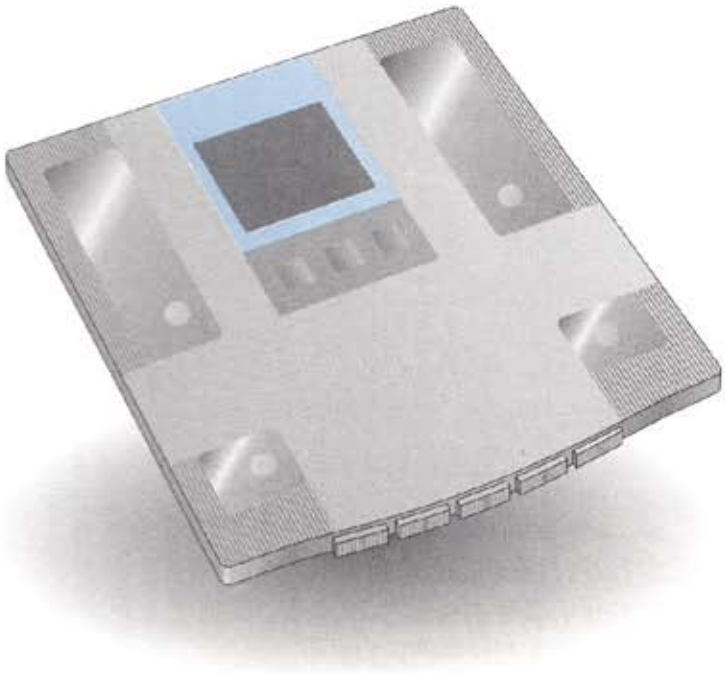
TANITA

家庭用 脂肪計付ヘルスメーター

TBF-560

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

体脂肪率は、健康のバロメーター

これからの健康管理は体脂肪率チェックが基本です。

体脂肪率とは

●体に占める脂肪の割合です。
男性は25%、女性は30%で肥満とされ、多すぎると生活習慣病の原因になります。
（☞ 19ページ『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 Impedanse Analysis）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。

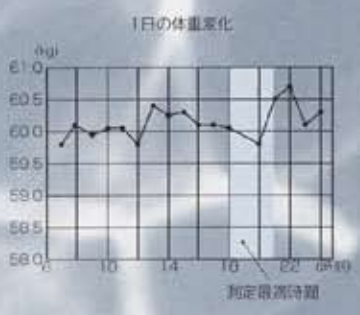
正しい体脂肪率のはかりかたは

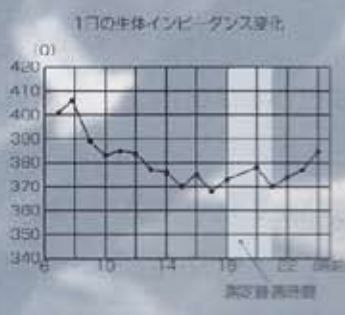
BIA法による体脂肪率の測定では、生体インピーダンス（からだの電気抵抗値）の変動が判定の構成要素のひとつとなっています。

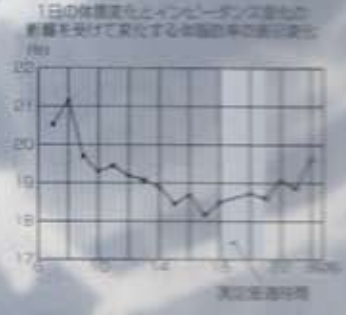
●測定した日の体調（発熱や暴飲暴食、多量の発汗など）や、1日内（通常の生体インピーダンスは就寝中は上昇し、活動中は低下します）の変化でも、値は変わります。

●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、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







本器の特長

- 体重と体脂肪率を同時に測定
- カレンダー機能の搭載で、最大24ヵ月前とのデータ比較が可能
- 厚さ29.6mmの超極薄設計
- 体重は、100kgまで100g単位で、体脂肪率は0.1%単位で計測・表示
- 5人分の性別、誕生日、身長をメモリー

■抗菌処理をしています

本器はプラスチック部分(表示部と設定スイッチ部を除く)と電極板に抗菌処理を施しました。(付着した菌の細胞分裂や呼吸、代謝を抑制することで抗菌性を発揮します)

■アスリートモード(18才以上)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(18才以上)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

CONTENTS

はじめにお読みください

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, 設置, 取扱い, 収納, お手入れ)
●付属品……6

使いかた

ご使用にあたって

●各部のなまえ……6
●準備(電池の入れかた・設置場所について)……7
●はかる前に(カレンダーの設定)……8
(カレンダーの変更)……10
(個人 キーの登録)……12
(個人 キーの変更)……14
(個人 キーの訂正)……16
●はかりかた(個人 キーに登録されている方は…)……18
(ゲストモード)……20
●記録と比較表示……22
●記録中にnoを表示したら……24

必要なとき

必要なとき! ご覧ください

●こんなときは…25
●故障かな!?……26
●その他(西暦・年号早見表)……27
(仕様)……27
(精度の保証範囲)……27
(アフターサービスについて)……27

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、いろいろな絵表示をしています。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可能性のある内容を表示しています。
⚠注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性、または物的損害が発生する可能性のある」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となります。

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。

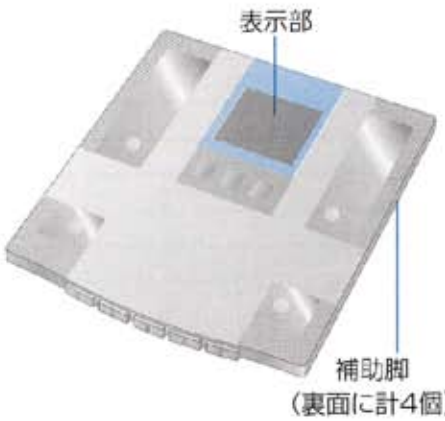
■測定結果は、決して自己判断しない（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）
必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

■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、手すりのご利用をおすすめください。
※手すり等を使用した場合、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。

■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、じゅうたん等を汚損する恐れがあります。

■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付いていると、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。

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恐れがあります。充分休んでから、測定してください。

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。

■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
誤動作して正確に測定できない恐れがあります。

■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 表示になる場合があります。



■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。
- ●6才以下と70才以上の方
- ●妊娠中の人、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、アスリート、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。

設置について
- ■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

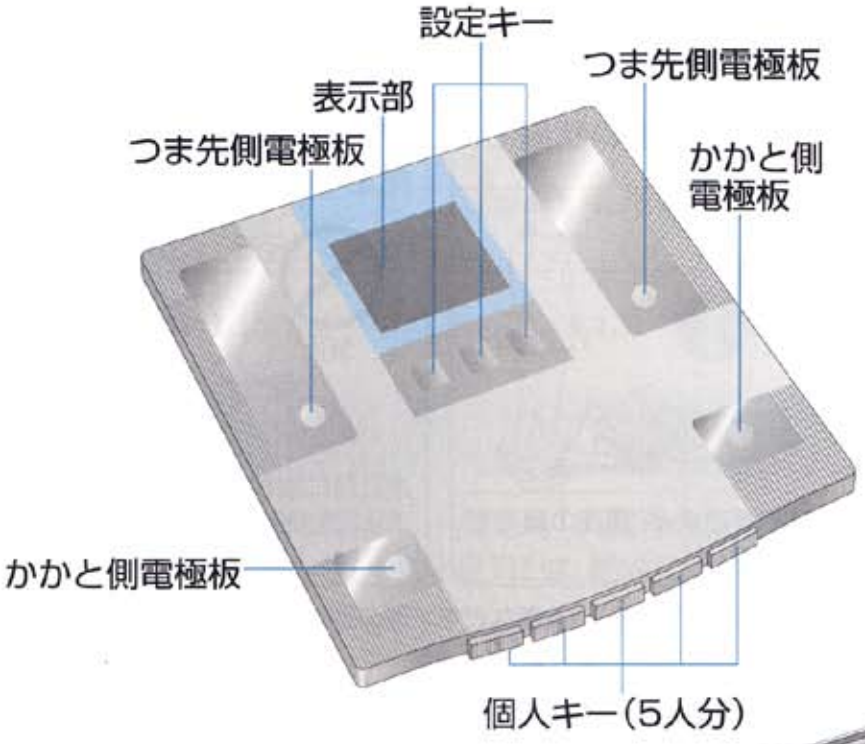
取扱いについて
- ■分解や水洗いは絶対にしない
- ■過度の衝撃や振動を、与えない

