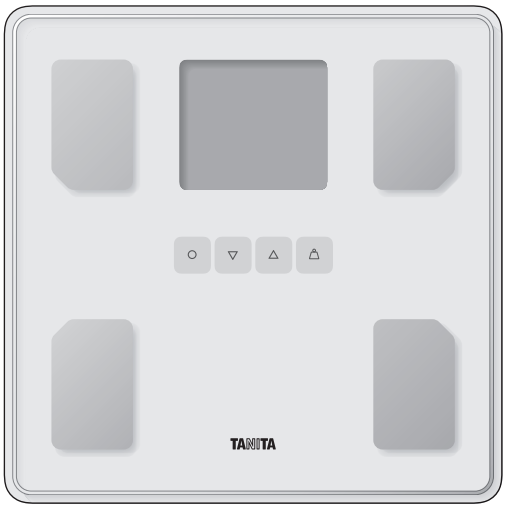
TANITA

家庭用

取扱説明書 保証書付

体組成計

BC-705X



本書に記載されているイラストはイメージ図です。

このたびは、体組成計をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。毎日の健康管理にお役立てください。

お願い

誤った使いかたをしますと、重大な事故につながるおそれがあります。この取扱説明書をよくお読みいただき、正しくご使用ください。また、必要なときにはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

もくじ

本機について

ご使用のながれ 2
安全上のご注意 3
使用上のご注意 4
正しいはかりかた 5
各部の名前／付属品 8

準備する

電池を入れる 9
地域と日時を設定する 10
個人データを登録する 12

使いかた

乗るピタで測定する 14
前回値を見る 16
登録番号を指定して測定する（呼出測定） 17
ゲストモード 18
ゲストモード／体重だけをはかる 19

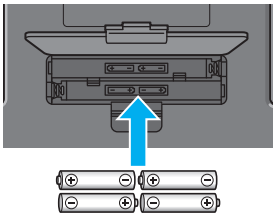
必要なとき

個人データを変更する 20
個人データを消去する 21
からだの豆知識 22
故障かな？と思ったら 28
仕様 31

ご使用のながれ

■はかる前の準備

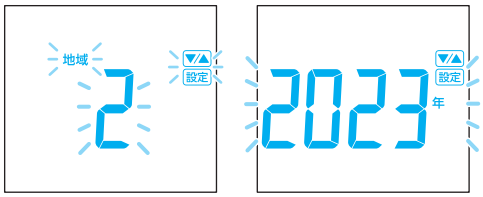
電池を入れる（☞P.9）



正しく電池を入れます。

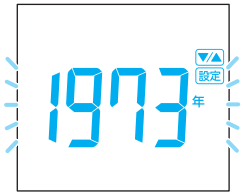
地域と日時を設定する（☞P.10）

住んでいる地域と、年月日、時刻を入力します。



個人データを登録する（☞P.12）

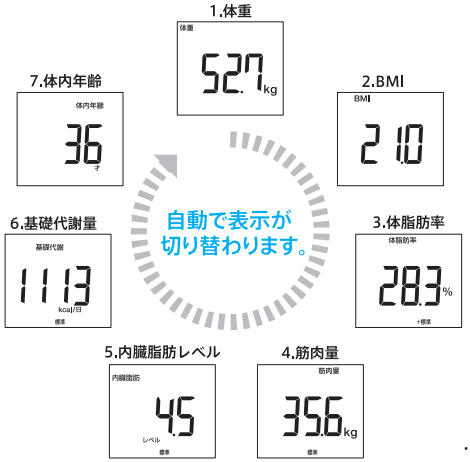
生年月日、性別、身長を入力したあと、**本機に乗り**、
体重と体組成を登録します。



■はかりかた

乗るピタで測定する（☞P.14）

乗るだけの簡単測定





MEMO

個人データを設定しておけば、乗るだけで測定者が認識され、毎日簡単に測定できます。また前回の測定結果が記録されるので、からだの変化もチェックできます。

・体重だけをはかることもできます。（☞P.19）

※「乗るピタ」は、株式会社タニタの日本国での登録商標です。

安全上のご注意

ご使用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、安全に関する重要な内容を記載しています。ここに示す内容をよくお読みいただき、本機を正しくご使用ください。

⚠ 警告	⚠ 注意	⃠
この表示の欄は「死亡または重傷※1を負うおそれのある」内容です。	この表示の欄は「傷害※2を負うおそれまたは物的損害※3が発生するおそれのある」内容です。	してはいけない「禁止」内容です。

※1：重傷とは失明やけが、やけど(高温・低温)、感電、骨折、中毒などで後遺症が残るもの、および治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
※2：傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さないけが・やけど・感電などをさします。
※3：物的損害とは、家屋・家財などへの拡大損害をさします。

⚠ 警　告

禁止

ご使用前およびご使用中に本機に異常が確認されたら使用しない
異常があるままご使用になると、けがをするおそれや正確に測定できないおそれがあります。

医用電気機器（ペースメーカーなどの体内埋め込み型、人工心肺などの生命維持用、心電計などの装着型）との併用は絶対にしない
本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器が誤動作し、重大な事故が発生するおそれがあります。

測定結果は、決して自己判断しない（測定結果の評価、それに基づく運動メニューなど）
自己判断による減量や運動療法は健康を害するおそれがあります。必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。

乳幼児や子どもの手が届くところに保管しない。乳幼児や子どもだけで使用させない
電池などの小さな部品を飲み込み、窒息するおそれがあります。
また感電やけがをするおそれがあります。

からだの不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない
転倒してけがをするおそれがあります。必ず付き添いの方がサポートしてください。

本機や電池を加熱しない
本機の変形や電池の発火により、けがや火災のおそれがあります。

本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしない
表示部や操作部の上に乗らない
転倒してけがをするおそれがあります。

ぬれたからだで乗らない
タイル面やぬれた床など、すべりやすいところでは使用しない
転倒したり、すべってけがをするおそれがあります。

隙間や穴に指を入れない
けがをするおそれがあります。

⚠ 注　意

禁止

分解や水洗いはしない
けがや感電のおそれがあります。

新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しない
電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）を間違えて入れない
長時間使用しない場合は、電池を入れたままにしない
- 液漏れや発熱、破裂により、本機の故障、けがなどのおそれがあります。
- 電池の中の液が皮膚や衣服についた場合はきれいな水で洗い流してください。万一、目に入った場合は、すぐにきれいな水で洗い流して、医師の診察を受けてください。
- 液漏れなどで、床などを汚損するおそれがあります。

