

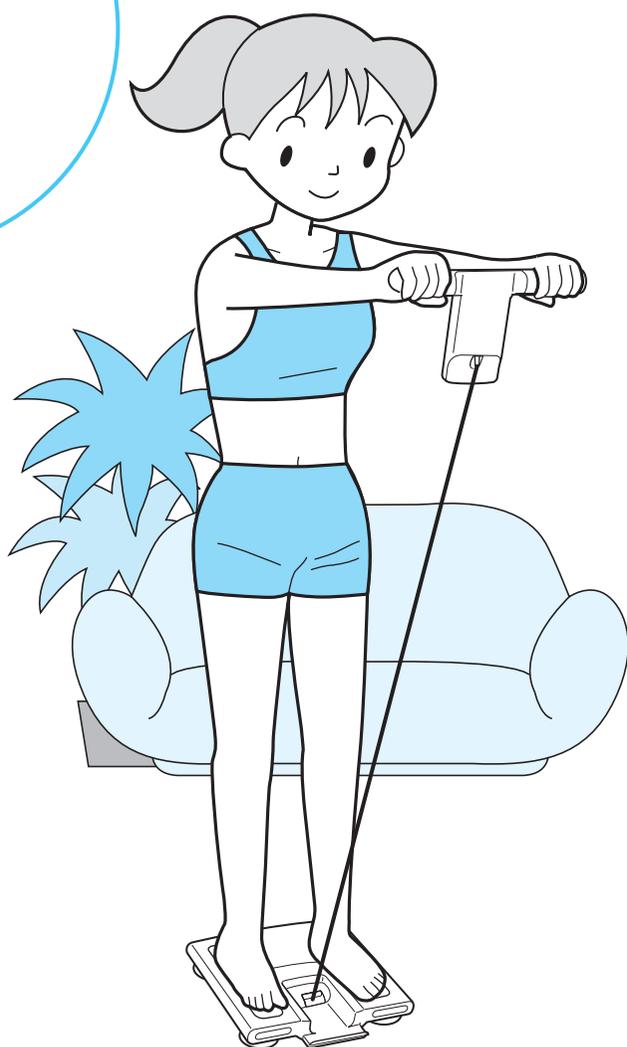
# 取扱説明書

オムロン体重体組成計

カラダスキャン

**HBF-361**

**Karada Scan™**



■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

A Good Sense of Health

## 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

体重だけをはかる ..... 17

体重体組成をはかる  
（個人番号スイッチではかる／「ゲスト／▲」スイッチではかる） ..... 18

過去の測定値を見る  
（ポイントメモリ） ..... 24

### 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

### 付録

**カラダスキャン活用ガイド**

..... 32

■ 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。

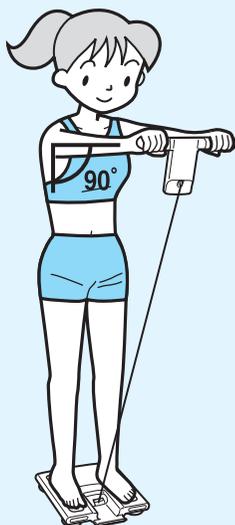
# 正しい姿勢で 「両手・両足」測定

KaradaScan™

カラダスキャンHBF-361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-361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」(📖 18ページ)



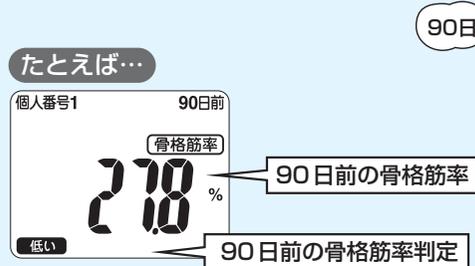
基本は腕と体が90°

## 1、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。

「過去の測定値を見る (ポイントメモリ)」

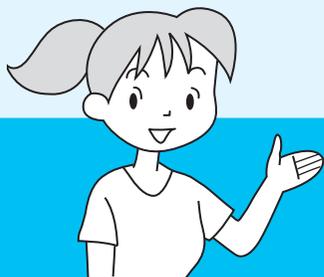
(📖 24ページ)



90日前は…



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。



付録

「カラダスキャン活用ガイド」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  
使うための

# 4つの 準備

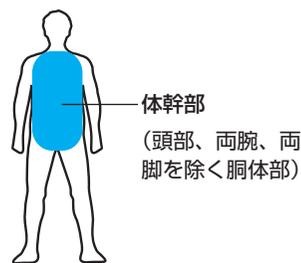
(📖 9～14ページ)

## もっと知りたい、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。  
体脂肪率判定（低い／標準／やや高い／高い）でチェックできます。
- **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。
- **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。
- **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。
- **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。  
骨格筋率判定（低い／標準／やや高い／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。  
内臓脂肪レベル判定（10未満（標準）／10～14.5（やや高い）／15以上（高い））でチェックできます。
- **体幹皮下脂肪率** 体幹部の重さのうち、「皮下脂肪の重さ」が占める割合のことです。
- **同年齢比較** 測定されたあなたの内臓脂肪レベルと体幹皮下脂肪率を、あなたと同じ年齢の方の平均と比べて、どのくらいにあるのかを7段階にて表示します。

### ■ 体幹部とは…



# カラダスキャンを

ご使用の前に、以下の準備をしてください。

- 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

 <b>危険</b>	誤った取り扱いをすると、 <b>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</b> を示します。
 <b>警告</b>	誤った取り扱いをすると、 <b>人が死亡または重傷を負うことが想定される内容</b> を示します。
 <b>注意</b>	誤った取り扱いをすると、 <b>人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容</b> 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

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

## **危険**

### 使用にあたって

下記のような医用電気機器との併用は、絶対しないでください。

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



禁止

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

## 警告

### 使用にあたって

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

- 自己判断は健康を害する原因になります。



必ず守る

### 設置と取り扱いについて

タイルの上や、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原因になります。



禁止

### 測定について

体の不自由な方は、介護の方の付き添いのうえ、ご使用ください。

- 転倒してけがをする原因になります。



必ず守る

風呂上がりなど、体や手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原因になります。
- 内部に水が入って故障の原因になります。また、正確な測定ができません。



