

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、下記保証年月日まで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) 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。
- (二) 本書の提示がない場合。
- (ホ) 消耗部品。
- (ヘ) 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
- (ト) 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

商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定により下記保証年月日までは無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。  
This warranty is valid only in Japan.

販売名	オムロン 体重体組成計 カラダスキャン [チェック] HBF-903-T
ご芳名	
ご住所	
TEL	( )
保証年月日	2007年12月31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



# 取扱説明書

オムロン 体重体組成計  
カラダスキャン [チェック]  
HBF-903-T



■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  
個人データ（年齢・性別・身長）を  
登録する.....11  
個人データを変更する.....13  
個人データを消去する.....14

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」スイッチではかる）.....15  
体重だけをはかる.....21

困ったときに・保証など

おかしいな?と思ったら.....22  
仕様.....24  
保証規定 / 品質保証書.....裏表紙

付録「活用ガイド」.....25～38

- 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。

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。  
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。



オムロンお客様サービスセンター **ダイヤルは正確に**

電話 **0120-30-6606** 通話料無料

FAX **0120-10-1625** 通信料無料

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。

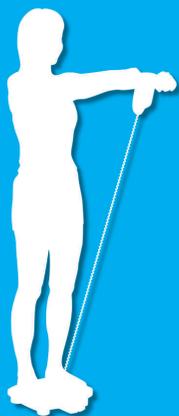
ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>  
※通信料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

付録「活用ガイド」で  
体組成について詳しく  
説明しています！

(📖 25ページ)



カラダスキャンを  
**100%**  
使いこなそう!



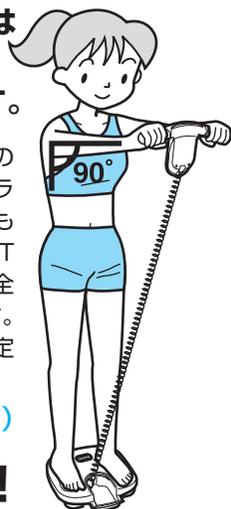
## 正しい姿勢で 「両手・両足」測定!

カラダスキャンHBF-903-T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-903-T  
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」(📖 15ページ)

基本は腕と体が90°!



## カラダスキャンを 家族で使い分けよう!

カラダスキャンは最大4人分まで個人データを  
登録できますので、ご家族などで使い分けることができます。

「個人データ(年齢・性別・身長)を登録する」

(📖 11ページ)

あらかじめ個人データを  
登録している人以外でも、  
「ゲスト」機能を使って体重体組成を  
はかることができます。

「ゲスト」機能(📖 15ページ)

最大4人分まで  
登録可能!



カラダスキャンを  
使うための  
**2つの準備**

(📖 9~12ページ)

