



仕様

型式	BC-528/BC-721			
最大計量(ひょう量)	150kg			
最小表示(目量)	0~100kg迄 50g 100~150kg迄 100g			
体脂肪率	0.1%単位 (5.0%~75.0%)		対象年齢6才以上~99才以下の男女	
体脂肪率判定	やせ~肥満 (5段階判定)			
推定骨量	100g単位			
筋肉量	0~100kg迄 50g 100kg以上100g			
筋肉量スコア	-4~4 スコア			
基礎代謝量	0~9999kcal/日		対象年齢18才以上~99才以下の男女	
体内年齢	1才単位			
内臓脂肪レベル	1.0~59.0レベル 0.5レベル単位 (パー判定)			
過去データ	前回値			
設定項目 (登録)	地域	1~5	日時	2008年1月1日0:00~2050年12月31日23:59
	個人番号	1~5	性別	女性/男性/女性アスリート/男性アスリート
	身長	90.0~220.0cm (0.5cm単位)	生年月日	1900年1月1日~ ※6才未満の方は登録できません。
時計精度	平均月差 ±1分以内 (常温)			
電源	DC6V アルカリ単4乾電池 (LR03) ×4本			
消費電流	最大60mA			
本体寸法	Φ346×H44mm			
質量	約1.9kg (乾電池含)			

* 100才以上の方は参考値としてご覧ください。

■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	±100g
100kgをこえ150kgまではかる場合	±200g

- 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、修理を依頼される時

- 保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本機をお送りください。お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、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 大阪市長田中1-3-15 ☎06(6784)2811 (代表)

名古屋営業所 〒465-0072 名古屋市名東区牧の原2-707 ☎052(704)2201 (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)

北日本営業所 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1 ☎0187(66)2144 (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

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



体組成計



取扱説明書

BC-528/BC-721シリーズ



このたびは、体組成計インナー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。

これからは体組成計で健康管理

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。タニタの体組成計を、ご家族それぞれの健康管理にお役立てください。



インナーキャン50で
体組成をチェックしよう！

体 重	50g単位で表示します。 (100kgまで／100kgから150kgまでは100g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。
基礎代謝量	生きていくために最低限必要なエネルギーの量を表します。
体内年齢	測定された結果を統計的に推測し、どの年齢に近いかをお知らせします。
筋 肉 量	50g単位で表示します。 (100kgまで／100kgから150kgまでは100g単位)
筋肉量スコア	身長に対してどのくらいの筋肉量があるか、スコア表示で判定します。
推 定 骨 量	骨全体に含まれるミネラル（カルシウムなど）の量を推定して表示します。

※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。

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
各部のなまえ／付属品	8
操作ボタンのなまえとはたらき	9

ご使用の前に

ご使用にあたって

準備（乾電池の入れかた／正しい設置のしかた）	10
はかる前に（地域設定／カレンダー設定）	12
はかる前に（個人データの登録）	17
はかりかた（登録している方）	23
前回値の表示方法（測定終了後／測定せずに見る場合）	29
登録していない方のはかりかた（ゲストモード）	32
体重のみのはかりかた	36
登録内容を訂正（変更）する	37
個人データの消去	39

使いかた

必要なとき! ご覧ください

初期設定（地域設定／カレンダー設定）のやり直し	41
体組成計ならいろいろわかる	44
体脂肪率判定	46
筋肉量／体型判定	48
推定骨量	50
基礎代謝とは？	52
基礎代謝量／体内年齢	54
内臓脂肪レベル	55
故障かな？	56
判定表一覧	58
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

必要なとき

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。

禁止 してはいけない「禁止」内容を示しています。

必ず守る 「必ず守っていただく」内容を示しています。

警告

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

本機は、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。



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 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。



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、すべて大けがをする可能性があります。



物を落としたり、飛びのったり、強い衝撃をあたえない

ガラスが破損し、けがをする可能性があります。

注意

表示部や操作部の上にはのらない
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。

新しい乾電池と古い乾電池、種類の違う乾電池を同時に使用しない
液漏れや発熱、破裂の可能性があります、本機の故障、けがなどの原因になります。

乳幼児には、絶対に持ち運びさせない
落として、けがをする可能性があります。

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

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。)

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してください。)

濡れた体でのらない
体や足の水分をよく拭いてから測定してください。転倒してけがをする可能性があります。また、正確な測定ができません。

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

正しいはかりかた

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。

オススメ測定時間

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。



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利用ください。



禁止

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。



なるべく裸に近い状態で、測定する

着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。



正しい姿勢で測定する

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。



必ず守る

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

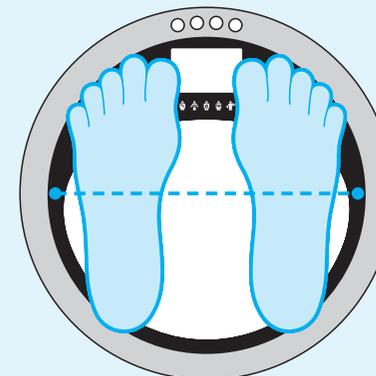
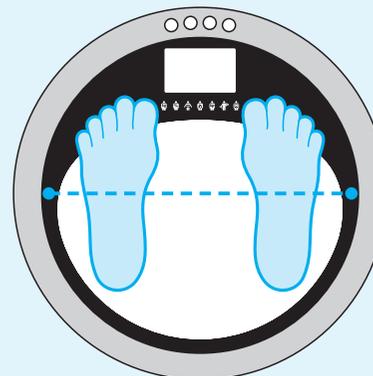
- 体内に金属を装着されている方
- 体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方

※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。

正しい測定姿勢

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。

ガラスに印刷された●を目印に、つちふますが中央にくる様におのりください。



お願い

〈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。



必ず守る

- 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〉



必ず守る

- 振動の激しい所に保管しない
 - 立てかけたり、本機に物を置いた状態で放置しない
- 体重の測定値に誤差を生じる場合があります。

〈お手入れについて〉



必ず守る

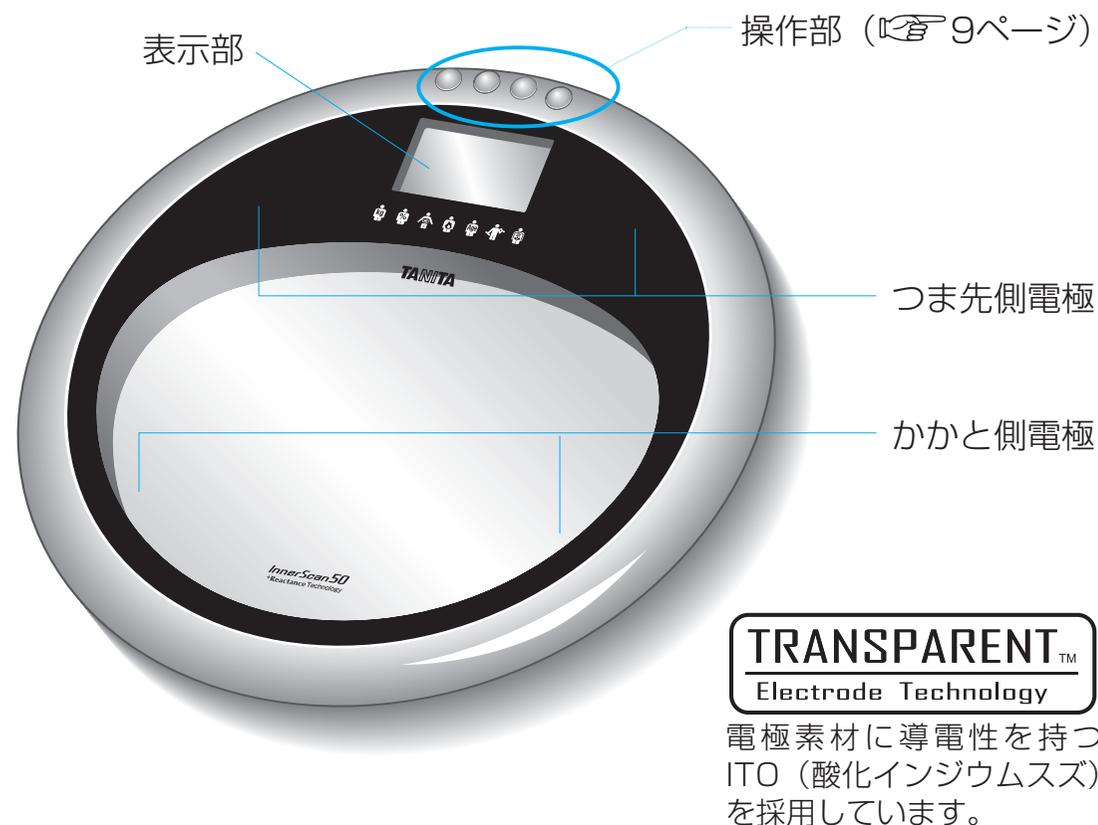
- 熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない
- 汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し **固く絞って** 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

