

取扱説明書

保証書付

InnerScan Voice

BC-202



本書に記載されているイラストはイメージ図です。

このたびは、体組成計をお買い上げいただき、
まことにありがとうございます。
本機を毎日の健康管理にお役立てください。

お願い

本機は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。
この説明書をよくお読みいただき、正しくご使用ください。
また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に
保管してください。

もくじ

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

本機につなぐ

電池を入れる	12
地域と日時を設定する	13
個人データを設定する	16

準備する

乗るピタで測定する	19
見たい項目の測定値を表示する	21
前回値を見る	22
登録番号を指定して測定する	24
登録せずに測定する（ゲストモード）	25
体重だけをはかる	27

使いかた

地域／日時を変更する	28
個人データを変更する	29
個人データを消去する	31
からだの豆知識	32
故障かなと思ったら	40
仕様	42

必要なとき

音声案内

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

設定手順や測定結果を音声でお知らせ

音声案内で設定から測定まであなたをサポートします。



体組成 測定中・・・
測定終了、降りてください

■ 設定手順の案内 13 ページ

本機をご使用いただくために必要な、地域や日時、個人データを設定するための操作手順を案内してくれます。

現在の西暦を
三角ボタンで
選択してくだ
さい

2011年、2011年



■ 測定結果の読み上げ 20 ページ

測定結果（数値や判定）を読み上げてくれるので、表示画面を見なくても測定結果を確認できます。

体脂肪率 28.3%、
プラス標準



※ 図中の画面表示はイメージです。
※ 音声は一部を抜粋したものです。

参照

音量は OFF（オフ）／小／大の 3 段階で切り替えることができます。10 ページ

乗るピタ

乗るピタで簡単高速測定

📖 19 ページ

本機は個人データを設定しておく、自動的に個人を認識して測定します。

登録者の中から測定者を認識し、測定から結果表示までを自動で行う機能です。

ご使用前に個人データを設定しておく、体重やからだの電気抵抗値をもとに誰が測定しているかを認識します。

乗るだけで
スイッチオン



だれかな?

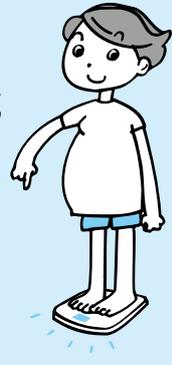


登録番号
2番の人だ!



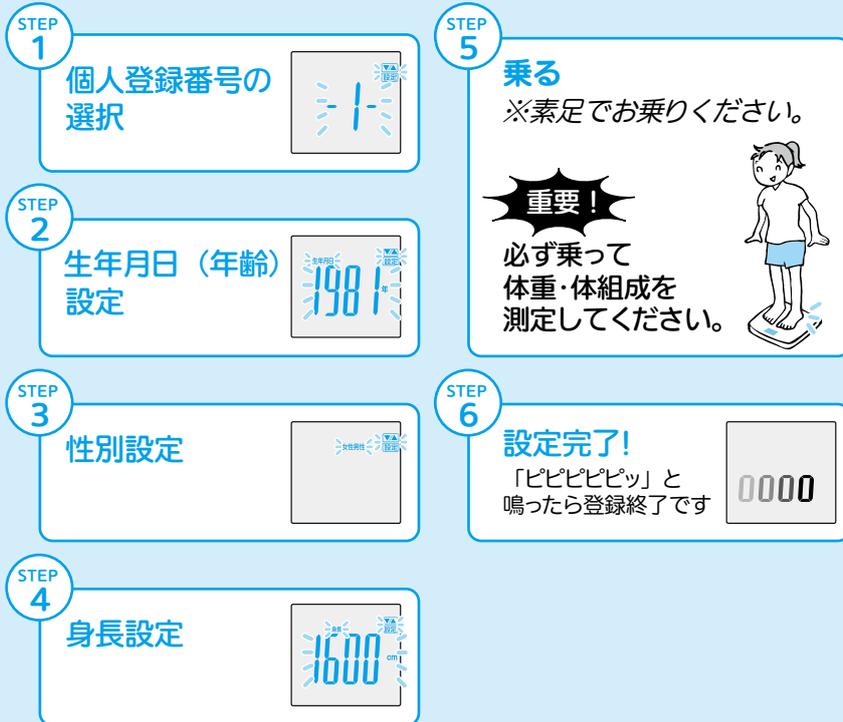
ピタリ

しゃがんだり、ボタンを
押しすぎなくていいから
簡単です。



MEMO

乗るピタは、ご使用前に**個人データの設定が必要**です。(📖 16 ページ)



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、体型が近い人が測定したとき (📖 20 ページ)
- 数日間測定せず体重の変動があったとき (📖 20 ページ)
- 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 (📖 7 ページ)

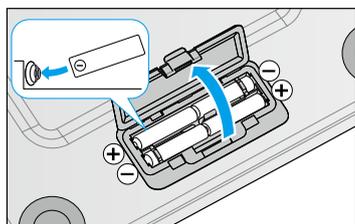
※「乗るピタ」は、株式会社タニタの日本国での登録商標です。

ご使用のながれ

■ 測る前の準備

電池を入れる

☞ 12 ページ



正しく電池を入れる。

地域と日時を設定する

☞ 13 ページ

住んでいる地域と、年月日、時刻を入力します。



個人データを設定する

☞ 16 ページ

生年月日、性別、身長を入力したあと、**本機に乗り**、体重と体組成を登録します。

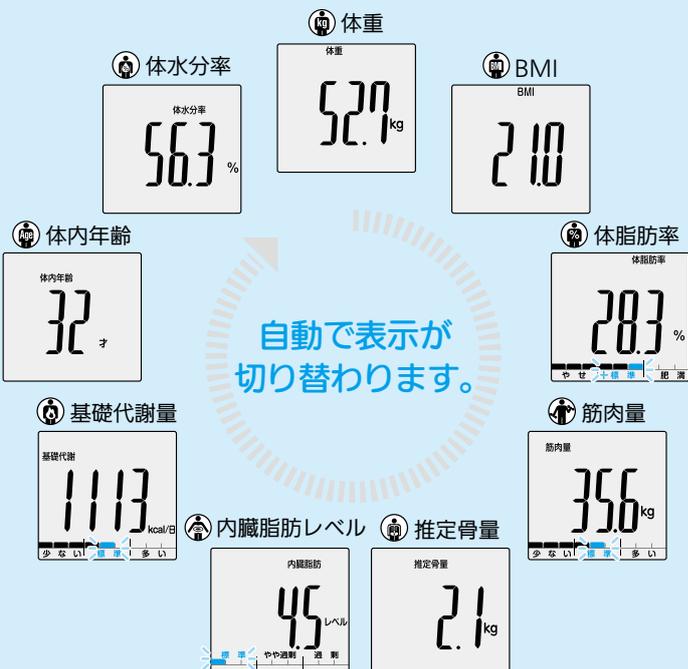


■ はかりかた

乗るピタで測定する

☞ 19 ページ

乗るだけの簡単測定



MEMO

個人データを設定しておけば、乗るだけで測定者が自動的に認識され、毎日簡単に測定できます。

また前回の測定値（前回値）が記録されるので、体の変化もチェックできます。

素足になり、正しい姿勢でお乗りください（9 ページ）。



➔ 体重だけをはかることもできます。☞ 27 ページ

安全上のご注意

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。
 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。
	してはいけない「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	
 禁止	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。
	本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしない 表示部や操作部の上に乗らない 転倒してけがをするおそれがあります。
	ぬれたからだで乗らない タイル面や濡れた床など、すべりやすい所では使用しない 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。

 注意	
 禁止	分解や水洗いはしない けがや感電のおそれがあります。
	新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しない 電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）を間違えて入れない 長時間使用しない場合は、電池を入れたままにしない ・液漏れや発熱、破裂により、本機の故障、けがなどのおそれがあります。 ・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。 万一、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。 ・液漏れなどで、床などを汚損するおそれがあります。
	物を落としたり、強い衝撃をあたえたりしない 本機が破損して、けがをす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。

⚠ 注意

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。
- ・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

- ・直射日光のあたる場所
- ・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
- ・湿度の多い場所
- ・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柔らかい床



禁止

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。

電池の取り付け、交換はぬれた手で行わない

故障、液漏れなどのおそれがあります。

指定の電池以外使用しない

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柔らかい布に浸し、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。

