

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いでください。

販売名 オムロン 体重体組成計 **HBF-251** カラダスキャン

ご芳名



ご住所

お買い上げ店名

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 (祝日を除く)
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/>

※通話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。)

5334873-9B
HBF-251

取扱説明書

OMRON

オムロン 体重体組成計 HBF-251 Karada Scan



■ 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。

目次

クイックマニュアル



はじめに

安全上のご注意	3
次のものが入っていますか?	7
各部の名前	8

はかる前に

電池を入れる	9
電池の寿命と交換について	10
お住まいの地域・日付・時刻を設定する	11

はかり方と測定値表示

0kg 補正について	13
体重をはかる	14
体重引き算機能を使う	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)	17
個人データ(生年月日・性別・身長)を登録する	17
個人データを変更/削除する	19
体重体組成をはかる	21
メモリ(過去の測定値)を見る	25

困ったときに・保証など

おかしい?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	28
電源が切れた	29
活用ガイド	30
仕様	34
保証規定/品質保証書	裏表紙

はじめに

はかる前に

はかり方と測定値表示

困ったときに・保証など

All for Healthcare

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 (P.9 ページ)



2 お住まいの地域・日付・時刻を設定する (P.11 ページ)



(個人選択/表示切替) スイッチは…



足で操作できます。



また、次のこともできます。

- 電源を入れる
- 電源を切る
(3秒以上長押し)

体重をはかる

(P.14 ページ)

乗ると自動的に電源が入るステップ ON 機能を搭載。体重は乗るだけですぐにはかれます。



体重引き算機能をつかう

(P.15 ページ)

抱いてはかった合計体重から、自分の体重を差し引いてくれるので、赤ちゃんやペットの体重測定も簡単。



体重体重体組成をはかる

(P.17 ページ)

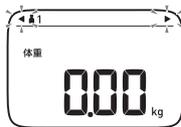
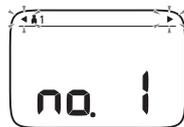
1 個人番号を選ぶ



(個人選択/表示切替)に触れて、電源を入れ、個人番号を選びます。

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。(P.17 ページ)

ゲスト機能を使ってはかることもできます。(P.22 ページ)



「0.00 kg」を表示す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。

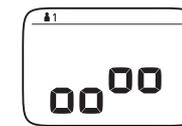
硬く平らな床面 で測定してください

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 (P.23 ページ) で乗りましょう。

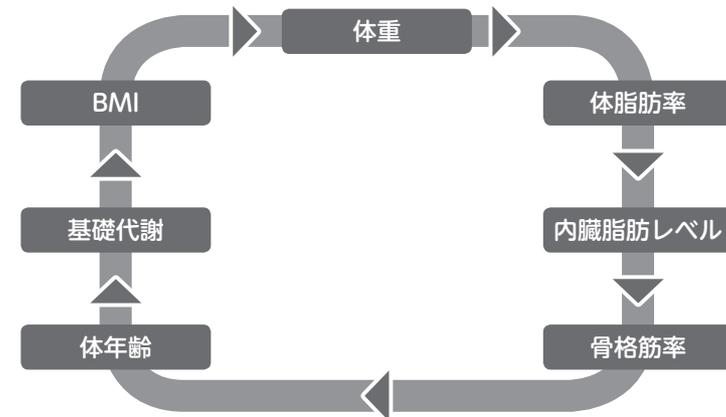


測定中、上記を表示することがあります。そのままお待ちください。

測定完了

3 測定結果を確認する

結果は自動的に切り替わります。〔個人選択/表示切替〕で表示を切り替えることもできます。



過去の測定値を見ることもできます。(P.25 ページ)

体組成とは | 体を構成する筋肉、脂肪、骨などの組織や水分のことです。体組成を理解して健康管理に役立てましょう。

体組成については「指標」で説明しています。(P.33 ページ)

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）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）を示します。（左図は“禁止”）

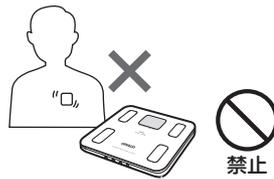
⚠ 危険

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、
医師が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。



設置と取り扱いについて

強化ガラスを使用しておりますが、本体を倒したり落としたり、上にものを落とす
など、本体に強い衝撃を与えないでください。

- ・衝撃によりガラスが割れ、けがの原因になります。また、正確な測定ができません。



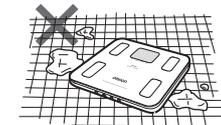
壁に立てかけて置かないでください。

- ・倒れたときに、けがや故障の原因になります。



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。



測定について

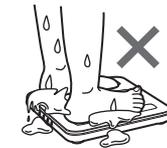
体の不自由な方は、介護の方が付き添いのうえ、ご使用ください。

- ・転倒してけがをする原因になります。



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。



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。



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。



⚠️ 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。



本体の近くでスマートフォンや携帯電話など、電波を発する機器を使わないでください。

- ・ スマートフォンや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。



設置と取り扱いについて

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

乳幼児には持ち運びをさせないでください。

- ・ けがの原因になります。



必ず守る

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。

- ・ 発熱や液漏れ、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。

- ・ 発熱や液漏れ、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

お願い

■ 設置について

湿気が多い場所、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

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

- ・ 感染の原因になります。共用するときは、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、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、振動や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。

■ お手入れについて

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てよく絞ったやわらかい布で、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

