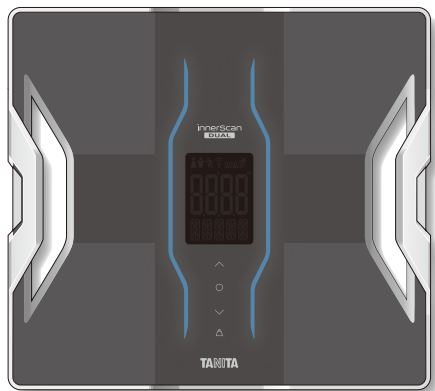


# 取扱説明書

## 体組成計

innerScan® **DUAL**

RD-900/RD-901



本書に記載されているイラストはイメージ図です。

このたびは、体組成計をお買い上げいただき、  
まことにありがとうございます。  
毎日の健康管理にお役立てください。

### お願い

誤った使い方をしますと、重大な事故につながる恐れがあります。この取扱説明書をよくお読み頂き、正しく安全にご使用ください。また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

### もくじ

ご使用の流れ	2
安全上のご注意	3
正しいはかりかた	5
各部の名前／付属品	8

電池をセットする	9
iPhoneと接続する	10
地域と日時を設定する	11
個人データを登録する	12

iPhoneから測定する	13
測定時にiPhoneがない場合	13
本体に保存された測定データを iPhoneに送るには	13
乗るピタで測定する	14
登録番号を指定して測定する	16
登録せずに測定する (ゲストモード／体重だけをはかる)	17
個人データを変更する	18
個人データを消去する	19

体の豆知識	20
故障かな？	28
仕様	29

この製品について

準備する

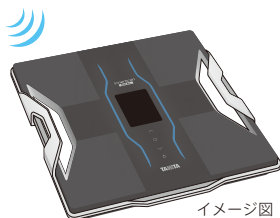
使い方

必要なとき

# ご使用の流れ

STEP  
1

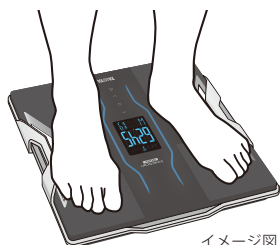
はかる前の準備 iPhone®と接続する



- 電池をセットする (👉 P.9)
- iPhoneと接続する (👉 P.10)

STEP  
2

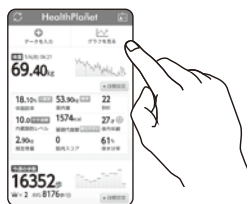
測定する



- iPhoneから測定する (👉 P.13)
- ※測定時にiPhoneがない場合
  - 乗るピタで測定する (👉 P.14)  
乗るピタとは、登録者の中から測定者を認識し、結果を表示する機能です。乗るだけで測定できるので、毎日の測定が手間になりません。
  - 登録番号を指定して測定する (👉 P.16)
  - 本体に保存された測定データをiPhoneに送る (👉 P.13)

STEP  
3

測定データを見る



アプリによって表示画面は異なります。

- 専用アプリから体組成のデータを確認する  
専用アプリから体組成のデータをご確認ください。  
いつでもどこでも手軽にデータ管理ができます。

## お手元にiPhoneがない場合/iPhoneと連携して使用しない場合

はかる前の準備





- 電池をセットする (👉 P.9)
- 地域と日時を設定する (👉 P.11)
- 個人データを登録する (👉 P.12)

はかる


- 乗るピタで測定する (👉 P.14)
- 登録番号を指定して測定する (👉 P.16)
- ゲストモード (👉 P.17)
- 体重だけをはかる (👉 P.17)

# 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。

 <b>警告</b>	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。
 <b>注意</b>	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	<b>ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない</b> 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。
	<b>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)</b> 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。
	<b>本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしない</b> 転倒したり、すべて大けがをする可能性があります。
	<b>タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使用しない</b> 転倒したり、すべて大けがをする可能性があります。 また、本機内部に水が浸入し故障の原因になります。
	<b>物を落としたり、飛び乗ったり、強い衝撃をあたえない</b> ガラスが破損し、けがをする可能性があります。

# 安全上のご注意 (つづき)

## ⚠ 注 意



禁止

**表示部や操作部の上に乗らない**  
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。

**充電式の電池を使用しない**  
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

**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。

**分解や水洗いは絶対にしない**  
本機の損傷や故障の原因になります。

**過度の衝撃や振動を与えない**  
本機の損傷や故障、設定内容が消えてしまう原因になります。

**以下の場所で本機を保管したり使用したりしない**  
本機の損傷や故障の原因になります。  
・直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所  
・温度変化の激しい場所、振動の激しい場所  
・湿気の多い場所や水気のある所

**体の不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない**  
介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。  
(※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。)

**電池を入れるときは、極性(+、-)の方向を間違わない**  
液漏れなどで、床等を汚損する可能性があります。  
(長期間ご使用にならない場合は、電池を本機から取り外してください。)

**濡れた体で乗らない**  
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。

**電子レンジなど電波を発する家電製品を本機の近くで使用しない**  
誤作動して正確に測定できない可能性があります。

# 正しいはかりかた

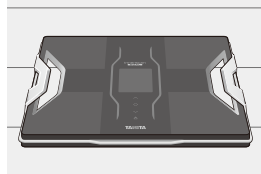
## 測定場所 / 設置

### 測定場所

硬く、平らな安定したところでご使用ください。

- 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。
- 電子レンジなど電波を発する家電製品を本機の近くで使用しない。
- コルク床やクッションフロアなどの軟らかい床でご使用になると、精度の保証ができません。また凹みなどの跡が残る可能性があります。
- ご使用になる場所によっては、凹みなどの跡が残る可能性があります。

※ご使用前に目立たない場所(ご使用される場所の隅の方など)でご確認ください。



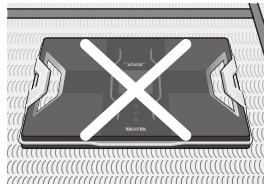
イメージ図



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



イメージ図

### 設置

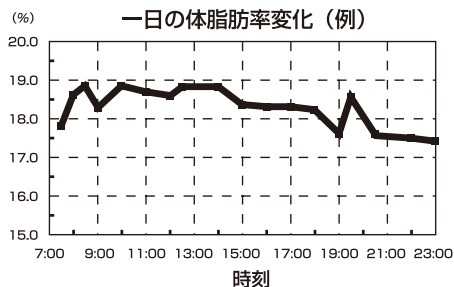
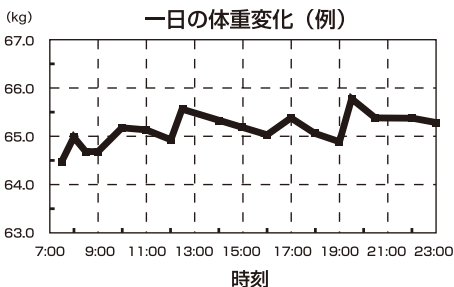
日々の健康管理を持続させるために、体組成計を収納せず、いつでも測定できるように置いておくことをオススメします。

