

# 取扱説明書 保証書付

## 体組成計

# InnerScan<sup>®</sup> インナースキャン BC-J02



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

誤った使いかたをしますと重大な事故につながるおそれがあります。この取扱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、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

乗るピタ機能(自動認識機能)	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
音量/地域/日時を設定する	10
個人データを登録する	12

乗るピタで測定する	14
前回値を見る	16
個人番号を指定して測定する(呼出測定)	17
登録せずに測定する(ゲスト測定)	18
体重だけをはかる	19

メニューから個人データを登録する	20
メニューから個人データを変更する	21
メニューから個人データを消去する	22
メニューから地域/日時/音量を変更する	23
からだの豆知識	24

故障かなと思ったら	33
-----------	----

仕様	35
----	----

この商品について

準備する

使いかた

必要なとき

故障かな？

仕様

# 乗るピタ機能 (自動認識機能)

## 乗るピタ機能 (自動認識機能) で簡単高速測定

登録者の中から測定者を認識し、測定から結果表示までを自動で行う機能です。ご使用前に個人データを登録しておく、体重やからだの電気抵抗値をもとに誰が測定しているかを認識します。クイックマニュアルも合わせてご覧ください。

乗るだけで  
スイッチオン



だれかな?

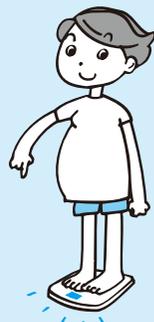


個人番号  
2番の人だ!



ピタリ

しゃがんだり、ボタンを  
押しすぎなくていいから  
簡単です。

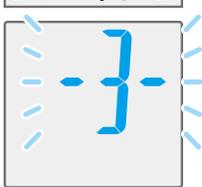


STEP

1

個人番号の  
選択

個人番号



STEP

5

乗る  
※素足でお乗りください。

重要!

必ず乗って  
体重・体組成を  
測定してください。



STEP

2

生年月日(年齢)  
設定

生まれた年



STEP

6

設定完了!

「シャラン」と  
鳴ったら登録終了です



STEP

3

性別設定

性別: 男性

ご注意

乗るピタ機能は、以下のとき誤認識する場合があります。

- 体重、体型の近い人が測定したとき (P.15)
- 数日間測定せず、体重に変動があったとき (P.15)
- 立てかけたり、上にもの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したとき (P.5)

STEP

4

身長設定

身長



# 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ご使用ください。

	<b>警告</b> この表示の欄は「死亡または重傷を負うおそれのある」内容です。
	<b>注意</b> この表示の欄は「傷害を負うおそれまたは物的損害が発生するおそれのある」内容です。
	してはいけない「禁止」内容です。
	「必ず守っていただく」内容です。

## 警 告

 禁止	<p><b>ペースメーカーなど、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につながるおそれがあります。</p>	
	<p><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など)</b> 自己判断による減量や運動療法は健康を害するおそれがあります。 必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。</p>	
	<p><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おそれがあります。</p>	
	<p><b>タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使わない</b> 転倒したり、すべて大けがをするおそれがあります。 また、本機内部に水が侵入し故障するおそれがあります。</p>	

# 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おそれがあります。

### 隙間や穴に指を入れない

けがをするおそれがあります。

### 充電式の電池を使用しない

公称電圧が1.2V以下の充電式電池は、本機の動作に必要な電圧が得られないため、誤作動を引き起こすおそれがあります。必ず指定の電池を使用してください。

### 新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しない

液漏れや発熱、破裂により、本機の故障やけがをするおそれがあります。

### 乳幼児には、絶対に持ち運びさせない

落として、けがをするおそれがあります。

### 業務用(病院などでの測定)には、絶対に使用しない

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



必ず守る

### アルコールや熱湯、ベンジン、シンナーなどは、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おそれがあります。

### 過度の衝撃や振動を与えない

本機の損傷や故障のおそれがあります。

### 以下の場所で保管や使用をしない

本機の損傷や故障のおそれがあります。

- 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場所
- 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場所

### 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。  
(※手すりなどを利用した場合、測定結果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、床などを汚損するおそれがあります。  
(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。)

### ぬれた体で乗らない

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おそれがあります。また、正確な測定ができません。

### 他の通信機能付きの機器、電子レンジやワイヤレス電話などの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おそれがあります。
- 電線、鉄道架線、発電所、ラジオ・テレビの電波塔などの外部の環境によっても干渉する場合があります。そのような環境においては可能な限り遠くに離れてご使用ください。

# 正しいはかりかた

## ■測定場所

硬く平らで安定した床の上でご使用ください。

- ・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場所で使用しない。
- ・温度変化の激しい場所で使用しない。
- ・湿気の多い場所や水気のある場所で使用しない。
- ・電子レンジなど電波を発する家電製品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柔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おそれがあります。

※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。



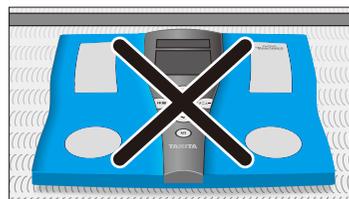
イメージ図



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事をおすすめします。

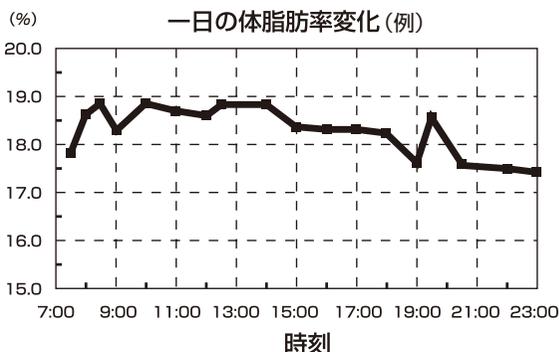
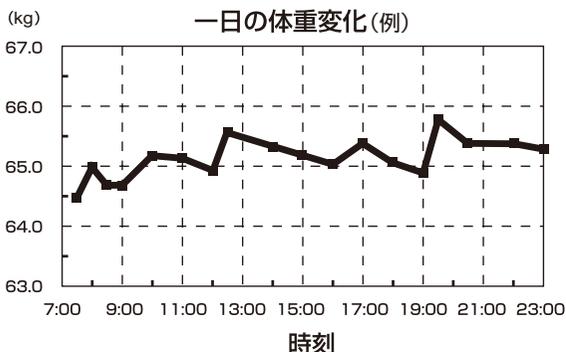
乗るピタ機能での測定は、電源を入れなくても乗るだけで測定ができます。そのため、体組成計は保管状態でも、何も測定していないときの重さを定期的に確認し準備しています。

