

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、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
- 無償修理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) 本書の提示がない場合。
 - (ホ) 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替えられた場合。
 - (ヘ) 消耗部品。
 - (ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - (チ) その他取扱説明書（本書）に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 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。
- 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、オムロン製品を、お買い求めいただきありがとうございました。製品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、一年間は無償修理いたします。

※製品の保証は、日本国内での使用の場合に限りです。
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 体重体組成計カラダスキャン[コントロール] HBF-359	お買い上げ店名
ご芳名	
ご住所	住所
TEL ()	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
〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地

オムロン健康製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** 通信料無料

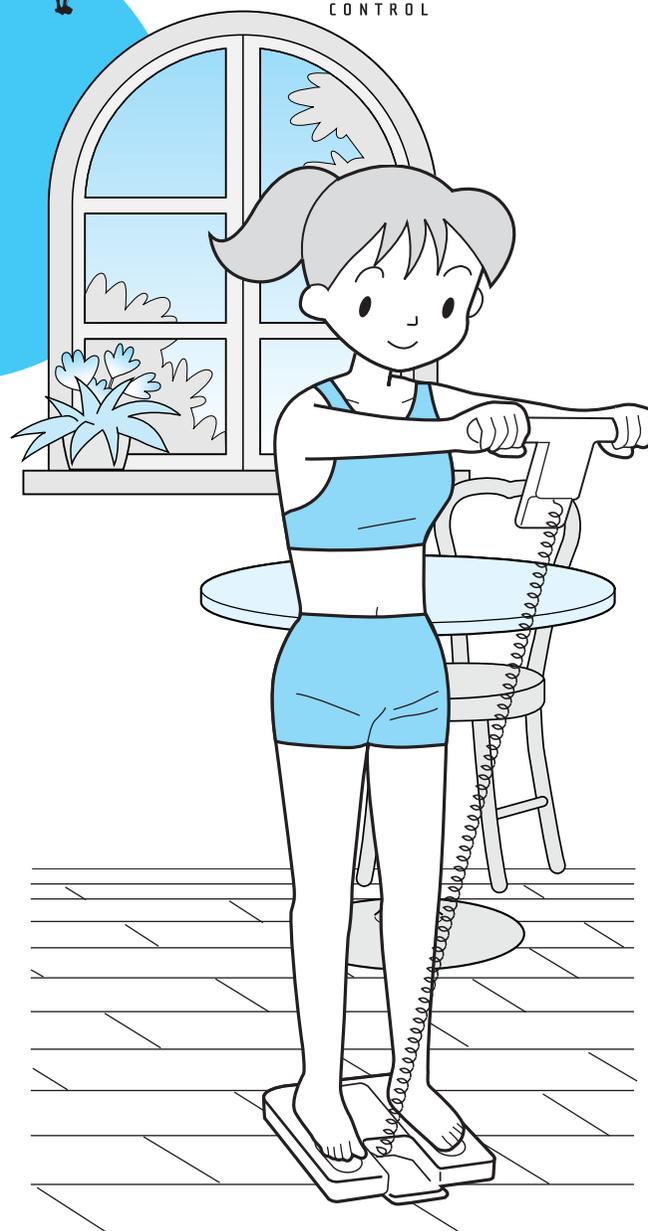
受付時間
9:00~19:00 月~金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

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。）

取扱説明書

オムロン 体重体組成計
カラダスキャン[コントロール]
HBF-359

Karada Scan CONTROL



■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

目次

カラダスキャンを
100%使いこなそう!.....1

はじめに

安全上のご注意.....3
各部の名前.....7

はかる前に（各種設定）

電池を入れる.....9
お住まいの地域を設定する（重力補正）...10
日付・時刻を合わせる.....11
個人データ（年齢・性別・身長）を
登録する.....13
個人データを変更する.....15
個人データを消去する.....16

はかり方と測定値表示

体重体組成をはかる
（個人番号スイッチではかる/「ゲスト/メモリー」スイッチではかる）...17
過去の測定値を見る
（ポイントメモリー）.....23
体重だけをはかる.....27

困ったときに・保証など

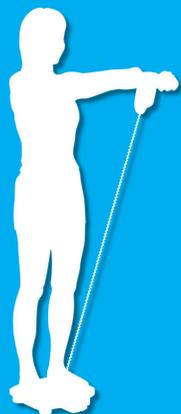
おかしいな?と思ったら.....28
仕様.....30
保証規定/品質保証書.....裏表紙

- このたびは、オムロン製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。



別冊
「活用ハンドブック」で
体組成について詳しく説明しています！

カラダスキャンを
100%
使いこなそう！

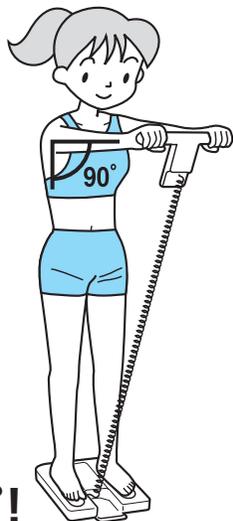


正しい姿勢で 「両手・両足」測定！

カラダスキャンHBF-359は「両手・両足」を使って、「全身」の体組成を測定します。

両手間もしくは両足間ではかる今までの体脂肪計や体組成計は、主に体型のバラツキやむくみなどの影響を受けやすいものでした。カラダスキャンHBF-359なら、「両手・両足」の4点を結んで、全身の体組成を正確に「スキャン」します。正確な測定のために、いつも正しい測定姿勢を心がけてください。

「正しい測定姿勢」
(P.17ページ)



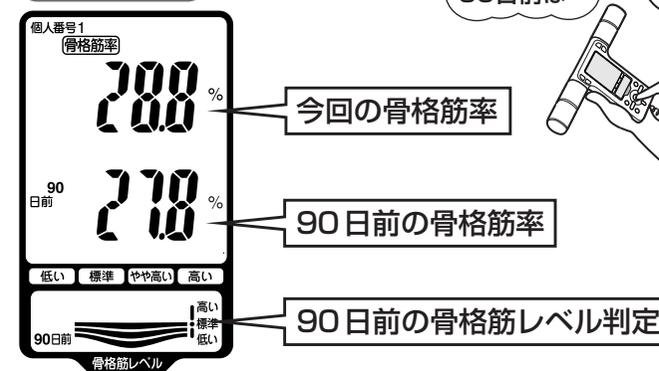
基本は腕と体が90°!

7、30、90日前の 測定値と比べよう！

カラダスキャンは、測定した値を自動記憶しますので、体の変化が一目で確認できます。

「過去の測定値を見る（ポイントメモリー）」
(P.23ページ)

たとえば…



4人分の測定値を記憶できますので、ご家族などで使い分けすることができます。

もっと知りたい！

【体重・体脂肪率】



体脂肪率判定

【骨格筋率・内臓脂肪レベル】

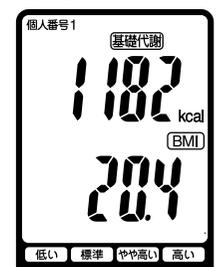


内臓脂肪
レベル判定

骨格筋レベル判定

※骨格筋レベル判定は骨格筋率以外を見ているときも表示されます。

【基礎代謝・BMI】



【体年齢】



自分の“カラダ”

体組成を理解して健康管理に役立てましょう。

■体脂肪率

体重のうち、「体脂肪の重さ」が占める割合のことです。体脂肪レベルをバー表示（低い／標準／やや高い／高い）でチェックできます。

■骨格筋率

体重のうち、「骨格筋の重さ」が占める割合のことです。骨格筋レベルを筋肉量の図（低い／標準／高い）でチェックできます。
※カラダスキャンは、平滑筋（内臓筋）・心筋を含まず、体を動かすための「骨格筋」だけの割合を測定できることが特長です。

■内臓脂肪レベル

内臓のまわりについている脂肪がどれくらいのレベルかをお知らせします。内臓脂肪レベルをバー表示（標準／やや高い／高い）でチェックできます。

■基礎代謝

体温維持や呼吸など、生命維持に必要なエネルギー消費のことです。基礎代謝量が増えると、太りにくい体質になります。

■BMI

肥満度を示す国際的な基準です。理想的なBMI値は「22」です。

■体年齢

測定データを総合して、あなたの体の状態を年齢で表示します。

カラダスキャンを 使うための 4つの準備

(P.9~14ページ)

次の準備は必ず
おこなってください。

1

電池を入れる



2

お住まいの地域
を設定する
(重力補正)

3

日付・時刻を
合わせる

4

個人データ
(年齢・性別・身長)
を登録する

これで測定準備完了です

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、製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、▲注意の意味

