TANITA
健康をはかる

# 取扱説明書
# 体組成計

BCNT72WH



本書に記載されているイラストはイメージ図です。

正 家庭用
経済省令適合マーク

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。
本機を毎日の健康管理にお役立てください。

**お 願 い**

本機は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、身近に大切に保管してください。

## もくじ


この製品について
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
各部の名前／付属品 9

準備する
電池をセットする 10
地域と日時を設定する 11
個人データを設定する 13

測定する
自動認識で測定する 15
前回の値を見る 17
登録番号を指定して測定する 19
登録せずに測定する（ｹﾞｽﾄﾓｰﾄﾞ） 20
体重だけを測定する 22

必要なとき
地域／日時を変更する 23
個人データを変更する 24
個人データを消去する 26
体の豆知識 27

故障かな？
故障かなと思ったら 33

仕様
仕様 34

## 自動認識機能（乗るピタ機能）で簡単高速測定

☞ 15 ページ

本機は個人データを設定しておくと、自動的に個人を認識して測定します。

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。

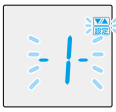
ご使用の前に個人データを設定しておくと、体重や体の電気抵抗値をもとに誰が測定しているかを認識します。




MEMO

自動認識機能は、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!

「ピピピピピッ」と
鳴ったら登録終了です




ご注意

自動認識機能は、以下のとき**誤認識**することがあります。

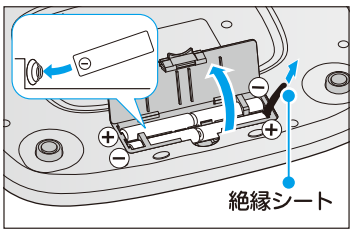
- 体重、体型が近い人が測定したとき（☞ 16 ページ）
- 数日間測定せず体重の変動があったとき（☞ 16 ページ）

# 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

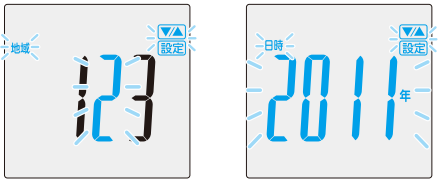



正しく電池をセットします。

### 地域と日時を設定する

☞ 11 ページ

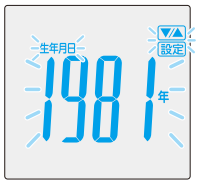
住んでいる地域と、年月日、時刻を入力します。




### 個人データを設定する

☞ 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。

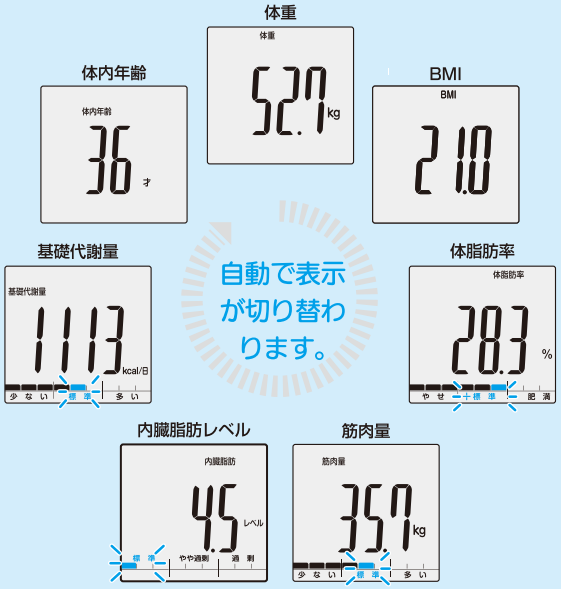



## ■ はかりかた

### 自動認識で測定する

☞ 15 ページ

乗るだけの簡単測定




MEMO

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。




➡ 体重だけをはかることもできます。
☞ 22 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可能性のある」内容を示しています。 |
| ⚠ 注意 | この表示の欄は「傷害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を示しています。 |
| ⃠ | してはいけいない「禁止」内容を示しています。 |
| ❗ | 「必ず守っていただく」強制内容を示しています。 |

## ⚠ 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、すべったりして大けがをする可能性があります。



**タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使わない**
転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。
また、本機内部に水が侵入し故障の原因になります。

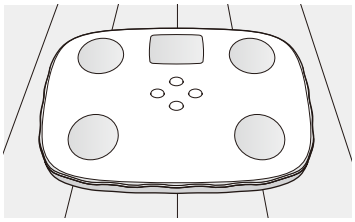


| ⚠注　意 | |
|---|---|
| 禁止 | **表示部や操作部の上に乗らない**<br>破損してけがをする可能性があります。 |
| | **隙間や穴に指を入れない**<br>けがをする可能性があります。 |
| | **新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しない**<br>液漏れや発熱、破裂の可能性があり、本機の故障、けがなどの原因になります。 |
| | **乳幼児には、絶対に持ち運びさせない**<br>落として、けがをする可能性があります。 |
| | **業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない**<br>業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。 |
| 必ず守る | **熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない**<br>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**<br>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**<br>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や使用しない**<br>本機の損傷や故障の原因になります。<br>• 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所<br>• 温度変化の激しい場所<br>• 湿気の多い場所や水気のある所 |
| | **体の不自由な方がご使用になるときは、1 人で測定しない**<br>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、測定値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**<br>液漏れなどで、床等を汚損する可能性があります。（長期間ご使用にならない場合は、電池を本機から取り外してください。） |
| | **濡れた体で乗らない**<br>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可能性があります。また、正確な測定ができません。 |
| | **携帯電話や電子レンジなど電波を発する家電製品を本機の近くで使用しない**<br>誤作動して正確に測定できない可能性があります。 |

# 設置／保管場所／0 リセット

## ■ 設置場所

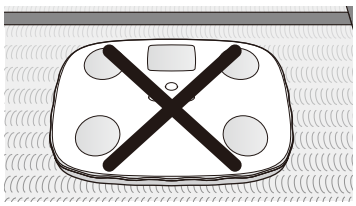
硬く、平らな安定した場所で使用してください。ご使用になる場所によっては、凹みなどの跡が残る可能性があります。ご使用前に目立たない場所（ご使用される場所の隅など）でご確認ください。



**禁止**

以下のような場所で使用しないでください。正常に機能しない場合があります。

- 湿気の多い場所や水気のある所
- 温度変化の激しい場所
- じゅうたん、畳、コルク床、クッションフロアーなどの軟らかい床の上



## ■ 保管場所

**必ず守る**

以下のような場所で保管しないでください。正常に機能しない場合があります。

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

## ■「0 リセット」について

本機は、乗るだけで電源が入り測定を開始します。そのため、電源が切れているときに、本機が自動で定期的に「0」にリセットされています（0 リセット）。本機を立てかけたり、本機の上に物を置いた状態で保管すると、0 リセットが正しく行われず、体重が実際よりも重く測定されることがあります。測定値が違う場合は、以下の操作を行ってください。




