

体脂肪計付ヘルスメーター

取扱説明書

BF-047／BF-048／BF-049／BF-057
シリーズ

このたびは、体脂肪計付ヘルスメーターを
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下さい。

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。

① 体重・体脂肪・BMI を同時に

毎日の健康管理は、個人の生活スタイルや目的に合わせてチェックすることが大切です。
ご家族それぞれの健康管理にお役立てください。

体 重	100g 単位で表示します。 (100kg まで / 100kg から 136kg までは 200g 単位)
体脂肪率	からだに含まれる脂肪を、体重に対する割合で表示します。
B M I	体重(kg) ÷ 身長(m) ² で計算される、体の大きさを表す指数です。

体脂肪率とは

- 本当の「肥満」は体重ではなく体脂肪率で判断します。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血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。（「体脂肪率判定表」参照）

体脂肪率測定の実理は

- 本機はからだの電気抵抗をはかることで体脂肪率を測定する BIA 法（バイオエレクトリカル インピーダンス アナリシス）に基づいて、新たな技術であるリアクタンステクノロジーを加え、より精度の高い測定を実現しました。

新技術 リアクタンステクノロジー採用

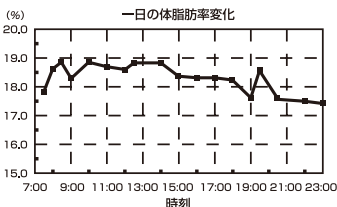
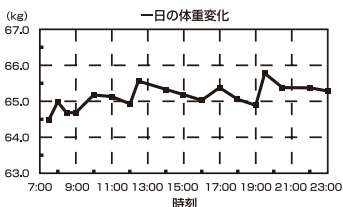


タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

- 体の中では「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 法によってをはかることで体脂肪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。

より正確な測定のために以下のことにご注意ください。

- 測定した日の体調（発熱や下痢、二日酔い、多量の発汗など）や、測定前の行動（急激な運動、食事、アルコール摂取など）によって測定値が変化します。
- 体脂肪は、一日の間で変動します。できるだけ同じ時間帯、同じ状態ではかるようにしてください。



チェック

体脂肪率判定表

●本機は体の部位別に体組成がわかる DXA法（二重X線吸収法）をもとにデータ分析を行い、それを基準に体脂肪率を推定しております。DXA 法はこれまでの水中体重秤量法とくらべて、データ計測時の不安定要素が少なく、体の組成を細かく分析できるという特徴があります。そのため肥満の判定についても DXA法による測定データに合わせて新しく判定表を作成しました。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。

		10%										20%										30%										40%														
男性	6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	18~39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	40~59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	60才~	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
女性	6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	18~39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	40~59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	60才~	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
		やせ 一標準 二標準 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 基準の体脂肪率により作成しました。

© 2004 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

BMI の判定基準

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

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

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

※BMI による判定は成人を対象にしています。

※2000 年度の厚生労働省「健康日本21」における新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。

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

② 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「損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。



してはいけない「禁止」内容を示しています。



「必ず守っていただく」内容を示しています。

警告



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。



禁止

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。



禁止

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。



禁止

本機の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない

転倒したり、すべて大けがをする可能性があります。



注意



禁止

表示部や操作部の上にのらない
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
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
液漏れや発熱、破裂の可能性があります、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
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

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、測定値は参考値として捉えてください。)

乾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、床等を汚損する可能性があります。
(長期間で使用にならない場合は、乾電池を本機から取り外してください。)

濡れた体でのらない
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。

携帯電話やマイクロ波治療機など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可能性があります。

③正しいはかりかたとお願い

正しい設置のしかた

硬く、平らな安定した所で使用ください。

- 直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
 - 温度変化の激しい場所での使用は、避ける
 - 湿気の多い場所や水気のある所には、置かない
 - コルク床やクッションフロアなどの軟らかい床で使用する、と、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

正しいはかりかた

生活パターンの違いにより、体重や生体インピーダンスが変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。常に同機種による同様の条件の時に測定し、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勧めします。

オススメ測定時間

体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ毎日同じ時間・条件で測定してください。

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



禁止

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利用ください。



激しい運動をした後は、測定を避ける

測定値に誤差を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。



なるべく裸に近い状態で、測定する

着衣のままですと、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、**[Err]** 表示になる場合があります。



