TANITA
健康をはかる

内臓脂肪チェック付き体脂肪計

MetaboScan メタボスキャン™

取扱説明書

TF-204



このたびは、メタボスキャン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。

内臓脂肪がチェックできる体脂肪計

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。ご家族それぞれの健康管理にお役立てください。

カラダまるごとチェック チェックしよう！

体　　重	100g単位で表示します。 （100kgまで／100kgから136kgまでは200g単位）
体脂肪率	からだに含まれる脂肪を、体重に対する割合で表示します。
内臓脂肪レベル	内臓のすき間にどれくらいの脂肪がついているか、レベル表示でお知らせします。

※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。

体脂肪率測定の原理は

●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。このため、電気抵抗をBIA法によってはかることで体組成を推測することができます。タニタではリアクタンステクノロジーを家庭用機器に取り入れることに成功、従来のBIA法を更に進化させ精度を高めました。

新技術
リアクタンステクノロジー採用

+Reactance® Technology

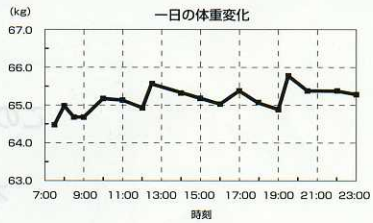
タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

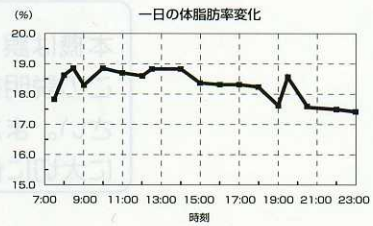
正しいはかりかたは

BIA＋リアクタンステクノロジーによる測定は従来のBIA法よりも安定した測定が行えることが特徴です。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。





もくじ

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 ……6
（はかるとき、取扱い、収納、お手入れ）
各部のなまえ／付属品 ……8

はかる前に

準　備（乾電池の入れかた／正しい設置のしかた）……10
地域設定 ……12
個人データの登録 ……14

はかりかた

はかりかた（登録している方）……18
前回値の表示 ……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 ……26

必要なとき! ご覧ください

登録内容を訂正（変更）する ……27
体脂肪率 ……28
内臓脂肪レベル ……29
故障かな!? ……30
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、お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本機を安全に正しくお使いください。

⚠警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容を示しています。
⚠注意	この表示の欄は「損害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を示しています。
	してはいけない「禁止」内容を示しています。
	「必ず守っていただく」内容を示しています。

⚠ 警 告


禁止

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

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




禁止

測定結果は、決して自己判断しない
（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）

自己判断による減量や運動療法は健康を害する原因になります。必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。




禁止

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、すべって大けがをする可能性があります。




禁止

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使わない

転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。
また、本機内部に水が侵入し故障の原因になります。



⚠ 注 意

禁止

操作表示部の上にのらない

破損してけがをする可能性があります。

隙間や穴に指を入れない

けがをする可能性があります。

新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しない

液漏れや発熱、破裂の可能性があり、本機の故障、けがなどの原因になります。

乳幼児には、絶対に持ち運びさせない

落として、けがをする可能性があります。

業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない

業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。

必ず守る

体の不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない

介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。
（※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。）

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。）

濡れた体でのらない

体や手足の水分を **よく拭いてから** 測定してください。転倒してけがをする可能性があります。また、正確な測定ができません。

携帯電話やマイクロ波治療機などを本機の近くで使用しない

誤作動して正確に測定できない可能性があります。

正しいはかりかたとお願い

正確な測定値を得るために

生活パターンの違いにより、体重や生体インピーダンスが変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。常に同機種による同様の条件の時に測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをお勧めします。

オススメ測定タイム 起床後、食事後、入浴後は2時間以上経過してから測定してください。

起床・朝食 → 2時間後 → **オススメ測定時間** → 昼食 → 2時間後 → **オススメ測定時間** → 夕食・入浴 → 2時間後 → **オススメ測定時間** → 就寝

禁止

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

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



激しい運動をした後は、測定を避ける

測定値に誤差を生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。



必ず守る

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、できるだけ毎日同じ時間・条件で測定してください。



足の裏を、電極部に正しく合わせて、測定する

電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Err 表示になる場合があります。



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。



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。

お知らせ

■次のような測定対象者は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします
- ●ボディービルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされている人および、それに近い人
- ●体内に金属を装着されている方
- ●体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- ●妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方

※本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

精度を保つために

必ず守る

〈取扱いについて〉

この内容を守らないと本体の損傷や故障の原因になります。

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

必ず守る

〈収納について〉

■振動の激しい所に保管しない
■体重専用/OFFキーを押すような方向や場所に立てかけない

※特に収納時にはお気をつけください。乾電池の消耗が早まり故障の原因となります。

必ず守る

〈お手入れについて〉

■熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない

汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し固く絞って拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

