TANITA

家庭用

取扱説明書 保証書付

体組成計

BC-J03



本書に記載されているイラストはイメージ図です。

本機は、別紙「クイックマニュアル」にしたがって、必ず初回設定と個人登録を済ませてからご使用ください。

もくじ

本機について

この体組成計でできること 3
安全上のご注意 5
正しいはかりかた 7
各部の名称/付属品 10
おぼえておきたい機能やお知らせ 11

準備する

電池を入れる/交換する 12
音量/地域を設定する 13
日時を設定する 14
1人目の個人データを登録する 15
2～4人目の個人データを登録する 17

使いかた

乗るピタで測定する 18
個人番号を指定して測定する（呼出測定） 21
登録せずに測定する（ゲスト測定） 22
体重だけをはかる 23
測定データをグラフで見る 24

必要なとき

個人データを変更する 25
個人データを消去する 26
地域/日時を変更する 27
音量/応援メッセージを変更する 28
からだの豆知識 29
故障かなと思ったら 38
仕様 39

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。

※「乗るピタ」は、株式会社タニタの日本国での登録商標です。

お願い

誤った使いかた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。

この体組成計でできること

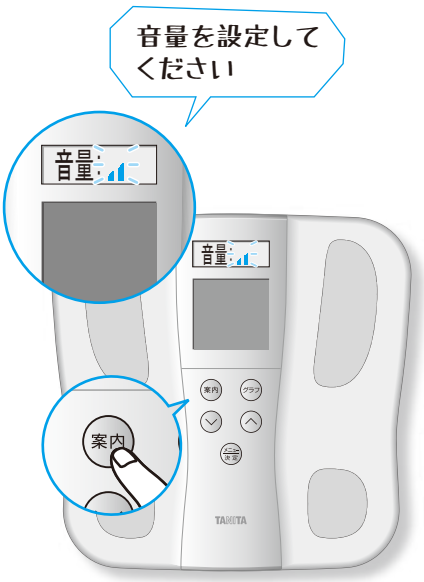
初回設定と個人登録がかんたん!

音声案内と画面表示がサポートしてくれるので、
初回設定や個人登録が簡単です。

初回設定の際は、「クイックマニュアル」をお読みください。

設定・登録後でも、「案内」ボタンを押せば
音声案内を呼び出せるので便利です。

詳しくはP.10をお読みください。



からだの変化はグラフで確認

測定結果表示中に「グラフ」ボタンを押すと、
表示されていた項目の当日を含む31日間の変
化をグラフで確認できます。

詳しくはP.24をお読みください。



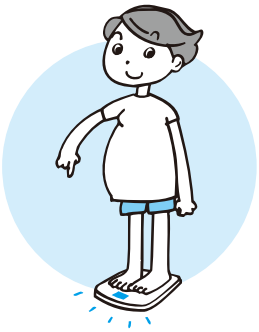
この体組成計でできること(つづき)

乗るピタ※で、サクッとかんたん測定!

初回設定と個人登録を済ませていれば、乗るだけでスイッチが入り、測定してくれます。
しゃがんだり、ボタンを押す必要はありません。

※登録したデータと体重やからだの電気抵抗値をもとに、測定者を自動で認識して測定する機能。

詳しくはP.18をお読みください。



応援メッセージでモチベーションアップ!

体内年齢や足腰年齢などが向上したり、継続的に測定していると、表示部に応援メッセージが表示されます。お楽しみに!

詳しくはP.28をお読みください。



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、本機を正しくご使用ください。

⚠ 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

ペースメーカーなど、医用電気機器を装着されている方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、医用電気機器が誤作動し、重大な事故が発生するおそれがあります。

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など）

自己判断による減量や運動療法は健康を害するおそれがあります。
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、すべっ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、すべって大けがをするおそれがあります。
また、本機内部に水が侵入し故障するおそれがあります。

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、故障のおそれがあります。

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、誤作動や故障のおそれがあります。必ず指定の電池を使用してください。

新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しない
液漏れや発熱、破裂により、本機の故障、またはけがのおそれがあります。

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(病院などでの測定)には、絶対に使用しない
業務用として病院などで使用するための機能を備えておりませんので、病院など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、シンナーなどは、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おそれがあります。

過度の衝撃や振動を与えない
本機の損傷や故障のおそれがあります。

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おそれがあります。
- 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

からだの不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない
必ず付き添いの方がサポートしてください。

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、床など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。)

ぬれたからだで乗らない
からだ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。

他の通信機能付きの機器、電子レンジやワイヤレス電話などの電波を発する家電製品を本機の近くで使用しない
- 誤作動して正確に測定できないおそれがあります。
- 電線、鉄道架線、発電所、ラジオ・テレビの電波塔などの外部の環境によっても干渉する場合があります。そのような環境においては可能な限り遠くに離れてご使用ください。

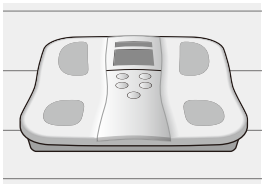
正しいはかりかた

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。
以下のような場所で使用しないでください。

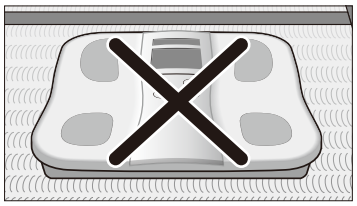
・直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所
・温度変化の激しい場所
・湿気の多い場所や水気のある場所
・電子レンジなど電波を発する家電製品に近い場所
・コルク床やクッションフロアーなどの軟らかい床



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



設置

日々の健康管理を持続するために、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。

乗るピタ機能では、電源を入れなくても乗るだけで測定できます。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。

立てかけた状態や、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、個人番号を指定して測定してください。(☞ P.20)

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均等に足がかかるように、素足で乗ってください。
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。





必ず守る

なるべく裸に近い状態で測定する
着衣のままで測定すると、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
電極と足の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、
Err 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。

硬く平らで安定した床の上で測定する
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。

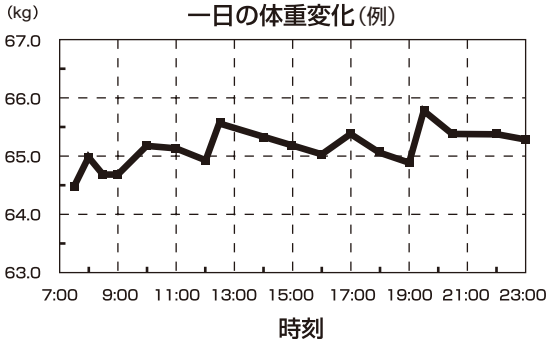
足の内側(内もも)がつかないように測定する
内ももがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

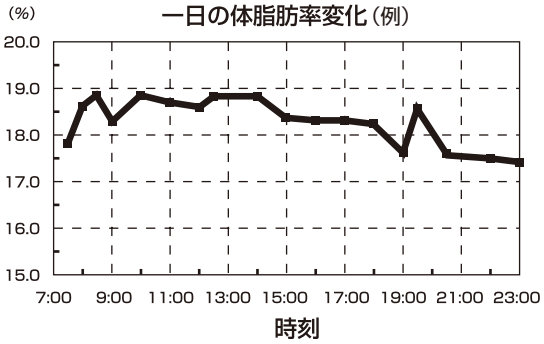
測定結果について

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。
・ボディービルダー、力士、スポーツを職業とされている方、およびそれに近い方
・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、人工透析をされている方、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るため、上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下するおそれがあります。
・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。

