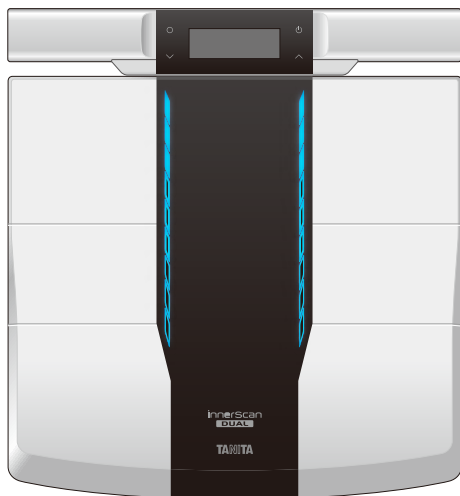


取扱説明書 保証書付

体組成計 innerScan **DUAL** RD-80SMI



本書に記載されているイラストはイメージです。

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。本書をよくお読みいただき、正しく使用してください。また、本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

もくじ

使用の流れ	2
安全上の注意	3
使用上の注意	4
正しいはかりかた	5
各部の名前／付属品	8

電池を入れる	9
体組成計から設定する	10

Vピタで測定する	13
ID番号を指定して測定する (呼出測定)	15
登録せずに測定する(ゲスト測定)	16
登録せずに体重だけをはかる/ ID番号を選びなおす	17
測定結果を見る(全身)	18
測定結果を見る(部位別)	19
測定結果を見る(平常でない場合)	20
個人データを変更する	21
個人データを消去する	22

からだの豆知識	23
故障かな?と思ったら 仕様	33
	34

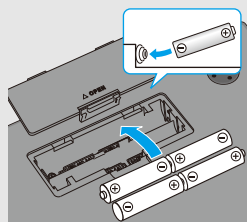
使用の流れ

アプリを活用しよう!

対応アプリと連携すると、準備、測定、すべての測定項目の結果確認をスマートフォン上で管理できます。また体組成の変化や推移をグラフで確認できるため、健康管理がしやすくなります。

本書では体組成計に関する内容や注意事項、体組成計からの初期設定、測定、結果表示、その他の使いかたを説明します。

1. 電池を入れる



2. アプリをインストールする

体組成計と連携し、
個人データを設定します。

※お使いのアプリによっては、本機の測定項目とアプリで表示される測定項目とが異なる場合があります。



<https://www.tanita.co.jp/qr/346/>



3. 測定する

正しい姿勢で毎日のはかる習慣を
身につけましょう。




4. 測定データを見る

グラフから体組成の傾向や推移が
一目で把握できます。




安全上の注意

使用す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、本機を正しく使用してください。


 警告	 注意	 禁止
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	使用前および使用中に本機に異常が確認されたら使用しない 異常があるまま使用すると、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したがってください。
	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使用するときは、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。
	医療機器の近くや航空機内など、無線通信が禁止されたところで使用しない 医療機器や運航計器などの動作に影響を与えるおそれがあります。
	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、すべてけがをするおそれがあります。
	すき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(⊕、⊖)を間違えない 長期間使用しない場合は、電池を入れたままにしない ・液もれや発熱、破裂により、本機の故障、けがなどのおそれがあります。 ・液もれなどで、床などを汚損するおそれがあります。 ・電池の中の液が皮膚や衣服に付いた場合はきれいな水で洗い流してください。 目に入った場合は、すぐにきれいな水で洗い流して、医師に相談してください。
	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

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、電波塔などから可能な限り遠くに離れて使用してください。

以下の場所で本機を保管・使用しない

- 直射日光のあたるところ
- 熱を発生する器具の近く
- 空調機などの風のあたるところ
- 温度変化の激しいところ
- 湿度の高いところ
- 水気のあるところ
- 振動の激しいところ
- じゅうたんや畳の上、コルク床、クッションフロアなどのやわらかい床の上

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。

電池の取り付け、交換はぬれた手で行わない

故障、液もれなどのおそれがあります。

指定の電池（単3形アルカリ乾電池）以外は使用しない

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、ベンジン、シンナー、漂白剤などの薬品や熱湯は使用しない

水または中性洗剤に浸して固く絞ったやわらかい布で汚れを落とし、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。

操作部を持って運ばない

落としてけがをするおそれがあります。また、故障のおそれがあります。

操作部収納時は、コードが引き伸ばされた状態で手を離さない

からだや足に当たってけがをするおそれがあります。また、故障のおそれがあります。

故障の原因となるため、測定時以外にコードを引き伸ばさない

コードを赤いマーク以上に引き出さない

コードを無理に引っ張らない

自動的に巻き取らない場合は、コードのねじれを戻し、20cmほど引き出したあと、もう一度巻き取らせてください。



禁止

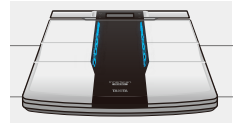
正しいはかりかた

測定場所

硬く平らで安定した床の上で使用してください。

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。

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



設置

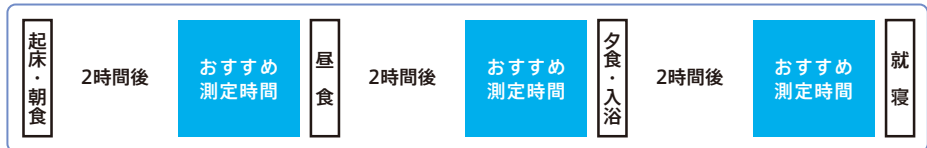
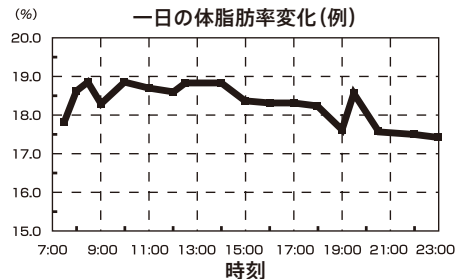
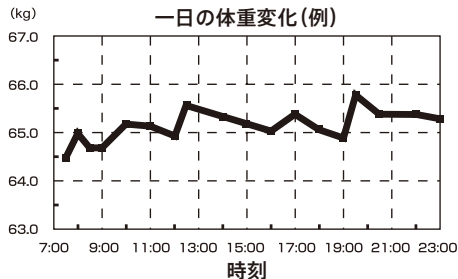
日々の健康管理を持続させるために、本機を収納せず、いつでも測定できるように置いておくことをおすすめします。

以下のような場所で保管しないでください。

- 直射日光のあたるところや暖房器具の近く
または空調機の風が直接あたるところ
- 湿気の多いところや水気のあるところ
- 振動の激しいところ
- 温度変化の激しいところ

測定時間

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



過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

測定値に誤差が生じるおそれがあります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後2時間以上経過した同じ時間帯で測定してください。

サウナや半身浴(長湯)、激しい運動をしたあとは測定を避ける


測定値に誤差が生じるおそれがあります。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

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

正しいはかりかた(つづき)

