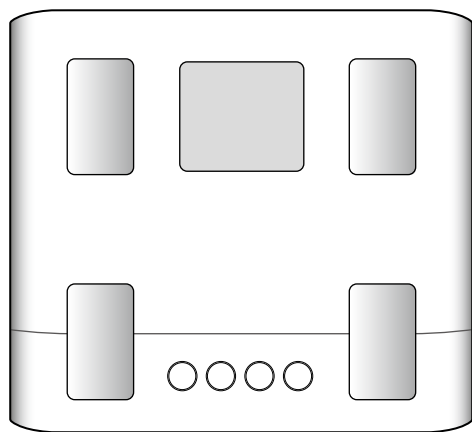


取扱説明書

保証書付

体組成計
BC-332L

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。この取扱説明書をよくお読みいただき、正しくご使用ください。また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

もくじ

乗るビタについて / 自動補正について	1
安全上の注意	2
使用上の注意	3
正しいはかりかた	4
各部の名称 / 付属品	6

電池を入れる	7
地域の設定	8
日時の設定	9
個人データの登録	10

乗るビタで測定する	12
個人番号を指定して測定する (呼出測定)	15
ゲストモードで測定する	16
体重だけを測定する	17

個人データを変更する	18
個人データを消去する	19
からだの豆知識	20
故障かな?と思ったら	27
お手入れについて	28
廃棄について	28
おさぼり防止カード	30
仕様	33

本機について

準備する

使いかた

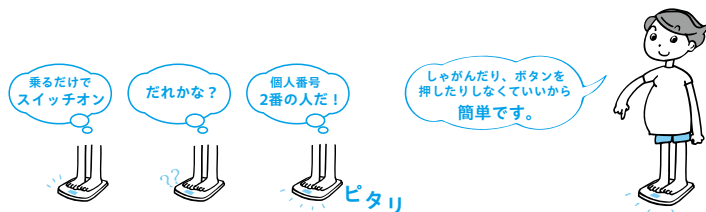
必要なとき

スマートフォンでの
ご使用の場合はこちら

乗るピタについて / 自動補正について

乗るピタを活用して、日々の測定を簡単に

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、ご使用前に**個人データの設定**が必要です。(※ P.10 個人データの登録)

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

誤認識したときは、測定後に正しい個人番号に修正できます。(※ P.14 乗るピタが誤認識したとき)

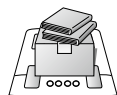
誤認識が続くときは、個人番号を指定して測定してください。(※ P.15 個人番号を指定して測定する(呼出測定))

自動補正について

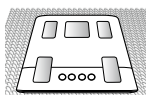
本機には、立てかけ収納などで生じる誤差を自動補正する機能がついています。
以下のようなところから移動しても、硬く平らな床の上に置いて乗るだけで測定できます。



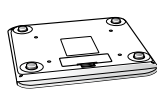
立てかけていた場合



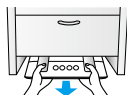
上に物を乗せていた場合



やわらかいものに
乗せていた場合

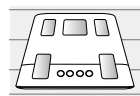


裏返していた場合



収納しているところから
移動させた場合

自動補正の流れ



硬く平らな床に置いて
ボタンを押さずに素
で乗る



結果表示
(誤差含む)

降りる



自動補正中



個人データが表示さ
れたあと、補正され
た結果が表示される

本機を降りてから約3秒間は本機を動かしたり、ボタンを押したりしないでください。

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

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。

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

異常があるままご使用になると、けがや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養は健康を害するおそれがあります。必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。

乳幼児や子供の手が届くところに保管しない

乳幼児や子供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に一人で使用させない

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、けがや火災が発生するおそれがあります。

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

表示部や操作部を踏んだり、強く押したりしない

転倒してけがをするおそれがあります。

本機が破損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、または本機に物を落とすなど、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

すべって転倒し、けがをするおそれがあります。

隙間や穴に指を入れない

けがをするおそれがあります。



安全上の注意 / 使用上の注意

⚠ 注意



禁止

分解や改造をしない

けがや感電をするおそれがあります。

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

長時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

液漏れや発熱、破裂により、けがをするおそれがあります。

液漏れなどで、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、医師の診察を受けてください。

使用上の注意

以下の内容を守らないと本機が破損や故障するおそれがあります。

以下に示すところで本機を保管、使用しない

- ・直射日光のあたるところ
- ・湿気の多いところ
- ・熱を発する器具に近いところ
- ・ほこりの多いところ
- ・温度変化の激しいところ

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。

アルコールや熱湯、ベンジン、シンナー、漂白剤などの薬品は使用しない

破損や変形、変色するおそれがあります。

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。

隙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。

- ・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。

ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用(品物の売買取引やその他の計量値を証明する場合)には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当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

温度変化により表示が変化するおそれがあります。

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、電波塔の近くなどから可能な限り遠くに離れてご使用ください。

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。

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

測定結果に誤差が生じるおそれがあります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後2時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

サウナや長湯、激しい運動をした後は、測定を避ける

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

体調の悪い場合(二日酔い、下痢、発熱などのとき)は、測定を避ける

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

正しいはかりかた(つづき)

乗りかた

足の裏を電極部に正しく合わせて測定する

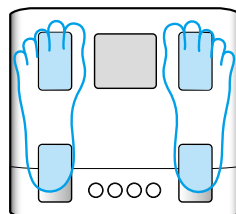
電極と足の裏が接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Errが表示されたりする場合があります。

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たりすると、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

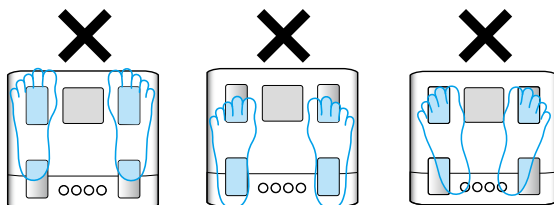
着衣のままで測定すると、着衣の重さが含まれますので、体重の測定結果に影響する場合があります。