ものを落としたり、過度の衝撃や振動を与えない。
本機が破損して、けがをするおそれがあります。

使用上のご注意

以下の内容を守らないと本機の損傷や故障のおそれがあります。

⚠ 注　意

禁止

他の通信機能付きの機器、電磁波を発生する家電製品、および強力な電磁波のある環境では使用しない
- 本機が誤動作して正確に測定できないおそれがあります。
- 電子レンジやワイヤレス機器、および電線、発電所、電波塔の近くなどから可能な限り遠くに離れてご使用ください。

以下の場所で本機を保管・使用しない
- 直射日光の当たる場所
- 熱を発する器具の近く
- 空調機等の風の当たる場所
- 温度変化の激しい場所
- 湿度の多い場所
- 水気のある場所
- 振動の激しい場所

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

過度の衝撃や振動を与えない
本機の損傷や故障のおそれがあります。

電池の取り付け、交換はぬれた手で行わない
故障、液漏れなどのおそれがあります。

指定の電池以外使用しない
充電式電池を使用しない
公称電圧が1.2V以下の充電式電池は、本機の動作に必要な電圧が得られないため、誤動作や故障するおそれがあります。必ず指定の電池を使用してください。

アルコールや熱湯、ベンジン、シンナーなどは使用しない
汚れたときは、水または家庭用中性洗剤をやわらかい布に浸し、固く絞って拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。変形や変色のおそれがあります。

ぬれたからだで乗らない
からだや足の水分をよく拭いてから測定してください。
正確に測定できません。また、故障のおそれがあります。

正しいはかりかた

■測定場所



硬く平らで安定した床の上でご使用ください。

以下のような場所で使用しないでください。精度の保証ができません。

- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所
- 温度変化の激しい場所
- 湿気の多い場所や水気のある場所
- 電子レンジなど電波を発する家電製品に近い場所
- じゅうたんや、畳の上
- コルク床やクッションフロアーなどのやわらかい床

■設置

日々の健康管理を持続させるために、本機を収納せず、いつでも測定できるように置いておくことをおすすめします。

乗るピタでは、電源を入れなくても乗るだけで測定できます。そのため、体組成計は保管状態でも何も測定していないときの重さを定期的に確認して準備しています。もし立てかけたり、上にものを置いた状態で保管した場合や、設置場所から移動させて測定する場合は、登録番号を指定して測定してください。(☞ 17ページ)

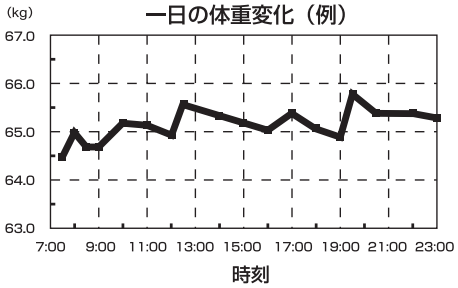
以下のような場所で保管しないでください。

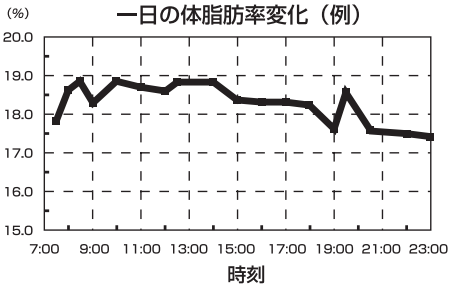
- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所
- 湿気の多い場所や水気のある場所
- 振動の激しい場所
- 温度変化の激しい場所

正しいはかりかた（つづき）

■測定時間

生活パターンの違いにより、体重やからだの電気抵抗が変動するため、測定結果には個人ごとに違った変動があります。さらに、測定結果は体内水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをおすすめします。





起床・朝食 → 2時間後 → おすすめ測定時間 → 昼食 → 2時間後 → おすすめ測定時間 → 夕食・入浴 → 2時間後 → おすすめ測定時間 → 就寝

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける
測定結果に誤差が生じるおそれがあります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後2時間以上経過した同じ時間帯に測定してください。

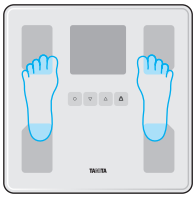
サウナや長湯、激しい運動をしたあとは、測定を避ける
測定結果に誤差が生じるおそれがあります。十分に休んでから、測定してください。

体調の悪い場合（二日酔い、下痢、発熱などのとき）は、測定を避ける
測定結果に誤差が生じるおそれがあります。体調が良くなってから、測定してください。

■測定姿勢

正確な測定のために、いつも正しい姿勢を心がけてください。

つちふまずが本機の中央にくるように、素足で乗ってください。





※足がはみ出る場合は床に足がつかないように乗ってください。

なるべくはだかに近い状態で測定する
着衣のままで測定すると、着衣の重さが含まれます。

足の裏を、電極部に正しく合わせて測定する
電極と足の裏が接触不良の場合、体脂肪率が低く表示される、もしくは測定できません。

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する
靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていたりすると、正確に測定できません。

硬く平らな床の上に置いて測定する
じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

ひざを曲げたり、座ったまま測定しない
正確に測定できません。

測定中は動かない
測定中に動くと、正確に測定できません。

足の内側(内もも)がつかないように測定する
内ももがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

MEMO

測定結果について

以下に当てはまる方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

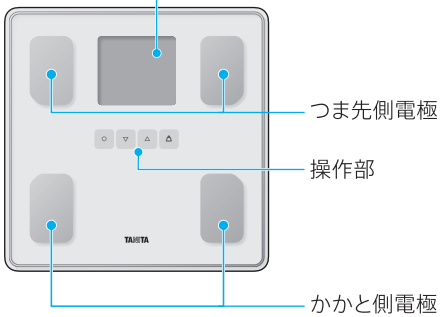
- ボディービルダー、力士、スポーツを職業とされている方や、それに近い方
- 体内に金属を装着されている方
- 体水分の変化を誘発する薬(例:利尿剤など)を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析をされている方、またはむくみ症状の方

※本機の体組成測定は、日本人の一般男女および、小学生以上の子どもを対象にしています。
上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下するおそれがあります。

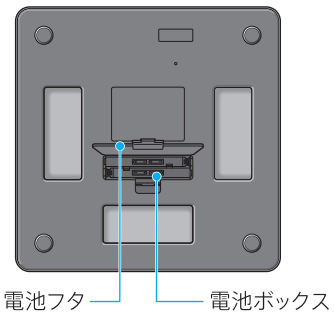
- かかとの表面(角質層)が固い状態の方は、正確に測定できません。足の裏を湿らせてから測定してください。