各部のなまえ／付属品

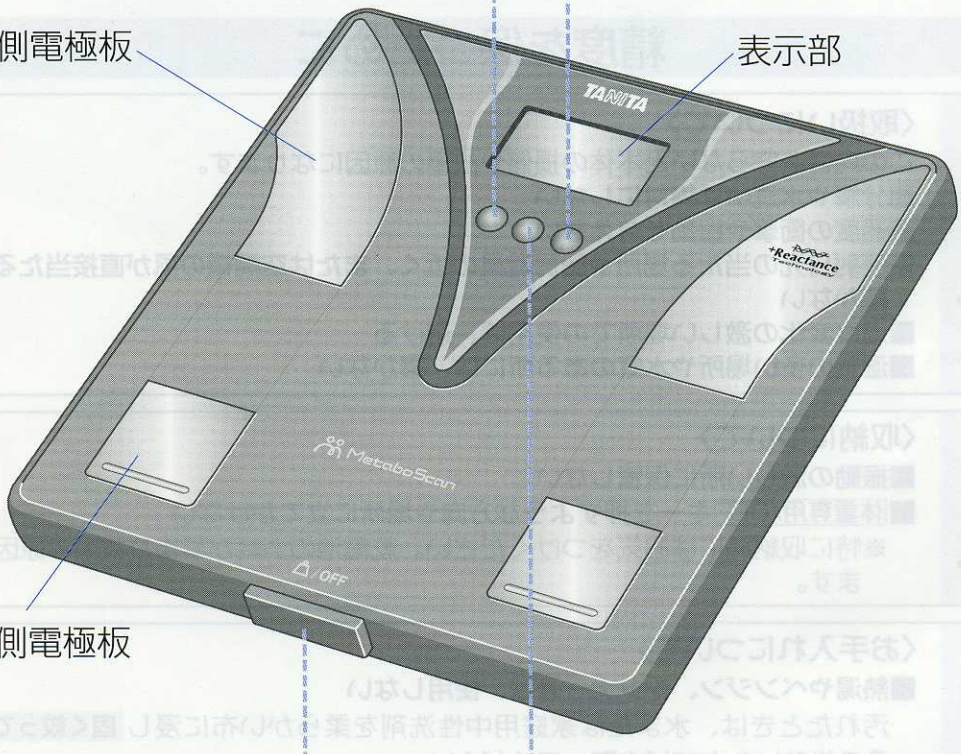
表面

▼ボタン

- ゲストモードで測定するときに使用します。
- 登録内容を選ぶときに使用します。

▲ボタン

- 個人番号を選ぶときに使用します。
- 登録内容を選ぶときに使用します。
- 前回値を見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に使用します。
- 強制終了するときに使用します。

SETボタン

- 登録を始めるときに使用します。
- 登録内容を決定するときに使用します。
- 測定を開始するときに使用します。

裏面



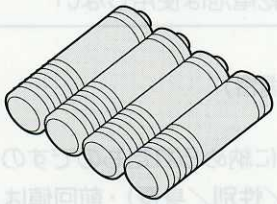
付属品の確認を

CHECK!