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

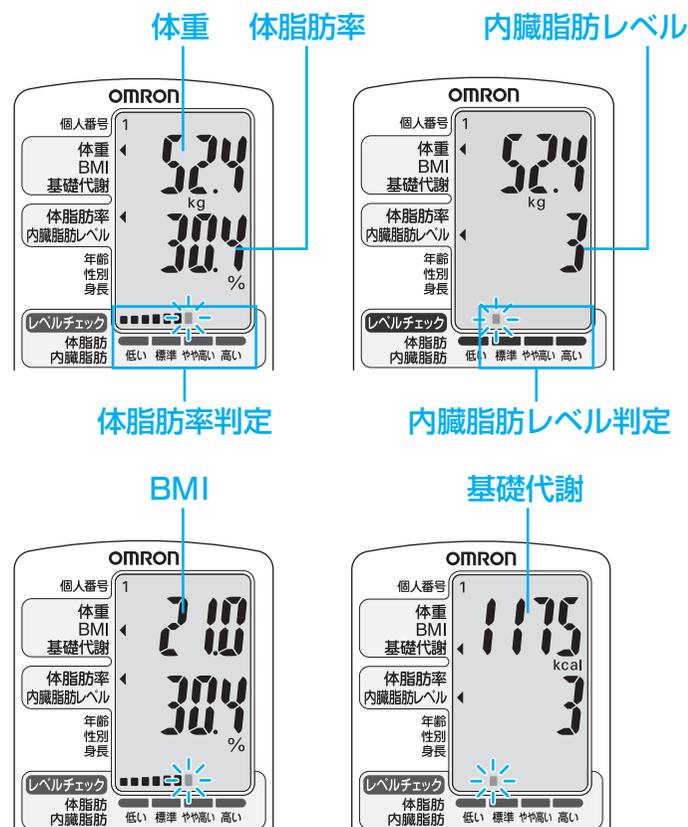


2

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

## 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。

### ■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。

### ■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。

# 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険が、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可能性が想定される内容</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

	●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。

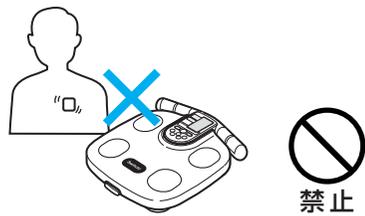
## ▲危険

(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。



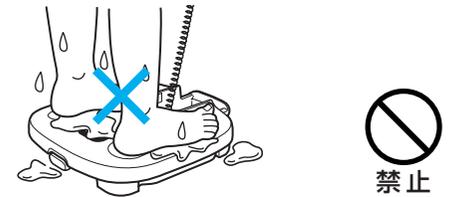
(測定について)

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。

はしめに

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

はしめに

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**

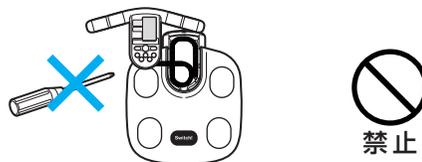
(使用にあたって)

業務用（病院など）では使用しないでください。  
 ・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。  
 ・皮膚や衣類をいためる恐れがあります。



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。  
 ・コードがからんだり、落としたりしてけがをする恐れがあります。

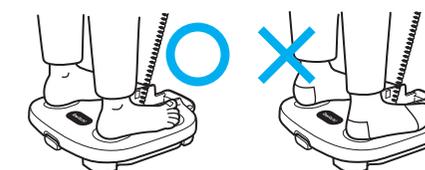


**お願い**

■ 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。

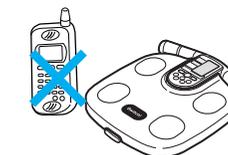
・故障の恐れがあります。  
 体組成を測定するときは素足で乗ってください。  
 体重体組成をはかる目的以外には使わないでください。  
 本体から出ている表示操作部のコードを無理に引っ張らないでください。



