TANITA

MC-1000 App

エクスポートデータ説明書

Export Data Instruction Manual

データの出力方法 2

登録者リストの出力内容 3

測定データの出力内容 4

©2026 TANITA Corporation

MC10007611(0)-2610

データの出力方法

MC-1000 Appを開き、ホーム画面右上の「設定」をタップします。続いて、左側のメニューバーより「データ出力」を選択したあと、出力するデータを「登録者リスト」「測定データ」より選択し、「データを出力」をタップしてください。

データの出力後、アプリ画面にパスワードが表示されます。出力したファイルを開く際に、入力してください。



登録者リストの出力内容

ヘッダー名	内容	出力形式
User ID	ID	英数字 16 桁
Last Name	姓	−
First Name	名	−
Gender	性別	男性: Male、女性: Female
Birthday	生年月日	yyyy/MM/dd
Age	年齢	6 – 120 (歳)、1 歳単位
Height	身長	90.0 – 249.9 (cm)、0.1 cm 単位
Weight	体重	2.0 – 300.0 (kg) 、0.1 kg 単位
Athlete	アスリート ※「はい: Athlete」の時は、アスリートモードで体組成を推定	はい: Athlete、いいえ: Standard

測定データの出力内容

対象者が小児（17歳以下）の場合、または両手首モード、両足首モードで測定した場合には、出力されない項目があります。

ヘッダー名	内容	詳細	出力内容
Data Group ID	データグループの ID	データグループごとに自動で割り振られる ID	英数字
Measurement Date Time	測定日時	−	yyyy/MM/dd HH:mm
User ID	ID	−	英数字 16 桁
Last Name	姓	−	−
First Name	名	−	−
Gender	性別	−	男性: Male 女性: Female
Birthday	生年月日	−	yyyy/MM/dd
Age	年齢	−	1 歳単位
Height	身長	−	0.1 cm 単位
Weight	体重	−	0.1 kg 単位
Weight Source	体重入力方法	−	アプリで入力: ManualEntry
Athlete	アスリート	「はい: Athlete」の時は、アスリートモードで体組成を推定	はい(アスリートモード): Athlete いいえ(スタンダードモード): Standard
Model	体組成計の品番	−	MC-1000
Serial Number	体組成計の製造番号	−	数字 8 桁
Measurement Posture	測定姿勢	−	仰臥位: Lying 座位: Sitting 立位: Standing
Measurement Mode	測定モード	−	全身モード: WholeBody 両手首間モード: Wrist-Wrist 両足首間モード: Ankle-Ankle
Frequencies	測定周波数	−	5/50/250
Electrode Type	電極の種類	−	クリップ電極: Clip
Electrode Contact Status	電極装着状態エラー	体組成測定前に、電極が正しく装着されているかを確認(設定より確認するかしないかを変更可能)	エラーなし: Normal エラーあり: Error ※エラーがあった際の画面で「スキップして測定」をタップした場合 未確認: Skip ※設定より「体組成測定前の電極の装着状態確認」を、「確認しない」に設定した場合
Impedance Status	測定品質チェック	測定したインピーダンスが、解析範囲かどうか(想定される値より外れていないか)を確認	0000000010000000: 右半身のインピーダンスが範囲外 0000000001000000: 左半身の