乗るピタ機能では、電源を入れなくても乗るだけで測定ができます。そのため、体組成計は保管状態でも、何も測定していない時の重さを定期的に確認し準備しています。立てかけたり、上に物を置いた状態で保管した場合や、設置場所から移動させて測定する場合は、体組成計から登録番号を指定して測定する(☞ P.16)か、iPhoneから起動して測定(☞ P.13)してください。

# 正しいはかりかた (つづき)

## 測定時間／条件

生活パターンの違いにより、体重やからだの電気抵抗が変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。さらに、測定値は体内水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをおすすめします。



## オススメ測定時間

起床・朝食

2時間後

オススメ  
測定時間

昼食

2時間後

オススメ  
測定時間

夕食・入浴

2時間後

オススメ  
測定時間

就寝



必ず守る

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

測定値に誤差が生じる可能性があります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後2時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

サウナや半身浴(長湯)、激しい運動をした後は、測定を避ける

測定値に誤差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。

体調の悪い場合(二日酔い、下痢、発熱などのとき)は、測定を避ける

測定値に誤差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。

# 正しいはかりかた (つづき)

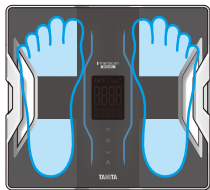
## 測定姿勢

正確な測定のために、いつも正しい姿勢を心がけてください。

つちふまずが本機の中央にくるように、素足で乗ってください。



イメージ図



※足がはみ出る場合は床に足がつかないように乗ってください。



必ず守る

**なるべく裸に近い状態で測定する**

着衣のまま測定すると、着衣の重さが含まれます。

**足の裏を、電極部に正しく合わせて、測定する**

電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、「Err」（エラー）が表示される場合があります。

**素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する**

靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、正確に測定できません。

**硬く平らな床の上に置いて測定する**

じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

**ヒザを曲げたり、座ったまま測定しない**

正確に測定できません。

**測定中は動かない**

測定中に動くと、正確に測定できません。

**足の内側（内もも）がつかないように測定する**

内ももがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

### MEMO

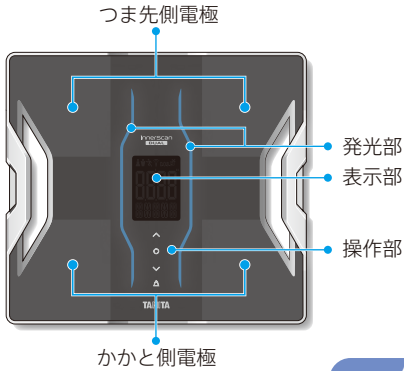
#### 測定結果について

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

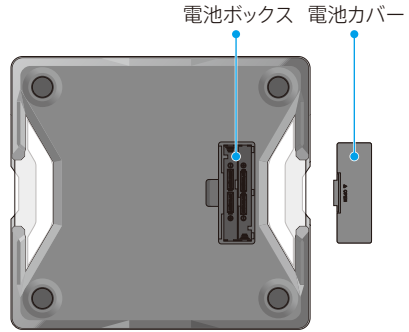
- 体内に金属を装着されている方
- 体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方
  - ※本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしています。上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。
- かかとの表面（角質層）が固い状態の方は、正常な測定ができません。足の裏をしめらせてから測定してください。

# 各部の名前／付属品

## 表面

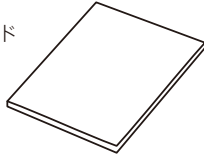


## 裏面

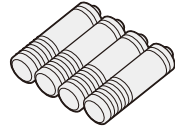


## 付属品

- クイック  
セットアップガイド  
保証書付き



- お試し電池  
単3形(LR6):4本



## 操作部

### △／呼出しボタン



- ・登録内容を選択するときに使用します。
- ・登録番号やゲストモードを呼出すときに使用します。

### 設定／通信ボタン



- ・設定を開始するときに使用します。
- ・決定をするときに使用します。
- ・iPhone と接続するときに使用します。

### ▽／測定項目ボタン



- ・登録内容を選択するときに使用します。
- ・測定結果を切り替えるときに使用します。

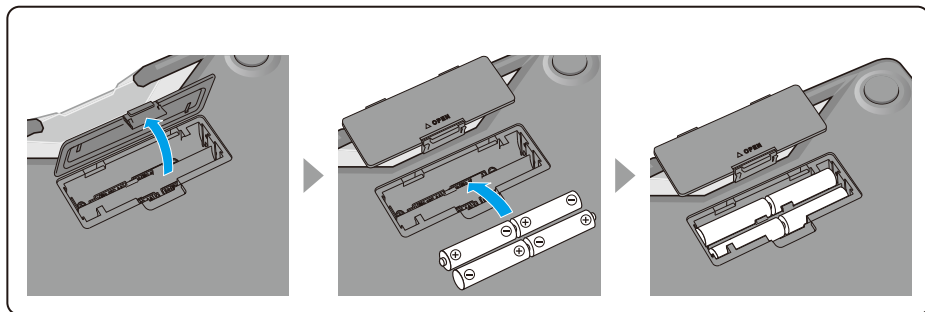
### 体重／OFFボタン



- ・体重のみをはかるときに使用します。
- ・電源を切るときに使用します。



# 電池をセットする



- 電池が消耗してくると **[Lo]** が点灯  
速やかに新しい電池(4本全て)と交換してください。(精度の保証ができません)

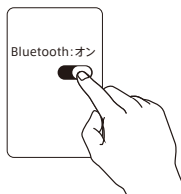


禁止

- この内容を守らないと、故障の原因になります。
- アルカリ電池とマンガン電池の併用は絶対にしない
  - 充電式の電池は使用しない

- 古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。
- 電池を交換したあとに自動的に電源が入ることがあります。その場合は、本機を床上に置き、**[△]** ボタンを押してください。それでも電源が消えない場合は、電池をはずして表示を消してから、電池を入れ直してください。
- 付属の「お試し用電池」は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。
- 電池の寿命は約半年です。(アルカリ乾電池を使用し、体組成測定を1日に4回行った場合)  
※ご使用条件により異なります。
- 電池をはずすと、日時がリセットされます。再度設定してください。(☞P.11)
- 登録した個人データ(生年月日/性別/アスリート/身長/体組成/iPhoneで設定したニックネーム)、および地域番号は電池をはずしても、消えません。

