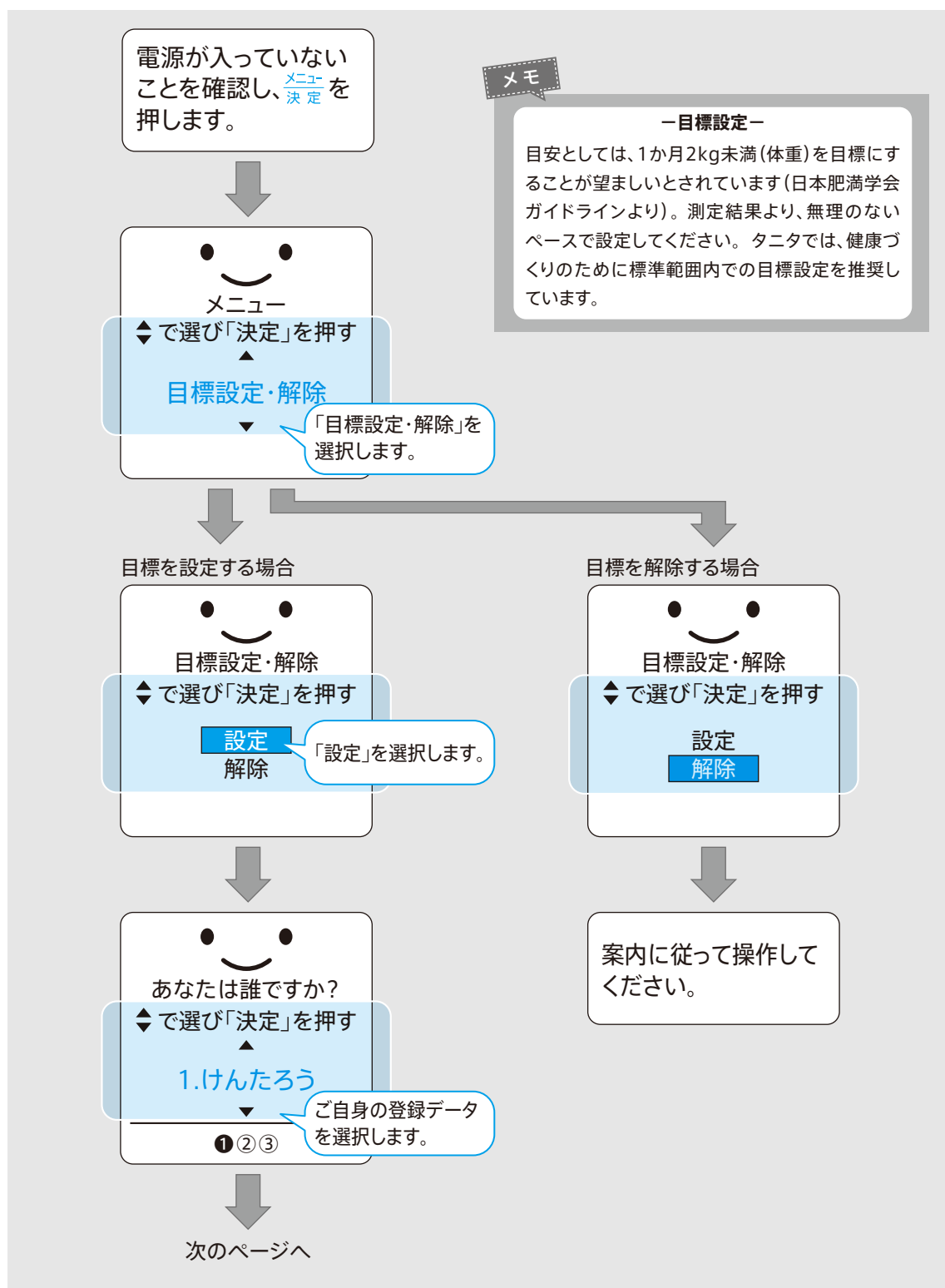
「標準」「大きな文字」のどちらかを選択します。



完了しました

メニューから目標を設定する/解除する

体重、体脂肪率、内臓脂肪レベルの目標を設定できます。目標を設定した場合、測定結果では前回値との比較ではなく、目標値との比較が表示されます(☞ P.24)。また、目標達成するとスペシャル画面が表示されます。