① 本機を平らに置く



② 体重ボタンを押す




③ 0.0kgが表示される




④ 再度体重ボタンを押し、電源を切る

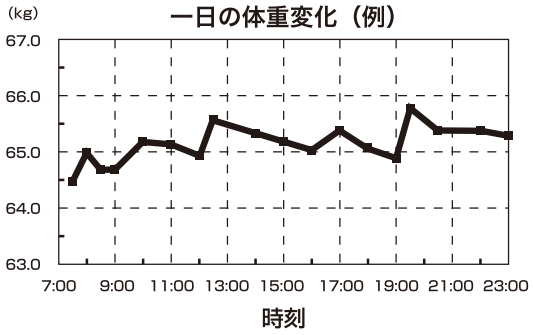


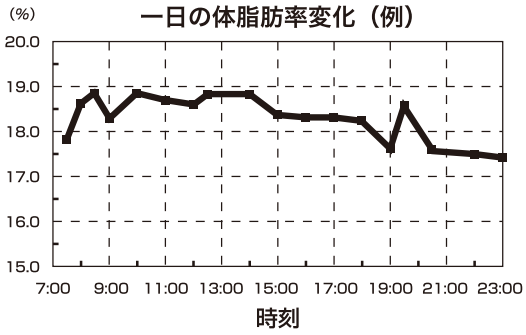

測定してください



# 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可能性があります。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可能性があります。充分休んでから、測定してください。



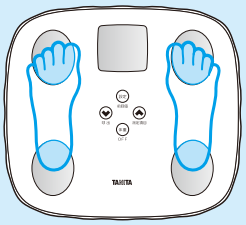
**体調の悪い場合（二日酔い、下痢、発熱などのとき）は、測定を避ける**

測定値に誤差が生じる可能性があります。充分休んでから、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。







**必ず守る**

**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。



**硬く平らな床の上に置いて測定する**
じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

**ヒザを曲げたり、座ったまま測定しない**
正確に測定できません。

**測定中は動かない**
測定中に動くと、正確に測定できません。

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

MEMO

以下に当てはまる方は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします。

- 体内に金属を装着されている方
- 体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方

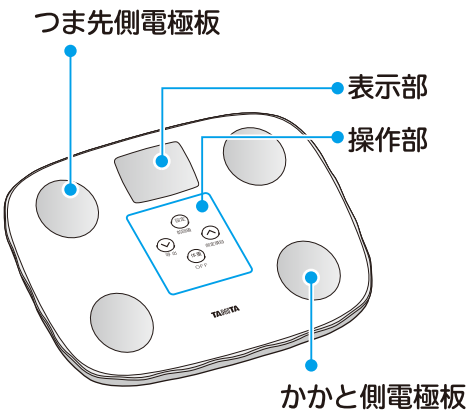
※ 本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしています。上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

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

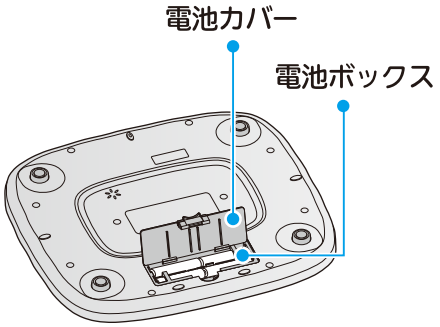
# 各部の名前／付属品

## 各部の名前

### 表面




### 裏面



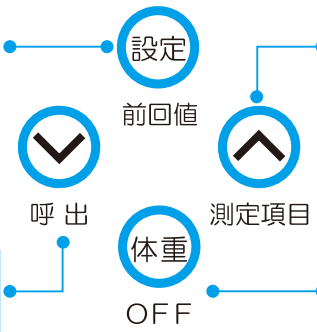

### 操作部

**設定／前回値ボタン**
- 設定を開始するときに使用します。
- 決定をするときに使用します。
- 前回値を見るときに使用します。

**へ／測定項目ボタン**
- 登録内容を選択するときに使用します。
- 測定結果を切り替えるときに使用します。

**﹀／呼出ボタン**
- 登録番号やゲストモードを呼び出すときに使用します。
- 登録番号やゲストモードを呼び出すときに使用します。

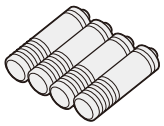
**体重／ OFF ボタン**
- 体重のみをはかるときに使用します。
- 電源を切るときに使用します。




### 付属品




取扱説明書（本書）
保証書付き



お試し用電池
＜単 3 形（R6）：4 本＞
（電池ボックスに入っています。）

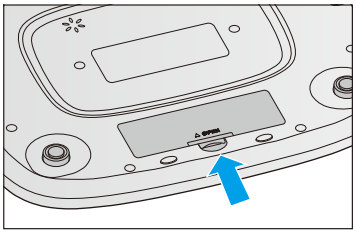
この取扱説明書に掲載されているイラスト、画面は、操作説明のためのものです。したがって、実際の仕様と異なる場合があります。

# 電池をセットする



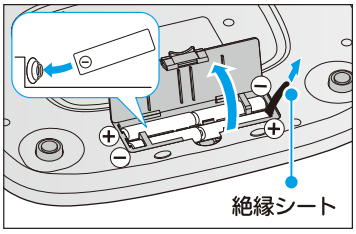
## 1. 本機裏面の電池カバーを矢印の方向に押し上げて開けます。

➡ お試し用電池は電池ボックスに入っています。



## 2. 絶縁シートを取り除き、電池カバーを閉めます。

電池を交換するときは、⊕と⊖を間違えないように注意してください。




## ■ 電池の交換

電池の残量が少なくなると「Lo」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。

禁止

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

MEMO

- 古い電池は、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。
- 電池を交換したあとに自動で電源が入ることがあります。その場合は、本機を床上に置き、体重（OFF）を押してください。それでも電源が切れない場合は、電池をはずして表示を消してから、電池を入れ直してください。
- 付属の「お試し用電池」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（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、日時がリセットされます。再度設定してください（☞ 23 ページ）。
- 登録した個人データ（生年月日／性別（アスリート）／身長／体重・体組成）、過去のデータおよび地域番号は、電池を外しても、消えません。