おすすめ測定時間

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。





起床・朝食 2時間後 **おすすめ測定時間** 昼食 2時間後 **おすすめ測定時間** 夕食・入浴 2時間後 **おすすめ測定時間** 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

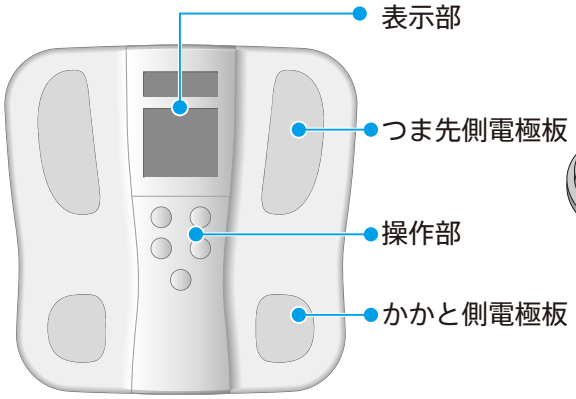
測定値に誤差が生じるおそれがあります。充分休んでから、測定してください。

体調の悪い場合（二日酔い、下痢、発熱などのとき）は、測定を避ける

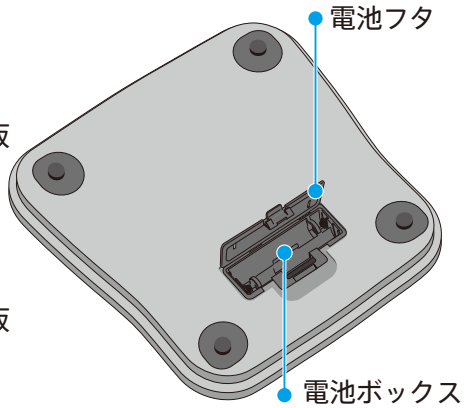
測定値に誤差が生じるおそれがあります。体調が良くなってから、測定してください。

各部の名称/付属品

表面



裏面



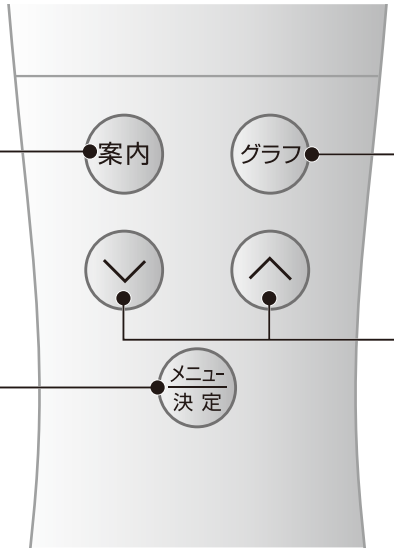
操作部

案内ボタン

音声をもう一度聞く
操作のヒントを聞く

メニュー / 決定ボタン

メニュー項目を表示する
選択した内容を決定する
・体重測定
・呼出測定
・ゲスト測定
・データ登録
・データ消去
・日時変更
・地域変更
・音量変更
・応援メッセージ変更



グラフボタン

表示されている測定項目の過去31日分のデータを見る

∧∨ボタン

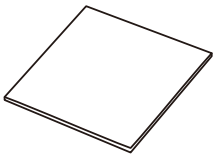
・メニュー内容を選ぶ
・登録内容を選択する
・測定項目を切り替える
・31日グラフの日付を先に進める、または元に戻す。

付属品

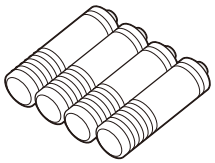
☑取扱説明書（本書）
保証書付



□クイックマニュアル



□お試し用電池
（単3形アルカリ乾電池：LR6×4本）



不足しているものがありましたら、弊社お客様サービス相談室にご連絡ください。

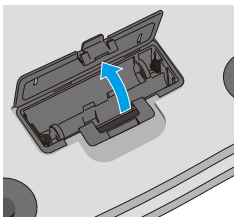
おぼえておきたい機能やお知らせ

ボタンを操作するときのご注意	ボタンを操作するときは必ず本機から降りた状態で行ってください。
電源を切りたい、 または操作を中断したい	(メニュー 決定)を**3秒長押し**してください。
設定や登録を間違えた	(メニュー 決定)を**3秒長押し**して電源を切り、やり直してください。
登録の際の数値を早送りしたい	(へ)(ヴ)ボタンを長押ししてください。
乗るピタ以外(呼出測定、ゲスト測定、体重だけをはかる)でのご注意	「00.0 kg」が表示されてから本機に乗ってください。「Err」や「-OL」が表示されたり、途中で電源が切れてしまいます。
測定直後のご注意	**体重が表示されるまで、動かない**でください。 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。
測定中や測定後に電源が切れてしまう	本機は、以下のような場合に電源が自動的に切れるように設定されています(オートパワーオフ)。 ・操作を中断してしまった ・測定が完了する前に降りてしまった、または何らかの理由で測定がうまくいかなかった ・測定結果が表示された後、電源を切らずにそのままにしておいた
本書イラストの青字の意味は?	表示が点滅することを意味しています。
音量について	音量変更(☞P.28)で「音量:なし」に設定している場合は、音声案内のほか電子音も鳴りません。

電池を入れる/交換する

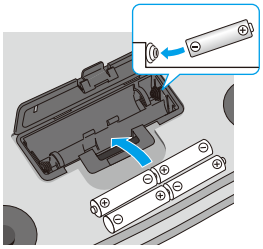
電池を入れる

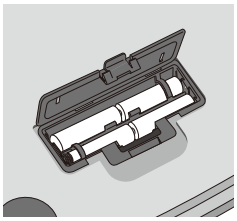
1 本機裏面の電池フタを矢印の方向に開けてください。



2 ⊕⊖を間違えないように電池を入れ、電池フタを閉めます。

初めて電池を入れた後は自動的に音量設定に移行します。
(次ページ)





・アルカリ乾電池を推奨します。
・充電式の電池は使用しないでください。
・新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池(アルカリ乾電池とマンガン乾電池)を同時に使用しないでください。
・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。

電池を交換する

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本すべて)と交換してください。(精度の保証ができません)

・使用済みの電池はお住いの市区町村の廃棄方法に従って処分してください。
・電池の寿命は約1年です。(アルカリ乾電池を使用し1日5回、音量: ▟ ではかった場合)
※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.13)
・登録した個人データ、前回値、音量、および地域は消去されません。

音量/地域を設定する

初めて電池を入れると、音量→地域→日時の順に設定が移行します。
設定は音声でご案内しますので、スムーズです。

音量を設定する

∧ または ∨ で「音量」を選択し、メニュー 決定 を押して決定します。



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。
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。

∧ または ∨ を押してお住まいの「地域」を選択し、
メニュー 決定 を押して決定します。



地域は以下から選びます。
・北海道　・東　北　・関　東　・中　部　・近　畿　・中　国
・四　国　・九　州　・沖　縄

以上で音量/地域の設定は終了です。

日時を設定する

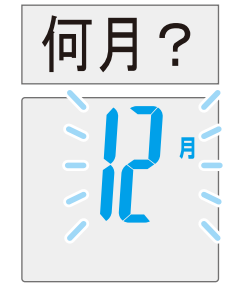
地域設定の後は、日時の設定画面が表示されます。
(例 2020年12月31日18時20分に設定する場合)

