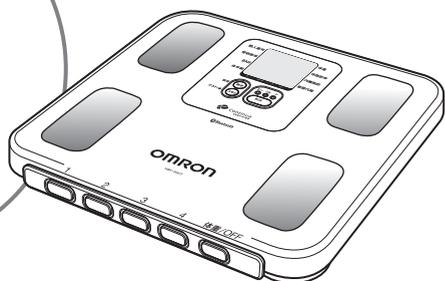


取扱説明書

付録「活用ガイド」

オムロン体重体組成計 HBF-206IT



■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

- このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。



All for Healthcare

OMRON

目次

クイックマニュアル



はじめに

安全上のご注意	3
各部の名前	7
ブザー音について	7

はかる前に（各種設定）

電池を入れる	8
電池の寿命と交換について	8
お住まいの地域・日付・時刻を設定する	9
個人データ（生年月日・性別・身長）を登録する	11
個人データを変更するには	13
個人データを削除するには	14

はかり方と測定値表示

体重だけをはかる	15
体重体組成をはかる （個人番号ではかる／ゲストではかる）	16
前回の測定値を見る	21
データを転送する	23

困ったときに・保証など

おかしいな？と思ったら	27
エラー表示が出た	27
測定値がおかしい、動作がおかしい	27
電源が切れた	29
仕様	30
保証規定／品質保証書	裏表紙

付録

活用ガイド	31
-------	----

はじめに

はかる前に（各種設定）

はかり方と測定値表示

困ったときに・保証など

付録

クイック マニュアル

はかる前に (各種設定)

正しい測定のため、必ずご使用前にこれらの準備をしてください。

1 電池を入れる (▶ 8 ページ)



2 お住まいの 地域・日付・時刻 を設定する (▶ 9 ページ)



3 個人データを 登録する (▶ 11 ページ)



はかり方と測定値表示

(▶ 15 ページ)

1 個人番号を選ぶ



自分の個人番号
スイッチを押して、
電源を入れます。

初めてお使いになるときは
個人データを登録してください。(▶ 11 ページ)



▲「0.0 kg」と表示されるまで、本体に
触れたり、動かしたり、上にも
ものを置いたりしないでください。

個人データを登録していない方でも、ゲスト機能を使って
体重体組成をはかることができます。
(▶ 17 ページ)

2 本体に乗る



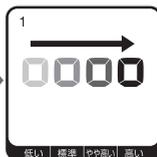
素足で乗って
ください。



正確な測定結果を得るために
正しい姿勢 (▶ 18 ページ) で乗りましょう。



体重の表示と
確定 (点滅)



体組成測定中



体組成測定完了

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

- ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

■ 危険、警告、注意について

 危険	誤った取り扱いをすると、 人が死亡または重傷を負う危害が、切迫して生じることが想定される内容 を示します。
 警告	誤った取り扱いをすると、 人が死亡または重傷を負うことが想定される内容 を示します。
 注意	誤った取り扱いをすると、 人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容 を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

■ 図記号の例

 必ず守る	●記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）
 禁止	○記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

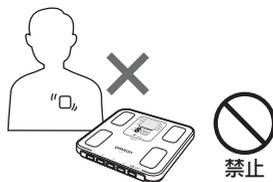
危険

使用にあたって

下記のような医用電気機器との併用は、絶対しないでください。

- ①ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器
- ②人工心肺などの生命維持用医用電気機器
- ③心電計などの装着型医用電気機器

- これら医用電気機器の誤動作をまねき、生命に著しい障害をもたらす原因になります。



警告

使用にあたって

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。

- 自己判断は健康を害する原因になります。



必ず守る

設置と取り扱いについて

タイルの上や、ぬれた床などのすべりやすいところでは使わないでください。

- すべってけがをする原因になります。



禁止

測定について

体の不自由な方は、介護の方が付き添いのうえ、ご使用ください。

- 転倒してけがをする原因になります。



必ず守る

風呂上がりなど、体や手足がぬれている状態で測定しないでください。

- すべってけがをする原因になります。
- 内部に水が入って故障の原因になります。また、正確な測定ができません。



禁止

飛び乗ったり、跳ねたりしないでください。

- 転倒してけがをする原因になります。また、衝撃により使用範囲を超え、破損の原因になります。



禁止

本体の端に乗らないでください。

- 転倒してけがをする原因になります。また、正確な測定ができません。



禁止

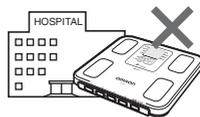
安全上のご注意

⚠注意

使用にあたって

業務用（病院など）では使用しないでください。

- 家庭用計量器の基準に適合しています。
業務用に要求される機能は備えていません。



禁止

通信時以外は、本体の近くで携帯電話を使わないでください。

- 携帯電話の影響により、正しく測定できない場合があります。



禁止

設置と取り扱いについて

壁に立てかけて置かないでください。

- 倒れたときに、けがや故障の原因になります。



禁止

本体を分解や修理・改造しないでください。

- けがや故障の原因になります。



分解禁止

測定について

測定するときは素足で乗ってください。

- すべってけがをする原因になります。
また、正確な測定ができません。



必ず守る

電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。

- 発熱、液漏れ、破裂などにより、本体の破損や、けがの原因になります。



必ず守る

指定の電池を使ってください。

新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。

- 発熱、液漏れ、破裂などにより、本体の破損や、けがの原因になります。



必ず守る

長期間（3 カ月以上）使用しないときは、電池を取り外してください。

また、使用済みの電池はすぐに取り外し、すべて同時に新しいものと交換してください。

- 液漏れなどにより、本体の破損や、けがの原因になります。



必ず守る

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。

- けがの原因になります。



必ず守る

お 願 い

■ 設置についてのお願い

湿気の多い場所、水のかかる場所、直射日光の当たる場所、空調機の風が直接当たる場所や火気のそばには置かないでください。

- 故障の原因になります。

畳やじゅうたんなどの柔らかい床面で使用しないでください。

- 脚が沈み本体裏面が床に着くと、正確な測定ができない場合があります。

■ 取り扱いについてのお願い

足に皮膚病などの感染症がある方と併用するときは、清潔にしてからお使いください。

- 感染の原因になります。併用するときは、水または中性洗剤をしみこませてよく絞った柔らかい布で、表示操作部や本体をふき取ります。その後、からぶきしてください。

体重体組成をはかる目的以外には使わないでください。

本商品は精密機器です。落としたり、振動を与えたり、強いショックを与えたりしないでください。

- 故障の原因になります。

表示操作部に乗らないでください。

- けがや故障の原因になります。

■ お手入れについてのお願い

いつも清潔にしてお使いください。

- 本体の汚れは乾いた柔らかい布でふき取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた柔らかい布をよく絞ってから、ふき取ります。その後、からぶきしてください。

本体を水洗いしないでください。

- 故障の原因になります。

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。

- 変色や故障の原因になります。



■ 保管についてのお願い

次のようなところに保管しないでください。

- 水のかかるところ
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

正しく測定できない場合・測定の範囲

■ 次のような方は、正しく体組成が測定できない場合があります。

成長期の児童／高齢者／風邪などで発熱中の人／妊娠中の人／骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者／むくみのひどい人／人工透析患者／ボディビルダーやスポーツを職業にしている人またはそれに近い人