各部のなまえ／付属品

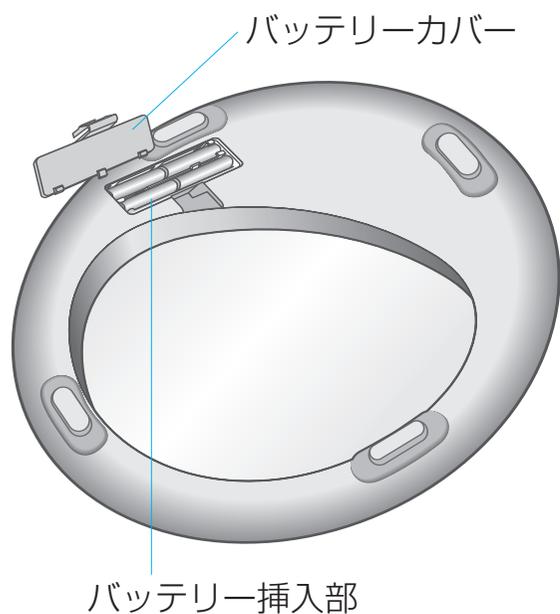
操作ボタンのなまえとはたらき

ご使用前の準備

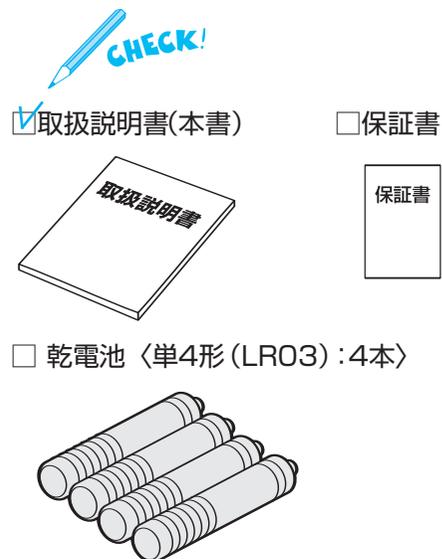
表面



裏面

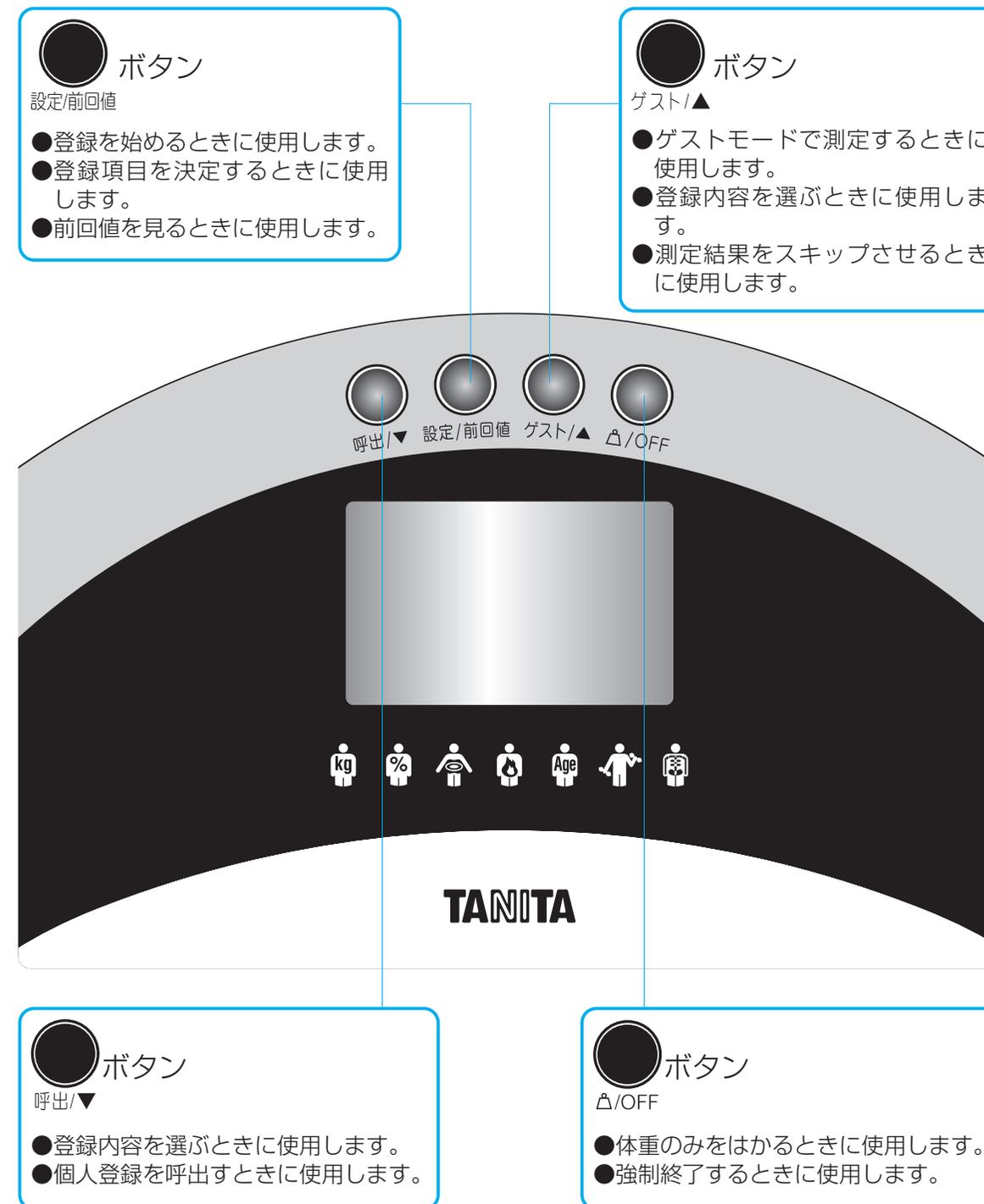


付属品の確認を



ご使用前の準備

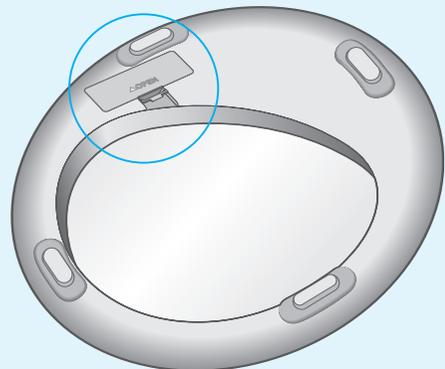
操作部



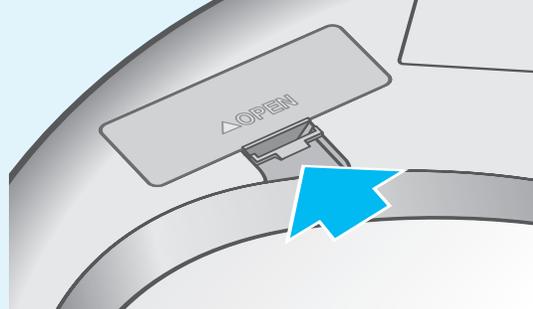
準備 (乾電池の入れかた/正しい設置のしかた)

乾電池の入れかた

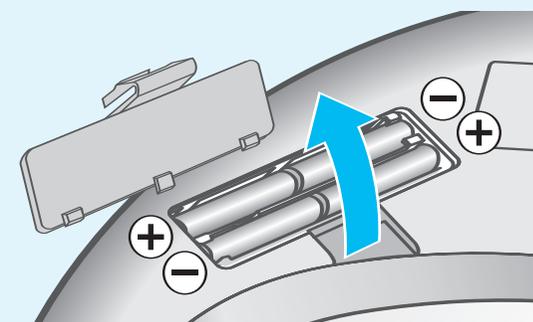
①本機を裏返しにし、



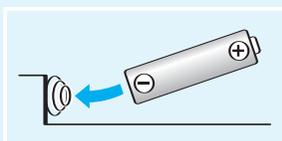
②バッテリーカバーの爪を押し上げて開け、



③乾電池を入れる



単4乾電池LR03 (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「」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。

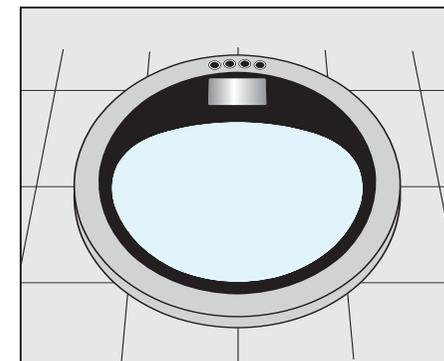
- アルカリ乾電池とマンガン乾電池の併用は絶対にしない
- 充電式の乾電池は使用しない

- 乾電池の寿命は
約半年 (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 (生年月日/性別・アスリート/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、
 ボタンを押してください。
△/OFF
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。
※乾電池交換後は、カレンダーの設定をしてください (P.42ページ)。
- 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

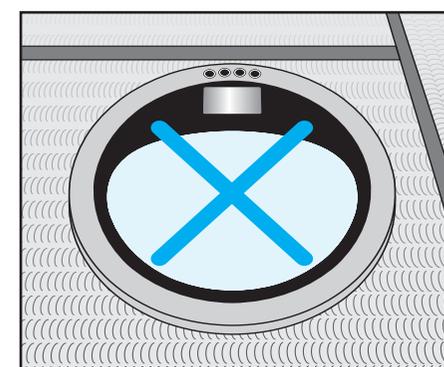
■硬く、平らな安定した所でご使用ください。

- 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
- コルク床やクッションフロアなどの軟らかい床でご使用になると、凹みなどの跡が残る可能性があります。
※ご使用前に目立たない場所 (ご使用される場所の隅の方など) でご確認ください。



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



必ず守る

必ずアルカリ乾電池をご使用ください
正しく動作しない可能性があります。

はかる前に (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。(P.41ページ)

ダウンボタン
呼出/▼

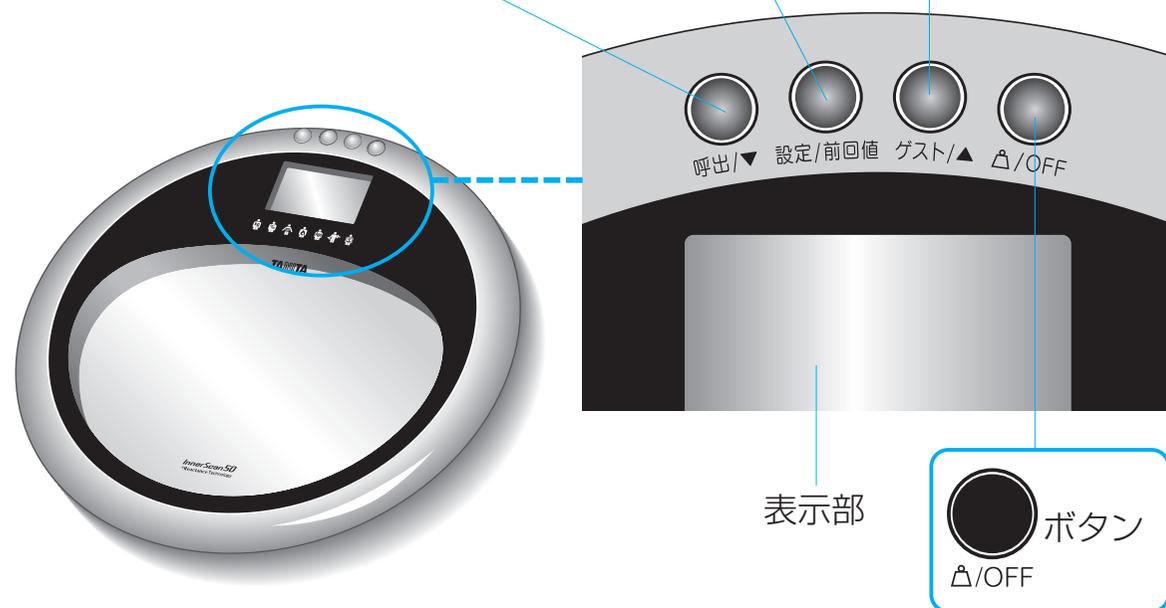
登録内容を選択するときに使用します。
1回押すごとに1つ戻り、押し続けると早送りします。

ボタン
設定/前回値

登録を始めるときや、項目を決定するときに使用します。

アップボタン
ゲスト/▲

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。



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。

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、▲/OFF ボタンを押す (1ピッ)

※乾電池の入れ方は『乾電池の入れかた』(P.10ページ)をご参照ください。

※呼出/▼、ゲスト/▲、▲/OFF ボタンを押しても、地域設定画面に入ります。



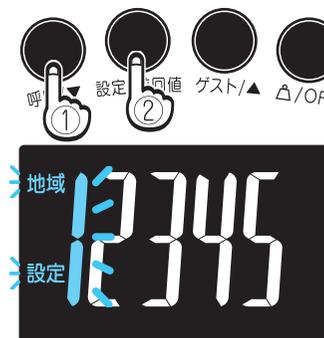
2 お住まいに合わせた「地域番号」を設定する

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

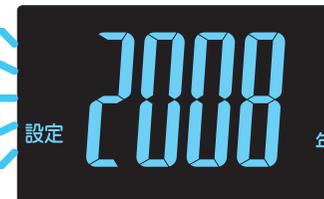
(例) 北海道 (地域1) にお住まいの場合

① 呼出/▼ または、ゲスト/▲ を押して、「登録したい地域番号 (1)」を点滅させる

② 設定/前回値 ボタンを押して、決定 (1ピッ)