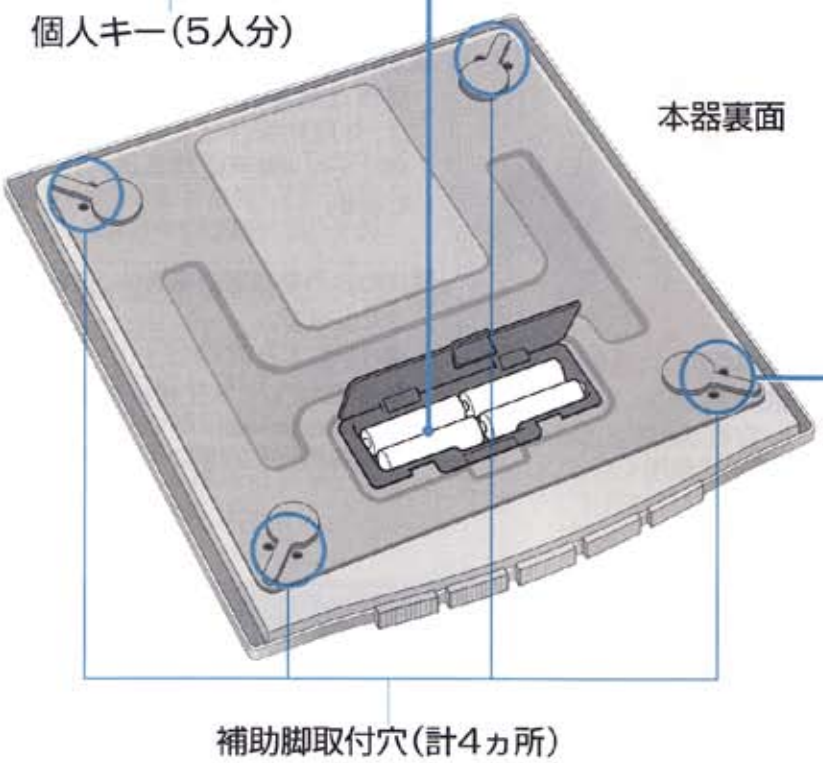
収納について
- ■振動の激しい所に保管しない
- ■ 個人 キーを、押すような方向や場所に、立てかけない

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、水または家庭用洗剤を湿した布で拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

各部のなまえ／付属品

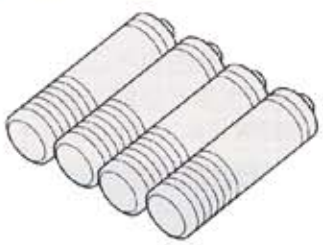




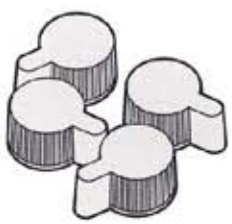
付属品 ご確認ください。

CHECK!

☑乾電池（単3：4本）



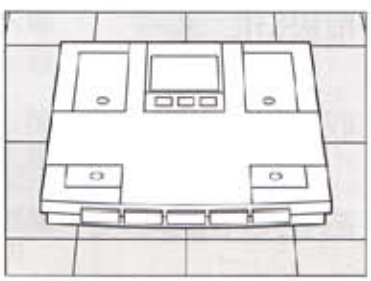
□補助脚（4個）



□保証書
□操作早見表
□取扱説明書（本書）

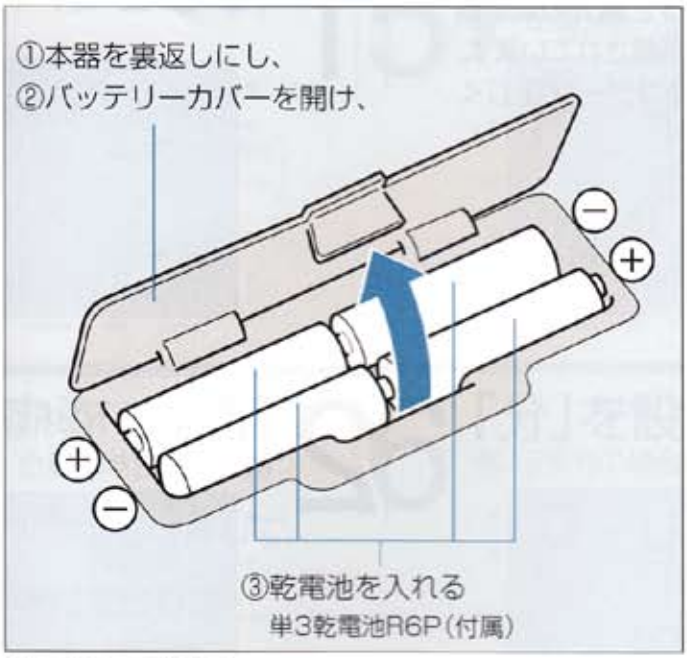
2 本器を設置する

■硬く、平らな安定した所でご使用ください。



準　備

1 乾電池を入れる



ご購入時、乾電池を入れると
カレンダーの設定状態になります

■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は
工場出荷からの時間経過で、寿命が短くなることがあります。

■登録した個人データは
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。

乾電池の交換

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



表示部

速やかに乾電池(4本)を交換してください(精度の保証ができません)。
※ Lo を点滅表示中は、乾電池を抜いても5分程は表示は消えません。
できるだけ、**Lo の点滅表示中に**乾電池を交換してください。
※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。

※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。

1. 

Lo が数秒間**点滅後**、表示が消える

2. 
何も表示しない

3. 

-- を表示する

●▽(設定キー)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。
①日付や時刻が間違っている時は、修正してください(P.10をご覧ください)。
② -- 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.8をご覧ください)。

●カレンダーの設定を行ってください。
(P.8をご覧ください)

■柔らかいじゅうたんや、畳でのご使用時には



必ず、補助脚を取付けてください。
①本器裏面の補助脚取り付け穴(4ケ所)へ、
②補助脚(4個)を取付ける。
●補助脚を取付けると、厚さ20mmまでのじゅうたんの上でも測定できます。

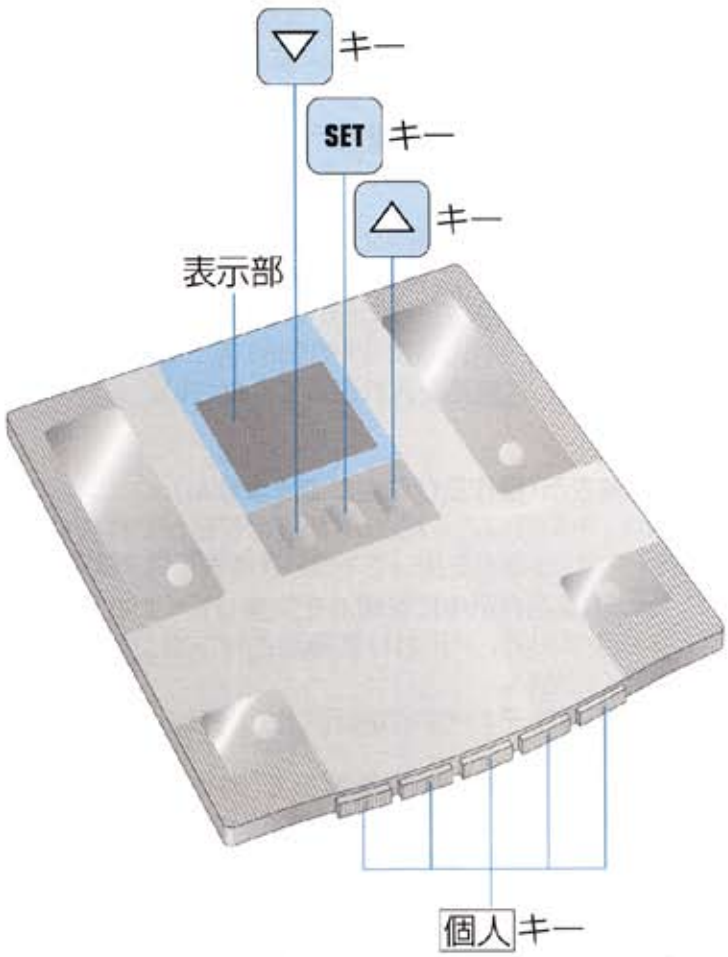
⚠注意

■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。

はかる前に カレンダーの設定

まず、カレンダーの設定を

本器には、測定結果を記憶させ、最新の測定データと過去の測定結果の平均値(最大24ヵ月前)を比較を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、カレンダーは正しく設定してください。