必ず守る

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しまうと、正確にはかれません。



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。

（はかりかたとお願い つづき）

お知らせ

次のような測定対象者は、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

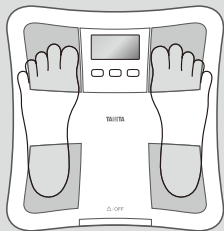
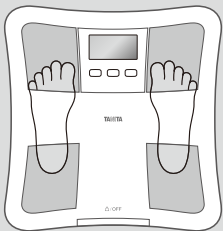
- ボディービルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされている方および、それに近い方
- 体内に金属を装着されている方
- 体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方

※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ので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります

正しい測定姿勢

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均等に足がかかるようにのりください。



イメージ図

お願い

〈取扱いについて〉

この内容を守らないと本体の損傷や故障の原因になります。

- 分解や水洗いは絶対にしない
- 過度の衝撃や振動を与えない
- 直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
- 温度変化の激しい場所での使用は、避ける
- 湿気の多い場所や水気のある所には、置かない



必ず守る

〈収納について〉

- 振動の激しい所に保管しない
 - **体重専用** / **OFF** キーを押すような方向や場所に立てかけない
- ※特に収納時にはお気をつけください。乾電池の消耗が早まり故障の原因となります。



必ず守る

〈お手入れについて〉

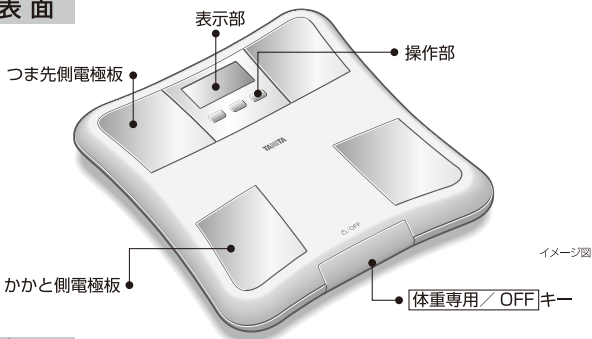
- 熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない
- 汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し **固く絞って** 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。



必ず守る

④各部の名前／付属品

表面



裏面

イメージ図



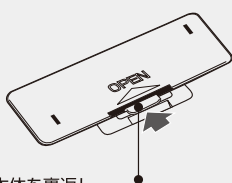
付属品の確認を

☒ 取扱説明書・保証書（本書）

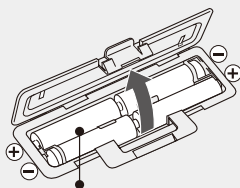
☐ お試用乾電池
《単3形（R6）：4本》



⑤乾電池の入れ方



②バッテリーカバーの爪を押し上げて開け、



単3乾電池（R6）

※バネの先端が、乾電池のマイナス側平面に接触するように乾電池を入れてください。

イメージ図



●乾電池が消耗してくると **Lo** が点灯

速やかに新しい乾電池（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

この内容を守らないと、故障の原因になります。

- アルカリ乾電池とマンガン乾電池の併用は絶対にしない
- 充電式の乾電池は使用しない

●乾電池の寿命は

約1年（1日に5回を使った場合）

●付属の乾電池の寿命

付属の乾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。

●登録した個人データ（年齢／性別／身長）、過去データは

乾電池を外しても、内容は消えません。

●交換時に表示したら

乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありましたら、本機を床の上に置き、**体重専用／OFF** キーを押してください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。

●古い乾電池の廃棄

古い乾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。

⑥はかる前に（地域の設定）

お住まいの地域に合わせて、地域設定をしてください。

高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じる場合があります。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。

オートパワーオフ機能について

電源の切れ忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

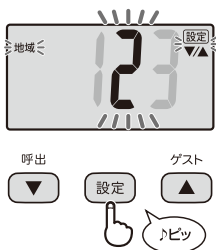
●登録操作を中断したまま約 60 秒経過した場合

1

乾電池を入れ、**設定**を押す（♪ピッ）

※ **▼**、**体重専用 / OFF** キー、**▲**を押しても、地域設定画面に入ります。

※初めは、「**?**」（本州、四国、九州）が点滅しています。



地 域 1	北海道
地 域 2	本州、四国、九州
地 域 3	沖縄

2

お住まいに合わせた「地域番号」を設定する

(例) 北海道 (地域 1) にお住まいの場合

- ① ▼ または ▲ を押して、「登録したい地域番号 (|)」を点滅させる



- ② 設定 を押して、決定 (♪ピッピッ)
登録内容が表示された後、電源が切れる。



以上で地域設定は終了です。

こんなときは

- 登録を間違えたときや、登録を中止したいときは
[体重専用 / OFF] キーを押してください。強制的に登録を中止します。
- 地域設定をやり直したいときや、引っ越し等により住む地域が変わったときは
何も表示されていない状態で、[体重専用 / OFF] キーを 3 秒以上押し
てください。地域設定画面に移ります。

