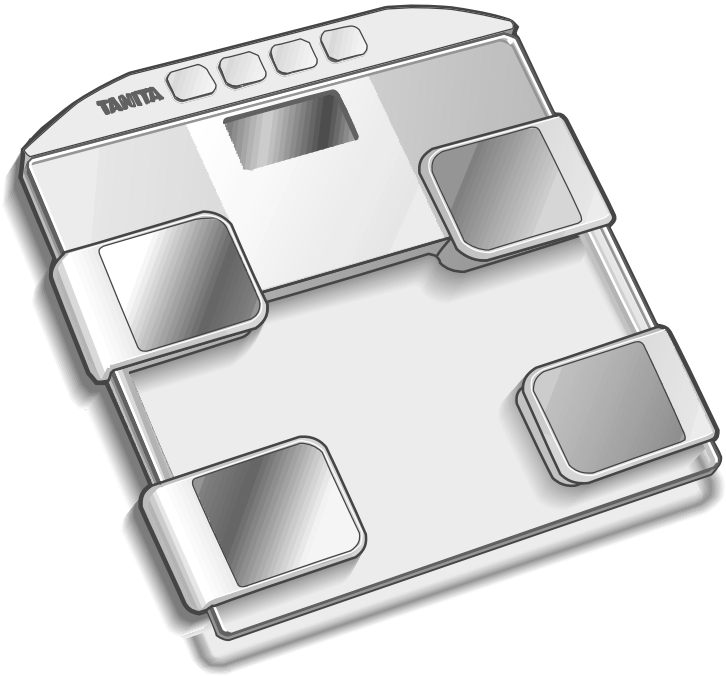
TANITA
健康をはかる

家庭用

内臓脂肪チェック付き体脂肪計

取 扱 説 明 書

TF-203



このたびは、内臓脂肪チェック付き体脂肪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。
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

これからの常識、
内臓脂肪チェックで健康管理

新技術、リアクタンステクノロジー採用

Reactance・Tech

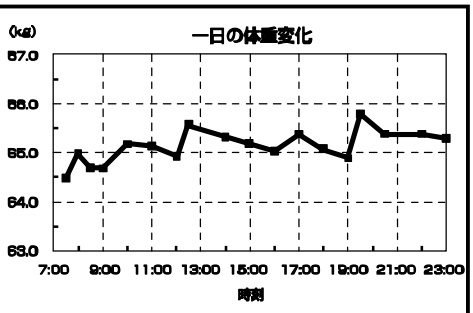
タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

特　長

- 体重、体脂肪率、体脂肪率判定、内臓脂肪レベルが同時にわかる
- 登録者以外の方も測定できるゲストモード機能付
- 体重だけを測定する、体重専用/OFFボタン付
- 体脂肪率は0.1%単位で計測・表示
- 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
- 6人分の年齢、性別、身長を登録
- 地域設定機能付き

体脂肪率とは

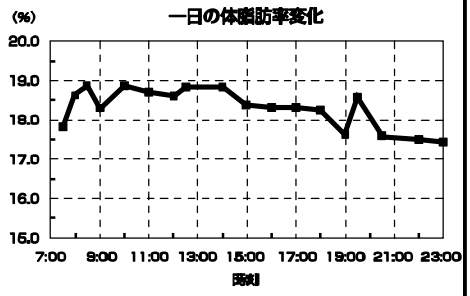
●体に含まれる全ての脂肪の割合です。
本当の「肥満」は体重ではなく体脂肪率で判断します。（体脂肪は活動エネルギー源になるだけではなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。）
体脂肪率が高すぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。（☞18ページ「体脂肪率判定表」参照）



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脂肪率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。

正しい体脂肪率のはかりかたは

BIA+リアクタンステクノロジーによる体脂肪率の測定は、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。

- **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

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）
各部のなまえ／付属品 ……6
乾電池の入れかた ……7

ご使用にあたって

はかる前に（地域の設定）……8
はかる前に（個人データの登録）……10
登録内容を訂正（変更）するとき……13
はかりかた（登録している方）……14
前回値の表示……17
体脂肪率の判定基準……18
内臓脂肪レベル判定……19
体重のみのはかりかた……20
登録していない方のはかりかた（ゲストモード）……21

必要なとき! ご覧ください

故障かな!?……24
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。

禁止	してはいけない「禁止」内容を示しています。
必ず守る	必ず実行していただく内容を示しています。

⚠ 警 告

ペースメーカー等、医用電気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。

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。

■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可能性があります。

■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。

⚠ 注 意

次の点にご注意ください

■表示部や操作部の上にのらない
破損して、けがをする可能性があります。

■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。）

■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。

■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。

■ガラス表面に固いものや重いものを落とさないでください。
破損して、けがをする可能性があります。

■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、床等を汚損する可能性があります。
（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

必ず守る



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

必ず守る



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

必ず守る



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、電極部に正しく合わせて、測定する

必ず守る



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可能性があります。充分休んでから、測定してください。

■携帯電話やマイクロ波治療器などを本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。

■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。

■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る人および、それに近い人
- ●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。

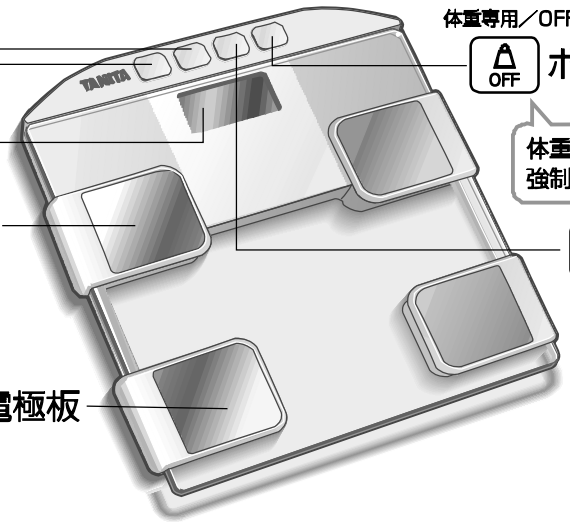
取扱いについて	**■分解や水洗いは絶対にしない** **■過度の衝撃や振動を、与えない** **■直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない** **■温度変化の激しい場所での使用は、避ける** **■湿気の多い場所や水気のある所には、置かない**
収納について	**■振動の激しい所に保管しない**
お手入れについて	**■熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない** 汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し 固く絞って 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

