TANITA
健康をはかる

下肢筋肉量チェック付き体脂肪計

脚点満点

きゃくてんまんてん

取扱説明書

LM-001/002/003



このたびは、下肢筋肉量チェック付き体脂肪計『脚点満点』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。

ご自分の下肢筋肉量を知って健康的な生活を

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事が大切です。タニタの下肢筋肉量チェック付き体脂肪計を、是非お役立てください。

新技術、リアクタンステクノロジー採用

+Reactance Technology

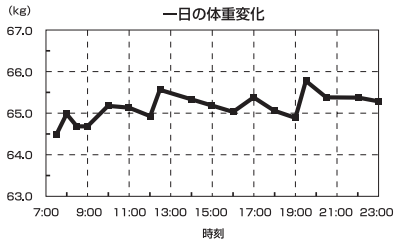
タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

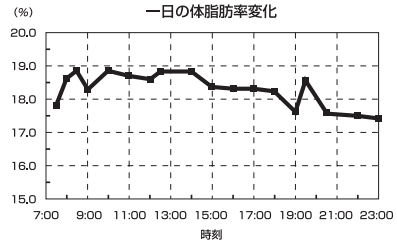
特　長

- ●4人分の年齢／性別／身長を登録
- ●体脂肪率は0.1%単位で計測･表示
- ●登録者以外の方も測定できるゲストモード機能付
- ●体重と体脂肪率、脚点、推定骨量、内臓脂肪レベルを同時に測定
- ●体重は、100kgまで、最小100g単位、100kgから136kgまでは、最小200g単位で計測･表示

体脂肪率とは

●体に含まれる全ての脂肪の割合です。
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はなく、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。）
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。（☞ 9ページ「体脂肪率判定表」参照）





測定の原理は

●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（Bioelectrical Impedance Analysis）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。

●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。ですから、電気抵抗をはかることで脂肪や筋肉などの組成を推測することができます。タニタでは更に細胞の大きさ・量に関与すると言われる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。

正しいはかりかたは

BIA＋リアクタンステクノロジーによる測定では従来のBIA法よりも安定した測定が行えることも特長のひとつです。ただし、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。

●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。

- **測定時間帯** ⇨ 食事直後を避ける（できれば3時間以上経過してから）
- **測 定 条 件** ⇨ 体や足の裏をよく拭き、素足で裸に近い状態
- **記録の推移** ⇨ 細かい変化にとらわれず体重や体脂肪率の変化を長期的に捉える

もくじ

はじめにお読みください
体脂肪率とは？……2

ご確認ください

安全上のご注意……4
正しいはかりかたとお願い……5
（はかるとき、取扱い、収納、お手入れ）
脚点判定………6
体脂肪率判定……9
推定骨量……10
内臓脂肪レベル判定……11
各部のなまえ／付属品……12

ご使用にあたって

準備（乾電池の入れかた）……13
はかる前に（個人データの登録）……14
はかりかた（登録している方）……18
推定骨量・内臓脂肪レベルの表示……21
登録していない方のはかりかた（ゲストモード）……22
体重のみのはかりかた……25

必要なとき! ご覧ください

故障かな!?……26
付　録（健康管理シート）……最終ページ
仕　様……裏表紙
体重精度の保証範囲……裏表紙
アフターサービスについて……裏表紙

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、本機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

⃠ 禁止



本機は、微弱な電流を体内に流しますので、体内機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない

⃠ 禁止



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。

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

⃠ 禁止



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、本機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、すべったりして大けがをする恐れがあります。

■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。）

⚠ 注 意

次の点にご注意ください



■表示部や設定部の上にのらない
破損してケガ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、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、乾電池を本機から取り外す）

■濡れた体でのらない
入浴後、体や足の水分を **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



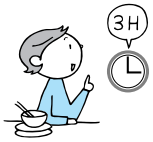
体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、毎日同じ時間・条件で測定してください。

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、体脂肪率が低く表示されたり、Err 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、起床直後を避け、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恐れがあります。

■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ない場合があります。

■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

- ●体脂肪率について：6才以下の方
- ●ボディービルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされる人およびそれに近い人
- ●妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人

※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。

精度を保つために

本機は、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
- ■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

収納について

- ■振動の激しい所に保管しない
- ■個人キー、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。

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。

脚点判定 注）17才以下の方は表示されません。

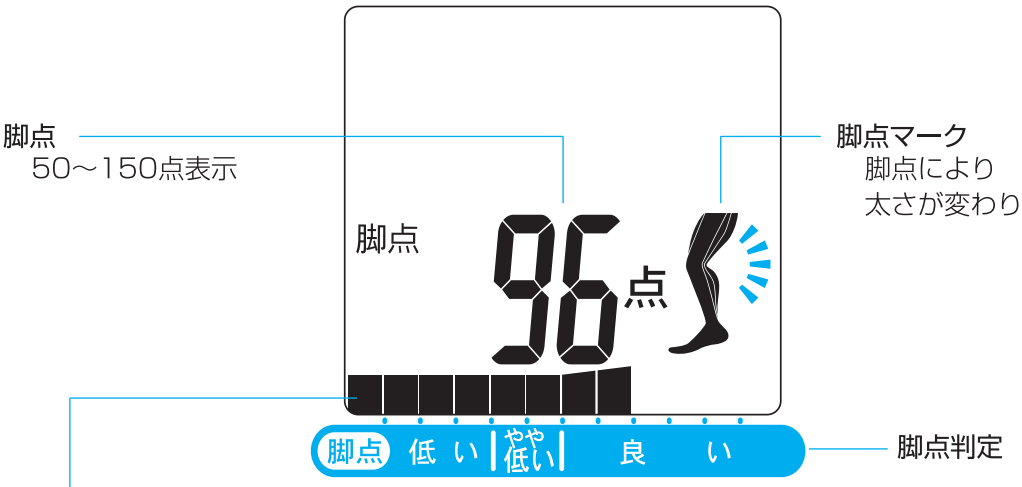
■ 脚点とは…

脚点とは、体重に占める脚の筋肉量の割合が最も多い若い頃と比較して、今のあなたの割合がどの程度なのかが点数で分かるものです。
脚の筋肉量が減少すると、足もとがふらついて転倒したり、歩く速度が低下して、日常生活に支障が生じやすくなります。
タニタの下肢筋肉量チェック付き体脂肪計「脚点満点」は、体重に占める脚部筋肉量の割合によって「脚点」を表示しています。
下の表を参考にして、自分の状況を把握しましょう。