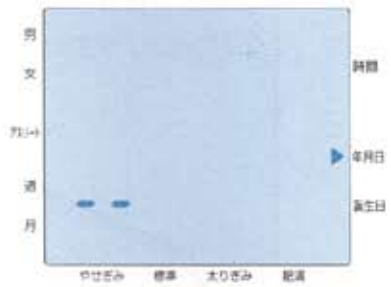
お知らせ

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。

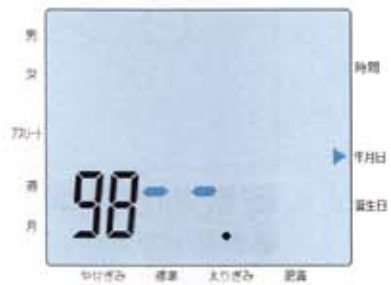
- ●測定またはキー操作を中断した場合
  (操作によって異なりますが、約20秒~30秒で電源切れます。)
- ●「0.0kg」表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合
- ●測定途中で、本体からおりた場合
- ●体脂肪率表示後、約20秒経過した場合

1 乾電池を入れる



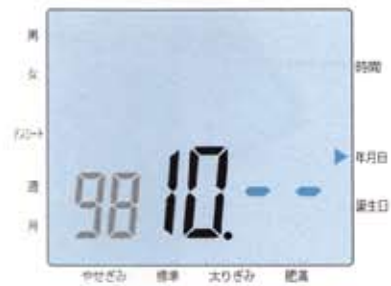
2 「西暦(下2桁)」を

例:1998年の場合



3 「月」を設定する

例:10月の場合



4 「日」を設定する

例:15日の場合



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

P.7の指示に従って、
正しく入れてください。
（乾電池を入れると最初の入力項目が点滅）

5 「時」を設定する

例：午後4時の場合



△ または ▽ 押して、
「時」を合わせ
※午前は'A'、午後は'P'で表示します。

SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）
♪Pi

6 「分」を設定する

例：26分の場合

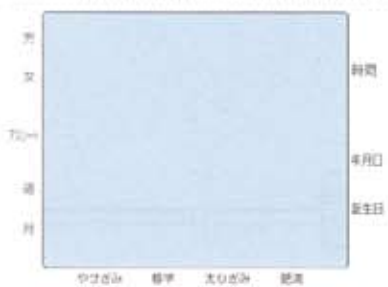


△ または ▽ 押して、
「分」を合わせ

7 カレンダーを確定する



SET 押して、確定する
（「ピピッ」と音がする）
♪♪ PiPi
（設定された表示が点灯した後、表示が消える）



以上で、設定は終了です

設定する

△ または ▽ 押して、
「西暦（下2桁）」を合わせ

SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）
♪Pi

△ または ▽ 押して、
「月」を合わせ

SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）
♪Pi

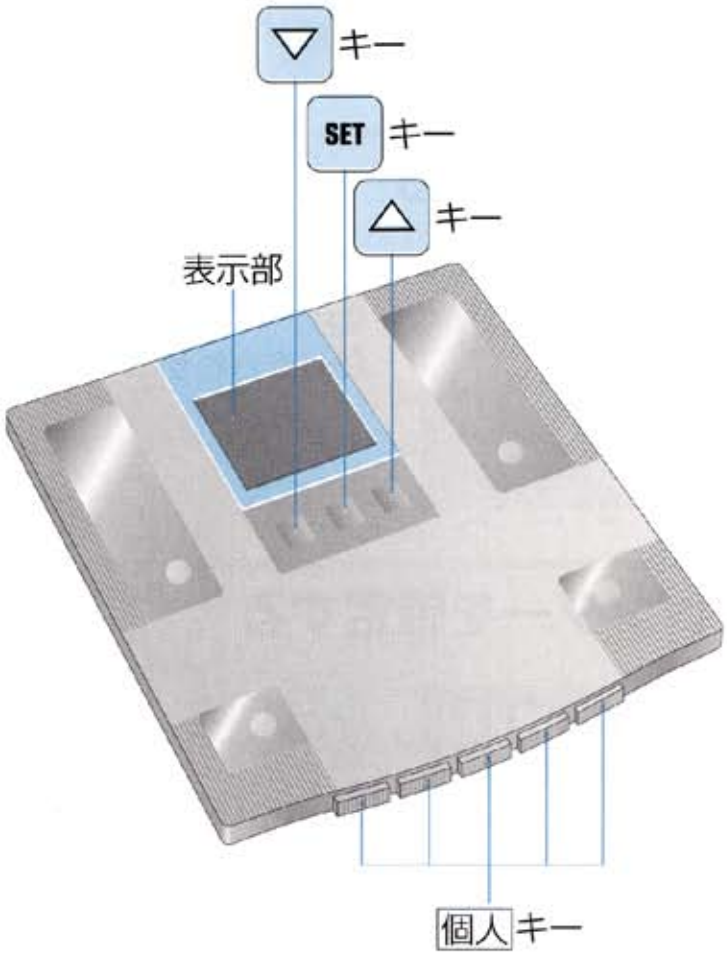
△ または ▽ 押して、
「日」を合わせ

SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）
♪Pi

■設定の途中で間違いに気づいた場合は
⇨ そのままお待ちください。約20秒後に電源が切れますので、最初から設定をやり直してください。
■カレンダーの設定を変更したい場合は
⇨ P.10『**カレンダーの変更**』をご覧ください。
■電池交換後、カレンダーが正しく表示されない場合は
⇨ P.7『**乾電池の入れ方**』をご覧ください。

はかる前に カレンダーの変更

カレンダーの設定を変更する



1 カレンダーを



2 カレンダーを

例：『日』を変更する場合





⚠注意

■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。比較表示（P.22参照）の時に、比較対象の期間（週・月）が変わってしまうことがあります。