# iPhoneと接続する

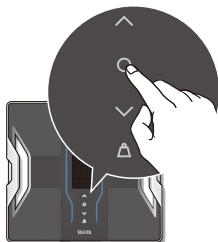


1. iPhoneの設定より  
Bluetooth®をオンにします。
2. QRコードまたはURLより  
専用アプリをダウンロードします。

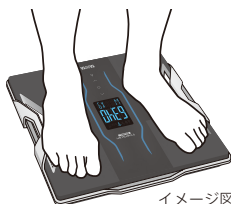


[http://www.tanita.co.jp/content/innerscandual/rd900\\_901.html](http://www.tanita.co.jp/content/innerscandual/rd900_901.html)

3. 専用アプリを起動し、  
必要項目を入力します。
4. アプリから「体組成計の登録」を選  
択します。体組成計の電源がオフ  
の状態で行ってください。
5. アプリの指示に従って、体組成計の  
○(通信ボタン)を3秒以上長押し  
します。



体組成を登録するため、硬く平らな床の上  
に置き、素足になってから操作をしてくだ  
さい。(正しいはかりかた P.5)



イメージ図

6. アプリの指示に従って、体組成を測  
定します。  
測定終了後、「体組成計の登録」が  
完了します。

## MEMO

対応機種はウェブサイトで  
ご確認ください。  
[http://www.tanita.co.jp  
/content/innerscandual](http://www.tanita.co.jp/content/innerscandual)

## MEMO

専用アプリをご利用になら  
ない場合は、体組成計本体  
で設定を行い、ご使用くださ  
い( P.11)。

## MEMO

iPhone を買い替えた場合  
は、体組成計の登録をやり  
直してください。

## MEMO

通信距離のめやす  
見通しのよい場所で5m以内

## MEMO

iPhoneを手に持ったまま測  
定する場合は、あらかじめ専  
用アプリの「スマホなどの重  
さ」に引きたい重さを入力  
し、測定してください。入力  
した重さを差し引いた体重を  
表示します。

「スマホなどの重さ」に0.20  
kgと入力した場合、測定前は  
以下のように表示されます。

測定前の表示



RD-901の場合

## MEMO

「体組成計の登録」はアプリ  
によって名称が異なる場合  
があります。

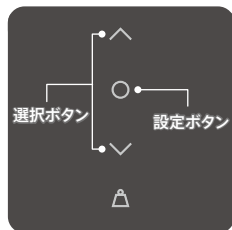
- ・Bluetoothのワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.の商標であり、株式会社タニタはこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。
- ・iPhone は、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。

# 地域と日時を設定する iPhoneとの接続を済ませている場合は不要です

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

地域と日時を設定するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。初回の体重測定に誤差が生じる場合があります。

## 地域設定



1. 電源オフ時に、  
○を押して設定を開始します。
2. ^/∨で、以下の表からお住まいの地域を選択します。
3. ○で決定します。

### RD-901の場合

AREA 1	北海道
AREA 2	青森、秋田、岩手、宮城、山形、福島
AREA 3	新潟、茨城、栃木、群馬、東京、神奈川、埼玉、千葉、山梨、長野、福井、富山、石川、静岡、岐阜、愛知、三重、大阪、和歌山、奈良、滋賀、京都、兵庫、山口、岡山、広島、島根、鳥取、香川、愛媛、徳島、高知
AREA 4	長崎、福岡、佐賀、大分、熊本、宮崎、鹿児島
AREA 5	沖縄

### RD-900の場合

AREA 1	北海道
AREA 2	本州、四国、九州
AREA 3	沖縄

## 日時設定



1. ^/∨で西暦を選択します。
2. ○で決定します。

⇒日時も同様に設定します。

設定した地域・日時が順に表示され、電源が切れます。

### MEMO

初めて電源を入れたとき  
^/∨を押しても地域設定画面が表示されません。

### MEMO

地域を変更する場合  
引越など使用地域が変わった場合は、電源オフ時に△を3秒以上長押しし、地域設定の手順2～3で地域を再設定します。

### MEMO

中止する場合  
中止したい時や電源を切りたい時は、△を押します。中止した場合、地域・日時は保存されません。

### MEMO

日時を変更する場合  
電源オフ時に∨を3秒以上長押しし、日時設定の手順1～2で日時を再設定します。

### MEMO

電池を交換した場合  
^/∨○のいずれかを押し、日時の設定画面が表示されます。

### MEMO

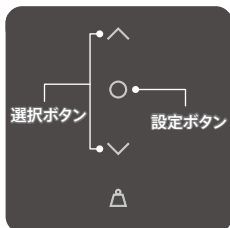
オートパワーオフ  
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。  
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合。

# 個人データを登録する iPhoneとの接続を済ませている場合は不要です

測定には、あらかじめ個人データを登録する必要があります。一度登録すると、登録者の中から測定者を認識し、結果表示する乗るピタ機能で測定できます。乗るだけで測定できるので毎日の測定が手間になりません。

体組成の登録が必要になります。素足になってから操作を始めてください。体組成計は、硬く平らな床の上に置いてください。

## 個人番号の登録



1. 電源オフ時に○を押し、登録を開始します。
2. ^/∨ で登録番号(1~4)を選択します。
3. ○で決定します。

### MEMO

登録番号によってバックライトの色が変わります。

- 1: ブルー……………●
- 2: ピンク……………●
- 3: ホワイト……………○
- 4: スカイブルー……●

### MEMO

登録内容を間違えた場合  
△を押して、一度電源を切ります。○を押して最初からやり直してください。

### MEMO

中止する場合  
中止したい時や電源を切りたい時は、△を押します。

### MEMO

生まれた年  
設定できる西暦は1900年からです。

### MEMO

アスリート  
18才以上の方で、次の条件を満たしている場合は「アスリート」を選択してください。  
・1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方  
・体育会やスポーツ事業団に所属し、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

### MEMO

RD-900の場合は、と表示されます。

## 生年月日・性別・身長



1. ^/∨ で生まれた年を選択します。
2. ○で決定します。

⇒生まれた月・日・性別(男性♂/女性♀/  
男性アスリート♂/女性アスリート♀)  
・身長も同様に設定します。

## 体組成の登録



表示後、素足で正しく乗ります。  
(正しいはかり方 P.5)

表示はRD-901の場合です。

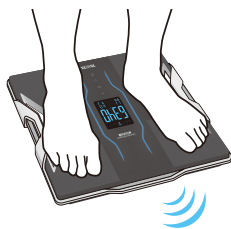
登録した個人データ、測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。