▲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険が、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可能性が想定される内容 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。

■ 図記号の意味

	●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。
	⊘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“一般的な禁止”を示します。

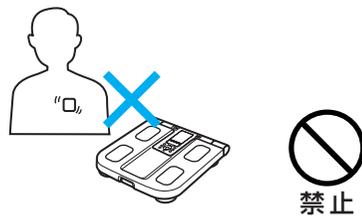
▲危険

(使用にあたって)

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

●これら医用電子機器の誤動作をまねき、生命に著しい障害をもたらす恐れがあります。



▲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必ず受けてください。

●自己判断による減量や運動療法は、健康を害する恐れがあります。

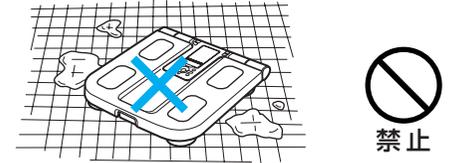


▲警告

(設置と取り扱いについて)

タイルの上や、濡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恐れがあります。



(測定について)

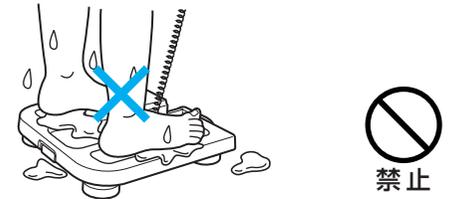
体の不自由な方は、必ず介護の方の付き添いの上で使用ください。

●転倒などの恐れがありますので、測定の際には十分ご注意ください。



風呂上がりなど、体や手が濡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恐れがあります。
●内部に水が入って故障の原因になります。また、正しい体組成を測定することができません。



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恐れがあります。また、衝撃により使用範囲をこえ、破損する恐れがあります。



本体の端や表示操作部に乗らないでください。

●転倒してけがをする恐れがあります。また、正確な測定ができない恐れがあります。



(電池の取り扱いについて)

万一、電池の液が目に入ったときは、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。

●失明など障害の恐れがありますので医師の治療を受けてください。



▼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

▼はじめに

▼はかる前に（各種設定）

▼はかり方と測定値表示

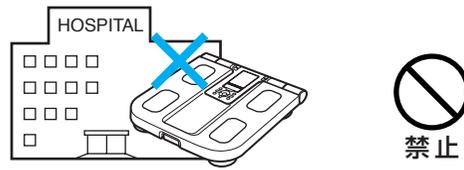
▼困ったときに・保証など

⚠️ 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。

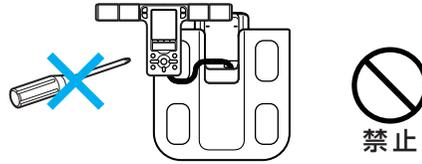
- 業務用に要求されている機能は備えていません。



(設置と取り扱いについて)

表示操作部や本体を分解や修理・改造しないでください。

- けがや故障の恐れがあります。



(電池の取り扱いについて)

万一、電池の液が皮膚や衣服に付着した場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。

- けがなどの恐れがあります。



電池の ⊕ ⊖ を間違えないようにしてください。

使い切った電池はすぐに取り外し、4本同時に新しいものと交換してください。

長期間（3ヵ月以上）使用しないときは、電池を取り出しておいてください。

- 漏液、発熱、破裂などを起こし、けがをする恐れがあります。



新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しないでください。

- 漏液、発熱、破裂などを起こし、けがをする恐れがあります。



電池を加熱したり、火の中に入れてたりしないでください。

- 破裂してけがをする恐れがあります。



(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。

- コードがからんで、けがをする恐れがあります。



お願い

■ 設置と取り扱いについてのお願い

湿気が多い場所、水のかかる場所、直射日光のあたる場所、空調機の風が直接あたる場所や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。

体組成を測定するときは素足で乗ってください。

体重体組成をはかる目的以外には使わないでください。

本体から出ている表示操作部のコードを無理に引っ張らないでください。

- コードが外れて故障する恐れがあります。

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

- 故障の恐れがあります。

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。

- 正確な測定ができない場合があります。

表示操作部や本体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。

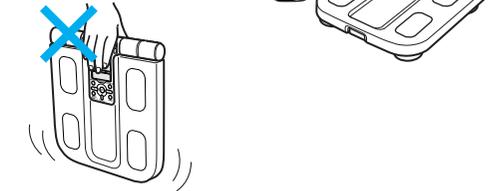
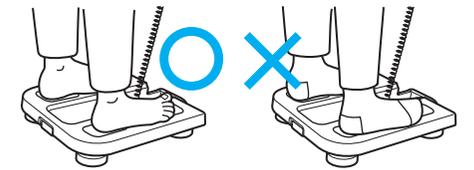
表示操作部を持って運ばないでください。

- 故障の原因になります。

本製品を廃棄するときは、分解しないで

市区町村の指導に従って処分してください。

- 環境汚染の恐れがあります。



■ 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拭き取ってください。

- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞って拭き取り、柔らかい布でから拭きしてください。

表示操作部や本体を水洗いしないでください。

- 故障の恐れがあります。

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。

- 変色や故障の恐れがあります。

■ 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、ホコリ、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。

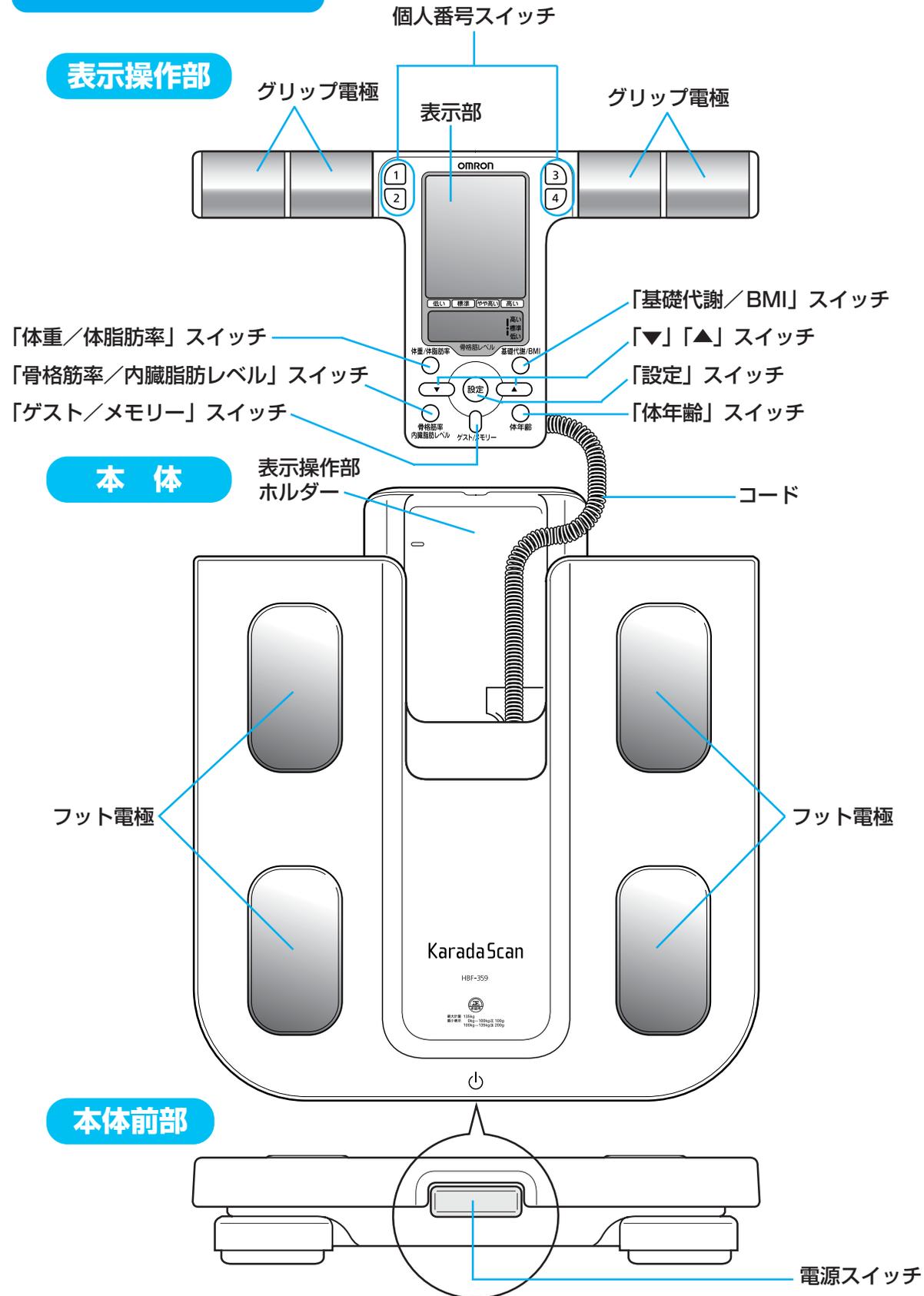
成長期の児童／高齢者、閉経以降の女性／風邪などで発熱中の人／妊娠中の人／骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者／むくみ症の人／人工透析患者／ボディビルダーやスポーツを職業にしている人またはそれに近い人