次の設定項目「年」が点滅表示



はかる前に (カレンダー設定)

カレンダーの設定をしてください。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 現在の「年」(西暦)を設定する

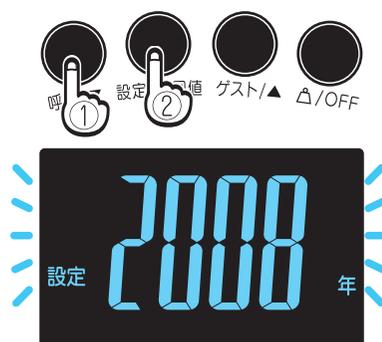
(例) 2008年を設定する場合

- ①  または、 を押して、「設定したい西暦 (2008)」を表示させる

※ 設定できる「西暦」は 2008 年～ 2050 年です。
2050 を越えると 2008 に戻ります。

- ②  を押して、決定 (♪ピッ)

次の設定項目「月」が点滅表示



2 現在の「月日」を設定する

(例) 5月15日を設定する場合

- ①  または、 を押して、「設定したい月 (5)」を表示させる

※ 設定できる「月」は 1 月～ 12 月です。
12 を越えると 1 に戻ります。

- ②  を押して、決定 (♪ピッ)

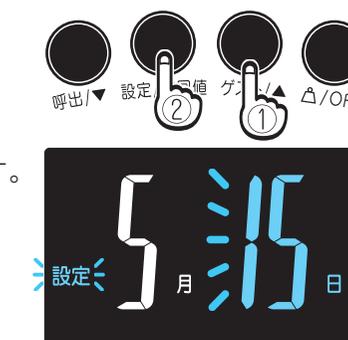
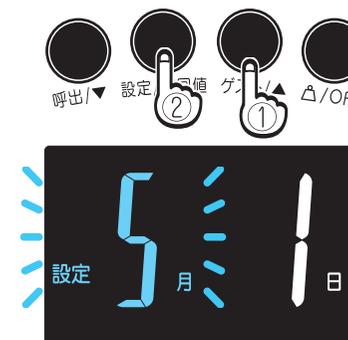
次の設定項目「日」が点滅表示

- ③  または、 を押して、「設定したい日 (15)」を表示させる

※ 設定できる「日」は 1 日～「設定した月の末日」です。
「設定した月の末日」を越えると 1 に戻ります。

- ④  を押して、決定 (♪ピッ)

次の設定項目「時」が点滅表示



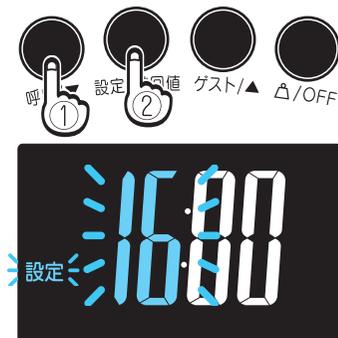
はかる前に (カレンダー設定 つづき)

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

3 現在の「時」を設定する

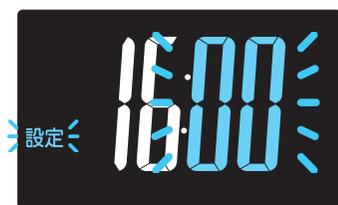
(例) 午後4時を設定する場合

- ①  または、 を押して、「現在の時 (16)」を表示させる
※ 設定できる「時」は 0 時～23 時です。23 を越えると 0 に戻ります。



- ②  を押して、決定 (♪ピッ)

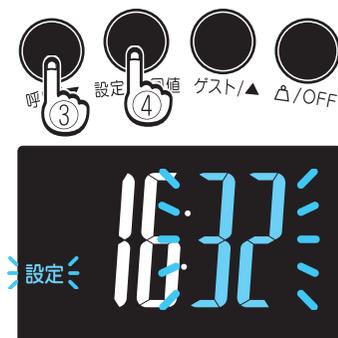
次の設定項目「分」が点滅表示



現在の「分」を設定する

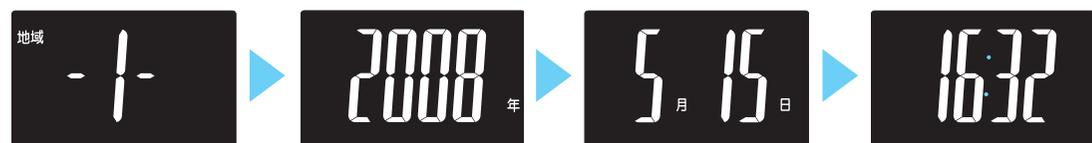
(例) 32分を設定する場合

- ③  または、 を押して、「現在の分 (32)」を表示させる
※ 設定できる「分」は 00 分～59 分です。59 を越えると 00 に戻ります。



- ④  を押して、決定 (♪ピッピッ)

登録内容が表示され、その後自動的に電源が切れる



以上で初期設定は終了です。

はかる前に (個人データの登録)

個人データの登録をする。

はかる前に、生年月日、性別、身長および、初回の測定データの登録が必要です。個人データは5人まで登録することができます。

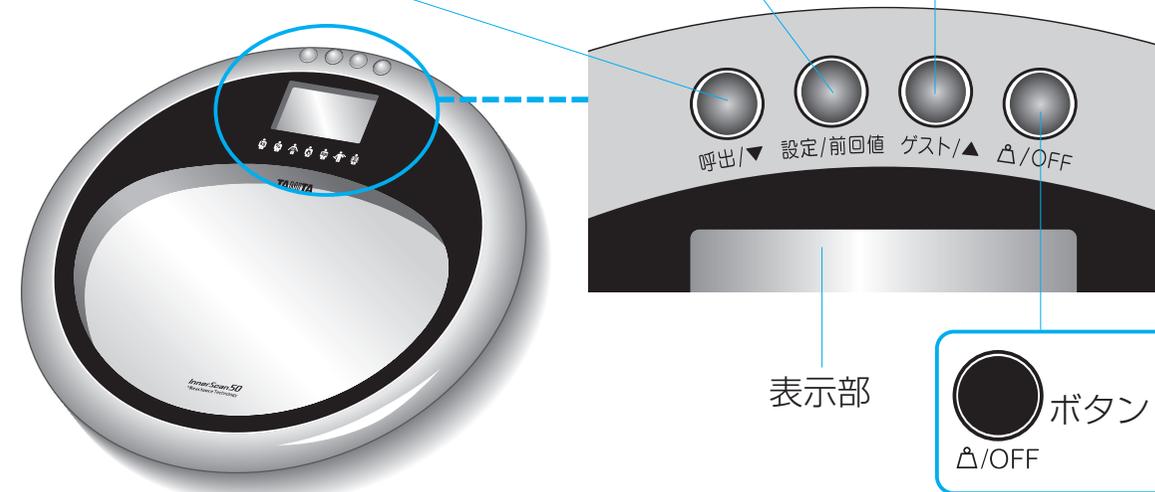
お知らせ

■個人登録は、本機を、硬く平らな安定したところに置いて行ってください。体重やからだの電気抵抗値を測定する必要があります。不安定な場所で登録すると、正確な測定ができません。

 **ダウンボタン**
呼出/▼
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。

 **ボタン**
設定/前回値
登録を始めるときや、項目を決定するときに使用します。

 **アップボタン**
ゲスト/▲
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。



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

■個人データを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。
■別の個人データの登録は
すべての表示が消えてから行ってください。

■登録を中止したいときは
 を押してください。電源が切れ、登録を中止します。

はかる前に (個人データの登録 つづき)

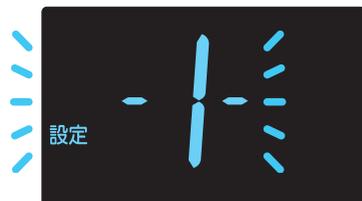
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 表示が消えていることを確認して、

を押す (♪ピッ)

登録番号入力画面が表示

※登録済の番号を選択すると、「設定」が点滅し、「登録番号」「性別」(アスリート含む)が点灯します。



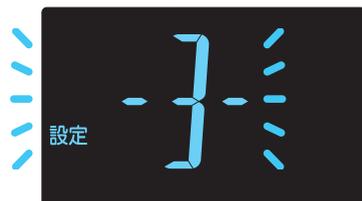
2 登録する番号を決める

(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

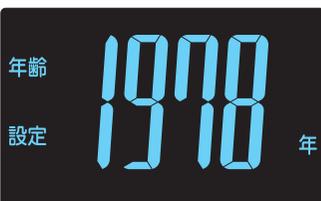
② を押して、決定 (♪ピッ)



次の登録項目が「生年月日(年)」になり、現在の西暦(カレンダーで設定した西暦)が2008年の場合、1978年が点滅表示

※初期設定の数値は、

[現在の西暦(カレンダーで設定した西暦)] - [30年] となります。



3 「生年月日」を登録する

(例) 「1971年5月8日」を登録する場合

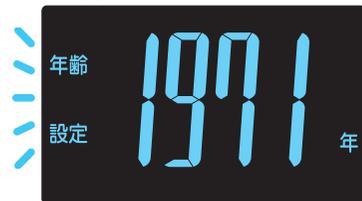
① または、 を押して、

「生まれた年 (1971)」を表示させる

※登録できる「年」は1900年～です。

※6才未満の方は登録できません。

② を押して、決定 (♪ピッ)



次の登録項目「生年月日(月)」が点滅表示



③ または、 を押して、

「生まれた月 (5)」を表示させる

※登録できる「月」は1月～12月です。12を越えると1に戻ります。



④ を押して、決定 (♪ピッ)

次の登録項目「生年月日(日)」が点滅表示



⑤ または、 を押して、

「生まれた日 (8)」を表示させる

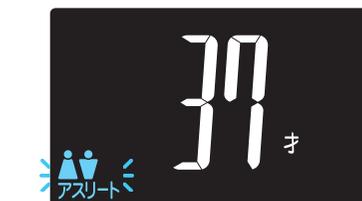
※登録できる「日」は1日～「登録した月の末日」です。「設定した月の末日」を越えると1に戻ります。



⑥ を押して、決定 (♪ピッ)

次の登録項目「性別」が点滅表示

※生年月日の登録が終わると自動的に年齢が表示されます。



使いかた

はかる前に (個人データの登録 つづき)

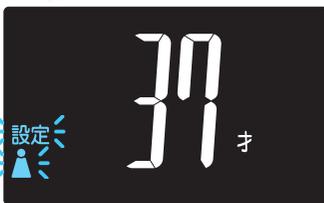
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