各部のなまえ／付属品

表 面

▼ゲスト ボタン　ゲストモード機能を使用するとき、または登録内容を選ぶときに押します。

SET測定 ボタン　登録を始めるとき、登録項目を決定するとき、測定を開始するときに押します。



体重専用／OFF
OFF ボタン
体重のみをはかるとき、または強制終了するときに押します。

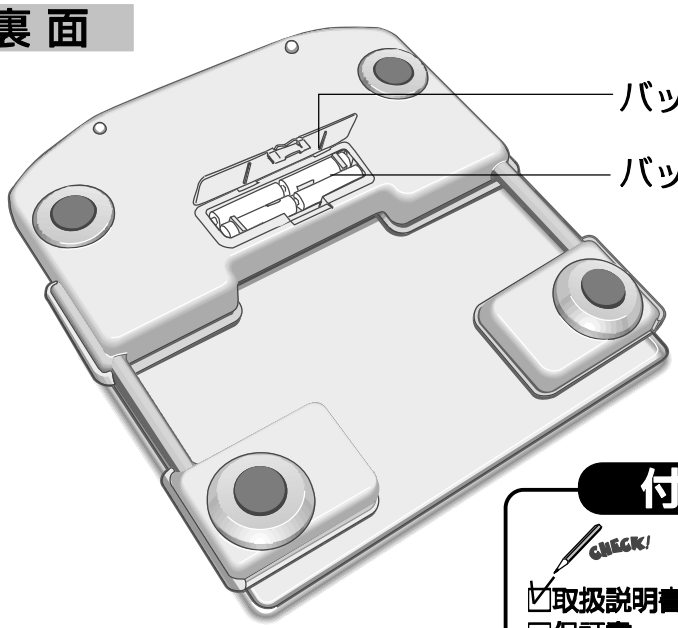
▲セレクト 前回値 ボタン
前回値
個人番号を選ぶとき、登録内容を選ぶとき、前回値（体重・体脂肪率）を見るときに押します。

表示部

つま先側電極板

かかと側電極板

裏 面



バッテリーカバー

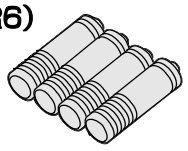
バッテリー挿入部

付属品の確認を

CHECK!

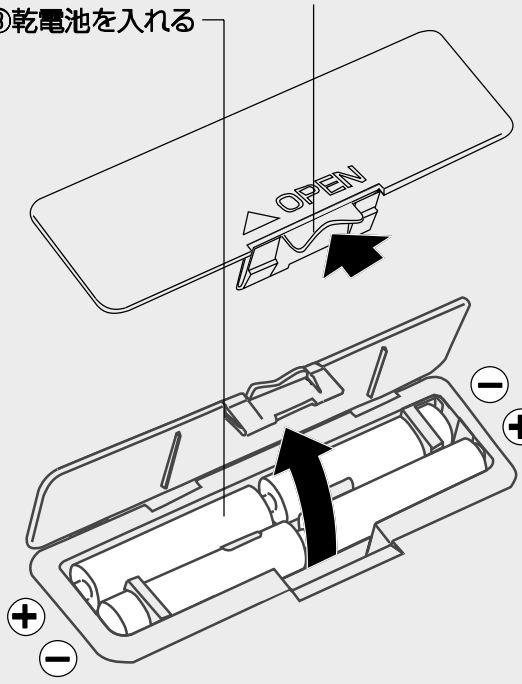
☑取扱説明書（本書）
□保証書
□体脂肪率判定シール
□測定手順シール
（各シールは、本機を使用される場所から見やすい位置に貼ってご活用ください。）

□ 乾電池
〈単3形：4本〉
（R6）



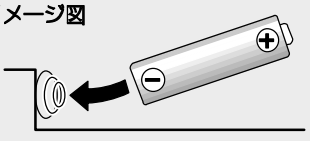
乾電池の入れかた

乾電池の入れかた
①本体を裏返しにし、
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。

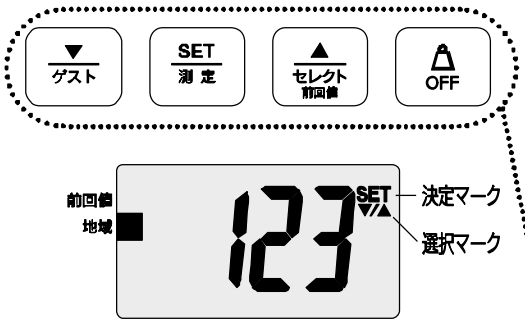
●交換時の注意
交換時にボタンを押してしまう可能性がありますので、交換後はご自分の登録内容をご確認ください。