各部の名前／付属品

表面



裏面

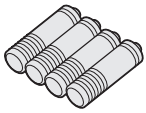


付属品

☑取扱説明書（本書）
保証書付

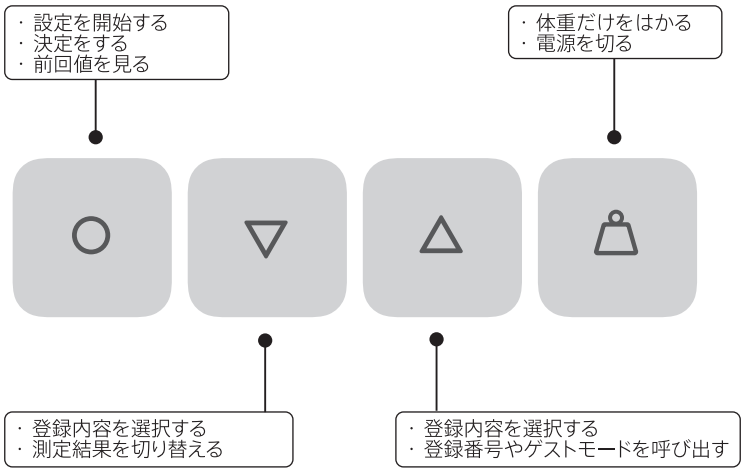


□お試し用電池
〈単4形乾電池（R03）×4本〉



※不足しているものがありましたら、弊社お客様サービス相談室までご連絡ください。（裏表紙参照）

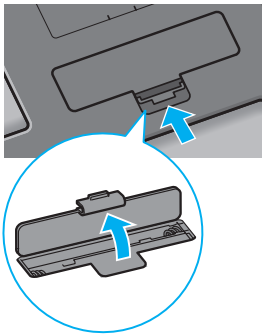
操作部



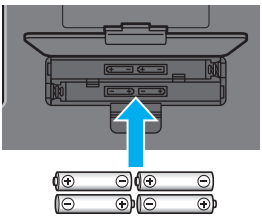
電池を入れる

1. 本機裏面の電池フタを矢印の方向に開けます。

電池フタは本体からはずれますので、無くさないようにしてください。



2. ⊕⊖を間違えないように電池を入れ、電池フタを閉めます。



- 電池が消耗してくると Lo が表示されます。
  速やかに新しい単4形乾電池（4本すべて）と交換してください。（精度の保証ができません）
- 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でください。
- 充電式の電池は使用しないでください。
- 公称電圧が1.2V以下の充電式電池は誤作動や故障のおそれがあります。指定の電池をご使用ください。
- 新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しないでください。本機の故障、けがなどのおそれがあります。
- 使用済み電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処分してください。
- 電池を交換したあとに自動的に電源が入ることがあります。その場合は、本機を床上に置き、△を押してください。それでも電源が切れない場合は、一度電池をはずして表示を消してから電池を入れ直してください。
- 付属の「お試し用電池」は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。
- 電池の寿命は約1年です。（体組成測定を1日に5回行った場合）※ご使用条件により異なります。
- 登録した個人データ（生年月日／性別／身長／体重・体組成）、および地域設定は、電池をはずしても消去されません。

電池をはずすと、日時がリセットされます。再度設定してください。（☞ P.11）

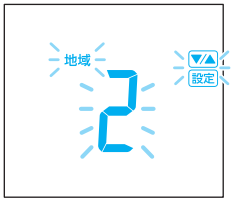
地域と日時を設定する

高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じることがあります。ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。

地域設定

1. ○ を押します。

2. ▽ または △ を押して、以下の表からお住まいの地域番号を選択します。



地域 1	北海道
地域 2	本州、四国、九州
地域 3	沖縄

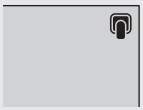
3. ○ を押して、地域番号を決定します。

（P.11へつづく）

MEMO

表示部イラスト中の青表示は点滅を表します。

ボタンに触れると、表示部にマークが点灯します。



初めて電源を入れたとき

△ を押しても地域設定画面が表示されます。

地域を変更する場合

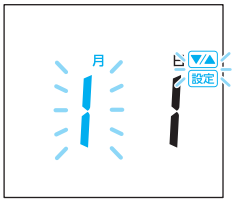
引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、電源が入っていないことを確認し、△ を3秒以上長押しして ください。手順2～3で地域を再設定します。

日時設定

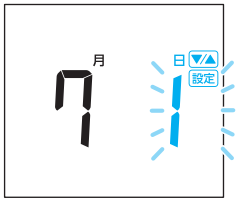
1. ▽ または △ を押して、
「西暦」を選択し、
○ を押します。



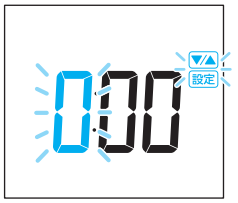
2. ▽ または △ を押して、
「月」を選択し、
○ を押します。



3. ▽ または △ を押して、
「日」を選択し、
○ を押します。

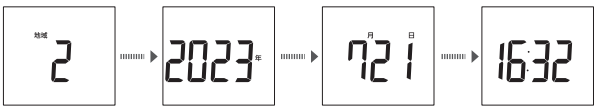


4. ▽ または △ を押して、
「時間」を選択し、
○ を押します。



5. ▽ または △ を押して、
「分」を選択し、
○ を押します。





設定した地域、年、月日、時刻が表示されたあと、
電源が切れます。

以上で地域と日時の設定は終了です。

MEMO

表示部イラスト中の青表示は点滅を表します。

電池を交換した場合

○ を押し、手順1～5で日時を再度設定してください。

西暦

設定できる西暦は2023～2070年です。

早送り

▽ または △ を長押しすると、数字が早送りされます。

日時を変更する場合

電源が入っていないことを確認し、○ を3秒以上長押ししてください。手順1～5で日時を変更します。

中止

中止したいときや電源を切りたいときは ⏏ を押してください。中止した場合は、地域、日時は保存されません。

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- 操作を中断したまま、約60秒経過した場合

個人データを登録する

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

- 本機を床（硬く平らな安定した場所）に置いてください。体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があります。
- 素足になってください。

