TANITA

家庭用 脂肪計付ヘルスメーター

# BF-563

## 取扱説明書



このたびは、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。本器は、生体インピーダンス（からだの電気抵抗）をはかることで、体脂肪率を測定します。生活習慣病予防の指標として、ご家庭の健康管理にお役立てください。

**お願い**

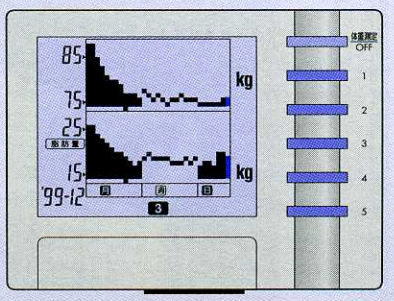
本器は、誤った使い方をしますと重大な事故につながります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は、必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

# 脂肪がみえる体重計

## はかるだけの体脂肪計から管理のできる体脂肪計へ

### 本器の特長

- 最大5年分の測定結果を記録（グラフ画面には7日分の日データ、12週分の週データ、12ヶ月分の月データを表示）
- 体重と体脂肪率を同時に測定
- 体重は、100kgまで最小100g単位で100kgから136kgまでは最小200g単位で計測表示
- 体脂肪率は0.1%単位で計測・表示
- 5人分の性別（体型）、誕生日、身長をメモリー
- 変化がみやすいグラフ表示（体重・体脂肪量）
- 体重だけを測定する、体重測定ボタン
- 乾電池消耗の表示
  測　定　台：赤外線通信部のLED点滅表示
  表示ボックス：「Loバッテリーコウカン」表示
- 設定時・登録時・測定時のブザー音機能
- 登録されていない方もはかれる（ゲストモード付）




**■基本表示方法（測定時）**

- 基本的な表示の流れ
  体重［kg］→体脂肪率［%］→BMI→判定結果→グラフ2段表示（体重［kg］・体脂肪量［kg］）を一連の動作で表示します。
  測定時は体脂肪率［%］を表示し、グラフ確認時は体脂肪量［kg］を表示します。

**■アスリートモード（運動競技者）採用**

一般成人と比べ「筋肉量も多く、骨格も太い」アスリートと判断される方は、その身体組織の違いから独自の計算式を用いて測定する必要があります。本器では、アスリートと判断される方でも正確な測定結果を得られるよう、アスリートモードを採用しています。

**※次の条件を満たしている方は、アスリートモードでの測定をお勧めいたします。**

- 1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- 体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会等を目指している方
- プロスポーツ選手
- ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

■扱いやすいセパレート型

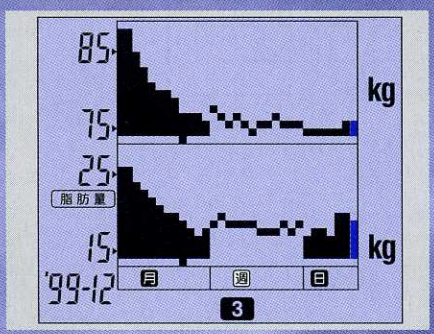
表示ボックスと測定台は赤外線でデータ通信を行う、セパレート型になっています。



病院やスポーツクラブなどの専門施設へ表示ボックスだけを持参、グラフをみながらの質問・相談などにご利用ください。

■使いやすい機能

- 対話式による簡単操作で個人データの登録が可能。
- 時計・カレンダー機能搭載。誕生日の入力で自動的に年齢を更新します。
- 体重値と体脂肪量のグラフを一画面で同時に表示、さらにボタン操作1つで数値の確認もできます。
- 体重だけを測定することができる、体重測定ボタン。




# CONTENTS


## ご確認ください

●安全上のご注意……6
●正しいはかりかたとお願い……7
（はかるとき, 取扱い, 収納, お手入れ）
●各部のなまえ……8
●付属品……9

## ご使用にあたって

●準備（ブラケットの設置のしかた）……10
（正しい設置のしかた）……11
●使いかたの流れ/西暦・年号早見表……12
●乾電池の入れかた……13
●はかる前に（カレンダーの設定）……14
（個人データの登録）……16
●はかりかた（登録されている方）……18
●グラフ表示機能……20
●『キロクデキマセン』を表示したら……22
●体重だけをはかりたいとき……23
●登録されていない方（ゲストモード）……24
●カレンダーの変更……26
●身長・体型が変わったとき（登録内容を訂正する場合）……28
●個人番号の登録者を変えるとき……29

## 必要なとき！ ご覧ください

●こんなときは…30
●故障かな!?……31
●仕様……裏表紙
●精度の保証範囲……裏表紙
●アフターサービスについて……裏表紙

# これからの常識、体脂肪健康法

## 体脂肪率のチェックが、健康管理の基本です。

### 体脂肪率とは

●体に占める脂肪の割合です。
男性は25%以上、女性は30%以上で肥満とされ、多すぎると生活習慣病の原因になります。(☞ P.19『体脂肪率判定表』参照)

### 体脂肪率測定の原理は

●本器は、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(Bioelectrical(バイオエレクトリカル) Impedance(インピーダンス) Analysis(アナリシス))にもとづいて、研究、開発いたしました。

●体の中で、脂肪はほとんど電気を通しませんが、筋肉内の水分は、電気を通しやすい性質があります。この電気抵抗をはかることで、脂肪とそれ以外の組織の割合を推測することができます。

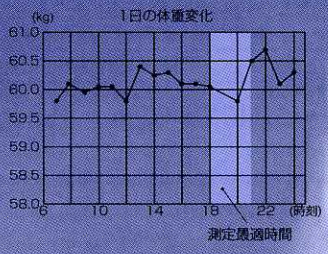
### 正しい体脂肪率のはかりかたは

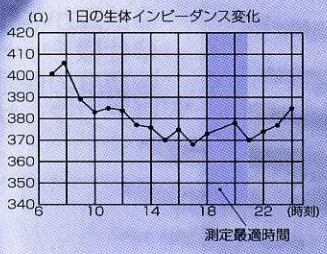
BIA法による体脂肪率の測定では、生体インピーダンス(からだの電気抵抗値)の変動が判定の構成要素のひとつとなっています。

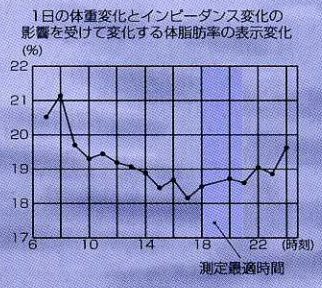
●測定した日の体調(発熱や暴飲暴食、多量の発汗など)や、1日内(通常の生体インピーダンスは就寝中は上昇し、活動中は低下します)の変化でも、値は変わります。

●できるだけ同じ時間帯、同じ状態で、測定してください。

**測定時間帯** ⇨ 毎日夕方か、就寝前の入浴後
**測 定 条 件** ⇨ からだや足の裏をよく拭き、そのまま素足で裸に近い状態
**記録の推移** ⇨ 体重や体脂肪率を長期的に捉える



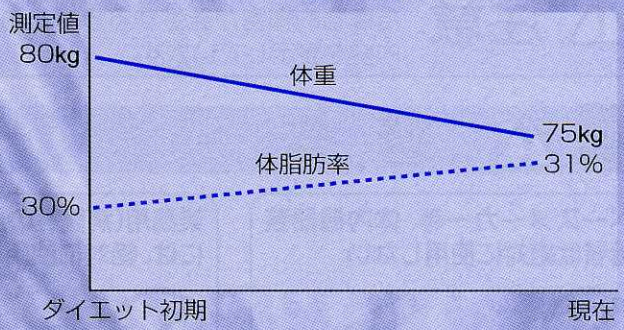



## ダイエットの効果が分かる体脂肪量[kg]グラフ表示

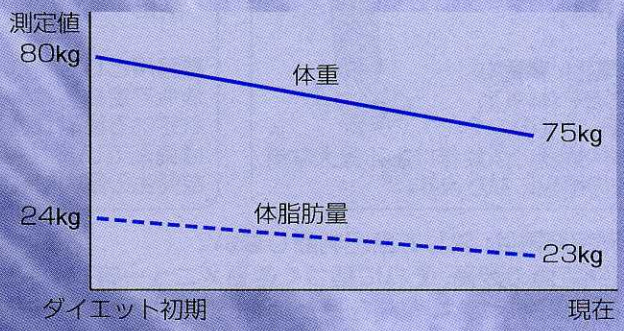
「BF-563」は体重の変化と体脂肪の変化が同時に見られるように、体脂肪量[kg]のグラフ表示を採用しました。体脂肪量[kg]で表示することで、体重と同じように[kg]で細かく変化を見ることができ、ダイエットの効果がはっきりと分かります。下記にダイエットの初期変化の例（同一データによるグラフ表示の違い）を示します。

体重80kgの方がダイエットを行ない、75kgまで減量できたと仮定します。そのときの体脂肪率（グラフ1）を見ると、80kgで30%あった体脂肪率が75kgで31%と体重が減っているにもかかわらず体脂肪率[%]表示グラフで見るとカーブ的に増えた表示をします。（現実は体脂肪率も減っていますので体脂肪率[%]グラフ表示の逆方向にカーブが変化しています）これを体脂肪量（グラフ2）で見ると、80kgに対して24kg（30%）であった脂肪率が75kgに対して23kg（31%）と体重が減ることに合わせて体脂肪量も実際には減っていることを目で見ることが出来ます。このようにダイエットの効果を細かく見るには体脂肪量[kg]の変化で見た方が効果が分かります。（※測定するときには体脂肪率で数値を表示し、体重に占める脂肪の割合が一目で分かります。）

**（グラフ1）**




**（グラフ2）**




## BMIによる標準体重と肥満度

BMIとは「Body Mass Index」の略で、体の大きさの指数です。
従来の標準体重の求め方は、標準体重＝（身長－100）×0.9という方法（ブローカの変法）が一般的ですが、この方法では身長が低い人には厳しく、身長の高い人には甘いなど、実情とずいぶん合わないことがわかって来ています。
BMIは体格を的確に表すとされ、国際的にも広く普及し、体の中に占める体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て提言しています。BMI値の算出法は体重（キログラム）を身長（メートル）の二乗で割って算出、BMI値22が有病率も低く標準値とされています。

BMIを求めるには……BMI=体重（kg）÷身長（m）$^2$
標準体重を求める式は……標準体重（kg）＝身長（m）$^2$×22
肥満度（%）は……肥満度（%）$=\left(\frac{\text{現在の体重}}{\text{標準体重}}-1\right)\times 100$

| | やせぎみ | 正常体重 | やや肥満 | 肥　満 |
|---|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |
| BMI値 | 20未満 | 20以上24未満 | 24以上26.5未満 | 26.5以上 |
| 肥満度 | －10%以下 | －10%～＋10% | ＋10%～＋20% | 20%以上 |

※BMIによる判定は成人を対象としています。

# 安全上のご注意

本書では、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示で説明しています。その表示と意味をよく理解してから本文をお読みいただき、本器を安全に正しくお使いください。

| | |
|---|---|
| ⚠ 警告 | この表示を無視して、誤った取扱いをすると、「人が死亡または重傷を負う恐れのある」内容を表示しています。 |
| ⚠ 注意 | この表示の欄は、「傷害を負う恐れまたは物的損害が発生する恐れのある」内容を表示しています。 |

▶

| | |
|---|---|
| ⃠ | してはいけない「禁止」内容を示しています。 |
| ❗ | 必ず実行していただく「強制」内容を示しています。 |

## ⚠ 警 告

**ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない**



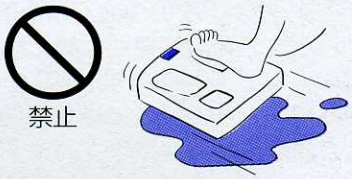

本器は、微弱な電流を体内に流しますので、体内機器の誤動作による重大な事故の原因になります。

**業務用(病院等の施設での測定)には、絶対に使用しない**




業務用として法令で定められている機能(設置基準等の確保)は備えていませんので、重大な事故発生の原因になります。

**タイル面やぬれた床など、すべりやすい所には絶対に置かない**



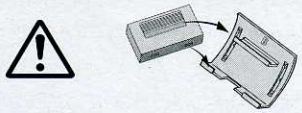

転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。また、本器内部に水が侵入し故障の原因になります。

■**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)
必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