もし立てかけたり、上にもの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、個人番号を指定して測定してください。(P.17)

# 正しいはかりかた (つづき)

## ■おすすめ測定時間

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。



起床・朝食

2時間後

おすすめ  
測定時間

昼食

2時間後

おすすめ  
測定時間

夕食・入浴

2時間後

おすすめ  
測定時間

就寝

### 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おそれがあります。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。



必ず守る

### 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

測定値に誤差が生じるおそれがあります。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

測定値に誤差が生じるおそれがあります。体調が良くなってから、測定してください。

## ■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。

つま先側とかかと側の電極に足が均等にかかるように、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、「[rr]」(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たり、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。

- ・ボディービルダー、力士、スポーツを職業とされている方、およびそれに近い方
- ・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、人工透析をされている方、またはむくみ症状の方

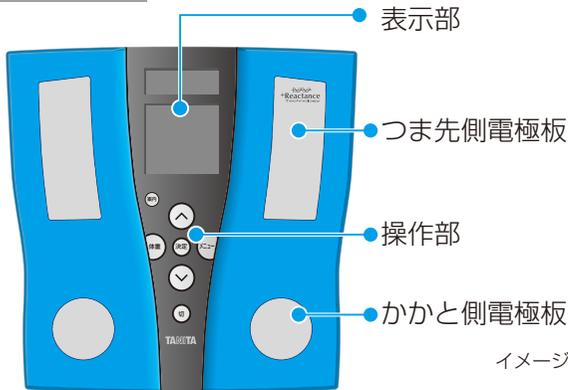
※本機は、日本人の一般男女および小学生以上の子供を対象にしているため、上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下するおそれがあります。

・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。

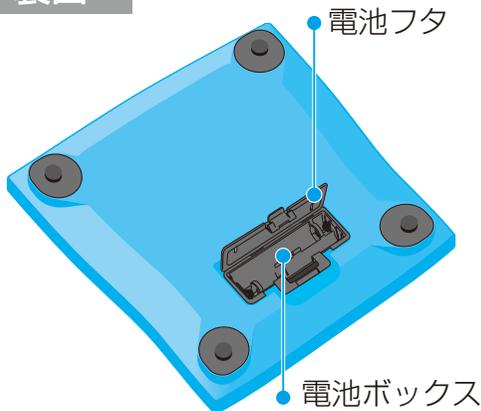
# 各部の名前/付属品

本書に記載されているイラスト、画面は操作説明のためのものです。したがって、実際の仕様と異なる場合があります。

## 表面



## 裏面



## 付属品

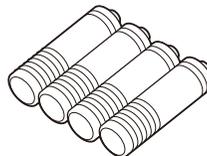
取扱説明書（本書）  
保証書付



クイックマニュアル



お試用電池  
（単3形アルカリ乾電池：LR6×4本）



不足しているものがありましたら、弊社お客様サービス相談室にご連絡ください。

## 操作部

### 案内ボタン

音声をもう一度聞きたいときや操作のヒントが欲しいときに押すと、音声案内が流れます。

### 体重ボタン

体重だけを測りたいときに使用します。

### 決定ボタン

選択したものを決定するときに使用します。

### 切ボタン

・電源を切るときに使用します。  
・設定や測定を中止するときに使用します。



### メニューボタン

〈メニュー内容〉  
・呼出測定  
・ゲスト測定  
・前回値  
・データ登録  
・データ消去  
・日時変更  
・地域変更  
・音量変更

### 上下ボタン

・メニュー内容を選ぶときに使用します。  
・登録内容を選択するときに使用します。  
・測定項目を切り替えるときに使用します。

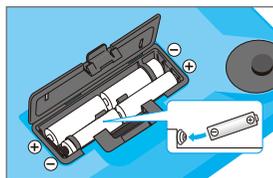
# 電池をセットする

- 1 本機裏面の電池フタを矢印の方向に開けてください。



イメージ図

- 2 ⊕ ⊖ を間違えないように電池を入れ、電池フタを閉めます。



イメージ図

初めて電池を入れた後は、音量設定の画面が自動的に表示されます。(次ページにつづきます)

## 電池の交換

電池が消耗してくると **LO** が点灯します。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)

- ・使用済みの電池はお住いの市区町村の廃棄方法に従って処分してください。
- ・電池の寿命は約1年です。(アルカリ乾電池を使用し1日5回、音量： ではかった場合) ※ご使用条件により異なります
- ・電池を外すと、日時がリセットされます。再度設定してください。( P.10)
- ・登録した個人データ、前回値、音量、および地域は消えません。
- ・電池を交換すると、自動的に日時設定画面が表示されます。

### MEMO

#### 電池の種類

- ・アルカリ電池を推奨します。
- ・充電式の電池は使用しないでください。
- ・新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池(アルカリ電池とマンガン電池)を同時に使用しないでください。

### MEMO

#### 電池の寿命

付属の「お試用電池」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。

### MEMO

#### 音声ガイダンス

設定、乗り降り、案内が必要な際に音声ガイダンスが流れます。

### MEMO

#### 案内ボタン

音声をもう一度聞きたいときや操作のヒントが欲しいときに を押すと、音声案内が流れます。

# 音量/地域/日時を設定する

## MEMO

音量・地域・日時の設定途中で間違えた場合

⏪を押してください。音量設定画面が表示されますので、最初から設定してください。また⏩を押した後、⏪を押しても、同様に音量設定画面が表示されますので、最初から設定することができます。

## MEMO

### 表示

本書に描かれている液晶表示はイメージです。

## MEMO

### 案内ボタン

音声をもう一度聞きたいときや操作のヒントが欲しいときに押すと、音声案内が流れます。

## MEMO

### 地域

地域は下記から選びます。

- ・北海道
- ・東北
- ・関東
- ・中部
- ・近畿
- ・中国
- ・四国
- ・九州
- ・沖縄

## MEMO

画面イラスト中の青表示は点滅を表します

## MEMO

### 西暦

設定できる西暦は2018～2050年です。

## MEMO

### 早送り

⏩または⏪を長押しすると、数字が早送りされます。

## 音量を設定する

- 1 初めて電池を入れた後、自動的に音量設定の画面が表示されます。



- 2 ⬆️または⬇️で音量「なし」、「1」～「10」を選択し、⏩を押します。



初めて電池を入れた場合は、自動的に地域、日時の設定に続きます。

## 地域を設定する

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。

- 1 音量設定の後には、地域の設定画面が表示されます。



- 2 ⬆️または⬇️を押してお住まいの地域を選択し、⏩を押します。



## 日時を設定する

(例 2018年12月31日18時20分に設定する場合)