1. 電源が入っていないことを確認し、

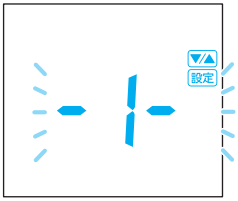
○ を押します。

2. ▽ または △ を押して、

「登録する番号（1～5）」を選択し、

○ を押します。

点灯している番号には、すでに個人データが登録されています。



3. ▽ または △ を押して、

「生まれた年」を選択し、

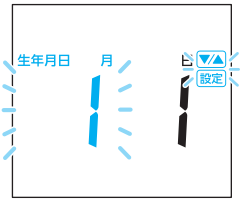
○ を押します。



4. ▽ または △ を押して、

「生まれた月」を選択し、

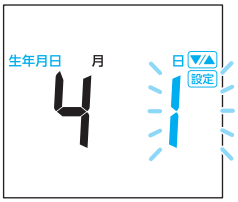
○ を押します。



5. ▽ または △ を押して、

「生まれた日」を選択し、

○ を押します。



（P.13へつづく）

MEMO

登録人数

個人データは5人まで登録できます。

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは △ を押してください。
中止した場合は、個人データは保存されません。

生まれた年

- 設定できる西暦は1900年からです。
- 6才未満の方は設定できません。

早送り

▽ または △ を長押しすると、数字が早送りされます。

登録途中で間違えた場合

△ を押して一度電源を切ります。○ を押して最初からやり直してください。

6. ▽ または △ を押して、

「性別」を選択し、

○ を押します。

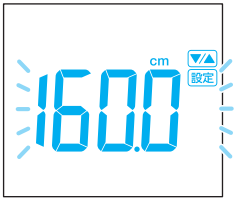
女、男から選択してください。



7. ▽ または △ を押して、

「身長」を選択し、

○ を押します。



8. 0.0kg が表示されたら、

素足で正しく乗ります。

正しいはかりかた（☞ P.7）





「ピピピピピッ」と鳴ったら本機から降ります。

登録した番号、年齢、性別、身長が表示されます。



測定結果が順番に表示されたあと、もう一度体重が表示され、約30秒後に自動で電源が切れます。

以上で個人データの登録は終了です。

MEMO

身長

90.0～220.0cmの範囲で設定できます。

床に置く

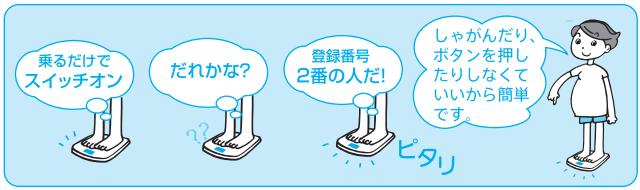
測定の際は、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。
体重、体組成の登録に誤差が生じる場合があります。



乗るピタで測定する

乗るピタ(自動認識)とは?

乗るピタとは、登録者の中から測定者を認識し、結果を表示する機能です。
個人を毎回指定する手間が省けますので、簡単に測定できます。



1. 電源が入っていないことを確認し、素足で乗ります。



素足で乗る



登録内容と照合中



2. 「ピッピッ」と鳴り、数値が点滅したら降ります。

降りないと表示が変わらず、次に進みません。
しばらく降りないと、ブザーが鳴ります。
さらに降りないままでいると、60秒後に Err が表示されて電源が切れます。

降りる

個人データが表示されます。



各測定項目の表示が自動で切り替わります。(P.15へつづく)

MEMO

ご注意

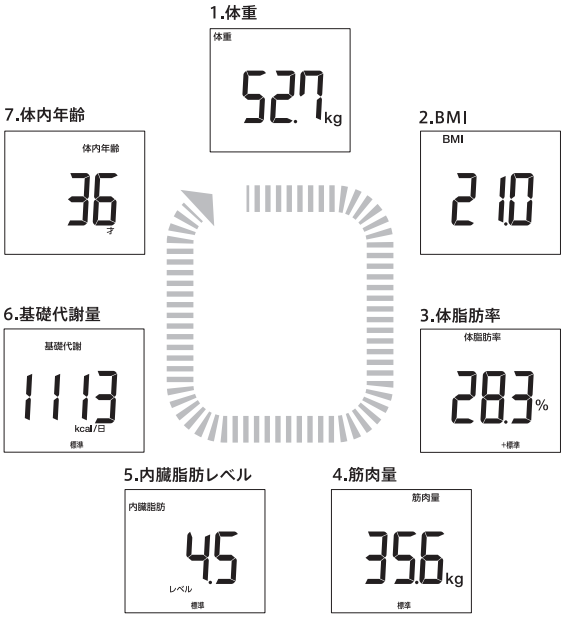
測定中は、動かないようにしてください。(☞P.7)

ご注意

測定後、降りてから約3秒間は、本機を動かしたり、ボタンを押さないでください。

個人データ表示後、測定結果がスクロール表示されます。
最後に体重表示に戻り、約30秒後に自動で電源が切れます。

測定結果を表示中に ▽ を押すと、項目を切り替えることができます。

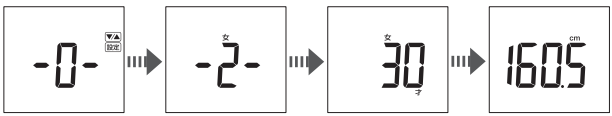


誤認識だった場合

誤認識とは、複数の候補があり、自分の登録番号とは違う番号で認識されてしまうことです。

この場合、-0- が表示されますので、ご自分の登録番号を ▽ または △ で選択し、○ を押します。

個人データが表示されたあと、測定結果が表示されます。



ご自分で誤認識を修正する場合、個人データまたは測定結果を表示中に △ を押して登録番号を選択し、○ を押します。
個人データが表示されたあと、測定結果が表示されます。

MEMO

Err 表示

体脂肪率の測定範囲を超えると Err が表示されます。

17才以下の方

17才以下の場合は体重、BMI、体脂肪率、筋肉量のみが表示されます。

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは △ を押してください。

誤認識が起こりやすい場合

- 体重、体型の近い人が測定したとき
- 数日間測定せず、体重に変動があったとき

誤認識が続く場合は登録番号を指定して測定してください。(☞ P.17)

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- 操作を中断したまま、約30秒経過した場合

前回値を見る

個人データを設定して測定した場合に前回の測定結果（前回値）を確認できます。

測定後に前回値を見る

1. 体組成をはかります。
   乗るピタで測定する（☞ P.14）

2. 測定結果表示中に ○ を押します。
   表示されていた測定項目の前回値が表示されます。

   ○ を押すと、今回の測定結果に戻ります。

   ▽ を押すと、項目を切り替えることができます。



測定せずに前回値を見る

1. 電源が入っていないことを確認し、
   △ を押します。

2. ▽ または △ で登録番号を選択し、
   ○ を押します。

3. 0.0kg 表示後、○ を押します。
   前回値が順に表示されます。

   ▽ を押すと、項目を切り替えることができます。



MEMO

前回値
前回値表示中は表示部に 前回 と表示されます。

中止
操作を中止したいときや、電源を切りたいときは
△ を押してください。

オートパワーオフ
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。
- 操作を中断したまま、約30秒経過した場合