□取扱説明書（本書）　□保証書　□単3乾電池×4個（R6）　□測定手順シール



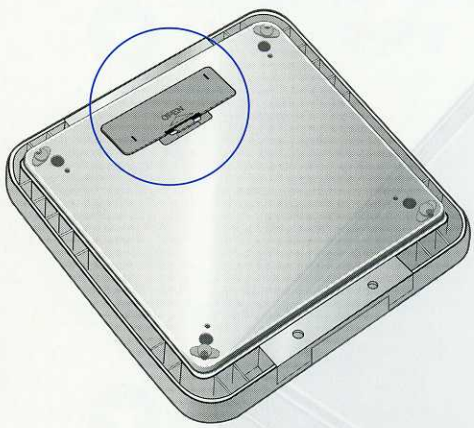




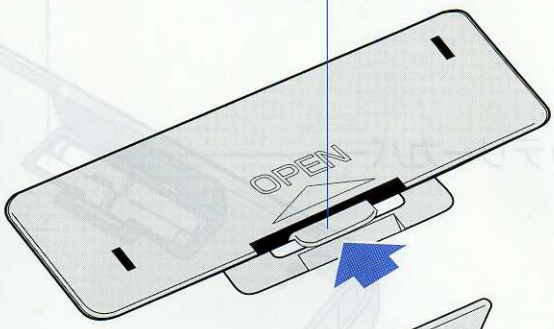
準　備（乾電池の入れかた/正しい設置のしかた）

乾電池の入れかた

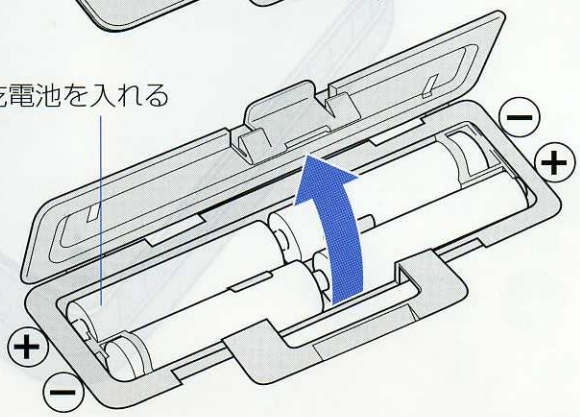
①本機を裏返しにし、



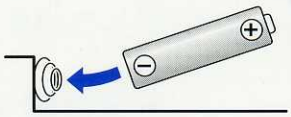
②バッテリーカバーの爪を押し上げて開け、



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

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

禁止

この内容を守らないと、故障の原因になります。

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

●乾電池の寿命は
約1年（1日に5回はかった場合）

●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）・前回値は
乾電池を外しても、内容は消えません。

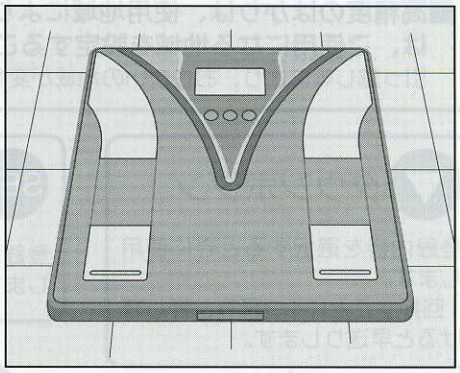
●交換時に表示したら
乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありますので、本機を床上に置き、体重専用/OFFキーを押してください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。

●古い乾電池の廃棄
古い乾電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

正しい設置のしかた

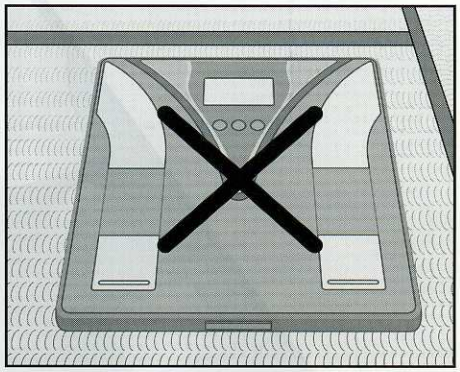
■硬く、平らな安定した所でご使用ください。

- ●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



必ず守る

■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。



地域設定

お住まいの地域に合わせて、地域設定をしてください。

■高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じる場合があります。本機は、ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。
引っ越し等により、お住まいの地域が変わりましたら、地域設定をやり直してください。

▼ ダウンボタン

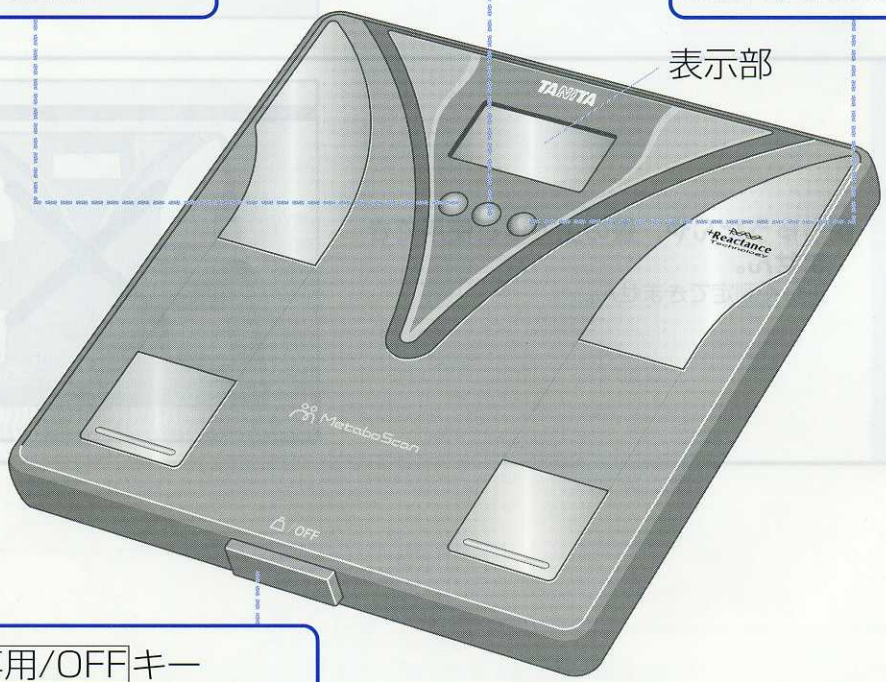
登録内容を選択するときに使用します。
1回押すごとに1つ戻り、押し続けると早送りします。

SET ボタン

登録内容を決定するときに使用します。

▲ アップボタン

登録内容を選択するときに使用します。
1回押すごとに1つ進み、押し続けると早送りします。



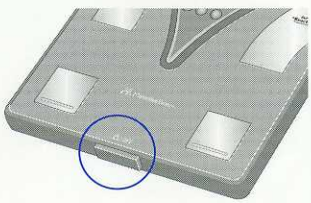
体重専用/OFFキー

- 強制終了するときに使用します。
- 地域を変更する場合に使用します。

こんなときは

■登録を間違えたときや、登録を中止したいときは
体重専用/OFFキーを押してください。強制的に登録を中止します。

■地域設定を間違えたときや、引っ越し等により住む地域が変わったときは
何も表示していない状態で、体重専用/OFFキーを3秒以上押してください。
地域設定画面に移ります。



