

Instruction Manual

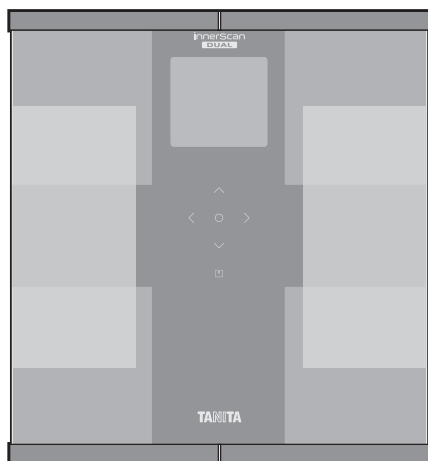
取扱説明書

保証書付

Dual Frequency Body Composition Monitor

innerScan **DUAL**

RD-930L/931L



本書に記載されているイラストはイメージ図です。

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、必要なとき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。

通信の種類とご使用の流れ	3
安全上／使用上のご注意	5
正しいはかりかた	8
各部の名称／付属品	11
本機を充電し、起動する	12

準備する -Bluetooth通信・無線LAN通信-	13
スマートフォンから測定する -Bluetooth-	17
HealthPlanetから測定する場合	17
測定時にスマートフォンがない場合	17
未送信データをスマートフォンに送信する	17
乗るビタで測定する	18
個人番号を指定して測定する (呼出測定)	20
測定結果を見る	21

準備する -本機単体-	23
地域設定	23
日時設定	24
個人データの登録	25
測定する	28
登録せずに測定する	29
ゲスト測定	29
体重だけをはかる	29
脈拍だけをはかる	30

個人データを変更する	31
個人データを消去する	32
言語・ブザーのON/OFFを設定する	33
アラームを設定する	35
着衣量を設定する	36
脈拍測定/個人カラーを設定する	37
お買い上げ時の状態に戻す (初期化)	38
リチウムイオン電池について	39
からだの豆知識	40
故障かな?	48
仕様	50

このたびは、「体組成計 インナースキャンデュアル RD-930L/RD-931L」をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

特 長

① TANITA 4C Technology

先端の医学的分析手法である「4C法」を基準とし、体脂肪率や筋肉量などの体組成を高い精度で導き出す「TANITA 4C Technology」。体格や体形等による誤差を解消し、さらなる高精度分析を実現しました。

② Bluetooth通信および無線LAN通信

個人ごとにBluetooth通信または無線LAN通信を選択できます。Bluetooth通信では、設定から結果の確認までアプリで簡単にご使用できます。無線LAN通信では、測定時にスマートフォンを持ってなくても、測定結果が自動でサーバーに送信されます。

③ 「筋質点数」がわかる

デュアル周波数で細胞レベルでの変化や個人差を反映して分析することにより、筋肉の質が推定可能になりました。これから筋肉は、「量」と「質」の両面で管理しましょう。

④ 「脈拍数」がわかる

乗るだけで脈拍測定ができます。アプリを使えば、測定した平常時の脈拍数から自動的に「運動時目標脈拍数」を算出・表示します。

⑤ 日本品質

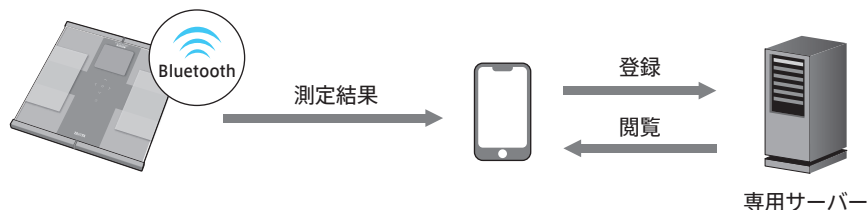
秋田県にある国内自社工場で生産しており、高い品質基準と安全基準をクリアしています。その品質は、家庭用はかりとしてはタニタが初めて取得したJISマークにも証明されており、安心してお使いいただけます。

通信の種類とご使用の流れ

本機はBluetooth通信および無線LAN通信機能付き体組成計です。個人ごとに通信の種類を選択できます。アプリまたは専用サイトにアクセスし、測定結果をご確認いただけます。

Bluetooth通信を使用する

設定から結果の確認まで、スマートフォンのアプリで簡単便利にご使用いただけます。



1. 準備する

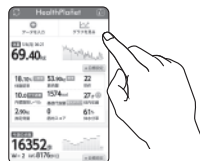


アプリに会員登録し、体組成計を登録する(👉 P.13)
Bluetooth通信を設定する(👉 P.14)

2. 測定する

スマートフォンから測定する(👉 P.17)

3. 測定データを見る



アプリまたは専用サイトにアクセスし、測定データを確認する
いつでもどこでも手軽にデータ管理ができます。

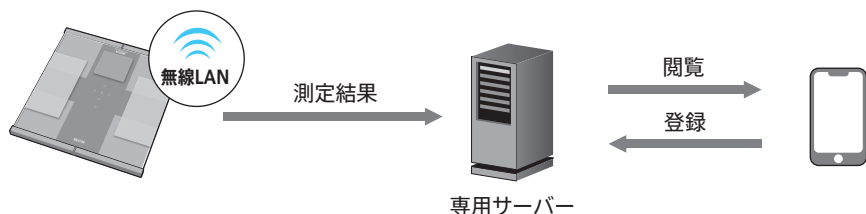
対応可能アプリは変更、追加の可能性があります。
それにとともに、表示画面、操作方法は異なる場合があります。
ご不明な点は、アプリメーカーにお問い合わせください。

通信の種類とご使用の流れ(つづき)

無線LAN通信を使用する

測定時にスマートフォンがなくても、測定結果が自動でサーバーに送信され、いつでもアプリから確認できます。

また、無線LAN通信を設定すると同時にBluetooth通信の設定も完了し、どちらでも使用できます。

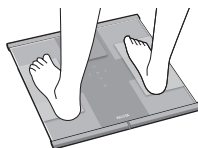


1.準備する



アプリに会員登録し、体組成計を登録する(☞ P.13)
無線LAN通信を設定する(☞ P.15)

2.測定する



乗るピタ※で測定する(☞ P.18)
個人番号を指定して測定する(☞ P.20)

※「乗るピタ」は、株式会社タニタの日本国での登録商標です。

3.測定データを見る



アプリまたは専用サイトにアクセスし、測定データを確認する
いつでもどこでも手軽にデータ管理ができます。

通信機能を使用せず、本機単体で使う

1.準備する

地域と日時を設定する(☞ P.23)
個人データを登録する(☞ P.25)

2.測定する

乗るピタで測定する(☞ P.18)
個人番号を指定して測定する(☞ P.20)

3.測定データを見る

測定後、体組成計で測定データを確認する(☞ P.21)

安全上／使用上のご注意

ご使用にな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、本機を正しくご使用ください。

 警告	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。	 禁止	してはけない「禁止」内容です。
 注意	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。	 必ず守る	「必ず守っていただく」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。

測定結果は、決して自己判断しない（測定値の評価、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がご使用になるときは、1人で測定しない

転倒してけがをするおそれがあります。必ず付き添いの方がサポートしてください。

本機や電池を加熱しない

本機の変形や電池の発火により、けがや火災のおそれがあります。

医療機器や航空機内など、無線通信が禁止された場所で使わない

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。



禁止

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乘らない

転倒してけがをするおそれがあります。

ぬれたからだで乗らない

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使用しない

転倒したり、すべってけがをするおそれがあります。

分解や水洗いはしない

充電式電池内蔵のため発熱・発火・破裂により、火災・感電・けがのおそれがあります。

物を落としたり、強い衝撃を与えたりしない

ガラスが破損して、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。

以下の場所で保管・使用・充電しない

充電式電池内蔵のため発熱・発火・破裂により、火災・感電・けがのおそれがあります。

- ・高温の場所
- ・油煙や湯気の当たる場所
- ・湿気やほこりの多い場所
- ・可燃性・爆発性・引火性ガスのある場所

ガラスに亀裂や割れがある場合は使用しない

けがをするおそれがあります。ご使用前に本機の状態を確認してください。

本機について

使いかた（Bluetooth・無線LAN）

使いかた（本機単体）

必要なとき

安全上／使用上のご注意(つづき)

電源について

⚠ 警 告



禁止

ぬれた手で充電しない

感電・火災・漏電のおそれがあります。

充電用USBケーブルやUSB充電アダプターが傷んでいるとき、差し込みがゆるいときは使用しない

充電用USBケーブルにヘアピンなどの金属やゴミなどがついたまま、差し込まない
感電やショートによる火災のおそれがあります。

タコ足配線をしない

火災のおそれがあります。

充電用USBケーブルを接続したまま本機を使用しない

感電のおそれがあります。



必ず守る

USB充電アダプターで充電する際は、5V(500mA以上)を出力するものを使用する
火災のおそれがあります。

充電用USBケーブルは根元まで確実に差し込む

火災や感電のおそれがあります。

定期的に乾いた布で充電用USBケーブルや機器の充電口のゴミなどを取る
ショートによる火災のおそれがあります。

⚠ 注 意



必ず守る

長期間使用しないときはRESETボタンを約5秒間長押しして主電源を切る
バッテリーの劣化や事故のおそれがあります。

内蔵されているリチウムイオン電池について

⚠ 警 告



禁止

他の機器に使用しない

火中・水中への投入、加熱、分解、ショートなどしない

高温の場所で保管しない

強い衝撃を与えない

分解・改造をしない

P+とP-を金属などで接触させない

ヘアピンなどの金属と一緒に置かない

発熱・発火・破裂により、けがをするおそれがあります。

乳幼児や子供の手が届くところに保管しない

誤飲やけがをするおそれがあります。



必ず守る

充電電池が液漏れして液が目に入ったときは、こすらずに水道水などのきれいな水で十分洗う

目に損傷を与えるおそれがあります。医師にご相談ください。

注意



必ず守る

充電電池が液漏れして液が皮膚や衣服に付着したときは、水道水などのきれいな水で洗い流す

皮膚がかぶれるおそれがあります。

使用上のご注意

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。



禁止

本機を廃棄するとき以外はバッテリーカバーを絶対に開けない
開けると保証の対象になりません。

他の通信機能付きの機器、電磁波を発生する家電製品、
および強力な電磁波のある環境では使用しない

- ・本機が誤動作して正確に測定できないおそれがあります。また、本機が起動して不要な無線接続が発生し、電池寿命に影響を及ぼすおそれがあります。
- ・電子レンジやワイヤレス機器、および電線、発電所、電波塔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。

