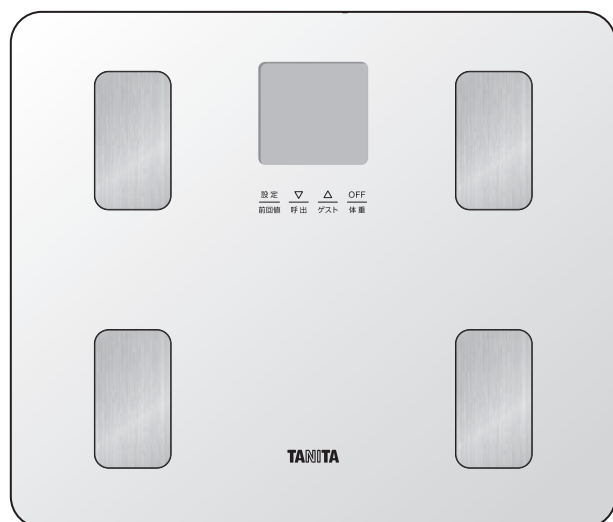


取扱説明書

保証書付

音声体組成計
BC-204XL

本書に記載されているイラストはイメージです。

お願い

本機は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。

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アプリ上で管理できます。
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。

<https://www.tanita.co.jp/qr/387/>



アンケートご協力をお願い

商品の感想や意見をお伺いするため、アンケートを実施しております。今後のより良い商品作りの参考にさせていただきますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。

回答方法: アンケート専用ページにアクセス

<https://www.tanita.co.jp/support/quest/>



アンケート入力画面のパスワード

BC-204XL専用
260304

※回答時間は5～10分です。

※アンケートに回答いただいた方の中から抽選で粗品をプレゼントいたします。

なお、粗品の発送をもって当選者の発表にかえさせていただきます。

※アンケートの受付は予告なく終了する場合があります。

もくじ

音声案内	2
「乗るピタ」	3
使用のながれ	4
安全上の注意	5
使用上の注意	6
正しいはかりかた	7
各部の名称／付属品	10

本機について

電池を入れる	11
地域／日時／個人データを設定する	12
個人データのみ設定する	18

準備する

「乗るピタ」で測定する	19
前回値を見る	21
登録番号を指定して測定する (呼出測定)	23
登録せずに測定する (ゲストモード)	24
体重だけをはかる	26

使いかた

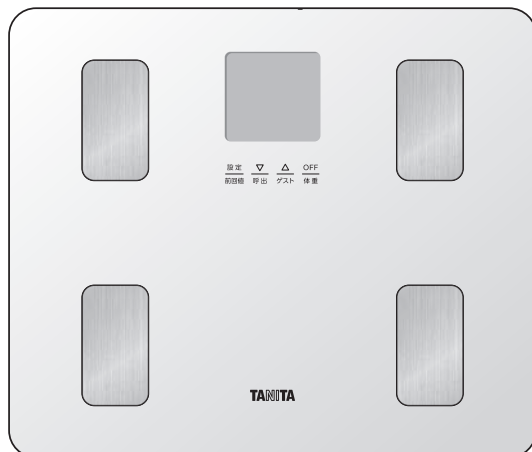
地域／日時を変更する	27
個人データを変更する	29
個人データを消去する	31
からだの豆知識	32
故障かな?と思ったら	39
仕様	41

必要なとき

音声案内

設定手順や測定結果を音声でお知らせ

音声案内で設定から測定まであなたをサポートします。



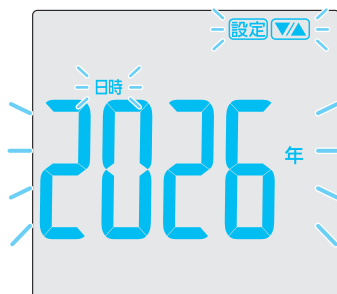
※ 図中の画面表示はイメージです。

※ : このマークは、操作の際に流れる音声を表します。

※ 記載の音声は一部を抜粋したものです。



体組成を測定中です。動かないでください。
測定終了です。気を付けて降りてください。



設定手順の案内 (P.12)

本機を使用するために必要な地域／日時／個人データを設定する操作手順を案内します。



現在の西暦を上か下か(▽または△)で選んでください。
2026年、2026年



測定結果の読み上げ (P.20)

測定結果(数値や判定)を読み上げるので、表示部を見なくても測定結果を確認できます。



体脂肪率28.3%
プラス標準

音量はOFF(オフ)／小／大の3段階で切りかえることができます ( P.10)。

「乗るピタ」

「乗るピタ」で簡単高速測定 (👉 P.19)

本機に乗ると自動的に電源が入り、体重やからだの電気抵抗値を測定します。
その結果と事前に設定しておいた個人データを照合し、だれが測定しているかを認識してくれます。



「乗るピタ」は、使用する前に**個人データの設定**が必要です (👉 P.14)。

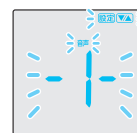
STEP
1

登録番号設定



STEP
5

音声読み上げ
設定



STEP
2

生年月日(年齢)
設定



STEP
6

乗る
※素足でお乗りください。

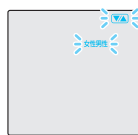
重要!

必ず乗って
体重・体組成を
測定してください。



STEP
3

性別設定



STEP
7

設定完了!
測定が終了したら、
設定完了です。



注意

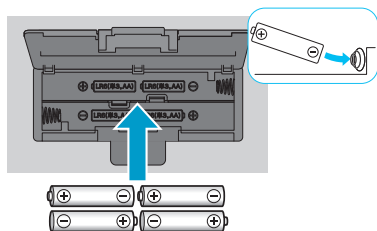
「乗るピタ」は、以下のとき誤認識することがあります。

- 体重、体型が近い人が測定したとき (👉 P.20)
- 数日間測定せず体重の変動があったとき (👉 P.20)
- 立てかけたり、持ち運んだり、本機の上に物を置いて保管した直後に測定したとき (👉 P.7)

※「乗るピタ」は、株式会社タニタの日本国での登録商標です。

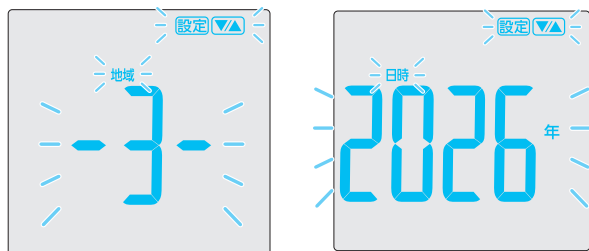
使用のながれ

はかる前の準備



電池を入れる (P.11)

正しく電池を入れる。



地域、日時、音声読み上げを設定する (P.12)

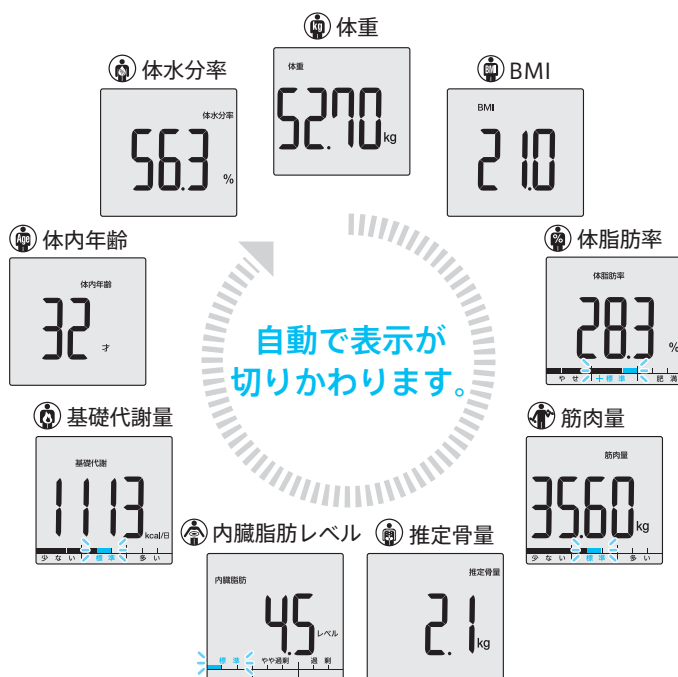
お住まいの地域、年月日、時刻を設定します。



個人データを設定する (P.14)