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まま、約60秒経過した場合

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 乾電池を入れ、▼を押す（♪ピッ）

※電池の入れ方は『電池の入れかた』（☞ 10ページ）をご参照ください。

SET 、体重専用/OFFキー、▲を押しても、地域設定画面に入ります。



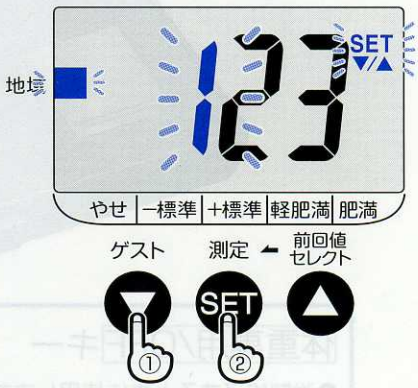
2 お住まいに合わせた「地域番号」を設定する

地 域 1	北海道
地 域 2	本州、四国、九州
地 域 3	沖縄

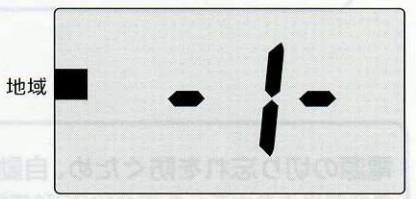
（例）北海道（地域1）にお住まいの場合

①▼または、▲を押して、
「登録したい地域番号（1）」を点滅させる

②SETを押して、決定（♪ピッ）



登録内容が表示された後、電源が切れる。



以上で地域の設定は終了です。

個人データの登録

次に、個人データの登録をしてください（8人分登録できます）。

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。

▼ ダウンボタン

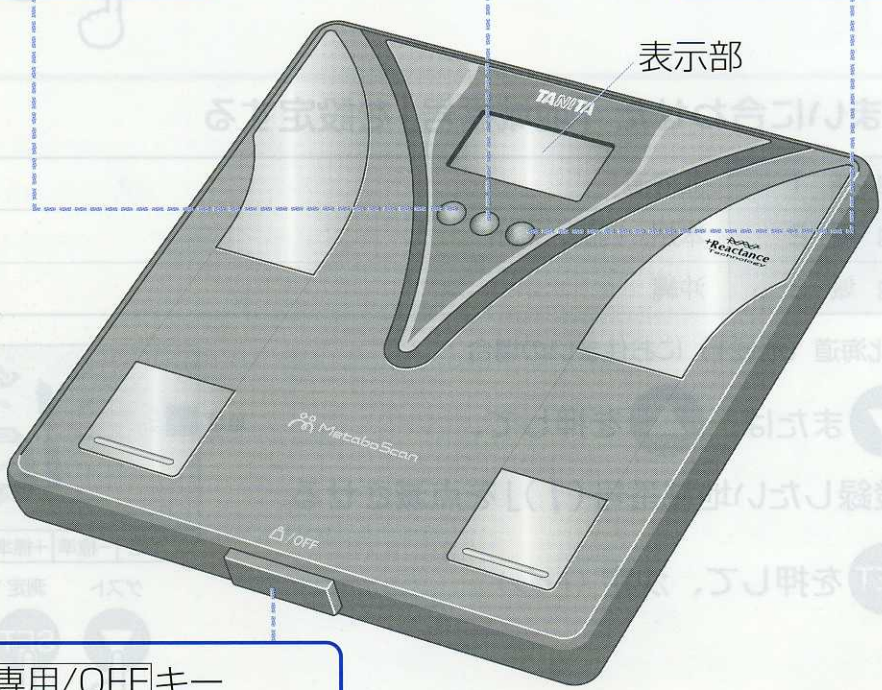
登録内容を選択するときに使用します。
1回押すごとに1つ戻り、押し続けると早送りします。

SET ボタン

登録を始めるときや、内容を決定するときに使用します。

▲ アップボタン

登録内容を選択するときに使用します。
1回押すごとに1つ進み、押し続けると早送りします。



体重専用/OFFキー

●強制終了するときに使用します。

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、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。
- ● 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
- ● 体脂肪率表示後、約53秒経過した場合

こんなときは

■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。

■登録内容を変更する場合は
内容を変更したい番号を表示させ、はじめから登録を行ってください。

■登録を中止したいときは
体重専用/OFFキーを押してください。
電源が切れ、登録を中止します。

■別の番号への登録は
すべての表示が消えてから行ってください。

■年齢・身長に変更がある場合は
成長により年齢や身長が変わった場合は、登録内容の変更を行ってください。

■個人データの消去は
個人データをすべて消去することはできません。
個人データは新たにデータを上書きすることで消えます。

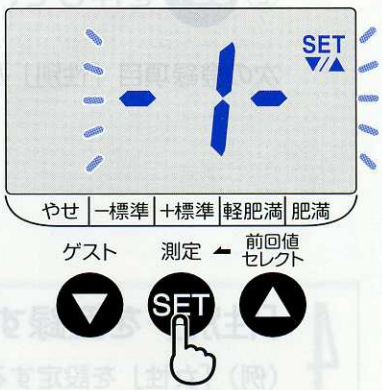
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1

