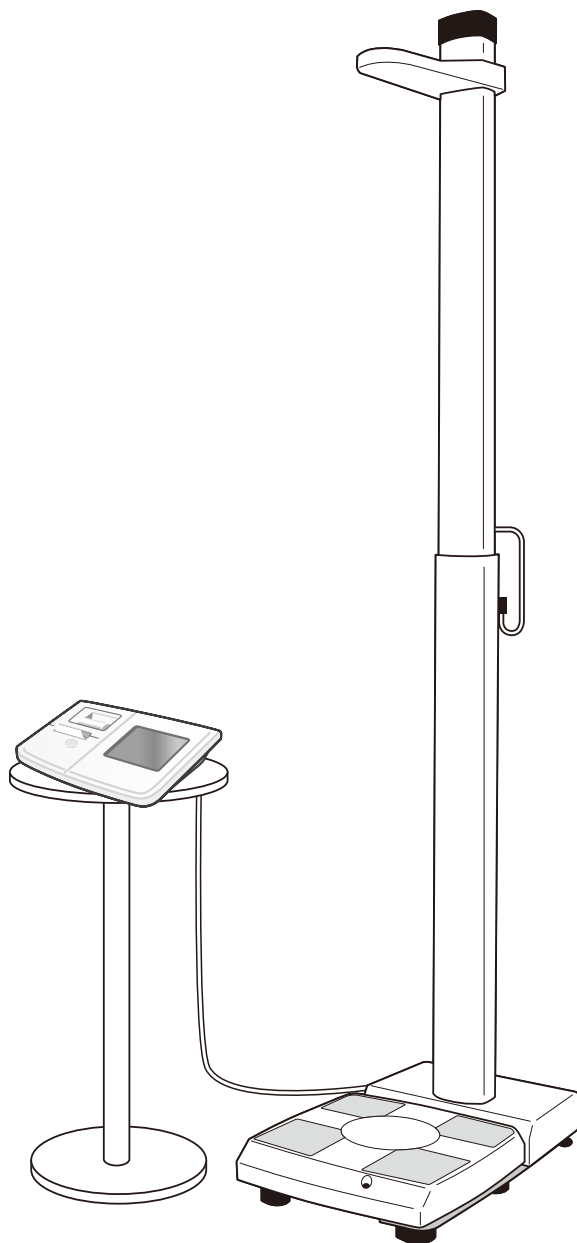


自動身長計付体組成計 DC-250

取扱説明書



このたびは、自動身長計付体組成計「DC-250」をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

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。この説明書をよく読んでからご使用ください。また、必要なときにすぐ取出せるよう大切に保管してください。

デュアル周波数の採用により、さらなる高精

BIA法による体組成測定は、簡便性と迅速性にすぐれています。

「DC-250」は、デュアル周波数測定方式を採用し、さらにリアクタンス測定機能を搭載しています。

この最新のテクノロジーにより、細胞レベルの変化、個人差を反映した分析が可能になり、体脂肪率、筋肉量、体水分量などの体組成を、より高精度に算出できるようになりました。

以下のような分野での使用を、推奨します。

- 健診センターや内科での診察の指標として。
- 肥満患者などの健康管理や教育の動機づけとして。
- 体力判定や運動処方として。
- 食事療法、運動療法の効果判定として。

※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。



度を実現しました。



もくじ

安全上のご注意	4
お願い	6
各部のなまえ	8
準備する	9
操作キーの名前とはたらき	13
いろいろな設定	14
設定画面の呼び出しかた	14
日・時を登録する	15
モードの説明	16
入力項目を設定する	17
画面に表示する項目を設定する	18
プリンタを設定する	19
印刷項目を設定する	20
プリント内容一覧	21
身長計・音声を設定する	22
通信に関する内容を設定する	23
タッチパネルを設定する	24
着衣量（風袋量）を設定する	25

はかりかた 26

身長体組成計として使うとき	26
結果の表示方法	32
身長体重計として使うとき	37
体重計として使うとき	41
各種の判定基準	42

こんなときは !?	46
使用可能地域一覧	50
製品仕様	51
パソコンと接続するとき	52
テクニカルノート	58

安全上のご注意

必ずお守りください

安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示で説明しています。その表示と意味をよく理解してから本文をお読みください。



警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を表示しています。



注意

この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。



この絵表示は、
してはいけない「禁止」内容です。



この絵表示は、
必ず実行していただく「強制」内容です。

警告

ペースメーカーなど、医用電気機器を装着した方は絶対に使用しない



禁止



本機は、体内に微弱な電流を流します
ので、医用電気機器が誤動作し、重大
な事故が発生するおそれがあります。

タイル面やぬれた床など、
すべりやすい所には絶対に
置かない



禁止

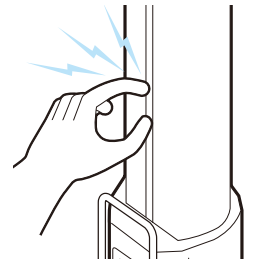


転倒したり、すべったりして、
大けがをする可能性があります。
また、本機内部に水が入り、故障
の原因になります。

身長計支柱背面の隙間に、
絶対に指を入れない



禁止

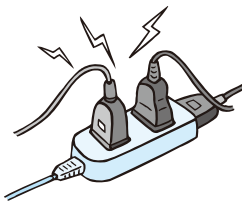


指がはさみ込まれ、けがをする
可能性があります。

タコ足配線をしない



禁止

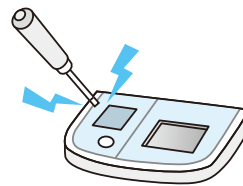


火災の可能性があります。

分解や改造は、
絶対にしない



禁止

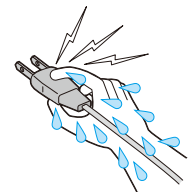


感電やけがの可能性があります。
また、精度の保証ができません。

濡れた手で、
プラグを抜き差ししない



禁止



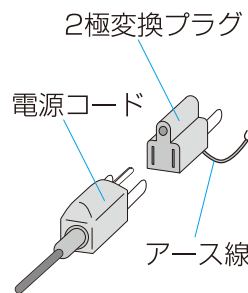
感電や、火災・漏電の原因となり
ます。

必ずアースを接続する



強制

電源コンセントが3極の場合、
付属の電源コードを使用するこ
とでアース接続されます（2極変換
プラグは使用しないでください）。
電源コンセントが2極の場合、
付属の2極変換プラグを使用し、
必ずアース線（緑色）をアース端
子に接続してください。



■測定結果の評価や、それに基づく運
動メニュー等は、自己判断しない
必ず医師、または資格を持った専
門家の指示に従ってください。

■からだの不自由な方がご使用にな
るときは、1人で測定させない
付き添いの方がサポートしてくだ
さい。

■水廻り注意

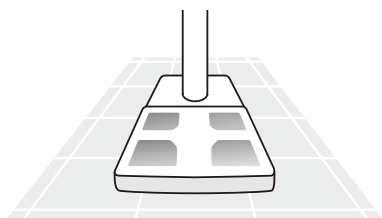
水廻り等、本機が濡れる可能性の
ある場所では使用しないでくださ
い。故障の原因となります。

⚠ 注意

安定のよい、水平な場所に設置する



強制



転倒してけがをしたり、測定できない場合があります。

絶対に飛び乗らない



禁止



転倒して、けがをする可能性があります。

■絶対に寄りかからない

転倒してけがをする可能性があります。

■本機の間隙や穴に指を入れない

けがをする可能性があります。

■測定の前に、電極板とその周辺部を消毒用アルコールで拭く

体組成モード時、素足で測定しますので、病気感染の可能性があります。

■電磁波を発生する機器の近くでは使用しない。

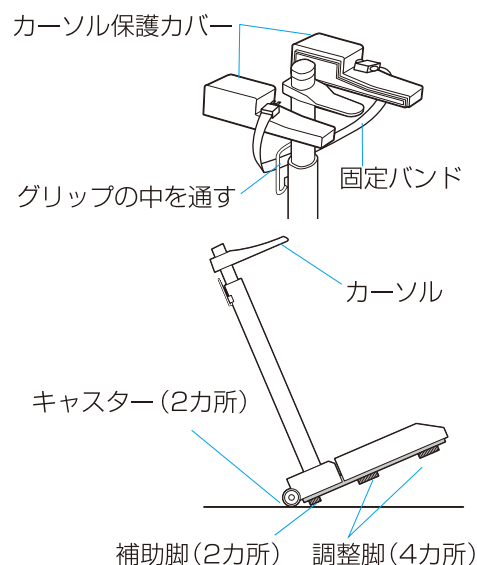
照明器具（インバーター蛍光灯）・医療用機器（マイクロ波治療器）・通信機器（携帯電話）などの一部の機器とは干渉して誤動作する可能性がありますので、事前にご確認の上ご使用ください。

■電磁波障害を受けやすい電子機器等は本機からの電磁波障害がないことを確認して使用する。

本機はクラスB情報技術装置（主に家庭環境で使用されることを意図した装置）の基準に準拠および欧州EMC指令に対応していますが、弱い機器の場合は影響を受ける可能性があります。

■持ち運ぶときや収納するときは

- 上段支柱を縮め、ハンドルを必ずロックする。
上段支柱が飛び出す可能性があります。（P.10参照）
- 付属のカーソルカバーを取り付ける。
カーソルをぶつけ、破損する可能性があります。
- 電源コード、接続ケーブルを外す。
移動する時に破損する可能性があります。
- 補助脚が浮くまでかたむけ、キャスターで移動する。
持ち上げようとすると腰を痛める可能性があります。



お願い



禁止

■温度変化の激しい場所では測定しない

測定値に誤差を生じる可能性があります。20℃以上の温度差のある場所に移動するような場合は、2時間以上放置してからご使用ください。



お願い

正確にはかるために（体組成モード）

激しい運動をした後は、測定を避ける



禁止



測定値に誤差を生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける



禁止

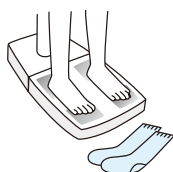


体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、測定前に排尿をするなど毎日同じ時間・条件で測定してください。

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する



強制

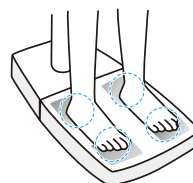


電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、エラー表示になる場合があります。

足の裏を、電極部に正しく合わせて測定する



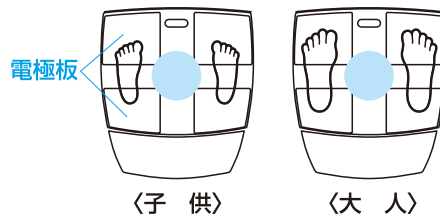
強制



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、エラー表示になる場合があります。

■素足になり、電極板に正しく合わせて測定する。

体脂肪率が低く表示されたり、測定エラー表示になる場合があります。電極への足の合わせ位置は右図の通り、かかと側電極と、つま先側電極に同じくらいの広さにかかるように合わせてください。また、測定台と身長計の間隙間にかかとが掛からないようにしてください。



■変化の推移を見る場合は、できるだけ同じ条件で測定する。

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、起床後3時間以上、食後3時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

■足の内側（内もも）が触れないようにする。

体脂肪率が低く表示されたり、測定エラー表示になる場合があります。裸に近い状態で測定していて、両足の内側（内もも）が直接接触する場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

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。

- 人工透析患者、またはむくみ・脱水症状の方。
- 体内に金属を埋め込んでいる方。

次のことは、法律で定められています

必ずお守りください。

- ご使用の区域 ■精度の保証ができませんので、定められた地域以外では使用しない（☞50ページ）
- 定期検査 ■2年に1回、都道府県、特定市、または指定定期検査機関が行う定期検査を受ける

精度を保つために

本機は、精密に作られています。最良の状態を保つために、次のことを守り、ご使用ください。

- 設置について**
- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
 - 温度変化の激しい場所には置かない
 - 湿気の多い場所や水気のある所には置かない
 - 振動の激しい所には置かない
 - 化学薬品の保管場所や、ガスの発生する場所に放置しない

- 取扱いについて**
- 絶対に、水洗いはしない
 - 過度の衝撃や振動を与えない
 - コード部分を持って電源コードの抜き差しはしない
 - 長期間使用しない場合は、電源をOFFにし、コンセントから電源コードを抜く

- 保管について**
- 振動の激しい所に保管しない
 - 湿気やほこりの多い所に保管しない
 - 保管温度範囲外の場所に保管しない
 - 長期間使用しなかった時は、使用する前に正常かつ安全に作動することを確認する

- お手入れについて**
- 熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない
- 汚れたときは、水または家庭用洗剤を湿した布で拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

用語説明

本機及び付属の説明書は、計量法で用いられる用語で表記されておりますので、下記の用語説明をよくお読みになられた上でお使いください。

■ひょう量(ひょうりょう)

はかりの計量できる最大の重さを表します。

【例】ひょう量200kgの場合は、200kgまではかることができます。

※ひょう量を超える重さのものは、はかることができません。

■目量(めりょう)

はかりの1つの目盛りの量を表し、デジタル表示のはかりの場合、数字が切り替わる間隔を表します。

【例】目量0.1kgの場合は、表示が0.1kg間隔で増減します。

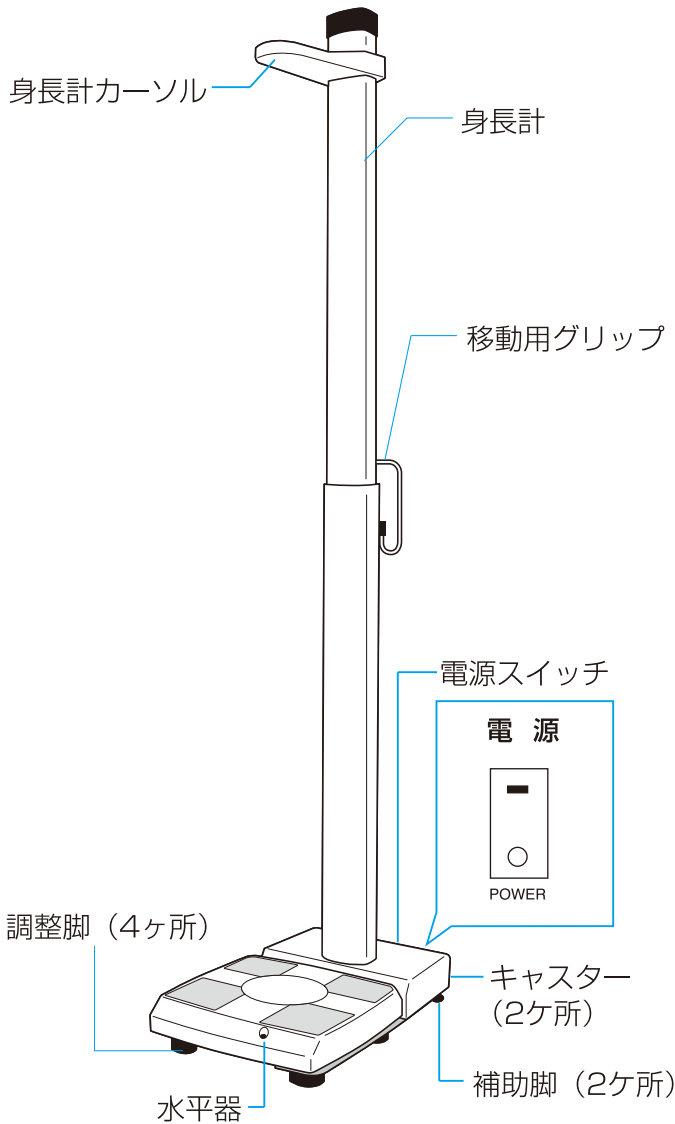
■風袋引き(ふうたいびき)

重さをはかるときに使う容器、袋、包装紙等を「風袋(ふうたい)」と呼びます。そして、風袋の重さを差し引いて正味量をはかるとを「風袋引き(ふうたいびき)」といいます。

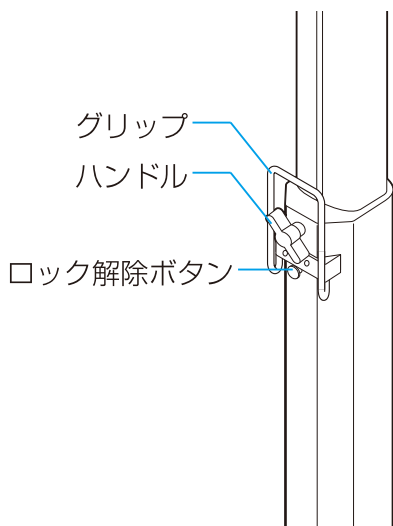
着衣量も「風袋」と位置付けられます。

各部のなまえ

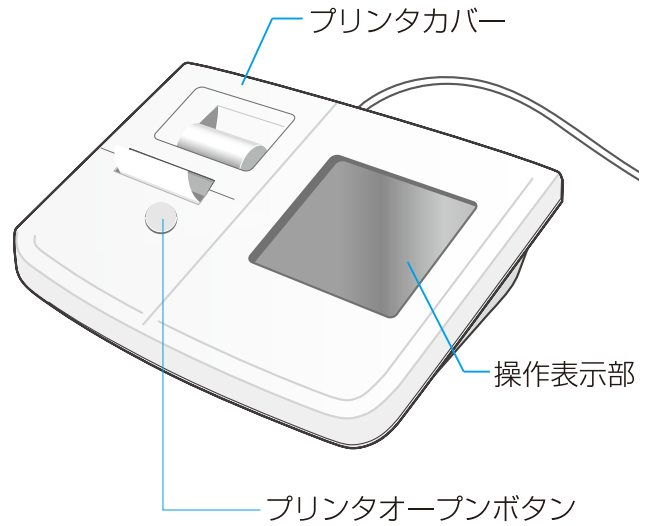
測定台



測定台 (身長計) 背面

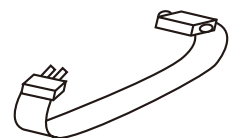
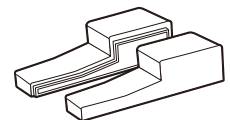
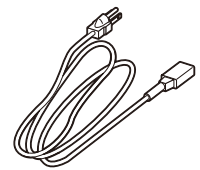