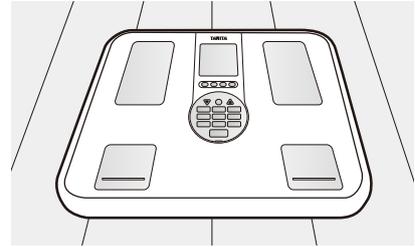
正しいはかりかた

■ 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。

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

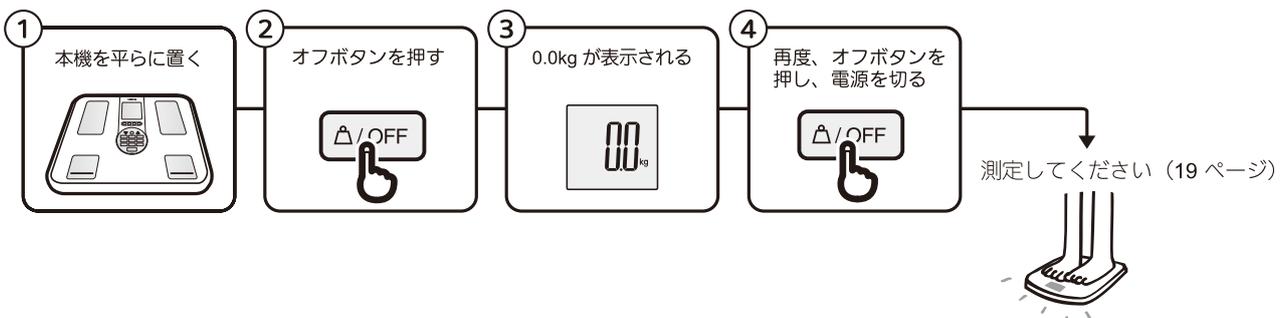


「0リセット」について

乗るピタでの測定は保管状態でも、何も測定していないときの重さを定期的を確認し準備しています。

もし立てかけたり、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した場合は、0リセットが正しく行われず、体重が実際と違うことがあります。そのような時は、下記の操作（0リセット方法）を行っていただくか、登録番号を指定して測定してください。（☞ 24 ページ）

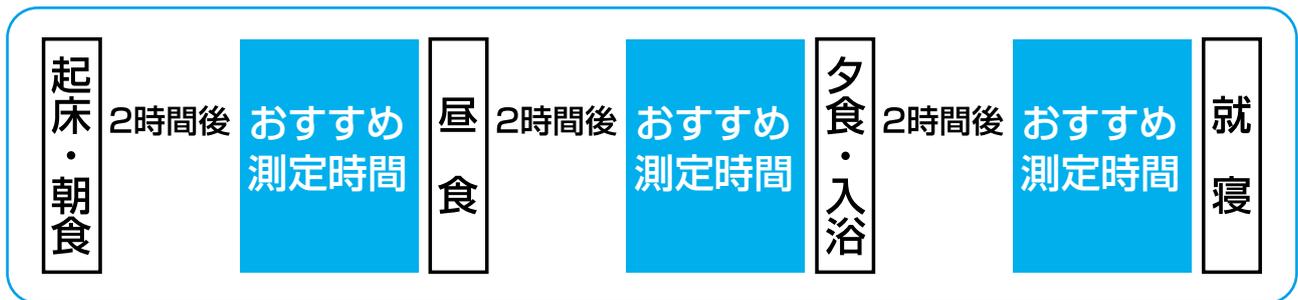
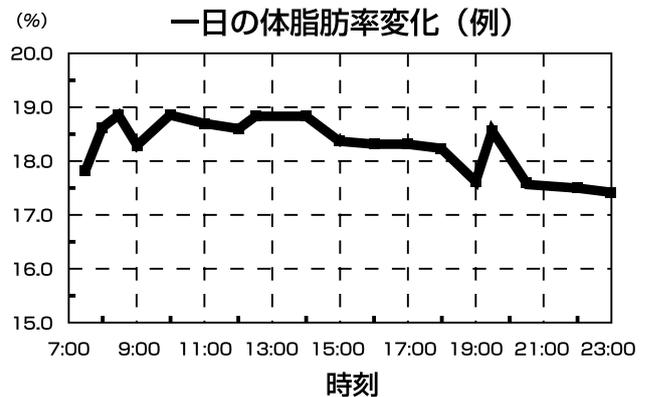
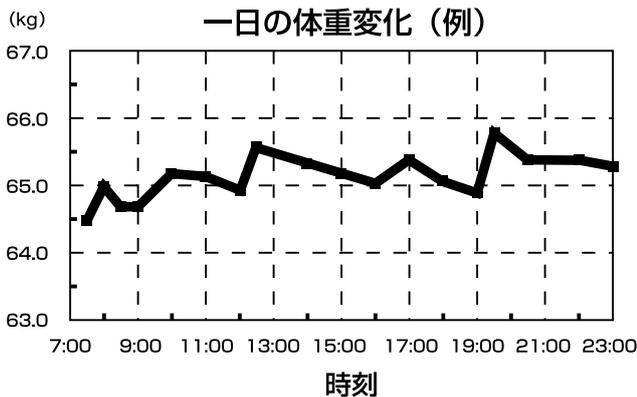
0リセット方法



正しいはかりかた (つづき)

■ 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）、激しい運動をした後は、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。

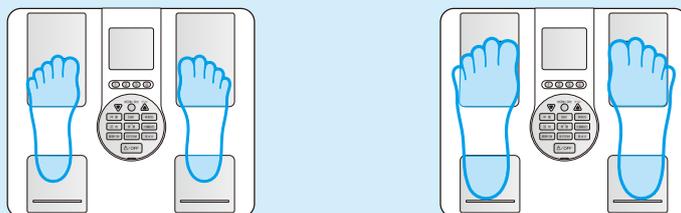
体調の悪い場合（二日酔い、下痢、発熱などのとき）は、測定を避ける

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。

■ 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。

つま先側とかかと側の電極に均等に足がかかるように、素足で乗ってください。



※足がはみでる場合は床に足がつかないように乗ってください。

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。

足の裏を電極部に正しく合わせて測定する

電極と足の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、{rr が表示される場合があります。

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する

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

硬く平らで安定した床の上で測定する

じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

ひざを曲げたり、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。



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みられることをおすすめします。

- ・ ボディービルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされている方や、それに近い方
- ・ 体内に金属を装着されている方
- ・ 体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- ・ 妊娠中や、人工透析をされている方、またはむくみ症状の方

※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、体脂肪率や筋肉量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