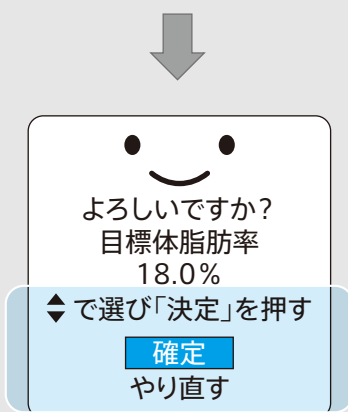
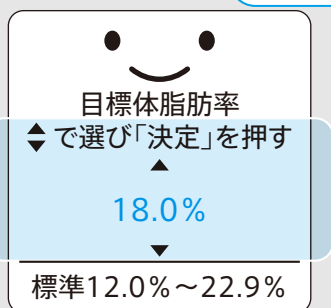
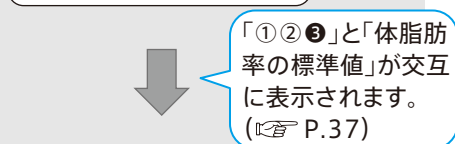
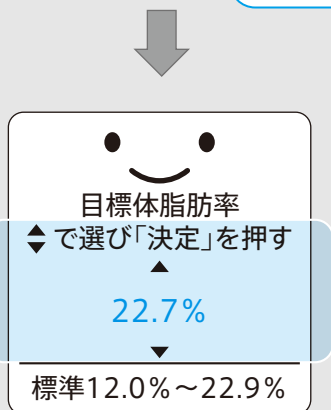
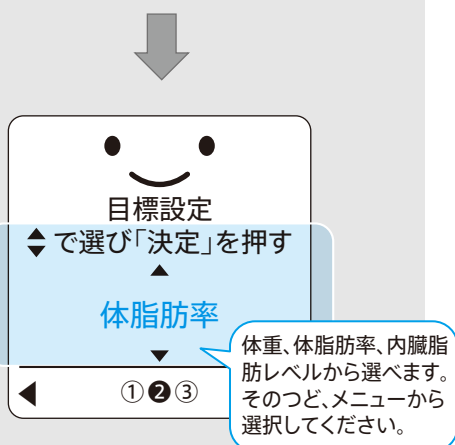
メニューから目標を設定する/解除する (つづき)

この製品について

準備する

使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様



すぐに電源が切れます。

メモ

－中止する場合－

中止したい時や電源を切りたい時は **体重 OFF** を押してください。
中止した場合、目標設定/解除はされません。

－目標値を選ぶとき－

体重、内臓脂肪レベルの目標を設定する場合は、理想体重、内臓脂肪レベルの標準値が表示されます。ご参考にしてください。
(P.35、P.39)

メニューから「呼出測定」する

電源が入っていないことを確認し、**メニュー決定**を押します。

メニュー
◆で選び「決定」を押す
▲
呼出設定
▼

「呼出測定」を選択します。

あなたは誰ですか？
◆で選び「決定」を押す
▲
1. けんたろう
▼

①のる

ご自身の登録番号、登録名を選択します。

床に置いてから

「決定」を押す

体組成計を床に置いてから「決定」を押します。

メモ

—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。

けんたろう

1 男性
55才
168.0cm

登録内容が表示されます。

測定中

素足になってお乗りください。

お乗りください

0.0 kg

測定終了

降りてください

降りないと次に進みません。しばらく降りないとブザーが鳴ります。

マイサボ画面、測定結果表示

(P.21, 22)

—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3分経過した場合
- ・測定途中で本体から降りた場合

この製品について

準備する

使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様

メニューから「ゲスト測定」する

電源が入っていないことを確認し、メニュー決定を押します。

メニュー
◀で選び「決定」を押す

ゲスト測定

「ゲスト測定」を選択します。

年齢は？
◀で選び「決定」を押す

30才

6~99才

①②③④のる

性別は？

◀で選び「決定」を押す

男性

女性

◀ ①②③④のる

体型モードは？

◀で選び「決定」を押す

一般

アスリート

◀ ①②③④のる

身長は？

◀で選び「決定」を押す

160.0cm

身長
90.0cm~220.0cm

◀ ①②③④のる

メモ

—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
- ・体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会等を目指している方
- ・プロスポーツ選手
- ・ポディービルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