コントローラー



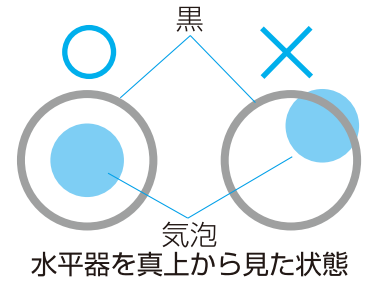
付属品

- 取扱説明書 (本書)
- 操作手順ガイド
- 保証書
- ポスター
- 2極変換プラグ
- 電源コード
- ドライバー
- カーソル保護カバー
- 固定バンド
- スポイト
- プリンタ用紙 (1巻)
サービスパーツ [No.2903]
(普通感熱紙、巻径55mm、巻長約34m)
※詳しくはご購入先までお問い合わせください。



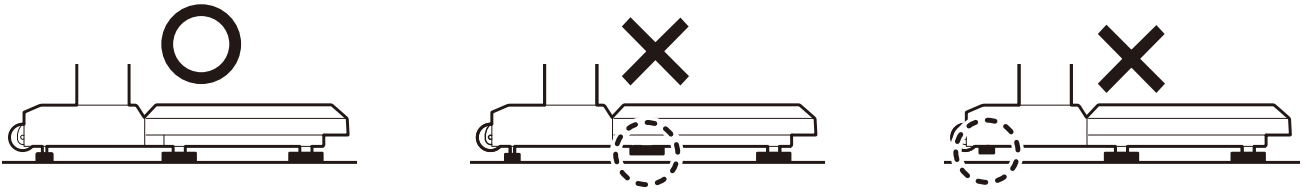
水平の確認

- 正しい測定を行うために、なるべく平らな場所に置いてください。
- 水平器の気泡が中央にくるように4ヶ所の調整脚を回して調整してください。



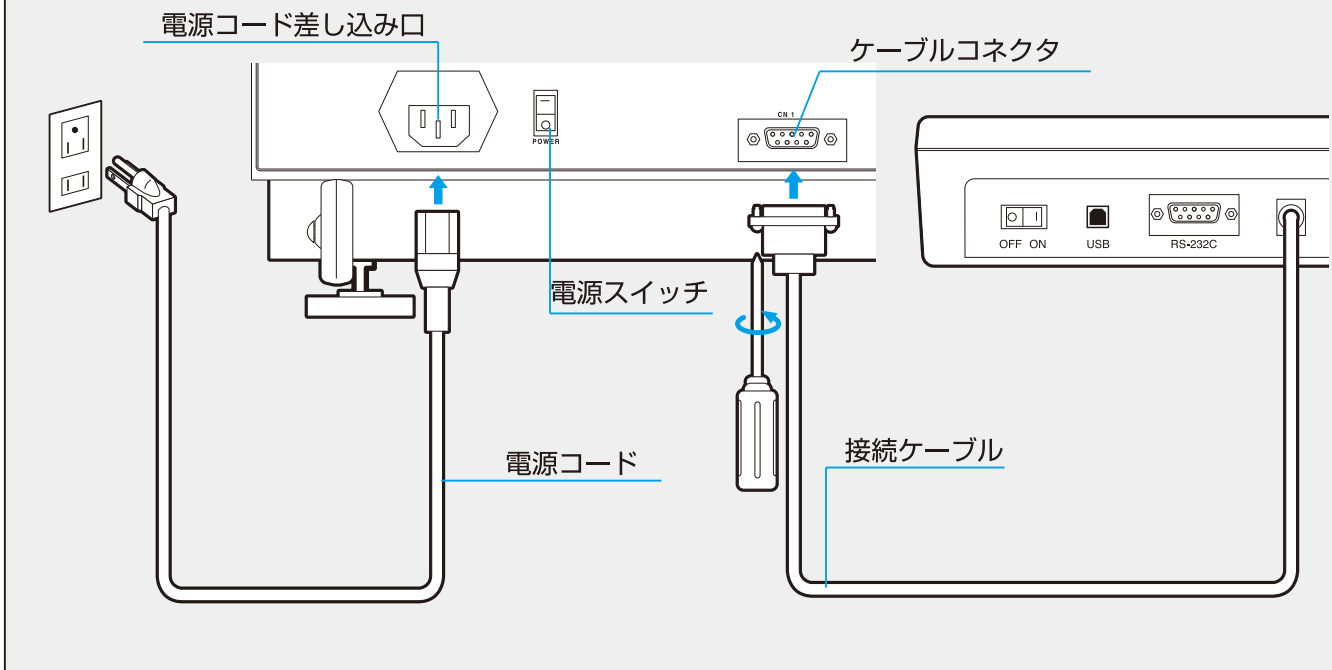
水平器を真上から見た状態

- 4ヶ所の調整脚および2ヶ所の補助脚が浮かないように調整してください。



<測定台背面>

<コントローラー背面>



■測定台とコントローラーの接続

1. 測定台とコントローラーを接続ケーブルで接続してください。
2. 電源コードを測定台の電源コード差し込み口に差し込んでください。
3. 電源コードのプラグ側をコンセントに差し込んでください。

⚠警告

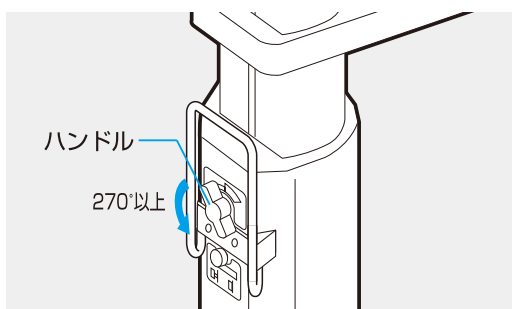
- 感電の原因となることがありますので、濡れた手でプラグを抜き差ししないでください。

準備する

上段支柱を伸ばす

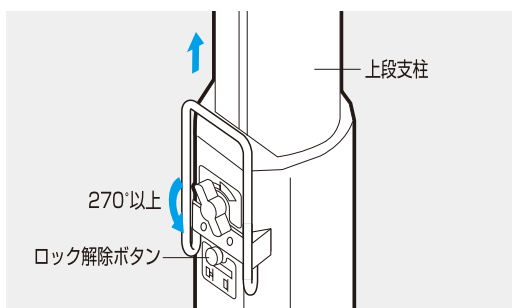
測定する時 <上段支柱の伸ばし方>

1



固定位置からハンドルを270°以上左へ回したまま

2



ロック解除ボタンがカチッとなるまで上段支柱を伸ばしてください。

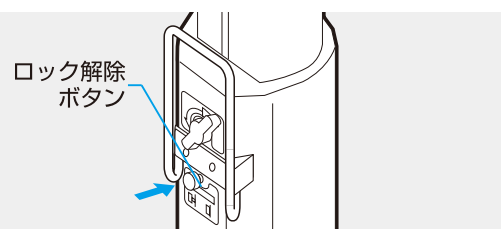
3



ハンドルを右へ回して固定位置に合わせてください。

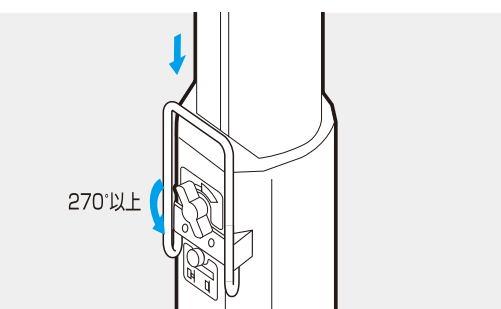
移動する時 <上段支柱の縮め方>

1



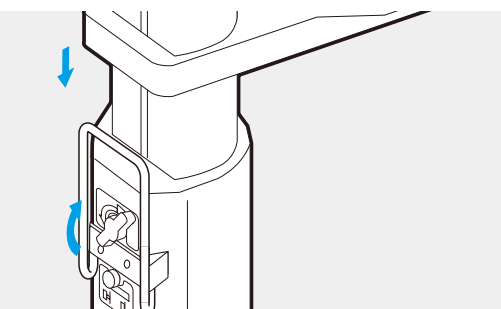
押す (ロック解除)

2



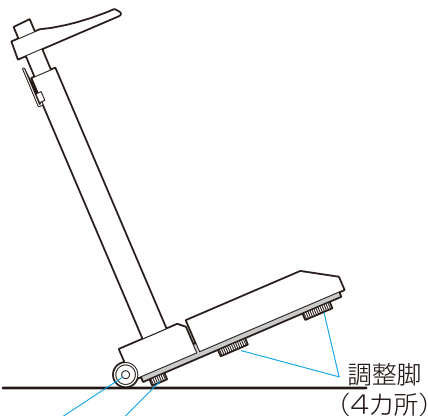
固定位置からハンドルを270°以上左へ回したまま上段支柱を下げます。

3



上段支柱が底面に当たるまで下げて、ハンドルを右へ回して固定位置に合わせてください。

移動時



キャスター (2カ所) 補助脚 (2カ所)

⚠️ 注意

- 上段支柱が飛び出す可能性があるため、移動時及び収納時は必ずハンドルを固定位置にして下さい。



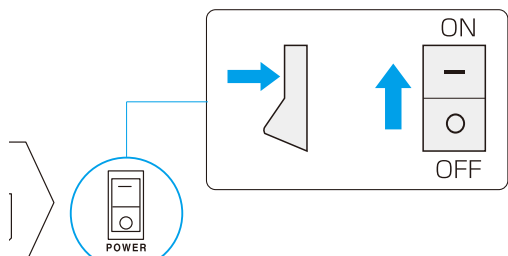
⚠️ 注意

- 支柱の背面の隙間に、絶対に指を入れないようにしてください。
- 移動時は必ず電源コードを電源コード差し込み口から外してください。

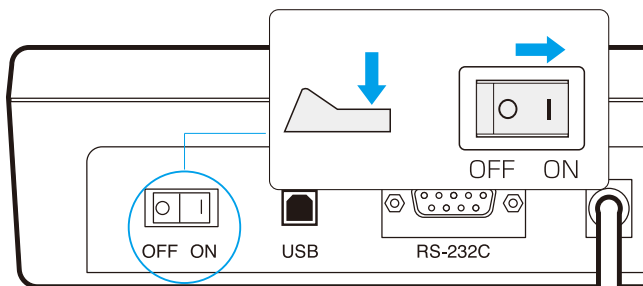
プリンタ用紙のセット

1 電源を入れる

測定台背面とコントローラー背面の2ヶ所の電源をONにしてください。



<測定台背面>



<コントローラー背面>

2 ①コントローラーの

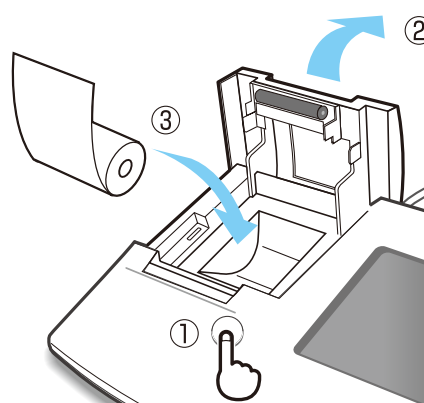
OPEN (プリンタオープンボタン) を押し、

②プリンタカバーをあける

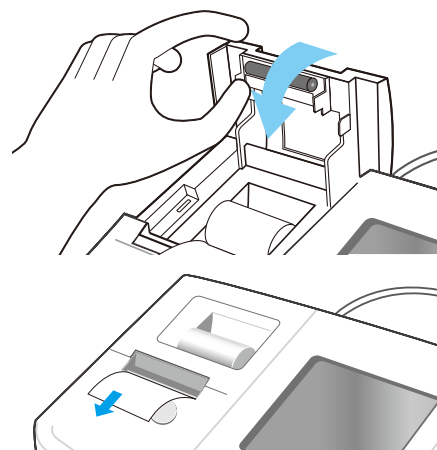
③プリンタ用紙をセットする

プリンタ用紙は、接着糊を剥がし、約10cmほど引き出してください。

※プリンタ用紙の向きに注意してセットしてください。



3 プリンタ用紙を約5cm程度引き出し、 プリンタカバーを戻す



4 セット完了

タッチパネルの **紙送り** を押し、紙が送られることを確認したら **停止** を押します。

お知らせ

●エラー画面を表示した場合は、48ページをご覧ください。



お知らせ

■プリントアウトをしない場合、この作業は必要ありません (P.19ページ参照)。

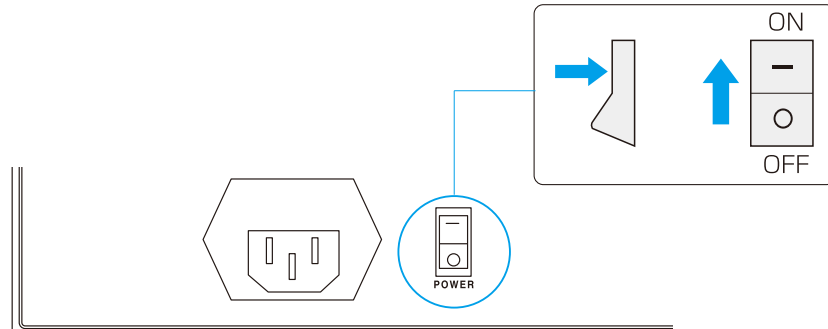
準備する

電源の入れかた

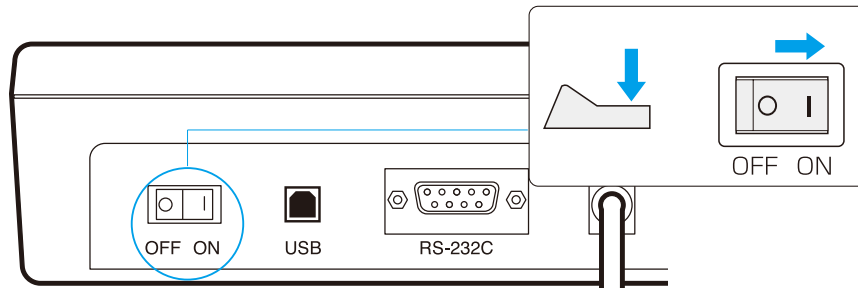
電源を入れる

1 電源を入れる

測定台背面とコントローラー背面の2ヶ所の電源をONにしてください。

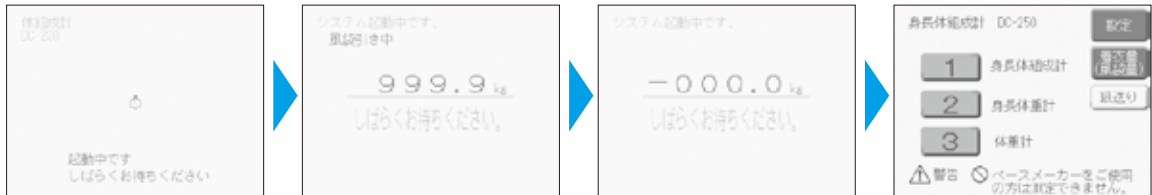


<測定台背面>



<コントローラー背面>

初期画面が表示されます。



<初期画面>

操作キーの名前とはたらき

タッチパネルの使いかた／操作キーの名前とはたらき

●電源を入れた後、次の要領で操作してください。


■操作する場合は

●測定する場合は

⇒測定モード（身長体重計／身長体重計／体重計）を選択する。

●設定する場合は

⇒ **設定** を押す。



身長体重計 DC-250

1 身長体重計

2 身長体重計

3 体重計

警告 ① ペースメーカーをご使用の方は測定できません。

設定

着衣量 (仮設定)


紙送り

設定キー
各機能の設定変更に使用します。(☞ 14ページ参照)

着衣量キー
着衣量の変更に使用します。

紙送りキー
プリンタ用紙を送ります。
紙の交換時などに使用します。(☞ 11ページ参照)

<初期画面>



表示項目設定(1)

キャンセル

身長

体脂肪率

体脂肪量

標準体重

BMI

基礎代謝量

体素

脂肪量


体水分量

体水分率

肥満度

筋肉量

画面送りキー
次の設定画面を表示させます。



表示項目設定(2)

キャンセル

内臓脂肪レベル

体脂肪率

標準体重

BMI

基礎代謝量

筋肉量

推奨体重

脚点

体型判定

内臓脂肪詳細

全身詳細


ローレル指数

戻る

確定

確定キー
設定内容を確定します。

画面戻しキー
ひとつ前の画面に戻ります。



日時設定

年(西暦)を入力してください

00:00

2007/00/00/

7 8 9

4 5 6

1 2 3

0 クリア

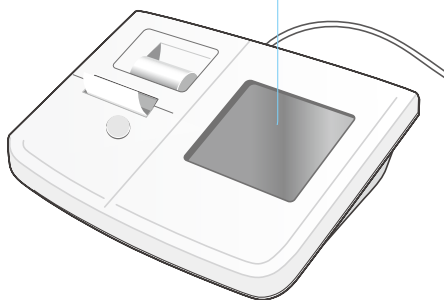
前へ

次へ

クリアキー
入力した数値をクリアします。



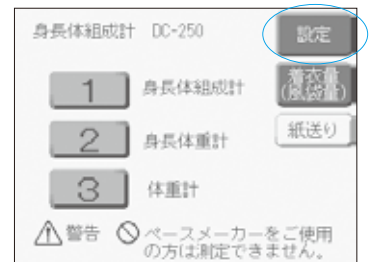
<初期画面>



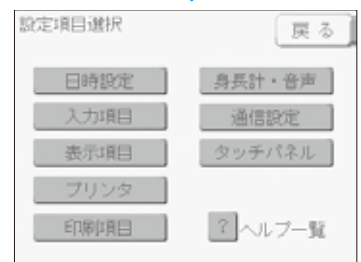
設定画面の呼び出し方

設定 を押す

『設定項目選択』画面が表示されます。



<初期画面>



(設定項目選択画面)

日時設定

日・時を登録する。(☞ 15ページ)

入力項目

入力項目を設定する。(☞ 17ページ)

表示項目

画面に表示する項目を設定する。

(☞ 18ページ)

プリンタ

プリンタを設定する。(☞ 19ページ)

印刷項目

印刷項目を設定する。(☞ 20ページ)

身長計・音声

身長計及び音声を設定する。

(☞ 22ページ)

通信設定

通信に関する項目を設定する。

(☞ 23ページ)

タッチパネル

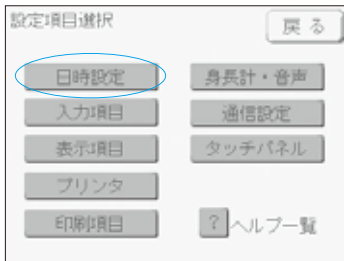
タッチパネルを設定する。(☞ 24ページ)

?

