

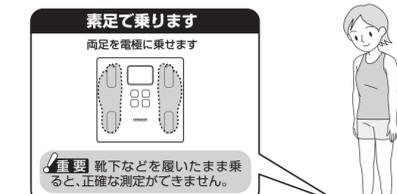
正しい測定のしかた

■ 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。

重要 電源を入れた後「0.0kg」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。正しく測定できない場合があります。

全点灯中は、正しく測定するための準備をしているとすることで、「0.0kg」が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)」が表示されたり、正しく測定できない場合があります。「11. おかしいな?と思ったら」(P.9)



体重体組成が表示されたら、測定完了です

本体から降りてください。



測定中、上記が表示されることがあります。そのままお待ちください。

7. 体重体組成をはかる

自動認識機能を使ってはかる場合は、あらかじめ個人データを登録しておきます。「6. 個人データを登録する」(P.5)

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。

7-1. 自動認識機能を使ってはかる

1 本体に触れて電源を入れる

全点灯の後、「0.0kg」が表示されます。



2 測定する

① 本体に乗る

「正しい測定のしかた」(P.6)



③ 個人番号を確認する

■ 個人番号が合っているときは…

ON/OFF 設定)に触れると、個人番号が確定し、OKが消えます。

確定後は、ON/OFF 設定)で見た測定値に切り替えることもできます。

個人番号やOKが点滅表示されている状態で電源を切っても、表示されている個人番号の測定値として本体に記録されます。

■ 個人番号が間違っているときは…

ON/OFF 設定)で正しい個人番号を選択し、ON/OFF 設定)に触れてください。

個人番号が確定し、OKが消えます。

■ 個人番号を間違えて確定してしまったときは…

ON/OFF 設定)に触れると、個人番号を選択し直すようになりますので、

ON/OFF 設定)で正しい個人番号を選択し、ON/OFF 設定)に触れて確定してください。

■ 「no 1」～「no 4」が点滅表示されたとき、または「ゲスト」が表示されたときは、個人データが登録できていません。

ON/OFF 設定)で登録したい個人番号を選択し、ON/OFF 設定)に触れて確定し、個人データを登録してください。

「6. 個人データを登録する」(P.5)



重要 次の場合は誤認識することがあります。

・体型や体重の近い人がはかった場合。 ・同じ人の体重が大きく変動した場合。

誤認識が続く場合は個人番号を選択してから測定してください。

「7-2. 個人番号を選択してはかる」(P.7)

3 測定結果を確認する

結果は自動的に切り替わります。

個人番号を確定すると、ON/OFF 設定)で見た測定値に切り替えることもできます。



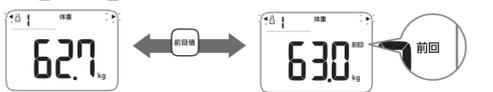
*1 前回の測定値がないときや体重差が表示範囲外の場合は「----」と表示されます。 *2 0.0kgが表示されている部分を選択して判定の目安にしてください。画面の例は、体脂肪率判定：標準 内臓脂肪レベル判定：標準 骨格筋率判定：高い です。指標について詳しくは「10. 指標」(P.9)

前回の値を確認する

・前回の測定結果を表示させたいときは、個人番号を確定した後 (OK) が表示されていない状態で (ON/OFF 設定) (前回数) に触れてください。

もう一度、(ON/OFF 設定) (前回数) に触れると今回の測定結果に戻ります。

前回数表示中も (ON/OFF 設定) または (ON/OFF 設定) に触れると、表示は他の指標に切り替わります。



ON/OFF 設定) 前回の測定値がないときは「----」と表示します。

・体重体組成を測定せずに前回値を確認することもできます。

電源を入れ、「0.0kg」が表示されたら個人番号を選択し、(ON/OFF 設定) (前回数) に触れてください。

4 測定結果を確認したら、電源を切る

ON/OFF 設定) (設定) に3秒以上触れて、電源を切ってください。

7-2. 個人番号を選択してはかる (ゲスト機能を使ってはかる)

1 本体に触れて電源を入れる

全点灯の後、「0.0kg」が表示されます。



2 個人番号を選ぶ

ON/OFF 設定) で個人番号またはゲストを選び、ON/OFF 設定) (設定) に触れる



「no 1」～「no 4」が点滅表示されたときは…

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。

「6. 個人データを登録する」(P.5)



3 測定する

① 本体に乗る

「正しい測定のしかた」(P.6)