禁止

飛び乗ったり、跳ねたりしないでください。

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



禁止

本体の端や表示操作部・表示操作部ホルダーに乗らないでください。

- 転倒してけがをする原因になります。また、正確な測定ができません。



禁止

▼はじめに

▼はかる前に（各種設定）

▼はかり方と測定値表示

▼困ったときに・保証など

▼付録

## ⚠ 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。業務用に要求されている機能は備えていません。



禁止

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。

- 誤作動の原因になります。



禁止

### 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。

- けがや故障の原因になります。



禁止

表示操作部を本体に収納するときは、グリップ電極の金属部よりも内側を持たないでください。

- 指を挟み、けがをする原因になります。



禁止

### 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

### 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、けがをする原因になります。



必ず守る

## 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。

- 故障の原因になります。

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原因になります。

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。

- 正確な測定ができない場合があります。

表示操作部を持って運ばないでください。

- 本体部分が落下し、けがや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。

- 環境汚染の原因になります。



### ■ お手入れについてのお願い

いつも清潔にしてお使いください。

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

表示操作部や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、ガソリンなどを使用しないでください。

- 変色や故障の原因になります。

### ■ 保管についてのお願い

次のようなところに保管しないでください。

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

- 体内水分量などの体組成が、平均的な値と差が大きい可能性があるためです。

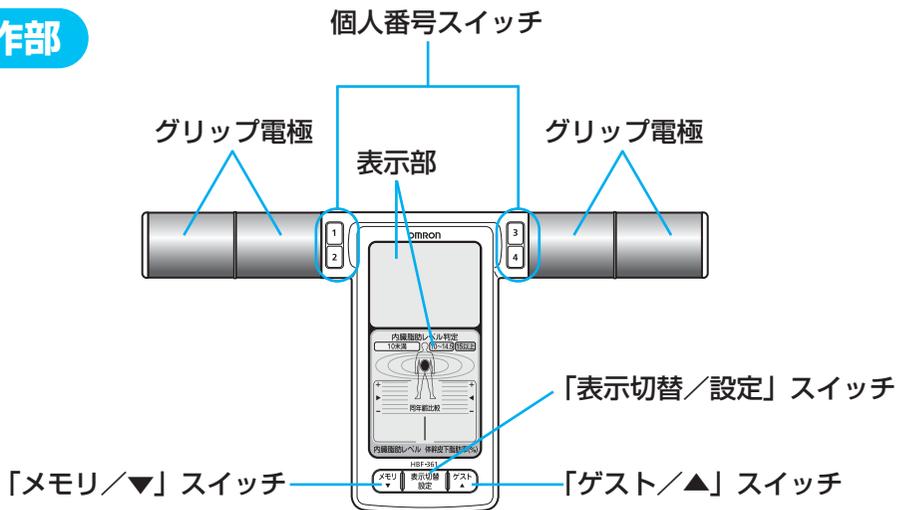
■ 本製品では 10 才未満および 81 才以上の方の体組成は測定できません。

■ 本製品では 18 才未満の方の内臓脂肪レベル、体幹皮下脂肪率、体年齢および同年齢比較は表示されません。

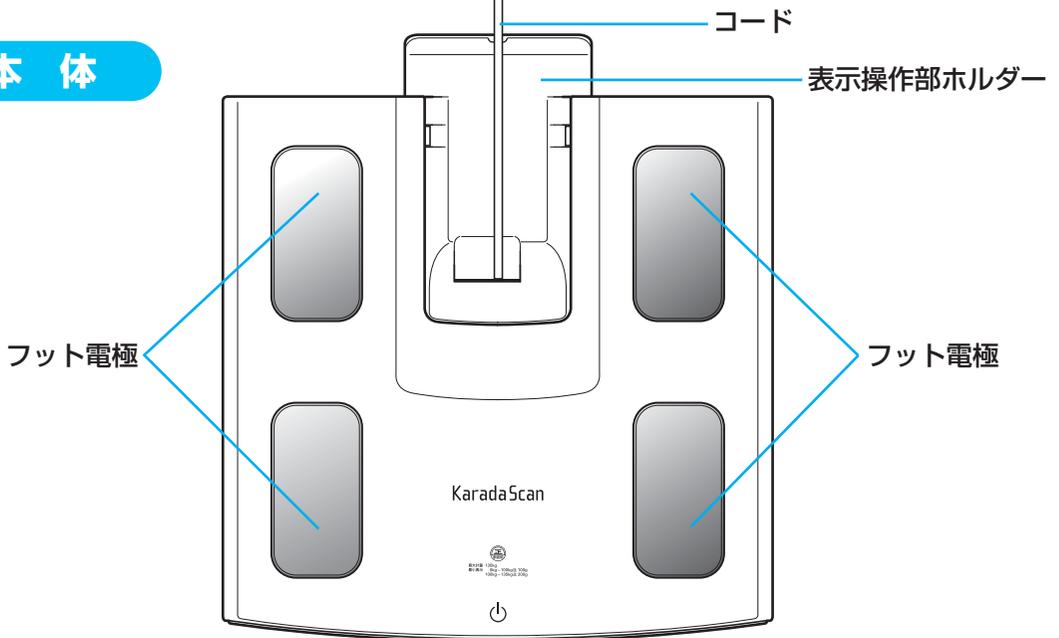
# 各部の名前

▼はじめに

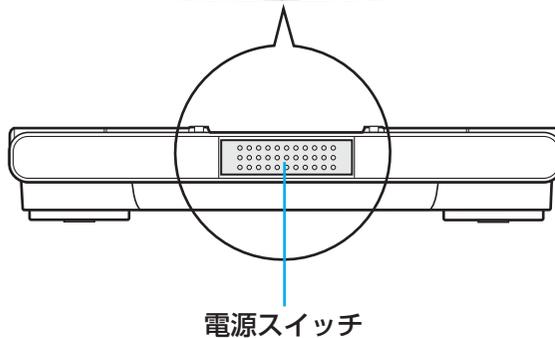
## 表示操作部



## 本体



## 本体前部



▼はかる前に（各種設定）

▼はかり方と測定値表示

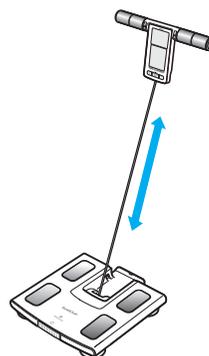
▼困ったときに・保証など

▼付録

## 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。

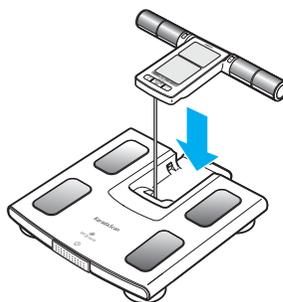


### 1 表示操作部を持って、自動的に巻き取らせる

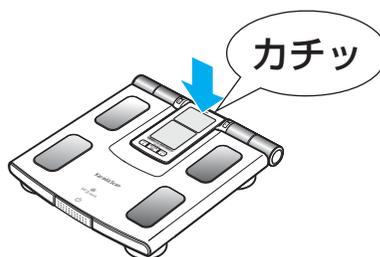
#### ■コードが自動的に巻き取られない場合は…

コードのよじれを元に戻してから、20～30cm引き出したあと、もう一度巻き取らせてください。

※赤いマークが出たらそれ以上引っ張らないでください。故障する可能性があります。



### 2 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
- 体重確定後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

# 電池を入れる

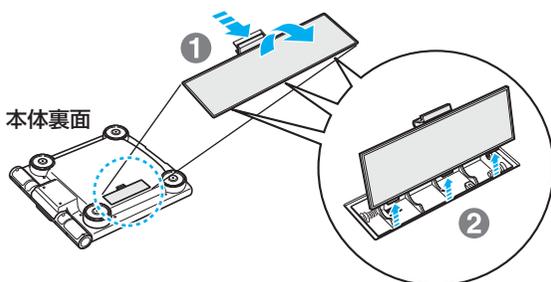
付属の単3形マンガン乾電池4本を入れます。

※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

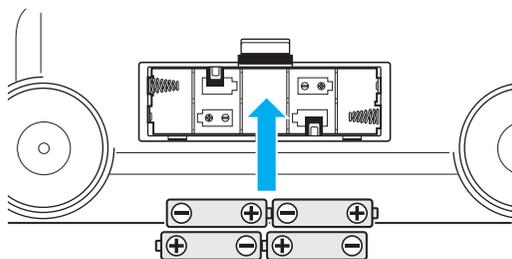
- ① 電池カバーのノブを矢印方向に押しロックを外す
- ② 電池カバーのノブを上方向に持ち上げる



2

## 電池を図の表示に 合わせて入れる

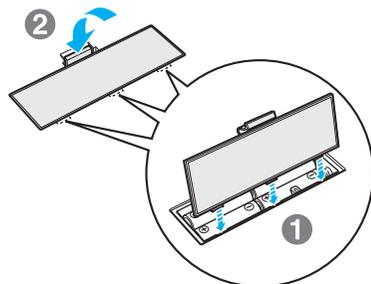
バネの出ている方が  $\ominus$  です。



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 (10ページ)

※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。

■ $\times$ マークが点灯したときは、電池が消耗しています。

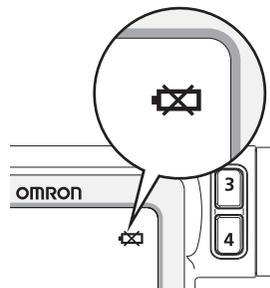
4本同時に新しい電池(同じ種類のもの)と交換してください。

■本体の電源を切ってから、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。

電池交換マーク



▽はじめに

▼はかる前に(各種設定)

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▽付録

# お住まいの地域を設定する (重力補正)

本製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。お住まいの地域を設定してください。  
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。

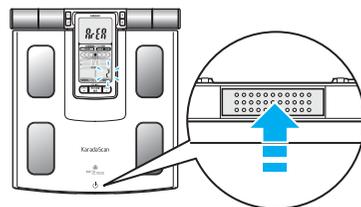
地域番号「1」	北海道	青森県	岩手県	秋田県	宮城県	山形県
	福島県	茨城県	栃木県	新潟県	富山県	石川県
地域番号「2」	群馬県	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	山梨県
	長野県	福井県	静岡県	愛知県	岐阜県	三重県
	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県
	島根県	鳥取県	岡山県	広島県	山口県	香川県
	徳島県	高知県	愛媛県	福岡県	佐賀県	長崎県
	大分県	熊本県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県	



## 1 電池を入れたあと、電源スイッチを押す

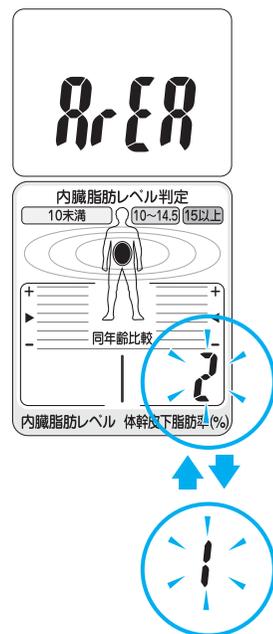
電源が入り地域番号「2」が点滅します。

※表示部の「ArEA」(= area/エリア) は「地域」を意味します。



## 2 「メモリ/▼」「ゲスト/▲」いずれかのスイッチで、地域番号を選ぶ

「メモリ/▼」「ゲスト/▲」スイッチを押すごとに、地域番号「2」と「1」が交互に表示します。



## 3 「表示切替/設定」スイッチを押す

地域が確定して、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

(📖 11ページ)

### ■ 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。

※地域設定をするときは、続けて日付・時刻設定もしてください。

▼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

▼付録

# 日付・時刻を合わせる

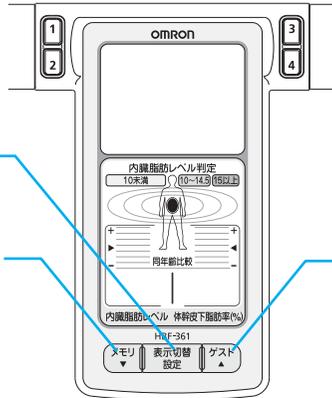
日付・時刻は正しく設定してください。正しく設定しないと記憶された測定値の日付がずれたり消去されることがあります。

## 使用するスイッチ

「表示切替／設定」  
スイッチ

「メモリ／▼」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。

「ゲスト／▲」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。

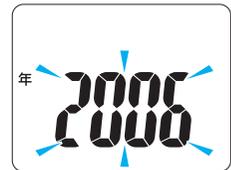
### ■ 設定した日付・時刻を修正するには…

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「表示切替／設定」スイッチを**2秒以上**押ししてください。「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。

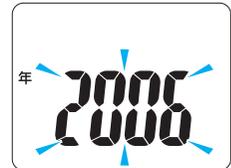


例

2006年7月25日  
15時30分に設定する場合

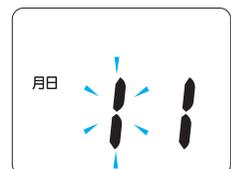
1 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかの  
スイッチを押し、「西暦年」を合わせる

※設定範囲は2006年～2030年です。



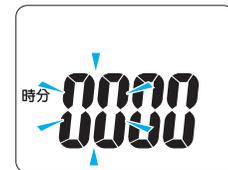
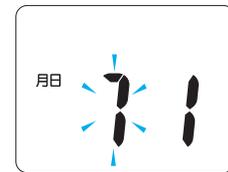
2 「表示切替／設定」スイッチを押す

「西暦年」が確定して、「月」が点滅します。



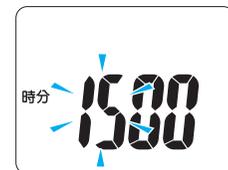
## 2 「月」と「日」を合わせる

- 1 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「月」を合わせる
- 2 「表示切替／設定」スイッチを押し「月」が確定して、「日」が点滅します。
- 3 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「日」を合わせる
- 4 「表示切替／設定」スイッチを押し「日」が確定して、「時」が点滅します。



## 3 「時」と「分」を合わせる

- 1 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」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 「表示切替／設定」スイッチを押し「時」が確定して、「分」が点滅します。
- 3 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」いずれかのスイッチを押し、「分」を合わせる
- 4 「表示切替／設定」スイッチを押し「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

▼付録

# 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.18ページ)

## 使用するスイッチ

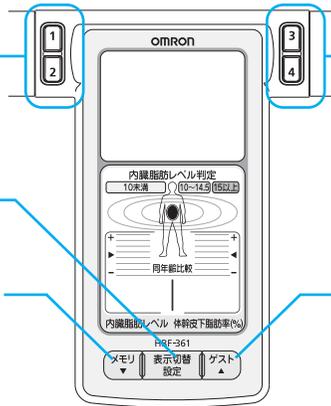
個人番号スイッチ  
「1」「2」

個人番号スイッチ  
「3」「4」

「表示切替／設定」  
スイッチ

「メモリ／▼」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。

「ゲスト／▲」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。

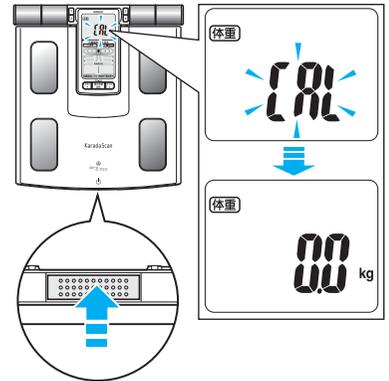


1

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

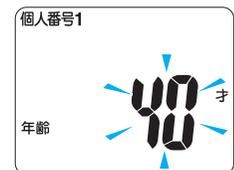
登録する個人番号を選ぶ

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、  
45才・男性・身長171.0cm  
を登録する場合