次のようなところに保管しないでください。

- ・ 水のかかる場所
- ・ 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

本体を立てかけた状態や上にものを置いた状態、裏返しの状態で保管しないでください。

- ・ 誤動作の原因になります。



体組成の測定について

■ 本商品は、日本人の一般男女および小学生以上の子どもを対象としています。

次のような方は、正しく測定できない場合があります。

- 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。

次のものが入っていますか？

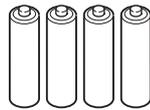
箱の中には次のものが入っています。

万一、不足のものがありましたら、オムロンお客様サービスセンター（☎電話 0120-30-6606）までご連絡ください。

1 本体



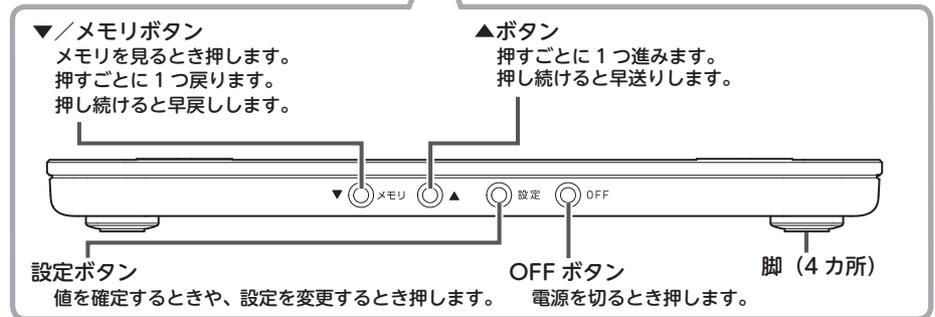
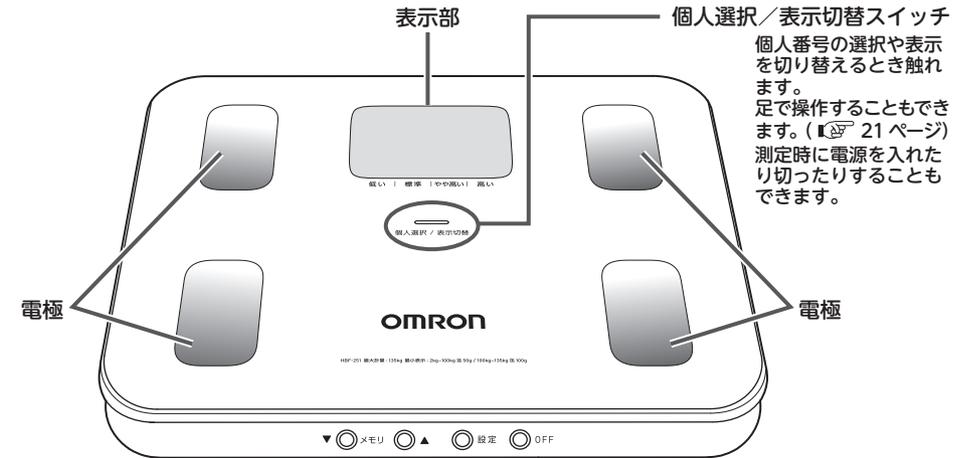
2 お試し用電池（単4形マンガン乾電池4個）



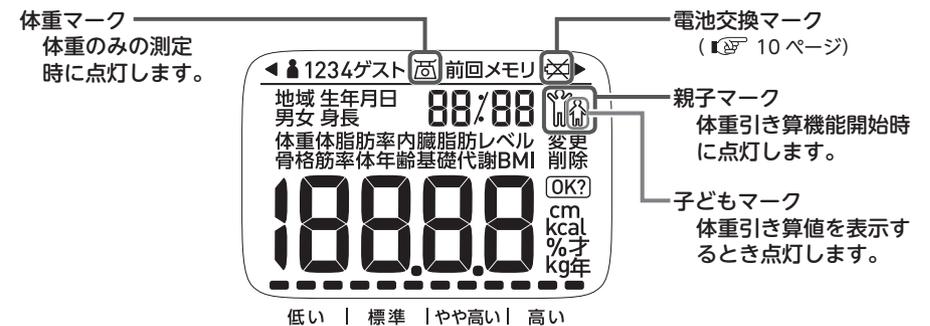
3 取扱説明書（本書：品質保証書付き）

各部の名前

本体



表示部



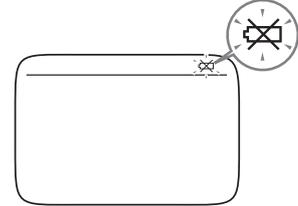
電池を入れる

単4形乾電池4個を入れます。

電池の寿命と交換について

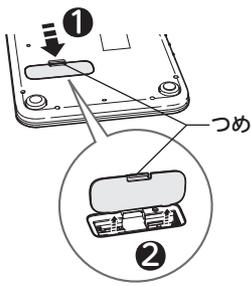
- 約6カ月測定できます。(単4形マンガン乾電池使用、室温23℃、1日4回測定時)
 - ・付属の電池はお試し用です。早めに寿命が切れることがあります。
 - ・充電式電池は使用しないでください。誤動作の原因になります。
-  が点滅したときは、電池が消耗しています。すべて同時に新しい電池(同じ種類のもの)と交換してください。
- 電源を切ってから、電池を交換してください。
 - ・電池を交換しても、個人データおよびメモリの内容は保持されます。
 - ・使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