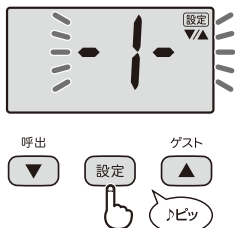
（個人データの登録）

個人データを登録しましょう。

はかる前に、年齢、性別、身長登録が必要です。個人データは6人まで登録することができます。（BF-049のみ8人まで）

- 1** 表示が消えていることを確認して
設定を押す（♪ピッ）

個人番号入力画面が点滅表示される

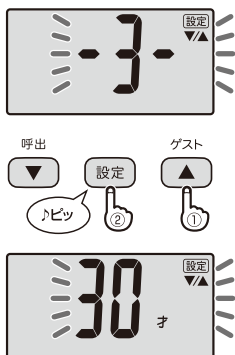


- 2** 登録する番号を決める

（例）個人番号「3」に登録する場合

- ① **呼出** または **ゲスト** を押して、「登録したい個人番号（-3-）」を表示させる
② **設定** を押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「年齢」が点滅表示

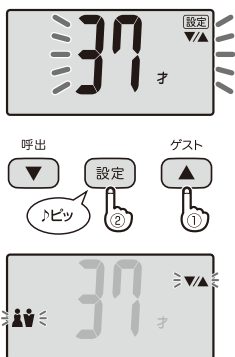


- 3** 「年齢」を登録する

（例）「37 才」に登録する場合

- ① **呼出** または **ゲスト** を押して、「年齢（37）」を表示させ、
② **設定** を押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「性別」が点滅表示



オートパワーオフ機能について

電源の切れ忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

●登録操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合

> (個人データの登録 つづき)

4 「性別」を登録する

(例)「女性」を登録する場合

- ① ▼ または ▲ を押して、「性別 (人)」を表示させる
- ② 設定 を押して、決定 (♪ピッ)



次の登録項目「身長」が点滅表示



5 「身長」を登録する

(例)「158.5cm」を登録する場合

- ① ▼ または ▲ を押して、「身長 (158.5)」を表示させる
- ② 設定 を押して、決定 (♪ピッピッ)



登録内容が表示された後、電源が切れる



3 回繰り返し表示

以上で個人データの登録は終了です。

こんなときは

- 間違って登録した場合や登録内容を変更する場合は登録を最初からやり直してください
- 個人データの消去は (P.19) をご覧ください。
- 登録を中止したいときは 体重専用 / OFF キーを押してください。電源が切れ、登録を中止します。
- 別の番号への登録は すべての表示が消えてから行ってください。
- 年齢・身長に変更がある場合は 年齢や身長が変わった場合は、登録内容の変更を行ってください。

(裏面へつづく)

⑦はかりかた（測定時の注意）

個人データの登録が終了したら、測定をはじめめる前に以下のことに注意してください。

次のような場合
正常な測定が
できません。

- 靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合
- かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合
- 食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合
- 体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱）
- 多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後）
- ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合
- 足の内側（内もも）が付いている場合（※乾いたタオルなどをはさんで測定してください）
- 正しく電極部に触れていない場合
- 測定中、動いた場合

個人データを
登録して
いない方の
測定方法

- 「ゲストモード」を使用してください。
 - 「はかる前に（個人データの登録）」に従い、個人データの登録を行った後に測定してください。
- ※登録済みの個人番号を使う場合も同じです。
（この場合、前の人の登録データは消去されます。）

お知らせ

- 登録内容が間違っていたり、他の人の個人番号を選ぶと正しい測定ができません。
- 足の裏が汚れていたり、電極部に正しく触れていないと **[Err]** や **[----]** を表示したり、測定途中で電源が切れます。
- 体脂肪率の測定範囲を超えると **[Err]**% を表示します。
- [00]**kg の表示が出る前にのると **[Err]** や **[----]** など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

オートパワーオフ機能について

電源の切れ忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- 測定途中で、本体から降りた場合
- [00]**kg 表示後、本体にのらずに約 30 秒経過した場合
- 体重固定表示後約 40 秒経過した場合