- 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。

■ 本製品では10才未満および81才以上の方の体組成は測定できません。

■ 本製品では18才未満の方の内臓脂肪レベルと体年齢は表示されません。

各部の名前



表示操作部の収納のしかた

■コードは自動巻き取り式です。

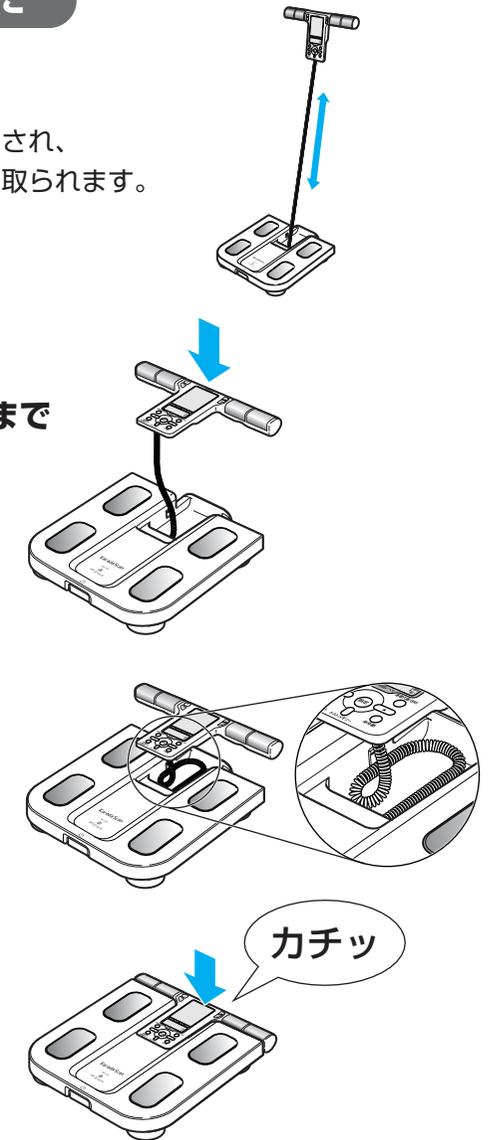
表示操作部を持ち上げるとコードが引き出され、表示操作部を収納するときは自動的に巻き取られます。

1 引き出したコードを、図の位置まで自動的に巻き取らせる

2 残ったコードを、本体の表示操作部ホルダーに収納する

※コードを重ねないように収納してください。

3 表示操作部を押して、本体にはめる



電源の自動オフについて

次の場合は自動的に電源が切れます。

- 「0.0kg」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の設定をしているときに、約5分間何も操作をしなかった場合
- 「測定開始」または測定結果が表示されているときに、約5分間何も操作をしなかった場合

▼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

▼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

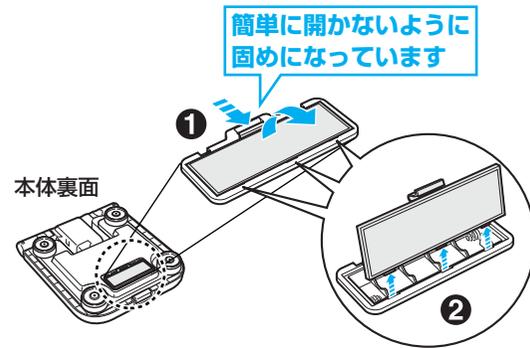
電池を入れる

付属の単3形マンガン乾電池4本を入れます。

※電池をはじめて入れたときや交換したときは、お住まいの地域と日付・時刻を設定してください。設定しないと測定できません。

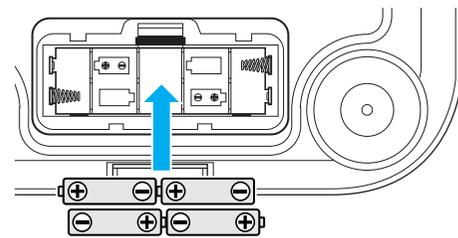
1 本体を裏返し、電池カバーを外す

- ① 電池カバーのノブを矢印方向に押しロックを外す
- ② 電池カバーのノブを上方向に持ち上げる



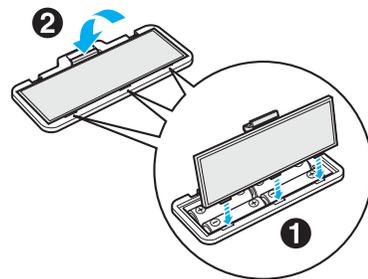
2 電池を図の表示に合わせて入れる

バネの出ている方が⊖です。



3 電池カバーを閉める

- ① 電池カバーを差し込む
- ② 電池カバーのノブをカチッと音がするまで押す

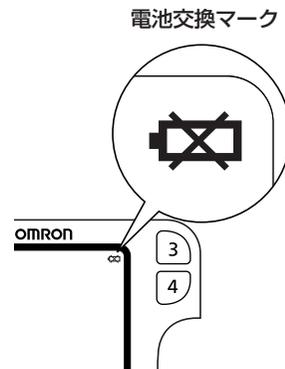


4 「お住まいの地域を設定する(重力補正)」に進む (P.10)

※電池を交換したときも、地域設定に進んでください。

電池の寿命と交換について

- 約1年測定できます。(単3形マンガン乾電池<黒>(4本)使用、室温23℃、1日4回測定の場合)
※付属の電池はお試し用です。1年以内に寿命が切れることがあります。
- マークのみが単独で点灯表示したときは、電池が消耗しています。4本同時に新しい電池(同じ種類のもの)と交換してください。
- 電池の交換は、本体の電源を切っておこなってください。
※電池を交換しても、個人データと過去の測定値は保持されます。
※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。

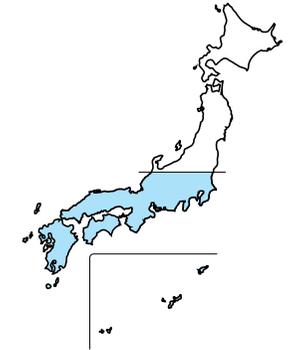


お住まいの地域を設定する(重力補正)

本製品は精密機器のため、緯度によって異なる重力加速度の影響を補正するため地域を設定します。
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。

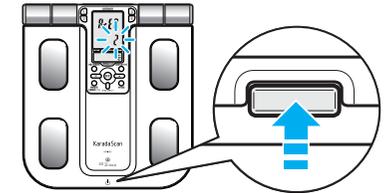
■下の表でお住まいの地域番号が「1」か「2」かを確認してください。

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 電池を入れたあと、電源スイッチを押す

電源が入り地域番号「2」が点滅します。
※表示部の「ArEA」(=area/エリア)は「地域」を意味します。



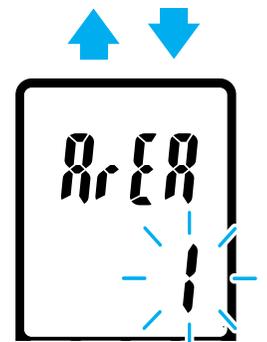
2 「▼」「▲」いずれかのスイッチで、地域番号を選ぶ

「▼」「▲」スイッチを押すごとに、地域番号「2」と「1」が交互表示します。



3 「設定」スイッチを押す

地域が確定して、自動的に日付・時刻を設定する画面が表示されます。



4 「日付・時刻を合わせる」に進む (P.11)

■地域設定をやり直したいときは…

電池をいったん抜いて約20秒以上経過してから入れ直したあと、電源スイッチを押してください。
※地域設定をおこなうときは、続けて日付・時刻設定もおこなってください。

▽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

▽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

日付・時刻を合わせる

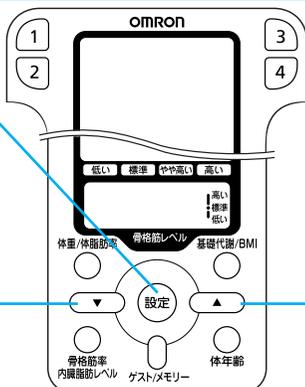
日付・時刻は正しく設定してください。正しく設定しないと記憶された測定値の日付がずれたり消去されることがあります。