・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

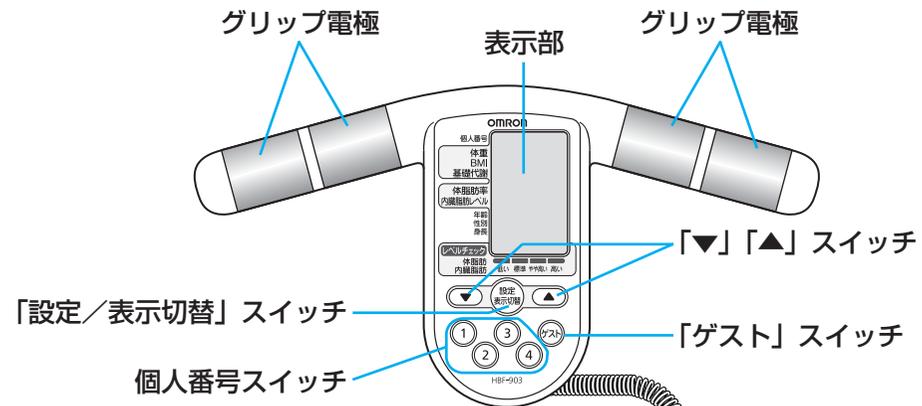
・体内水分量などの体組成が、平均的な値と差が大きい可能性があるためです。

■ 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。

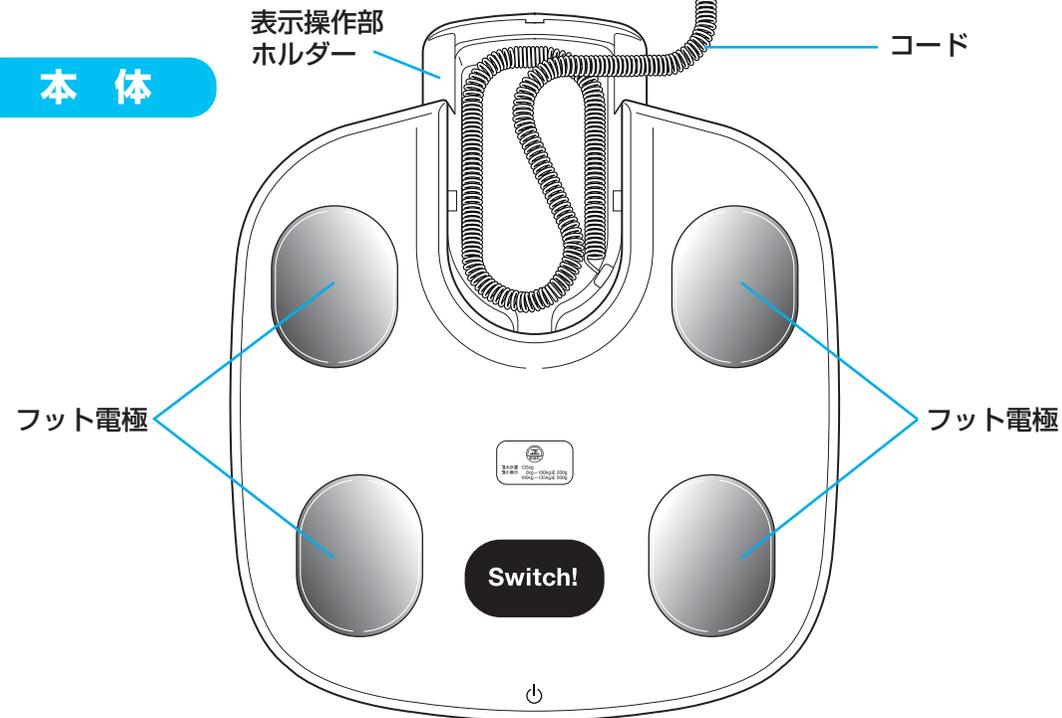
■ 本製品では18才未満の方の内臓脂肪レベルは表示されません。

## 各部の名前

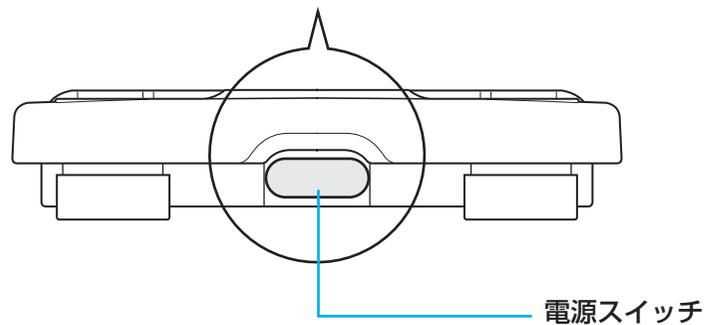
## 表示操作部



## 本体

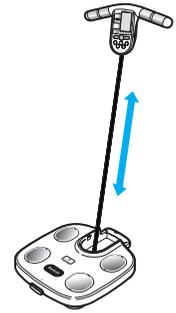


## 本体前部



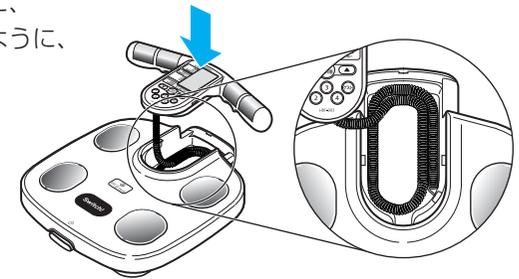
## 表示操作部の収納のしかた

■表示操作部を持ち上げるとコードが伸びます。収納するときは以下のようにしてください。



## 1 コードを、本体の表示操作部ホルダーに収納する

※コードがはみ出したりしないように、収納部に丸めながら高さを揃えるように、収納してください。



## 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。

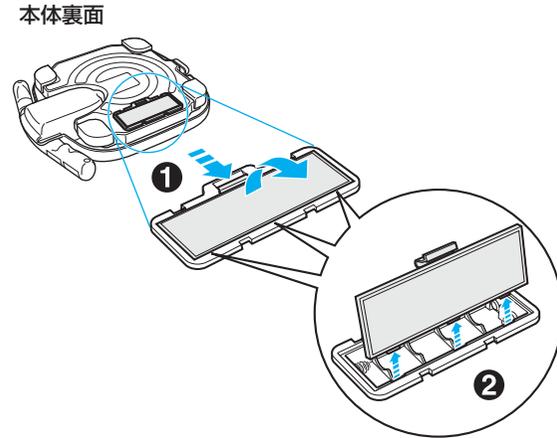
- 「0.0kg」が表示されているときに、約1分間何も操作をしなかった場合
- 個人データの登録などの設定をしているときに、約2分間何も操作をしなかった場合