# 地域と日時を設定する

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

初めてご使用になる前に、地域と日時を設定してください。

地域と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。

## ＜地域設定＞

**1.** 設定を押します。

**2.** ﹀または﹀を押して、以下の表からお住まいの地域番号を選択します。

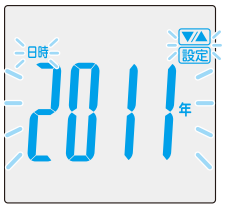



| | |
|---|---|
| 地域 1 | 北海道 |
| 地域 2 | 本州、四国、九州 |
| 地域 3 | 沖縄 |

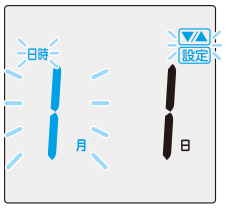
**3.** 設定を押して、地域番号を決定します。

## ＜日時の設定＞

**4.** ﹀または﹀を押して西暦を選択し、設定を押します。




**5.** ﹀または﹀を押して月を選択し、設定を押します。




画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

**MEMO**

- 初めて電池を入れたときは、﹀、体重を押しても地域設定画面に入ります。地域設定画面が表示されない場合は、体重（OFF）を押して一度電源を切り、画面が消えていることを確認してから体重（OFF）を 3 秒以上長押ししてください。地域設定画面が表示されます。
- 引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、地域を再設定してください。（☞ 23 ページ）

**MEMO**

- 設定できる西暦は 2011 ～ 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 60 秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。
- 電池を交換した場合は、日時を再設定してください。（☞ 23 ページ）

# 地域と日時を設定する（つづき）



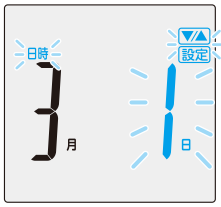
MEMO

設定を中止したい場合は、体重（OFF）を押してください。途中で中止した場合は、地域と日時は保存されません。

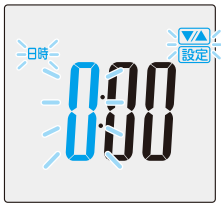
参照

地域と日時の再設定については、23 ページをご覧ください。

**6.** ∨または∧を押して日を選択し、設定を押します。

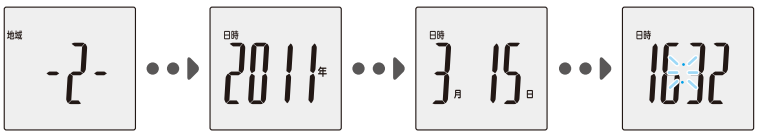



**7.** ∨または∧を押して時間を選択し、設定を押します。




**8.** ∨または∧を押して分を選択し、設定を押します。




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

**以上で地域と日時の設定は終了です。**

# 個人データを設定する

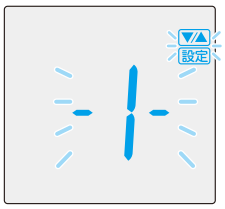
個人データ（**生年月日、性別（アスリート）、身長、体重・体組成**）を設定すると、本機の自動認識機能によって、乗るだけで簡単に測定者を識別して、個人別に測定データを保存できます。また簡単に前回の測定値を確認できます。

個人データを設定するときは、**本機を硬く平らな安定したところ**に置いてください。体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があります。

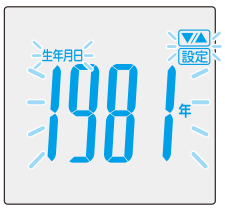
**1.** 電源が入っていないことを確認して、設定を押します。

**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。

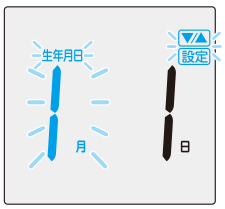
➡ 点灯している番号には、すでに個人データが登録されています。



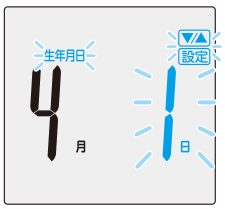

**3.** ﹀または﹀を押して生まれた年を選択し、設定を押します。




**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 60 秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。
- 設定を中止したい場合は、体重（OFF）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

- 設定できる西暦は 1900 年からです。
- 6 才未満の方は設定できません。
- ﹀または﹀を押し続けると、数値が早送りされます

# 個人データを設定する（つづき）



MEMO

18 才以上の方で次の条件を満たしている場合は、「アスリート」を選択してください。

- 1 週間に 12 時間以上トレーニングしている
- 体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会などを目指している
- 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している

MEMO

身長は、90.0 ～ 220.0cm の範囲で設定できます。

参照

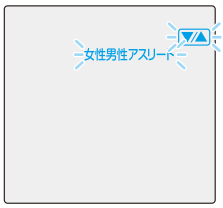
正しいはかりかたについては、8 ページをご覧ください。

MEMO

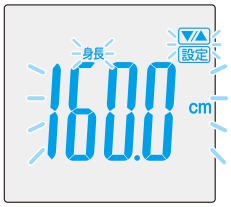
測定しない場合は、個人データは保存されません。

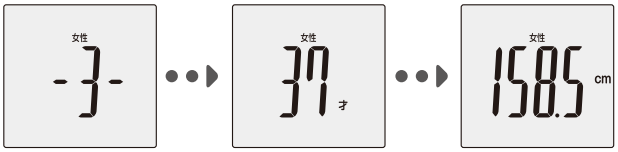
## 6. ▽または△を押して性別を選択し、設定を押します。

➡ 女性、男性、女性アスリート、男性アスリートの中から選択してください。




## 7. ▽または△を押して身長を選択し、設定を押します。



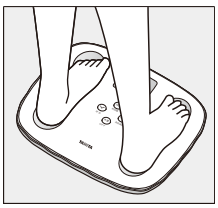




設定した登録番号・性別・年齢・身長が表示されたあと、「ピッ」と鳴り「00kg」が表示されます。




## 8. 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。

➡ 測定中は、動かないようにしてください。



## 9. 設定終了音（ピピピピピッ）が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、40 秒後に自動で電源が切れます。

➡ 手動で終了したい場合は、体重（OFF）を押してください。

**以上で個人データの設定は終了です。**

# 自動認識で測定する

## 自動認識機能（乗るピタ機能）とは？

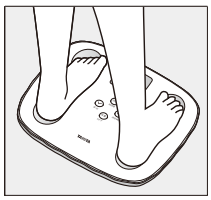
自動認識機能は、登録者の中から測定者を認識し、結果を表示する機能です。個人を毎回指定する手間が省けますので、簡単に測定できます。

ご注意

自動認識機能は、以下のとき**誤認識**することがあります。

- 体重、体型が近い人が測定したとき ☞16 ページ
- 数日間測定せず体重の変動があったとき ☞16 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とき ☞6 ページ