- 体内水分量などの体組成が、平均的な値と差が大きい可能性があるためです。

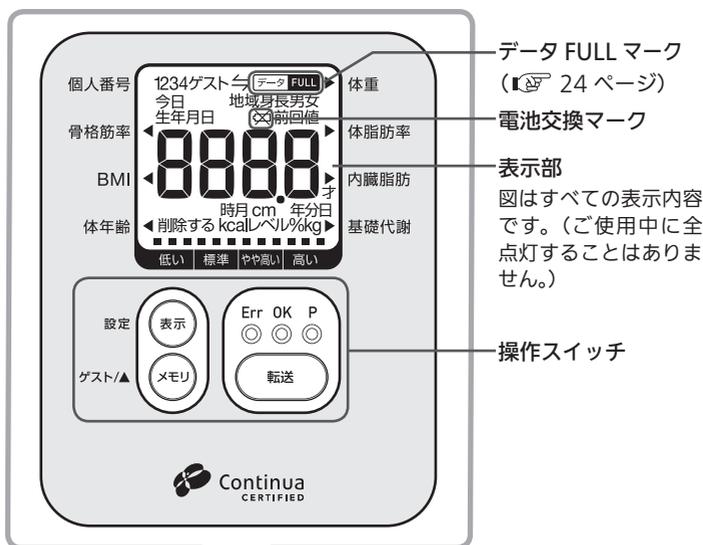
■ 本商品では 9 才以下の方は体重と BMI のみの表示となります。

■ 本商品では 17 才以下の方の内臓脂肪レベル、体年齢は表示されません。

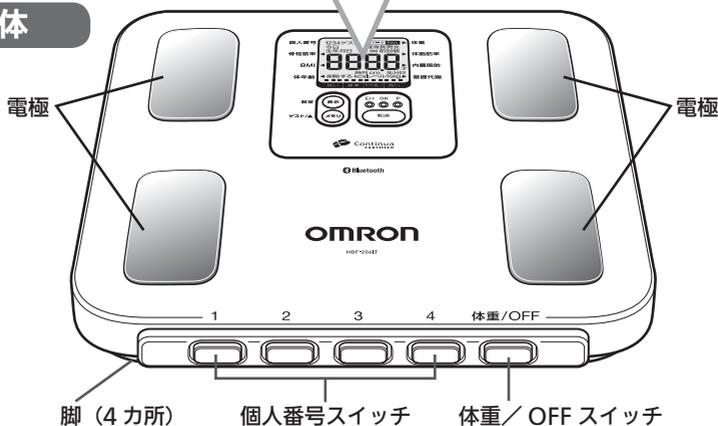
■ 本商品では 81 才以上の方の体組成は測定できますが、参考値となります。

各部の名前

表示操作部



本体



ブザー音について

■ 次の場合はブザー音が鳴ります。

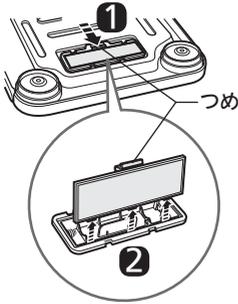
- 電源を入れたとき **ピ!**
- 「0.0kg」が表示され、測定の準備ができたとき **ピピ!**
- 測定が終了したとき **ピピー!**
- 「Err (エラー)」が表示されたとき **ピピピピピ** **ピピピピピ** **ピピピピピ**
- 転送・ペアリング (登録) ができたとき **ピピ!**
- 転送・ペアリング (登録) ができなかったとき **ピーー!** **ピーー!** **ピーー!**

電池を入れる

単3形アルカリ乾電池4個を入れます。

1

本体裏面

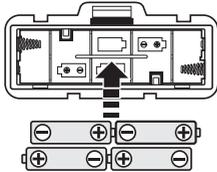


本体を裏返し、
電池カバーを外す

① 電池カバーのつめを矢印方向に
押してロックを外す

② 電池カバーのつめを上方向に持ち上げる

2



電池を図の表示に合わせて入れる

ばねの出ているほうが⊖です。

3

電池カバーを閉める

■「お住まいの地域・日付・時刻を設定する」に進む (P.9 ページ)

電池を交換したときも、「お住まいの地域・日付・時刻を設定する」に進んでください。

電池の寿命と交換について

■ 約6カ月測定できます。(単3形アルカリ乾電池(4個)使用、室温23℃、1日4回測定、1日に4回の転送をおこなった場合)

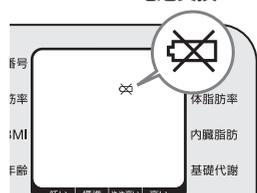
- ・付属の電池はお試用です。早めに寿命が切れることがあります。
- ・マンガン電池は使用しないでください。使用回数が極端に減少します。また、誤動作の原因になります。

■ ~~×~~ マークが点灯したときは、電池が消耗しています。
すべて同時に新しい電池(同じ種類のもの)と交換してください。

■ 電源を切ってから、電池を交換してください。

- ・電池を交換しても、個人データおよびメモリの内容は保持されます。
- ・使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

電池交換マーク



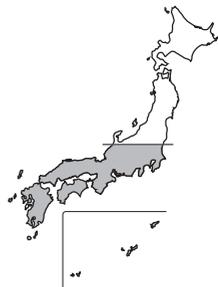
お住まいの地域・日付・時刻を設定する

お住まいの地域を設定する

本商品では体重を正確に測定するために重力加速度の影響を補正します。
お住まいの地域を正しく設定しないと、正確な測定ができません。

■ 下の表でお住まいの地域番号が 1 か 2 かを確認してください。

地域番号 1	北海道	青森県	岩手県	秋田県	宮城県	山形県
	福島県	茨城県	栃木県	新潟県	富山県	石川県
地域番号 2	群馬県	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	山梨県
	長野県	福井県	静岡県	愛知県	岐阜県	三重県
	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県
	島根県	鳥取県	岡山県	広島県	山口県	香川県
	徳島県	高知県	愛媛県	福岡県	佐賀県	長崎県
	大分県	熊本県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県	



1



体重 / OFF スイッチを押す

地域番号「2」が点滅します。

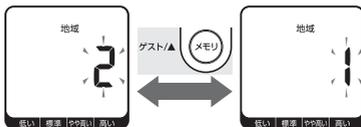
お住まいの地域番号が「2」の方は手順 3 へ進んでください。

2



地域番号を選ぶ

グスト▲(MEMO)を押すごとに、地域番号「2」と「1」が交互に表示されます。お住まいの地域番号を選んでください。



3



設定 表示 を押す

地域が確定して、日付・時刻の設定に移ります。

日付・時刻を設定する

日付・時刻は正しく設定してください。この体重体組成計は、現在の日時と登録された個人データの生年月日からあなたの年齢を計算します。設定が間違っていると、年齢や記録された設定値の日付がずれ、正しい測定値を表示しません。

お住まいの地域の設定が終わると、続けて西暦を示す「2010」が点滅表示されます。

1



「西暦年」を設定する

グスト/A (X) で現在の「西暦年」に合わせて、設定 (表示) を押す

- ・設定範囲は 2010～2030 年です。
- ・押し続けると 10 年単位で早送りします。

「西暦年」が確定し、「月」が点滅します。

2



「月」と「日」を設定する

1 グスト/A (X) で現在の「月」に合わせて、設定 (表示) を押す
「月」が確定し、「日」が点滅します。

2 グスト/A (X) で現在の「日」に合わせて、設定 (表示) を押す
・押し続けると 10 日単位で早送りします。
「日」が確定し、「時」が点滅します。

3



「時」と「分」を設定する

1 グスト/A (X) で現在の「時」に合わせて、設定 (表示) を押す
・時刻は 24 時間表示です。
「時」が確定し、「分」が点滅します。

2 グスト/A (X) で現在の「分」に合わせて、設定 (表示) を押す
・押し続けると 10 分単位で早送りします。
「分」が確定すると、設定した「地域」「年」「月・日」
「時・分」が表示され、電源が切れます。

これで設定が終わりました。

■設定中に間違えたときは…

電源を入れ直してください。「地域」が点滅しますので、「お住まいの地域を設定する」(P.9 ページ)の手順 2 から操作してください。

■設定中に電源が切れたときは…

電源を入れ直してください。設定中に 3 分以上操作をしないと電源は切れます。

■設定した地域・日付・時刻を修正するには…

体重/OFF スイッチを押します。「0.0 kg」と表示されたら、設定 (表示) を 2 秒以上押してください。「地域」が点滅しますので、「お住まいの地域を設定する」(P.9 ページ)の手順 2 から操作してください。

個人データ (生年月日・性別・身長) を登録する

体重組成をはかるためには、あらかじめ生年月日・性別・身長を登録しておく必要があります。個人データは4人まで登録することができます。

個人データを登録していない方でも、ゲスト機能を使うと体重組成をはかることができます。(P.17 ページ)



登録したい個人番号スイッチを押す

「今日の日付」が点灯したあと、
「生年月日 (1940) 年」が表示されます。

重要 「今日の日付」ではなく「生年月日」が表示されたときはその個人番号はすでに登録済みです。別の番号をお使いいただくか、個人データを削除してください。
「個人データを削除するには」(P.14 ページ)

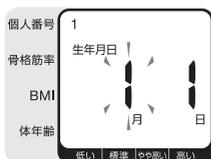


「生年月日」を設定する

1 **ゲスト/A (メモ)** で「誕生年」を合わせて、**設定 (表示)** を押す

- ・設定範囲は 1900 ~ 2030 年です。
「年号表」(P.42 ページ)
- ・押し続けると 10 年単位で早送りします。

「誕生年」が確定し、「誕生月」が点滅します。



2 **ゲスト/A (メモ)** で「誕生月」を合わせて、**設定 (表示)** を押す

「誕生月」が確定し、「誕生日」が点滅します。

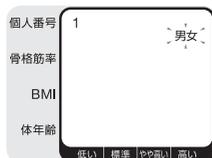


3 **ゲスト/A (メモ)** で「誕生日」を合わせて、**設定 (表示)** を押す

- ・押し続けると 10 日単位で早送りします。

「誕生日」が確定し、「性別」が点滅します。

3



「性別」を設定する

クスト/A (メモリ) で「男」または「女」を選び、設定 (表示) を押す
「性別」が確定し、「身長」が点滅します。

4



「身長」を設定する

クスト/A (メモリ) で「身長」を合わせて、設定 (表示) を押す
・設定範囲は 100.0～199.5 cm です。
・押し続けると 10 cm 単位で早送りします。