- 3 地域設定の後には、日時の設定画面が表示されます。

⬆️または⬇️を押して西暦を選択し、⏩を押します。



4  または  を押して月を選択し、  
 を押します。

何月？



MEMO

画面イラスト中の青表示は点滅を表します

5  または  を押して日を選択し、  
 を押します。

何日？



6  または  を押して時を選択し、  
 を押します。

何時？



7  または  を押して分を選択し、  
 を押します。

何分？



設定した「地域」、「年」、「月」、「日」、「時刻」が表示されます。

### 〈音量・地域・日時の設定途中で間違えた場合〉

 を押してください。音量設定画面が表示されますので、最初から設定してください。

以上で音量、地域、日時の設定は終了です。

初めての日時設定が終了すると、自動的に個人データの登録に続きます。(P.12)

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3分経過した場合

# 個人データを登録する

この画面について

準備する

使いかた

必要なとき

故障かな？

仕様

## MEMO

### 表示

本書に描かれている液晶表示はイメージです。

## MEMO

画面イラスト中の青表示は点滅を表します

## MEMO

### 中断

操作を中断したいときや、電源を切りたいときは、**(切)**を押してください。

中断した場合は、個人データの登録が完了しません。

## MEMO

### 生まれた年

- ・設定できる西暦は1900年からです。
- ・5才以下の方は設定できません。

## MEMO

### 早送り

**(V)**または**(A)**を長押しすると数字が早送りされます。

## MEMO

### 初期設定以外で個人データを登録する場合

**(←)**よりデータ登録を選択し、**(決定)**を押します。(P.20)

## MEMO

### 登録内容を間違えた場合

**(切)**を押して電源を切り、**(←)**を押して「データ登録」を選択してください。(P.20)

## MEMO

### 登録してから間違いに気づいた場合

「メニューから個人データを変更する」(P.21)をご覧ください。

個人データ(生年月日、性別、身長、体重、体組成)を登録すると乗るだけで測定者を識別します。また、個人別に測定データを保存でき、簡単に前回の測定値を確認できます。

- 1 **(A)**または**(V)**を押して登録する番号(1~4)を選択し、**(決定)**を押します。

個人番号



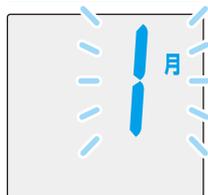
- 2 **(A)**または**(V)**を押して生まれた年を選択し、**(決定)**を押します。

生まれた年



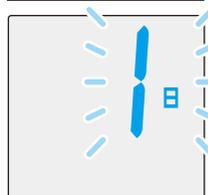
- 3 **(A)**または**(V)**を押して生まれた月を選択し、**(決定)**を押します。

生まれた月



- 4 **(A)**または**(V)**を押して生まれた日を選択し、**(決定)**を押します。

生まれた日



5 (↑)または(↓)を押して性別を選択し、(決定)を押します。

性別:女性

6 (↑)または(↓)を押して身長を選択し、(決定)を押します。

身長  
160.0  
cm

7 本機を床に置き、(決定)を押します。

床に置く

登録した個人番号・年齢・性別・身長のと、kgが表示されます。

乗る

00  
kg

8 素足で正しく測定し、「シャラン」と鳴ったら本機から降ります。

測定中は動かないようにしてください。

正しいはかりかた (P.7)

この時点で、個人データが登録されます。



測定結果が順番に表示された後、もう一度体重を表示します。

体重 BMI 体重  
67.0 23.7 67.0  
kg kg kg

以上で個人データの登録は終了です。

続けて他の人の登録もできます。他の人の登録を行う場合は(決定)を押し、他の人の登録を行わない場合は(切)を押します。

P.12~P.13の手順1~8に従い、登録します。

## MEMO

画面イラスト中の青表示は点滅を表します

## MEMO

## 身長

90.0~220.0cmの範囲で設定できます。

## MEMO

kg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

## 床に置く

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



## MEMO

## ご注意

測定しない場合は個人データの登録が完了しません。

## MEMO

個人データの登録は4人まで行えます。

## 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3分経過した場合
- ・測定途中で、本機から降りた場合
- ・測定結果が表示されたまま、約60秒経過した場合

# 乗るピタで測定する

1.6 準備

準備

使いかた

必要なとき

故障かな?

仕様

## MEMO

乗るピタで測定するには個人データを登録してください。(P.12, P.20) 登録しないと乗るピタでは測定できません。

## MEMO

**誤認識が続く場合**  
誤認識が続く場合は、個人番号を指定してから測定してください。(P.17)

## MEMO

**表示された体重が、通常と明らかに違う場合**  
Ⓚを押して電源を切り、約5秒後に再度乗ってください。

## MEMO

画面イラスト中の青表示は点滅を表します

## MEMO

**誤認識だった場合**  
P.15を参照してください。

## 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3分経過した場合  
・測定途中で、本機から降りた場合  
・測定結果が表示されたまま、約60秒経過した場合

## 乗るピタ(自動認識)機能とは?

乗るピタ機能は、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。個人を毎回指定する手間が省けますので、簡単に測定できます。

### ご注意

乗るピタ機能は、以下のとき誤認識することがあります。(P.15)

- ・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、本機の上にものを置いて保管した直後に測定したとき

- 1 電源が入っていないことを確認し、素足になり、本機に正しい姿勢で乗ります。

測定中は動かないようにしてください。  
正しいはかりかた (P.7)



電源が自動で入り、体重を表示します。

測定中

67.0  
kg

体組成を測定して、登録内容と照合します。

測定中



- 2 電子音が鳴ったら本機から降ります。

認識された個人データと測定結果が表示されます。



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60秒後に自動で電源が切れます。

- 体重から自動で表示が切り替わります。
- ↑ ↓ → は前回の測定値(前回値)との比較を示しています。
- 判定に合わせて、顔マークが変わります。
- 測定結果表示中に(△)または(▽)を押すと、項目を切り替えることができます。

1	体重 ↓ 67.0 kg	2	BMI ↓ 23.7	3	体脂肪率 ↓ +標準 ☺ 22.7 % 判定が表示される
4	筋肉量 ↑ 標準 ☺ 49.1 kg 判定が表示される	5	内臓脂肪 → やや過剰 ☹ 12.5 レベル 判定が表示される	6	基礎代謝量 ↑ 標準 ☺ 1412 kcal/日 判定が表示される
7	推定骨量 → 2.7 kg	8	カルシウム 推奨量mg/日 牛乳 杯分 700 30	9	体内年齢 ↓ 54 才
10	足腰年齢 ↓ 65 才	11	体型判定 → 標準 人 5 判定が表示される 体型判定とは (☞ P.27) 体型タイプの番号 が表示される		