> はかりかた（登録している方）

☑まず個人データの登録が済んでいるか確認してください

1

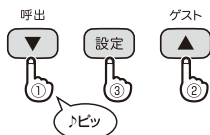
登録したあなたの個人番号を表示させる

例. 個人番号「3」に登録した場合

- ① ^{呼出}  を押す（♪ピッ）

※最後にはかった方、もしくは最後に登録した方の個人番号が表示されます。

- ②  または  を押して「3」に合わせ、
③  を押して、決定（♪ピッ）



※ご自分の個人番号、「性別／年齢」、「性別／身長」の順に表示され、  kg が表示される。（♪ピッ）



2

必ず  kg が出てから

素足で正しい姿勢でのる



- ①はじめに、体重が表示される



- ②「体脂肪率測定中」の表示が  で表される

（ 表示が順次消えていきます）

※表示部に再度、「体重」が表示されるまで、直立したままなるべく動かないでください。

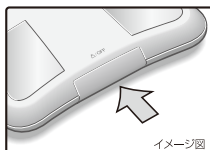


- ③「♪ピッピッ」と鳴ったら測定終了

こんなときは

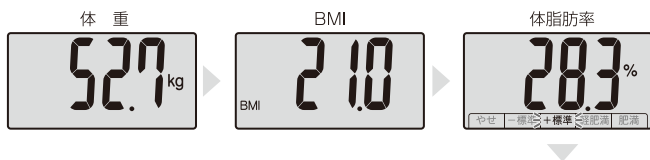
- 測定を中止したいときは
- 表示画面を消したいときは

 キーを押してください。
強制的に電源が切れます。ただし、本体に乗っているときは表示画面を消すことができません。



> (登録している方 つづき)

- 測定が終わったら、必ず本体から降りて測定値を確認してください。「体重」、「BMI」、「体脂肪率」の順に表示が自動で切り替わった後、「体重」に戻ります。



- 体重固定表示後、
40 秒で自動的に電源が切れます。



体重を固定表示

以上で登録している方のはかりかたは終了です。

こんなときは

- 別の項目を見たい場合

▼ ▲ を押すと、表示を切り替えることができます。

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

⑧ 登録していない方のはかりかた (ゲストモード)

登録をしていない方でも、体重・体脂肪率の測定が可能です。

1

個人データを仮登録する

表示が消えていることを確認して

- ①  を押す (♪ピッ)

年齢登録画面が表示される



例. 「37 才」を登録する場合

- ①  または  を押して、「年齢 (37)」を表示させる
②  を押して、決定 (♪ピッ)



表示する手順に従って、「性別」「身長」を仮登録する
詳しくは「はかる前に (個人データの登録)」(👉 P.9) をご参照ください。

オートパワーオフ機能について

本機は電源の切れ忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます (表示が消えます)。

- 登録操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合
-  表示後、本体にのらずに約 30 秒経過した場合
- 測定途中で本体から降りた場合
- 体重固定表示後、約 40 秒経過した場合

> (ゲストモード つづき)

2 必ず **00kg** が出てから 素足で正しい姿勢でのる



①はじめに、体重が表示される

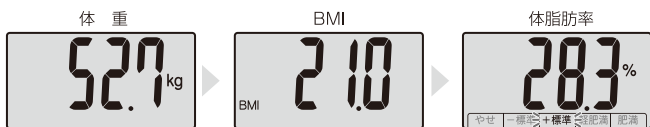


②「体脂肪率測定中」の表示が **0000** で
表される
(**0000** 表示が順次消えていきます)



③「♪ピッピッ」と音がしたら本体から
降りる

●測定が終わったら、必ず本体から降りて測定値を確認してください。「体重」、「BMI」、「体脂肪率」の順に表示が自動で切り替わった後、「体重」に戻ります。



●体重固定表示後、
40 秒で自動的に電源が切れます。



体重を固定表示

●別の項目を見たい場合

▼ ▲ を押すと、表示を切り替えることができます。

以上でゲストモードでののはかりかたは終了です。

⑨ 前回値をみる (BF-049 のみ)

