

- 取扱説明書にしたがった正常な使用状態でご購入後1年以内に故障した場合には、無償修理いたします。
  - 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてご購入の販売店、オムロン(株)の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング(株)のネットワークに依頼または送付してください。  
なお、送付の場合はオムロン(株)の支店またはオムロンフィールドエンジニアリング(株)までの送料の負担をお願いします。
  - 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
    - 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。
    - ご購入後の落下などによる故障および損傷。
    - 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による故障および損傷。
  - 本書の提示がない場合。
  - 本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換えられた場合。
  - 消耗部品。
  - 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
- 本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。
  - この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理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。

## 品質保証書

このたびは、オムロン健康機器を、ご購入いただきありがとうございます。本機は厳重な検査を行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が一、不具合が発生したときは、保証規定によりご購入後、一年間は無償修理いたします。

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。 ※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必要があります。  
This warranty is valid only in Japan.

品名	オムロン体脂肪計	お買い上げ店名	
形式	HBF-305	住所	(印)
ご芳名		TEL	( )
ご住所		お買い上げ年月日	年 月 日
TEL	( )		

発売元

オムロン株式会社 ヘルスケアビジネスカンパニー

〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL03(3436)7092



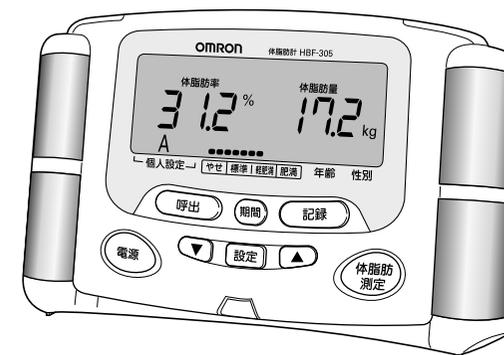
OMRON

A Good Sense of Health

オムロン体脂肪計  
HBF-305

## 取扱説明書

- このたびはオムロン体脂肪計をお買い上げいただきましてありがとうございます。
- 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。
- 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ので、紛失しないように保管してください。



## もくじ

安全上のご注意	1
ご使用前に知っておいていただきたいことから	3
正確な測定をしていただくために	6
商品の特長	9
各部のなまえと機能	10
乾電池の入れ方と交換	11
初期化について	12
メモリ機能について	13
測定のしかた	15
測定記録データについて	21
測定記録データを活用しましょう	23
お手入れと保管	26
エラー表示の説明	27
おかしいな?と思ったら	28
仕様	29
お問い合わせ窓口	30
保証規定/品質保証書	裏表紙

商品に関するお問い合わせは

オムロン健康相談室 ダイヤルは正確にフリーダイヤル むろんオムロン

0120-30-6606

FAXでのお相談も お電話に FAX 03-3436-7225受付時間(祝日を除く月~金) 10:00~12:00/13:00~16:00  
(都合によりお休みさせていただくことがあります。)

オムロン株式会社 ヘルスケアビジネスカンパニー

〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL03(3436)7092

■札幌 011(271)7826

■仙台 022(265)2734

■大宮 048(645)8111

■東京 03(3436)7092

■横浜 045(411)7216

■名古屋 052(561)0621

■大阪 06(6282)2572

■広島 082(247)0260

■高松 087(822)8521

■福岡 092(414)3206

# 安全上のご注意

- ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- 警告サインと内容は次のようになっています。

警告サイン	内容
 <b>危険</b>	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が切迫して生じることが想定される内容を示します。
 <b>警告</b>	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
 <b>注意</b>	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

 記号は禁止(してはいけないこと)を示します。具体的な禁止内容は、 の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は、“分解禁止”を示します。

 記号は強制(必ず守ること)を示します。具体的な強制内容は、 の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は、“一般的な強制”を示します。

## 危険

下記のような医用電子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子機器
- ②人工心肺などの生命維持用医用電子機器
- ③心電計などの装着型医用電子機器

●これらの医用電子機器の誤動作をまねく恐れがあります。



## 警告

減量や運動療法などを行う場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を必ず受けてください。

- 自己判断は、健康を害する恐れがあります。



本機の隙間や穴などに指や異物を入れないでください。

- けがをする恐れがあります。

本機を分解しないでください。

- けがや故障の恐れがあります。



## 注意

片手で本機を持ちながらスイッチを操作しないでください

- 誤って本機を落として、足にけがをしたり本機が破損したりする恐れがあります。

風呂上がり等で、体や手が濡れている状態で測定しないでください。

- 内部に水が入って故障の原因になります。また、正しい体脂肪率を測定することができません。

湿気の多い場所、水のかかる場所、直接日光のあたる場所、空調機の風が直接あたる場所、火気のそばには置かないでください。

- 故障の恐れがあります。

本機を水洗いしないでください。

- 故障の恐れがあります。

精密機械ですので、落としたり、振動を与えたり、強いショックを与えないでください。

- 故障の恐れがあります。

指定以外の電池を使用したり、電池の⊕⊖方向を間違わないようにしてください。

- 故障の原因になります。

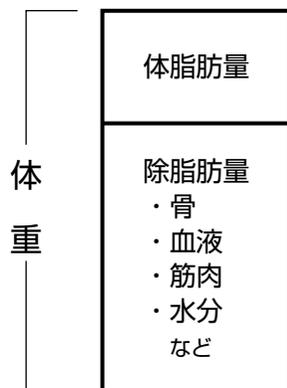
本機の近くで携帯電話を使わないでください。

- 誤動作する恐れがあります。



## 体脂肪率とは

体脂肪率とは体重のうち、体脂肪量（脂肪の重さ）の占める割合です。それに対し、体重から体脂肪量を除いたものを除脂肪量といいます。人の身体を構成している成分のうち最も多いのは水分で、これが体重の約50%～60%を占めています。次に多いのが脂肪です。そして残りは筋肉に含まれるタンパク質や糖質と、骨に含まれているミネラルです。**肥満とは体重に対する体脂肪量の割合が増加しすぎた状態を指しています。**ご自分の体脂肪率を知り、体脂肪の増加しすぎのチェック（予防）や、正しい減量の目安としてこの機器をお役立てください。

