

マルチ周波数体組成計 MC-780A-N (ポールタイプ/ポータブルタイプ)		
■仕様		検定付
インピーダンス測定	測定方式	マルチ周波数8電極BIA方式
	測定周波数	5kHz、50kHz、250kHz
体重測定	測定経路	左半身、右半身、左腕、右腕、左脚、右脚、両足間
	計量方式	電気抵抗線式はかり
	精度等級	3級
	ひょう量(最大計量)	270kg (風袋量を含む)
	目量(最小表示)	0.1kg
	入力項目	着衣量(0～10.0kg)、ID(数字16桁) ^{*1} 、性別(男性/女性)、体型(スタンダード/アスリート) ^{*1*} 2、年齢(6～99歳)、身長(90.0～249.9cm)、目標体脂肪率(4～55%) ^{*1}
表示部		セグメントLCD×2
外部インターフェイス		RS-232Cポート(D-sub9ピン) ^{*3} 、USBポート(タイプB) ^{*3} 、USBポート(タイプA:プリンターと接続)、SDメモリーカードスロット ^{*4}
電源		専用ACアダプター(12V3A)
消費電流		0.5A以下
使用条件	温度範囲	5～35℃
	湿度範囲	30～80% (結露なきこと)
製造国		日本
商品寸法	ポールタイプ	約 幅360×高さ1165×奥行675～715mm
	ポータブルタイプ	約 幅380×高さ181×奥行656mm
商品質量	ポールタイプ	約15.5kg
	ポータブルタイプ	約11.1kg
付属品		取扱説明書、USBケーブル、専用印刷台紙200枚、SDメモリーカード、ACアダプター、電源コード、テクニカルノート、組立ガイド、結果解説ポスター、持ち運び用保護カバー(ポータブルタイプのみ)
メーカー希望小売価格		¥760,000(税抜)

運動機能分析装置 zaRitz BM-220		
■仕様		非検定
体重測定	計量方式	電気抵抗線式はかり
	ひょう量(最大計量)	150kg(着衣量含む)
	目量(最小表示)	0.1kg
	着衣量(風袋量)	0.0～10.0kg(0.1kg単位)
入力項目		ID(半角英数字16桁)、名前(全角16文字以内)、生年月日、年齢(18～99歳)、性別(男性/女性)、身長(90.0～249.9cm)、体型(スタンダード/アスリート) ^{*2}
外部インターフェイス		USBポート(タイプB)
表示部		TN液晶表示
電源		専用ACアダプター
消費電流		80mA以下
使用条件	温度範囲	5～35℃
	湿度範囲	30～80%(結露なきこと)
製造国		日本
商品寸法		約 幅342×高さ61×奥行438mm
商品質量		約4.5kg(ACアダプター含まず)
付属品		取扱説明書、USBメモリー(専用アプリケーションソフト、おうちで運動入り)、USBケーブル、ACアダプター
メーカー希望小売価格		¥550,000(税抜)

■専用アプリケーションソフト 動作環境	
対応OS	Microsoft® Windows®11(64bit版)
空き容量	インストール領域として250MB以上
ディスプレイ	解像度:1024×768ドット以上 表示色数:32ビットハイカラー以上
外部インターフェイス	USBポート(USB2.0 準拠)

- ・SDはSDアソシエーションの商標です。

・本商品は日本国内仕様です。海外でご使用にならない場合は弊社までお問い合わせください。

・Microsoft®、Windows®は、米国Microsoft Corporationの米国およびその他の国における商標または登録商標です。
- ※1 設定によっては入力がない場合があります。

※2 17才以下はアスリートを選択できません。

※3 USB-RS232Cポートの同時使用はできません。またオプションの感熱式プリンター(OP-202)使用時は外部出力はできません。

※4 SDおよびSDHCメモリーカード(32GBまで)対応、SDXCメモリーカードは使用できません(SDメモリーカードは付属しています)。

株式会社 **タニタ** 本 社 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

東京 営 業 所 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2 03(3558)8111(代表) FAX03(3558)0335
大 阪 営 業 所 〒577-0013 大阪府東大阪市長田中1-3-15 06(6784)2811(代表) FAX06(6784)2778
名古屋営業所 〒465-0072 愛知県名古屋市中東区牧の原2-707 052(704)2201(代表) FAX052(704)2221
福岡 営 業 所 〒812-0882 福岡県福岡市博多区表野4-2-6 092(575)5761(代表) FAX092(575)5617
北日本営業所 〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-8 022(299)7161(代表) FAX022(299)7163

(株)タニタ秋田 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1
お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2 ナビダイヤル(有料)☎0570-099655 受付時間9:00～17:00(祝日を除く月～金)
(株)タニタ本社・東京営業所・大阪営業所・(株)タニタ秋田は、ISO9001の認証登録事業所です。

◎表示価格をはじめ、このカタログの内容は2026年10月現在のものです。 <https://www.tanita.co.jp/>
◎商品のデザイン・仕様・価格は変更になることもありますのでご了承ください。
◎商品の色は印刷の関係で実物と若干異なる場合があります。

©2026 TANITA Corporation

MC78N08A26 (TN/TL)