電池交換マーク



1

本体裏面

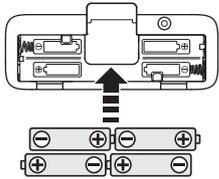


本体を裏返し、
電池カバーを外す

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.11 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。

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を確認してください。

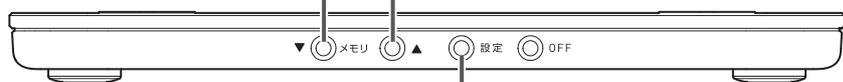
地域 1	北海道
地域 2	青森県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県
地域 3	福島県、新潟県、栃木県、群馬県、茨城県、千葉県、神奈川県、埼玉県、東京都（伊豆諸島、小笠原諸島を除く）、山梨県、長野県、福井県、富山県、石川県、岐阜県
地域 4	静岡県、愛知県、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、山口県、広島県、岡山県、鳥取県、島根県、香川県、徳島県
地域 5	愛媛県、高知県、長崎県、福岡県、佐賀県、熊本県、大分県、宮崎県、伊豆諸島（東京都）
地域 6	鹿児島県
地域 7	沖縄県、小笠原諸島（東京都）

※離島にお住まいの方は、近い緯度の地域をお選びください。

使用するボタン

▼/メモリボタン
押すごとに1つ戻ります。
押し続けると早戻しします。

▲ボタン
押すごとに1つ進みます。
押し続けると早送りします。

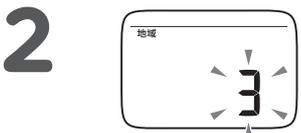


設定ボタン
値を確認するときや、設定を変更するとき押します。



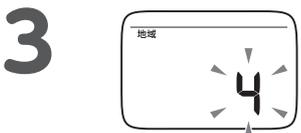
〔設定〕を押す

電源が入り、地域番号「3」が点滅します。
お住まいの地域番号が「3」の方は手順3へ進んでください。



地域番号を選ぶ

〔▼/メモリ〕を押すごとに「2」「1」…と戻り、〔▲〕を押すごとに「4」「5」…と進みます。
お住まいの地域番号を選んでください。



〔設定〕を押す

地域が確定して、日付・時刻の設定に移ります。

お住まいの地域・日付・時刻を設定する

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。

設定が間違っていると、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「2012」が点滅します。



〔西暦年〕を設定する

〔▼/メモリ〕〔▲〕で現在の「西暦年」に合わせて、〔設定〕を押す

・設定範囲：2012～2040年
・早送り：10単位

「西暦年」が確定し、「月」が点滅します。



〔月〕と〔日〕を設定する

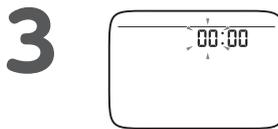
① 〔▼/メモリ〕〔▲〕で現在の「月」に合わせて、〔設定〕を押す

「月」が確定し、「日」が点滅します。

② 〔▼/メモリ〕〔▲〕で現在の「日」に合わせて、〔設定〕を押す

・早送り：10単位

「日」が確定し、「時」が点滅します。



〔時〕と〔分〕を設定する

① 〔▼/メモリ〕〔▲〕で現在の「時」に合わせて、〔設定〕を押す

・24時間表示
・早送り：10単位

「時」が確定し、「分」が点滅します。

② 〔▼/メモリ〕〔▲〕で現在の「分」に合わせて、〔設定〕を押す

・早送り：10単位

「分」が確定すると、設定した「地域」「年・月・日」「時・分」を表示し、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…
いったん電源を切り、〔設定〕を押して電源を入れてください。「地域番号」が点滅しますので、「お住まいの地域を設定する」(P.11)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…
〔設定〕を押して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…
いったん電源を切り、〔設定〕を押して電源を入れてください。「地域番号」が点滅しますので、「お住まいの地域を設定する」(P.11)の手順2から操作してください。

はじめに

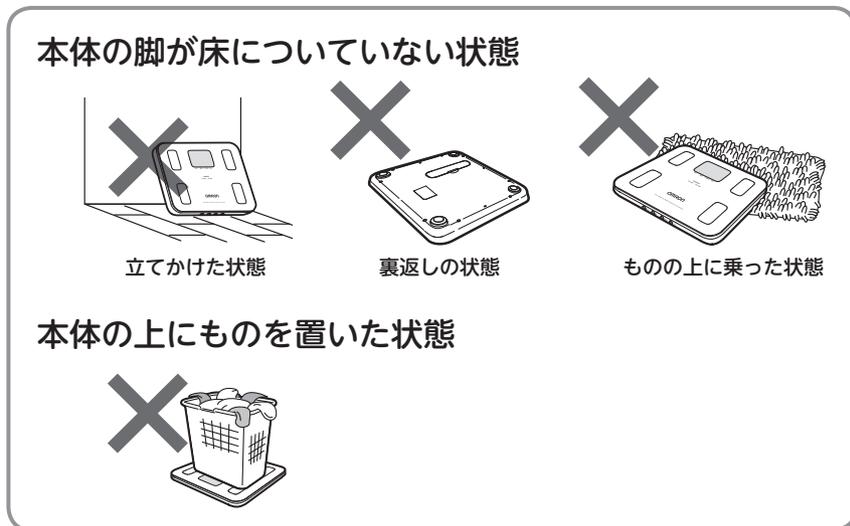
はかる前に

はかり方と測定値表示

困ったときに・保証など

0kg 補正について (保管時の注意)