2 「表示切替／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

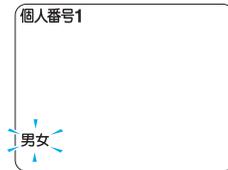
- 1 「メモリ/▼」「ゲスト/▲」いずれかのスイッチを押し、「年齢」を合わせる

※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 「表示切替/設定」スイッチを押し

年齢が確定して、「性別」が点滅します。

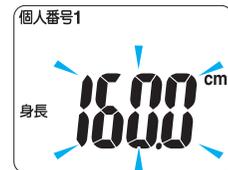
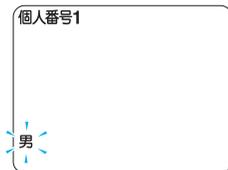


### 4 「性別」を設定する

- 1 「メモリ/▼」「ゲスト/▲」いずれかのスイッチを押し、「性別」を合わせる

- 2 「表示切替/設定」スイッチを押し

性別が確定して、「身長」が点滅します。



### 5 「身長」を設定する

- 1 「メモリ/▼」「ゲスト/▲」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。

※0.5cm単位で設定できます

- 2 「表示切替/設定」スイッチを押し

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。

■20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。21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。(👉 21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。個人データ登録をやり直してください。(👉 13ページ)

- ・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

# 個人データを変更する

▽はじめに

## 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

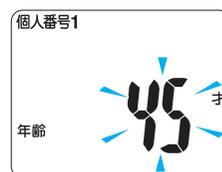
### 1 「0.0kg」と表示されたら、変更する個人番号スイッチを押す

選んだ個人番号が点灯します。

### 2 「表示切替／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。

例  
個人番号「1」の個人データ  
を変更する場合



## 3 個人データを変更する

### 1 「年齢」を変更する

① 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」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 「表示切替／設定」スイッチを押す

### 2 「性別」を変更する

① 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」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 「表示切替／設定」スイッチを押す

### 3 「身長」を変更する

① 「メモリ／▼」「ゲスト／▲」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 「表示切替／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.21 ページ)

## 4 電源を切る

本体の電源スイッチを押します。

▼はかる前に（各種設定）

▼はかり方と測定値表示

▼困ったときに・保証など

▼付録

# 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

「表示切替／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。

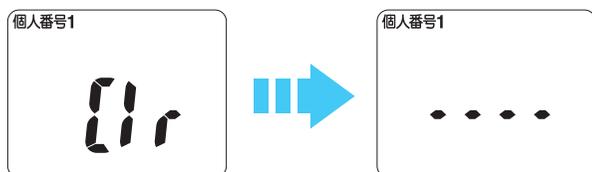
3

個人データを消去する

選んでいる個人番号スイッチを  
**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



▽はじめに

▼はかる前に（各種設定）

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▽付録

# 体重だけをはかる

体重だけをはかるときは、表示操作部を取り出さず、収納したまま  
で測定してください。

※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。

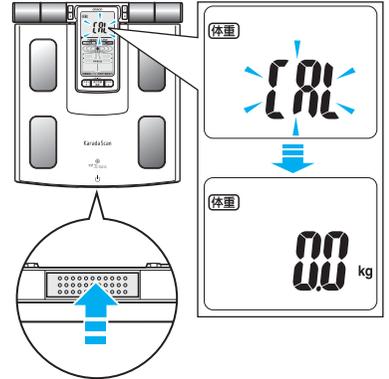
1

## 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。



表示例 体重 70.1 kg

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。

※電源スイッチを押さなくても、約5分後に  
自動的に電源が切れます。

▽はじめに

▽はかる前に (各種設定)

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▽付録

# 体重体組成をはかる

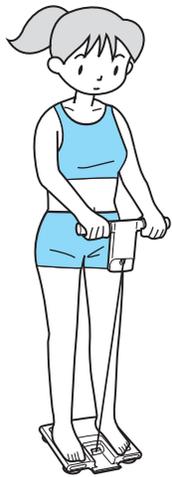
(個人番号スイッチではかる/「ゲスト/▲」スイッチではかる)

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。

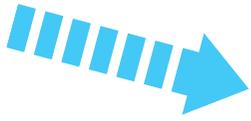
(P.13ページ)

※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。

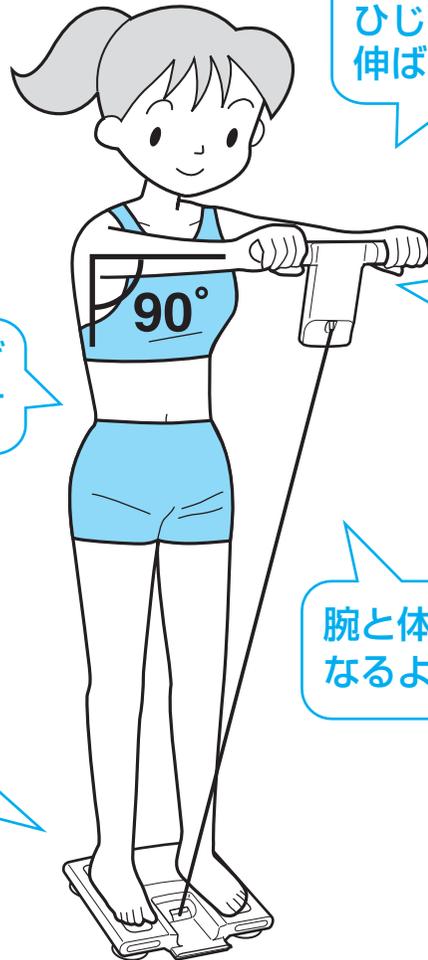
## 正しい測定姿勢



体重を測定したあと…



背すじとひざを伸ばします



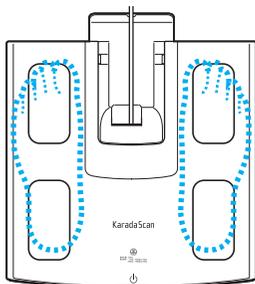
腕を水平に上げ、ひじはまっすぐ伸ばします



表示操作部を顔に向けます

腕と体が90°になるようにします

素足で乗ります



両足をフット電極に乗せます

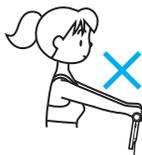
## こんな姿勢はダメ



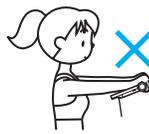
体を動かしている



腕が曲がっている



腕が下がっている  
(または上げすぎている)



表示操作部が上を向いている

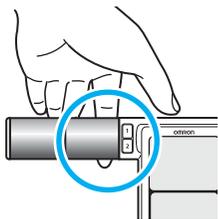


ひざが曲がっている



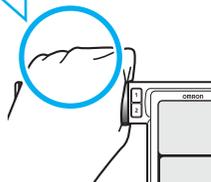
足裏が電極とずれている

## グリップ電極の握り方



人さし指をグリップ電極裏側の内側くぼみ部分に沿わせる

手のひらをぴったりと電極に密着させてください



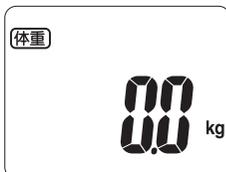
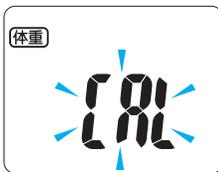
手のひら全体でグリップ電極を握る

## 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。

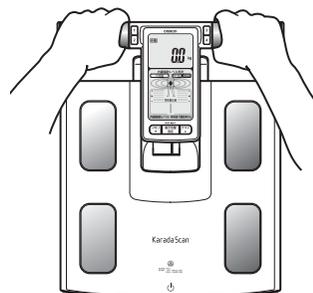
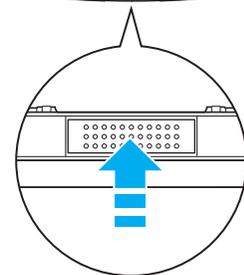
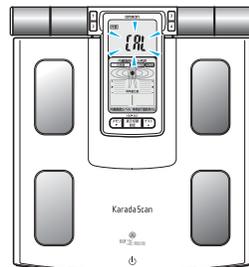


電源を入れてから表示が「0.0 kg」になるまでは、本体に体重をかけたり、動かしたり、上にものを置いたりしないでください。「Err」(エラー) 表示にならないときでも、体重体組成が正しく測定できない場合があります。

※「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。



▽はじめに

▽はかる前に (各種設定)

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

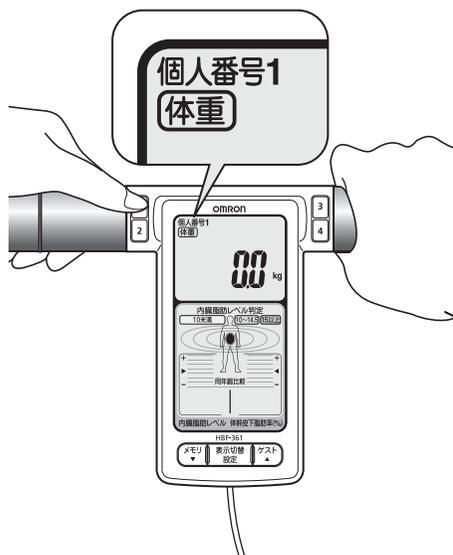
▽付録

## 2 個人番号スイッチ または、「ゲスト / ▲」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。  
(📖 13 ページ)

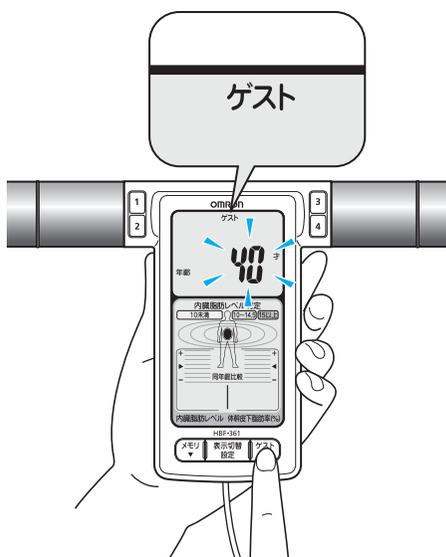
### ゲストではかる方は

#### 「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 / ▲」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。(📖 14 ページ)

▽はじめに

▽はかる前に (各種設定)

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▽付録

▽はじめに

▽はかる前に (各種設定)