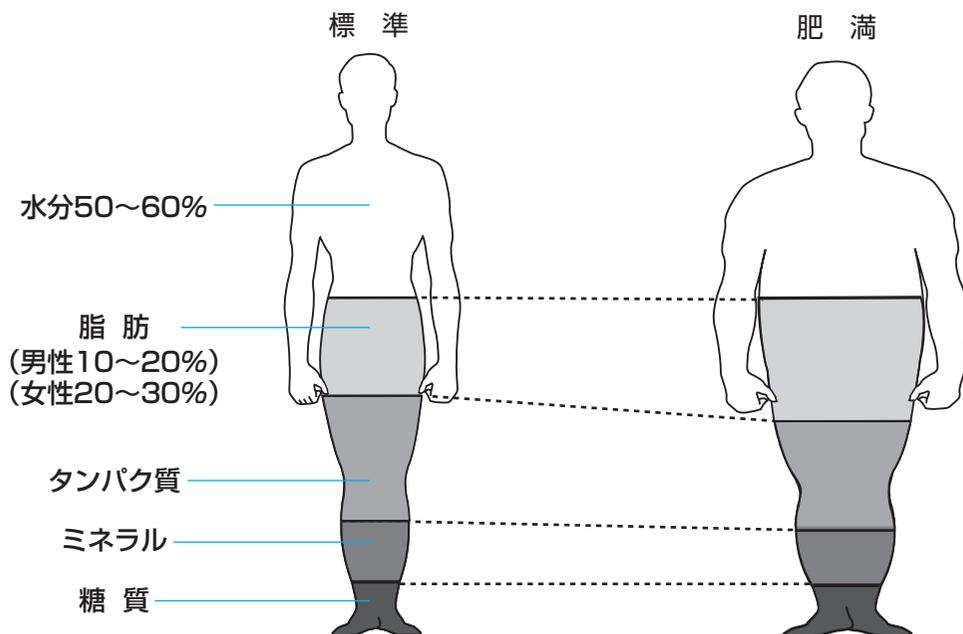


\* 肥満と体脂肪との詳細な関係については、別冊「体脂肪チェックで健康管理」(3～4ページ)を参照してください。

$$\text{体脂肪率 (\%)} = \left\{ \frac{\text{体脂肪量 (kg)}}{\text{体重 (kg)}} \right\} \times 100$$

$$\text{体脂肪量 (kg)} = \text{体重 (kg)} - \text{除脂肪量 (kg)}$$

### 身体を構成している成分割合



## 肥満判定表

この機器で測定された体脂肪率の値は、次のように判定されます。

	やせ	標準	軽肥満	肥満
男性	10%未満	10%以上～ 20%未満	20%以上～ 25%未満	25%以上
女性	20%未満	20%以上～ 30%未満	30%以上～ 35%未満	35%以上

(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。)

## 体脂肪率測定の原理

オムロン体脂肪計は、BI法(Bioelectrical Impedance/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。

■BI法(Bioelectrical Impedance/生体インピーダンス法)とは人間の身体を構成する組織のうち、電気を通し易いのは水分の多い組織（例えば筋肉、血管、骨など）で、脂肪組織は電気をほとんど通しません。これを応用し、身体に微弱な電気を流して身体の電気抵抗を測定することで、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定します。身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、びりびり刺激を感じるようなこともなく身体にも安全です。電気抵抗値は「電気の通り易さ」と「電気の通った距離」で決まります。脂肪の割合を推定するために「電気の通り易さ」を見るわけですから、「電気の通った距離」を一定に保つ必要があります。測定時に正しい測定姿勢をとるのはこのためです。

### ■体脂肪率の出しかた

両掌間の電気抵抗から全身の脂肪情報である体脂肪率を出すためには（1）電気抵抗値（2）身長（3）体重（4）年齢（5）性別の5項目を使い計算式によりこれを算出します。この計算式は弊社が独自に何百人という人体の基礎データを取り、つくりあげたものです。この蓄積された基礎データに照らし合わせ、ユーザ固有の条件（5項目）から推定しています。この基礎データは現有の体脂肪測定法でもっとも正確だといわれている水中体重秤量法で取られています。

### ■水中体重秤量法とは

プールに頭の先まで潜り、肺からの空気を全て吐きき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率を計算する方法です。オムロンでは測定範囲の10歳から80歳までの方々の体脂肪データをこの方法で収集しています。（特殊な方々、例えば妊婦さんや透析患者などの推定値に真の値との差が出るかもしれないというのは、体内水分率や骨密度などが、標準的ではなく体脂肪率に影響をおよぼす可能性があるが、水中体重秤量法でそれらの方々のデータが取れないためです。）

## ご使用前に知っておいていただきたいことから

次のような方は、真の体脂肪率と大きな差が出る場合があります。

次のような方々は平均的な水分率や骨密度などと差が大きい可能性があるため、この機器での測定値と、真の体脂肪率に大きな差が出る可能性があります。(6・7ページと別冊「体脂肪チェックで健康管理」の5ページを参照してください。)

この機器は体脂肪率の変動の傾向をチェックするためにご使用ください。

■成長期の児童



■高齢者、閉経以降の女性



■ボディビルダーやスポーツを職業にしている人(それに近い人も含む)



■風邪などで発熱中の人



■むくみ症の人



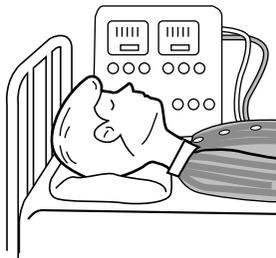
■骨の密度が非常に低い骨粗鬆症患者



■妊娠中の人



■人工透析患者



## 正確な測定をしていただくために

体脂肪率の値は身体の水分変化の影響を受けます。

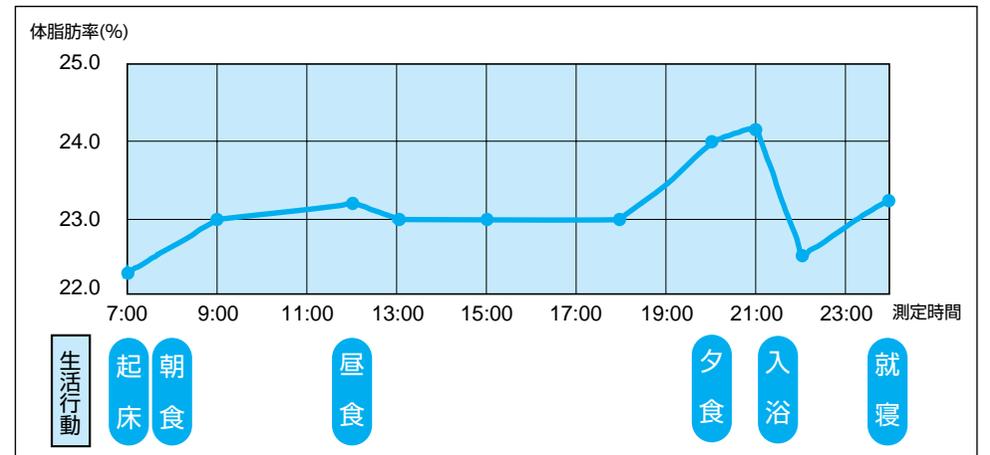
身体の電気抵抗値は、電気が通る部分の水分量によって決まります。そのため、体内の水分量が変化するような場合もその影響を受け、みかけ上体脂肪率が変化する可能性があります。