② 体組成が表示されたら、測定完了

本体から降りてください。

4 測定結果を確認したら、電源を切る

ON/OFF 設定) (設定) に3秒以上触れて、電源を切ってください。

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も、その都度生年月日・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。ゲスト機能を使ってはかる、前回は確認できません。

① ゲスト「no -」を選択する



② 「生年月日」「性別」「身長」を設定する

「誕生日」が点滅します。「6. 個人データを登録する」(P.5)の手順3から5までの操作をし、設定してください。



8. 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 本体に触れて電源を入れる

全点灯の後、「0.0kg」が表示されます。



重要 「0.0kg」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。正しく測定できない場合があります。

2 体重「no 0」を選択する

ON/OFF 設定) で「no 0」を選び、ON/OFF 設定) (設定) に触れて確定する



3 本体に乗る

4 体重値を確認する

点滅して体重値が確定したことをお知らせします。

5 本体から降り、電源を切る

ON/OFF 設定) (設定) に3秒以上触れて、電源を切ってください。



9. 個人データを変更/削除する

重要 すてにお使いの個人番号を他の方が使われる場合は、変更せずに行った削除し、登録し直すしてください。

1 本体に触れて電源を入れる

全点灯の後、「0.0kg」が表示されます。



2 変更/削除する個人番号を選ぶ

「no 1」～「no 4」が点滅表示されたときは…

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。

「6. 個人データを登録する」(P.5)



3 本体に触れて確定する

「4」「>」が消えます。



4 もう一度 本体に触れる

「変更」「削除」が点滅します。

中止するときは、ON/OFF 設定) (設定) に触れてください。



個人データを変更するときは

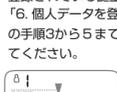
5 変更/削除する個人番号を選ぶ

「変更」が点滅します。



6 本体に触れる

登録されている誕生日が点滅します。「6. 個人データを登録する」(P.5)の手順3から5までの操作をし、変更してください。



7 もう一度、本体に触れる

「Clr」が表示された後、生年月日設定になります。

個人データを削除するときは

5 削除する個人番号を選ぶ

「削除」が点滅します。



6 本体に触れる

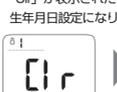
選んだ個人番号の誕生日とOKが点滅します。



削除を中止するときは、ON/OFF 設定) のいずれかに触れてください。

7 もう一度、本体に触れる

「Clr」が表示された後、生年月日設定になります。



これで個人データの削除が完了しました。

ON/OFF 設定) (設定) に3秒以上触れて、電源を切ってください。

これで個人データの変更が完了しました。

ON/OFF 設定) (設定) に3秒以上触れて、電源を切ってください。

続けて体重体組成を測定することもできます。

測定しない場合は、ON/OFF 設定) (設定) に3秒以上触れて、電源を切ってください。

10. 指標

〈BMI〉

肥満度を判定する国際的な指標で、理想体重はBMI「22」ときです。 *日本肥満学会(2000年)によって提唱されている肥満判定基準

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

〈基礎代謝量〉

生命維持に必要なエネルギーです。

厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2010年版)

年齢(才)	男性		女性	
	基準体重(kg)	基礎代謝量(kcal/日)	基準体重(kg)	基礎代謝量(kcal/日)
6~7	22.0	980	22.0	920
8~9	27.5	1,120	27.2	1,040
10~11	35.5	1,330	34.5	1,200
12~14	48.0	1,490	46.0	1,360
15~17	58.4	1,580	50.6	1,280
18~29	63.0	1,510	50.6	1,120
30~49	68.5	1,530	53.0	1,150
50~69	65.0	1,400	53.6	1,110
70以上	59.7	1,280	49.0	1,010

*この基準値は目安です。本製品は個人の体組成結果をもとに基礎代謝量を算出しています。

〈体脂肪率〉

体重のうち、体脂肪の重さが占める割合です。

ON/OFF 設定) (設定) に3秒以上触れて、電源を切ってください。

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)および長瀬(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。)

11. 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
Err1	体組成の測定中に本体から降りた 足裏が電極に密着していなかった	体組成の測定が終了するまで本体から降りないでください 「正しい測定のしかた」(P.6)
Err2	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 または、足裏が乾燥していた	足裏を電極に密着させて測定してください 「正しい測定のしかた」(P.6)
Err5	動作異常が起きた	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が表示される場合は、本製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.8表紙)
Err	「0.0kg」が表示される前に、本体に乗った 「0.0kg」が表示される前に、本体を動かした 測定中に体を動かした	表示が「0.0kg」になってから、本体に乗ってください 表示が「0.0kg」になるまでは、本体を動かさないでください 測定中は体を動かさないでください