専用アプリをご利用になるには、iPhoneとの接続が必要です。「iPhoneと接続する」( P.10)より、体組成計の登録をしてください。

# iPhoneから測定する



1. 体組成計の電源が入っていないことを確認し、専用アプリから「体組成の測定」を選択します。

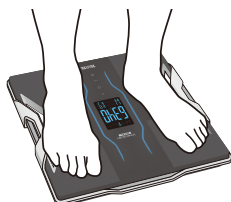


2. 専用アプリの指示に従って測定します。  
(正しいはかりかた P.5)

3. 測定データが自動的にiPhoneに送られます。(測定結果 P.15)

※本体に未送信データが保存されている場合、同時に送られます。

## 測定時にiPhoneがない場合



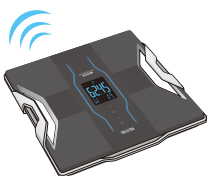
- 乗るだけで測定できます。  
(乗るピタで測定する P.14)  
測定データは10件まで本体に保存されます。

## 本体に保存された測定データをiPhoneに送るには



1. 体組成計の電源が入っていないことを確認し、専用アプリから「体組成の受信」を選択します。

※アプリによって対応していない場合があります。



2. 測定データがiPhoneに送られます。

### MEMO

iPhoneを手に持ったまま測定する場合は、あらかじめ専用アプリの「スマホなどの重さ」に引きたい重さを入力し、測定してください。入力した重さを差し引いた体重を表示します。

「スマホなどの重さ」に0.20kgと入力した場合、測定前は以下のように表示されます。

測定前の表示



RD-901の場合

### MEMO

「スマホなどの重さ」は-2.0kg/-2.00kgまで入力できます。

### MEMO

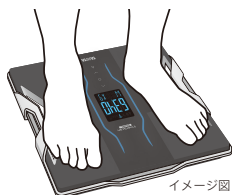
最大計量(ひょう量)180kgは入力した「スマホなどの重さ」を引いた分少なくなります。


### MEMO

「体組成の測定」「体組成の受信」はアプリによって名称が異なる場合があります。

# 乗るピタで測定する

乗るピタ(自動認識)機能とは、登録者の中から測定者を認識し、結果を表示する機能です。個人を毎回指示する手間が省けますので、簡単に測定できます。



電源が入っていないことを確認し、素足で乗ります。  
(正しいはかり方  P.5)



はじめに体重が表示されます。



体組成を測定して登録内容と照合します。



⋮



認識された個人データが表示されます。  
ご自身の登録内容と合っているか確認してください。




次のページへ

## 誤認識だった場合

個人データまたは測定結果表示中に、で登録番号を選択し、を押すと選択した個人データと測定結果が表示されます。





<誤認識しやすい場合>

- ・体重、体型の近い人が測定したとき
- ・数日間測定せず、体重に変動があったとき
- ・立てかけたり、持ち運んだり、本機の上に物を置いて保管した直後に測定したとき



※誤認識が続く場合は登録番号を指定して測定してください。(  P.16)

## MEMO

認識した登録番号によってバックライトの色が変わります。

- 1: ブルー……………
- 2: ピンク……………
- 3: ホホワイト……………
- 4: スカイブルー……………

## MEMO

 iPhoneと接続済みで、本体に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面にが点灯します。




6件以上のデータが保存されている場合は、個人データ表示点灯後、保存されているデータ数が表示されます。



## MEMO

本体に保存される測定データは10件までです。

本体に測定データが保存されている場合は、専用アプリより「体組成の受信」を選択し、測定データをiPhoneに送ってください。(  P.13)。

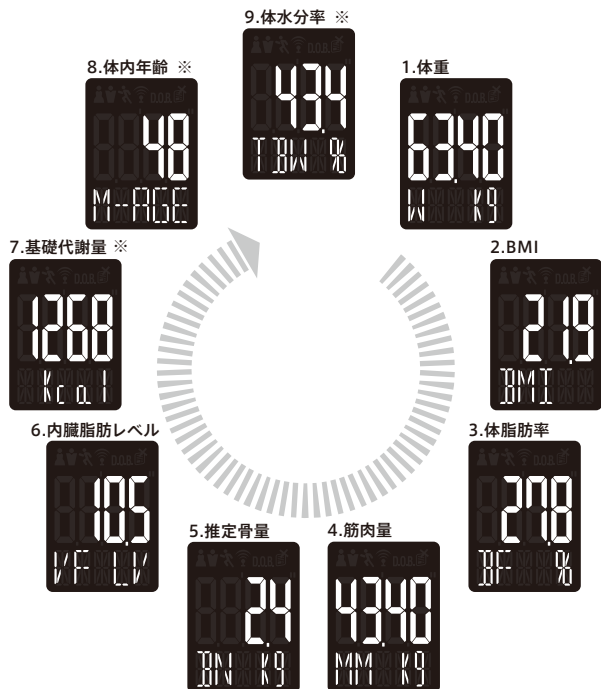
## MEMO

専用アプリでニックネームを設定すると、個人データ表示時に、登録番号ではなく、ニックネームが表示されます。

# 乗るピタで測定する(つづき)

個人データ表示後、測定結果をスクロール表示します。最後に体重表示に戻り、約40秒後に電源が切れます。測定結果表示中に▽を押すと、項目を切り替えることができます。

## 測定結果



表示はRD-901の場合です。  
※はRD-901の場合にのみ表示されます。

判定表 測定結果の判定は、バックライトの点滅の色で表します。

判定色	●	●	●
BMI判定 (※体重/BMI表示時に使用)	肥満度2以上	肥満度1・やせ	普通
体脂肪率判定	肥満	軽肥満・やせ	－標準・＋標準
内臓脂肪レベル判定	過剰	やや過剰	標準
筋肉量判定	少ない	－	標準・多い
基礎代謝量判定 (※基礎代謝量/体内年齢表示時に使用)	少ない	－	標準・多い
推定骨量判定	少ない	やや少ない	標準・多い

### MEMO

#### Err表示

体脂肪率の測定範囲を超えるとErr(エラー)が表示されます。

### MEMO

#### 17才以下の方

体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量のみが表示されます。

#### 5才以下の方

体重のみが表示されます。

### MEMO

#### 中止する場合

中止したい時や電源を切りたい時は、△を押します。

### MEMO



iPhoneと接続済みで、本体に測定データが保存されている場合は、測定結果表示画面に☑が点灯します。

### MEMO

#### ご注意

測定後、降りてから約3秒間は、本機を動かさないでください。操作する場合は、転倒防止のため必ず本機から降りてください。

### MEMO

#### オートパワーオフ

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)。

・操作を中断したまま、約40秒経過した場合。

・測定結果のスクロール表示後、約40秒経過した場合。



# 登録番号を指定して測定する (呼出測定)


乗るピタ機能を使わずに、登録番号を指定してから測定できます。  
誤認識が続く場合などにお使いください。

## 登録番号を指定して測定する




表示はRD-901の場合です。

- 1.電源オフ時に $\wedge$ を押し、呼出測定を開始します。
2. $\wedge$ / $\vee$ で登録番号を選択します。  
※専用アプリでニックネームを設定し、体組成計と連携した場合、登録番号ではなくニックネームが表示されます。
- 3.○で決定します。
4. 表示後、素足で正しく乗ります。  
(正しいはかり方  P.5)