■**本器の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない**
転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。

■**からだの不自由な方がご使用になるときは、1人で測定させない**
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。)

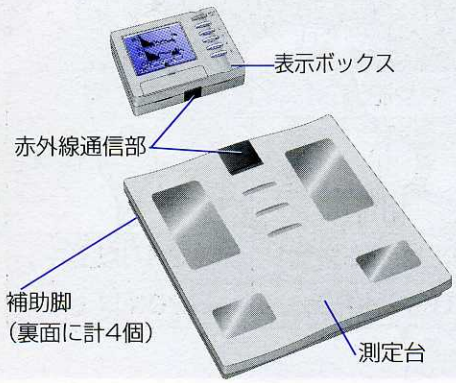
**表示ボックスはブラケットの爪に確実に取付けてください。**



落下してケガや破損する恐れがあります。

## ⚠ 注 意

次の点にご注意ください




■**表示ボックスや赤外線通信部には、のらない**
破損して、けがをする恐れがあります。

■**補助脚は、じゅうたんや畳の上以外の場所では使わない**
転倒して、大けがをする恐れがあります。

■**隙間や穴に指を入れない**
けがをする恐れがあります。

■**乳幼児には、絶対に持ち運びさせない**
落として、けがをする恐れがあります。

■**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、じゅうたんや床等を汚損する恐れがあります。
(長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本器から取り外す)

■**濡れたからだでのらない**
入浴後、からだや足の水分を**よく拭いてから**測定してください。

# 正しいはかりかたとお願い



## 正確な測定値を得るために

### 素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する



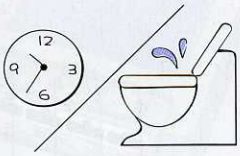
靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、正確にはかれません。

### なるべく裸に近い状態で、測定する



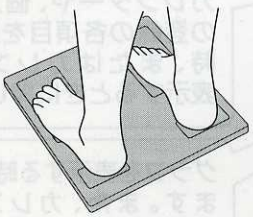
着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

### 変化の推移を見る場合は、できるだけ同じ条件で測定する



体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、入浴後や測定前に排尿するなど毎日同じ時間・条件で測定してください。

### 足の裏を、電極板に正しく合わせて、測定する



電極と足の裏の接触不良の場合、測定値に誤差を生じたり、[エラー]や[-----]表示になる場合があります。

### 過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

禁止



測定値に誤差が生じる恐れがあります。精度を高めるには、起床後3時間以上、食後3時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

### 激しい運動をした後は、測定を避ける

禁止

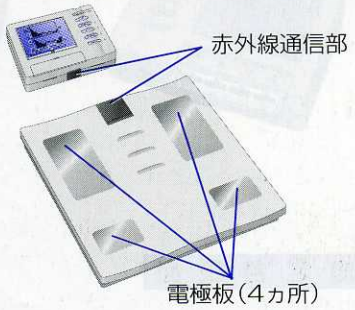


測定値に誤差を生じる恐れがあります。充分休んでから、測定してください。

■携帯電話やマイクロ波治療器などを本器の近くで使用しない
誤作動して正確に測定できない恐れがあります。

■次のような測定対象者は、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
- ●6才以下と70才以上の方
- ●妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人

※本器は、日本の一般男女及び、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。

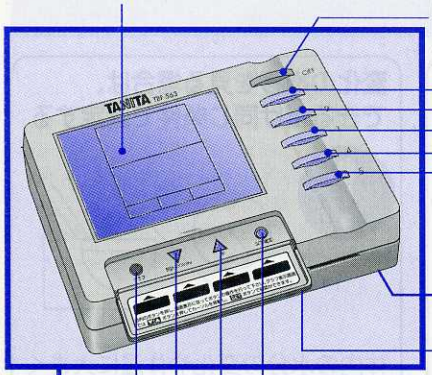



## 精度を保つために

本器は、精密に作られています。長く最良の状態を保つため、次のことを守ってご使用ください。

| | |
|---|---|
| 取扱いについて | ■分解や水洗いは絶対にしない<br>■過度の衝撃や振動を、与えない |
| 収納について | ■振動の激しい所に保管しない<br>■[個人]番号ボタンなどを、押すような方向や場所に、置かない<br>※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。 |
| 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<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。 |

# 各部のなまえ




体重のみをはかるとき、操作や測定を中断するときに使用します。

体脂肪率をはかるときに使用します。

登録を始めるとき、登録項目を決定するときに押します。

カレンダーや、個人データの登録の各項目を選択する時、またはゲストモードを使用するときに押します。

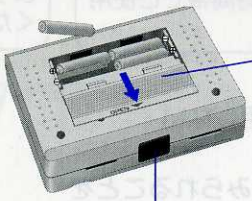
カレンダーや、個人データの登録の各項目を選択する時、またはカレンダーを表示するときに押します。

グラフを表示する時に使用します。また、カレンダーや個人データを登録しているときにこのボタンを押すと、登録の最初の画面に戻ります。

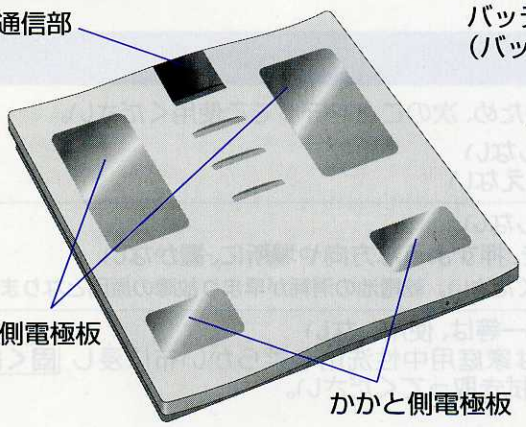
**表示ボックス表面**



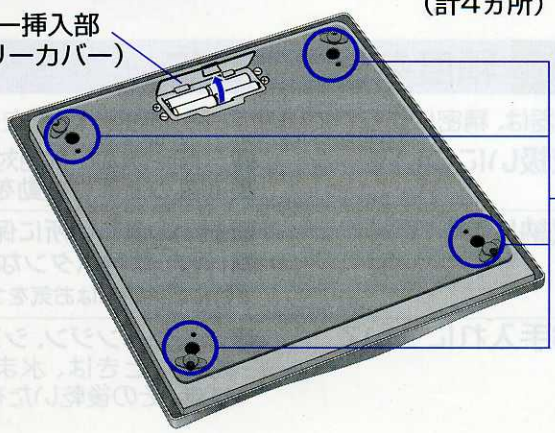
**表示ボックス裏面**




**測定台表面**




**測定台裏面**



# 付属品

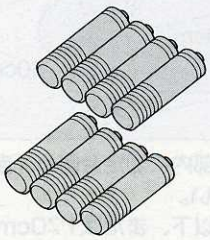


## ■付属品の確認を

CHECK!

☑取扱説明書（本書）
☐操作早見表
☐保証書

☐ アルカリ乾電池（単3形：8本）(LR6)



☐ ネジA(2本)



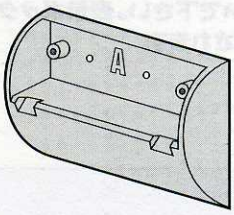
☐ ネジB(2本)



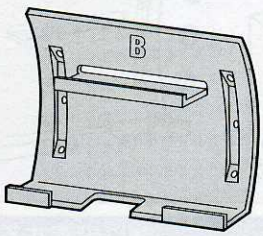
☐ 滑り止めシール



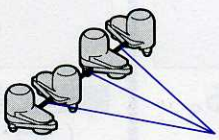
☐ ブラケットA




☐ ブラケットB




☐ 補助脚（4個）



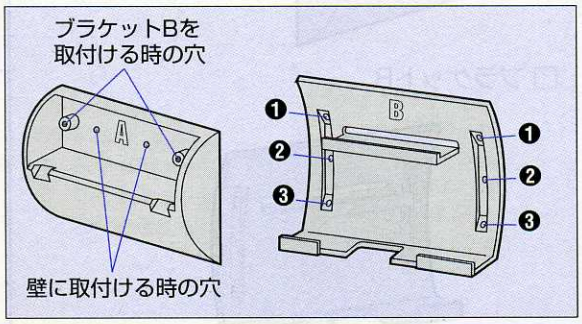
切り離してご使用ください。

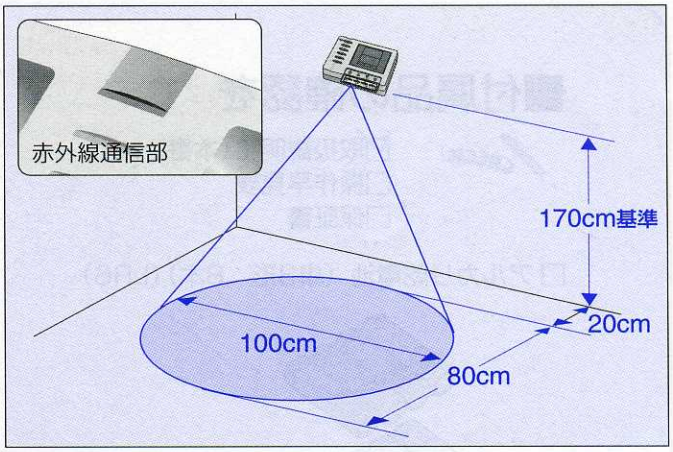
# 準　備　（ブラケットの設置のしかた/正しい設置のしかた）

## ブラケットの設置のしかた

付属のブラケットで表示ボックスを机や壁等に設置して操作･使用します。

**※手に持ったまま測定しないで下さい。表示ボックスの重さ約400gが体重に加算されます。**

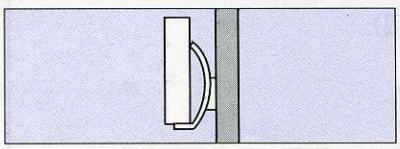



170cmを基準として斜線部内に測定台側の「赤外線通信部」が入るように設置してください。

※表示ボックスを170cm以下、または170cm以上（200cm以内）に設置する場合は測定可能な位置に測定台を移動してご使用ください。

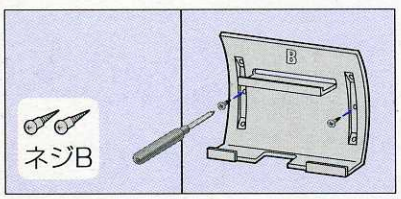
### 壁に設置する場合



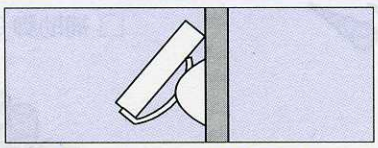
#### ■壁に垂直に設置する。
（ブラケットBのみ使用）

①ブラケットBの位置を決める。
（表示ボックスが見やすい目の高さになるように合わせてください）

②ブラケットBを固定する。

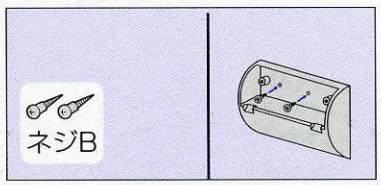



❷ の穴にネジBでしっかりと壁に固定する。



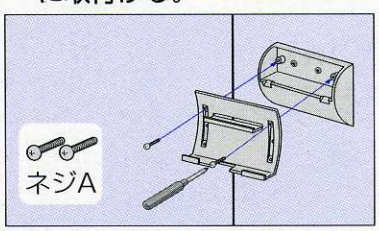
#### ■壁に斜めに設置する。
（ブラケットA、B使用）

①ブラケットAを固定する。
（表示ボックスが見やすい目の高さになるように合わせてください）



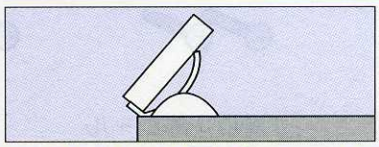

内側の穴にネジBでしっかりと壁に固定する。

②ブラケットBをブラケットAに取付ける。




ブラケットBの ❶ の穴を使用し、ネジAで固定する。

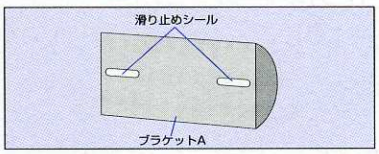
### 机に設置する場合



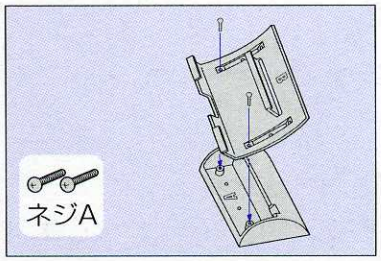
#### ■机等に表示ボックスがはみ出すように設置する。
（ブラケットA、B使用）