生年月日、性別、身長、音声読み上げを設定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.19)

乗るだけの簡単測定

個人データを設定しておけば、乗るだけで測定者が自動的に認識され、毎日簡単に測定できます。また前回の測定値(前回値)が記録されるので、体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.26)。

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アプリ上で管理できます。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。

<https://www.tanita.co.jp/qr/387/>



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: 重症とは、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、けがや事故が発生するおそれがあります。

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

感電やけがをするおそれがあります。また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。飲み込んだ場合には直ちに医師に相談してください。

からだの不自由な方が使用するときには、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。

本機に強い衝撃を与えない

本機を落とす、または本機にものを落とすなど、強い衝撃を与えないでください。

本機が破損して、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。

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

電池の取り付け、交換はぬれた手で行わない

・液もれや発熱、破裂により、けがをするおそれがあります。

・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。

・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。

・液もれなどで、床などを汚損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。

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。

過度の衝撃や振動を与えない

破損や故障するおそれがあります。

指定の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。

熱湯およびアルコール、シンナー、ベンジン、漂白剤などの薬品は使用しない

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

本機をぬらさない

防水ではありませんので、誤動作や故障するおそれがあります。

すき間や穴に異物を入れない

破損や故障するおそれがあります。

正しいはかりかた

測定対象

本機の体組成測定は、6才以上の日本人を対象とする

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

- ・ ボディービルダー、力士、スポーツを職業とされている方や、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

取引や証明を目的として使用しない

本機は家庭で使用するためにつくられたものです。品物の売買取引や、公に計量値を証明する場合は、本機を使用しないでください。

設置

硬く平らで振動のないところで使用する

じゅうたん、畳、コルク床、クッションフロアなどのやわらかい床の上で
使用しない

本機の底が床に触れ、正確に測定できないおそれがあります。

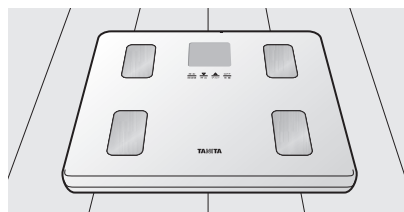
暖房器具の近く、または空調の風が直接あたるところで使用しない

10℃以上の温度差があるところに移動させた場合、2時間以上放置してから使用する

温度変化により正確に測定できないおそれがあります。

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

本機が誤動作して電池寿命に影響を及ぼすおそれや、正確に測定できないおそれがあります。
電子レンジ、IH調理器、ワイヤレス通信機器、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。

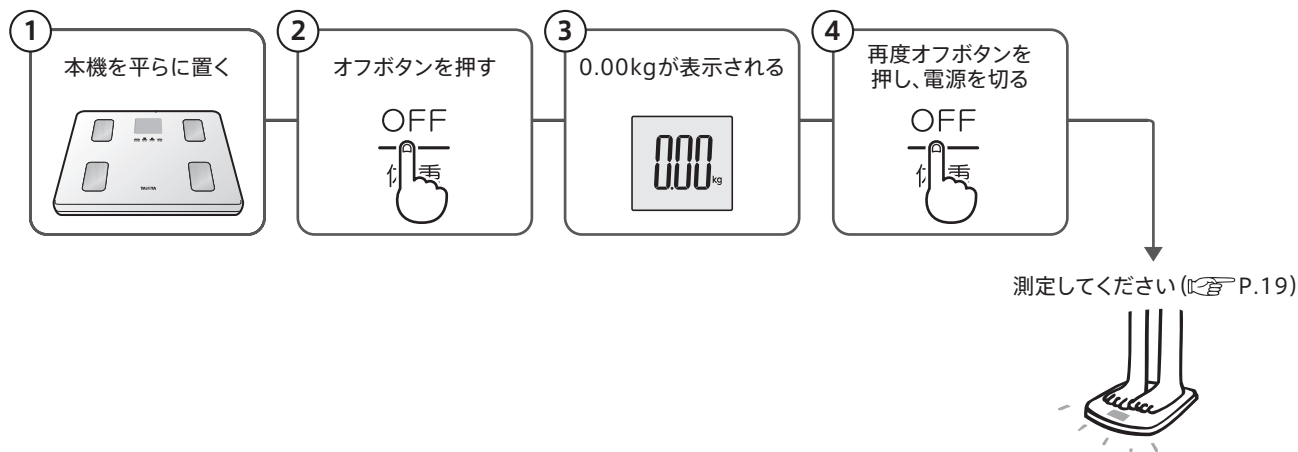


「0リセット」について

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。本機は保管状態でも、何も測定していないときの重さを定期的に確認し準備しています。

立てかけたり、上に物を置いた状態で保管した場合や、設置場所から移動させて測定した場合は、0リセットが正しく行われず、体重が実際と違うことがあります。そのようなときは、以下の操作（0リセット方法）を行っていただくか、登録番号を指定して測定してください（☞ P.23）。

0リセット方法



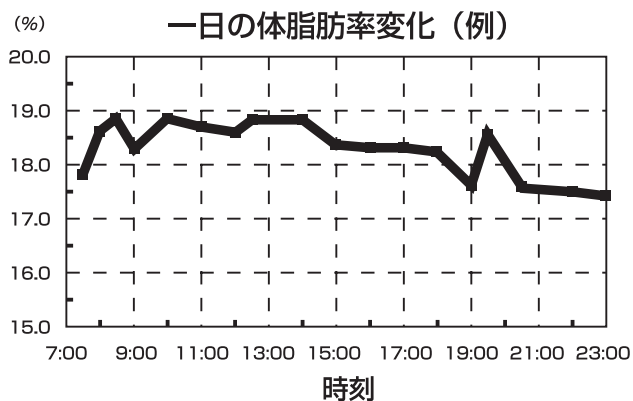
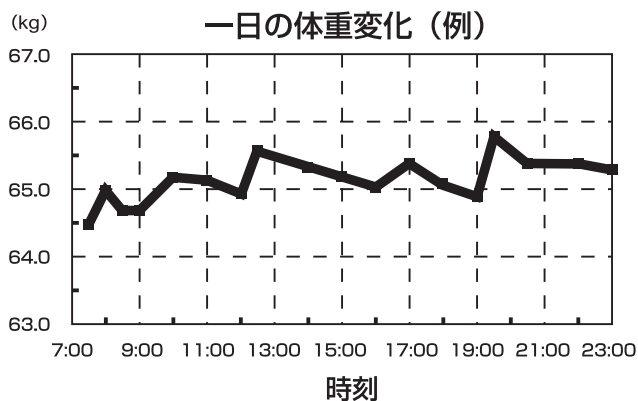
正しいはかりかた (つづき)

測定時間

できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定する

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、同じ状態で測定してください。

起床や食後、および入浴後から2時間経過したタイミングがおすすめの測定時間です。



起床・朝食

2時間後

おすすめ
測定時間

昼食

2時間後

おすすめ
測定時間

夕食・入浴

2時間後

おすすめ
測定時間

就寝

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

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

サウナや長湯、激しい運動をしたあとは、測定を避ける

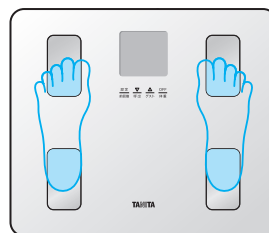
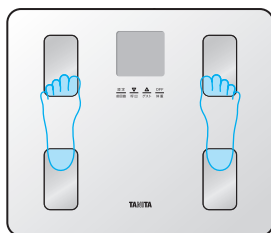
測定値に誤差が生じるおそれがあります。十分に休んでから測定してください。