			インピーダンスが範囲外 0000000000100000: 右脚のインピーダンスが範囲外 0000000000010000: 左脚のインピーダンスが範囲外 0000000000001000: 右腕のインピーダンスが範囲外 0000000000000100: 左腕のインピーダンスが範囲外 0000000000000010: 両足首間のインピーダンスが範囲外 0000000000000010: 両足首間のインピーダンスが範囲外 0000000000000001: 両手首間のインピーダンスが範囲外 0000000000000000: 異常なし ※複数の箇所に異常がある場合はこれらの組み合わせで出力されます。 例: 右半身と右脚に異常があった場合「0000000010100000」
Segmental Status	部位エラー	部位の脂肪率が 1.0%未満の時に部位エラーに該当	エラーなし: Normal エラーあり: Error
Noise Status	環境ノイズ	測定値に影響を与えるような環境によるノイズがあったかを確認	環境ノイズなし：Clean 環境ノイズあり：Noisy 検知 Off：Off 測定異常：Fault
Fat%	体脂肪率	体重に占める体脂肪量の割合	0.1%単位
Fat Mass	体脂肪量	−	0.1 kg 単位
FFM	除脂肪量	−	0.1 kg 単位
Muscle Mass	筋肉量	−	0.1 kg 単位
BMC	骨ミネラル量	−	0.1 kg 単位
TBW	体水分量	−	0.1 kg 単位
TBW%	体水分率	体重に占める体水分量の割合	0.1%単位
ICW	細胞内液量	−	空欄（MC-1000 では非出力）
ECW	細胞外液量	−	空欄（MC-1000 では非出力）
ECW/TBW	細胞外液率	−	空欄（MC-1000 では非出力）
Protein	タンパク質量	筋肉量から体水分量を引いた重さ ※タンパク質以外の微量成分(骨外ミネラルなど)も含みます。	0.1 kg 単位
BMI	BMI	体重(kg)/身長(m)^2	1 kcal 単位
Standard Weight	標準体重	成人：BMI が 22 の時の体重 小児：小児内分泌学会による性別・年齢別・身長別の標準体重	0.1 単位
Degree of Obesity	肥満度	実測体重が標準体重に対して何％にあたるかを示す指数	0.1%単位

Metabolic Age	体内年齢	測定した体組成のデータがどの年齢に近いかを表したもの	1 歳単位
Athlete Index	アスリート指数	−	空欄（MC-1000 では非出力）
Visceral Fat Level	内臓脂肪レベル	内臓脂肪(腹腔内の内臓の隙間に蓄積された脂肪)の蓄積度合いを 1〜9 (標準)、10〜14 (やや過剰)、15 以上(過剰)の 3 区分で評価	1 単位
Leg Muscle Score	脚点	体重に占める脚の筋肉量の割合が、理想とされる値(若年者)と比較してどの程度なのかを点数(50〜150 点)で表したもの	50〜150 点
BMR	基礎代謝量	−	1 kcal 単位
Muscle Mass Balance (Arm)	筋肉量左右バランスチェック(腕)	腕の筋肉量の左右バランスを-2(左腕が多い)、-1(左腕がやや多い)、0(均等)、1(右腕がやや多い)、2(右腕が多い)の 5 区分で評価	-2〜2
Muscle Mass Balance (Leg)	筋肉量左右バランスチェック(脚)	脚の筋肉量の左右バランスを-2(左脚が多い)、-1(左脚がやや多い)、0(均等)、1(右脚がやや多い)、2(右脚が多い)の 5 区分で評価	-2〜2
Fat% Score	体脂肪率スコア	体脂肪率を 1〜2(やせ)、3〜6(標準)、7〜9(肥満)の 3 区分 9 段階で評価	1〜9
Muscle Mass Score	筋肉量スコア	筋肉量を-4〜-2 (少ない)、-1〜1 (標準)、2〜4 (多い) の 3 区分 9 段階で評価	-4〜4
BMR Score	基礎代謝量スコア	基礎代謝量を 1〜6(低い)、7〜10(標準)、11〜16(高い) の 3 区分 16 段階で評価	1〜16
SMI Score	骨格筋指数スコア	SMI を 1〜7(低い)、8〜13(標準)、14〜20(高い)の 3 区分 20 段階で評価	1〜20
RA Fat%	右腕の脂肪率	−	0.1%単位
RA Fat Mass	右腕の脂肪量	−	0.1 kg 単位
RA FFM	右腕の除脂肪量	−	0.1 kg 単位
RA Muscle Mass	右腕の筋肉量	−	0.1 kg 単位
RA Fat% Score	右腕脂肪率スコア	右腕の脂肪率を-4〜-2 (低い)、-1〜1 (標準)、2〜4 (高い) の 3 区分 9 段階で評価	-4〜4
RA Muscle Score	右腕筋肉量スコア	右腕の筋肉量を-4〜-2 (少ない)、-1〜1 (標準)、2〜4 (多い) の 3 区分 9 段階で評価	-4〜4
LA Fat%	左腕 脂肪率	−	0.1%単位
LA Fat Mass	左腕 脂肪量	−	0.1 kg 単位