使用するスイッチ

「設定」スイッチ

「▼」スイッチ

1回押すごとに1つ戻ります。
押し続けると早送りします。



「▲」スイッチ

1回押すごとに1つ進みます。
押し続けると早送りします。

■ 設定中に間違えたときは…

一度電源を切ってから再度電源を入れ直すと、日付・時刻の設定がはじまります。

■ 設定中に電源が切れたときは…

再度電源スイッチを押して電源を入れると、日付・時刻の設定がはじまります。

■ 設定した日付・時刻を修正するには…

まず表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押します。「0.0kg」と表示されたら「設定」スイッチを **2秒以上** 押しください。

電源が入り「西暦年」が点滅しますので、手順1から操作してください。

1 お住まいの地域の設定が終わったら、「西暦年」を合わせる

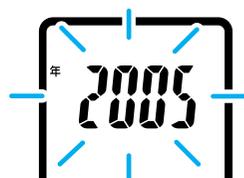
地域設定が終わると、続けて「西暦年」が点滅します。

1 「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「西暦年」を合わせる

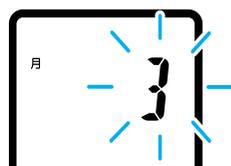
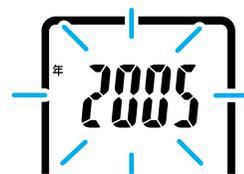
※設定範囲は2004年～2030年です。

2 「設定」スイッチを押す

西暦年が確定して、「月」が点滅します。



例
2005年7月20日
15時30分に設定する場合



2 「月」と「日」を合わせる

1 「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「月」を合わせる

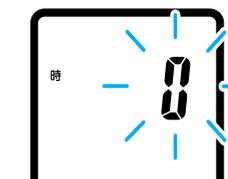
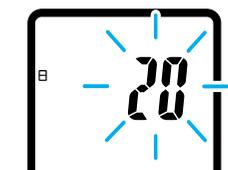
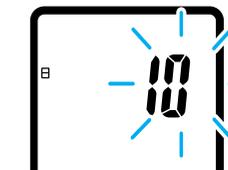
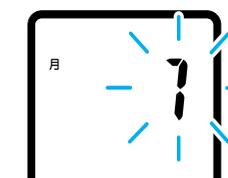
2 「設定」スイッチを押す

月が確定して、「日」が点滅します。

3 「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「日」を合わせる

4 「設定」スイッチを押す

日が確定して、「時」が点滅します。



3 「時」と「分」を合わせる

1 「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「時」を合わせる

時刻は24時間制の表示です。

2 「設定」スイッチを押す

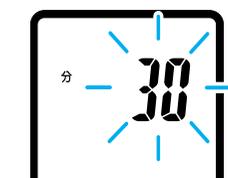
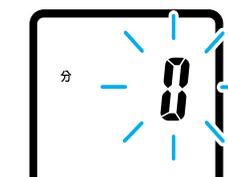
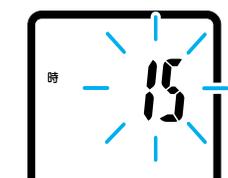
時が確定して、「分」が点滅します。

3 「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「分」を合わせる

4 「設定」スイッチを押す

分が確定して、設定した年・月・日・時・分が表示されて電源が切れます。

これで設定が終わりました。



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

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

個人データ （年齢・性別・身長） を登録する

体重体組成をはかるためには、あらかじめ年齢・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人分まで登録することができます。

※個人データを登録している方以外でも、「ゲスト」機能を使うと体重体組成をはかることができます。（P.17ページ）

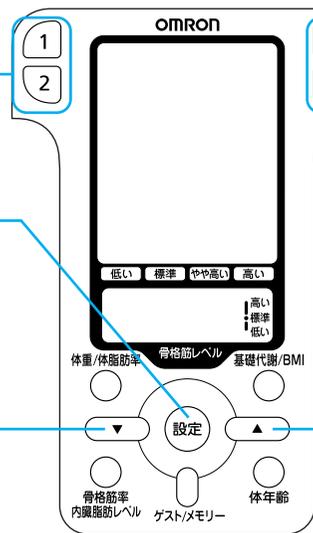
使用するスイッチ

個人番号スイッチ
「1」「2」

「設定」スイッチ

「▼」スイッチ

1回押すごとに1つ戻ります。
押し続けると早送りします。



個人番号スイッチ
「3」「4」

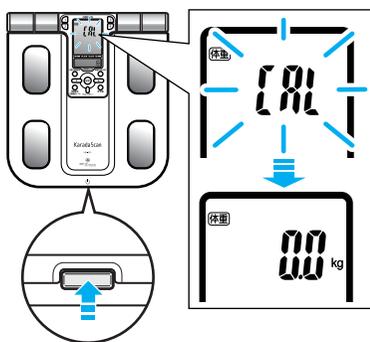
「▲」スイッチ

1回押すごとに1つ進みます。
押し続けると早送りします。

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示されます。

※「0.0kg」が表示される前に、本体に乗ったり、本体を動かしたりすると、「Err」（エラー）表示になります。



2 登録する個人番号を選ぶ

1 「0.0kg」と表示されたら、登録する個人番号スイッチを押す

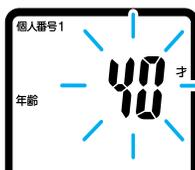
選んだ個人番号が点灯します。

例
個人番号「1」に、
30才・女性・身長160.5 cmを
登録する場合



2 「設定」スイッチを押す

個人番号が確定して、「年齢」が点滅します。

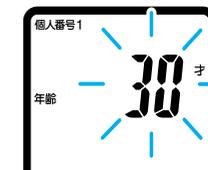


3 「年齢」を設定する

1 「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「年齢」を合わせる

※設定範囲は10才～80才です。

設定した年齢は自動で更新されないため、必ず毎年、誕生日ごとに年齢を更新してください。年齢を正しく設定しないと、正確な測定ができない場合があります。



2 「設定」スイッチを押す

年齢が確定して、「性別」が点滅します。



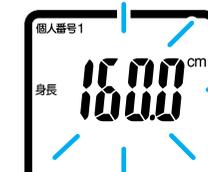
4 「性別」を設定する

1 「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「性別」を合わせる



2 「設定」スイッチを押す

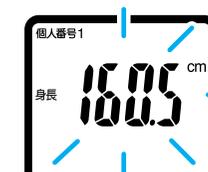
性別が確定して、「身長」が点滅します。



5 「身長」を設定する

1 「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「身長」を合わせる

※設定範囲は100.0cm～199.5cmです。



2 「設定」スイッチを押す

身長が確定して、設定した年齢・性別・身長が表示されたあと、「0.0 kg」と表示されます。

■19ページの「ゲストではかる方は」からお読みの方へ
ゲストの場合は身長を設定後、測定に移ります。20ページへ進んでください。

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。（P.20ページ）

6 電源を切る

本体の電源スイッチを押します。

■次のようなときは登録することができません。はじめからやり直してください。

- ・設定中に約5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

▼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

▼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

個人データを変更する

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示されます。

※「0.0kg」が表示される前に、本体に乗ったり、本体を動かしたりすると、「Err」（エラー）表示になります。

2 変更する個人番号を選ぶ

1 「0.0kg」と表示されたら、変更する個人番号スイッチを押す

選んだ個人番号が点灯します。

2 「設定」スイッチを押す

個人番号が確定して、「年齢」が点滅します。

3 個人データを変更する

1 「年齢」を変更する

①「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「年齢」を設定する

※変更しない場合は②へ進む

②「設定」スイッチを押す

2 「性別」を変更する

①「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「性別」を設定する

※変更しない場合は②へ進む

②「設定」スイッチを押す

3 「身長」を変更する

①「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「身長」を設定する

※変更しない場合は②へ進む

②「設定」スイッチを押す

身長が確定して、設定した年齢・性別・身長が表示されたあと、「0.0kg」と表示されます。

これで個人データの変更が終わりました。

※続けて体組成を測定することもできます。(P.20 ページ)