測定結果が表示され、自動で電源が切れます。(測定結果  P.15)

### MEMO




iPhoneと接続済みで、本体に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面にが点灯します。






6件以上のデータが保存されている場合は、体組成測定後、保存されているデータ数が表示されます。



### MEMO


RD-900の場合は、と表示されます。

### MEMO

、が表示される前に本機に乗ると、[Err]またはが表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

### MEMO

本体に保存される測定データは10件までです。

本体に測定データが保存されている場合は、専用アプリより「体組成の受信」を選択し、測定データをiPhoneに送ってください( P.13)。

### MEMO

#### オートパワーオフ

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)。

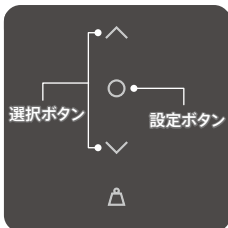
- ・操作を中断したまま、約60秒経過した場合。
- ・測定中に本機から降りた場合。










# 登録せずに測定する(ゲストモード/体重だけをはかる)

## ゲストモード



個人データや測定結果を残さず、1回のみ測定する場合に便利です。



- 1.電源オフ時に $\wedge$ を押し、「GUEST」を選択します。
- 2.○で決定します。
3. $\wedge$   $\vee$  で年齢を選択します。
- 4.○で決定します。
- 5.性別(男性  /女性  /男性アスリート  /女性アスリート  )・身長も同様に設定します。
- 6.登録内容の表示後、 を表示します。
- 7.素足で正しく乗ります。  
(正しいはかりかた  P.5)  
測定結果が表示され、自動で電源が切れます。(測定結果  P.15)

## 体重だけをはかる



- 1.電源オフ時に $\triangle$ を押します。
- 2. 表示後、素足で正しく乗ります。  
(正しいはかり方  P.5)  
  
測定結果が表示され、自動で電源が切れます。

### MEMO

年齢は、6～99才の範囲で設定できます。


### MEMO

#### アスリート


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

- ・1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- ・体育会やスポーツ事業団に所属し、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

### MEMO

RD-900の場合は、 と表示されます。

### MEMO

RD-900の場合は、 と表示されます。

### MEMO

#### オートパワーオフ

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)。

- ・測定結果の表示後、約20秒経過した場合。
- ・操作を中断したまま、約30秒経過した場合。
- ・測定中に本機から降りた場合。

# 個人データを変更する

本機を硬く平らな安定したところに置いてください。体組成の登録に誤差が生じる場合があります。



1. 電源オフ時に○を押し、個人データ変更を開始します。
2. ^/∨ で変更する登録番号を選択します。

※専用アプリでニックネームを設定し、体組成計と連携した場合、登録番号ではなくニックネームが表示されます。

3. ○で決定します。

P.12の手順に従い、個人データを変更します。

## 生年月日／性別を変更した場合



Clr (クリア) が表示されます。

1. ^/∨ でYES (イエス) を選択します。
2. ○で決定します。
3. 000 kg 表示後、素足で正しく乗ります。  
(正しいはかり方 P.5)

変更した個人データ、測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。

iPhone と接続済みの個人データを Clr (クリア) で変更した場合、変更前の個人データと本体に保存された測定データは消去されます。

専用アプリをご利用になるには、iPhone との接続が必要です。「iPhone と接続する」(P.10)より、体組成計の登録をしてください。

### MEMO



iPhoneと接続済みで、本体に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面に点灯します。



### MEMO

NO (ノー) を選択すると、データは上書きされません。

### MEMO

RD-900の場合は、00 kg と表示されます。

### MEMO

中止する場合

中止したい時や電源を切りたい時は、△を押してください。中止した場合、個人データは変更されません。

### MEMO


オートパワーオフ

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)。

・操作を中断したまま、約60秒経過した場合。

# 個人データを消去する




1. 電源オフ時に○を押し、個人データ消去を開始します。
2. ^/∨で消去する登録番号を選択します。  
※専用アプリでニックネームを設定し、体組成系と連携した場合、登録番号ではなくニックネームが表示されます。
3. ○を3秒以上長押しし、決定します。  
 (クリア)が表示されます。
4. ^/∨で **YES** (イエス) を選択します。
5. ○で決定します。

消去する個人データが表示され、消えます。

iPhone と接続済みの個人データを本体から消去した場合、本体に保存された測定データも消去されます。

## MEMO



iPhoneと接続済みで、本体に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面にが点灯します。




## MEMO

**NO** (ノー) を選択すると、個人データは消去されません。

## MEMO

### 中止する場合

中止したい時や電源を切りたい時は、を押ししてください。中止した場合、個人データは消去されません。

## MEMO

### オートパワーオフ

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)。  
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合。

# 体の豆知識

## 体組成とは

カラダを構成する組成分で、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎるなどの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。

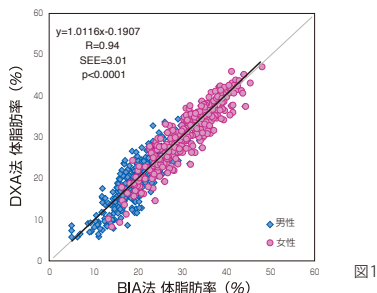
### ■体組成測定のおしくみ

タニタの体組成計はBIA法を用いています。BIA法は生体組織の電気抵抗値を測定することで、体脂肪率などの体組成を推定する方法です。生体組織において、脂肪組織はほとんど電気を通しません。筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を通しやすい性質があります。電気の通りにくさ(電気抵抗と言います)をはかることで脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しています。

### DXA法(二重X線吸収法)

現在、体脂肪率や骨などの体組成測定の基準として医療分野で広く用いられている方法がDXA法です。DXA法は、体の部位ごとに骨、筋肉、脂肪を測定することが可能です。インナースキャンデュアルで測定できる体組成は、DXA法の測定値を基準に算出され、非常に高い相関関係にあります。例えば体脂肪率の相関係数は0.94となっております。(図1)