以下の場所で本機を保管・使用しない

- ・直射日光の当たる場所
- ・熱を発する器具の近く
- ・空調機等の風の当たる場所
- ・温度変化の激しい場所
- ・湿気の多い場所
- ・水気のある場所
- ・振動の激しい場所
- ・じゅうたん、畳の上、コルク床、クッションフロアなどのやわらかい床

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

本機の損傷や故障のおそれがあります。

アルコールや熱湯、ベンジン、シンナーなどは使用しない

汚れたときは、水または家庭用中性洗剤をやわらかい布に浸し、固く絞って拭き、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。



必ず守る

充電時以外は、本機から充電用USBケーブルを外す

正確に測定できないおそれがあります。また、コネクターに過剰な負荷がかかって故障するおそれがあります。

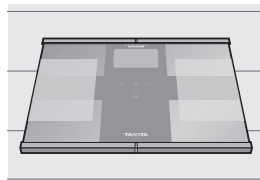
正しいはかりかた

■測定場所

硬く平らで安定した床の上でご使用ください。

以下のような場所で使用しないでください。精度の保証ができません。

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



■設置

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

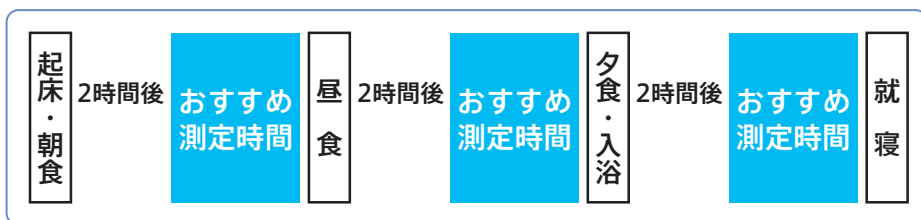
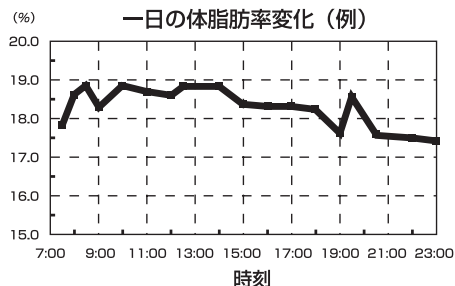
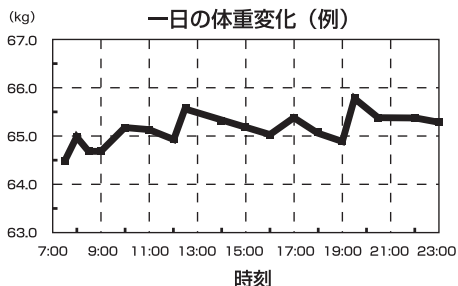
本機は立てかけたり、上にものを置いた状態で保管した場合や、設置場所から移動させて測定する場合でも、乗るピタで測定することができます。(P.18)

以下のような場所で保管しないでください。

- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所
- 湿気の多い場所や水気のある場所
- 振動の激しい場所
- 温度変化の激しい場所

■測定時間

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



過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

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

サウナや半身浴(長湯)、激しい運動をしたあとは、測定を避ける

測定値に誤差が生じるおそれがあります。十分に休んでから、測定してください。

体調の悪い場合(二日酔い、下痢、発熱などのとき)は、測定を避ける

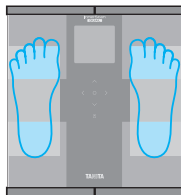
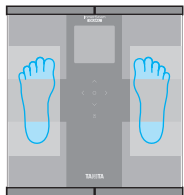
測定値に誤差が生じるおそれがあります。体調が良くなってから、測定してください。

正しいはかりかた(つづき)

■測定姿勢

正確な測定のために、いつも正しい姿勢を心がけてください。

つちふまずが本機の中央にくるように、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。

なるべくはだかに近い状態で測定する

着衣のまま測定すると、着衣の重さが含まれます。

着衣量を設定すると、着衣やスマートフォンの重さを差し引いて測定できます(▶ P.14、P.26、P.36)。

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る、もしくは測定ができません。

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。

硬く平らな床の上に置いて測定する

じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

ヒザを曲げたり、座ったまま測定しない

正確に測定できません。

測定中は動かない

測定中に動くと、正確に測定できません。

足の内側(内もも)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。

MEMO

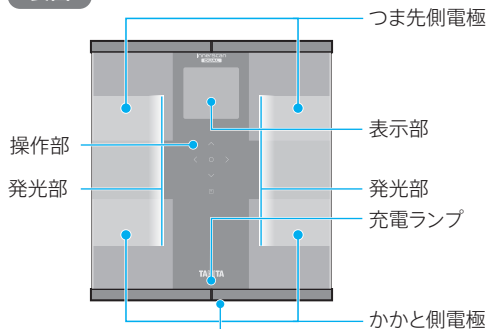
測定結果について

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

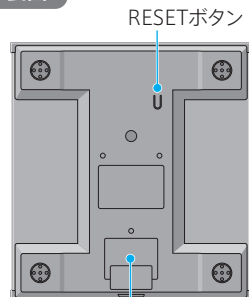
- 体内に金属を装着されている方
- 体水分の変化を誘発する薬(例:利尿剤など)を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析をされている方、またはむくみ症状の方
 - ※本機の体組成測定は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしています。
 - 上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下するおそれがあります。
- かかとの表面(角質層)が固い状態の方は、正常な測定ができません。足の裏を湿らせてから測定してください。

各部の名称／付属品

表面



裏面



バッテリーカバー
(本機を廃棄するとき以外は絶対に開けないでください)

側面

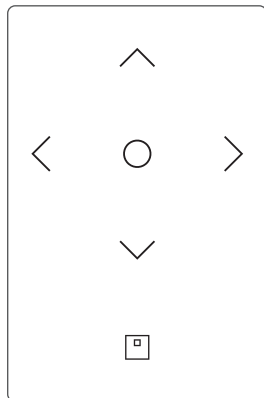


付属品

- ☒取扱説明書(本書) ☐充電用USBケーブル(A-micro B) 保証書付

※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までご連絡ください。(裏表紙参照)

操作部



設定する

○メニュー／決定ボタン

- ・決定する
- ・メニューから開始する

メニュー内容

- | | | | |
|-----------------------|------------------------|---------------------|----------------------|
| ・通信設定 | ・個人設定 ^{※1} | ・個人消去 ^{※2} | ・日時設定 ^{※1} |
| ・地域設定 | ・個人カラー設定 ^{※2} | ・脈拍設定 ^{※2} | ・着衣量設定 ^{※2} |
| ・アラーム設定 ^{※1} | ・言語設定 | ・ブザー設定 | ・呼出測定 ^{※2} |
| ・ゲスト測定 ^{※1} | ・脈拍測定 | ・初期化 | |

※1 地域設定・日時設定が完了していない場合は表示されません。

※2 地域設定・日時設定・個人設定が完了していない場合は表示されません。

上下左右ボタン

- ・選択する

左ボタン

- ・前のステップに戻る

個人番号を指定して測定する

- △ 上ボタン ・個人番号 1
- > 右ボタン ・個人番号 2
- ▽ 下ボタン ・個人番号 3
- < 左ボタン ・個人番号 4

測定結果の表示中

- △ 上ボタン
- ▽ 下ボタン
- ・測定項目を切り替える

いつでも

□ 体重／OFFボタン

- ・体重だけをはかる
- ・電源を切る

本機について

使いかた (Bluetooth・無線LAN)

使いかた (本機単体)

必要なとき

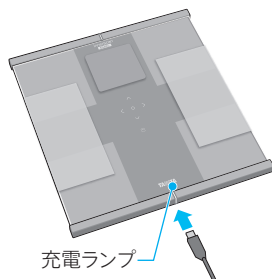
本機を充電し、起動する

本機について

使いかた (Bluetooth・無線LAN)

使いかた (本機単体)

必要なとき

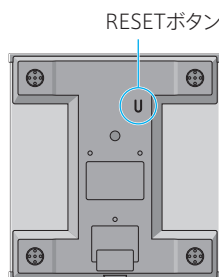


お買い上げ時、内蔵電池は十分に充電されていません。
本機に充電用USBケーブルを接続して充電してください。

充電完了までに必要な時間は約5時間です。(使用条件により異なります)

充電中、すべての操作はできません。

充電中は、充電ランプが点灯し、充電が完了すると消灯します。



充電が完了したら、裏面のRESETボタンをピッと鳴るまで押して本体を起動します。



表示部にTANITAと表示され、メニュー選択画面になります。

通信機能を使用する (☞ P.13)
本機単体で使用する (☞ P.23)