1 ∧または∨を押して西暦を選択し、
メニュー決定を押して決定します。

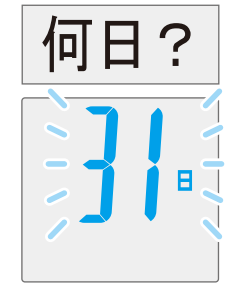
2020～2070年の範囲で設定できます。



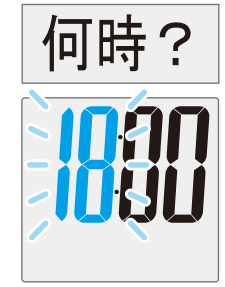
2 ∧または∨を押して「月」を選択し、メニュー決定を押して決定します。



3 ∧または∨を押して「日」を選択し、メニュー決定を押して決定します。



4 ∧または∨を押して「時」を選択し、メニュー決定を押して決定します。



5 ∧または∨を押して「分」を選択し、メニュー決定を押して決定します。

設定した「地域」、「年」、「月」、「日」、「時刻」が表示されます。



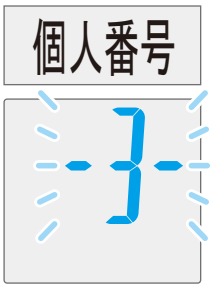
以上で日時の設定は終了です。

1人目の個人データを登録する

個人番号、生年月日、性別、身長、体重を入力し、体重と体組成の測定が完了すると、その情報が個人データとして登録されます。次回からは、その個人データから測定者を識別するので、乗るだけでかんたんに測定でき（乗るピタ機能）、測定データも個人別に保存できます。

1 ∧または∨を押して「登録する番号（1～4）」を選択し、メニュー 決定を押して決定します。

4人まで登録できます。

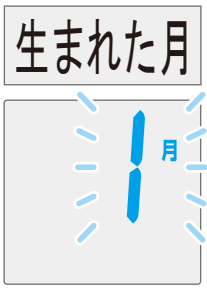


2 ∧または∨を押して「生まれた年」を選択し、メニュー 決定を押して決定します。

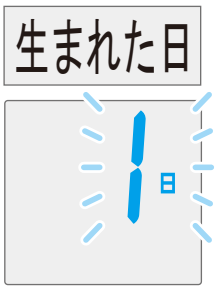
・1900年から設定できます。
・5才以下の方は設定できません。体重のみ測定できます。
P.23の「体重だけをはかる」の手順に従ってはかってください。



3 ∧または∨を押して「生まれた月」を選択し、メニュー 決定を押して決定します。



4 ∧または∨を押して「生まれた日」を選択し、メニュー 決定を押して決定します。



1人目の個人データを登録する(つづき)

5 ∧または∨を押して「性別」を選択し、メニュー決定を押して決定します。



6 ∧または∨を押して「身長」を選択し、メニュー決定を押して決定します。

90.0～220.0cmの範囲で設定できます。



身長入力が完了すると、個人データが仮登録されます。

7 本機を床に置き、メニュー決定を押して決定します。



登録した個人番号・年齢・性別・身長の後、00 kg が表示されます。

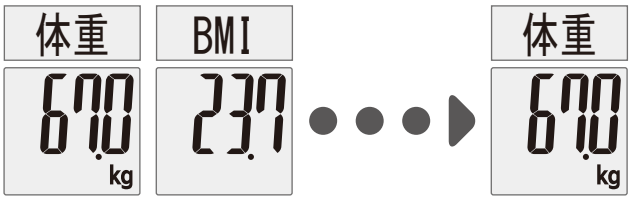


8 素足で正しく測定し、「シャラン」と鳴ったら本機から降ります。

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)



測定結果が順番に(2周)表示された後、もう一度体重が表示されます。



以上で個人データの登録は終了です。

続けて2～4人目を登録する場合は、メニュー決定を押してP.17の手順に従います。1人の登録で終了する場合は、メニュー決定を3秒長押しして電源を切ってください。

2～4人目の個人データを登録する

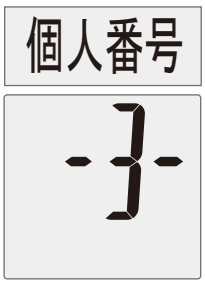
1 電源が入っていないことを確認し、メニュー決定を押すと、右の画面が表示されます。



2 ∧または∨で「データ登録」を選択し、メニュー決定を押して決定します。



3 ∧または∨で「登録したい個人番号」を選択し、メニュー決定を押して決定します。



・点滅している個人番号：未登録ですので、新たに登録できます。
・点灯している個人番号：すでに他の人が登録しているか、登録途中の状態です。

P.15～P.16の手順に従って、個人データを登録します。

以上で2～4人目の個人データの登録は終了です。

乗るピタで測定する

乗るピタ(自動認識)機能とは、自動で測定者を認識し、結果を表示する機能です。
初回登録が済んでいれば、乗るだけで簡単に測定できます。

乗るピタ機能は、以下のとき測定者を認識しないことがあります。
・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
このようなときは、P.20をお読みください。

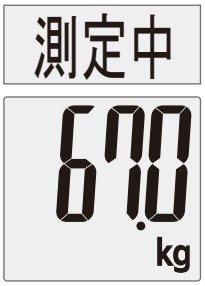
測定の直前に本機を動かした場合や、立てかけた状態で収納していたときは「乗るピタ(自動認識)」ではなく「呼出測定(☞P.21)」で測定してください。

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

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)