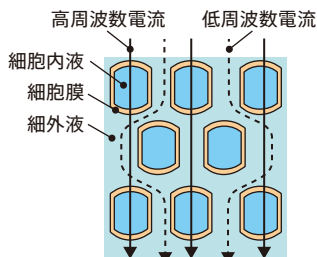
< BIA法とDXA法で求めた体脂肪率の相関 >



### デュアル周波数測定

生体組織は細胞とその間を満たす細胞外液から構成されており、さらに細胞は細胞内液と細胞膜から構成されています。生体組織において、電流はその周波数によって流れる経路が異なります(図2)。周波数が低い場合、電流は細胞膜を透過できないために細胞外を流れます。周波数が高くなるにつれ電流は細胞膜を透過するようになり、細胞内も流れるようになります。





このDXA法に基づいたデュアル周波数測定で、細胞レベルの変化、個人差を反映した分析が可能になり、体脂肪率、筋肉量、体水分率などの体組成をより高精度に算出できるようになりました。



## BMI とは

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

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

	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。 ※ 日本肥満学会(2000年)の基準を採用しています。

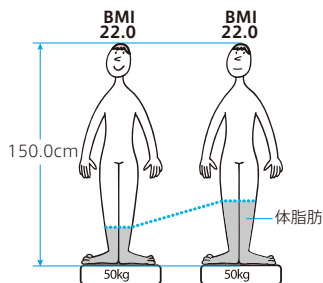
疾病率が最も少ない、理想的なBMI値は「22」とされています。  
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

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

### ■BMI だけではわからない“かくれ肥満”

BMIは、身長と体重から求める値で、簡単に肥満度を知る目安になりますが、体重は標準でも、実は脂肪が多い“かくれ肥満”も存在します。同じ身長、同じ体重のAさん、Bさんは同じBMIになりますが、体脂肪率で判定すると二人の結果が異なることがあります。

体重の変化と同時に、筋肉質なのか、脂肪が多いのかをチェックすることが大切です。

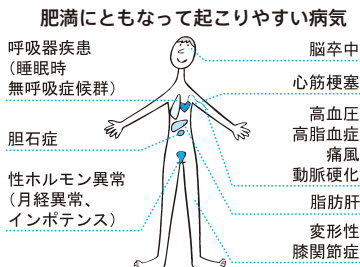


## 体脂肪率とは

カラダに占める脂肪の割合です。体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子供の肥満も成人と同様に高脂血症、高血圧、糖尿病といったさまざまな健康障害を引き起こす可能性があります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

### ■成長期の無理なダイエットはやめましょう。

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



# 体の豆知識 (つづき)

## 体脂肪率判定表

詳しい分析が可能な「DXA法(二重X線吸収法)」を基準に採用し、性別と年齢ごとに細分化された新判定法で毎日の健康チェックをサポートします。DXA法は体組成分析として精度良く身体の中を細分化測定できる方法として、近年医学界で主流となっています。タニタはさらに質の高い健康管理を提案するためにこのDXA法を導入し、体組成分析の基準法として採用しました。妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

性別	10%									20%									30%									40%																	
<b>男性</b>	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
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
<b>女性</b>	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
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    □ +標準    □ 軽肥満    □ 肥満

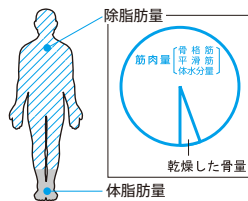
※ WHO と日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA 法(二重X線吸収法)によって作成しました。

※ 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 基準の体脂肪率より作成しました。

© 2004 TANITA Corporation.

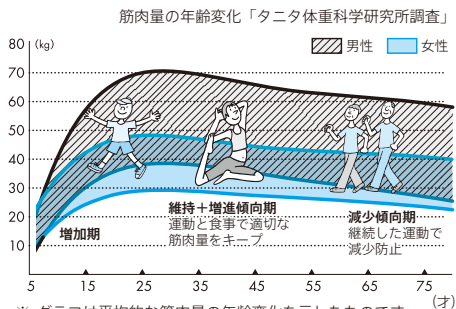
## 筋肉とは

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



### ■筋肉量は、年齢や性別によって異なります。

筋肉量は、統計的に見ると成長とともに20才ごろまで増加し、その後、維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事と身体活動量をふやすようにしましょう。健全な成人においては筋肉量が減るとエネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、生活習慣病などの原因にもなります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、継続し、筋肉量の減少を防止するよう心がけましょう。



※ グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。個人差がありますので目安としてお使いください。

18才以上の方を対象に、筋肉量を判定します。筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。この筋肉量の判定と体脂肪率判定から体型判定が行えます。

#### 体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定	肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	+標準 -標準	運動不足型	標準	筋肉質
	やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質
		少ない	標準(平均的)	多い
筋 肉 量 判 定				

※ 筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

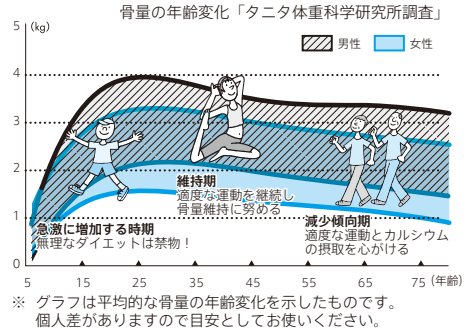
## 骨量とは

骨全体に含まれるミネラル(カルシウムなど)の量を意味します。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。そしてカラダ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。

# 体の豆知識 (つづき)

## ■骨量は、成長期に蓄える。それを維持する。

骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、特に思春期ごろ急激に増加し、20才ごろにピークを迎え、その後、維持期を経て、徐々に減少する傾向にあります。骨量が増加する成長期に、十分に骨量を増やし、最大骨量を高めておくことが大切です。成長期に無理なダイエットを行うと、十分な骨量が蓄えられず、将来、すかすかな骨になってしまう危険があります。成長期以降もカルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い骨量の維持に努めましょう。



18才以上の方を対象に推定骨量を判定します。判定は、身長と体重に対して、骨の重さがどれくらいあるかを組合わせて区分したものです。

※ 下記の方は正しい値が出ない可能性がありますので、あくまでも参考値としてみてください。

- 骨密度の低い骨粗しょう症の方
- 高年齢者、更年期もしくは閉経した方
- 性ホルモンの投与を受けている方
- 妊娠中、授乳中の方

※

「推定骨量」は、除脂肪量(脂肪以外の組織)との相関関係をもとに統計的に推定した値です。本機で表示される「推定骨量」は「骨密度」とは異なり、骨の硬さ・強さ・骨折の危険性を直接推定するものではありません。骨に関してご心配な方は、専門の先生にご相談されることをおすすめします。