①ブラケットAに滑り止めシールを貼る。

㊟壁に設置する場合には、滑り止めシールを貼らないでください。壁にシールの跡がつきます。



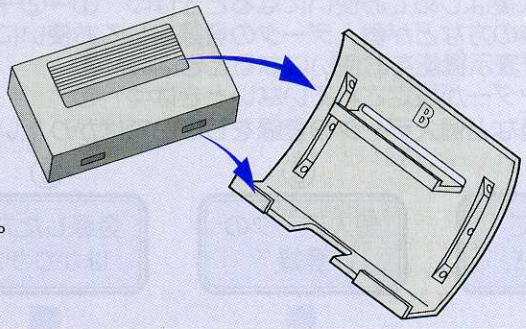

②ブラケットAにブラケットBを取付ける。




ブラケットBの ❸ の穴を使用し、ネジAで固定する。

## 表示ボックスとブラケットの取付

表示ボックスをブラケットに掛ける。

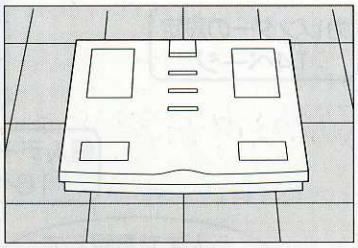


⚠ 表示ボックスはブラケットの爪に確実に取付けてください。
落下してケガや破損する恐れがあります。
特に机等でご使用になる場合は、取扱いには十分注意して下さい。

## 正しい設置のしかた

■ 硬く、平らな安定した所で 補助脚を使わないで ご使用ください。

- ●直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所には、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

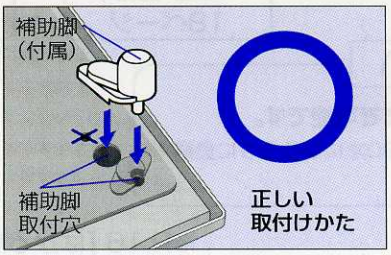


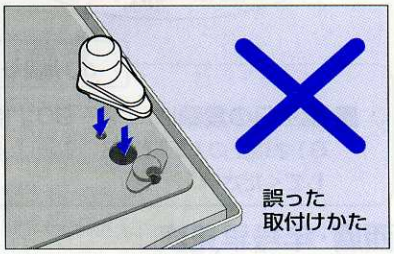
■ じゅうたんや、畳でご使用になる場合のみ、補助脚を取付けてください。

①測定台裏面の補助脚取付穴（4ケ所）へ

②補助脚（4個）をしっかりと取付ける。

- ●補助脚を取付けると、厚さ20mmまでのじゅうたんの上での測定ができます。




## ⚠注意



■ **柔らかいじゅうたんや畳の上以外の場所では、補助脚を使わない**
転倒する恐れがあります。

■ **ブラケットを固定する時には、付属のネジを使用する**
両面テープ等で固定した場合、落下してケガをする恐れがあります。

■ **ブラケットに表示ボックスが確実に掛かっていることを確認する**
2ヶ所とも掛かっていないと、落下してケガをする恐れがあります。

■ **赤外線通信部に日光や照明などの強い光が当たるような場所に置かない**
測定が出来なかったり、故障の原因となります。また、測定台の電源が入る場合が有ります。（測定台の赤外線通信部に赤いLEDが点灯します。）

■ **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**

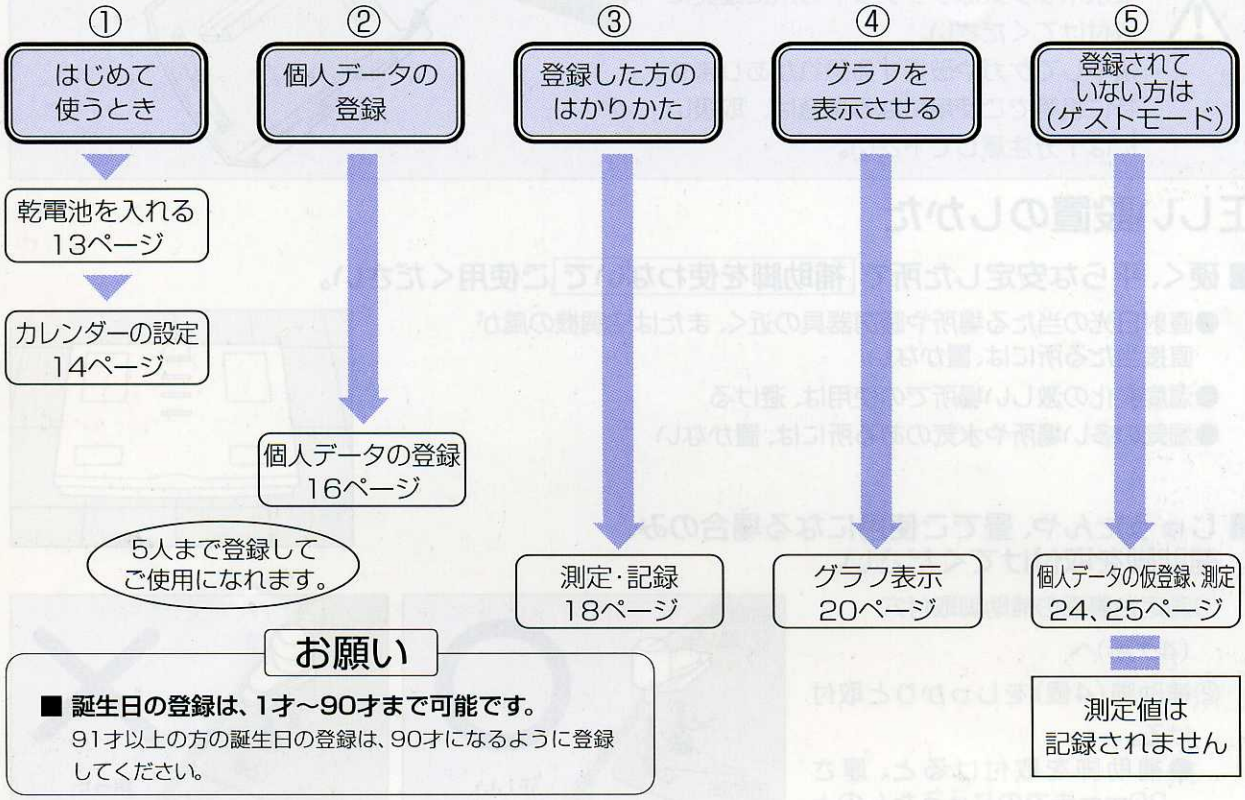
■ **湿気の多い場所や水気のある所には置かない**

■ **振動の激しい場所には置かない**

# 使いかたの流れ/西暦・年号早見表

## 個人データの登録は最初の一回だけ

- ご購入後はじめてお使いになるときは⇨ ①→②→③ または ⑤
- ご家族の方などが個人データの登録をしてお使いになるときは⇨ ②→③
- グラフ表示機能をお使いになるときは⇨ ④
- カレンダーが設定されていないときは⇨ ①
- お友達など個人データの登録をしないではかりたいときは⇨ ⑤




### お願い

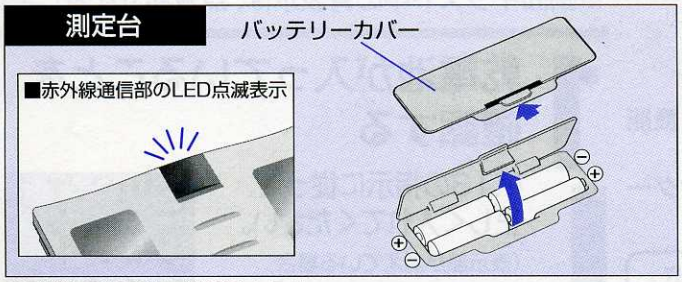
■ **誕生日の登録は、1才～90才まで可能です。**
91才以上の方の誕生日の登録は、90才になるように登録してください。

## 西暦・年号早見表

※P.16『はかる前に(個人データの登録)』に使用します。

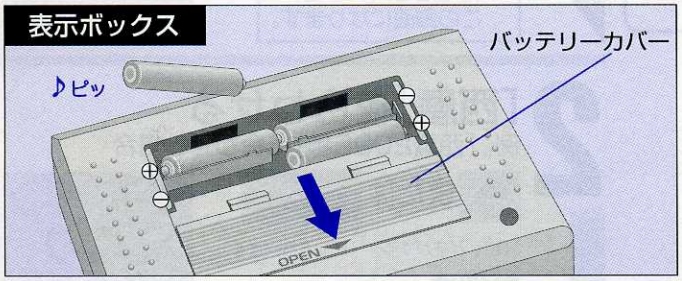
| 年号 | 西暦 | 年号 | 西暦 | 年号 | 西暦 | 年号 | 西暦 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 明治 41 | 1908 | 昭和 6 | 1931 | 昭和 31 | 1956 | 昭和 56 | 1981 |
| 明治 42 | 1909 | 昭和 7 | 1932 | 昭和 32 | 1957 | 昭和 57 | 1982 |
| 明治 43 | 1910 | 昭和 8 | 1933 | 昭和 33 | 1958 | 昭和 58 | 1983 |
| 明治 44 | 1911 | 昭和 9 | 1934 | 昭和 34 | 1959 | 昭和 59 | 1984 |
| 明治 45 | 1912 | 昭和 10 | 1935 | 昭和 35 | 1960 | 昭和 60 | 1985 |
| 大正 元 | | 昭和 11 | 1936 | 昭和 36 | 1961 | 昭和 61 | 1986 |
| 大正 2 | 1913 | 昭和 12 | 1937 | 昭和 37 | 1962 | 昭和 62 | 1987 |
| 大正 3 | 1914 | 昭和 13 | 1938 | 昭和 38 | 1963 | 昭和 63 | 1988 |
| 大正 4 | 1915 | 昭和 14 | 1939 | 昭和 39 | 1964 | 昭和 64 | 1989 |
| 大正 5 | 1916 | 昭和 15 | 1940 | 昭和 40 | 1965 | 平成 元 | |
| 大正 6 | 1917 | 昭和 16 | 1941 | 昭和 41 | 1966 | 平成 2 | 1990 |
| 大正 7 | 1918 | 昭和 17 | 1942 | 昭和 42 | 1967 | 平成 3 | 1991 |
| 大正 8 | 1919 | 昭和 18 | 1943 | 昭和 43 | 1968 | 平成 4 | 1992 |
| 大正 9 | 1920 | 昭和 19 | 1944 | 昭和 44 | 1969 | 平成 5 | 1993 |
| 大正 10 | 1921 | 昭和 20 | 1945 | 昭和 45 | 1970 | 平成 6 | 1994 |
| 大正 11 | 1922 | 昭和 21 | 1946 | 昭和 46 | 1971 | 平成 7 | 1995 |
| 大正 12 | 1923 | 昭和 22 | 1947 | 昭和 47 | 1972 | 平成 8 | 1996 |
| 大正 13 | 1924 | 昭和 23 | 1948 | 昭和 48 | 1973 | 平成 9 | 1997 |
| 大正 14 | 1925 | 昭和 24 | 1949 | 昭和 49 | 1974 | 平成 10 | 1998 |
| 大正 15 | 1926 | 昭和 25 | 1950 | 昭和 50 | 1975 | 平成 11 | 1999 |
| 昭和 元 | | 昭和 26 | 1951 | 昭和 51 | 1976 | 平成 12 | 2000 |
| 昭和 2 | 1927 | 昭和 27 | 1952 | 昭和 52 | 1977 | 平成 13 | 2001 |
| 昭和 3 | 1928 | 昭和 28 | 1953 | 昭和 53 | 1978 | 平成 14 | 2002 |
| 昭和 4 | 1929 | 昭和 29 | 1954 | 昭和 54 | 1979 | 平成 15 | 2003 |
| 昭和 5 | 1930 | 昭和 30 | 1955 | 昭和 55 | 1980 | 平成 16 | 2004 |