4 電源を切る

本体の電源スイッチを押します。

例
個人番号「1」の個人データを変更する場合



個人データを消去する

■個人データを消去すると…

登録した年齢・性別・身長と、記憶している過去の測定値が消去されます。

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示されます。

※「0.0kg」が表示される前に、本体に乗ったり、本体を動かしたりすると、「Err」（エラー）表示になります。

2 消去する個人番号を選ぶ

1 「0.0kg」と表示されたら、消去する個人番号スイッチを押す

選んだ個人番号が点灯します。

2 「設定」スイッチを押す

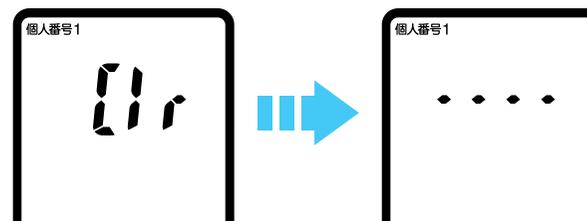
個人番号が確定して、「年齢」が点滅します。

3 個人データを消去する

「ゲスト/メモリー」スイッチを2秒以上押す

表示部に「Clr」（= clear / クリア）が点灯します。

「Clr」が消灯すると、個人データの消去は終了です。

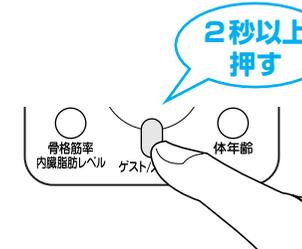
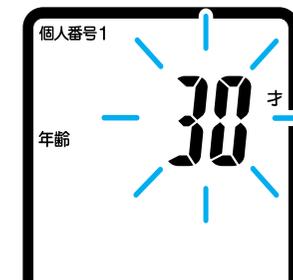


これで個人データが消去されました。

4 電源を切る

本体の電源スイッチを押します。

例
個人番号「1」の個人データを消去する場合



体重体組成をはかる

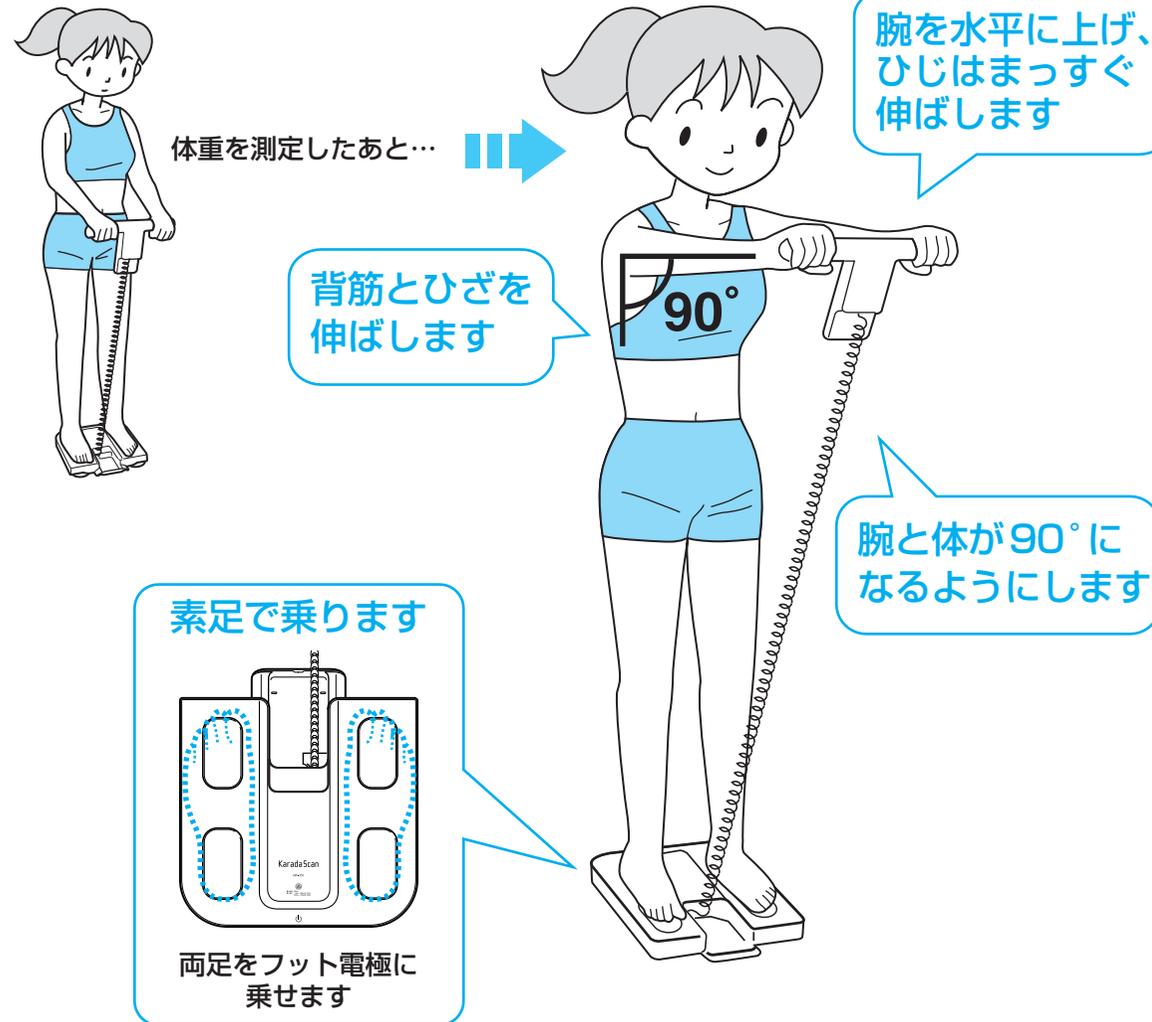
(個人番号スイッチではかる/「ゲスト/メモリー」スイッチではかる)

個人番号スイッチではかる場合は、あらかじめ個人データを登録しておきます。

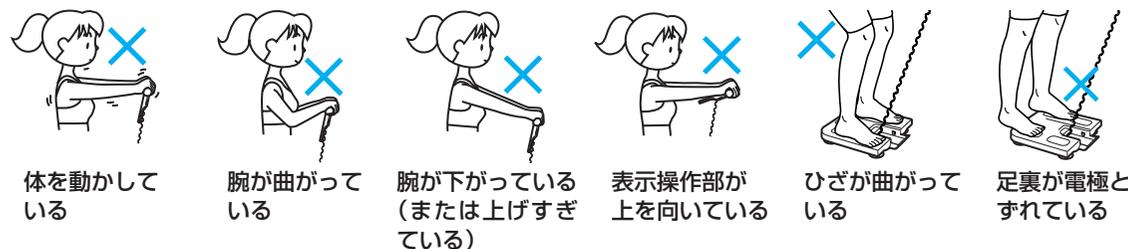
(▶ 13ページ)

※個人データを登録していない方は、「ゲスト」機能を使ってはかります。

正しい測定姿勢

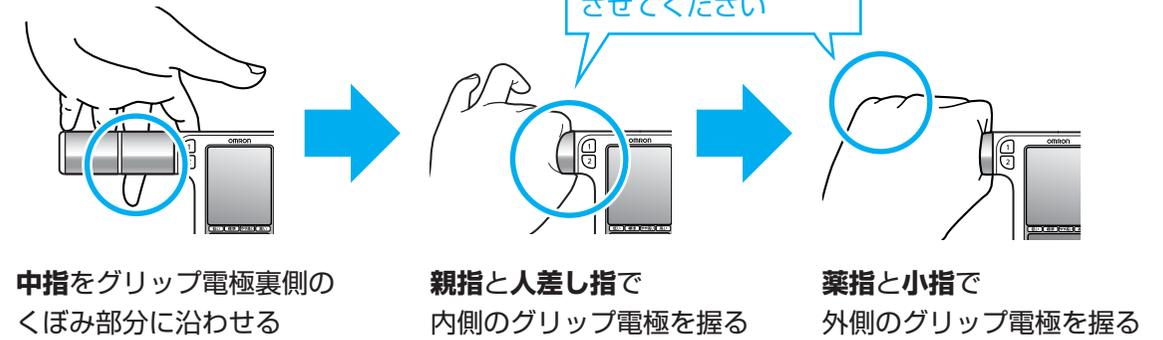


こんな姿勢はダメ!