- (X-1)より「前回値」を選択すると、前回値を見ることができます。  
(☞ P.16)

## 《誤認識だった場合》

### ※誤認識とは？

例)個人番号3で登録しているのに、個人番号1が表示されてしまう。

測定結果表示中に(X-1)を押して「番号修正」を選択し、(決定)を押します。

番号修正 (△) (▽)

(△)または(▽)で自分の個人番号を選択し、(決定)を押します。

個人番号3	男性
58 才	168.0 cm

選択した個人データが表示された後、測定結果が表示されます。

### 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

17才以下の場合には体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、カルシウム推奨量のみが表示されます。

### MEMO

#### 中断

操作を中断したいときや、電源を切りたいときは、(切)を押してください。

### MEMO

#### カルシウム推奨量

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準2015年版」に記載されている性別、年齢別の値です。体組成計で表示される「推定骨量」の値が反映されるものではありません。

### 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

#### 音声案内

測定項目や測定値は音声では読み上げません。

### MEMO

#### 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、本機の上にものを置いて保管した直後に測定したとき (☞ P.5)

※誤認識が続く場合は個人番号を指定して測定してください。(☞ P.17)

# 前回値を見る

1.6 確認

準備

使いかた

必要なとき

故障かな?

仕様

## MEMO

画面イラスト中の青表示は点滅を表します

## MEMO

### ご注意

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

## MEMO

### 中断

操作を中断したいときや、電源を切りたいときは、(切)を押してください。

## 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3分経過した場合
- ・測定結果が表示されたまま、約60秒経過した場合

個人データを登録して測定した場合に前回値を確認できます。

## 〈測定後に前回値を見る〉

1 体組成をはかります。  
乗るピタで測定する (P.14)

2 測定結果表示中に(メニュー)を押して、「前回値」を選択し、(決定)を押します。



体重から順に前回値がスクロール表示されます。



(上)または(下)を押すと、測定項目を切り替えることができます。

(決定)を押すと、今回の測定値に戻ります。

## 〈測定せずに前回値を見る〉

1 電源が入っていないことを確認し、(メニュー)を押します。



2 (上)または(下)で「前回値」を選択し、(決定)を押します。



3 (上)または(下)で個人番号を選択します。

(決定)を押すと、前回値が順に表示されます。

(上)または(下)を押すと、項目を切り替えることができます。

途中でやり直したい場合は、(メニュー)を押すとメニュー項目の選択画面に戻ります。

# 個人番号を指定して測定する(呼出測定)

自動認識機能を使わずに、自分の個人番号を指定して測定できます。誤認識が続く場合などにお使いください。

1 電源が入っていないことを確認し、を押します。



またはで「呼出測定」を選択し、を押します。



2 またはで個人番号を選択し、を押します。



登録内容表示後、が表示されます。



途中でやり直したい場合は、を押すとメニュー項目の選択画面に戻ります。体重、体組成を測定した後は、を押してもメニュー画面に戻れません。



3 素足で正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。

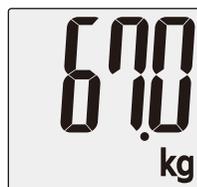
正しいはかりかた (P.7)



4 電子音が鳴ったら本機から降ります。

測定結果を順に表示します。

測定結果 (P.15)



MEMO

ご注意

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

MEMO

画面イラスト中の青表示は点滅を表します

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

中断

操作を中断したいときや、電源を切りたいときは、を押してください。

MEMO

前回値

前回値を見たい場合はから前回値を選択し、を押してください。

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3分経過した場合
- ・測定途中で、本機から降りた場合
- ・測定結果が表示されたまま、約60秒経過した場合

# 登録せずに測定する (ゲスト測定)

この商品について

準備作業

使いかた

必要なとき

故障かな?

仕様

## ゲスト測定

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。

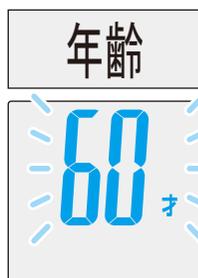
- 1 電源が入っていないことを確認し、を押します。



- 2 またはで「ゲスト測定」を選択し、を押します。



- 3 またはで年齢を選択し、を押します。



- 4 またはで性別を選択し、を押します。



- 5 またはで身長を選択し、を押します。



本機を床に置き、を押します。



年齢、性別、身長が表示された後、が表示されます。



途中でやり直したい場合は、を押すとメニュー項目の選択画面に戻ります。体重、体組成を測定した後は、を押してもメニュー画面に戻れません。

### MEMO

#### 中断

操作を中断したいときや、電源を切りたいときは、を押してください。

### MEMO

画面イラスト中の青表示は点滅を表します

### MEMO

#### 年齢

年齢は6～99才の範囲で設定できます。

### MEMO

#### ゲスト測定での前回値

ゲスト測定では、前回値を見ることはできません。

### 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

#### 身長

90.0～220.0cmの範囲で設定できます。

### 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3分経過した場合
- ・測定途中で、本機から降りた場合
- ・測定結果が表示されたまま、約60秒経過した場合

# 体重だけをはかる

6 素足で正しく乗ります。  
測定中は動かないようにしてください。

正しいはかりかた (P.7)

電子音が鳴ったら本機から降ります。

測定結果を順に表示します。  
測定結果 (P.15)



## 体重だけをはかる

1 電源が入っていないことを確認し、を押します。を表示します。



2 正しい姿勢で乗ります。  
電子音が鳴ったら本機から降ります。  
正しいはかりかた (P.7)



体重が表示された後、約20秒後に自動で電源が切れます。

### MEMO

が表示される前に本機に乗ると

Errまたは-Errが表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

### 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

17才以下の場合には体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、カルシウム推奨量のみが表示されます。

### MEMO

中断

操作を中断したいときや、電源を切りたいときは、を押してください。

### 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3分経過した場合
- ・測定途中で、本機から降りた場合
- ・測定結果が表示されたまま、約60秒経過した場合

# メニューから個人データを登録する

この商品について

準備する

使いかた

必要なとき

故障かな？

仕様

## MEMO

### 個人データを登録する場合

個人データを登録するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があります。



## MEMO

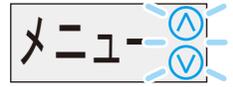
画面イラスト中の青表示は点滅を表します

## MEMO

### 中断

操作を中断したいときや、電源を切りたいときは、(切)を押してください。

- 1 電源が入っていないことを確認し、(メニュー)を押します。



- 2 (上)または(下)で「データ登録」を選択し、(決定)を押します。



- 3 (上)または(下)で登録したい個人番号を選択し、(決定)を押します。



点滅している個人番号は未登録の状態です。  
点灯している個人番号は、すでに個人データが登録されてる、もしくは個人データが登録途中の状態です。  
個人データの変更( P.21)