▼はかり方と測定値表示

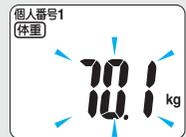
▽困ったときに・保証など

▽付録

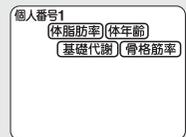
### 3 測定する



1 本体に乗って、  
体重を測定する



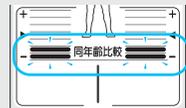
体重が確定しました。  
※2回点滅して体重が確定したことを  
お知らせします。



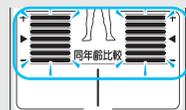
次に体組成の測定に移ります。



2 同年齢比較の一番下 (-3) の  
バーが点滅したら、  
腕と体が90°になるようにする



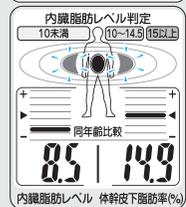
体組成の測定がはじまりました。



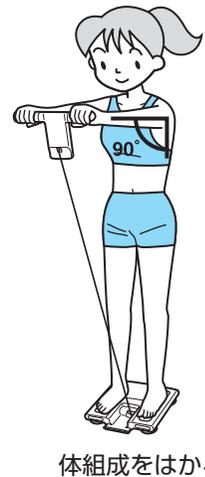
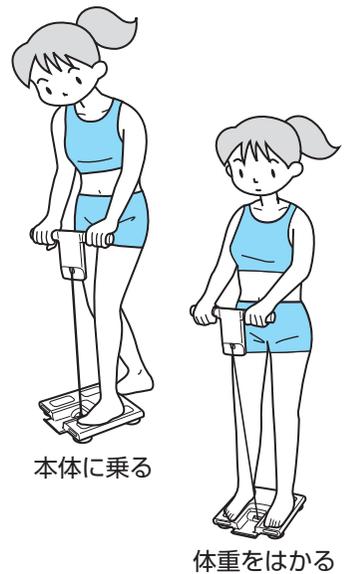
体組成測定中は、同年齢比較のバー表示で  
測定していることをお知らせします。



3 測定結果が表示されたら、  
本体を降りる



測定が終了すると、体重、内臓脂肪レベル判定、  
内臓脂肪レベルとその同年齢比較、体幹皮下脂  
肪率とその同年齢比較が表示されます。



# 4

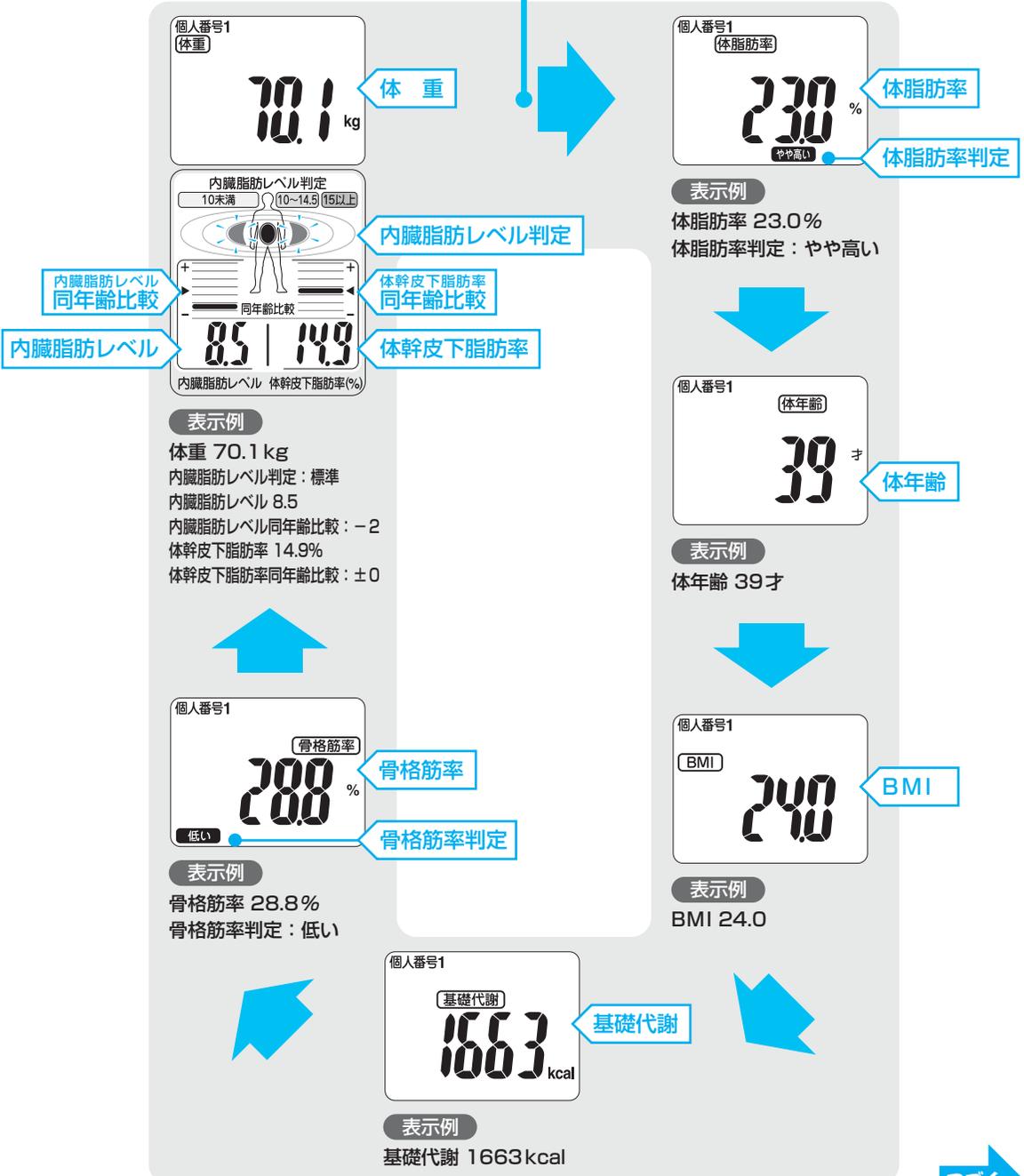
## 測定結果を確認する

「表示切替 / 設定」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付録「カラダスキャン活用ガイド」で紹介しています。

メモリ ▼ 表示切替 設定 ▲ ゲスト

「表示切替 / 設定」スイッチを押すごとに以下のように上段の画面表示が切り替わります。



▽はじめに

▽はかる前に (各種設定)

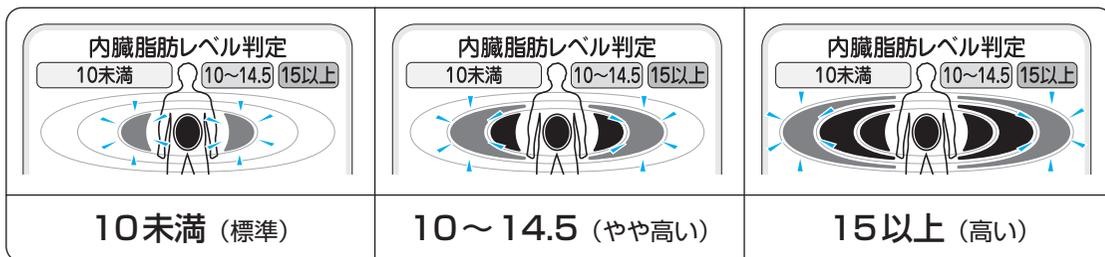
▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▽付録

▽はじめに

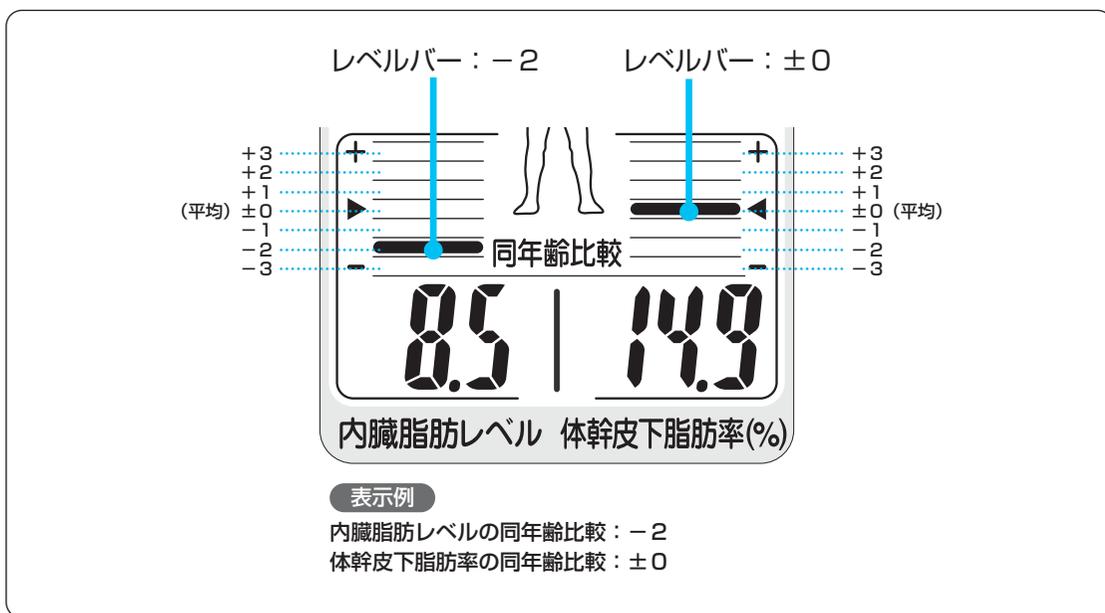
## ■ 内臓脂肪レベル判定の見方 (下図のような点滅で表示します。)



▽はかる前に (各種設定)

## ■ 同年齢比較の見方 (レベルバーの点灯で表示します。)

※同年齢比較については付録「カラダスキャン活用ガイド」40ページで解説しています。



▽はかり方と測定値表示

※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、体幹皮下脂肪率、体年齢および同年齢比較は表示されません。

※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。

▽困ったときに・保証など

## 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。

※電源スイッチを押さなくても、約5分後に自動的に電源が切れます。

※表示操作部を本体に収納してください。(P.8ページ)