4 「性別」を登録する

(例) 「女性」を登録する場合

①  または、 を押して、「女性」を表示させる

②  を押して、決定 (ピッ)



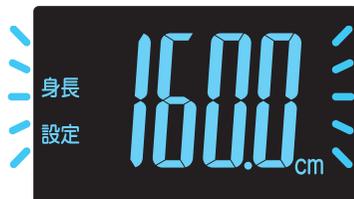
お知らせ

次の条件を満たしている方は、「女性アスリート/男性アスリート」を選択してください。

- 1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- 体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会等を目指している方
- プロスポーツ選手
- ボディービルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行なっている方

※17才以下の方は、アスリートの選択はできません。(登録できません)

次の登録項目「身長」が点滅表示



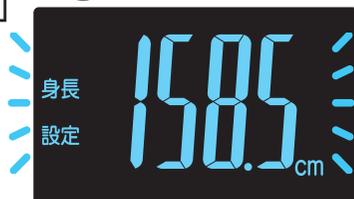
5 「身長」を登録する

(例) 「158.5cm」を登録する場合

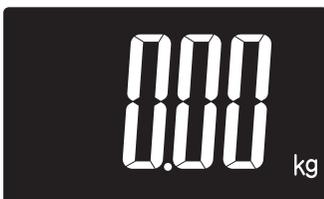
①  または、 を押して、「身長 (158.5)」を表示させ、

※登録できる「身長」は900 cm ~ 2200 cm です。
2200 を越えると900に戻ります。

②  を押して、決定 (ピッ)



000 kgが表示される (ピッ)



6 必ず000 kgが出てから、素足で正しい姿勢でのる (7ページ参照)



お知らせ

- 登録内容が間違っていると
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 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。
- 000 kg の表示が出る前にのると
Err、-OL など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

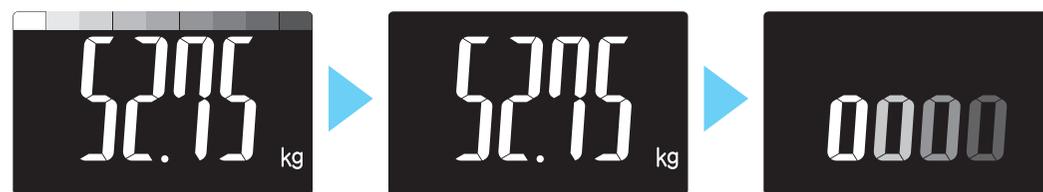
次のような場合 正常な測定が できません

- 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)どうしが付いている場合
(※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
- 測定中、動いた場合

※表示部上のブロックが右に向かって点灯していきます。ブロックが全て点灯したら体重確定です。

① 体重が表示された後、体脂肪率測定中の表示が「0000」で表示される。

※表示部に「個人番号」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。



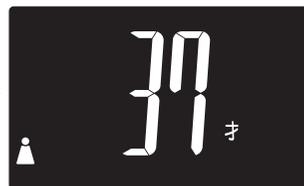
(ピピピピピッ)

はかる前に (個人データの登録 つづき)

② 個人データ表示後、測定結果が表示される。



体重が表示される。



体脂肪率が表示される。



内臓脂肪レベルが表示される。



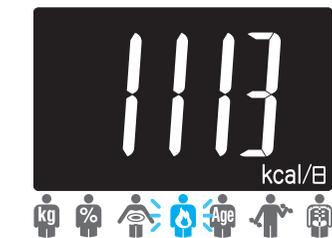
基礎代謝量が表示される。



体内年齢が表示される。



筋肉量が表示される。



筋肉量スコアが表示される。



推定骨量が表示される。



③ 再度体重が表示され、電源が切れる (約30秒)。

お知らせ

測定結果が表示される前に、登録を中止した場合、データは登録されません。

- 強制的に電源を切った場合
- 体組成計にのらない、または、途中でおりた場合
- 途中で入力をやめ、自動的に電源が切れた場合

以上で個人データの登録は終了です。

はかりかた (登録している方)

お知らせ

- 登録内容が間違っている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] 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。

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

● を押ししてください。強制的に電源が切れます。
△/OFF



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)。

- 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

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付いている場合
- 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) どうしが付いている場合 (※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
- 測定中、動いた場合

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 (P.32ページ)。
- 「はかる前に (個人データの登録)」 (P.17ページ) に従い、個人データを登録したあと測定してください。

はかりかた (登録している方 つづき)

☑個人データの登録(17ページ)は済んでいますか？

1 表示が消えていることを確認して、素足で正しい姿勢でのる

(17ページ参照)



①はじめに、体重が表示される
(表示部上のブロックが右に向かって点灯していきます。ブロックが全て点灯したら体重確定です。)

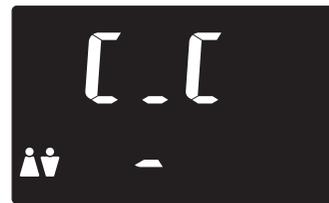
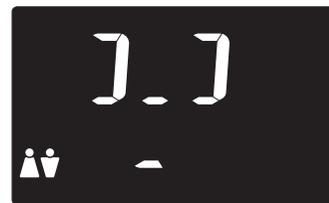
お知らせ

明らかに通常と違う体重を表示した場合、 を押し、約5秒後、再度おのりください。



②体重確定後、測定者を認識する

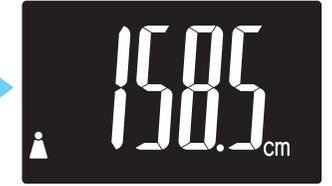
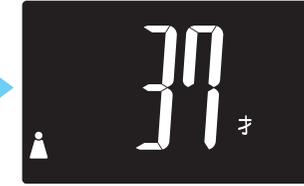
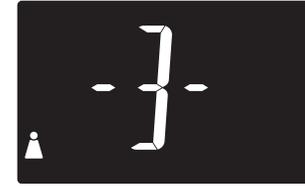
※表示部に「個人番号」が表示されるまで、直立したままなるべく動かないでください。



2 登録番号が表示されたら本体から降りる (ノビピッ)

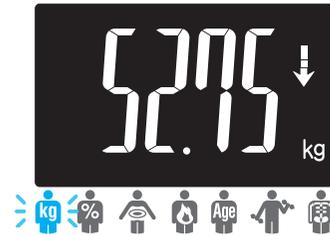
体重やからだの電気抵抗値をもとに、登録者の中から測定者を認識します。

※表示された番号が違う場合は26ページをご覧ください。

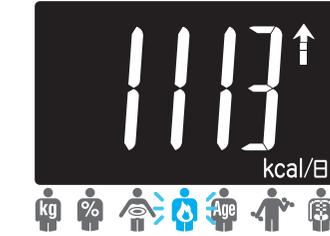


3 測定結果が表示される

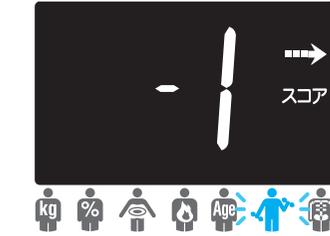
①体重が表示される



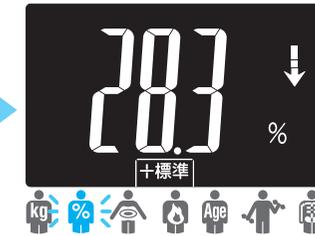
④基礎代謝量が表示される



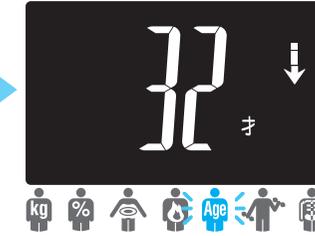
⑦筋肉量スコアが表示される



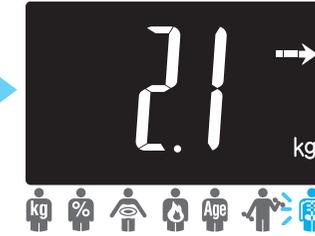
②体脂肪率が表示される



⑤体内年齢が表示される



⑧推定骨量が表示される



③内臓脂肪レベルが表示される



⑥筋肉量が表示される



その後、再度体重が表示され、約30秒後に自動的に電源が切れます。

お知らせ

- を押しごとに、表示項目が変わります。また、押し続けると早送りされ、離れた画面で固定表示されます。
- を押し続けると、設定/前回値が表示されます。
- を押し続けると、強制的に電源が切れます。
- を押し続けると、強制的に電源が切れます。

はかりかた (登録している方 つづき)

個人番号が間違っ表示された場合は…

1 登録番号が表示されたら本体から降りる (♪ピピッ)

認識した測定者の登録番号/個人データを表示します。

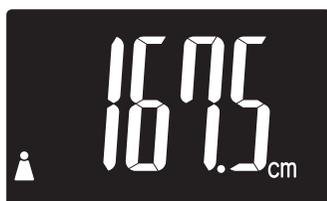
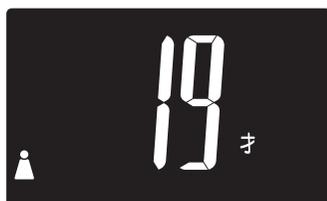
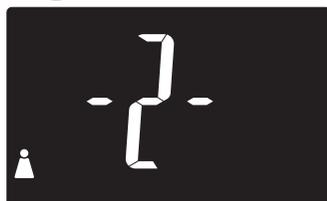


2 ●を押して、 正しい登録番号を表示させる (♪ピッ)

(例) 「2」を呼出す場合

① ●を押して、
「正しい登録 (-2-) / ▲ / 年齢 (19) / 身長 (1675)」を表示させる

② ●を押して、決定 (♪ピッ)
個人データ表示後、測定結果が表示される



3 測定結果が表示される

「体重」「体脂肪率」「内臓脂肪レベル」「基礎代謝量」「体内年齢」「筋肉量」「筋肉量スコア」「推定骨量」「体重」の順に表示が変わります。(P.25ページ参照)



先に個人番号を呼出してからでも測定ができます。

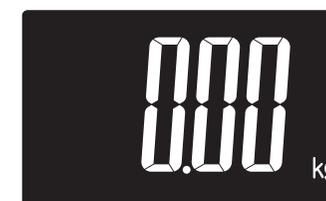
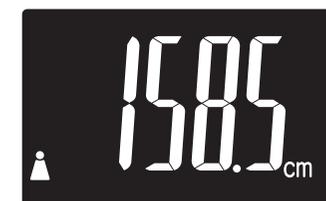
1 表示が消えていることを確認してから、 ●を押して、登録番号を呼出す (♪ピッ)

(例) 「3」を呼出す場合

① ●を押して、
「登録 (-3-) / ▲ / 年齢 (37) / 身長 (1585)」
を表示させる

② ●を押して、決定 (♪ピッ)
個人データが表示される

0.00kgが表示される (♪ピッ)



お知らせ

- 登録済の登録番号/個人データのみ、表示されます。
- を押すと、登録番号/性別/年齢/身長がくり返し表示されます。

はかりかた (登録している方 つづき)