脚点	脚点の判定内容		コメント
～79点	低い		**体重に対する脚部筋肉量の割合が少ないです。** 日々の生活の中では転倒に気をつけ、無理のない範囲で少しずつ運動をして、筋肉量を増やしていきましょう。
80～89点	やや低い		**体重に対する脚部筋肉量の割合が減少しつつあり、筋力の低下が生じています。** がんばって運動を続けることが脚点アップにつながります。
90～点	良い		**体重に対する脚部筋肉量の割合が十分であるといえます。** 脚部筋肉量は何もしなければ自然と減少するので、運動を継続することが大切です。

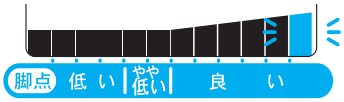
※脚点の範囲は50～150点です。

■ 画面のみかた



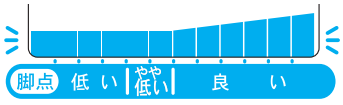
脚点判定バー

●60点未満や120点以上の場合は、それぞれ端のブロック1個（60点未満は左、120点以上は右）のみ、点滅します。



＜脚点判定バー点滅例＞
脚点120点以上の場合

●脚点の良し悪しに関わらず、表示されたバー全体が点滅する場合は、「やせ気味」の人です。
一般に肥満よりやせている方が望ましいという認識がありますが、高齢者の場合、やせていることは低栄養などが疑われますので注意してください。



＜脚点判定バー点滅例＞
やせ気味の場合

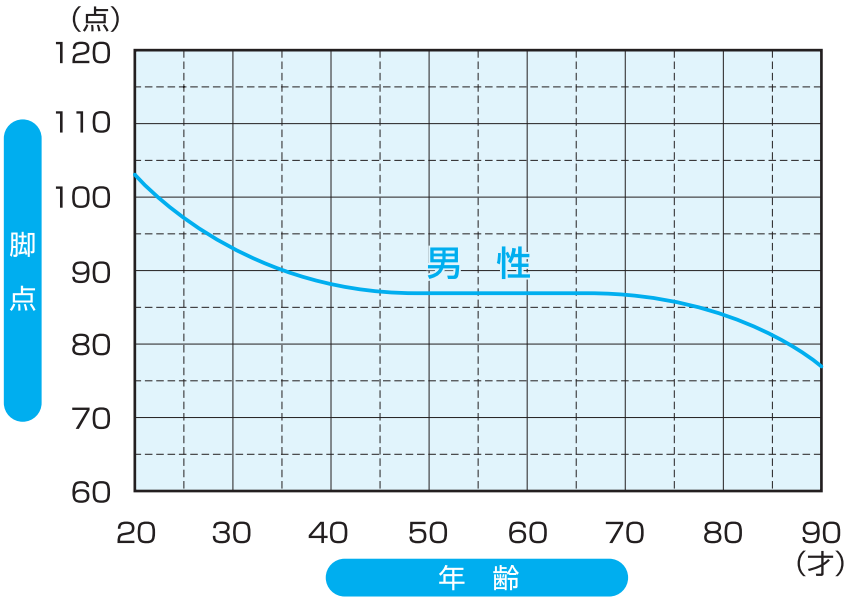
※最終ページに、各測定値を記録する「健康管理シート」が載っています。測定値の推移を長期的に捉えて、健康管理にお役立てください。

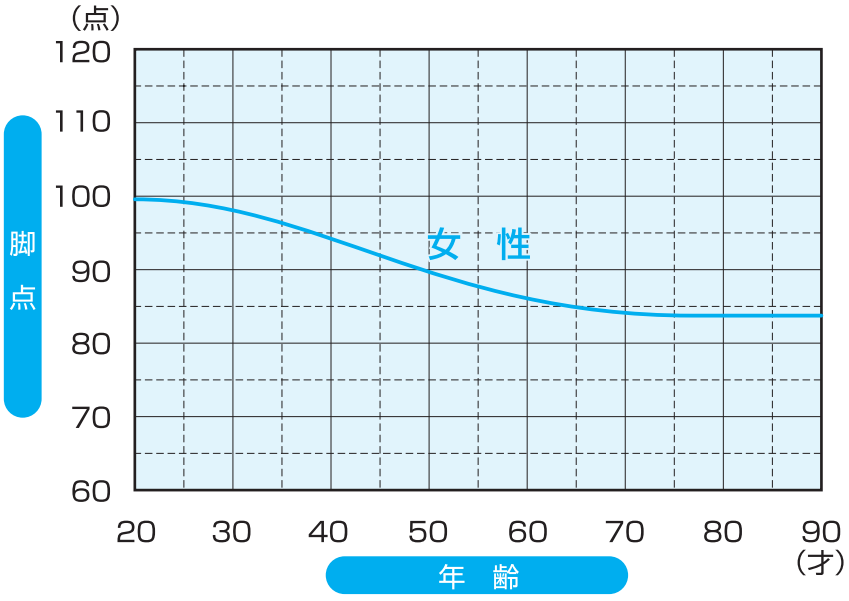
脚点判定（つづき）

■「脚点満点」を上手に使うコツ

- ●足の裏が乾燥して、硬くなっている場合は、電極に水を1滴たらして測定しましょう。
- ●できるだけまっすぐに姿勢を保ち、毎回同じ姿勢で測定しましょう。
- ●乗り降りや[個人]キー、[体重専用]キーの操作には十分気をつけて、あせらずゆっくり行いましょう。
- ●脚点向上のための運動は、無理のない範囲で行いましょう。
- ●1日に何回も測定するのではなく、毎日決まった時間に測定しましょう。