人間の体内の水分分布は、心臓による血液循環と、地球の重力により影響を受け、時間の経過とともに下肢にとどまりやすくなっています。夕方から夜に足がむくみやすいのは、このためです。これを水分分布の日内変動といいます。両掌は、比較的この変動の少ない部位ですが、人によってはこの影響を受けます。

原因	例
水分、食事の摂取	朝食、昼食、夕食後1~2時間
血流の変化	入浴直後、運動直後、寒い場所、発熱、極度の疲労
体位(測定姿勢)の変化	横になった状態から、急に起きる

下図は、一日の中で、体内水分量変化の影響などで、みかけ上、体脂肪率がどのように変化するかを示した例です。体脂肪率の変化のしかたには、個人ごとのリズムがあります。信頼度の高い値を得るために次ページからの注意事項を守ってください。

＜一日の中で、体脂肪率が変化の様子：一例＞



# 正確な測定をしていただくために

## 次のような状態での測定はおやめください。

身体の状態が次のような場合に測定すると、体内の水分が大きく変化します。そのため、真の体脂肪率と大きな差が出る場合があります。このような状態での測定は避けてください。

■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）



## こんなときは、こうしてから測定することをおすすめします。

手のひらが乾燥していたり、手のひらやグリップ電極の温度が非常に下がっていると、安定した測定がおこなえず、エラー表示が出たり、正しい測定値を示さないことがあります。

特に冬場は、空気が乾燥したり、気温が下がったりしていますのでご注意ください。

こんなとき	こうするとうまく測定できます
手が乾燥している	ぬれタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください。
グリップ電極を握ると非常に冷たく感じる	しばらく暖かい部屋に放置するなどしてグリップ電極を暖め、握っても、冷たく感じなくなってから測定してください。
身体や手が非常に冷たくなっており、血行が悪い状態である	手を暖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。

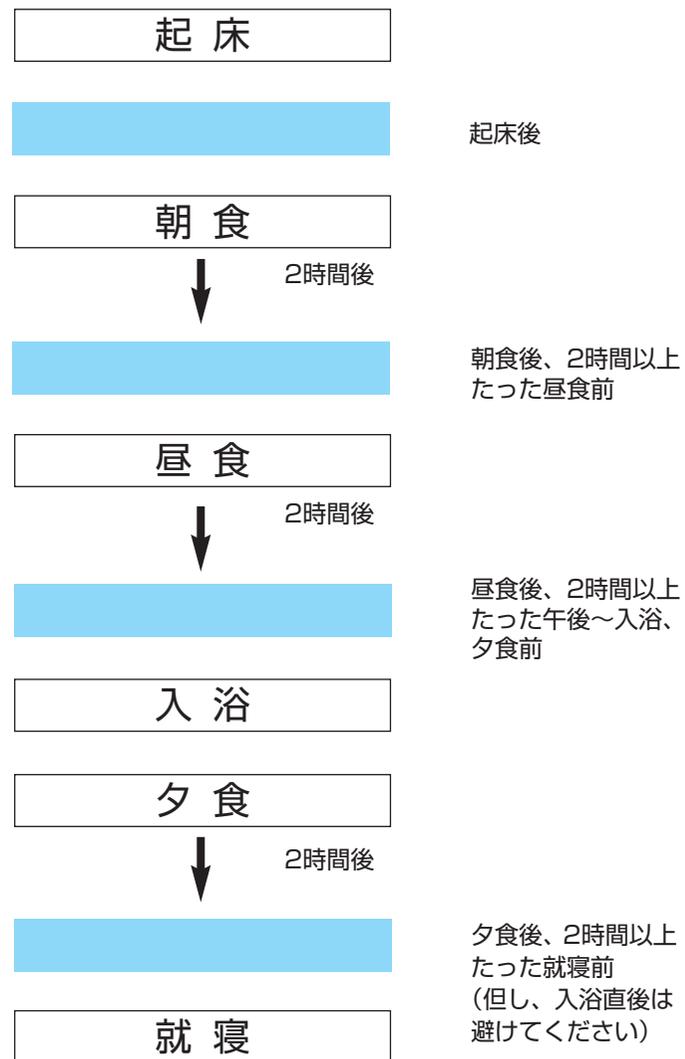
## おすすめしたい測定の時間帯

体脂肪率の変化の様子を正確にとらえることは、肥満解消や肥満予防の足がかりとなります。体脂肪率は一日の中で体内水分量変化の影響などで変化する可能性があります。様々な時間帯に測定しても正確な変化の傾向がつかめない恐れがあります。より正確な測定のために、身体が安定している次のような時間帯の、できるだけ同じ時刻に測定をおこなうことをおすすめします。

### 測定におすすめの時間帯のモデル

#### 生活行動

(測定におすすめの時間帯… )