この体重体組成計はすぐに測定ができるよう、定期的に自動で精度補正をおこなっています。次のような状態で置かれていた場合は精度補正ができていないため、実際とは異なる体重値を表示することがあります。



このような場合は、測定前に 0kg 補正をしてください。

0kg 補正のしかた

- 1 測定位置 (硬くて平らな床面) に置く
- 2 電源を入れる (測定はしません)
- 3 床に置いたまま電源を切る

以上で 0kg 補正は終了です。5 秒待つて、測定してください。

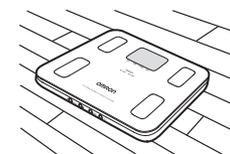
体重をはかる

- ステップ ON 機能
乗るだけで電源が入り、体重測定を開始します。
- 30 回メモリ
測定値を 30 回分記録します。
「メモリ (過去の測定値) を見る」 (P. 25 ページ)

体組成測定時には、ステップ ON 機能をお使いいただけません。
「体重体組成をはかる」 (P. 21 ページ)

■ 硬く平らな床面で測定してください。

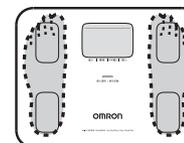
重要 畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確な測定ができない場合があります。



1 本体に乗る

乗ると自動的に電源が入ります。

土踏まずが本体の中央にくるように乗ってください



2 体重が確定したら、本体から降りる

点滅して体重値が確定したことをお知らせします。
過去の測定値を見るときは [▼/メモリ] を押します。



3 電源を切る



[OFF]

または



[個人選択/表示切替] 3 秒以上

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、
「メモリ (過去の測定値) を見る」 (P. 25 ページ) を参照してください。

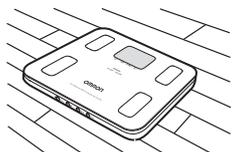
個人番号「体重 (na 0)」を選択して、測定することもできます。

体重引き算機能を使う

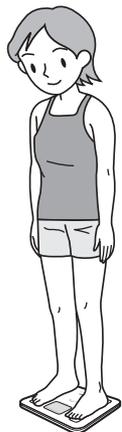
この体重体組成計には、1回目と2回目の測定値の差を表示する体重引き算機能を搭載しています。体重差を日付と共に30回記録しますので、赤ちゃんの成長の記録にも役立てられます。

■ 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



1回目の測定をする

本体に乗ってください。
乗ると自動的に電源が入ります。

1回目と2回目の測定は逆でも体重差を表示します。
乗しやすい順序で測定してください。

2



体重が確定したら、本体から降りる

点滅して体重値が確定したことをお知らせします。
何も操作しない状態が3分以上続くと電源が切れます。

3

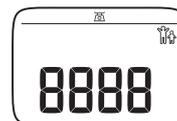


2回目の測定に入るために 〔個人選択/表示切替〕に触れる



足でも操作できます。
つま先ではなくしっかり踏むようにしてください。

4



2回目の測定をする

「0.00kg」を表示したら本体に乗ってください。

1回目と2回目の測定は逆でも体重差を表示します。
乗しやすい順序で測定してください。

重要 抱くと足元が見えにくくなりますので本体の端に乗らないように注意してください。転倒の恐れがあります。

5



体重が確定したら、本体から降りる

点滅して体重値が確定したことをお知らせします。

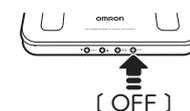


体重値が確定すると計算が始まり、
子どもマーク「👶」と体重差を表示します。

過去の測定値を見るときは〔▼/メモリ〕を押します。

6

測定値を確認したら、電源を切る



または



〔個人選択/表示切替〕3秒以上

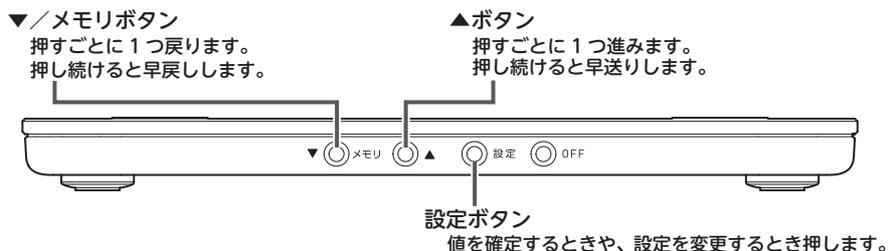
測定後、電源を切ったあとにもう一度測定結果を確認するには、
「メモリ（過去の測定値）を見る」（👉 25 ページ）を参照してください。

体重体組成をはかる (個人番号ではかる／ゲストではかる)

体重体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、30回分の測定値を記録します。個人データを登録していない方でも、ゲスト機能を使って体重体組成をはかることができます。

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。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。

使用するボタン



個人データ (生年月日・性別・身長) を登録する

1 (個人選択／表示切替) に触れる



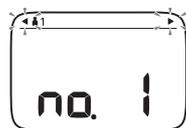
電源が入り、個人番号「no. 1」が点灯します。

2 個人番号を選択する



登録したい個人番号を表示するまで〔個人選択／表示切替〕に触れてください。

〔個人選択／表示切替〕に触れるごとに、「no. 1」→「no. 2」→「no. 3」→「no. 4」→「ゲスト(no.--)」→「体重 (no. 0)」→「no. 1」…と変わります。



約1秒後

重要 「誕生日」ではなく「0.00 kg」を表示し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。
〔個人データを変更／削除する〕(P.19ページ)