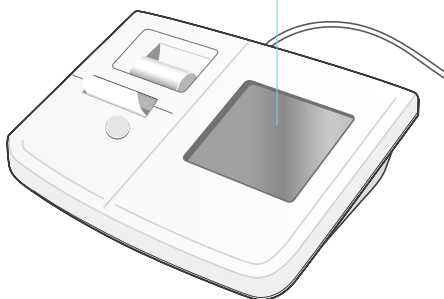
ヘルプ一覧画面を表示する。

※設定終了後、**戻る** で初期画面へ戻ります。

必ずはじめに日時設定を行ってください。



(設定項目選択画面)



お知らせ

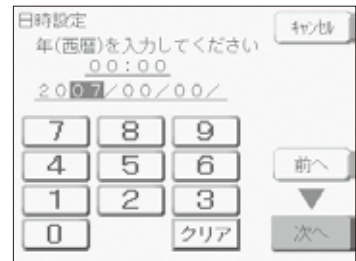
- 各種の設定を続けて行うときは
⇒それぞれの番号を押して設定する。
- 設定した内容は、次に変更するまで記憶されています。
- 各種の設定がすべて終了したときは
⇒『設定項目選択』画面で **戻る** を押す (初期画面に戻ります)。

■日時設定

日・時を登録する (14ページよりつづく)

1

『設定項目選択』画面で **日時設定** を押す
『日時設定』の画面が表示されます。



2

日付と時刻を入力する

年・月・日、時・分の順に2桁で入力する。
例：2007年11月25日午前12時00分を入力の場合は、

2007 / 11 / 25 / 12 00
 07 11 25 12 00
 ↑ ↑ ↑ ↑
 2007年 11月 25日 午後6時のときは
 18 と押す。

お知らせ

- 次の項目を入力するときは、
⇒ **次へ** を押す。
- 前の項目に戻るときは、
⇒ **前へ** を押す。
- 1桁数字の入力(0~9)は、はじめに **0** を押す。
- 入力をまちがえたときは、
⇒ **クリア** を押す (入力が消去される)。
- 途中で入力を終わりたいときは、
⇒ **キャンセル** を押す (日付と時刻は変わらずに、『設定項目選択』画面に戻る)。

3

入力後 **確定** を押す

『設定項目選択』画面に戻ります。



お知らせ

- 前の項目に戻るときは、
⇒ **前へ** を押す。
- 途中で入力を終わりたいときは、
⇒ **キャンセル** を押す (日付と時刻は変わらずに、『設定項目選択』画面に戻る)。

いろいろな設定

設定のしかた(つづき)

自動身長体組成計「DC-250」には、

①身長体組成モード ②身長体重モード ③体重モード
の3種類のモードが搭載されています。

- ①身長体組成モード 身長・体重・体組成を測定するモードです。
●測定方法⇒26ページ ●測定項目・結果例⇒35ページ
- ②身長体重モード 身長・体重を測定するモードです。
●測定方法⇒37ページ ●測定項目・結果例⇒40ページ
- ③体重モード 体重のみを測定するモードです。
●測定方法⇒41ページ ●測定項目・結果例⇒41ページ

■モード別入力項目一覧

測定時に、測定される方の基本情報を入力する必要があります。

各測定モードにより、必要入力項目は異なります。

また、任意入力項目は入力項目設定画面で入力条件を設定することができます。

項目 \ モード	身長体組成計	身長体重計	体重計
ID	△	△	△
性別	○	—	—
年齢	○	—	—
体型	○	—	—
腹囲	△	△	—

※○は必須入力（設定によって入力の手間を省略することができます）

※△は任意入力（設定によって入力の手間を省略することができます）

※—は入力の必要なし

※腹囲を入力しても結果判定に影響をおよぼすわけではありません。

お知らせ

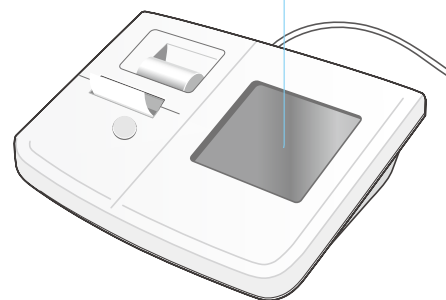
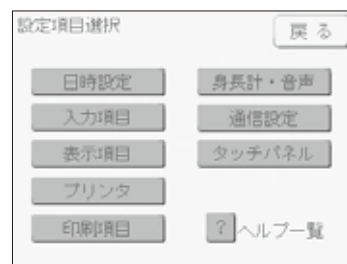
■ID、性別、年齢、体型、腹囲の各項目は、【測定前確認】画面（⇒29ページ参照）で変更できます。

■入力した項目は、測定結果とともに表示、印字、シリアル出力されます。

■各種の設定を続けて行うときは
⇒それぞれの項目キーを押して設定する。

■設定した内容は、次に変更するまで記憶されています。

■各種の設定がすべて終了したときは
⇒『設定項目選択』画面で **戻る** を押す（初期画面に戻ります）。



■入力項目設定

入力項目を設定する（14ページよりつづく）

1

『設定項目選択』画面で

① **入力項目** を押す

② 機能させる項目を選ぶ

入力項目設定				キャンセル
ID	シリアルID	ID	OFF	
性別	選択	男性	女性	
年齢	入力	大人固定 (18才以上)		
体型	スタンダード	アスリート	選択	
腹囲	ON	OFF		
確認画面	ON	OFF		確定

ID

全モードでID（10桁）を入力することができます。

シリアルID 【測定前確認】画面でIDナンバーを入力・変更できます。

測定後にカウントアップされます。

「ID入力」画面（☞ 26、37、41ページ）はスキップされます。

ID

IDナンバーを入力します。測定後にカウントアップはされず、次の測定者も必ずID入力が必要になります。

OFF

IDを入力しません。

性別

身長体組成モードでは、性別を入力します。あらかじめ性別を固定すれば、毎回入力する手間が省け固定した性別が自動入力されます。（たとえば、男性だけの測定日のときは、[男性]を選択すると便利です。）

選択

性別を毎回入力します。

男性

[男性]が自動入力されます。

体組成計入力時の[性別入力]（☞ 26ページ）画面がスキップされます。

女性

[女性]が自動入力されます。

体組成計入力時の[性別入力]（☞ 26ページ）画面がスキップされます。

年齢

身長体組成モードでは、年齢を入力します。18才以上の場合、**大人固定 (18才以上)** を選択すると、年齢入力の手間が省けます。ただし、年齢入力時と比較して測定・判定項目に制限がかかりますので、用途に合わせて選択してください。（プリント内容一覧☞ 21ページ）（プリントアウト例☞ 35、36ページ）

※入力年齢が17才以下（子供）の場合、自動的に [スタンダード] 体型で測定します。

入力

年齢を毎回入力します。

大人固定 (18才以上)

18才以上の場合に選択しておく、自動入力されます。

体組成計入力時の[年齢入力]（☞ 27ページ）画面がスキップされます。

体型

身長体組成モードでは、体型を入力します。あらかじめ体型（スタンダード／アスリート）を固定すれば、毎回入力する手間が省け、固定した体型が自動入力されます（アスリートとは☞ 27ページ）。

スタンダード

[スタンダード]が自動入力されます。

アスリート

[アスリート]が自動入力されます。

体組成計入力時の[体型入力]（☞ 27ページ）画面がスキップされます。

選択

体型を毎回入力します。

体組成計入力時の[体型入力]（☞ 27ページ）画面がスキップされます。

腹囲

身長体組成／身長体重モードでは、あらかじめ巻尺などで測定した「腹囲」を0.1cm単位で入力することができます。

ON

腹囲入力する場合

OFF

腹囲入力しない場合

確認画面

測定前に入力項目一覧を表示することができます。

ON

【測定前確認】画面を出し、入力項目の確認をすることができます。

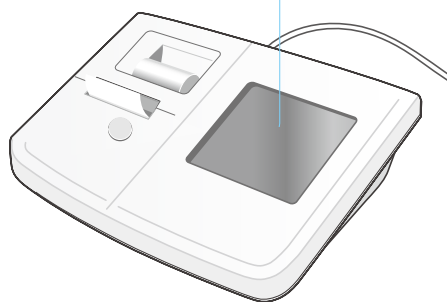
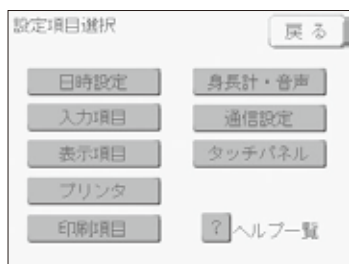
OFF

【測定前確認】画面を出さず、入力が完了した時点で自動的に【測定準備中】画面に移ります。

2

確定 を押す

『設定項目選択』画面に戻ります（☞ 14ページ参照）。



■表示項目設定

画面に表示する項目を設定する (14ページよりつづく)

1 『設定項目選択』画面で ① **表示項目** を 押す

『表示項目設定 (1)』
の画面が表示されます
(出荷時は右の画面の
設定になっています)。



次へ を押す

② **表示する項目** を選ぶ

各項目の を押す
ごとに、 と が
切り替わります。

※ の項目は、測定
結果画面 (☞ 31、
32、40ページ)、全身詳細画面 (☞ 32~34
ページ) で値を表示しません。



お知らせ

- 途中で入力を終わりたいときは、
⇒ **キャンセル** を押す (画面に表示する項目は変わらずに、
設定項目選択画面に戻る)。
- 表示項目 (1) の入力が終了したら、
⇒ **次へ** を押す (次の入力項目が選択される)。
- 前の項目の入力をやり直したい時は、
⇒ **戻る** を押す (表示する項目は変わらずに、『表示
項目設定 (1)』画面に戻る)。

2 **確定** を押す

『設定項目選択』画面に戻ります (☞ 14ページ
参照)。

お知らせ

- 各種の設定を続けて行うときは
⇒それぞれのボタンを押して設定する。
- 設定した内容は、次に変更するまで記憶されています。

■プリンタ設定

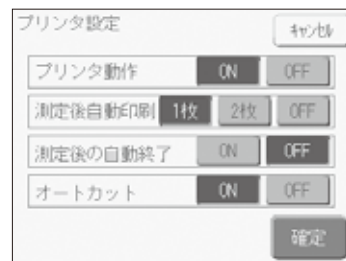
プリンタを設定する（14ページよりつづく）

1

設定項目選択画面で

① **プリンタ** を押す

『プリンタ設定』の画面が表示されます（出荷時は右の画面の設定になっています）。



② プリンタ動作を設定する

プリンタ動作 内蔵プリンタ動作を制御をすることができます。

ON 測定終了後、プリントアウトします。

OFF 測定終了後、プリントアウトしません。結果画面に「印刷」ボタンや「紙送り」ボタンが表示されません。

測定後自動印刷 測定終了後、自動的にプリントアウトするかどうかを設定します。

1枚 自動的に1枚プリントアウトします。

2枚 自動的に2枚プリントアウトします。

OFF 自動印刷をしません。【測定結果】画面で[印刷]ボタンを押したときのみ印刷します。

測定後の自動終了 印刷後に、【測定結果】画面を表示し続けるかどうかを設定します。

ON 測定終了後、【印刷中】画面を表示した後、入力画面に戻ります。

OFF 測定終了後、【測定結果】画面を表示し続けます。

オートカット **ON** プリントアウトした後、プリント用紙を自動的にカットします。

OFF プリントアウトした後、プリント用紙を自動的にカットしません。ただし、**紙送り** を押し **停止** を押した後は、必ずオートカットします。

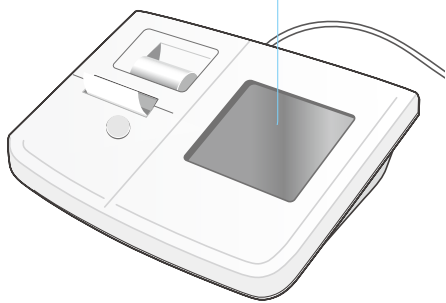
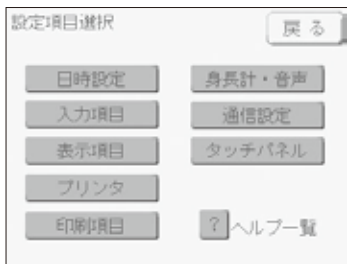
2

確定 を押す

『設定項目選択』画面に戻ります（[14ページ](#)参照）。

■各種の設定がすべて終了したときは

⇒『設定項目選択』画面で **戻る** を押す（初期画面に戻ります）。

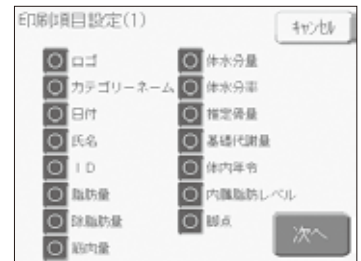


■印刷項目設定

印刷項目を設定する (14ページよりつづく)

1 印刷項目を押す

『設定項目選択』画面で
『印刷項目設定 (1)』
の画面が表示されます
(出荷時はすべて○の設
定になっています)。



次へを押す

2 印刷する項目を選ぶ

各項目のボタンを押す
ごとに、○と×が切替
わります。



お知らせ

- 途中で入力を終わりたいときは、
⇒ **キャンセル** を押す (印刷する項目は変わらずに、『設定項目選択』画面に戻る)。
- 前の項目の入力をやり直したい時は、
⇒ **戻る** を押す (印刷する項目は変わらずに、『印刷項目設定(1)』画面に戻る)。

2 確定を押す

『設定項目選択』画面に戻ります (14ページ参照)。

お知らせ

- 各種の設定を続けて行うときは
⇒それぞれのボタンを押して設定する。
- 設定した内容は、次に変更するまで記憶されています。
- 各種の設定がすべて終了したときは
⇒『設定項目選択』画面で **戻る** を押す (初期画面に戻ります)。
- インピーダンスを **×** にしても、インピーダンス情報のX、Rは印刷されます。

【プリント内容一覧】

	モード 印字項目	体組成計					身長体重計	体重計	
		スタンダード		アスリート		小児 (17才以下)			
		18才以上	大人固定	18才以上	大人固定				
規定項目	ロゴ	○	○	○	○	○	○	○	
	カテゴリーネーム	○	○	○	○	○	○	○	
	機種番号	●	●	●	●	●	●	●	
	日付	○	○	○	○	○	○	○	
	氏名	○	○	○	○	○	○	○	
入力項目	ID	○	○	○	○	○	○	○	
	体型	●	●	●	●	●	—	—	
	性別	●	●	●	●	●	—	—	
	年齢	●	●大人	●	●大人	●	—	—	
	腹囲	△	△	△	△	△	△	—	
	着衣量	●	●	●	●	●	●	●	
測定項目	身長	●	●	●	●	●	●	—	
	体重	●	●	●	●	●	●	●	
	体脂肪率	●	●	●	●	●	—	—	
	脂肪量	○	○	○	○	○	—	—	
	除脂肪量	○	○	○	○	○	—	—	
	筋肉量	○	○	○	○	○	—	—	
	体水分量	○	○	○	○	○	—	—	
	体水分率	○	○	○	○	○	—	—	
	推定骨量	○	○	○	○	○	—	—	
	基礎代謝量	○	—	○	—	—	—	—	
	体内年齢	○	—	○	—	—	—	—	
	内臓脂肪レベル	○	—	○	—	—	—	—	
	脚点	○	—	○	—	—	—	—	
	BMI	○	○	○	○	○	○	—	
	ローレル指数	—	—	—	—	○	—	—	
	標準体重	○	○	—	—	—	○	—	
	肥満度	○	○	—	—	—	○	—	
	判定	体脂肪標準範囲	○	○	○	—	○	—	—
		体脂肪率グラフ	○	—	○	—	○	—	—
BMIグラフ		○	○	○	○	—	○	—	
内臓脂肪グラフ		○	—	○	—	—	—	—	
筋肉量グラフ		○	—	○	—	—	—	—	
基礎代謝レベル		○	—	○	—	—	—	—	
脚点グラフ		○	—	○	—	—	—	—	
体型判定		○	—	○	—	—	—	—	
インピーダンス (Z)	○	○	○	○	○	—	—		

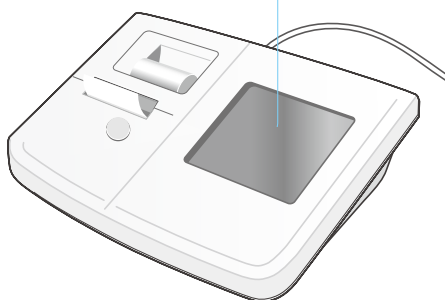
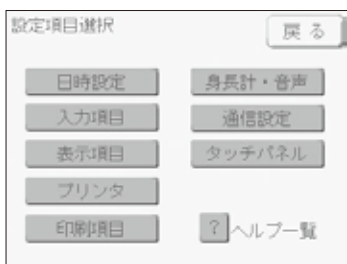
●●印の項目が必ずプリントされます（☞ 20ページ）。

●○印の項目については、プリントアウトの選択が可能です（☞ 20ページ）。

●△印の項目については、入力項目設定で「腹囲」を **ON** にした時のみプリントされます（☞ 17ページ）。

■身長計・音声設定

身長計・音声を設定する(14ページよりつづく)