自動で電源が入り、体重が表示されます。



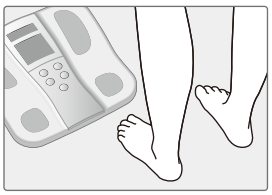
体組成を測定して、登録内容と照合します。



2 電子音が鳴ったら本機から降ります。

認証された個人データの後、測定結果がスクロール表示されます。
最後に体重表示に戻り、自動で電源が切れます。

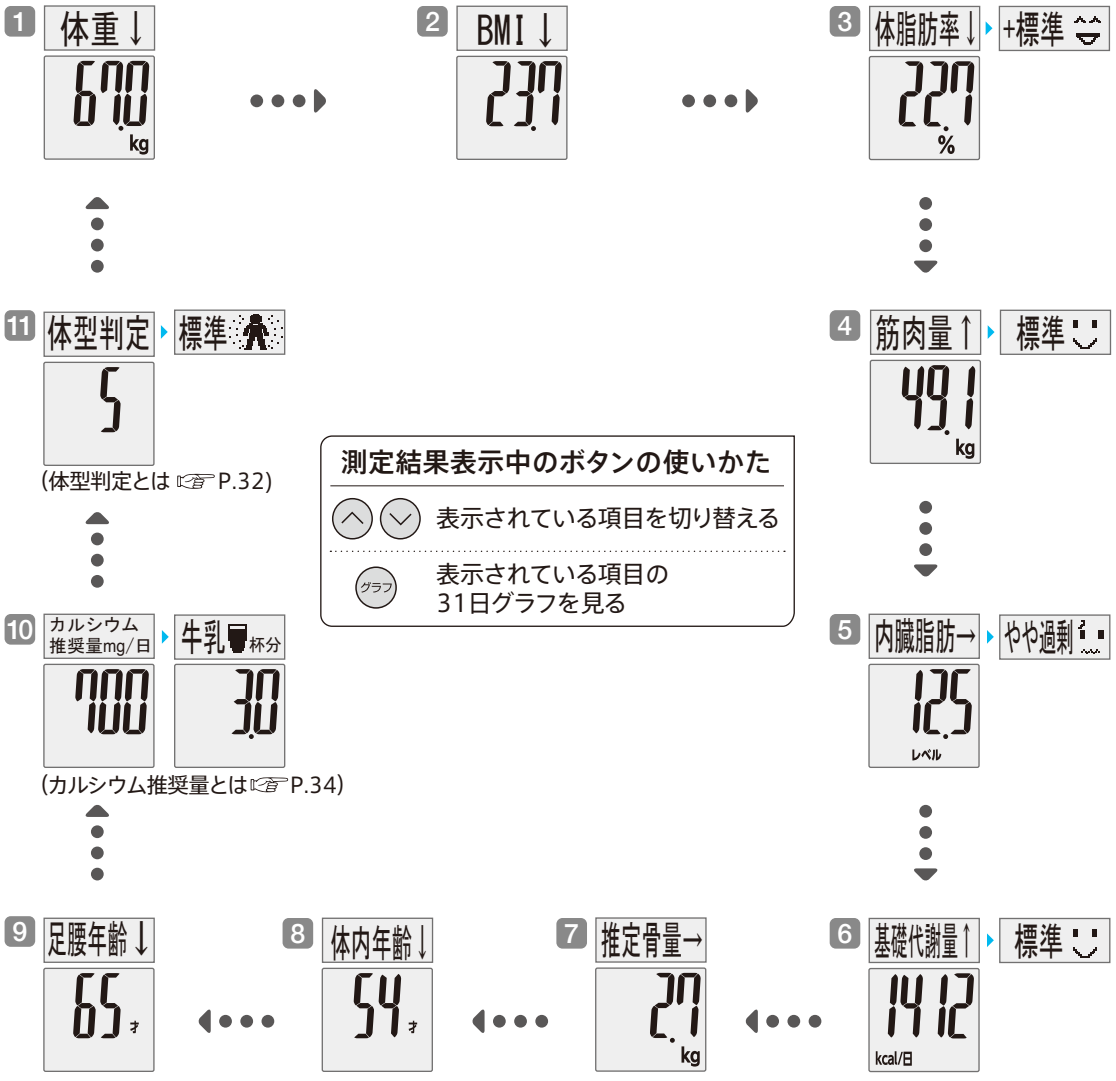
認証された個人データと測定結果が表示されます。
(「個人番号選択」と表示された場合、ほかの人の個人番号が表示された場合☞P.20)



認証された個人データ



測定結果



(体型判定とは ☞P.32)

(カルシウム推奨量とは☞P.34)

測定結果表示中のボタンの使いかた

- ∧ ∨ 表示されている項目を切り替える
- グラフ 表示されている項目の31日グラフを見る

・表示される矢印(↑↓→)は前回値との比較を示します。
・測定項目や測定値は音声では読み上げません。

「個人番号選択」と表示された場合

乗るピタ機能で測定者を認識できない場合、「個人番号選択」と表示されます。



△または▽を押して自分の個人番号を選択し、メニュー決定を押して決定します。

選択した個人データが表示された後、測定結果が表示されます。



ほかの人の個人番号が表示された場合

個人番号または測定結果が表示されている間にメニュー決定を押してください。



「個人番号選択」と表示されます。

△または▽を押して自分の個人番号を選択し、メニュー決定を押して決定します。

選択した個人データが表示された後、測定結果が表示されます。

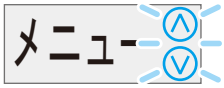


(「個人番号選択」が続く場合は、個人番号を指定してから測定してください ☞ P.21)。

個人番号を指定して測定する(呼出測定)

呼出測定とは、自動認識機能を使わずに、自分の個人番号を指定して測定する機能です。
「個人番号選択」が続く場合、体型の似た方たちとお使いになる場合に便利です。

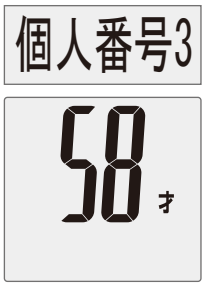
1 電源が入っていないことを確認し、(メニュー 決定)を押します。



2 (∧)または(∨)で「呼出測定」を選択し、(メニュー 決定)を押して決定します。



3 (∧)または(∨)で「個人番号」を選択し、(メニュー 決定)を押して決定します。



登録内容表示後、00.0kgが表示されます。



4 素足で正しく乗ります。

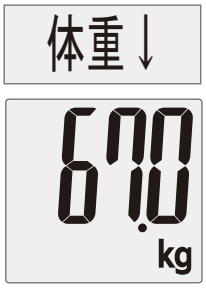
測定中は動かないようにしてください。(正しいはかりかた☞P.7)



5 電子音が鳴ったら本機から降ります。

測定結果が順に表示されます。

測定結果☞P.19



登録せずに測定する(ゲスト測定)

ゲスト測定とは、個人データや測定結果を残さずにはかる機能で、1回のみ測定する場合に便利です。

ゲスト測定では応援メッセージは表示されません。

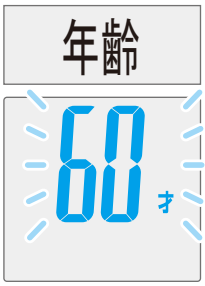
1 電源が入っていないことを確認し、(メニュー決定)を押します。



2 ∧または∨で「ゲスト測定」を選択し、(メニュー決定)を押します。



3 ∧または∨で「年齢」を選択し、(メニュー決定)を押して決定します。



4 「年齢」と同様に、「性別」「身長」を設定します。





本機を床に置き、(メニュー決定)を押して決定します。





年齢、性別、身長が表示された後、
00.0 kg が表示されます。



5 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)

電子音が鳴ったら本機から降ります。
測定結果が順に表示されます。

測定結果☞P.19





体重だけをはかる

1 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。



2 ∧または∨を押して「体重測定」を選択し、メニュー決定を押して決定します。

00 kg が表示されます。

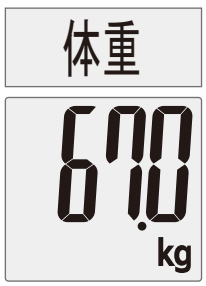




3 正しい姿勢で乗ります。

電子音が鳴ったら本機から降ります。

正しいはかりかた☞P.7



体重だけをはかる（初回設定時のみ）

初めて電池を入れて音量設定の画面が表示されているときに限り、体重をはかることができます。

1 音量設定の画面が表示されたら、
グラフを約3秒長押しします。



2 00 kg が表示されたら、正しい姿勢で乗り、電子音が鳴ったら降ります。

正しいはかりかた☞P.7



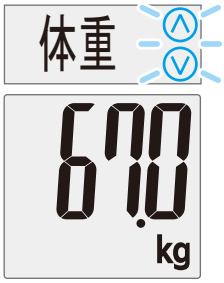
測定データをグラフで見る

個人データを登録して測定した場合、31日分の測定データをグラフで見ることができます。

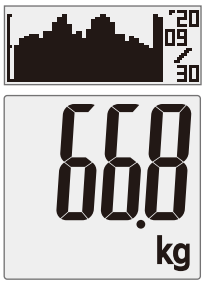
体組成の測定後にみる

1 測定結果表示中に(グラフ)を押すと、その項目の測定データがグラフで表示されます。

グラフ上で、測定した日のバーが点滅します。

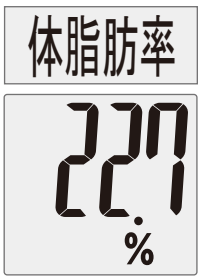


2 (へ)または(ヘ)を押すと、表示させる日にちを切り替えられます。



3 別の測定項目のデータを見たいときは、もう一度(グラフ)を押します。
測定項目が表示されたら、(へ)または(ヘ)で見たい測定項目を選択し、(グラフ)を押してください。