前回値ボタンを使うと、各項目の前回測定した値を見ることができます。

※BF-047、048 に前回値機能はありません。

※ゲストモードで測定した場合、前回値は表示されません。

測定終了後に前回値を確認したい場合

- 測定終了後、本体を降りてから、測定結果が表示されている間に^{前回値}設定を押すと、表示している項目の前回値が表示されます。

このとき^{前回値}▼[▲]を押すと別の項目の前回値を表示します。

もう一度^{設定}を押すと、今回の測定値に戻ります。

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

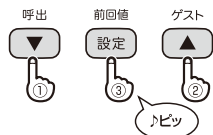
測定せずに前回値を見たいとき

1

登録したあなたの個人番号を表示させる

例. 個人番号「3」に登録した場合

- ①^{前回値}▼を押す(♪ピッ)
※最後にはかった方、もしくは最後に登録した方の個人番号が表示されます。
- ②^{前回値}▼または[▲]を押して「3」に合わせ、
- ③^{設定}を押して、決定(♪ピッ)



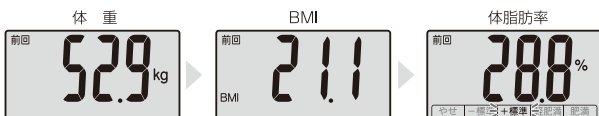
2

表示が^{前回値}00 kgになったら

もう一度^{設定}を押す



各項目の前回値が自動で切り替わり表示されます。



- 別の項目を見たい場合

[▼] [▲] を押すと、別の項目を表示します。

以上で前回値をみるは終了です。

⑩ 体重のみののはかりかた

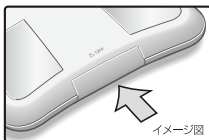
本機は体重測定だけを行うこともできます。

この場合、個人データを登録せずにご使用いただけます。

1

体重専用／OFF キーを押す (♪ピッ)

♪ピッ



① **8888** 表示後、



② **00kg** が表示される (♪ピッ)

♪ピッ



2

必ず **00kg** が出てから
正しい姿勢でのる



① 体重が表示される (♪ピッピッ)

♪ピッピッ



② 表示を確認したら

本体から降りてください

しばらく体重を表示し、その後自動的に電源が切れます。

以上で体重のみののはかりかたは終了です。

こんなときは

- 測定を中止したいときは
 - 表示画面を消したいときは
- 体重専用／OFF** キーを押してください。強制的に電源が切れます。

⑪登録内容を訂正(変更)するとき

「個人データの登録」の手順に従って登録をやり直してください。

1

登録内容を変更する番号を選択する

表示が消えていることを確認して **設定** を押す

- ① **▼** または **▲** を押して、変更したい「登録番号」を表示させる
- ② **設定** を押して、決定
- ③ 表示する手順に従って変更する

この先は個人データの登録と同じです。(P.9) をご参照ください。

再設定した個人登録データの年齢が既存よりも若くなっていたり、性別が変更された場合、変更を上書きするか確認します。

2

登録内容を上書きするか選択する

「**Clr** (クリア)」が表示される

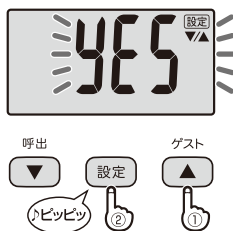


登録を変更する場合

- ① **▼** または **▲** を押して、「**YES** (イエス)」を表示します
- ② **設定** を押して、決定 (♪ピッピッ)

登録が変更され、電源が切れる

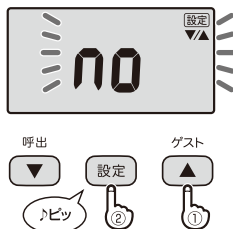
- この場合、再設定前の個人データは消去されます。



登録を変更しない場合

- ① **▼** または **▲** を押して、「**NO** (ノー)」を表示します
- ② **設定** を押して、決定 (♪ピッ)