1 設定項目選択画面で
① **身長計・音声** を
押す



② 身長計測方法を設定する

身長計測 身長計測の設定を行います。

自動計測 身長体組成／身長体重モードでご使用の際、身長を自動で測定します。

手動入力 身長を任意で入力します。
200cm以上の方の場合、手動入力を選択します。

③ ボイス機能を設定する

ボイス機能 音声によるガイダンスの有無を選択します。

ON 各モードで音声により手順をお知らせします。

OFF 音声による説明がありません。

音量 ボイス機能[ON]時の音量を5段階で設定します。押すと、サンプル音が流れます。

④ カーソル始動位置を設定する

カーソル始動位置 身長計のカーソルの始動位置を10cm単位で設定します。

お知らせ

○途中で入力を終わりたいときは、

⇒ **キャンセル** を押す (機能させる項目は変わらずに、『設定項目選択』画面に戻る)。

2 **確定** を押す

『設定項目選択』画面に戻ります (14ページ参照)。

お知らせ

■各種の設定を続けて行うときは

⇒それぞれのボタンを押して設定する。

■設定した内容は、次に変更するまで記憶されています。

■通信設定

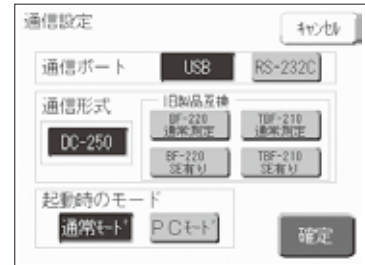
通信に関する内容を設定する（14ページよりつづく）

1

設定項目選択画面で

① **通信設定** を押す

『通信設定』の画面が表示されます（出荷時は右の画面の設定になっています）。



② **通信ポート** を選ぶ

使用するポートを選択します。

USB USBポートを介してデータの入出力を行います。

RS-232C RS-232Cポートを介してデータの入出力を行います。

③ **通信形式** を選ぶ

データ入出力の形式を選択します。

DC-250 DC-250通信形式です（☞ 54～55ページ参照）。

旧製品互換 旧製品の各モードに合わせたデータ出力を行います（☞ 57ページ参照）。

④ **起動時のモード** を選ぶ

電源を入れたときのモードを選択します。

通常モード 通常（タッチパネルを使った操作）で動作します。PCより'M'コマンドが送られるとPCモードになります。

PCモード 通常モードで起動し、初期画面で5秒間操作ボタンが押されなかった場合、自動的にPCモードになります。

お知らせ

- ポートの位置は9ページをご参照ください。
- 通信仕様、データフォーマットに関する詳細は52ページをご参照ください。
- 途中で入力を終わりたいときは、
⇒ **キャンセル** を押す（機能させる項目は変わらずに、『設定項目選択』画面に戻る）。
- 旧製品を使用したシステムを組まれている施設では、旧製品互換形式を選択してください（☞ 57ページ参照）。

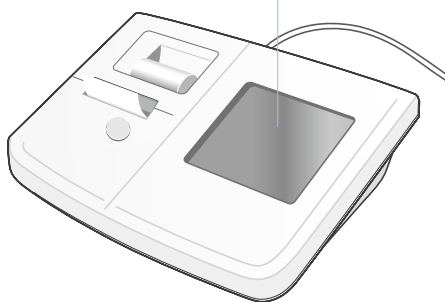
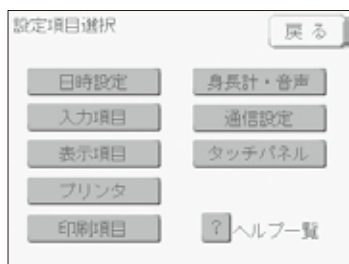
2

確定 を押す

『設定項目選択』画面に戻ります（☞ 14ページ参照）。

■各種の設定がすべて終了したときは

⇒『設定項目選択』画面で **戻る** を押す（初期画面に戻ります）。



■タッチパネル設定

タッチパネルを設定する (14ページよりつづく)

1

『設定項目選択』画面で

① **タッチパネル** を押す

『タッチパネル設定』の画面が表示されます (出荷時は下の画面の設定になっています)。



② **タッチパネルのコントラストを設定する**

暗くする を押すごとにタッチパネルのコントラストを1段階暗く、**明るくする** を押すごとにタッチパネルのコントラストを1段階明るくします (0~20の21段階)。

お知らせ

- 途中で入力を終わりたいときは、
⇒ **キャンセル** を押す (機能させる項目は変わらずに、『設定項目選択』画面に戻る)。

2

確定 を押す

『設定項目選択』画面に戻ります (14ページ参照)。

お知らせ

- 各種の設定を続けて行うときは
⇒それぞれのボタンを押して設定する。
- 設定した内容は、次に変更するまで記憶されています。

■着衣量（風袋量）設定

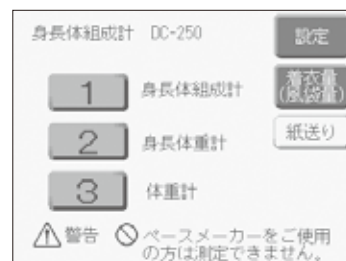
着衣量（風袋量）を設定する

1

初期画面で

着衣量（風袋量）を押す

『着衣量（風袋量）設定』の画面が表示されます。



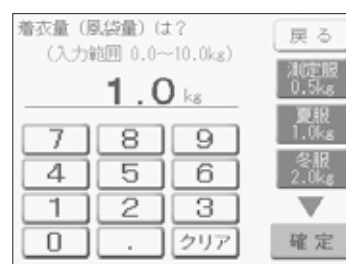
<初期画面>

着衣量（風袋量）を設定する

0～**9**を押して入力します。

※設定された着衣量（風袋量）は記憶され、電源を切っても消えません。

- **測定服 0.5kg** **夏服 1.0kg** **冬服 2.0kg** を押すと、その値が直接入力され、自動的に初期画面に戻ります。



お知らせ

- 着衣量（風袋量）は、0.0～10.0kgまで入力できます。
- 入力をまちがえたときは、
⇒ **クリア**を押す（入力が消去される）。
- 前の画面に戻るときは、
⇒ **戻る**を押す（設定値は変更されません）。

2

確定を押す

『設定項目選択』画面に戻ります（☞ 14ページ参照）。

■各種の設定がすべて終了したときは

⇒『設定項目選択』画面で **戻る** を押す（初期画面に戻ります）。

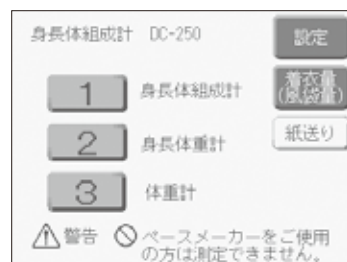
はかりかた 身長体組成計として使うとき

身長体組成計モードでは、**体重・体組成・身長**を測定します。

設定モードで、**身長計・音声**の『身長計測』を**自動計測**に設定してご使用ください。
『身長測定』を**手動入力**に設定している場合、身長は自動計測されません（[☞ 22ページ参照](#)）。

1 電源を入れ、**1**を押す

測定台背面とコントローラー背面の2ヶ所の電源をONにしてください（[☞ 12ページ参照](#)）。



<初期画面>

2 IDを入力する

10桁の数字を**0**～**9**を押して入力し、**確定**を押して決定します。

10桁に満たない場合は、自動的に0が追加されます。

例) **2** **5** **確定** ⇒ 0000000025



お知らせ

- 「入力項目を設定する」（[☞ 17ページ参照](#)）で**OFF**または**シリアルID**を設定している場合、この項目はスキップされ、ステップ3「性別を入力する」画面を表示します。
- 前の項目に戻るときは、
⇒ **戻る**を押す。
- 入力をまちがえたときは、
⇒ **クリア**を押す（入力が消去される）。

3 性別を入力する

男性 **女性**を押して入力します。

お知らせ

- 「入力項目を設定する」（[☞ 17ページ参照](#)）で「性別」を固定している場合、この項目はスキップされ、ステップ4「年齢を入力する」画面を表示し、固定した性別が自動的に反映されます。
- 前の項目に戻るときは、
⇒ **戻る**を押す。



4 年齢を入力する

0～**9**を押して入力し、**確定**を押します。

例：33才の場合は

3 **3**の順に押してください。

お知らせ

- 入力項目設定（[17ページ参照](#)）で **大人（6才～）** を選択している場合、この項目はスキップされ、ステップ5「体型を入力する」画面を表示し、大人が自動入力されます。
- 年齢は、6才～99才まで入力できます（100才以上の方の場合は、99才を入力してください）。
- 年齢が6才～9才の方の場合は、初めに **0** を入力してください。
- 17才以下で入力した場合は、自動的にスタンダードモードが選択されます。
- 入力をまちがえたときは、
⇒ **クリア** を押す（入力が消去される）。
- 前の項目に戻るときは、
⇒ **戻る** を押す。
- 測定を中止したいときは、
⇒ **測定中止** を押す。

5 体型を選択する

スタンダード **アスリート**を押して入力します。

お知らせ

- 「入力項目を設定する」（[17ページ参照](#)）で「体型」を固定している場合、この項目はスキップされ、ステップ6「腹囲を入力する」画面を表示します。
- ステップ4で年齢が17才以下の場合、この項目はスキップされます。
- 前の項目に戻るときは、
⇒ **戻る** を押す。
- 測定を中止したいときは、
⇒ **測定中止** を押す（初期画面を表示する）。

○18才以上の成人の方で、測定者ご自身がアスリートと判断される方や、次の条件に当てはまる方は、アスリートを選択され、参考値としての測定をお勧めいたします。

- 一週間に12時間以上のトレーニングを行っている方。
- 体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会などを目指している方。
- ボディビルダーのように筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方。
- プロスポーツ選手。

お知らせ

自動身長計を使用しない場合、0.1cm単位で入力します。

(90cm以上100cm未満あるいは200.1cm以上の方は入力してください。)

0 ~ **9** を押して入力し、**確定** を押します。

例：205.1cmの場合は

2 **0** **5** **.** **1** の順に押してください。

○入力項目設定 (☞ 17ページ参照) で **自動計測** に設定している場合、この項目はスキップされ、ステップ6「腹囲を入力する」画面を表示します。

○身長は、90.0~249.9まで入力できます。

○入力をまちがえたときは、

⇒ **クリア** を押す (入力が消去される)。

○前の項目に戻るときは、

⇒ **戻る** を押す。

○測定を中止したいときは、

⇒ **測定中止** を押す (初期画面を表示する)。

<身長入力画面>

お願い

■身長が200.1cm以上の方は、測定台に乗る際、身長計カーソルに頭をぶつけないようにご注意ください。

6 腹囲を入力する (0.1cm単位)

0 ~ **9** を押して入力し、**確定** を押します。

例：89.0cmの場合は

8 **9** **.** **0** の順に押してください。

お知らせ

○「入力項目を設定する」(☞ 17ページ参照) で「腹囲入力」を設定していない場合、この項目はスキップされ、ステップ7「測定前確認」画面を表示します。

○腹囲は、20~200cmまで入力できます (0.1cm単位)。

○腹囲は結果画面表示はされません。プリントアウト時の表示のみ行います。

○入力をまちがえたときは、

⇒ **クリア** を押す (入力が消去される)。

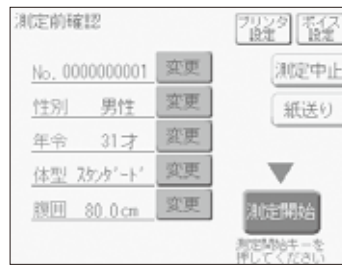
○前の項目に戻るときは、

⇒ **戻る** を押す。

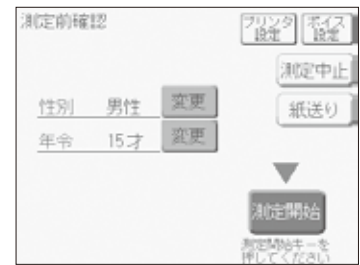
○測定を中止したいときは、

⇒ **測定中止** を押す (初期画面を表示する)。

7 設定内容を確認し、 測定開始を押す



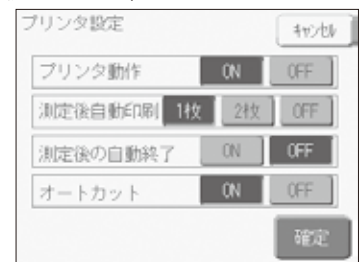
<測定前確認画面>
(例 18才以上の場合)



<測定前確認画面>
(例 18才未満、IDOFF、
腹囲入力なしの場合)

お知らせ

- 「入力項目を設定する」(P.17ページ参照)で「測定前確認画面」を **OFF** にしている場合は、この項目はスキップされます。
- 設定内容を変更したい場合は
⇒変更したいID、着衣量、年齢、体型、身長、腹囲のいずれかの **変更** キーを押すと入力画面に戻ります。数値を入力してください。(次の設定内容に自動的に移ります。)
- **プリンタ設定** を押すと、『プリンタ設定』画面にジャンプします
(P.19ページ参照)



<プリンタ設定画面>

- **ボイス設定** を押すと、ボイス機能のON/OFFと音量の設定をすることができます。
- 測定を中止したいときは、
⇒ **測定中止** を押す (初期画面を表示する)。
- **紙送り** を押すと、プリンタ用紙が排出されます。
停止 を押すと、プリンタ用紙の排出を中止します。

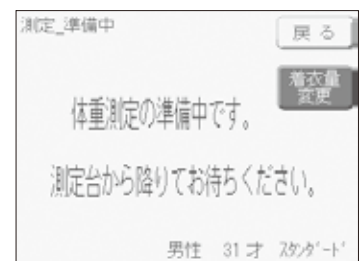


<ボイス設定画面>

8 「体重測定の準備中です」表示後「測定します」表示に変わります。

お知らせ

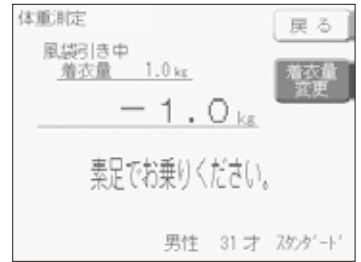
- 「測定します」表示に変わる前に測定台にのりまると、画面にエラーメッセージが表示されます。メッセージに従って操作をやり直してください。
- 前の項目に戻るときは、
⇒ **戻る** を押す。
- 着衣量を変更したい場合は
⇒ **着衣量変更** を押す。



9 素足で、電極板に合わせて乗る 靴下やストッキングを脱いで乗ってください。

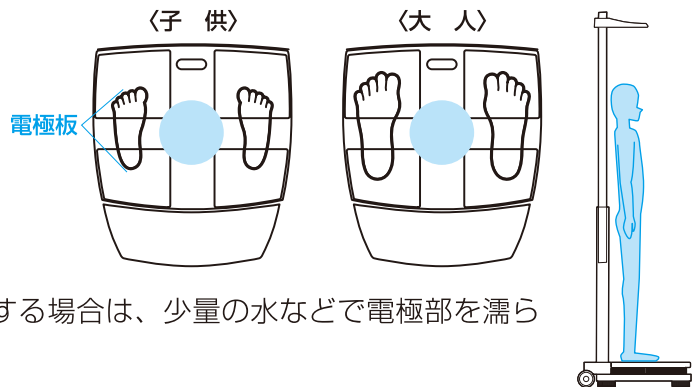
お知らせ

- 着衣量を変更したい場合は
⇒ **着衣量変更** を押す。
- 前の項目に戻るときは、
⇒ **戻る** を押す。



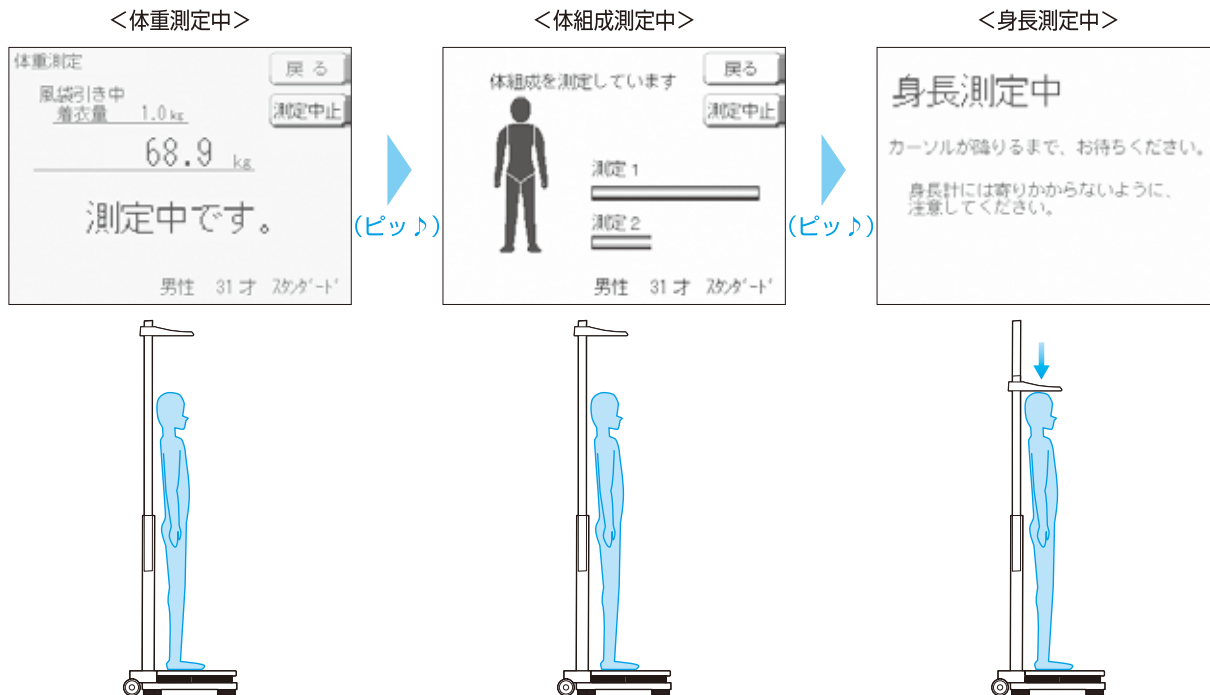
お願い

- つま先側とかかと側の電極に均等にのせてください (●部にはのらないでください)。
- 身長計には寄りかからないでください。
- 測定中は動かないでください。
- 正面を向き、ひざは曲げないでください。
- ストッキングなどを履いたまま測定する場合は、少量の水などで電極部を濡らしてください。



10

体重・体組成・身長順に測定されます。
 体重の測定値が安定すると、「体組成を測定中です」が表示されます。
 ※体重が安定するまで次の測定に移りませんのでご注意ください。



お知らせ

- 途中で降りるとエラー表示されます。 **戻る** を押して再度測定し直してください。
- 身長計設定を「手動入力」に設定している場合は、身長測定を行いません。
- 前の項目（測定前確認画面 29ページ参照）に戻るときは、
⇒ **戻る** を押す。
- 測定を中止したい場合は
⇒ **測定中止** を押す（初期画面を表示する）。

11

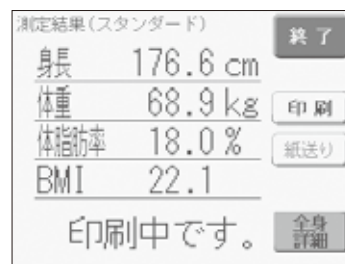
測定終了（ピッピッ）

測定結果が表示されます。
 測定台から降りてください。
 自動的にプリントされます（「測定後自動印刷」（ 19ページ参照）で **OFF** 以外が設定されている場合）。