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。

乗りかた

つま先側とかかと側の電極に均等に足がかかるように、素足で乗ってください。



※足がはみでる場合は床に足がつかないように乗ってください。

足の裏を電極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たり、{rrが表示される場合があります。

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する

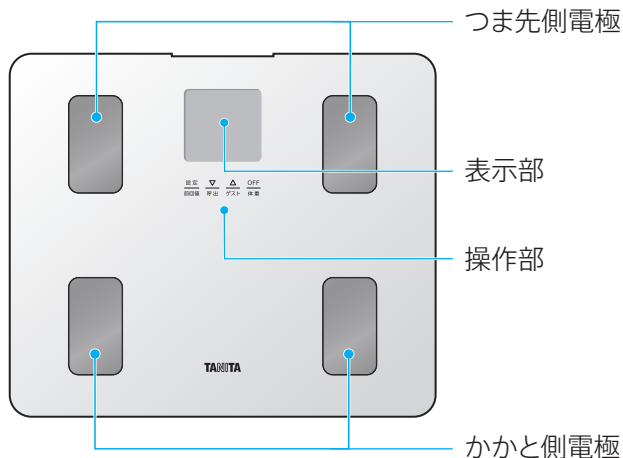
靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、正確に測定できません。

なるべくはだかに近い状態で測定する

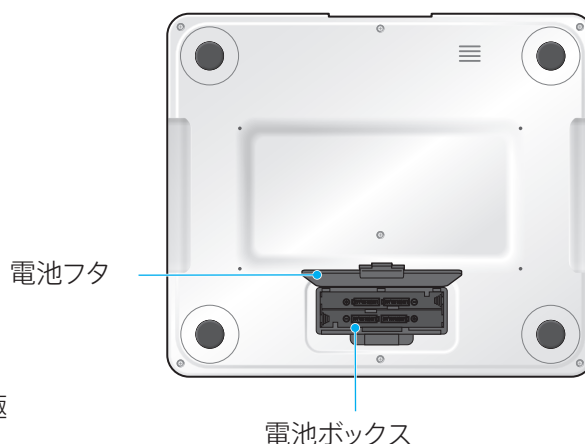
着衣のままで測定すると、着衣の重さが含まれ、体重の測定結果に影響する場合があります。

各部の名称／付属品

表面



裏面



側面



付属品

✓取扱説明書(本書)保証書付

※電池は付属していません。単3形アルカリ乾電池(LR6)を4本用意してください。

※不足しているものがございましたら、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください(☎裏表紙)。



イヤホンジャック

イヤホンを使用するときの差込口です。音声聞き取りにくい場合や、周囲に音声を聞かれない場合に使用してください。

※イヤホンは付属していません。イヤホンを使用する場合は、販売店でお買い求めください(3.5mmのミニプラグのイヤホンでコードの長さが2m以上のものをおすすめします)。

※使用するイヤホンのプラグにほこりが付いていたり、汚れていたりすると、ノイズが発生するおそれがあります。

※使用するイヤホンの種類や仕様により、音量と音質の差やノイズが発生するおそれがあります。

音量切替スイッチ

音量はOFF(オフ)／小／大の3段階で切りかえることができます。

※音量をOFFにするとすべての音声が流れません。

操作部

設定

前回値

▽

呼出

△

ゲスト

OFF

体重

設定／前回値ボタン

- ・設定を開始する
- ・決定する
- ・前回値を見る

▽／呼出ボタン

- ・登録内容を選択する
- ・登録番号を指定して測定する

△／ゲストボタン

- ・登録内容を選択する
- ・ゲストモードで測定する

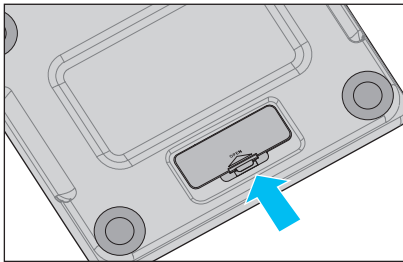
OFF／体重ボタン

- ・体重だけをはかる
- ・電源を切る

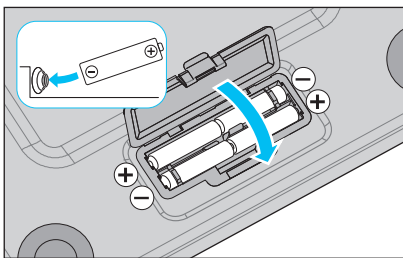
本書に掲載されているイラスト、画面、音声案内は操作説明のためのものです。実際の仕様と異なる場合があります。

電池を入れる

電池は付属していません。単3形アルカリ乾電池 (LR6) を4本用意してください。



本機裏面の電池フタを矢印の方向に押し上げて開けます。



電池は極性 (⊕、⊖) を正しく入れ、電池フタを閉めます。

電池が消耗すると「」が表示されます。
すみやかに新しい電池 (4本すべて) と交換してください。



電池が少なくなっています。交換してください。

電池を交換したあとは、再度日時を設定してください。
(P.28)

- 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。
- 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。
指定の電池を使用してください。
- 電池を交換したあとに自動で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、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。
- 電池の寿命は約1年 (1日に5回、音量小 (G) ではかった場合) です。
※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.28)。
- 登録した個人データ (生年月日／性別／身長／体重・体組成)、前回値および地域番号は電池
をはずしても消去されません。

地域／日時／個人データを設定する

MEMO

-  は音声を表します。

- はじめて電池を入れたときはどのボタンを押しても地域設定画面が表示されません。表示されない場合は  を押して一度電源を切り、表示が消えていることを確認してから  を3秒以上長押ししてください。

- 引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、変更してください。
( P.27)

- 音声案内の途中でも操作を進めることができます。

高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差が生じます。本機は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。

地域と日時を設定するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。初回の体重測定に誤差が生じる場合があります。

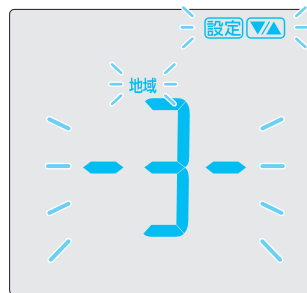
設定 前値 呼出 ゲスト 体重



電源が入っていないことを確認して、 を押します。



地域と日時と登録番号の設定をはじめます。



▽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。



お住まいの地域を上か下か(▽または△)で選んでください。
関東、中部...

地域 1	北海道
地域 2	青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島
地域 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
地域 4	福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島
地域 5	沖縄

設定 前値 呼出 ゲスト 体重



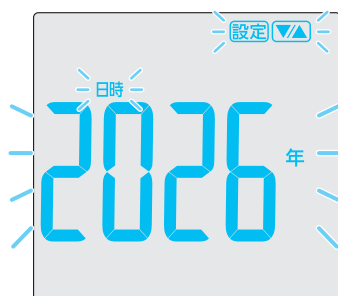
 を押して、地域番号を決定します。



設定ボタンを押して決定してください。

MEMO

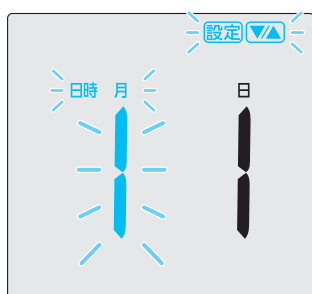
- 設定できる西暦は2026～2070年です。
- ▽または△を長押しすると、数値が早送りされます。
- 設定を中止したい場合は $\frac{\text{OFF}}{\text{体重}}$ を押してください。中止した場合は、地域と日時は保存されません。
- 日時が間違っている場合は、変更してください。(P.28)



▽または△を押して西暦を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。



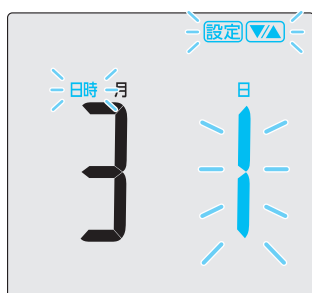
現在の西暦を上か下か(▽または△)で選んでください。
2026年、2026年
設定ボタンを押して決定してください。



▽または△を押して月を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。



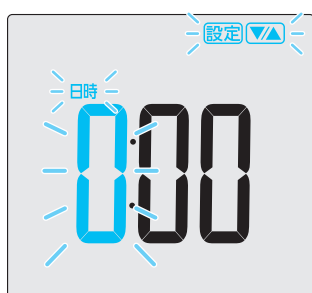
現在の日付を上か下か(▽または△)で選んでください。
1月、1月
設定ボタンを押して決定してください。