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

はかる前に（地域の設定）

まず、お住まいの地域に合わせて、地域設定をしてください。

登録動作の基本



これから登録する項目と、操作できるボタンを表すマーク（決定マーク・選択マーク）が点滅します。

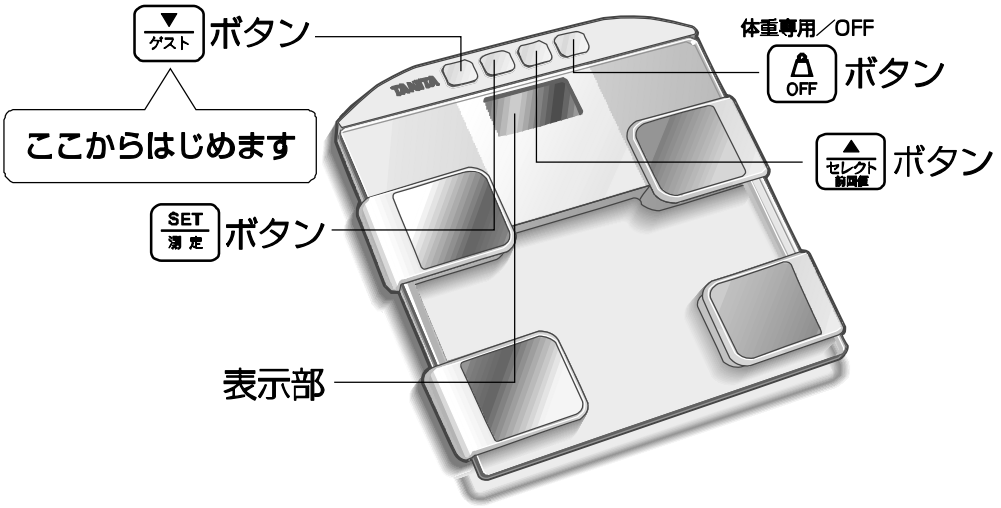
選択マーク　決定マーク
▼/▲ と SET が点滅している場合、
ゲスト と セレクト で選択し、SET 測定 で決定する。

お知らせ

■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。

地 域 1	北海道
地 域 2	本州、四国、九州
地 域 3	沖縄



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。

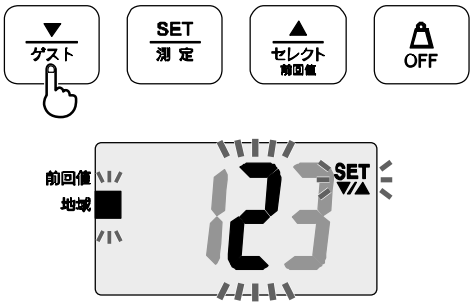
こんなときは

■登録を間違えたときや、登録を中止したいときは

⇨ OFF ボタンを押してください。強制的に登録を中止します。

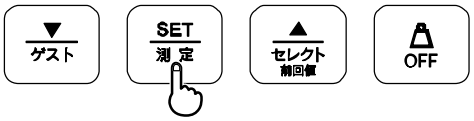
1 乾電池を入れ、▼ゲストボタンを押す

※乾電池の入れ方は『乾電池の入れかた』(☞ 7ページ) をご参照ください。
※SETボタン、OFFボタン、▲セレクトアップボタンを押しても、地域設定画面に入ります。
※初めは、「2」(本州、四国、九州) が点滅しています。



2 現在住んでいる「地域」の番号を設定する

例1：本州、四国、九州（地域2）に住んでいる場合



①「2」が点滅していることを確認し、

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。

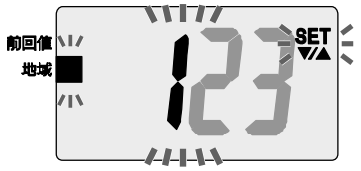


例2：北海道（地域1）または沖縄（地域3）に住んでいる場合

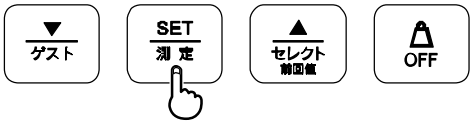
<北海道にお住まいの場合>



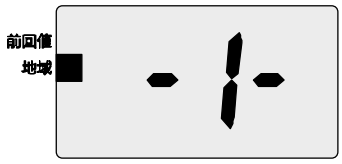
①▼ゲストまたは、▲セレクトを押して、「登録したい地域の番号（1または3）」を点滅させ、



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。



※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、OFFボタンを3秒以上押してください。地域設定画面に移ります。

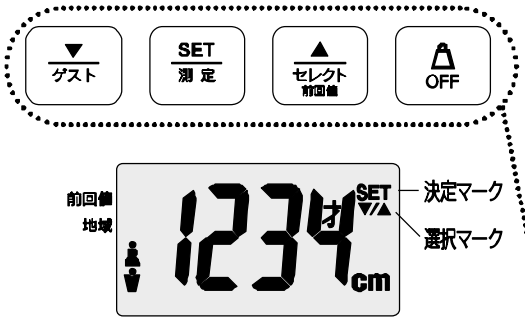
以上で地域の設定は終了です。

はかる前に（個人データの登録）

次に、データの登録をしてください（6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。

登録動作の基本



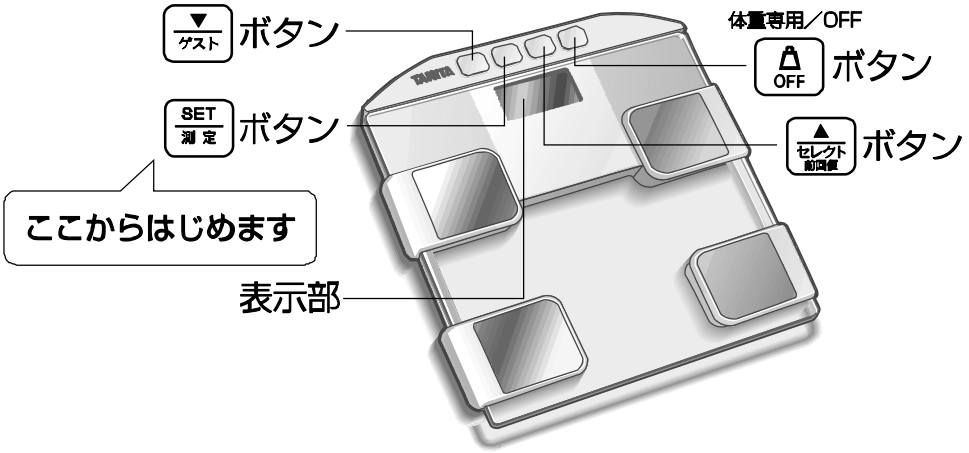
これから登録する項目と、操作できるボタンを表すマーク（決定マーク・選択マーク）が点滅します。