3 「生年月日」を設定する



①〔▼/メモリ〕〔▲〕で「誕生日」を合わせて、〔設定〕を押す

- ・設定範囲：1900～2040年
- ・早送り：10単位

「誕生日」が確定し、「誕生日」が点滅します。

体重体組成をはかる (個人番号ではかる／ゲストではかる)

②〔▼/メモリ〕〔▲〕で「誕生日」を合わせて、〔設定〕を押す

「誕生日」が確定し、「誕生日」が点滅します。



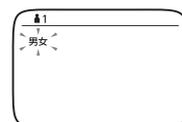
③〔▼/メモリ〕〔▲〕で「誕生日」を合わせて、〔設定〕を押す

・早送り：10単位

「誕生日」が確定し、「性別」が点滅します。



4



「性別」を設定する

〔▼/メモリ〕〔▲〕で「男」または「女」を選び、〔設定〕を押す

「性別」が確定し、「身長」が点滅します。

5



「身長」を設定する

〔▼/メモリ〕〔▲〕で「身長」を合わせて、〔設定〕を押す

- ・設定範囲：100.0～199.5 cm
- ・早送り：10単位

1年に1回は身長の見直しをおすすめします。

身長が確定すると、「生年月日」「性別・年齢」「身長」を表示したあと、「0.00 kg」と表示します。



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 (P.21ページ)

■ 別の方の個人データを登録するとき…

登録する個人番号を〔個人選択／表示切替〕に触れて、選ぶ (P.17ページ)

■ 終了するとき…

〔OFF〕を押す、または〔個人選択／表示切替〕に3秒以上触れて、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

個人データを変更／削除する

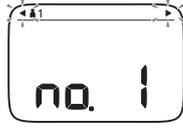
重要 すでにお使いの個人番号を他の方が使われる場合は、変更せずにいったん削除し、登録し直してください。変更してお使いになると、変更前にお使いの方の過去の測定値が残ります。

- 

〔個人選択／表示切替〕に触れて、電源を入れる
- 

個人番号を選択する

変更／削除したい個人番号を表示するまで〔個人選択／表示切替〕に触れてください。



約1秒後



重要 「0.00 kg」を表示す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（P.27）になる場合があります。
- 

〔設定〕を押す

「変更」「削除」が点滅します。



■ 変更するときは…

参考 個人データを変更しても、過去の測定値は変更／削除されません。

4 〔▼／メモリ〕〔▲〕で「変更」を選ぶ

「変更」が点滅します。



5 〔設定〕を押す

「誕生日」が点滅します。

「個人データを登録する」(P.17)の手順3から操作してください。



変更を中止するときは、電源を切ってください。

これで個人データの変更が終わりました。

続けて体重体組成を測定することもできます。(P.21)測定しない場合は電源を切ってください。

■ 削除するときは…

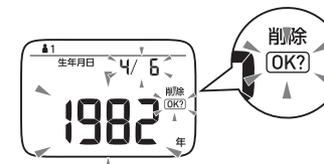
4 〔▼／メモリ〕〔▲〕で「削除」を選ぶ

「削除」が点滅します。



5 〔設定〕を押す

選んだ個人番号の生年月日と〔OK?〕が点滅します。



削除を中止するときは、電源を切ってください。

6 もう一度〔設定〕を押す

「Clr」が点灯したあと、生年月日設定になります。



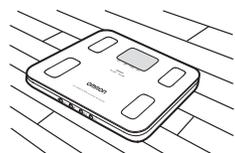
これで個人データの削除が終わりました。

電源を切ってください。

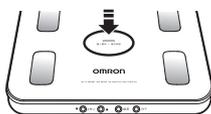
体重体組成をはかる

■ 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 〔個人選択／表示切替〕に触れて、電源を入れる



足でも操作できます。
つま先ではなくしっかり踏むようにしてください。

2 個人番号を選択する



測定する方の個人番号を表示するまで〔個人選択／表示切替〕に触れてください。



約1秒後



■ 「個人番号」のあと、「誕生日」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. 17 ページ)



■ ゲスト機能を使ってはかる方は…

1 〔個人選択／表示切替〕に触れて、電源を入れ、「ゲスト (no.--)」を選ぶ



2 「個人データを登録する」(P. 17 ページ)の手順3から5までの操作をし、「生年月日」「性別」「身長」を設定する



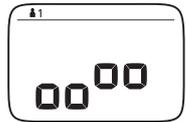
身長が確定すると、設定した「生年月日」「性別・年齢」「身長」のあと、「0.00 kg」と表示します。