測定項目一覧					
測定項目		MC-780A-N	zaRitzアプリケーションソフト		
			体組成測定時	運動機能測定時	体組成+運動機能測定時
運動機能	運動機能得点	×	×	○	×
	筋力	×	×	○	○
	素早さ	×	×	○	○
	安定性	×	×	○	○
	安定時間と左右動揺のZスコア	×	×	○	○
	荷重割合(左)	×	×	○	○
	荷重割合(右)	×	×	○	○
	安定時間	×	×	○	○
	左右動揺	×	×	○	○
	左右方向変動値	×	×	○	○
	荷重変動値	×	×	○	○
	筋力と素早さの偏差値	×	×	○	○
	筋力と素早さのZスコア	×	×	○	○
	体重 ^{*6}	○	○	○	○
体組成(全身)	BMI ^{*5}	○	○	×	○
	体脂肪率	○	○	×	○
	筋肉量	○	○	×	○
	推定骨量 ^{*6}	○	○	×	○
	基礎代謝量 ^{*5}	○	○	×	○
	脂肪量	○	○	×	○
	除脂肪量	○	○	×	○
	体水分量	○	○	×	○
	体水分率	○	○	×	○
	タンパク質量	○	○	×	○
	アスリート指数 ^{*5}	○	○	×	○
	内臓脂肪レベル ^{*5}	○	○	×	○
	脚部筋肉量点数 ^{*5}	○	○	×	○
	脂肪率 ^{*6}	○	○	×	○
体組成(部位)	脂肪量	○	○	×	○
	筋肉量 ^{*6}	○	○	×	○
	除脂肪量	○	○	×	○
	FMI	×	○	×	○
体組成(指数)	FFMI	×	○	×	○
	LMI (MM/H ²)	○	○	×	○
	MM/BW	○	○	×	○
	MFR	×	○	×	○
	ASM	○	○	×	○
	ASM/BW	○	○	×	○
	ASM/BMI	×	○	×	○
	AMFR	×	○	×	○
	SMI	○(測定値のみ)	○	×	○
	体組成+運動機能	×	×	×	○
インピーダンス	リアクタンス	○	○	×	○
	レジスタンス	○	○	×	○
	RXR	×	○	×	○
その他	Phase Angle	○(測定値のみ)	○	×	○
	運動機能判定	×	×	○	○
	体型判定 ^{*5}	○	○	×	○
	筋質・量バランス	×	○	×	○
	筋力・量複合評価	×	×	×	○
	筋肉量左右バランスチェック	○	○	×	○
	施設からのお知らせ	×	○	○	○

※5 17歳以下では表示や印字はされません(zaRitzアプリケーションソフトは18歳以上が対象です)。
※6 17歳以下では測定値のみ表示や印字がされます(zaRitzアプリケーションソフトは18歳以上が対象です)。

※一部の項目は、結果用紙への印字はされずCSVファイルなどにのみ出力されます。

TANITA
Healthy Habits for Happiness

MC-780A-N | **zaRitz**
マルチ周波数体組成計 | 運動機能分析装置 ザリッツ

筋肉の量/質/力を評価

トレーニングやリハビリのモチベーション向上に



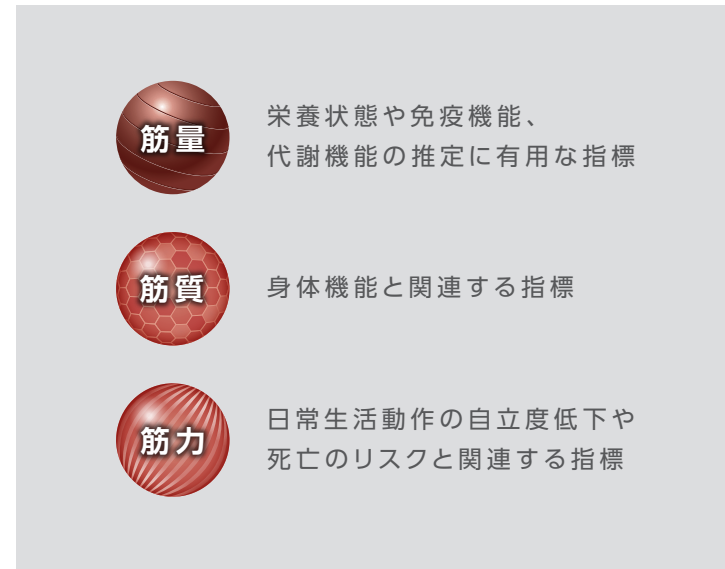
MC-780A-N

zaRitz

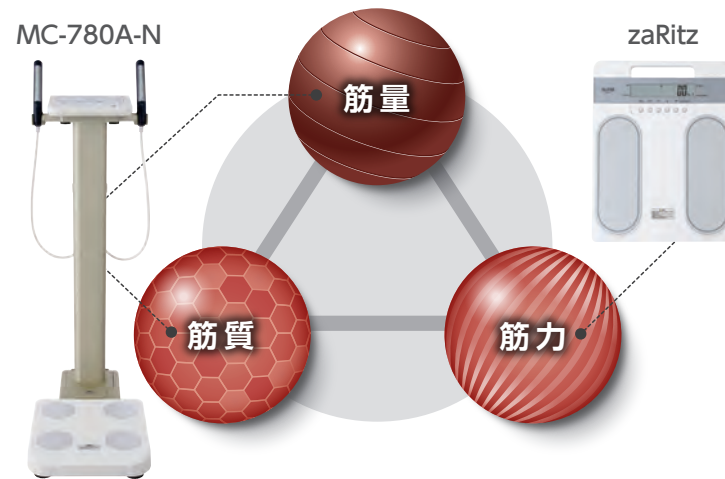
筋肉を多面的に分析

筋肉の状態を評価する代表的な指標としては「筋量」「筋質」「筋力」の3つがあります。トレーニングやリハビリにこれらの「評価」を取り入れることで、利用者様ごとにカスタマイズしたメニュー作成が可能となり、モチベーションや満足度の向上へと繋がります。