—前回値—

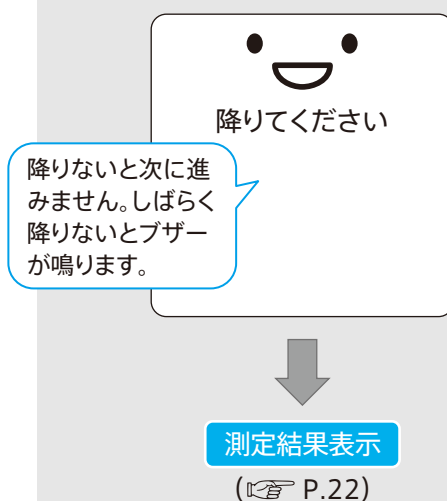
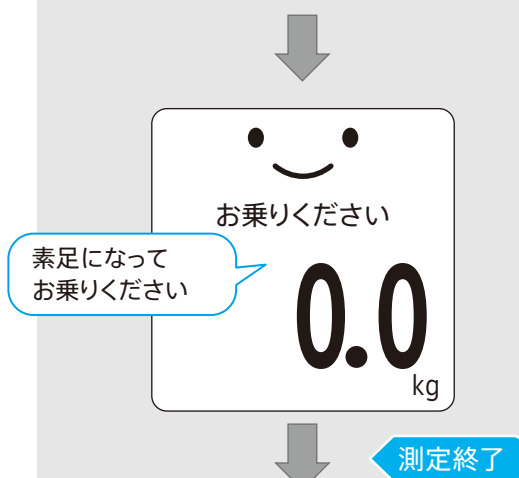
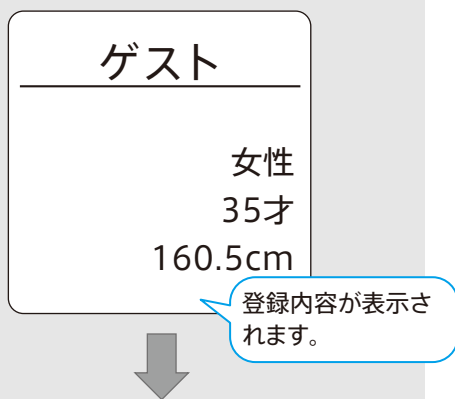
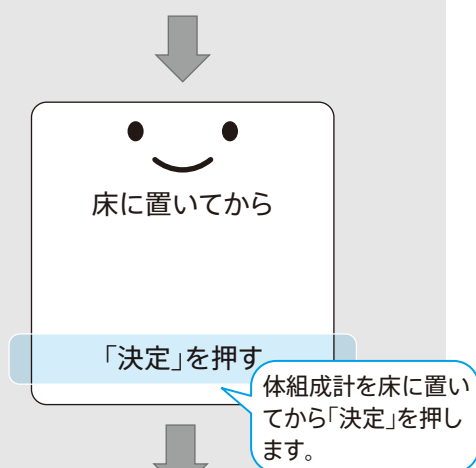
ゲスト測定では、前回値を見ることはできません。

この製品について

準備する

使いかた

必要とき／故障かな？／仕様



メモ

ーゲスト測定ではー

マイサポ画面、前回値および目標値との差、グラフは表示されません。

ーオートパワーオフー

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3分経過した場合
- ・測定途中で本体から降りた場合

体重だけをはかる

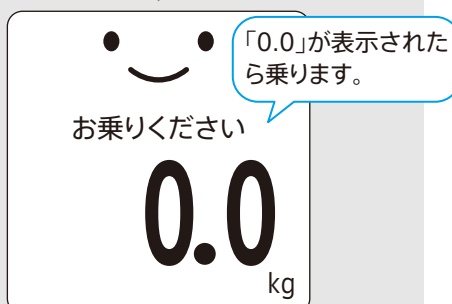
この製品について

準備する

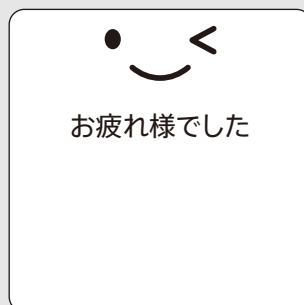
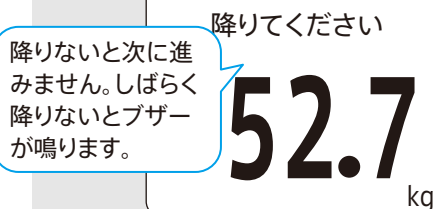
使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様