■年齢別にみた脚点の推移





※タニタ体重科学研究所のデータより、各年齢の平均的な値を算出したものです。

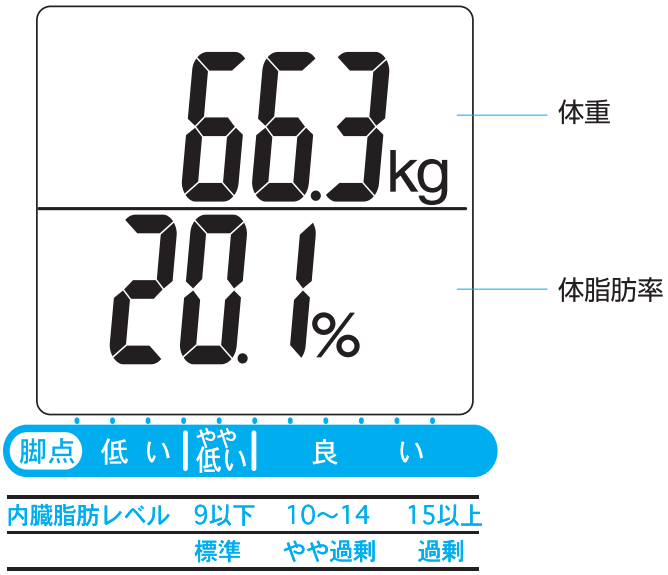
体脂肪率判定

注）体脂肪率は7才からはかれますが、17才以下の方は判定できません。

■ 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はなく、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。体脂肪率の判定は下記をご参照ください。

■ 画面のみかた



内臓脂肪レベル	9以下	10～14	15以上
	標準	やや過剰	過剰

■ 体脂肪率判定表

17才以下の方、妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方、アスリートの方の場合は、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。

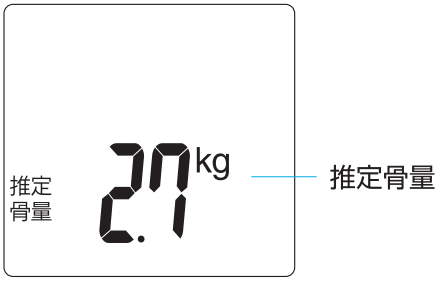
| | | 10% | | |

推定骨量　注）17才以下の方は表示されません。

■骨量とは

骨全体に含まれるミネラルの量、すなわちカルシウムなどの量を意味します。正しくは「骨塩量」といいますが、タニタでは親しみやすいように一般的に用いられている「骨量」と言う表示をしています。
骨はなにも変化しないように見えますが、実は活発な新陳代謝をくり返しています。そして体が必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨を一緒に維持・増進しましょう。

■画面のみかた



■推定骨量のめやす

最も骨量が多いといわれている20～40歳での推定骨量を体重別に算出した結果です。
（タニタ体重科学研究所調べ）

男　　性	体　　重		
推定骨量平均値（kg）	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上
	2.5	2.9	3.2

女　　性	体　　重		
推定骨量平均値（kg）	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
	1.8	2.2	2.5

※下記の方は正しい値が出ない可能性があります。

- ●高齢者、更年期もしくは閉経した女性
- ●性ホルモンの投与をうけている方
- ●妊娠中、授乳中の女性
- ●成長期の子供

※「推定骨量」は、除脂肪量（脂肪以外の組織）との相関関係をもとに統計的に推定した値です。
「推定骨量」は体を鍛えるための励みとなるよう、参考値としてみてください。
「推定骨量」は骨の固さ、強さ、骨折の危険を直接判定するものではありません。骨に関してご心配な方は専門の先生へご相談されることをお勧めします。

内臓脂肪レベル判定

注）17才以下の方は表示されません。

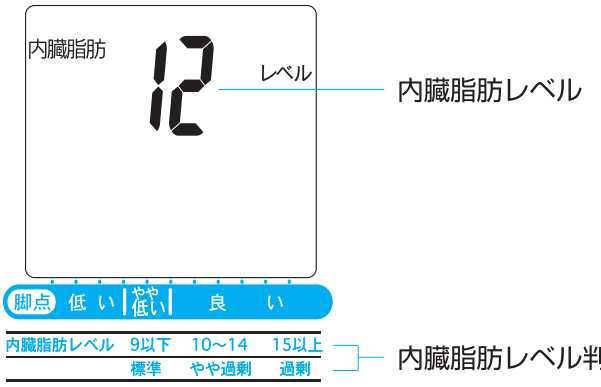
■内臓脂肪レベルの判定基準（上手な使い方）

内臓脂肪レベル（判定）を上手に使うには、内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉え、健康管理にお役立てください。

	標　準	やや過剰	過　剰
レベル	9　以　下	10　～　14	15　以　上
判定の捉えかた	今のところ心配ありません。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。	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。	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。

※医学的には、腹部X線-CT画像による実測値で100cm^{2}を超えていると生活習慣病を引き起こす可能性が高いと言われています。本機では、10レベルがおよそ内臓脂肪面積の100cm^{2}に相当します。

■画面のみかた



本機で測定した内臓脂肪レベルについて

- 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。

各部のなまえ/付属品

表 面



表示部

つま先側電極板

かかと側
電極板

ダウンキー
登録内容を選ぶときに使用します。

設定キー 登録を始めるときや、項目を決定するときに押します。

アップキー（ゲスト）
登録内容を選ぶときまたは、ゲスト登録をするときに使用します。

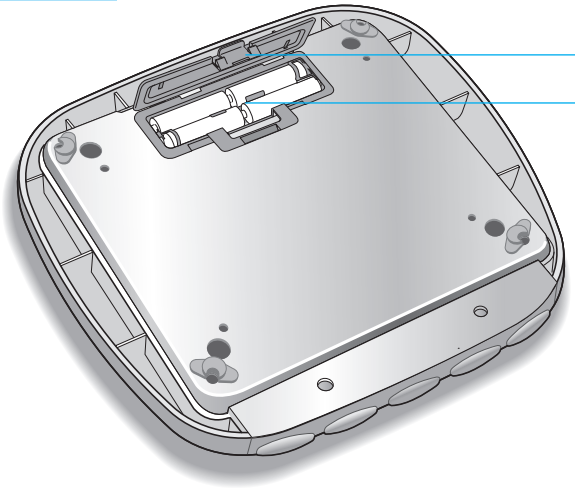
内臓脂肪キー
内臓脂肪を表示させるときに使用します。

骨量キー
推定骨量を表示させるときに使用します。

体重専用/OFFキー
体重のみをはかるときまたは、強制終了するときに使用します。

個人キー（4人分）

裏 面



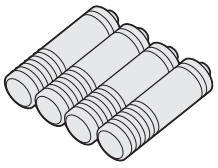
バッテリーカバー

バッテリー挿入部

付属品の確認を

CHECK!