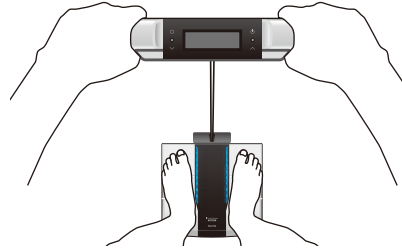
測定姿勢

- 操作部が本体に収納された状態で  を押し、電源を入れます。
- 0.00kg が表示される前に操作部を手で持ったり、操作部を引き出されて床に触れていると、正確に測定できません。
- 0.00kg が表示されたらグリップを握り、操作部を引き出して本体に乗ります。
- 腕を前にまっすぐ下ろします。
- 手やグリップがからだや足に触れないようにします。
- はだかで測定する場合は腕とからだ、両足が付かないように注意してください。正確に測定できない場合があります。

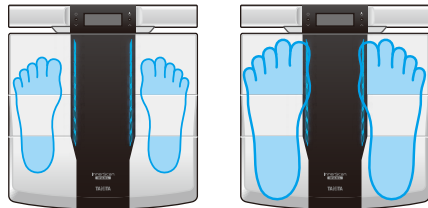


※コードを赤いマーク以上に引き出さないでください。

表示部が見やすい位置でしっかり握ります。



つま先側とかかと側の電極に均等に足がかかるように乗ってください。



以下の状態で測定すると正しく測定できない場合があります。



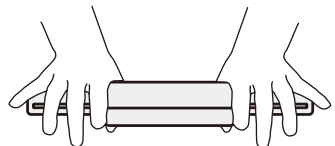
ひざが曲がっている



ひじが曲がっている



肌と肌が触れている



すべての指が電極にかかっていない

なるべくはだかに近い状態で測定する

着衣のまま測定すると、着衣の重さが含まれます。

手のひらや指、足の裏を電極部に正しく合わせて測定する

電極と手や足の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Error (エラー) が表示される場合があります。

素足になり、手のひらや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、手のひらや足の裏にほこりなどが付いていると、正確に測定できません。

硬く平らで安定した床の上で測定する

じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

ひじやひざを曲げたり、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)やわきがが付かないように測定する

内ももやわきがが付いてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

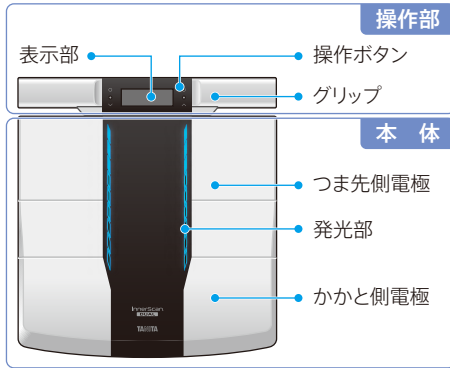
測定結果について

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

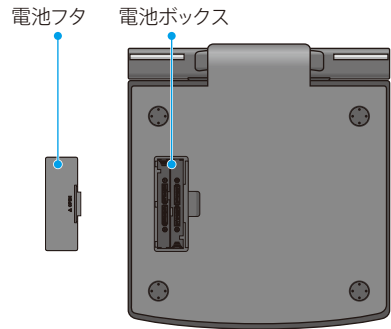
- 体内に金属を装着されている方
- 体水分の変化を誘発する薬(例:利尿剤など)を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析をされている方、またはむくみ症状の方
※本機の体組成測定は、日本人の一般男女および、小学生以上の子どもを対象にしています。上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下するおそれがあります。
- かかとの表面(角質層)が固い状態の方は、正確に測定できません。足の裏を湿らせてから測定してください。
- 脈拍は、体質によっては測定できない場合があります。

各部の名前／付属品

表面



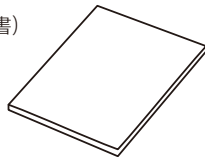
裏面



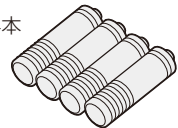
本機について

付属品

- 取扱説明書(本書)
保証書付



- お試し用電池
単3形アルカリ乾電池×4本



※不足している物がありましたら、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください(TEL P.36)。

操作ボタン

決定／全身・部位切替／通信ボタン

- ・設定した内容を決定する
- ・筋肉量・筋質点数・体脂肪率の測定結果を全身・部位で切りかえる
- ・スマートフォンと接続する

発光部

ダウンボタン

- ・登録内容を選択する
- ・測定結果を切りかえる
- ・日時を変更する

ON/OFFボタン

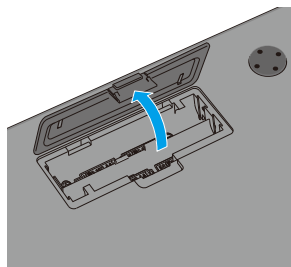
- ・電源を入れる、または切る
- ・体重だけをはかる
- ・地域を変更する

発光部

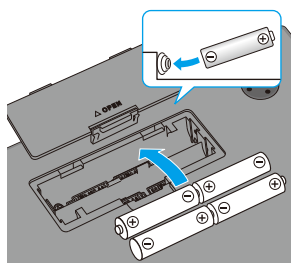
アップボタン

- ・登録内容を選択する
- ・測定結果を切りかえる
- ・個人番号を呼び出す


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、なくさないようにしてください。



2. 電池は極性(⊕、⊖)を正しく入れ、電池フタを閉めます。

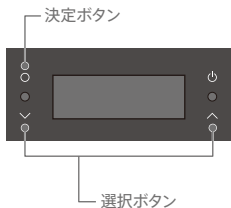
- 電池が消耗してくると**LOW BATTERY**が表示されます。すみやかに新しい単3形アルカリ乾電池(4本すべて)と交換してください(精度の保証ができません)。
- 公称電圧が1.2V以下の充電式電池は誤動作や故障のおそれがあります。指定の電池を使用してください。
- 新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しないでください。本機の故障、けがなどのおそれがあります。
- 電池を交換したあとに自動的に電源が入ることがあります。その場合は本機を床の上に置き、を押してください。それでも電源が消えない場合は、一度電池をはずして表示を消してから電池を入れなおしてください。
- 付属の「お試し用電池」は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短い場合があります。
- 電池の寿命は約6カ月です(体組成測定を1日に4回行った場合)。
※使用条件により異なります。
- 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.10)。
- 登録した個人データ(生年月日/性別/身長/体組成/スマートフォンで設定したニックネーム)、および地域設定は、電池をはずしても消去されません。

体組成計から設定する

●スマートフォンとの接続がお済みの場合、以下の設定は完了していますのでこちらの操作は不要です。

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。使用す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. 電源が入っていない状態で、**○** **⏻**
✓ **∨** いずれかのボタンを押します。



2. **✓** または **∨** で以下の表からお住まいの地域を選択し **○** で決定します。

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

日時設定



✓ または **∨** で西暦を選択し **○** で決定します。



日時も同様に設定します。

設定した「地域」「年」「月日」「時刻」が表示され、自動で電源が切れます。

MEMO

地域を変更する場合

引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状態で **⏻** を3秒以上長押しし、地域設定の手順で地域を再設定します。

中止する場合

中止したいときや電源を切りたいときは、**⏻** を押します。中止した場合、地域・日時は保存されません。

日時を変更する場合

電源が入っていない状態で **✓** を3秒以上長押しし、日時設定の手順で日時を再設定します。

電池を交換した場合

○ **⏻** **✓** **∨** のいずれを押しても日時の設定画面が表示されます。

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。

個人番号、生年月日、性別、身長、脈拍、体重を入力し、体重と体組成の測定が完了すると、その情報が個人データとして登録されます。次回からは、その個人データから測定者を識別するので、電源を入れて操作部を持って乗るだけで簡単に測定でき(Vピタ機能)、測定データも個人別に保存できます。