2 必ず000kgが出てから、素足で正しい姿勢でのる

(7ページ参照)

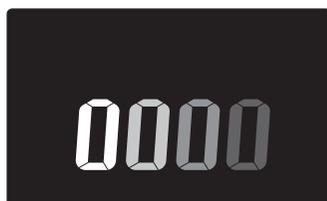


①はじめに、体重が表示される
(表示部上のブロックが右に向かって点灯していきます。ブロックが全て点灯したら体重確定です。)



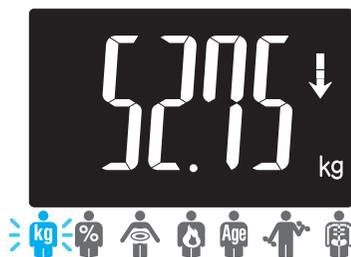
②体重確定後、体組成を測定する

※再度「体重」が表示されるまで、直立したままなるべく動かないでください。



3 測定結果が表示される (1ピピ)

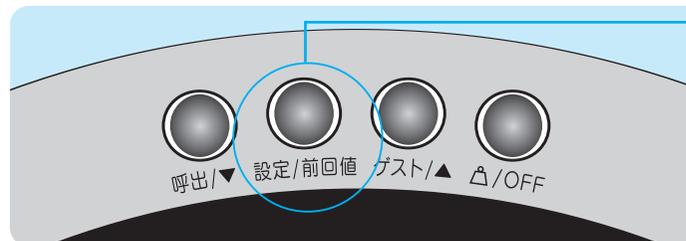
「体重」「体脂肪率」「内臓脂肪レベル」「基礎代謝量」「体内年齢」「筋肉量」「筋肉量スコア」「推定骨量」「体重」の順に表示されます。(25ページ参照)



以上で測定は終了です。

前回値の表示方法

● ボタンを使うと、各項目(「体重」「体脂肪率」「内臓脂肪レベル」「基礎代謝量」「体内年齢」「筋肉量」「筋肉量スコア」「推定骨量」)の前回値を見ることができます。
※6才~17才の方は「体重」「体脂肪率」「筋肉量」「推定骨量」が表示されます。

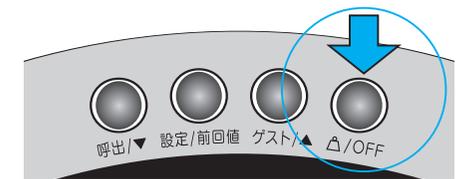


各項目の今回と前回のデータを切り替えるときに使用します。

こんなときは

■表示画面を消したいときは

● を押してください。強制的に電源が切れます。
△/OFF



測定終了後

1 測定終了後、本体を降りてから、測定結果を表示しているとき、

● を押す (1ピピ)
● 設定/前回値

※転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。
(例)「体重」を表示している場合



同じ項目の前回値が表示されます。

※ ● を1回押す毎に、表示項目が切り替わります(「体重」「体脂肪率」「内臓脂肪レベル」「基礎代謝量」「体内年齢」「筋肉量」「筋肉量スコア」「推定骨量」)。



■今回の測定値に戻るには

● を押すと、今回の測定画面に切り替わります。
● 設定/前回値

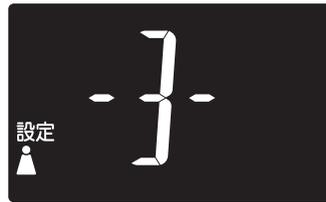
使いかた

使いかた

前回値の表示方法 (つづき)

測定せずに前回値を見る場合

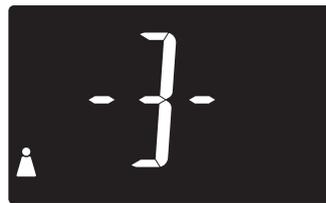
1 ●を押して、登録番号を呼出す
呼出/▼ (♪ピツ)
 (例)「3」を呼出す場合



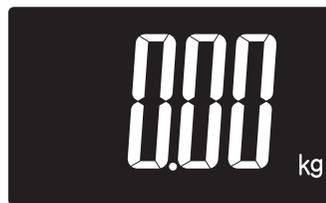
① ●を押して
呼出/▼
 「登録(-3-) / ▲ / 年齢(37) / 身長(158.5)」
 を表示させる



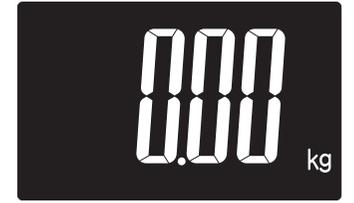
② ●を押して、決定 (♪ピツ)
設定/前回値
 個人データが表示される



000 kgが表示される (♪ピツ)



2 ●を押す (♪ピツ)
設定/前回値



「体重」「体脂肪率」「内臓脂肪レベル」「基礎代謝量」「体内年齢」「筋肉量」「筋肉量スコア」「推定骨量」の順に表示が変わります。

その後、再度体重が表示され、約30秒後に自動的に電源が切れます。



※ ●を1回押す毎に、表示項目が切り替わります (「体重」「体脂肪率」「内臓脂肪レベル」「基礎代謝量」「体内年齢」「筋肉量」「筋肉量スコア」「推定骨量」)。

以上で前回値の表示方法は終了です。

登録していない方のはかりかた (ゲストモード)

● ダウンボタン
呼出/▼

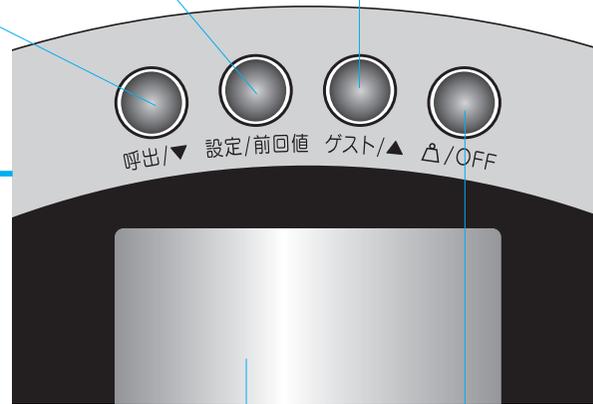
登録内容を選択するとき
に使用します。
1回押すごとに1つ戻り、
押し続けると早送りします。

● ボタン
設定/前回値

項目を決定するとき
に使用します。

● アップ(ゲスト)ボタン
ゲスト/▲

ゲストモードで測定するとき、登録内容
を選択するときを使用します。
1回押すごとに1つ進み、押し続けると早送
りします。



表示部

● ボタン
△/OFF

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
- 測定途中で、本体から降りた場合
- 000kg表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合
- 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

- 測定を中止したいときは
- 表示画面を消したいときは

● を押しください。強制的に電源が切れます。
△/OFF



お知らせ

■登録内容が間違っていると
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 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。

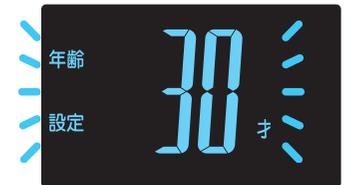
■000kg の表示が出る前にのると
Err、-OL など異常な表示が出たり、
測定途中で電源が切れます。

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)どうしが付いている場合
(※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
- 測定中、動いた場合

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 **●** を押す (♪ピッ)
ゲスト/▲



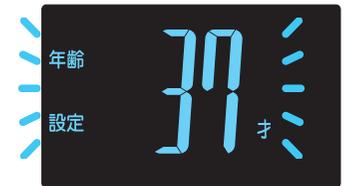
2 個人データを仮登録する

(例)「37才」を登録する場合

① **●** または、 **●** を押して
呼出/▼ ゲスト/▲

「年齢 (37)」を表示させ、

※設定できる「年齢」は 6 ~ 99 です。99 を越えると
6 に戻ります。



② **●** を押して、決定 (♪ピッ)
設定/前回値

次の登録項目「性別」が点滅表示



登録していない方のはかりかた(ゲストモード つづき)

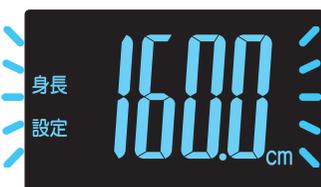
3 「性別」を仮登録する

(例) 「女性」を登録する場合

①  または、 を押して、「女性」を表示させる

②  を押して、決定 (♪ピッ)

次の登録項目「身長」が点滅表示



4 「身長」を仮登録する

(例) 「158.5cm」を登録する場合

①  または、 を押して、「身長 (158.5)」を表示させる

※ 登録できる「身長」は 90.0 cm ~ 220.0 cm です。
220.0 を越えると 90.0 に戻ります。

②  を押して、決定 (♪ピッ)

仮登録した個人データが表示され、000kgが表示される (♪ピッ)

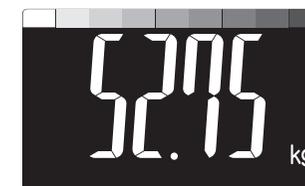


5 必ず000kgが出てから、素足で正しい姿勢でのる

(7ページ参照)



① はじめに、体重が表示される。
(表示部上のブロックが右に向かって点灯していきます。ブロックが全て点灯したら体重確定です。)



② 体重確定後、体組成を測定する

※ 表示部に測定結果が表示されるまで、直立したままなるべく動かないでください。



6 測定結果が表示される (♪ピッ)

「体重」「体脂肪率」「内臓脂肪レベル」「基礎代謝量」「体内年齢」「筋肉量」「筋肉量スコア」「推定骨量」「体重」の順に表示されます。(25ページ参照)

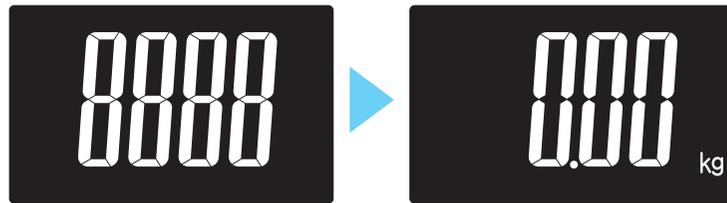


体重のみのはかりかた

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。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

●を押す (♪ピッ)、**8888**表示後、**0.00kg**の表示になったら (♪ピッ)
△/OFF



本体にのる



測定中の体重が表示されます

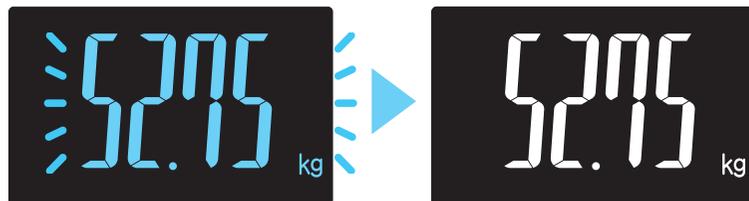
(表示部上のブロックが右に向かって点灯していきます。ブロックが全て点灯したら体重確定です)