登録番号を指定して測定する(呼出測定)

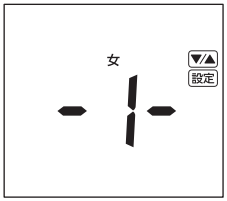
乗るピタをご使用せずに、自分の登録番号を指定してから測定できます。
乗るピタの誤認識が続く場合などにご使用ください。

1. 電源が入っていないことを確認し、

△ を押します。

2. ▽ または △ で登録番号を選択し、

○ を押します。



00kg が表示されます。



3. 素足で正しく乗ります。

測定中は、動かないようにしてください。

正しいはかりかた(☞ P.7)

0000 が表示され、消えていきます。



4. 「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。
測定結果が順に表示されます。

測定結果(☞ P.15)



MEMO

00kgが表示される前に本機に乗ると

Errまたは-OLが表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは

△ を押してください。

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- 操作を中断したまま、約60秒経過した場合
- 測定途中で本機から降りた場合

ゲストモード

個人データや測定結果を残さず、1回のみ測定する場合に便利です。

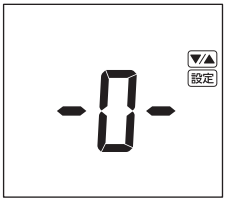
1. 電源が入っていないことを確認し、

△ を押します。

2. ▽ または △ で

-0- を選択し、

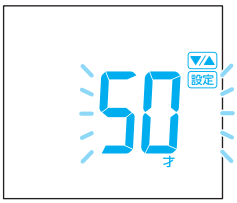
○ を押します。



3. ▽ または △ で

「年齢」を選択し、

○ を押します。



4. ▽ または △ で

「性別」を選択し、

○ を押します。

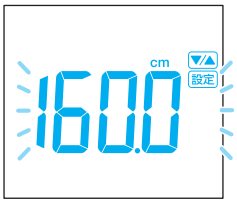
女、男から選択してください。



5. ▽ または △ で

「身長」を選択し、

○ を押します。



登録内容表示後、00 kg が表示されます。



(P.19へつづく)

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは

△ を押してください。

年齢

年齢は6～99才の範囲で設定できます。

身長

90.0～220.0cmの範囲で設定できます。

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- 操作を中断したまま、約60秒経過した場合

ゲストモード／体重だけをはかる

6. 素足で正しく乗ります。

測定中は、動かないようにしてください。

正しいはかりかた（☞P.7）

0000 が表示され、消えていきます。



「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。測定結果が順に表示されます。

測定結果（☞P.15）



体重だけをはかる

1. 電源が入っていないことを確認し、

△ を押します。

00kg が表示されます。



2. 正しい姿勢で乗ります。
「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。

正しいはかりかた（☞P.7）



体重が表示されたあと、約30秒後に自動で電源が切れます。



MEMO

00kgが表示される前に本機に乗ると

Errまたは-0Lが表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

Err表示

体脂肪率の測定範囲を超えるとErrが表示されます。

17才以下の方

17才以下の場合は体重、BMI、体脂肪率、筋肉量のみが表示されます。

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは △ を押してください。

体重だけをはかる

地域や日時が未設定でも「体重だけをはかる」で測定できます。
この場合、地域番号2（本州、四国、九州）の設定で測定を行います。

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- 操作を中断したまま、約30秒経過した場合
- 測定途中で本機から降りた場合

個人データを変更する

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

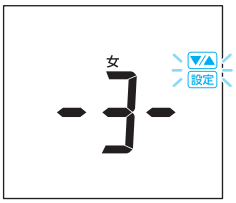
1. 電源が入っていないことを確認し、

○ を押します。

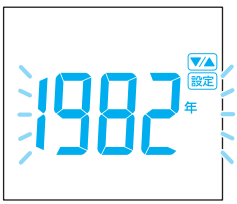
2. ▽ または △ で

変更したい登録番号を選択し、

○ を押します。



3. P.12～13の手順3～7に従い、個人データを変更します。
身長のみを変更した場合、ここでデータの変更は終了です。



4. **生年月日／性別を変更した場合**

CLr（クリア）が表示されます。

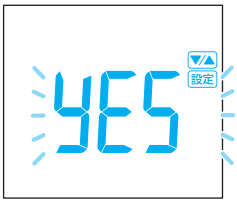
上書きする場合、

▽ または △ で、

YES（イエス）を選択し、

○ を押します。





5. P.13の手順8に従い、測定します。

以上で個人データの変更は終了です。

MEMO

前回値

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

「NO」（ノー）を選択すると

データは上書きされません。

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは

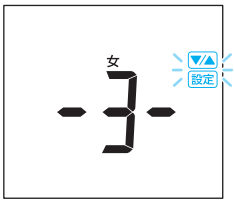
△ を押してください。

個人データを消去する

1. 電源が入っていないことを確認し、

○ を押します。

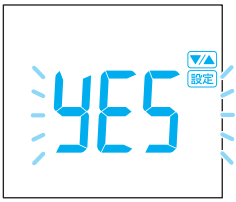
2. ▽ または △ で消去したい登録番号を選択します。



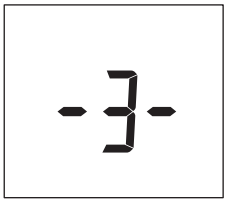
3. 「ピッ」と音がするまで ○ を3秒以上長押しします。
登録データ表示後、CLr（クリア）が表示されます

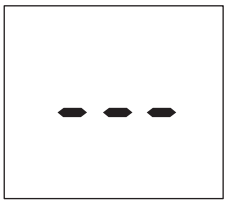


4. ▽ または △ で YES（イエス）を選択し、○ を押します。



確認画面が表示され、消えます。





以上で「個人データを消去する」は終了です。

MEMO

前回値

個人データを消去した場合は、前回値も消去されます。

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは △ を押してください。

「NO」（ノー）を選択すると

個人データと前回値は消去されません。

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- 操作を中断したまま、約60秒経過した場合

からだの豆知識

体組成とは

からだを構成する組成分で、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。

■体組成測定のしくみ

タニタ体組成計は生体電気インピーダンス法（BIA）※1を用いています。BIAは生体組織の電気の通りにくさ（電気抵抗値）を測定することで、体脂肪率などの体組成を推定する方法です。「脂肪組織はほとんど電気を通さないが、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を通しやすい」という性質を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しています。タニタの体組成計で測定される体組成は、幅広い年代・性別から集められた二重X線吸収法（DXA法）※2の値を基準にしており、DXA法の計測結果と非常に高い相関関係にあります。そのため、タニタの体組成計は体組成を高精度に測定することが可能となっています。