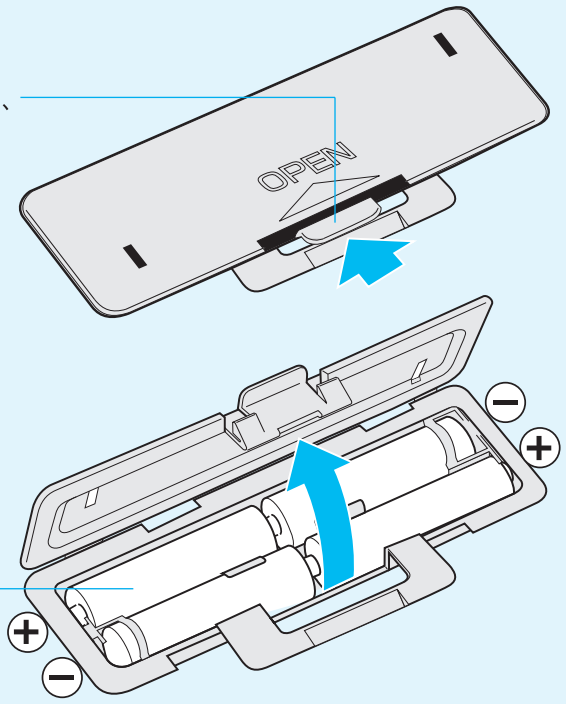
- □取扱説明書（本書）
- □健康小冊子
- □保証書
- □体脂肪率判定シール
- □ 乾電池（単3形：4本）（R6）



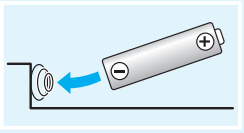
準　備（乾電池の入れかた）

乾電池の入れかた

①本機を裏返しにし、
②バッテリーカバーの爪を押し上げて開け、
③乾電池を入れる



単3乾電池R6（付属）
※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

■乾電池の交換

●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）
注）故障の原因になりますので、アルカリ乾電池とマンガン乾電池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。

●乾電池の寿命は

約1年（1日に5回はかった場合）

●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）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

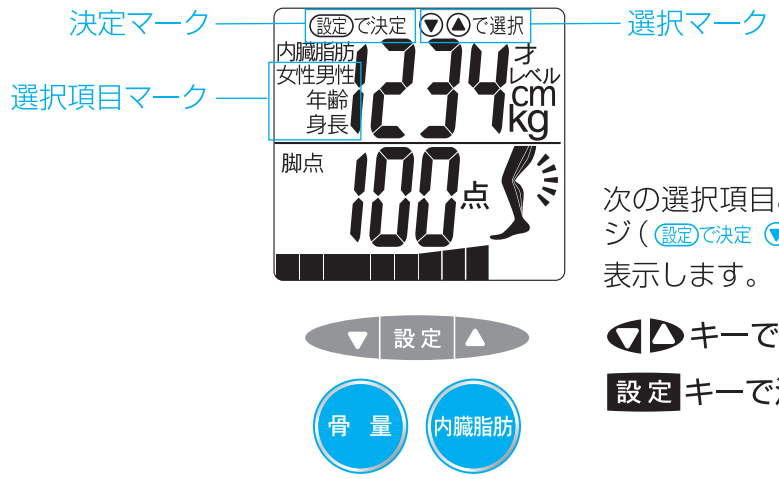
乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありますので、本機を床上に置き、表示が消えるまで30秒ほどお待ちください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。