# 乾電池の入れかた




**測定台の乾電池が消耗すると**

表示ボックスに「エラーツウシン」が表示され、測定台の赤外線通信部のLEDが点滅表示する場合は、測定台の乾電池が消耗していますので交換してください。







を表示する場合 →

●カレンダーの設定を行ってください。(P.14『**カレンダーの設定**』をご覧ください)

## 測定台に乾電池を入れる

①測定台を裏返しにし、
②バッテリーカバーの爪を押し上げて開け、
③アルカリ乾電池を入れる　単3乾電池(LR6)(付属)

乾電池の寿命は
測定台：約1年
(アルカリ乾電池で1日5回はかった場合)

※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。

※マンガン乾電池をご使用の場合は、電池寿命が短くなります。

## 表示ボックスに乾電池を入れる

①表示ボックスを裏返しにし、
②バッテリーカバーを矢印方向にスライドさせ、
③アルカリ乾電池を入れる　単3乾電池(LR6)(付属)

乾電池の寿命は
表示ボックス：約1.5年
(アルカリ乾電池で1日5回はかった場合)

※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。

※マンガン乾電池をご使用の場合は、電池寿命が短くなります。

※ご購入時、表示ボックスに乾電池を入れるとカレンダーを設定する状態になります

**注) 故障の原因になりますので、マンガン乾電池との併用は絶対におやめください。**

**注) 充電式の乾電池は使用しないでください。**

## 表示ボックスの乾電池を交換した場合

■登録した個人データ(誕生日、性別、身長、及び測定された値)は乾電池を外しても、内容は消えません。

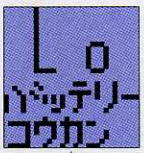
■乾電池の交換、または操作中におかしな表示が出たり、スイッチ操作ができなくなりましたら、1度乾電池を外し、表示が消えるまで(約5分)待ってから、再度乾電池を入れ直してください。

■乾電池が消耗してくると、表示部に Lo が点滅表示します(操作及び測定ができません)

速やかに新しいアルカリ乾電池(4本全て)と交換してください(精度の保証ができません)。

※乾電池の交換は表示ボックス4本と、測定台4本の全てを交換することをおすすめします。

※ Lo を点滅表示中は、乾電池を抜いても設定された日付・時刻は、保持されます(約5分)。できるだけ早めに乾電池を交換してください。



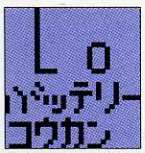

表示部

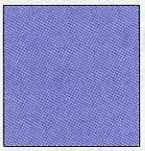
**注) 故障の原因になりますので、マンガン乾電池との併用は絶対におやめください。**

**注) 充電式の乾電池は使用しないでください。**

**注) 乾電池の交換時に各ボタンを押したままで乾電池の交換は行わないでください。(設定された日付、時刻が消えてしまいます。)**

■乾電池を交換した時には、次のような表示をします。それぞれの指示に従い、操作してください。

- 

Lo が数秒間**点滅後**、表示が消える場合
- 
何も表示しない場合

→

■ 時計/DOWN ボタンを押して、カレンダーの日付と時刻の確認をしてください。

- 日付や時刻が間違っている時は、修正してください(P.26『**カレンダーの変更**』をご覧ください)。
- 

を表示する場合は、カレンダーの設定を行ってください(P.14『**カレンダーの設定**』をご覧ください)。

# はかる前に（カレンダーの設定）

例：「2000年4月10日午後2時06分」を登録する場合

●あらかじめカレンダーが設定してある場合は
☞ P.26の『カレンダーの変更』をご覧ください。

## カレンダーを合わせる

本器には、測定結果を記憶させ、グラフ表示する機能が搭載されています。
この機能を有効にご活用いただけるよう、カレンダー（現在の日時と時刻）を正しく合わせてください。

カレンダーが設定されていない場合は、測定ができません。必ず『カレンダーの設定』を行ってください。
※どのボタンを押しても「ヒヅケノセッテイ」「▲▼ボタンヲオス」が表示されます。

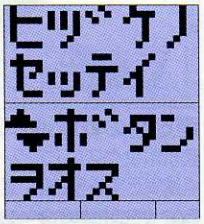



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

### 1 乾電池が入っていることを確認する

P.13の指示に従って、正しく入れてください。
（表示部が消えている場合は 時計/DOWN を押す。）

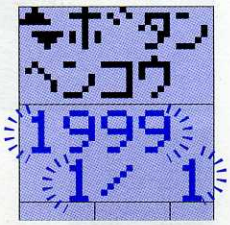
※乾電池を入れると、この画面になります。



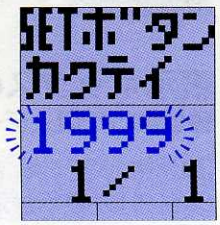

### 2 「西暦」を合わせる

例：「西暦2000年」に合わせる場合

UP または 時計/DOWN
（ピッと音がする）（ピッと音がする）
を押す
（「西暦・日付」が点滅表示）

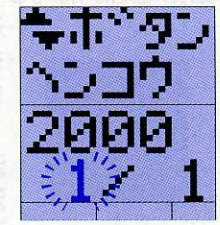



UP または 時計/DOWN
（ピッと音がする）（ピッと音がする）
を押す
（「西暦」が点滅表示）




UP または 時計/DOWN
を押して、「西暦」を合わせ

例：UP を1回押して
2000 を表示させます




SET(確定) を押して、決定する ※「西暦2050年」まで登録できます。
（ピッと音がする）
（次の設定項目「月」が点滅表示）

### オートオフ機能について

■電源の切り忘れを防ぐため、使用終了後は自動的に電源が切れます（表示が消えます）。その他、次の場合にも働きます。
●ボタン操作を中断した場合
操作によって異なりますが、約40秒で電源が切れます。

### お願い

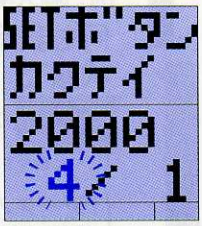
■ SET(確定) ボタンは押しつづけない
押しつづけると、正しく合わせられない場合があります。

## 3 「月」を合わせる

例：「4月」に合わせる場合

▲UP または ▼時計/DOWN を押して、「月」を合わせ

例：▲UP を4回押して 4 を表示させます

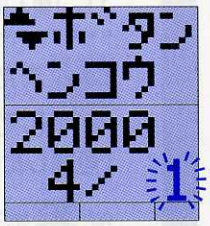



●SET(確定) を押して、

（ピッと音がする）

決定する

（次の設定項目「日」が点減表示）

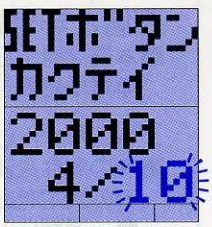



## 4 「日」を合わせる

例：「10日」に合わせる場合

▲UP または ▼時計/DOWN を押して、「日」を合わせ

例：▲UP を10回押して 10 を表示させます

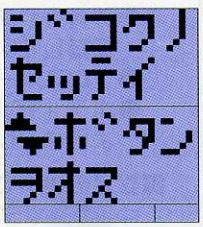



●SET(確定) を押して、

（ピッと音がする）

決定する

（「時刻設定」画面になります）




### お知らせ

■設定の途中で間違いに気づいた場合は

⇨ ●グラフ ボタンを押してください。

西暦の設定まで戻りますので、やり直してください。

※時刻の「00秒」は最後に ●SET(確定) が押されたときに確定されます。

※内蔵されている時計の精度は平均月差±2分です

## 5 「時」を合わせる

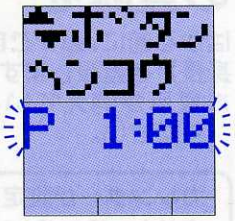
例：「午後2時」に合わせる場合

▲UP または ▼時計/DOWN

（ピッと音がする）（ピッと音がする）

を押して、

時計を点滅表示させ



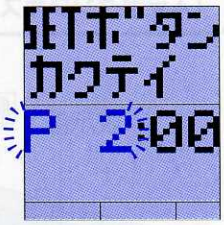

▲UP または ▼時計/DOWN

（ピッと音がする）（ピッと音がする）

を押して、「時」を合わせ

例：▲UP を2回押して P 2 を表示させます

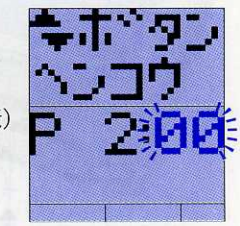
※午前は「A」午後は「P」で表示します。




●SET(確定) で、決定する

（ピッと音がする）

（次の設定項目「分」が点減表示）

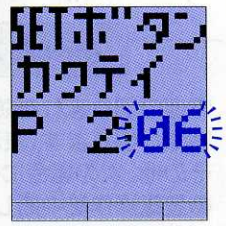



## 6 「分」を合わせる

例：「06分」に合わせる場合

▲UP または ▼時計/DOWN を押して、「分」を合わせ

例：▲UP を6回押して 06 を表示させます




●SET(確定) を押す

（ピッと音がする）

（「SETカクテイ」が点減表示）



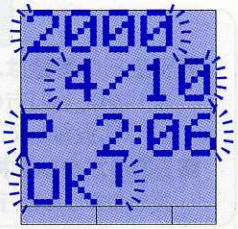

## 7 カレンダーを確定する

「SETカクテイ」が点減表示中に

もう1度 ●SET(確定) を押す

（ピピッと音がする）

（確定されたカレンダーが点減した後、表示が消える）

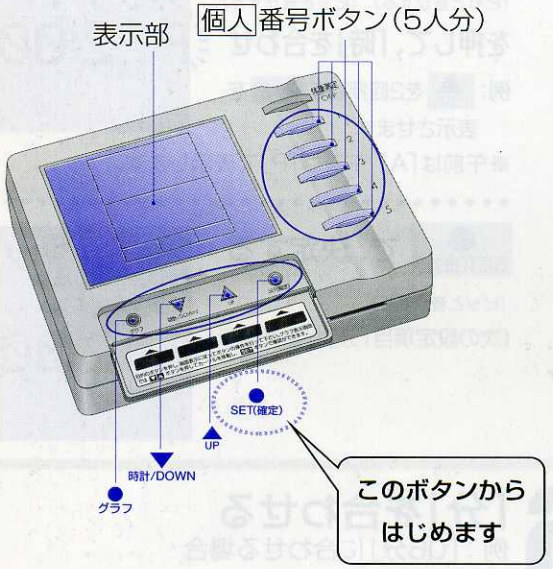


# はかる前に（個人データの登録）

## 個人番号ボタンにデータの登録を

はかる前に、必ずご自分のデータ（誕生日、性別（体型）、身長）を登録します。登録しないと測定ができません。
※表示が消えていることを確認してから登録してください。

**カレンダーが設定されていない場合は、測定ができません。どのボタンを押しても「ヒヅケノセッテイ」「▲▼ボタンヲオス」が表示されます。**




### オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、使用終了後は自動的に電源が切れます（表示が消えます）。
その他、次の場合にも働きます。

- **登録操作を中断した場合**
  約20秒～30秒で電源が 切れます。
- **「0.0kg」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**
- **グラフ表示後、約20～30秒経過した場合**

### お願い

■**誕生日の登録は、1才～90才まで可能です**
91才以上の方の誕生日の登録は、90才になるように登録してください。

■**SET(確定) ボタンは押しつづけない**
押しつづけると、正しく登録されない場合があります。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

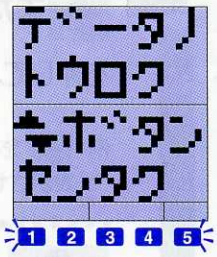
## 1 登録する番号を決める

例：個人番号「3」に登録する場合

何も表示していない状態で

SET(確定) を押す
（ピッと音がする）

（「データノトウロク」「▲▼ボタンセンタク」を表示し、個人番号が点滅する）




▲ UP または ▼ 時計/DOWN を押して、「登録したい番号」を選択




例：▲ UP を3回押して 3 を表示させます

SET(確定) を押して、決定する
（ピッと音がする）
（次の登録項目「バースデイ」が点滅表示）

### お知らせ

**西暦と年号について**

■本器は誕生日を西暦で入力します。P.12『**西暦・年号早見表**』をご覧ください。

**アスリート（運動競技者）モードについて**

■次の条件を満たしている方は、アスリートモードでの測定をお勧めいたします
- ●一週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- ●体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会等を目指している方
- ●プロスポーツ選手
- ●ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