## 商品の特長

### ■ 身体の変化をポイントでチェックできます。

体脂肪は、増えてきたのか、減ってきたのか、ポイントポイントでチェックすることが大切です。

体脂肪の測定値をワンタッチで記録。

「3ヶ月前」「2ヶ月前」「1ヶ月前」「14日前」「7日前」「最新」と6つのポイントで簡単にチェック。

4人分の記録ができます。

### ■ 簡単なのに高精度表示。

グリップを握るだけで0.1%単位の高精度表示ができます。

### ■ 水分分布の変化を受けにくい腕で測定します。

水分が少なく電気を通しにくい脂肪部分と、水分を多く含み電気を通しやすい部分の割合を測定します。

脚に比べ、腕や上体はむくみなどの体内水分分布の変化の影響を受けにくく、安定した測定ができます。

### ■ 4人分の情報を記憶。

4人分の体脂肪測定のための個人データ（身長・体重・性別・年齢）を記憶することができます。

測定時には簡単にスイッチで呼び出すことができます。

## 各部のなまえと機能

### 本体

#### グリップ電極

測定中にここから手に微弱な電流を流します。

左から

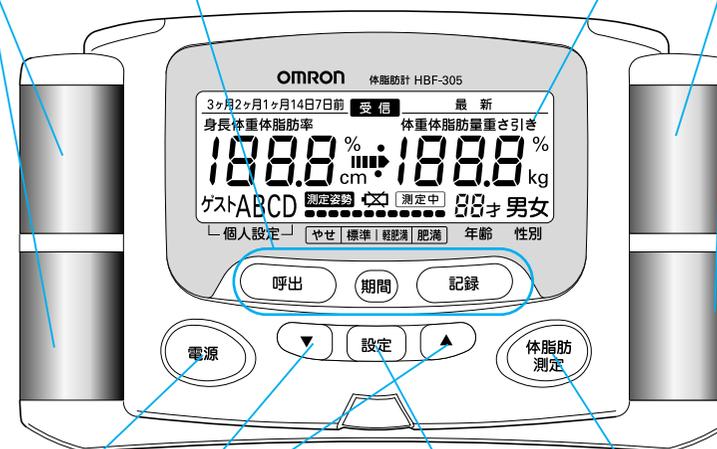
呼出スイッチ/期間スイッチ/記録スイッチ

(21・22ページ参照)

#### 表示部

設定値・測定経過や測定結果を表示します。

グリップ電極



#### 電源スイッチ

電源を入/切します。

#### ▼/▲スイッチ

個人設定データ（ゲスト、A～D）を選ぶときに使用します。

個人データ（身長、体重、年齢）の数値と性別を設定します。

\* 設定された個人データ（身長・体重・年齢・性別）を再度設定し直したいときは、各データの設定モードで▲/▼スイッチを同時に押すと身長値は「160」cm、体重値「60」kg、年齢「40」才、性別「男」にもどります。

#### 設定スイッチ

個人データ（身長、体重、年齢、性別）を設定します。

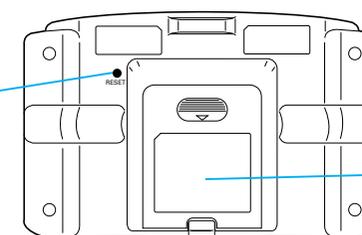
#### 体脂肪測定スイッチ

スイッチを押すと、測定が始まります。

### 本体裏面

#### リセットスイッチ

すべてのデータを消去します。  
(12ページ参照)



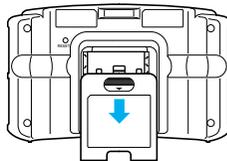
電池カバー

# 乾電池の入れ方と交換

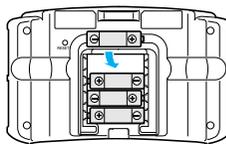
## 乾電池の入れ方

1. 電池カバーを図のようにはずします。

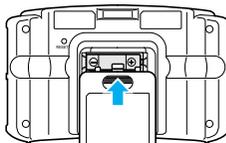
※  マークを指で下に押しながらか矢印の方向にはずします。



2. 単3形乾電池を⊕⊖の向きを間違えないように入れます。



3. 電池カバーを確実に閉めます。



### 注意

指定以外の電池を使用したり、電池の⊕⊖方向を間違わないようにしてください。

・故障の原因になります。



## 電池寿命と交換

### 電池寿命

- ・アルカリ乾電池（単3形・4本）で約1年間測定できます。（1日4回測定時）
- ・マンガン乾電池も使用できますが、アルカリ乾電池より寿命はかなり短くなります。
- ・付属の乾電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。

### 電池交換

- ・電源が切れている状態で電池交換してください。
- ・電池交換マーク  が点滅したら、4本同時に同じ種類の新しい乾電池と交換してください。

### 電池交換は30分以内に

- ・乾電池を抜いたまま30分以上放置するとすべてのデータが消える場合があります。

乾電池の液もれが起こり本体を傷めることがありますので以下の点に気をつけてください。

- ・長期間（3カ月以上）使用しないときは、乾電池を取り出しておいてください。
- ・使いきった乾電池はすぐに新しいものと交換してください。
- ・マンガン乾電池とアルカリ乾電池を混ぜて使用しないでください。
- ・新しい乾電池と古い乾電池を混ぜて使用しないでください。

# 初期化について

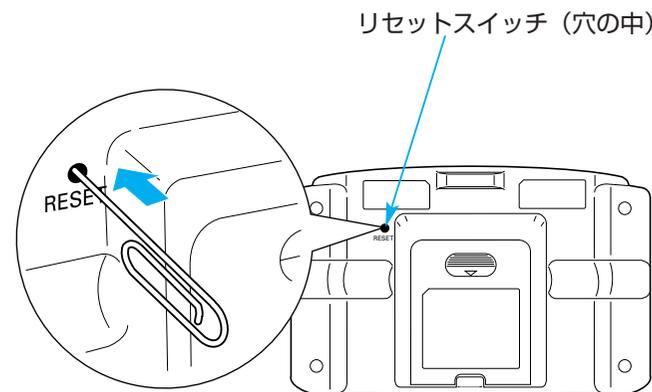
## 初期化する

はじめてお使いになる前に必ずおこなってください。

- ・初期化とはデータが記憶されていない初期状態に戻すことです。
- ・この作業はすべてのデータを消去します。  
各個人設定データ（A～D）に記憶されているデータのいずれか1つを消去したいときは、「個人設定データ（A～D）のいずれか1つを消去する場合」（22ページ）を参照してください。

## 初期化の方法

- ・本体裏面にあるリセット（RESET）スイッチを容易に折れない細い棒などを使って押します。
- ・初期化のあとは電源を入れて次のことを確認してください。  
個人データ（身長・体重・年齢・表示が「0」、性別が「男女」）（15・17ページ参照）になり、記憶されていたデータ（体重、体脂肪率）（21ページ参照）が消去されていること。