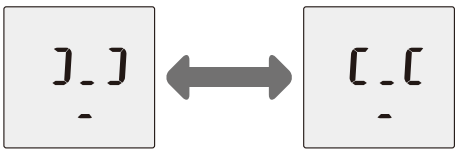
## 1. 電源が入っていないことを確認し、素足になり、本機に正しい姿勢で乗ります。



自動で電源が入り、体組成を測定して登録内容と照合します。

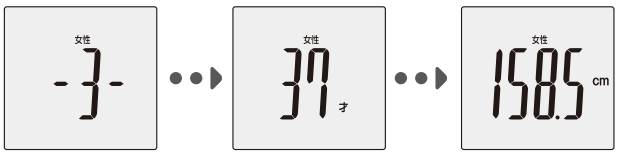
➡ 測定中は、動かないようにしてください。



## 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。

MEMO

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

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。

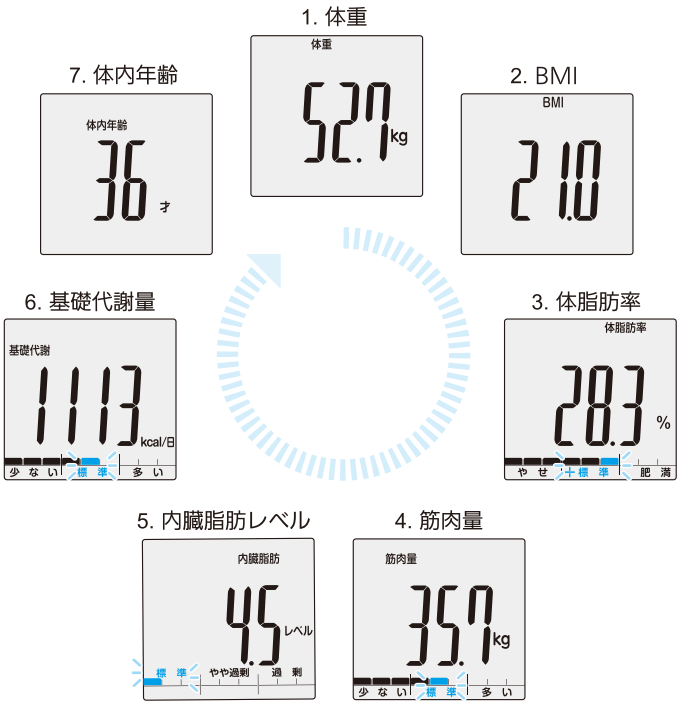
# 自動認識で測定する（つづき）



**MEMO**

- 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。

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。




➡ 測定結果を表示中に（測定項目）を押すと、項目を切り替えることができます。

➡ 設定（前回値）を押すと、前回値を見ることができます。（☞ 17 ページ）

**MEMO**

体重や体の電気抵抗値が似た人が複数登録している場合や、体重に大きな変動があった場合などは、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。

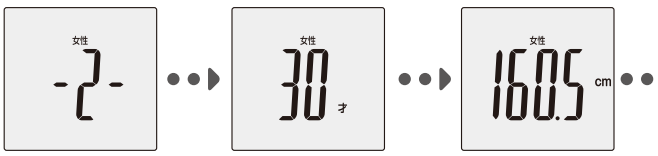
※ 誤認識が続く場合は、登録番号を指定して測定してください。（☞ 19 ページ）