- 4 P.12～P.13の手順2～8に従い、個人データを登録します。

途中でやり直したい場合は、(戻る)を押すとメニュー項目の選択画面に戻ります。  
体重、体組成を測定した後は、(戻る)を押してもメニュー画面に戻れません。

以上でメニューからの個人データの登録は終了です。

# メニューから個人データを変更する

1 電源が入っていないことを確認し、を押します。

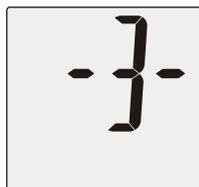


2 またはで「データ登録」を選択し、を押します。



3 またはで変更したい個人番号を選択し、を押します。

点灯している個人番号は、すでに個人データが登録されています。点滅している個人番号は未登録の状態です。  
個人データの登録 (P.20)



4 P. 12~P. 13の手順2~6に従い、個人データを変更します。

身長のみを変更した場合、ここでデータの変更は終了です。



5 生年月日／性別を変更した場合「変更しない」が表示されます。



またはで「変更する」を選択し、を押します。



6 本機を床に置き、決定を押します。



途中でやり直したい場合は、を押すとメニュー項目の選択画面に戻ります。  
体重、体組成を測定した後は、を押してもメニュー画面に戻れません。



P. 13の手順8に従い、測定します。  
測定結果が順番に表示された後、もう一度体重を表示します。

以上で個人データの変更は終了です。

## MEMO

### 個人データを変更する場合

個人データを変更するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があります。



## MEMO

画面イラスト中の青表示は点滅を表します

## MEMO

### 前回値

身長を変更した場合は消去されません。生年月日、性別を変更した場合は消去されます。

## 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

「変更しない」を選択するとデータは上書きされません。

## 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3分経過した場合
- ・測定途中で、本機から降りた場合
- ・測定結果が表示されたまま、約60秒経過した場合

## MEMO

### 中断

操作を中断したいときや、電源を切りたいときは、を押してください。

# メニューから個人データを消去する

この商品について

準備作業

使いかた

必要なとき

故障かな？

仕様

## MEMO

画面イラスト中の青表示は点滅を表します

## MEMO

### 前回値

個人データを消去した場合は、前回値も消去されます。

## MEMO

### 中断

操作を中断したいときや、電源を切りたいときは、(切)を押してください。

## MEMO

「消去しない」を選択すると

個人データと前回値は消去されません。

## 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3分経過した場合

1 電源が入っていないことを確認し、を押します。



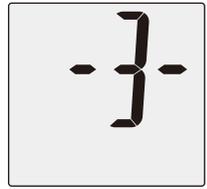
2 (上)または(下)で「データの消去」を選択し、(決定)を押します。



3 (上)または(下)で消去したい個人番号を選択し、(決定)を押します。



個人データが表示されます。



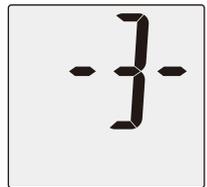
4 「消去しない」が表示されます。



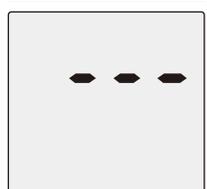
(上)または(下)で「消去する」を選択し、(決定)を押します。



途中でやり直したい場合は、(メニュー)を押すとメニュー項目の選択画面に戻ります。



5 消去完了が表示されます。



以上で個人データの消去は終了です。

# メニューから地域/日時/音量を変更する

## 地域の変更をしたい場合

- 1 電源が入っていないことを確認し、を押します。



- 2 またはで「地域変更」を選択し、を押します。

P.10の手順2に従い、設定します。

途中でやり直したい場合は、を押すとメニュー項目の選択画面に戻ります。

### MEMO

画面イラスト中の青表示は点滅を表します

## 日時の変更をしたい場合

- 1 電源が入っていないことを確認し、を押します。



- 2 またはで「日時変更」を選択し、を押します。

P.10～P.11の手順3～7に従い、設定します。

途中でやり直したい場合は、を押すとメニュー項目の選択画面に戻ります。

### MEMO

#### 中断

操作を中断したいときや、電源を切りたいときは、を押してください。

## 音量の変更をしたい場合

- 1 電源が入っていないことを確認し、を押します。



- 2 またはで「音量変更」を選択し、を押します。

P.10の手順2に従い、設定します。

途中でやり直したい場合は、を押すとメニュー項目の選択画面に戻ります。

### 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3分経過した場合

## 体組成とは

からだ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。

### ■体組成測定の見き

からだの中では「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(Bioelectrical Impedance Analysis)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



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。

## BMIとは

「Body Mass Index」の略で、からだの大きさを表す指数です。国際的にも広く普及しからだ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。

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

	低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上35未満	35以上40未満	40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(2016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。

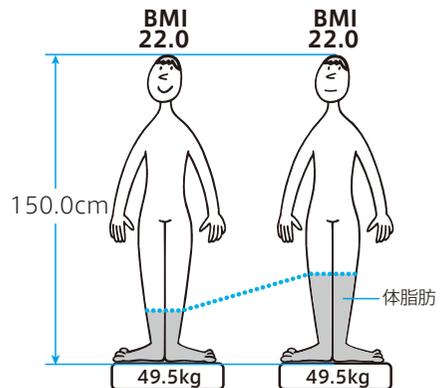
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

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

### ■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。

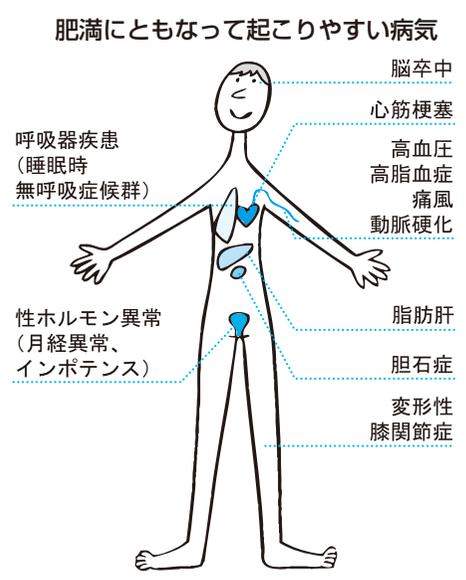


## 体脂肪率とは

からだ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、外的衝撃からからだを守る、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。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おそれがあります。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。自分自身のからだを知り、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。