体組成の登録が必要になります。素足になってから操作を始めてください。本機は、硬く平らで安定した床の上に置いてください。

ID番号の登録

本機は4人(ID番号を1~4)まで登録できます。



1. 操作部が本体に収納された状態で を押し、電源を入れます。



2. 0.00kgが表示されたら を押します。



3. または でID番号(1~4)を選択し で決定します。

生年月日の登録



1. または で生まれた年を選択し で決定します。



2. または で生まれた月を選択し で決定します。



3. または で生まれた日を選択し で決定します。

MEMO

登録内容を間違えた場合

を押して、一度電源を切ります。再度電源を入れ を押して最初からやりなおしてください。

中止する場合

中止したいときや電源を切りたいときは を押します。

生まれた年

設定できる西暦は1900年からです。

体組成計から設定する(つづき)

性別の登録

GENDER
MALE
AGE 30

▽または△で性別 (MALE:男性、FEMALE: 女性)を選択し○で決定します。

身長登録

HEIGHT
160.0 cm

▽または△で身長を選択し○で決定します。

身長は、90.0~220.0cm (0.5cm単位)の範囲で設定できます。

脈拍の測定

PULSE RATE
ON OFF

▽または△でON (測定する)かOFF (測定しない)を選択し○で決定します。

体組成の登録

Lift the grip
0.00 kg

0.00_{kg}が表示されたら操作部を持ち、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.6)。

0.00_{kg}が表示される前に操作部を手で持ったり、操作部が引き出されて床に触れていると、正確に測定できません。

登録した個人データ、測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。

MEMO

Vピタで測定する

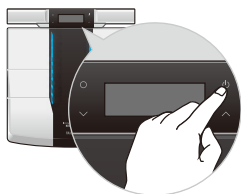
Vピタ(自動認識)とは？

電源を入れ操作部を持って乗ると、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。測定者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。


注意

Vピタは、以下の場合にID選択モードに移ることがあります。

- ・ 体重、体型に近い人が測定したとき
 - ・ 数日間測定せず体重の変動があったとき
- この状態が続く場合は、ID番号を指定してから測定してください(☞ P.15)。



本機を硬く平らな安定した床の上に置き、素足になります。

1. 操作部が本体に収納された状態で  を押し、電源を入れます。



2. **0.00_{kg}**が表示されたら、操作部を持ち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.6)。

0.00_{kg}が表示される前に操作部を手で持ったり、操作部が引き出されて床に触れていると、正確に測定できません。

WEIGHT
63.45_{kg}

体重が表示されます。



L.ARM
■ ■ ■ ■ ■
■ ■ ■ ■ ■

体組成を測定して登録内容と照合します。




MEMO

Vピタで測定するには、個人データを登録してください(☞ P.11)。

登録しないとVピタでは測定できません。



スマートフォンと接続済みで、本機に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面に  が点灯します。

ID 3
AGE 30 

6件以上のデータが保存されている場合は、個人データ表示点灯後、保存されているデータ数が表示されます。

DATA 6 

アプリでニックネームを設定すると、個人データ表示時に、ID番号ではなく、ニックネームが表示されます。

Vピタで測定する(つづき)



認識された個人データが表示されます。自分の登録内容と合っているか確認してください。



脈拍測定をONにしている場合、脈拍測定に移り、カウントダウンのあと、脈拍を測定します。



脈拍測定中の画面が表示され、「ピッピッ」と鳴ったら本体から降りてください。

測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます
(測定結果を見る P.18)。

測定結果を確認したら、操作部をもとの位置に戻します。

自動認識の結果、複数の候補がある場合

体組成測定の後、ID選択モードに移ります (P.17)。

▼ または ▲ でID番号を選択し ○ で決定してください。

※ID選択モードが繰り返される場合は、ID番号を指定して測定してください (P.15)。

測定中のLED点灯



例:右半身測定中

本機では、測定している部位に合わせて本体と操作部が光ります。測定完了までの目安にお役立てください。

MEMO

オートパワーオフ

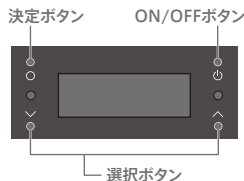
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。


- ・操作を中断したまま、約60秒経過した場合
- ・測定中に本体から降りた場合
- ・測定結果が表示されたまま約40秒経過した場合

ID番号を指定して測定する (呼出測定)


Vピタを使わずに、ID番号を指定してから測定できます。ID選択モードが繰り返される場合などにお使いください。
本機は硬く平らで安定した床の上に置いてください。

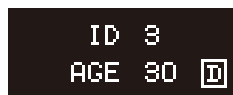
ID番号を指定して測定する (呼出測定)



1. 操作部が本体に収納された状態で  を押し、電源を入れます。




2. 0.00_{kg} が表示されたら  を押します。



3.  または  でID番号を選択し  で決定します。



4. 0.00_{kg} が表示されたら、操作部を持ち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.6)。

0.00_{kg} が表示される前に操作部を手で持ったり、操作部が引き出されて床に触れていると、正確に測定できません。

「ピピッ」と鳴ったら本体から降ります。

測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます (測定結果を見る  P.18)。

確認が終わったら、操作部をもとの位置に戻します。

MEMO

0.00_{kg} が表示される前に本体に乗ると、**Error** または **-OVERLOAD** が表示されたり、測定中に電源が切れたりします。

本機に保存される測定データは1つのID番号に対し、最大10件です。

11回以上測定すると、古いデータから消去されます。

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)。

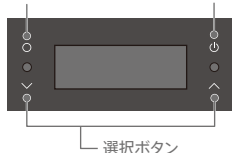
- ・操作を中断したまま、約60秒経過した場合
- ・測定中に本体から降りた場合
- ・測定結果が表示されたまま約40秒経過した場合

登録せずに測定する(ゲスト測定)

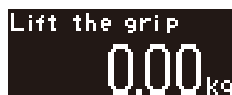
ゲスト測定

個人データや測定結果を残さず、1回のみ測定する場合に便利です。

決定ボタン ON/OFFボタン



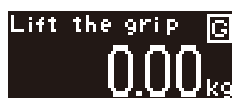
1. 操作部が本体に収納された状態で
⏻ を押し、電源を入れます。



2. 0.00 kg が表示されたら \blacktriangle を押して
GUEST を選択し \bigcirc で決定します。



3. 年齢、性別 (MALE: 男性、FEMALE:
女性)、身長、脈拍測定を \blacktriangledown または \blacktriangle
で選択し、 \bigcirc で決定します。



4. 登録内容の表示後、0.00 kg が表示さ
れたら操作部を持ち、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 \blacktriangleright P.6)。

0.00 kg が表示される前に操作部を手で持ったり、
操作部が引き出されて床に触れていると、正確に
測定できません。

「ピッピッ」と鳴ったら本体から降ります。

測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます
(測定結果を見る \blacktriangleright P.18)。