筋肉の量が標準的でも要介護状態の方がいらっしゃるように、筋肉の量と筋質や筋力は関連していないことがあります。そのため量だけではなく、筋肉を多面的に評価することで身体の状態を細かく把握できるようになり、利用者様の課題を明確化できます。



体組成計MC-780A-Nは筋肉の量や質を、zaRitz(ザリッツ)は筋力やバランス能力といった情報を提供します。これらを組み合わせれば測定結果を一元管理できるだけでなく、筋力と筋量を複合的に分析した「筋力・量複合評価」や、体組成と運動機能結果に基づく総合評価である「体力得点」などの項目を表示することができ、筋肉の状態をさまざまな角度から分析できます。



筋肉の量と質を知る。

MC-780A-N

マルチ周波数体組成計

MC-780A-Nでは、生体電気インピーダンス法(BIA)という原理を用いることで体脂肪率や筋肉の量・質などを簡便かつ精密に評価できます。運動や栄養指導、トレーニングの効果を評価するなど、さまざまな目的で使用されています。



タニタは体組成分析のパイオニア

タニタは1992年に世界で初めて「乗るだけではかれる体脂肪計」を開発・発売しました。その後、体組成計へと進化し、世界110カ国以上で使用されています。

多くの研究で使用

これまでに、タニタの体組成計を使った数千本の論文が公開されており、国内外の多くの学術研究で使用されています。



文献検索サイト

起動10秒、測定15秒

起動、測定ともに早く、利用者様・患者様、医師・スタッフ様それぞれに負担が少ない機器です。



SDメモリーカードへ保存

測定結果は自動的にCSV形式で保存され、データを簡単に収集することができます。

国内外の政府統計で使用

タニタの体組成計は、日本をはじめ世界の政府統計で使用されています。

【日本】 2014～16年 スーパー食育スクール統計調査(文部科学省)
2018年 国民健康・栄養調査(厚生労働省) *MC-780使用
2019年 エコチル調査(環境省) *MC-780使用

【海外】 イギリス 国民健康保険(NHS)
フィンランド The National FINRISK Study
ルクセンブルク ORISCAV-LUX
香港 Hong Kong Growth Study *MC-780使用
中国 China National Health Survey 他

選べる2つの仕様

P4

運用方法によって、据え置き型(ポールタイプ)と持ち運び型(ポータブルタイプ)をお選びいただけます。



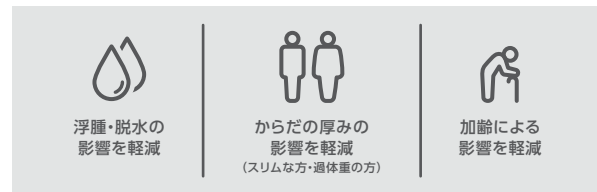
体重証明に使用可能

基準適合証印が付けられており、医療機関などでの体重証明用として使用可能です。

MC-780A-Nの体組成分析技術

4C Technology

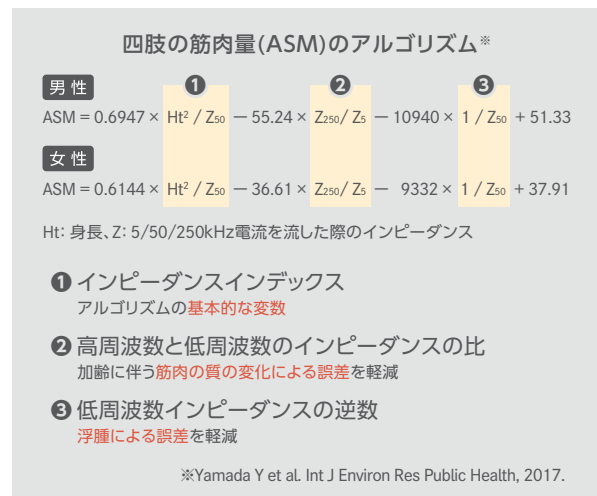
脂肪量や筋肉量を分析するアルゴリズムは、一般的に用いられるDXAだけではなく、現在最も精度が高いとされる4C法(4 Compartment model method)のデータを用いて開発しました。これにより、過体重の方やスリムな方、浮腫がある方での推定精度が向上しています。



「4C Technology」は株式会社タニタの日本国での登録商標です。

高度なマルチ周波数測定

細胞外液に流れる5kHz(低周波数)、全体に流れる250kHz(高周波数)、基本となる50kHzの3つの周波数を用いることで、細胞内液と外液に分けた高度な体組成分析が可能となります。この技術を利用して、加齢によって生じる筋肉の質の変化や浮腫による推定誤差を軽減しています。



カテゴリ別のアルゴリズム

すべての方を同じアルゴリズムで分析してしまうと、骨格や肉付きの違いが反映できず、誤差が大きくなってしまいます。MC-780A-Nでは、性別、年代別(小児・成人)、体型別(スタンダード・アスリート)の式を採用しています。



エビデンス

各測定項目は、ゴールドスタンダードとも呼ばれる基準法と比較して、高い整合性が確認されています。

測定項目	基準法	相関係数 (R)	決定係数 (R ²)	標準誤差 (SEE)
脂肪量	4C法	0.993	0.986	1.64kg
筋肉量	4C法	0.994	0.988	1.58kg
四肢筋肉量 (男性)	DXA	0.93	0.87	1.53kg
四肢筋肉量 (女性)	DXA	0.91	0.86	1.15kg
体水分量	重水希釈法	0.980	0.960	2.00kg
推定骨量	DXA	0.960	0.915	0.265kg
基礎代謝量	プレスバイプレス法	0.900	0.808	131.4kcal
内臓脂肪断面積 (男性)	CT法	0.814	0.663	29.4cm ²
内臓脂肪断面積 (女性)	CT法	0.801	0.642	22.7cm ²