# メモリ機能について

## ●メモリ機能について

本機は、個人データ（身長・体重・年齢・性別）を4人分まで個人設定データ（A～D）として記憶できるメモリ機能がついています。

体脂肪率の測定結果を記録することができます。

メモリ機能の使い分けで、次のように分けられます。

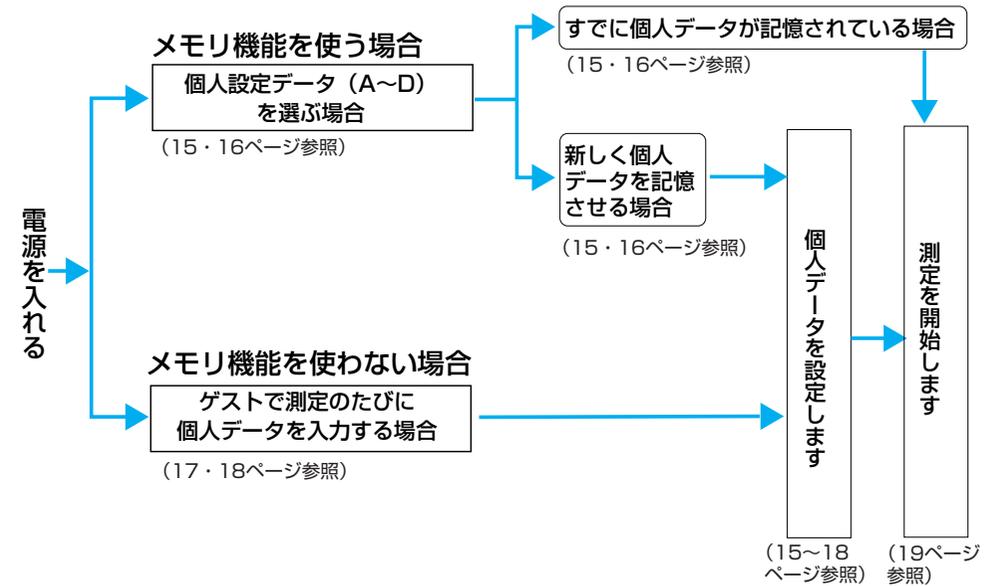
### ●特定の人が繰り返し使用する場合（メモリ機能を使う場合）

使い方	測定手順
<ul style="list-style-type: none"> <li>新しく個人データを記憶させたいとき</li> <li>記憶されている個人データを変更したいとき</li> <li>記憶されている個人データを利用して測定するとき</li> </ul>	15ページの測定手順「個人設定データ（A～D）を選ぶ場合」をご覧ください。 ※個人データは記憶され、次回の測定時に利用できます。

### ●不特定多数の人で使用する場合（メモリ機能を使わない場合）

使い方	測定手順
<ul style="list-style-type: none"> <li>個人データを記憶させたくないとき</li> <li>測定するたびに個人データを変更するとき</li> </ul>	17ページの測定手順「ゲストで測定のたびに個人データを入力する場合」をご覧ください。 ※個人データは記憶されません。

メモリ機能と測定手順を図にすると次のようになります。



メモリ機能について

メモリ機能について

## 1. 個人データを設定します。個人設定データ (A~D) を選ぶ場合

### 個人データを記憶させる場合

電源を入れます。

全点灯表示が出ます。



「ゲスト」表示が点滅します。



個人データ (A~D) を設定します。

▼/▲スイッチを押しA~Dから選びます。選んだ個人設定データ (A~D) が点滅します。



設定スイッチを押します。  
身長設定モードに変わります。

### 個人データが記憶されている場合

電源を入れます。

個人番号を呼び出します。

- \* データの設定値を変更するときは再度設定スイッチを押してください。(最初に「体重」が点滅します。)
- \* 体重が変化したら必ず設定変更してください。

個人データ (身長・体重・年齢・性別) は記憶されます。

● 個人データを設定します

#### 1. 身長を設定します。



#### 2. 体重を設定します。



#### 3. 年齢を設定します。



#### 4. 性別を設定します。



全ての設定項目が確定しないままおきますと、約1分後に初期表示に戻ります。さらに1分後には自動的に電源が切れます。

(100.0~199.5cmの範囲で設定してください。)

- ① の身長値が点滅します。
- ② ▼/▲スイッチを押して、身長値を入力します。  
0.5cmずつ変わります。  
スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。
- ③ 設定スイッチを押します。  
自動的に体重設定モードになります。

(10.0~199.8kgの範囲で設定してください。)

- ① の体重値が点滅します。
- ② ▼/▲スイッチを押して、体重値を入力します。  
0.2kgずつ変わります。  
スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。
- ③ 設定スイッチを押します。  
自動的に年齢設定モードになります。

(10~80才の範囲で設定してください。)

- ① の年齢値が点滅します。
- ② ▼/▲スイッチを押して、年齢値を入力します。  
1才ずつ変わります。  
スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。
- ③ 設定スイッチを押します。  
自動的に性別設定モードになります。

- ① 性別設定モードを確認してください。  
(性別の「男女」が「男」に変わり、性別「男」が点滅します。)
- ② ▼/▲スイッチを押して、性別を入力します。  
男女の表示が入れ替わり点滅します。
- ③ 設定スイッチを押します。  
設定された全ての項目が確定し、記憶されます。

※ データの設定値を変更するときは再度設定スイッチを押してください。  
(個人番号が点滅し、再度設定スイッチを押すと「体重」が点滅します。)

● 測定を開始します (19ページ参照)

測定のしかた / 個人設定データを選ぶ場合

測定のしかた / 個人設定データを選ぶ場合

# 測定のしかた

## 1. 個人データを設定します。 ゲストで測定のたびに個人データを入力する場合

個人データ(身長・体重・年齢・性別)は記憶されません。

電源を入れます。

全点灯表示が出ます。



「ゲスト」表示が点滅します。



設定スイッチを押します。  
身長設定モードに変わります。

●個人データを設定します

### 1. 身長を設定します。



(100.0~199.5cmの範囲で設定してください。)

- ① の身長値が点滅します。
- ② ▼/▲スイッチを押して、身長値を入力します。  
0.5cmずつ変わります。  
スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。
- ③ 設定スイッチを押します。  
自動的に体重設定モードになります。

### 2. 体重を設定します。



(10.0~199.8kgの範囲で設定してください。)

- ① の体重値が点滅します。
- ② ▼/▲スイッチを押して、体重値を入力します。  
0.2kgずつ変わります。  
スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。
- ③ 設定スイッチを押します。  
自動的に年齢設定モードになります。

### 3. 年齢を設定します。



(10~80才の範囲で設定してください。)

- ① の年齢値が点滅します。
- ② ▼/▲スイッチを押して、年齢値を入力します。  
1才ずつ変わります。  
スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。
- ③ 設定スイッチを押します。  
自動的に性別設定モードになります。