体重体組成をはかる (個人番号スイッチではかる/「ゲスト/メモリー」スイッチではかる)

グリップ電極の握り方

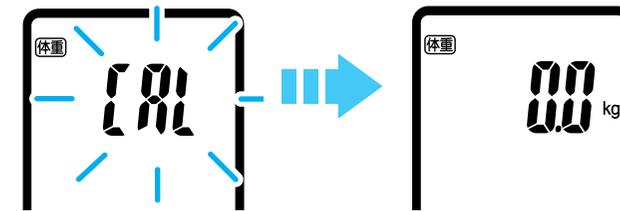


体重体組成をはかる

1 電源を入れる

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示されます。

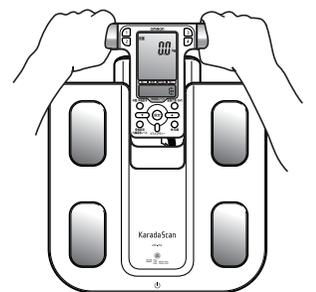
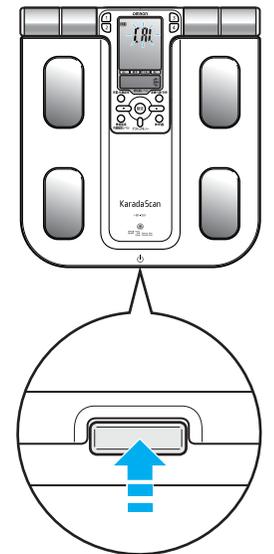


電源を入れてから表示が「0.0 kg」になるまでは、本体に体重をかけたり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。「Err」(エラー)表示にならないときでも、体重体組成が正しく測定できない場合があります。

※「CAL」(= calibration/キャリブレーション)点滅中は、正しく測定するための準備をしているところです。

2 「0.0 kg」と表示されたら、表示操作部を取り出す

※「0.0kg」と表示されるまでは、表示操作部を触らないでください。



つづく

▽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

▽はじめに

▽はかる前に (各種設定)

▽はかり方と測定値表示

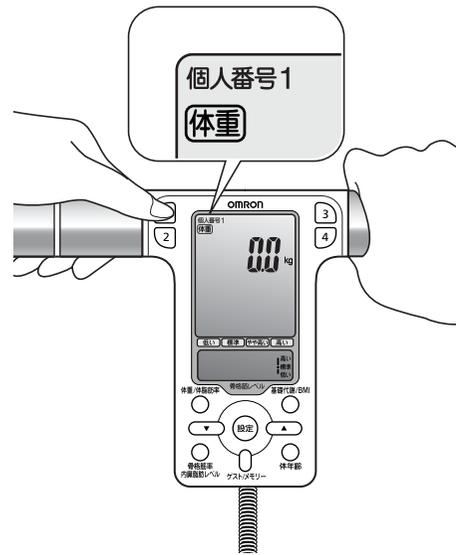
▽困ったときに・保証など

2 個人番号スイッチ または、「ゲスト / メモリー」スイッチ を選ぶ

個人データを登録している方は

登録した個人番号スイッチを押す

登録した個人番号が点灯します。



例：個人番号「1」を選ぶ場合は、「1」スイッチを押します。

次の表示が出たときは…



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。(P.13ページ)

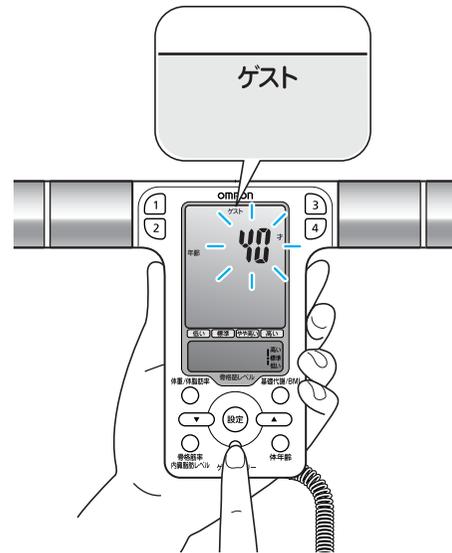
ゲストではかる方は

「ゲスト」機能とは…

あらかじめ個人データを登録している方以外でも、そのつど年齢・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 / メモリー」スイッチを押す

「ゲスト」が点灯し、「年齢」が点滅します。



2 個人データ (年齢・性別・身長) を設定する

「個人データ (年齢・性別・身長) を登録する」の手順3~5をお読みください。(P.14ページ)

3 測定する

1 本体に乗って、体重を測定する



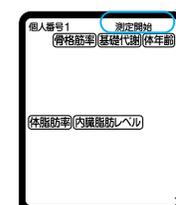
体重が確定しました。

※2回点滅して体重が確定したことをお知らせします。

次に体組成の測定に移ります。

測定開始

2 「測定開始」と表示されたら、腕と体が90°になるようにする

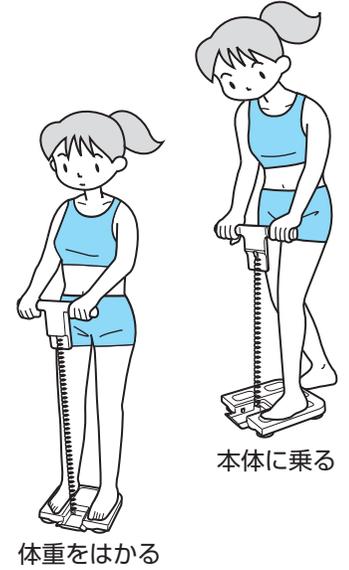


体組成の測定がはじまりました。

体組成測定中は、進行状況をバー表示でお知らせします。

3 測定結果が表示されたら、本体を降る

測定が終了すると、体重、体脂肪率、体脂肪率判定、骨格筋レベル判定が表示されます。



本体に乗る



体組成をはかる

▽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

▽はじめに

▽はかる前に (各種設定)

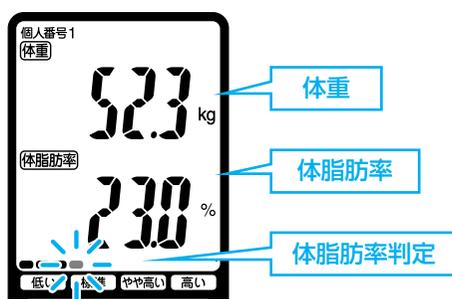
▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

4 測定結果を確認する

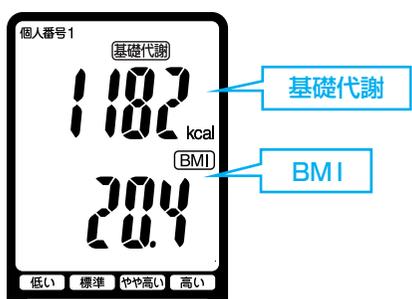
確認したい測定値のスイッチを押し、体組成を確認する
体組成の説明については別冊「活用ハンドブック」で紹介しています。