電池残量は5段階で表示されます。充電の目安としてください。
「電池を充電してください」が表示されると測定できません。



電池を充電
してください

- ・1回の充電で約1カ月ご使用いただけます。
(体組成測定を1日に4回行った場合。ご使用条件により異なります。)
- ・RESETボタンを長押しして主電源を切ると、日時がリセットされます。
再度設定してください。(☞ P.24)
- ・RESETボタンを長押しして主電源を切っても、登録した個人データ(ニックネーム/生年月日/性別/アスリート/身長/着衣量/脈拍測定/体組成/個人カラー)、地域、アラーム、言語、およびブザー設定はリセットされません。

MEMO

市販のUSB充電アダプターをご用意ください。本機の充電用ケーブルは充電専用です。データの取り出しなどはできません。

USB充電アダプターを使用して充電する場合は、5V (500mA以上)を出力する機器をご使用ください。

RESETボタンは、本機を初めて使うとき以外、通常使用しません。

低温環境では電池保護のため、5時間内に充電が完了しないことがあります。その際は、一度コネクターを抜いてから再度充電してください。

バッテリーの劣化や事故防止のため、長期間使用しないときはRESETボタンを約5秒間長押しして主電源を切ってください。表面の操作部ボタンを押して反応がなければ主電源が切れています。使用しない場合も定期的(2カ月に一度以上)に充電してください。

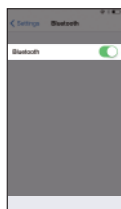
以下のような場合は、RESETボタンを押して再起動します。
・長期間使用しない場合や不具合がおきて主電源を切ったあと、使い始めるとき
・充電が切れたあと、使い始めるとき

アラーム設定がONであれば、充電中もアラームは鳴動します。
アラームはいずれかのボタンを押して止めることができますが、その他の操作はできません。

リチウムイオン電池のリサイクル方法はこちらをご確認ください(☞ P.39)

準備する —Bluetooth通信・無線LAN通信—

Bluetooth通信および無線LAN通信を設定するには、アプリHealthPlanetで会員登録、機器登録、通信設定が必要です。



スマートフォンの設定よりBluetoothをオンにします。

以下よりアプリ紹介ページにアクセスし、お好みのアプリをダウンロードします。

<https://www.tanita.co.jp/appli/communication/>



HealthPlanetと連携する場合



アプリを起動して「無料会員登録」から会員登録をしてください。



登録完了後、「TOPへ戻る」>「データを入力する」をタップします。



ログインします。

MEMO

動作確認済みのスマートフォンおよび無線LANルーターはウェブサイトでご確認ください。一部機種ではご使用いただけない場合がございます。

<https://www.tanita.co.jp/qtr/121/>



電池の残量をご確認ください。十分でない場合、設定が中断するおそれがあります。

スマートフォンを買い替えた場合は、本機の登録をやり直してください。

からだカルテ会員の方はお使いのIDでログインしてください。

通信距離の目安
見通しのよい場所で5m

表示画面、操作方法はアプリによって異なります。同時に複数のアプリで管理することはできません。

本機について

使いかた (Bluetooth・無線LAN)

使いかた (本機単体)

必要なとき

準備する —Bluetooth通信・無線LAN通信—(つづき)

本機について

使いかた (Bluetooth・無線LAN)

使いかた (本機単体)

必要なとき



「データを入力」をタップし、体組成が選択されている状態で「体組成計から入力する」をタップします。



① 体組成計選択 (Android™のみ)



② 体組成計登録

「体組成計を登録する」をタップします。
Android™の場合のみ①の画面が表示されます。ご使用になる体組成計を選択後、②の画面が表示されます。

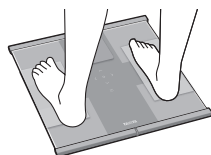


アプリの指示に従って、本機を操作します。

本機の電源が入っていない状態で○を押して「通信設定」を選択し、○で決定します。「スマホから設定」を選択し、○で決定します。
アプリの指示に従ってアプリに情報を入力します。

通信環境によっては本機との接続に数秒かかる場合があります。

Bluetooth通信を設定する 無線LAN設定 (P15)



アプリの「BLE設定で測定する」をタップします。

本機が起動し、「お乗りください」が表示されたら素足で正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた P.8)

測定終了後、本機の登録が終了します。

MEMO

HealthPlanetに体組成計をすでに登録している場合

「データ入力」をタップしたあと、以下の画面が表示されます。「体組成計を登録する」をタップしたあと、左記の「体組成計を登録する」の②の画面が表示されます。



通信中、表示画面にWi-Fiマークが点灯します。

初めて起動したとき

上/下ボタン(▲▼)または左右ボタン(<>)を押しても通信設定画面が表示されます。

着衣のままやスマートフォンを手に持ったまま測定する場合は、あらかじめアプリの「着衣やスマホの重さ」に引きたい重さを入力し、測定してください。入力した重さを差し引いた体重を表示します。

「着衣やスマホの重さ」に1.00kgと入力した場合、測定前は以下のように表示されます。

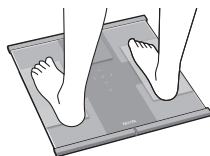


・Bluetooth®のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.の商標であり、株式会社タニタはこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。
・AndroidはGoogle LLCの商標です。

無線LAN通信を設定する

アプリの「無線LAN設定をする」をタップします。
ネットワーク名の一覧が表示されますので、接続するネットワーク名を選択し、パスワードを入力します。
「無線LAN送信」をオンにします。

本機に設定できる無線LAN通信は1つです。無線LAN通信を使う人は全員、アプリで同じネットワーク名を選択してください。



本機が起動し、「お乗りください」が表示されたら素足で正しく乗ります。
測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた P.8)

測定終了後、本機の登録が終了します。

MEMO

設定できる無線LAN通信は1つで、2.4GHzのみです。

設定後は無線LANの通信可能範囲に本機を設置してください。必要に応じて、無線LAN受信信号強度を確認してください。(P.19)

通信中、表示画面にWi-Fiマークが点灯します。

2人目以降、パスワードの入力は不要です。

無線LANルーターを交換した場合

無線LAN設定後に無線LANルーターを交換した場合は、アプリからネットワーク名を変更してください。

本機に設定できる無線LAN通信は1つです。本機に登録中の1人がネットワーク名を変更すると、他の個人番号で無線LAN設定している人もネットワーク名を変更する必要があります。

誤送信防止のため、アプリから同じネットワーク名を再設定してください。

「ネットワーク名」と「パスワード」は、ご使用の無線LANルーターをご確認ください。
「ネットワーク名」と「パスワード」の名称は無線LANルーターによって異なります。

登録者の中で最初に変更する場合



本機の電源が入っていない状態で、アプリを起動します。

アプリ画面右上の「プロフィール」→「登録機器の管理」→「編集」→「変更」→「体組成計の設定」から画面に入ります。

無線LANの「ネットワークを選択」と本機とアプリが連携し、ネットワーク名一覧が表示されます。

変更するネットワーク名を選択してパスワード入力してください。

無線LAN通信を使用しなくなった場合や設定を間違えた場合、アプリから設定を変更することができます。

準備する —Bluetooth通信・無線LAN通信—(つづき)

別の登録者が変更した場合

本機に登録中の1人がネットワーク名を変更すると、他の個人番号で無線LAN設定している人もデータ誤送信防止のため、データ送信が一時停止されます。

送信するには、アプリでネットワーク名を変更してください。

ネットワーク名の変更が完了するまでは、測定データは送信されず、未送信データとして本機に保存されます。

例えば個人番号1の人がネットワーク名を変更すると、個人番号2～4の人の測定データの送信が停止されます。

「登録者の中で最初に変更する場合」(P15)の手順でアプリからネットワーク名を変更してください。

ネットワーク名の一覧に、変更された新しいネットワーク名が表示されるので選択し、無線LAN送信をオンにしてください。

パスワードの入力は不要です。

異なるネットワーク名を選択すると、他の人が測定結果を送信できなくなり再度ネットワーク名の設定が必要になるのでご注意ください。

設定エラー2

ネットワーク名が変更されました。データ誤送信防止のため送信を停止しています。アプリでネットワーク名を再設定してください。

戻る

OK

他の測定者がネットワーク名を変更したあとに測定すると「設定エラー2」が表示されます。

測定はできますが送信できません。

測定結果は未送信データとして本機に保存されます。

ネットワーク名再設定の際に生年月日、性別を変更した場合、体組成計内部に保存されたデータは消去されます。

MEMO

本機について

使いかた (Bluetooth・無線LAN)

使いかた (本機本体)

必要なとき

スマートフォンから測定する –Bluetooth–

HealthPlanetから測定する場合

スマートフォンから測定するには本機と個人データを登録してください(図P.22)。



本機の電源が入っていないことを確認し、アプリから「データを入力」をタップします。

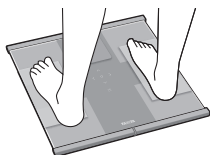
アプリの指示に従って測定します。
(正しいはかりかた(図P.8))

通信環境によっては本機との接続に数秒かかる場合があります。

測定データが自動的にスマートフォンに送信されます。

本機に未送信データが保存されている場合、同時に送信されます。

測定時にスマートフォンがない場合



乗るだけで測定できます。
(乗るビタで測定する(図P.18))

測定データは10件まで本機に保存されます。

未送信データをスマートフォンに送信する

本機に未送信データが保存されている場合、アプリの「体組成計データの自動取得」機能をオンにすることで、アプリを起動したときに自動的に未送信データをスマートフォンに送信することができます。