確認が終わったら、操作部をもとの位置に戻します。

MEMO

年齢は、6～99才の範囲で
設定できます。

身長は、90.0～220.0cm
(0.5cm単位)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
- ・測定中に本体から降りた場合
- ・測定結果が表示されたまま
約40秒経過した場合

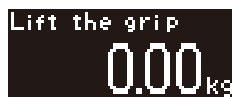
登録せずに体重だけをはかる／ID番号を選びなおす

体重だけをはかる

ON/OFFボタン



1.操作部が本体に収納された状態で
⏻を押し、電源を入れます。



2.0.00_{kg}が表示されたら操作部を持たずに正しく乗ります。

Lift the gripと表示されますが、操作部は持たないでください。

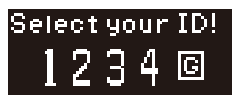


3.WEIGHTの表示に変わります。

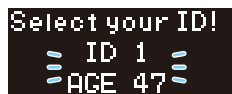
測定中は動かないようにしてください
(正しいはかりかた P.6)。

体重が表示され「ピッ」と鳴ったら、本体から降りてください。

ID選択モード



Vピタ機能で個人認識の結果、複数の候補があった場合、体組成測定の場合、自動でID選択モードに移ります。
(「ピピピッ」と鳴ります)



▽または△でID番号を選択し○で決定します。

また、測定結果表示中に登録したID番号と違った場合、△を3秒以上長押しするとID選択モードに移り、ID番号を選びなおすことができます。

ID番号を選びなおさずに電源を切ると、誤ったID番号に測定結果が保存されてしまいます。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合
・測定中に本体から降りた場合
・測定結果が表示されたまま約40秒経過した場合

測定結果を見る (全身)

個人データ表示後、測定結果が表示されます。項目は約6秒で自動で切りかわります。判定がある項目は判定色が点灯し、次の項目に切りかわります。最後に体重表示に戻り、約40秒後に電源が切れます。

- ・測定結果表示中に **▽** または **△** を押すと、項目を切りかえることができます。
- ・測定結果画面の **↑** **↓** は、前回測定時からの増減を表します。

13. BMI

BMI ↓
22.0

12. 体水分率

BODY WATER ↑
66.6%

11. 推定骨量

BONE MASS ↑
2.8kg

10. 基礎代謝量

BMR ↑
1527 kcal

9. 体内年齢

M-AGE ↓
23

8. 内臓脂肪レベル

VISCERAL-F ↓
5.5Lv

1. SMI

SMI ↓
9.36

2. 筋肉量

MUSCLE-M ↑
54.65kg

3. 筋質点数

MUSCLE-Q ↑
67 Pt

4. 体重

WEIGHT ↑
63.45kg

5. 体脂肪率

BODY FAT ↓
13.8%

6. MBA判定

MBA
Semi Athlete



○で部位別
測定結果へ



○で部位別
測定結果へ



○で部位別
測定結果へ

7. 脈拍

PULSE RATE ↓
68/min

※脈拍測定をONにしている場合のみ表示します。

測定結果を見る (部位別)

全身の筋肉量、筋質点数、体脂肪率の測定結果表示中に○を押すと、それぞれの項目の部位別の測定結果を見ることができます。

部位別の測定結果表示中に▽または△を押すと、部位を切りかえることができます。

(筋肉量の全身・部位別表示例)

全身



○で全身・部位別測定結果を切りかえ

部位別

左腕



右腕



左脚



右脚



体幹部



※体幹部の筋質点数はありません。

判定表 測定結果の判定は、バックライトの点滅の色で表します。

・18才～99才の方

判定色	●	●	●
SMI判定	標準・高い	—	低い
筋肉量判定 部位筋肉量判定	標準・多い	—	少ない
筋質点数判定 部位筋質点数判定	標準・高い	—	低い
体脂肪率判定	一標準・+標準	軽肥満・やせ	肥満
部位脂肪率判定	標準・少ない	—	多い
内臓脂肪レベル判定	標準	やや過剰	過剰
基礎代謝量判定 (基礎代謝量/体内年齢表示時に使用)	標準・多い	—	少ない
推定骨量判定	標準・多い	やや少ない	少ない
BMI判定 (体重/BMI表示時に使用)	普通体重	肥満(1度)・低体重	肥満(2度)以上

・6才～17才の方

判定色	●	●	●
筋肉量判定	標準・多い	少ない	—
体脂肪率判定	一標準・+標準・軽肥満	肥満・やせ	—

MEMO

Error 表示

体脂肪率の測定範囲を超えると以下が表示されます。



注意

操作する場合は、転倒防止のため必ず本体から降りてください。

17才以下の方

SMI、筋肉量、体重、体脂肪率、脈拍、推定骨量、BMIのみが表示されます。

中止する場合

中止したいときや電源を切りたいときは、を押します。

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)。

・測定結果のスクロール表示後、約40秒経過した場合

測定結果を見る (平常でない場合)

正確測定アシスト機能 (脈拍が速いときは参考値)



本機では脈拍測定をONにしている場合、体組成のあとに脈拍を測定します。その際に運動や入浴の直後などで脈拍が速く、一般的な平常時の範囲をはずれている場合、測定結果の画面の中に※(注意マーク)を表示してお知らせします。

より精度の高い体組成測定のためには、運動や入浴の直後を避け、平常な状態で測定することをおすすめします(正しいはかりかた P.6)。

6~17才の脈拍測定結果も参考値のため、※(注意マーク)が表示されます。

運動時目標脈拍数について

本機で測定した安静時の脈拍数をもとに一部のアプリでは運動時目標脈拍数を表示することができます。これは、カルボーン法※という計算式により算出されます。

自分の運動習慣を設定することにより、効率よく脂肪燃焼させる運動時目標脈拍数を知ることができます。

※カルボーン法とは、測定した脈拍数、設定した年齢や運動強度から目標脈拍数を算出する計算式です。

注意

- ・運動時目標脈拍数とは、日本体力医学会体力科学編集委員会監訳「運動処方指針」(ACSM米国スポーツ医学会)のデータに基づいた、体力レベルに合わせて設定できる運動時の指標です。この指標は統計上の平均的な結果から作成されているため、個人によっては当てはまらない場合もありますので、医師や専門家に相談のうえ利用してください。
- ・本機の脈拍測定機能は医薬品医療機器等法に基づいておりません。医療機器ではありませんので、診断、治療を目的として使用しないでください。

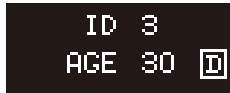
個人データを変更する



1. 操作部が本体に収納された状態で を押し、電源を入れます。



2. 0.00_{kg}が表示されたら を押します。



3. または でID番号(1~4)を選択し で決定します。

アプリでニックネームを設定し、本機と連携した場合、ID番号ではなくニックネームが表示されます。

P.11の手順にしたがって、個人データを変更します。

生年月日／性別を変更した場合



1. CLEAR(クリア)が表示されます。



2. または でYES(イエス)を選択し で決定します。



3. 0.00_{kg}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.6)。

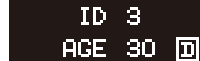
変更した個人データ、測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。