### 4. 性別を設定します。



- ① 性別設定モードを確認してください。  
(性別の「男女」が「男」に変わり、性別「男」が点滅します。)
- ② ▼/▲スイッチを押して、性別を入力します。  
男女の表示が入れ替わり点滅します。
- ③ 設定スイッチを押します。  
設定された全ての項目が確定し、記憶されます。

※データの設定値を変更するときは再度設定スイッチを押してください。  
(ゲストが点滅し、再度設定スイッチを押すと「体重」が点滅します。)

●測定を開始します(19ページ参照)

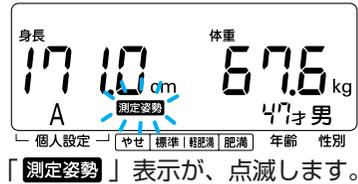
測定のしかた/測定のたびに個人設定データを入力する場合

測定のしかた/測定のたびに個人設定データを入力する場合

## 2. 測定を開始します。

1. 体脂肪測定スイッチを押します。

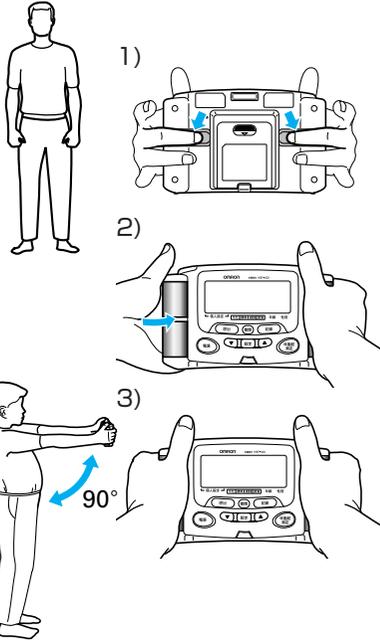
(身長「171.0」cm、体重「67.6」kg、年齢「47」才、性別「男」と設定した場合)



2. 足を少し開いて立ちます。

3. グリップ電極を握ります。

- 1) 中指を本機裏側グリップのくぼみ部分に沿わせます。
- 2) 上下の電極を手のひらで包み込むように握ります（親指以外がグリップに対してほぼ垂直になるように握ってください）。
- 3) 手のひらをグリップ電極にぴったり押しつけるようにして握ります（親指は、本機上部に自然に置いてください）。



4. ひじをまっすぐに伸ばし、腕を正面に突き出します。

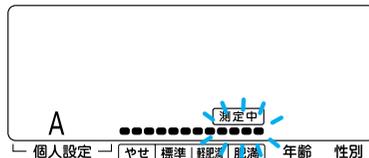
腕は身体と90°になるような角度にしてください。  
測定中はじっとして動かないでください。

5. 両手で握られたことを自動検知し、測定を開始します。



6. 測定中は右の表示がでます。

測定中は、バー表示が点滅しながら左から右へ3個ずつ12個まで増えていきます。  
バー表示の数は、測定終了に近づく目安です。



7. 測定結果が表示されます。

もう一度、測定したいときは体脂肪測定スイッチを押してください。

8. 測定結果を記録する場合

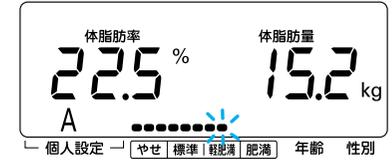
【個人設定データ（A～D）を呼び出して測定した場合、測定結果を記録することができます。】

記録スイッチを押すと画面が点滅し、設定した体重と測定結果の体脂肪率が記録されます。（21・22ページ参照）

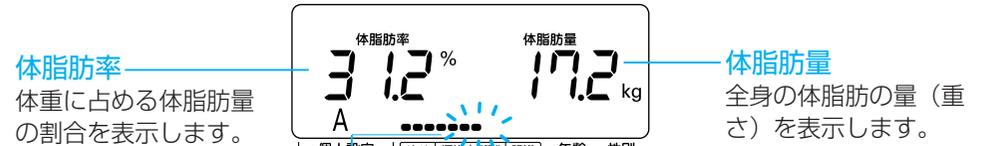
記録された後、再度記録スイッチを押しても画面は点滅しません。

9. 電源スイッチを押して電源を切ります。

※この操作をしない場合にも、測定結果表示後、約3分で自動的に電源が切れます。



## 測定結果の表示の見方



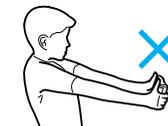
### 肥満判定

体脂肪率から「やせ」「標準」「軽肥満」「肥満」の判定の目安を各3段階、全12段階で表示します。  
バー表示が点滅している部分を判定の目安にしてください。

## 避けていただきたい測定姿勢

次のような姿勢で測定すると、正確な電気抵抗を測定できない場合があります。

- ひじが曲がっている
- 腕の角度が上すぎたり、下すぎたりしている
- 測定中に腕や身体を動かす
- 寝たままの状態や、座ったままの状態



■手のひらが電極から離れている

■グリップを握ったとき、手の位置が上や下に片寄っている



# 測定記録データについて

## 体脂肪率の変化を知りたいとき

※個人設定データ（A～D）に登録しているときのみ使える機能です。

## 記録のしかた

- ①体脂肪率の測定をします。
- ②体脂肪率の測定結果が表示されているとき「記録」スイッチを押します。  
設定された体重と測定結果の体脂肪率が記録されます。

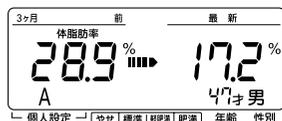
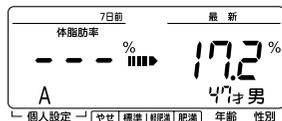


## 記録内容呼び出すとき

記録したデータを見るときは

- ①電源スイッチを入れ、個人設定データ（A～D）から自分の個人データを選びます。
- ②「呼出」スイッチを押すたびに、記録されている体重と体脂肪率が交互に表示されます。
- ③「期間」スイッチを押すと、最新の記録データと比較することができます。

## 体脂肪率（期間）の表示例



7日前、14日前、1ヶ月前、2ヶ月前、3ヶ月前と表示が切り替わり、繰り返します。

- ※「期間」の表示値について
- 7日前：7日前とその前後（計3日）の平均値を表示します。
  - 14日前：14日前とその前後（計3日）の平均値を表示します。
  - 1ヶ月前：30日前とその前後3日ずつ（計7日）の平均値を表示します。
  - 2ヶ月前：60日前とその前後3日ずつ（計7日）の平均値を表示します。
  - 3ヶ月前：90日前とその前後3日ずつ（計7日）の平均値を表示します。