体重
OFF を押します。



測定終了



メモ

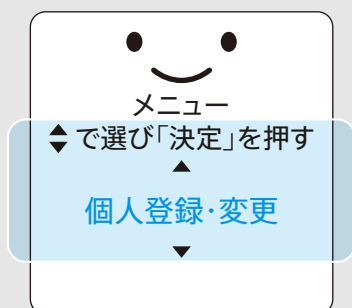
ーオートパワーオフー

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3分経過した場合
- ・測定途中で本体から降りた場合

メニューから個人データを変更する

電源が入っていないことを確認し、**メニュー**決定を押します。



メモ

—中止する場合—

中止したい時や電源を切りたい時は **体重OFF** を押してください。
中止した場合、個人データは変更されません。

生年月日、性別を変更した場合、グラフデータは消去されます

「決定」を押す



案内に従って操作してください。

身長、体型モードを変更した場合、そのまま終了です。
生年月日、性別を変更した場合は体重組成を測定します。(P.18)

この製品について

準備する

使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様

メニューから個人データを消去する

この製品について

準備する

使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様

電源が入っていないことを確認し、メニュー決定を押します。

メニュー
◀で選び「決定」を押す
▲
個人データ消去
▼

個人データを消去した場合
グラフデータも
消去されます

「決定」を押す

メモ

—個人データを消去—

個人データを消去するとグラフデータも消去されます。

—中止する場合—

中止したい時や電源を切りたい時は 体重OFFを押してください。
中止した場合、個人データは消去されません。

—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3分経過した場合
・測定途中で本体から降りた場合

あなたは誰ですか？
◀で選び「決定」を押す
▲

1. けんたろう

ご自身の登録番号、登録名を選択します。

①②

消去しますか？
1. けんたろう
◀で選び「決定」を押す

消去しない

消去する

よくご確認ください。

①②

消去しました

すぐに電源が切れます。

体の豆知識

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。

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

	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、理想的なBMI値は「22」とされています。

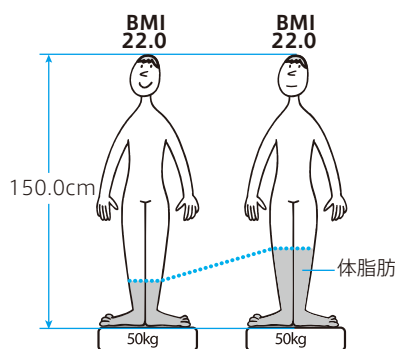
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

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

■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。



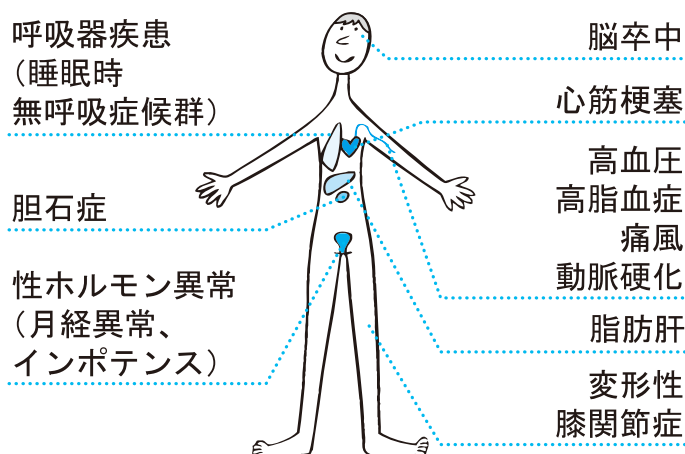
体脂肪率とは

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。

肥満にともなって起こりやすい病気



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	
		やせ 一標準 +標準 軽肥満 肥満																																												

□ やせ □ 一標準 □ +標準 □ 軽肥満 □ 肥満

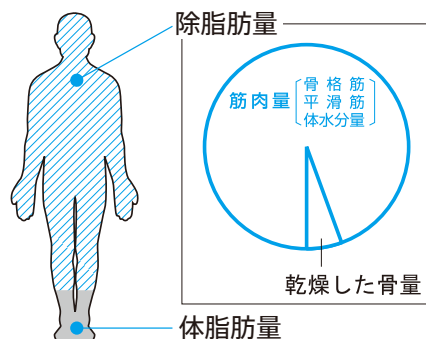
※ WHO と日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA 法(二重X線吸収法)によって作成しました。

※ 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.