本機について

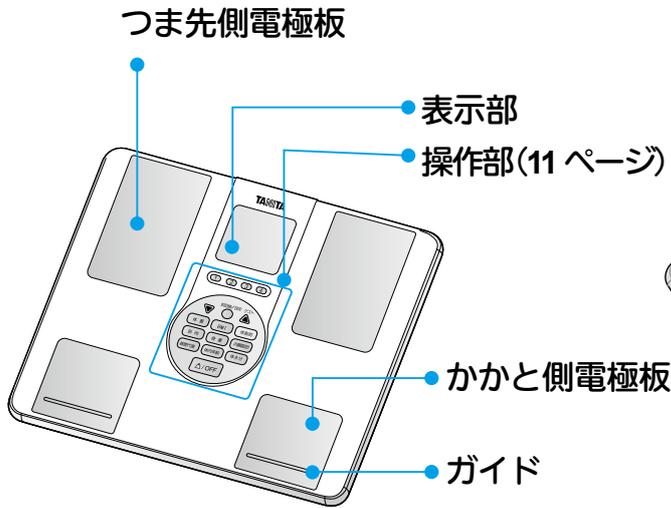
準備する

使いかた

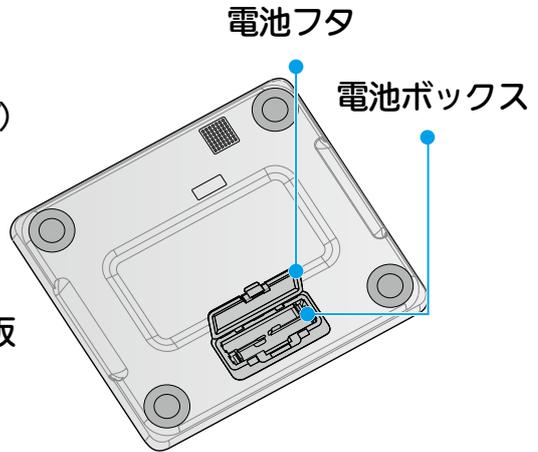
必要なとき

各部の名称

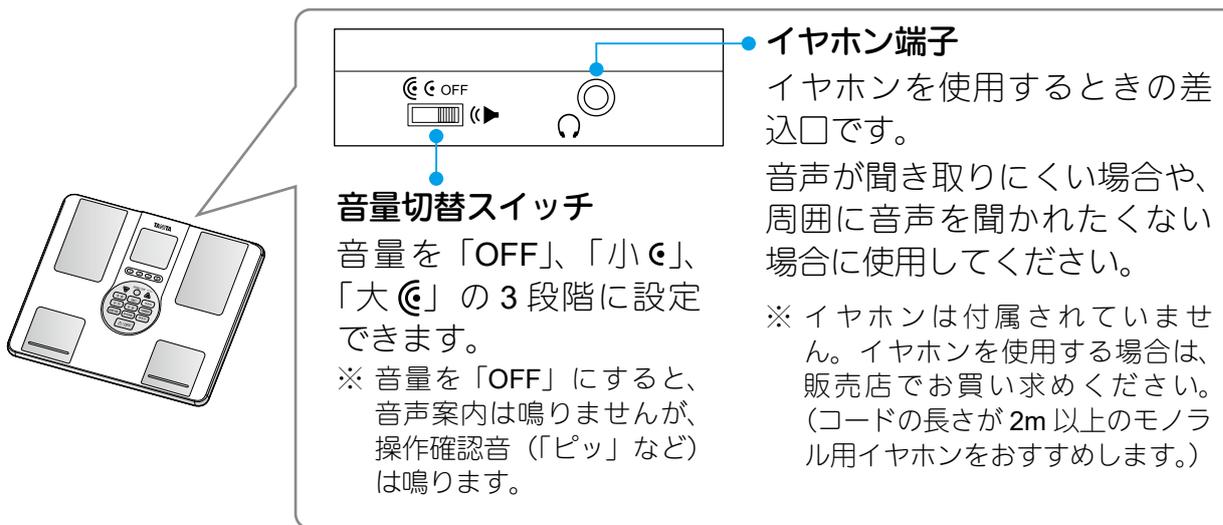
表面



裏面



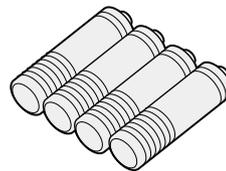
側面



付属品



取扱説明書(本書)
保証書付

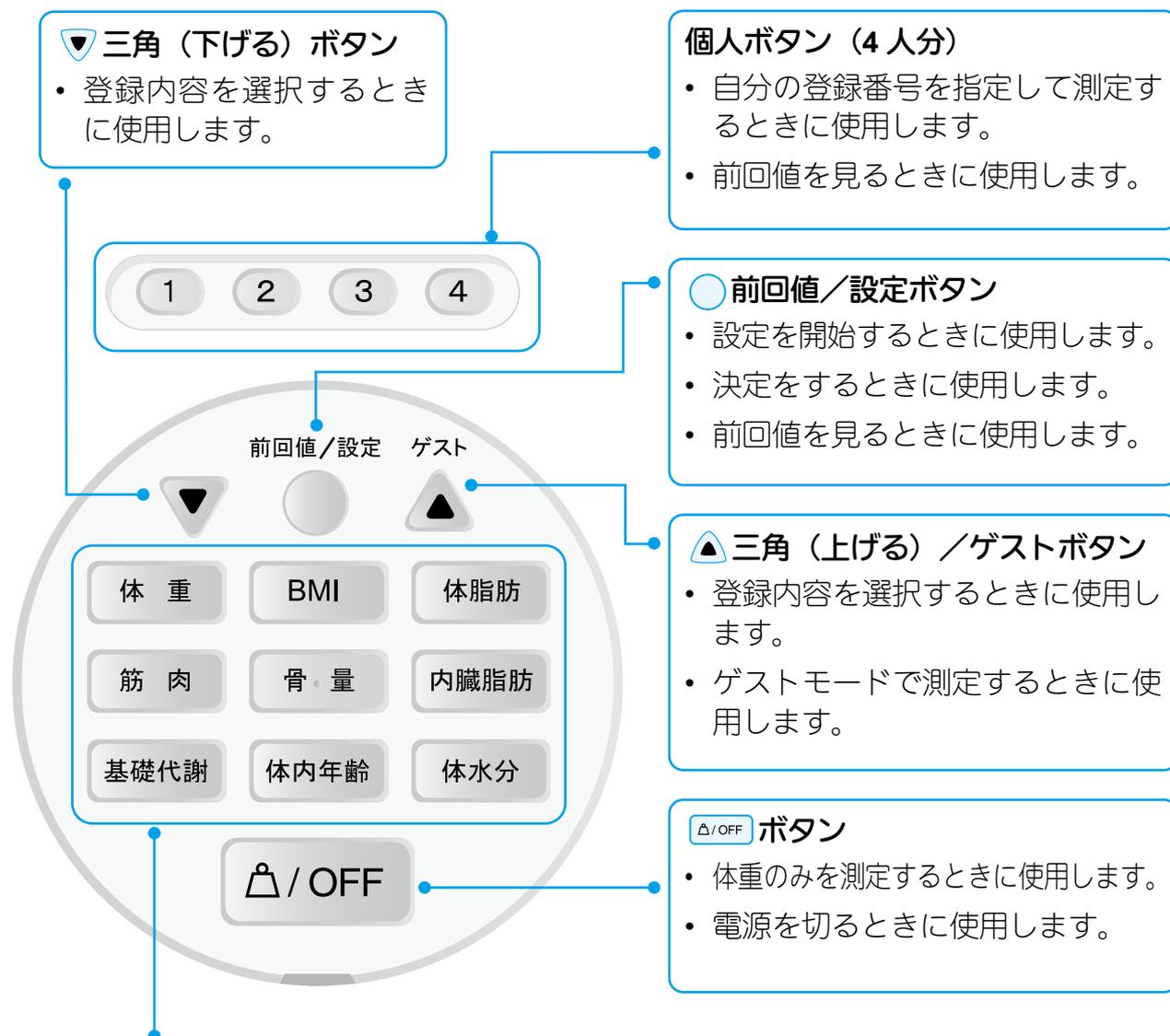


お試し用電池
< 単3形アルカリ乾電池(LR6) × 4本 >

※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)

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

操作部



項目ボタン（21 ページ）

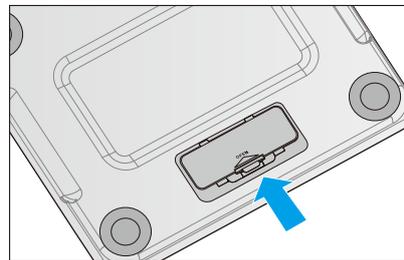
測定後の結果表示は自動で切り替わりますが、項目ボタンを押して知りたい項目のみを表示することもできます。

- 【体重】ボタン**
 体重を表示させるときに使います。
- 【BMI】ボタン（32 ページ）**
 BMI を表示させるときに使います。
- 【体脂肪】ボタン（33 ページ）**
 体脂肪率を表示させるときに使います。
- 【筋肉】ボタン（35 ページ）**
 筋肉量を表示させるときに使います。
- 【骨量】ボタン（38 ページ）**
 推定骨量を表示させるときに使います。
- 【内臓脂肪】ボタン（33 ページ）**
 内臓脂肪レベルを表示させるときに使います。
- 【基礎代謝】ボタン（36 ページ）**
 基礎代謝量を表示させるときに使います。
- 【体内年齢】ボタン（37 ページ）**
 体内年齢を表示させるときに使います。
- 【体水分】ボタン（39 ページ）**
 体水分率を表示させるときに使います。

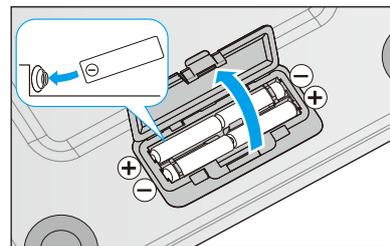
電池を入れる

1. 本機を裏返して置きます。

2. 電池フタを矢印の方向に押し上げて開けます。



3. 電池を電池ボックスに入れます。
⊕ と ⊖ を間違えないように注意してください。



4. 電池フタを閉めます。

■ 電池の交換

電池の残量が少なくなると「**Lo**」が表示されます。速やかに新しい電池（4本すべて）と交換してください。

🔊 電池が消耗しています。速やかに交換してください。

- 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。本機の故障、けがなどのおそれがあります。
- 公称電圧が 1.2V 以下の充電式電池は誤作動や故障のおそれがあります。指定の電池をご使用ください。

MEMO

- 使用済み電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処分してください。
- 電池を交換したあとに自動で電源が入ることがあります。その場合は、本機を床上に置き、**△/OFF** を押しってください。それでも電源が切れない場合は、電池をはずして表示を消してから、電池を入れ直してください。
- 付属の「お試し用電池」は工場出荷時に納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 1 年（1 日に 5 回、音量小（**C**）ではかった場合）です。※ご使用条件により異なります。
- 電池をはずすと、日時がリセットされます。再度設定してください（**28** ページ）。
- 登録した個人データ（生年月日／性別／身長／体重・体組成）、前回値および地域番号は、電池を外しても、消えません。