▽または△を押して日を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。



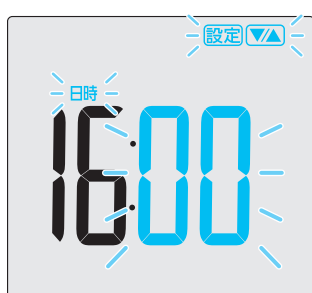
1日、1日
設定ボタンを押して決定してください。



▽または△を押して時を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。



現在の時刻を上か下か(▽または△)で選んでください。
0時、0時
設定ボタンを押して決定してください。



▽または△を押して分を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。



0分、0分
設定ボタンを押して決定してください。
設定内容を確認します。

- 操作を中断したまま約90秒経過すると、電源が自動で切れます(オートパワーオフ)。

地域／日時／個人データを設定する(つづき)

MEMO

-  は音声を表します。

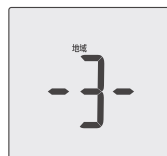
- 地域／日時を変更する
( P.27)

- 音声案内の途中でも
操作を進めることができます。

- 個人データのみを設定
する場合、電源が入って
いないことを確認して、
 を押してください。
( P.18)

- 設定を中止したい場合
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。
地域、日時の設定は保存
されます。

- 個人データは4人まで登
録できます。



関東、中部、近畿、
中国、四国



2026年



3月15日



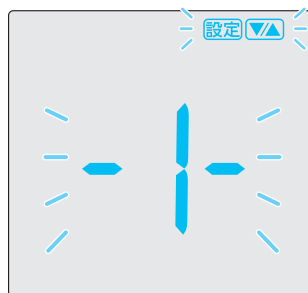
16時32分

設定した「地域」→「年」→「月日」→「時刻」が表示され、音声が流れます。

以上で地域と日時の設定は終了です。続いて、個人データを設定します。

個人データ(生年月日、性別、身長、体重・体組成)を設定すると、「乗るピタ」によって、乗るだけで簡単に測定者を識別して、個人別に測定データを保存できます。また簡単に前回値を確認できます。

個人データを設定するときは、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。



▽または△を押して登録番号(1～4)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設定されています。



登録番号の設定をはじめます。登録番号を上か下か(▽または△)で選んでください。

1番、1番

設定ボタンを押して決定してください。

MEMO

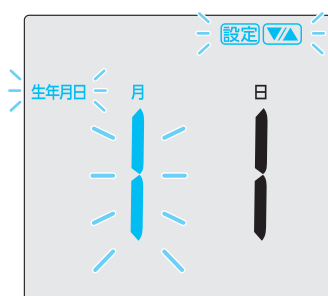
- 設定できる西暦は1900年からです。



▽または△を押して生まれた年を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。



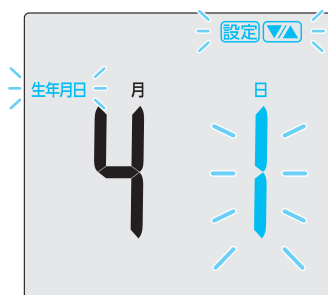
生年月日を上か下か(▽または△)で選んでください。
1996年、1996年
設定ボタンを押して決定してください。



▽または△を押して生まれた月を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。



1月、1月
設定ボタンを押して決定してください。



▽または△を押して生まれた日を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。



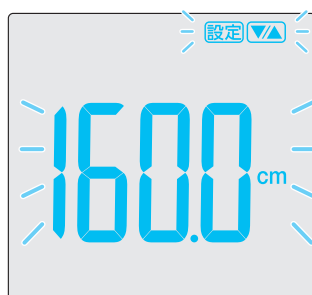
1日、1日
設定ボタンを押して決定してください。



▽または△を押して性別を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。



性別を上か下か(▽または△)で選んでください。
設定ボタンを押して決定してください。



▽または△を押して身長を選択し、 $\frac{\text{設定}}{\text{前回値}}$ を押します。



身長を上か下か(▽または△)で選んでください。
160.0cm、160.0cm
設定ボタンを押して決定してください。

- 身長は、90.0～220.0cmの範囲で設定できます。

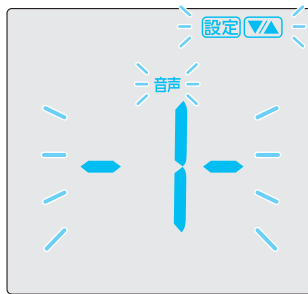
- 操作を中断したまま約90秒経過すると、電源が自動で切れます(オートパワーオフ)。

地域／日時／個人データを設定する(つづき)

MEMO

- ここで中止した場合は、個人データは保存されません。
- 音声案内の途中でも操作を進めることができます。

- 正しいはかりかた
(P.7)

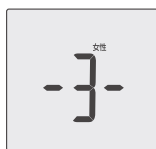


▽または△を押して音声読み上げを選択し^{設定}_{前回値}を押します。

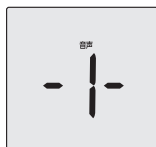
1. 通常読み上げ: すべての測定項目を読み上げ、表示
2. 体重増減読み上げ: 前回値からの体重増減のみを読み上げ、表示



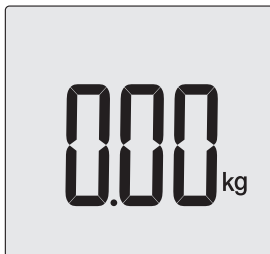
音声読み上げを上か下か(▽または△)で選んでください。
通常読み上げ、通常読み上げ
設定ボタンを押して決定してください。
設定内容を確認します。



登録番号
3番



通常読み上げ



設定内容が正しい場合は乗ってください。
設定内容が間違っている場合は、OFFボタンでやりなおせます。

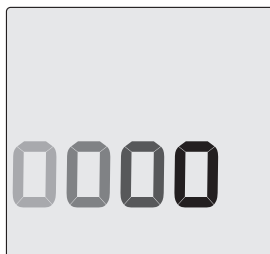


素足で正しく乗ります。

測定中は、なるべく動かないようにしてください。



体組成を測定中です。
動かないでください。



設定を終わります。
気を付けて降りてください。

MEMO



体重52.70kg



体重52.70kg

測定結果が順番に表示され音声 flowed 流れたあと、もう一度体重が表示されて、40秒後に自動で電源が切れます。

以上で個人データの設定は終了です。

- 測定結果の表示中に $\frac{\Delta}{\text{ゲスト}}$ を押すと、次の項目の測定結果を確認できます (P.20)。
- 手動で終了したい場合は $\frac{\text{OFF}}{\text{体重}}$ を押してください。

個人データのみ設定する

MEMO

個人データを設定するときは、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。

設定 上 下 OFF
前回 呼出 ゲスト 体重



電源が入っていないことを確認して、
設定
前回の値を押します。



登録番号の設定をはじめます。

以降の手順は「地域／日時／個人データを設定する」を参照してください(👉 P.14)。

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

「乗るピタ」で測定する



電源が入っていないことを確認して、素足で正しく乗ります。



自動で電源が入り、体重が表示されます。体組成を測定して、登録内容と照合します。

体組成を測定中です。
動かないでください。



測定が終了したら本機から降ります。

測定終了です。
気を付けて降りてください。



3番

認識された個人データが表示されたあと、測定結果を表示と音声で案内します。



158.5cm



マイサボとは



毎日の測定を継続するために、継続状況に合わせて、画面上の表情が変わり、測定を継続することを応援する機能です。

<毎日測定しているね>	
0.0	毎日測定すると表示
<あれ?どうしたの>	
0.0	1~6日間測定していなかったら表示
<しょんぼり、ぐすん>	
U-U	7日間以上測定していなかったら表示

MEMO

- は音声を表します。
- 音声読み上げを「2:体重増減読み上げ」に設定している場合、体重増減のみを読み上げます。
- 表示された体重が通常と明らかに違う場合は、
OFF
を押して電源を切り、約5秒後に再度乗ってください。
- 認識された個人データが自分の登録内容と違って
いる場合は、測定結果表示中に
を押してください(P.20)。