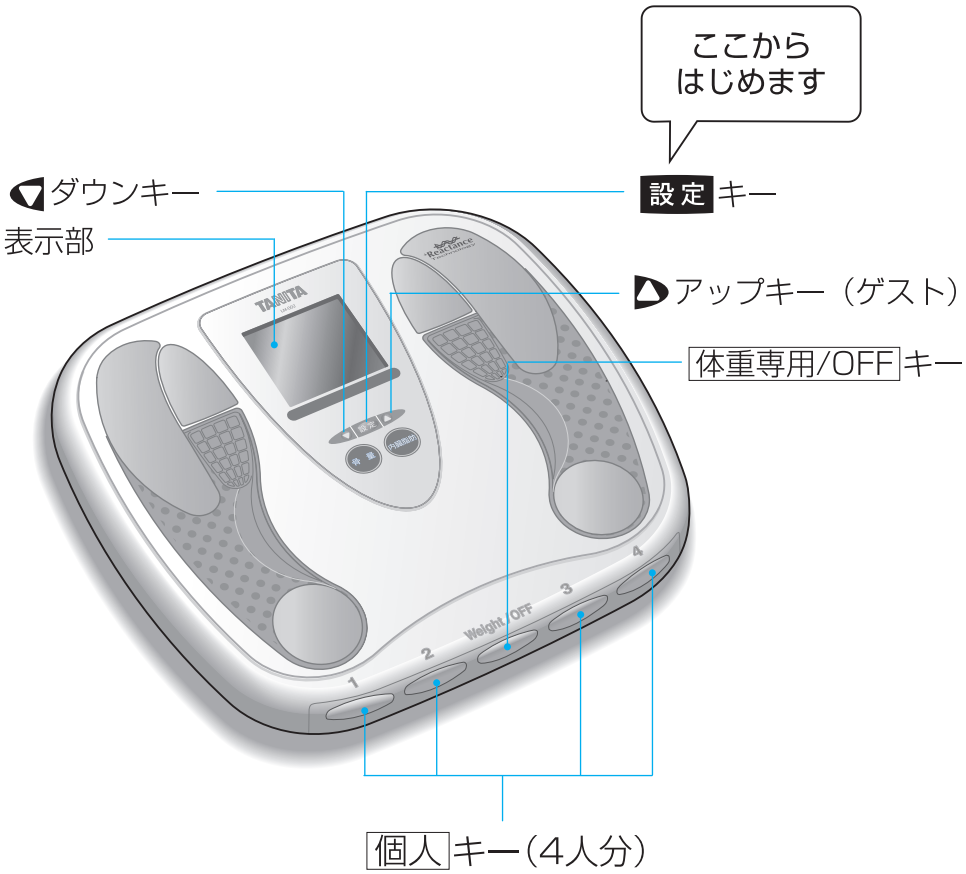
はかる前に（個人データの登録）

個人 キーにデータの登録を

はかる前に、必ずご自分のデータ（年齢／性別／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。

登録動作の基本





例：個人キー「3」に、「62才」の「男性」で身長が「165cm」を登録する場合

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- ●登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。
- ● 00 kg表示後、約30秒経過した場合。
- ●測定途中で、本体から降りた場合。
- ●測定終了後。

登録を中止または間違えたとき

体重専用/OFFキーを押してください。強制的に電源が切れて全て消灯し、登録を中止します。

お願い

- ■個人キーに間違って登録した場合は ⇨ 登録を最初からやり直してください。
- ■別の個人キーへの登録は ⇨ 全ての表示が消えてから行ってください。
- ■成長などで年齢・身長が変わった場合は ⇨ 全ての表示が消えてから1～4の手順で再度個人データを登録してください。

※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

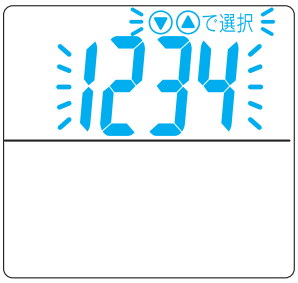
（例）個人キー「3」に登録する場合

表示が消えていることを確認して、

設定キーを押す

（ピッと音がする）

個人キーの番号「 1234 」と操作メッセージが点滅表示



◁または、▷を押して、「登録したい個人キーの番号」を表示させる

例：▷を3回押して「 -3- 」を表示させます。

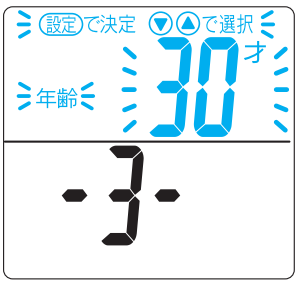


設定キーを押して、決定する

（ピッと音がする）

次の登録項目「年齢」になり、年齢・ 30 ・才・操作メッセージが点滅表示

※数字（30才）は初期設定の数値です。



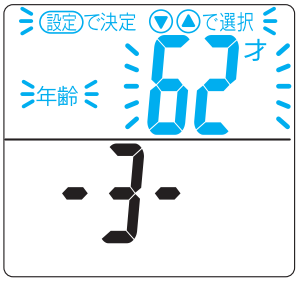
使いかた

はかる前に（個人データの登録　つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

2 「年齢」を登録する

（例）「62才」を設定する場合



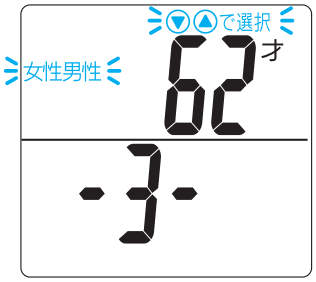
◁または、▷押して、「年齢」を合わせる

※ ◁または▷を押し続けると数字が早送りできます。
「99」を超えると「7」に戻ります。
例：▷を押し続けて「62 才」にする。

設定キーを押して、決定する

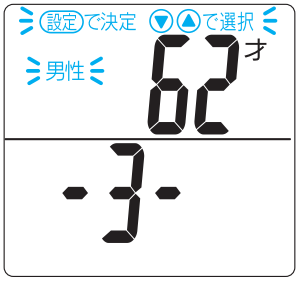
（ピッと音がする）

次の登録項目「性別」になり、
女性 男性・操作メッセージが点滅表示



3 「性別」を登録する

（例）「男性」を設定する場合



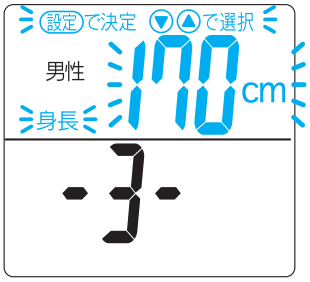
◁または、▷を押して、「女性」「男性」を選択

※押すたびに女性 男性 が変わります。
例：▷を2回押して男性を表示させます。

設定キーを押して、決定する

（ピッと音がする）

次の登録項目「身長」になり、身長・ 170 ・ cm ・操作メッセージが点滅表示
※数字（170cm）は初期設定の数値です。



使いかた

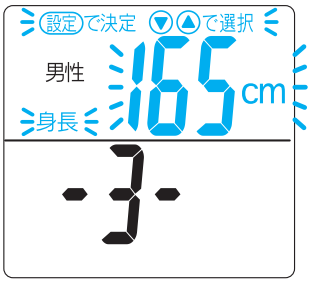
4 「身長」を登録する

(例)「165cm」を設定する場合

◁または、▷を押して、「身長」を合わせる

※ ◁または▷を押し続けると数字が早送りできます。
「220 cm」を超えると「100 cm」に戻ります。

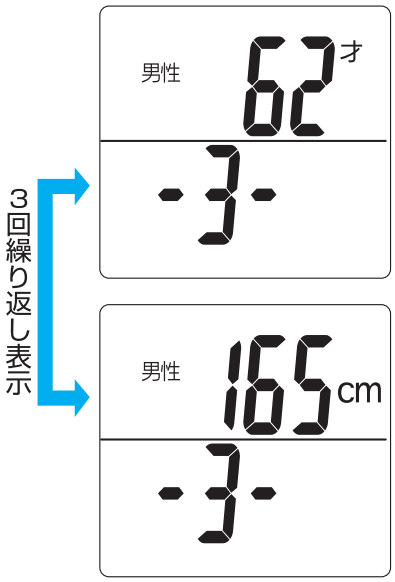
例：◁を5回押して「165 cm」にする。



設定キーを押して、決定する

(ピピッと音がする)