LA FFM	左腕 除脂肪量	−	0.1 kg 単位
LA Muscle Mass	左腕 筋肉量	−	0.1 kg 単位
LA Fat% Score	左腕脂肪率スコア	左腕の脂肪率を-4～-2 (低い)、-1～1 (標準)、2～4 (高い) の 3 区分 9 段階で評価	-4～4
LA Muscle Score	左腕筋肉量スコア	左腕の筋肉量を-4～-2 (少ない)、-1～1 (標準)、2～4 (多い) の 3 区分 9 段階で評価	-4～4
RL Fat%	右脚の脂肪率	−	0.1%単位
RL Fat Mass	右脚の脂肪量	−	0.1 kg 単位
RL FFM	右脚の除脂肪量	−	0.1 kg 単位
RL Muscle Mass	右脚の筋肉量	−	0.1 kg 単位
RL Fat% Score	右脚脂肪率スコア	右脚の脂肪率を-4～-2 (低い)、-1～1 (標準)、2～4 (高い) の 3 区分 9 段階で評価	-4～4
RL Muscle Score	右脚筋肉量スコア	右脚の筋肉量を-4～-2 (少ない)、-1～1 (標準)、2～4 (多い) の 3 区分 9 段階で評価	-4～4
LL Fat%	左脚の脂肪率	−	0.1%単位
LL Fat Mass	左脚の脂肪量	−	0.1 kg 単位
LL FFM	左脚の除脂肪量	−	0.1 kg 単位
LL Muscle Mass	左脚の筋肉量	−	0.1 kg 単位
LL Fat% Score	左脚脂肪率スコア	左脚の脂肪率を-4～-2 (低い)、-1～1 (標準)、2～4 (高い) の 3 区分 9 段階で評価	-4～4
LL Muscle Score	左脚筋肉量スコア	左脚の筋肉量を-4～-2 (少ない)、-1～1 (標準)、2～4 (多い) の 3 区分 9 段階で評価	-4～4
TR Fat%	体幹の脂肪率	−	0.1%単位
TR Fat Mass	体幹の脂肪量	−	0.1 kg 単位
TR FFM	体幹の除脂肪量	−	0.1 kg 単位
TR Muscle Mass	体幹の筋肉量	−	0.1 kg 単位
TR Fat% Score	体幹脂肪率のスコア	体幹の脂肪率を-4～-2 (低い)、-1～1 (標準)、2～4 (高い) の 3 区分 9 段階で評価	-4～4
TR Muscle Score	体幹筋肉量のスコア	体幹の筋肉量を-4～-2 (少ない)、-1～1 (標準)、2～4 (多い) の 3 区分 9 段階で評価	-4～4
FMI	脂肪量指数	脂肪量(kg)/身長(m)^2	0.01 kg/m^2 単位
FFMI	除脂肪量指数	除脂肪量(kg)/身長(m)^2	0.01 kg/m^2 単位
LMI	筋肉量指数	筋肉量(kg)/身長(m)^2	0.01 kg/m^2 単位
MM%	筋肉率	筋肉量(kg)/体重(kg)×100	0.1%単位