その期間の記録データがないときは、----の表示が出ます。

※「最新」は記録されたデータのうち、最も新しいものという意味ですので過去3ヶ月間データが記録されなければ最新のデータも表示されません。

## 個人設定データ（A～D）のいずれか1つを消去する場合

1. 消去したい個人設定データ（A～D）を選びます。
2. 記録スイッチを7秒以上押します。
3. 消去されたことを画面の点滅でお知らせします。
4. 個人データ（身長・体重・年齢表示が「0」、性別が「男女」）になり、記憶されていたデータ（体重、体脂肪率）も消去されます。

## すべてのデータを消去するときは

裏面にあるリセットスイッチを押します。記録されている個人データはすべて消去され電源が切れます。

※電源が入っていない状態でもデータを消去することができます。

### メモリ機能・記録機能についてお願い

この製品は使用誤りや静電気・電氣的ノイズの影響を受けたとき、また故障・修理のときや電池交換の方法を誤ったときは記憶内容が変化・消失する場合がありますので内容などは必ず紙などに控えておいてください。

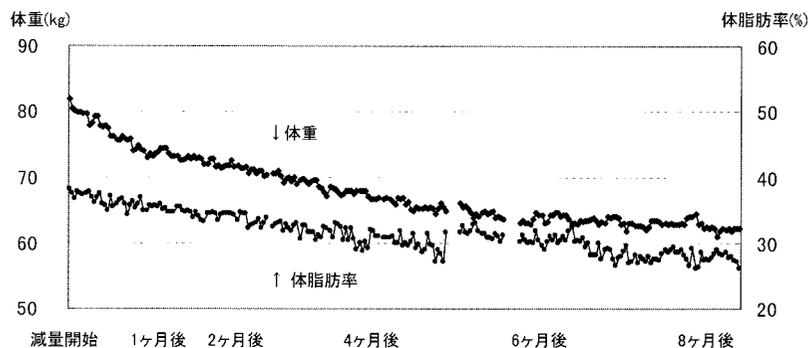
## ☆ リバウンドを防ぐには

～ダイエットは長期戦！！

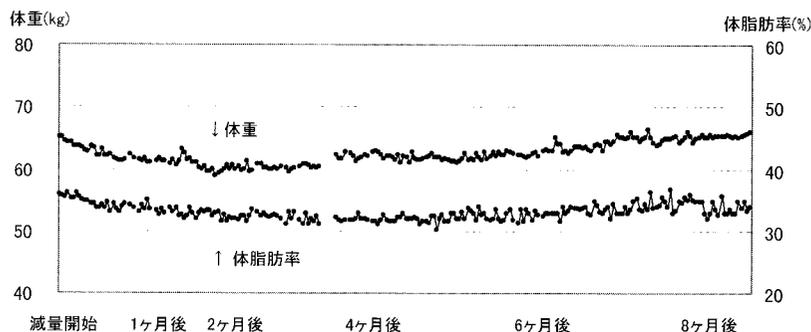
リバウンドとは、いったん減量に成功したにもかかわらず、その効果を維持できず、減量前の体重もしくはそれ以上に体重が増えることです。

極端な減食などによる短期間ダイエットは、減量効果が大きい反面、リバウンドが早く、かつ大きいことが指摘されています。このようなリバウンドを防ぐには、じっくり時間をかけて日頃の生活習慣から改善することが重要です。下図は、実際の長期ダイエットの結果です。図Bの例では、いったん減量に成功したもののリバウンドしています。減量効果を維持してはじめてダイエットが成功したといえるのですから、ダイエット後も体の状態をチェックし、その効果を維持するように心がけましょう。

### ● 図A：ダイエット成功例



### ● 図B：リバウンド例



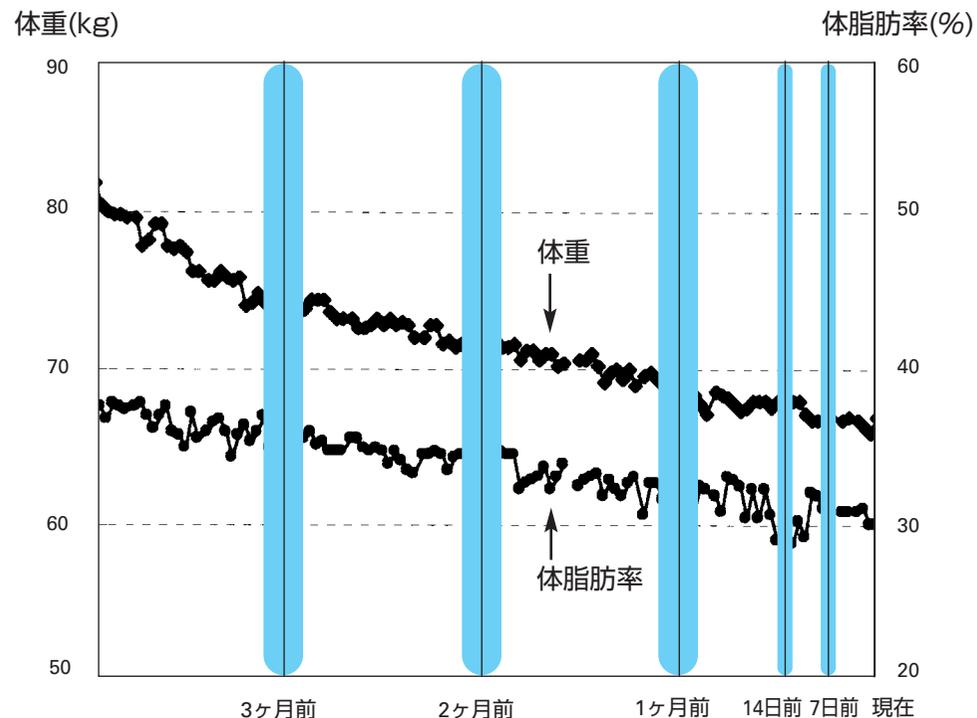
## ☆ 3カ月の体重・体脂肪率の変化をみる

ここにダイエットした人の体重・体脂肪率の変化の例を示します。

体重・体脂肪率は一気に変化するのではなく、増えたり減ったりをくり返しながらかつ徐々に変化していきます。

一日、二日の測定結果に一喜一憂するのではなく、ダイエットは大きな変化を見ながら継続することが大切です。

● オムロン体脂肪計では、下図のタイミングで過去の記録値と比較できます。



● オムロン体脂肪計でチェックできるタイミングです。この間の平均値を表示します。

## ☆ 測定記録をつけてチェックしましょう

オムロン体脂肪計ならグラフにつけなくても簡単にチェックできます

先にも述べましたが、肥満とは体内に脂肪組織が過剰に蓄積した状態を示します。したがって、ダイエットの本来の目的は、体重を減らすことだけではなく、余分な体脂肪を減らすことなのです。