▽付録

# 過去の測定値を見る (ポイントメモリ)

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。

1日前、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

「メモリ/▼」スイッチを押すごとに「1日前→7日前→30日前→90日前」に表示が切り替わります。



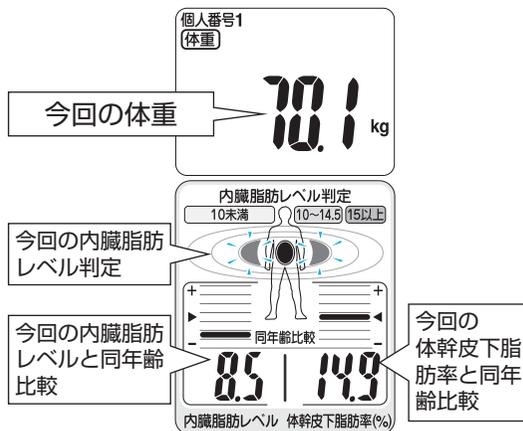
「表示切替/設定」スイッチ

## 操作例 1 測定後に今回と7日前の測定値を見る

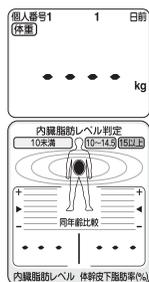
### 1 体重体組成をはかり、今回の測定結果を表示する

「体重体組成をはかる」の手順1～3をお読みください。  
(☞ 19～21ページ)

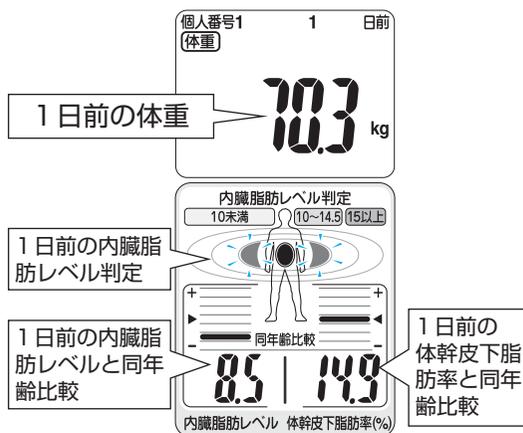
※「ゲスト」機能を使って測定したときは、過去の測定値を見ることはできません。



### 2 「メモリ/▼」スイッチを1回押し、1日前の体重を表示する



過去の測定値がないときは、このように表示されます。



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

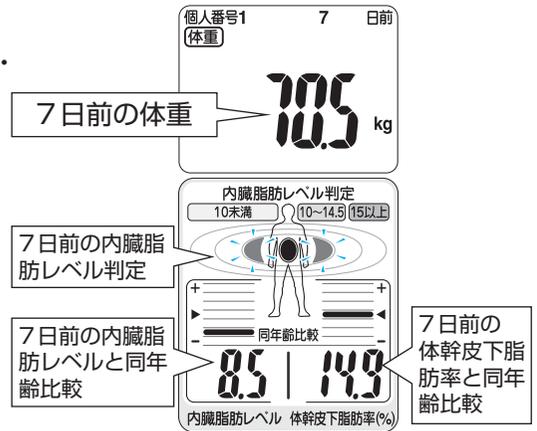
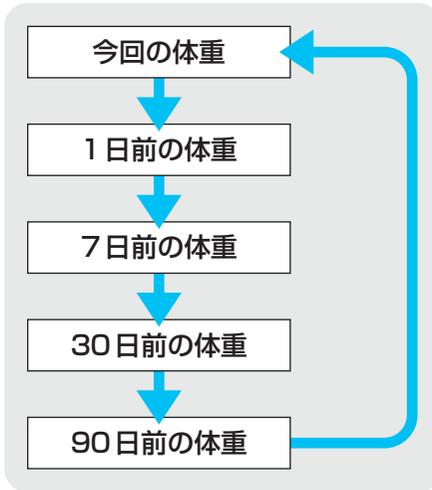
▼付録

▽はじめに

3

### 「メモリ/▼」スイッチを1回押し、 7日前の体重を表示する

■「メモリ/▼」スイッチを押していくと…



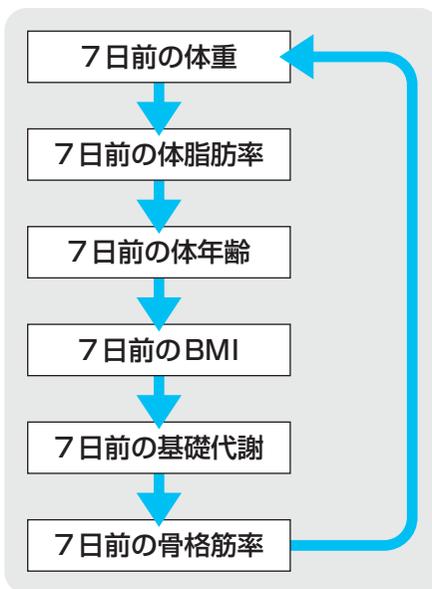
このように表示が切り替わります。

▽はかる前に (各種設定)

4

### 「表示切替/設定」スイッチを押し、 その他の7日前の測定値を見る

■「表示切替/設定」スイッチを押していくと…



このように表示が切り替わります。

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▽付録

5

### 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。

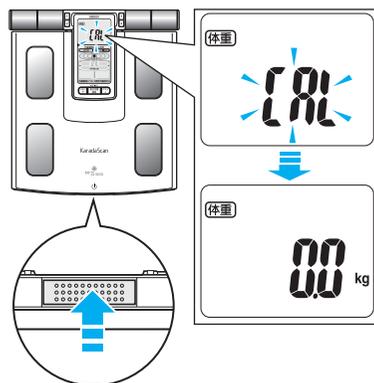
## 操作例2 測定しないで、過去の測定値だけを見る

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

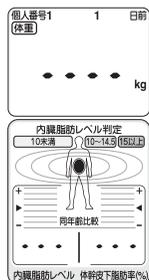
個人番号「1」に登録している場合



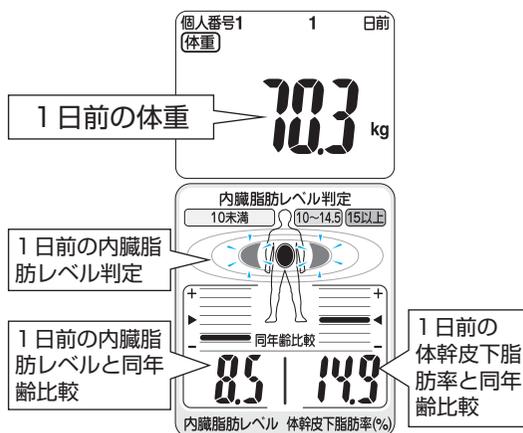
## 3 過去の測定結果を確認する

1 「メモリ/▼」スイッチを1回押す

1日前の体重が表示されます。



過去の測定値がないときは、このように表示されます。



▼はじめに

▼はかる前に (各種設定)

▼はかり方と測定値表示

▼困ったときに・保証など

▼付録

## 2 「メモリ／▼」スイッチと「表示切替／設定」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7日前の測定値を見る」の手順3～4と同様に操作してください。（ 25ページ）

## 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。

### ■1日前、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、1日前の測定値がないときは2日前の測定値を表示します。1日前も2日前も測定値がないときは3日前、3日前もないときは4日前…というように、最大で6日前までさかのぼって表示します。

同様に、7日前の測定値がないときは最大14日前、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日前までさかのぼって表示します。

# 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
{rr1}	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 (☞ 18~19ページ)
{rr2}	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 (☞ 18~19ページ)
{rr3}	手のひらや足裏が乾燥していた	濡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
{rr5}	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ご依頼ください (☞ 裏表紙)
{rr}	「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
	体重測定中に測定範囲をこえた	体重が135 kgをこえる方は、ご使用になれません

## ■ 測定値がおかしい、動作がおかしい

こんなとき	原因	対処のしかた
一部の結果が「・・・」と表示される	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 (☞ 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
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 (☞ 18ページ)
	じゅうたんなどの柔らかい床面や、凹凸のある床面の上で測定している	固く平らな床面で測定してください
	手のひらや足裏、また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

▽はじめに

▽はかる前に (各種設定)

▽はかり方と測定値表示

▼困ったときに・保証など

▽付録

## ■ 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 測定のたびに極端に値が違う	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
	手のひらや足裏が乾燥している	濡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
	付録「カラダスキャン活用ガイド」の「正しく測定していただくためには」(P.44)も併せてお読みください	
内臓脂肪レベル、体幹皮下脂肪率、体年齢、同年齢比較などが表示されない	本製品では18才未満の方の内臓脂肪レベル、体幹皮下脂肪率、体年齢および同年齢比較は表示されません また、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	
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／▲」スイッチを正しく押ししていない(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／▲」スイッチを正しく押してから測定してください (P.20)
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)
	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)
	電池が消耗している	電池を交換してください (P.9)
	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ご依頼ください (裏表紙)
コードが自動的に巻き取られない	コードがよじれている、またはコードが片寄って巻き込まれている	コードを一度引き出し、再度巻き込んでください (P.8)
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
- 体重確定後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。

▽はじめに

▽はかる前に(各種設定)

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▽付録

# 仕様

販売名	オムロン体重体組成計 カラダスキャン HBF-361	
表示	体重	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	5.0～60.0% : 0.1 %単位
	内臓脂肪レベル*	0.5～30.0 : 0.5レベル単位
	体幹皮下脂肪率*	5.0～60.0% : 0.1 %単位
	BMI	2.5～90.0 : 0.1 単位
	基礎代謝	385～5000 kcal : 1 kcal単位
	体年齢*	18～80才 : 1才単位
	体脂肪率判定	低い/標準/やや高い/高い
	骨格筋率判定	低い/標準/やや高い/高い
	内臓脂肪レベル判定*	10未満(標準) / 10～14.5(やや高い) / 15以上(高い)
	同年齢比較*	内臓脂肪レベル: 7段階 体幹皮下脂肪率: 7段階
	メモリ	ポイントメモリ 1日前/7日前/30日前/90日前
	設定項目	重力補正
日付・時刻		西暦年、月日、時分
個人データ登録 [下記の設定項目を4人分登録できます。]		
身長		100.0～199.5cm : 0.5cm単位
年齢		10～80才 : 1才単位
性別		男/女
	※ゲストではかる場合は個人データはそのつど設定します。	
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2.5 kg (乾電池含む)	
外形寸法	幅 約300mm × 高さ 約53mm × 奥行き 約331mm	
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)	

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、体幹皮下脂肪率、体年齢および同年齢比較は表示されません。