未送信データの送信が完了すると本機に「送信しました」が表示されます。

アプリを起動する前に、スマートフォンの設定でBluetooth通信をオンしておく必要があります。



MEMO

スマートフォンを身につけたまま測定する場合は、あらかじめアプリの「着衣やスマホの重さ」に引きたい重さを入力し、測定してください。入力した重さを差し引いた体重を表示します。
「着衣やスマホの重さ」は2.0kgまで入力できます。
計量範囲(0~180kg)は入力した「着衣やスマホの重さ」を引いた分少なくなります。

「着衣やスマホの重さ」に1.00kgと入力した場合、測定前は以下のように表示されます。

測定前の表示



本機に保存される測定データは1つの登録番号に対し、最大10件です。11回以上測定すると、古いデータから消去されます。

本機に保存された過去のデータを見るには、スマートフォンのアプリが必要です。

アプリの「データ取得」機能を利用することでも、未送信データをスマートフォンに送信することができます。

本機について

使いかた (Bluetooth・無線LAN)

使いかた (本機単体)

必要なとき

乗るピタで測定する

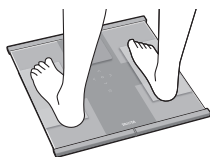
乗るピタ

乗るピタとは、登録されている人の中から、測定している人を自動で認識し、結果を表示する機能です。ボタン操作をしなくても、乗るだけで測定できるのでとても簡単です。

ご注意

乗るピタは、以下のとき自動で認識できないことがあります。

- 体重、体型が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
 - 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
- この状態が続く場合は、個人番号を指定してから測定してください(☞P.20)。



電源が入っていない状態で素足になり、本機に正しい姿勢で乗ります。

測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた ☞P.8)



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。



脈拍測定を「する」に設定している場合、続けて脈拍を測定します。

「測定終了 降りてください」と表示されたら本機から降りてください。

MEMO

通信を利用せず、本機単体でも測定できます。

乗るピタで測定するには、個人データを登録してください。Bluetooth通信または無線LAN通信の設定がお済みの場合、個人データの登録は完了しています(☞P.13)。

乗るピタで測定する



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

測定結果が順に表示されます。(測定結果を見る P.21)
その後自動で電源が切れます。
測定結果表示中に、OFFボタンを押して電源を切ることもできます。

無線LAN通信を設定している場合は、電源が切れる際に測定データが送信されます。
「送信中」が表示されている間は本機
の操作はできません。

MEMO

本機に未送信データがある場合、個人データ表示後、保存されているデータ数が表示されます。



「候補が複数あります」と表示される場合

個人認識の結果、複数の候補があった場合、測定後に登録者選択画面が表示されます。△または▽で自分の番号を選択してください。
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。

個人が認識できない状況が続く場合は、個人番号を指定してから測定してください。(P.20)

他の人の個人番号が表示された場合

個人番号または測定結果が表示されている間に○を押し△または▽で「個人番号修正」を選択し、自分の個人番号を選択してください。
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。

測定データの自動送信

専用アプリ「HealthPlanet」に会員登録して無線LAN通信を設定すると、測定結果が自動でサーバーに送信されます。

ご都合の良いときに、スマートフォンやパソコンで測定結果を確認することができます。

通信状態によって測定結果が送信されない場合もありますが、次のように解消されます。

- ・30分後、自動的に再送信を試みます。
- ・無線LAN通信を設定している場合は、再び測定したとき、また別の人が測定したとき、未送信データも自動的に送信されます。
- ・○を押し「通信設定」→「データ送信」を選択・決定すると、送信されます。

今回のみ、測定データを送信したくないときは、測定結果表示中に、○を押し「データを送信しない」を選択してください。測定データは送信されず、本機から消去されます。

本機に保存される測定データは1つの個人番号に対し、最大10件です。11回以上測定すると、古いデータから消去されます。

無線LAN受信信号強度は強・中・弱とRSSI値(dBm)*で確認できます。無線LAN通信に接続できないときは、無線LAN受信信号強度を参考に本機を設置してください。
○を押して、「通信設定」→「受信信号強度」で確認できます。

*接続済みの無線LANルーターから受信する信号の強度

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、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。

メニューから個人番号を指定する



電源が入っていない状態で、○を押して
△または▽で「呼出測定」を選択し、
○で決定します。



△または▽で個人番号を選択し、
○で決定します。

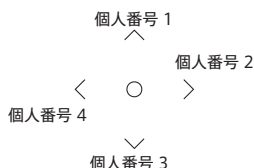


「お乗りください」が表示されたら、素足で
正しく乗ります。
測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた P.8)



「測定終了 降りてください」と表示され
たら、本機から降りてください。
測定結果が順に表示され、自動で電源が
切れます。
(測定結果を見る P.21)

ワンタッチで個人番号を指定する



電源が入っていない状態で、△▽◀▶を
押すと、ワンタッチで個人番号を指定する
ことができます。

MEMO

「お乗りください」が表示
される前に本機に乗ると測定
範囲外となります。「お乗りく
ださい」表示後に乗ってくだ
さい。

着衣量を1.00kgと設定して
いる場合は、-1.00kgと表示
されます。

本機に保存される測定デー
タは1つの個人番号に対し、
最大10件です。11回以上測
定すると、古いデータから消
去されます。

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、
自動的に電源が切れます(表
示が消えます)。

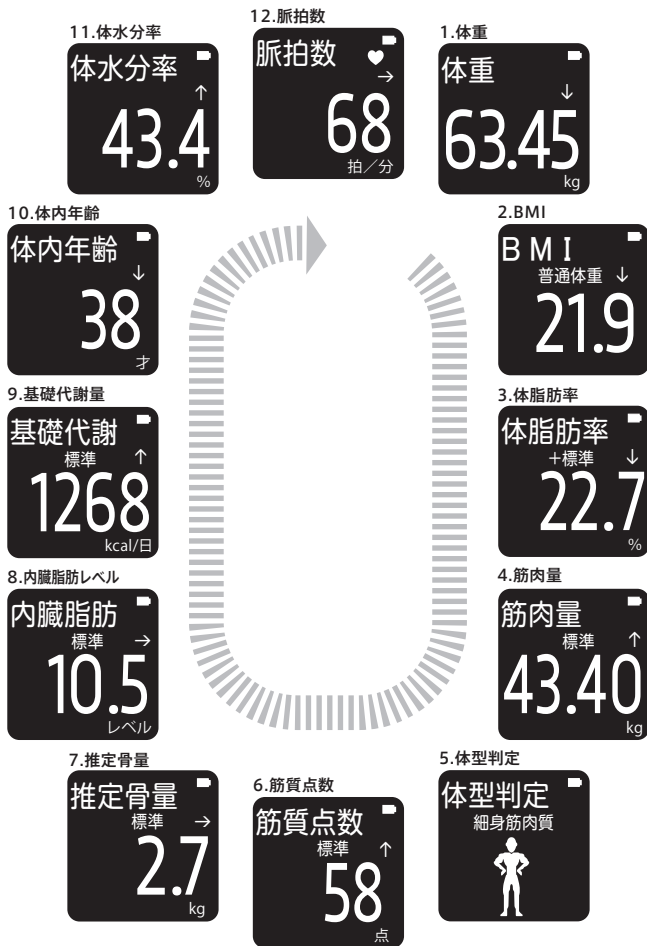
- ・操作を中断したまま、約30秒経過した場合
- ・測定中に本機から降りて、約30秒経過した場合
- ・測定結果が表示されたまま約20秒経過した場合

測定結果を見る

個人データ表示後、測定結果が表示されます。項目は自動で切り替わります。最後に体重表示に戻り、約20秒後に電源が切れます。

測定結果表示中に  または  を押すと、項目を切り替えることができます。

今回のみ、測定データを送信したくないときは、測定結果表示中に、 を押して「データを送信しない」を選択してください。測定データは送信されず、本機から消去されます。



MEMO

体重急激増減のお知らせ
体重に急激な変動が見られた場合、警告音でお知らせします。

増加した場合:

♪ビビビビビビ

減少した場合:

♪ビビビビビビ

体重が過去7日間の変動と比べ著しく増減した場合や食事摂取の不足、過剰な運動による栄養不足等が疑われる急激な体重減少があった場合に機能します。

警告音が鳴った場合は生活習慣を振り返り、改善するよう心がけてください。

17才以下の方

体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、脈拍数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。

中止する場合

中止したいときや電源を切りたいときは、 を押します。

ご注意

・測定後、降りてから約3秒間は、本機を動かさしないでください。

・操作する場合は、転倒防止のため必ず本機から降りてください。

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

・操作を中断したまま、約20秒経過した場合

・測定結果のスクロール表示後、約20秒経過した場合

判定表

判定の一覧(日本語・英語対応表)はこちらを参考にしてください( P.34)。

本機について

使いかた(Bluetooth・無線LAN)

使いかた(本機単体)

必要なとき

測定結果を見る(平常でない場合)

正確測定アシスト機能(脈拍が速いときは参考値)



本機では脈拍測定を「する」にしている場合、体組成の測定後に脈拍を測定します。その際に運動や入浴の直後などで脈拍が速く、一般的な平常時の範囲をはずれている場合、体組成の測定結果の画面の中に♥マークを点滅してお知らせします。

より精度の高い体組成測定のためには、運動や入浴の直後を避け、平常な状態で測定することをおすすめします。

(正しいはかりかた P.8)

運動時目標脈拍数について

本機で測定した安静時の脈拍数をもとに、HealthPlanet(P.13)では、運動時目標脈拍数を表示することができます。これは、カルボーネン法※という計算式により算出されます。

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

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

ご注意

・運動時目標脈拍数とは、日本体力医学会体力科学編集委員会監訳「運動処方指針」(ACSM米国スポーツ医学会)のデータに基づいた、体力レベルに合わせて設定できる運動時の指標です。この指標は統計上の平均的な結果から作成されているため、個人によっては当てはまらない場合もありますので、医師や専門家にご相談のうえご利用ください。