選べる2つのタイプ

ポールタイプ

据え置き型でもコンパクト
省スペースで運用ができます。



◆ 運用に合わせて表示部の位置を変更可能

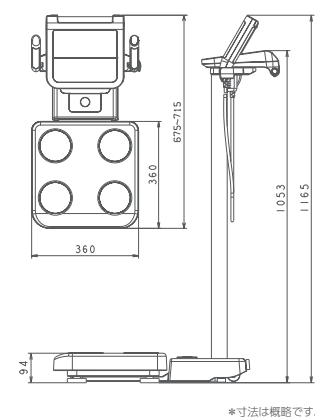
表示部を前後2段階に調節できます。また取り外しての使用も可能です。

◆ キャスター付きで設置場所の移動も簡単

本体重量約15.5kgと軽量かつキャスター付きなので、手軽に移動できます。

寸法図 (単位:mm)

質量: 約15.5kg
ACアダプターケーブル長さ: 約3.4m
*ポールタイプは組み立てが必要です。



*寸法は概略です。



ポータブルタイプ

本体重量約11.1kgと軽量で、研究での
持ち出しや施設間の持ち回りにも便利です。



◆ 表示部と測定部を自由に配置

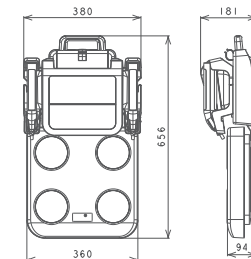
表示部と測定部は分離しているため、表示部を使いやすい位置に置くことができます。

◆ キャリングケースで保管も移動も便利に

オプションのキャリングケース(P8)を使用することで、保管も持ち運びも便利です。また本体には保管用の保護カバーも付属しています。

寸法図 (単位:mm)

質量: 約11.1kg
接続ケーブル(表示部と測定部)長さ: 約1.5m
ACアダプターケーブル長さ: 約3.4m



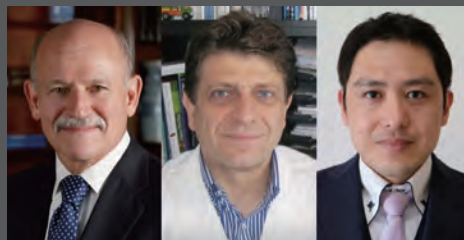
*寸法は概略です。



*ポールタイプとポータブルタイプはご購入後に変更することはできません。

タニタの技術を支える専門家

タニタでは体組成分析技術の発展のため、体組成・肥満・栄養学の専門家の先生と共同で研究を行ってきました。MC-780A-Nでは科学的根拠に基づき開発した体組成分析アルゴリズムを搭載しています。



左から
Professor
Steven Heymsfield
アメリカ ペニンソラバイオメディカル研究所

Professor
Angelo Pietrobelli
イタリア ヴェローナ大学

Dr.
Yosuke Yamada
日本 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所

選べる運用方法

1 単体運用 (A4専用印刷台紙)

対応プリンター (別売) と接続するだけで、測定結果を印刷できます。

対応プリンター

2 単体運用 (感熱紙)

OP-202 (P8、別売) と接続するだけで、レシート形式で印刷できます。

3 履歴管理・データ保存運用

Get In Shape-N (P8、別売) では、履歴グラフ付きの結果用紙を印刷できます。

A 全身チェック

体重、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量、体水分量、推定骨量が表示されます。なおMC-780A-Nには基準適合証印が付けられており、測定した体重は医療機関などでの体重証明用として使用可能です。

B 体脂肪率と筋肉量による体型判定

体重とBMIだけでは、肥満なのか筋肉が多いのかを正しく把握することはできません。測定した体脂肪率と筋肉量より9つに分類された体型が表示されます。

C BMI、BMR、アスリート指数、内臓脂肪レベル

BMI・・・「体重(kg)/身長(m)²」で計算される値です。
基礎代謝量(BMR)・・・栄養指導などで一日に必要な食事を設定する際に有用です。
アスリート指数・・・体組成がどの程度プロスポーツ選手などのアスリートに近いのかを表した指数です。
内臓脂肪レベル(VFR)・・・腹腔内(内臓のまわり)についての脂肪の程度を表した値です。

D 筋肉総合評価、ボディーバランス

トレーニングやリハビリ、栄養指導に有用な筋肉量に関する詳細な情報です。
○筋肉総合評価(部位別筋肉量)
○筋肉量左右バランスチェック
左右の腕と脚の筋肉量を比較し、バランスを確認できます。
○脚部筋肉量点数(脚点)
体重に占める脚の筋肉量の割合を指標化し、体重を支えられるだけの筋肉量が脚部にあるかどうかを確認できます。

筋肉に関する評価指標
四肢骨格筋量(ASM)、骨格筋指数(SMI)、ASM/BW、MM/H²、MM/BWが表示されます。＊BW: 体重、MM: 筋肉量、H: 身長

履歴管理ソフト Get In Shape-N NV-191

Get In Shape-N (P8、別売) では、履歴グラフ付きの結果用紙を印刷できます。

履歴管理ソフト Get In Shape-N NV-191

Get In Shape-N (P8、別売) では、履歴グラフ付きの結果用紙を印刷できます。

E 体脂肪総合評価

部位別の脂肪量と脂肪率です。

F Phase Angle (PhA)