表示が消えていることを確認して、

SETを押す（♪ピッ）

個人番号入力画面が表示される



2 個人番号を決める

（例）個人番号「3」に登録する場合

①▼または、▲を押して、
「登録したい番号（-3-）」を表示させる

②SETを押して、決定（♪ピッ）



次の登録項目 「年齢」が点滅表示



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。

3 「年齢」を登録する

（例）「37才」を登録する場合

①▼または、▲を押して、
「年齢（37）」を表示させる

※登録できる「年齢」は7才～99才です。
99才を越えると7才に戻ります。

②SETを押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「性別」が点滅表示





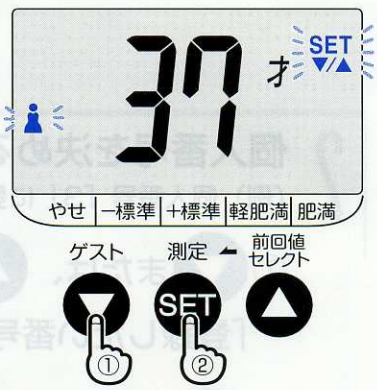
4 「性別」を登録する

（例）「女性」を設定する場合

①▼または、▲を押して、
「女性（♀）」を表示させ、

②SETを押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「身長」が点滅表示





5 「身長」を登録する

(例)「158cm」を登録する場合

①▼または、▲を押して、
「身長（158）」を表示させる

※登録できる「身長」は 100 cm～220 cm です。
220 を越えると 100 に戻ります。

②SETを押して、決定 （♪ピッピッ）



登録内容が表示された後、電源が切れる



3回繰り返し表示

以上で登録は終了です。

はかりかた（登録している方）

▼ ダウンボタン

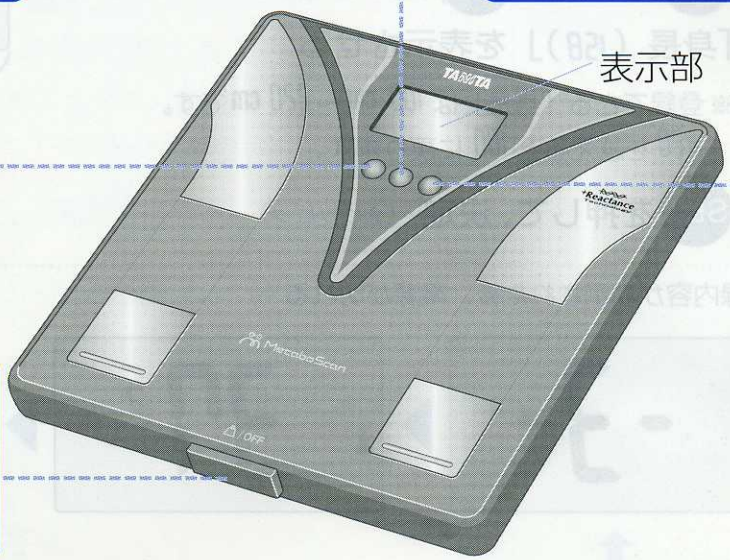
個人番号を選択するときに使用します。
1回押すごとに1つ戻ります。

SET ボタン

個人番号を決定するときに使用します。

▲ アップボタン

個人番号を選択するときに使用します。
1回押すごとに1つ進みます。



体重専用/OFFキー

- 体重のみをはかるときに使用します。
- 強制終了するときに使用します。

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）
- 正しく電極部に触れていない場合

個人データを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（☞ 22ページ）。

■「はかる前に（個人データの登録）」（☞ 14ページ）に従い、個人データ登録したあと測定してください。

※登録済みの個人番号に、ご自分のデータを登録する場合、前の人の個人データは消去されます。

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、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。
- 00kg 表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合
- 測定途中で本体から降りた場合
- 体脂肪率表示後、本体から降りて約53秒経過した場合

お知らせ

■登録内容が間違っていたり、他の人の個人番号を選ぶと
正しい測定ができません。

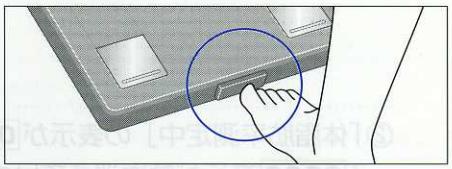
■足の裏が汚れていたり、電極部に正しく触れていないと
Err や ---- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

■体脂肪率の測定範囲を越えると
Err% を表示します。

■0.0kg の表示が出る前にのると
Err や ----、-0L など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

こんなときは

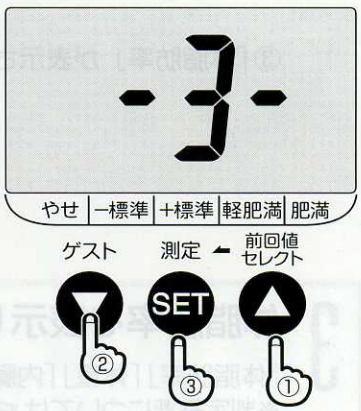
■測定を中止したいときは
■表示画面を消したいときは
体重専用/OFF キーを押してください。強制的に電源が切れます。ただし、本体に乗っているときは表示画面を消すことができません。