身長が確定すると、設定した「生年月日」「年齢」「性別」「身長」が表示されたあと、「0.0 kg」と表示されます。



これで登録が終わりました。

続けて体重体組成を測定することもできます。

■ 続けて測定に移るときは…

体重体組成をはかる (18 ページ)

■ 別の方の個人データを登録するとき…

登録する個人番号スイッチを押す (11 ページ)

■ 終了するとき…

体重 / OFF スイッチを押して、電源を切る

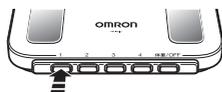
■ 次のようなときは登録できていません。個人データの登録をやり直してください。

- ・設定中に 3 分以上操作をしないで電源が自動的に切れたとき
- ・設定中に電源を切ったとき

個人データ（生年月日・性別・身長）を登録する

個人データを変更するには

1



変更したい個人番号スイッチを押して、電源を入れる

「生年月日」が表示されたあと、「0.0 kg」と表示されます。

重要 「0.0 kg」が表示される前に本体に触れたり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。「Err (エラー)」表示になる場合があります。(☞ 27 ページ)

2



個人データを変更する

1 「0.0 kg」と表示されたら

 を押す



2 生年月日の「誕生年」が点滅表示されるので「個人データを登録する」(☞ 11 ページ)の手順 2 から 4 までの操作をし、変更する



3 「0.0 kg」と表示されたら個人データの変更は終わりです

続けて体重体組成を測定することもできます。(☞ 18 ページ)

3



体重 / OFF スイッチを押して、電源を切る

個人データを削除するには

1



削除したい個人番号スイッチを押して、電源を入れる

「生年月日」が表示されたあと、「0.0 kg」と表示されます。

重要 「0.0 kg」が表示される前に本体に触れたり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。「Err (エラー)」表示になる場合があります。(P.27 ページ)

2



個人データを削除する

1 「0.0 kg」と表示されたら
設定 (表示) を押す



2 生年月日の「誕生日」が点滅表示されるので
「- - - -」「削除」が点滅表示されるまで
グスト/A (メモリ) を押し続ける



3 「- - - -」「削除」が点滅表示されたら
設定 (表示) を押す



4 「削除」が「削除する」の点滅表示に変わるので
もう一度 設定 (表示) を押す

※削除を中止するときは、グスト/A (メモリ) を押してください。
「Clr」が点灯したあと、生年月日設定に戻ります。



これで個人データが削除されました。

3



体重 / OFF スwitchを押して、電源を切る

体重だけをはかる

体重だけをはかる方は、個人データを登録する必要はありません。

■ 硬く平らな床面で測定してください。

重要 畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確な測定ができない場合があります。



1



体重 / OFF スイッチを押す

「今日の日付」が表示されたあと、「0.0 kg」と表示されます。

重要 「0.0kg」と表示される前に本体に乗ったり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。正しく測定できない場合があります。

参考 「今日の日付」の表示中は、正しく測定するための準備をしているところです。

「0.0 kg」と表示される前に動かしたり、荷重をかけたりすると、「Err (エラー)」(P. 27 ページ)が表示されたり、正しく測定できない場合があります。

2



本体に乗る

3



測定結果を確認する

2 回点滅して体重値が確定したことをお知らせします。

4



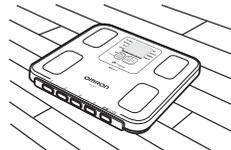
体重 / OFF スイッチを押して、電源を切る

体重体組成をはかる (個人番号ではかる/ゲストではかる)

個人番号ではかる場合は、あらかじめ個人データを登録しておきます。(P. 11 ページ)

個人データを登録していない方は、ゲスト機能を使ってはかることができます。(P. 17 ページ)

■ 硬く平らな床面で測定してください。



重要 畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確な測定ができない場合があります。

1

個人番号ではかる方は



個人番号スイッチを押して、電源を入れる



「生年月日」が表示されたあと、「0.0 kg」と表示されます。

手順 2 へ進んでください。(P. 18 ページ)



重要 「0.0kg」と表示される前に本体に乗ったり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。正しく測定できない場合があります。



参考 「生年月日」の表示中は、正しく測定するための準備をしているところです。

「0.0 kg」と表示される前に動かしたり、荷重をかけたりすると、「Err (エラー)」(P. 27 ページ)が表示されたり、正しく測定できない場合があります。

■ 「今日の日付」のあと、「生年月日 (1940) 年」が点滅するときは…

選んだ個人番号に、個人データが登録されていません。個人データを登録してください。(P. 11 ページ)



はじめに

はかる前に (各種設定)

はかり方と測定値表示

困ったときに・保証など

付録

1

ゲスト機能を使ってはかる方は

ゲスト機能とは… 個人データを登録していない方でも、そのつど生年月日・性別・身長を入力することで体重体組成をはかることができる機能です。



1 「ゲスト/A」を押して、電源を入れる

「今日の日付」と「ゲスト」が表示されたあと、「生年月日（1940）」が点滅します。

2 「個人データを登録する」（P. 11 ページ）の手順 2 から 4 までの操作をし、「生年月日」「性別」「身長」を設定する

身長が確定すると、設定した「生年月日」「年齢」「性別」「身長」が表示されたあと「0.0 kg」と表示されます。

重要 「0.0kg」と表示される前に本体に乗ったり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。正しく測定できない場合があります。