選択マーク　決定マーク

▼/▲ と SET が点滅している場合、

▼ゲスト と ▲セレクト前回値 で選択し、SET測定 で決定する。

※ **▼ゲスト** または、**▲セレクト前回値** を押し続けると、
年齢・身長の数字が早送りされる。



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
- 10kg 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
- 測定終了後何も操作せずに、約60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
⇨ OFF ボタンを押してください。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。

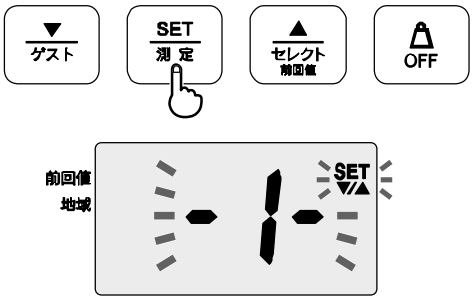
例：個人番号「3」に、「37才」「男性」、身長が「178cm」を登録する場合

1

表示が消えていることを確認して、

SET 測定 を押す（♪ピッ）

個人番号入力画面が表示される



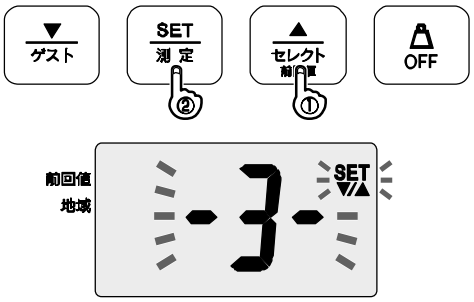
2

登録する番号を ･める

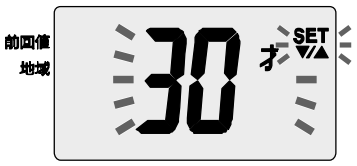
（例）個人番号「3」に登録する場合

① ▼ゲスト または、▲セレクト 前回値 を押して、
「登録したい番号（3）」を表示させ、
※登録できる「番号」は 1～6 です。

② SET 測定 を押して、決定（♪ピッ）



次の登録項目 「年齢」が点滅表示



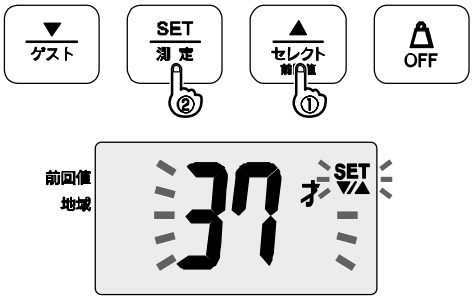
3

「年齢」を登録する

（例）「37才」を登録する場合

① ▼ゲスト または、▲セレクト 前回値 を押して、
「年齢（37）」を表示させ、
※登録できる「年齢」は 7才～99才です。

② SET 測定 を押して、決定（♪ピッ）



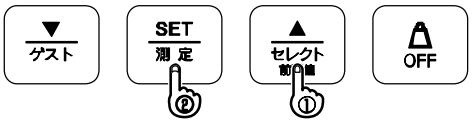
次の登録項目「性別」が点滅表示



はかる前に（個人データの登録　つづき）

4 「性別」を登録する

（例）「男性」を登録する場合

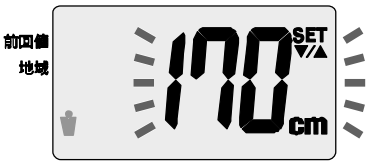


① ▼ゲスト または、▲セレクト前回値 を押して、
「男性」を表示させ、

② SET測定 を押して、決定（♪ピッ）

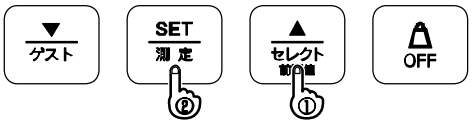


次の登録項目「身長」が点滅表示



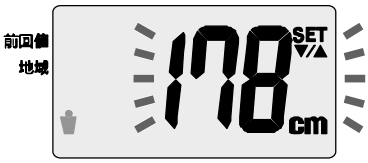
5 「身長」を登録する

（例）「178cm」を登録する場合

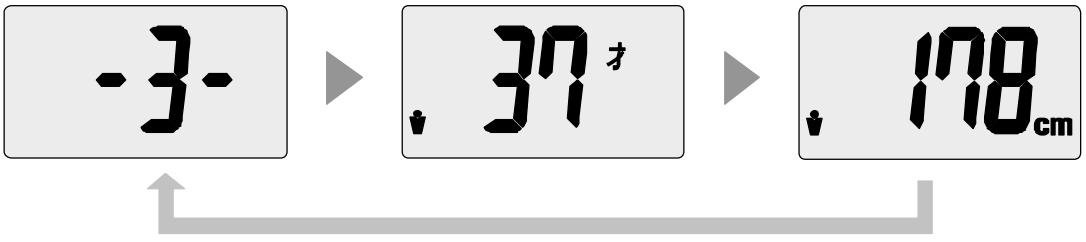


① ▼ゲスト または、▲セレクト前回値 を押して、
「身長（178）」を表示させ、
※登録できる「身長」は 100 cm～220 cmです。