## 内臓脂肪とは

注) 17才以下の方は表示されません。

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

## ■内臓脂肪レベルの判定基準

※対象年齢：18才～99才

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

## ■測定した内臓脂肪レベルについて

- 内臓脂肪蓄積のリスクを統計的に評価したものです。
- 体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合があります。
- 医学的診断については、医師にご相談ください。

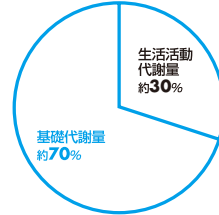


## 基礎代謝 (BM = basal metabolism) とは 注) 17才以下の方は表示されません。

さまざまな生命活動(呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つetc.)のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静であるときに、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量(日常の家事などを含む活動)を足したものになり、このうち基礎代謝によって消費されるエネルギーは約70パーセントにもなります。

### 1日の総消費エネルギー量の内訳

参考 / 厚生労働省策定 「日本人の食事摂取基準(2010年度版)」より



### ■基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

脂肪を除いた体組織中で基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが骨格筋です。基礎代謝はその人の筋肉の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多いの方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

体重あたりに占める基礎代謝量が多い	体重あたりに占める基礎代謝量が少ない
<p><b>燃えやすいタイプ</b></p> <p>筋肉の多いアスリート型の人は、燃料(脂肪)をどんどん消費するフル活動中の工場</p> <p>60kg</p>	<p><b>燃えにくいタイプ</b></p> <p>筋肉の少ない肥満の人は燃料(脂肪)たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場</p> <p>60kg</p>

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

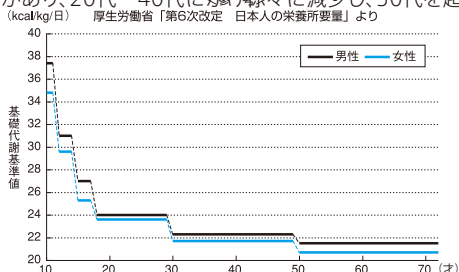
# 体の豆知識 (つづき)

## 体内年齢とは

注) 17才以下の方は表示されません。

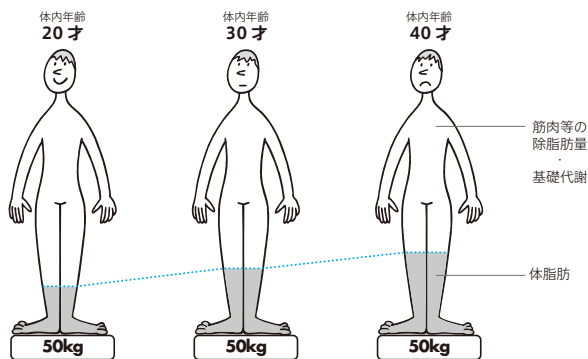
体内年齢は「第6次改定 日本人の栄養所要量(厚生労働省)」の「基礎代謝基準値(体重あたりの基礎代謝量)」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出した数値です。

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



## 同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

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



## 体水分率とは

注) 17才以下の方は表示されません。

体重に占める体水分の割合のことです。体水分とは、体内に含まれる水分のことで、血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などをいいます。これらは栄養を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなど体にとって重要な働きがあります。

体水分率は女性よりも男性の方が高い傾向にあり、加齢とともに減少する傾向が見られます。また体脂肪の高い人は低く、逆に体脂肪率が低い人は高い傾向があります。(このように体水分率は年齢、性別、体脂肪によって変化します。)

下記は体脂肪率が適正範囲にある人の体水分率です。

男 性	約 55～65%
女 性	約 45～60%

## 体水分率を正確に測定するために

- 食事だけで急激に体重を減らしてしまうと、体脂肪だけでなく、大切な体水分も減らしてしまう可能性があります。体脂肪が標準になるように心がけ、体水分だけを減らしてしまうような無理なダイエットをしないよう、健康管理にお役立てください。
- 1日の中でも水分の摂取や身体活動、体調不良などで多少変動しますので、下記の点にご留意の上で使用になることをおすすめします。
  - ◎ 運動後、飲酒後、入浴後など、体水分の移動や体温の上昇がある場合は、しばらく時間を置き、身体が安静状態となり体温が落ち着いてから測定してください。
  - ◎ 水を飲んだ直後の「一時的に入っただけの水分」は、完全にカラダに吸収されるまで測定値には反映されません。
  - ◎ 発熱や激しい嘔吐、下痢が続いた場合は、体調が良くなってから測定してください。