■SETキーは押しつづけない

SETキーを押しつづけると、正しく設定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。

表示させる

何も表示していない状態で

▽ 押して、カレンダーを表示させる

変更する

順次 SET 押して、
♪Pi

点滅を移動させ
（この場合は『日』に合わせる）

△ または ▽ 押して、
数字を変更し

SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）
♪Pi

3 カレンダーの変更を終了する



他に変更がない時は

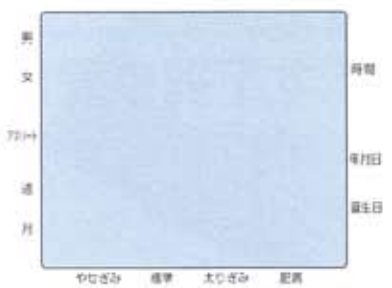
順次 SET 押して、
♪Pi

点滅を『分』に移動させ



もう1度 SET 押して、確定する
♪♪Pi,Pi

（「ピピッ」と音がする）
（設定された表示が点灯した後、表示が消える）



以上で、変更は終了です

お知らせ

設定の最後の項目（『分』）を変更した場合は、SETキーを1回押すことで確定となり、変更の終了となります。

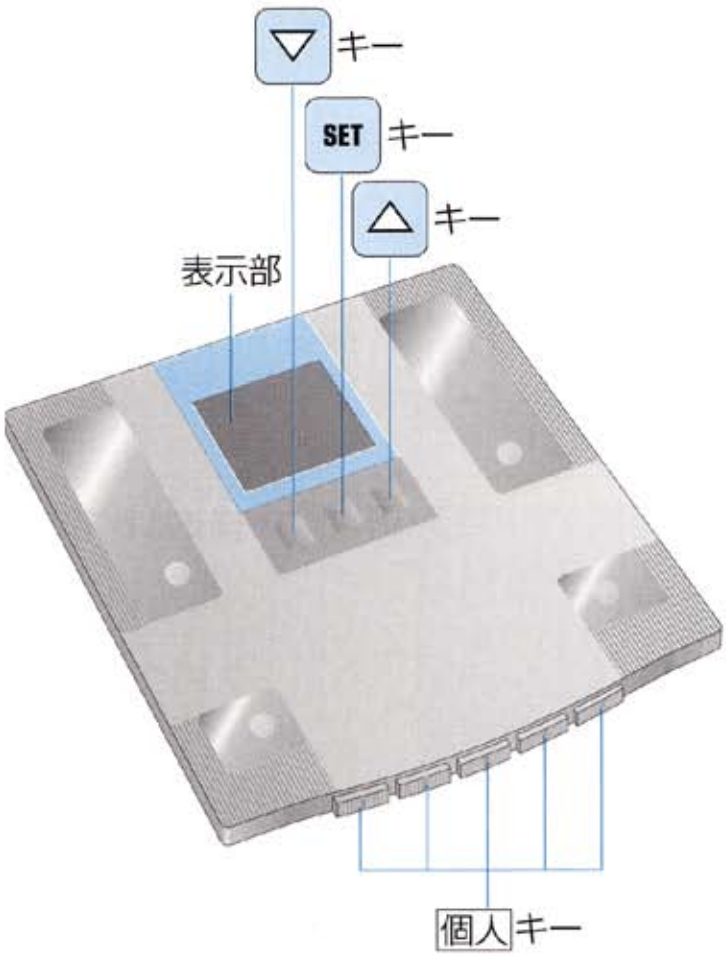
■変更の途中で間違いに気付いた場合は

⇨そのままお待ちください。約20秒後に電源が切れますので、最初から設定をやり直してください。

はかる前に 個人キーの登録

次に、個人キーに登録を

はかる前に、必ず測定者のデータを登録します。
登録しないと測定及び結果の記録ができません。
※誕生日の設定は、1才～90才まで可能です（90才以上の方の誕生日の設定は、90才になるように設定してください）。



お知らせ

西暦と年号について

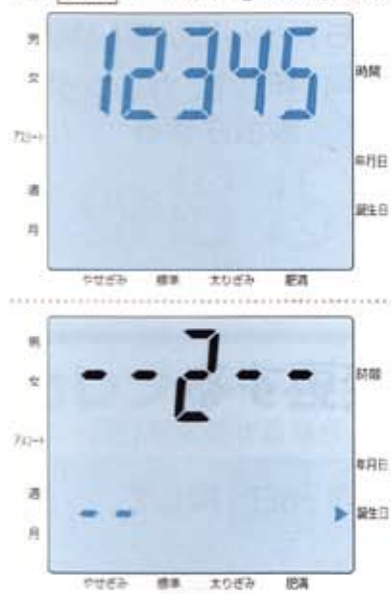
■本器は誕生日を西暦で入力します。P.27『**西暦・年号早見表**』をご覧ください。

アスリート（18才以上）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

1 登録する番号を

例：個人キーの、「2」に登録するとき



2 誕生日を登録する

例：1971年6月3日生まれの場合



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

決める

何も表示していない状態で

SET 押す
（個人キーの番号が、点滅表示）
♪ピ

△ または ▽ 押して、
「登録したい番号」を表示させ

SET 押して、決定する
（次の登録項目が、点滅表示）
♪Pi

△ または ▽ 押して、
「生まれた年の西暦（下2桁）」を合わせ

SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）
♪Pi

△ または ▽ 押して、
「生まれた月」を合わせ

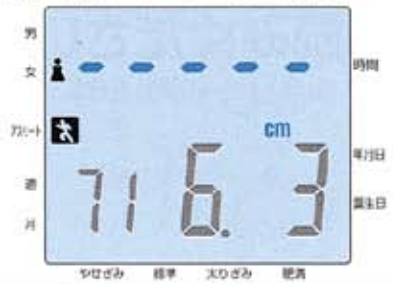
SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）
♪Pi

△ または ▽ 押して、
「生まれた日」を合わせ

SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）
♪Pi

3 性別を登録する

例：女性アスリートの場合



△ または ▽ 押して、
「性別」を表示させ

SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）
♪Pi

4 身長を登録する

例：163cmの場合

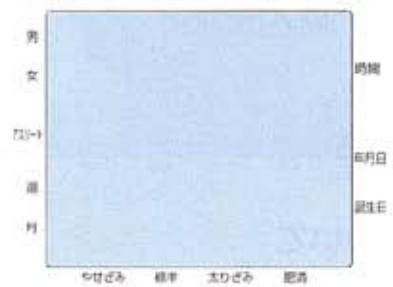


△ または ▽ 押して、
ご自分の「身長」に合わせる

5 登録を終了する



SET 押して、確定する
（「ピピッ」と音がする）
♪♪PiPi
（設定された表示が点滅した後、表示が消える）



以上で、登録は終了です

■設定の途中で間違いに気づいた場合は
⇨ そのままお待ちください。約20秒後に電源が切れますので、最初から設定をやり直してください。

■別の個人キーへの登録は
⇨ すべての表示が消えてから行ってください。

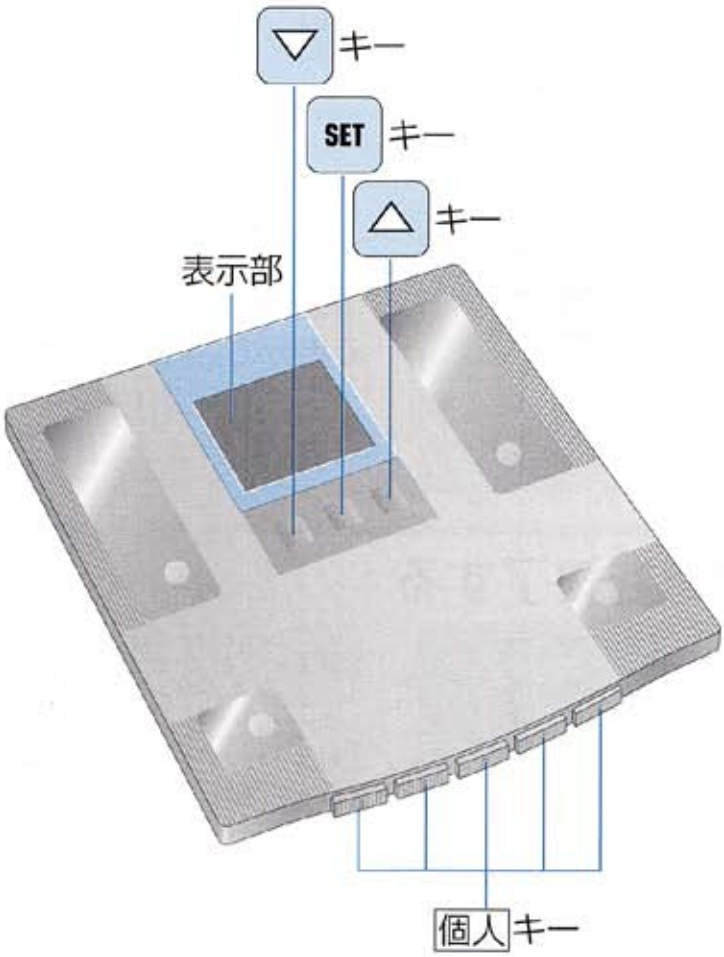
■個人キーの設定を変更したい場合は
⇨ P.14『**個人キーの変更**』をご覧ください。

■個人キーの設定（一般成人とアスリートの切り換え、身長）を訂正したい場合は
⇨ P.16『**個人キーの訂正**』をご覧ください。

はかる前に 個人キーの変更

他の人が使用していた個人キーを自分の個人キーに変更したりする場合にお読みください。

※ 個人 キーの変更を行う場合は、必ず変更する 個人 キーの番号を確認してから行ってください。



お知らせ

記録されている測定結果について

■ 個人 キーの設定の変更を行うと
⇨記録されている測定結果はクリア（消去）されます（但し、一般／アスリート、身長の変更は除く）。

■変更の途中で間違いに気付いた場合は
⇨そのままお待ちください。約20秒後に電源が切れますので、最初から設定をやり直してください。
⇨CLEAr 表示中に △ または ▽ を押してください。最初の番号（12345）表示に戻りますので、最初から設定をやり直してください。