お知らせ

- 測定後の自動終了を **ON** に設定している場合、おりると自動的に次の人の測定に移ります。
- **全身詳細** を押すと、詳細結果画面が表示されます。（ 32ページ参照）
- **紙送り** を押すと、プリンタ用紙が排出されます。
- 「プリンタを設定する」（ 19ページ参照）で「測定後自動印刷」を **OFF** に設定している場合でも、**印刷** を押すと、結果が印刷されます。

終了 を押し、測定を終了してください。

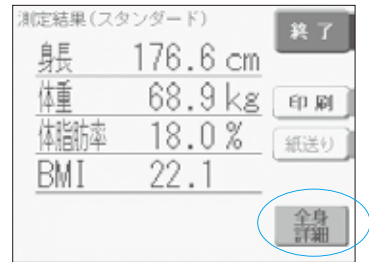


結果の表示方法

測定結果の詳細内容を表示します。

1 測定終了後、測定結果表示中に

全身詳細 を押す



全身詳細が表示されます。

お知らせ

○以下のキーで、それぞれの詳細画面が表示されます。

体脂肪率 キー **基礎代謝量** キー **内臓脂肪レベル** キー
脚点 キー **筋肉量** キー

○前の項目に戻るときは、

⇒ **戻る** を押す。



2 **体脂肪率** を押す

標準範囲が表示されます (☞ 42ページ参照)。

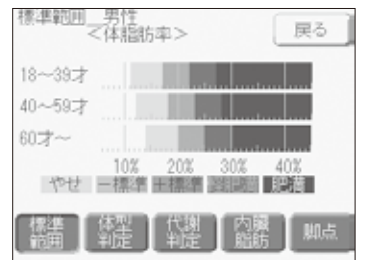
お知らせ

○以下のキーで、それぞれの詳細画面が表示されます。

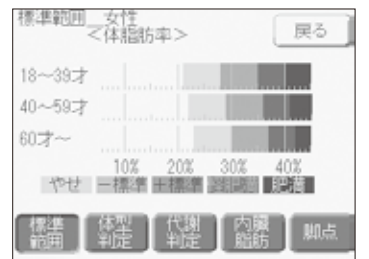
標準範囲 キー **体型判定** キー **代謝判定** キー
内臓脂肪 キー **脚点** キー

○全身詳細画面に戻るときは、

⇒ **戻る** を押す。



<標準範囲 (男性) 画面 例>



<標準範囲 (女性) 画面 例>

3 **筋肉量** を押す

体脂肪率と筋肉量による体型判定が表示されます (☞ 43ページ参照)。

お知らせ

○以下のキーで、それぞれの詳細画面が表示されます。

標準範囲 キー **体型判定** キー **代謝判定** キー
内臓脂肪 キー **脚点** キー

○全身詳細画面に戻るときは、

⇒ **戻る** を押す。



(結果の表示方法) 使いかた

4

基礎代謝量 を押す

基礎代謝判定が表示されます（☞ 44ページ参照）。

お知らせ

○以下のキーで、それぞれの詳細画面が表示されます。

？基礎代謝とは → 【ヘルプ_基礎代謝】

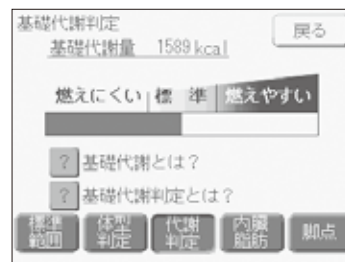
？基礎代謝判定とは → 【ヘルプ_代謝判定】

標準範囲 キー 体型判定 キー 代謝判定 キー

内臓脂肪 キー 脚点 キー

○全身詳細画面に戻るときは、

⇒ **戻る** を押す。



5

内臓脂肪レベル を押す

内臓脂肪レベル結果が表示されます（☞ 44ページ参照）。

判定 を押すと判定結果が表示されます。

判定画面では、**結果** を押すと結果画面に戻ります。

お知らせ

○以下のキーで、それぞれの詳細画面が表示されます。

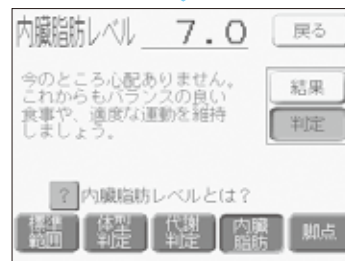
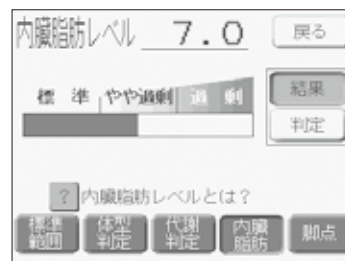
？内臓脂肪レベルとは → 【ヘルプ_内臓脂肪レベル】

標準範囲 キー 体型判定 キー 代謝判定 キー

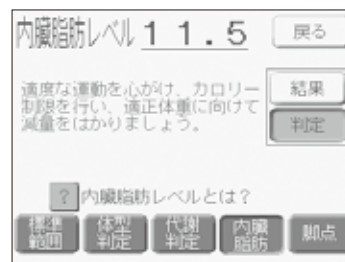
内臓脂肪 キー 脚点 キー

○全身詳細画面に戻るときは、

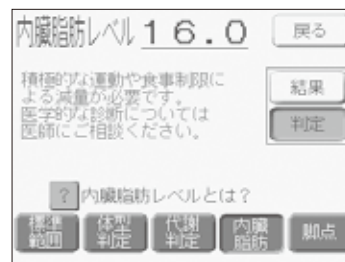
⇒ **戻る** を押す。



<標準の場合 例>



<やや過剰の場合 例>



<過剰の場合 例>

使
い
か
た
（
結
果
の
表
示
方
法

結果の表示方法 (つづき)

6

脚点 を押す

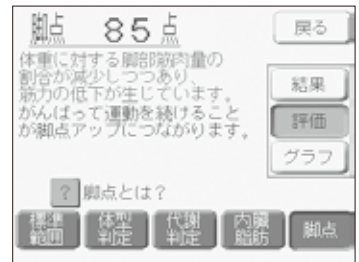
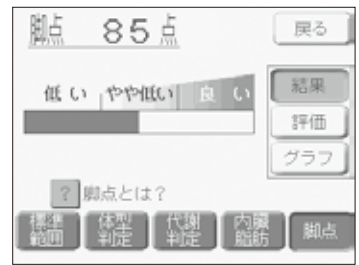
脚点の結果が表示されます (P.45ページ参照)。

評価 を押すと評価が表示されます。

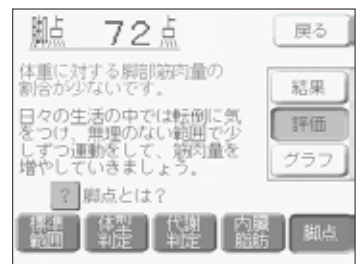
また、**グラフ** を押すとグラフが表示されます。

評価画面では、**結果** を押すと詳細が表示されます。

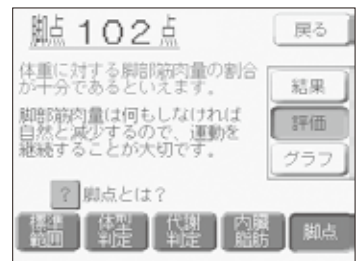
また、**グラフ** を押すと判定結果が表示されます。



<やや低い場合 例>



<低い場合 例>



<良い場合 例>

グラフ画面では、**結果** を押すと詳細が表示されます。

また、**評価** を押すと評価が表示されます。

お知らせ

○以下のキーで、それぞれの詳細画面が表示されます。

? 脚点とは → 【ヘルプ_脚点】

標準範囲 キー

体型判定 キー

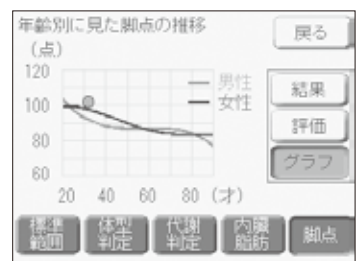
代謝判定 キー

内臓脂肪 キー

脚点 キー

○全身詳細画面に戻るときは、

⇒ **戻る** を押す。



<脚点グラフ 例>

使いかた
(結果の表示方法)

【プリントアウト例 体組成計の場合 (①年令入力時)】

カテゴリネーム

氏名

●手書きで書き込むことができます。

身長

●測定した身長です。

体重

●測定した体重です。

脂肪量

●からだの脂肪分だけの重さを表したものです。

筋肉量

●脂肪量と骨塩量を除く組織量のことです。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と体水分量を含んだ値です。

体水分率

●体重に占める水分量の割合です。

基礎代謝量

●本機では基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいて基礎代謝を「燃えにくいー標準ー燃えやすい」で表示します。

※参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」

※17才以下は表示されません。

内臓脂肪レベル

●内臓脂肪は腹筋の内側についた脂肪のことです。見た目ではわかりにくいものです。内臓脂肪レベルの推移を長期的にとらえ、健康管理にお役立てください。

※17才以下は表示されません。

BMI

●「体重 (kg) / 身長 (m)²」で計算されます。疾病が少ないのは「22」とされています。

※標準値はスタンダードモード用のものです。アスリートの場合は標準値は参考としてください。なお、17才以下の方は標準値は体脂肪率以外表示されません。17才以下の筋肉量、体水分量、推定骨量は参考値としてください。

肥満度

● $\frac{(\text{体重}) - (\text{標準体重})}{(\text{標準体重})} \times 100$ で計算した値です。

TANITA

体組成計
DC-250
08/02/01 (金) 10:10

氏名

入力項目

ID 0000000001

体型モード スタンダード

性別 男性

年令 31 才

腹囲 80.0 cm

着衣量 1.0 kg

測定結果

身長 176.6 cm

体重 68.9 kg

体脂肪率 18.0 %

脂肪量 12.4 kg

除脂肪量 56.5 kg

筋肉量 53.6 kg

体水分量 38.1 kg

体水分率 55.3 %

推定骨量 2.9 kg

基礎代謝量 1587 kcal

体内年令 24 才

内臓脂肪レベル 7.5

脚点 100 点

BMI 22.1

標準体重 68.6 kg

肥満度 2.0 %

体脂肪標準範囲

13.0 ~ 23.9 %

8.4 ~ 17.7 kg

判定

◇体脂肪率

やせ | 標準 | 軽肥満 | 肥満

◇BMI

やせ | 普通 | 肥満1 | 肥満2

◇内臓脂肪レベル

標準 | やや過剰 | 過剰

◇筋肉量

少 | 平均 | 多

◇基礎代謝レベル

燃えにくい | 標準 | 燃えやすい

◇脚点

低 | やや低 | 良

◇体脂肪率と筋肉量による体型判定

標準

◇インピーダンス情報

	6.25kHz	50kHz
X	-32.7	-50.4
R	552.2	482.2
Z	553.1	484.8

ロゴ

ID

●ID有に設定するとプリントされます (初期設定値はID無です)。

腹囲

●メジャーなどで測定した腹囲を入力・表示することができます。

体脂肪率

●体重に対して脂肪がどれだけであるかを示したものです。

除脂肪量

●体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の成分 (筋肉、水分、骨など) の重さです。

体水分量

●からだの水分量のことです。血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などからなります。

推定骨量

●骨全体に含まれる骨塩量を意味します。

体内年令

●筋肉量が多く基礎代謝量が高くなるほど体内年令は若くなります。

脚点

●脚点 (脚部筋肉量点数) とは、体重に占める脚の筋肉量の割合が理想的とされる値と比較して、今のあなたの割合がどの程度なのか点数で表示したものです。

※17才以下は表示されません。

標準体重

●BMIが22になる値を標準体重としています。

インピーダンス情報

●インピーダンス情報が表示されます (測定結果の判定を左右するものではありません)。

X: リアクタンス

R: レジスタンス

Z: インピーダンス

(印刷項目設定でインピーダンスを に設定すると、X、Rのみ表示されます)。

※印刷項目の選択は可能です (P.20、21ページ参照)。

使いかた
(結果の表示方法)

結果の表示方法 (つづき)

【プリントアウト例 体組成計 (②大人固定選択時)】

TANITA	
体組成計	
DC-250	
08/02/01 (金) 10:10	
氏名	

入力項目	
ID	0000000001
体型モード	スタンダード
性別	男性
年齢	大人
腹囲	80.0 cm
着衣量	1.0 kg

測定結果	
身長	176.6 cm
体重	68.9 kg
体脂肪率	18.0 %
脂肪量	12.4 kg
除脂肪量	56.5 kg
筋肉量	53.6 kg
体水分量	38.1 kg
体水分率	55.3 %
推定骨量	2.9 kg
BMI	22.1
標準体重	68.6 kg
肥満度	2.0 %

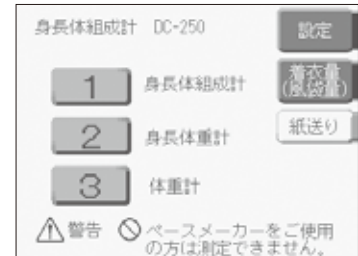
判定	
◇BMI	
やせ	普通 肥満1 肥満2
◇インピーダンス情報	
6.25kHz	50kHz
X	-32.7 -50.4
R	552.2 482.2
Z	553.1 484.8

身長・体重を測定するモードです。靴下を履いたまま測定できます。

設定モードで、**身長計・音声** の『身長計測』を **自動計測** に設定してご使用ください。
『身長測定』を **手動入力** に設定している場合、身長は自動計測されません（☞ 17ページ参照）。

1 電源を入れ、**2** を押す

測定台背面とコントローラー背面の2ヶ所の電源をONにしてください（☞ 12ページ参照）。



2 IDを入力する

10桁の数字を **0** ~ **9** を押して入力し、**確定** を押して決定します。

10桁に満たない場合は、自動的に0が追加されます。

例) **2** **5** **確定** ⇒ 0000000025



お知らせ

- 「入力項目を設定する」（☞ 17ページ参照）で **OFF** または **シリアルID** を設定している場合、この項目はスキップされ、ステップ3「腹囲を入力する」画面を表示します。
- 前の項目に戻るときは、
⇒ **戻る** を押す。
- 入力をまちがえたときは、
⇒ **クリア** を押す（入力が消去される）。

3 腹囲を入力する（0.1cm単位）

0 ~ **9** を押して入力し、**確定** を押します。

例：89.0cmの場合は

8 **9** **.** **0** の順に押してください。



お知らせ

- 「入力項目を設定する」（☞ 17ページ参照）で「腹囲入力」を設定していない場合、この項目はスキップされ、ステップ7「測定前確認」画面を表示します。
- 腹囲は、20~200cmまで入力できます（0.1cm単位）。
- 入力をまちがえたときは、
⇒ **クリア** を押す（入力が消去される）。
- 前の項目に戻るときは、
⇒ **戻る** を押す。
- 測定を中止したいときは、
⇒ **測定中止** を押す。

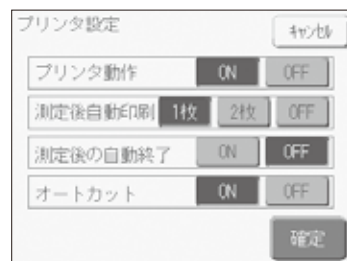
4 設定内容を確認し、**測定開始**を押す



<測定前確認画面 例>

お知らせ

- 「入力項目を設定する」(☞17ページ参照)で「測定前確認画面」を **OFF** にしている場合は、この項目はスキップされます。
- 設定内容を変更したい場合は
 - ⇒変更したいID、腹囲のいずれかの **変更** キーを押すと入力画面に戻ります。数値を入力してください。(次の設定内容に自動的に移ります。)
- **プリンタ設定** を押すと、『プリンタ設定』画面にジャンプします (☞19ページ参照)。



<プリンタ設定画面>

- **ボイス設定** を押すと、ボイス機能のON/OFFと音量の設定をすることができます。
- 測定を中止したいときは、
 - ⇒ **測定中止** を押す (初期画面を表示する)。
- **紙送り** を押すと、プリンタ用紙が排出されます。



<ボイス設定画面>

5 「体重測定の準備中です」表示後「測定します」表示に変わります。

お知らせ

- 「測定します」表示に変わる前に測定台にのりますと、画面にエラーメッセージが表示されます。メッセージに従って操作をやり直してください。
- 前の項目に戻るときは、
 - ⇒ **戻る** を押す。
- 着衣量を変更したい場合は、
 - ⇒ **着衣量変更** を押す。



6 電極板に合わせて測定台に静かに乗る

ひざを曲げないで、正面を向いて静かな姿勢でお立ちください。
体重・身長順に測定されます。

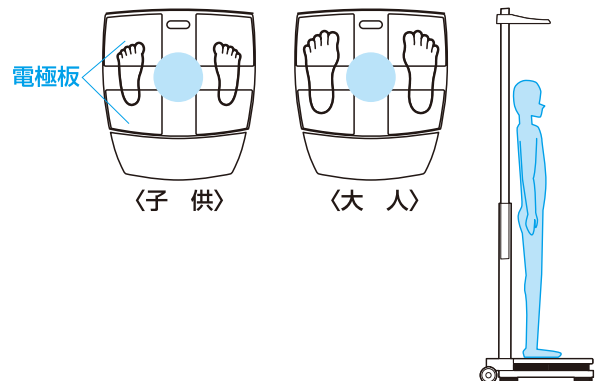


お知らせ

- 途中で降るとエラー表示されます。 **戻る** を押して再度測定し直してください。
- 身長計設定を「手動入力」に設定している場合は、身長測定を行いません。
- 前の項目に戻るときは、
⇒ **戻る** を押す。
- 着衣量を変更したい場合は
⇒ **着衣量変更** を押す。

お願い

- つま先側とかかと側の電極に均等にのせてください（●部にはのらないでください）。
- 身長計には寄りかからないでください。
- 測定中は動かないでください。
- 正面を向き、ひざは曲げないでください。



はかりかた

身長体重計として使うとき (つづき)

7 測定終了 (ピッピット)

測定結果が表示されます。
測定台から降りてください。
自動的にプリントされます(「測定後自動印刷」(☞ 19ページ参照)で **OFF** 以外が設定されている場合)。