体重/体脂肪率

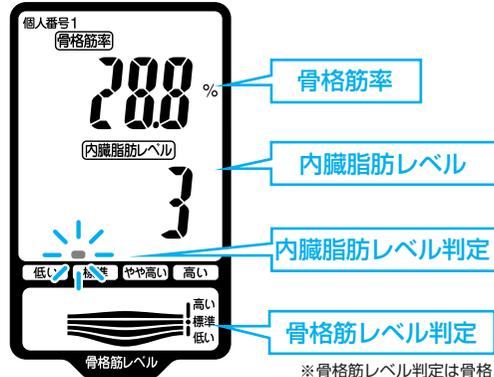
表示例
体重 52.3 kg
体脂肪率 23.0%
体脂肪率判定：標準

基礎代謝/BMI

表示例
基礎代謝 1182 kcal
BMI 20.4

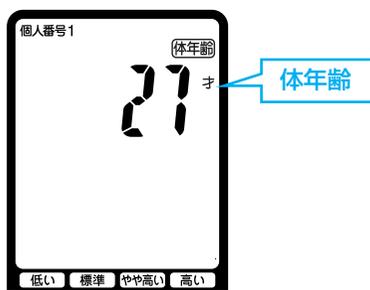
骨格筋率
内臓脂肪レベル

表示例
骨格筋率 28.8%
骨格筋レベル判定：高い
内臓脂肪レベル 3
内臓脂肪レベル判定：標準

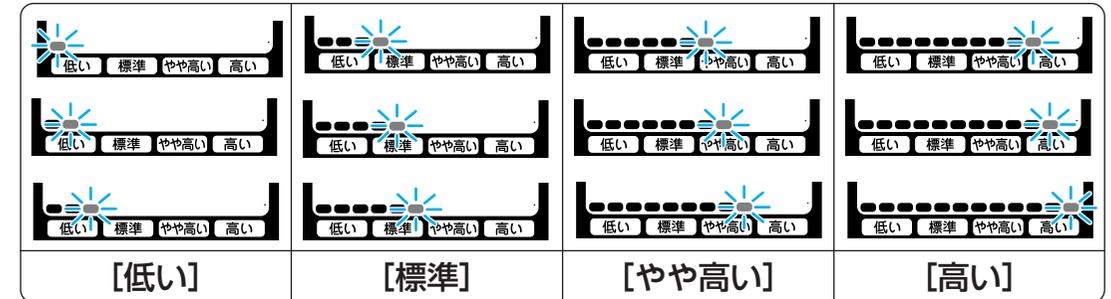
※骨格筋レベル判定は骨格筋率以外を見ているときも表示されます。

体年齢

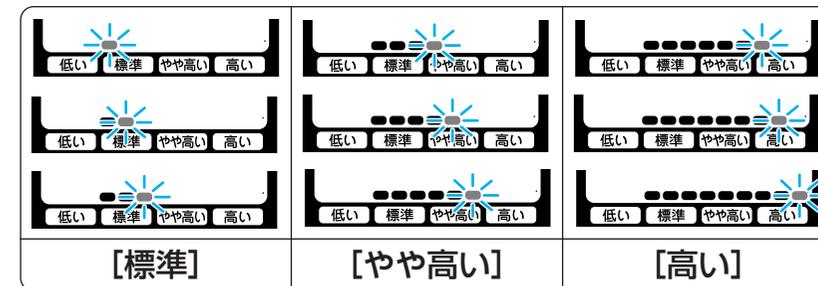
表示例
体年齢 27才

体脂肪率判定の見方



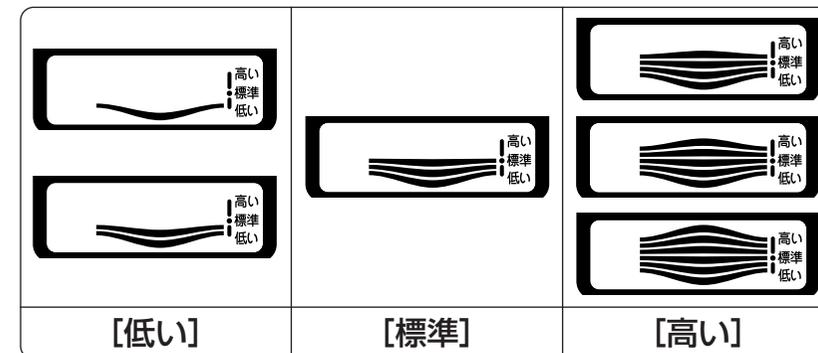
体脂肪率から「低い」「標準」「やや高い」「高い」の判定の目安を各3段階、全12段階で表示します。バー表示が点滅している部分を判定の目安にしてください。

内臓脂肪レベル判定の見方



内臓脂肪レベルから「標準」「やや高い」「高い」の判定の目安を各3段階、全9段階で表示します。内臓脂肪レベル判定に「低い」はありません。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。

骨格筋レベル判定の見方



骨格筋レベルから「低い」「標準」「高い」の判定の目安を「低い」2段階、「標準」1段階、「高い」3段階で表示します。

※本製品では10才未満および81才以上の方の体組成は測定できません。
また、18才未満の方の内臓脂肪レベルと体年齢は表示されません。
※個人番号スイッチを使って測定したときは測定値が記憶されます。
「ゲスト」で測定したときは記憶されません。

5 測定結果を確認したら、電源を切る

本体の電源スイッチを押します。

※表示操作部を本体に収納してください。(P.8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

▽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

過去の測定値を見る (ポイントメモリー)

個人番号スイッチを使って測定したときは、測定値が自動的に記憶されます。

7日前、30日前、90日前の測定値を見ることができます。

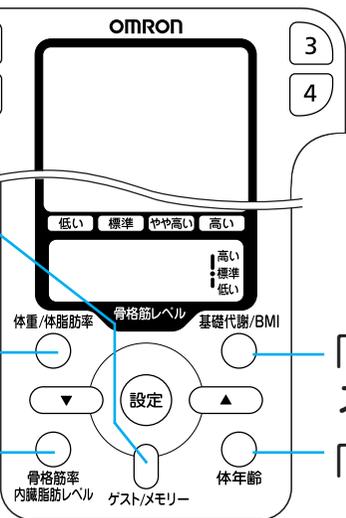
使用するスイッチ

「ゲスト/メモリー」スイッチ

押すごとに「7日前→30日前→90日前」に表示が切り替わります。

「体重/体脂肪率」スイッチ

「骨格筋率/内臓脂肪レベル」スイッチ



「基礎代謝/BMI」スイッチ

「体年齢」スイッチ

過去の測定値を見る (ポイントメモリー)

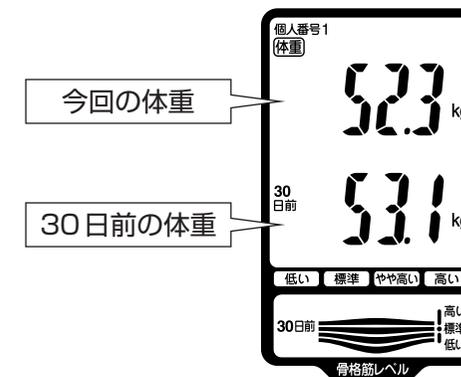
3

「ゲスト/メモリー」スイッチを1回押し、30日前の体重と比べる

■「ゲスト/メモリー」スイッチを押していくと...

- 今回の体重/体脂肪率 ←
- 今回の体重/7日前の体重
- 今回の体重/30日前の体重
- 今回の体重/90日前の体重
- 今回の体脂肪率/7日前の体脂肪率
- 今回の体脂肪率/30日前の体脂肪率
- 今回の体脂肪率/90日前の体脂肪率

このように表示が切り替わります。



4

表示させたい測定値のスイッチを押し、その他の30日前の測定値を見る

スイッチを押すと、次のように表示が切り替わります。

体重/体脂肪率

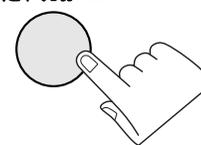


30日前の体重

30日前の体脂肪率

※押すごとに切り替わります。

基礎代謝/BMI

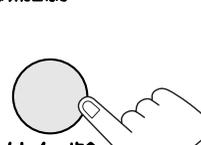


30日前の基礎代謝

30日前のBMI

※押すごとに切り替わります。

骨格筋率/内臓脂肪レベル



30日前の骨格筋率

30日前の内臓脂肪レベル

※押すごとに切り替わります。

体年齢

30日前の体年齢

5

その他の過去の測定値を確認したら、電源を切る

本体の電源スイッチを押します。

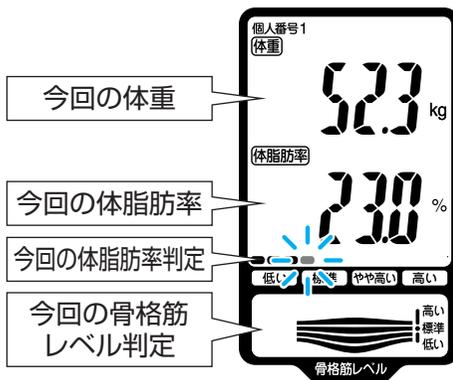
操作例 1 測定後に今回と30日前の測定値を比べる

1

体重体組成をはかり、今回の測定結果を表示する

「体重体組成をはかり」の手順1~3をおこなってください。
(18~20ページ)

※「ゲスト」機能を使って測定したときは、過去の測定値を見ることはできません。



今回の体重

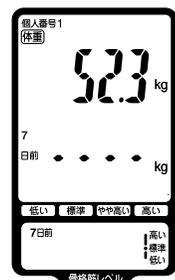
今回の体脂肪率

今回の体脂肪率判定

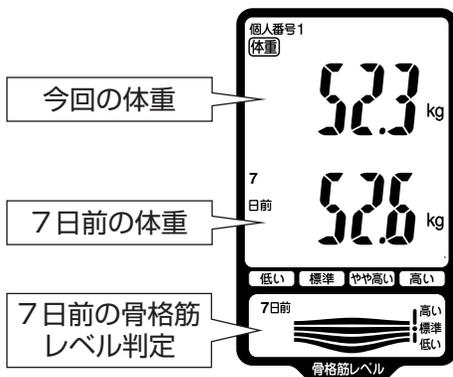
今回の骨格筋レベル判定

2

「ゲスト/メモリー」スイッチを1回押し、7日前の体重と比べる



◀過去の測定値がないときは、このように表示されます。



今回の体重

7日前の体重

7日前の骨格筋レベル判定

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

はじめに

はかる前に (各種設定)