・本機の脈拍測定機能は医薬品医療機器等法に基づいておりません。医療機器ではありませんので、診断、治療を目的とした使用はご遠慮ください。

MEMO

6～17才の脈拍測定結果も参考値のため、♥マークを点滅表示してお知らせします。

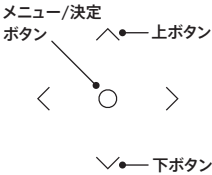
準備する 一本機単体一

無線LANまたはBluetooth通信の設定がお済みの場合、地域と日時の設定は完了しています。こちらの操作は不要です。

高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じることがあります。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所に置いてください。初回の体重測定に誤差が生じる場合があります。

地域設定



電源が入っていない状態で○を押します。



△または▽で「地域設定」を選択し、○で決定します。



△または▽で以下の表からお住まいの地域を選択し、○で決定します。

北海道	北海道
東北	青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島
関東 中部 近畿 中国 四国	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
九州	福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島
沖縄	沖縄

MEMO

地域と日時の設定が完了している場合は、こちらの操作は不要です。個人データの登録に進んでください (P.25)。

地域を変更する場合

電源が入っていない状態で、○を押し△または▽で「地域設定」を選択し、○で決定します。左記の手順で再設定します。

中止する場合

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

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます (表示が消えます)。・操作を中断したまま、約60秒経過した場合。

本機について

使いかた (Bluetooth・無線LAN)

使いかた (本機単体)

必要なとき

準備する 一本機単体-(つづき)

日時設定



△または▽で西暦を選択し、
○で決定します。



△または▽で月を選択し、
○で決定します。



△または▽で日を選択し、
○で決定します。



△または▽で時間を選択し、
○で決定します。



△または▽で分を選択し、
○で決定します。

設定した地域・西暦・月日・時刻が表示されます。
正しければ「OK」を選択し決定します。
自動で電源が切れます。

MEMO

日時を変更する場合

電源が入っていない状態で
○を押し、△または▽で「日
時設定」を選択し、○で決定し
ます。
左記の手順で再設定します。

登録内容を間違えた場合

□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。

中止する場合

中止したいときや電源を切
りたいときは、□を押します。

無線LANまたはBluetooth通信の設定がお済みの場合、個人データの登録は完了しています。

測定には、あらかじめ個人データ(生年月日、性別、身長、脈拍測定する／しない、体重、体組成)を登録する必要があります。一度登録すると、次回からは乗るだけで測定者を認識します。乗るだけで測定できるので毎日の測定が手間になりません。

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

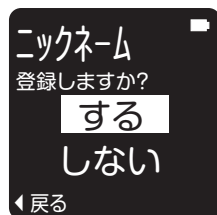
個人データの登録



電源が入っていない状態で○を押し△または▽で「個人設定」を選択し、○で決定します。



△または▽で個人番号(1～4)を選択し、○で決定します。



ニックネームを登録する場合は「する」を選択し、○で決定します。

△▽<>で文字を選択し入力します。

MEMO

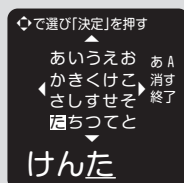
地域と日時の設定を完了していないと「個人設定」は表示されません。

登録内容を間違えた場合
□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。

中止する場合
中止したいときや電源を切りたいときは、□を押します。

ニックネームを登録すると、設定や測定で個人データ表示の際に表示されます。

文字の入力
ひらがな・英数字を選択できます。(ひらがな5文字・英数字10文字まで)
ひらがなと英数字を混ぜて使うことはできません。



準備する 一本機単体(つづき)

本機について

使いかた (Bluetooth・無線LAN)

使いかた (本機単体)

必要なとき

生年月日の登録

生年月日 

▲
1982年
▼

◀ 戻る

▲または▼で生まれた年を選択し、
○で決定します。

月日も同様に設定します。

性別の登録

性別 

▲
男性
▼

◀ 戻る

▲または▼で性別(男性/女性/男性
アスリート/女性アスリート)を選択し、
○で決定します。

身長登録

身長 

▲
170.0cm
▼

◀ 戻る

▲または▼で身長を選択し、
○で決定します。

着衣量の設定

着衣量 

▲
0.00kg
▼

◀ 戻る

▲または▼で着衣やスマホの重さを
選択し、○で決定します。

MEMO

生まれた年

設定できる西暦は1900年からです。

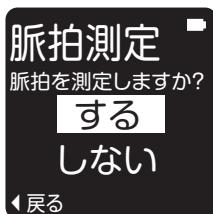
アスリート

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、競技会等を目指している方
- ・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

着衣量を設定すると、測定結果からその分の重さが差し引かれます。着衣量は2.00kgまで、0.05kg単位で設定できます。

脈拍測定



△または▽で「する」または「しない」を選択し、○で決定します。

登録内容を間違えた場合
□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。

中止する場合
中止したいときや電源を切り
たいときは、□を押します。

個人カラー設定



△▽◀▶で発光部のカラーを調整し、○で決定します。

個人カラーの初期設定は以下の通りです。
①スカイブルー
②オレンジ
③パープル
④グリーン
カラー変更後に初期設定に戻したいときは、「リセット」を選択・決定してください。

個人カラーは、設定により発光部に色むらが生じることがあります。

体組成の登録



登録した個人データが表示されます。よろしければ「OK」を選択し、○で決定します。

着衣量、脈拍測定、個人カラーの設定は、本機のメニューボタンまたは対応アプリからも設定できます。



本機を床に置いて「OK」を押してください。「お乗りください」が表示されたら、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。

登録した個人データ、測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。

測定する

乗るピタで測定する

地域と日時を設定し、個人データを登録すると、乗るピタで測定できます (👉 P.18)。

個人番号を指定して測定する (呼出測定)

誤認識が続く場合などは、個人番号を指定して測定してください (👉 P.20)。

測定結果を見る

測定後、体組成計で測定結果を確認してください (👉 P.21)。

MEMO

本機単体で使用する場合、測定結果は本機に保存されません。過去の測定データを確認したい場合は、通信設定を行ってください (👉 P.13)。

登録せずに測定する(ゲスト測定/体重だけをはかる)

本機について

使いかた (Bluetooth・無線LAN)

使いかた (本機単体)

必要なとき

ゲスト測定

個人データや測定結果を残さず、1回のみ測定する場合に便利です。



電源が入っていない状態で、○を押して
△または▽で「ゲスト測定」を選択し、
○で決定します。



△または▽で年齢を選択し、
○で決定します。



性別(男性/女性/男性アスリート/女性アスリート)・身長・着衣量・脈拍測定(する/しない)も同様に設定します。

登録内容の表示後、「お乗りください」が表示されたら、素足で正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。

(正しいはかりかた P.8)

測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。

(測定結果を見る P.21)

MEMO

年齢は、6～99才の範囲で設定できます。

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、競技会等を目指している方
- ・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

体重だけをはかる



電源が入っていない状態で、□を押します。



「お乗りください」が表示されたら、素足で正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。

(正しいはかりかた P.8)

体重が表示され、自動で電源が切れます。

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- ・測定結果の表示後、約20秒経過した場合
- ・操作を中断したまま、約30秒経過した場合
- ・測定中に本機から降りた場合

登録せずに測定する (脈拍だけをはかる)

脈拍だけをはかる



電源が入っていない状態で○を押し、
△または▽で「脈拍測定」を選択し、
○で決定します。



「お乗りください」が表示されたら、素足で
正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかたはP.8)



脈拍数が表示され、自動で電源が切れ
ます。

お願い

正確な測定のために

- ・測定前に大きく深呼吸をして、リラックスした気持ちで測定してください。
- ・測定中にからだが動くと、正確に測定できません。
- ・目の動きや深呼吸もからだの動きに影響しますので、測定終了のブザー音が鳴るまで前を見つめ、自然な呼吸で測定してください。

ご注意

以下に当てはまる方は正確に測定できない場合があります。

- ・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ある方
- ・かかとの表面(角質層)が固い状態、または乾燥状態の方
- ・そのほか、お客様の体質によっては測定できない場合があります。
- ・測定中、内部の処理により測定時間が長くなることがあります。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、
自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

・測定結果の表示後、約20秒経過した場合

・測定中に本機から降りて、
約30秒経過した場合

個人データを変更する

本機を硬く平らな安定した所に置いてください。体組成の登録に誤差が生じる場合があります。



電源が入っていない状態で **○** 押して、
△ または **▽** で「個人設定」を選択し、
○ で決定します。

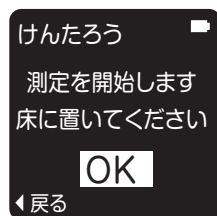


△ または **▽** で変更する個人番号を
選択し、**○** で決定します。

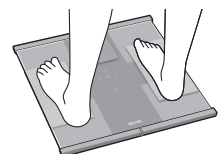
P.25～27の手順に従い、個人データ
を変更します。



変更した個人データが表示されます。
「OK」を選択し、**○** で決定します。



生年月日、性別を変更した場合、「OK」
を押すと「測定を開始します」が表示さ
れます。
「OK」押し、「お乗りください」が表示さ
れたら素足で正しく乗ります。



測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた  P.8)

変更した個人データ、測定結果が順に表
示され、自動で電源が切れます。

MEMO

中止する場合

中止したいときや電源を切り
たいときは、**□**を押してく
ださい。中止した場合、個人
データは変更されません。

生年月日、性別を変更した場合、体組成計内部に保存され
たデータは消去されます。ア
プリのデータは残ります。

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、
自動的に電源が切れます(表
示が消えます)。
・操作を中断したまま、約60
秒経過した場合