「性別／年齢／登録番号」「性別／身長／登録番号」が、交互に3回繰り返した後、表示が消える。



使いかた

以上で登録は終了です。

はかりかた（登録している方）

☑個人データの登録（☞ P.14）は済んでいますか？

お知らせ

■登録内容が間違っていたり、他の人の[個人]キーを押すと

⇨正しい測定ができません。

■足の裏が汚れていたり、電極板に正しくのっていないと

⇨[Err]や[---]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。

■体脂肪率の測定範囲を超えると

⇨[Err%]を表示します。

■[0.0]kgの表示が出る前にのると

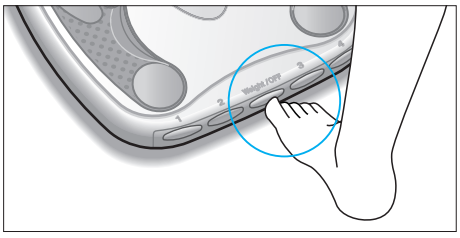
⇨[Err]や[---]など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。



測定を中止したいとき

■[体重専用/OFF]キーを押してください。

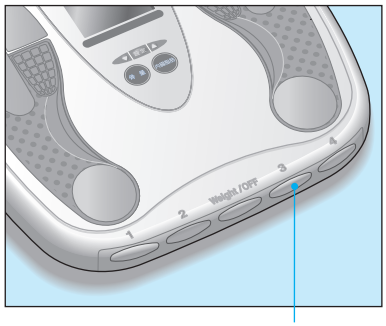
強制的に電源が切れて全て消灯し、測定を中止します。



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 登録したあなたの[個人]キーを押す

（ピッと音がする）

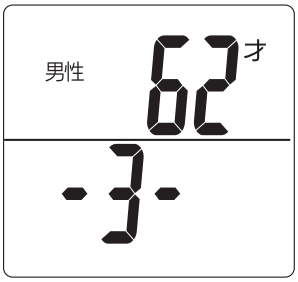


（例）「3」に登録した場合

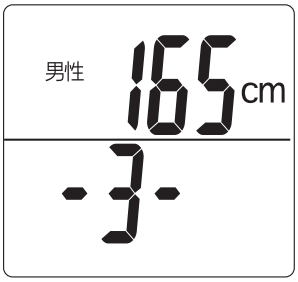


[個人]キーを押す

①登録されたご自分の「性別／年齢／登録番号」が表示され、



②次に「性別／身長／登録番号」が表示されます。



③つづいて[00]kgと表示されます。

（ピッと音がする）



[個人]キーに登録していない方の測定方法は

■「ゲストモード」を使用してください。（P22）

■または個人データの登録（P14）に従い、[個人]キー登録したのち測定してください。※登録済みの[個人]キーを使う場合も同じです。（この場合、前の人のデータは消去されます）

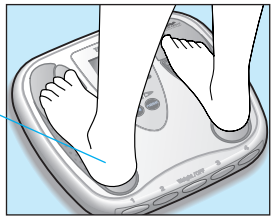
次のような場合正常な測定ができません。

- ●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）
- ●正しく電極板にのっていない場合

はかりかた（登録している方　つづき）

2 必ず0.0kg表示が出てから 素足で、電極板にかかとを合わせてのる

靴下やストッキングを脱いでのってください。





①はじめに、体重が表示され、　（ピッと音がする）

②「体脂肪率測定中」の表示が000で表されます（000表示が順次消えていきます）。

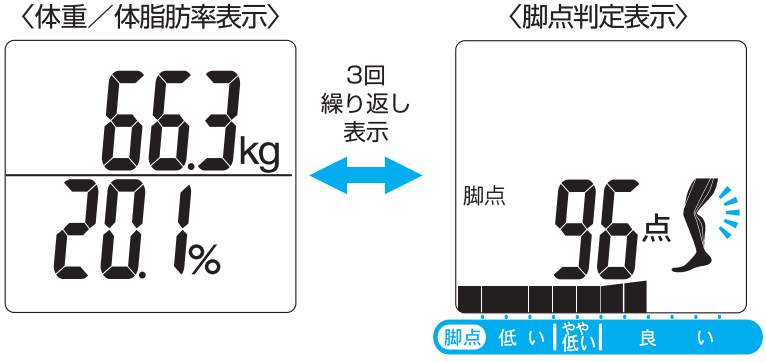
※表示部に「体脂肪率」が表示されるまで、**直立したまま**なるべく動かないでください。