3



素足で測定する

① 「0.00kg」を表示したら
本体に乗る



測定中、上記を表示することがあります。
そのままお待ちください。



土踏まずが本体の中央にくるように乗ってください

重要 靴下などをはいたまま乗ると、正確な測定ができません。



こんな姿勢はダメ！
正確な測定ができません。

② 測定結果（体重値）を表示したら、
測定完了

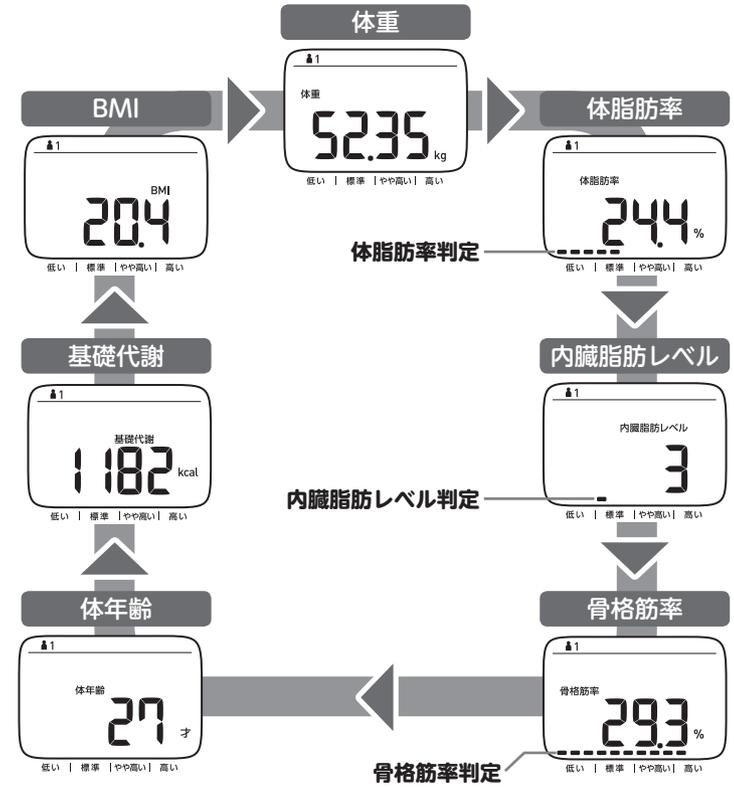
本体から降りてください。

4 測定結果を確認する

結果は自動的に切り替わります。

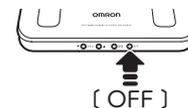
自動的に切り替わる表示を止めたいときや、別の測定値を見たいときは
〔個人選択／表示切替〕に触れてください。

〔個人選択／表示切替〕に触れるごとに次のように表示が切り替わります。



各指標については「指標」（P.33 ページ）をご確認ください。
過去の測定値を見るときは〔▼／メモリ〕を押します。
（P.25 ページ 手順 3）

5 測定値を確認したら、電源を切る



〔OFF〕



または

〔個人選択／表示切替〕3秒以上

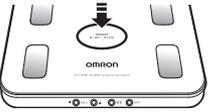
測定結果の表示中に3分以上操作をしないと電源は切れます。

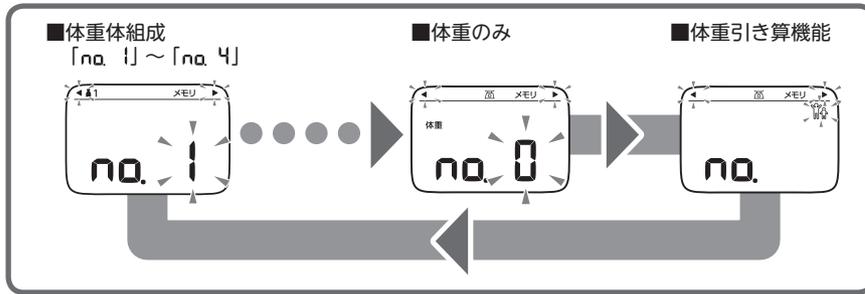
測定後、電源を切ったあとにもう一度測定結果を確認するには、
「メモリ（過去の測定値）を見る」（P.25 ページ）を参照してください。

メモリ（過去の測定値）を見る

本商品は、測定値を自動的に記録します。過去 30 回分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。

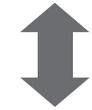
1  **〔▼/メモリ〕を押して、電源を入れる**

2  **確認したい番号を選択する**
測定値を確認したい番号を表示するまで〔個人選択/表示切替〕に触れてください。

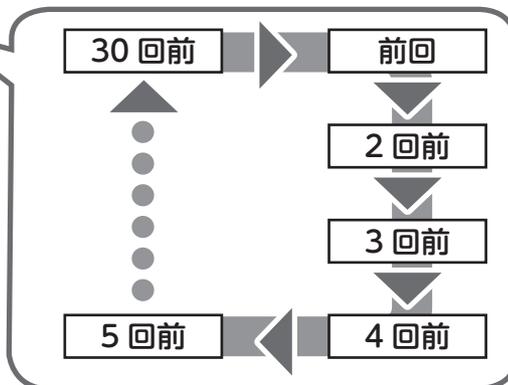


3  **〔▼/メモリ〕〔▲〕を押して、過去の測定値を見る**
〔▼/メモリ〕を押すごとに次のように表示が切り替わります。

前回の体重



前回の測定時刻



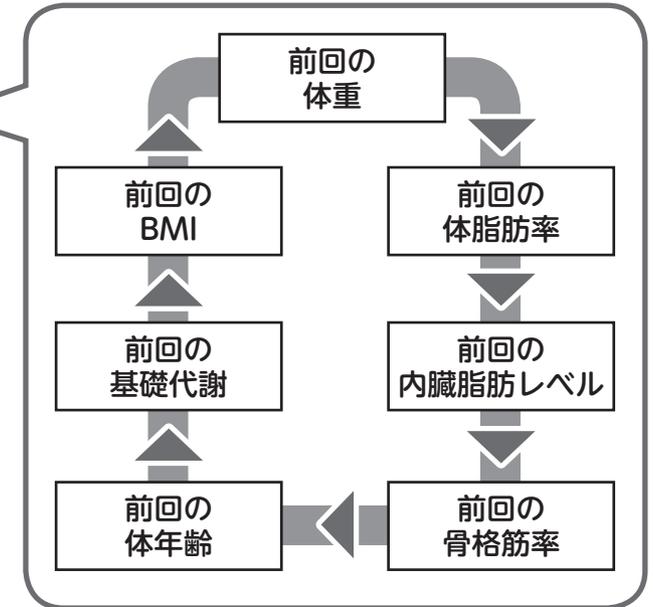
測定直後にメモリを見たときは、今回を含めた 31 回分の測定値を確認することができます。