- 「測定準備完了」または測定結果が表示されているときに、約1分間何も操作をしなかった場合
- 体重だけをはかったときに、測定結果が表示されて10秒後

# 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。

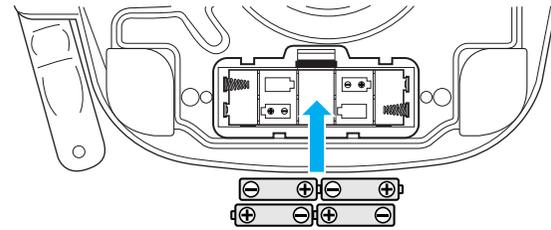
## 1 本体を裏返し、電池カバーを外す

- 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



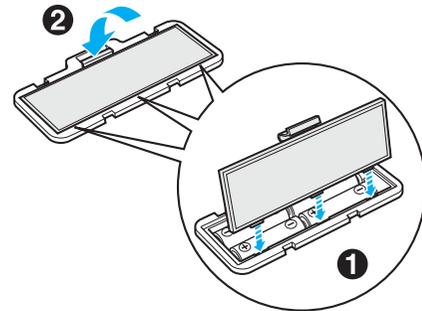
## 2 電池を図の表示に合わせて入れる

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



## 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。

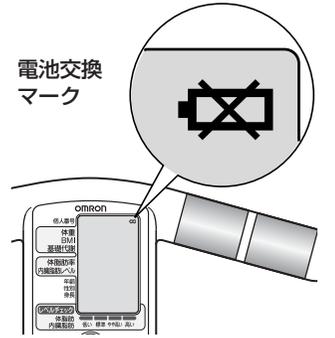
■ マークのみが単独で点灯表示したときは、電池が消耗しています。4本同時に新しい電池(同じ種類のもの)と交換してください。

■ 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



# 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。

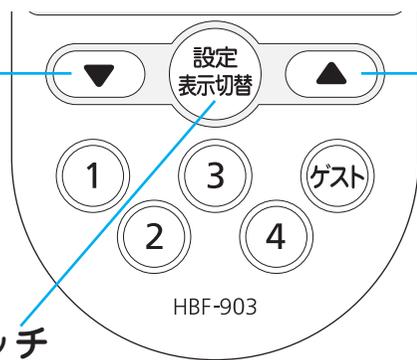
個人データは4人分まで登録することができます。

※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.15ページ)