☑個人データの登録（☞ 14ページ）は済んでいますか？

1 登録したあなたの個人番号を表示させる

（例）「3」に登録した場合



①▲を押す（♪ピッ）

※最後にはかった方、もしくは最後に登録した方の個人番号が表示されます。

②▼または、▲を押して「-3-」に合わせ、

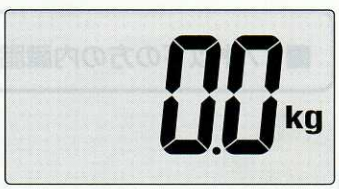
※個人データ登録されていない個人番号は、表示されません。

③SETを押して、決定（♪ピッ）

ご自分の登録内容が表示される

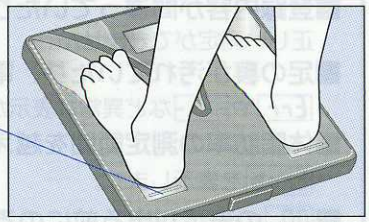


0.0kg が表示される（♪ピッ）



はかりかた（登録している方　つづき）

2 必ず 0.0kg が出てから、素足でかかとガイドに合わせてのる

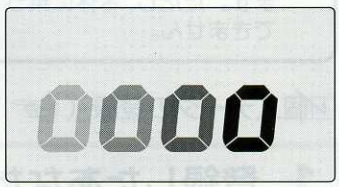


①はじめに、体重が表示される



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

※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「体脂肪率」が表示される （♪ピッピッ）



3 体脂肪率を表示したら本体から降りる

「体脂肪率」「体重」「内臓脂肪レベル」を5回表示した後、自動的に電源が切れます。
※判定基準については ☞ 28、29ページをご覧ください。

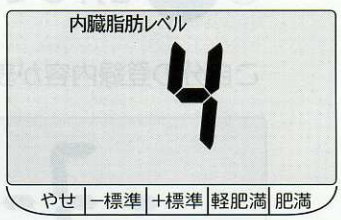
〈体脂肪率〉



〈体　重〉



〈内臓脂肪レベル〉



5回繰り返し表示

お知らせ

■17才以下の方の内臓脂肪レベル・体脂肪率判定は表示されません。

以上で測定は終了です。

前回値の表示

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 測定終了後、本体を降りてから、「体脂肪率」「体重」「内臓脂肪レベル」を繰り返し表示しているときに▲を押す（♪ピッ）

※転倒防止のため、前回値表示機能は本体にのった状態では働きません。



①前回値を表示します。その後自動的に電源が切れます。

※前回の内臓脂肪レベルは表示されません。



②前回値表示中に、もう1度▲を押すと、今回の測定結果の表示に戻ります。

その後自動的に電源が切れます。



お知らせ

- ■個人データの登録内容を変更した場合、前回値は消去されます。
- ■ゲストモードで使用している場合、前回値は表示されません。
- ■表示画面を消したいときは
  体重専用/OFFキーを押してください。強制的に電源が切れます。
- ■17才以下の方の内臓脂肪レベル・体脂肪率判定は表示されません。

以上で前回値の表示は終了です。

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、体重・体脂肪率・内臓脂肪レベルの測定が可能です。

▼ ダウンボタン(ゲスト)

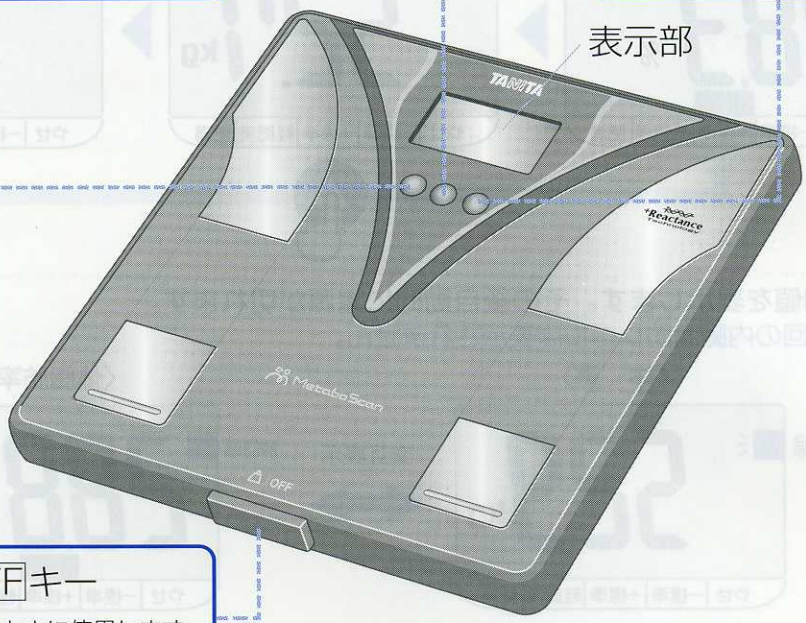
ゲストモードを使用するとき、登録内容を選択するときに使用します。
1回押すごとに1つ戻り、押し続けると早送りします。

SET ボタン

登録内容を決定するときに使用します。

▲ アップボタン

登録内容を選択するときに使用します。
1回押すごとに1つ進み、押し続けると早送りします。



体重専用/OFFキー

- 体重のみをはかるときに使用します。
- 強制終了するときに使用します。

オートオフ機能について

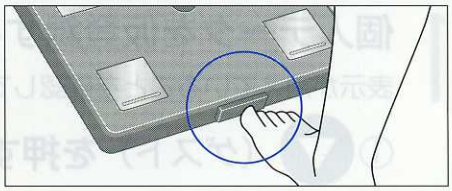
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- 登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。
- 00kg 表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合
- 測定途中で本体から降りた場合
- 体脂肪率表示後、約53秒経過した場合