② SET測定 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回くり返し表示

以上で登録は終了です。

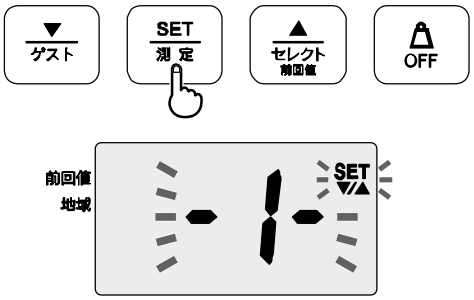
使いかた

登録内容を訂正(変更)するとき

1

表示が消えていることを確認して、

SET 測定 **を押す**（♪ピッ）



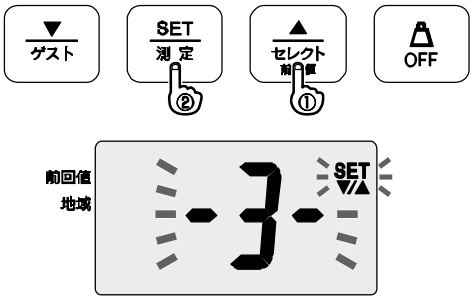
2

訂正（変更）する番号を選択する

（例）個人番号「3」を訂正（変更）する場合

① ▼ ゲスト **または、** ▲ セレクト 前回値 **を押して、「訂正（変更）したい番号（3）」を表示させ、**

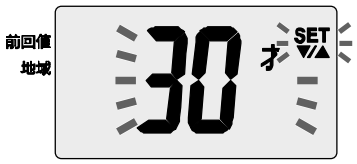
② SET 測定 **を押して、決定**（♪ピッ）



3

表示する手順に従って訂正（変更）する

この先は、『はかる前に（個人データの登録）』と同じですので（☞P.10）をご参照ください。



お知らせ

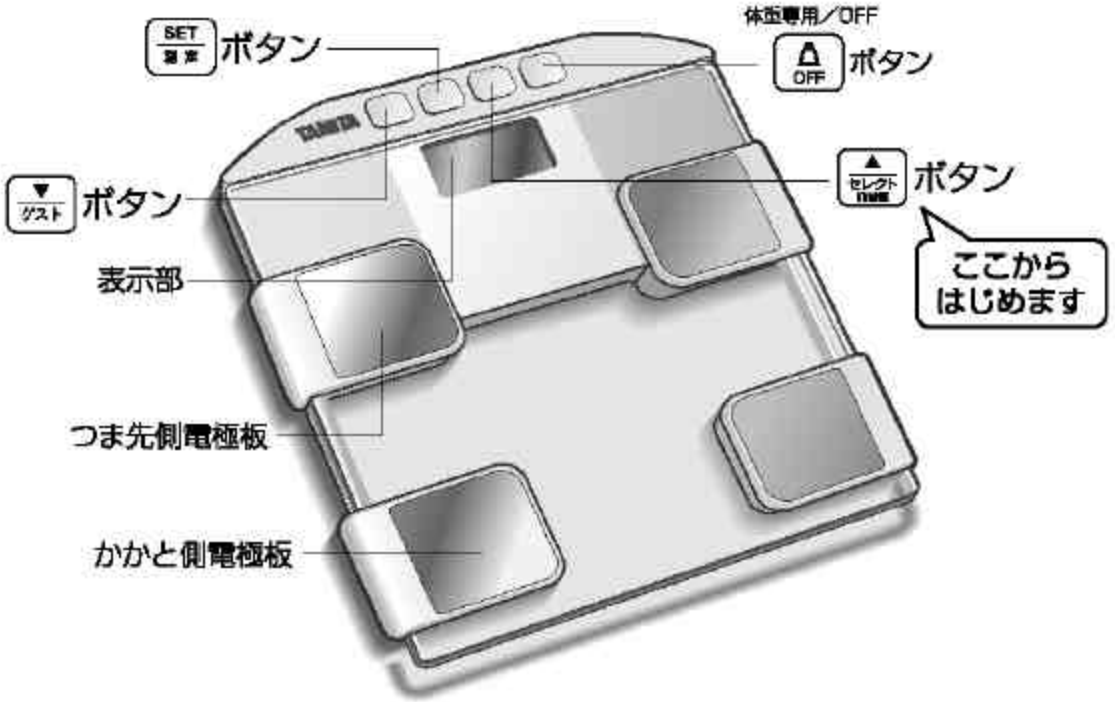
■登録内容の訂正または変更を行う場合は、必ず個人番号を確認してから行ってください。

以上で登録内容の訂正（変更）は終了です。

使いかた

はかりかた（登録している方）

☑個人データの登録（☞10ページ）は済んでいますか？



使いかた

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）。

- 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
- 測定終了後何も操作せずに、約60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 ---- を表示したり、測定途中で電源が切れます。

■体脂肪率の測定範囲を超えると

⇨Err% を表示します。

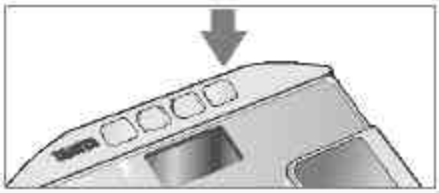
■0.0kg の表示が出る前にのると

⇨Err や ---- 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

⇨ [A OFF] ボタンを押してください。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。



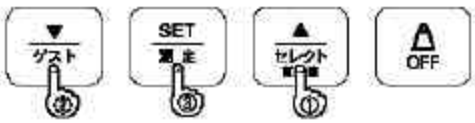
次のような場合 正常な測定ができません。

- ●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

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（☞21ページ）。
- ■「はかる前に（個人データの登録）」（☞10ページ）に従い、個人データの登録をしたあと測定してください。
※登録済みの個人番号を使う場合も同じです（この場合、前の人の登録データは消去されます）。