自動的に電源が切れる



以上で登録内容の訂正(変更)するときは終了です。

お知らせ

- 登録内容の訂正(変更)を行う場合は、必ず個人番号を確認してから行ってください。

⑫ 登録内容を消去するとき

1

登録を消去する番号を選択する

表示が消えていることを確認して **設定** を押し、登録を消去する番号を選択する

例. 個人番号「3」を消去する場合

- ① **▼** または **▲** を押して、消去したい番号「3」を表示させる
- ② **設定** を 3 秒以上長押しする（♪ピッ）

登録内容が自動で切り替わり表示される



2

登録内容を消去するか確認します

「CLr (クリア)」が表示される

登録を消去する場合

- ① **▼** または **▲** を押して、「YES (イエス)」を表示します
- ② **設定** を押して、決定（♪ピッピッ）

登録が消去され、電源が切れる



登録を消去しない場合

- ① **▼** または **▲** を押して、「NO (ノー)」を表示します
- ② **設定** を押して、決定（♪ピッ）

自動的に電源が切れる



以上で登録内容を消去するときは終了です。

お知らせ

●登録内容の消去を行う場合は、必ず個人番号を確認してから行ってください。

13 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	ご確認下さい
キーやボタンを押すと、地域設定画面を表示する	●地域が設定されていません。地域の設定をしてください。
キーやボタンを押しても、何も表示しない	●乾電池が、外れていませんか？ ●乾電池が、消耗していませんか？ ●乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？
Lo を表示する	●乾電池の向きを確認し、正しく入れてください。 ●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。
表示部の文字などを表示した後、すぐ消える	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。（乾電池の残量によっては Lo を表示しない場合があります）
呼出 ▼ を押すと、 ---- を表示してすぐ消える	●その個人番号には何も登録されていません。個人データの登録をしてください。
測定中に Err や ---- を表示する	●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？ ● 00kg が、表示される前にのっていませんか？
測定途中に、電源が切れる（表示が消える）	●測定中に動いていませんか？ ● 00kg が、表示する前にのっていませんか？ ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？
体脂肪計から降りた後、表示が Err や ---- のまますぐに消えない	● 体重専用 / OFF キーを押してください。 ●それでも消えない時は、乾電池を入れ直してください。
測定中に、 OL を表示する	●最大計量（ひょう量）136kg を越えています。（この場合は測定不可）
測定中に、 -OL を表示する	● 00kg が表示される前にのっていませんか？
測定中に、「-○.○kg」を表示する	● 00kg が表示される前にのっていませんか？
測定後に Err% を表示する	●登録内容が、間違っていないですか？ ●他の人の 個人 番号を選択していませんか？ ●体脂肪率が測定範囲を越えていませんか？（この場合は、測定不可）
測定後に体脂肪率 5% を表示する	●5% 以下の体脂肪率は測定できません。（5%と表示されます）

仕様

型 式		BF-047／BF-057	BF-048	BF-049
本体寸法		D310 × W298 × H46mm	D289 × W297 × H42mm	D294 × W295 × H43mm
質 量		約 2.2kg (乾電池含)	約 2.2kg (乾電池含)	約 2.0kg (乾電池含)
最大計量 (ひょう量)		136kg		
最小表示 (目量)		0～100kg 迄 100g 単位 100～136kg 迄 200g 単位		
体脂肪率		5.0%～75.0% 0.1% 単位		対象年齢 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		
過去データ		－	－	前回値
設定項目 (登録)	地 域	3 区分		
	個人番号	1～6	1～8	
	年 齢	6～99 才		
	性 別	女性／男性		
	身 長	90.0～220.0cm (0.5cm 単位)		
電 源		DC6V 単 3 乾電池 (R6) × 4 本		
消費電流		最大 60mA		

■体重精度の保証範囲

- 本機は、計量法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。

100kg まではかる場合	±200g
100kg をこえ 136kg 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。

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、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げ日より 1 年間です。

2、修理を依頼されるとき

- 保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上保証書を添えて本機をお送りください。お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。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に、当社規定に基づき責任を持って管理いたします。
- 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。

株式会社 **タニタ** 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
お客様サービス相談室 フリーダイヤル ☎ 0120-133821

無料修理規定

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

修理メモ

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

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（ご購入日、販売店様欄に捺印）をご記入の上、お客様にお渡しください。

お客様へ

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

お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。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	体脂肪計付ヘルスメーター		
保証期間	本体 お買上げ日より1年間		
お買上げ日	年	月	日
お客様	ご住所		
	お名前 様		
	電 話 ()		
販売店	住所・店名 印		
	電 話 ()		



経済省令適合マーク

株式会社 **TANITA**

本社・東京営業所 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2 ☎ 03 (3558) 8111 (代表)

大 阪 営 業 所 〒577-0013 東大阪市長田中 1-3-15 ☎ 06 (6784) 2811 (代表)

名古屋営業所 〒460-0002 名古屋市中区丸の内 2-19-20 ☎ 052 (201) 6391 (代表)

福岡営業所 〒812-0882 福岡市博多区麦野 4-2-6 ☎ 092 (575) 5761 (代表)

北日本営業所 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添 28-1 ☎ 0187 (66) 2144 (代表)

ホームページアドレス

<http://www.tanita.co.jp>

お問い合わせ先

フリー
ダイヤル



0120-133821

受付時間 / 9:00~18:00 (土・日・祝祭日は除く)

お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2