## ■ 認識された個人データが自分の設定内容と違っている

**1.** 結果が表示されているときに、（呼出）を押して自分の登録番号を選択します。

**2.** 設定を押します。

選択した個人データと、測定結果が表示されます。



# 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。

前回値表示中は、右の画面のように「前回」と表示されます。




## 測定後に見る

### 1. 体重と体組成をはかります。（15 ページ）

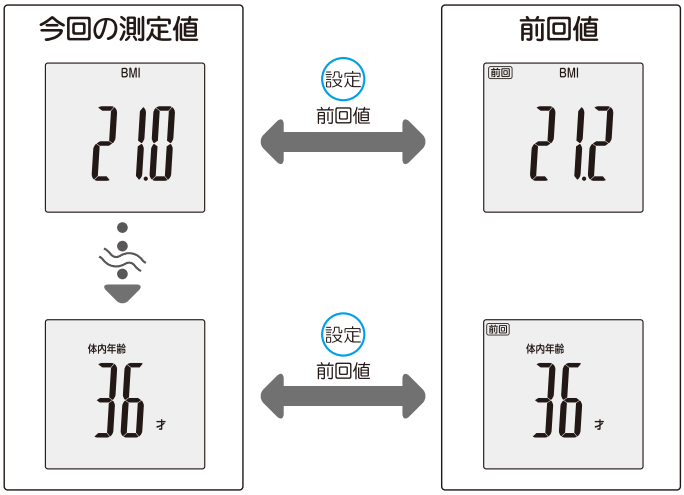
測定結果が表示されます。

### 2. 測定結果表示中に、設定（前回値）を押します。

表示中の項目の前回値が表示されます。

➡ 設定（前回値）を押すごとに、今回の測定値と前回値を切り替えることができます。

➡ 測定結果を表示中に∧（測定項目）を押すと、項目を切り替えることができます。




MEMO

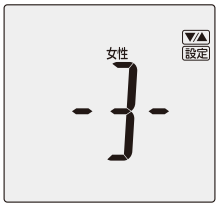
表示画面を消したいときは、体重（OFF）を押してください。

MEMO
表示画面を消したいときは、体重（OFF）を押してください。

## 測定せずに前回値を見る

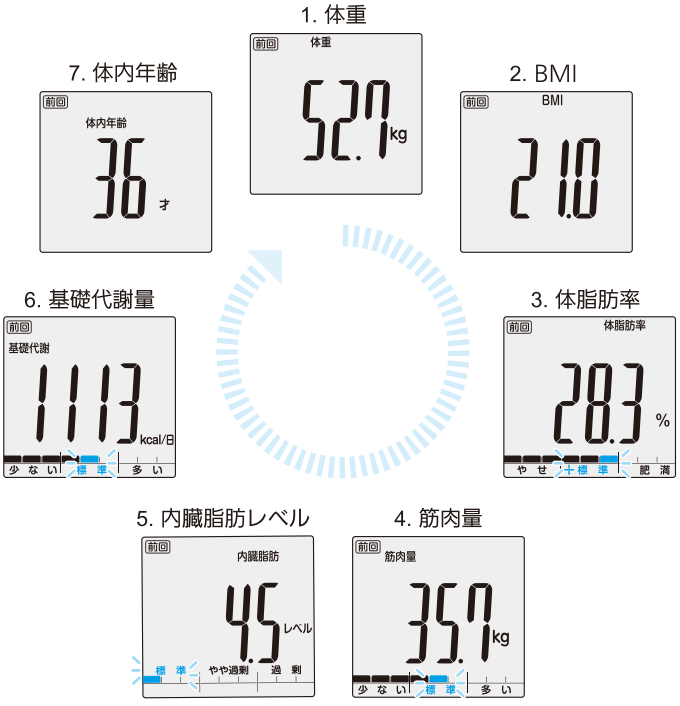
**1.** 電源が入っていないことを確認し、▽（呼出）を押します。

**2.** ▽または△を押して自分の登録番号を選択し、設定を押します。




**3.** 「00kg」が表示されたら、設定（前回値）を押します。
前回の測定値が順番に表示されます。



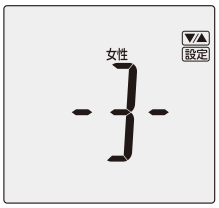

➡ △（測定項目）を押すと、項目を切り替えることができます。

# 登録番号を指定して測定する

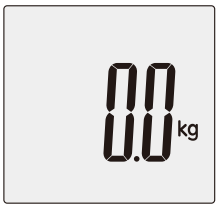
自動認識機能を使わずに、自分の登録番号を指定してから測定できます。誤認識が続く場合は、以下の手順で測定してください。

## 1. 電源が入っていないことを確認し、▽（呼出）を押します。

## 2. ▽または△を押して自分の登録番号を選択し、設定を押します。

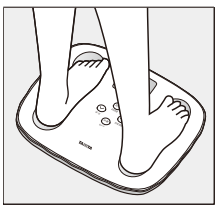



選択した番号の個人データが表示されたあとに「00kg」が表示されます。




## 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。



MEMO

「00kg」が表示される前に本機に乗ると「Err」または「-0L」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、16 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。

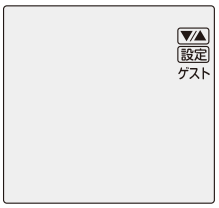
# 登録せずに測定する（ゲストモード）



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、▽（呼出）を押します。

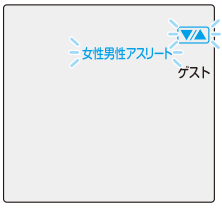
**2.** ▽または△を押して「ゲスト」を表示し、設定を押します。




**3.** ▽または△を押して年齢を選択し、設定を押します。



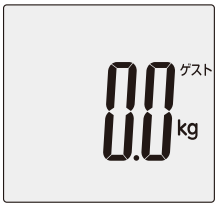

**4.** ▽または△を押して性別を選択し、設定を押します。




**5.** ▽または△を押して身長を選択し、設定を押します。




設定した内容が順番に表示されたあと、「00.0kg」が表示されます。




**MEMO**

- 操作を中断したまま、約60秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。
- 測定を中止したいときや表示画面を消したいときは、体重（OFF）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**

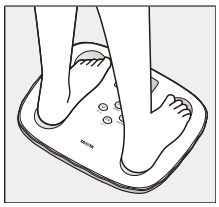
18才以上の方で次の条件を満たしている場合は、「アスリート」を選択してください。

- 1週間に12時間以上トレーニングしている
- 体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会などを目指している
- 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している

**MEMO**

身長は、90.0～220.0cmの範囲で設定できます。

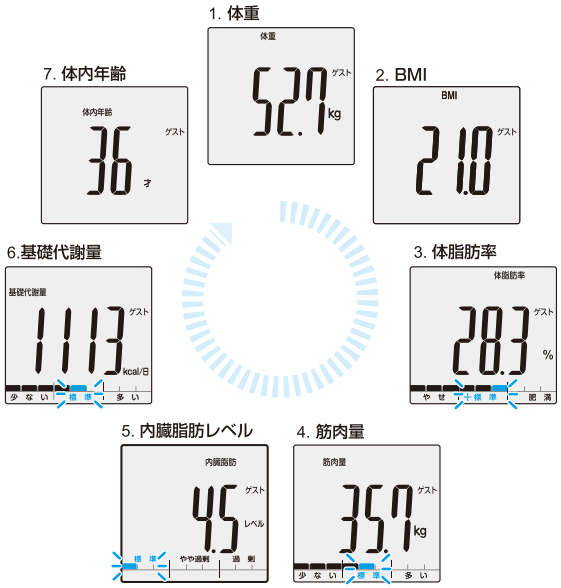
## 6. 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。



➡ 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。

### 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。

### MEMO

- 体脂肪率の測定範囲を超えると「Err%」が表示されます。
- 17 才以下の場合は、「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「-0L」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

# 体重だけを測定する



MEMO

- 「00kg」が表示される前に本機に乗ると、「Err」または「-OL」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、体重（OFF）を押してください。

本機では、体重だけをはかることもできます。

## 1. 体重を押します。

「ピッ」と鳴り、「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。

# 地域／日時を変更する

## 地域を再設定する

引っ越しなどで、使用地域が変わった場合は、地域を再設定してください。

**1.** 電源が入っていないことを確認してから体重を3秒以上長押しします。

**2.** 11 ページの手順2、3に従って、地域を再設定します。

MEMO

操作を中断したまま、約60秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。

## 日時を再設定する

日時を変更したい場合や、電池を交換したあとは、日時を再設定してください。

**1.** 電源が入っていないことを確認してから設定を3秒以上長押しします。

**2.** 11 ページの手順4～8に従って、日時を変更します。

MEMO

電池を交換したあとは、▽、設定、体重を押しても日時設定画面が表示されます。

# 個人データを変更する



MEMO

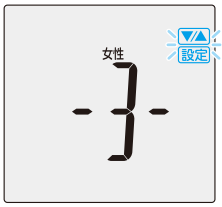
操作を中断したまま、約 60 秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。

MEMO

- 身長またはアスリートの設定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。

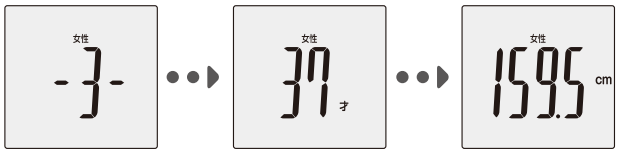
**1.** 電源が切れていることを確認して、設定を押します。

**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「個人データを設定する」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。




### ■ 身長またはアスリートの設定を変更した場合

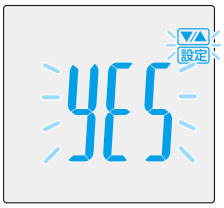
これで個人データの変更は終了です。電源が自動で切れます。

### ■ 生年月日または性別を変更した場合

「CLr」（クリア）が表示されます。
手順 4 にお進みください。



## 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、設定を押します。




「ピッ」と鳴り、「0.0kg」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（ピピピピピッ）が鳴ったら本機から降ります。