■**設定の途中で間違いに気づいた場合は**
⇨ グラフ ボタンを押してください。
誕生日の登録まで戻りますので、やり直してください。

■**別の個人番号への登録は**
⇨全ての表示が消えてから、改めて最初からやり直してください。

■**登録した内容（一般成人とアスリートの切り替え、身長）を訂正したい場合は**⇨P.28『**身長や体型が変わったとき**』をご覧ください。

■**すでに登録されている内容を、新たに別の人に変更したい場合は**⇨P.29『**個人番号の登録者を変えるとき**』をご覧ください。

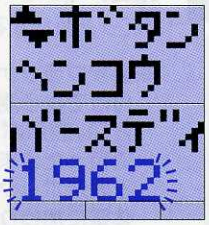
例：個人番号「3」に、「1962年12月08日」生まれの「女性」で身長「153cm」を登録する場合

## 2 「誕生日」を登録する

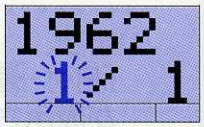
例：「1962年12月08日」生まれの場合

UP または 時計/DOWN を押して、「生まれた年の西暦」を合わせ

例：UP を2回押して 1962 を表示させます

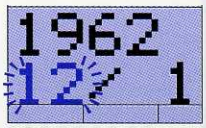



SET(確定) を押して、
（ピッと音がする）
決定する
（次の登録項目「月」が点滅表示）

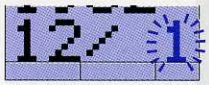



UP または 時計/DOWN を押して、「生まれた月」を合わせ

例：時計/DOWN を1回押して 12 を表示させます




SET(確定) を押して、決定する
（ピッと音がする）
（次の登録項目「日」が点滅表示）

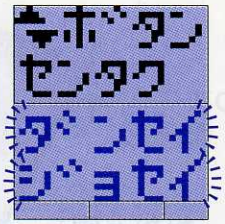


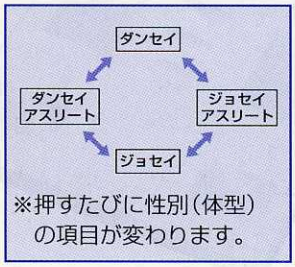

UP または 時計/DOWN を押して、「生まれた日」を合わせ

例：UP を8回押して 8 を表示させます




SET(確定) を押して、決定する
（ピッと音がする）
（次の登録項目「性別（体型）」が点滅表示）




※押すたびに性別（体型）の項目が変わります。

## 3 「性別（体型）」を登録する

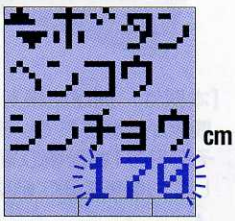
例：「女性」の場合

UP または 時計/DOWN を押して、「性別」を選択

例：UP を2回押して ｼﾞｮｾｲ を表示させます




SET(確定) を押して、
（ピッと音がする）
決定する
（次の登録項目「身長」が点滅表示）

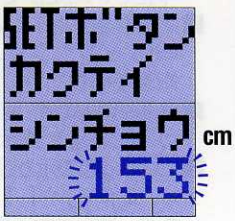



## 4 「身長」を登録する

例：身長が「153cm」の場合

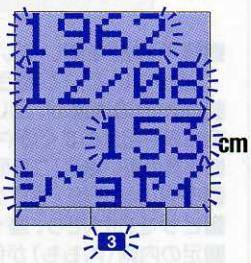
UP または 時計/DOWN を押して、「身長」を合わせる

例：時計/DOWN を押して 153 を表示させます

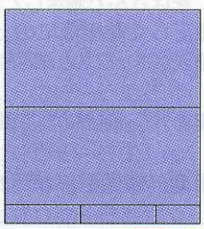



## 5 登録を終了する

SET(確定) を押して、
（ピピッと音がする）
決定する




（登録された表示が約3秒間点滅した後、表示が消える）



使いかた

# はかりかた（登録されている方）

☑個人データの登録（☞ 16ページ）は、済んでいますか？




『本器は、測定結果を記憶させ、グラフ表示する機能が搭載されています。記憶される測定結果は、その日の1番最後の測定結果です。（1日に何回測定しても最後の測定結果が記憶されます）』

## お知らせ

■登録内容が間違っていたり、他の人の個人番号ボタンを押すと
⇨正しい測定ができません。
■足の裏が汚れていたり、正しくのっていないと
⇨「ケイソクフカノウ」の表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。
■体脂肪率の測定範囲を超えると
⇨「エラー」を表示します。
■0.0kgの表示が出る前にのると
⇨「エラー」や「-1.1」、「-OL」などの異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

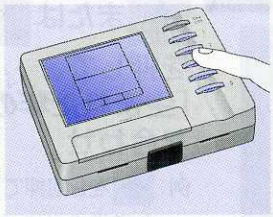
## 正しい測定ができない場合

■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）
■正しく電極板にのっていない場合
■表示ボックスと測定台が正しく設置されていない場合
⇨「エラーツウシン」を表示し、測定できません。
■赤外線通信部の間に障害物がある場合（スカートなど）
⇨「エラーツウシン」を表示し、測定できません。
■赤外線通信部が汚れている場合
⇨「エラーツウシン」を表示し、測定できません。

## 1 登録した、あなたの個人番号ボタンを押す

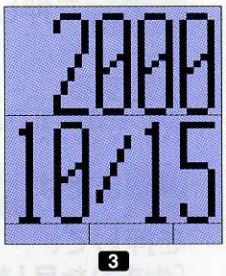
（ピッと音がする）

※必ずブラックケットに取り付けてから測定してください。表示ボックスを手で持ったまま測定しますと表示ボックスの重さが体重に加わります。

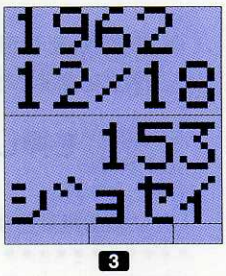


例：「3」に登録した場合

①まず、「日付・個人番号」が表示され、

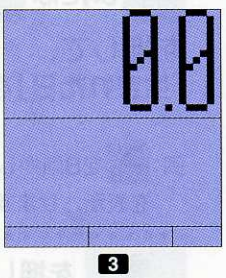



②次に、あなたの「誕生日・身長・性別（体型）」、が表示され、




③ 0.0 kgの表示に変わります。

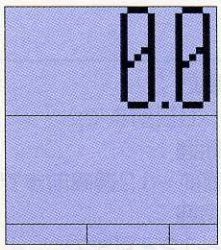
※測定台の赤外線通信部に赤いランプ（LED）が点灯します。

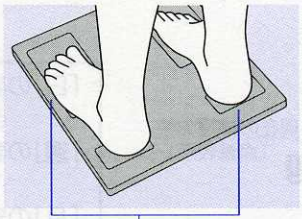




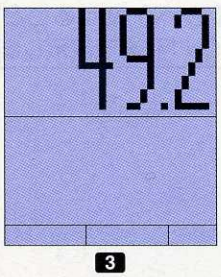

## 2 素足で、電極板の中心にかかとがくるようにのる

**必ず 0.0 kgの表示が出てから、**



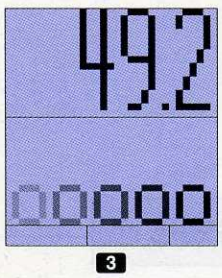



靴下やストッキングを脱いでのってください。




### ①まず、「体重」が表示されます。

（ピッと音がする）




### ②体脂肪率測定中です。

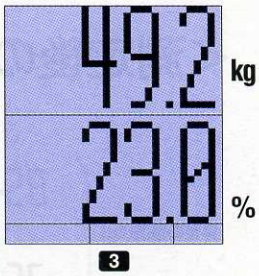
（「00000」の表示が、ひとつずつ消えていく）

表示部に、「体脂肪率」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測定終了です。

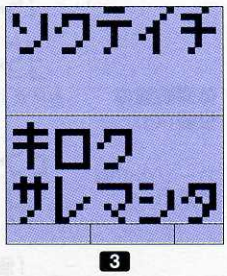
「体重」と「体脂肪率」が約3秒間表示（ピピッと音がする）されます。

※測定終了後、測定台の赤外線通信部の赤いランプ(LED)が消えます。




自動的に測定値が記録され、

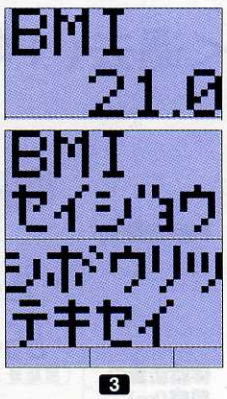
※「キロクデキマセン」と表示された場合は、**1分以内に**再度測定してください（詳しくは、P.22をご覧ください）。



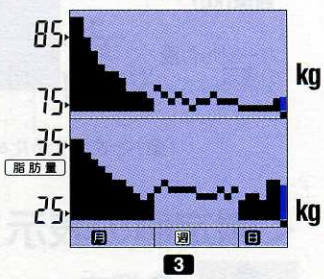

BMIの値～判定結果がそれぞれ3秒間表示され、

※判定表示

BMIはP.5「BMIによる標準体重と肥満度」に基づき、「ヤセギミ・セイジョウ・ヤヤヒマン・ヒマン」を表示します。体脂肪率は下記「体脂肪率判定表」に基づき「ヤセギミ・テキセイ・ヤヤヒマン・ヒマン」を表示します。




グラフが約30秒間表示し、電源が切れます。




### 体脂肪率判定表

| 性別＼判定 | 適正範囲 30才未満 | 適正範囲 30才以上 | 肥満 |
|---|---|---|---|
| 男性 | 14%～20% | 17%～23% | 25%以上 |
| 女性 | 17%～24% | 20%～27% | 30%以上 |

※体脂肪率の判定は一般成人を対象としています。
※1993年度より東京慈恵会医科大学健康医学科にて適用されている値を参考にしています。
※体脂肪率の測定範囲は1.0%～75.0%です。

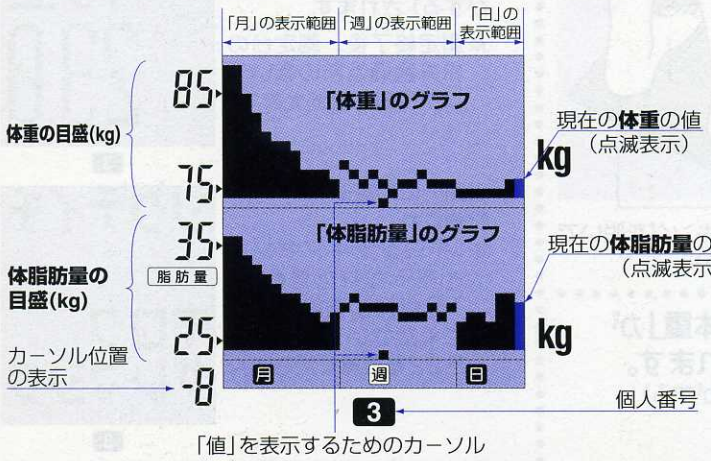
**個人番号に登録されていない方の測定方法は**

☞ P.24『登録されていない方（ゲストモード）』をご覧ください。

# グラフ表示機能

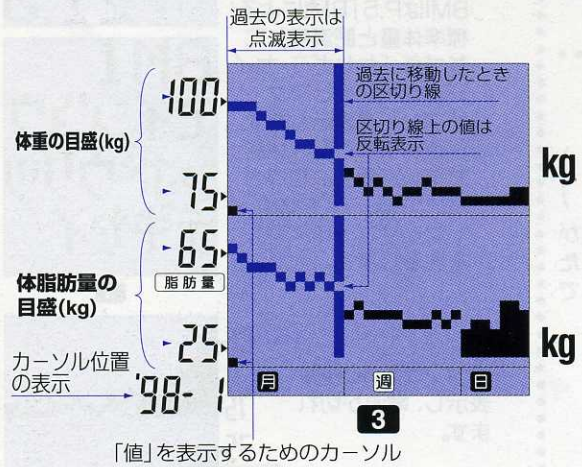
## グラフ表示のみかた

### ＜測定後のグラフ表示＞※カーソルを移動した状態の例です。




「日」の表示範囲：
当日～6日前まで
「週」の表示範囲：
1週間前～12週間前まで
「月」の表示範囲：
前月～12ヶ月まで
※「月」の表示範囲は、カーソルを移動（過去へ）させることで5年前（60ヶ月）まで表示します