※表示部上のブロックが全て点灯するまで、直立したままなるべく動かないでください。



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。



お知らせ

■ ●で強制的に電源を切ることができます。
△/OFF

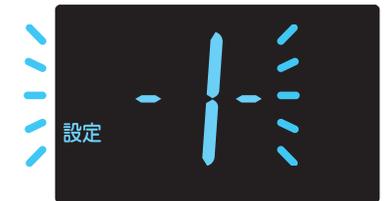
■明らかに通常と違う体重を表示した場合、●を押す、約5秒後、再度おのりください。
△/OFF

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。

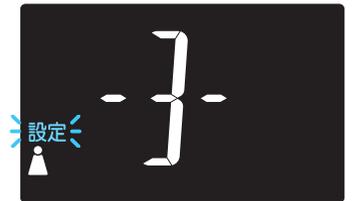
1 表示が消えていることを確認して、
●を押す (♪ピッ)
設定/前回値
(例) 個人番号「3」を訂正 (変更) の場合



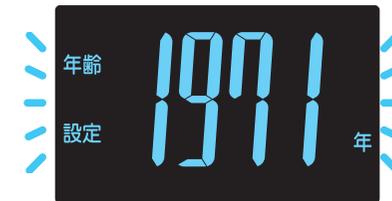
① ●または、●を押して、
呼出/▼ 設定/前回値 ゲスト/▲ △/OFF
「訂正 (変更) したい番号 (-3-)」を
表示させる



② ●を押して、決定 (♪ピッ)
設定/前回値



現在登録されている内容が表示されます。



2 表示する手順に従って、訂正 (変更) する

以降は、『はかる前に (個人データの登録・つづき)』(P.18ページ) をご参照ください。

お知らせ

■画面に表示される内容は

登録済の内容です。ただし、生年月日または、性別/アスリートの登録内容を訂正 (変更) した場合、前回の内容はクリアされます。(P.38ページ)

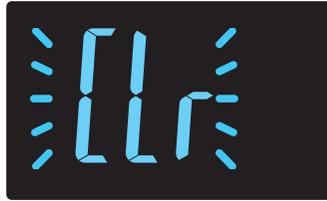
■個人データの消去は

「個人データの消去」(P.39ページ) をご覧ください。

登録内容を訂正(変更)する(つづき)

「生年月日」または、「性別・アスリート」の登録内容を訂正(変更)した場合、「Err」が表示されます。

3 登録内容を訂正(変更)した後、「Err」を表示したら、

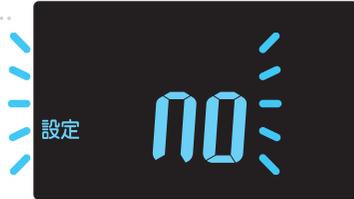


訂正(変更)しない場合

① 呼出/▼ または、ゲスト/▲ を押して「no」を点滅表示させ、



② 設定/前回値 を押して、決定 (♪ピッ)



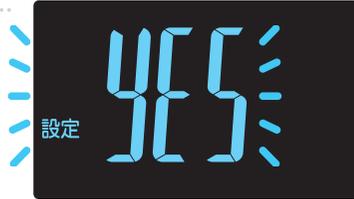
自動的に電源が切れる

訂正(変更)する場合

① 呼出/▼ または、ゲスト/▲ を押して「YES」を表示させ、



② 設定/前回値 を押して、決定 (♪ピッ)



※ 前回値がメモリされている場合は、消去されます。

4 個人データの登録手順に従い、初回の測定データを登録する
以降は、『はかる前に(個人データの登録・つづき)』(P.21ページ)をご参照ください。

お知らせ

- 初回の測定データ登録が完了する前に測定、登録を中止した場合、データは上書きされません。
 - 強制的に電源を切った場合
 - 体組成計にのらない、または途中でおりた場合
 - 自動的に電源が切れた場合

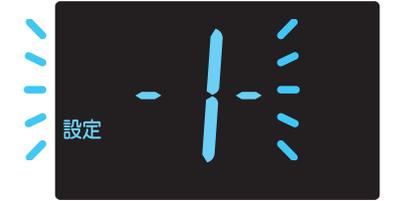
以上で個人データの上書きは終了です。

個人データの消去

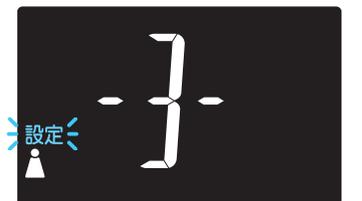
登録されている個人データを消去することができます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

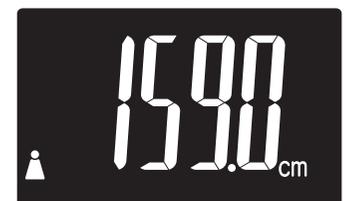
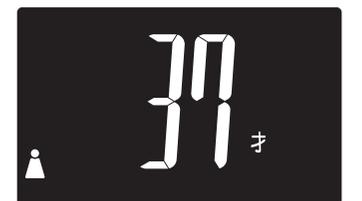
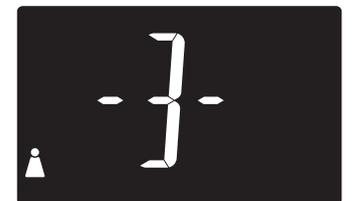
1 表示が消えていることを確認して、
設定/前回値 を押す (♪ピッ)
(例) 個人番号「3」を消去する場合



① 呼出/▼ または、設定/前回値 を押して、「消去したい番号 (-3-)」を表示させる



② 設定/前回値 を長押しする (♪ピッ)
消去する登録内容が表示される。



使いかた

使いかた

個人データの消去 (つづき)

初期設定 (地域設定・カレンダー設定) のやり直し

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

地域設定の変更 引越し等によりお住まいの地域が変わったときは、地域設定をやり直してください。

表示が消えていることを確認して、

●を3秒以上長押しする (♪ピッ)
△/OFF



「登録されている地域」が点滅表示



現在のお住まいに合わせた「地域番号」を設定する

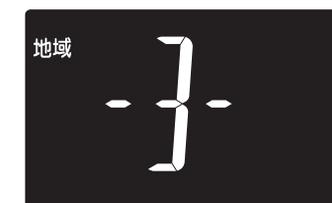
地域 1	北海道
地域 2	青森、秋田、岩手、宮城、山形、福島
地域 3	新潟、茨城、栃木、群馬、東京、神奈川、埼玉、千葉、山梨、長野、福井、富山、石川、静岡、岐阜、愛知、三重、大阪、和歌山、奈良、滋賀、京都、兵庫、山口、岡山、鳥取、広島、島根、香川、愛媛、徳島、高知
地域 4	長崎、福岡、佐賀、大分、熊本、宮崎、鹿児島
地域 5	沖縄

(例) 東北を除く本州、四国 (地域3) に引越した場合は

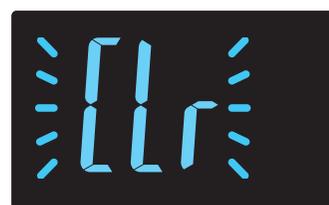
- または、●を押して、
「登録したい地域の番号 (3)」を点滅させる
- を押して、決定 (♪ピッピッ)



登録内容が表示され、その後電源が切れる。



2 「00」を表示したら、(♪ピッ)

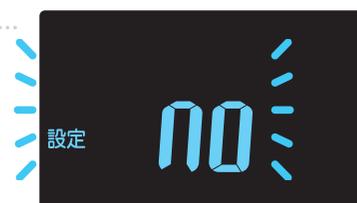


消去しない場合

- または、●を押して
「no」を点滅表示させ、



- を押して、決定 (♪ピッ)



自動的に電源が切れる

消去する場合

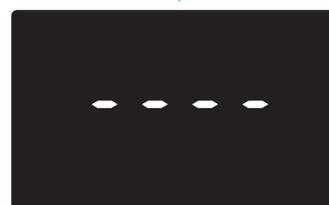
- または、●を押して
「YES」を表示させ、



- を押して、決定 (♪ピッピッ)



自動的に電源が切れる



初期設定(地域設定・カレンダー設定)のやり直し(つづき)

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

カレンダー設定の変更(乾電池入れ替え後)

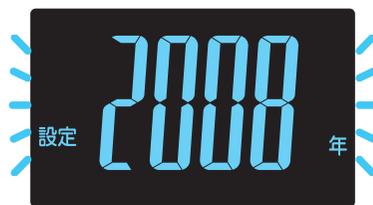
乾電池を入れ、を押す(♪ピッ)

※乾電池の入れ方は『乾電池の入れかた』(☞ 10ページ)をご参照ください。

※、、ボタンを押しても、カレンダー設定画面に入ります。

「年」が点滅表示

以降、『カレンダーの設定』(☞ 14ページ)に従い、設定してください。



登録内容が表示され、その後自動的に電源が切れる



※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

カレンダー設定の変更(時刻のずれに気がついたとき)

1 表示が消えていることを確認して、を3秒以上長押しする



「登録されている時刻」が表示される

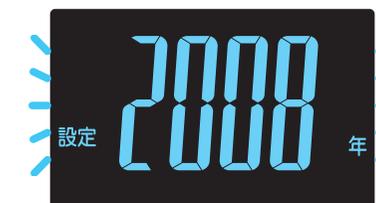


2 「登録されている年/月日/時刻」を表示中にを押す(♪ピッ)



「登録されている年」が点滅表示

以降、『カレンダーの設定』(☞ 14ページ)に従い、設定してください。



訂正された「年」「月日」「時刻」が表示され、その後自動的に電源が切れる



体組成計ならいろいろわかる

体組成とは

- 体を構成する組成成分で、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。

体組成測定の方法は

- 本機はからだの電気抵抗をはかることで体組成を測定する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、より精度の高い体組成測定を実現しました。

新技術
リアクタンステクノロジー採用

+Reactance[®]
Technology

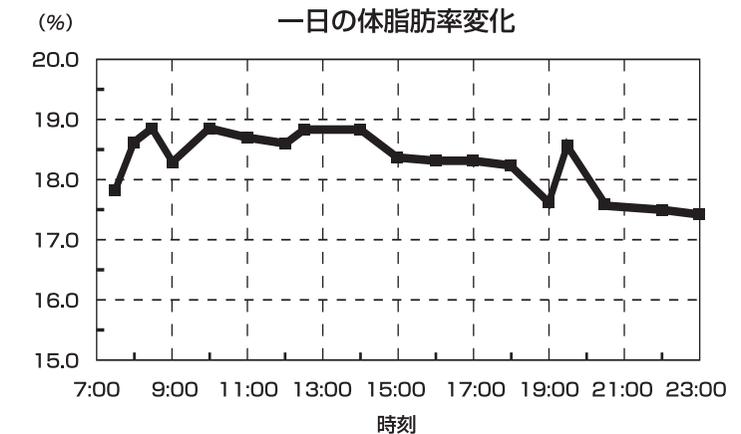
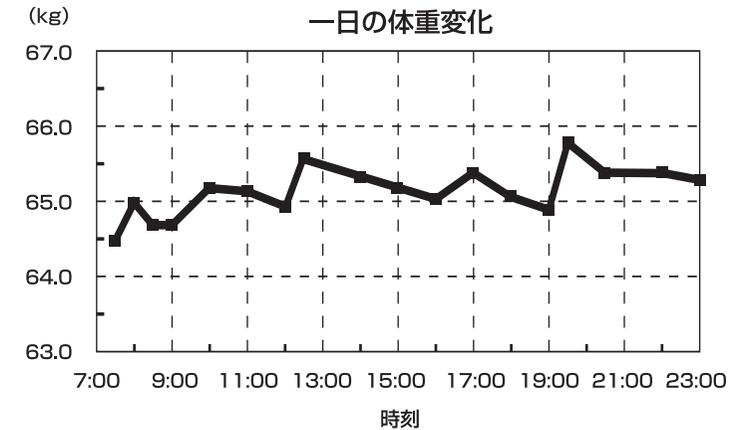
タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