・グラフ表示中に再度(グラフ)を押して測定結果に戻った場合は、グラフで表示していた日時の測定結果が表示されます。
・「カルシウム推奨量」と「体型判定」はグラフが表示されません。



体組成を測定せずに見る

電源が入っていないことを確認し、(グラフ)を押します。
個人番号選択画面が表示されます。個人番号を選択すると、一番新しい測定結果とグラフが表示されます。
測定項目を切り替える場合は、上記の「3」の手順にしたがってください。



個人データを変更する

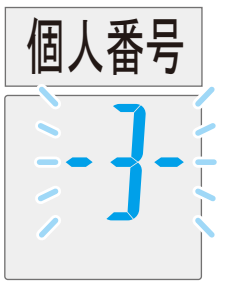
1 電源が入っていないことを確認し、(メニュー 決定)を押します。



2 (∧)または(∨)で「データ登録」を選択し、(メニュー 決定)を押して決定します。



3 (∧)または(∨)で変更したい個人番号を選択し、(メニュー 決定)を押して決定します。



点灯している個人番号：すでに個人データが登録されている、または登録が途中です。
点滅している個人番号：未登録です。

4 P.15～P.16の手順2～8に従い、個人データを登録します。



身長のみを変更した場合、ここでデータの変更は終了です。
（同一人物で個人データを変更した場合）

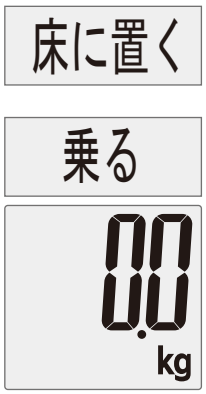
5 生年月日／性別を変更した場合、「変更しない」が表示されます。

(∧)または(∨)で「変更する」を選択し、(メニュー 決定)を押して決定します。



6 本機を床に置き、(メニュー 決定)を押します。

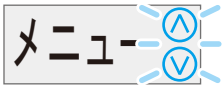
P.16の手順8に従い、測定します。



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

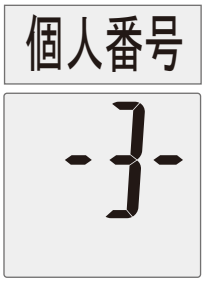
1 電源が入っていないことを確認し、メニュー決定を押します。



2 ∧または∨で「データの消去」を選択し、メニュー決定を押して決定します。



3 ∧または∨で消去したい個人番号を選択し、メニュー決定を押して決定します。

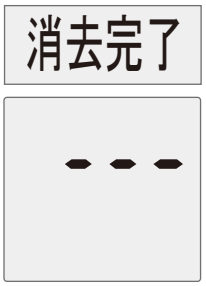


4 「消去しない」が表示されます。

∧または∨で「消去する」を選択し、メニュー決定を押して決定します。



5 消去完了が表示されます。

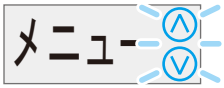


以上で個人データの消去は終了です。

地域/日時を変更する

地域を変更する

1 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。



2 ∧または∨で「地域変更」を選択し、メニュー決定を押して決定します。



P.13の「地域を設定する」の手順 2 に従い、設定します。

日時を変更する

1 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。



2 ∧または∨で「日時変更」を選択し、メニュー決定を押して決定します。



P.13～P.14の手順1～5に従い、設定します。

音量/応援メッセージを変更する

音量を変更する

1 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。



2 ∧または∨で「音量変更」を選択し、メニュー決定を押して決定します。



P.13の「音量を設定する」の手順に従い、設定します。

応援メッセージを変更する

応援メッセージをOFFにすると、表示時間を短縮することが可能です。しかし、結果の改善や継続に対して、モチベーションを上げるメッセージを用意しておりますので、ぜひONにしてご活用ください。

1 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。



2 ∧または∨で「応援メッセージ変更」を選択し、メニュー決定を押して決定します。



3 「応援メッセージON」が表示されます。
∧または∨で「応援メッセージOFF」を選択し、メニュー決定を押して決定します。
再びONにする際は、同様の手順で「応援メッセージON」を選択してください。





からだの豆知識

体組成とは

からだを構成する組成分のことで、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

タニタの体組成計は生体電気インピーダンス法(BIA)※1を用いています。BIAは生体組織の電気の通りにくさ(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。「脂肪組織はほとんど電気を通さないが、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を通しやすい」という性質を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しています。
タニタの体組成計で測定される体組成は、幅広い年代・性別から集められた二重X線吸収法(DXA法)※2の値を基準にしており、DXA法の計測結果と非常に高い相関関係にあります。そのため、タニタの体組成計は体組成を高精度に測定することが可能となっています。

※1 生体電気インピーダンス法(BIA)
からだに微弱な電流を流し、その際の電気抵抗値をはかることで体組成を推定する方法です。「脂肪はほとんど電気を流さないが、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を流しやすい」という特性を利用します。

※2 二重X線吸収法(DXA法)
現在、体脂肪率や骨などの体組成測定の基準として医療分野で広く用いられている方法がDXA法です。DXA法は、からだの部位ごとに骨、筋肉、脂肪を測定することが可能です。

BMIとは

「Body Mass Index」の略で、身長と体重のバランスを表す指数です。国際的にも広く普及し、からだの中に占める脂肪量との相関が高いことからWHOや日本肥満学会をはじめ、様々な学会で肥満と低体重のスクリーニングとして使われています。BMIは次の式で求めることができます。

BMI= 体重 (kg) ÷ 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。

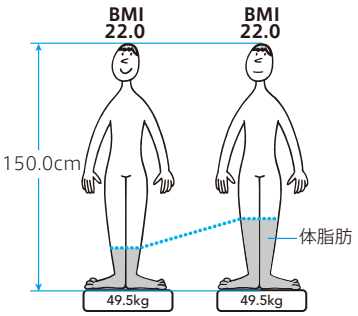
疾病率が最も少ない、理想的なBMI値は「22」とされています。
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

理想体重 (kg) =22.0× 身長 (m)^2

■BMIだけではわからない"かくれ肥満"

体重は標準でも、実は脂肪が多いため"かくれ肥満"である場合もあります。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、脂肪や筋肉のつき方が違う場合、体脂肪率も異なります。

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。



からだの豆知識(つづき)

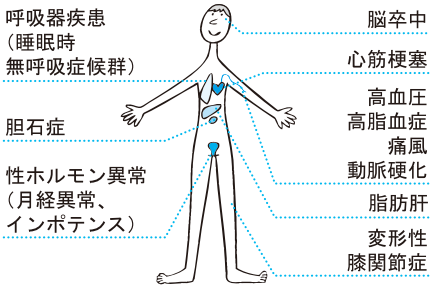
体脂肪率とは

からだに占める脂肪の割合のことです。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、外的衝撃からからだを守る、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脂質異常症、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。