つま先側とかかと側の電極に均等に足がかかるように、素足で乗ってください。

※足がはみ出る場合は床に足がつかないように乗ってください。

※かかとでボタンを踏まないように、乗ってください。



姿勢

測定中は動かない

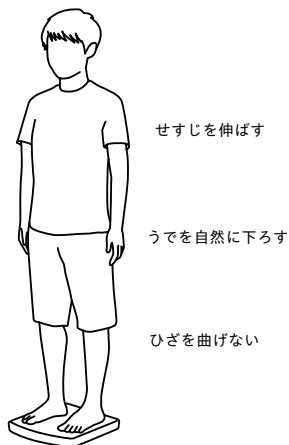
測定中に動くと、正確に測定できません。

脚の内側(内もも)がつかないように測定する

内ももがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

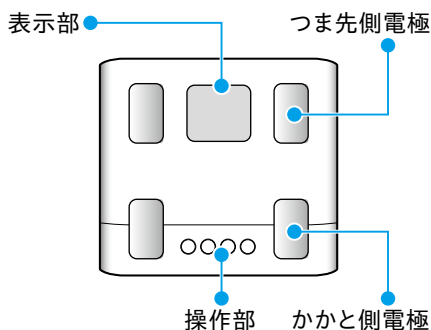
いすなどに座ったまま測定しない

正確に測定できません。

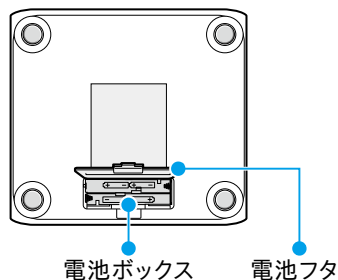


各部の名称／付属品

表面



裏面

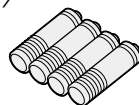


付属品

- ☒ 取扱説明書(本書)
保証書付



- ☐ お試用電池
〈単3形アルカリ乾電池(LR6)×4本〉

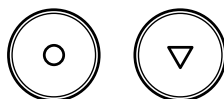


※不足しているものがありましたら、弊社お客様サービス相談室までご連絡ください。(裏表紙参照)

操作部

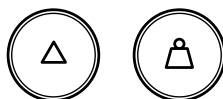
○ ボタン

- ・設定を開始するときに使用します。
- ・決定をするときに使用します。
- ・スマートフォンと接続するときに使用します。



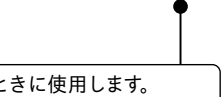
△ ボタン

- ・体重だけを測定するときに使用します。
- ・電源を切るときに使用します。



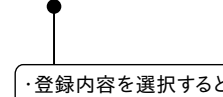
▽ ボタン

- ・登録内容を選択するときに使用します。
- ・測定結果を切り替えるときに使用します。



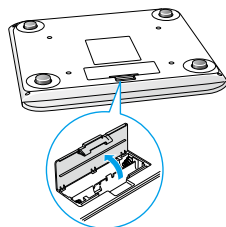
△ ボタン

- ・登録内容を選択するときに使用します。
- ・個人番号やゲストモードを呼び出すときに使用します。

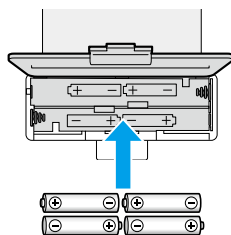


電池を入れる

1. 本機裏面の電池フタを矢印の方向に開けてください。
電池フタははずれますので、なくさないようにしてください。



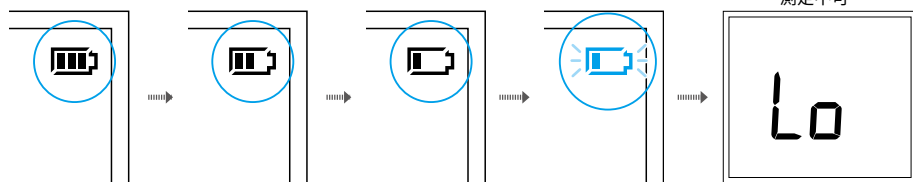
2. 極性(⊕、⊖)を間違えないように電池を入れ、電池フタを閉めます。



以上で電池を入れるは終了です。

- ・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。指定の電池をご使用ください。
- ・新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しないでください。
- ・電池を交換した後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。それでも電源が切れない場合は、電池をはずして表示が消えてから電池を入れ直してください。
- ・付属の「お試し用電池」は工場出荷時におさめられたものですので、寿命が短くなっている場合があります。
- ・電池の寿命は約6カ月です。(体組成測定を1日に5回行った場合)※ご使用条件により異なります。

電池残量を5段階で表示します。



Loの表示になると測定できません。
新しい単3形アルカリ乾電池(4本全て)と交換してください。

- ・登録した個人データ(生年月日/性別/アスリート/身長/体重・体組成)、および地域設定は、電池をはずしても消えません。
電池をはずすと、日時がリセットされます。再度設定してください。(P.9 日時の設定)

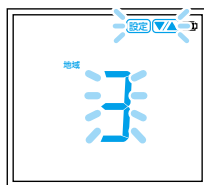
地域の設定

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

地域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。

1. を押します。

2. またはを押して、以下の表からお住まいの地域番号を選択します。



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

3. を押して、地域番号を決定します。

はじめて使うときは、続けて日時を設定します。

MEMO

表示部イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO

初めて電源を入れた時

またはを押しても地域設定画面が表示されません。

MEMO

地域を変更する場合

引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、電源が切れていることを確認し、を3秒以上長押ししてください。手順2～3で地域を再設定します。