スマートフォンと接続済みの個人データを CLEAR(クリア)で変更した場合、変更前の個人データと本機に保存された測定データは消去されます。

MEMO



スマートフォンと接続済みで、本機に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面に が点灯します。



NO(ノー)を選択すると、データは上書きされません。

中止する場合

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、個人データは変更されません。

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

個人データを消去する



1. 操作部が本体に収納された状態で を押し、電源を入れます。



2. 0.00_{kg}が表示されたら を押します。



3. または でID番号(1~4)を選択します。

アプリでニックネームを設定し、本機と連携した場合、ID番号ではなくニックネームが表示されます。



4. を3秒以上長押しし、決定します。
CLEAR(クリア)が表示されます。



5. または で**YES**(イエス)を選択し で決定します。

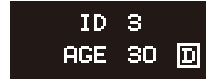
消去する個人データが表示され、消去されます。

スマートフォンと接続済みの個人データを本機から消去した場合、本機に保存された測定データも消去されます。

MEMO



スマートフォンと接続済みで、本機に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面に が点灯します。



中止する場合

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、個人データは消去されません。

NO(ノー)を選択すると、データは上書きされません。

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

からだを構成する組成分のことで、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。タニタの体組成計は生体電気インピーダンス法(BIA)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。

■体組成測定のおしくみ

体組成計インナースキャンデュアルでは、幅広い年代・性別から集められた生体データを基準にしています。4C法は体組成を脂肪、ミネラル、タンパク質、水分の4つの区分(Compartment)に分けてより詳細に分析する手法です。従来のDXA法^{*1}に加え、空気置換法/水中体重秤量法、重水希釈法、体重測定(図1)を組み合わせることで個人差に対応した、非常に正確で信頼性の高い分析結果を得ることができます。タニタでは、この「4C法」と高い相関がある最新のアルゴリズムを開発し(図2)、医療現場などで使われるプロフェッショナル機器に搭載しています。この最新のアルゴリズムをベースに、家庭用機器において、より正確な体組成測定を可能にした高精度測定技術が「TANITA 4C Technology」です。

このほか体組成計インナースキャンデュアルではデュアル周波数測定^{*2}で2種類の周波数を使い分けること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、体水分率などの体組成を高精度に算出できることに加え、筋質点数が算出できるようになりました。

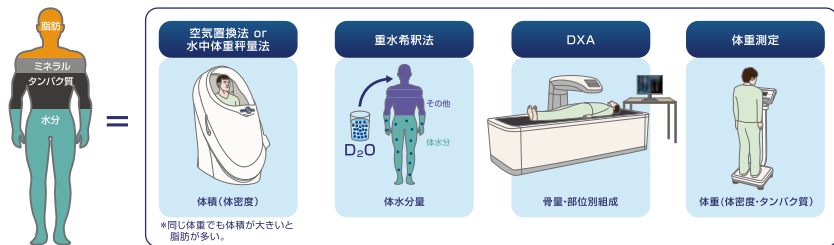


図1

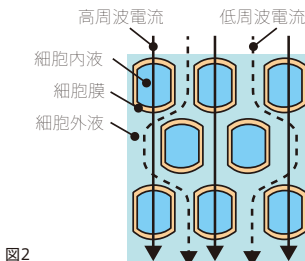
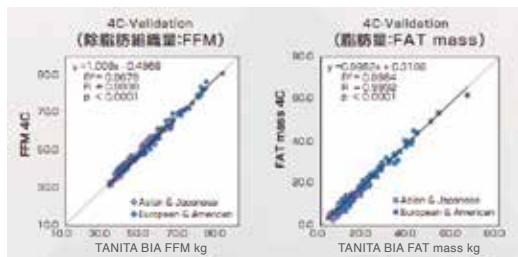


図2

図3

^{*1} DXA法(二重X線吸収法)

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、体の部位ごとに骨、筋肉、脂肪を測定することが可能です。

^{*2} デュアル周波数測定

生体組織は細胞とその間を満たす細胞外液から構成されており、さらに細胞は細胞内液と細胞膜から構成されています。生体組織において、電流はその周波数によって流れる経路が異なります(図3)。周波数が低い場合、電流は細胞膜を透過できないために細胞外を流れます。周波数が高くなるにつれ電流は細胞膜を透過するようになり、細胞内も流れるようになります。このように複数の周波数の電流を使い分けることで生体組織の細胞に詳しい情報を得ることができ、より正確な測定が可能となります。

からだの豆知識(つづき)

BMI

「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。

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

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

※ BMI による判定は成人を対象にしています。

※ 日本肥満学会（2016年）の基準を採用しています。

疾病率が最も少ない、理想的なBMI値は「22」とされています。

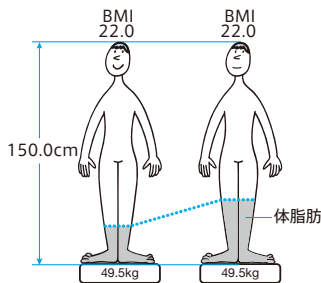
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

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

■BMIだけではわからない“かくれ肥満”

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、脂肪や筋肉のつき方が違う場合、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。

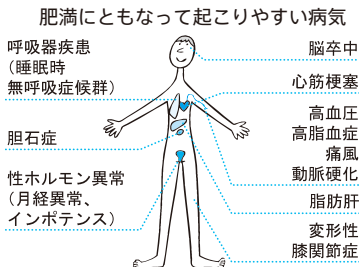


体脂肪率

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。子供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、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

■成長期の無理なダイエットはやめましょう。

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。



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。

性別	10%									20%									30%									40%																		
男性	6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	18～39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	40～59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	60才～	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
女性	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。

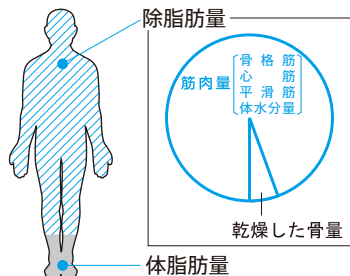
※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満度判定に基づき、体脂肪率を区分しました。

© TANITA Corporation

からだの豆知識(つづき)

筋肉

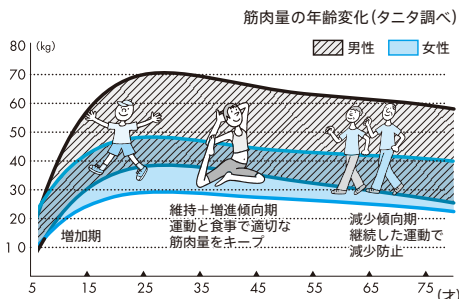
からだを動かし、姿勢を保ち、呼吸や血液を送り出す働きを担う組織のことです。体温を保持し、エネルギーを作る役割もあります。タニタの体組成計で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋(内臓など)と水分量を含んだ値です。



※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、身体活動量をふ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、筋肉量の減少を防ぐよう心がけましょう。



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

■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

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
		少ない	標準(平均的)	多い
筋 肉 量 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供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。