注意

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

- 音声案内の途中でも操作を進めることができます。

- 音声読み上げを「2:体重増減読み上げ」に設定している場合、体型判定アドバイスは読み上げません。

「乗るピタ」で測定する (つづき)

MEMO

- 体重表示中、または前回の体重表示中に体型判定に応じたアドバイスを読み上げます。
音声読み上げを「2: 体重増減読み上げ」に設定している場合、体型判定に応じたアドバイスは読み上げません。

- 6才以上17才以下の場合は体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量のみが表示されます。

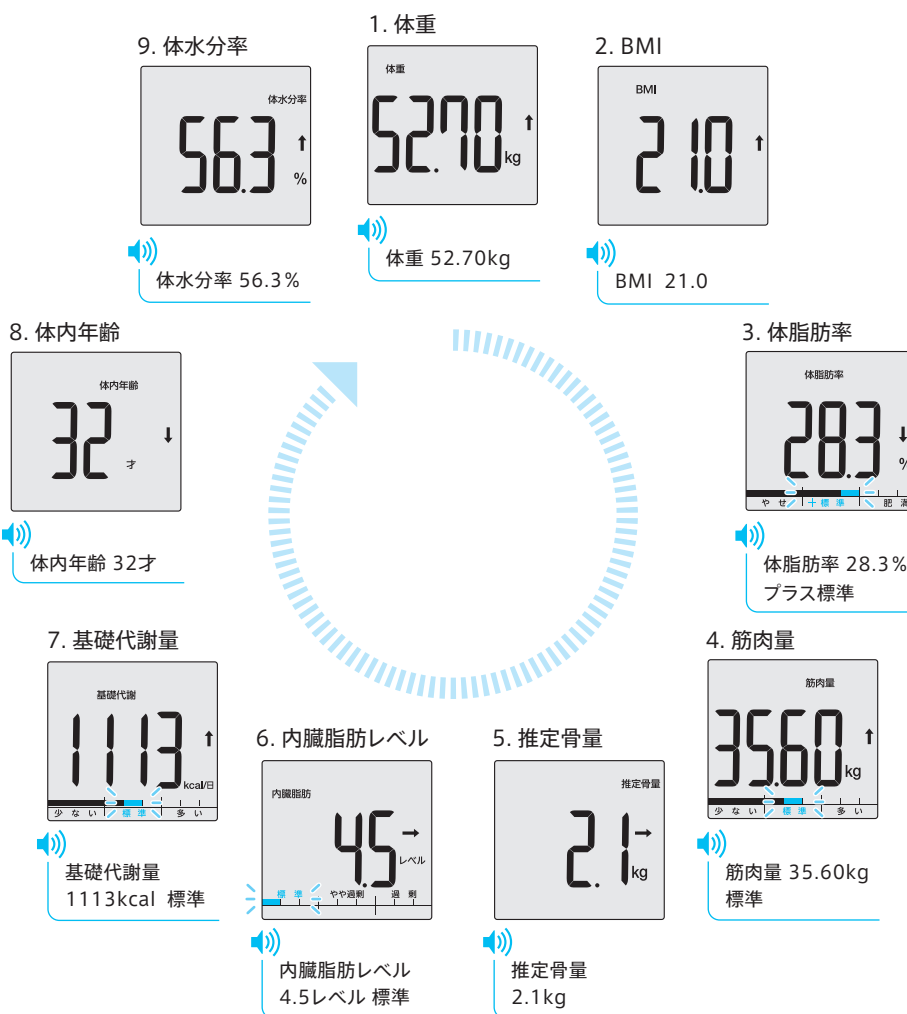
- 5才以下の方は体重のみが表示されます。

- 音声読み上げを「2: 体重増減読み上げ」に設定していて、体組成の全項目の測定結果を確認したい場合、「前回値を見る」から確認できます。
( P.21)



体重増減 プラス3.00kg

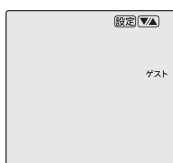
測定結果が順番に表示されたあと、もう一度体重が表示されて、約40秒後に自動で電源が切れます。



- 測定結果表示中に  を押すと、次の項目の測定結果を確認できます。
-  を押すと、前回値を見ることができます ( P.21)。

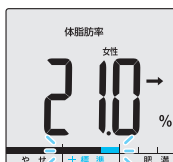
「乗るピタ」が誤認識したとき

条件により、「乗るピタ」が登録番号を誤認識することがあります。以下の内容を確認して、正しい登録番号を選択してください。



ゲストが表示されたとき

「乗るピタ」が測定者を認識できていません。
 を押して自分の登録番号を選択し、 を押して決定します。
選択した個人データが表示されたあと、測定結果が表示されます。
ゲスト表示が続く場合は、登録番号を指定して測定してください
( P.23 登録番号を指定して測定する(呼出測定))。



他の人の登録番号が表示されたとき

登録番号または測定結果表示中に  を押します。
 を押して自分の登録番号を選択し、 値を押して決定します。
選択した個人データが表示されたあと、測定結果が表示されます。

前回値を見る



個人データを設定して測定した場合は、前回値を確認できます。
前回値表示中は、左の画面のように「前回」と表示されます。

測定後に見る



体組成をはかります。
「乗るピタ」で測定する(👉 P.19)。



測定結果表示中に^{設定}_{前回値}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。

^{設定}_{前回値}を押すと、今回の測定値に戻ります。
[△]_{ゲスト}を押すと、項目を切りかえることができます。

MEMO

- 🗣️ は音声を表します。
- 表示を消したいときは^{OFF}_{体重}を押してください。
- 前回の体重表示中に体型判定に応じたアドバイスを読み上げます。

前回値を見る (つづき)

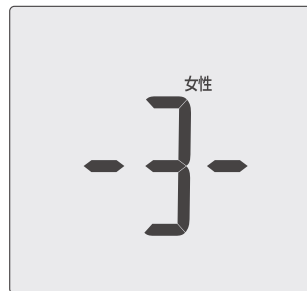
MEMO

- 表示を消したいときは
OFF
体重 を押してください。

- 前回の体重表示中に体
型判定に応じたアドバイ
スを読み上げます。

- 音声案内の途中でも
操作を進めることがで
きます。

測定せずに見る

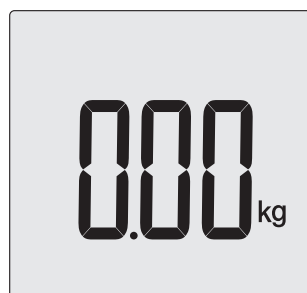


電源が入っていないことを確認して、
▽
呼出 を押します。

▽または△を押して自分の登録番号を
選択し、設定
前回値 で決定してください。



3番、女性37才、158.5cm



「ピッ」と鳴り000kgが表示されたら 設定
前回値 を
押します。

前回値が順番に表示されます。

9. 体水分率



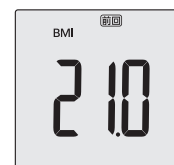
前回の
体水分率 56.3 %

1. 体重



前回の
体重 52.70kg

2. BMI



前回の
BMI 21.0

8. 体内年齢



前回の
体内年齢 32才

3. 体脂肪率



前回の
体脂肪率 28.3 %
プラス標準

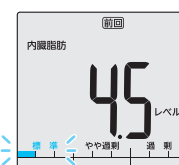
自動で表示が
切りかわります。

7. 基礎代謝量



前回の
基礎代謝量
1113kcal 標準

6. 内臓脂肪レベル



前回の
内臓脂肪レベル
4.5レベル 標準

5. 推定骨量



前回の
推定骨量
2.1kg

4. 筋肉量

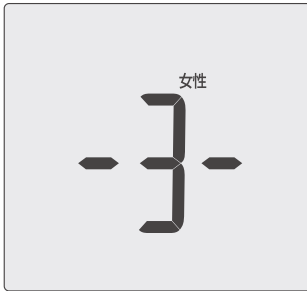


前回の
筋肉量 35.60kg
標準

前回値を表示中に △
ゲスト を押すと、次の項目の測定結果を確認できます。

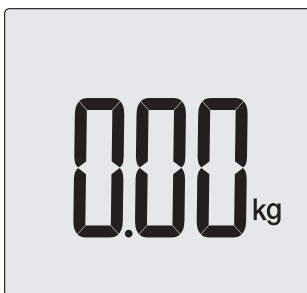
登録番号を指定して測定する (呼出測定)

「乗るピタ」を使わずに、自分の登録番号を指定してから測定できます。
誤認識が続く場合は、以下の手順で測定してください。



電源が入っていないことを確認して、
▽
呼出 を押します。
▽または△を押して自分の登録番号を
選択し、設定
前回値 を押して決定してください。

3番、女性、37才、158.5cm



選択した番号の個人データが表示され
たあとに「ピッ」と鳴り、0.00kgが表示され
ます。

乗ってください。



素足で正しく乗ります。

測定が終了したら本機から降ります。
測定結果を表示と音声で案内します。

測定終了です。
気を付けて降りてください。
体重52.70kg...