参考 「個人データ」の表示中は、正しく測定するための準備をしているところです。

「0.0 kg」と表示される前に動かしたり、荷重をかけたりすると、「Err（エラー）」（P. 27 ページ）が表示されたり、正しく測定できない場合があります。

2



測定する

① 本体に乗る



2 回点滅で体重確定

続けて体組成の測定が始まります。



② 次に体組成を測定する

体組成測定中は、測定していることを

□の動きでお知らせします。



③ 測定結果（体重値）が表示されたら、測定完了です

本体から降りてください。

こんな姿勢はダメ！

正確な測定ができません。

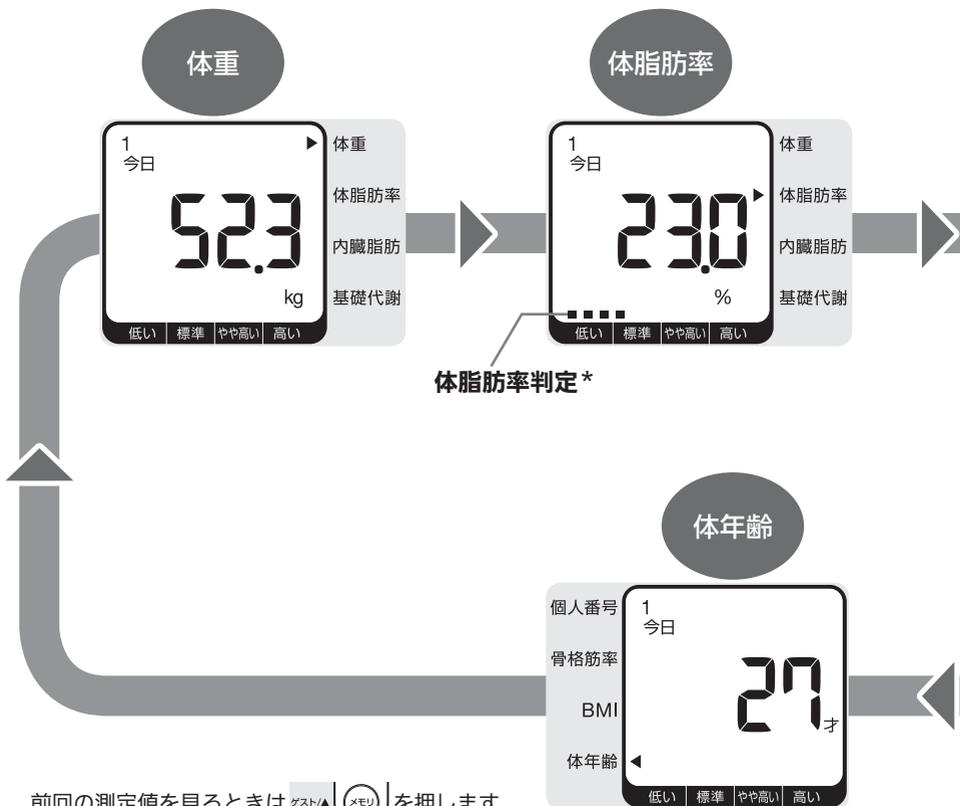


3 測定結果を確認する

結果は自動的に切り替わります。

自動的に切り替わる表示を止めたいときや、別の測定値を見たいときは   を押してください。

  を押すごとに次のように表示が切り替わります。



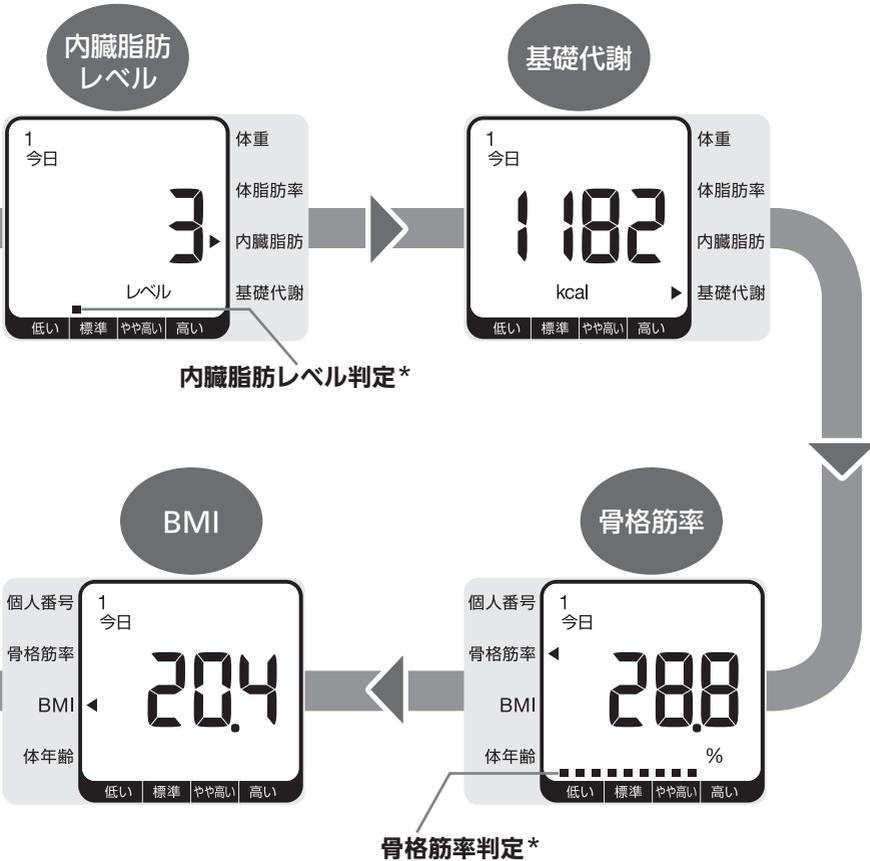
前回の測定値を見るときは   を押します。
( 21 ページ)

4 体重 / OFF スイッチを押して、電源を切る

測定後、電源を切ったあとにもう一度測定結果を確認するには、「前回の測定値を見る」( 21 ページ) を参照してください。

体重体組成をはかる（個人番号ではかる／ゲストではかる）

*バー表示を判定の目安にしてください。
画面の例は、体脂肪率判定：標準 内臓脂肪レベル判定：標準
骨格筋率判定：やや高いが表示されています。



はじめに

はかる前に（各種設定）

はかり方と測定値表示

困ったときに・保証など

付録

前回の測定値を見る

本商品では、個人番号ではかったとき、個人番号それぞれに最大 30 回分の測定値を自動的に記録し、前回の測定値を見ることができます。

ゲスト機能を使ってはかったときの測定値は記録されませんので、見ることはできません。

1



個人番号スイッチを押す

測定せずに前回の測定値を見るときは、手順 3 に進んでください。

2



体重体組成をはかる

今回の測定値と比較したい方は、体重体組成を個人番号ではかってください。

「体重体組成をはかる」(P.16 ページ)

3



を押し、 前回の測定値を見る

を押し、前回の測定値を見る

を押し、前回の測定値を見る



参考

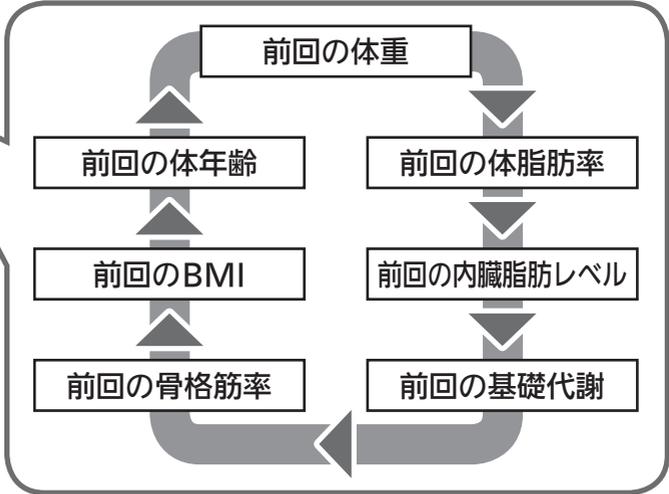
- 測定値がないときは「- - - -」と表示します。
- 測定せずに前回の測定値を見た方は、を押し、前回の測定値は表示されません。

4



設定  を押して、
その他の測定値を見る

設定  を押すごとに図のように表示が
切り替わります。



■ データを転送するときは…

データを転送する ( 23 ページ)

■ 終了するときは…

体重 / OFF スイッチを押して、電源を切る

はじめに

はかる前に (各種設定)

はかり方と測定値表示

困ったときに・保証など

付録

データを転送する

個人番号ごとに記録した測定値（最大 30 回分）を転送できます。

測定値の表示や内容は、接続する機器のアプリケーションにより異なります。

詳しくはアプリケーションのマニュアルをご覧ください。

データ転送先に本商品を登録する（ペアリング）

ペアリングとは… データを転送する機器に本商品の登録をすることです。

本商品と初めて接続する機器、また機器は同じでも異なった個人番号のデータを転送するときは、ペアリングをおこなう必要があります。

次の手順にしたがって、ペアリングをおこなってください。

一度ペアリングした機器へのデータ転送は「データを転送する」(P. 25 ページ)を参照してください。

1



測定結果を表示する

■測定後にペアリング（登録）する方は…

「体重体組成をはかる」(P. 16 ページ)の手順にしたがって、測定結果を表示します。

■測定せずにペアリング（登録）する方は…

「前回の測定値を見る」(P. 21 ページ)の手順にしたがって、前回値を表示します。

■ゲストでペアリング（登録）する方は…

ゲスト機能で測定後にペアリング可能となります。
「体重体組成をはかる」(P. 16 ページ)の手順にしたがって、測定結果を表示します。

2

機器をペアリング（登録）可能状態にする

接続する機器のアプリケーションでペアリング可能状態にしてください。

詳しくはアプリケーションのマニュアルをご覧ください。

3



転送 を 2 秒以上押す

接続する機器のアプリケーションで、本商品とペアリングをしてください。

詳しくはアプリケーションのマニュアルをご覧ください。

ペアリング中に **転送** を押すと、ペアリングを中止してペアリング前の画面表示に戻ります。



ペアリングが完了すると P のランプが点灯し、ブザーが鳴ります。

ビビ!

※約 1 分の間に作業を完了しないと、ペアリングはできません。



■ペアリングができなかった場合...
Errランプが点灯し、ブザーが鳴ります。

接続する機器のアプリケーションをご確認のうえ、手順 2 からやり直してください。

データ FULL について

個人番号ごとに最大 30 回分の測定値を記録します。

30 回を超えると、古い測定値から順に削除されます。

データ FULL が点滅/点灯したときは、すみやかに転送をしてください。

データ FULL 点滅 : 24 ~ 29 回分の測定値を記録しています。

データ FULL 点灯 : 30 回分の測定値を記録しています。

参考 記録している測定値が 0 ~ 23 回の場合、**データ FULL** は表示しません。

データを転送する

1



測定結果を表示する

■測定後に転送する方は…

「体重体組成をはかる」(P.16 ページ)の手順にしたがって、測定結果を表示します。

■測定せずに転送する方は…

「前回の測定値を見る」(P.21 ページ)の手順にしたがって、前回値を表示します。

■ゲストで転送する方は…

ゲスト機能で測定後に転送可能となります。

「体重体組成をはかる」(P.16 ページ)の手順にしたがって、測定結果を表示します。

※ゲスト機能を使って測定した場合、測定値は記録されませんので、今回の測定値（1 回分）のみが転送されます。

2

機器をデータ転送可能状態にする

接続する機器のアプリケーションでデータ転送可能状態にしてください。
詳しくはアプリケーションのマニュアルをご覧ください。

3



転送

を押す

データ転送画面表示に移り、データ転送が始まります。
データ転送中に **転送** を押すと、転送を中止してデータ転送前の画面表示に戻ります。



転送が完了すると OK ランプが点灯し、ブザーが鳴ります。



※約 10 秒後にデータ転送前の画面表示に戻ります。

4



体重 / OFF スイッチを押して、電源を切る

おかしいな？と思ったら

■ エラー表示が出た

エラー表示	原因	対処のしかた
Err 1	足裏が電極に密着していなかった	足裏を電極に密着させて測定してください (P. 18 ページ)
Err 2	測定姿勢が悪かったり、足裏が電極に密着していなかった	足を動かさないように測定してください (P. 18 ページ)
Err 3	足裏が乾燥していた	ぬらしたタオルなどで足裏を少し湿らせてから測定してください
Err 5	動作異常が起きた	もう一度、電源を入れ直して測定してください それでもこのエラーを表示する場合は、本商品の故障が考えられます オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください (P. 裏表紙)
Err	「0.0 kg」と表示される前に、本体に乗った	表示が「0.0 kg」になってから、本体に乗ってください
	「0.0 kg」と表示される前に、本体を動かした	表示が「0.0 kg」になるまでは、本体を動かさないでください
	測定中に体を動かした	測定中は体を動かさないでください
	体重が測定可能範囲外だった	体重が 135 kg を超える方は、ご使用になれません