近年筋肉の質の指標として注目されているPhase Angleが測定経路別に表示されます。
▶詳しくはP12をご覧ください。

G 過去履歴、グラフ

体脂肪率や筋肉量、SMIなど計9項目の中から3項目を選んで、過去12回分の過去データを数値とグラフで表示できます。また初回値を確認することもできます。

ザリッツアプリでの体組成結果

P12

*17歳以下で測定した場合には、出力されない項目があります。詳しくは裏表紙をご確認ください。

選べる運用方法

4 クラウド版データ管理サービス「TANITA FIT」

スタッフもご利用者様も、好きな端末で結果を閲覧

TANITA FIT

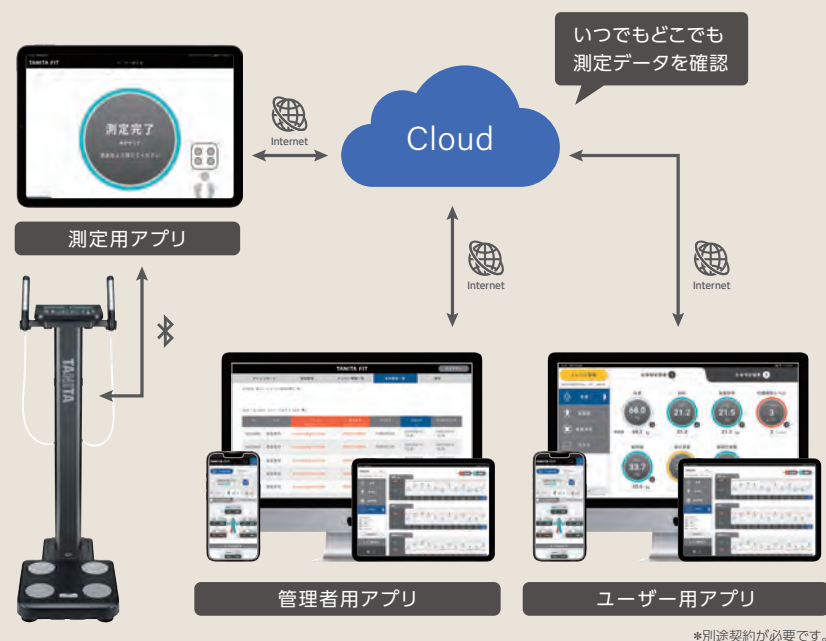
TANITA FITは、いつでもどこでも測定データを確認できる、クラウドサービスです。iPadのアプリで操作を行い、結果は自動的にクラウドに保存されます。

測定結果はスタッフや利用者様の好きなデバイスのブラウザで閲覧できるので、結果用紙を印刷しないペーパーレス運用が可能です。

▶ 別途ご用意いただくもの

- ・対応する体組成計 (MC-780A-N、MC-780A)
- ・OP-102-R1 ワイヤレスアダプター (P8)
- ・iPad (iOS14.1以降)

■ 運用イメージ



わかりやすい結果画面で管理が簡単 結果用紙の印刷も可能

TANITA FITでは、測定結果がアプリ上でわかりやすく表示されます。また体内年齢や部位別の筋質点数を表示することができ「MC-780A-N単体での運用(P5)」よりも深い分析が可能となります。

履歴グラフ付きの結果用紙 (A4) を印刷することも可能です。



*iPad、iPadOSは米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。
*Bluetooth®ワードマークおよびロゴは登録商標であり、Bluetooth SIG, Inc.が所有権を有します。
株式会社タニタは使用許諾の下でこれらのマークおよびロゴを使用しています。その他の商標および登録商標は、それぞれの所有者の商標および登録商標です。

目標値の設定と履歴グラフで 細やかな指導が可能

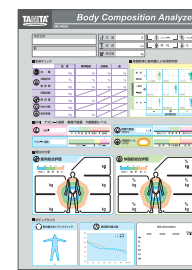
項目ごとに細かく目標設定ができるほか、初回値や目標値と比較しながら履歴を確認できるので、トレーニングの効果測定やモチベーション維持に役立ちます。



特徴

- ・各店舗間のデータ確認が可能です。
- ・クラウド管理のため、PCの故障やデータ容量も気にせず、測定結果を蓄積できます。
- ・登録人数や測定結果は無制限に保存できます。

オプション



単体運用時に使用するMC-780A-N専用台紙です。裏面には詳細な解説付き。

MC780A-01
MC-780Aシリーズ
専用印刷台紙 (1000枚/A4)
*MC-780A-Nに200枚付属 ¥18,000 (税抜)



▶ 詳しくはP6をご覧ください。

測定結果を経時的に管理可能なPC用データ管理ソフトです。

NV191AN000000A
Get In Shape-N NV-191
*PCは付属しておりません。 ¥120,000 (税抜)



Get In Shape-N専用の印刷台紙です。裏面には詳細な解説付き。

NV1910000RE02A
NV-191専用印刷台紙
MC-780A-N用 (1000枚/A4)
*NV-191に1000枚付属 ¥18,000 (税抜)



クラウド版データ管理サービスです。

TANITA FIT
年間使用料 ¥36,000 (税抜) / 体組成計1台
*タブレットは付属しておりません。



測定台への昇降を補助する手すりです。高齢者が多い施設に最適です。

OP-502
昇降補助手すり
¥50,000 (税抜)



ポータブルタイプの持ち運びや保管に便利なキャリングケースです。

MC-780A-CC
MC-780Aシリーズ ポータブル用
キャリングケース
¥85,000 (税抜)