1 変更したい登録

例：4番の誕生日を訂正する場合





2 登録内容を変更

例：生まれた月を変更する場合





※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

番号を表示させる

何も表示していない状態で

SET 押す
（個人 キーの番号が、点滅表示）
♪Pi

△ または ▽ 押して、
「更新したい登録したい番号」
を表示させ

SET 押して、決定する
（次の登録項目が、点滅表示）
♪Pi

する

SET 押して、
♪Pi

「変更したい登録内容」に
合わせ（この場合『月』）

△ または ▽ 押して、
登録内容を変更し

SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）
♪Pi

※他の項目を変更する場合も、同様に
操作してください

3 登録内容の変更を終了する



『身長』を入力したら

SET 押して、決定する
♪Pi



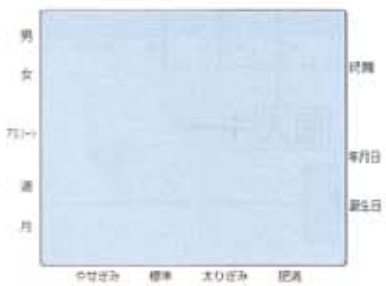
「CLEAr」が表示されたら

もう1度 SET 押して、

登録されていた内容を
クリアし、確定する



（「CLEAr」が数秒間表示された後、
設定された表示が点滅し、
表示が消える）

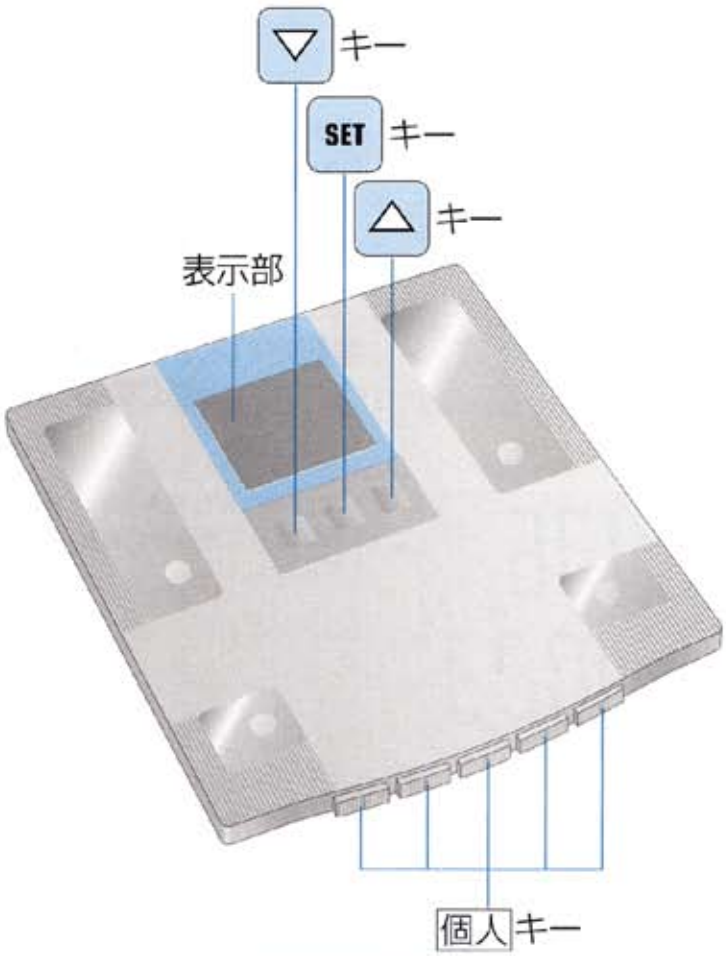


以上で、変更は終了です

はかる前に 個人キーの訂正

身長の変更／更新(特に成長過程のお子さまの場合)
一般成人からアスリート、アスリートから一般成人への変更

例) ●スポーツ選手が引退した場合
●一般成人から「アスリート」としての運動を定期的に始めた場合
上記のような場合は 個人 キーの内容を訂正してください。



お知らせ

「アスリート」とは…
■P.12『お知らせ』をご覧ください。

記録されている測定結果は…
■「身長」と「一般成人／アスリート」を変更しても、その 個人 キーに記録されていた測定結果はクリア(消去)されません。

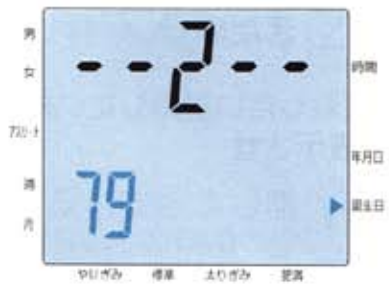
ご自分の 個人 キーを別の方の 個人 キーに変更する場合は…
■P.14『 個人 キーの変更』をご覧ください。