■ 測定値がおかしい、動作がおかしい

こんなとき	原因	対処のしかた
電源を入れても何も表示しない	電池が入っていない	電池を入れてください (P. 8 ページ)
	電池の方向を間違えて入れている	正しい方向にきちんと入れてください (P. 8 ページ)
	電池残量がなくなっている	電池を交換してください (P. 8 ページ)
本体に乗っても「0.0 kg」と表示される、または体重値がほとんど増えない	表示が「0.0 kg」になる前に本体に乗った	表示が「0.0 kg」になってから本体に乗ってください
体重値が異常に多く（または少なく）表示される		
測定値が異常に高い、または低い 測定のために極端に値が違う	正しい姿勢で測定していない	正しい姿勢で測定してください (P. 18 ページ)
	じゅうたんなどの柔らかい床面や、凹凸のある床面の上で測定している	硬く平らな床面で測定してください

こんなとき	原因	対処のしかた
測定値が異常に高い、または低い 測定のたびに極端に値が違う	足裏や体自体が冷えてしまって、 血行が悪くなっている	体を温めるなどして、血行が通常の状態に戻ってから測定してください
	電極部が非常に冷たくなっている	暖かい部屋などにしばらく置いて、電極に触っても冷たく感じない程度になったら測定してください
	足裏が乾燥している	ぬらしたタオルなどで足裏を少し湿らせてから測定してください
	付録「活用ガイド」の「正しく測定していただくためには」 ( 39 ページ) も併せてお読みください	
一部の結果が「     」と表示される	登録した値や体組成の値が測定可能範囲外だった	設定した生年月日・性別・身長が間違っていないか確認してください 生年月日・性別・身長を正しく設定していても、測定可能範囲外の場合は測定できません 測定可能範囲 ( 30 ページ)
体組成をはかりたいのに、体重値確定後、体組成の測定が開始されない	個人番号の登録またはゲストの登録をしていない(表示操作部に個人番号や「ゲスト」が表示されていない)	個人番号の登録またはゲストの登録をしてから測定してください ( 11、17 ページ)
	個人番号スイッチまたは  を正しく押していない(表示操作部に個人番号や「ゲスト」が表示されていない)	個人番号スイッチまたは  を正しく押してから測定してください ( 16 ページ)
データが転送されない (Err ランプが点灯する)	体組成計とデータ転送機器との距離が離れている	間に障害物がないことを確認のうえ、距離を5m以内に近づけてください
	ペアリング(登録)ができていない	ペアリング(登録)をしてください ( 23 ページ)
	接続するアプリケーションの準備ができていない	アプリケーションを確認のうえ、転送し直してください ( 25 ページ) それでも、Err ランプが点灯する場合は、アプリケーション供給元のサービスセンターまでご連絡ください
何もしていないのに電源が切れる	「電源が切れた」( 29 ページ) をご参照ください	

※前記の「対処のしかた」を実施しても、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。商品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでご連絡ください。( 裏表紙)

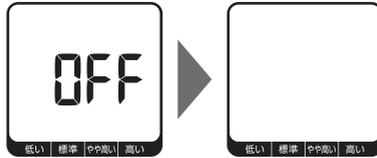
※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。

このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。( 裏表紙)

※本商品の故障、修理のときは、個人データはすべて削除されますのでご了承ください。

■ 電源が切れた

- 「0.0 kg」が表示されているときに、約 1 分間何も操作をしなかった場合
- 個人データの登録などを行っているときに、約 3 分間何も操作をしなかった場合
- 測定結果が表示されているときに、約 3 分間何も操作をしなかった場合
- 前回値が表示されているときに、約 3 分間何も操作をしなかった場合
- 個人番号を選ばずに体重だけをはかった場合（体重確定後約 30 秒後）
- 「Err」が表示された場合（約 10 秒後）



本商品は電源が切れる前に「OFF」を表示します。

通信機能について

本商品には財団法人テレコムエンジニアリングセンターによる技術基準適合認証を受けた無線設備が内蔵されています。

無線設備名：EYXFDC A

本商品は 2.4GHz 帯の周波数を使用しています。本商品を本商品と同じ周波数を使用した無線 LAN、電子レンジ、無線機器などの周辺でご使用になりますと、本商品との間で電波干渉が発生する可能性があります。電波干渉が発生した場合、使用しない機器を停止するか、本商品の使用場所を変えるなど電波干渉の生じない環境でご使用ください。



Bluetooth® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する商標であり、オムロンヘルスケア（株）は、これら商標を使用する許可を受けています。



Continua
CERTIFIED

Continua（コンティニユア）とは

Continua はユーザがより簡易に健康情報を適切に管理できるよう、同一の通信規格でさまざまな健康機器を提供することを推進しています。

規格を満たす健康機器には Continua Certified ロゴを記載しています。

仕様

販売名	オムロン体重体組成計 HBF-206IT		
表示*	体重	0 ~ 100 kg まで	: 100 g 単位
		100 ~ 135 kg まで	: 200 g 単位
	BMI	2.5 ~ 90.0	: 0.1 単位
	体脂肪率	5.0 ~ 50.0%	: 0.1%単位
	体脂肪率判定	低い/標準/やや高い/高い	
	骨格筋率	5.0 ~ 60.0%	: 0.1%単位
対象年齢 10才以上	骨格筋率判定	低い/標準/やや高い/高い	
	基礎代謝	385 ~ 3999 kcal	: 1 kcal 単位
対象年齢 18才以上	内臓脂肪レベル	1 ~ 30	: 1 レベル単位
	内臓脂肪レベル判定	標準/やや高い/高い	
	体年齢	18 ~ 80 才	: 1 才単位
メモリ	表示メモリ	前回値	
	本体記録メモリ	最大 30 回分	
転送方式	Bluetooth® 規格 Version2.1 + EDR class2		
設定項目	重力補正	地域番号「1」または「2」	
	日付	2010年1月1日~2030年12月31日	
	時刻	0:00 ~ 23:59 (24時間表示)	
	個人データ登録 [次の設定項目を4人分登録できます。]		
	生年月日	1900年1月1日~2030年12月31日	
	性別	男/女	
	身長	100.0 ~ 199.5 cm	: 0.5 cm 単位
	※ゲストではかる場合の個人データはそのつど設定します。		
体重計精度	0 kg を超え 67.5 kg まで	: ± 200 g	
	67.5 kg を超え 100.0 kg まで	: ± 300 g	
	100.0 kg を超え 135.0 kg まで	: ± 600 g	
電源	単3形アルカリ乾電池 4 個 (LR6)		
電池寿命	約 6 カ月 (単3形アルカリ乾電池使用、室温 23℃、1日4回測定、1日に4回の転送をおこなった場合)		
使用環境温湿度	+ 5 ~ + 35℃	30 ~ 85% RH	
保管環境温湿度	- 20 ~ + 60℃	10 ~ 95% RH	
質量	約 1.8 kg (電池含む)		
外形寸法	幅 約 300 × 高さ 約 38 × 奥行き 約 290 mm		
付属品	お試用電池 (単3形アルカリ乾電池×4個)、 取扱説明書 (本書: 品質保証書付き)		

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

*9才以下の方: 体重とBMIのみの表示となります。

17才以下の方: 内臓脂肪レベル、体年齢は表示されません。

81才以上の方: 体組成は参考値となります。

体重計の精度について

- この体重計は計量法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。この商品のメーカー保証精度は、上記の体重計精度欄に記載のとおりです。
- この体重計は体重をはかるために製造されたはかりで、物の売買取引や、そのものの目方が正しいかどうかなどを証明することには、計量法により使用できませんのでご注意ください。



BMI から理想体重を知ろう

なんといっても気になる体重。でも、体重が重いか軽いかは何を基準に決めていますか？ そこで、まずはあなたの理想体重について探っていきましょう。理想体重を知るカギは BMI です。