## 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

▽付録



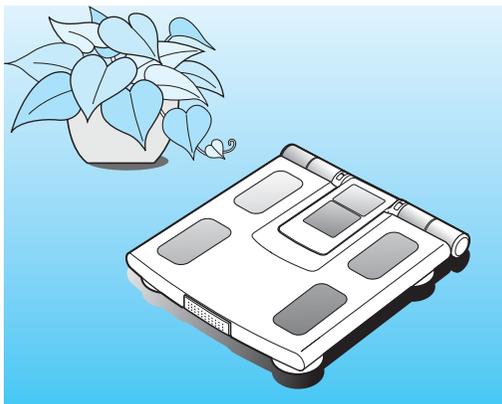
# カラダスキャン活用ガイド

オムロン体重体組成計

カラダスキャン

HBF-361

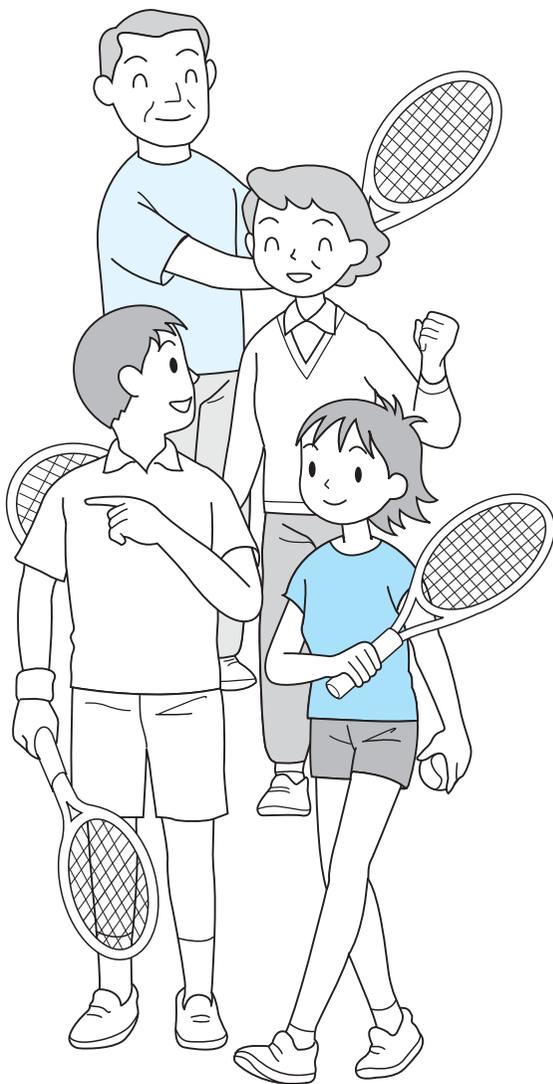
Karada Scan™



## カラダスキャンでわかること

体重とBMI	33
体脂肪率と内臓脂肪レベルと皮下脂肪率	35
基礎代謝と骨格筋率	37
体年齢	39
同年齢比較	40
カラダスキャンの特長と測定原理	43
正しく測定していただくためには	44

カラダスキャンQ&A	45
------------	----



▽はじめに

▽はかる前に（各種設定）

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▼付録

■付録「カラダスキャン活用ガイド」は、カラダスキャンをよりご活用いただけるよう、体組成や測定結果の見方などについて説明しています。

■測定結果は、「診断」のためではなく、肥満・やせを早期に発見するための「目安」としてご覧ください。

■使い方については「取扱説明書」をお読みください。

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必ず受けてください。

・自己判断は健康を害する原因になります。



# 体重とBMI

## BMIから理想体重を知ろう

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

### BMIとは…

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

BMIはとてもシンプルな計算式から求められます。

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

カラダスキャンは、登録された個人データの「身長」と、測定した「体重」からBMIを算出します。

ここを  
データチェックしよう



体重

表示例  
体重：70.1 kg



BMI

表示例  
BMI：24.0

### 理想体重は BMI「22」のとき

あなたのBMIはどうでしたか？

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

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

例) 身長 155 cm の人の理想体重は…

$$22 \times 1.55 \times 1.55 = 52.855 \rightarrow \text{約 } 52.9 \text{ kg}$$

ただし、BMIは身長と体重で求めますから、筋肉で体重の重い運動選手などは適切な判定ができません。

▽はじめに

▽はかる前に (各種設定)

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

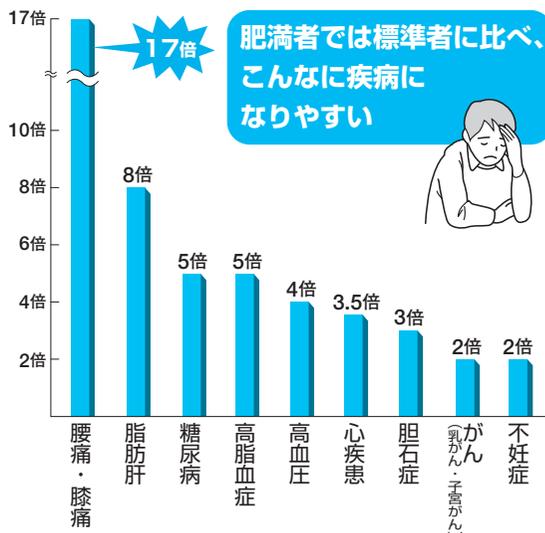
▼付録

## BMI「25以上」の人は健康障害に注意

BMI判定では「25以上」が肥満です。肥満のまま生活を続けると、いろいろな病気を引き起こしやすくなります。

肥満により血糖値を調節するインスリンの機能が低下してしまい糖尿病や高血圧になったり、脂肪の細胞から過剰に分泌された性ホルモンが更年期以降の乳がんや子宮がんを発症させる要因となることなどがわかってきました。

右図のように、標準的な体重の人と比べると、肥満の人は健康障害やさまざまな疾病になりやすいことが報告されています。



出典：第4回日本内分泌学会生涯教育集会資料集より

## BMIだけではわからない“かくれ肥満”

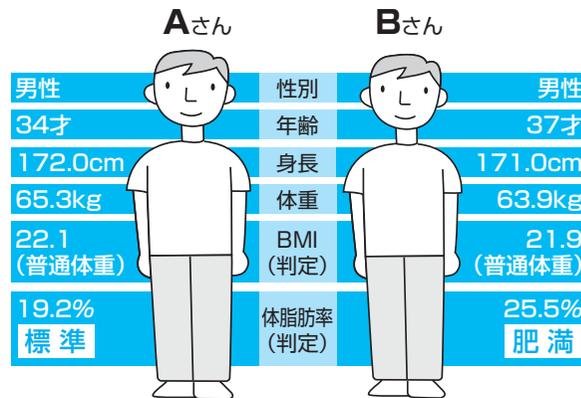
簡単に肥満度がわかるBMIですが、BMI判定では“正体を現さない肥満”があります。

右図は当社が調査した例です。

同じような身長・体重のAさんとBさん。BMIはともに「普通体重」なのに、体脂肪率（[P35](#)ページ）による肥満判定ではBさんは「肥満」となっています。つまり、Bさんは標準的な体重なのに、実は体脂肪が多い“かくれ肥満”なのです。かくれ肥満は、健康障害の要因となる内臓脂肪（[P35](#)ページ）が多くついてしまっているケースもあり、BMIが普通だからといって安心はできません。



### かくれ肥満の例



当社調査：体脂肪率（[P35](#)ページ）

### BMIをもとにした肥満の判定

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35～40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

〈日本肥満学会（2000年）によって提唱されている肥満判定基準です。〉

▽はじめに

▽はかる前に（各種設定）

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▼付録



# 体脂肪率と内臓脂肪レベルと皮下脂肪率

## 体脂肪を分析しよう

体脂肪は、体のどこについているかによって、皮下脂肪と内臓脂肪などに分けられます。とくに内臓脂肪は健康障害との関係が深いことがわかってきました。ここでは、あなたの体脂肪を分析してみましょう。

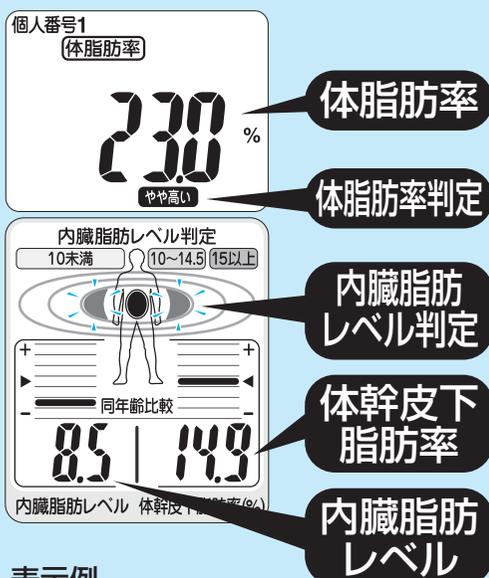
### 体脂肪率とは…

体重のうち、体脂肪の重さが占める割合のことです。

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

カラダスキャンでは、BI法（生体インピーダンス法）により体脂肪率を推定しています。（[P.43](#)ページ）

ここを  
データチェックしよう



表示例  
 体脂肪率：23.0%  
 体脂肪率判定：やや高い  
 内臓脂肪レベル：8.5  
 内臓脂肪レベル判定：標準  
 体幹皮下脂肪率：14.9%

### 体脂肪率の判定基準は男性と女性で異なります

体脂肪というと、何となく悪者のイメージがありますが、エネルギーを貯蔵したり、内臓を保護したりと、いろいろな役目を果たしています。多すぎるのももちろんですが、少なすぎるのもよくありません。男性と女性では体脂肪のつき方が違うため、判定基準も異なります。

#### 体脂肪率判定

体脂肪率		判定
男性	女性	
10%未満	20%未満	低い
10~20%未満	20~30%未満	標準
20~25%未満	30~35%未満	やや高い
25%以上	35%以上	高い

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

▽はじめに

▽はかる前に（各種設定）

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▼付録

## 内臓脂肪レベルとは…

腹部CTスキャン画像を使って内臓のまわりについている脂肪面積の大きさを0.5レベルにて、0.5～30.0までレベル化したもので、当社独自の推定式により算出されます。

## 皮下脂肪率とは…

体重のうち、皮下脂肪の重さが占める割合のことです。

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

※体幹\*皮下脂肪率とは、体幹部の重さのうち、皮下脂肪の重さが占める割合のことです。

\*体幹：頭部、両腕、両脚を除く胴体部を指します。(P.40ページ)

## 内臓脂肪が多いと健康障害の危険性が上昇

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

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

## 体の各部位についている皮下脂肪

皮下脂肪とは皮膚の下に蓄積される脂肪で、エネルギーをためたり体温を保つなどの役目を果たしています。お腹だけでなく、二の腕、お尻、太ももなどにつきやすく、必要以上の皮下脂肪の蓄積はプロポーションのくずれの原因となります。

## 内臓脂肪レベル判定

内臓脂肪レベル	判定
0.5～10未満	標準
10～14.5	やや高い
15以上	高い

※本製品では18才未満の方の内臓脂肪レベルは表示されません。

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

※皮下脂肪率に関しては判定しておりません。体幹皮下脂肪率の同年齢比較をご参照ください。(P.40ページ)

※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。



▽はじめに

▽はかる前に（各種設定）

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▼付録



# 基礎代謝と骨格筋率

## 運動で骨格筋を増やそう

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

### 基礎代謝とは…

体温維持や呼吸、心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のことを基礎代謝といえます。24時間じっとしていても、この基礎代謝に相当するエネルギーを消費します。カラダスキャンは、当社独自の推定式により基礎代謝を算出しています。基礎代謝の標準値は体格・体組成などにより異なります。あなたの基礎代謝を標準値と比べる目安として体年齢（ 39ページ）をご活用ください。