OP-202
感熱式プリンターセット
¥77,000 (税抜)

OP-300
専用感熱紙4巻セット
¥3,600 (税抜)
*OP-202にはOP-300が付属します。



MC-780A-NとPCやタブレットを無線で接続可能です。

ワイヤレスアダプター
OP-102RU (Get In Shape-N用) ¥40,000 (税抜)
OP-102R1 (TANITA FIT用) ¥22,000 (税抜)
*MC-780A、MC-780A-N (2020年以前モデル) はOP-102-R1AC (¥25,000円) となります。

アフターサービス

タニタでは年間700件以上の保守メンテナンス、修理サービスの実績があります。ご購入機器を永くご使用いただけるように、現地点検・修理、お預かり対応など、状況にあわせた迅速なアフターサービスを行っています。

保守点検付き長期保証パック(有料)

保守点検付き長期保証パックでは、突発的な故障のリスクを減少させ、点検修理費用を予算化できます。毎年1回の定期点検に加え、購入後3年経過時には指定消耗部品を交換し、機器の状態を良好に保ちます。また万が一、契約期間中に通常使用による故障が発生した場合でも、修理工賃や出張費、部品代などの追加費用は発生しません。

*離島は対象外です。

毎年1回 定期点検		故障時 無償対応		指定消耗 部品交換	
1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目
保守点検	保守点検	保守点検	保守点検	保守点検	保守点検
通常保証 (1年保証)	保守点検付き長期保証パック (5回点検+5年保証)				

下肢の筋力とバランス能力を知る。

zaRitz

運動機能分析装置 ギリッツ

従来、筋力やバランス能力を評価するには専門的な機器が必要で利用者が結果を理解しやすいものではありませんでした。これらをわかりやすく簡便に評価できるのがザリッツです。

▶別途ご用意いただくもの

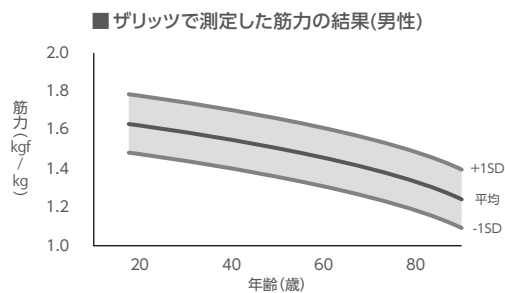
- 椅子(背もたれ付き・座面がフラット・キャスター無し・座面高:40~43 cm)
- PC(要件は裏表紙をご確認ください)
- プリンター(用意したPCに接続可能なA4カラープリンター)



若年層から高齢者まで運動機能を簡便に評価

筋肉は40歳前後から衰えやすい傾向にあります。下図の通り20代の低め(-1SD近辺)の方の場合は60歳の平均程度の筋力しかなく、若い方でも高齢者と同程度の方も存在することが分かります。このように筋肉の状態は個人差が大きいので、若いうちから衰えていないかを評価することが重要です。

ザリッツでは18歳から筋力やバランス能力などを評価できます。



*±1SDの中に約68%の方が存在しています。*タニタ調べ

専用のアプリケーションソフトが付属

【アプリの主な機能】

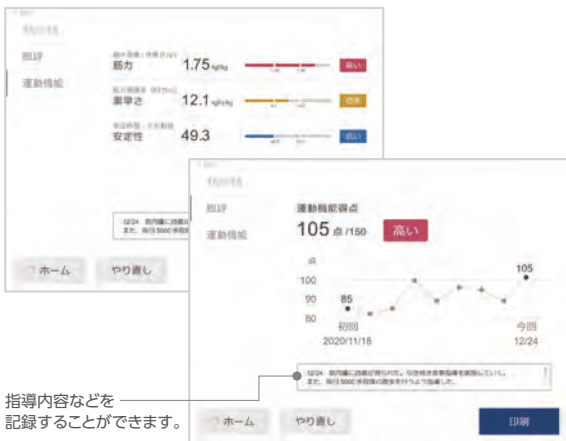
- 利用者の登録が可能です(人数制限なし)。
- 測定結果は自動で保存されます。
- 測定履歴はアプリ画面と結果用紙で確認が可能です。
- データはCSV／エクセル形式で出力することができます。
- 外部システムとの連携用に、指定したフォルダーにCSVファイルを測定の都度出力することが可能です。
- MC-780A-N※と連携させて、体組成測定ならびにザリッツと組み合わせた総合測定が可能(P11-12)。

※マルチ周波数体組成計 MC-980A-N plusにも対応しています。

測定は椅子から立ち上がるだけ



*柔らかい床では測定できません。



指導内容などを記録することができます。

わかりやすく指導しやすい結果用紙

ザリッツでは、わかりやすく指導に生かしやすい結果用紙を印刷することができます。重要な項目をまとめたメインの結果用紙に加え、履歴と詳細の計3種類の結果用紙を印刷することができ、運用方法や指導する内容に応じた結果用紙の選択が可能です(P12)。

運動機能メイン結果用紙



C 運動機能判定

筋力と安定性は、自分の足で移動できる力(移動能力)と関連するとされています。筋力と安定性の状態を9つの分類より確認でき、また結果に応じたコメントが表示されます。

ご自宅でできる運動プログラムが付属

ザリッツには結果に応じた運動プログラム(おうちで運動プログラム)のPDFデータが付属します。



A 運動機能得点

筋力、素早さ、安定性より、運動機能レベルを評価しています。初回+8回分の得点が表示され、また年齢別の平均値と比較して高いか低い、何歳相当かを確認することができます。