③「体重」および「体脂肪率」が表示されます。　（ピピッと音がする）

3 体脂肪率を表示したら本体から降りる

「体重／体脂肪率」、次に「脚点判定」を、交互に3回繰り返した後、自動的に電源が切れます。

※判定基準についてはP.6～9をご覧ください。



注）17才以下の方は、「体重／体脂肪率」のみの表示になります。

以上で測定は終了です。

使いかた

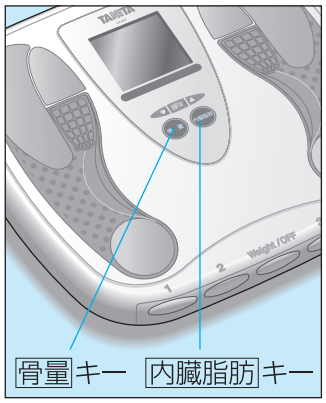
推定骨量・内臓脂肪レベルの表示

注）17才以下の方は表示されません。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

本体を降りてから3回繰り返し表示しているときに表示したい内容のキー（骨量キー、内臓脂肪キー）を押す

※転倒防止のため、のった状態でこの機能は働きません。



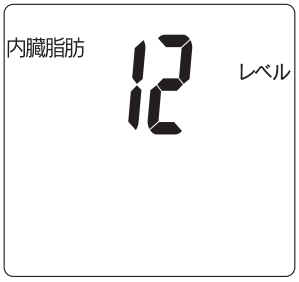
①キーを押すとそれぞれの内容を表示します。
その後自動的に電源が切れます。

〈骨量キーを押した場合〉



「推定骨量」が表示されます。

〈内臓脂肪キーを押した場合〉

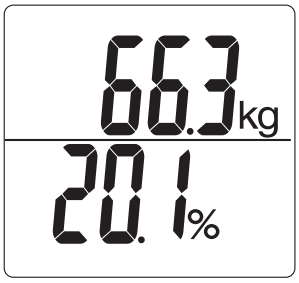


「内臓脂肪レベル」が表示されます。

※別の内容を表示させる場合は、表示させたいキーを押してください。

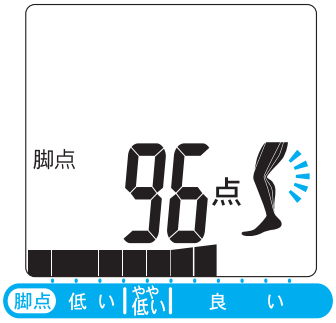
②同じキーをもう１度押すと、「体重／体脂肪率」表示に戻ります。
その後自動的に電源が切れます。

〈体重／体脂肪率表示〉



3回
繰り返し
表示

〈脚点判定表示〉

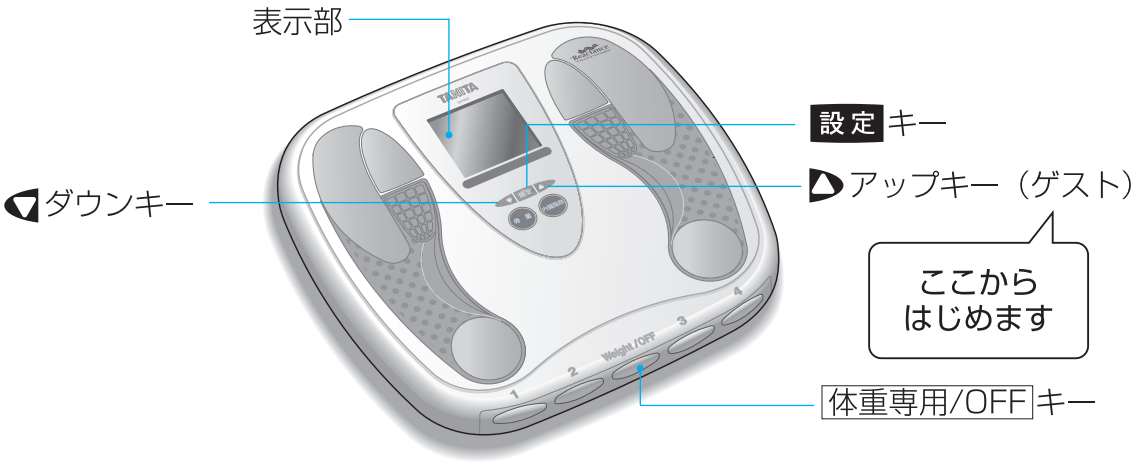


※最終ページに、各測定値を記録する「健康管理シート」が載っています。測定値の推移を長期的に捉えて、健康管理にお役立てください。

以上で推定骨量・内臓脂肪レベルの表示は終了です。

登録していない方のはかりかた（ゲストモード）

登録していない方でも、測定が可能です。



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 個人データを仮登録する

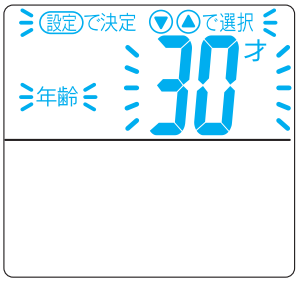
表示が消えていることを確認して、

▲（ゲスト）を押す

（ピッと音がする）

次の登録項目「年齢」になり、**年齢**・30・**才**・操作メッセージが点滅表示

※数字（30才）は初期設定の数値です。

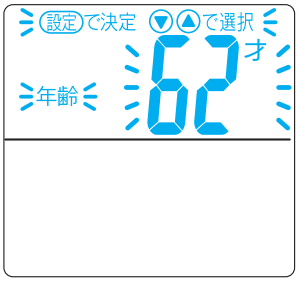


2 「年齢」を登録する

（例）「62才」を設定する場合

▼または、▲を押して、「年齢」を合わせる

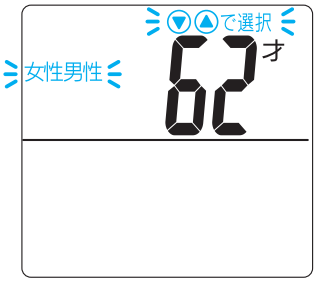
※▼または▲を押し続けると数字が早送りできます。
「99」を超えると「7」に戻ります。
例：▲を押し続けて「62才」にする。



設定キーを押して、決定する

（ピッと音がする）

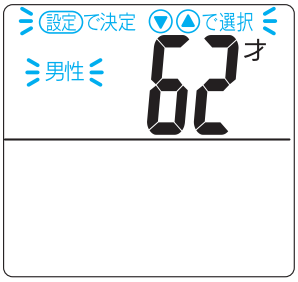
次の登録項目「性別」になり、
女性 男性・操作メッセージが点滅表示



使いかた

3 「性別」を登録する

(例)「男性」を設定する場合



◁または、▷を押して、
「女性」「男性」を選択

※押すたびに**女性 男性** が変わります。

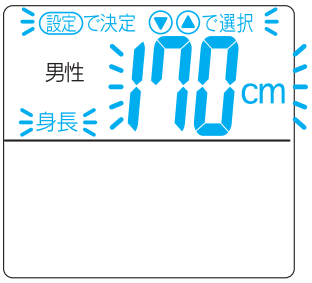
例：▷を2回押して**男性**を表示させます。

設定キーを押して、決定する

(ピッと音がする)