■ 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 電池の方向を間違えて入れている 電池残量がなくなっている	電池を入れてください 「4. 電池を入れる/交換する」(P.4)
本体に乗っても「0.0kg」と表示される、または体重値がほとんど増えない 体重値が異常に高い、または低い	表示が「0.0kg」になる前に本体に乗った	表示が「0.0kg」になってから本体に乗ってください
測定値が異常に高い、または低い	正しい姿勢で測定していない 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	「正しい測定のしかた」(P.6)
測定のために極端に値が違う	足裏や体自体が冷えてしまっ、血行が悪くなっている 電極部が非常に冷たくなっている	硬く平らな床面で測定してください 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
自動認識機能で正しく認識されない	しばらく、はかっていない間に体重値が大きく変わった 登録している人の中に似た体型や体重の人がいる	個人番号を選んでから、はかってください 「7. 個人番号を選択してはかる」(P.7)
体組成をはかりたいのに、体組成確定後、体組成の測定が表示されない	体重のみ「no 0」を選択している(表示する個人番号やゲストが表示されない)	個人番号またはゲストを正しく選択してから測定してください 「7. 個人番号を選択してはかる」(P.7)
操作スイッチに触れても動作しない	操作スイッチに水や汚れが付いている 本体に乗ったままスイッチに触れていた 2つ以上のスイッチに同時に触れていた	水や汚れを拭き取ってから操作してください 本体から降りてから触れてください スイッチに触れるときは1つつづいてください
一部の結果で「----」が表示される	登録した日付・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 「9. 個人データを変更/削除する」(P.8)	日付・生年月日・性別・身長を正しく設定しているも、測定可能範囲の場合や対象年齢を満たしていない場合は測定できません 「12. 仕様表示」(P.10)

何もしていないのに電源が切れる 「電源OFFについて」(P.4)を参照してください。

*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。製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。(P.8表紙)

*ここまでに皮膚の水分的状態などその方の体質上測定できない場合があります。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。(P.8表紙)

*本製品の故障、修理のときは、個人データは全て削除されますのでご了承ください。

12. 仕様

販売名	オムロン 体重体組成計 HBF-224 カラダスキャン	
表示	体重 2~100kgまで : 100g単位 100~135kgまで : 200g単位	対象年齢 6才以上
	体重差 2.5~99.9kg BMI 0.1単位	
設定項目	体脂肪率 5.0~50.0% : 0.1%単位 4段階(低い/標準/やや高い/高い)	対象年齢 18才以上
	基礎代謝 385~3999kcal : 1kcal単位 骨格筋率 5.0~60.0% : 0.1%単位 骨格筋率判定 4段階(低い/標準/やや高い/高い)	
電源	内臓脂肪レベル 1~30 内臓脂肪レベル判定 3段階(標準/やや高い/高い)	対象年齢 18才以上
	体年齢 18~80才 : 1才単位 メモリ 前回数表示	
電池寿命	重力補正 地域番号「1」または「2」 日付 2013年1月1日~2040年12月31日 時刻 0:00~23:59 : 24時間表示	対象年齢 18才以上
	個人データ登録 [次の設定項目を4分登録できます] 生年月日 1900年1月1日~2040年12月31日 性別 男/女 身長 100.0~199.5cm : 0.5cm単位 *ゲストではかる場合の個人データはその都度設定します。	
体重計精度	2.0kgを超え67.5kgまで : ±200g 67.5kgを超え100.0kgまで : ±300g 100.0kgを超え135.0kgまで : ±600g	
電	単4形マンガン乾電池4個(R03) 単4形アルカリ乾電池(LR03)もご使用になれます]	
電池寿命	約1年(単4形マンガン乾電池使用、当社試験条件による)	
使用環境湿度	+5~+35℃ 30~85%RH	
保管環境湿度	-20~+60℃ 10~95%RH	
質量	約1.6kg(電池含む)	
外形寸法	幅約285×奥行約280×厚さ約28mm	
付属品	お試し用電池(単4形マンガン乾電池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。

*5才以下の方: 体重、体重差、BMIが測定できません。

17才以下の方: 内臓脂肪レベル、体年齢は測定できません。

81才以上の方: 体組成は参考値となります。

体組成の精度について

・この体組成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。この製品のメーカー保証精度は、上記の体組成計精度欄に記載のとおりです。

・この体組成計はご家庭で体重をはかるために製造されたばかりです。物の売買取引や、そのも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。