個人 キーに登録されていない方の測定は…
■P.20『はかり方　ゲストモード』をご覧ください。

■変更の途中で間違いに気付いた場合は
⇨そのままお待ちください。約20秒後に電源が切れますので、最初から設定をやり直してください。

1 訂正したい登録
例：2番のデータを訂正する場合





2 登録内容(一般成人／
例：女性アスリートを一般女性に





※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

番号を表示させる

何も表示していない状態で

SET 押す
（個人キーの番号が点滅表示）
♪Pi

△ または ▽ 押して、
「訂正したい登録番号」を表示させ

SET 押して、決定する
（次の項目が点滅する）
♪Pi

アスリート）を訂正する

訂正する場合

順次 SET 押して、
点滅を移動させ
♪Pi

「訂正したい登録内容」に合わせ（この場合「体型」）

△ または ▽ 押して、
登録内容を訂正し

SET 押して、決定する
（次の項目が点滅する）
♪Pi

3 登録内容（身長）を訂正する

例：身長を162cmから164cmに変更する

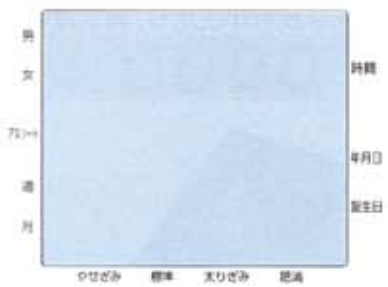


△ または ▽ 押して、
登録内容を訂正し

4 登録内容の訂正を終了する



SET 押して、確定する
（「ピピッ」と音がする）
♪♪ PiPi
（設定された表示が点滅した後、表示が消える）



以上で、訂正は終了です

⚠注意

■性別を変更すると…

記録されている測定結果がクリア（消去）されてしまいます。詳しくはP.14「個人キーの変更」をご覧ください。

■SETキーは押しつづけない

SETキーを押しつづけると正しく設定されない場合があります。

はかり方 個人キーに登録されている方は…

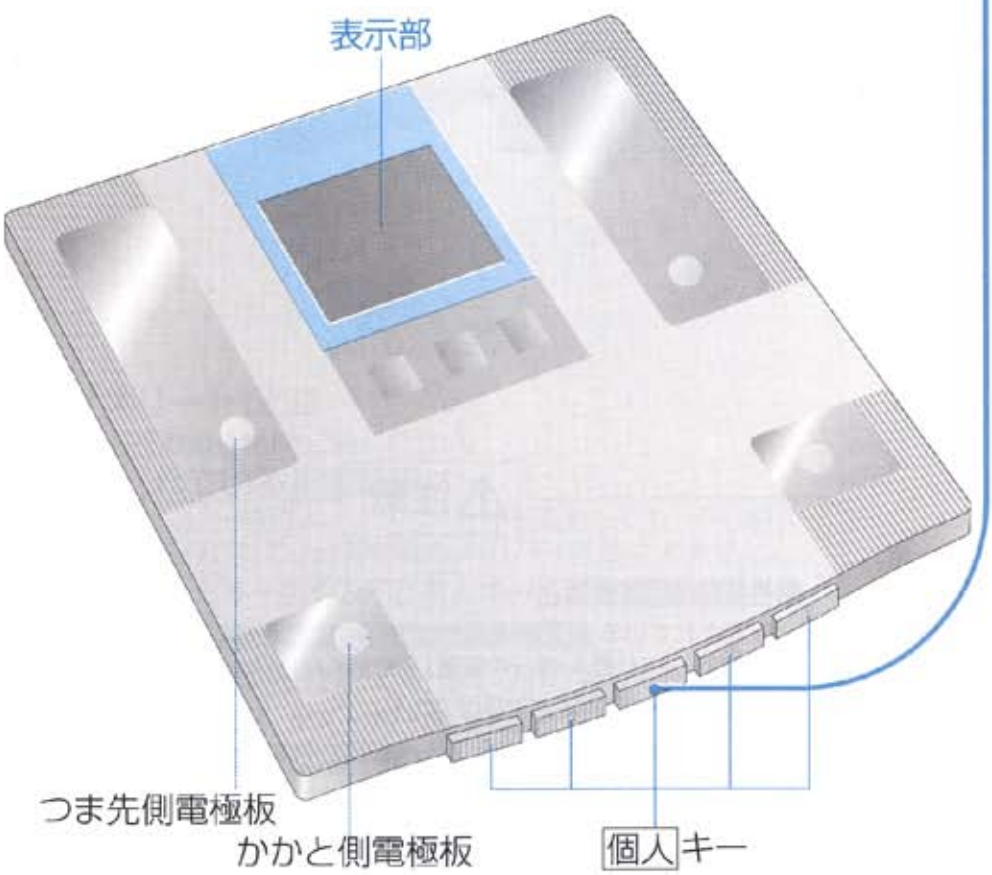
☑ 個人キーへの登録(☞ 12ページ)は、済んでいますか？

次のような場合、正常な値を表示しません

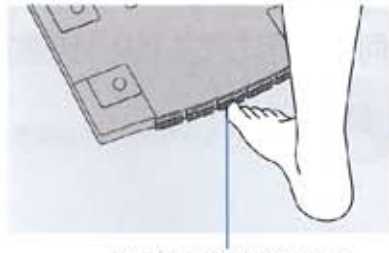
- くつ下などをはいていたり、足の裏にゴミやホコリがついている場合
- かかとの表面が、固い(角質層)状態の場合
- 食事のすぐ後や起床後すぐや、あまり体を動かしていない場合
- 二日酔いや暴飲暴食のすぐ後、下痢や発熱など、体調の悪い場合
- サウナや長湯など、多量の発汗後、激しい運動をした後
- ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合
- 足の内側(内もも)が付いている場合(乾いたタオルなどをはさんで測定してください)
- 正しく電極板にのっていない場合

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、正しくのっていないと
⇨ - - - - - を表示し、測定できないことがあります。
■体脂肪率の測定範囲を超えたり、測定ができなかった場合は
⇨ Err を表示します。
■ 0.0 kgの表示が出るまえにのると
⇨ Error 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。



1 登録した、あなたの



例："3"に登録のとき







※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

個人 キーを押す

(「ピッ」と音がする)

①まず、カレンダーが表示され、

②次に、あなたの年令、身長、性別、個人 キー番号が表示され、

③ 0.0 kgの表示に変わります。(「ピッ」と音がする)

2 測定する



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、徐々に消える)
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15秒間表示され、同時に「肥満度」(18才以上の場合のみ)が点滅表示されます。(「ピピッ」と音がして表示)

■91才以上の方の年令は、すべて『−0』で表示されます。
■体脂肪率の測定範囲は1.0% ～ 75.0%です。
■ 個人 キーに登録されていない方の測定方法は
⇨P.20『はかり方 ゲストモード』をご覧ください。

体脂肪率判定表

判定 / 性別	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。

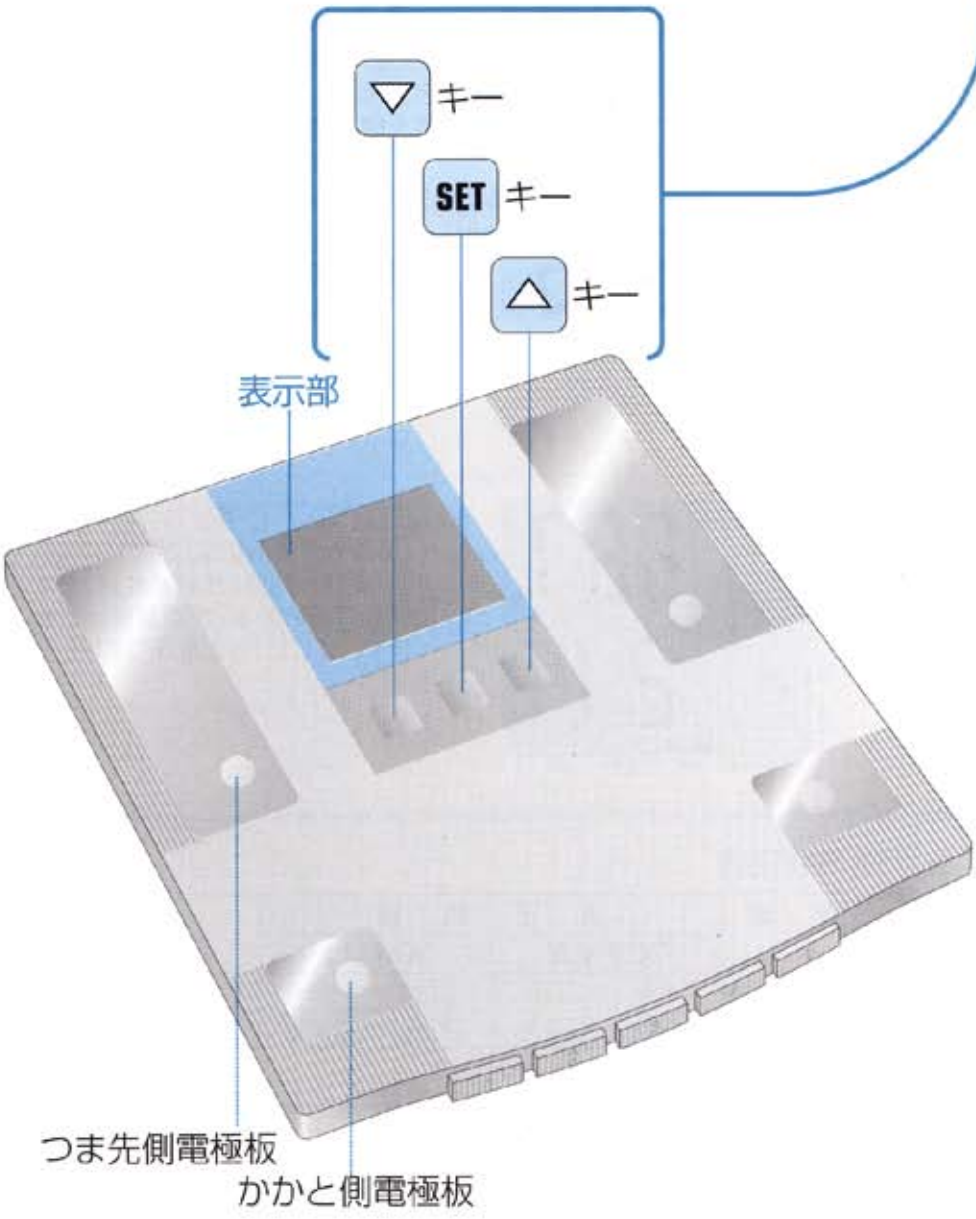
はかり方 ゲストモード

個人 キーに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)。
仮登録は、正しく行ってください。設定内容が間違っていると、正しい測定ができません。