※1 生体電気インピーダンス法（BIA）
からだに微弱な電流を流し、その際の電気抵抗値をはかることで体組成を推定する方法です。「脂肪はほとんど電気を流さないが、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を流しやすい」という特性を利用します。
※2 二重X線吸収法（DXA法）
現在、体脂肪率や骨などの体組成測定の基準として医療分野で広く用いられている方法がDXA法です。DXA法は、からだの部位ごとに骨、筋肉、脂肪を測定することが可能です。

BMIとは

「Body Mass Index」の略で、身長と体重のバランスを表す指数です。国際的にも広く普及しからだの中に占める脂肪量との相関が高いことからWHOや日本肥満学会をはじめ、さまざまな学会で肥満と低体重のスクリーニングとして使われています。BMIは次の式で求めることができます。

BMI= 体重（kg）÷ 身長（m）^{2}

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

※ BMIによる判定は成人を対象にしています。
※ 日本肥満学会（2016年）の基準を採用しています。

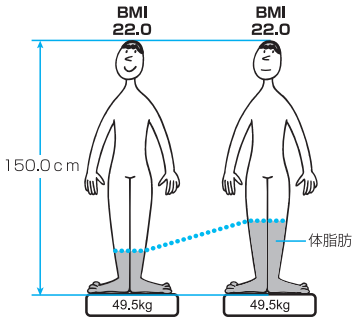
疾病率が最も少ない、理想的なBMI値は「22」とされています。
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

理想体重（kg）=22.0× 身長（m）^{2}

■BMIだけではわからない“かくれ肥満”

体重は標準でも、実は脂肪が多いため”かくれ肥満”である場合もあります。同じ身長、同じ体重のAさん、Bさんは同じBMIになりますが、脂肪や筋肉のつきかたが違う場合、体脂肪率も異なります。

体重の変化と同時に、筋肉質なのか、脂肪が多いのかをチェックすることが大切です。



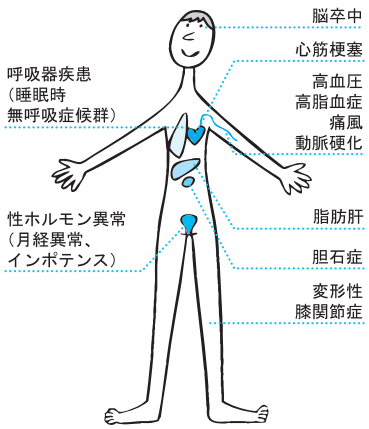
体脂肪率とは

からだに占める脂肪の割合のことです。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃からからだを守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子どもの肥満も成人と同様にさまざまな健康障害を引き起こすおそれがあります。また、子ども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。子ども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

成長期は、身長や体重および筋肉や骨といった体組成が成長する大切な時期です。その時期に極端な食事制限などの無理なダイエットを行うことはおすすめできません。脂肪が少なすぎたり、急激に減少したりすると、女性ホルモンの分泌に異常が起こり、月経がとまってしまうこともあります。自分自身のからだを知り、栄養バランスのとれた食事、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。

肥満にともなって起こりやすい病気



内臓脂肪とは

注）17才以下の方は表示されません。

腹腔内の内臓の隙間に付く脂肪のことです。生活習慣病の原因になるといわれており、内臓脂肪の状態をチェックすることは、健康を維持するうえで大切な目安となります。

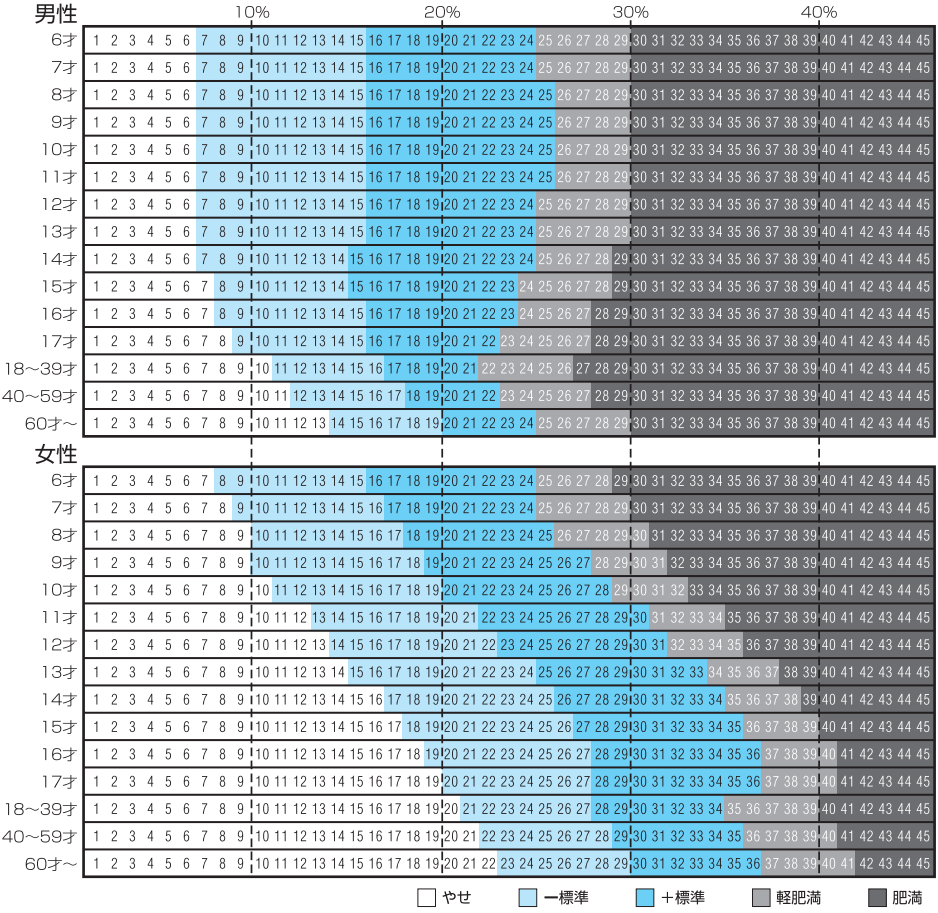
■内臓脂肪レベルの判定基準

レベル		判定の捉えかた
9.5 以下	標準	内臓脂肪蓄積のリスクは低いです。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。
10.0 ～ 14.5	やや過剰	適度な運動を心がけ、食事を見なおして標準レベルを目指しましょう。
15.0 以上	過剰	積極的な運動や食事改善による減量が必要です。 医学的な診断については専門の医師にご相談ください。