MEMO

- は音声を表します。

- 0.00kg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
定中に電源が切れたり
します。

- 正しいはかりかた
(P.7)
- 測定結果の見かた
(P.20)

注意

転倒防止のため、必ず本
機から降りて操作してく
ださい。

- 音声読み上げを「2:体重
増減読み上げ」に設定し
ていて、体組成の全項目
の測定結果を確認した
い場合、「前回値を見る」
から確認できます。
(P.21)



体重増減 プラス3.00kg

登録せずに測定する (ゲストモード)

MEMO

-  は音声を表します。
- 音声案内の途中でも、操作を進めることができます。
- 測定を中止したいときや表示を消したいときは、 を押してください。
- 年齢は6～99才の範囲で設定できます。

個人データや測定結果を残さずに測定できます。一回だけ測定したい場合に便利です。

設定 前回数 ▽ 呼出 △ ゲスト OFF 体重



電源が入っていないことを確認して、 **ゲスト** を押します。



ゲストモードの設定をはじめます。



▽または△を押して年齢を選択し、 **設定** を押します。



年齢を上か下か(▽または△)で選んでください。
30才、30才
設定ボタンを押して決定してください。



▽または△を押して性別を選択し、 **設定** を押します。



性別を上か下か(▽または△)で選んでください。
設定ボタンを押して決定してください。

- 身長は90.0～220.0cmの範囲で設定できます。



▽または△を押して身長を選択し、 **設定** を押します。



身長を上か下か(▽または△)で選んでください。
160.0cm、160.0cm
設定ボタンを押して決定してください。



設定した内容が順番に表示されたあとに「ピッ」と鳴り、**0.00kg**が表示されます。



乗ってください。

- 操作を中断したまま約90秒経過すると、電源が自動で切れます(オートパワーオフ)。

登録せずに測定する (ゲストモード／つづき)



素足で正しく乗ります。
測定終了です。



体組成を測定中です。
動かないでください。

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て、約40秒後に自動で電源が切れます。

9. 体水分率



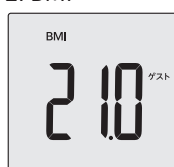
体水分率 56.3%

1. 体重



体重 52.70kg

2. BMI



BMI 21.0

3. 体脂肪率



体脂肪率 28.3%
プラス標準

8. 体内年齢



体内年齢 32才

7. 基礎代謝量



基礎代謝量
1113kcal 標準

6. 内臓脂肪レベル



内臓脂肪レベル
4.5レベル 標準

5. 推定骨量



推定骨量
2.1kg

4. 筋肉量



筋肉量 35.60kg
標準

測定結果を表示中に $\frac{\Delta}{\text{ゲスト}}$ を押すと、次の項目の測定結果を確認できます。

MEMO

- 正しいはかりかた (P.7)
- 000kg 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、測定中に電源が切れたりします。

- 体脂肪率の測定範囲を超えると Err % が表示されます。

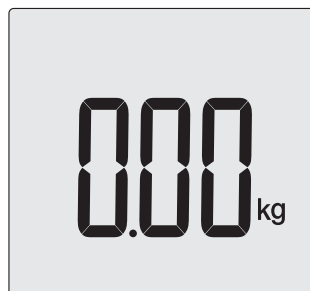
- 6才以上17才以下の場合は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量のみが表示されます。

体重だけをはかる

MEMO

-  は音声を表します。
- 000 kg が表示される前に本機に乗ると Err または -OL 表示されたり、測定中に電源が切れたりします。
- 測定を中止したいときや表示を消したいときは  を押してください。
- 正しいはかりかた (P.7)

本機では、体重だけをはかることもできます。



 を押します。

「ピッ」と鳴り 000 kg が表示されます。



体重測定 乗ってください。



正しく乗ります。

測定が終了したら本機から降ります。
測定結果が表示と音声で案内されます。



測定終了です。気を付けて降りてください。
体重52.70kg、体重52.70kg、体重52.70kg

地域／日時を変更する

地域を変更する

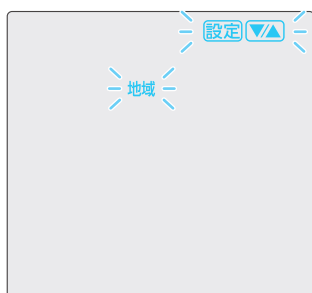
引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、地域を変更してください。



電源が入っていないことを確認して、
OFF を3秒以上長押しします。



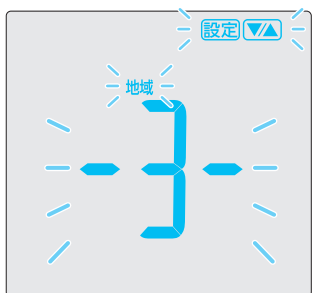
変更する設定を上か下か(▽または△)で選んでください。



▽または△で地域を選択し、
設定 前回値 を押します。



地域設定



P.12にしたがって地域を変更します。



お住まいの地域を上か下か(▽または△)で選んでください。
関東、中部...

地域 1	北海道
地域 2	青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島
地域 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
地域 4	福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島
地域 5	沖縄

MEMO

-  は音声を表します。

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

- 操作を中断したまま約90秒経過すると、電源が自動で切れます(オートパワーオフ)。

地域／日時を変更する (つづき)

MEMO

-  は音声を表します。
- 電池を交換したあとは、どのボタンを短押ししても日時設定画面が表示されます。

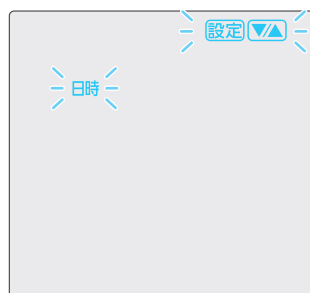
日時を変更する

日時が間違っている場合は、変更してください。
電池を交換したあとも、以下の手順で再度日時を設定してください。

設定 前回数 ▽ 呼出 △ ゲスト OFF 体重



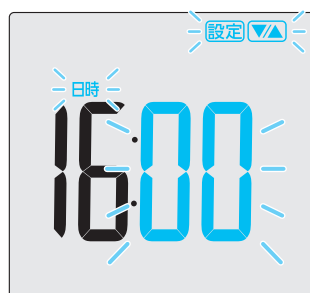
電源が入っていないことを確認して、
 を3秒以上長押しします。



▽または△で日時を選択し、 を押します。



日時設定



P.13からP.14の手順にしたがって日時を変更します。

- 操作を中断したまま約90秒経過すると、電源が自動で切れます(オートパワーオフ)。

個人データを変更する

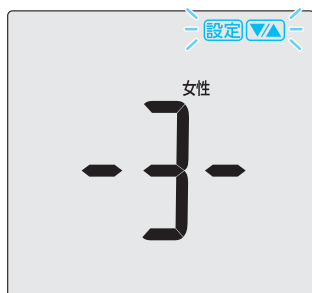
設定 前値 ▽ 呼出 △ ゲスト OFF 体重



電源が入っていないことを確認して、
設定 前値 を押します。



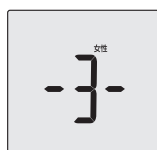
登録番号の設定をはじめます。



▽または△を押して変更したい登録番号を選択し、
設定 前値 を押します。



登録番号を上か下か(▽または△)で選んでください。
3番、その番号は登録済みです。
設定を変更する場合は、設定ボタンを押して決定してください。



登録番号 3番



性別女性
年齢37才



身長
159.5cm



通常読み上げ

身長または音声読み上げを変更した場合

これで個人データの変更は終了です。
電源が自動で切れます。



設定を終わります。

MEMO

- は音声を表します。

- 音声案内の途中でも操作を進めることができます。

- 身長、音声読み上げを変更した場合は、前回は消去されません。生年月日または性別を変更した場合は、前回は消去されます。

- 操作を中断したまま、約90秒経過すると、電源が自動で切れます(オートパワーオフ)。

個人データを変更する (つづき)