本機につい

使いかた (Bluetooth・無線LAN)

使いかた (本機単体)

必要なとき

個人データを消去する

本機について



電源が入っていない状態で○を押して、
△または▽で「個人消去」を選択し、
○で決定します。

使いかた (Bluetooth・無線LAN)



△または▽で消去する個人番号を
選択し、○で決定します。



個人データと「消去」が表示されたら
「消去」を○で決定します。

使いかた (本機単体)



「消去しました」が表示され、自動で電源
が切れます。

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

MEMO

必要なとき

言語・ブザーのON/OFFを設定する

言語を設定する

測定画面と測定結果の言語を切り替えることができます。



○を押して△または▽で「言語設定」を選択し、○で決定します。



△または▽で「日本語」または「English」を選択し、○で決定します。

「設定しました」が表示され、自動で電源が切れます。

ブザーのON/OFFを設定する

ボタン操作音および測定中のブザーのON/OFFを設定できます。



○を押して△または▽で「ブザー設定」を選択し、○で決定します。



△または▽で「ON」または「OFF」を選択し、○で決定します。

「設定しました」が表示され、自動で電源が切れます。

MEMO

初期設定は「日本語」です。

言語はアプリから切り替えられません。体組成計で切り替えてください。

初期設定はONです。
ブザーのON/OFFはアプリから切り替えられません。体組成計で切り替えてください。音量は変更できません。

ブザー設定をOFFにしても、アラーム設定がONであればアラームは鳴動します。

本機について

使いたかた (Bluetooth・無線LAN)

使いたかた (本機単体)

必要とき

判定表 (日本語・英語対応表)

判定

体重 Weight						
BMI	低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)		
BMI	Under	Normal Range	Over	Obese		
体脂肪率	やせ	標準 (-)	標準 (+)	軽肥満	肥満	
Body Fat	Underfat	Standard (-)	Standard (+)	Over	Obese	
内臓脂肪レベル	標準	やや過剰	過剰			
Visceral Fat	Average (0)	Slightly High (+)	High (++)			
筋肉量	少ない	標準	多い			
Muscle Mass	Low	Average	High			
筋質点数	少ない	標準	多い			
Muscle Quality	Low	Average	High			
基礎代謝量	少ない	標準	多い			
Basal Metabolic	Low	Average	High			
推定骨量	少ない	やや少ない	標準	多い		
Bone Mass	Low	Slightly Low	Average	High		
体内年齢 Metabolic Age						
体水分率 Total Body Water						
体型判定	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型	運動不足型	標準	筋肉質
Physique Rating	Hidden Obese	Obese	Solidly built	Under Exercised	Standard	Standard Muscular
脈拍数 Pulse Rate						
測定中 Measuring						
測定終了 降りてください Done Step off						
収納誤差自動補正中 Error Calibrating						
候補が複数あります 番号を選んでください Reverification Enter your selected personal number						
測定範囲外です Out of range						
足の裏を電極に正しく合わせてください Make sure feet contact all of the electrodes						
未送信データ Number of unsent data						

アラームを設定する

本機には、1日4回分のアラームを設定できます。
測定時間、食事時間のお知らせにお役立てください。



○を押して△または▽で「アラーム設定」を選択し、○で決定します。



△または▽で変更したアラームを選択し、○で決定します。



△または▽で「ON」または「OFF」を選択し、○で決定します。



△または▽で時間を変更し、○で決定します。
分も同様に設定します。



「設定しました」が表示され、自動で電源が切れます。

設定した時間になるとアラームが30秒間鳴ります。
途中で止めたい場合はいずれかのボタンを押します。

MEMO

アラーム設定はアプリから変更できません。体組成計で変更してください。

アラームは1日4回分まで設定できます。初期設定は以下の通りです。

- | | | |
|---|-----|-------|
| 1 | OFF | 7:00 |
| 2 | OFF | 12:00 |
| 3 | OFF | 19:00 |
| 4 | OFF | 22:00 |

中止する場合

中止したいときや電源を切りたいときは、□を押してください。中止した場合、個人データは消去されません。

ONに設定すると、毎日設定された時刻にアラームが鳴りお知らせします。

OFFに設定しても、アラーム設定がONであればアラームは鳴動します。

本機操作中・測定中は、アラームは鳴りません。

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合

着衣量を設定する

本機について



○を押して△または▽で「着衣量設定」を選択し、○で決定します。

使いかた (Bluetooth・無線LAN)



△または▽で設定する個人番号を選択し、○で決定します。



△または▽で着衣量を選択し、○で決定します。

使いかた (本機単体)



「設定しました」が表示され、自動で電源が切れます。

MEMO

着衣量は、個人番号を登録している場合に、各番号に対して設定可能です。
着衣量は2.00kgまで、0.05kg単位で設定できます。

着衣量は、対応アプリからも設定できます。

必要なとき

脈拍測定/個人カラーを設定する

本機について

使いかた (Bluetooth・無線LAN)

使いかた (本機単体)

必要なとき

脈拍測定を設定する

体組成測定に続いて脈拍測定をするかしないかを設定できます。



○を押して△または▽で「脈拍設定」を選択し、○で決定します。



△または▽で設定する個人番号を選択し、○で決定します。



△または▽で「する」または「しない」を選択し、○で決定します。

「設定しました」が表示され、自動で電源が切れます。

個人カラーを設定する

発光部をお好みの色に設定できます。



○を押して△または▽で「個人カラー設定」を選択し、○で決定します。



△または▽で設定する個人番号を選択し、○で決定します。



△▽<>で色を調整し、「OK」を選択し、○で決定します。

「設定しました」が表示され、自動で電源が切れます。

MEMO

脈拍測定、個人カラーは、対応アプリからも設定できます。

個人カラーの初期設定は以下の通りです。
①スカイブルー
②オレンジ
③パープル
④グリーン
カラー変更後に初期設定に戻したいときは、「リセット」を選択・決定してください。

個人カラーは、設定により発光部に色むらが生じることがあります。

オートパワーオフ

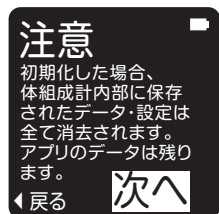
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合

お買い上げ時の状態に戻す(初期化)

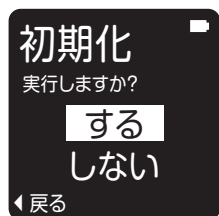
本機の内部に保存された測定データや設定をすべて消去し、お買い上げ時の状態に戻すことができます。



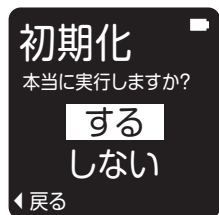
○を押して△または▽で「初期化」を選択し、○で決定します。



初期化する場合は「次へ」を○で決定します。



△または▽で「する」を選択し、○で決定します。



もう一度確認画面が表示されます。よろしければ△または▽で「する」を選択し、○で決定します。



「初期化しました」が表示され、自動で電源が切れます。

MEMO

初期化によって消去されたデータは元に戻せません。未送信データがある場合は事前にデータを送信してください。本機を初期化してもアプリや専用サイトのデータは残ります。

本機に測定データや設定情報が保存されているので、廃棄の際は必ず初期化してください。

リチウムイオン電池について

本機に使用しているリチウムイオン電池は、リサイクル可能な貴重な資源です。
本機を廃棄する際、リチウムイオン電池は本機から取り出して、各自治体の処理方法に従い、充電式電池リサイクル協力店へお持ちください。(家庭ゴミとしては捨てないでください)

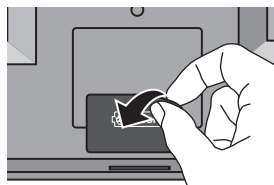
※電池の交換はできません。

■ 本機の使用電池

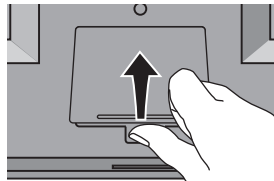
名 称	公称電圧	数 量
リチウムイオン電池(リチウムポリマー2次電池)	DC 3.7V	1

■ 電池の取り出しかた

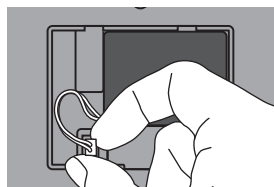
この図は、本機を廃棄するための図であり、修理の図ではありません。



シールをはがします。



バッテリーカバーを外します。



コネクターを上引き抜き、電池を取り出します。

※充電用USBケーブルをつないだまま、バッテリーカバーを開けないでください。

■ 取り出した電池の取り扱いについて

取り出したリチウムイオン電池のコネクター部をテープなどで絶縁し、リチウムイオン電池本体に固定してポリ袋などに入れてください。

リチウムイオン電池の回収、リサイクルおよびリサイクル協力店に関する詳細は、一般社団法人JBRCのウェブサイトをご覧ください。

からだの豆知識

体組成とは

からだを構成する組成分のことで、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。タニタの体組成計は生体電気インピーダンス法(BIA)を用いています。BIAは生体組織の電気の通りにくさ(電気抵抗値)を測定することで、体脂肪率などの体組成を推定する方法です。「脂肪組織はほとんど電気を通さないが、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を通しやすい」という性質を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しています。