- 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法によってを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。

正しい体組成のはかりかたは

BIA+リアクタンステクノロジーによる体組成の測定は従来の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。
- 体組成は、一日の間で変動します。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。

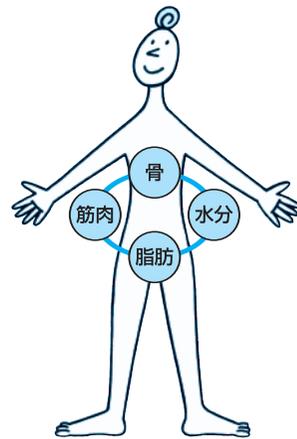


体脂肪率とは

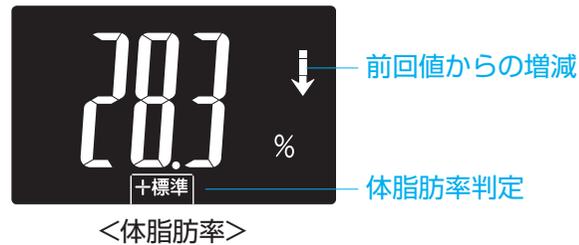
- 本当の「肥満」は体重だけでなく体脂肪率で判断します。体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子供の肥満も成人と同様に高脂血症、高血圧、糖尿病といったさまざまな健康障害を引き起こす可能性があります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

成長期の無理なダイエットはやめましょう。

- 子供は大人と違い、身長、体重、筋肉、骨といった体組成がダイナミックに成長する大切な時期です。その時期に欠食や、極端な食事制限などの無理なダイエットを行うと、必要な脂肪、筋肉、骨が増えていきません。脂肪が少ないと女性ホルモンの分泌に異常が起こり月経がとまってしまうこともあります。自分自身の体を知り、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。



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。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	年齢	10%	20%	30%	40%																																									
男性	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
男性	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
男性	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
男性	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
男性	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
男性	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
男性	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
男性	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
男性	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
男性	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
男性	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
男性	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
男性	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
男性	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
男性	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	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
女性	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
女性	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
女性	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
女性	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
女性	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
女性	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
女性	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
女性	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
女性	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
女性	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
女性	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
女性	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
女性	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
女性	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

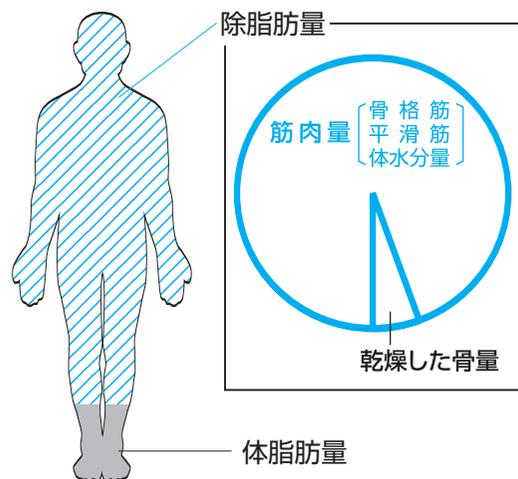
※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成しました。
 ※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA基準の体脂肪率より作成しました。
 © 2004 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

筋肉量

注) 筋肉量は6才から表示できますが、17才以下の方は判定できません。

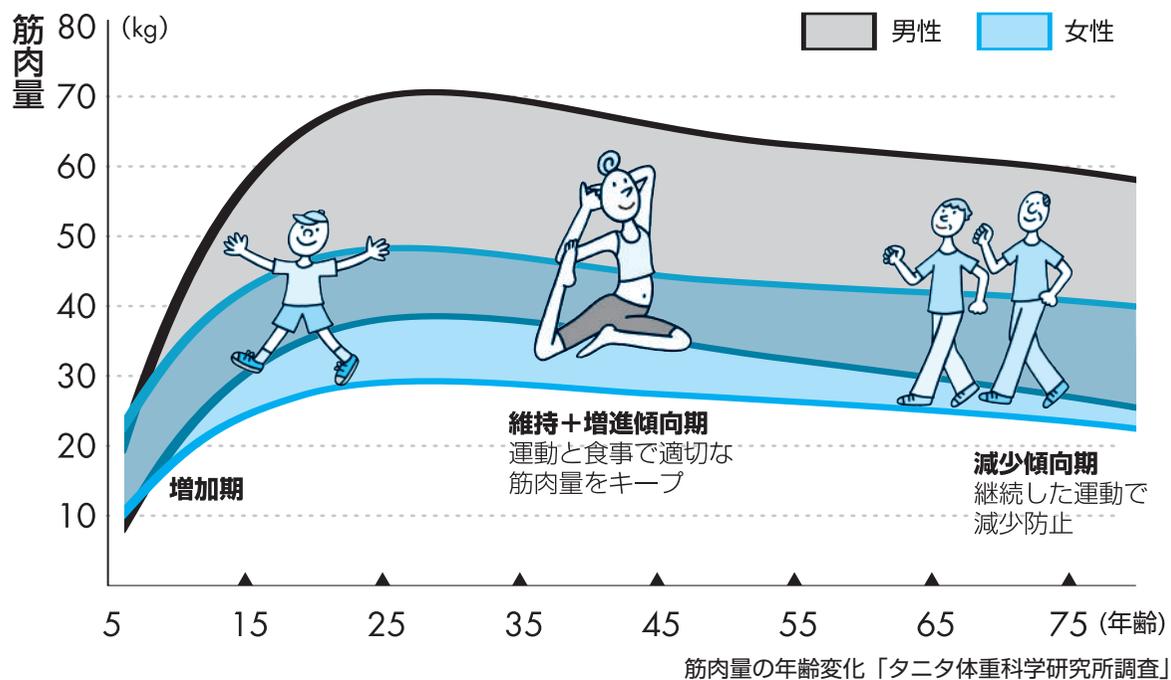
筋肉とは

- 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、体を動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋(内臓など)と水分量を含んだ値です。



筋肉量は、年齢や性別によって異なります。

- 筋肉量は、統計的に見ると成長とともに20才頃まで増加し、その後維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事と身体活動量をふやすようにしましょう。健常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。

画面のみかた



「筋肉量スコア」の判定基準

- 18才以上の方対象に筋肉量を筋肉量スコアで判定します。筋肉量スコアは全部で9段階あります。スコアは身長に対してどのくらいの筋肉量があるか計算し区分したものです。値が大きいほど身長に対する筋肉量が多いことを示します。※筋肉量スコアの値は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。※タニタの研究データ平均値を標準としています。

少ない			標準 (平均的)			多い		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

体型判定

体脂肪率と筋肉量を考慮した体型判定が行えます。

<体脂肪率と筋肉量による体型判定>

体脂肪率判定	肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型					
	軽肥満								
+標準		運動不足型	標準	筋肉質					
-標準									
やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質						
	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4
	少ない			標準 (平均的)			多い		
筋肉量スコア									

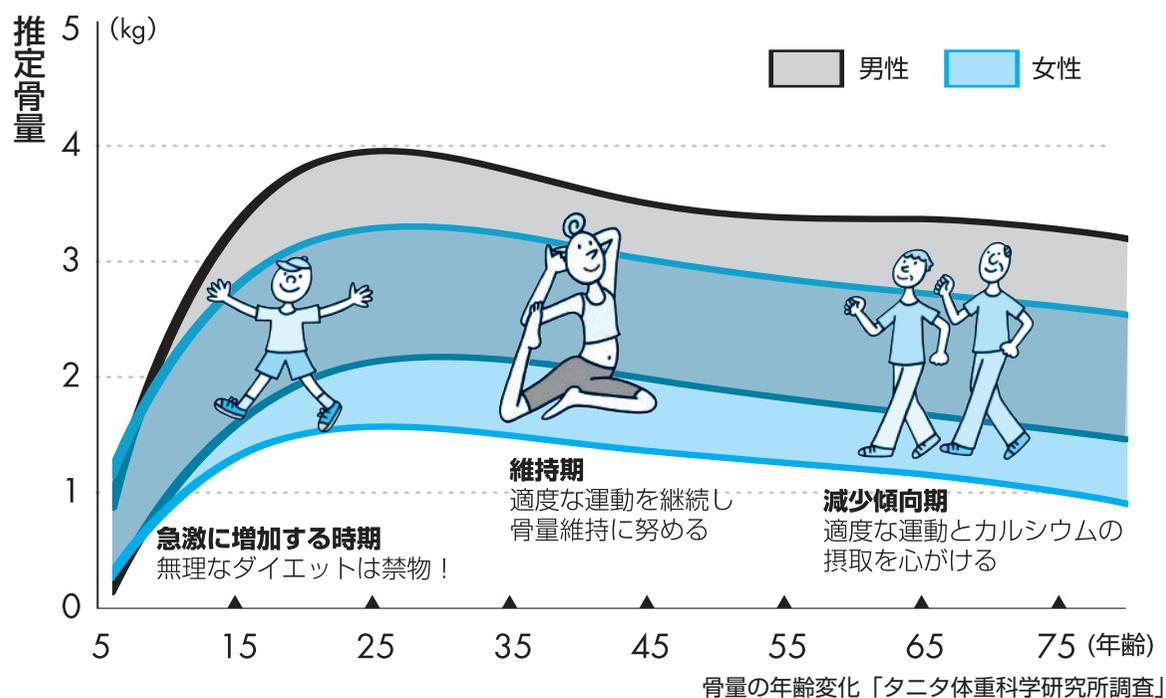
骨量とは

- 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。そして体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。

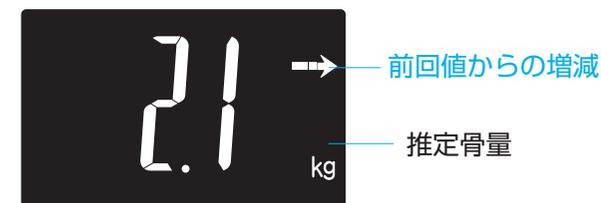
骨量は、成長期に蓄える。それを維持する。

- 骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、特に思春期頃急激に増加し、20才頃にピークを迎え、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。