MEMO

- no (ノー) (🔊) 上書きをやめますか。)を選択すると、変更したデータは登録されません。

- 正しいはかりかた (🔊 P.7)

- 設定を中止したいときや表示を消したいときは **OFF** を押してください。
体重

生年月日または性別を変更した場合



「CL」(クリア)が表示されます。次の手順にお進みください。



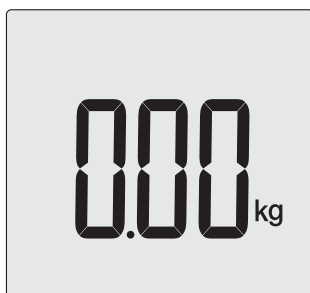
上書きする場合は上か下か(▽または△)を選んでください。



個人データを上書きしたい場合は▽または△でYES(イエス)を選択し、**設定** 前回数 を押します。



上書きしますか。



「ピッ」と鳴り0.00kgが表示されます。



設定内容が正しい場合は乗ってください。
設定内容が間違っている場合は、OFFボタンでやりなおせます。



素足で正しく乗ります。

測定中はなるべく動かないようにしてください。



体組成を測定中です。
動かないでください。

体重



体重52.70kg



体重に戻る



体重52.70kg

測定が終了したら本機から降ります。



設定を終わります。気を付けて降りてください。

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て、約40秒後に自動で電源が切れます。

以上で、個人データの変更は終了です。

個人データを消去する

個人データを消去すると、前回値も消去されます。

設定 ▽ △ OFF
前回値 呼出 ゲスト 体重



電源が入っていないことを確認して、
設定
前回値 を押します。



登録番号の設定をはじめます。



▽または△を押して消去したい登録番号を選択します。



登録番号を上か下か(▽または△)で選んでください。
3番、その番号は登録済みです。
登録番号を消したい場合は、設定ボタンを長押ししてください。



「ピッ」と鳴るまで 設定
前回値 を3秒以上長押しします。

登録番号、性別、年齢、身長、音声読み上げが順番に表示されたあと[Lr(クリア)]が表示されます。



▽または△ を押してYES(イエス)を選択し 設定
前回値 を押します。
データが消去されます。



消去します。
登録番号3番、消去しました。

MEMO

- は音声を表します。
- 音声案内の途中でも操作を進めることができます。

- no(ノー) () 残しておきます)を選択すると、個人データは消去されません。
- 個人データの消去を中止したいときや表示を消したいときは $\frac{\text{OFF}}{\text{体重}}$ を押してください。
- 操作を中断したまま約90秒経過すると、電源が自動で切れます(オートパワーオフ)。

以上で個人データの消去は終了です。

からだの豆知識

体組成

からだを構成する組成成分のことで、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、など体組成のバランスが悪いと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、脂肪やそれ以外の組織量を推定しています。

体組成測定のおくみ

体組成計は、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、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ました。

※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本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。

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。

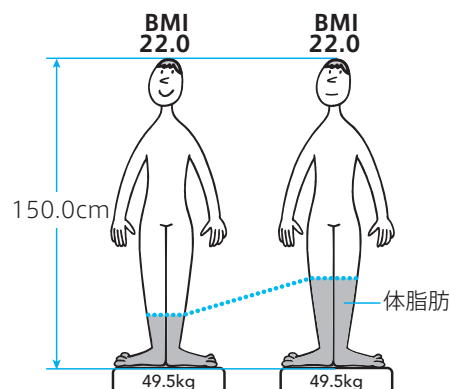
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

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

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。



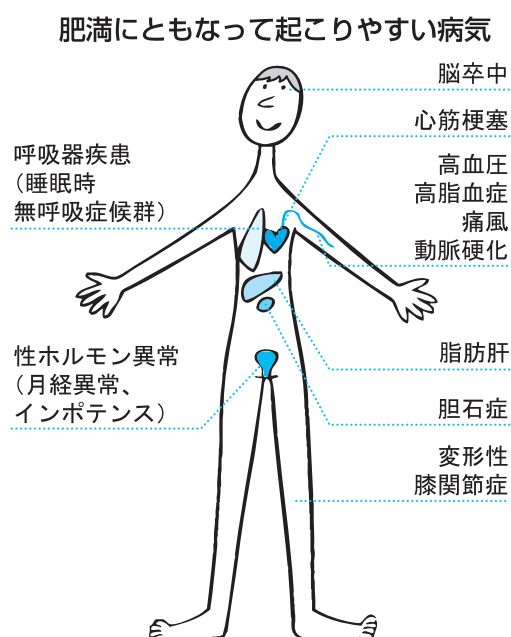
体脂肪率

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。



内臓脂肪

注) 17 才以下の方は表示されません。

腹くう内の内臓のすき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。
- ・医学的診断については、専門の医師に相談してください。

からだの豆知識 (つづき)

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。

男性		10%										20%										30%										40%																		
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

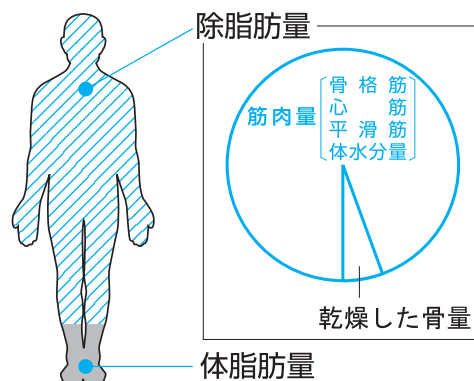
※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき体脂肪率を区分しました。

※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

筋肉

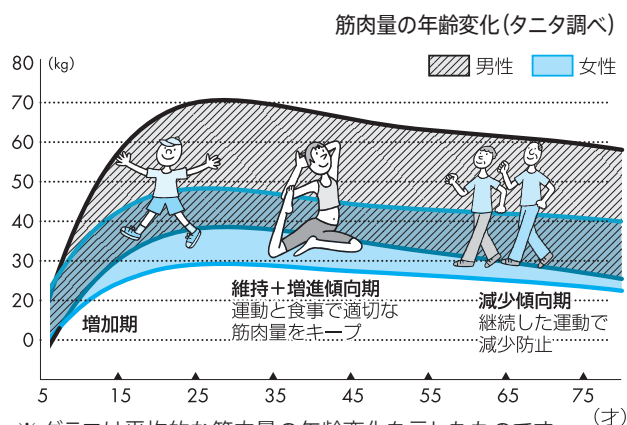
からだを動かし、姿勢を保ち、呼吸や血液を送りだす働きを担う組織のことです。体温を保持し、エネルギーを作る役割もあります。タニタの体組成計で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋(内臓など)と水分量を含んだ値です。



※ 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。



※ 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	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	標準	運動不足型	標準	筋肉質
やせ	少ない	やせ型	細身筋肉質	筋肉質
	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。

からだの豆知識 (つづき)

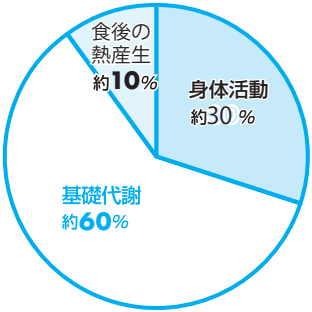
基礎代謝

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、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	男性			女性		
年齢(才)	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)」