MEMO

中止

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

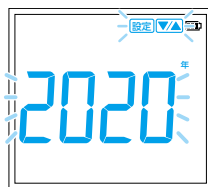
MEMO

オートパワーオフ

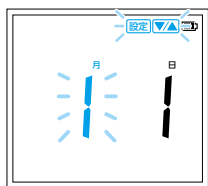
設定の途中で操作を中断したときに、しばらくすると自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

日時の設定

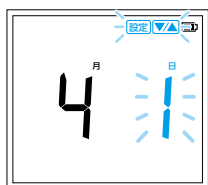
4. または を押して
「西暦」を選択し、 を押します。



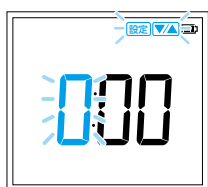
5. または を押して
「月」を選択し、 を押します。



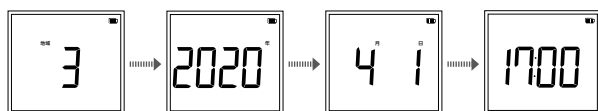
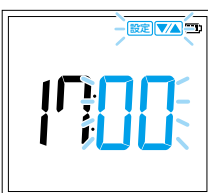
6. または を押して
「日」を選択し、 を押します。



7. または を押して
「時間」を選択し、 を押します。



8. または を押して
「分」を選択し、 を押します。



設定した「地域」→「年」→「月日」→「時刻」が表示された後、電源が切れます。

以上で地域と日時の設定は終了です。

MEMO

表示部イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO

電池を交換した場合

または か を押し、手順4～8で日時を再設定してください。

MEMO

日時を変更する場合

電源が切れていることを確認し、 を3秒以上長押ししてください。
手順4～8で日時を再設定します。

MEMO

オートパワーオフ

設定の途中で操作を中断したときに、しばらくすると自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

MEMO

早送り

または を長押しすると、数字が早送りされます。

個人データの登録

個人番号、生年月日、性別、身長、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、乗るだけで簡単に測定でき、測定データも個人別に保存できます。(P.1 乗るビタについて/自動補正について)

- ・本機を床(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。
- ・素足になってください。

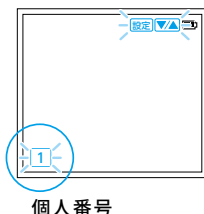
1. 電源が切れていることを確認し、
○を押します。

2. ▼または△を押して「登録する
番号(1~5)」を選択し、○を押
します。

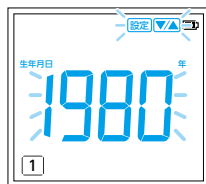
⇒ 個人番号

点滅: 未登録ですので、新たに登録できます。

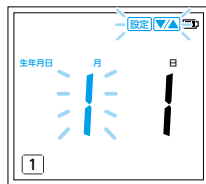
点灯: 他の人が登録しているか、登録途中
の状態です。



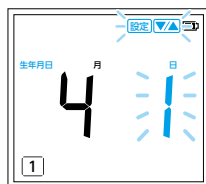
3. ▼または△を押して「生まれた
年」を選択し、○を押します。



4. ▼または△を押して「生まれた
月」を選択し、○を押します。



5. ▼または△を押して「生まれた
日」を選択し、○を押します。



(次ページへつづく)

MEMO

登録途中で間違えた場合

○を押して一度電源を切り
ます。○を押して最初から
やり直してください。

MEMO

オートパワーオフ

設定の途中で操作を中断した
ときに、しばらくすると自動的
に電源が切れます(表示が消
えます)。

MEMO

登録人数

5人まで登録できます。

MEMO

中止

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

MEMO

生まれた年

設定できる西暦は1900年
からです。

MEMO

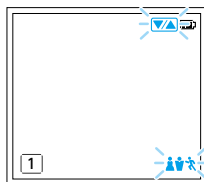
早送り

○または▼を長押しす
ると、数字が早送りされます。

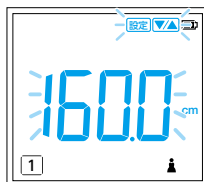
個人データの登録

6. ▼または▲を押して「性別」を選択し、○を押します。

⇒女性(♀)、男性(♂)
女性アスリート(♀🏃)、
男性アスリート(♂🏃)
から選択してください。

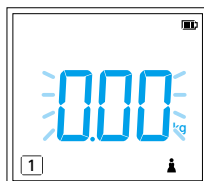
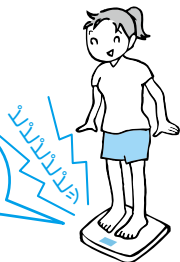


7. ▼または▲を押して「身長」を選択し、○を押します。

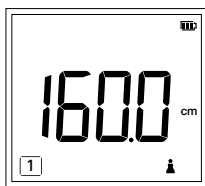
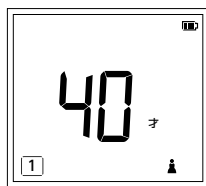


8. 000.が表示されます。素足で正しく乗ります。 (※ P.4 正しいはかりかた)

この時点で
個人データが
保存されます。



「ピピピピッ」と鳴ったら本機から降ります。
登録した番号、年齢、性別、身長が表示されます。



測定結果が順番に表示された後、もう一度体重を表示し、
約40秒後に自動で電源が切れます。

以上で個人データの登録は終了です。

MEMO

アスリート

18才以上の方で、次の条件を満たしている場合は「アスリート」を選択してください。

- ・1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- ・体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会などを目指している方
- ・プロスポーツ選手
- ・ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