成長期は、身長や体重および筋肉や骨といった体組成が成長する大切な時期です。その時期に極端な食事制限などの無理なダイエットを行うことはおすすめできません。脂肪が少なすぎたり、急激に減少したりする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。

肥満にともなって起こりやすい病気



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のことです。生活習慣病の起因になると言われており、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。

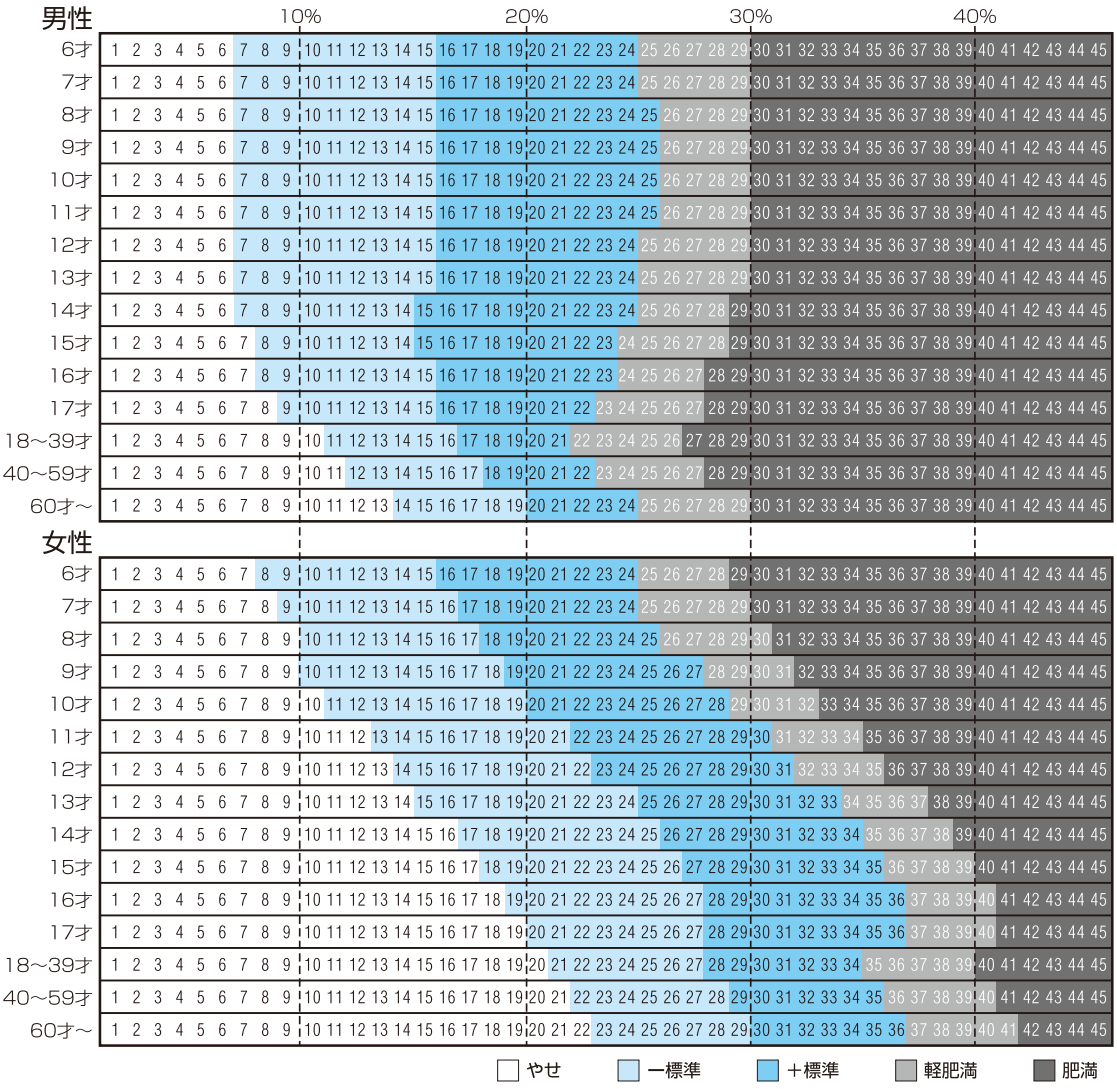
■内臓脂肪レベルの判定基準

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、食事を見なおして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改善による減量が必要です。 医学的な診断については専門の医師にご相談ください。

※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。
医学的な診断については専門の医師にご相談ください。

体脂肪率判定表

体脂肪率は年齢・性別によって適切な範囲が異なります。自分の年齢・性別の判定をチェックしてからだの状態を確認してみましょう。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。



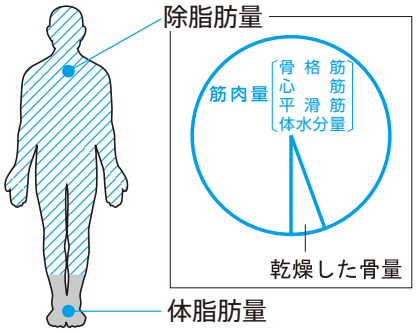
※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき体脂肪率を区分しました。
※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアルに基づき体脂肪率を区分しました。

©TANITA Corporation

からだの豆知識(つづき)

筋肉とは

からだを動かし、姿勢を保ち、呼吸や血液を送り出すはたらきを担う組織のことです。体温を保持し、エネルギーを作る役割もあります。タニタの体組成計で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋(内臓など)と水分量を含んだ値です。

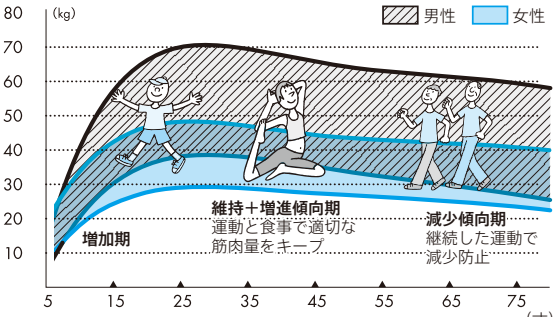


※除脂肪量とは脂肪以外の組織の総量のことです。

■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を心がけ、身体活動量をふやすようにしましょう。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つながります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、筋肉量の減少を防ぐよう心がけましょう。

筋肉量の年齢変化(タニタ調べ)



※ 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ください。

体型判定とは

タニタの体組成計は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	少ない	標準(平均的)	多い
肥満 軽肥満	1 かくれ肥満型	2 肥満型	3 かた太り型
+標準 −標準	4 運動不足型	5 標準	6 筋肉質
やせ	7 やせ型	8 細身筋肉質	9 筋肉質
	筋肉量判定		

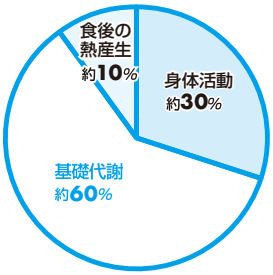
※ 筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

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

生きていくため(呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つなど)に最低限必要なエネルギーのことです。1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝と身体活動(日常の家事などを含む活動)と食後の熱産生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60パーセント程と言われています。