はかり方と測定値表示

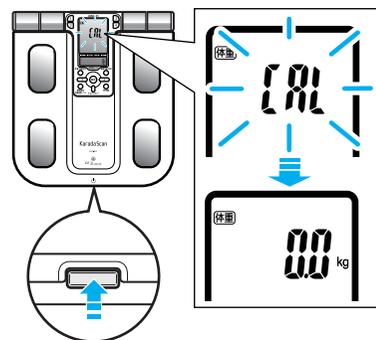
困ったときに・保証など

操作例2 測定しないで、過去の測定値だけを見る

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示されます。

※「0.0 kg」が表示される前に、本体に乗ったり、本体を動かしたりすると、「Err」(エラー)表示になります。



2 「0.0 kg」と表示されたら、個人番号スイッチを押す

選んだ個人番号が点灯します。

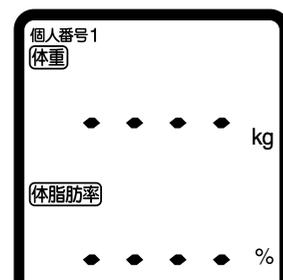
※「ゲスト」機能を使って測定したときは、過去の測定値を見ることはできません。

例
個人番号「1」に登録している場合



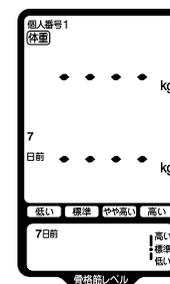
3 過去の測定結果を確認する

1 「体重／体脂肪率」スイッチを1回押す

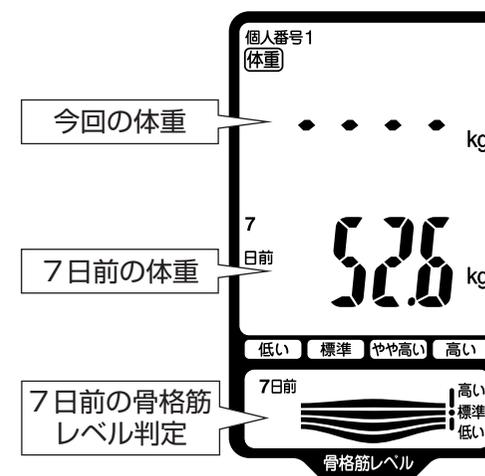


2 「ゲスト／メモリー」スイッチを1回押す

7日前の体重と骨格筋レベル判定が表示されます。



過去の測定値がないときは、このように表示されます。



3 「ゲスト／メモリー」スイッチと表示させたい測定値のスイッチ※を使って、過去の測定値を確認する

「操作例1：測定後に今回と30日前の測定値を比べる」の手順3～4と同様に操作してください。(P.24ページ)

※「体重／体脂肪率」スイッチ、「骨格筋率／内臓脂肪レベル」スイッチ、「基礎代謝／BMI」スイッチ、「体年齢」スイッチ

4 過去の測定値を確認したら、電源を切る

本体の電源スイッチを押します。

■測定値の記憶について

個人番号スイッチそれぞれに最大97日分を記憶します。98日目以降は、古い測定値から順に消去していきます。

■1日に2回以上測定したときの記憶について

記憶する測定値は、1日にひとつだけです。同じ個人番号スイッチを使って、1日に2回以上測定したときは、その日の最後に測定した値を記憶します。

■7日前、30日前、90日前がちょうど測定し忘れた日だったときは…

その前の日の測定値を表示します。たとえば、7日前の測定値がないときは8日前の測定値を表示します。7日前も8日前も測定値がないときは9日前、9日前もないときは10日前…というように、最大で14日前までさかのぼって表示します。

同様に、30日前の測定値がないときは最大37日前、90日前の測定値がないときは最大97日までさかのぼって表示します。

体重だけをはかる

体重だけをはかるときは、表示操作部は収納したままでおこなってください。

※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。

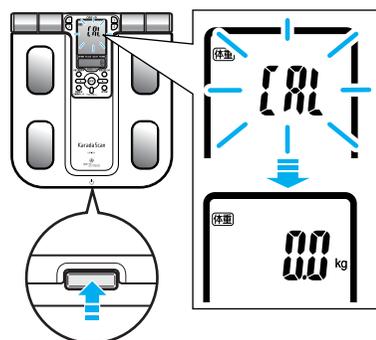
※体重だけをはかったときは、測定値は記憶されません。

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に「CAL」が点滅したあと、「0.0 kg」と表示されます。

電源を入れてから表示が「0.0 kg」になるまでは、本体に体重をかけたり、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）表示にならないときでも、体重が正しく測定できない場合があります。

※「CAL」（= calibration / キャリブレーション）点滅中は、正しく測定するための準備をしているところです。



2 「0.0 kg」と表示されたら、本体に乗る



3 測定結果を確認する

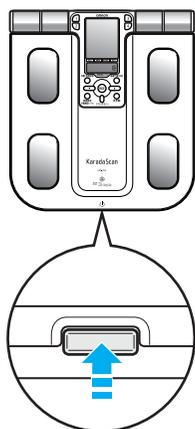
2回点滅して体重値が確定したことをお知らせします。

※測定結果は、表示操作部を取り出して確認することもできます。



4 測定結果を確認したら、本体を降り、電源を切る

本体の電源スイッチを押します。



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}	手のひらや足裏が電極に密着していなかった	手のひらや足裏を電極に密着させて測定してください (P.17~18ページ)
{err2}	測定姿勢が悪かったり、手のひらや足裏が電極に密着していなかった	手や足を動かさないようにして測定してください (P.17~18ページ)
{err3}	手のひらや足裏が乾燥していた	ぬらしたタオルなどで手のひらや足裏を少し湿らせてから測定してください
{err4}	体組成の値が測定可能範囲外だった	設定した年齢・性別・身長が間違っていないか確認してください (P.15ページ) 年齢・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
{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 それでもエラーになる場合は、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	「0.0 kg」と表示されてから、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	「0.0 kg」と表示されるまでは、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135 kgをこえた	135 kgをこえた方は測定範囲外なので、ご使用になれません

▽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

▽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

■ 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
測定値が異常に高い、または低い 正しく測定しても、測定のために 極端に値が違う	別冊「活用ハンドブック」の「測定結果に疑問を感じたときは」 (P.9~11ページ)をお読みください	
体組成をはかりたいのに、体重値 確定後約5分で電源が切れて、は かることができない	個人番号スイッチまたは「ゲスト/ メモリー」スイッチを正しく 押していない(表示部に個人番号 「1」「2」「3」「4」や「ゲスト」 が表示されていない)	個人番号スイッチまたは「ゲスト/ メモリー」スイッチを正しく押して から測定してください (P.19ページ)
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.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)
	電池が消耗している	電池を交換してください (P.9ページ)
	本体と表示操作部をつないでいる コードが破損している	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)
体重値が異常に多く(または少な く)表示される	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

電源の自動オフについて

次の場合は自動的に電源が切れます。

- 「0.0kg」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の設定をしているときに、約5分間何も操作をしなかった場合
- 「測定開始」または測定結果が表示されているときに、約5分間何も操作をしなかった場合

※これらの方法でも、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.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。(P.裏表紙)

※本製品の故障、修理のときは、個人データと過去の測定値はすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

販売名	オムロン体重体組成計 カラダスキャン [コントロール] HBF-359	
表示	体重最小表示	0~100 kgまで : 100 g単位 100~135 kgまで : 200 g単位
	体脂肪率	5.0~50.0% : 0.1%単位
	骨格筋率	5.0~50.0% : 0.1%単位
	内臓脂肪レベル*	1~30 : 1レベル単位
	BMI	7~90
	基礎代謝	385~5000 kcal
	体年齢*	18~80才
	体脂肪率判定	低い/標準/やや高い/高い
	骨格筋レベル判定	低い/標準/高い
	内臓脂肪レベル判定*	標準/やや高い/高い
メモリー	ポイントメモリー 7日前/30日前/90日前	
設定項目	身長	100.0~199.5 cm
	年齢	10~80才
	性別	男/女 [上記の設定項目を4人分登録できます]
体重計精度	0 kgをこえ67.5 kgまで	: ±200 g
	67.5 kgをこえ100 kgまで	: ±300 g
	100 kgをこえ135 kgまで	: ±600 g
電源	単3形マンガン乾電池4本 (R6) [単3形アルカリ乾電池 (LR6) もご使用になれます]	
電池寿命	約1年(単3形マンガン乾電池<黒>使用、室温23℃、1日4回測定時)	
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2150 g (電池含む)	
外形寸法	表示操作部	幅 約300×高さ 約35×奥行き 約155mm
	本体	幅 約300×高さ 約57×奥行き 約325 mm
付属品	お試し用乾電池 (単3形マンガン乾電池4本)、 取扱説明書 (本書:品質保証書付き)、別冊「活用ハンドブック」	

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。

※本製品では18才未満の方の内臓脂肪レベル・体年齢は表示されません。

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、厳重な検査の上、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。



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

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