地域と日時を設定する

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。本機は、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。

初めてご使用になる前に、地域と日時を設定してください。

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. ○ (前回値/設定) を押します。

- 🔊 地域と日時の設定を開始します。

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 1	北海道
地域 2	本州、四国、九州
地域 3	沖縄

- 🔊 お住まいに合わせた地域番号を三角ボタンで選択してください。
- 🔊 地域 2、本州、四国、九州・・・

3. ○ (前回値/設定) を押して、地域番号を決定します。

- 🔊 丸い設定ボタンを押して決定してください。



- 「🔊」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO

- 初めて電池を入れたときは、▲、個人ボタン、△/OFF を押しても地域設定画面が表示されません。地域設定画面が表示されない場合は、△/OFF を押して一度電源を切り、画面が消えていることを確認してから △/OFF を 3 秒以上押してください。地域設定画面が表示されます。
- 引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、地域を再設定してください。(☞ 28 ページ)

MEMO

音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

地域と日時を設定する (つづき)



- 設定できる西暦は 2011 ~ 2050 年です。
- ▼ または ▲ を押し続けると、数値が早送りされます。



- 操作を中断したまま、約 90 秒経過すると、電源が自動で切れます (オートパワーオフ機能)。
- 設定を中止したい場合は、△/OFF を押しください。途中で中止した場合は、地域と日時は保存されません。

4. ▼ または ▲ を押して西暦を選択し、○ (前回値/設定) を押します。

- ☞ 現在の西暦を三角ボタンで選択してください。2011年、2011年
- ☞ 丸い設定ボタンを押して決定してください。



5. ▼ または ▲ を押して月を選択し、○ (前回値/設定) を押します。

- ☞ 現在の日付けを三角ボタンで選択してください。1月、1月
- ☞ 丸い設定ボタンを押して決定してください。



6. ▼ または ▲ を押して日を選択し、○ (前回値/設定) を押します。

- ☞ 1日、1日
- ☞ 丸い設定ボタンを押して決定してください。



7. ▼ または ▲ を押して時間を選択し、○ (前回値/設定) を押します。

- ☞ 現在の時刻を三角ボタンで選択してください。0時、0時
- ☞ 丸い設定ボタンを押して決定してください。



8. ▼ または ▲ を押して分を選択し、○（前回値／設定）を押します。



- ▶ 0分、0分
- ▶ 丸い設定ボタンを押して決定してください。
- ▶ 設定内容の確認をします。

▶ 地域 2、本州、四国、九州

▶ 2011年

▶ 3月15日

▶ 16時32分



設定した「地域」→「年」→「月日」→「時刻」が表示され、音声 flowed 後に電源が切れます。

- ▶ 設定を終了します。

以上で地域と日時の設定は終了です。

🔍 参照

地域と日時の再設定については、28 ページをご覧ください。



音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

個人データを設定する

- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO

- 個人データは4人まで登録できます。
-  または  を押し続けると、数値が早送りされます。
- 操作を中断したまま、約90秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。
- 設定を中止したい場合は、 を押しください。途中で中止した場合は、個人データは保存されません。

MEMO

- 設定できる西暦は1900年からです。
- 6才未満の方は設定できません。

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

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

1. 電源が入っていないことを確認して、（前回値／設定）を押します。

-  個人データの設定を開始します。

2. または を押して登録する番号（1～4）を選択し、（前回値／設定）を押します。

-  登録番号を三角ボタンで選択してください。1番、1番
-  丸い設定ボタンを押して決定してください。

→ 点灯している番号には、すでに個人データが登録されています。



3. または を押して生まれた年を選択し、（前回値／設定）を押します。

-  生年月日を三角ボタンで選択してください。1981年、1981年
-  丸い設定ボタンを押して決定してください。



4. または を押して生まれた月を選択し、（前回値／設定）を押します。

-  1月、1月
-  丸い設定ボタンを押して決定してください。



5. ▼ または ▲ を押して生まれた日を選択し、○ (前回値/設定) を押します。

- 🔊 1日、1日
- 🔊 丸い設定ボタンを押して決定してください。



6. ▼ または ▲ を押して性別を選択し、○ (前回値/設定) を押します。

- 🔊 性別を三角ボタンで選択してください。
- 🔊 丸い設定ボタンを押して決定してください。

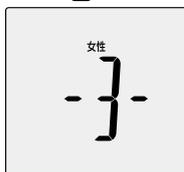


7. ▼ または ▲ を押して身長を選択し、○ (前回値/設定) を押します。

- 🔊 身長を三角ボタンで選択してください。160.0cm、160.0cm
- 🔊 丸い設定ボタンを押して決定してください。
- 🔊 設定内容の確認をします。



🔊 登録番号
3番



🔊 性別女性、
年齢 37才

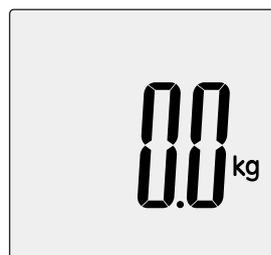


🔊 身長
158.5cm



設定した「登録番号」→「性別・年齢」→「身長」が表示され音声 flowed した後、「ピッ」と鳴り「00kg」が表示されます。

- 🔊 設定内容が正しい場合はお乗りください。設定内容が間違っている場合は、OFF ボタンを押し、最初からやり直してください。



MEMO

身長は、90.0 ~ 220.0cm の範囲で設定できます。

MEMO

ここで中止した場合は、個人データは保存されません。

MEMO

音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

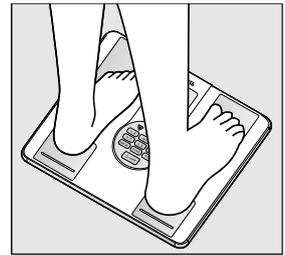
個人データを設定する (つづき)

🔍 参照

正しいはかりかたについては、7 ページをご覧ください。

8. 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。

🔊 体組成、測定中



→ 測定中は、なるべく動かないようにしてください。

9. 設定終了音 (シャラン) が鳴ったら本機から降ります。

🔊 設定を終了します。
降りてください。



🔊 体重 52.7kg



🔊 体重 52.7kg



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

→ 測定結果を表示中に **項目** ボタンを押すと、その項目の測定結果を確認できます。(📖 21 ページ)

→ 手動で終了したい場合は、**△/OFF** を押してください。

以上で個人データの設定は終了です。

乗るピタで測定する

乗るピタとは？

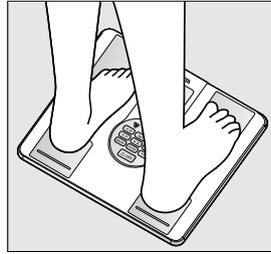
登録者の中から測定者を認識し、測定から結果表示までを自動で行う機能です。ご使用前に個人データを設定しておく、体重やからだの電気抵抗値をもとに誰が測定しているかを認識します。

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、体型が近い人が測定したとき ➡ 20 ページ
- 数日間測定せず体重の変動があったとき ➡ 20 ページ
- 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 ➡ 7 ページ

1. 電源が入っていないことを確認し、素足になり、本機に正しい姿勢で乗ります。

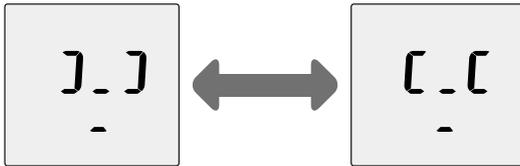


自動で電源が入り、体重が表示されます。

体組成を測定して、登録内容と照合します。



🔊 体組成 測定中

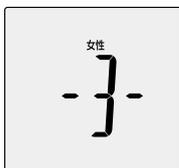


2. 「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。

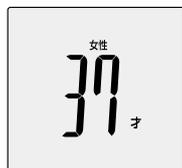
認識された個人データが表示されたあと、測定結果が表示と音声で案内されます。

🔊 測定終了、降りてください。

🔊 3番



🔊 女性、37才



🔊 158.5cm



- 「🔊」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

参照

正しいはかりかたについては、7 ページをご覧ください。

MEMO

表示された体重が、通常と明らかに違う場合は、**[Δ/OFF]** を押して電源を切り、約5秒後に再度乗ってください。

MEMO

認識された個人データが自分の登録内容と違う場合は、測定結果表示中に自分の**個人**ボタンを押してください。(➡ 20 ページ)