4



〔個人選択/表示切替〕に触れて、
その他の測定結果を見る

例) 前回の場合、次のように表示が切り替わります。



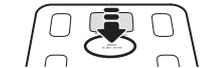
5

測定値を確認したら、
電源を切る



〔OFF〕

または



〔個人選択/表示切替〕3秒以上

測定結果の表示中に3分以上操作をしないと電源は切れます。

参考

- ・個人番号それぞれに最大 30 回分を記録します。30 回を超えると、古い測定値から順に削除されます。
- ・一度も測定していない場合は「- - -」を表示します。

はじめに

はかる前に

はかり方と測定値表示

困ったときに・保証など

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	体組成の測定途中で本体から降りた	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 (P. 23 ページ)
	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. 23 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 または、足裏が乾燥していた	足を動かさないように測定してください (P. 23 ページ) 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	「0.00 kg」を表示する前に、本体に乗った	電源を入れ直して、表示が「0.00 kg」になってから、本体に乗ってください
	「0.00 kg」を表示する前に、本体を動かした	表示が「0.00 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	

■ 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 本体に乗っ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. 9 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. 9 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. 9 ページ)
本体に乗っても「0.00 kg」を表示する、または体重値がほとんど増えない	表示が「0.00 kg」になる前に本体に乗った	表示が「0.00 kg」になってから本体に乗ってください
体重値を多く (または少なく) 表示する	「0kg 補正」が正しくおこなわれていない	「0kg 補正」をおこなってください (P. 13 ページ)
	地域設定が間違っている	地域を正しく設定し直してください (P. 11 ページ)
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	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. 23 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
	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
		「活用ガイド」の「正しく測定していただくためには」 (P. 31 ページ) も併せてお読みください
一部の結果で「- - - -」を表示する	登録した値や体組成の値が測定可能範囲外だった	設定した日付や生年月日・性別・身長が間違っていないか確認してください 日付や生年月日・性別・身長を正しく設定していても、表示範囲外の場合や対象年齢を満たしていない場合は「- - - -」を表示します 表示範囲、対象年齢 (P. 34 ページ)

はじめに

はかる前に

はかり方と測定値表示

困ったときに・保証など

こんなとき	原因	対処のしかた
体組成をはかりたいのに、体重値しか表示されない	個人番号の登録またはゲストの登録をしていない(表示部に個人番号や「ゲスト」を表示していない)	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(17 ページ)
	個人番号やゲストを選択してない(表示部に個人番号や「ゲスト」を表示していない)	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(21、22 ページ)
本体に乗っても何も表示しない(ステップ ON 機能が動かない)	「0kg 補正」ができてない	「0kg 補正」をおこなってください(13 ページ)
	電池交換後、地域設定をおこなっていない	地域設定をおこなってください(11 ページ)
	体重が軽すぎる	個人番号「体重 (na. 0)」を選択してから測定してください
何もしていないのに電源が切れる	「電源が切れた」(下記)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

次の場合は自動的に電源が切れます。

- ・「0.00 kg」を表示しているときに、約 1 分間何も操作をしなかった場合
ただし、体重引き算機能の 2 回目の測定前は、約 3 分後
- ・個人データの登録などをしているときに、約 3 分間何も操作をしなかった場合
- ・測定結果を確認しているときに、約 3 分間何も操作をしなかった場合
- ・「Err」を表示した場合(約 10 秒後)



本商品は電源が切れる前に「OFF」を表示します。

特長と測定原理

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。

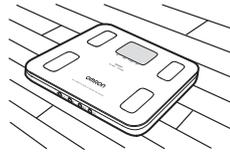
両足間の電気抵抗から体組成データを得るために、

- (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

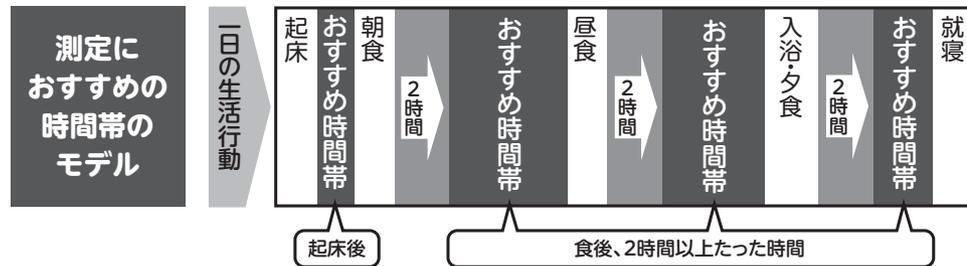
畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確に測定できません。



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 次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。