■体組成測定のおくみ

体組成計インナースキャンデュアルでは、幅広い年代・性別から集められた生体データを基準にしています。4C法は体組成を脂肪、ミネラル、タンパク質、水分の4つの区分(Compartment)に分けてより詳細に分析する手法です。従来のDXA法^{※1}に加え、空気置換法/水中体重秤量法、重水希釈法、体重測定(図1)を組み合わせることで個人差に対応した、非常に正確で信頼性の高い分析結果を得ることができます。タニタでは、この「4C法」と高い相関をもつ最新のアルゴリズムを開発し(図2)、医療現場などで使われるプロフェッショナル機器に搭載しています。この最新のアルゴリズムをベースに、家庭用機器において、より正確な体組成測定を可能にした高精度測定技術が「TANITA 4C Technology」です。このほか体組成計インナースキャンデュアルではデュアル周波数測定^{※2}で2種類の周波数を使い分けることにより細胞レベルの変化、個人差を反映した分析が可能になり、体脂肪率、筋肉量、水分率などの体組成を高精度に算出できることに加え、筋質点数が算出できるようになりました。

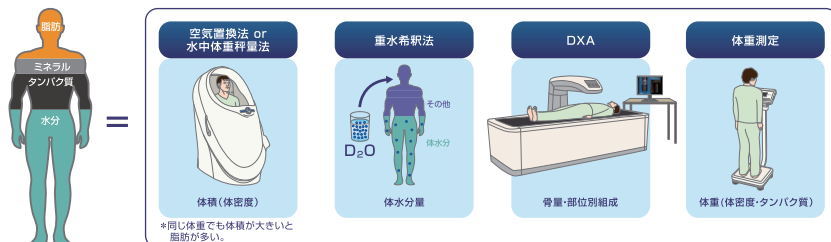


図1

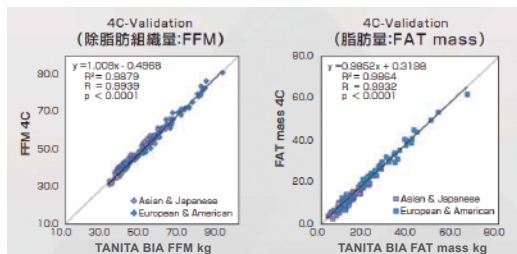


図2

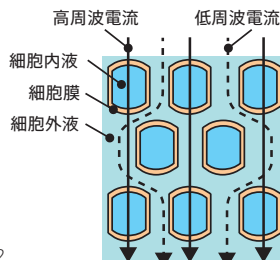


図3

※1 DXA法(二重X線吸収法)

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

※2 デュアル周波数測定

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

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。

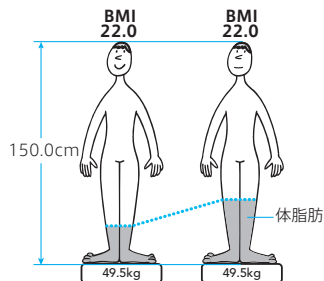
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

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

■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。

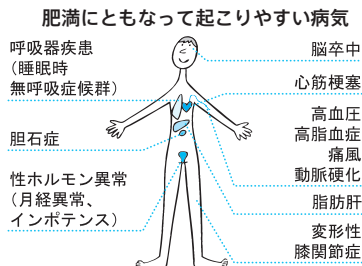


体脂肪率とは

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、正常なホルモンの動きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子供の肥満も成人と同様にさまざまな健康障害を引き起こすおそれがあります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

■成長期の無理なダイエットはやめましょう

成長期は、身長や体重および筋肉や骨といった体組成が成長する大切な時期です。その時期に極端な食事制限などの無理なダイエットを行うことはおすすめできません。脂肪が少なすぎたり、急激に減少したりすると女性ホルモンの分泌に異常が起こり、月経がとまってしまうこともあります。自分自身のからだを知り、栄養バランスのとれた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



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
8～39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																																													

□ やせ □ 標準 □ +標準 □ 軽肥満 □ 肥満

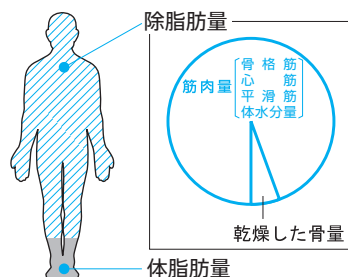
※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき体脂肪率を区分しました。

※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

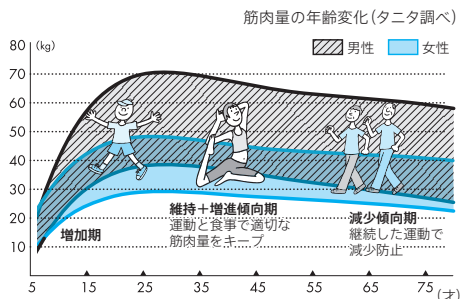
からだを動かし、姿勢を保ち、呼吸や血液を送り出す働きを担う組織のことです。体温を保持し、エネルギーを作る役割もあります。タニタの体組成計で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋(内臓など)と水分量を含んだ値です。



※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、筋肉量の減少を防ぐよう心がけましょう。



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

■18才以上の方は体型判定も参考にしましょう

筋肉量判定と体脂肪率判定から体型判定が行えます。

体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定	肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	+	標準	標準	筋肉質
体脂肪率判定	やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質
	少ない	標準(平均的)	多い	
筋肉量判定				

※筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。

■成長期の筋肉と脂肪が増えていく様子を見守りましょう

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

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

からだの豆知識 (つづき)

筋質とは

注) 17 才以下の方は表示されません。

加齢や運動習慣により変化する「筋肉の質 (状態)」のことです。

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

インナースキャンデュアルではこの筋肉の状態を筋質点数として評価しています。

筋質判定表

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

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

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

- ・疲れやむくみなどがあるとき
- ・脱水や血流の低下があるとき

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

筋肉量と筋質のバランス表

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

※このバランス表は「筋肉」について評価したものです。

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

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繰り返しています。そしてからだが必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨と一緒に維持・増進しましょう。

■骨量は成長期に蓄え、その後は維持しましょう

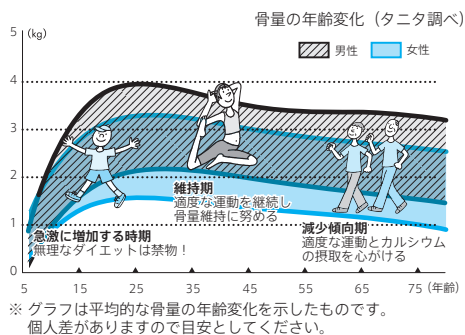
骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、20才ごろにピークを迎えます。その後、維持期を経て、徐々に減少する傾向にありますので、骨量が増加する成長期に、十分に骨量を増やし、最大骨量を高めておくことが大切です。成長期に無理なダイエットを行うと、十分な骨量が蓄えられず、将来、すかすかな骨になってしまう危険があります。成長期以降もカルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い骨量の維持に努めましょう。

タニタの体組成計は18才以上の方を対象に推定骨量を判定します。判定は、身長と体重に対して、骨の重さがどれくらいあるかを組み合わせ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
- 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。骨に関してご心配な方は、専門の医師にご相談されることをおすすめします。



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つく脂肪のことです。生活習慣病の起因になると言われており、内臓脂肪の状態をチェックすることは、生活習慣病を予防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。

医学的な診断については専門の医師にご相談ください。

からだの豆知識(つづき)

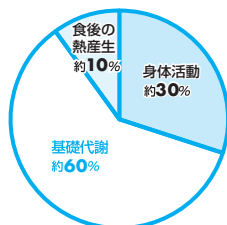
基礎代謝とは

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%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	体重あたりに占める基礎代謝量が少ない
燃えやすいタイプ	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」「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)

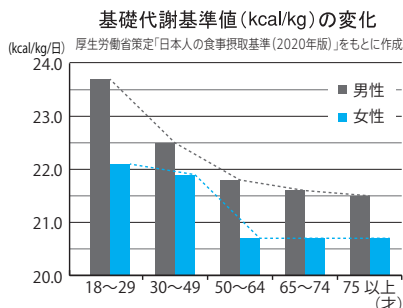
性別	男性		女性	
年齢(才)	基礎代謝基準値(kcal/kg 体重/日)	基礎代謝量(kcal/日)	基礎代謝基準値(kcal/kg 体重/日)	基礎代謝量(kcal/日)
18~29	23.7	1,530	22.1	1,110
30~49	22.5	1,530	21.9	1,160
50~64	21.8	1,480	20.7	1,110
65~74	21.6	1,400	20.7	1,080
75以上	21.5	1,280	20.7	1,010

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに作成

体内年齢とは

注) 17才以下の方は表示されません。

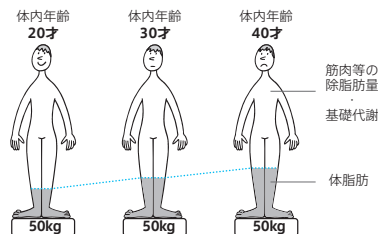
体組成と基礎代謝量の年齢傾向から計算されており、測定した体組成のデータがどの年齢に近いかを表しています。厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」の「基礎代謝基準値(体重あたりの基礎代謝量)」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出しています。基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代～40代にかけ徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。