ご注意

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

MEMO

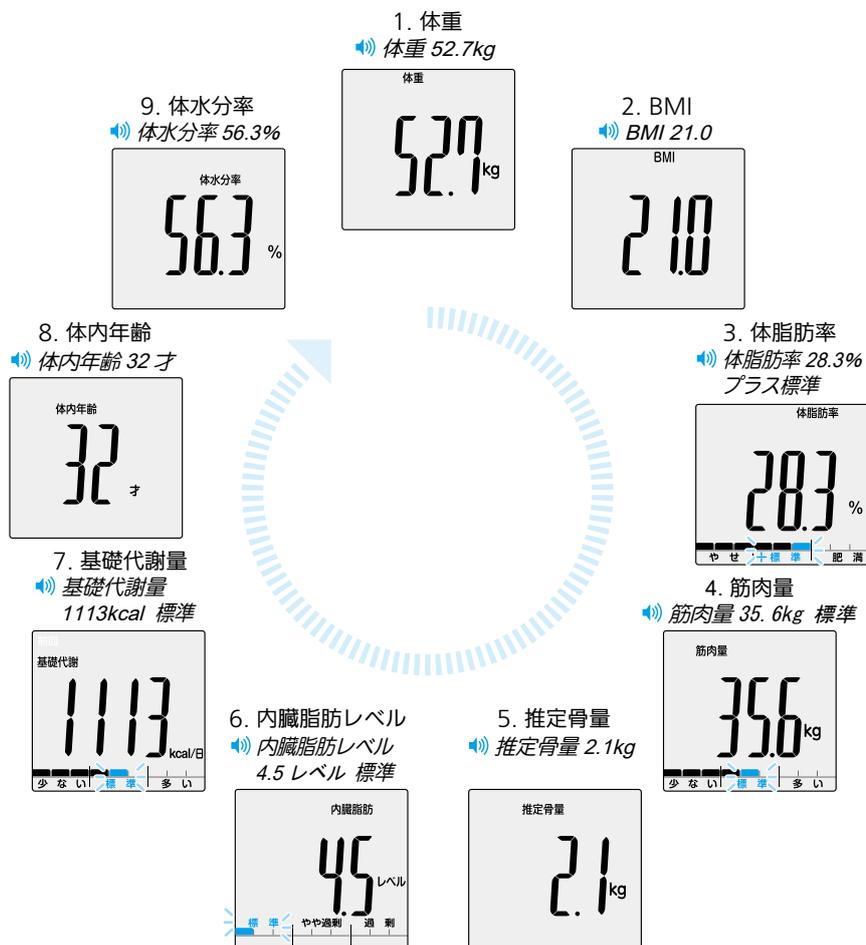
音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

乗るピタで測定する (つづき)

MEMO

- 体脂肪率の測定範囲を超えると「Err%」(エラー)が表示されます。
- 17才以下の場合、「体重」、「BMI」、「体脂肪率」、「筋肉量」、「推定骨量」のみが表示されます。

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



- 測定結果を表示中に項目ボタンを押すと、その項目の測定結果を確認できます。(☞ 21 ページ)
- ○ (前回値/設定) を押すと、前回値を見ることができます。(☞ 22 ページ)

■ 認識された個人データが自分の設定内容と違っている

1. 結果が表示されているときに、正しい個人ボタンを押します。

選択した個人データが表示されたあと、測定結果が表示と音声で案内されます。



MEMO

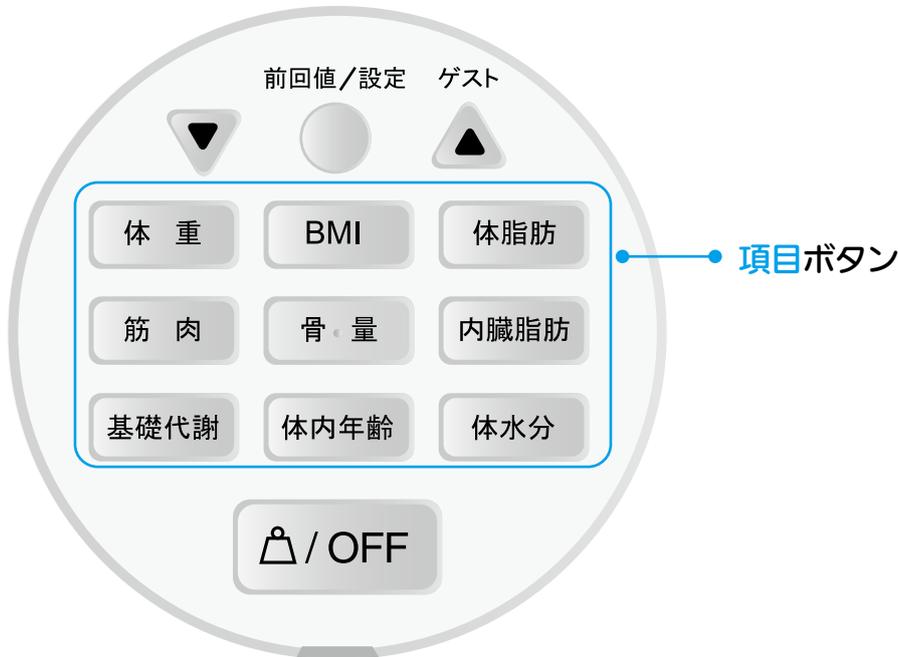
体重やからだの電気抵抗値が似た人が複数登録している場合や、体重に大きな変動があった場合などは、乗るピタが正常に機能せず、誤認識をすることがあります。

※ 誤認識が続く場合は、登録番号を指定して測定してください。(☞ 24 ページ)

見たい項目の測定値を表示する

本機は測定後の結果が順番に表示されますが、項目ボタンを使って特定の測定結果のみを表示することもできます。

■ 項目ボタン



- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO

- 体脂肪率の測定範囲を超えると「{err%}」(エラー)が表示されます。
- 17才以下の場合、「体重」、「BMI」、「体脂肪率」、「筋肉量」、「推定骨量」のみが表示されます。
- 表示画面を消したいときは、/OFF を押してください。

1. 測定終了後、本機から降ります。

2. 測定結果が表示中に、見たい項目のボタンを押します。

-  推定骨量 2.1kg、推定骨量 2.1kg、推定骨量 2.1kg

押した項目の測定結果が表示され、約 40 秒後に自動で電源が切れます。

- 他の項目を見たい場合は、電源が切れる前に、見たい項目のボタンを押してください。



ご注意

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

MEMO

音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

前回値を見る

- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。



表示画面を消したいときは、を押してください。

個人データを設定して測定した場合は、前回値を確認できます。

前回値表示中は、右の画面のように「前回」と表示されます。



測定後に見る

1. 体組成をはかります。(19 ページ)

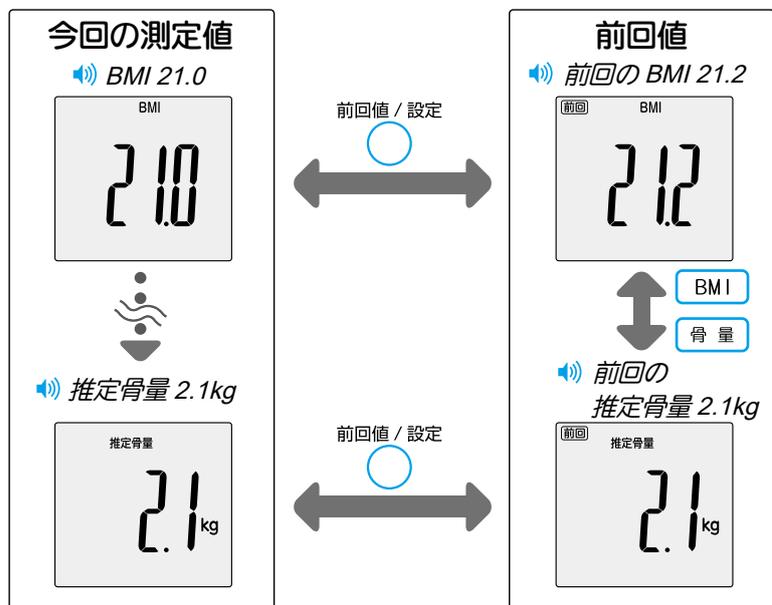
測定結果が表示されます。

2. 測定結果表示中に、 (前回値/設定) を押します。

表示中の項目の前回値を表示と音声で確認できます。

→  (前回値/設定) を押すごとに、今回の測定値と前回値を切り替えることができます。

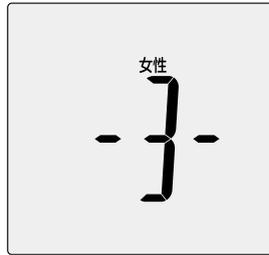
→ 測定結果を表示中に項目ボタンを押すと、その項目の測定結果を確認できます。(21 ページ)