MFR	筋肉脂肪比	筋肉量(kg)/脂肪量(kg)	0.01 単位
ASM	四肢骨格筋量	四肢(右脚+左脚+右腕+左腕)の筋肉量	0.1 kg 単位
ASM%	四肢筋肉率	四肢骨格筋量(kg)/体重(kg) × 100	0.1%単位
ASM/BMI	四肢骨格筋量 BMI 補正	四肢骨格筋量(kg)/BMI	0.001 単位
AMFR	四肢筋肉脂肪比	四肢骨格筋量(kg)/(全身の)脂肪量(kg)	0.01 単位
SMI	骨格筋指数	四肢骨格筋量(kg)/身長(m)^2	0.01 kg/m^2 単位
RH-F Wrist-Ankle PhA※1, 2	右半身の Phase Angle	−	0.01° 単位
LH-F Wrist-Ankle PhA※1, 2	左半身の Phase Angle	−	0.01° 単位
RA Wrist-Ankle PhA※1, 2	右腕の Phase Angle	−	0.01° 単位
LA Wrist-Ankle PhA※1, 2	左腕の Phase Angle	−	0.01° 単位
RL Wrist-Ankle PhA※1, 2	右脚の Phase Angle	−	0.01° 単位
LL Wrist-Ankle PhA※1, 2	左脚の Phase Angle	−	0.01° 単位
Wrist-Wrist PhA※1, 2	両手首間の Phase Angle	−	0.01° 単位
Ankle-Ankle PhA※1, 2	両足首間の Phase Angle	−	0.01° 単位
WB Wrist-Ankle PhA※1, 2	全身 Phase Angle	右半身と左半身の平均値	0.01° 単位
Arms Wrist-Ankle PhA※1, 2	上肢の Phase Angle	右腕と左腕の平均値	0.01° 単位
Legs Wrist-Ankle PhA	下肢の Phase Angle	右脚と左脚の平均値	0.01° 単位
RH-F Wrist-Ankle R (5 kHz) ※2	右半身のレジスタンス (5 kHz 時)	−	0.1Ω単位
RH-F Wrist-Ankle X (5 kHz) ※2	右半身のリアクタンス (5 kHz 時)	−	0.1Ω単位
RH-F Wrist-Ankle R (50 kHz) ※2	右半身のレジスタンス (50 kHz 時)	−	0.1Ω単位
RH-F Wrist-Ankle X (50 kHz) ※2	右半身のリアクタンス (50 kHz 時)	−	0.1Ω単位
RH-F Wrist-Ankle R (250 kHz) ※2	右半身のレジスタンス (250 kHz 時)	−	0.1Ω単位
RH-F Wrist-Ankle X (250 kHz) ※2	右半身のリアクタンス (250 kHz 時)	−	0.1Ω単位
LH-F Wrist-Ankle R (5 kHz) ※2	左半身のレジスタンス (5 kHz 時)	−	0.1Ω単位
LH-F Wrist-Ankle X (5 kHz) ※2	左半身のリアクタンス (5 kHz 時)	−	0.1Ω単位
LH-F Wrist-Ankle R (50 kHz) ※2	左半身のレジスタンス (50 kHz 時)	−	0.1Ω単位
LH-F Wrist-Ankle X (50 kHz) ※2	左半身のリアクタンス (50 kHz 時)	−	0.1Ω単位
LH-F Wrist-Ankle R (250 kHz) ※2	左半身のレジスタンス (250 kHz 時)	−	0.1Ω単位
LH-F Wrist-Ankle X (250 kHz) ※2	左半身のリアクタンス (250 kHz 時)	−	0.1Ω単位

RA Wrist-Ankle R (5 kHz) ※2	右腕のレジスタンス (5 kHz 時)	–	0.1Ω単位
RA Wrist-Ankle X (5 kHz) ※2	右腕のリアクタンス (5 kHz 時)	–	0.1Ω単位
RA Wrist-Ankle R (50 kHz) ※2	右腕のレジスタンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位
RA Wrist-Ankle X (50 kHz) ※2	右腕のリアクタンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位
RA Wrist-Ankle R (250 kHz) ※2	右腕のレジスタンス (250 kHz 時)	–	0.1Ω単位
RA Wrist-Ankle X (250 kHz) ※2	右腕のリアクタンス (250 kHz 時)	–	0.1Ω単位
LA Wrist-Ankle R (5 kHz) ※2	左腕のレジスタンス (5 kHz 時)	–	0.1Ω単位
LA Wrist-Ankle X (5 kHz) ※2	左腕のリアクタンス (5 kHz 時)	–	0.1Ω単位
LA Wrist-Ankle R (50 kHz) ※2	左腕のレジスタンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位
LA Wrist-Ankle X (50 kHz) ※2	左腕のリアクタンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位
LA Wrist-Ankle R (250 kHz) ※2	左腕のレジスタンス (250 kHz 時)	–	0.1Ω単位
LA Wrist-Ankle X (250 kHz) ※2	左腕のリアクタンス (250 kHz 時)	–	0.1Ω単位
RL Wrist-Ankle R (5 kHz) ※2	右脚のレジスタンス (5 kHz 時)	–	0.1Ω単位
RL Wrist-Ankle X (5 kHz) ※2	右脚のリアクタンス (5 kHz 時)	–	0.1Ω単位
RL Wrist-Ankle R (50 kHz) ※2	右脚のレジスタンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位
RL Wrist-Ankle X (50 kHz) ※2	右脚のリアクタンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位
RL Wrist-Ankle R (250 kHz) ※2	右脚のレジスタンス (250 kHz 時)	–	0.1Ω単位
RL Wrist-Ankle X (250 kHz) ※2	右脚のリアクタンス (250 kHz 時)	–	0.1Ω単位
LL Wrist-Ankle R (5 kHz) ※2	左脚のレジスタンス (5 kHz 時)	–	0.1Ω単位
LL Wrist-Ankle X (5 kHz) ※2	左脚のリアクタンス (5 kHz 時)	–	0.1Ω単位
LL Wrist-Ankle R (50 kHz) ※2	左脚のレジスタンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位
LL Wrist-Ankle X (50 kHz) ※2	左脚のリアクタンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位
LL Wrist-Ankle R (250 kHz) ※2	左脚のレジスタンス (250 kHz 時)	–	0.1Ω単位
LL Wrist-Ankle X (250 kHz) ※2	左脚のリアクタンス (250 kHz 時)	–	0.1Ω単位
TR Wrist-Ankle Z (5 kHz) ※2, 3	体幹のインピーダンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位