BMI とは… 「Body Mass Index」(=体格指数)の頭文字「B・M・I」をとったもので、肥満度を判定する国際的な基準です。

BMI はとてもシンプルな計算式から求められます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

本商品は、登録された個人データの「身長」と、測定した「体重」から BMI を算出します。

ここを
チェックしよう



体重

表示例 体重 : 52.3 kg



BMI

表示例 BMI : 20.4

理想体重は
BMI「22」のとき

あなたの BMI はどうでしたか？
もっとも理想的な BMI は「22」とされています。肥満・やせを原因とする病気にかかりにくく、長生きできるというわけです。理想体重、つまり BMI「22」のときの体重は次の式で求められます。

$$\text{理想体重 (kg)} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

例) 身長 155 cm の人の理想体重は…
 $22 \times 1.55 \times 1.55 = 52.855 \rightarrow$ 約 52.9kg
ただし、BMI は身長と体重で求めますから、筋肉で体重の重い運動選手などは適切な判定ができません。

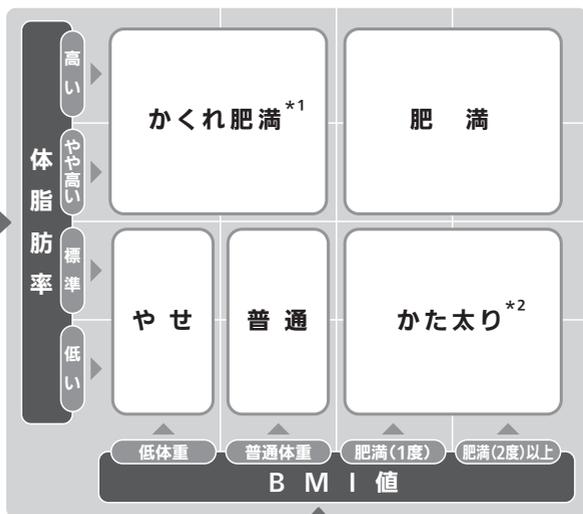
あなたのかくれ肥満度は？



■体脂肪率

男性	女性	
25%以上	35%以上	高い
20%以上 25%未満	30%以上 35%未満	やや高い
10%以上 20%未満	20%以上 30%未満	標準
10%未満	20%未満	低い

〈Lohman (1986) および長嶺 (1972) によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。〉



低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)以上
18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上

■BMI値

〈日本肥満学会 (1999年 10月) によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。〉

*1 BMIは低いのに体脂肪率が高い「かくれ肥満」タイプ

体重は標準以下であっても、体脂肪の割合が多いタイプです。脂肪が多いということは、その分筋肉や血液、骨などの割合が少ないということです。このままでは、体の機能が衰えて、健康を害してしまうかもしれません。見た目からではわかりませんので、本人にも自覚がないことが多いのもこのタイプです。運動不足や、減量食で極端なダイエットを繰り返したりすると、食べる量は多くなくても、カロリーが脂肪に変わりやすくなってしまいます。バランスの良い食事をしっかり食べ、運動の習慣を付けましょう。

*2 BMIは高いけれど、体脂肪率は低い「かた太り」タイプ

見た目は太めだけれど、脂肪は標準か、それ以下です。スポーツをよくする方や、運動量の多い仕事をしている方に多いタイプです。現状は問題ありません。ただ、運動をやめたあともこのままの食生活を続けると、運動量に対して摂取カロリーが高くなり過ぎます。さらに、これまで蓄えた筋肉が減少し、その代わりに脂肪が増加してしまいますし、あっというまに肥満になってしまう可能性があります。運動量が減った場合には、食生活に注意しましょう。

体脂肪率と内臓脂肪レベル

体脂肪を分析しよう

体脂肪は、体のどこについているかによって、皮下脂肪と内臓脂肪などに分けられます。とくに内臓脂肪は健康障害との関係が深いことがわかってきました。

ここでは、あなたの体脂肪を分析してみましょう。

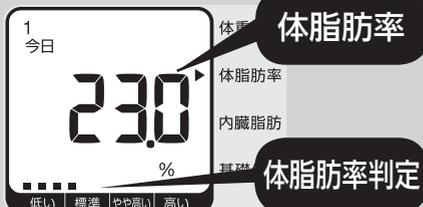
体脂肪率とは…

体重のうち、体脂肪の重さが占める割合のことです。

$$\text{体脂肪率 (\%)} = (\text{体脂肪の重さ (kg)} \div \text{体重 (kg)}) \times 100$$

本商品では、BI法（生体インピーダンス法）により体脂肪率を推定しています。（ 38 ページ）

ここを
チェックしよう



表示例 体脂肪率：23.0 %
体脂肪率判定：標準



表示例 内臓脂肪レベル：3
内臓脂肪レベル判定：標準

体脂肪率の判定基準は 男性と女性で異なります

体脂肪というと、何となく悪者のイメージがありますが、エネルギーを貯蔵したり、内臓を保護したりと、いろいろな役目を果たしています。多すぎるのももちろんですが、少なすぎるのもよくありません。

男性と女性では体脂肪のつき方が違うため、判定基準も異なります。

体脂肪率判定

体脂肪率		判定
男性	女性	
5.0～9.9%	5.0～19.9%	低い
10.0～19.9%	20.0～29.9%	標準
20.0～24.9%	30.0～34.9%	やや高い
25.0%～	35.0%～	高い

〈Lohman (1986) および長嶺 (1972) によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。〉

内臓脂肪レベルとは…

腹部 CT スキャン画像を使って内臓のまわりについている脂肪面積の大きを自社データに基づいて 30 段階にレベル化したもので、当社独自の推定式により算出されます。

内臓脂肪が多いと健康障害の危険性が上昇

日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会の報告によると、「内臓脂肪面積別に健康障害*の合併数を検討すると、内臓脂肪面積が 100 cm²を超えると、合併数は一段と上昇し、平均合併数が 1.5 個を超え、150 cm²以上になるとさらに増加傾向を示し、平均合併数が 2 個を超えることが明らかとなった」とされています。

*健康障害とは、肥満に起因ないし関連し、減量を要する健康障害を指す（主に 2 型糖尿病、脂質代謝異常、高血圧など）。

内臓脂肪レベル判定

内臓脂肪レベル	判定
1～9	標準
10～14	やや高い
15～30	高い

※本商品では 17 才以下の方の内臓脂肪レベルは表示されません。

※体脂肪率が低く、内臓脂肪レベルが高い場合もあり、逆に体脂肪率が高くても、内臓脂肪レベルが低い場合もあります。

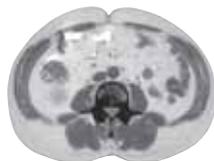
※内臓脂肪レベルはあくまでも目安です。医学的診断については、医師にご相談ください。

内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満

内臓脂肪＝内臓のまわりにつく脂肪

内臓脂肪は、血中に脂肪を増やして高脂血症を生じさせたり、インスリンの働きを邪魔して糖尿病の原因になるなど、健康障害と関係が深いことがわかってきました。健康障害の予防・改善には、内臓脂肪をいかに減らすかが大きなポイントとなります。

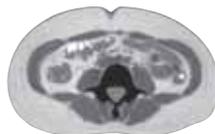
内臓脂肪が多いタイプの肥満の人は、おなかポッコリと出てきますが、おなかが出ていなくても「かくれ肥満」の場合もありますので注意が必要です。



[内臓脂肪型肥満の例]
(臍レベルの腹部 CT 像)

皮下脂肪＝皮膚の下に蓄積される脂肪

皮下脂肪とは皮膚の下に蓄積される脂肪で、エネルギーをためたり体温を保つなどの役目を果たしています。お腹だけでなく、二の腕、お尻、太ももなどにつきやすく、必要以上の皮下脂肪の蓄積はプロポーションのくずれの原因となります。病気とは直接的には関係が薄いとされていますが、内臓を圧迫し、さまざまな合併症を起こす可能性も指摘されています。



[皮下脂肪型肥満の例]
(臍レベルの腹部 CT 像)

運動で骨格筋を増やそう

骨格筋は、体を動かすときに使う筋肉です。この骨格筋の維持・増大が、基礎代謝に深く関係してきます。ここでは、基礎代謝と骨格筋率について説明します。

基礎代謝とは…

この基礎代謝に相当するエネルギーを消費します。本商品は、当社独自の推算式により基礎代謝を算出しています。基礎代謝の標準値は体格・体組成などにより異なります。あなたの基礎代謝を標準値と比べる目安として体年齢（[100](#) 37 ページ）をご活用ください。

体温維持や呼吸、心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のことを基礎代謝といえます。24時間じっとしていても、この

基礎代謝に相当するエネルギーを消費します。本商品は、当社独自の推算式により基礎代謝を算出しています。基礎代謝の標準値は体格・体組成などにより異なります。あなたの基礎代謝を標準値と比べる目安として体年齢（[100](#) 37 ページ）をご活用ください。