画面のみかた



※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。

- 骨密度の低い骨粗鬆症患者
- 高齢者、更年期もしくは閉経した女性
- 性ホルモンの投与を受けている方
- 妊娠中、授乳中の女性

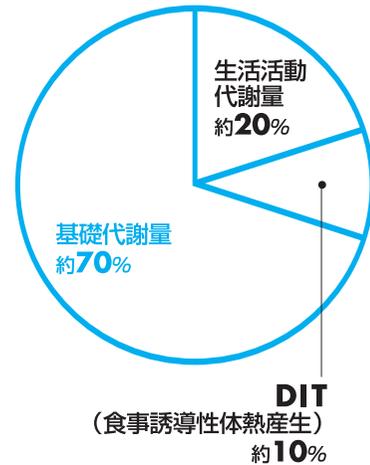
※「推定骨量」は、除脂肪量（脂肪以外の組織）との相関関係をもとに統計的に推定した値です。本機で表示される「推定骨量」は「骨密度」とは異なり、骨の硬さ・強さ・骨折の危険性を直接推定するものではありません。骨に関してご心配な方は専門の先生へご相談されることをお勧めします

基礎代謝とは？

基礎代謝とは、『生きていくために最低限必要なエネルギー』のことです。

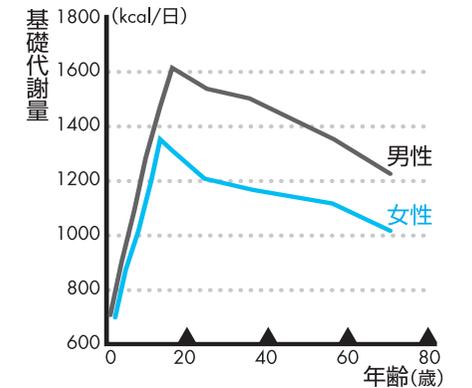
- 「基礎代謝 (BM=basal metabolism)」とは、さまざまな生命活動 (呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つ etc.) のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静である時に、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。
- 1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量 (日常の家事などを含む活動) とDIT (食事誘導性体熱産生=咀嚼やくや消化、吸収、代謝など食事にともなうエネルギー消費) を足したものになります。通常、1日の総消費エネルギーのうち、基礎代謝量は約70パーセントを占め、運動 (家事などを含む日常の活動) をした場合などは基礎代謝量に生活活動代謝量が加わることになります。

1日の総消費エネルギー量の内訳
参考/厚生労働省「日本人の栄養所要量」より



基礎代謝は、年齢や性別によって異なります。

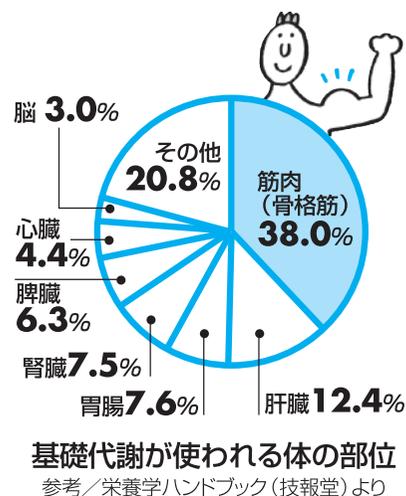
- 基礎代謝は生後、成長するにつれて高くなり、16~18才前後をピークにその後は徐々に減っていき、一般に40才を過ぎると急激な下降線をたどります。これは加齢によって筋肉が衰えて減少してしまうことからです。また、女性は男性より基礎代謝が低い傾向にあります。女性は妊娠・出産という大切な役目があるため、男性よりも多くの体脂肪を蓄えており、筋肉の量が少ないことが原因です。



基礎代謝量 (平均値) の年齢変化
参考/厚生労働省「日本人の栄養所要量」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。

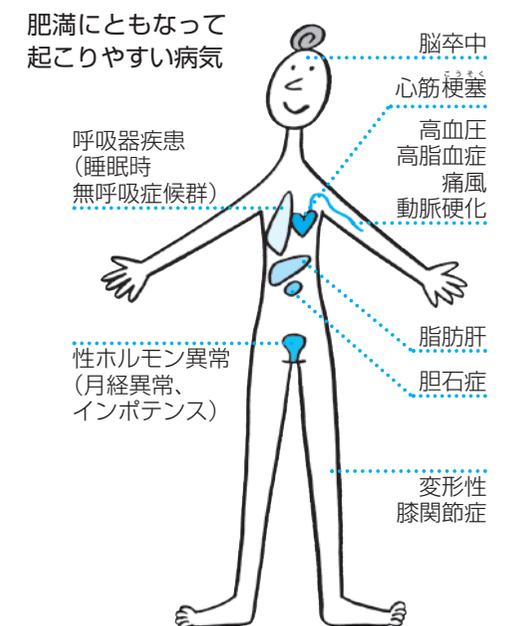
- 基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが、脂肪を除いた体組織中、約40%を占めている骨格筋です。基礎代謝はその人の筋肉の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。



基礎代謝が高い 燃えやすいタイプ	基礎代謝が低い 燃えにくいタイプ
筋肉の多いアスリート型の方は燃料 (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方は燃料 (脂肪) たっぶりなのに少ししか使わない半休業状態の工場
60kg	60kg

基礎代謝が低いと肥満になりやすく、生活習慣病を誘発する原因になります。

- 基礎代謝が低いと脂肪が蓄積しやすく、肥満の原因になります。肥満の中でもとくに内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の人は高血圧や糖尿病など、さまざまな生活習慣病が起こりやすくなります。生活習慣病は相互に複雑な関係を持ちながら進展しますから、普段から予防が必要です。



必要なとき

必要なとき



基礎代謝量 / 体内年齢

注) 17才以下の方は表示されません。



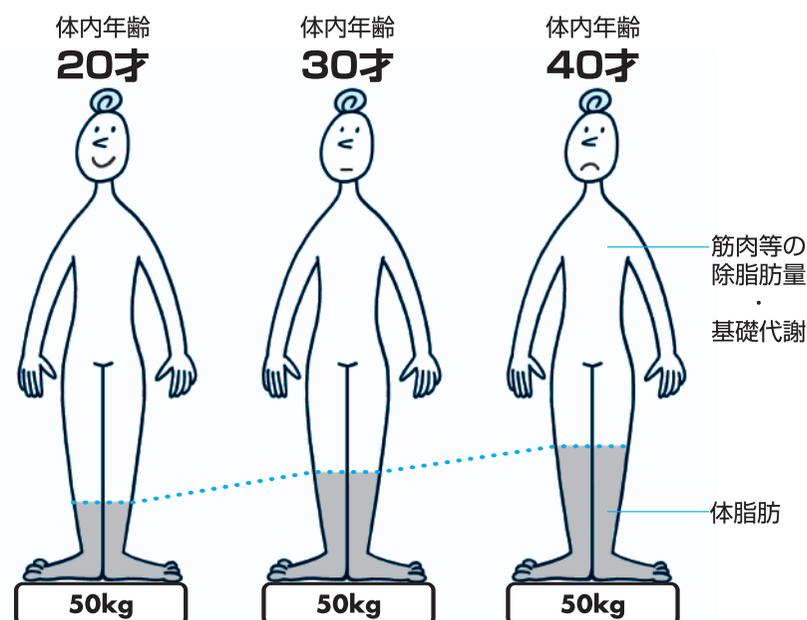
内臓脂肪レベル

注) 17才以下の方は表示されません。

体内年齢について

- 基礎代謝の年齢傾向と、タニタ独自の研究により導き出した体組成の年齢傾向から、測定された結果がどの年齢に近いかを表現したものです。筋肉量が多く、脂肪率が低くて、体重あたりの基礎代謝量が高くなる程、体内年齢は若くなります。

同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。



画面のみかた



内臓脂肪レベルの判定基準

- 内臓脂肪レベル（判定）を上手に使うには、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	9.5 以下	10.0 ~ 14.5	15.0 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



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
ボタンを押しても、何も表示しない	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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、すぐ消える	<ul style="list-style-type: none"> ●乾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Loを表示しない場合があります) 	10
測定中にErrを表示する	<ul style="list-style-type: none"> ●測定中に動いていませんか？ ●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？ 	21・23 33 6
体組成計から降りた後、Errのまますぐに消えない	<ul style="list-style-type: none"> ●を押してください。 △/OFF ●それでも消えない時は、電池を入れ直してください。 	23・32 10
測定後にErr%を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ●個人登録内容が、間違っていないですか？ ●他の人の個人データが選択されていませんか？ ●体脂肪率が測定範囲を超えています(この場合は、測定不可) 	17 37 23 裏表紙
測定後に基礎代謝Errkcal/日を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ●個人登録内容が、間違っていないですか？ ●他の人の個人データが選択されていませんか？ ●基礎代謝量が測定範囲を超えています。(この場合は測定不可) 	17 37 23 裏表紙
測定後に筋肉量Errkgを表示する	<ul style="list-style-type: none"> ●個人登録内容が、間違っていないですか？ ●他の人の個人データが選択されていませんか？ ●筋肉量が測定範囲を超えています。(この場合は測定不可) 	17 37 23
測定後に推定骨量Errkgを表示する	<ul style="list-style-type: none"> ●個人の登録内容が、間違っていないですか？ ●他の人の個人データが選択されていませんか？ ●推定骨量が測定範囲を超えています。(この場合は測定不可) 	17 37 23

症状	ご確認ください	参照ページ
測定後に内臓脂肪Errレベルを表示する	<ul style="list-style-type: none"> ●個人の登録内容が、間違っていないですか？ ●他の人の個人データが選択されていませんか？ ●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) 	17 37 23 裏表紙
測定中に、OLを表示する	<ul style="list-style-type: none"> ●最大計量(ひょう量)150kgを越えています。(この場合は、測定不可) 	裏表紙
測定中に「-0.0kg」と表示する	<ul style="list-style-type: none"> ●000kgが、表示する前にのっていませんか？ 	27・32
測定中に、-OLを表示する	<ul style="list-style-type: none"> ●000kgが、表示する前にのっていませんか？ 	27・32
測定途中に、電源が切れる	<ul style="list-style-type: none"> ●測定中に動いていませんか？ ●000kgが、表示す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？ 	21・23 27・32 6
ボタンを押すと、地域設定画面を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ●初期設定がされていません。初期設定をしてください。 	12
ボタンを押すと、カレンダー設定画面を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ●カレンダーの設定がされていません。カレンダーの設定をしてください。 	14
 を押しても設定前回数前回値が表示されない	<ul style="list-style-type: none"> ●過去に測定していない場合は表示されません。 ●ゲストモードでは使用できません。 	29 32
測定後に、体脂肪率5%を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ●5%以下の体脂肪率は、測定できません。(5%と表示されます) 	裏表紙
個人データの年齢が正しく表示されない	<ul style="list-style-type: none"> ●カレンダーの設定が間違っていないですか？ 	14・42
個人データを選択したとき「年齢/Err」を表示する	<ul style="list-style-type: none"> ●個人データの生年月日が間違っていないですか？ 	17

必要なとき

必要なとき