TR Wrist-Ankle Z (50 kHz) ※2, 3	体幹のインピーダンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位
TR Wrist-Ankle Z (250 kHz) ※2, 3	体幹のインピーダンス (250 kHz 時)	–	0.1Ω単位
Wrist-Wrist R (5 kHz) ※2	両手首間のレジスタンス (5 kHz 時)	–	0.1Ω単位
Wrist-Wrist X (5 kHz) ※2	両手首間のリアクタンス (5 kHz 時)	–	0.1Ω単位
Wrist-Wrist R (50 kHz) ※2	両手首間のレジスタンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位
Wrist-Wrist X (50 kHz) ※2	両手首間のリアクタンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位
Wrist-Wrist R (250 kHz) ※2	両手首間のレジスタンス (250 kHz 時)	–	0.1Ω単位
Wrist-Wrist X (250 kHz) ※2	両手首間のリアクタンス (250 kHz 時)	–	0.1Ω単位
Ankle-Ankle R (5 kHz) ※2	両足首間のレジスタンス (5 kHz 時)	–	0.1Ω単位
Ankle-Ankle X (5 kHz) ※2	両足首間のリアクタンス (5 kHz 時)	–	0.1Ω単位
Ankle-Ankle R (50 kHz) ※2	両足首間のレジスタンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位
Ankle-Ankle X (50 kHz) ※2	両足首間のリアクタンス (50 kHz 時)	–	0.1Ω単位
Ankle-Ankle R (250 kHz) ※2	両足首間のレジスタンス (250 kHz 時)	–	0.1Ω単位
Ankle-Ankle X (250 kHz) ※2	両足首間のリアクタンス (250 kHz 時)	–	0.1Ω単位

※1 生体組織の電気特性上、リアクタンス(X)は負の値となります。Phase Angle はレジスタンス(R)とリアクタンス(X)の比率より算出されるため、同様に負の値となりますが、学術・実務上の慣例にしたがい、本アプリでは絶対値(正の値)で出力されます。

※2 MC-1000（本機）では、手首と足首に装着した電極で測定を行います。手のひらや足の裏で測定する一般的なタイプと比較して、電極の配置が異なるため、レジスタンス(R)・リアクタンス(X)・インピーダンス(Z)・Phase Angle は、本機固有の数値となります。

※3 一般的に、体幹(TR)は他の部位に比べインピーダンスが 1/10 程度と小さく、微小な変動が算出値(Phase Angle など)に過剰に反映され、誤った解釈に繋がるおそれがあります。そのため、解析の正確性を期して、本アプリにおける体幹についてはインピーダンスのみを表示しています。

株式会社 タニタ
本社・お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
ホームページアドレス https://www.tanita.co.jp
お問い合わせ先
フリーダイヤル 0120-133821
携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。
ナビダイヤル 0570-783551
通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。
受付時間 / 9:00～17:00（祝日を除く月～金）