測定せずに見る

1. 電源が入っていないことを確認し、**個人ボタン**を押します。

🔊 3番、女性 37歳、158.5cm



2. 「ピッ」と鳴り「00kg」が表示されたら、**○（前回値／設定）**を押します。

前回値が順番に表示されます。



MEMO

表示画面を消したいときは、**△/OFF**を押してください。

1. 体重
🔊 前回の体重 52.7kg

2. BMI
🔊 前回の BMI 21.0

3. 体脂肪率
🔊 前回の体脂肪率 28.3% プラス標準

4. 筋肉量
🔊 前回の筋肉量 35.6kg 標準

5. 推定骨量
🔊 前回の推定骨量 2.1kg

6. 内臓脂肪レベル
🔊 前回の内臓脂肪レベル 4.5レベル 標準

7. 基礎代謝量
🔊 前回の基礎代謝量 1113kcal 標準

8. 体内年齢
🔊 前回の体内年齢 32才

9. 体水分率
🔊 前回の体水分率 56.3%

➔ 前回値を表示中に**項目**ボタンを押すと、その項目の
前回値を確認できます。(☞ 21 ページ)

MEMO

音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

登録番号を指定して測定する

- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO

- 個人データが表示中に再度自分の**個人**ボタンを押すと、個人データ（性別、年齢、身長）の確認を省略できます。
- 「kg」が表示される前に本機に乗ると「{rr}」または「」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

参照

- 正しいはかりかたについては、7 ページをご覧ください。
- 測定値の見方については、20 ページをご覧ください。

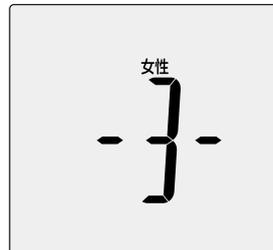
ご注意

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

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

1. 電源が入っていないことを確認し、自分の**個人**ボタンを押します。

 3番、女性、37才、158.5cm

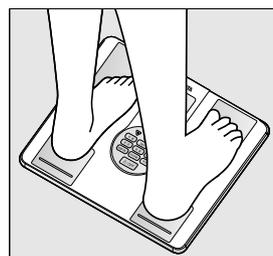


選択した番号の個人データが表示されたあとに「ピッ」と鳴り、「kg」が表示されます。

 お乗りください。



2. 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。



3. 「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。

測定結果が表示と音声で案内されます。

 測定終了、降りてください。体重 52.7kg・・・

登録せずに測定する (ゲストモード)

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

1. 電源が入っていないことを確認し、 (ゲスト) を押します。

- 🔊 ゲストモードの設定を開始します。

2. または を押して年齢を選択し、 (前回値/設定) を押します。

- 🔊 年齢を三角ボタンで選択してください。30才、30才
- 🔊 丸い設定ボタンを押して決定してください。



3. または を押して性別を選択し、 (前回値/設定) を押します。

- 🔊 性別を三角ボタンで選択してください。
- 🔊 丸い設定ボタンを押して決定してください。



4. または を押して身長を選択し、 (前回値/設定) を押します。

- 🔊 身長を三角ボタンで選択してください。160.0cm、160.0cm
- 🔊 丸い設定ボタンを押して決定してください。



設定した内容が順番に表示されたあとに「ピッ」と鳴り、「00kg」が表示されます。

- 🔊 お乗りください。



- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO

- 操作を中断したまま、約90秒経過すると、電源が自動で切れます (オートパワーオフ機能)。
- 測定を中止したいときや表示画面を消したいときは、 / OFF を押してください。

MEMO

年齢は、6～99才の範囲で設定できます。

MEMO

身長は、90.0～220.0cmの範囲で設定できます。

MEMO

音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

登録せずに測定する (ゲストモード/つづき)

参照

正しいはかりかたについては、7 ページをご覧ください。

MEMO

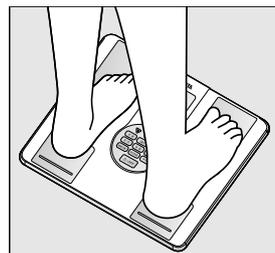
- 体脂肪率の測定範囲を超えると「Err%」が表示されます。
- 17 才以下の場合は、「体重」、「BMI」、「体脂肪率」、「筋肉量」、「推定骨量」のみが表示されます。
- 「Errkg」が表示される前に本機に乗ると、「Err」または「Err」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

5. 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。

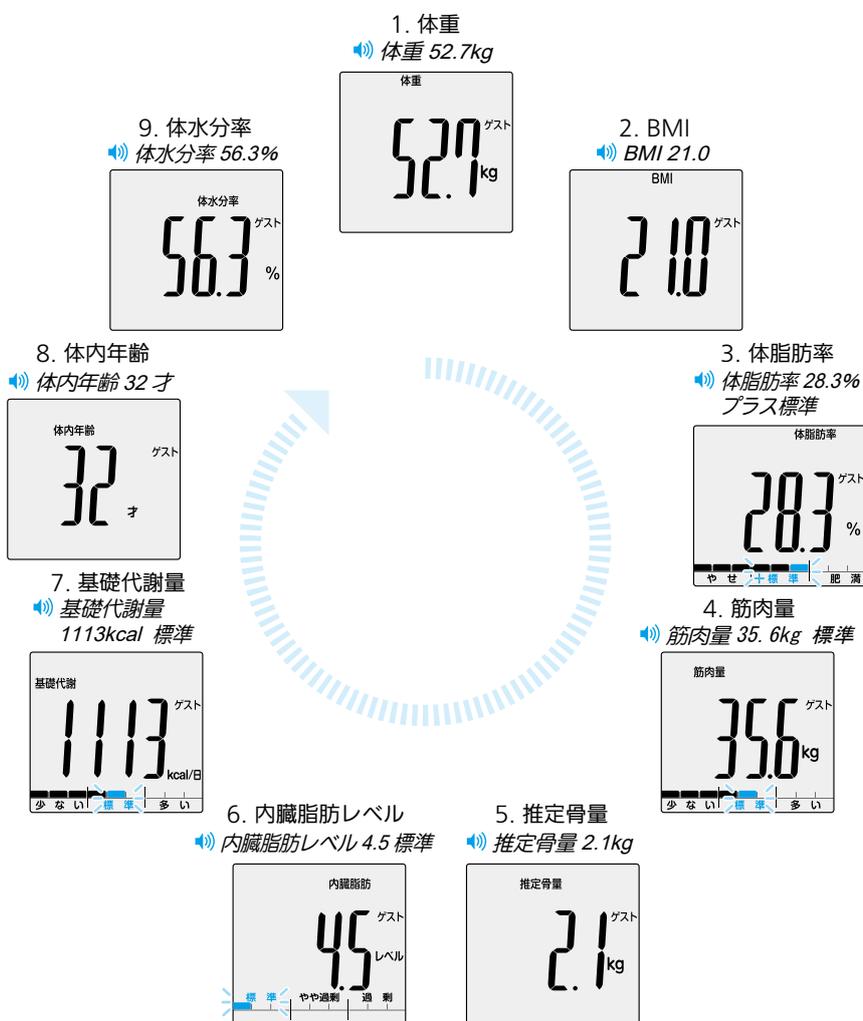
体組成 測定中

「ピッピッ」と鳴ったら測定終了です。

測定終了、降りてください。



測定結果が表示と音声で案内されたあと、もう一度体重が表示されて、約 40 秒後に自動で電源が切れます。



→ 測定結果を表示中に項目ボタンを押すと、その項目の測定結果を確認できます。(P. 21 ページ)

体重だけをはかる

本機では、体重だけをはかることもできます。

1. を押します。

🔊 体重測定

「ピッ」と鳴り、「00kg」が表示されます。

🔊 お乗りください。



2. 正しい姿勢で本機に乗ります。

「ピッピッ」と鳴ったら測定終了です。

🔊 測定終了、降りてください。

体重 52.7kg、体重 52.7kg、体重 52.7kg

- 「🔊」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO

- 「00kg」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。
- 測定を中止したいときや表示画面を消したいときは、 を押してください。