筋質

注) 17才以下の方は表示されません。

加齢や運動習慣により変化する「筋肉の質(状態)」のことです。

筋肉は、人によってその状態が異なります。若い人や、よく運動する人の筋肉は良い状態にあります。加齢や運動不足により、その状態は低下します。

インナースキャンデュアルではこの筋肉の状態を筋質点数として評価しています。

筋質判定表

男性	18才～29才	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
高い	82点以上	80点以上	77点以上	72点以上	65点以上	56点以上	51点以上
標準	55～81点	53～79点	49～76点	45～71点	38～64点	30～55点	26～50点
低い	54点以下	52点以下	48点以下	44点以下	37点以下	29点以下	25点以下

女性	18才～29才	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
高い	88点以上	85点以上	80点以上	74点以上	66点以上	58点以上	53点以上
標準	60～87点	59～84点	56～79点	50～73点	43～65点	33～57点	27～52点
低い	59点以下	58点以下	55点以下	49点以下	42点以下	32点以下	26点以下

※以下のように体水分に異常があるときは、筋質点数が正しく評価されないことがあります。

- ・疲れやむくみなどがあるとき
- ・脱水や血流の低下があるとき

筋肉量と、筋質とのバランスを意識して、より良い状態を保つよう心がけましょう。

筋肉量と筋質のバランス表

筋質判定	高い	△	○	◎
	標準	△	○	○
	低い	×	×	△
		少ない	標準	多い
筋肉量判定				

※このバランス表は「筋肉」について評価したものです。

日々の健康管理については、体脂肪率やその他の項目も合わせてお役立てください。

からだの豆知識(つづき)

骨量

骨全体に含まれるミネラル(カルシウムなど)の量のことです。骨は変化しないように見えますが実は活発な新陳代謝を繰り返しています。そしてからだが必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨を一緒に維持・増進しましょう。

■骨量は成長期に蓄え、その後は維持しましょう

骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、20才ごろにピークを迎えます。その後、維持期を経て、徐々に減少する傾向にありますので、骨量が増加する成長期に、十分に骨量を増やし、最大骨量を高めておくことが大切です。成長期に無理なダイエットを行うと、十分な骨量が蓄えられず、将来、すかすかな骨になってしまう危険があります。成長期以降もカルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い骨量の維持に努めましょう。

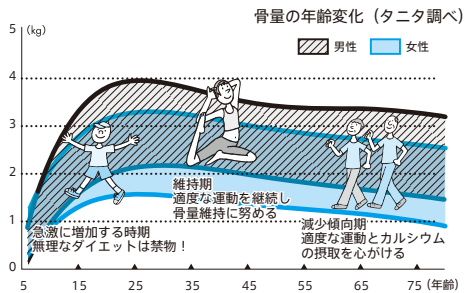
タニタの体組成計は18才以上の方を対象に推定骨量を判定します。判定は、身長と体重に対して、骨の重さがどれくらいあるかを組み合わせで区分したものです。

※以下の方は正しい値が出ないおそれがありますので、あくまでも参考値としてください。

- 骨密度の低い骨粗しょう症の方
- 高齢者、更年期もしくは閉経した方
- 性ホルモンの投与を受けている方
- 妊娠中、授乳中の方

※「推定骨量」は、除脂肪量(脂肪以外の組織)との相関関係をもとに統計的に推定した値です。

「推定骨量」は「骨密度」とは異なり、骨の硬さ・強さ・骨折の危険性を直接推定するものではありません。骨に関して心配な方は、専門の医師に相談されることをおすすめします。



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

内臓脂肪

(注) 17才以下の方は表示されません。

腹くう内の内臓の隙間に付く脂肪のことです。生活習慣病の起因になると言われており、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

※対象年齢：18才～99才

レベル	標準	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良い食事や、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相談してください。

※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。

医学的な診断については専門の医師に相談してください。

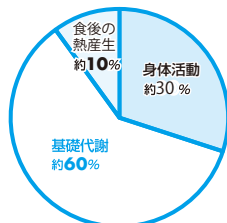
基礎代謝 (BM = basal metabolism)

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パーセントとされています。



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(2025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の方が基礎代謝が高く、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)たっぷりの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、やせている、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「少ないー標準(平均的)ー多い」を区分します。

体重1kgあたりの基礎代謝量と参照体重の基礎代謝量基準値

性別 年齢 (才)	男性			女性		
	体重1kgあたりの 基礎代謝量 (kcal/kg 体重/日)	参照体重 (kg)	参照体重の場合の 基礎代謝量基準値 (kcal/日)	体重1kgあたりの 基礎代謝量 (kcal/kg 体重/日)	参照体重 (kg)	参照体重の場合の 基礎代謝量基準値 (kcal/日)
18~29	23.7	63.0	1,490	22.1	51.0	1,130
30~49	22.5	70.0	1,570	21.9	53.3	1,170
50~64	21.8	69.1	1,510	20.7	54.0	1,120
65~74	21.6	64.4	1,390	20.7	52.6	1,090
75以上	21.5	61.0	1,310	20.7	49.3	1,020

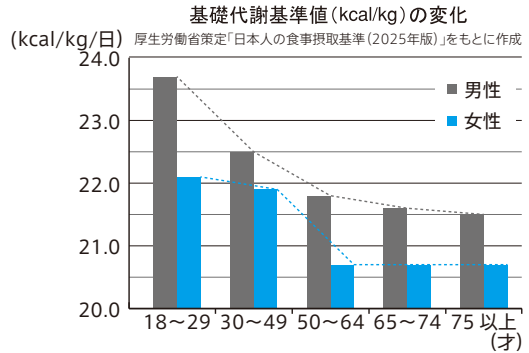
出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

からだの豆知識(つづき)

体内年齢

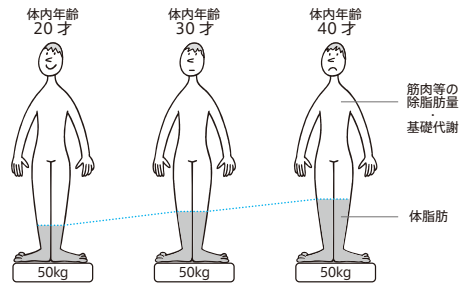
(注)17才以下の方は表示されません。

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。



体水分率

注)17才以下の方は表示されません。

体重に占める体水分の割合のことです。体水分とは、体内に含まれる水分のことで、血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などを言います。これらは栄養を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなどからだにとって重要な働きがあります。体水分は筋肉に多く含まれるため、女性よりも男性の方が高い傾向にあり、加齢とともに減少する傾向が見られます。また体脂肪率の高い人は低く、逆に体脂肪率が低い人は高い傾向があります。(このように体水分率は年齢、性別、体脂肪によって変化します。)下記は体脂肪率が適正範囲にある人の体水分率です。

男性	約 55～65%
女性	約 45～60%

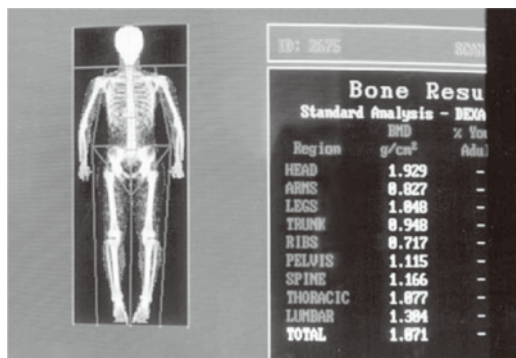
■体水分率を正確に測定するために

- ・食事だけで急激に体重を減らしてしまうと、体脂肪だけでなく、大切な体水分も減らしてしまう可能性があります。無理なダイエットをしないよう、健康管理にお役立てください。
 - ・1日の中でも水分の摂取や身体活動、体調不良などで多少変動しますので、下記の点に留意し、お使いいただくことをおすすめいたします。
- ◎運動後、飲酒後、入浴後などにより体水分の移動や体温の上昇がある場合 しばらく時間をおき、身体が安静状態となり体温が落ち着いてから測定してください。
- ◎水を飲んでも、完全からだに吸収されるまで測定値には反映されません。
- ◎発熱や激しい嘔吐、下痢が続いた場合 体調が良くなってから測定してください。
- ※脱水症、浮腫の判定はできません。