・内臓脂肪蓄積のリスクを統計的に評価したものです。
・体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
・医学的診断については、専門の医師にご相談ください。

体脂肪率判定表

体脂肪率は年齢・性別によって適切な範囲が異なります。自分の年齢・性別の判定をチェックしてからだの状態を確認してみましょう。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。

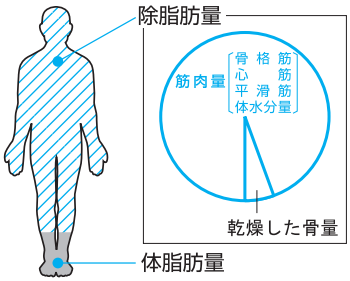


※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき体脂肪率を区分しました。
※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満度判定に基づき、体脂肪率を区分しました。

© TANITA Corporation

筋肉とは

からだを動かし、姿勢を保ち、呼吸や血液を送りだす働きを担う組織のことです。体温を保持し、エネルギーを作る役割もあります。タニタの体組成計で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋(内臓など)と水分量を含んだ値です。

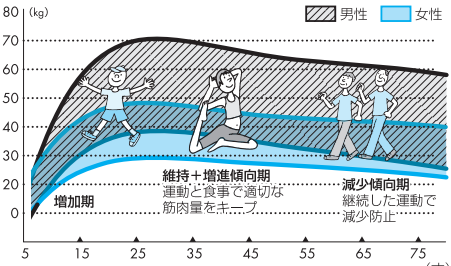


※除脂肪量とは脂肪以外の組織の総量のことです。

■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才ごろまで増加し、その後、維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事を心がけ、身体活動量を増やすようにしましょう。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つながります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、筋肉量の減少を防止するよう心がけましょう。

筋肉量の年齢変化(タニタ調べ)

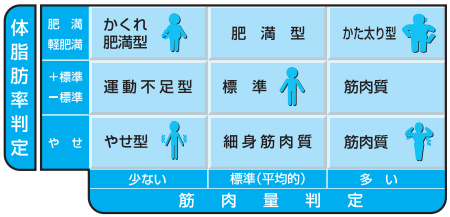


※グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。個人差がありますので、目安としてください。

■18才以上の方は体型判定も参考にしましょう

筋肉量判定と体脂肪率判定から体型判定が行えます。

体脂肪率と筋肉量による体型判定



※筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。

■成長期の筋肉と脂肪が増えていく様子を見守りましょう

成長する時期やスピードには個人差がありますが子ども達のからだは日々変化しています。しかし、運動不足や食生活の乱れなどが重なると、筋肉や脂肪の発育に影響が出て健やかな成長が妨げられてしまうおそれがあります。幼少期からバランスのとれた食事や、からだに良い行動(運動や睡眠など)を意識する参考情報として、本機の測定をお役立てください。

※測定結果はあくまでも参考情報ですので、個々のお子様のからだを無理に合わせる必要はありません。大まかな目安として捉えていただき、是非、日々変化していくお子様の成長記録を楽しんでください。

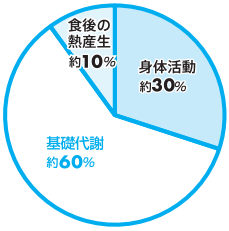
基礎代謝とは

注）17才以下の方は表示されません。

生きていくため（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つなど）に最低限必要なエネルギーのことです。1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と身体活動（日常の家事などを含む活動）と食後の熱産生を足したものになり、このうち基礎代謝によって消費されるエネルギーは約60％と言われています。

1日の総消費エネルギー量の内訳

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2020年版）」をもとに作成



■基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって左右されます。

筋肉は常にエネルギーを消費している組織です。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

体重あたりに占める基礎代謝量が多い **燃えやすいタイプ**	体重あたりに占める基礎代謝量が少ない **燃えにくいタイプ**
筋肉の多いアスリート型の人は、 燃料（脂肪）をどんどん消費する フル活動中の工場 	筋肉の少ない肥満の人は、 燃料（脂肪）たっぷりなのに 少ししか使わない半休業状態の工場 

基礎代謝量は、個人の身体的条件（太っている、痩せている、筋肉質など）、年齢、性別によって異なります。タニタの体組成計は体重1kgあたりで消費する基礎代謝量を算出し、あなたの年代の平均的な値と比較して「少ない－標準（平均的）－多い」を区分します。

性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量（平均値）

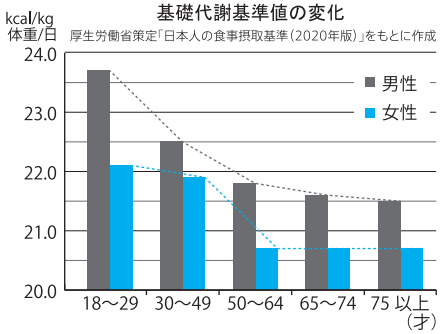
性別	男性		女性	
年齢（才）	基礎代謝基準値 （kcal/kg 体重/日）	基礎代謝量 （kcal/日）	基礎代謝基準値 （kcal/kg 体重/日）	基礎代謝量 （kcal/日）
18～29	23.7	1,530	22.1	1,110
30～49	22.5	1,530	21.9	1,160
50～64	21.8	1,480	20.7	1,110
65～74	21.6	1,400	20.7	1,080
75以上	21.5	1,280	20.7	1,010

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」をもとに作成

体内年齢とは

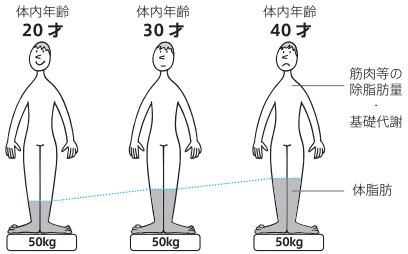
注）17才以下の方は表示されません。

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



■同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

同じ体重でも全身に占める筋肉の割合が高く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。例えば実年齢が40才であっても筋肉質で基礎代謝が高く、30代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も30代の計算になります。ダイエットをしたり、からだを引き締めたい方は、参考になさってください。