MEMO

音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

地域／日時を変更する

本機について

- 「」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。



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

準備する



電池を交換したあとは、、（前回値／設定）、個人ボタン、を押しても日時設定画面が表示されます。

使いかた

必要なとき

地域を再設定する

引っ越しなどで、使用地域が変わった場合は、地域を再設定してください。

1. 電源が入っていないことを確認してから  を3秒以上押します。

 地域の設定を開始します。

2. 13 ページの手順2、3に従って、地域を再設定します。

日時を再設定する

日時を変更したい場合や、電池を交換したあとは、日時を再設定してください。

1. 電源が入っていないことを確認してから （前回値／設定）を3秒以上押します。

 日時の設定を開始します。

2. 14 ページの手順4～8に従って、日時を変更します。

個人データを変更する

1. 電源が切れていることを確認して、○（前回値／設定）を押します。

🔊 個人データの設定を開始します。

2. ▼ または ▲ を押して変更したい番号を選択し、○（前回値／設定）を押します。

- 🔊 登録番号を三角ボタンで選択してください。
- 🔊 3番、すでに登録済みです。設定を変更する場合は、丸い設定ボタンを押して決定してください。



- 「🔊」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO

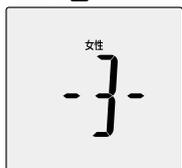
操作を中断したまま、約90秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。

3. 16 ページの「個人データを設定する」の手順3～7に従って、個人データを修正します。

個人データが順番に表示され音声がかかります。

🔊 設定内容の確認をします。

🔊 登録番号
3番



🔊 性別女性、
年齢 37才



🔊 身長
159.5cm



MEMO

- 身長の設定のみを変更した場合は、前回値は消去されません。
- 生年月日または性別を変更した場合は、前回値は消去されます。

■ 身長の設定のみを変更した場合

これで個人データの変更は終了です。電源が自動で切れます。

🔊 設定を終了します。

■ 生年月日または性別を変更した場合

「[[r]」（クリア）が表示されます。手順4にお進みください。

🔊 上書きしますか？
三角ボタンで選択してください。



MEMO

音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

個人データを変更する (つづき)



「no」(ノー) (🔊) 上書きしない) を選択すると、変更したデータは登録されません。



設定を中止したいときや表示画面を消したいときは、**[△/OFF]** を押してください。

- 個人データを上書きしたい場合は **▽** または **▲** で「YES」(イエス) を選択し、**○** (前回値/設定) を押します。



🔊 上書きする。

「ピッ」と鳴り、「00kg」が表示されます。

🔊 設定内容が正しい場合はお乗りください。設定内容が間違っている場合は、OFF ボタンを押し、最初からやり直してください。



- 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。

→ 測定中は、なるべく動かないようにしてください。

🔊 体組成、測定中

- 設定終了音 (シャラン) が鳴ったら本機から降ります。

🔊 設定を終了します。降りてください。

体重

🔊 体重 52.7kg



体重に戻る

🔊 体重 52.7kg



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

以上で、個人データの変更は終了です。

個人データを消去する

個人データを消去すると、前回値も消去されます。

1. ○（前回値／設定）を押します。

- 🔊 個人データの設定を開始します。



2. ▼ または ▲ を押して消去したい番号を選択します。

- 🔊 登録番号を三角ボタンで選択してください。
- 🔊 3番、すでに登録済みです。設定を変更する場合は、丸い設定ボタンを押して決定してください。個人登録を消去する場合は、丸い設定ボタンを3秒以上長押ししてください。

3. 「ピッ」と音がするまで、○（前回値／設定）を3秒以上押します。

登録番号、性別・年齢、身長が順番に表示されたあと、「[[r]」(クリア)が表示されます。



- 🔊 設定内容の確認をします。
登録番号3番、性別女性、
年齢37歳、身長158.5cm
消去しますか？三角ボタンで
選択してください。

4. ▼ または ▲ を押して「YES」(イエス)を選択し、○（前回値／設定）を押します。

- 🔊 消去する。
データが消去されます。
- 🔊 登録番号3番、消去しました。



以上で個人データの消去は終了です。

- 🔊 「🔊」は音声を表します。
- 画面イラスト中の青表示は点滅を表します。

MEMO

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

MEMO

- 「no」(ノー) (🔊 消去しない) を選択すると、個人データと前回値は消去されません。
- 設定を中止したいときや表示画面を消したいときは、△/OFF を押してください。

MEMO

音声案内の途中でも、操作を進めることができます。

体組成とは

からだを構成する組成成分で、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。

■ 体組成測定のおしくみ

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。

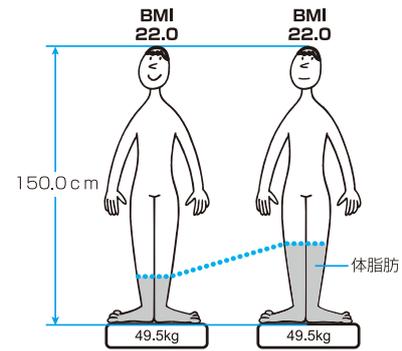
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

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

■ 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。



体脂肪率とは

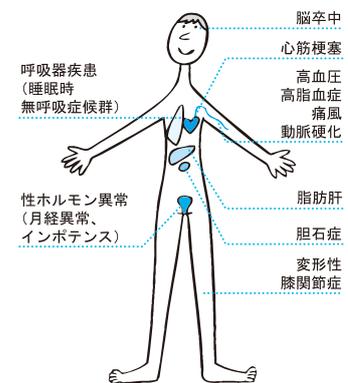
からだに占める脂肪の割合のことです。

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。

肥満にもなると起こりやすい病気



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。

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。

	10%									20%									30%									40%																	
男性																																													
6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
18~39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
40~59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
60才~	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
女性																																													
6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
18~39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
40~59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
60才~	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

□ やせ □ 一標準 □ +標準 □ 軽肥満 □ 肥満

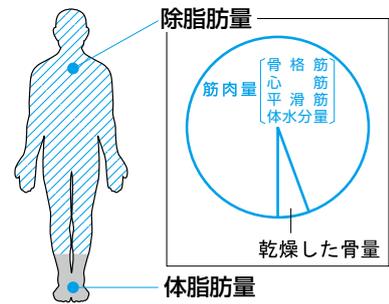
※ WHO と日本肥満学会の肥満判定に基づき体脂肪率を区分しました。

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

©TANITA Corporation

筋肉とは

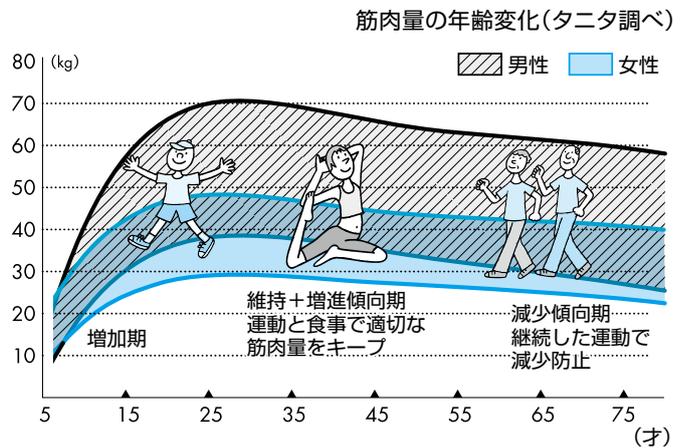
からだを動かし、姿勢を保ち、呼吸や血液を送り出すはたらきを担う組織のことです。体温を保持し、エネルギーを作る役割もあります。タニタの体組成計で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。



※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。

タニタの体組成計は18才以上の方を対象に、筋肉量を判定します。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。この筋肉量の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	運動不足型	標準	筋肉質
	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、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

からだの豆知識 (つづき)

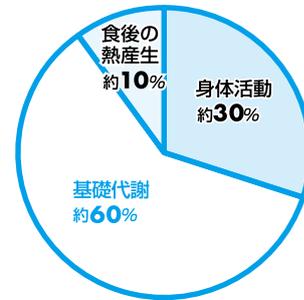
基礎代謝 (BM = basal metabolism) とは

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人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

体重あたりに占める基礎代謝量が多い 燃えやすいタイプ	体重あたりに占める基礎代謝量が少ない 燃えにくいタイプ
筋肉の多いアスリート型の方は、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方は、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、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「少ないー標準(平均的)ー多い」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)

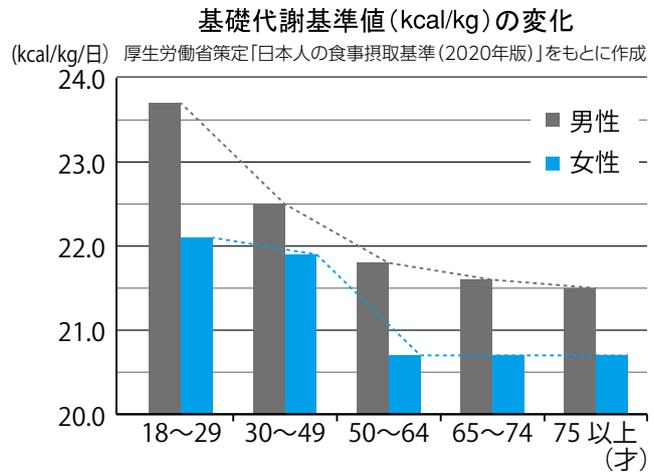
性別	男性		女性	
	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重 / 日)	基礎代謝量 (kcal / 日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重 / 日)	基礎代謝量 (kcal / 日)
年齢(才)				
18~29	23.7	1,530	22.1	1,110
30~49	22.5	1,530	21.9	1,160
50~64	21.8	1,480	20.7	1,110
65~74	21.6	1,400	20.7	1,080
75以上	21.5	1,280	20.7	1,010