## 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：18～99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。

# からだの豆知識 (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%																	
男性	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
女性	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

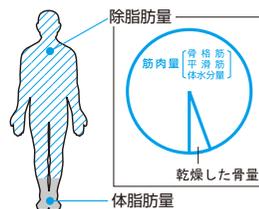
※ WHO と日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA 法 (二重 X 線吸収法) によって作成しました。

※ 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

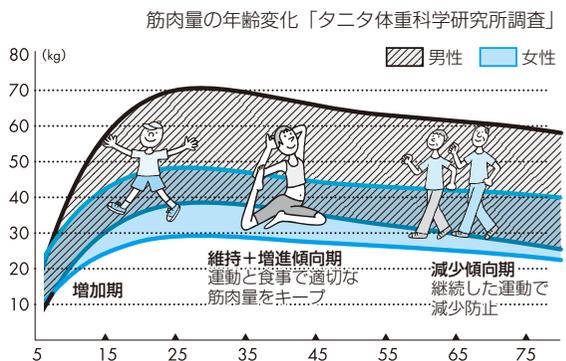
## 筋肉とは

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、からだ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。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。

## 体型判定とは

体型判定とは、体脂肪率と筋肉量から判定し、9つの体型タイプに区分したものです。

### 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	1 <b>かくれ肥満型</b>	2 <b>肥満型</b>	3 <b>かた太り型</b>
	+標準 -標準	4 <b>運動不足型</b>	5 <b>標準</b>	6 <b>筋肉質+</b>
	やせ	7 <b>やせ型</b>	8 <b>細身筋肉質</b>	9 <b>筋肉質</b>
		少なめ	標準(平均的)	多め
<b>筋肉量判定</b>				

※筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

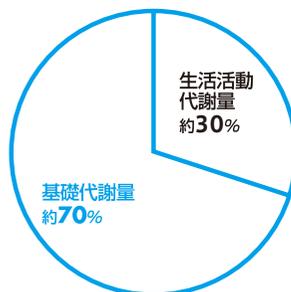
# からだの豆知識 (つづき)

## 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パーセントにものぼります。

### 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人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 <b>燃えやすいタイプ</b>	体重あたりに占める基礎代謝量が少ない <b>燃えにくいタイプ</b>
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	筋肉の少ない肥満の人は燃料(脂肪)たっぷりにのに少ししか使わない半休業状態の工場
	

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。

### 性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量(平均値)

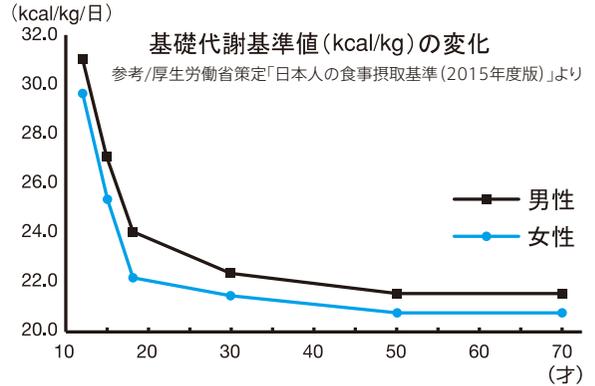
性別	男性		女性	
	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
年齢(才)				
18~29	24.0	1,520	22.1	1,110
30~49	22.3	1,530	21.7	1,150
50~69	21.5	1,400	20.7	1,100
70以上	21.5	1,290	20.7	1,020

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年度版)策定検討会」報告書より

## 体内年齢とは

注) 17才以下の方は表示されません。

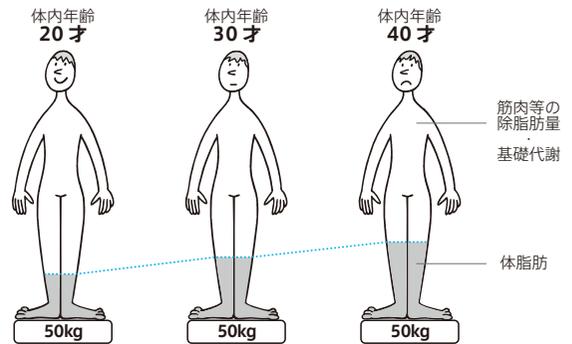
体内年齢は、体組成と基礎代謝量の年齢傾向から測定した体組成のデータがどの年齢に近いかを表しています。厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」の「基礎代謝基準値(体重あたりの基礎代謝量)」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出しています。基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代~40代にかけ徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。



### ■同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

同じ体重でも全身に占める筋肉の割合が高く、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歳であっても筋肉質で基礎代謝が高く、30代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も30代の計算になります。

ダイエットをしたり、体を引き締めたい方は、参考になさってください。



## カルシウム推奨量とは

骨の健康を気にされる方に役立つ情報の1つとして、1日のカルシウム摂取量の目安を表示する機能です。カルシウム推奨量は、厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準2015年版」に記載されている性別・年齢別の値です(体組成計の値が反映されるものではありません)。また、カルシウム摂取の目標として、コップ1杯あたり200mlの牛乳を何杯飲めば、1日に摂取しておきたいカルシウム量を補えるか、同時に分かりやすく換算表示しています。牛乳は、他の高カルシウム食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、手軽にとれるため、摂取量がイメージしやすい食品の一例として用いています。1日のカルシウム摂取上限値は、2300mgです。通常の商品からはカルシウム過剰摂取の心配はいりません(ただしサプリメントに関しては、記載されている規定量以上を服用しないように注意が必要です)。下記の換算表を参考にして、牛乳だけでなく、いろいろな食品を組み合わせるよう心がけてください。

### ■カルシウム含有量が牛乳コップ1杯分に相当する食品の例

食品	いわし(生)	煮干	しらす干し	ひじき	かぶ(葉つき)	チーズ	ヨーグルト
摂取量	約5尾	10g (一握り分くらい)	40g (小鉢1杯くらい)	小鉢2杯くらい	約3個	33g (3切れくらい)	180g (1.5杯くらい)

※厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準2015年版」、文部科学省「五訂増補日本食品標準成分表」を参考にしてしています。

※牛乳のカロリーが気になる方や減量中の方には、カロリーの低い低脂肪乳や低脂肪ヨーグルトなどを利用されることをお勧めします。

※牛乳に対して何らかのアレルギーのある方、牛乳の消化吸収に問題のある方など牛乳摂取に関してご心配な場合は、決して無理に牛乳を摂取しないでください。そのような場合は専門の方にご相談ください。