MEMO

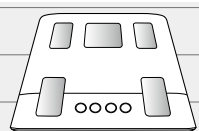
身長

90.0～220.0cmの範囲で設定できます。

MEMO

床に置く

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



MEMO

手順1～8の操作を途中でやめた場合、個人データ登録は完了しませんが、再度登録しないおす場合、途中で入力していた内容がデフォルト値として表示されます。

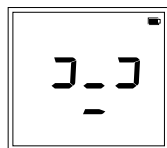
乗るピタで測定する

1. 電源が切れていることを確認し、素足で乗ります。

素足で乗る



登録内容と
照合中



2. 「ビッピッ」と鳴り、数値が点滅したら降ります。

降りないと表示が変わらず、次に進みません。

※しばらく降りないと、ブザーが鳴ります。
さらに降りないまましていると、60秒後にErrを表示して電源が切れます。



降りる

個人データが表示されます。



マイサポ

各測定項目の表示に自動で切りかわります。

マイサポとは

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

(次ページへつづく)

MEMO

オートパワーオフ

測定が終了する前に本機から降りると、すぐに電源が切れます。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときは を押してください。

MEMO

ご注意

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

測定結果が表示されている間に を押して自分の個人番号に修正できます。

(※ P.14 乗るピタが誤認識したとき)

誤認識が続く場合は個人番号を指定して測定してください。

(※ P.15 個人番号を指定して測定する(呼出測定))

MEMO

【コ-コ】が表示される場合

立てかけ収納などで生じる誤差を、自動補正しています。

(※ P.1 乗るピタについて / 自動補正について)

MEMO

ご注意

自動補正のため測定後、降りてから約3秒間は、本機を動かしたり、ボタンを押したりしないでください。

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

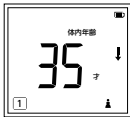
乗るピタで測定する(つづき)

3. 個人データ表示後、測定結果が順番に表示されます。
もう一度体重を表示し、約40秒後に自動で電源が切れます。
測定結果を表示中に(下向き矢印)を押すと、項目を切り替えることができます。

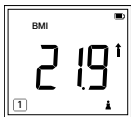
1. 体重



8. 体内年齢



2. BMI



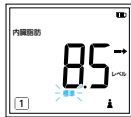
7. 基礎代謝量



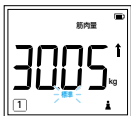
3. 体脂肪率



6. 内臓脂肪レベル



4. 筋肉量



5. 推定骨量



6才から17才の方は体脂肪率を表示した後、以下の顔表示が出ます。

体脂肪率判定		
やせ判定の場合	-標準/+標準・軽肥満判定の場合	肥満判定の場合

6才から17才の方は筋肉量を表示した後、以下の顔表示が出ます。

体脂肪率判定		
少ない	標準	多い

↑↓→ は前回測定した値との比較を表示しています。

各測定項目の判定は下表のように表示されます。

体脂肪率判定	やせ/-標準/+標準/軽肥満/肥満
筋肉量判定	少ない/標準/多い
推定骨量判定	少ない/やや少ない/標準/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	少ない/標準/多い

MEMO

Err 表示

体脂肪率の測定範囲を超える
とErrが表示されます。

MEMO

6才以上17才以下の方

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

体重のみが表示されます。

MEMO

一時停止

測定結果のスクロール表示中に(停止)を押すと表示されている項目で一時停止します。再度(停止)を押すとスクロール表示が再開されます。

乗るピタが誤認識したとき

条件により、乗るピタが個人番号を誤認識する場合があります。以下の内容を確認して、正しい個人番号を選択してください。

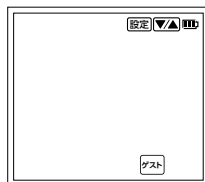
ゲストが表示されたとき

乗るピタが測定者を認識できていません。

△を押して自分の個人番号を選択し○を押して決定します。

選択した個人データが表示された後、測定結果が表示されます。

「ゲスト」表示が続く場合は、個人番号を指定して測定してください。（※ P.15 個人番号を指定して測定する(呼出測定)）



他の人の個人番号が表示されたとき

個人番号または測定結果が表示されている間に△を押してください。

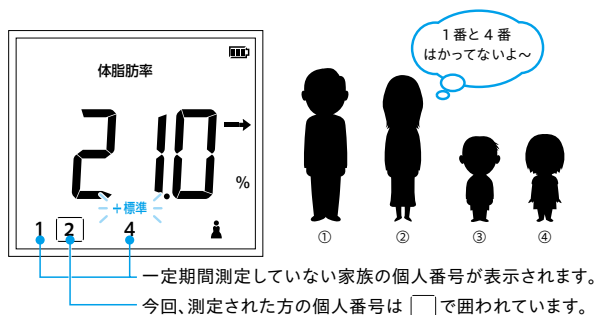
△を押して自分の個人番号を選択し○を押して決定します。

選択した個人データが表示された後、測定結果が表示されます。



おさぼり番号表示について

同居する家族の健康のため、お互いに声を掛け合い、健康と向き合う習慣作りをサポートする機能です。自身の測定時に一定期間測定していない家族の個人番号が表示されます。



※本人以外の測定データが表示されることはありません。

※ 本書巻末の「おさぼり防止カード」にご家族それぞれの目標を記入し、日々の健康管理にご活用ください。
（※ P.30～P.31 おさぼり防止カード）

個人番号を指定して測定する(呼出測定)

乗るピタを使わずに、自分の個人番号を指定してから測定できます。
誤認識が続く場合などにご使用ください。

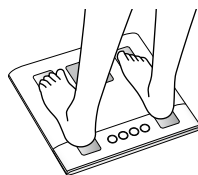
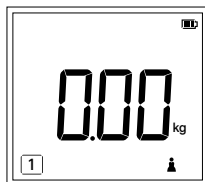
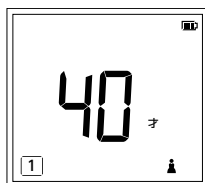
1. 電源が切れていることを確認し、を押します。