### ＜過去（1年以上前）のグラフ表示＞

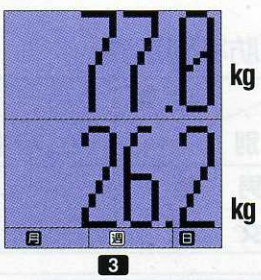



**お知らせ**

■グラフの目盛は、記録されている測定値によって自動的に変化します。

### ＜測定値の表示＞

SET(確定) を押す
（ピッと音がする）
（押している間、カーソル位置の値を表示します）



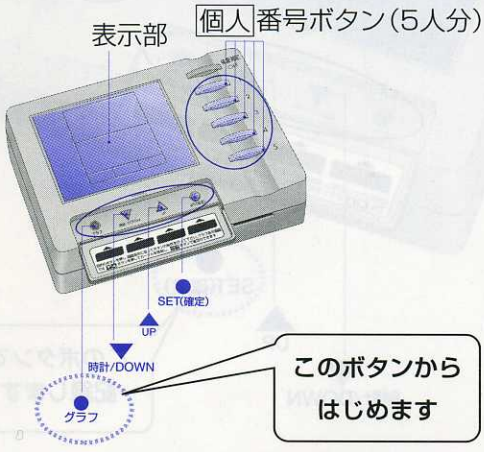

■「データガアリマセン」を表示したら
⇨ カーソルが示している時期に記録された測定値がありません
（故障ではありません）

■表示される値は、「週」は1週間の平均値、「月」は1ヶ月の平均値を表示します。

■グラフ表示機能を終了する場合は
⇨ 体重測定/OFFボタンを押してください。
⇨ そのまま約30秒間操作をしないと、自動的に電源が消えます。
（オートオフ機能）

測定値を記録（最大5年分）して、グラフで表示することができます（登録しない方及び体重のみ測定した場合、これらの機能は使用できません）。

**カレンダーが設定されていない場合は、測定ができません。どのボタンを押しても「ヒヅケノセッテイ」「▲▼ボタンヲオス」が表示されます。**




## お願い

■大切なデータはノートなどに記録しておいてください。
次のような場合、測定値が消失してしまう恐れがあります。
- ●誤った使用が続いた場合
- ●静電気・電気的ノイズの影響を受けた場合
- ●記録部分に関する故障の場合

※記録内容の変化・消失による損害についての責任は負いかねますので、あらかじめご了承ください。
※本器の使用により生じました損害・逸失利益または第三者からのいかなる請求につきましても、弊社はその責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

## ⚠注意

表示ボックスに記録されている測定値は、誰でも簡単に見ることができます（ロック機能はありません）。

**秘密の保持には十分にご注意下さい。**

## 便利な使いかた

**表示ボックスには測定値が記録されています。**

記録されているデータを確認できます。病院や、スポーツクラブなどで専門の方への質問・相談などの際にご利用いただけます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

# 1 グラフを表示させる

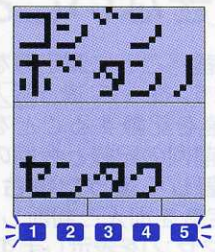
例：個人番号「3」のグラフを表示させる場合

何も表示していない状態で

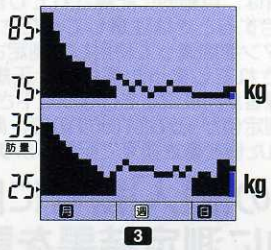
グラフ を押す

（ピッと音がする）

（「コジンボタンノセンタク」を表示し、個人番号が点滅する）




ご自分の個人番号ボタンを押す
（この場合3番）



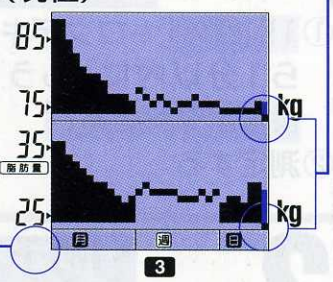

# 2 過去のグラフ値を表示させる

時計/DOWN で、現在→過去へカーソルを移動させる。

（UP で、過去→現在へカーソルの移動ができます。）

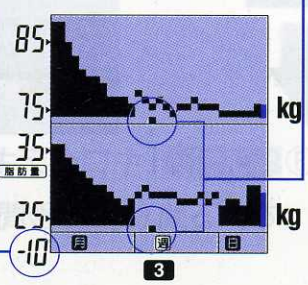
最初のカーソル位置（現在）

最初のカーソル位置の時、表示されません




時計/DOWN ボタンを押すとカーソルが移動する

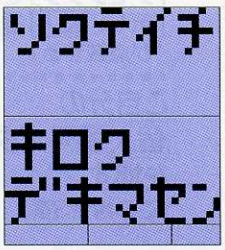
※「日」の表示範囲：
-1～-6を表示
「週」の表示範囲：
-1～-12を表示
「月」の表示範囲：
年月（例：'99-1）
を表示します



# 『キロクデキマセン』を表示したら

## 測定結果を記録中に『キロクデキマセン』を表示し、記録できないことがあります。

本器は、個人番号ごとに測定値を記録しています。従って、違う個人番号に測定値を記録することを避けるため、前回の記録と今回の**測定結果が著しく違った場合、**自動的に測定者を別人と判断し、「キロクデキマセン」を表示します。



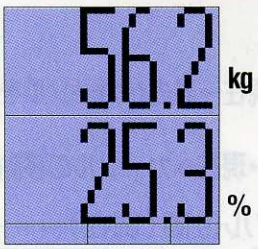

記録されている測定値と今回の測定値との差が少ない場合は、自動的に記録されてしまいますので測定するときは注意してください。個人番号ボタンを間違って使用し、測定された値が記録されてしまった場合は、正規の個人番号登録者が再度測定を行なって下さい。同日の最新測定値が記録されますので、間違って測定された値を書き換えて記録します。




## ご自分の個人番号に間違いがなく、強制的に測定結果を記録したい時

必ずご自分の個人番号を確認してください

**1**



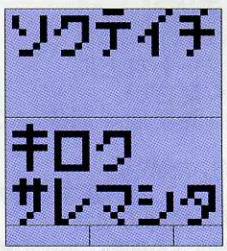

①1回目の「キロクデキマセン」を表示したら1分以内に、もう1度ご自分の個人番号ボタンを押し
②測定する

**2**




③2回目の「キロクデキマセン」が表示されている間(約20秒間)に ● SET(確定) を押す

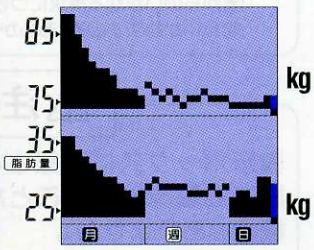
**3**



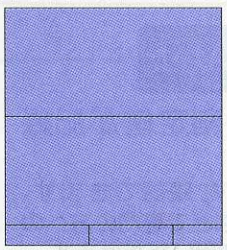

④測定値が記録され

**4**




⑤判定結果～グラフの順で表示され



⑥電源が切れます。

# 体重だけをはかりたいとき

本器は体脂肪率測定機能を使用せず、体重測定だけを行うこともできます。
この場合、登録せずにご利用いただけます。

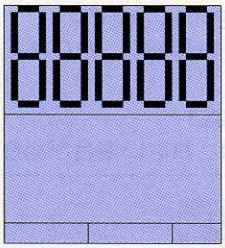
■測定した結果は、記録することはできません。
⇨測定結果を記録したい場合は個人データを登録後、P.18『はかりかた（登録されている方）』に従って測定してください。

## 正しい測定ができない場合

■表示ボックスと測定台が正しく設置されていないと
⇨「エラーツウシン」を表示し、測定できません。
■体重の測定範囲を超えると
⇨「OL」や「ソクテイチオーバー」を表示し、測定できません。
■0.0 kgの表示が出るまえにのると
⇨「エラー」や「−1.1」、「−OL」など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。
■赤外線通信部の間に障害があると（スカートなど）
⇨「エラーツウシン」を表示し、測定できません。

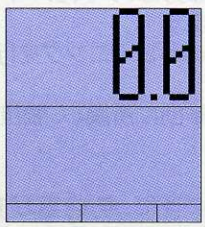


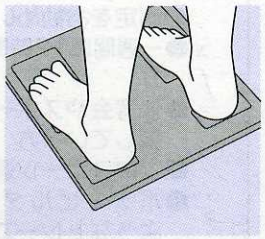

## 1 体重測定/OFFボタンを押す（ピッと音がする）



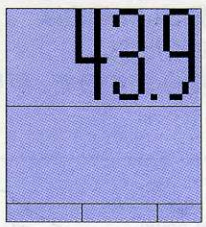
88888 を表示後、
0.0 kgに変わります
※測定台の赤外線通信部に赤いランプ（LED）が点灯します。

## 2 必ず0.0 kgの表示が出てから、測定台にのる

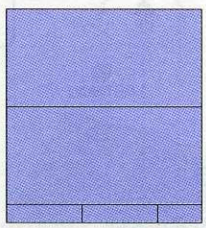


「体重」が表示されます。




測定台から降りてください。
表示が0.0 kgに戻り、電源が切れます。
※測定終了後、測定台の赤外線通信部の赤いランプ（LED）が消えます。



使いかた

# 登録されていない方（ゲストモード）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

登録していない方でも、体脂肪率と体重の測定が可能です。ただし、測定結果の記録はできません。

## お願い

■誕生日の登録は、1才～90才まで可能です
91才以上の方の誕生日の登録は、90才になるように登録してください。

■ SET(確定) **ボタンは押しつづけない**
押しつづけると、正しく登録されない場合があります。

## お知らせ

### 西暦と年号について

■本器は誕生日を西暦で入力します。P.12『**西暦・年号早見表**』をご覧ください。

### アスリート（運動競技者）モードについて

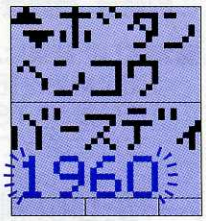
■次の条件を満たしている方は、アスリートモードでの測定をお勧めいたします
- ●一週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- ●体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会等を目指している方
- ●プロスポーツ選手
- ●ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