1 登録したあなたの個人番号を表示させる



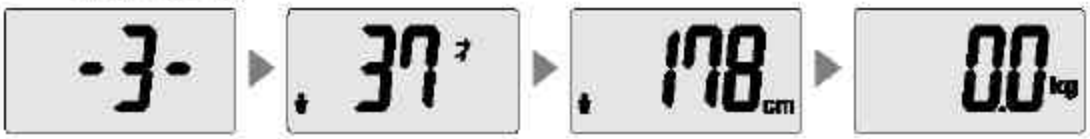
（例）「3」に登録した場合

① [▲セレクト] 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 [▼ゲスト] または、[▲セレクト] を押して「3」に合わせ、

③ [SET測定] を押して、決定（♪ピッ）
※①ご自分の個人番号、②「性別／年齢」、③「性別／身長」の順に表示され、[0.0kg] が表示される（♪ピッ）

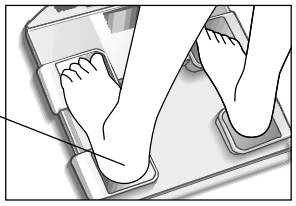


使いかた

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、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、

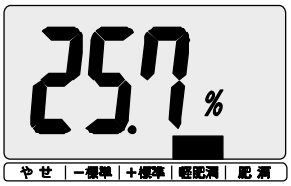


②「体脂肪率測定中」の表示が 0000 で表される
（0000 表示が順次消えていきます）

※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」が表示されます。（♪ピピッ）

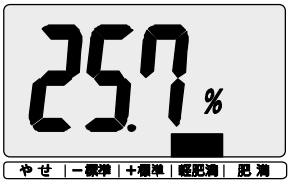


3 体脂肪率を表示したら本体から降りる

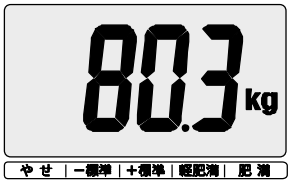
「体脂肪率／体脂肪率判定」「体重」「内臓脂肪レベル」を5回表示した後、自動的に電源が切れます。

※判定基準については☞18ページをご覧ください。

〈体脂肪率／体脂肪率判定〉



〈体　重〉



〈内臓脂肪レベル〉



5回くり返し表示

お知らせ

■表示画面を消したいときは

⇨ A OFF ボタンを押してください。強制的に電源が切れます。

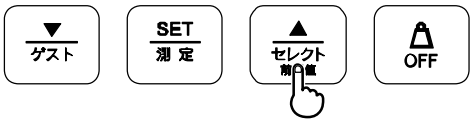
■17才以下の方の体脂肪率判定、内臓脂肪レベルは表示されません。

以上で測定は終了です。

使いかた

前回値の表示

1 測定終了後、本体を降りてから「体脂肪率／体脂肪率判定」「体重」「内臓脂肪レベル」を交互表示しているときに



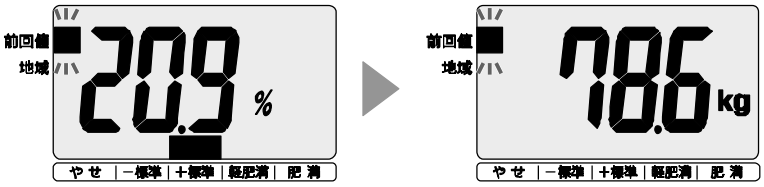


▲セレクト前回値 を押す（♪ピッ）

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

①体脂肪率／体脂肪率判定、体重の前回値を交互表示します。
その後自動的に電源が切れます。

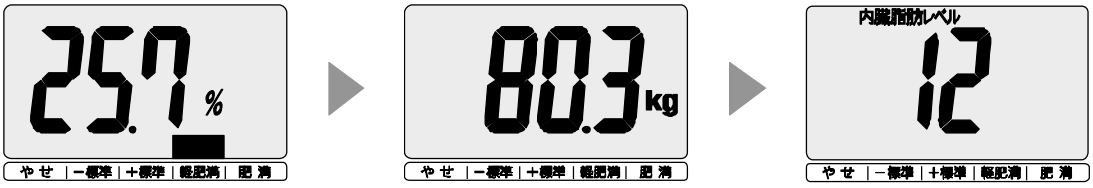
〈体脂肪率／体脂肪率判定〉　〈体　重〉



5回交互表示

②前回値表示中に、もう1度 ▲セレクト前回値 を押すと、今回の測定結果の交互表示に戻ります。
その後自動的に電源が切れます。

〈体脂肪率／体脂肪率判定〉　〈体　重〉　〈内臓脂肪レベル〉



5回くり返し表示

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。

■表示画面を消したいときは

⇨ OFF ボタンを押してください。強制的に電源が切れます。

■17才以下の方の体脂肪率判定、内臓脂肪レベルは表示されません。

以上で前回値の表示は終了です。

体脂肪率の判定基準

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

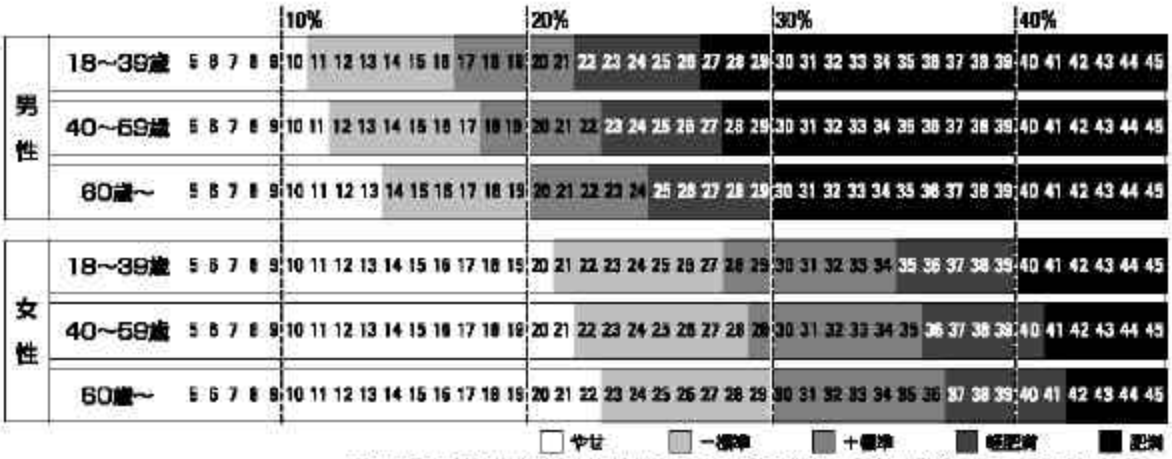
本当の「肥満」は体重ではなく体脂肪率で判断します。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけではなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。体脂肪率の判定は下記をご参照ください。