2. またはで個人番号を選択し、
を押します。

000.が表示されます。

3. 素足で正しく乗ります。
測定中は、動かないようにしてください。
(※ P.4 正しいはかりかた)
0000が表示され、消えていきます。

4. 「ピッピッ」と鳴って測定が終了します。
本機から降りください。
マイサポ、測定結果を順に表示します。



MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときはを押してください。

MEMO

オートパワーオフ

- ・測定を開始せずそのまま放置したとき、自動的に電源が切れます。
- ・測定が終了する前に本機から降りると、すぐに電源が切れます。

MEMO

000.が表示される前に
本機に乗ると

[Err]または-0.1が表示されたり、
測定途中で電源が切れたりします。

MEMO

6才以上17才以下の方

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

体重のみが表示されます。

MEMO

マイサポと測定結果

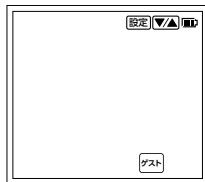
マイサポと測定結果の詳細は以下を参照ください。
(※ P.13 乗るピタで測定する(つづき))

ゲストモードで測定する

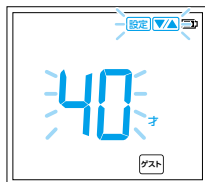
個人データや測定結果を残さず、1回のみ測定する場合に便利です。

1. 電源が切れていることを確認し、を押します。

2. またはでを選択し、を押します。

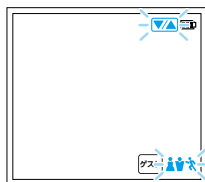


3. またはで「年齢」を選択し、を押します。



4. またはで「性別」を選択し、を押します。

⇒女性(♀)、男性(♂)
女性アスリート(♀🏃)、
男性アスリート(♂🏃)
から選択してください。



5. またはで「身長」を選択し、を押します。



登録内容表示後、が表示されます。



(次ページへつづく)

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときはを押してください。

MEMO

オートパワーオフ

- 測定を開始せずそのまま放置したとき、自動的に電源が切れます。
- 測定が終了する前に本機から降りると、すぐに電源が切れます。

MEMO

年齢

ゲストモードの場合は、6～99才の範囲で年齢設定できます。

MEMO

6才以上17才以下の方

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

体重のみが表示されます。

MEMO

アスリート

18才以上の方で、次の条件を満たしている場合は「アスリート」を選択してください。

- ・1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- ・体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会などを目指している方
- ・プロスポーツ選手
- ・ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

MEMO

身長

90.0～220.0cmの範囲で設定できます。

本機について

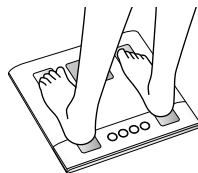
準備する

使いかた

必要なとき

ゲストモードで測定する／体重だけを測定する

6. 素足で正しく乗ります。
測定中は、動かないようにしてください。
(※ P.4 正しいはかりかた)
0000 が表示され、消えていきます。



「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。測定結果を順に表示します。



MEMO

000. が表示される前に
本機に乗ると
Err または 0 が表示されたり、
測定途中で電源が切れたりし
ます。

MEMO

Err 表示

体脂肪率の測定範囲を超え
ると Err が表示されます。

MEMO

測定結果

測定結果の詳細は以下を参照
ください。
(※ P.13 乗るビタで測定
する(つづき))

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電
源を切りたいときは  を押
してください。

MEMO

オートパワーオフ

- ・測定を開始せずそのまま放
置したとき、自動的に電源が
切れます。
- ・測定が終了する前に本機か
ら降りると、すぐに電源が切
れます。

MEMO

体重の測定

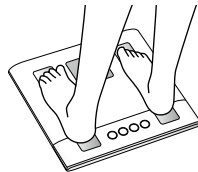
地域や日時が未設定でも、体
重だけ測定できます。
この場合、地域番号3(関東、
中部、近畿、中国地方、四国)
の設定で測定を行います。

体重だけを測定する

1. 電源が切れていることを確認し、
 を押します。
000. を表示します



2. 正しい姿勢で乗ります。
「ピッピッ」と鳴ったら本機から降り
ます。
(※ P.4 正しいはかりかた)



体重が表示された後、約20秒後に
自動で電源が切れます。

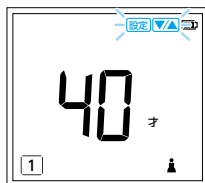


個人データを変更する

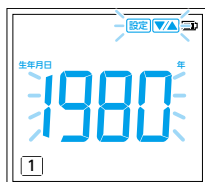
個人データを変更するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があります。

1. 電源が切れていることを確認し、を押します。

2. またはで変更したい個人番号を選択し、を押します。



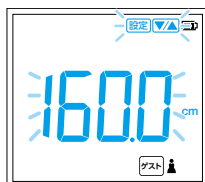
3. 個人データの登録 (※ P10～P11) の手順3～7に従い、個人データを変更します。身長、アスリートのみを変更した場合、ここで個人データの変更は終了です。



4. 生年月日／性別を変更した場合
[Lr]が表示されます。上書きする場合、またはでYESを選択し、を押します。



5. 個人データの登録 (※ P11) の手順8に従い、測定します。測定が終了して本機を降りた後、個人番号と変更した個人データ、および測定結果が表示されます。
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。

MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときはを押してください。

MEMO

オートパワーオフ

設定の途中で操作を中断したときに、しばらくすると自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

MEMO

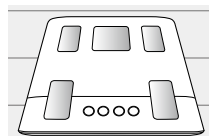
前回の測定結果

身長、アスリートの有無を変更した場合は消去されません。生年月日、性別を変更した場合は消去されます。

MEMO

個人データを変更する場合

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



MEMO

「0」を選択すると

データは上書きされません。個人データの変更はされず、自動で電源が切れます。

本機について

準備する

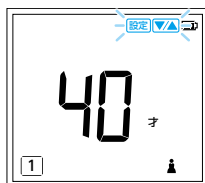
使いかた

必要なとき

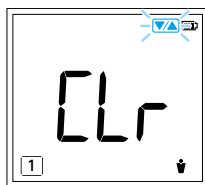
個人データを消去する

1. 電源が切れていることを確認し、を押します。

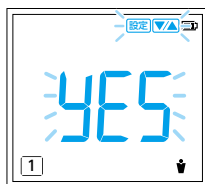
2. またはで消去したい個人番号を選択します。



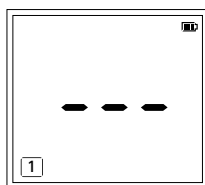
3. 「ピッ」と音がするまでを3秒以上長押しします。
個人データ表示後、が表示されます。



4. またはでYESを選択し、を押します。



左に示す画面が表示され、自動で電源が切れます。



MEMO

中止

操作を中止したいときや、電源を切りたいときはを押してください。

MEMO

オートパワーオフ

設定の途中で操作を中断したときに、しばらくすると自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

MEMO

「NO」を選択すると

データは上書きされません。個人データの変更はされず、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。

からだの豆知識

体組成とは

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

■体組成測定のかきみ

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

※1 生体電気インピーダンス法(BIA)

からだに微弱な電流を流し、その際の電気抵抗値をはかることで体組成を推定する方法です。「脂肪はほとんど電気を流さないが、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を流しやすい」という特性を利用します。

※2 二重X線吸収法(DXA法)

現在、体脂肪率や骨などの体組成測定の基準として医療分野で広く用いられている方法がDXA法です。DXA法は、からだの部位ごとに骨、筋肉、脂肪を測定することが可能です。

BMIとは

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

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

	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。

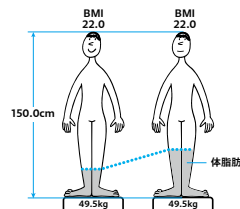
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

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

■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、脂肪や筋肉のつきかたが違う場合、体脂肪率も異なります。

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



からだの豆知識(つづき)

体脂肪率とは

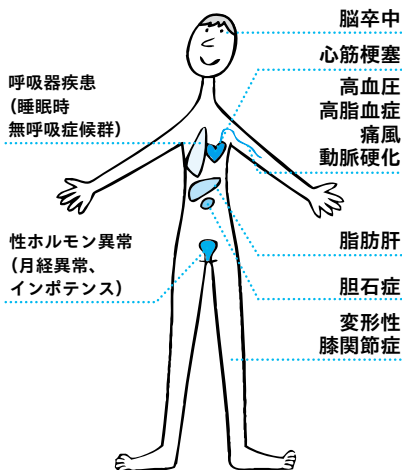
からだに占める脂肪の割合のことです。

体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃からからだを守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子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てできません。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、栄養バランスの取れた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

肥満にもなって起こりやすい病気



内臓脂肪とは

注) 17才以下の方は表示されません。

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

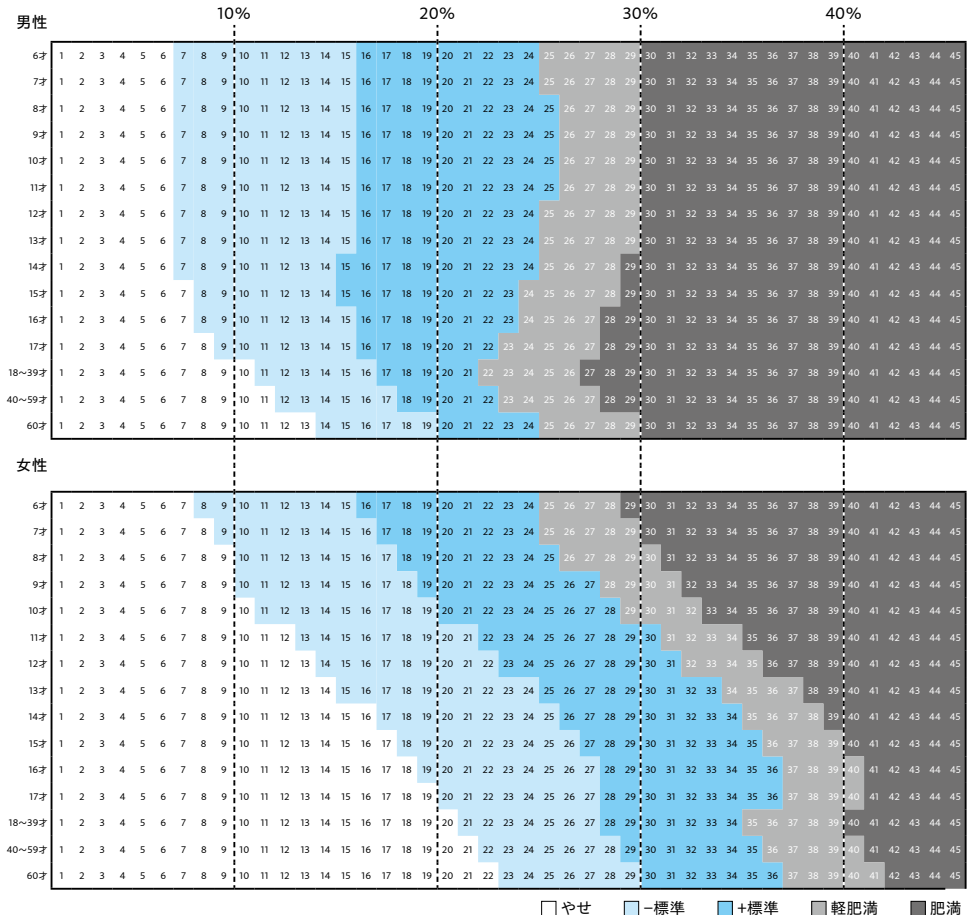
■内臓脂肪レベルの判定基準

レベル		判定の捉え方
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、食事を見直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制限による減量が必要です。医学的な診断については専門の医師にご相談ください。