※脱水症、浮腫の判定はできません。

# 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	参照ページ
どのボタンを押しても、何も表示されない	<input type="checkbox"/> 電池がはずれていませんか？ <input type="checkbox"/> 電池が消耗していませんか？ <input type="checkbox"/> 電池の電極にビニールやゴミなどがついていませんか？	9
「[0]」が表示される	<input type="checkbox"/> 電池の向きを確認し、正しく入れてください。 <input type="checkbox"/> 電池が消耗しています。速やかに交換してください。	
文字などが表示されたあと、すぐ表示が消える	<input type="checkbox"/> 電池が消耗しています。速やかに交換してください。 (電池の残量によっては「[0]」を表示しない場合があります)	
ボタンを押すと地域設定画面が表示される	<input type="checkbox"/> 体組成をはかるには、地域と日時の設定が必要です。 地域と日時を設定してください。	10,11
ボタンを押すと日時設定画面が表示される	<input type="checkbox"/> 体組成をはかるには、日時の設定が必要です。 日時を設定してください。	10,11
「Err」が表示される。	<input type="checkbox"/> 日時は正しく設定されていますか？	10,11
測定中に「Err」(エラー)が表示される	<input type="checkbox"/> 測定中に動いていませんか？	7
本機に乗っても何も表示されない	<input type="checkbox"/> 足の裏が汚れていませんか？ <input type="checkbox"/> 靴下などを履いたまま測定していませんか？	
測定途中で、電源が切れる(表示が消える)	<input type="checkbox"/> 測定中に降りていませんか？	13,14 16,17
測定中に「[U]」が表示される	<input type="checkbox"/> 最大計量(ひょう量)180kgを超えています。(この場合は測定不可)	29
測定中に「-0.0kg/-0.00kg」が表示される	<input type="checkbox"/> 「00 kg / 000 kg」が表示される前に乗っていませんか？	13,14
測定中に「-U」が表示される	必ず「00 kg / 000 kg」表示後に乗ってください。	16,17,18
測定後、体組成表示で「Err」(エラー)が表示される	<input type="checkbox"/> 個人データの設定内容が間違っていますか？ <input type="checkbox"/> 他の人の登録番号を選択していませんか？ <input type="checkbox"/> 各測定項目が測定範囲を超えています。(この場合は測定不可)	10,12 16 29
表示された体重が明らかに違っている	<input type="checkbox"/> 硬く、平らな安定したところで測定してください。	5
「Errb」が表示される。	<input type="checkbox"/> 立てかけたり、上にもものを置いた状態で保管していませんか？ <input type="checkbox"/> 設置場所から移動させて測定していませんか？ <input type="checkbox"/> 測定後、降りてからすぐに本機を動かしていませんか？ <input type="checkbox"/> 地域と日時、個人データの設定を行いましたか？	5 15 15 10,11,12
体重しか表示されない	<input type="checkbox"/> 急激な体重増減がありましたか？その場合、一度、登録番号を指定して測定してください。 <input type="checkbox"/> 0～5才の方は、体重以外は表示されません。	16 29
測定後、体脂肪率が5%と表示される	<input type="checkbox"/> 5%以下の体脂肪率は、測定できません。(5%と表示されます)	29
乗るピタで測定したら、違う人の登録番号が表示された	<input type="checkbox"/> 体重や体の電気抵抗値が似た人が複数登録している、誤認識する場合があります。	14
体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量しか表示されない	<input type="checkbox"/> 6～17才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量以外は表示されません。	29
個人データを設定しても体組成を測定できない	<input type="checkbox"/> 個人データの設定が完了していません。個人データを入力後、一度体組成を測定する必要があります。	12
「[Lr]」(クリア)と表示される	<input type="checkbox"/> 個人データを変更または消去する際の確認の表示です。 「Err」(エラー)ではありません。 <input type="checkbox"/> 体組成計に電池は入っていますか？	18,19 9
体組成計とiPhoneが接続できない。	<input type="checkbox"/> 体組成計の電池が消耗していませんか？	9
「Err PRIOR DATA」が表示される。	<input type="checkbox"/> 体組成計とiPhoneは通信圏内にありますか？ 体組成計の通信距離は見通しのよい場所で5mです。 <input type="checkbox"/> iPhoneの「設定」で「Bluetooth」はオンになっていますか？	10 10
「Err PRIOR」が何度も表示される。	<input type="checkbox"/> iPhoneの「設定」>「Bluetooth」より体組成計の登録を解除し、再度体組成計の登録をしてください。	10
「Err UNIT」が表示される。	<input type="checkbox"/> iPhoneと接続している個人データを、体組成計本体で消去していませんか？ iPhoneの「設定」>「Bluetooth」より体組成計の登録を解除し、再度体組成計の登録をしてください。	10
「Err CG」が表示される。	<input type="checkbox"/> 一度電源を抜いて、日時設定をしてください。	10,11
地域設定や日時設定の内容が変更されている	<input type="checkbox"/> iPhoneと連携して使用する、iPhoneの地域設定・日時設定が体組成計に上書きされます。	10,13
アプリの「体組成の測定」ボタンが効かない	<input type="checkbox"/> iPhoneの「設定」で「Bluetooth」はオンになっていますか？	10
アプリの「体組成の受信」ボタンが効かない	<input type="checkbox"/> アプリと体組成計の連携は、体組成計の電源が切れている時のみ有効です。 体組成計の電源が切れていることを確認し再度やり直してください。	10

・その他上記以外の不明な表示が出た場合、

弊社お客様サービス相談室 ☎0120-133821、携帯電話からは ☎0570-783551/有料)にお問い合わせください。

# 仕 様

型 式	RD-901/RD-900(体組成計)	
最大計量(ひょう量)	180kg	
最小表示(目量)	0~100kg迄 50g単位 <sup>*1</sup> /100g単位 <sup>*2</sup>	
	100~180kg迄 100g単位 <sup>*1</sup> /200g単位 <sup>*2</sup>	
体脂肪率	5.0~75.0% 0.1%単位	
BMI	0.1単位	
推定骨量	100g単位	
筋肉量	0~100kg迄 50g単位 <sup>*1</sup> /100g単位 <sup>*2</sup>	
	100kg以上 100g単位 <sup>*1</sup> /200g単位 <sup>*2</sup>	
内臓脂肪レベル	1.0~59.0レベル 0.5レベル単位	
基礎代謝量 <sup>*1</sup>	1kcal/日単位	
体内年齢 <sup>*1</sup>	1才単位	
体水分率 <sup>*1</sup>	0.1%単位	
設定項目(登録)	地 域	5区分 <sup>*1</sup> /3区分 <sup>*2</sup>
	日 時	2014年1月1日0:00~2050年12月31日23:59
	個人番号	1~4
	生年月日	1900年1月1日~
	性 別	女性/男性/女性アスリート/男性アスリート
	身 長	90.0~220.0cm(0.5cm単位)
時計精度	平均月差±1分以内(常温)	
電源	DC6V アルカリ単3乾電池(LR6) × 4本	
消費電流	最大250mA	
本体寸法	D298×W328×H32mm <sup>*1</sup> /D298×W328×31mm <sup>*2</sup>	
質量	約2.1kg(乾電池含)	
通信方式	Bluetooth® version 4.0 (Low Energy support) <sup>*3</sup>	

・本機は、からだの電気抵抗をはかることで体組成を推測しています。

・100才以上の方は参考値としてご覧ください。

・体脂肪率は6才から、その他の測定項目は18才から判定します。(体水分率のみ判定がありません。)

<sup>\*1</sup>: RD-901に該当します。

<sup>\*2</sup>: RD-900に該当します。

<sup>\*3</sup>: 本製品には、電波法の規制により工事設計認証を取得した無線設備が内蔵されています。海外でご使用になると罰せられることがあるため、日本国内でご使用ください。

タニタは、家庭用はかりとして初めてJISマークを取得しました。



タニタの家庭用はかりは、経済産業大臣が制定する日本工業規格(JIS)に適合している商品です。

JISマークとは、工業標準化法という法律に基づいて、日本工業標準調査会で審議され、経済産業大臣が制定する日本工業規格(JIS)に適合する製品であることを証明するマークです。国に登録された登録認証機関から認証を受けることによって、JISマークを表示することができます。

タニタはJQA(日本品質保証機構)から家庭用はかりの認証を取得しました。

### ■体重精度の保証範囲

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

	RD-900	RD-901
100kgまではかる場合	±200g	±100g
100kgをこえ180kgまではかる場合	±400g	±200g

- 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、修理を依頼される時

- 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。



経済省令適合マーク

株式会社 **タニタ**

お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2  
タニタ サービスセンター 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

ホームページアドレス <http://www.tanita.co.jp>

お問い合わせ先

フリーダイヤル **0120-133821**

携帯電話からはフリーダイヤルに繋がりません。  
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。

ナビダイヤル **0570-783551**

通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間 / 9:00~18:00(土・日・祝祭日は除く)

RD9007611(2)-1406FA