体重




体重に戻る




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。

**以上で、個人データの変更は終了です。**

MEMO

「NO」（ノー）を選択すると、変更したデータは登録されません。

MEMO

設定を中止したいときや表示画面を消したいときは、体重（OFF）を押してください。

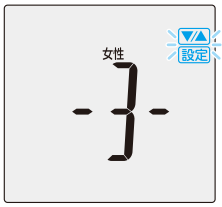
# 個人データを消去する



個人データを消去すると、前回の測定値も消去されます。

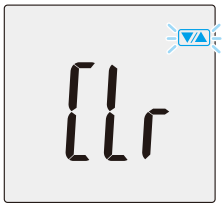
**1.** 設定を押します。

**2.** ▽または△を押して消去したい番号を選択します。



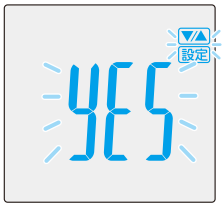

**3.** 「ピッ」と音がするまで、設定を3秒以上長押しします。

登録番号、性別・年齢、身長が順番に表示されたあと、「CLr」（クリア）が表示されます。




**4.** ▽または△を押して「YES」（イエス）を選択し、設定を押します。

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

操作を中断したまま、約60秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。

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。
- 設定を中止したいときや表示画面を消したいときは、体重（OFF）を押してください。

# 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。

### ■ 体組成測定のしくみ

カラダの中では「脂肪はほとんど電気を通さないが、筋肉や水分は電気を通しやすい」・・・というようにそれぞれの組織・成分によって電気の通り易さが異なります。このため、電気抵抗を BIA 法（Bioelectrical Impedance Analysis）によってはかることで体組成を推測することができます。タニタではリアクタンステクノロジーを家庭用機器に取り入れることに成功、従来の BIA 法を更に進化させ精度を高めました。

**新技術**
**リアクタンステクノロジー採用**

+Reactance® Technology

タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

## BMI とは

「Body Mass Index」の略で、カラダの大きさを表す指数です。国際的にも広く普及しカラダの中に占める脂肪量との相関が高いことから日本肥満学会が肥満の判定基準の統一を目指し提言しています。BMI は体重（キログラム）を身長（メートル）の二乗で割った値です。

**BMI = 体重（kg）÷ 身長（m）$^2$**

| | やせ | 普通 | 肥満度 1 | 肥満度 2 以上 |
|---|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |
| BMI 値 | 18.5 未満 | 18.5 以上 25 未満 | 25 以上 30 未満 | 30 以上 |

※ BMI による判定は成人を対象にしています。

※ 日本肥満学会（2000 年）の基準を採用しています。

疾病率が最も少ない、理想的な BMI 値は「22」とされています。

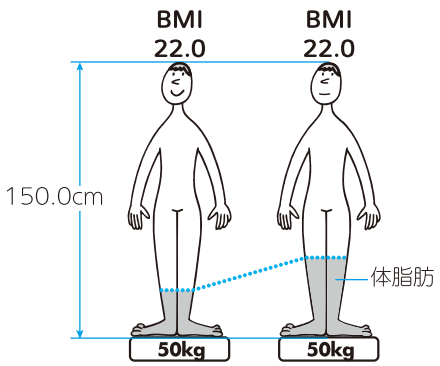
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

**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”

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。



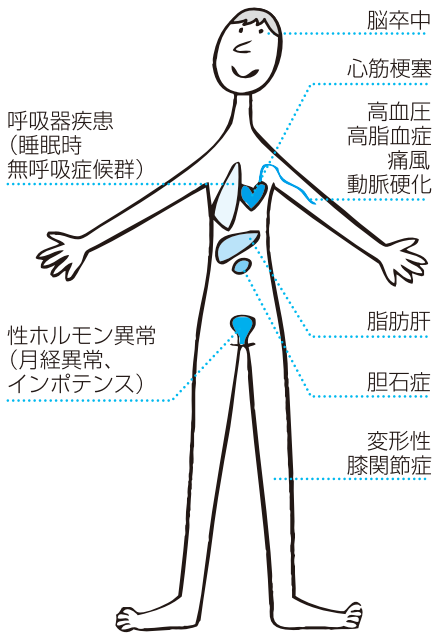

## 体脂肪率とは

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。

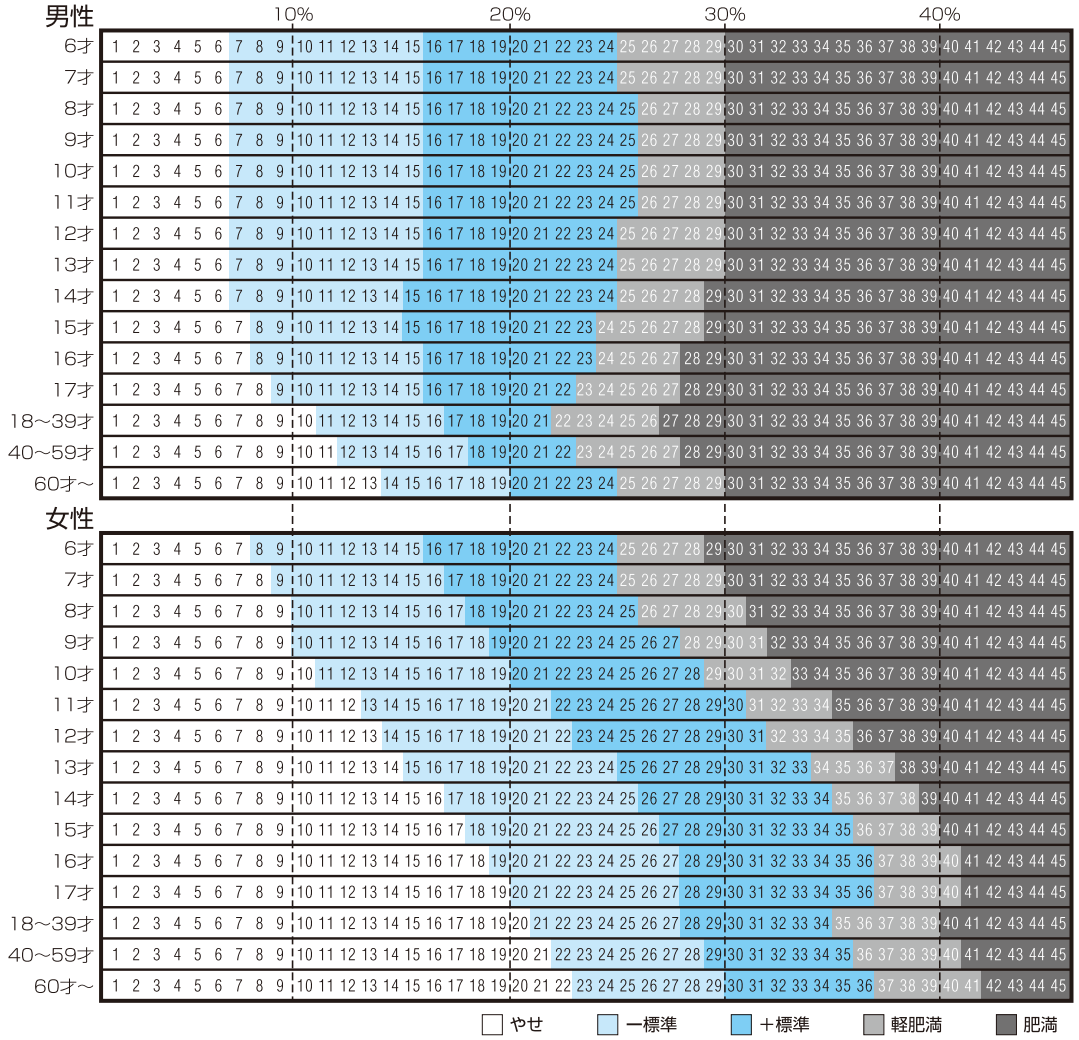
子供は大人と違い、身長、体重、筋肉、骨といった体組成がダイナミックに成長する大切な時期です。その時期に欠食や、極端な食事制限などの無理なダイエットを行うと、必要な脂肪、筋肉、骨が増えていきません。脂肪が少ないと女性ホルモンの分泌に異常が起こり月経がとまってしまうこともあります。自分自身のカラダを知り、栄養バランスの取れた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