■画面のみかた



■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。
17才以下の方、妊娠中や人工透析中の方、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.

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

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



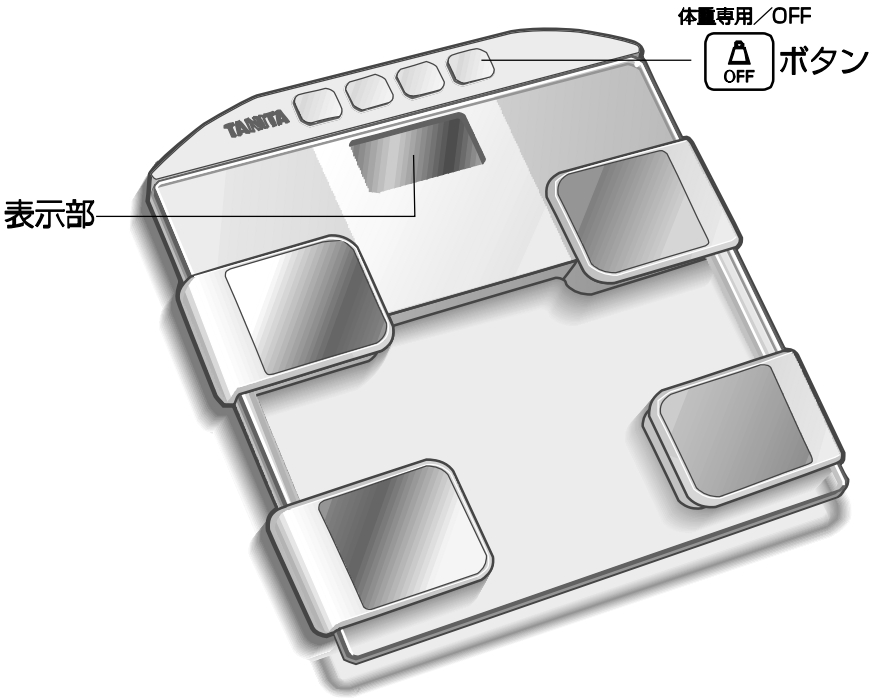
内臓脂肪レベル

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。

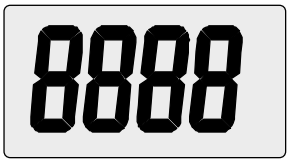
体重のみのはかりかた

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。

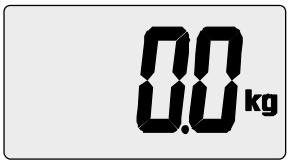


OFF ボタンを押し、（♪ピッ）

8888 表示後、00.0kg の表示になったら（♪ピッ）



本体にのる



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。
しばらく表示が固定され、その後自動的に電源が切れます。

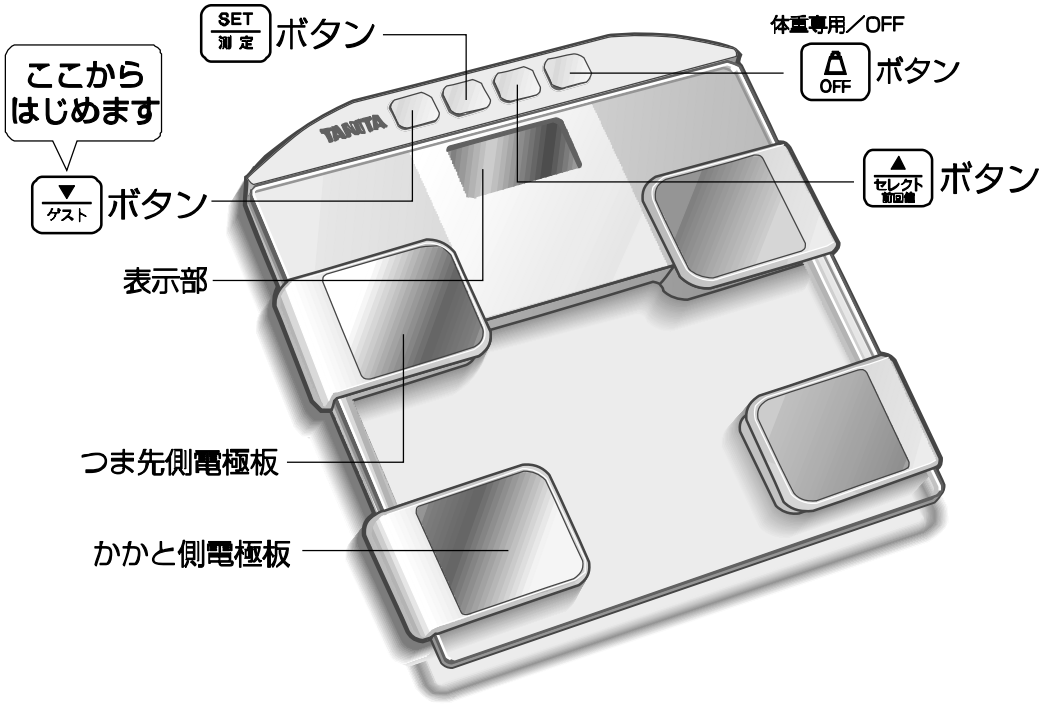
※ OFF ボタンで強制的に電源を切ることができます。



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。



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、電極部に正しく触れていないと
⇨Err や ---- を表示したり、測定途中で電源が切れます。