筋肉とは

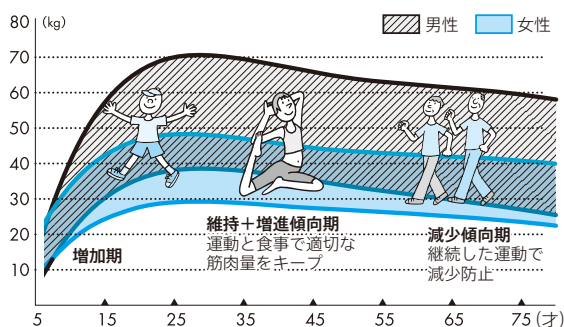
姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。筋肉には体温を保ったり、カラダを動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。



■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。

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。
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。

体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定	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
		少なめ	標準(平均的)	多め
		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。

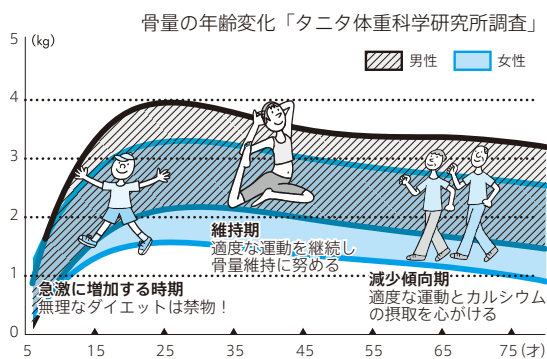
体の豆知識 (つづき)

骨量とは

骨全体に含まれるミネラル(カルシウムなど)の量を意味します。正しくは「骨塩量」といいますが、タニタでは親しみやすいように一般的に用いられている「骨量」と言う表示をしています。骨はなにも変化しないように見えますが実は活発な新陳代謝をくり返しています。そしてカラダが必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨と一緒に維持・増進しましょう。

■骨量は、成長期に蓄える。それを維持する。

骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、特に思春期ごろ急激に増加し、20才ごろにピークを迎え、その後、維持期を経て、徐々に減少する傾向にあります。骨量が増加する成長期に、十分に骨量を増やし、最大骨量を高めておくことが大切です。成長期に無理なダイエットを行うと、十分な骨量が蓄えられず、将来、すかすかな骨になってしまう危険があります。成長期以降もカルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い骨量の維持に努めましょう。



※ グラフは平均的な骨量の年齢変化を示したものです。
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推定骨量を判定します。判定は、身長と体重に対して、骨の重さがどれくらいあるかを組合わせて区分したものです。

※ 下記の方は正しい値が出ないおそれがありますので、あくまでも参考値としてみてください。

- 骨密度の低い骨粗しょう症の方
- 高齢者、更年期もしくは閉経した方
- 性ホルモンの投与を受けている方
- 妊娠中、授乳中の方

※ 「推定骨量」は、除脂肪量(脂肪以外の組織)との相関関係をもとに統計的に推定した値です。本機で表示される「推定骨量」は「骨密度」とは異なり、骨の硬さ・強さ・骨折の危険性を直接推定するものではありません。骨に関してご心配な方は、専門の先生にご相談されることをおすすめします。