■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。



体水分率とは

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

男 性	約 55～65%
女 性	約 45～60%

■体水分率を正確に測定するために

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

故障かな？

「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	☐ 電池が消耗していませんか？ ☐ 本機を初めて使うときや、充電が切れたあとに使い始めるとき、RESETボタンを押しましたか？	12
「電池を充電してください」が表示される	☐ 電池が消耗しています。速やかに充電してください。 ☐ 充電用USBケーブルが断線している場合は、交換してください。	11、12
文字などが表示されたあと、すぐ表示が消える	☐ 電池が消耗しています。速やかに充電してください。 (電池の残量によっては「充電してください」が表示されない場合があります)	12
ボタンを押すと地域設定画面が表示される	☐ 体組成をはかるには、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。	23、24
ボタンを押すと日時設定画面が表示される	☐ 体組成をはかるには、日時の設定が必要です。 日時を設定してください。	24
「個人設定」が表示されない	☐ 地域と日時を設定してください。	23、24
「設定エラー1 年齢エラー」が表示される	☐ 日時と生年月日は正しく設定されていますか？	24
測定中に「足の裏を電極に正しく合わせてください (Make sure feet contact all of the electrodes)」が表示される	☐ 乗っている位置をご確認ください。	10
測定中に「正しい状態で測定してください」が表示される	☐ 測定中に動いていませんか？	10
本機に乗っても何も表示されない	☐ 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？	10
測定途中に、電源が切れる (表示が消える)	☐ 測定中に降りていませんか？	17、18 20、29
測定中に「測定範囲外です (Out of range)」が表示される	☐ 最大計量 (ひょう量) 180kg を超えています。(この場合は測定不可)	50
	☐ 「お乗りください」が表示される前に乗っていませんか？ 必ず「お乗りください」表示後に乗ってください。	17 20、29
測定後、体組成表示で「エラー」が表示される	☐ 個人データの設定内容が間違っていないですか？	13、25
	☐ 他の人の個人番号を選択していませんか？	20
「測定範囲外です」が表示される	☐ 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)	50
表示された体重が明らかに違う	☐ 硬く、平らな安定した所で測定してください。	8
「収納誤差自動補正中 (Error Calibrating)」が表示される。	☐ 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、降りてからすぐに本機を動かしていませんか？	8
体重しか表示されない	☐ 地域と日時、個人データの設定を行いましたか？	13、23
	☐ 0～5才の方は、体重以外は表示されません。	50
測定後、体脂肪率が5%と表示される	☐ 5%以下の体脂肪率は、測定できません。(5%と表示されます)	50
乗るビタで測定したら、違う人の個人番号または「候補が複数あります (Reverification)」が表示された	☐ 急激な体重増減があったり、体重や体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、脈拍数しか表示されない	☐ 6～17才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、脈拍数以外は表示されません。(脈拍測定を「する」に設定した場合)	50
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、一度体組成を測定する必要があります。	13、25

「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
本機とスマートフォンが接続できない 「通信エラー1 ペアリングエラー」 「通信エラー3 データ送信エラー」が表示される	☐ 充電されていますか?	12
	☐ 本機とスマートフォンは通信圏内にありますか? 本機の通信距離は見通しのよい場所まで5mです。	13
	☐ スマートフォンの「設定」で「Bluetooth通信」はオンになっていますか?	13
「通信エラー1 ペアリングエラー」が 何度も表示される	☐ スマートフォンの「設定」で「Bluetooth通信」より本機の登録を解除し、 再度本機を登録してください。	13
「通信エラー4 UUIDエラー」が表示される	☐ スマートフォンと接続している個人データを、本機で消去していませんか? スマートフォンの「設定」>「Bluetooth通信」より本機の登録を解除し、 再度本機の登録をしてみてください。	13
地域設定や日時設定の内容が変更されている	☐ スマートフォンと連携して使用すると、スマートフォンの地域設定・日時設定 が本機に上書きされます。	13
アプリの「データを入力」ボタンが効かない アプリの「体組成の測定」ボタンが効かない アプリの「体組成の受信」ボタンが効かない	☐ スマートフォンの「設定」で「Bluetooth通信」はオンになっていますか?	13
	☐ アプリと本機の連携は、本機の電源が切れているときのみ有効です。 本機の電源が切れていることを確認しやり直してください。	13、17
脈拍測定結果で「エラー」が表示される	☐ 測定中に動いていませんか?	10
	☐ 足が乾燥している場合は、軽く湿らせてください。	10
	☐ 体質によっては測定できない場合があります。	30
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所では、本体の底が床に触れ正確な測定が できない場合があります。硬く平らな安定した床の上で測定してください。	8
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? ☐ 上記の確認をしても改善しない場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い 合わせください。	7
充電開始から5時間経過しても充電ランプが 消灯しない	☐ 低温環境では電池保護のため、5時間内に充電が完了しないことがあります。 その際は、一度充電用USBケーブルを抜いてから再度充電してください。	12
「自動補正エラー 降りてから3秒間は動かしたり ボタンを押さないでください」が表示される	☐ 測定後に立ってかけ収納で生じる誤差を自動補正しているため、 動かさないでください。	18
「登録データがありません メニューから登録して ください」が表示される	☐ 個人データを登録してください。	13、25
「通信エラー9」「通信エラー18」が表示される	☐ RESETボタンを約5秒間長押しして主電源を切ったあと、もう一度 RESETボタンをピッと鳴るまで押し続けて再起動してください。	12
「通信エラー19」が表示される	☐ 通信エラーです。無線LANルーターは正しく接続されていますか? 無線LANルーターの電源を入れ直してください。 本機と無線LANルーターの距離が離れすぎではありませんか?	15、19
「通信エラー12」が表示される	☐ 専用サーバー上に個人データが登録されていないか、登録内容が間違ってい ます。専用サイトで確認してください。	13
「通信エラー13」「通信エラー20」が表示される	☐ 専用サーバーとの接続に失敗しました。 しばらくたってからもう一度接続してください。	13
「通信エラー17」が表示される	☐ 無線LAN通信の設定が完了していません。スマートフォンから通信設定を 完了してください。	13
充電ランプが点滅する	☐ 充電電池が故障しているおそれがあります。弊社お客様サービス相談室に お問い合わせください。	—
「設定エラー2」が表示される	☐ アプリから無線LANルーターのネットワーク名を再設定してください。	16
無線LANのMACアドレスを確認したい	☐ 本機の  を押して「通信設定」を選択し、  または  で 「MACアドレス表示」を選択してください。	—

・その他上記以外の不明な表示が出た場合、RESETボタンを約5秒間長押しして主電源を切ったあと、もう一度RESETボタンをピッと鳴るまで押し続けて再起動してください。それでも解決しない場合、弊社お客様サービス相談室(☎0120-133821、携帯電話からは☎0570-783551/有料)にお問い合わせください。

仕 様

本機について

使いかた (Bluetooth・無線LAN)

使いかた (本機単体)

必要なとき

品 番	RD-930L/931L	
計量範囲	0～180kg	
最小表示	50g(0～100kg)/100g(100～180kg)	
体脂肪率	5.0～75.0% 0.1%単位	対象年齢6～99才
BMI	0.1単位	
推定骨量	100g単位	
筋肉量	0～100kg迄 50g単位 100kg以上 100g単位	
筋質点数	1 点単位	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	
基礎代謝量	1kcal/日単位	
体型判定	やせ型 / 運動不足型 / かくれ肥満型 / 細身筋肉質 / 標準 / 肥満型 / 筋肉質(2段階) / かた太り型	
体内年齢	1才単位	
体水分率	0.1%単位	対象年齢6～99才 (6～17才は参考値)
脈拍数	1拍/分単位	
設定項目(登録)	地 域	5区分
	日 時	2022年1月1日0:00～2070年12月31日23:59
	個人番号	1～4
	ニックネーム	ひらがな / 英数字
	生年月日	1900年1月1日～
	性 別	男性/女性/男性アスリート/女性アスリート
	身 長	90.0～220.0cm(0.5cm単位)
	その他機能	言語設定、アラーム設定、着衣量設定、個人カラー設定
時計精度	平均月差±1分以内(常温)	
電 源	内蔵電池:DC3.7V リチウムイオン電池(リチウムポリマー2次電池)	
電源方式	充電式 USB micro-B DC5V,500mA(充電専用)	
消費電流	最大400mA	
寸 法	約 幅304×高さ34×奥行327mm	
質 量	約2.1kg	
通信方式*	Bluetooth Low Energy technology/ 無線LAN(IEEE802.11b/g/n)	

※本製品には、電波法の規制により工事設計認証を取得した無線設備が内蔵されています。

海外で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。

・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。

・各項目には判定がついています。(※P.34)

体脂肪率、筋肉量は6才から、その他の測定項目は18才から判定します。

(体重、体内年齢、体水分率、脈拍数には判定がありません)

・デザインおよび仕様は予告なく変更することがあります。

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、はかられた体重に対して以下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180kgまではかる場合	±200g

(使用温度:23℃±5℃、湿度:50%±20%の場合)

- 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目方を証明する場合)にはお使いになれません。

TANITA 保証書

販売店様へ

ご購入時に貴店にて、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

本書は、無料修理規定により無料修理をお約束するものです。お買い上げ日から以下保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報は、修理完了品の発送にのみ使用させていただきます。この間、お客様の個人情報、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき、責任を持って管理いたします。

品名	体組成計 インナースキャンデュアル RD-930L/RD-931L		
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	店名・所在地		
	電 話 () (印)		

無料修理規定

- 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。
 - 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本機と保証書をお送りください。
 - ご贈答品などで保証書に必要な事項が記入されていない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
 - 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
 - イ、使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷
 - ロ、お買い上げ後の落下などによる故障および損傷
 - ハ、付属品、消耗品の故障および交換
 - ニ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障および損傷ホ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶への搭載）に使用された場合の故障および損傷
- へ、保証書の提示がない場合
ト、保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合

5. 保証書は、日本国内においてのみ有効です。

6. 保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

修理メモ

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、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。

アフターサービスについて

1. 保証書について

保証書は、必ず「販売店名、お買い上げ日」などの記入をお確かめになり、保証内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げ日より1年です。

2. 修理を依頼されるとき

●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本機と保証書をお送りください。

●保証期間が過ぎているときは、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。

3. 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。



JIS B 7613
JQ0313010



経済産業省令
適合マーク

販売元

株式会社 **TANITA**

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 **TANITA** 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 ~ 18:00 (祝日を除く月~金)



Li-ion00