■**設定の途中で間違いに気づいた場合は**
⇨ グラフ ボタンを押してください。
誕生日の登録まで戻りますので、やり直してください。

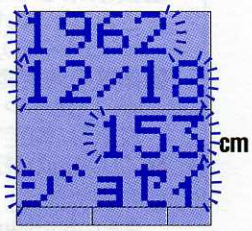
## 1 個人データを仮登録する

何も表示していない状態で

▲ UP を押す
（ピッと音がする）

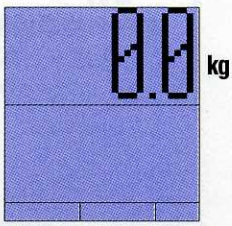



表示する手順に従って、誕生日の「西暦」、誕生日の「月」、誕生日の「日」、「性別」、「身長」を仮登録する



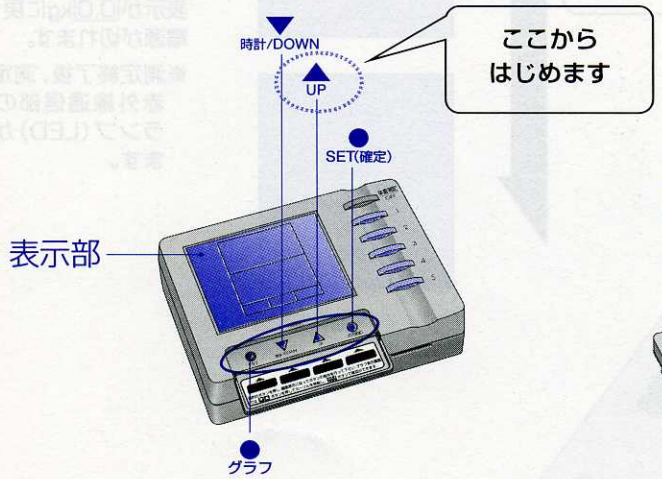

詳しくは、P.16『はかる前に（個人データの登録）』をご覧ください。

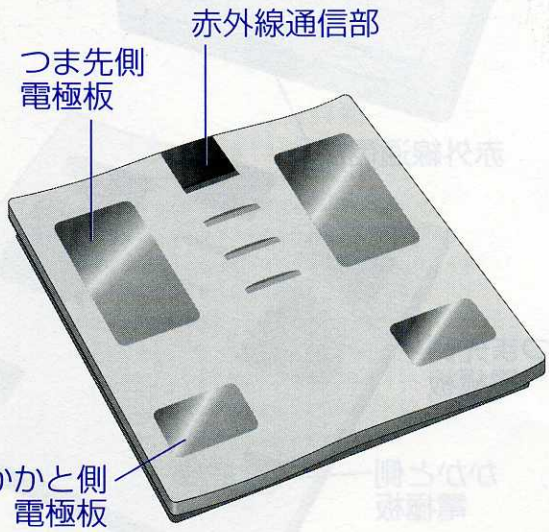
身長の仮登録が終わると
（ピピッと音がする）




（仮登録された内容が点灯した後、表示が 0.0 kgに変わる）

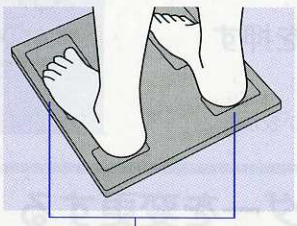
※測定台の赤外線通信部に赤いランプ（LED）が点灯します。



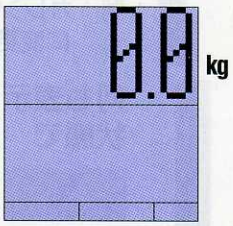



## 2 必ず 0.0 kgの表示が出てから、

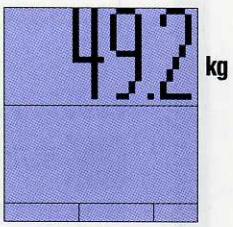
### 素足で、電極板の中心にかかとがくるようにのる



靴下やストッキングを脱いでのってください。

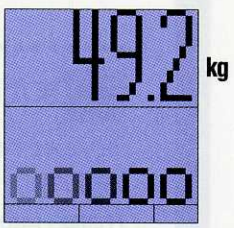



①まず、「体重」が表示されます。
（ピッと音がする）



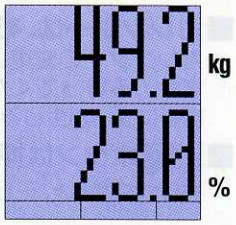

②体脂肪率測定中です。
（「00000」の表示が、ひとつずつ消えていく）

表示部に、「体脂肪率」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。



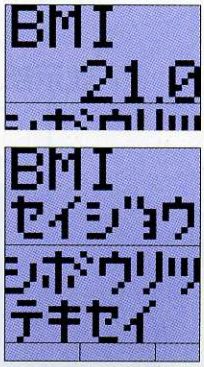

③測定終了です。
「体重」と「体脂肪率」が約3秒間表示（ピピッと音がする）されます。

※測定終了後、測定台の赤外線通信部の赤いランプ（LED）が消えます。

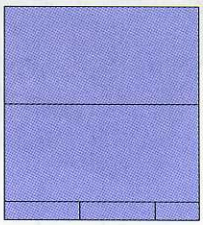



BMIの値～判定結果が表示され、

※判定表示
BMIはP.5「BMIによる標準体重と肥満度」に基づき、「ヤセギミ・セイジョウ・ヤヤヒマン・ヒマン」を表示します。
体脂肪率はP.19「体脂肪率判定表」に基づき「ヤセギミ・テキセイ・ヤヤヒマン・ヒマン」を表示します。




電源が切れます。



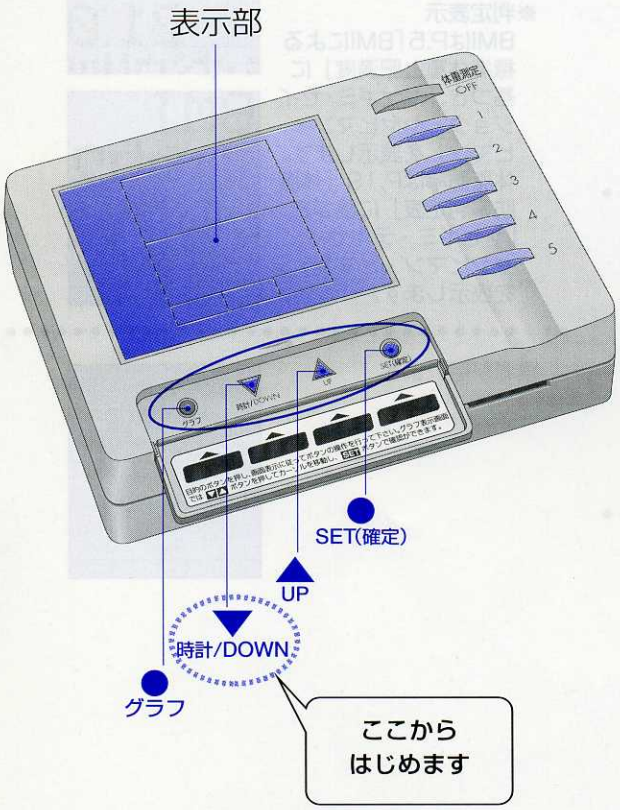
# カレンダーの変更（カレンダーの設定を変更する場合）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

## お願い

■**カレンダーは、むやみに変更しない**
カレンダーの変更は、最初の設定が間違っていた場合のみ行ってください。記録された測定結果の順番に狂いが生じることがあります。

■**SET(確定)ボタンは押しつづけない**
押しつづけると、正しく設定されない場合があります。




## お知らせ

■「日」以外の「年・月」及び「時・分」の変更を行う場合も同様に変更してください。

■変更の途中で間違いに気づいた場合は
⇨ グラフ ボタンを押してください。
「西暦」の設定まで戻りますので、やり直してください。

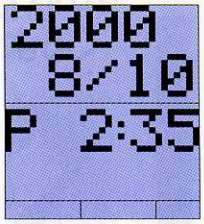
■変更の途中でやめたい場合は
⇨ 体重測定/OFF ボタンを押すと、表示が消え、変更した内容は取り消されます。

## 1 カレンダーを表示させる

例：カレンダー「8月12日午後2時40分」に変更する場合

何も表示していない状態で

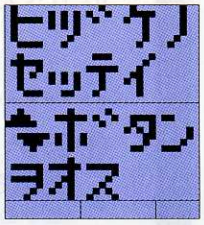
▼ 時計/DOWN を押す
（ピッと音がする）
（カレンダーが表示）



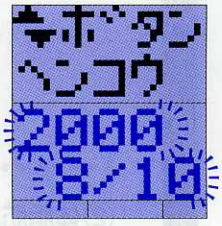

## 2 カレンダーを変更する

例：「日」を変更する場合

● SET(確定) を押す
（ピッと音がする）
（「ヒヅケノセッテイ」「▲▼ボタンヲオス」が表示される）




▲ UP または ▼ 時計/DOWN
（ピッと音がする）（ピッと音がする）
を押す
（カレンダーが点滅表示）




▲ UP または ▼ 時計/DOWN
（ピッと音がする）（ピッと音がする）
を押す
（「西暦・日付」が点滅表示）




順次 ● SET(確定) を押して
（ピッと音がする）
点滅を移動させ
（この場合は「日」に合わせる）

▲ UP または ▼ 時計/DOWN
を押して、「日」を変更し、
例：▲ UP を2回押して 12 を表示させます

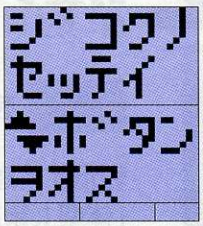



● SET(確定) を押して、決定する
（ピッと音がする）
（「時刻設定」画面になります）

## 3 「時刻」の変更をして終了する

例：「分」を変更する場合

「年・月・日」につづいて「ジコクノセッテイ」「▲▼ボタンヲオス」が表示

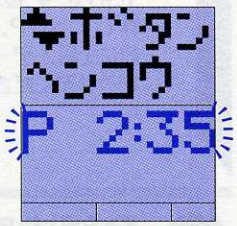



UP または 時計/DOWN

（ピッと音がする）（ピッと音がする）

を押す

（「時計」が点滅表示）

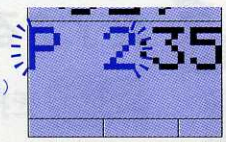



UP または 時計/DOWN

（ピッと音がする）（ピッと音がする）

を押して、

（「時」が点滅表示）




SET(確定) を押して、

（ピッと音がする）




点滅を「分」に移動させ

UP または 時計/DOWN

を押して、「分」を変更し、

例：UP を5回押して 40 を表示させます

SET(確定) を押して、

（ピッと音がする）

決定する



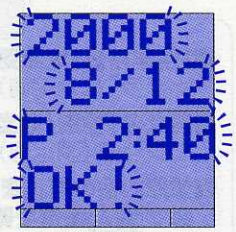

「SETカクテイ」が点滅表示後

もう1度 SET(確定)