こんなときは

■測定を中止したいときは
■表示画面を消したいときは

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



次のような場合正常な測定ができません

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

登録していない方のはかりかた（ゲストモード　つづき）

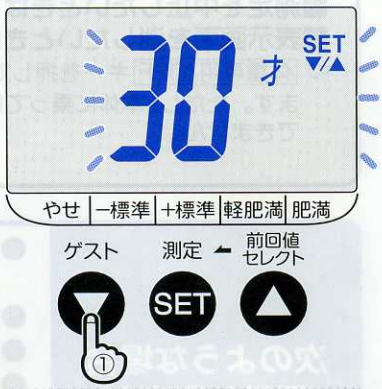
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

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、

①▼（ゲスト）を押す（♪ピッ）

年齢登録画面を表示



「年齢」を登録する

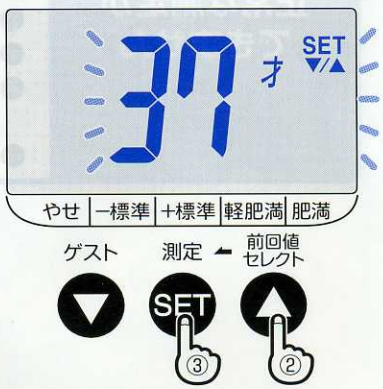
（例）「37才」を登録する場合

②▼または、▲を押して、

「年齢（37）」を表示させる

※登録できる「年齢」は7才～99才です。
99才を越えると7才に戻ります。

③SETを押して、決定（♪ピッ）



「性別」を登録する

（例）「女性」を設定する場合

④▼または、▲を押して、

「女性（👤）」を表示させ、

⑤SETを押して、決定（♪ピッ）



「身長」を登録する

（例）「158cm」を登録する場合

⑥▼または、▲を押して、

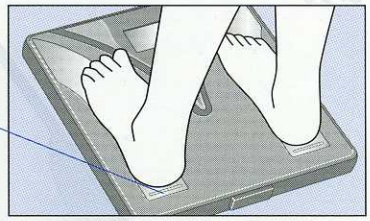
「身長（158）」を表示させる

※登録できる「身長」は100 cm～220 cmです。
220を越えると100に戻ります。

⑦SETを押して、決定（♪ピッピッ）



2 必ず 0.0kg が出てから、素足でかかとガイドに合わせてのる

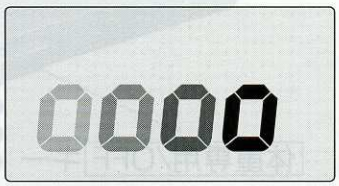


①はじめに、体重が表示される



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

※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「体脂肪率」が表示される （♪ピッピッ）



3 体脂肪率を表示したら本体から降りる

「体脂肪率」「体重」「内臓脂肪レベル」を5回表示した後、自動的に電源が切れます。
※判定基準については ☞ 28、29ページをご覧ください。

〈体脂肪率〉 〈体　重〉 〈内臓脂肪レベル〉



5回繰り返し表示

お知らせ

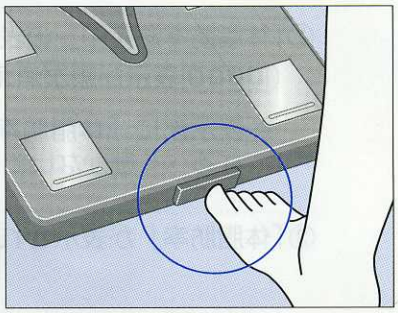
■ゲストモードで、使用している場合、前回値は表示されません。
■17才以下の方の内臓脂肪レベル・体脂肪率判定は表示されません。

以上でゲストモードは終了です。

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、個人データを登録せずにご利用いただけます。



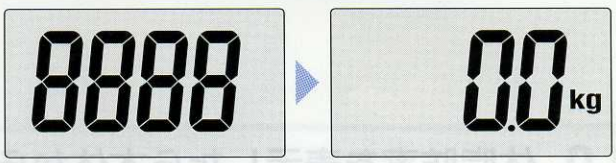


体重専用/OFFキーを押し、

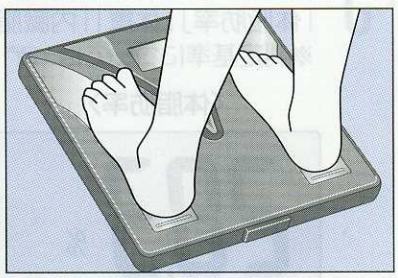
（♪ピッ）

8888表示後、0.0kgの表示になったら

（♪ピッ）



本体にのる



確定した体重が表示されます（♪ピッ）

表示を確認したら本体から降りてください。
自動的に電源が切れます。

※体重専用/OFFキーで強制的に電源を切ることができます。



以上で体重のみのはかりかたは終了です。

登録内容を訂正(変更)する

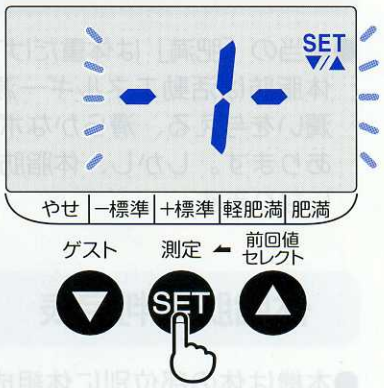
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1