次の登録項目「身長」になり、**身長**・ 170 ・ cm ・操作メッセージが点滅表示

※数字(170cm)は初期設定の数値です。



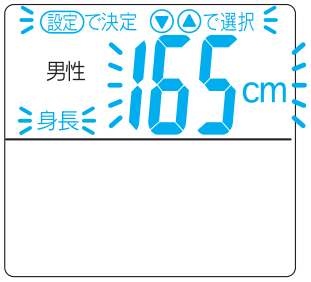
4 「身長」を登録する

(例)「165cm」を設定する場合

◁または、▷を押して、「身長」を合わせる

※ ◁または▷を押し続けると数字が早送りできます。
「220 cm」を超えると「100 cm」に戻ります。

例：◁を5回押して「165 cm」にする。



設定キーを押して、決定する

0.0 kgと表示されます。
(ピッと音がする)



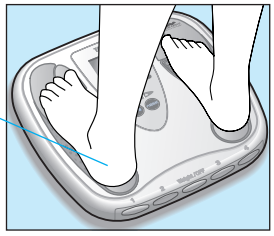
以上で、登録は終了です。

登録を中止または間違えたとき

体重専用/OFFキーを押してください。強制的に電源が切れて全て消灯し、登録を中止します。

5 必ず 0.0 kg表示が出てから 素足で、電極板にかかとを合わせてのる

靴下やストッキングを脱いでのってください。





①はじめに、体重が表示され、　（ピッと音がする）

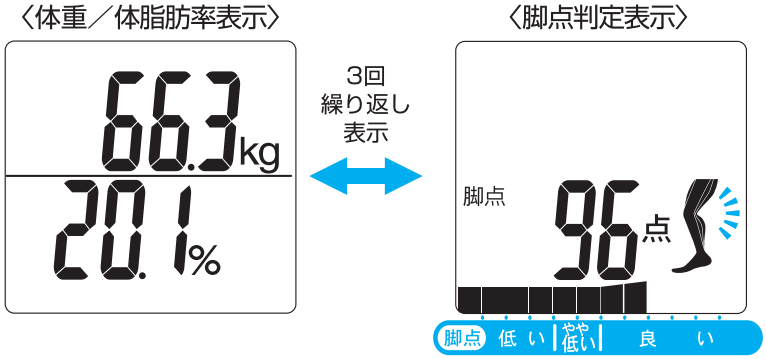
②「体脂肪率測定中」の表示が 000 で表されます（ 000 表示が順次消えていきます）。
※表示部に「体脂肪率」が表示されるまで、**直立したまま**なるべく動かないでください。

③「体重」および「体脂肪率」が表示されます。　（ピピッと音がする）

6 体脂肪率を表示したら本体から降りる

「体重／体脂肪率」、次に「脚点判定」を、交互に3回繰り返した後、自動的に電源が切れます。

※判定基準についてはP.6～9をご覧ください。



注）17才以下の方は、「体重／体脂肪率」のみの表示になります。
※推定骨量・内臓脂肪レベルの表示方法については、P.21をご覧ください。

以上で測定は終了です。

体重のみのはかりかた

本機は、体重測定だけを行うこともできます。この場合、登録せずにご利用いただけます。



体重専用/OFFキーを押し、(ピッと音がする)

888表示後、0.0kgの表示になったら(ピッと音がする)

本体にのる

表示を確認したら本体から降りてください。
表示が0.0kgに戻り、自動的に電源が切れます。

表示部



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
個人キーを押しても、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？	13
Lo を表示する	●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。 （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）	13
個人キーを押すと、--- を表示し、すぐに消える	●その個人キーには、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。	14
測定中に Err% を表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●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）。 ●他の人の個人キーを選択していませんか？	14 18 18
測定中に Err や --- を表示する	●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？ ●測定中に動いていませんか？	18 19
体脂肪計から降りた後、表示が Err や --- のままですぐに消えない	●30秒で自動的に消えます。 ●それでも消えない時は、乾電池を入れ直してください。	13 20 24
測定中に、OL 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
個人キー、体重キーを押した後、Err を表示する	●もう一度個人キー、体重キーを押してください。	18 25
測定途中に、電源が切れる（表示が消える）	●00 kg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？ ●測定中に動いていませんか？	18 19 20
骨量キーを押しても推定骨量が表示されない 内臓脂肪キーを押しても内臓脂肪レベルが表示されない	●測定終了後、本体を降りてから「体重／体脂肪率」、次に「脚点判定表示」が、交互表示しているときに骨量または内臓脂肪キーを押してください。 ●17才以下の方は、表示しません。	21
脚点が表示されない	●17才以下の方は表示しません。	3

必要なとき

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
・体重（kg）																															
・体脂肪率（%）																															
・内臓脂肪（レベル）																															
・推定骨量（kg）																															
・脚点（点）																															
※																															
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　※記入したい項目を選んでください。

仕　様

型　式		LM-001	LM-002	LM-003
最大計量（ひょう量）		136kg		
最小表示（目量）		0～100kg迄 100g	100～136kg迄 200g	
体脂肪率計測		0.1%単位（5.0～75.0%）		
内臓脂肪レベル		1～59 レベル	対象年齢18才以上～99才以下の男女	
脚　　点		50～150点（バー判定付き）	対象年齢18才以上～99才以下の男女	
推定骨量		100g単位	対象年齢18才以上～99才以下の男女	
設定項目（登録）	個人番号	1～4		
	年齢	7～99才		
	性別	女性／男性		
	身長	100～220cm（1cm単位）		
電　　源		DC6V　単3乾電池（R6）×4本		
消費電流		最大60mA		
本体寸法		D313.5×W322×H42mm		
質　　量		約2.3kg（乾電池含）		

■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

●本機は、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、保証書を添えて本機をお送りください。

●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

info: ベストウェイト健康講座 www.best-weight.ne.jp

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1-3-15	☎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	〒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）

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

正 家庭用
経済省令適合マーク

総合検査印
総合検査
金藤

LM0017801