**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。



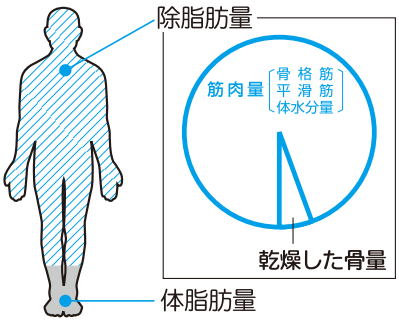

※ WHO と日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA 法（二重 X 線吸収法）によって作成しました。

※ 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

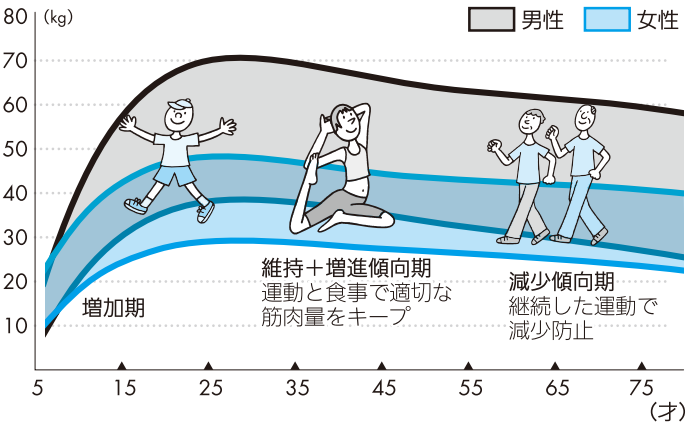
姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。筋肉には体温を保ったり、カラダを動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。




### ■ 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。健常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。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 | 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 |
| | 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。

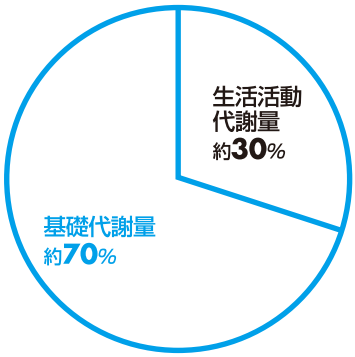
# 基礎代謝（BM = basal metabolism）とは

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 パーセントにものぼります。

注）17 才以下の方は表示されません。

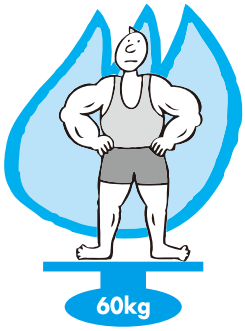
1 日の総消費エネルギー量の内訳

参考／厚生労働省 「日本人の食事摂取基準（2010年度版）」より




## ■ 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）たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場 |
|  |  |

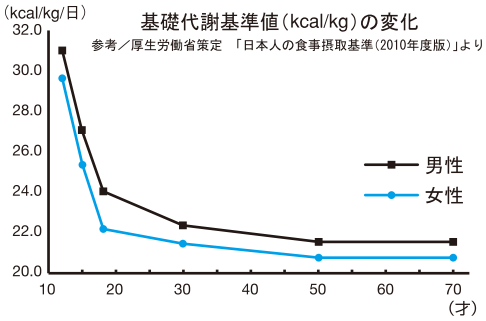
18 才以上の方を対象に、基礎代謝量を判定します。基礎代謝量は、個人の身体的条件（太っている、痩せている、筋肉質等）、年齢、性別によって異なります。そのため、体重 1kg あたりで消費する基礎代謝量を算出し、あなたの年代の平均的な値と比較して「少ない－標準（平均的）－多い」を区分します。

## 体内年齢とは

注）17 才以下の方は表示されません。

体内年齢は厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」の「基礎代謝基準値（体重あたりの基礎代謝量）」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出した数値です。

基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20 代～ 40 代にかけ徐々に減少し、50 代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。




### ■ 同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

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

## 内臓脂肪とは

注）17 才以下の方は表示されません。

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

### ■内臓脂肪レベルの判定基準

※対象年齢：18 才～ 99 才

| レベル | | 判定の捉えかた |
|---|---|---|
| 9.5 以下 | 標準 | 内臓脂肪蓄積のリスクは低いです。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。 |
| 10.0 ～ 14.5 | やや過剰 | 適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、標準レベルを目指しましょう。 |
| 15.0 以上 | 過剰 | 積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。 |