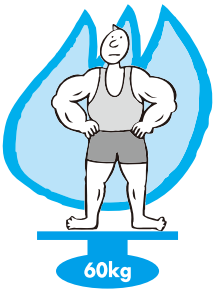
1日の総消費エネルギー量の内訳

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに作成



■基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって左右されます。

筋肉は常にエネルギーを消費している組織です。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)たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場
	
60kg	60kg

基礎代謝量は、個人の身体的条件(太っている、痩せている、筋肉質など)、年齢、性別によって異なります。タニタの体組成計は体重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	23.7	1,530	22.1	1,110
30～49	22.5	1,530	21.9	1,160
50～64	21.8	1,480	20.7	1,110
65～74	21.6	1,400	20.7	1,080
75以上	21.5	1,280	20.7	1,010

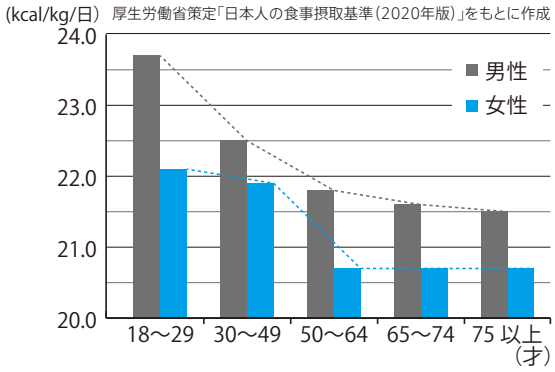
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに作成

体内年齢とは

注) 17 才以下の方は表示されません。

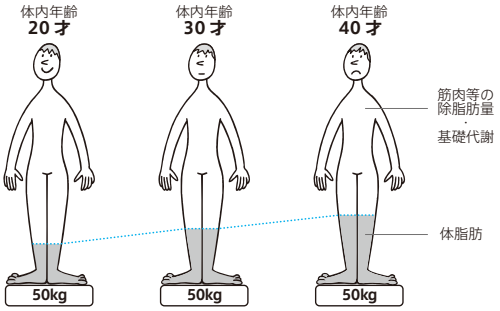
体組成と基礎代謝量の年齢傾向から計算されており、測定した体組成のデータがどの年齢に近いかを表しています。厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」の「基礎代謝基準値(体重あたりの基礎代謝量)」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出しています。基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代～40代にかけ徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。

基礎代謝基準値(kcal/kg)の変化



同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

同じ体重でも全身に占める筋肉の割合が高く、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歳であっても筋肉質で基礎代謝が高く、30代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も30代の計算になります。
ダイエットをしたり、からだを引き締めたい方は、参考になさってください。



カルシウム推奨量とは

骨の健康を気にされる方に役立つ情報の1つとして、1日のカルシウム摂取量の目安を表示する機能です。カルシウム推奨量は、厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準2020年版」に記載されている性別・年齢別の値です(体組成計の値が反映されるものではありません)。また、カルシウム摂取の目標として、コップ1杯あたり200mlの牛乳を何杯飲めば、1日に摂取しておきたいカルシウム量を補えるか、同時に分かりやすく換算表示しています。牛乳は、他の高カルシウム食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、手軽にとれるため、摂取量がイメージしやすい食品の一例として用いています。1日のカルシウム摂取上限値は、2500mgです。通常の食品からはカルシウム過剰摂取の心配はいりません(ただしサプリメントに関しては、記載されている規定量以上を服用しないように注意が必要です)。以下の換算表を参考にして、牛乳だけでなく、いろいろな食品を組み合わせてカルシウムをとるように心がけてください。

■カルシウム含有量が牛乳コップ1杯分に相当する食品の例

食　品	いわし(生)	煮干	しらす干し	ひじき	かぶ(葉つき)	チーズ	ヨーグルト
摂取量	約5尾	10g(一握り分くらい)	40g(小鉢1杯くらい)	小鉢2杯くらい	約3個	33g(3切れくらい)	180g(1.5杯くらい)

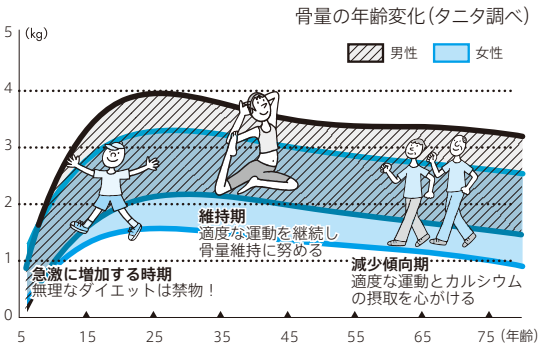
※厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準2020年版」、文部科学省「五訂増補日本食品標準成分表」を参考にしています。
※牛乳のカロリーが気になる方や減量中の方には、カロリーの低い低脂肪乳や低脂肪ヨーグルトなどを利用されることをおすすめします。
※牛乳に対して何らかのアレルギーのある方、牛乳の消化吸収に問題のある方など牛乳摂取に関してご心配な場合は、決して無理に牛乳を摂取しないでください。そのような場合は専門の方にご相談ください。

骨量とは

骨全体に含まれるミネラル（カルシウムなど）の量のことです。骨は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。そしてからだ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を一緒に維持・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、20才ごろにピークを迎えます。その後、維持期を経て、徐々に減少する傾向にありますので、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。

※「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、専門の方にご相談されることをおすすめします。

足腰年齢とは

注) 17 才以下の方は表示されません。

足腰年齢とは、体重に占める脚部の筋肉量の割合が、同年代と比較して多いか少ないかを年齢に置き換えて表現したものです。年齢は 5 才刻みで表示されます。私たちのからだは年齢を重ねると様々な変化が現れますが、その一つに足腰の筋肉の衰えが挙げられます。脚部の筋肉量は、特別な運動習慣がなければ加齢に伴い減少する傾向にあると言われています。この筋肉量が減少すると、からだのバランスを保ったり、支えることが困難になります。また歩く速度が低下して日常生活に支障をきたしたり、足元がふらついて転倒したりしてしまいます。しかし、いくつになっても筋肉量は増やせます。からだを支えるのに十分な筋肉をつけ、いつまでも活動的に動けるように、足腰年齢に注目してみましょう。

■実年齢別で見た足腰年齢

	足腰年齢		
	20～35才	40～55才	60～90才
実年齢 18～39才	特に問題はなさそうですが、年齢を重ねるごとに足腰の筋肉は衰えます。今からからだを動かす習慣を身につけて維持しましょう。	脚部の筋肉が同年代の平均よりも不足しているようです。気付いた今がチャンス！ 最近、運動不足ではありませんか？つい食べ過ぎていませんか？ 脚を鍛える運動を意識してみましょう。日常生活の中でも、できるだけからだを動かすように心がけるといいですね。体重を減らすことも有効です。	

	足腰年齢		
	20～35才	40～55才	60～90才
実年齢 40～59才	脚部の筋肉が十分にあります。この調子ですね！ つい食べ過ぎてしまったら、次の日は軽めの食事にしたり、多めに歩くなど食事と運動のバランスを調整するといいですね。	実年齢相当もしくは若く表示される場合は、このまま維持していきましょう。足腰年齢が実年齢を上回る場合は、エレベーターの代わりに階段を使うなど、日常生活の中でよく脚を使うことを意識し、取り入れてみてください。	脚部の筋肉が同年代の平均よりも不足しているようです。気付いた今がチャンス！最近、運動不足ではありませんか？ つい食べ過ぎていませんか？ 脚を鍛える運動を意識してみましょう。またからだを動かす習慣を身につけることをおすすめします。体重を減らすことも有効です。