*運動機能得点は、体力得点(P10)同様に各種体力テストとの間に中程度の有意な相関関係($r = 0.4 \sim 0.7$)が確認されています。

B 運動機能

各項目は低い・標準・高いの3区分と20段階の点数で評価されます。点数とそれに連動するバーの長さで、感覚的に高いか低いを理解することができます。また次の点数まであとどれだけ数値を向上させれば良いかが「点数アップまで」として表示されますので、目標設定にお役立ていただけます。

筋力

どれだけ大きな力を加えて立ち上がることができたかを表しており、最大荷重を体重で割った値です。

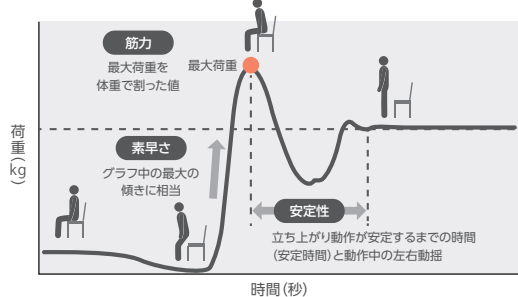
素早さ

どれだけ短い時間に大きな力を発揮できたかを表しており、筋力発揮率(RFD)とも呼ばれている指標です。

安定性(バランス能力)

どれだけ安定して立ち上がったかを表しており、安定時間と左右動揺より、スコアで表示されます。

■ 立ち上がり動作時の荷重変動グラフと各項目



*Ver1.7.3以前のアプリでは筋力は「パワー」素早さは「スピード」安定性は「バランス」と表記されています。

結果用紙にお客様のロゴを出力(有料)

結果用紙の右上に、お客様のロゴを出力することが可能です。詳細は弊社までお問い合わせください。



筋肉を多面的に分析する。

MC-780A-N × zaRitz

マルチ周波数体組成計

運動機能分析装置 ギリッツ



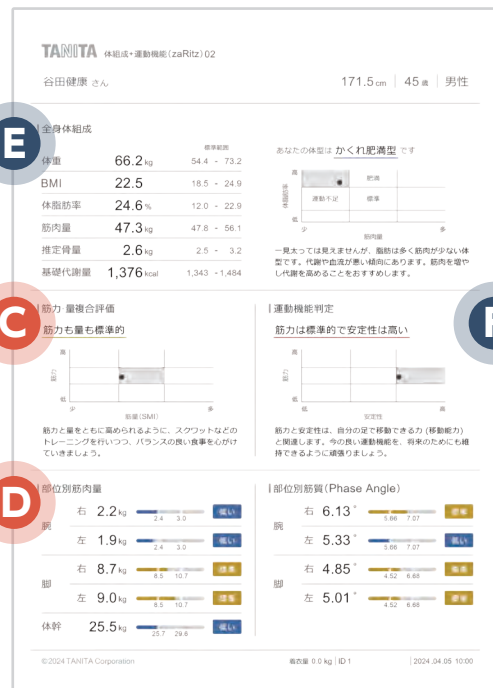
体組成計とギリッツを組み合わせて筋肉の状態を多面的に分析

ギリッツのアプリでは、MC-780A-Nとギリッツを組み合わせた総合測定が可能です。その際には、これらの結果から総合的に評価した「体力得点」や、筋力と量のバランスを確認できる「筋力・量複合評価」といった項目が表示され、多面的かつ詳細な分析ができるようになっています。メイン結果用紙は2枚出力され、さらに履歴と詳細結果用紙(P13-14)を追加で出力することも可能です。

< 体組成 + 運動機能メイン結果用紙 01 >



< 体組成 + 運動機能メイン結果用紙 02 >

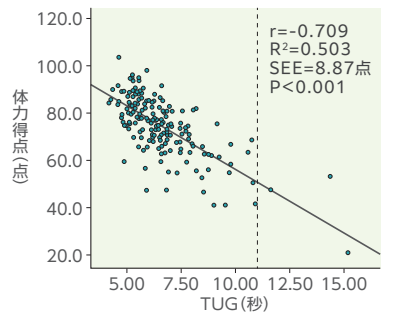


わかりやすく指導しやすい結果用紙

A 体力得点

身体を動かし行動する身体的な能力のことを「行動体力」といいます。ギリッツでは、筋力・素早さ・安定性と体組成計による筋肉情報を組み合わせて総合的に評価した、体力得点が表示されます。一般的に筋肉は40歳前後から衰えやすいとされていますが、タニタの調査では、20代でも高齢者と同程度の体力の方も存在し、個人差が大きいことが分かっています。初回+8回分の得点が表示され、また年齢別の平均と比較して高いか低い、何歳相当かを確認することができ、結果に応じたコメントが表示されます。

■体力得点とTimed Up & Go Test (TUG) の関係性



体力得点は、TUG以外にも5m通常歩行時間や5回椅子立ち上がり時間などの各種体力テストとの間に中程度の有意な相関関係($r = 0.4 \sim 0.7$)が確認されています*。
※深山知子他、第68回日本体力医学会大会、2013。

B 体組成 (筋肉指標) と運動機能

次の5項目は、それぞれ低い・標準・高いの3区分と20段階の点数で評価されます。また次の点数まであとどれだけ数値を向上させれば良いかが「点数アップまで」として表示されますので、目標設定にお役立ていただけます。

筋量 (SMI)

SMIは四肢の筋肉量の合計(ASM)を身長の高二乗で除した値で、筋量の評価指標として近年広く使われるようになってきています。

筋質 (Phase Angle)