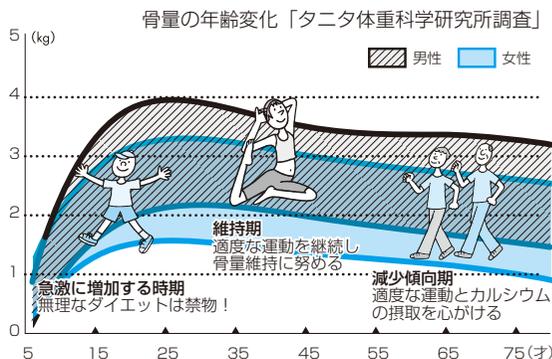
# からだの豆知識 (つづき)

## 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」とい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。そしてからだ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。

### ■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。



※ グラフは平均的な骨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。

### ■20才～40才の「推定骨量」のめやす

体重	男性			女性		
	60kg 未満	60～75kg 未満	75kg 以上	45kg 未満	45～60kg 未満	60kg 以上
推定骨量 平均値	2.5kg	2.9kg	3.2kg	1.8kg	2.2kg	2.5kg

※ 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
- 骨密度の低い骨粗しょう症の方
- 性ホルモンの投与を受けている方
- 高齢者、更年期もしくは閉経した方
- 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、専門の方にご相談されることをおすすめします。

## 足腰年齢とは

足腰年齢とは、体重に占める脚部の筋肉量の割合が、同年代と比較して多いか少ないかを年齢に置き換えて表現したものです。年齢は5才刻みで表示されます。私たちのからだは年齢を重ねると様々な変化が現れますが、その一つに足腰の筋肉の衰えが挙げられます。脚部の筋肉量は、特別な運動習慣がなければ加齢に伴い減少する傾向にあると言われています。この筋肉量が減少すると、からだのバランスを保ったり、支えることが困難になります。また歩く速度が低下して日常生活に支障をきたしたり、足元がふらついて転倒したりしてしまいます。しかし、いくつになっても筋肉量は増やせます。からだを支えるのに十分な筋肉をつけ、いつまでも活動的に動けるように、足腰年齢に注目してみましょう。

### ■実年齢別で見た足腰年齢

	足腰年齢		
	20～35才	40～55才	60～90才
<b>実年齢 18～39才</b>	特に問題はなさそうですが、年齢を重ねるごとに足腰の筋肉は衰えます。今からからだを動かす習慣を身につけて維持しましょう。	脚部の筋肉が同年代の平均よりも不足しているようです。気付いた今がチャンス! 最近、運動不足ではありませんか? つい食べ過ぎていませんか? 脚を鍛える運動を意識してみましょう。日常生活の中でも、できるだけからだを動かすように心がけるといいですね。体重を減らすことも有効です。	

	足腰年齢		
	20～35才	40～55才	60～90才
<b>実年齢 40～59才</b>	脚部の筋肉が十分にあります。この調子ですね! つい食べ過ぎてしまったら、次の日は軽めの食事にしたり、多めに歩くなど食事と運動のバランスを調整するといいですね。	実年齢相当もしくは若く表示される場合は、このまま維持していきましょう。足腰年齢が実年齢を上回る場合は、エレベーターの代わりに階段を使うなど、日常生活の中でよく脚を使うことを意識し、取り入れてみてください。	脚部の筋肉が同年代の平均よりも不足しているようです。気付いた今がチャンス! 最近、運動不足ではありませんか? つい食べ過ぎていませんか? 脚を鍛える運動を意識してみましょう。またからだを動かす習慣を身につけることをおすすめします。体重を減らすことも有効です。

	足腰年齢		
	20～35才	40～55才	60～90才
<b>実年齢 60～90才</b>	脚部の筋肉が同年代よりも多めにあります。この調子ですね! この状態を維持していくことが、将来の介護予防にもつながります。バランスの良い食事、適度な運動を心がけていきましょう。	実年齢相当もしくは若く表示される場合は、この調子で維持しましょう。足腰年齢が実年齢を上回る場合は、たんぱく質を取り、無理のない範囲で少しずつ歩いたり、からだを動かすことを意識してみましょう。気付いた今がチャンスです!	

※体力や運動に関してご心配な方は、専門の方にご相談されることをおすすめします。

# からだの豆知識 (つづき)

## ■足腰年齢と体内年齢は必ずしも同じ年齢になるとは限りません。

体内年齢は「全身」に着目し、体組成や基礎代謝量から、どの年齢に近いかを表しています。これに対し足腰年齢は「脚部」をクローズアップさせています。そのため、例えば体内年齢は低く表示されるのに、足腰年齢は実年齢より高く出てしまう、というように年齢が合うとは限りません。以下の事例を参考にしてください。

### 足腰年齢は高いが、体内年齢は低いと表示される方

例)「実年齢 45才」「足腰年齢 50才」「体内年齢 40才」の場合

- 体脂肪の割合が少なく、基礎代謝量が多いです。
- 同年代と比較して、脚部の筋肉が不足しているようです。
- 脚部を使った運動を心がけてみましょう。

### 足腰年齢は低いが、体内年齢は高いと表示される方

例)「実年齢 45才」「足腰年齢 40才」「体内年齢 50才」の場合

- 体脂肪の割合が多く、基礎代謝量が少ないです。
- 同年代と比較して、脚部の筋肉は十分にありません。
- 全身を使った運動を取り入れたり、食べ過ぎに気をつけてみてください。
- 体脂肪の割合を減らすことを意識するといいいですね。

### 足腰年齢も体内年齢も低く表示される方

例)「実年齢 45才」「足腰年齢 40才」「体内年齢 40才」の場合

- 体脂肪の割合が少なく、基礎代謝量が多いです。
- 同年代と比較して、脚部の筋肉は十分にありません。
- この調子でがんばってください。

### 足腰年齢も体内年齢も高く表示される方

例)「実年齢 45才」「足腰年齢 50才」「体内年齢 50才」の場合

- 体脂肪の割合が多く、基礎代謝量が少ないです。
- 同年代と比較して、脚部の筋肉が不足しているようです。
- 無理のない範囲で、まずは散歩から始めてみてはいかがでしょうか？ 歩くことを意識してみてください。

### 足腰年齢と体内年齢がほぼ同じ方

例)「実年齢 45才」「足腰年齢 45才」「体内年齢 45才」の場合

- 体脂肪の割合も基礎代謝量もほぼ標準です。
- 同年代と比較して、脚部の筋肉は平均的です。
- 年齢を重ねていくと、脚部の筋肉が不足する傾向があるので、油断せず、生活習慣が乱れないように心がけてください。