本機について

準備する

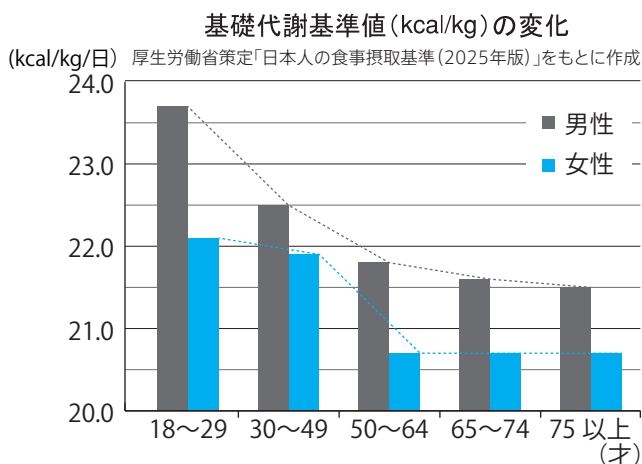
使いかた

必要なとき

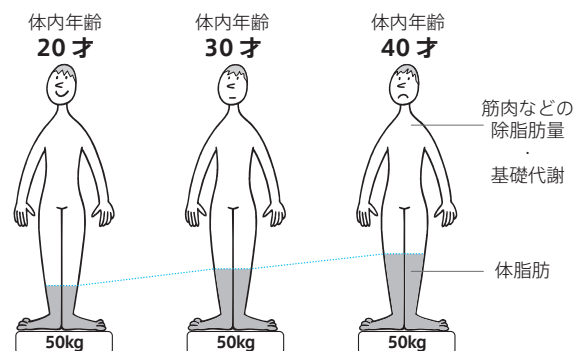
体内年齢

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、完全にからだに吸収されるまで測定値には反映されません。
 - ◎発熱や激しいおう吐、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。

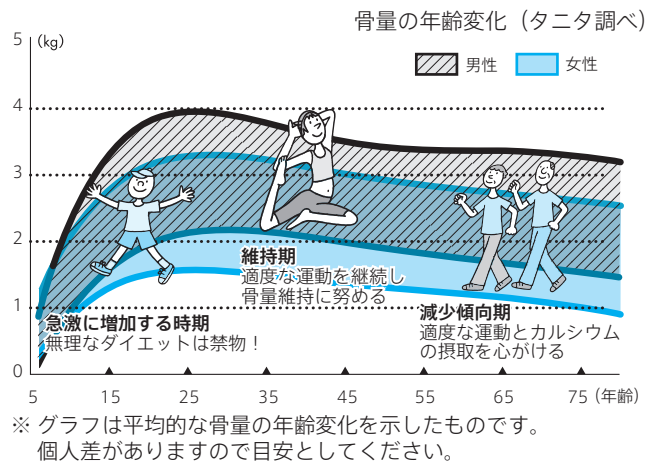
からだの豆知識 (つづき)

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くり返しています。そしてからだが必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨を一緒に維持・増進しましょう。

骨量は成長期に蓄え、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。



※ 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
- 性ホルモンの投与を受けている方
- 高齢者、更年期もしくは閉経した方
- 妊娠中、授乳中の方

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

「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、専門の医師に相談することをおすすめします。

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 音 声		確認してください	参照ページ
電池を入れる	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？	11
	—音声なし—		
	L0 が表示される	☐ 電池の極性(⊕、⊖)を確認して入れてください。 ☐ 電池が消耗しています。すみやかに交換してください。	
	電池が少なくなっています。 交換してください。		
	文字などが表示されたあと、 すぐに表示が消える	☐ 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L0が表示されない場合があります)	
	—音声なし—		
準備する	ボタンを押すと地域設定画面が表示される	☐ 体重と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。	12
	地域と日時の設定をはじめます。		
	本機に乗っ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？	11
	—音声なし—		
	「乗るピタ」で測定したら、 ---- が表示され、 すぐに消える	☐ 個人データが設定されていません。 個人データを設定してください。	17
	登録がないみたいです。		
測定する	測定中にErrが表示される	☐ 測定中に動いていませんか？ ☐ 足の裏が汚れていませんか？ ☐ 靴下などを履いたまま測定していませんか？ ☐ 000kgが表示される前に乗っていませんか？	9
	測定できませんでした。		
	測定中に電源が切れる(表示が消える)	☐ 測定中に本機から降りていませんか？	16、18 22、25
	—音声なし—		
	測定中に-0.00kgが表示される	☐ 000kgが表示される前に乗っていませんか？	16、18 22、25
	体重が測定できませんでした。		
	測定中にOLが表示される	☐ 000kgが表示される前に乗っていませんか？ ☐ 最大計量150kgを超えています。	16、18 22、25 40
	測定範囲外です。 再度乗ってください。		
	測定後に体組成表示でErrが表示される	☐ 他の人の登録番号を選択していませんか？ ☐ 個人データの設定内容が間違っていないですか？ ☐ 各測定項目が測定範囲を超えています。	22 28 40
	測定できませんでした。		
	測定後にErrbが表示される	☐ 電波を発する家電製品の近くで使用していませんか？ ☐ 立てかけたり、上に物を置いた状態で保管していませんか？ ☐ 設置場所から移動させて測定していませんか？ ☐ 測定後、降りてすぐに本機を動かしていませんか？	7
	体重が測定できませんでした。		
	表示された体重が明らかに違っている	☐ 測定場所を確認してください。 ☐ 「0リセット」が正しく行われていない可能性があります。 ☐ 地域番号は正しく設定されていますか？ 引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、地域の変更が必要です。	7 26
	—音声なし—		

故障かな?と思ったら(つづき)

症 状 音 声	確認してください	参照ページ
------------	----------	-------

測定する	体重が安定しない 通常よりも体重が少なく表示される ー音声なしー	☐ 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。	7
	測定後に体脂肪率が5%と表示される ー音声なしー	☐ 5%以下の体脂肪率は測定できません。 (5%と表示されます)	40
	「乗るピタ」で測定したら 違う人の登録番号が表示された ▶ (違う人の番号とデータが読み上げられます。)	☐ 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。	19
	体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量しか表示されない ー音声なしー	☐ 6～17才の方は体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量以外は表示されません。	40
	体重しか表示されない ー音声なしー	☐ 個人データを設定しましたか? ☐ 5才以下の方は、体重以外は表示されません。	14 17 19
	個人データを設定しても体組成を測定できない ー音声なしー	☐ 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、一度測定する必要があります。	14 17
	電源を入れていないのに起動している ー音声なしー	☐ 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?	6

・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にお問い合わせください(☎裏表紙)。

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。

品番		BC-204XL	
計量範囲		0 ～ 150kg	
最小表示		50g (0～100kg) 100g (100kg超え)	
体脂肪率		5.0 ～ 75.0% 0.1%単位	対象年齢 6～99才
体脂肪率判定		やせ／－標準／＋標準／軽肥満／肥満	
BMI		0.1単位	
推定骨量		100g単位	
筋肉量		50g単位 (0 ～ 100kg) 100g単位 (100kg超え)	
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	
体水分率		0.1%単位	
過去メモリー		前回値	
設定 項目	地域	5区分	
	日時	2026年1月1日0:00～2070年12月31日23:59	
	登録番号	1～4	
	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)	
時計精度		平均月差 ±1分以内 (23℃±5℃)	
電源		6V DC 単3形アルカリ乾電池(LR6) x 4本	
寸法		約 幅352 x 高さ39 x 奥行300mm	
質量		約 1.6kg (電池含む)	
通信方法		Bluetooth® Low Energy technology	

※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。

※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。

※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。

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。



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。

本機には、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。

計量精度

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。

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

(使用温度: 23℃±5℃、湿度: 50%±20%の場合)

MEMO

[illegible]

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。

1. 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。
2. 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。
3. 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連絡のうえ、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。
4. 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

1. 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。
2. 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。
3. 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
4. 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。
5. 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

1. 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。
2. 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	音声体組成計 BC-204XL		
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 () (印)		



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 / 9:00～17:00（祝日を除く月～金）	

弊社ウェブサイトからのお問い合わせについて

弊社の商品、サービスに関するお問い合わせはこちらから確認してください。

<https://www.tanita.co.jp/support/contact/>



お問い合わせはこちら