下の例1では、体重、体脂肪率ともに減少し、ダイエット成功といえます。しかし、例2では、体重は減少しているものの体脂肪率は増加し、間違ったダイエットによって筋肉など必要な組織が減っていることが考えられます。

測定記録をチェックし、正しいダイエットを行いましょう。

### 例1. 体重も体脂肪も順調に減った成功例

	3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	14日前	7日前	最新	結果
体重	74.4kg	72.2kg	69.2kg	68.4kg	67.4kg	67.6kg	6.8kg減少
体脂肪率	36.3%	34.9%	31.0%	29.8%	31.0%	30.0%	6.3%減少

### 例2. 体重は減ったが体脂肪が減らない例

	3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	14日前	7日前	最新	結果
体重	70.5kg	65.8kg	61.5kg	62.8kg	63.0kg	62.5kg	8.0kg減少
体脂肪率	28.9%	28.7%	29.2%	30.1%	30.5%	31.0%	2.1%増加

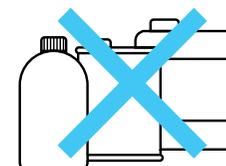
## お手入れ

本機の汚れは水または中性洗剤をしみこませて絞った布でよくふき取り、乾いた布でからぶきしてください。



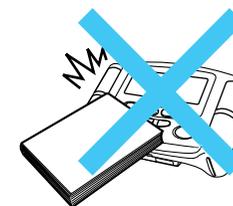
ベンジン、ガソリン、シンナー、アルコール、ガラスクリーナーなどでふかないでください。

※印刷が消えたり、樹脂が変形、変色します。



## 保管

本機に物をのせたままにすると誤って電源が入った状態になり、乾電池の消耗が早くなりますのでご注意ください。



## エラー表示の説明

※エラー表示が出たあとに体脂肪測定スイッチを押すと、もう一度測定を開始します。

マーク	原因	対処のしかた
E1	電極がしっかり握られていなかった	グリップ電極を正しく握って測定してください (19ページ参照)
E2	測定姿勢や握り方が安定していなかった	腕を動かさないように測定してください (19・20ページ参照)
E3	手が乾燥していた	ぬれタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください (7ページ参照)
E4	体脂肪率の値が、測定可能範囲 (5.0%~50.0%) 外だった	もう一度、設定した身長・体重・年齢・性別が間違っていないかを確認してください (15~18ページ参照)
E5	動作異常	もう一度、電源を入れなおして測定してください。それでもこのエラーが発生する場合は、別添記載のオムロンフィールドエンジニアリング(株)までご相談ください
E6		
-E-	記録データの内容が異常である	

### その他

マーク	原因	対処のしかた
	乾電池が消耗している	4本同時に同じ種類の新しい乾電池と交換してください (11ページ参照)

## おかしいな?と思ったら

こんなとき	点検するところ	なおしかた
電源スイッチを入れても何も表示しない	乾電池が消耗していませんか	新しい乾電池と交換してください (11ページ参照)
	乾電池の⊕⊖の向きが間違っていますか	乾電池を正しく入れてください (11ページ参照)
体脂肪率の値が異常に高く (または低く) 表示される	測定姿勢は正しいですか	正しい測定姿勢でもう一度測定してください (19ページ参照)
エラー表示が出て測定できない	「エラー表示について」をお読みください (27ページ参照)	
正しく測定しても測定のために極端に値がちがう	「正確な測定をしていただくために」をお読みください (6~8ページ参照)	
その他の現象	電源スイッチを入れなおして、最初からやりなおしてください (15~20ページ参照) 強いショックやノイズの影響により、まれにすべての機能が働かない、データ表示の異常が発生することがあります。その場合は、初期化操作をおこなってください。ただし、記録されている全データは消去されます (12・22ページ参照)	

※上記の方法でも、測定が正常にできない場合は、内部機構にさわらずにお買い上げの販売店、または、別添記載のオムロンフィールドエンジニアリング(株)へご相談ください。

# 仕様

名称	オムロン体脂肪計
形式	HBF-305
表示	体脂肪率 (5.0%~50.0%) 体脂肪量 (0.5kg~99.9kg) 脂肪判定 (やせ/標準/軽肥満/肥満)
設定項目	身長 100.0cm~199.5cm 体重 10.0kg~199.8kg 年齢 10才~80才 性別 男/女
電源	単3形アルカリ乾電池4本(DC6V)
電池寿命	約1年(アルカリ乾電池、1日4回測定時)
使用温湿度	+10℃~+35℃、35~85%RH
保存温湿度	-20℃~+60℃、30~95%RH
外形寸法	幅194×高119×奥行42mm
質量	約400g(電池を含む)
付属品	お試し用乾電池4本、取扱説明書(品質保証書付)、小冊子 健康達人パンフレット

※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。

## お問い合わせ窓口



商品に関するお問い合わせは **オムロン健康相談室**

〈通話料無料〉  **0120-30-6606**  
FAXでのお相談も **FAX 03-3436-7225**  
お気軽に

受付時間 (祝日を除く月~金) 10:00~12:00/13:00~16:00  
(都合によりお休みさせていただくことがあります。)



修理のお問い合わせは、別添記載の  
**オムロンフィールドエンジニアリング(株)**  
にお問い合わせください。



インターネットにおける「MY HEALTH ナビゲーター」のご案内  
心と体両面からのサポートを目指し、健康関連情報を見る「MY HEALTHナビゲーター」をご用意しました。あなたの健康づくりにお役立てください。  
下記アドレスにアクセスしてください。  
簡単なアンケートにお答えいただくと、あなたのユーザーIDが発効されあなたのページが作成されます。(無料)

<http://www.healthcare.omron.co.jp> ※通信料はお客様ご負担となります。