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

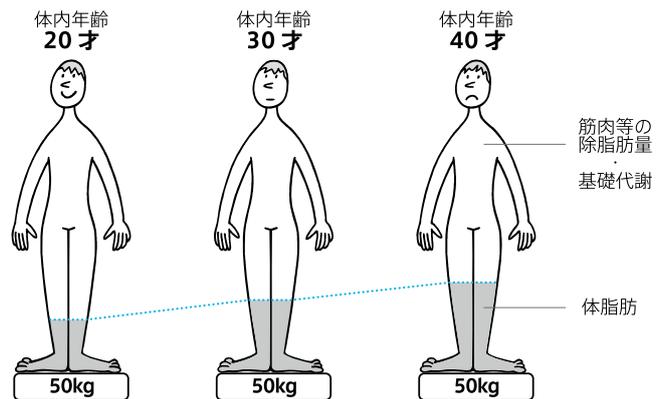
体組成と基礎代謝量の年齢傾向から計算されており、測定した体組成のデータがどの年齢に近いかを表しています。厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」の「基礎代謝基準値（体重あたりの基礎代謝量）」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出しています。基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代～40代にかけて徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。

注) 17才以下の方は表示されません。



■ 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。

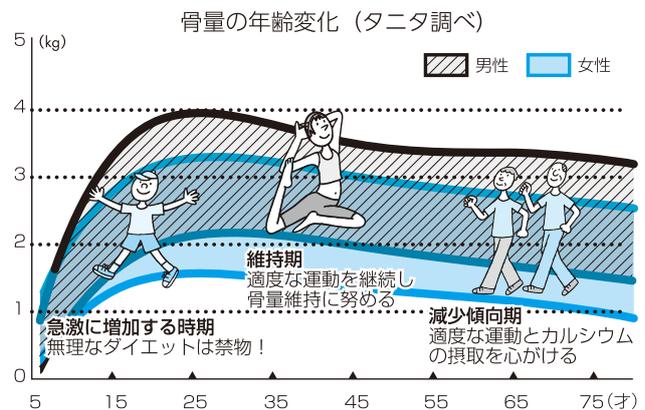


骨量とは

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。

※ 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
- 高齢者、更年期もしくは閉経した方
- 性ホルモンの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。

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、浮腫の判定はできません。

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	音 声
本機について	電池を 入れる	どのボタンを押しても、何も表示されない (音声なし)
	「Lo」が表示される	電池が消耗しています 速やかに交換してください
	文字などが表示されたあと、すぐ表示が消える	(音声なし)
準備する	ボタンを押すと地域設定画面が表示される	地域と日時の設定を開始します
	本機に乗っても何も表示されない	(音声なし)
	個人ボタンを押すと、 <input type="text"/> が表示され、すぐ消える	登録されていません ○番、登録されていません
測定する	測定中に「Err」が表示される	エラー
	測定途中で、電源が切れる（表示が消える）	(音声なし)
	測定中に「OL」が表示される	測定範囲外です もう一度お乗りください
	測定中に「-○.○ kg」が表示される	体重が測定できません
	測定中に「-OL」が表示される	測定範囲外です もう一度お乗りください
	測定後、体組成表示で「Err」が表示される	〇〇エラー
	表示された体重が明らかに違っている	(音声なし)
	測定後に、体脂肪率が5%と表示される	(音声なし)
	乗るピタで測定したら、違う人の登録番号が表示された	(違う人の番号とデータが読み上げられます。)
	体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量しか表示されない 項目ボタンを押しても、押した項目の値が表示されない	(音声なし)
	個人データを設定しても、体組成を測定できない	(音声なし)

- その他上記以外の不明な表示が出た場合、弊社お客様サービス相談室（裏表紙参照）にお問い合わせください。

ご確認ください	参照先
<input type="checkbox"/> 電池が、はずれていませんか？ <input type="checkbox"/> 電池が、消耗していませんか？ <input type="checkbox"/> 電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？	12
<input type="checkbox"/> 電池の向きを確認し、正しく入れてください。 <input type="checkbox"/> 電池が消耗しています。速やかに交換してください。	
<input type="checkbox"/> 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「Lo」を表示しない場合があります)	
<input type="checkbox"/> 体重と体組成を測定するには、地域と日時の設定が必要です。地域と日時を設定してください。	13
<input type="checkbox"/> 測定中に動いていませんか？ <input type="checkbox"/> 足の裏が、汚れていませんか？ <input type="checkbox"/> 靴下などを履いたまま測定していませんか？	9
<input type="checkbox"/> どの個人ボタンにも個人データが設定されていません。個人データを設定してください。	16
<input type="checkbox"/> その個人ボタンには、個人データが設定されていません。個人データを設定してください。	
<input type="checkbox"/> 測定中に動いていませんか？ <input type="checkbox"/> 足の裏が汚れていませんか？ <input type="checkbox"/> 靴下などを履いたまま、測定していませんか？ <input type="checkbox"/> 「00kg」が表示される前に乗っていませんか？	9 24、27
<input type="checkbox"/> 最大計量（ひょう量）150kg を超えています。（この場合は測定不可）	42
<input type="checkbox"/> 「00kg」が表示される前に乗っていませんか？	24 27
<input type="checkbox"/> 個人データの設定内容が間違っていないですか？ <input type="checkbox"/> 他の人の登録番号を選択していませんか？ <input type="checkbox"/> 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）	16 20 42
<input type="checkbox"/> 「0 リセット」が正しく行われていない可能性があります。 <input type="checkbox"/> ご使用の地域番号は正しく設定されていますか？ 引っ越しなどで使用地域が変わった場合は、地域の再設定が必要です。	7 13 28
<input type="checkbox"/> 5%以下の体脂肪率は、測定できません。（5%と表示されます）	42
<input type="checkbox"/> 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。	20
<input type="checkbox"/> 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。	42
<input type="checkbox"/> 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。	16

仕様

本機について

準備する

使いかた

必要なとき

品番	BC-202	
計量範囲	0 ~ 150kg	
最小表示	100g (0 ~ 100kg) 200g (100 ~ 150kg)	
体脂肪率	5.0 ~ 75.0% 0.1%単位	対象年齢 6 ~ 99才
体脂肪率判定	やせ / -標準 / +標準 / 軽肥満 / 肥満	
BMI	0.1 単位	
推定骨量	100g 単位	
筋肉量	0 ~ 100kg 迄 100g 単位 100kg 以上 200g 単位	
筋肉量判定	少ない / 標準 / 多い	対象年齢 18 ~ 99才
内臓脂肪レベル	1.0 ~ 59.0 レベル 0.5 レベル単位	
内臓脂肪レベル判定	標準 / やや過剰 / 過剰	
基礎代謝量	1kcal / 日単位	
基礎代謝量判定	少ない / 標準 / 多い	
体内年齢	1 才単位	
体水分率	0.1%単位	
過去メモリー	前回値	
設定 項目	地域	3 区分
	日時	2011年1月1日 0:00 ~ 2050年12月31日 23:59
	登録番号	1 ~ 4
	生年月日	1900年1月1日 ~ (6才以上)
	性別	女性 / 男性
	身長	90.0 ~ 220.0cm (0.5cm 単位)
時計精度	平均月差 ± 1分以内 (常温)	
電源	DC6V 単3形アルカリ乾電池 (LR6) x 4 本	
消費電流	最大 400mA	
寸法	約 幅 352 x 高さ 37 x 奥行 300mm	
質量	約 1.6kg (乾電池含む)	

※ 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。

■ 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下記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	± 200g
100kg を超え 150kg まではかる場合	± 400g

(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）をご記入の上、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行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示の上、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、お客様の個人情報は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 BC-202		
保証期間	本体	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連絡の上、商品と保証書をお送りください。
- ご贈答品などで本保証書に必要な事項が記入していない場合には、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
 - ヘ、保証書の提示がない場合
 - ト、保証書にお買い上げ日の年月日、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ので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

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、保証書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。



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/
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)	

BC2027651(5)-2112AK