■体脂肪率の測定範囲を超えると
⇨Err% を表示します。

■00.0kg の表示が出る前にのると
⇨Err や ----、 -OL など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

オートオフ機能について

電源のt 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）。

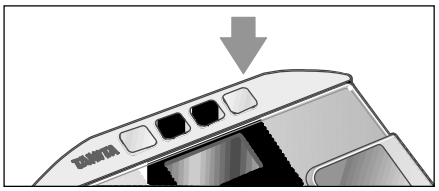
- **登録操作を中断したまま約60秒経過した場合**
- **00.0kg 表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合**
- **測定途中で本体から降りた場合**
- **測定終了後何も操作せずに、約60秒経過した場合**

登録していない方のはかりかた（ゲストモード　つづき）

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

⇨ [OFF] ボタンを押してください。強制的に電源が切れます。
ただし、測定中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

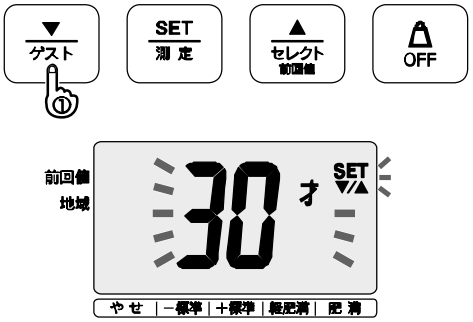
使いかた

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）

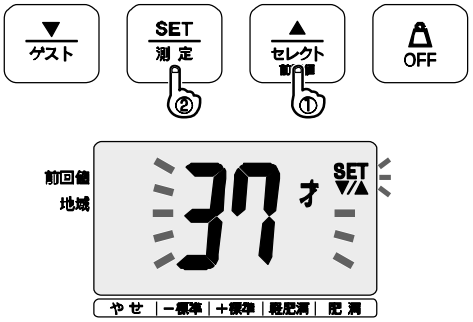
年齢登録画面を表示



（例）「37才」を登録する場合

② [▼ゲスト] または、[▲セレクト前回値] を押して、
「年齢（37）」を表示させ、

③ [SET測定] を押して、決定（♪ピッ）

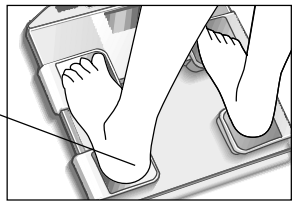


表示する手順に従って、個人データを仮登録する

詳しくは、『はかる前に（個人データの登録）』（☞10ページ）をご参照ください。

2 必ず 00.0kg 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。

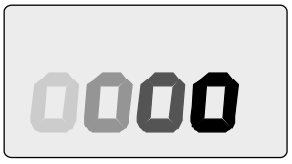


①はじめに、体重が表示され、

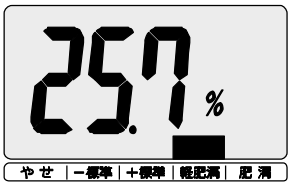


②「体脂肪率測定中」の表示が 0000 で表される
（0000 表示が順次消えていきます）

※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」が表示されます。（♪ピピッ）

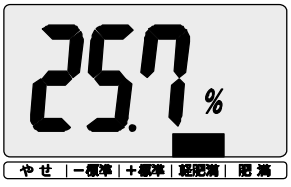


3 体脂肪率を表示したら本体から降りる

「体脂肪率／体脂肪率判定」「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☞18ページをご覧ください。

〈体脂肪率／体脂肪率判定〉



〈体　重〉



〈内臓脂肪レベル〉



5回くり返し表示

お知らせ

■表示画面を消したいときは

⇨ OFF ボタンを押してください。強制的に電源が切れます。

■17才以下の方の体脂肪率判定、内臓脂肪レベルは表示されません。

以上でゲストモートでの測定は終了です。

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
ボタンを押すと、地域設定画面を表示する	●地域の設定がされていません。地域の設定をしてください。	8
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？	7
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。	7
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）	7
セレクト（セレクト）ボタンを押すと、----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。	10
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。	10
測定後に Err% を表示する	●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？ ●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）。	10 14 裏表紙
測定後に 内臓脂肪レベルErr を表示する	●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）。	10 14 裏表紙
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？	14・21 15・22 16・23
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	●乾電池を入れ直してください。	7
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
測定中に「−○．○kg」と表示する	● 00kg が、表示する前にのっていませんか？	14 20 21
測定中に、 -OL を表示する	● 00kg が、表示する前にのっていませんか？	14 20 21

必要なとき

症　状	ご確認ください	参照ページ
測定途中に、電源が切れる（表示が消える）	●00kgが、表示され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？	14・20・21 15・22 16・23
セレクト（前回値）ボタンを押しても、前回値が表示されない	●測定終了後、本体から降りて「体脂肪率／体脂肪率判定」「体重」「内臓脂肪レベル」が交互表示しているときにセレクト（前回値）ボタンを押してください。 ●内臓脂肪レベルの前回値は表示されません。 ●17才以下の方の体脂肪率判定は表示されません。 ●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

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

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-203	
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%）	
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	
設定項目（登録）	地　域	1～3	
	個人番号	1～6	
	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		D310×W294×H42mm	
質　量		約2.0kg（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、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。

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
経済産業省適合マーク

TF2037601(0)

© 2006 TANITA Corporation. All Rights Reserved.