Phase Angleは、筋線維の密度などと関連しているとされており、近年筋質の指標として注目されています。

筋力

どれだけ大きな力を加えて立ち上がることができたかを表しており、最大荷重を体重で除した値です。

素早さ

どれだけ短い時間に大きな力を発揮できたかを表しており、筋力発揮率(RFD)とも呼ばれている指標です。

安定性 (バランス能力)

どれだけ安定して立ち上がったかを表しており、安定時間と左右動揺より、スコアで表示されます。

*Ver1.7.3以前のアプリでは体力得点は「総合得点」、筋力は「パワー」、素早さは「スピード」、安定性は「バランス」と表記されています。

筋肉の質の指標であるPhase Angle

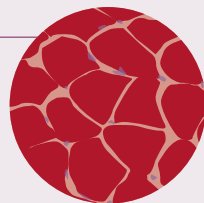
Phase Angleはインピーダンス情報を基に算出される値で、筋線維の密度(筋肉の質)や細胞の健康度(生理的機能レベルや構造的完成度)と関連していると考えられています。またヨーロッパのサルコペニア診断基準でも質の指標として紹介されていることから*、タニタではPhase Angleを筋肉の質の指標として使用しています。

*Cruz-Jentoft AJ et al., Age Ageing, 2019.

Phase Angleが高い

- 筋線維の密度が大きい(質が高い)
- 細胞の健康度が高い

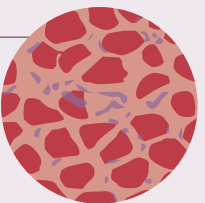
■ 筋線維
■ 筋内脂肪・結合組織



Phase Angleが低い

- 筋線維の密度が小さい(質が低い)
- 細胞の健康度が低い

■ 筋線維
■ 筋内脂肪・結合組織



用途に応じてカスタマイズできる結果用紙

ザリッツでは、運用方法や指導する内容に応じた結果用紙のカスタマイズが可能です。これは運動機能測定、体組成測定、体組成+運動機能測定(総合測定)のいずれの場合にも対応しています。

- ✓ 結果用紙は重要な項目をまとめた「メイン」の結果用紙と「詳細」「履歴」の3種類から複数選択可能
- ✓ どの結果用紙を印刷するかは「初回/ゲストの方」と「2回目以降の方」に分けて設定可能
- ✓ 履歴と詳細結果用紙は、出力項目を変更可能

詳細結果用紙

グラフや各種指数などの詳細な結果を出力できる結果用紙です。出力項目はアプリより自由に変更することができ、7項目以上選択した場合は複数枚印刷されます。

*運動機能測定時と体組成測定時には、測定していない項目は出力できません。



【その他の出力項目】

- ・体組成詳細1 (脂肪量、除脂肪量、体水分量、体水分率、タンパク質量)
- ・体組成詳細2 (アスリート指数、内臓脂肪レベル)
- ・体組成評価指数1 (FMI、FFMI)
- ・体組成評価指数2 (LMI、MM/BW、MFR)

A 部位別脂肪率

B 年齢別平均グラフ

年齢別の平均値と比較して、高いか低いか、また何歳相当かを確認できます。

【出力可能項目】

体組成5項目(SMI、ASM/BMI、全身のPhase Angle、上肢のPhase Angle、下肢のPhase Angle)
運動機能3項目(筋力、素早さ、安定性)

C 荷重割合

ザリッツでこまでわかる!

ザリッツの測定時に左右のどちらにどの程度の力をかけて立ち上がったかが確認できます。

D 筋質・量バランス

「筋質(Phase Angle)は高いが筋量(SMI)は少ない」のように、これらのバランスを9つの分類より確認できます。また結果に応じたコメントが表示されます。

E 安定性詳細

ザリッツでこまでわかる!

ザリッツの「安定性」の基になっている「安定時間」と「左右動揺」の値が確認できます。

F 施設からのお知らせ

お知らせとして、お客様が作成された任意の画像ファイル(.jpg/.png/.bmp)の出力が可能です。キャンペーン情報などを掲載できます。

履歴結果用紙

結果の経時的な変化を確認するのに特化した結果用紙です。メインレポートと組み合わせて使用するだけでなく、2回目以降の方に対しては、本レポートのみを用いて指導する使い方もおすすめです。

【出力可能項目】

・体力得点

・体組成7項目

(体重、体脂肪率、筋肉量、除脂肪量、SMI、ASM/BMI、Phase Angle)

・運動機能6項目

(運動機能得点、筋力、素早さ、安定性、荷重割合[右]、荷重割合[左])

*運動機能測定時と体組成測定時には、測定していない項目は出力できません。

*運動機能得点は、体組成と運動機能を組み合わせた総合測定時には出力できません。



運用方法に応じた結果用紙の選び方例

結果用紙のおすすめのカスタマイズ例を紹介します。

フィットネスクラブ

✓お客様自身で結果を見ていただくので、必要以上の項目は出力したくない。

✓トレーニングの効果がわかりやすいように、2回目は履歴を出力したい。



履歴結果用紙には基本的な項目である「体力得点」「筋量」「筋質」「筋力」「素早さ」「安定性」を出力

リハビリテーションクリニック

✓専門的な指導を行えるように、詳細結果用紙を出力したい。

✓結果用紙はすべてファイルに保管しているため、履歴グラフは不要。



詳細結果用紙には年齢別平均グラフ「筋量」「筋質」「筋力」「素早さ」と、ザリッツで測定した「安定性詳細」「荷重割合」を出力