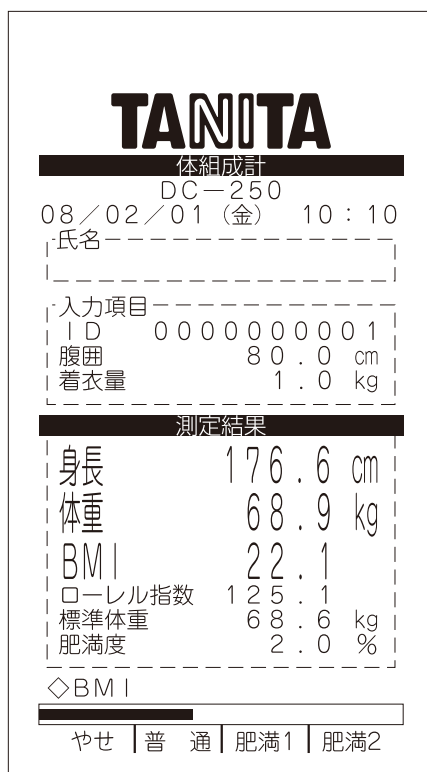
お知らせ

- 測定後の自動終了を **ON** に設定している場合、おりると自動的に次の人の測定に移ります。
- **紙送り** を押すと、プリント用紙が排出されます。
- 「プリンタを設定する」(☞ 19ページ参照)で「測定後自動印刷」を **OFF** に設定している場合でも、**印刷** を押すと、結果が印刷されます。

終了 を押し、測定を終了してください。



【プリントアウト例 ③身長体重計】



はかりかた 体重計として使うとき

1 電源を入れ、**3**を押す

測定台背面とコントローラー背面の2ヶ所の電源をONにしてください（[P.12](#)ページ参照）。



2 IDを入力する

10桁の数字を **0** ~ **9** を押して入力し、**確定** を押して決定します。

10桁に満たない場合は、自動的に0が追加されます。

例) **2** **5** **確定** ⇒ 0000000025



お知らせ

- 「入力項目を設定する」([P.17](#)ページ参照)で **OFF** または **シリアルID** を設定している場合、この項目はスキップされ、ステップ3「腹囲を入力する」画面を表示します。
- 前の項目に戻るときは、
⇒ **戻る** を押す。
- 着衣量を変更したい場合は
⇒ **着衣量変更** を押す。

3 測定台に静かに乗る

お知らせ

- IDを変更したい場合は
⇒ **ID** を押すと入力画面に戻ります。数値を入力してください。
(入力完了後、測定画面に自動的に移ります。)



お願い

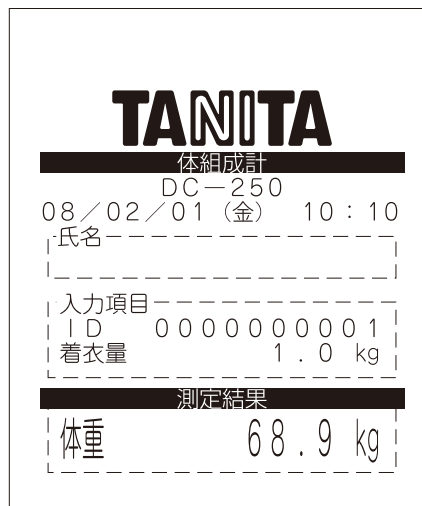
- 身長計には寄りかからないでください。
- 前向きにのることも可能です。

4 測定終了 (ピッピッ)

体重が表示されます。測定台から降りてください。自動的にプリントされます（「測定後自動印刷」([P.19](#)ページ参照)で **OFF** 以外が設定されている場合）。

終了 を押し、測定を終了してください。

【プリントアウト例 ④体重計】



各種の判定基準

■体脂肪率による判定基準（6才以上対象）（全身）

からだに含まれるすべての脂肪を体重に対する割合で表しています。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。

*判定は体脂肪率判定表（全身用）参照

	10%									20%									30%									40%																	
男	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	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度判定に基づき、DXA基準の体脂肪率より作成しました。

Copyright (C) 2004 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

■BMI

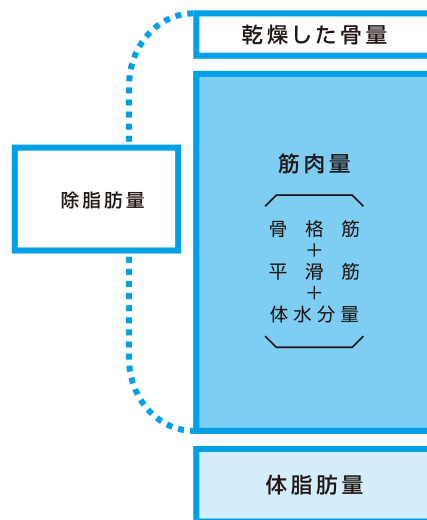
「体重(kg)/身長(m)²」で計算されます。疾病率が最も少ないのはBMI値22とされています。

18.5未満	18.5~25未満	25以上
や せ	正 常	肥 満

*標準体重はBMI=22で計算しています。

■ 筋肉量とは

筋肉は姿勢を保ったり、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。



全身筋肉スコア判定表

バーグラフ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
内容	少					平均						多				
筋肉レベル	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4							

■ 骨量とは

骨全体に含まれるミネラルの量、すなわちカルシウムの量を意味します。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と一緒に維持・増進しましょう。

■ 推定骨量のめやす

最も骨量が多いといわれている20-40才での推定骨量を体重別に算出した結果です。
(タニタ体重科学研究所調べ)

男 性	体 重		
推定骨量平均値 (kg)	60kg未満	60~75kg未満	75kg以上
	2.5	2.9	3.2
女 性	体 重		
推定骨量平均値 (kg)	45kg未満	45~60kg未満	60kg以上
	1.8	2.2	2.5

※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
- 成長期の子供

※「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。「推定骨量」は骨の固さ、強さ、骨折の危険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。

■基礎代謝判定について

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。基礎代謝量が多い人は脂肪が燃えやすく肥満になりにくいといわれています。また基礎代謝量が少ない人は脂肪が燃えにくく、太りやすいといわれています。

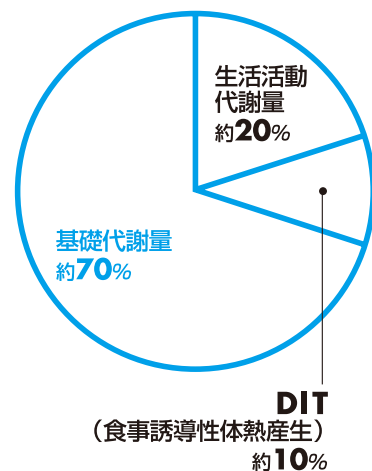
* 17才以下の設定で測定した場合、この項目は印字・表示されません。

年齢 (才)	男 性		女 性	
	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
18~29	24.0	1550	23.6	1210
30~49	22.3	1500	21.7	1170
50~69	21.5	1350	20.7	1110
70以上	21.5	1220	20.7	1010

基礎代謝判定表

バーグラフ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
内容	燃えにくい(筋肉量少ない)					標準						燃えやすい(筋肉量多い)				

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

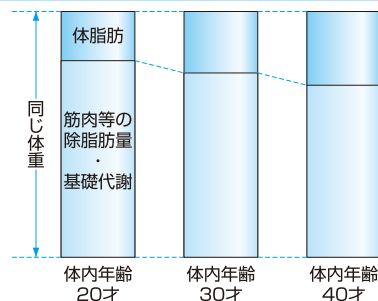


■体内年齢について

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は変わります。



■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。

注) 17才以下の内臓脂肪レベルは表示されません。

レベ ル	標 準 9 以 下	や や 過 剰 10 ~ 14	過 剰 15 以 上
判定の捉えかた	今のところ心配ありません。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

※医学的には、腹部X線-CT画像による実測値で100cm²を超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レベルがおおよそ内臓脂肪面積の100cm²に相当します。

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。

脚点（脚部筋肉量点数）とは…

脚点（脚部筋肉量点数）とは、体重に占める脚の筋肉量の割合が理想的とされる値と比較して、今のあなたの割合がどの程度なのか点数で表示したものです。

脚の筋肉量が減少すると、足もとがふらついて転倒したり、歩く速度が低下して、日常生活に支障が生じやすくなります。

本機は、体重に占める脚部筋肉量の割合によって「脚点」を表示しています。

下の表を参考にして、ご自身の脚点を把握しましょう。

脚点

脚点の判定内容

コメント

50~79
点

低い

体重に対する脚部筋肉量の割合が少ないです。

日々の生活の中では転倒に気をつけ、無理のない範囲で少しずつ運動をして、筋肉量を増やしていきましょう。

80~89
点

やや低い

体重に対する脚部筋肉量の割合が減少しつつあり、筋力の低下が生じています。

がんばって運動を続けることが脚点アップにつながります。

90~150
点

良い

体重に対する脚部筋肉量の割合が十分であるといえます。

脚部筋肉量は何もしなければ自然と減少するので、運動を継続することが大切です。










※脚点の範囲は50~150点です。

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。体重は軽くても体脂肪率の高い人は「肥満」や「かくれ肥満」と評価されます。

* 17才以下の設定で測定した場合、この項目は印字・表示されません。

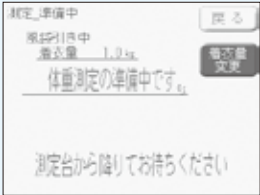

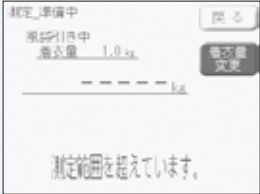

<体脂肪率と筋肉量による体型判定>

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

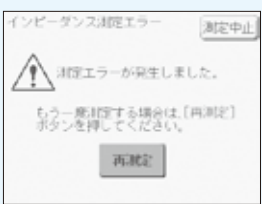
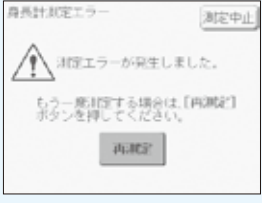
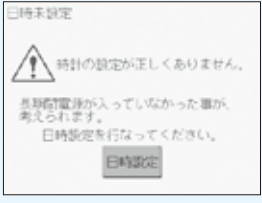
※身長に対してどのくらいの筋肉量があるか計算し区分したものです。

こんなときは!?

■修理を依頼される前に確認してください。

症状	原因	ご確認ください
<p>ゼロ点異常 <体脂肪計動作の場合>  <体重計動作の場合> </p>	<p>○体重測定の準備中にゼロ点を取得することができません。</p>	<p>●測定台に何かのっけていませんか？ ⇒何かのっけている場合 のっているものを取り除いて、しばらくお待ちください。 ⇒何ものっけていない場合 故障の可能性があります。お買い求め先にご連絡ください。</p>
<p>オーバーロード <体脂肪計動作の場合>  <体重計動作の場合> </p>	<p>○体重測定時、荷重が200kgを超えると表示します。</p>	<p>●荷重が減り、200kg以下になると、体重測定中の画面に戻り、荷重を表示します。</p>
<p>体重値が安定しない</p>	<p>○測定中に動いています。 ○振動がある場所に設置しています。 ○測定台がかたむいています。 ○測定台の隙間に物がはさまっています。 ○身長計に寄りかかっています。</p>	<p>●動かないで静かにお待ちください。 ●安定のよい水平な場所に設置してください。 ●はさまっている物を取り除いてください。 ●身長計に寄りかからないようにまっすぐ立ってください。</p>

必要なのはここ(このときは!?)

症 状	原 因	ご確認ください
<p>インピーダンス測定エラー</p> 	<p>○体組成測定時、電気抵抗値が正常に測定できません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●素足で測定してください。 ●足の裏が乾燥している場合は、電極部に約0.5mlの水を垂らしてから測定してください。
<p>身長計伸縮エラー</p>	<p>○自動身長計設定で、身長計が伸びきっていない場合に表示します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●身長計上段を「カチッ」というまで伸ばしきってください。
<p>身長計カーソルが降りてこない</p>	<p>○設定画面の身長計設定で「自動身長計」に設定していません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●設定画面の身長計設定で「自動身長計」に設定してください。
	<p>○体重、体組成測定が終了していません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●体重、体組成測定が終了するまで静かにお待ちください。
<p>身長計測定エラー</p> 	<p>○身長を測定する前に測定台から降りています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●「再測定」を押すと、再度身長計カーソルが降りてきて測定します。
	<p>○接続ケーブルのコネクタ部が外れています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●コネクタ部を接続してください（P.9ページ参照）。
	<p>○接続ケーブルが切れています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●お買い求め先にご連絡ください。
<p>日時未設定</p> 	<p>○日時が設定されていません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●初めて電源を投入したとき、表示されますので、日時設定ボタンから日時設定を行ってください。 ●長時間電源を入れなかった場合、日時を再設定する必要があります。[日時設定]から日時設定を行ってください。

こんなときは!?(つづき)

症状

原因

ご確認ください

プリンタエラー



○紙詰まりの可能性があります。

- プリンタカバーをあけて紙詰まりがないか、プリンタ用紙が斜めになっていないか確認してください。
- プリンタを使用しないときは「キャンセル」を押してください（☞19ページ参照）。

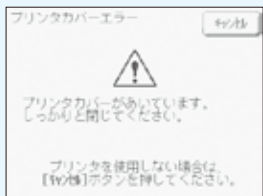
プリンタ用紙補給



○プリンタ用紙が入っていません。

- プリンタ用紙を補給してください。
- プリンタカバーをあけて紙詰まりがないか、プリンタ用紙が斜めになっていないか確認してください（☞11ページ参照）。
- プリンタを使用しないときは「キャンセル」を押してください（☞19ページ参照）。

プリンタカバーオープン



○プリンタカバーが開いています。

- プリンタカバーを閉じてください（☞11ページ参照）。
- プリンタを使用しないときは「キャンセル」を押してください（☞19ページ参照）。

プリンタに出力されない

○プリンタ動作が「OFF」になっています。

- プリンタ動作を「ON」にしてください（☞19ページ参照）。

○自動印刷が設定されていません。

- 自動印刷を「ON」にしてください（自動印刷しない場合は、画面上の「印刷」ボタンから印刷をかけることができます）（☞19ページ参照）。

紙は出てくるが、印字されない

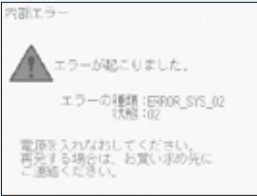
○プリンタ用紙が逆向きにセットされています。

- 正しくセットしてください（☞11ページ参照）。

○プリンタが故障している可能性があります。

- お買い求め先にご連絡ください。

必要なとき(このとき)

症 状	原 因	ご確認ください
<p>内部エラー</p> 	<p>○予期せぬエラーが起きました。</p>	<p>●電源を入れなおしてください。再発する場合は、お買い求め先にご連絡ください。</p>
<p>タッチパネルの画面が暗くなった</p>	<p>○タッチパネルのコントラストが適正ではありません。</p>	<p>●「設定」内、「タッチパネル設定」で、「明るくする」ボタンを押し、調整してください（☞ 24ページ参照）。</p>
<p>電源を入れても何も表示しない</p>	<p>○電源コードが正しく接続されていません。</p>	<p>●電源コードを正しく接続してください（☞ 9ページ参照）。</p>
	<p>○コネクタ部が外れています。</p>	<p>●コネクタ部を接続してください。</p>
	<p>○接続ケーブルが切れています。</p>	<p>●お買い求め先にご連絡ください。</p>
<p>測定スピードを上げたいとき</p>	<p>○「設定」で音声をOFFにしてください（☞ 22ページ参照）。 ○体組成測定時は「設定」内の入力項目を固定すれば、入力の手間を省くことができます（☞ 17ページ参照）。</p>	

使用可能地域一覽

ご使用の地域 ■精度の保証ができませんので、定められた地域以外では使用しない

定期検査 ■2年に1回、都道府県、または特定市が行う定期検査を受ける

使用地域番号	使用できる地域	重力加速度 (m/s ²)
(1)	釧路市、北見市、網走市、留萌市、稚内市、紋別市、根室市、宗谷支庁管内、留萌支庁管内、網走支庁管内、根室支庁管内、釧路支庁管内	9.804~9.807
(2)	札幌市、小樽市、旭川市、夕張市、岩見沢市、美唄市、芦別市、江別市、赤平市、士別市、名寄市、三笠市、千歳市、滝川市、砂川市、歌志内市、深川市、富良野市、恵庭市、石狩市、北広島市、石狩支庁管内、後志支庁管内、上川支庁管内、空知支庁管内	9.804~9.806
(3)	函館市、室蘭市、帯広市、苫小牧市、登別市、伊達市、北斗市、渡島支庁管内、檜山支庁管内、胆振支庁管内、日高支庁管内、十勝支庁管内	9.803~9.806
(4)	青森県	9.802~9.804
(5)	岩手県、秋田県	9.800~9.804
(6)	宮城県、山形県	9.799~9.802
(7)	福島県、茨城県、新潟県	9.798~9.801
(8)	栃木県、富山県、石川県	9.797~9.800
(9)	群馬県、埼玉県、千葉県、東京都（八丈支庁管内、小笠原支庁管内を除く）、福井県、京都府、鳥取県、島根県	9.796~9.799
(10)	神奈川県、山梨県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県、滋賀県、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、岡山県、広島県、山口県、徳島県、香川県	9.795~9.798
(11)	東京都（八丈支庁管内に限る）、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、長崎県、大分県	9.794~9.797
(12)	熊本県、宮崎県	9.794~9.796
(13)	鹿児島県（奄美市、大島郡を除く）	9.794~9.797
(14)	東京都（小笠原支庁管内に限る）	9.794~9.795
(15)	鹿児島県（奄美市、大島郡に限る）	9.791~9.794
(16)	沖縄県	9.789~9.792

製品仕様

名 称		DC-250 自動身長計付体組成計
体重測定部	計量方式	電気抵抗線式はかり
	ひょう量	200kg (着衣含)
	目量	0.1kg
	風袋引き量 (着衣量)	0.0~10.0kg (0.1kg単位)
	測定範囲	2.0kg~200.0kg (0.1kg単位)
身長測定部	身長 (自動計測)	100.0~200.0cm
	(手動入力)	90.0~249.9cm
インピーダンス測定部	測定方式/判定基準	デュアル周波数BIA法/DXA法
	測定周波数	6.25kHz/50kHz
	測定電流	500 μ A
	電極材質	ステンレス
	測定範囲	150~1200 Ω (6.25kHz) / 150~1000 Ω (50kHz)