部位測定

右腕・左腕・右脚・左脚、体幹部の脂肪率、筋肉量を部位ごとに測定することです。体組成の左右のバランスや、意識して鍛えている部位の変化を見るのに効果的です。

男性の場合は、上半身に脂肪がつきやすいと言われており、女性の場合は、下半身に脂肪がつきやすくとされています。また男女とも、脚部の筋肉量が加齢とともに落ちる傾向があるとされています。



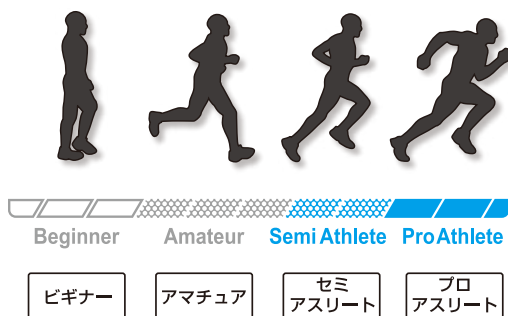
<DXA 法による体組成の測定結果 (LUNAR 社 DPX-L)>

からだの豆知識(つづき)

MBA(MY BODY ANALYZER)判定

注)17才以下の方は表示されません。

1000人を超えるアスリートデータと、筋肉の質やつき方のバランスを比較し、どれくらいアスリートの筋肉特性に近いかを、タイプ別に分けて判定したものです。アスリートは、水分・電解質の多い組織である「筋肉」が豊富で、筋線維が太く、筋肉細胞の特性も運動習慣のない方とは異なることが知られています。こうした筋肉の特性を、細胞内液・外液のバランスや筋線維の電気的性質、部位別筋肉バランスなどから、統計的に評価したものがMBA判定です。



■MBA判定は、全部で4タイプあります。

- ・プロアスリート：プロとして活躍しているアスリートと同等のレベルの筋肉特性です。
- ・セミアスリート：プロに近いレベルで筋肉が発達している人です。
- ・アマチュア：日常生活に運動を取り入れていたり、今の体型を維持しようとしている人です。
- ・ビギナー：運動習慣のあまりない人や運動を始めたばかりの人に見られる筋肉特性です。

※この判定指標は、下半身筋肉量の分布バランスが高めの比較的競技人口の多いスポーツ選手を対象として作成されています。下半身筋肉量の分布バランスが低い場合、判定が低めになることがあります。

※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、個人ごとに違った変動があります。さらに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。

SMI(Skeletal Muscle mass Index)

Skeletal Muscle mass Index(骨格筋指数)の頭文字をとったもので、両腕両脚の筋肉量が身長に対して多いか少ないかを表す数値です。この数値が低いとサルコペニア(加齢や生活習慣により筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態)の可能性が高いと言われています。

活動的な毎日を過ごすために、標準以上を目指しましょう。

SMI判定

	高い	標準	低い
男性	9.45以上	9.44~7.25	7.25未満
女性	7.25以上	7.24~6.13	6.13未満

※タニタでは、SMIが低い状態が早期に発見できるよう、統計的に導き出した独自の評価基準を提供しています。

医学的な診断については専門の医師に相談してください。

故障かな?と思ったら

「故障かな?」と思ったら、修理を依頼される前に、次のことを確認してください。

症 状	確認してください	参照ページ
どのボタンを押しても、何も表示されない	<input type="checkbox"/> 電池がはずれていませんか? <input type="checkbox"/> 電池が消耗していませんか? <input type="checkbox"/> 電池の電極にビニールやゴミなどが付いていませんか?	9
LOW BATTERY が表示される	<input type="checkbox"/> 電池の極性 (⊕、⊖) を正しく入れてください。 <input type="checkbox"/> 電池が消耗しています。すみ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	<input type="checkbox"/> 電池が消耗しています。すみやかに交換してください。 (電池の残量によっては LOW BATTERY が表示されない場合があります)	10
ボタンを押すと地域設定画面が表示される	<input type="checkbox"/> 体組成を測定するには、地域と日時の設定が必要です。 地域と日時を設定してください。	
ボタンを押すと日時設定画面が表示される	<input type="checkbox"/> 体組成を測定するには、日時の設定が必要です。 日時を設定してください。	10
AGE Error が表示される	<input type="checkbox"/> 日時は正しく設定されていますか?	10
測定中に Error が表示される	<input type="checkbox"/> 測定中に動いていませんか?	6~7
本体に乗っても何も表示されない	<input type="checkbox"/> 電源を入れてから乗ってください。	
測定途中に、電源が切れる (表示が消える)	<input type="checkbox"/> 測定中に本体から降りていませんか?	13~16
測定中に OVERLOAD が表示される	<input type="checkbox"/> 計量範囲200kg を超えています。	34
測定中に ○○.○○kg が表示される	<input type="checkbox"/> 0.00kg が表示される前に乗っていませんか? 必ず 0.00kg 表示後に乗ってください。	13~16
測定中に -OVERLOAD が表示される	<input type="checkbox"/> 個人データの設定内容が間違っていないですか?	11~12
測定後、体組成表示で Error が表示される	<input type="checkbox"/> 他の人のID番号を選択していませんか? <input type="checkbox"/> 各測定項目が測定範囲を超えています (この場合は測定不可)。	15、17 34
表示された体重が明らかに違う	<input type="checkbox"/> 硬く平らで安定した床の上で測定してください。	6
体重しか表示されない	<input type="checkbox"/> グリップをしっかり握ってください。 <input type="checkbox"/> 0~5才の方は、体重以外は表示されません。	6 34
測定後、体脂肪率が5%と表示される	<input type="checkbox"/> 5%以下の体脂肪率は、測定できません (5%と表示されます)。	34
Vピタで測定したら、違う人のID番号が表示された	<input type="checkbox"/> 体重やからだの電気抵抗値が似た人が複数登録している、と誤認識する場合があります。	17
SMI、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、脈拍しか表示されない	<input type="checkbox"/> 6~17才の方は、SMI、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、脈拍以外は表示されません。	34
個人データを設定しても体組成を測定できない	<input type="checkbox"/> 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、一度体組成を測定する必要があります。 <input type="checkbox"/> 個人データを変更または消去する際の確認の表示です。	11~12 21、22
CLEAR が表示される	<input type="checkbox"/> 個人データの変更または消去する際の確認の表示です。	21、22
本機とスマートフォンが接続できない PAIRING Error が表示される	<input type="checkbox"/> 本機とスマートフォンは通信圏内にありますか? 本機の通信距離は見通しのよい場所で5mです。 <input type="checkbox"/> スマートフォンの「設定」で「Bluetooth」はオンになっていますか?	1 1
PAIRING Error が何度も表示される	<input type="checkbox"/> スマートフォンの「設定」>「Bluetooth」より本機の登録を解除し、再度本機の登録をしてください。	1
UID Error が表示される	<input type="checkbox"/> スマートフォンと接続している個人データを、本機で消去していませんか? スマートフォンの「設定」>「Bluetooth」より本機の登録を解除し、再度本機の登録をしてください。	1
本機とスマートフォンが接続できない BLE Error が表示される	<input type="checkbox"/> 一度電池をはずして、入れなおしてください。	1
地域設定や日時設定の内容が変更されている	<input type="checkbox"/> スマートフォンと連携して使用すると、スマートフォンの地域設定・日時設定が本機に上書きされます。	1
アプリの「データを入力」ボタンが効かない アプリの「体組成の測定」ボタンが効かない アプリの「体組成の受信」ボタンが効かない	<input type="checkbox"/> スマートフォンの「設定」で「Bluetooth」はオンになっていますか? <input type="checkbox"/> アプリと本機の連携は、本機の電源が切れているときのみ有効です。本機の電源が切れていることを確認し、やりなおしてください。	1 1
脈拍の測定結果で Error が表示される	<input type="checkbox"/> 正しい測定姿勢で測定していますか? <input type="checkbox"/> 測定中にグリップから手を放していませんか? <input type="checkbox"/> 手が乾燥している場合は、軽く湿らせてください。 <input type="checkbox"/> 体質によっては測定できない場合があります。	6
体重が安定しない 通常よりも体重が少く表示される	<input type="checkbox"/> じゅうたんや畳の上などやわらかいところでは、本体の底が床に触れ正確に測定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。	5~7
電源を入れていないのに起動している	<input type="checkbox"/> 他の通信機能付きの機器、電子レンジやワイヤレス電話などの電波を発する家電製品を本機の近くで使用していませんか?	4