体温維持や呼吸、心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のことを基礎代謝といえます。24時間じっとしていても、この基礎代謝に相当するエネルギーを消費します。カラダスキャンは、当社独自の推定式により基礎代謝を算出しています。基礎代謝の標準値は体格・体組成などにより異なります。あなたの基礎代謝を標準値と比べる目安として体年齢（ 39ページ）をご活用ください。

ここを  
データチェックしよう



基礎代謝

表示例  
基礎代謝：1663 kcal



骨格筋率

骨格筋率判定

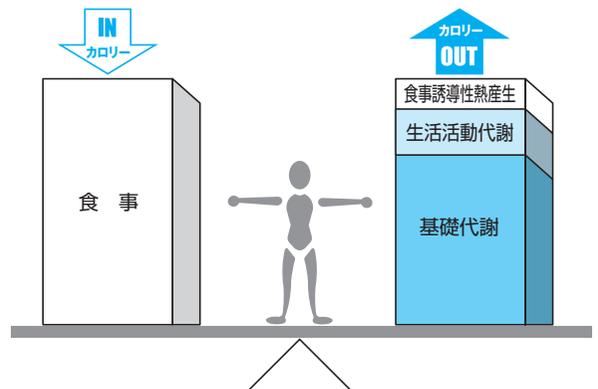
表示例  
骨格筋率：28.8%  
骨格筋率判定：低い

### 1日の総エネルギー消費の6～7割が基礎代謝

1日のエネルギー消費量は、次の3つを合計したものです。（下図参照）

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

大まかな割合は、基礎代謝が6～7割、生活活動代謝が2～3割、食事誘導性熱産生が1割です。基礎代謝はエネルギー消費のメインなのです。1日の食事量が「基礎代謝＋生活活動代謝＋食事誘導性熱産生」を超えれば、余分なエネルギーが体内に脂肪として蓄積されていきます。



▽はじめに

▽はかる前に（各種設定）

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▼付録

## 骨格筋とは…

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

## 骨格筋率とは…

体重のうち、骨格筋の重さが占める割合のことです。

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

カラダスキャンでは、BI法（生体インピーダンス法）により骨格筋率を推定しています。（ 43ページ）

### 基礎代謝は加齢とともに減少…どうすれば？

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

基礎代謝が低下してからも若いときと同様の食生活を続けていると、いわゆる中年太りになってしまいます。

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

### 骨格筋の維持・増大で太りにくい体質にしよう

骨格筋の割合を測定できるのは、カラダスキャンの大きな特長です。

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



### 骨格筋率判定

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

※自社データに基づく

※基礎代謝の判定については、総合判定である体年齢を参照してください。（ 39ページ）

▽はじめに

▽はかる前に（各種設定）

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▼付録



# 体年齢

## 体年齢で総合判定

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

### 体年齢とは…

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

ここも  
データチェックしよう



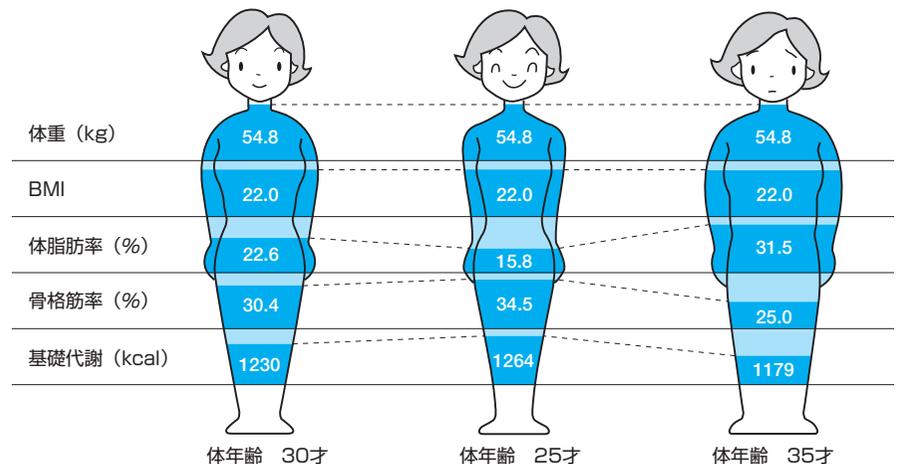
体年齢

表示例  
体年齢：39才

身長と体重が同じでも、  
体組成や基礎代謝で  
体年齢は違ってきます

下図は、体年齢の判定例です。  
左の例：体年齢「30才」、つまり実年齢どおりの標準的な体組成です。  
中央の例：体年齢「30才」よりも、体脂肪率が低く、骨格筋率と基礎代謝が高いので、実年齢よりも若い「25才」と判定されています。  
右の例：体年齢「30才」よりも、体脂肪率が高く、骨格筋率と基礎代謝が低いので、実年齢よりも高い「35才」と判定されています。

(例) A子さん：  
実年齢30才、  
身長158cmの場合



▽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

▼付録



# 同年齢比較

## 同年齢比較で自分の ポジションを把握しよう

あなたの気になる内臓脂肪レベルと体幹皮下脂肪率を表示。そして、それぞれをあなたと同じ年齢の方の平均\*とを比べて、どのレベルに位置しているのかを示します。（\*自社データに基づく）

### 体幹とは…

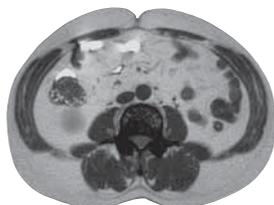
頭部、両腕、  
両脚を除く  
胴体部



## 内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満

### 内臓脂肪＝内臓のまわりにつく脂肪

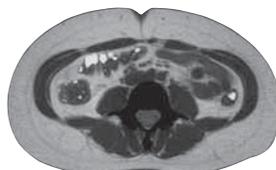
内臓脂肪は、血中に脂肪を増やして高脂血症を生じさせたり、インスリンの働きを邪魔して糖尿病の原因になるなど、健康障害と関係が深いことがわかってきました。健康障害の予防・改善には、内臓脂肪をいかに減らすかが大きなポイントとなります。内臓脂肪が多いタイプの肥満の人は、おなかが出ますが、おなかが出ていなくても「かくれ肥満」の場合もありますので注意が必要です。



〔内臓脂肪型肥満の例〕（臍レベルの腹部CT像）

### 皮下脂肪＝ヒフの下に蓄積される脂肪

皮下脂肪は、おなかだけでなく、二の腕、お尻、太ももなどにもつきやすく、プロポーションのくずれの原因となります。病気とは直接的には関係が薄いとされていますが、内臓を圧迫し、さまざまな合併症を起こす可能性も指摘されています。



〔皮下脂肪型肥満の例〕（臍レベルの腹部CT像）

▽はじめに

▽はかる前に（各種設定）

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▼付録

# 同年齢比較



ここを  
データチェックしよう

内臓脂肪レベルの  
同年齢比較



体幹皮下脂肪率の  
同年齢比較

表示例

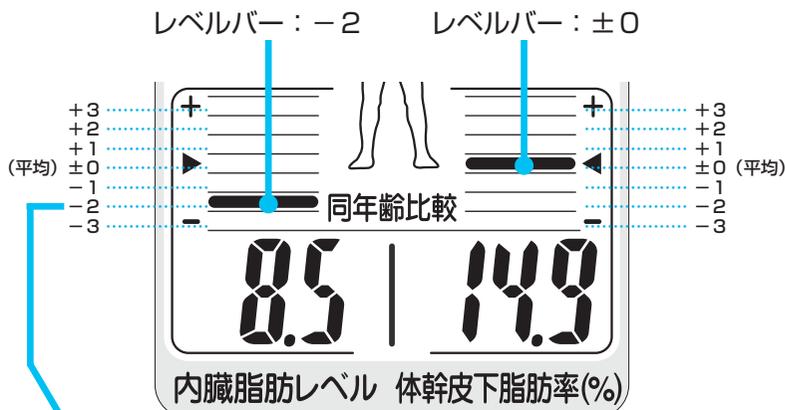
内臓脂肪レベルの  
同年齢比較：-2

体幹皮下脂肪率の  
同年齢比較：±0

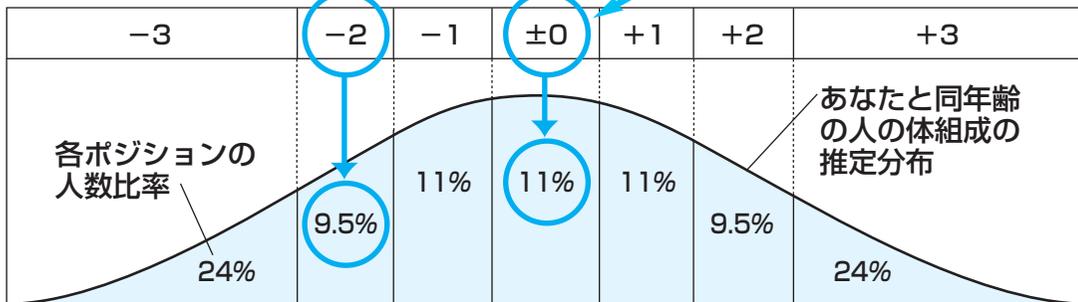
## 同年齢比較の見方 (レベルバーとあなたのポジションの関係)