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

体脂肪率判定表

体脂肪率は年齢・性別によって適切な範囲が異なります。自分の年齢・性別の判定をチェックしてからだの状態を確認してみましょう。妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。



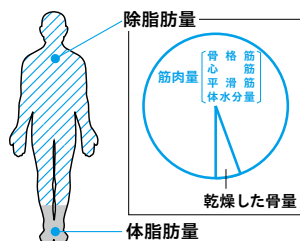
※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき体脂肪率を区分しました。

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

からだの豆知識(つづき)

筋肉とは

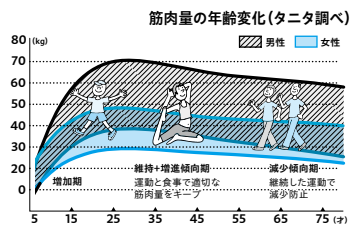
からだを動かし、姿勢を保ち、呼吸や血液を送り出す働きを担う組織のことです。体温を保持し、エネルギーを作る役割もあります。タニタの体組成計で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。



※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系判定

体脂肪率判定	肥満	過剰肥満	かたれ肥満型	肥満型	かた太り型
	標準	標準	標準	標準	標準
筋肉量判定	少ない	標準	標準	標準	多い
	少ない	標準	標準	標準	多い

※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

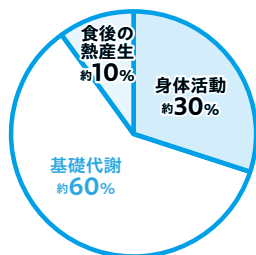
成長する時期やスピードには個人差がありますが子供達のからは日々変化しています。しかし、運動不足や食生活の乱れなどが重なると、筋肉や脂肪の発育に影響が出て健やかな成長が妨げられてしまうおそれがあります。幼少期からバランスのとれた食事や、からだに良い行動（運動や睡眠など）を意識する参考情報として、本機の測定をお役立てください。

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

基礎代謝とは

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

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(2020年版)」をもとに作成



■基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって左右されます

筋肉は常にエネルギーを消費している組織です。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い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 60kg	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 60kg

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

性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量(平均値)

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

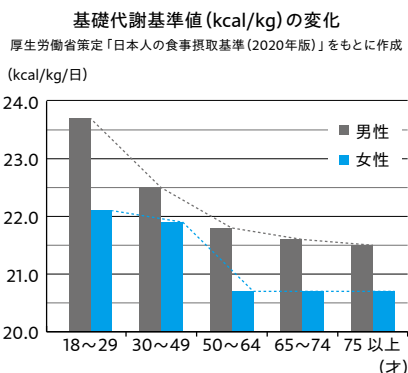
厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに作成

からだの豆知識(つづき)

体内年齢とは

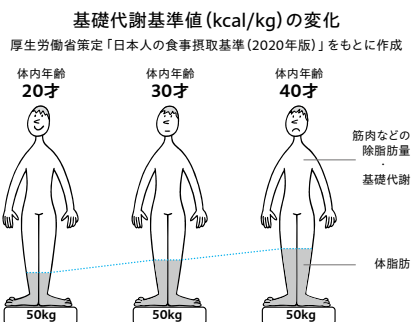
注) 17才以下の方は表示されません。

体組成と基礎代謝量の年齢傾向から計算されており、測定した体組成のデータがどの年齢に近いかを表しています。厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」の「基礎代謝基準値(体重あたりの基礎代謝量)」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出しています。基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代～40代にかけ徐々に減少し、50代を超えた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。ダイエットや、からだを引き締めたい方は、参考になさってください。