・その他上記以外の不明な表示が出た場合、

弊社お客様サービス相談室 (☎0120-133821、携帯電話からは☎0570-783551/有料) にお問い合わせください。

仕様

品番	RD-80SMI	
計量範囲	0~200kg	
最小表示	50g(0~100kg) 100g(100kg超え)	
体脂肪率	5.0~75.0% 0.1%単位	
BMI	0.1単位	
SMI	0.01単位	
推定骨量	100g単位	
筋肉量	50g(0~100kg) 100g(100kg超え)	
部位脂肪率	体幹部 5.0~75.0% 0.1%単位 腕部・脚部 1.0~75.0% 0.1%単位	
部位筋肉量	50g(0~100kg) 100g(100kg超え)	
筋質点数	1点単位	
部位筋質点数	1点単位	
内臓脂肪レベル	1.0~59.0レベル 0.5レベル単位	
基礎代謝量	1kcal/日単位	
体内年齢	1才単位	
体水分率	0.1%単位	
MBA判定	ビギナー/アマチュア/セミアスリート/プロアスリート	
脈拍数	1/min単位	
設定項目	地域	5区分
	日時	2020年1月1日0:00~2070年12月31日23:59
	ID番号	1~4
	生年月日	1900年1月1日~
	性別	男性/女性
	身長	90.0~220.0cm 0.5cm単位
時計精度	平均月差 ±1分以内(23°C±5°C)	
電源	6V DC 単3形アルカリ乾電池(LR6)×4本	
電池寿命	約6カ月(1日に4回測定した場合)	
消費電流	最大250mA	
寸法	約幅320×高さ57×奥行348mm	
質量	約2.8kg(電池含む)	
通信方式	Bluetooth® Low Energy technology*	

対象年齢6~99才

対象年齢18~99才

対象年齢6~99才(6~17才は参考値)

- ・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ください。
- ・各項目には判定がついています。(参考P.19)
- ・体脂肪率、筋肉量は6才から、その他の測定項目は18才から判定します。(体重、体内年齢、体水分率、脈拍数には判定がありません)
- ・デザインおよび仕様は予告なく変更することがあります。
- ・本製品には、電波法の規制により工事設計認証を取得した無線設備が内蔵されています。海外で使用すると罰せられることがあるため、日本国内で使用してください。
- ・Bluetooth®のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.の商標であり、株式会社タニタはこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。

計量精度

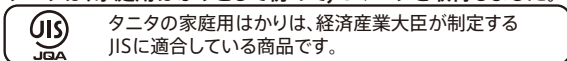
本機は、JIS(家庭用ばかり)に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、使用する場合、はかられた体重に対して表の範囲まで精度を保証します。

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的を証明する場合)にはお使いになれません。

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

(使用温度:23°C±5°C、湿度:50%±20%の場合)

タニタは、家庭用ばかりとして初めてJISマークを取得しました。



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から家庭用ばかりの認証を取得しました。

本機の廃棄について

お住まいの市区町村の定めにしたがって、電池を抜いてから廃棄してください。廃棄について不明な点がある場合は、お住まいの市区町村に相談してください。小型家電リサイクル法に基づき、お住まいの市区町村または、認定事業者による回収に協力をお願いします。

電池の廃棄について

お住まいの市区町村の定めにしたがって、廃棄してください。廃棄について不明な点がある場合は、お住まいの市区町村に相談してください。

アフターサービスについて

本機の故障などについて、無料修理規程のもとで無料修理をお約束いたします。修理を希望される場合は以下に示す内容をよくお読みいただき、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

- 無料修理の保証期間について
保証期間は、お買い上げ日より1年です。お買い上げ日は、販売店が保証書に記入した内容か、購入証明書（購入時のレシートなど）で証明いただけますので、いずれかを大切に保管してください。
- 無料修理の保証範囲について
保証範囲は、無料修理規程に示されている条件を確認してください。
- 修理の依頼について
保証期間中の依頼は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせのうえ、お買い上げ日が記入された保証書もしくは購入証明書（購入時のレシートなど）を本機に添えてお送りください。保証期間を過ぎてからの依頼は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、希望により有料修理させていただきます。
- 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。

無料修理規程

- 取扱説明書などの注意書きにしたが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。
- 贈答品などで購入証明ができない場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。
- 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、保証書などでお買い上げ日、お客様名、販売店名を証明できない場合、あるいは誤った情報が提示された場合
- 本規程は、日本国内においてのみ有効です。本機を日本国外で使用される場合、無料修理を含めたすべての対応の対象外となります。
- 本規程は、定められた期間や条件のもとで無料修理をお約束するものであり、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。

個人情報の取り扱い

- 修理対応にあたり、お客様の個人情報を提示いただく場合があります。
- お客様から提示いただいた個人情報は修理対応に使用させていただき、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規程に基づき、責任をもって管理いたします。

TANITA 保証書

販売店様へ
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）を記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ
販売店名とお買い上げ日の記入が無い場合は、無料修理をお約束できません。その場合は購入証明書（購入時のレシートなど）で代替して証明いただけますので、お客様の情報を記入いただいた保証書とあわせて提示してください。

品名	体組成計 RD-80SMI		
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	()	



経済産業省令
適合マーク

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宇下田茂木添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。