測定モード別 仕様		☆身長体組成計モード	☆身長体重計モード	☆体重計モード
入力項目	ID	ID/シリアルID/なし		
	体型	スタンダード/アスリート	—	—
	性別	男/女	—	—
	年齢	6才~99才 (大人固定可)	—	—
	(身長手動入力時)	(90.0~249.9cm)	—	—
	腹囲	任意入力可能 (20.0~200.0cm)	—	—
出力項目	体重	2.0kg~200.0kg (0.1kg単位)		
	身長 (自動計測)	100.0~200.0cm (0.1cm単位)		
	体脂肪率	3.0~75.0% (0.1%単位)	—	—
	脂肪量	0.1kg単位	—	—
	除脂肪量	0.1kg単位	—	—
	体水分量	0.1kg単位	—	—
	体水分率	0.1%単位	—	—
	基礎代謝量	0~9999kcal/日 (1kcal単位)	—	—
	BMI	体重(kg)/身長(m) ² (1単位)		
	標準体重	身長(m) ² ×22 (0.1kg単位)		
	肥満度	{(体重-標準体重)/標準体重} × 100 (0.1%単位)		
	筋肉量	0.1kg単位	—	—
	推定骨量	0.1kg単位	—	—
	体内年齢	12~90才 (1才 単位)	—	—
	内臓脂肪レベル	1~59レベル (0.5レベル 単位)	—	—
	脚点	50~150点 (1点 単位)	—	—
判定/グラフ	体脂肪率/BMI/筋肉量/ 内臓脂肪/基礎代謝/ 脚点グラフ、体型判定	BMIグラフ	—	
インピーダンス	リアクタンス、レジスタンス、 インピーダンス情報	—	—	

その他仕様		
外部インターフェース	RS-232C端子 (Dサブ9ピン) 双方向/USB端子	
表示部	320×240ドット LCDモジュール	
入力方式	タッチパネル	
電源	AC100V (50/60Hz)	
消費電力	35W以下	
使用温度 (保管温度)	5~35℃ (-10℃~50℃)	
本体質量	表示部	約2kg
	計測部	約21kg

必要なとき
(製品仕様)

パソコンと接続するとき

仕様

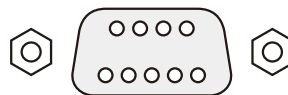
通信規格	EIA RS-232C準拠
通信方式	調歩同期式
信号速度	9600ボー／4800ボー（旧製品互換モードの場合）
データビット長	8ビット
パリティ	なし（NONE）
ストップビット	1ビット
フロー制御	なし
ターミネーター	CR+LF

お知らせ

- 本体背面に、標準で USBコネクタ：Bタイプ・4ピン（メス）およびRS-232Cコネクタ：9ピン（メス）が付いています。
- ケーブルは付属していませんので、別途お買い求めください。
USB : Aタイプ 4ピン（オス） - Bタイプ 4ピン（オス）
※1.1、2.0規格どちらでも可。
RS-232C : ストレート Dサブ 9ピン（オス） - Dサブ 9ピン（メス）
◆ 接続ケーブル例：（株）アーベル RS-232C延長ケーブル AR34／1.5m
※ケーブルオス端子側のロックナットを外して接続してください。



USB



RS-232C

お願い

- USBポートより通信する場合は、パソコンへUSBドライバをインストールする必要があります。

お知らせ

- USBドライバは、ホームページよりダウンロードできます。
☞ <http://www.tanita.co.jp> 内ユーザーサポートページ

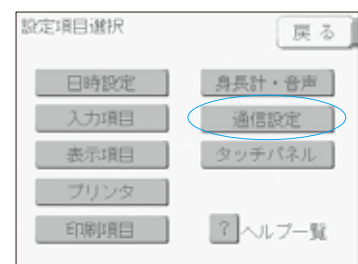
■接続方法

1 電源を入れ、**設定** を押す

身長計背面の電源スイッチ及びコントローラー背面の電源スイッチをONにしてください。(☞ 12ページ参照)

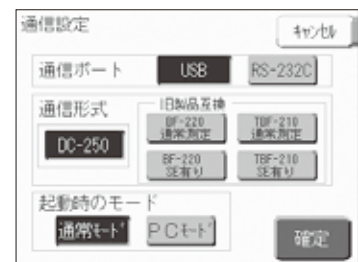


2 **通信設定** を押す



3 使用するポートを選択する

※通信形式を【旧製品互換】に設定した場合は、受け付けるコマンドや応答コマンドが変わります(☞ 56ページ『(3) 出力データ項目 (旧製品互換モード)』参照)。

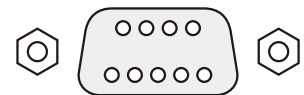


4 ケーブルを接続する

DC-250表示ボックスの背面にRS-232Cコネクタ (Dサブ9ピン/メス) とUSBコネクタ (Bタイプ4ピン/メス) が付いています。DC-250の設定で、通信に使用するポートを選択する事ができます。それぞれに合わせたケーブルで接続してください。



USB



RS-232C

※USBポートより通信する場合は、パソコンへUSBドライバをインストールする必要があります。

お知らせ

○ケーブルの種類は

⇒RS-232C : ストレート Dサブ9ピン (オス) - Dサブ9ピン (メス) (延長用)

USB : Aタイプ・4ピン (オス) - Bタイプ・4ピン (オス)
(1.1/2.0規格どちらでも可)

必要なく
パソコンと接続するとき

パソコンと接続するとき (つづき)

■送信データ

送信データは、受信側（パーソナルコンピューター等）の状態にかかわらず測定直後に出力されます。このため測定以前に受信側が、常に受信可能な状態になっている必要があります。

●PCモードで使用する場合は、別紙「PCモード通信仕様書」をタニタホームページ (<http://www.tanita.co.jp>) よりダウンロードしてご確認ください。

※PCモードとは、パソコン側より個人データを送信し、測定結果を受信できるモードのことです。

(1).出力データ項目

項目	ヘッダ	フォーマット	内 容	出 力 順					設定変更	
				体組成計			身長 体重計	体重 計	大人 固定	腹囲 OFF
				18才以上	アスリート	17才以下				
制御データ	{0	16に固定	2バイト固定長	1	1	1	1	1		
制御データ	{0	1に固定	1バイト固定長	2	2	2	2	2		
制御データ	{1	1に固定	1バイト固定長	3	3	3	3			
制御データ	{2	1に固定	1バイト固定長	4	4	4	4			
型番	MO	"XXXXXX"	8バイト固定長 ("DC-250")	5	5	5	5	3		
IDナンバー	ID	"XXXXXXXX"	12バイト固定長 (未入力の場合は"000000000000")	6	6	6	6	4		
日付	DA	"yy/mm/dd"	10バイト固定長 (yy/年 mm/月 dd/日)	7	7	7	7	5		
時間	TI	"hh:mm"	7バイト固定長 (hh:時 mm:分)	8	8	8	8	6		
体型	Bt	0または2	1バイト固定長 (0:スタンダード 2:アスリート)	9	9	9				
性別	GE	1または2	1バイト固定長 (1:男性 2:女性)	10	10	10				
年齢	AG	XX	1~2バイト可変長 (単位才、右詰)	11	11	11			18固定	
身長	Hm	XXX.X	4~5バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位cm)	12	12	12	9			
腹囲	hE	XXX.X	4~5バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位cm)	13	13	13	10			×
着衣量 (風袋量)	Pt	XX.X	3~4バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位kg)	14	14	14	11	7		
体重	Wk	XXX.X	3~5バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位kg)	15	15	15	12	8		
体脂肪率	FW	XX.X	3~4バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位%)	16	16	16				
脂肪量	fW	XXX.X	3~5バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位kg)	17	17	17				
除脂肪量	MW	XXX.X	3~5バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位kg)	18	18	18				
筋肉量	mW	XXX.X	3~5バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位kg)	19	19	19				
全身筋肉スコア	sW	1~16	1~2バイト可変長	20	20					
推定骨量	bW	XXX.X	3~5バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位kg)	21	21	20				
体水分量	wW	XXX.X	3~5バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位kg)	22	22	21				
体水分率	ww	XX.X	4バイト固定長、小数点以下1桁まで (単位%)	23	23	22				
BMI	MI	XXX.X	3~5バイト可変長、小数点以下1桁まで	24	24	23	13			
標準体重	Sw	XXX.X	3~5バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位kg)	25			14			
肥満度	OV	XXX.X	3~5バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位%)	26			15			
内臓脂肪レベル	IF	1.0~59.0	3~4バイト可変長、小数点以下1桁まで	27	25				×	
脚点	LP	50~150	2~3バイト可変長、(単位点)	28	26				×	
基礎代謝量	rB	XXX.X	1~4バイト可変長 (単位kcal)	29	27				×	
基礎代謝判定	rJ	1~16	1~2バイト可変長	30	28				×	
体内年齢	rA	12~90	2バイト固定長 (単位才)	31	29				×	
ローレル指数	RO	XXXX.X	4~6バイト可変長、小数点以下1桁まで			24				
両足間	R(6.25kHz)	UF	5~6バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位Ω)	32	30	25				
	X(6.25kHz)	VF	3~5バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位Ω)	33	31	26				
	R(50kHz)	RF	5~6バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位Ω)	34	32	27				
	X(50kHz)	XF	3~5バイト可変長、小数点以下1桁まで (単位Ω)	35	33	28				
チェックサム	CS	XX	2バイト固定長	36	34	29	16	9		

(パソコンと接続するとき)
 必要なお知らせ

(2).出力データフォーマット

測定データは、下記のようなフォーマットで出力されます。

※通信速度：9,600bps、パリティなし、データ8bit、ストップ1bit、フロー制御なし。

※各データは、カンマ(,)で区切られています。

※ターミネータ(データの最後)は、CR(ASCIIコード 0DH)、LF(ASCIIコード 0AH)です。

※ID番号が有効でない場合は、"0000000000"が出力されます。

※1~4項の制御データは拡張用です。現在は未使用のため、受け取り側は無視できます。

※入力された年齢が18才以上の場合は成人、17才以下の場合は小児のデータを出力します。

※DC-250の入力設定で[大人固定][腹囲入力OFF]に設定された場合、×の項目データは出力しません。

※R(xkHz)はレジスタンス、X(xkHz)はリアクタンスという電気抵抗の測定データです。カッコ内のXは測定周波数です。従来Z(インピーダンス)は、 $\sqrt{R^2+X^2}$ で計算されます。

【体組成計 18才の場合(制御データは省略)】

型番	IDナンバー		日付		時間		体型		
MO	"XXXXXX"	ID	"XXXXXXXXXX"	DA	"yy/mm/dd"	TI	"hh:mm"	Bt	0または2
性別	年齢		身長		腹囲		着衣量(風袋量)		
GE	1または2	AG	XX	Hm	XXX.X	hE	XXX.X	Pt	XX.X
体重	体脂肪率		脂肪量		除脂肪量		筋肉量		
Wk	XXX.X	FW	XX.X	fW	XXX.X	MW	XXX.X	mW	XXX.X
全身筋肉スコア	推定骨量		体水分量		体水分率		BMI		
sW	1~16	bW	XXX.X	wW	XXX.X	ww	XX.X	MI	XXX.X
標準体重	肥満度		内臓脂肪レベル		脚点		基礎代謝量		
Sw	XXX.X	OV	XXX.X	IF	1.0~59.0	LP	50~150	rB	XXXX
基礎代謝判定	体内年齢								
rJ	1~16	rA	12~90						
両足間									
UF	XXXX.X	VF	XXX.X	UF	XXXX.X	XF	XXX.X		
チェックサム									
CS	XX								

※各値はカンマ(,)で区切られる

パソコンと接続するとき (つづき)

(3).出力データ項目 (旧製品互換モード)

DC-250通信形式の設定 (☞ 53ページ参照) で旧製品互換を選んだ場合、測定結果の出力データ項目が下記のように変わります。

項 目	フォーマット	内 容	出 力 順			
			BF-220 通常測定	BF-220 SE有り	TBF-210 通常測定	TBF-210 SE有り
日付	"yy/mm/dd"	11バイト固定長 (yy/年 mm/月 dd/日)	1	1	1	1
時間	"hh:mm"	7バイト固定長 (hh:時 mm:分)	2	2	2	2
IDナンバー	"XXXXXXXX"	12バイト固定長 (未入力の場合は"0000000000")		3		3
登録番号 (IDの下3桁)	"XXX"	5バイト固定長 (未入力の場合は"000")	3		3	
体型	0または2	1バイト固定長 (0:スタンダード 2:アスリート)	4	4	4	4
性別	1または2	1バイト固定長 (1:男性 2:女性)	5	5	5	5
年齢	XX	2バイト固定長 (単位才、右詰)	6	6	6	6
身長	XXXX.X	7バイト固定長、小数点以下1桁まで (単位cm)	7	7	7	7
体重	XXXX.X	7バイト固定長、小数点以下1桁まで (単位kg)	8	8	8	8
インピーダンス (50kHz)	XXX	4バイト固定長単位Ω)	9	9	9	9
体脂肪率	XX.X	4バイト固定長、小数点以下1桁まで (単位%)	10	10	10	10
脂肪量	XXXX.X	7バイト固定長、小数点以下1桁まで (単位kg)	11	11	11	11
除脂肪量	XXXX.X	7バイト固定長、小数点以下1桁まで (単位kg)	12	12	12	12
体水分量	XXXX.X	7バイト固定長、小数点以下1桁まで (単位kg)	13	13	13	13
BMI	XX.X	4バイト固定長、小数点以下1桁まで	14	14	14	14
標準体重	XXXX.X	7バイト固定長、小数点以下1桁まで (単位kg)	15	15	15	15
肥満度	XX.X	5バイト固定長、小数点以下1桁まで (単位%)	16	16	16	16
基礎代謝量	XXX	4バイト固定長	17	17		

(4).出力データフォーマット (旧製品互換モード)

測定データは、下記のようなフォーマットで出力されます。

※ 通信速度：4,800bps、パリティなし、データ8bit、ストップ1bit、フロー制御なし。

※ 各データは、カンマ(,)で区切られています。

※ ターミネータ(データの最後)は、CR (ASCIIコード 0DH)、LF (ASCIIコード 0AH) です。

※ ID番号が有効でない場合は、IDナンバー"0000000000"、登録番号"000"が出力されます。

※ 固定長データで、桁が余った場合は'0'で埋められます。

※ 体重測定、身長体重測定時で表示・計算されないデータは'0'で埋められます。

【BF-220 SEありの場合】

日付	時間	IDナンバー	体型	性別
"yy/mm/dd"	"hh:mm"	"XXXXXXXXXX"	0または2	1または2

年齢	身長	体重	インピーダンス (50kHz)	体脂肪率
XX	XXXXX.X	XXXXX.X	XXXX	XX.X

脂肪量	除脂肪量	体水分量	BMI	標準体重
XXXXX.X	XXXXX.X	XXXXX.X	XXX.X	XXXXX.X

肥満度	基礎代謝量
XXX.X	XXXX

※各値はカンマ(,)で区切られる

【TBF-210 通常測定の場合】

日付	時間	登録番号	体型	性別
"yy/mm/dd"	"hh:mm"	"XXX"	0または2	1または2

年齢	身長	体重	インピーダンス (50kHz)	体脂肪率
XX	XXXXX.X	XXXXX.X	XXXX	XX.X

脂肪量	除脂肪量	体水分量	BMI	標準体重
XXXXX.X	XXXXX.X	XXXXX.X	XX.X	XXXXX.X

肥満度
XXX.X

※各値はカンマ(,)で区切られる

テクニカルノート

デュアル周波数BIA法による体組成測定

はじめに

この装置は、日本人を対象にしたDXA法による体脂肪率・脂肪量・除脂肪量・筋肉量および骨量の測定値、また希釈法による体水分量測定値に対し、BIA法（Bioelectrical Impedance Analysis）を用いてそれぞれの推定値を提供するものです。

測定に際して、体型によるモードの選択が必要になります。

- 1) スタンダード（対象：6～99才）
- 2) アスリート（一般人に比べて運動量の多いスポーツ選手など）

このように、体型別に測定モードを分けることにより、一般人と異なる体組成を持つ運動選手などの体組成測定値の信頼性を高めることができます。

■BIA法による体組成測定の原理

BIA法とは、体の電気抵抗（インピーダンス）を測ることで体組成を推定する方法です。

体の中に含まれる電解質は電気を通しやすい性質を持っています。この電解質は筋肉や血液などに多く、脂肪などにはあまり含まれていません。すなわち、筋肉が多く脂肪の少ない体は電気を通しやすく、逆に筋肉が少なく脂肪の多い体は電気を通しにくくなります。

このことを利用し、体の電気抵抗を測定することで各組織の比率を推測することができます。

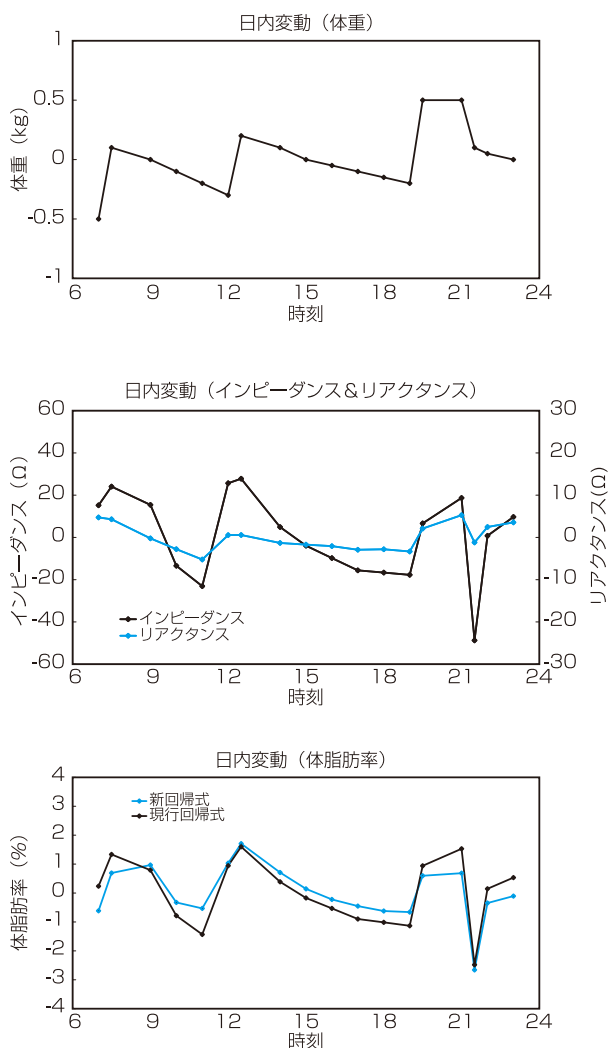
■リアクタンステクノロジーについて

リアクタンステクノロジーとは、体組成測定時の日内変動を軽減する方法です。

日内変動は、摂食摂水・運動または姿勢変化などで細胞外液（細胞間質液・血液・リンパ液など）が身体の上肢・下肢・体幹部を移動し、その結果インピーダンス値が変動することを主な要因としています。このインピーダンス値の変動は、体組成値の推定に大きな影響を及ぼします。