※誕生日の設定は、1才~90才まで可能です(90才以上の方の誕生日の設定は、90才になるように設定してください)。

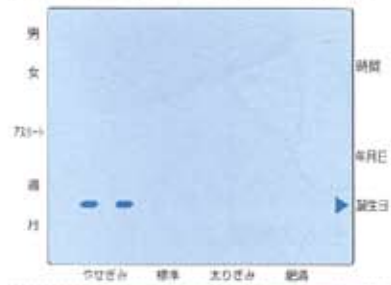
お知らせ

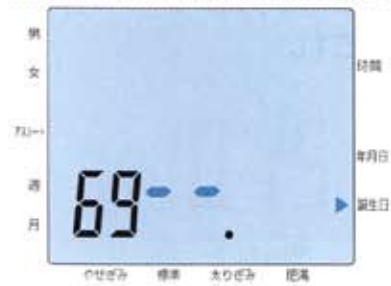
■正しい測定を行うために、P.18『お知らせ』も合わせてご覧ください。



1 個人データを

例：1969年2月26日生まれで













※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

仮登録する

身長170cmの一般男性の場合

何も表示していない状態で

△ 押す



SET 押す

♪Pi

①まず、カレンダーが表示され、
②次に、ご自分の年令、身長、性別が表示され、
③0.0kgの表示に変わります。

△ または ▽ 押して、

「生まれた年の西暦（下2桁）」に合わせ

SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）

♪Pi

△ または ▽ 押して、

「生まれた月」に合わせ

SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）

♪Pi

△ または ▽ 押して、

「生まれた日」に合わせ

SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）

♪Pi

△ または ▽ 押して、

「性別」に合わせ

SET 押して、決定する
（次の登録項目が点滅）

♪Pi

△ または ▽ 押して、

ご自分の「身長」に合わせ

2 測定する



必ず0.0kgの表示が出てから（「ピッ」と音がする）、

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、徐々に消える）
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。

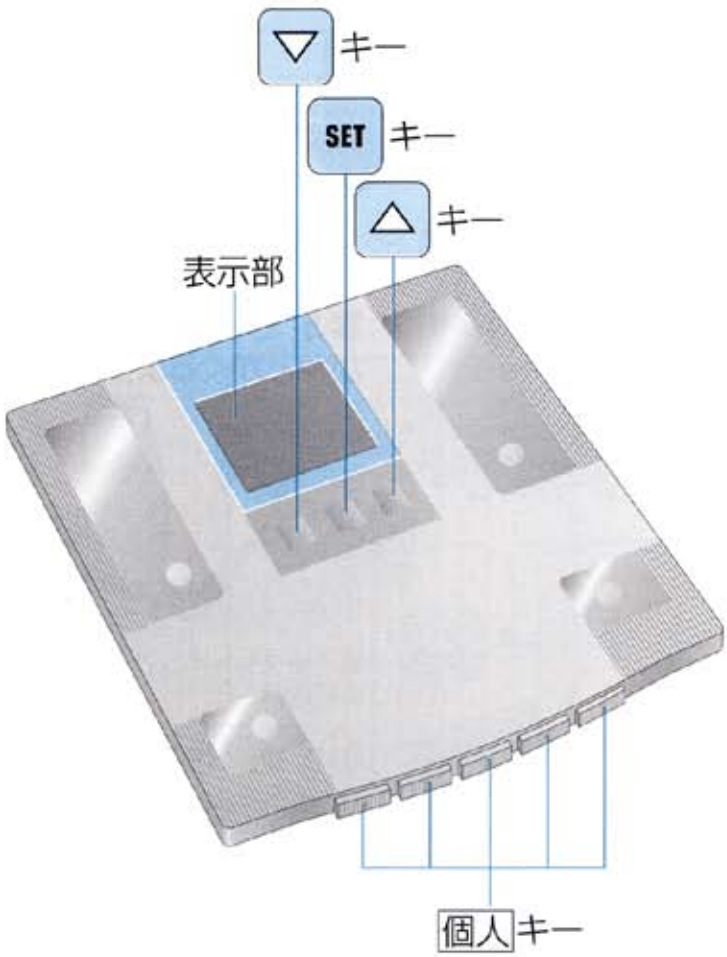


③測定終了です。
「体重」と「体脂肪率」が約5秒間表示され、同時に「肥満度」（18才以上の場合のみ）が点滅表示されます。（「ピピッ」と音がして表示）

使い方

記録と比較表示

測定結果を記録し、最新の測定データと過去の測定結果（平均値：最大24ヵ月前）の記録と比較することができます（ゲストモードで測定した場合、これらの機能は使用できません）。



1 体脂肪率を測定

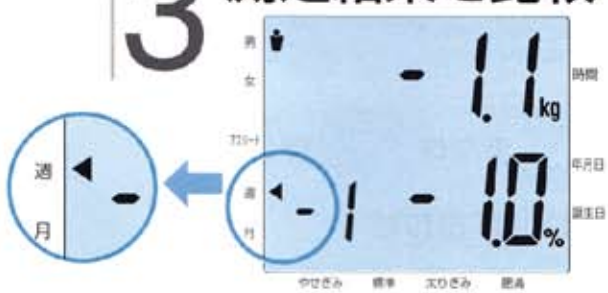


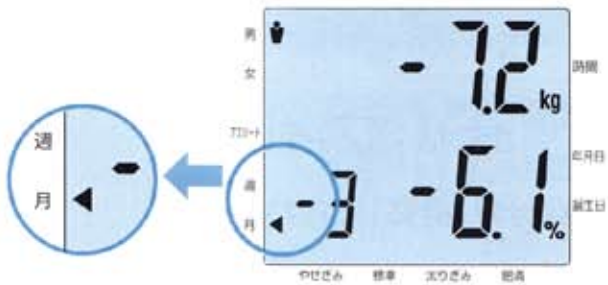
2 測定結果を記録





3 測定結果を比較





お知らせ

■平均値の計算方法は

⇨1週間（日曜日～土曜日）を一区切りとして、その週の測定結果（最大7日分）をもとに算出します。
したがいまして、記録を初めてから最初の1週間（土曜日）が経過しないと比較表示しません。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

あなたのデータを登録した
個人キーを使用して、
体脂肪率を測定する
(P.18『はかり方』をご覧ください。)

体重と体脂肪率を表示している間に

SET 押す
(表示が数回点滅)
♪Pi

記録されました

※記録中に --no- を表示した場合は、P.24『**記録中にnoを表示したら**』をご覧ください。

週の◀マークが点滅
(過去の測定結果との比較ができます)

する

▽ 押す
(1週間前の 平均値との差 が表示される)

※1～12週前までの週の平均値との比較ができます。

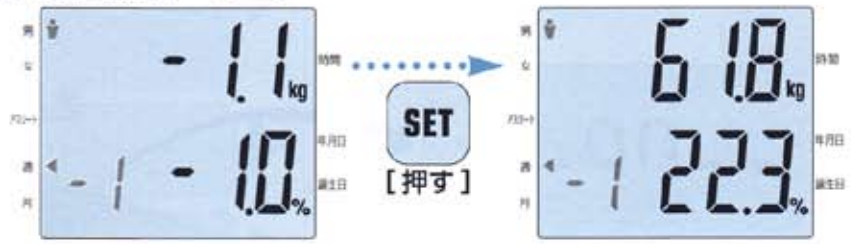
さらに▽押していくと

◀マークが月に移動し、
『−3』が表示される
3ヵ月前の 平均値との差 が表示される
※3～24ヵ月前までの月の平均値との比較ができます。

■同じ日に何度も記録操作をした場合、その日の**1番最後に記録操作をした測定結果**が本器に記録されます。

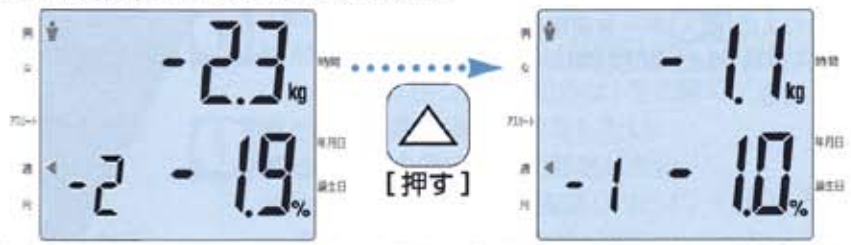
■測定値の比較表示中に SET を押している間、表示はその週(月)の測定値の平均値に変わります。

例)



■測定値の比較表示中に △ を押すと、押すごとに、表示される値がより現在に近い週(月)の値に変わっていきます。

例)



■測定後、測定値を記録せずに比較表示機能を使用する場合は、『2.測定結果を記録する』を省略してご使用ください。

■比較表示機能を終了する場合は
⇨ そのまま約20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)