	足腰年齢		
	20～35才	40～55才	60～90才
実年齢 60～90才	脚部の筋肉が同年代よりも多めにあります。この調子ですね！この状態を維持していくことが、将来の介護予防にもつながります。バランスの良い食事、適度な運動を心がけていきましょう。		実年齢相当もしくは若く表示される場合は、この調子で維持しましょう。足腰年齢が実年齢を上回る場合は、たんぱく質を取り、無理のない範囲で少しずつ歩いたり、からだを動かすことを意識してみましょう。気付いた今がチャンスです！

※体力や運動に関してご心配な方は、専門の方にご相談されることをおすすめします。

■足腰年齢と体内年齢は必ずしも同じ年齢になるとは限りません。

体内年齢は「全身」に着目し、体組成や基礎代謝量から、どの年齢に近いかを表しています。これに対し足腰年齢は「脚部」をクローズアップさせています。そのため、例えば体内年齢は低く表示されるのに、足腰年齢は実年齢より高く出てしまう、というように年齢が合うとは限りません。以下の事例を参考にしてください。

足腰年齢は高いが、体内年齢は低いと表示される方
例)「実年齢 45才」「足腰年齢 50才」「体内年齢 40才」の場合

- 体脂肪の割合が少なく、基礎代謝量が多いです。
- 同年代と比較して、脚部の筋肉が不足しているようです。
- 脚部を使った運動を心がけてみましょう。

足腰年齢は低いが、体内年齢は高いと表示される方
例)「実年齢 45才」「足腰年齢 40才」「体内年齢　50才」の場合

- 体脂肪の割合が多く、基礎代謝量が少ないです。
- 同年代と比較して、脚部の筋肉は十分にあります。
- 全身を使った運動を取り入れたり、食べ過ぎに気をつけてみてください。
- 体脂肪の割合を減らすことを意識するといいですね。

足腰年齢も体内年齢も低く表示される方
例)「実年齢 45才」「足腰年齢 40才」「体内年齢 40才」の場合

- 体脂肪の割合が少なく、基礎代謝量が多いです。
- 同年代と比較して、脚部の筋肉は十分にあります。
- この調子でがんばってください。

足腰年齢も体内年齢も高く表示される方
例)「実年齢 45才」「足腰年齢 50才」「体内年齢 50才」の場合

- 体脂肪の割合が多く、基礎代謝量が少ないです。
- 同年代と比較して、脚部の筋肉が不足しているようです。
- 無理のない範囲で、まずは散歩から始めてみてはいかがでしょうか？ 歩くことを意識してみてください。

足腰年齢と体内年齢がほぼ同じ方
例)「実年齢 45才」「足腰年齢 45才」「体内年齢 45才」の場合

- 体脂肪の割合も基礎代謝量もほぼ標準です。
- 同年代と比較して、脚部の筋肉は平均的です。
- 年齢を重ねていくと、脚部の筋肉が不足する傾向があるので、油断せず、生活習慣が乱れないように心がけてください。

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	チェックポイント	解決ページ
はかる前（設定時）		
電池を入れても、何も表示されない	□電池がはずれていませんか？消耗していませんか？電池接点にゴミなどがついていませんか？	12
電池を入れると、音量設定が始まる。	□初めて電池を入れると、音量→地域→日時→個人データの登録画面が順に表示されます。音量・地域・日時の3つを設定しないとメニューボタンからの操作や個人データの登録などができません。	13~14
案内を押しても音声が出ない。	□音量が「なし」になっていませんか？（音声が出ないシーンがあります）	28
「Lo」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。	12
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「Lo」を表示しない場合があります）	
電池を交換すると日時設定画面が表示される	□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・13
はかっているとき		
本機に乗っても何も表示されない	□立てかけた状態や、上にものを置いた状態で保管していませんか？ □設置場所から移動させて測定していませんか？	7
	□測定中に動いていませんか？ □足の裏が、汚れていませんか？ □靴下などを履いたまま測定していませんか？	8
測定中に「Err」（エラー）が表示される	□測定中に動いていませんか？　□足の裏が汚れていませんか？ □靴下などを履いたまま、測定していませんか？	8
測定途中に、電源が切れる（表示が消える）	□「00 kg」が表示される前に乗っていませんか？	11・18 21~23
測定した値の音声が出ない	□測定項目、測定値は読み上げません。	19
測定中に「OL」が表示される	□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）	39
測定中に「－○.○kg」が表示される	□「00 kg」が表示される前に乗っていませんか？	11・18 21~23
測定中に「-OL」が表示される		
測定後、体組成表示で「Err」（エラー）が表示される	□個人データの登録内容が間違っていませんか？	15
	□他の人の個人番号を選択していませんか？	21
	□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）	39
表示された体重が明らかに違っている	□立てかけた状態や、上にものを置いた状態で保管していませんか？ □設置場所から移動させて測定していませんか？	7
「Errb」が表示される	□電波を発する家電製品を近くで使用していませんか？	6
	□立てかけた状態や、上にものを置いた状態で保管していませんか？ □設置場所から移動させて測定していませんか？	7
	□測定後、降りてすぐに本機を動かしていませんか？	11
測定後に、体脂肪率が5％と表示される	□5％以下の体脂肪率は、測定できません。（5％と表示されます）	39
体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、カルシウム推奨量しか表示されない	□6～17才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、カルシウム推奨量以外は表示されません。	39
個人データを登録しても、体組成を測定できない	□個人データの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。	15~17

・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-J03	
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	
BMI		0.1単位	
推定骨量		100g単位	
カルシウム推奨量		1mg/日単位	
筋肉量		0～100kgまで 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 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		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	
足腰年齢		5才単位	対象年齢18～90才
過去メモリー		当日含む31日分	
音　　量		4段階・なし	
設定項目 （登録）	地　　域	北海道/東北/関東/中部/近畿/中国/四国/九州/沖縄	
	日　　時	2020年1月1日 0:00～2070年12月31日 23:59	
	個人番号	1～4	
	生年月日	1900年1月1日～　6才以上	
	性　　別	女性/男性	
	身　　長	90.0～220.0cm　0.5cm単位	
	年　　齢	ゲストモードのみ　6～99才	
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本	
消費電流		最大 300mA	
寸　　法		約 幅303×高さ39×奥行301mm	
質　　量		約 1.3kg（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。
※対象年齢を超える方は参考値としてご覧ください。
※デザインおよび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。

TANITA 保証書

販売店様へ
ご販売時に貴店にて、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。お買い上げ日から以下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-J03
保証期間	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 お電話　　（　　）
販売店	住所・店名 電　話　　（　　）　　㊞

無料修理規定

1、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。
2、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。
3、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。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷
　ロ、お買い上げ後の落下などによる故障および損傷
　ハ、付属品、消耗品の故障および交換
　ニ、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
　ホ、一般家庭用途以外（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
　ヘ、保証書の提示がない場合
　ト、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 タニタ

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。

JIS B 7613
JQ0313010

正 家庭用
経済産業省
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28-1

ホームページアドレス　https://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）

TANITA
BC-J03

©2020 TANITA Corporation

BCJ037601(2)-2009OF