### ■ 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 | □ 絶縁シートを取っていますか？<br>□ 電池が、はずれていませんか？<br>□ 電池が、消耗していませんか？<br>□ 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 |
| 「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。<br>□ 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 | □ 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） | 10 ページ |
| ボタンを押すと、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。 | 11 ページ |
| 本機に乗っても何も表示されない | □ 測定中に動いていませんか？<br>□ 足の裏が、汚れていませんか？<br>□ 靴下などを履いたまま測定していませんか？<br>□「0 リセット」が正しく行われていない可能性があります。 | 8 ページ<br>6 ページ |
| 測定中に「Err」が表示されたり、電源が切れる（表示が消える） | □ 測定中に動いていませんか？<br>□ 足の裏が汚れていませんか？<br>□ 靴下などを履いたまま、測定していませんか？<br>□「00kg」が表示される前に乗っていませんか？ | 8 ページ<br>19 ページ<br>22 ページ |
| 測定中に「OL」を表示する | □ 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） | 34 ページ |
| 測定中に「-○.○ kg」または「-OL」が表示される | □「00kg」が表示される前に乗っていませんか？ | 19 ページ<br>22 ページ |
| 測定後、体組成表示で「Err」が表示される | □ 個人データの設定内容が間違っていませんか？<br>□ 他の人の 登録番号を選択していませんか？<br>□ 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<br>19 ページ<br>34 ページ |
| 表示された体重が明らかに違っている | □「0 リセット」が正しく行われていない可能性があります。 | 6 ページ |
| 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） | 34 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 | □ 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。 | 16 ページ |
| 体重、BMI、体脂肪率、筋肉量しか表示されない | □ 6 ～ 17 才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量のみ計測できます。 | 16 ページ |
| 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、一度測定をする必要があります。 | 13 ページ |

# 仕様



| | | | |
|---|---|---|---|
| 型式 | | BCNT72WH | |
| 計量範囲 | | 0 ～ 150kg | |
| 最小表示 | | 100g（0 ～ 100kg） 200g（100 ～ 150kg） | |
| 体脂肪率 | | 5.0% ～ 75.0% 0.1%単位 | 対象年齢<br>6 才～ 99 才 |
| 体脂肪率判定 | | やせ／－標準／＋標準／軽肥満／肥満 | |
| BMI | | 0.1 単位 | |
| 筋肉量 | | 0 ～ 100kg 迄 100g 単位 100kg 以上 200g 単位 | |
| 筋肉量判定 | | 少ない／標準／多い | 対象年齢<br>18 才～ 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 | |
| 過去データ | | 前回値 | |
| 設定項目 | 地域 | 3 区分 | |
| | 日時 | 2011 年 1 月 1 日 0:00 ～ 2050 年 12 月 31 日 23:59 | |
| | 個人番号 | 1 ～ 5 | |
| | 生年月日 | 1900 年 1 月 1 日～ (6 才以上 ) | |
| | 性別 | 女性／男性／女性アスリート／男性アスリート | |
| | 身長 | 90.0 ～ 220.0cm（0.5cm 単位） | |
| 時計精度 | | 平均月差 ± 1 分以内（常温） | |
| 電源 | | DC6V 単 3 乾電池 (R6) x 4 本 | |
| 消費電流 | | 最大 60mA | |
| 本体寸法 | | D276 x W306 x H35mm | |
| 質量 | | 約 1.1kg（乾電池含む） | |

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

※ 100 才以上の方は参考値としてご覧ください。

※ デザイン及び製品仕様は予告なく変更する場合があります。

## ■ 計量精度

本機は、JIS（家庭用はかり）に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

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

ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用（品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはお使いになれません。

# 健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。

名前：　　今月の目標：　　測定時間：　　時　　分頃

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 測定項目を記入してください | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体調 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| メモ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 月／日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

今月の反省

来月の目標

◆体調　○：よい　△：ふつう　×：わるい

# 保証書 持込修理

| 品　名 | 体組成計 | （品番）BCNT72WH | （商品コード）8510785 |
|---|---|---|---|
| お買い上げ日 | 保証用シート、レシートに記載<br>(保証用シート又はレシートと一緒に保管をお願いします) | | |
| 保証期間 | お買い上げ日より **1年間** (消耗品及び付属品は除く) | | |

【お客様情報】

| お名前 | | ご住所<br>お電話番号 | （　　） |
|---|---|---|---|

本書は、保証期間内に本書記載内容で無料修理をおこなうことをお約束するものです。お買い上げの日から上記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

## 無料修理規定

1. 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は、無料修理いたします。
2. 保証期間内に故障して無料修理を受ける場合は、商品と本書をご提示のうえ、お買い上げ販売店に依頼してください。
3. 保証期間中でも、次の場合には有料修理になります。
   (イ) 使用上の誤りや、不当な修理・改造による故障及び損傷。
   (ロ) お買い上げ後の取扱過誤、落下及び輸送上の故障又は損傷。
   (ハ) 火災・地震・水害・落雷・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) 接続する他の機器の異常により生じる故障及び損傷。
   (ホ) 一般家庭用以外(例えば業務使用、車輌・船舶への搭載)に使用された場合の故障及び損傷。
   (ヘ) 樹脂表面(フッ素樹脂加工も含む)及びメッキの磨耗や打痕による損傷。
   (ト) 本書のご提示がない場合。
   (チ) 本書のご購入年月日・お客様名・販売店名欄の記入または押印がない場合。
4. 本書は、日本国内においてのみ有効です。
   This warranty is valid only in Japan.
5. 本書の再発行はいたしませんので、大切に保管してください。

※この保証書は本書に明示した期間、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。保証期間経過後等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または取扱説明書に記載の弊社お客様相談室にお問い合わせください。
※保証期間が過ぎているときは、弊社お客様相談室にご相談ください。

## アフターサービスについて

**●保証書（添付）**
「お買い上げ年月日」と「販売店名」等所定事項の記入及び記載内容をご確認のうえ、お買い上げのニトリ販売店からお受け取りください。記載内容をよくお読みになり大切に保管してください。

**●保証期間：お買い上げ日から本体1年間**
ただし、消耗品および付属品は除きます。

**●修理を依頼されるとき**
「故障かなと思ったら」の表に従ってご確認の後、直らないときは、弊社お客様相談室へご連絡ください。
（下記ご参照）

**●その他**
・商品に異常がある場合には、お客様ご自身で修理されたり、手を加えたりすることは危険です。
絶対にしないでください。

**●ご不明な点は、以下のお客様サービス相談室（株式会社タニタ）または、お客様相談室（株式会社ニトリ）にお問い合わせください。**

### ■故障修理に関するお問い合わせ

株式会社 ニトリ
**お客様相談室**
受付時間 10:00～20:00

フリーダイヤル **0120-014-210**
携帯電話からのお問い合わせ（有料）
ナビダイヤル **0570-064-210**
※IP電話・PHSからはご利用できません。

### ■機能、操作方法に関するお問い合わせ

輸入元
株式会社 タニタ
ホームページアドレス http://www.tanita.co.jp
フリーダイヤル **0120-133821**
受付時間 / 9:00～18:00（祝日を除く月～金）

© 2013-2018 TANITA Corporation
BCNT727621(1) -1801MA