■比較表示中に ----- を表示する場合は
⇨ その週(月)に記録されている測定値がないことを表します。

お願い

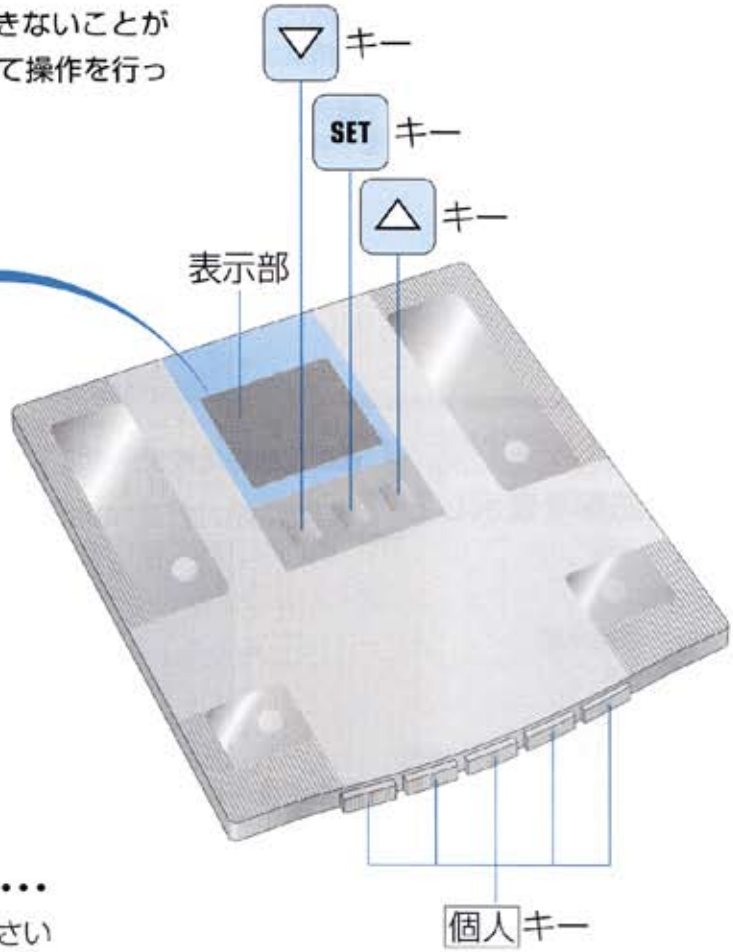
本器は、誤使用や静電気・電気的ノイズの影響を受けたとき、また故障の内容によっては、記録内容が変化・消失する場合があります。記録内容の変化・消失による損害についての責任は負いかねますので、あらかじめご了承ください。なお、大切なデータはノートなどに記録しておいてください。本器の使用により生じました損害・逸失利益または第三者からのいかなる請求につきましても、弊社はその責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

記録中にnoを表示したら

測定結果を記録中に[--no-]を表示し、記録できないことがあります。記録する際には、下記の指示に従って操作を行ってください。



以下の場合、上記画面を表示します。
①他の人の[個人]キーを使用した場合
②前回の記録と、測定結果が著しく違う場合



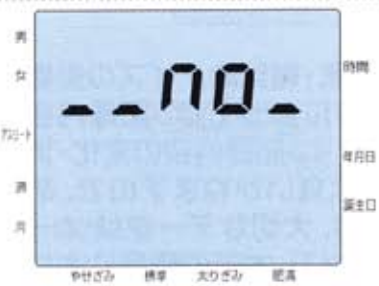
測定結果を記録する時は…

必ずご自分の[個人]キーの番号を確認してください

1



①1回目の[--no-]表示後30秒以内に、もう1度[個人]キーを押し
②測定する



③体重と体脂肪率が表示されている間に **SET** 押す
(2回目の[--no-]が表示)

2



④[--no-]表示後、5秒以内にもう1度 **SET** キーを押す(表示が数回点滅)



⑤記録されました
週の◀マークが点滅し、以前測定した記録との比較ができます。

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 キーを他の人の 個人 キーに変更する 他の人の 個人 キーを自分の 個人 キーに変更する 個人 キーの誕生日を変える(年・月・日) 個人 キーの性別を変える	消去されます	14
個人 キーの体型を変える 個人 キーの身長を変える	消去されません	16
個人 キーに登録していない人が測定する	記録できません	20

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 キーを押してしまったら…

⇨正しい(ご自分の) 個人 キーを押し直してください。

Q 何も表示していない状態で SET キー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 ▽ キーを押して(カレンダーの変更)しまったら…

⇨ ▽ (△) キーを押してください。電源が切れます。
⇨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 △ キーを押して(ゲストモード)しまったら…

⇨そのままの状態で、電源が切れるまで(約20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
測定をしないで、過去の記録だけを見たい

⇨本器は、体脂肪率を継続して測定し、記録することを主な目的として作られていますので、上記のことはできません。

Q 個人 キーの登録を消去したい

⇨ 個人 キー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 比較表示しない

⇨最初の1週間(土曜日)が経過しないと比較表示しません。(P.22「**お知らせ**」をご覧ください)

Q 朝と夜との測定値の比較をしたい
運動の前後の測定値の比較をしたい

⇨本器の比較機能は、1週間(または1ヵ月)ごとの平均値と比較しますので、1回ごとの比較はできません。(P.2『**正しい体脂肪率のはかりかたは**』及びP.22『**記録と比較表示**』をご覧ください)

Q 記録されている測定値を消去したい

⇨ 個人 キーを変更すると、測定値はクリア(消去)されますが、測定値のみのクリア(消去)はできません。

Q 毎日の測定値を確認したい

⇨記録されている測定値は1週間(または1ヵ月)の平均値です。毎日の測定値を確認することはできません。(P.22「**記録と比較表示**」をご覧ください)

Q 体脂肪率が適正範囲判別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、ゲストモードを使用することで、体脂肪率の測定は行なえます。(P.20『**測り方ゲストモード**』をご覧ください)

Q 登録や設定の途中で間違いに気付いた場合は

⇨そのままお待ちください。約20秒で電源が切れますので(オートオフ機能)、再度やり直したください。

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 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?	6 7
Lo を点滅表示する	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。	7
画面が、全て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る）	7
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 キーへ登録してください。	12
測定中に -OL や -1.1、Error を表示する	●0.0 kgが表示する前にのっていませんか？	18
測定中に ----- や 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？ ●他の人の個人 キーを選択していませんか？ ●靴下などをはいたまま、測定していませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか？ ●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）。	12 18 18 18 19
測定中に、OL を表示する	●最大計量（ひょう量）150kgを超えています（この場合は、測定不可）。	27
記録中に、--no- を表示する	●個人 キーが間違っていませんか？ ●前回の記録と、測定結果が著しく違っています。	18 24
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？ ●0.0 kgが、表示する前にのっていませんか？ ●靴下などをはいたまま、測定していませんか？	18
個人 キーを変更中に、CLEAr を表示する	●個人 キーに記録されているデータをすべてクリア（消去）してしまいます。	14
乾電池を交換後、Lo を表示するか、何も表示しない	●▽（設定キー）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。 ①日付や時刻が間違っている時は、修正してください（P.10をご覧ください）。 ②-- 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.8をご覧ください）。	7
乾電池を交換後、-- を表示する	●カレンダーの設定を行ってください。	8

その他

西暦・年号早見表

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

仕　様

最大計量（ひょう量）	150kg
最小表示（目量）	0～100kg迄 100g 100～150kg迄 200g
脂肪率計測	0.1%単位（1.0%～75.0%）
設定項目（登録）	男性／女性／アスリート 誕生日（西暦※）、カレンダー 身長（100～220cm：1cm単位）
電源	単3乾電池（R6P）×4本
消費電流	DC6V／最大60mA

＜お知らせ＞誕生日の設定（登録）の注意

●誕生日の設定は、1才～90才まで可能です（90才以上の方の誕生日の設定は、90才になるように設定してください）。ただし、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150kg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　〒460-0002 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.com

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
経済省令適合マーク

総合検査印
総合検査
伊藤

17507801(4)