表示が消えていることを確認して、

SETを押す（♪ピッ）

個人番号入力画面が表示される



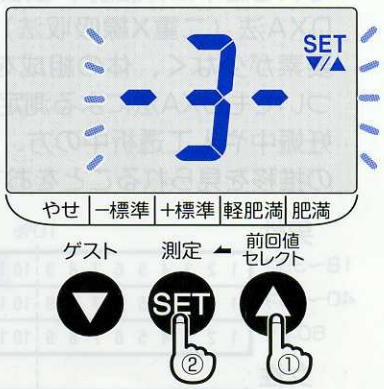
2

訂正（変更）する番号を選選択する

（例）個人番号「3」を訂正（変更）する場合

①▼または、▲を押して、「訂正（変更）したい番号（-3-）」を表示させる

②SETを押して、決定（♪ピッ）



表示する手順に従って訂正（変更）する

この先は、『個人データの登録』と同じですので☞16ページをご参照ください。



お知らせ

■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。

■個人データの登録内容を変更した場合、前回値は消去されます。

■個人データの消去は

個人データを全て消去することはできません。個人データは新たにデータを上書きすることで消えます。

以上で登録内容の訂正（変更）は終了です。

体脂肪率

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」は体重だけでなく体脂肪率で判断します。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。

体脂肪率判定表

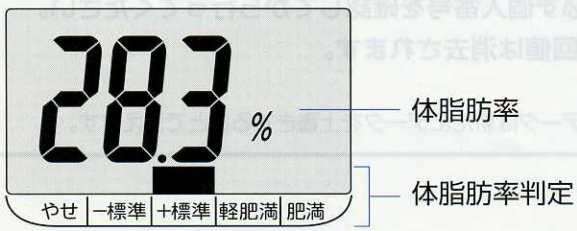
●本機は体の部位別に体組成がわかるDXA法（二重X線吸収法）をもとにデータ分析を行い、それを基準に体脂肪率を推定しております。
DXA法（二重X線吸収法）はこれまでの水中体重秤量法とくらべて、データ計測時の不安定要素が少なく、体の組成を細かく分析できるという特徴があります。そのため肥満の判定についてもDXA法による測定データに合わせて新しく判定表を作成しました。
妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方、アスリートの方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。



※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。

© 2003 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

画面のみかた



内臓脂肪レベル

注）17才以下の方は表示されません。

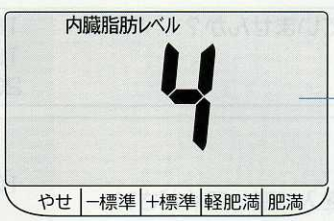
内臓脂肪レベルの判定基準

●内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉えることで、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100cm²を越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100cm²に相当します。

画面のみかた



内臓脂肪レベル

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。

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
キーを押すと地域設定画面を表示する	●地域が設定されていません。地域の設定をしてください。	12
個人番号を選択しても、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?	10
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。	10
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）	10
▲（セレクト）を押すと、---- を表示し、すぐに消える	●個人番号には、何も登録されていません。 個人データの登録をしてください。	14
はかるとき、個人番号を選択すると、表示されない番号がある	●表示されない番号には何も登録されていません。 個人データの登録をしてください。	14
測定中に Err% を表示する	●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）。 ●他の人の個人番号を選択していませんか？	14 裏表紙 19
測定後に 内臓脂肪レベルErr を表示する	●個人の登録内容が、間違っていませんか？ ● 他の人の個人番号を選択していませんか？ ●内臓脂肪レベルが測定範囲を超えています。 （この場合は測定不可）	14 19 裏表紙
測定中に Err や ---- を表示する	●靴下などを履いたまま、測定していませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか？ ●測定中に動いていませんか？	18 19 20
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	●3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。	10
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
測定途中に、電源が切れる（表示が消える）	●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？ ● 0.0kg が、表示される前にのっていませんか？	18 20
▲（前回値）を押しても前回値が表示されない	●測定終了後、本体を降りてから「体脂肪率」「体重」「内臓脂肪レベル」を繰り返し表示しているときに、▲（前回値）を押してください。転倒防止のため、本体にのった状態では表示されません。 ●個人データの登録内容を変更した場合、前回値は消去されます ●前回の内臓脂肪レベルは表示されません。 ●ゲストモードでは使用できません。	21 25

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）																															
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

仕　様

型　式		TF-204	
最大計量（ひょう量）		136kg	
最小表示（目量）		0～100kg迄 100g単位　　100～136kg迄 200g単位	
体脂肪率計測		0.1%単位（5.0～75.0%）	
体脂肪率判定		やせ～肥満　5段階（バー判定）	対象年齢 18才以上～99才以下の男女
内臓脂肪レベル		1～59レベル　1レベル単位	
過去データ		前回値（体重・体脂肪率・体脂肪率判定）	
設定項目（登録）	地域	1～3	
	個人番号	1～8	
	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		D294×W280×H41mm	
質　量		約2.2kg（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。お客様の個人情報につきましては、弊社個人情報保護方針に基づき正確かつ安全に取り扱います。

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

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ

本社・東京営業所	〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2	☎03（3558）8111（代表）
大阪営業所	〒577-0013 東大阪市長田中1-3-15	☎06（6784）2811（代表）
名古屋営業所	〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-19-20	☎052（201）6391（代表）
福岡営業所	〒812-0882 福岡市博多区麦野4-2-6	☎092（575）5761（代表）
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

TF2047601(0)

© 2008 TANITA Corporation. All Rights Reserved.