タニタではこの変動による影響を軽減するために、従来のインピーダンス値を用いるだけでなくインピーダンス値を分解して得られるリアクタンス値を体組成の回帰式に加え、日内変動を低減しています。

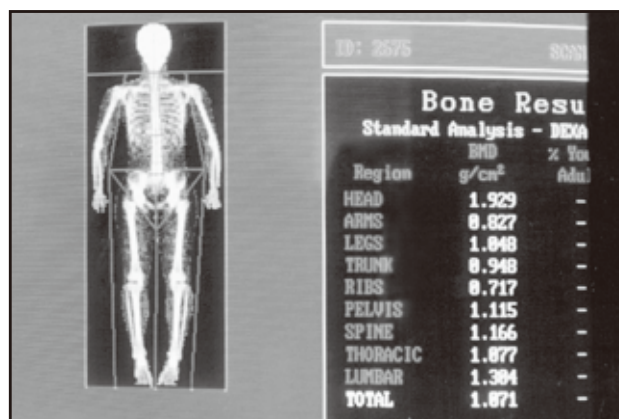
右図の例では、従来方法と比較して約30%の日内変動低減効果が観察されます。



■DXA法とは

DXA (Dual-energy X-ray Absorptiometry) は二種類のX線を用いることで、物質によりそれぞれのX線の透過率が異なることを利用し、生体組織を骨塩と脂肪と除脂肪とに区分することができます。

DXA法は、従来の水中体重法と比較して、測定時の誤差が少なく測定精度の高い方法です。小児や高齢者など幅広いサンプルに対して有効であり、また腕や脚などの部位別の測定も可能で、現在では体組成測定の基準となる方法として用いられています。



<DXA法による体組成の測定結果(LUNAR社 DPX-L) >

■希釈法とは

希釈法とは、既知量の標識物質を投与して均一に拡散した平衡状態の濃度を測定することで、標識物質を希釈した溶媒の総量を求める方法です。

体水分量 (TBW) の測定には、標識物質に重水 (D₂O) を用いる方法が一般的です。重水は体水分 (TBW) 全体を希釈スペースとするため、体水分量を求めることができます。細胞外液量を求める方法には、臭化ナトリウム (NaBr) を標識物質に使用しています。臭素 (Br) は細胞内に入らない物質とされており、細胞外液を希釈スペースとしています。

■測定に誤差をあたえる要因

BIA法は、インピーダンスを測定して、その値を基に体組成を算出しています。インピーダンスは、体重の約60%を占める体水分の量およびその分布状態の変化や体温の変化により変動することが知られています。このため、研究を目的とする場合や、毎日繰り返し測定する場合は、測定条件を一定にする必要があります。また、リアクタンステクノロジーを取り入れることにより、従来よりも安定した測定が行えるようになりましたが、運動や入浴などで、体温・体水分の分布または四肢の血流量が変動した状態での測定は体の電気抵抗も変化しますので、測定結果に影響を与えます。

従いまして、安定した測定値を得るためには、次のような条件に基づいて測定されるようお勧めします。

- 1) 起床後3時間を経過し、この間通常的生活活動がされている事(起床後座ったままとか車による移動だけなどの場合は、インピーダンスは高いレベルのまま推移します)。
- 2) 食後3時間以上経過している事(食後2~3時間まではインピーダンスの減少傾向が認められます)。
- 3) 激しい運動の後は12時間以上経過してから測定する事(運動の種類、強度の違いによりインピーダンスの変化の傾向は一定していません)。
- 4) 測定前に排尿する事。
- 5) 繰り返し測定する場合には、できるだけ一定の時間帯に測定する事(体重の測定と同時に、計る時間を一定にする事でより安定した測定が可能になります)。

以上の条件に基づいて測定されますと、非常に安定した測定値を得ることが可能です。

なお、この装置の開発に際し、回帰式を求めるために設定した条件は、以下の6項目です。

- 1) 測定前12時間以降のアルコール摂取の禁止
- 2) 測定前12時間以降の過激な運動の禁止
- 3) 測定前日の過度の摂食摂水の禁止
- 4) 測定前3時間以降の摂食摂水の禁止
- 5) 測定直前の排尿
- 6) 月経期の回避(女性)

テクニカルノート (つづき)

■日間変動

下図は日間変動の実測例です。これは脱水状態の際に両足間のインピーダンスがどの程度変化するか調べたもので、2日間は通常の生活、後の2日間はサウナにより強制的に脱水状態にした結果です。

通常の生活の場合は、体重の日間変動はほとんど認められず、両足間インピーダンス、体脂肪率のいずれも日間変動は認められません。脱水状態では体重で1kgの減少が認められ、両足間インピーダンスは脱水1日目で約15Ω、脱水2日目で30~35Ωの増加が認められました。

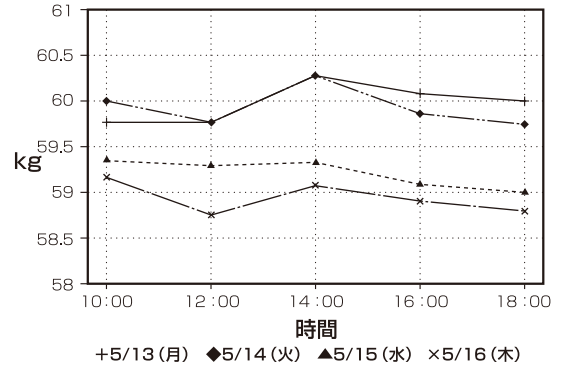
前述のように、体重減少(脱水)によりインピーダンスは増加しますが、逆に過度の摂食摂水によって体重が増加した場合には、インピーダンスは減少します。従いまして、日間変動においてはインピーダンスの変化は、体重の変化に反比例します。

こうした日間変動は、

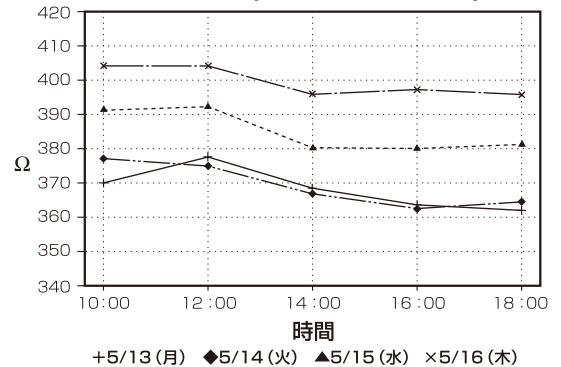
- 1) 暴飲暴食による一時的な体重(体水分量)の増加
- 2) 過激な運動にともなう多量の発汗による脱水
- 3) アルコール摂取、利尿剤の利用による脱水
- 4) サウナなどでの多量の発汗による脱水

などが原因となって起こりますので、正確な測定が必要な場合はこれらの要因を排除するようにご指導の上、測定されるようお勧めします。

日間変動(体重)



日間変動(インピーダンス値)



■小児の体脂肪率による判定基準について

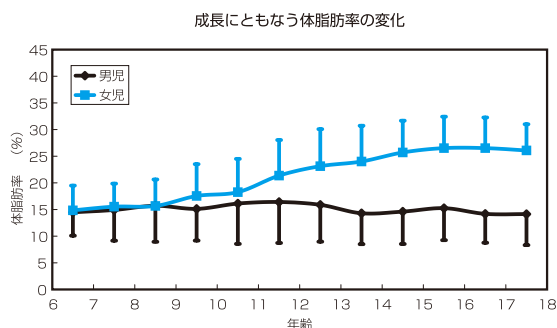
小児は成長期にあるため個人差も大きく、肥満の判定は従来は困難とされてきましたが、2004年に日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会より体脂肪率による肥満判定と肥満度による体型判定基準が提唱されました。

本来肥満とはからだの脂肪が異常に増加した状態であると定義されており、脂肪量で肥満とやせを評価することは理にかなった方法であるといえます。

今回、タニタでは小児の体脂肪率の研究を重ね、成長に合わせた肥満とやせの判定ができる体脂肪率判定基準を開発いたしました。この判定基準は6～17歳の健常な小児4261名において肥満度による体型判定基準に対応させたDXA法を基準とした体脂肪率を各年齢別に算出し、作成いたしました。その値は日本肥満学会が提唱している値や論文などに報告されている値(※)とほぼ同じような結果が得られています。

【信頼性】

体脂肪率の年齢変化を見ると、低年齢では男女児間の差は認められませんでした。その後成長に伴い男児で大きな変化が見られませんが、女児では体脂肪率の有意な増加が見られました。つまり、男児は成長に伴い脂肪量と筋肉量が同じ割合で増えていくのに対して、女児では筋肉量よりも脂肪量の増える割合の方が大きいといえます。このように成長とともに身長、体重だけでなく脂肪、筋肉といった体の組成も変化していきます(2004年日本体力医学会総会にて発表)。



※参考文献

日本肥満学会編：小児の肥満症マニュアル：医歯薬出版株式会社：2004

高谷竜三,井代学 他：Dual energy X-ray absorptiometryによる小児の体脂肪率：肥満研究Vol.8,No.1,51-54：2002

テクニカルノート (つづき)

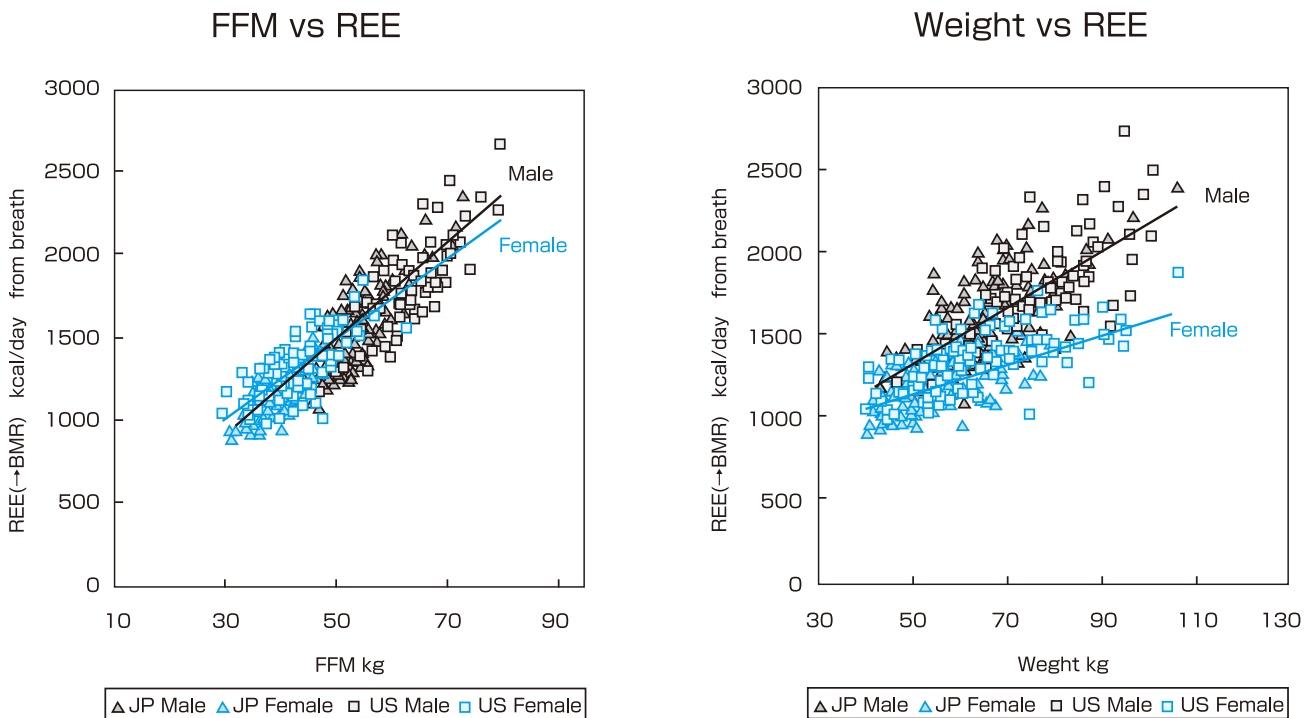
■基礎代謝(BMR)の回帰式について

従来から医学・栄養学専門家の方々の間では、基礎代謝 (BMR) は体重よりもFat Free Mass (FFM)によって決まるものであり (同じ体重であればFFMの多い人の方がBMRが高い)、本来は体組成を評価した上でFFMから推定すべきであると言われていました。また、体組成を評価せずに身長・体重・年齢から計算できる簡易的な推定式の場合、体重の多い肥満者について過大評価してしまい、逆に体重自体はそれほど多くないが筋肉質であるアスリートのBMRを過少評価してしまうことが問題とされていました。今回、体脂肪計のメーカーであるタニタが研究を重ね、開発したBMRの推定回帰式は、このFFMを用いた重回帰分析によるものであり、個人の体組成の違いに即したより精度の高いものです。この推定回帰式は、BMRを求めるために、実際に呼気分析装置を用いて安静時の呼吸代謝 (Resting Energy Expenditure : REE) を測定し、そのデータを元に作成いたしました。

<図 1> 呼気分析によるResting Energy Expenditure (REE) と体重、FFMの関係

(2002 San Diego で開催されたNutrition Weekにて発表)

図1のように、REE (BMR) は体重との関係よりもFFMとの関係の方が強く、分布の傾きに男女の差も見られなくなります。体重との関係が中心となる従来の式よりも本来はFFMから算出すべきであることがわかります。



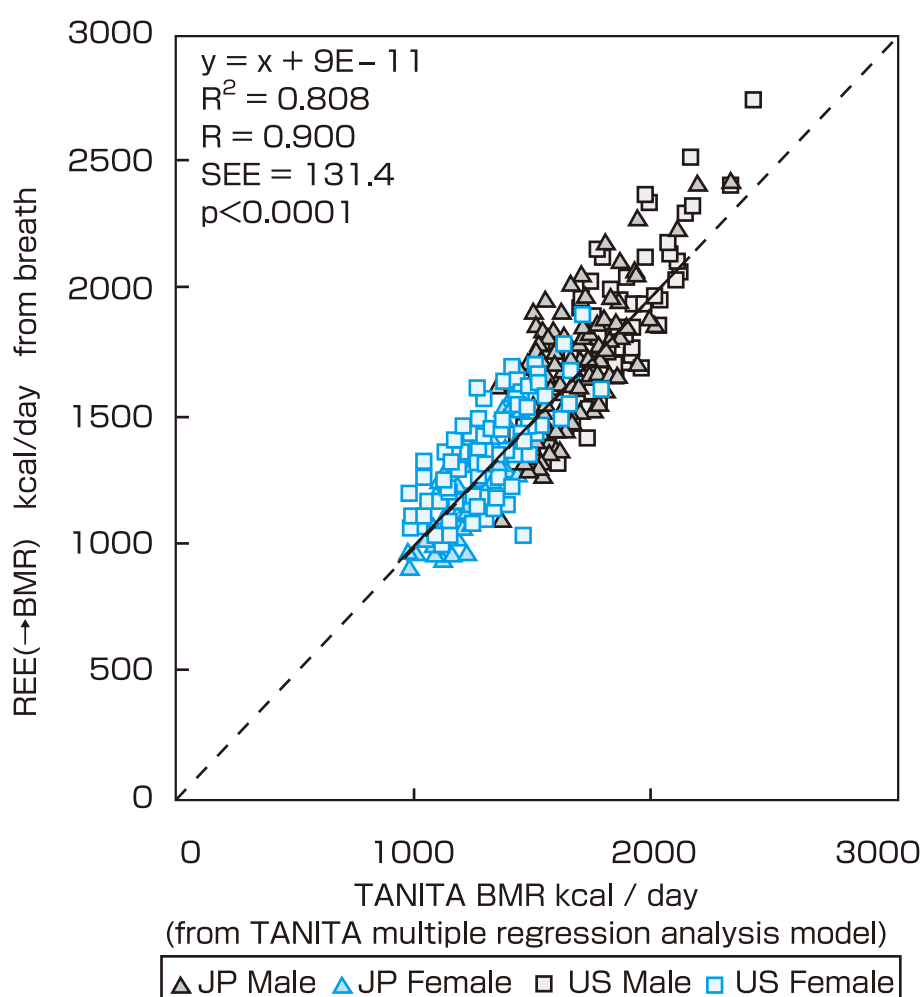
<図 2> TANITA Multiple regression modelによるBMR値と呼気分析値の比較

(2002 San Diego で開催されたNutrition Weekにて発表)

今回採用したBMR回帰式は、BIAによる体組成測定結果からFFMの値を使った理にかなった式であり、実際の呼気分析REEを元にしたBMRの値とも $R=0.9$ ($p<0.0001$) の良好な相関を示しています。この結果は2002年San Diegoで開催されたFirst Annual Nutrition Week (American College of Nutrition, American Society for Clinical Nutrition, American Society for Parenteral and Enteral Nutrition, North American Association for the Study of Obesity)でも発表されました。

取扱説明書記載

上記回帰式は、18才～84才の被験者を対象に測定し、作成されています。85才以上の方のBMRは、参考値としてお使いください。



アフターサービスについて

1.保証書について

保証書は、必ず販売店などの所定事項の記入内容をお確かめになり、保証内容をよくお読みのうえ、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.修理や消耗品について

修理のご依頼、または消耗品などのご注文は、本機をお求めいただいた販売店にご連絡ください。

3.ご不明な点は

弊社営業所、またはお客様サービス相談室へお問い合わせください。

販売元	株式会社 タニタ
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 タニタ 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 https://www.tanita.co.jp/	
お問い合わせ先	フリーダイヤル  0120-133821 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  0570-783551 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)	