ここを
チェックしよう

基礎代謝

表示例 基礎代謝：1182 kcal



骨格筋率

骨格筋率判定

表示例 骨格筋率：28.8%
骨格筋率判定：やや高い

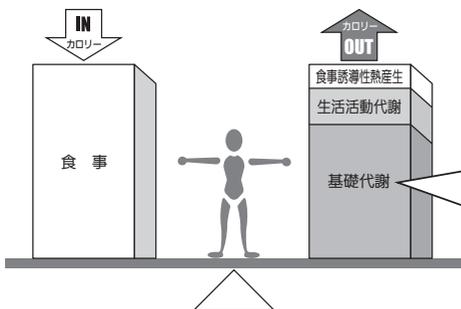
1日の総エネルギー消費の6～7割が基礎代謝

1日のエネルギー消費量は、次の3つを合計したものです。

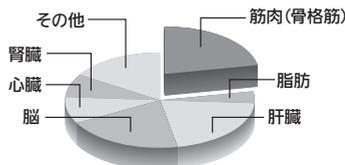
基礎代謝	生命維持に必要なエネルギー
生活活動代謝	通勤、仕事、家事、趣味などの生活活動で消費するエネルギー
食事誘導性熱産生	食事にともない消費されるエネルギー

大まかな割合は、基礎代謝が6～7割、生活活動代謝が2～3割、食事誘導性熱産生が1割です。基礎代謝はエネルギー消費のメインなのです。

1日の食事量が「基礎代謝+生活活動代謝+食事誘導性熱産生」を超えれば、余分なエネルギーが体内に脂肪として蓄積されていきます。



基礎代謝がどこでおこなわれているか？



筋肉(骨格筋)は基礎代謝の30%程度を占めるといわれています。

骨格筋とは…

筋肉は、内臓を作っている平滑筋、心臓を作っている心筋、そして体を動かすための骨格筋に大別されます。骨格筋は、運動などで鍛える（増やす）ことができる筋肉です。

骨格筋率とは…

体重のうち、骨格筋の重さが占める割合のことです。

$$\text{骨格筋率 (\%)} = (\text{骨格筋の重さ (kg)} \div \text{体重 (kg)}) \times 100$$

本商品では、BI法（生体インピーダンス法）により骨格筋率を推定しています。（ 38 ページ）

基礎代謝は加齢とともに減少…どうすればいいの？

基礎代謝は 10 代後半をピークに年々減っていきます。年をとるとともに体の機能が低下していくためと考えられていますが、なかでも筋肉（骨格筋）量の減少は大きな原因のひとつです。筋肉は体を動かしていないときも、1 日中エネルギーを消費して熱を作り出します。これが基礎代謝の「体温維持」に役立っています。筋肉量が減れば 1 日のエネルギー消費量も少なくなるのです。基礎代謝が低下してからも若いときと同様の食生活を続けていると、いわゆる中年太りになってしまいます。

そうならないためには、自分の基礎代謝を知り、継続的に運動をして筋肉（骨格筋）量を維持・増大していくことが大切です。

骨格筋の維持・増大で太りにくい体質にしよう

骨格筋の割合を測定できるのは、本商品の大きな特長です。

骨格筋を増やして基礎代謝がアップすれば、エネルギーを消費しやすい体質＝太りにくい体質になり、筋力も高まって活動的な生活を送ることができます。

骨格筋率判定

骨格筋率		判定
男性	女性	
5.0～32.8%	5.0～25.8%	低い
32.9～35.7%	25.9～27.9%	標準
35.8～37.3%	28.0～29.0%	やや高い
37.4～60.0%	29.1～60.0%	高い

※自社データに基づく

※基礎代謝の判定については、総合判定である体年齢を参照してください。（ 37 ページ）

■ 基礎代謝基準値と基礎代謝量

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2005年版）

年齢 (才)	男性			女性		
	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
1～2	61.0	11.9	730	59.7	11.0	660
3～5	54.8	16.7	920	52.2	16.0	840
6～7	44.3	23.0	1,020	41.9	21.6	910
8～9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.2	1,040
10～11	37.4	35.5	1,330	34.8	35.7	1,240
12～14	31.0	50.0	1,550	29.6	45.6	1,350
15～17	27.0	58.3	1,570	25.3	50.0	1,270
18～29	24.0	63.5	1,520	23.6	50.0	1,180
30～49	22.3	68.0	1,520	21.7	52.7	1,140
50～69	21.5	64.0	1,380	20.7	53.2	1,100
70以上	21.5	57.2	1,230	20.7	49.7	1,030

※この基準値は目安です。本商品は個人の体組成結果をもとに基礎代謝を算出しています。

体年齢で総合判定

体年齢は、基礎代謝からみた体の年齢を表したものです。あなたの“カラダ”を総合判定する目安としてご利用ください。

体年齢とは…

体年齢は基礎代謝をもとに算出した体の年齢です。基礎代謝は体重、体脂肪率、骨格筋率などを総合して算出していますから、体年齢が実年齢より上か下かで総合的な判断の目安になります。本商品では、日本人の基礎代謝の標準値を基礎データとし、当社独自の判定方法により算出しています。

ここも
チェックしよう

個人番号 1 今日

骨格筋率

BMI

体年齢

27 才

低い 標準 やや高い 高い

体年齢

表示例 体年齢：27才

身長と体重が同じでも、
体組成や基礎代謝で
体年齢は違ってきます

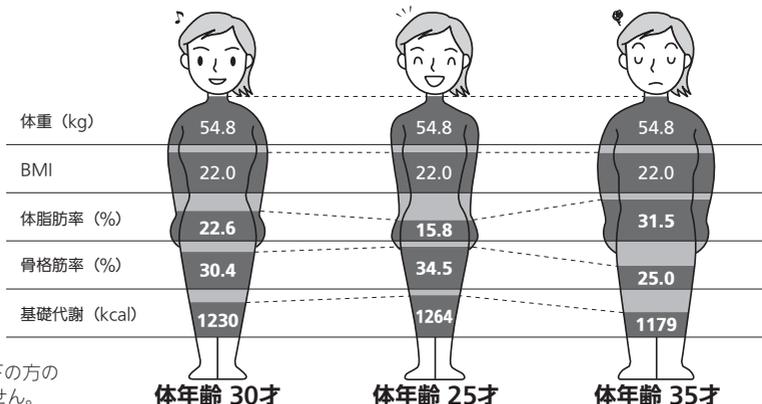
下図は、体年齢の判定例です。

体年齢「30才」：実年齢どおりの標準的な体組成です。

体年齢「25才」：体脂肪率が低く基礎代謝が高いため、実年齢よりも若い「25才」と判定されています。

体年齢「35才」：体脂肪率が高く基礎代謝が低いため、実年齢よりも高い「35才」と判定されています。

(例) A子さん：
実年齢 30才、
身長 158cm、
体重 54.8kg
の場合



※本商品では 17 才以下の方の
体年齢は表示されません。

特長

体組成の推定式をつくるための基礎データは、それぞれの体組成測定に最適な方法や測定装置で収集

体脂肪率：水中体重秤量法（プールに潜り空気を吐き切った状態で体重を測定し、アルキメデスの原理で出した体密度から体脂肪を推定する方法です。）

基礎代謝：呼気ガス分析装置（呼吸するときの空気中の成分を分析する装置です。安静時の呼気中の酸素消費量を計測して基礎代謝を算出することができます。）

内臓脂肪レベル：X線CT (Computed Tomography) 装置（X線を利用して体に傷をつけずに輪切りの画像を撮影する医療用装置です。腹部の臍の位置の輪切り画像から内臓脂肪面積を計算することができます。）

骨格筋率：MRI (Magnetic Resonance Imaging System) 磁気共鳴画像診断装置（人間の体内には無数の水素原子核があり、この水素原子核は磁場と電波をあてると動きます（共鳴）。体の組織によって水素原子核の共鳴のしかたが異なることを利用してこれを画像化し体組成を計算することができます。）

測定原理

電気抵抗値から体組成データを推定

本商品は、測定時に両足の間に微弱な電流を流して、体の電気抵抗を測定する方法（BI法*）を利用しています。*BI法：Bioelectrical Impedance（生体インピーダンス）法

人間の体を構成する組織のうち、電気を通しやすいのは水分の多い組織（たとえば筋肉や血管など）で、脂肪組織は電気をほとんど通しません。この特性を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しているのです。

体に流す電流は非常に微弱（50キロヘルツ、500マイクロアンペア）ですので、ビリビリと刺激を感じるようなこともなく、体にも安全です。

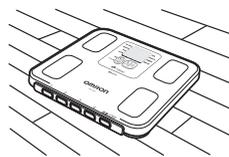
両足間の電気抵抗から体組成データを得るために、

(1) 電気抵抗値 (2) 身長 (3) 体重 (4) 年齢 (5) 性別 の5項目を使い、当社が独自に収集した人体の基礎データから作り上げた推定式を用いています。