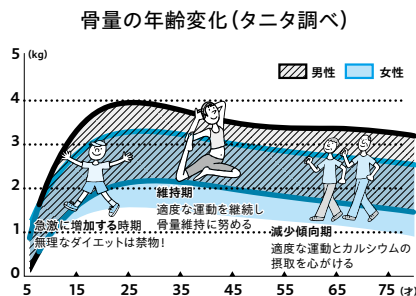


骨量とは

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、成長期に蓄える。それを維持する

骨量は筋肉量と同様に、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。



※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目安としてください。

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て区分したものです。

※ 下記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
- ・高年齢、更年期もしくは閉経した方
- ・性ホルモン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。骨に関してご心配な方は、専門の先生にご相談され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、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症 状	ご確認ください	参照ページ
どのボタンを押しても、何も表示されない	☐ 電池がはずれていませんか? ☐ 電池が消耗していませんか? ☐ 電池の電極にビニールやゴミなどがついていませんか?	
「L0」が表示される	☐ 電池の向きを確認し、正しく入れてください。 ☐ 電池が消耗しています。速やかに交換してください。	7
文字などが表示された後、すぐ表示が消える	☐ 電池が消耗しています。速やかに交換してください。 (電池の残量によっては「L0」が表示されない場合があります)	
ボタンを押すと地域設定画面が表示される	☐ 初めてご使用になる場合には、地域と日時の設定が必要です。地域と日時の設定をしてください。	8
ボタンを押すと日時設定画面が表示される	☐ 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。	9
本機に乗っても乗るビタで測定が開始されない	☐ 測定中に動いていませんか? 乗り位置や姿勢は? ☐ 足の裏が、汚れていませんか? ☐ 靴下などを履いたまま測定していませんか?	5
測定中に「Err」が表示される	☐ 測定中に動いていませんか? 乗り位置や姿勢は?	5
測定中に「0L」が表示される	☐ 計量範囲の上限を超えています。(この場合は測定不可)	33
測定中に「-0L」が表示される	☐ 「000」が表示される前に乗っていませんか?	11・15・17
測定後、体組成表示で「Err」が表示される	☐ 地域と日時、個人データの設定内容が間違っていないですか?	8・9・10
	☐ 他の人の個人番号を選択していませんか? 登録した自分の個人番号を指定して測定してください。	15
	☐ 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)	33
表示された体重が明らかに違う	☐ 硬く平らで安定した床の上で測定してください。	4
体重しか表示されない	☐ 個人データの登録を行いましたか?	10
	☐ 5才以下の方は、体重以外は表示されません。	33
数値がずっと点滅している	☐ 本機に乗ったままではありませんか? 降りてください。	11・12・15・17
「---」が表示される	☐ 立てかけ収納などで生じた誤差を自動補正しています。	1
「Errb」が表示される	☐ 自動補正のため測定後、降りてから約3秒間は、本機を動かしたり、ボタンを押したりしないでください。	1
測定後に、体脂肪率が5%と表示される	☐ 5%未満の体脂肪率は、測定できません。(5%と表示されます)	33
乗るビタで測定したら、他の人の個人番号が表示された	☐ 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。	14
体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量しか表示されない	☐ 6〜17才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量以外は表示されません。	33

故障かな?と思ったら/お手入れについて/廃棄について

症 状	ご確認ください	参照ページ
個人データを設定しても、体組成を測定できない	☐ 個人データの設定が完了していません。 個人データを入力後、一度測定をする必要があります。	10～11
「  」と表示される	☐ 個人データを変更または消去する際の確認の表示です。 「  」ではありません。	18～19
体重が安定しない 通常よりも体重が少なく表示される	☐ じゅうたんや畳の上などやわらかいところでは、本機の底が床に触れ正確な測定ができない場合があります。硬く平らで安定した床の上で測定してください。	4
電源を入れていないのに起動している	☐ 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

・上記以外の不明な動作や表示が出たときは電池をはずし、しばらくしてから電池を入れなおして必要な初期の設定を行い、正常に動作するかを確認してください。

それでも不明な動作や表示が改善しないときは、弊社お客様サービス相談室  にお問い合わせください。

お手入れについて

1. 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てください。

2. 乾いた柔らかい布できれいに水分を拭き取ってください。

※アルコール、ベンジン、シンナー、漂白剤などの薬品は使用しないでください。

廃棄について

本機

お住まいの市区町村の定めに従って、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ご相談ください。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ご協力ください。

電池

お住まいの市区町村の定めに従って、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ご相談ください。

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。この用紙をコピーしたものに測定結果を記入して長期的な健康管理にご活用ください。
記入方法は弊社ウェブサイトをご確認ください。
株式会社タニタホームページお客様サポート→ダウンロード→健康管理シート<<https://www.tanita.co.jp/magazine/column/5041/>>



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

【体調】 ○:よい △:つう ×:わるい

おさぼり防止カード

記入例

個人番号	なまえ	目標
1	パパ	筋肉量をアップする
2	ママ	〇〇kgをキープする
3	兄	毎日測定する
4	妹	毎日測定する
5		

✂ キリトリ

同居する家族の個人番号忘れ防止に冷蔵庫などよく目にするところに貼るなどご活用ください。

個人番号	なまえ	目標
1		
2		
3		
4		
5		

✂ キリトリ

おさぼり防止カード

個人番号	なまえ	目標

同居する家族の個人番号忘れ防止に冷蔵庫などよく目にするところに貼るなどご活用ください。

個人番号	なまえ	目標
1		
2		
3		
4		
5		

✂ キリトリ

MEMO

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

仕様

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

表示項目	品番	BC-332L	
	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
	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	
	推定骨量判定	少ない／やや少ない／標準／多い	
	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	
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	
	個人番号	1～5	
	生年月日	1900年1月1日～	
	性別	女性／男性／女性アスリート／男性アスリート	
	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		DC6V 単3形アルカリ乾電池 (LR6) ×4本	
消費電流		最大60mA	
寸法		約 幅310×高さ36×奥行274mm	
質量		約1.5kg (乾電池含む)	
通信方法		Bluetooth® Low Energy technology	

対象年齢
6～99才

対象年齢
18～99才

※ 体重以外の測定項目は、からだの電気抵抗値などから算出した推定値です。BMIは計算値です。
※ 対象年齢を超える方は参考値としてご覧ください。
※ デザインおよび仕様は予告なく変更する場合があります。
※ 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。
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。海外でご使用になると罰せられることがあるため、日本国内でご使用ください。

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。

■計量精度

本機は、JIS (家庭用はかり) に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかりれた体重に対して表に示す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	±100g
100kg を超え150kg まで	±200g

(使用温度:23℃±5℃、湿度:50%±20%の場合)

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ご連絡ください。

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ご確認ください。

3. 修理のご依頼について

保証期間中のご依頼は、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、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ご依頼は、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

4. ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

無料修理規定

1. 取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。

2. ご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ご相談ください。

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ご提示いただく場合があります。

2. お客様からご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。

保証書

販売店様へ

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

お客様へ

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、ご本人様の情報を記入いただいた保証書とあわせてご提示ください。

品 名	体組成計 BC-332L		
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	ご住所		
	お名前		
	お電話 ()		
販 売 店	店名・所在地		
	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
	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)		