三角印 (▶ / ◀) の位置が平均を表しています。

測定した内臓脂肪レベルや体幹皮下脂肪率が平均より高い場合には「+」側に、平均より低い場合には「-」側にレベルバーを表示します。



### レベルバー



低い ← 平均 → 高い

▽ はじめに

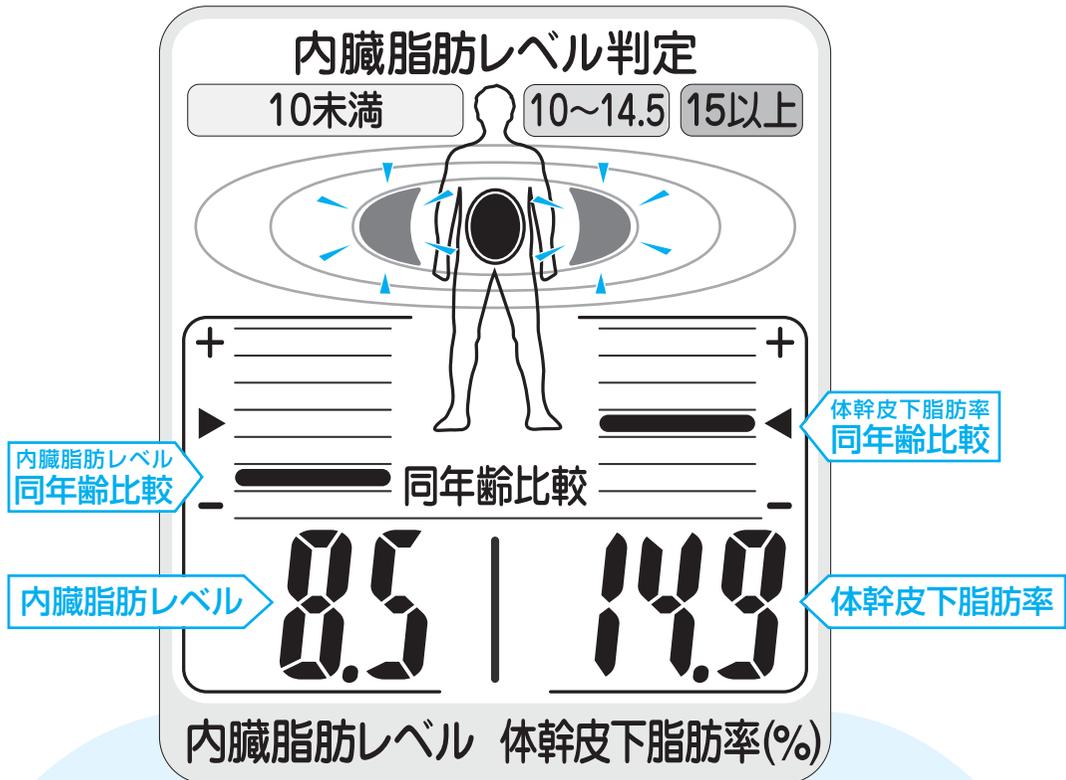
▽ はかる前に (各種設定)

▽ はかり方と測定値表示

▽ 困ったときに・保証など

▼ 付録

## ■ 同年齢比較の表示例



内臓脂肪レベル 8.5

内臓脂肪レベル同年齢比較：-2

- レベルバーが「-（マイナス）」側の位置に表示された場合にはあなたの内臓脂肪レベルは同年齢の人たちの平均よりも低く、ポジション「-2」は同年齢の人たち全体の中でおよそ9.5%の人たちが該当します。

体幹皮下脂肪率 14.9%

体幹皮下脂肪率同年齢比較：±0

- レベルバーが「±0」の位置に表示された場合、あなたは平均付近のおよそ11%の人たちの中に位置しています。

※平均値は当社調べによるものです。また、ポジションによってあなたの健康度を判定するものではありません。

▽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

▼付録



# カラダスキャンの特長と測定原理

## カラダスキャンの特長

### 全身測定方式なので、日内変動を受けにくい

一日の生活の中で私たちの体内の水分はだんだんと下肢にとどこおってしまう傾向があります。そのため夕方や夜になると足がむくんでしまうことがよくおこります。朝と夕方では上半身と下半身の水分比率が変化してしまうわけですから体の電気抵抗の分布も変化してしまいます。カラダスキャンは両手・両足の電極で全身の電気抵抗を測定するので、体の中の水分分布の変化の影響を受けにくいのです。

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

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

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

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

**皮下脂肪率・骨格筋率：**①DXA (Dual Energy X-Ray Absorptiometry) 方式（二種の異なる波長をもつX線を用いて骨量や体脂肪などの組織量を定量する方法で、体を分解して重さを計ることなく部位別の体組成を測定することができます。）

②MRI (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。）

## カラダスキャンの測定原理

### 電気抵抗値から体組成データを推定

カラダスキャンは、測定時に両手と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。

両手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。

▽はじめに

▽はかる前に（各種設定）

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▼付録



# 正しく測定していただくためには

カラダスキャンを正しく使うために、守っていただきたいこと

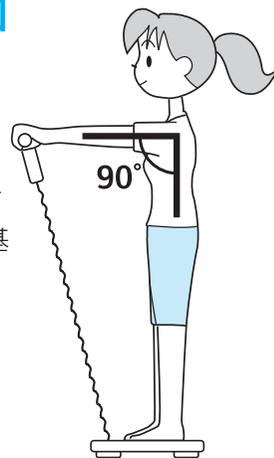
## 正確に測定できる場所は… 固く平らな床面

体重をより正確に測定するために、必ず固く平らな床面で測定してください。

## 正しい姿勢は… 腕まっすぐ90度

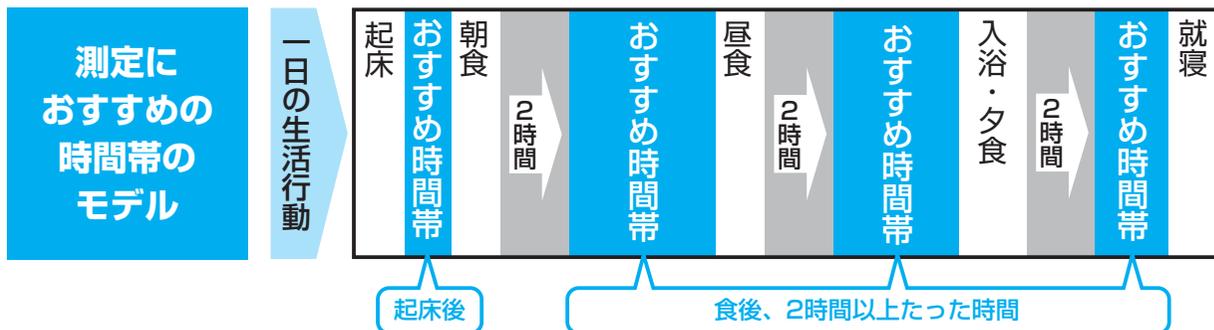
体組成データを得るために使用している電気抵抗値は、腕を90度にしてまっすぐにのばした姿勢を基本にしています。安定した測定のためにはデータ収集の基本とした正しい姿勢で測定してください。

(「正しい測定姿勢」▶ 18ページ)



## 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

カラダスキャン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。体内の水分量が安定しているのは、「起床後」と「食後、2時間以上たった時間」です。もちろん、この時間帯でも、入浴したり激しい運動をすれば、体内水分量が変化して正しく測定できません。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。毎日、できるだけ同じ時間帯に測定して、より正確に変化の傾向をつかんでください。



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)

### 注意

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

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

※上記のような方は、体組成の変動傾向をチェックするために、カラダスキャンをご利用ください。

測定値がおかしいと思ったときは… (「おかしいな?と思ったら」▶ 28ページ)

▽ はじめに

▽ はかる前に (各種設定)

▽ はかり方と測定値表示

▽ 困ったときに・保証など

▼ 付録

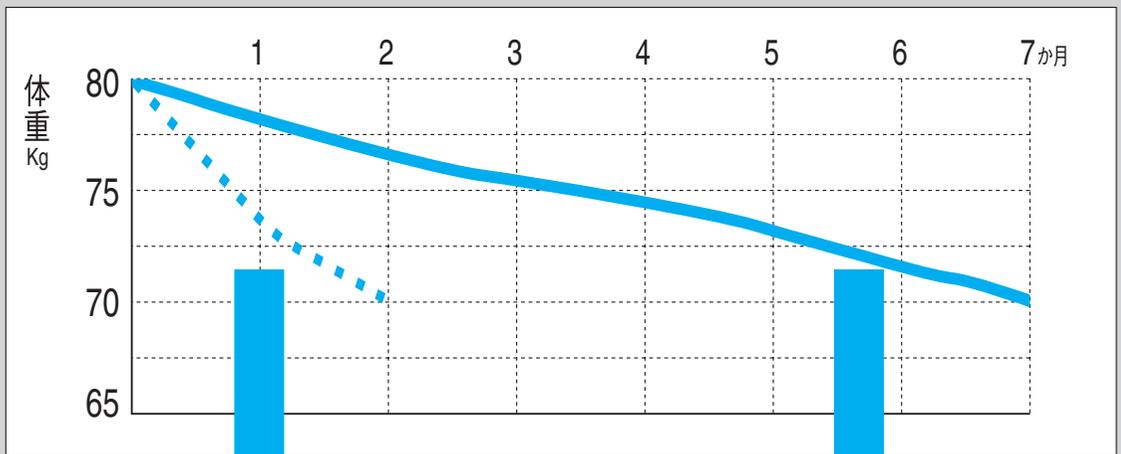
# カラダスキャンQ&A

## ▼正しいダイエットとは？

### 無理なダイエットではかえって太りやすくなる

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

例えば同じく、10kg減量成功。でも、体の中身は…？



### 絶食に近い無理な減量法 減量した10kgの中身は…

減った脂肪：3kg	体脂肪率の変化は…
減った除脂肪：7kg (筋肉や骨など)	体脂肪率 減量前 36.0% ↓ 減量後 36.9%
	除脂肪（筋肉や骨）の減少が多く、体重は減っても体脂肪率は減少していません。

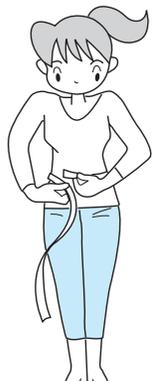
### 健康的な減量法 減量した10kgの中身は…

減った脂肪：9kg	体脂肪率の変化は…
減った除脂肪：1kg (筋肉や骨など)	体脂肪率 減量前 36.0% ↓ 減量後 28.3%
	体脂肪率が減少し、標準範囲になりました。

リバウンドを繰り返さないために…

### 骨格筋率を増やして、基礎代謝を上げて太りにくい体を作ろう

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



▼はじめに

▼はかる前に（各種設定）

▼はかり方と測定値表示

▼困ったときに・保証など

▼付録

## ▼測定結果のどれに着目したらいいの？

健康が気になる方は… 内臓脂肪レベルに着目しましょう (P.36ページ)

太りにくい体を作りたい方は… 骨格筋率と基礎代謝に着目しましょう (P.37ページ)

### 内臓脂肪を減らすには… 適切な運動とカロリー制限が必要です

酸素を使って脂肪を燃焼させエネルギーを作り出す有酸素運動は、血圧や血糖値を下げ、内臓脂肪を燃焼させる効果があります。その代表がウォーキング、エアロビクスなどです。



歩数計のご紹介

オムロンヘルスカウンタ STEPSシリーズ/Walking Styleシリーズ

商品について

<http://www.healthcare.omron.co.jp/>

ウォーキングについて

<http://www.walking-style.com/>

## 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) 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) 故障の原因が本商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した。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  
HBF-361

ご芳名

ご住所

TEL ( )

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

むろんオムロン



電話 0120-30-6606

通話料無料

FAX

0120-10-1625

通信料無料

受付時間

月～金 9:00～19:00（祝日除く）

都合によりお休みをいただいたり、

受付時間帯を変更させていただく

ことがありますのでご了承ください。

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

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