（ピピッと音がする）

を押して、確定する

（表示が点滅した後、表示が消える）



# 身長や体型が変わったとき（登録内容を訂正する場合）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

## 1 訂正したい個人番号の登録内容を表示させる

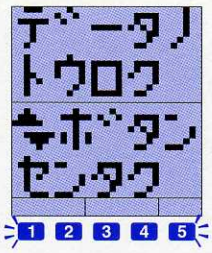
例：個人番号「4」の登録内容を訂正する場合

何も表示していない状態で

SET(確定) を押す

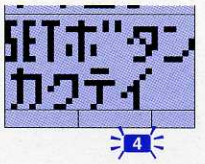
（ピッと音がする）

（「データノトウロク」「▲▼ボタンセンタク」を表示し、個人番号が点滅する）




UP または 時計/DOWN を押して、「個人番号」を選択

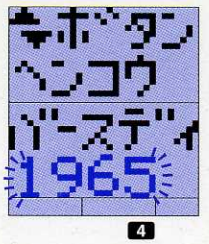
例：UP を4回押して 4 を表示させる

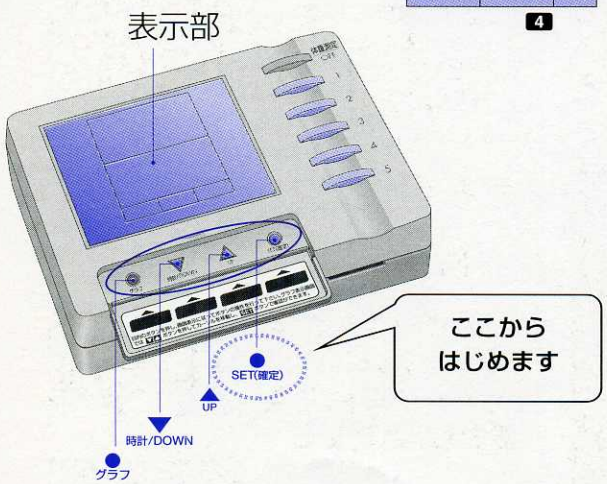



SET(確定) を押して、決定する

（ピッと音がする）

（次の登録項目が点滅表示）




**体型（一般成人／アスリート）、身長を訂正した場合は…**

例）
- スポーツ選手が引退したとき
- 一般成人が「アスリート」としての運動を定期的に始めたとき
- 成長過程のお子さまなどの身長が変わったとき

個人番号に記録されているグラフ（測定値）は**消去されません。**

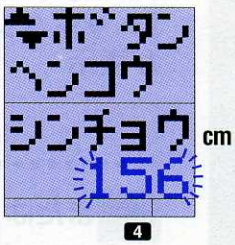
## 2 「体型」または「身長」を訂正する

例：身長「156cm」を「160cm」に訂正する場合

SET(確定) を押して、

表示する順序に従い、「体型」、または「身長」を訂正する。

詳しくは、P.16『はかる前に（個人データの登録）』をご参照ください。





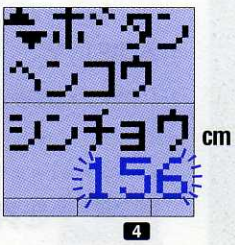


## 3 登録内容を確定して終了する

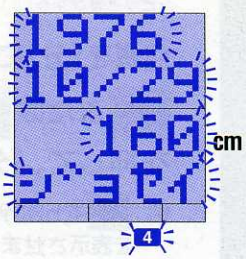
SET(確定) を押して、

（ピピッと音がする）

「身長」を確定する




（訂正された登録内容が点滅し、表示が消える）




以上で訂正は終了です。

### お願い

**■「生年月日」を変更すると**
⇨グラフ（測定値）の記録が消去されます。

**■男女の「性別」を変更すると**
⇨グラフ（測定値）の記録が消去されます。

**■登録内容の訂正または変更を行う場合は、必ず個人番号を確認してから行ってください。**

**■SET(確定) ボタンは押しつづけない**
⇨押し続けると、正しく登録されない場合があります。

# 個人番号の登録者を変えるとき

## 1 変更したい個人番号の登録内容を表示させる

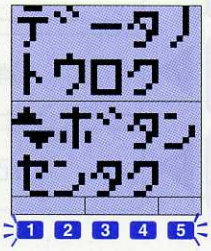
例：個人番号「4」の登録者を変更する場合

何も表示していない状態で

SET(確定) を押す

（ピッと音がする）

（「データノトウロク」「▲▼ボタンセンタク」を表示し、個人番号が点滅する）




▲ UP または ▼ 時計/DOWN

を押して、「個人番号」を選択

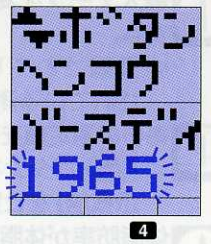



例：▲ UP を4回押して 4 を表示させる

SET(確定) を押して、決定する

（ピッと音がする）

（次の登録項目が点滅表示）




### お知らせ

■「アスリート」とは
⇨P.16『お知らせ』をご覧ください。

■訂正・変更の途中で間違いに気づいた場合は
⇨ グラフ ボタンを押してください。
誕生日の登録まで戻りますので、やり直してください。

■訂正・変更の途中でやめたい場合は
⇨体重測定/OFF ボタンを押すと、表示が消え、訂正・変更した内容は取り消されます。

**すでに使用されている個人番号を別の人が新たに使うとき**

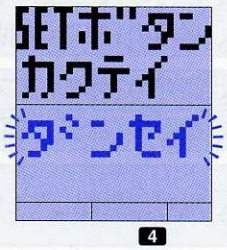
個人番号に記録されているグラフ（測定値）は**消去されます。**

## 2 登録内容を変更する

例：「女性」を「男性」に変更する場合

表示する順序に従い、誕生日の「西暦」「月」「日」「性別」、「身長」を変更をする。

詳しくは、P.16『はかる前に（個人データの登録）』をご参照ください。

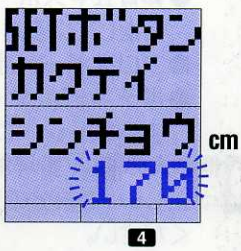



## 3 登録内容を確定して終了する

SET(確定) を押して、

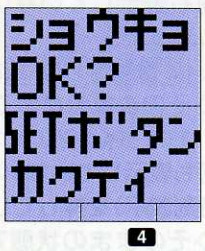
（ピッと音がする）

「身長」を決定する




「ショウキョOK?」が表示される

※本器では、「誕生日」及び「性別」を変更した場合、別の人として認識し、記録されているグラフ（測定値）を消去します。

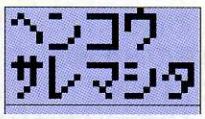



もう1度 SET(確定)

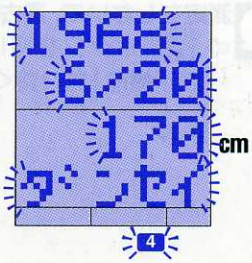
（ピピッと音がする）

を押す

記録されていた測定値を消去し、個人データの内容を変更し、確定する




（「ヘンコウサレマシタ」が数秒間表示された後、変更された表示が点滅し、表示が消える）




以上で、変更は終了です

使いかた

# こんなときは…

| 操作したい内容 | 記録されている測定値は | 参照ページ |
|---|---|---|
| 自分の[個人]番号を他の人の[個人]番号に変更する<br>他の人の[個人]番号を自分の[個人]番号に変更する<br>[個人]番号の「誕生日（年・月・日）」を変更する<br>[個人]番号の「性別（男性・女性）」を変更する | 消去されます | 29 |
| [個人]番号の「体型（アスリート）」を訂正する<br>[個人]番号の「身長」を訂正する | 消去されません | 28 |
| [個人]番号に登録していない人が測定する | 記録できません | 24 |

**Q** アスリートとは…

⇨●一週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
●体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会等を目指している方
●プロスポーツ選手
●ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

**Q** 他の人の[個人]番号ボタンを押してしまったら…

⇨正しい（ご自分の）[個人]番号ボタンを押し直してください。

**Q** 何も表示していない状態で SET(確定) ボタンを押してしまったら…

⇨[体重測定／OFF]ボタンを押してください。
⇨そのままの状態で、電源が切れるまで（約40秒）お待ちください（オートオフ機能）。

**Q** 何も表示していない状態で 時計/DOWN ボタン（日付・時刻表示）を押してしまったら…

⇨そのままの状態で、電源が切れるまで（約5秒）お待ちください（オートオフ機能）。

**Q** 何も表示していない状態で UP ボタン（ゲストモード）を押してしまったら…

⇨[体重測定／OFF]ボタンを押してください。
⇨そのままの状態で、電源が切れるまで（約40秒）お待ちください（オートオフ機能）。

**Q** 体重のみを測定したい

⇨[体重測定／OFF]ボタンを押してください（P.23『体重だけをはかりたいとき』をご覧ください）。

**Q** 測定をしないで、過去の記録だけを見たい

⇨ グラフ ボタンを押してください（P.20『グラフ表示機能』をご覧ください）。

**Q** [個人]番号の登録を消去したい

⇨[個人]番号を変更することはできますが、何も登録されていない状態に戻すことはできません。

**Q** 朝と夜、運動の前後の測定値をグラフで比較したい

⇨記録される測定値は、同日の最新測定値ですので、比較することはできません。

**Q** 記録されている測定値を消去したい

⇨登録されている個人データを変更しないと、測定値の消去はできません。

**Q** 個人データを変更中に、「ショウキョOK?」を表示する。

⇨登録されている個人データが変更され、記録されている測定結果が全て消去されます。

**Q** 毎日の測定値を確認したい

⇨ グラフ ボタンを押してください（P.20『グラフ表示機能』をご覧ください）。

**Q** 体脂肪率が体脂肪率判定表の境界の数値の人は

⇨肥満ではありませんが、要注意ゾーンの数値です。ただし、単純に測定値を見ての判断ではなく、以前と比較した場合の増減の傾向から判断してください。

**Q** 6人以上の登録をしたい

⇨本器では、5人分までの測定結果を記録できるように設計されています。したがって、6人以上の方の測定結果の記録はできませんが、体脂肪率の測定は行なえます（P.24『**登録されていない方（ゲストモード）**』をご覧ください）。

**Q** 登録や設定の途中で間違いに気づいた場合は

⇨[体重測定／OFF]ボタンを押してください。
⇨そのままお待ちください。約40秒で電源が切れますので（オートオフ機能）、再度やり直してください。

# 故障かな？

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

| 症　状 | ご確認ください | 参照ページ |
|---|---|---|
| 個人番号ボタンを押しても、何も表示しない | ●乾電池が、外れていませんか？<br>●乾電池が、消耗していませんか？<br>●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? | 13 |
| L O バッテリー コウカン を点滅表示する<br>または測定台のLEDが点滅する | ●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。 | 13 |
| 表示部の文字などを表示した後、すぐに消える | ●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。<br>（乾電池の残量によっては L O バッテリー コウカン を表示しない場合があります） | 13 |
| 個人番号ボタンを押すと、「ミトウロクボタン」を表示し、すぐに消える | ●その個人番号には、何も登録されていません。<br>個人データの登録をしてください。 | 16 |
| 測定中に−OLや−1.1、エラーを表示する | ●0.0kgが表示する前にのっていませんか？ | 18 |
| 測定中にエラーや ------ ケイソク フカノウ を表示する | ●個人番号の登録内容が、間違っていませんか？<br>●他の人の個人番号を選択していませんか？<br>●靴下などを履いたまま、測定していませんか？<br>●足の裏が、汚れていませんか？<br>●体脂肪率が測定範囲を超えています（この場合は、測定不可）。 | 18<br>18<br>18<br>18<br>19 |
| 測定中に、 O L ソクテイチ オーバー を表示する | ●最大計量（ひょう量）136kgを超えています（この場合は、測定不可）。 | 裏表紙 |
| 記録中に、「キロクデキマセン」を表示する | ●個人番号ボタンを押し間違っていませんか？<br>●前回の記録と、測定結果が著しく違っています。 | 18<br>22 |
| 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？<br>●0.0kgが、表示する前にのっていませんか？<br>●靴下などを履いたまま、測定していませんか？ | 18 |
| 乾電池を交換後、 L O バッテリー コウカン を表示するか、何も表示しない | ● 時計/DOWN ボタンを押して、カレンダーと日付と時刻の確認をしてください。<br>・日付や時刻が間違っている時は、修正してください（P.26をご覧ください）。<br>・「ヒヅケセッテイ」を表示する場合は、カレンダーの設定を行ってください（P.14をご覧ください）。 | 14 |
| 乾電池を交換後、「ヒヅケノセッテイ」を表示する | ●カレンダーの設定を行ってください。 | 14 |
| ボタンを押すと、「エラーツウシン」を表示する | ●表示ボックスと測定台がしっかり設置されていますか？<br>●赤外線通信部の間に障害がありませんか？<br>●測定台の乾電池が消耗していませんか？ | 10, 11<br>13 |
| グラフ表示中に、「データガアリマセン」を表示する | ●カーソルが示している時期に記録されたデータがありません。 | 20 |

## 仕　様

| | | |
|---|---|---|
| 型　式 | | BF-563 |
| 最大計量(ひょう量) | | 136kg |
| 最小表示(目量) | | 0～100kg迄100g<br>100～136kg迄200g |
| 脂肪率計測 | | 0.1%単位（1.0%～75.0%） |
| 設定項目（登録） | カレンダー | 西暦(1999～2050)、月、日、時、分 |
| | 誕生日 | 西暦(※)、月、日 |
| | 性　別 | 男性／女性／アスリート |
| | 身　長 | 100～220cm：1cm単位 |
| 電　源 | 表示ボックス | アルカリ単3乾電池(LR6)×4本 |
| | 測定台 | アルカリ単3乾電池(LR6)×4本 |
| 時計精度 | | 平均月差±2分 |
| 消費電流 | | DC6V／最大200mA |
| 寸　法<br>質　量 | 表示ボックス | 125×160×34.4mm<br>約0.4kg（乾電池含） |
| | 測定台 | 285×285×45.5mm<br>約2.1kg（乾電池含） |

※<お知らせ>誕生日の登録の注意

●誕生日の登録は、1才～90才まで可能です(91才以上の方の誕生日の登録は、90才なるように登録してください)。また、6才以下、70才以上の方の測定値は参考値として変化の推移を見られることをお勧めします。

### ■精度の保証範囲

●本器は、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 |

●本器は、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、同封していますので、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、保証書を添えて本器をお送りください。

●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。修理によって本器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、ご不明な点は弊社営業所または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

| | | |
|---|---|---|
| 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1-147 | ☎06 (6784)2811(代表) |
| 名古屋営業所 | 〒460-0011 名古屋市中区大須1-24-51 | ☎052(201)6391(代表) |
| 福岡営業所 | 〒816-0082 福岡市博多区麦野4-2-6 | ☎092(575)5761(代表) |
| 仙台営業所 | 〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1-6-8 | ☎022(299)7161(代表) |
| 札幌営業所 | 〒007-0834 札幌市東区北34条東22-1-35 | ☎011(786)5611(代表) |

お問い合わせ先　フリーダイヤル 0120-133821
受付時間／9：00～17：00（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


正 家庭用
通産省令適合マーク

総合検査印
総合検査
伊藤