# 故障かなと思ったら

「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	チェックポイント	解決ページ
<b>測る前（設定時）</b>		
電池を入れても、何も表示されない	<input type="checkbox"/> 電池がはずれていませんか?消費していませんか? 電池接点にゴミなどがついていませんか?	9
電池を入れると、音量設定が始まる。	<input type="checkbox"/> 初めて電池を入れると、音量→地域→日時→個人データの登録画面が順に表示されます。音量・地域・日時の3つを設定しないとメニューボタンからの操作や個人データの登録などができません。	9~13
案内を押しても音声がでない。	<input type="checkbox"/> 音量が「なし」になっていませんか? (音声がでないシーンがあります)	23
「L0」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。	9
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「L0」を表示しない場合があります)	
電池を交換すると日時設定画面が表示される	<input type="checkbox"/> 体重と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

## 測っているとき

本機に乗っても何も表示されない	<input type="checkbox"/> 立てかけたり上に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?	5
	<input type="checkbox"/> 測定中に動いていませんか? <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?	7
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? <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?	7
測定途中に、電源が切れる(表示が消える)	<input type="checkbox"/> 「00kg」が表示される前に乗っていませんか?	13・17~19
測定した値の音声がでない	<input type="checkbox"/> 測定項目、測定値は読み上げません。	15
測定中に「OL」が表示される	<input type="checkbox"/> 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)	35
測定中に「-0.0kg」が表示される	<input type="checkbox"/> 「00kg」が表示される前に乗っていませんか?	13・17~19
測定中に「-OL」が表示される		
測定後、体組成表示で「Err」(エラー)が表示される	<input type="checkbox"/> 個人データの登録内容が間違っていないですか?	12
	<input type="checkbox"/> 他の人の個人番号を選択していませんか?	17
	<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)	35
表示された体重が明らかに違う	<input type="checkbox"/> 立てかけたり、上に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?	5
「ErrA」が表示される	<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
	<input type="checkbox"/> 個人データの登録を行いましたか?	12
	<input type="checkbox"/> 急激な体重増減がありましたか?その場合、一度、個人番号を指定して測定してください。	17
「ErrB」が表示される	<input type="checkbox"/> 電波を発する家電製品を近くで使用していませんか?	4
	<input type="checkbox"/> 立てかけたり、上に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?	5
	<input type="checkbox"/> 測定後、降りてすぐに本機を動かしていませんか?	15
	<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)	35
自動認識で測定したら、他の人の個人番号が表示された	<input type="checkbox"/> 体重やからだの電気抵抗値が似た人が複数登録していると、誤認識する場合があります。	15
体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、カルシウム推奨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、カルシウム推奨量以外は表示されません。	35
個人データを登録しても、体組成を測定できない	<input type="checkbox"/> 個人データの登録が完了していません。個人データを入力後、一度測定をする必要があります。	12・13・20

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。



品番	BC-J02	
計量範囲	0~150kg	
最小表示	100g (0~100kg) 200g (100~150kg)	
体脂肪率	5.0 ~ 75.0% 0.1%単位	対象年齢 6~99才
体脂肪率判定	やせ/標準/軽肥満/肥満	
BMI	0.1単位	
推定骨量	100g単位	
カルシウム推奨量	50mg/日単位 牛乳コップ表示	
筋肉量	0~100kg迄 100g単位 100kg以上 200g単位	対象年齢 18~99才
筋肉量判定	少ない/標準/多い	
内臓脂肪レベル	1.0~59.0レベル 0.5レベル単位	
内臓脂肪レベル判定	標準/やや過剰/過剰	
基礎代謝量	1kcal/日単位	
基礎代謝量判定	少ない/標準/多い	対象年齢18~90才
体内年齢	1才単位	
体型判定	やせ型/運動不足型/かくれ肥満型/細身筋肉質/ 標準/肥満型/筋肉質(2段階)/かた太り型	
足腰年齢	5才単位	
過去メモリー	前回値	
音量	4段階・なし	
設定項目	地域	北海道、東北、関東、中部、近畿、中国、四国、九州、沖縄
	日時	2018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~6才以上
	性別	女性/男性
	身長	90.0~220.0cm 0.5cm単位
	年齢	ゲストモードのみ 6~99才
時計精度	平均月差 ±1分以内(常温)	
電源	DC6V 単3形アルカリ乾電池(LR6)×4	
消費電流	最大 400mA	
寸法	約幅305×高さ43×奥行296mm	
質量	約1.3kg(乾電池含む)	

※体重以外の測定項目は、からだの電気抵抗値等から算出した推定値です。BMIは計算値です。

※対象年齢を超える方は参考値としてご覧ください。

※デザイン及び仕様は予告なく変更する場合があります。

## ■ 計量精度

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下記の範囲まで精度を保証します。

計量範囲	計量精度
0kgから100kgまではかる場合	±200g
100kgを超え150kgまではかる場合	±400g

(使用温度:23℃±5℃、湿度:50%±20%の場合)

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。

# TANITA 保証書

## 販売店様へ

ご購入時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しく下さい。

## お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げ日から下記保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。  
※お客様の個人情報は、修理完了品の発送にのみ使用させていただきます。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、弊社規定に基づき、責任を持って管理いたします。

品名	体組成計 BC-J02		
保証期間	お買い上げ日より 1年	お買い上げ日	年 月 日
お客様	お名前 様		
	ご住所		
	電話 ( )		
販売店	住所・店名		⑧
	電話 ( )		

## 無料修理規定

- 取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
- 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本機と保証書をお送りください。
- ご贈答品などで本保証書に必要事項が記入されていない場合には、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。
- 保証期間内で次の場合には、有料修理になります。
  - イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
  - ロ、お買い上げ後の落下などによる故障及び損傷
  - ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
  - ニ、一般家庭以外（例えば、業務用としての長時間使用、船舶への搭載）に使用された場合の故障及び損傷ホ、保証書の提示がない場合  
ヘ、保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合

- 保証書は、日本国内においてのみ有効です。
- 保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

修理メモ

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、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 **TANITA**

## 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、お買い上げ日」などの記入をお確かめになり、保証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にご連絡のうえ、本機と保証書をお送りください。
- 保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

### 3. ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。



経済産業省令適合マーク

販売元	株式会社 <b>TANITA</b>
本社・お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2	
製造元	株式会社 <b>TANITA</b> 秋田
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 <a href="http://www.tanita.co.jp">http://www.tanita.co.jp</a>	
フリーダイヤル	<b>0120-133821</b> 携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。 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	<b>0570-783551</b> 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 (祝日を除く月～金)	