故障かな？と思ったら

「故障かな？」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認ください	参照ページ
どのボタンを押しても、何も表示されない	□電池がはずれていませんか？ □電池が消耗していませんか？ □電池の電極にビニールやゴミなどがついていませんか？	9
「Lo」が表示される	□電池の向きを確認し、正しく入れてください。 □電池が消耗しています。速やかに交換してください。	
文字などが表示されたあと、すぐ表示が消える	□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」が表示されない場合があります）	
ボタンを押すと地域設定画面が表示される	□初めてご使用になる場合には、地域と日時の設定が必要です。 地域と日時の設定をしてください。	10
ボタンを押すと日時設定画面が表示される	□体組成をはかるには、地域と日時の設定が必要です。 日時を設定してください。	11
本機に乗っても何も表示されない	□測定中に動いていませんか？乗り位置や姿勢は？ □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？	7
測定中に「Err」が 表示される	□測定中に動いていませんか？乗り位置や姿勢は？ □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？	7
測定途中に、電源が切れる（表示が消える）	□測定中に本機から降りていませんか？	13 17･19
測定中に「OL」が表示される	□最大計量（ひょう量）150kgを超えています。（この場合は測定不可）	31
測定中に「-OL」が表示される	□「00kg」が表示される前に乗っていませんか？	13 17･19
測定後、体組成表示で「Err」が表示される	□個人データの設定内容が間違っていませんか？	12～13
	□他の人の登録番号を選択していませんか？	17
	□各測定項目が測定範囲を超えています。（この場合は測定不可）	31
表示された体重が明らかに違っている	□硬く平らで安定した床の上で測定してください。	5
体重しか表示されない	□個人データの設定を行いましたか？	12～13
数値がずっと点滅している、ブザーが鳴っている	□本機に乗ったままではありませんか？降りてください。	14
測定後に、体脂肪率が5％と表示される	□5％未満の体脂肪率は、測定できません。（5％と表示されます）	31
乗るピタで測定したら、違う人の登録番号が表示された	□体重や体の電気抵抗値が似た人が複数登録していると、誤認識する場合があります。	15
体重、BMI、体脂肪率、筋肉量しか表示されない	□6～17才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量以外は表示されません。	31
個人データを設定しても、体組成を測定できない	□個人データの設定が完了していません。 個人データを入力後、一度測定をする必要があります。	12～13
「Elr」と表示される	□個人データを変更または消去する際の確認の表示です。 「Err」ではありません。	20～21
体重が安定しない 通常よりも体重が少なく表示される	□じゅうたんや畳の上などやわらかいところでは、本機の底が床に触れ正確な測定ができない場合があります。硬く平らで安定した床の上で測定してください。	5

･その他上記以外の不明な表示が出た場合、
弊社お客様サービス相談室（TOC®0120-133821、携帯電話からは ®0570-783551/有料）にお問い合わせください。

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。
記入方法は HPをご覧ください。〈 https://www.tanita.co.jp/magazine/column/5041/ 〉

名前：	今月の目標：	測定時間： 時 分頃

月／日	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	今月の反省
測定項目を記入してください		
		来月の目標
体調		
メモ		
月／日	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	

◆体調　○：よい　△：ふつう　×：わるい

MEMO

仕様

品番		BC-705X	
計量範囲		0～150kg	
最小表示		100g（0～100kg）　200g（100～150kg）	
体脂肪率		5.0～75.0％　0.1％単位	対象年齢 6～99才
体脂肪率判定		やせ／ー標準／＋標準／軽肥満／肥満	
BMI		0.1単位	
筋肉量		0～100kg迄 100g単位　100kg以上 200g単位	
筋肉量判定		少ない／標準／多い	対象年齢 18～99才
内臓脂肪レベル		1.0～59.0レベル　0.5レベル単位	
内臓脂肪レベル判定		標準／やや過剰／過剰	
基礎代謝量		1kcal／日単位	
基礎代謝量判定		少ない／標準／多い	
体内年齢		1才単位	
過去データ		前回値	
設定項目	地域	3区分	
	日時	2023年1月1日 0:00～2070年12月31日 23:59	
	登録番号	1～5	
	生年月日	1900年1月1日～	
	性別	女性／男性	
	身長	90.0～220.0cm（0.5cm単位）	
電源		6V DC　単4形乾電池（R03）x 4本	
消費電流		最大 30mA	
寸法		約 幅280×高さ26×奥行280mm	
質量		約 1.6kg（乾電池含む）	

※ 体重以外の測定項目は、からだの電気抵抗値などから算出した推定値です。BMIは計算値です。
※ 対象年齢を超える方は参考値としてご覧ください。
※ デザインおよび仕様は予告なく変更する場合があります。

タニタは、家庭用はかりとして初めてJISマークを取得しました。

JIS JGA　タニタの家庭用はかりは、経済産業大臣が制定する JISに適合している商品です。

JISマークとは、産業標準化法という法律に基づいて、JISCで審議され、経済産業大臣が制定するJISに適合する製品であることを証明するマークです。国に登録された登録認証機関から認証を受けることによって、JISマークを表示することができます。タニタはJQAから家庭用はかりの認証を取得しました。

■計量精度

本機は、JIS（家庭用はかり）に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

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

（使用温度：23℃±5℃、湿度：50%±20％の場合）

ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用（品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはご使用になれません。

TANITA 保証書

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

お客様へ
本書は、無料修理規定により無料修理をお約束するものです。お買い上げ日から下記保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。
※お客様の個人情報は、修理完了品の発送にのみ使用させていただきます。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき、責任を持って管理いたします。

品　名	体組成計 BC-705X
保証期間	お買い上げ日より 1年　　お買い上げ日　　年　　月　　日
お客様	お名前　　様
	ご住所
	お電話　　（　　）
販売店	所在地・店名
	電　話　　（　　）　　㊞

無料修理規程

1、取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本機と保証書をお送りください。
3、ご贈答品などで本保証書に必要事項が記入されていない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷
　ロ、お買い上げ後の落下などによる故障および損傷
　ハ、付属品、消耗品の故障および交換
　ニ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障および損傷
　ホ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶への搭載）に使用された場合の故障および損傷
　ヘ、保証書の提示がない場合
　ト、保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6、保証書は、再発行いたしませんので紛失しないように大切に保管してください。

修理メモ

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。保証期間が過ぎている場合の修理については、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

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「販売店名、お買い上げ日」などの記入をお確かめになり、保証内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げ日より1年です。

2、修理を依頼されるとき
●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本機と保証書をお送りください。
●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

JIS B 7613
JQ0313011

正 家庭用
経済産業省令適合マーク

輸入元　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
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）
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

© 2023 TANITA Corporation

BC705X7601(1)-2310OF