内臓脂肪とは

注) 17才以下の方は表示されません。

腹腔内の臓物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。

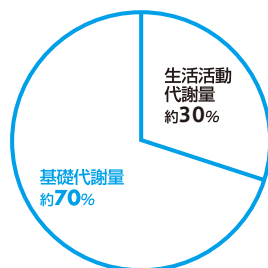
■測定した内臓脂肪レベルについて

- 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。

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

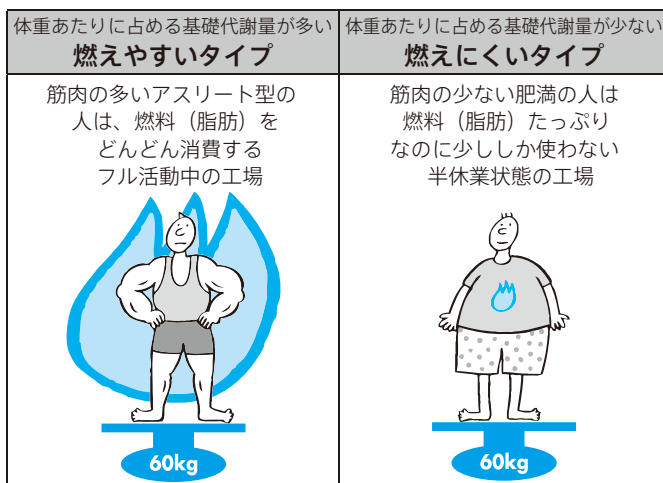
さまざまな生命活動(呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つetc.)のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静であるときに、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量(日常の家事などを含む活動)を足したものになり、このうち基礎代謝によって消費されるエネルギーは約70パーセントにもなります。

1日の総消費エネルギー量の内訳
参考/厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準(2010年度版)」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、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。



基礎代謝量は、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・標準(平均的)・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	
年齢(才)	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)
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

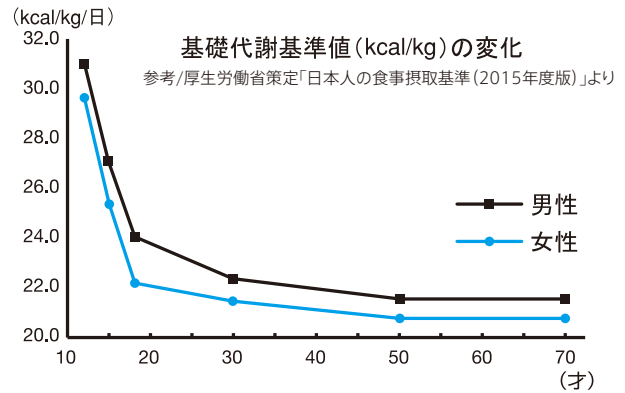
体の豆知識 (つづき)

体内年齢とは

注) 17才以下の方は表示されません。

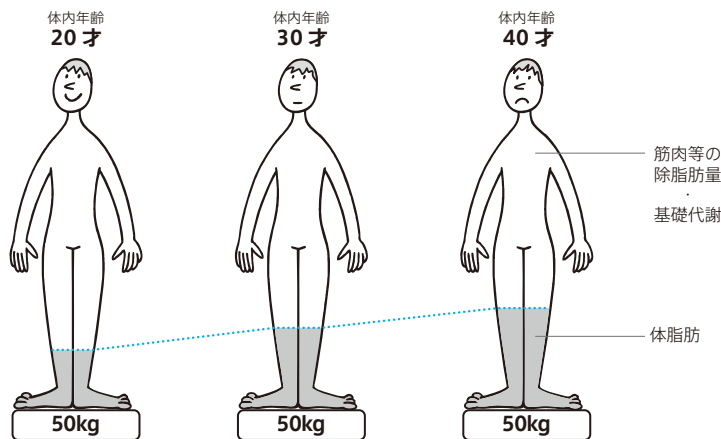
体内年齢は「第6次改定 日本人の栄養所要量(厚生労働省)」の「基礎代謝基準値(体重あたりの基礎代謝量)」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出した数値です。