正しく測定していただくためには

正確に測定できる場所は… 硬く平らな床面

畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確に測定できません。



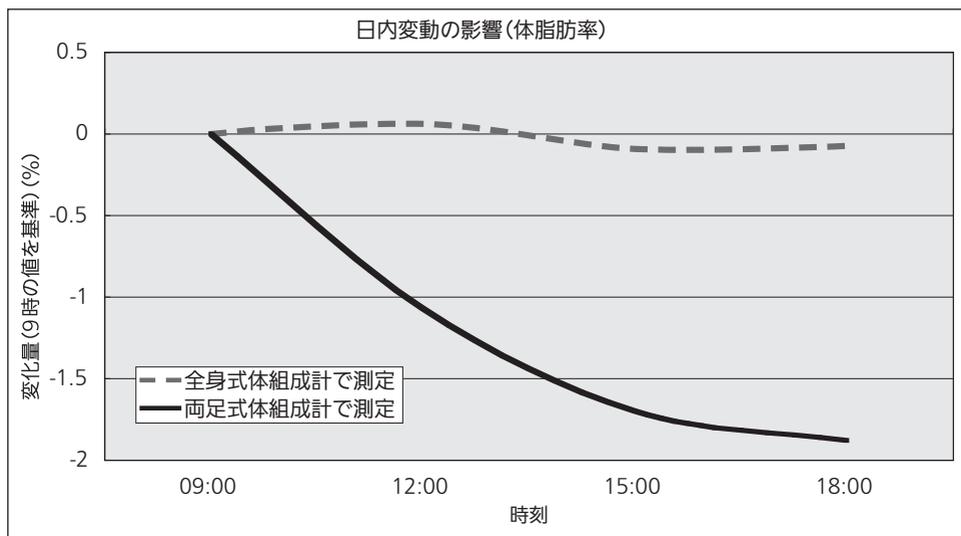
変化をより正確に知るには… 毎日同じ時間帯で

起床から就寝までの間に、体内の水分は徐々に下半身に集まってくる傾向にあります。

足のむくみのような状態は水分が足に集まってきたことによって起こります。

両足測定方式では下半身を中心に電気抵抗を測定しますので、個人差はありますが、このような水分の日内変動が原因で体組成推定値が変化することがあります。

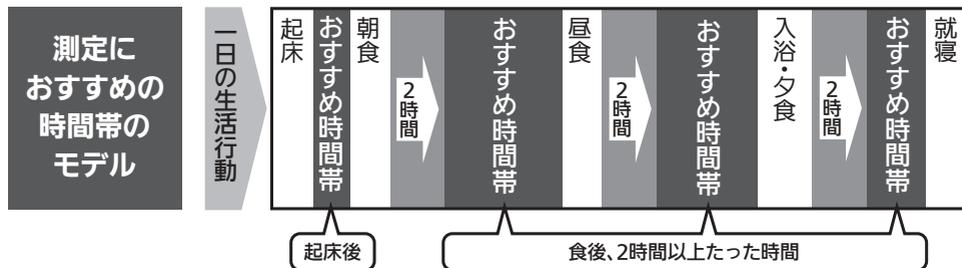
毎日、できるだけ同じ時間帯に測定することでより正しく体組成の変化を知ることができます。



※このグラフは日内変動による体組成推定値変化の一例です。

測定に適した時間帯は… 起床後か、食後 2 時間以上たってから

本商品が測定する体の電気抵抗値は、電気が通る部分の水分量の影響を受けます。
下図を参考にして、体内水分量が安定している時間帯で測定しましょう。



このような場合は測定を避けてください。

- 激しい運動直後 ■サウナや入浴直後 ■アルコール多飲後
- 多量の水分摂取、食事後（1～2時間）

重要 下記のような方は体内水分量などの体組成が平均的な値と差が大きいため、正しく測定できない場合があります。

- 成長期の児童 ■高齢者 ■風邪などで発熱中の人 ■妊娠中の人
- 骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者 ■むくみのひどい人 ■人工透析患者
- ボディビルダーやスポーツを職業にしている人またはそれに近い人

※上記のような方は、体組成の「変動傾向」をチェックするために本商品をご利用ください。

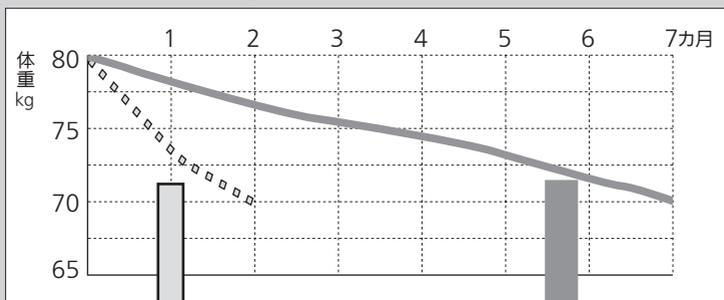
測定値がおかしいと思ったときは…（「おかしいな?と思ったら」 27 ページ）

正しいダイエットって？

■ 無理なダイエットではかえって太りやすくなります

運動をとまなわない栄養バランスを無視した極端な食事制限は、体重は落ちて、筋肉（骨格筋）の減少にともない基礎代謝が減って、かえって太りやすくなってしまいます。

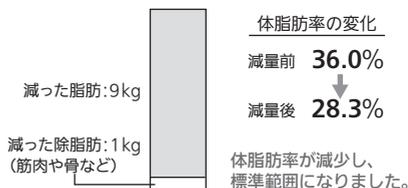
例えば同じく、10kg 減量成功。でも、体の中身は…？



絶食に近い無理な減量法 減量した10 kgの中身は…



健康的な減量法 減量した10 kgの中身は…



リバウンドを繰り返さないために…

骨格筋を増やして、基礎代謝を上げて太りにくい体を作りましょう

無理なダイエットのあとで起こしてしまいがちなのはリバウンドです。リバウンドするときは、皮下脂肪よりも体につきやすい内臓脂肪がついてしまいます。内臓脂肪は、健康障害の要因となることが指摘されています。リバウンドの繰り返しは内臓脂肪型肥満を生んでしまうのです。



■ 健康が気になる方は…

内臓脂肪レベルに着目しましょう (📖 34 ページ)

■ 太りにくい体を作りたい方は…

基礎代謝と骨格筋率に着目しましょう (📖 35 ページ)

■ 年号表 (誕生年を設定するときの参考にしてください。)

年号	西暦	年号	西暦	年号	西暦				
明治	33	1900	昭和	19	1944	平成	元	1989	
	34	1901		20	1945		2	1990	
	35	1902		21	1946		3	1991	
	36	1903		22	1947		4	1992	
	37	1904		23	1948		5	1993	
	38	1905		24	1949		6	1994	
	39	1906		25	1950		7	1995	
	40	1907		26	1951		8	1996	
	41	1908		27	1952		9	1997	
	42	1909		28	1953		10	1998	
	43	1910		29	1954		11	1999	
	44	1911		30	1955		12	2000	
	45	1912		31	1956		13	2001	
	大正	元		1912	32		1957	14	2002
		2		1913	33		1958	15	2003
3		1914		34	1959		16	2004	
4		1915		35	1960		17	2005	
5		1916		36	1961		18	2006	
6		1917		37	1962		19	2007	
7		1918		38	1963		20	2008	
8		1919		39	1964		21	2009	
9		1920		40	1965		22	2010	
10		1921		41	1966		23	2011	
11		1922		42	1967		24	2012	
12		1923		43	1968		25	2013	
13		1924		44	1969		26	2014	
14		1925		45	1970		27	2015	
15		1926		46	1971		28	2016	
昭和	元	1926		47	1972		29	2017	
	2	1927		48	1973		30	2018	
	3	1928		49	1974		31	2019	
	4	1929	50	1975	32		2020		
	5	1930	51	1976	33		2021		
	6	1931	52	1977	34		2022		
	7	1932	53	1978	35		2023		
	8	1933	54	1979	36		2024		
	9	1934	55	1980	37		2025		
	10	1935	56	1981	38		2026		
	11	1936	57	1982	39		2027		
	12	1937	58	1983	40		2028		
	13	1938	59	1984	41		2029		
	14	1939	60	1985	42		2030		
	15	1940	61	1986					
	16	1941	62	1987					
	17	1942	63	1988					
	18	1943	64	1989					

保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
- 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
- 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - (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) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
 - (ニ) 品質保証書の提示がない場合。
 - (ホ) 品質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。
 - (ヘ) 消耗部品。
 - (ト) 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
 - (チ) その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したが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。
- 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございます。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただくください。

販売名 オムロン体重体組成計 HBF-2061T

ご芳名

ご住所

TEL ()

お買い上げ店名

印

住所

TEL ()

お買い上げ年月日 年 月 日

発売元

オムロンヘルスケア株式会社

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地



オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。



オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

電話 **0120-30-6606** 通話料無料

FAX **0120-10-1625** 通話料無料

受付時間

月～金 9:00～19:00 (祝日除く)
都合によりお休みをいただいたり、
受付時間帯を変更させていただく
ことがありますのでご了承ください。

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>

※通信料はお客様ご負担となります。(別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。)