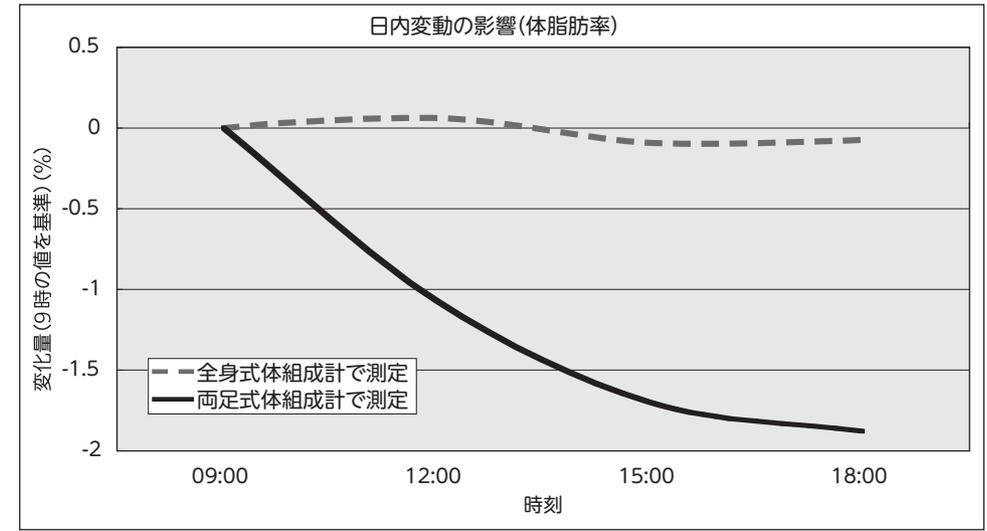
- 高齢者
- 風邪などで発熱中の人
- 妊娠中の人
- 骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者
- むくみのひどい人
- 人工透析患者
- ボディビルダーやスポーツを職業にしている人またはそれに近い人

※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?と思ったら」 27 ページ)

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。

指標

BMI

肥満度を判定する国際的な基準で、理想体重はBMI「22」のときです。

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

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)
1~2	11.7	710	11.0	660
3~5	16.2	890	16.2	850
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。

体脂肪率

体重のうち、体脂肪の重さが占める割合です。

体脂肪率		判定	
男性	女性	4段階	12段階
5.0~6.6%	5.0~9.9%	低い	1
6.7~8.3%	10.0~14.9%		2
8.4~9.9%	15.0~19.9%		3
10.0~13.2%	20.0~23.2%	標準	4
13.3~16.5%	23.3~26.5%		5
16.6~19.9%	26.6~29.9%		6
20.0~21.6%	30.0~31.6%	やや高い	7
21.7~23.3%	31.7~33.3%		8
23.4~24.9%	33.4~34.9%		9
25.0~33.3%	35.0~39.9%	高い	10
33.4~41.7%	40.0~44.9%		11
41.8~50.0%	45.0~50.0%		12

(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

内臓のまわりについている脂肪面積の大きさを自社データに基づいてレベル化したものです。

内臓脂肪レベル	判定	
	3段階	9段階
1~6	標準	1
7		2
8~9		3
10~11	やや高い	4
12		5
13~14		6
15~16	高い	7
17		8
18~30		9

※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。

骨格筋率

体重のうち、骨格筋の重さが占める割合です。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		判定	
男性	女性	4段階	12段階
5.0~14.2%	5.0~11.8%	低い	1
14.3~23.5%	11.9~18.8%		2
23.6~32.8%	18.9~25.8%		3
32.9~33.7%	25.9~26.5%	標準	4
33.8~34.7%	26.6~27.2%		5
34.8~35.7%	27.3~27.9%		6
35.8~36.2%	28.0~28.2%	やや高い	7
36.3~36.7%	28.3~28.6%		8
36.8~37.3%	28.7~29.0%		9
37.4~41.5%	29.1~36.0%	高い	10
41.6~45.7%	36.1~43.0%		11
45.8~60.0%	43.1~60.0%		12

※自社データに基づく

体年齢

基礎代謝をもとに算出した体の年齢です。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。

各指標について詳しくは、弊社ホームページ (<http://www.healthcare.omron.co.jp>) 体組成計のページを参照してください。

仕様

販売名	オムロン 体組成計 HBF-251 カラダスキャン			
表示*	体重	2 ~ 100 kg まで : 50 g 単位 100 ~ 135 kg まで : 100 g 単位	対象年齢 6才以上	
	体重差	0 ~ 133kg まで		
	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	12 段階 (低い/標準/やや高い/高い)		
	骨格筋率	5.0 ~ 60.0% : 0.1% 単位		
	骨格筋率判定	12 段階 (低い/標準/やや高い/高い)		
	基礎代謝	385 ~ 3999 kcal : 1 kcal 単位		
	内臓脂肪レベル	1 ~ 30 : 1 レベル 単位		対象年齢 18才以上
	内臓脂肪レベル判定	9 段階 (標準/やや高い/高い)		
体年齢	18 ~ 80 才 : 1 才 単位			
個人メモリ/体重メモリ/体重引き算メモリ	前回 ~ 30 回前			
設定項目	重力補正	地域番号「1」~「7」		
	日付	2012年1月1日~2040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~2040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	2.0 kg を超え 67.5 kg まで	: ±100 g		
	67.5 kg を超え 100.0 kg まで	: ±150 g		
	100.0 kg を超え 135.0 kg まで	: ±300 g		
電源	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6カ月 (単4形マンガン乾電池使用、室温 23°C、1日4回測定時)			
使用環境温湿度	+5 ~ +35°C 30 ~ 85% RH			
保管環境温湿度	-20 ~ +60°C 10 ~ 95% RH			
質量	約1.7 kg (電池含む)			
外形寸法	幅約323×高さ約28×奥行約249 mm			
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：体重とBMIのみ測定できます。
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通りです。
- この体重計はご家庭で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。