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。



この製品について

準備する

使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様

故障かな？

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

症 状	ご確認ください	参照ページ
どのボタンを押しても、何も表示されない	☐ 電池がはずれていませんか？ ☐ 電池が消耗していませんか？ ☐ 電池の端子にビニールやゴミなどがついていませんか？	13
「電池を交換してください」が表示される	☐ 電池の向きを確認し、正しく入れてください。 ☐ 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	☐ 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「電池を交換してください」が表示されない場合があります)	
はじめて電池を入れたとき、またはボタンを押したとき、地域設定画面が表示される	☐ 体組成を測定するには、地域と日時の設定が必要です。地域と日時を設定してください。	14
ボタンを押すと日時設定画面が表示される	☐ 体組成を測定するには、日時の設定が必要です。日時を設定してください。	14
「年齢エラー」が表示される	☐ 設定日時をご確認ください。	15
測定中に「足の裏を電極に正しく合わせてください」が表示される。	☐ 乗っている位置をご確認ください。	11
測定中に「正しい状態で測定してください」が表示される	☐ 測定中に動いていませんか？	11
本体に乗っても何も表示されない	☐ 乗っている位置や姿勢は合っていますか？ ☐ 足の裏が汚れていませんか？ ☐ 靴下などをはいたまま測定していませんか？ ☐ 体重の急激な増減がありましたか？その場合、一度登録番号を押して測定してください。	
測定途中に、電源が切れる(表示が消える)	☐ 測定中に本体から降りていませんか？	
測定中に「測定範囲外です」が表示される	☐ 計量範囲150kgを超えています。(この場合は測定不可)	43
測定中に「-0.0kg」が表示される	☐ 「0.0kg」が表示される前に乗っていませんか？必ず「0.0kg」表示後に乗ってください。	18、29、31、32
測定中に「測定範囲外です。0.0kg 表示後お乗りください。」が表示される		
表示された体重が明らかに違っている	☐ 硬く平らで安定した床の上で測定してください。	9
体重しか表示されない	☐ 個人データを登録しましたか？ ☐ 0～5才の方は、体重以外は表示されません。	16、20 43
測定後、体脂肪率が5%と表示される	☐ 5%未満の体脂肪率は、測定できません。(5%と表示されます)	43
乗るピタで測定したら、「あなたは誰ですか？」が表示される。	☐ 体重や体の電気抵抗値が似た人が複数登録していると表示されます。ご自身の登録番号を選択してください。	21
体重、基礎代謝量の前回との差で「――」が表示される。	☐ ±3桁しか表示されません。	23
体重のみ、もしくは体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量しか表示されない	☐ 0～5才の方は体重のみ、6～17才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量以外は表示されません。	43
個人データを設定しても体組成を測定できない	☐ 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、一度体組成を測定する必要があります。	18、20
「自動補正エラーです。降りてから3秒間は動かしなかりボタンを押さないでください」が表示される	☐ ご確認ください。	21
「収納誤差自動補正中」が表示される。	☐ 立てかけ収納で生じる誤差を自動補正してから測定結果が表示されます。	21
体重が安定しない 通常よりも体重が少なく表示される	☐ じゅうたんや畳の上など軟らかいところでは、本体の底が床に触れ正確な測定ができない場合があります。硬く平らで安定した床の上で測定してください。	9、11

・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、携帯電話からは ☎0570-783551/有料) にお問い合わせください。

仕 様

品番	BC-810/811		
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6～99才
体 脂 肪 率 判 定	やせ/－標準/＋標準/軽肥満/肥満		
B M I	0.1単位		
推 定 骨 量	100g単位		
筋 肉 量	0～100kg迄 100g単位 100kg以上 200g単位		
推 定 骨 量 判 定	少ない/やや少ない/標準/多い		対象年齢18～99才
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		
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		
体 型 判 定	やせ型/運動不足型/かくれ肥満型/細身筋肉質/ 標準/肥満型/筋肉質(2段階)/かた太り型		
過 去 メ モ リ ー	日グラフ(31日分)、週平均グラフ(12週分)		
設 定 項 目	地域	北海道／東北／関東／中部／近畿／中国／四国／九州／沖縄	
	日時	2017年1月1日0:00～2050年12月31日23:59	
	個人番号	1～4	
	名前入力	ひらがな/アルファベット	
	生年月日	1900年1月1日～	
	性別	女性/男性	
	体型モード	標準、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	DC6V 単3形アルカリ乾電池(LR6)×4		
消 費 電 流	最大50mA		
寸 法	約 幅300×高さ38×奥行300mm		
質 量	約1.5kg(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、表示画面および仕様は予告なく変更することがあります。

■ 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。

この製品について

準備する

使いかた

必要なとき／故障かな？／仕様

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）をご記入のうえ、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保証期間中に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。

品 名	体 組 成 計 BC-810/811		
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ご連絡のうえ、本機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。
 - 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など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
 - ニ、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

- 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(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

1. 保証書について

保証書は、必ず「販売店名、お買い上げ日」など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。

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。



経済産業省令適合マーク

販売元	株式会社 TANITA
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 TANITA 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 http://www.tanita.co.jp	
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)	



© 2017 TANITA Corporation

BC8107601(1)-1709FA