## 使用するスイッチ

### 「▼」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。



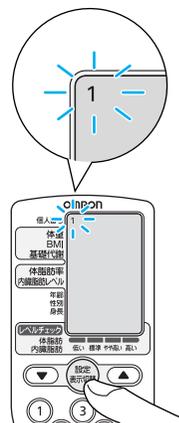
### 「▲」スイッチ

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/表示切替」スイッチ

## 1 電源が切れた状態で、「設定/表示切替」スイッチを押す

電源が入り、個人番号「1」が点滅します。



## 2 登録する個人番号を選ぶ

### 1 「▼」「▲」いずれかのスイッチを押して、登録する個人番号を選ぶ

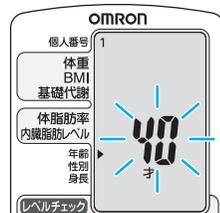
選んだ個人番号が点滅します。

**例**  
個人番号「1」に、30才・女性・身長158.0cmを登録する場合



### 2 「設定/表示切替」スイッチを押す

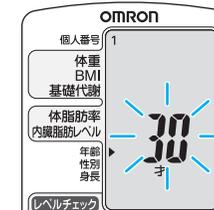
個人番号が確定して、「年齢」が点滅します。



## 3 「年齢」を設定する

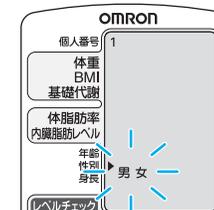
### 1 「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「年齢」を合わせる

※設定範囲は10才～80才です。



### 2 「設定/表示切替」スイッチを押す

年齢が確定して、「性別」が点滅します。



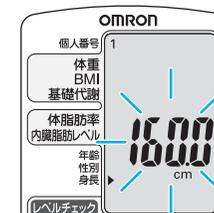
## 4 「性別」を設定する

### 1 「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「性別」を合わせる



### 2 「設定/表示切替」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/表示切替」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、電源が切れます。

■ 17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。18ページへ進んでください。

これで登録が終わりました。

■ 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2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

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

# 個人データを変更する

1 電源が切れた状態で、「設定／表示切替」スイッチを押す  
電源が入り、個人番号「1」が点滅します。

## 2 変更する個人番号を選ぶ

1 「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、  
変更する個人番号を選ぶ  
選んだ個人番号が点滅します。

2 「設定／表示切替」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／表示切替」スイッチを押す

### 2 「性別」を変更する

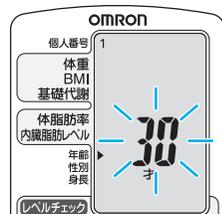
- 1 「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、「性別」を設定する  
※変更しない場合は 2 へ進む
- 2 「設定／表示切替」スイッチを押す

### 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／表示切替」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、電源が切れます。

これで個人データの変更が終わりました。

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

1 電源が切れた状態で、「設定／表示切替」スイッチを押す  
電源が入り、個人番号「1」が点滅します。

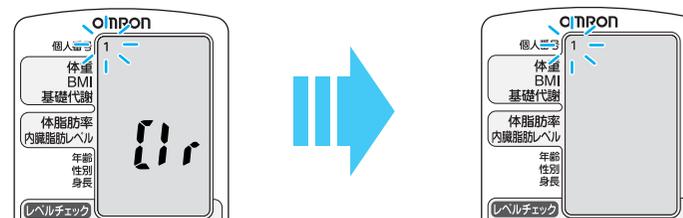
## 2 消去する個人番号を選ぶ

「▼」「▲」いずれかのスイッチを押し、  
消去する個人番号を選ぶ  
選んだ個人番号が点滅します。

## 3 個人データを消去する

「ゲスト」スイッチを2秒以上押す

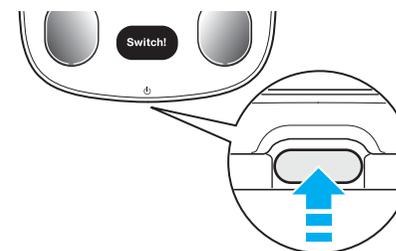
表示部に「Clr」（= clear / クリア）が点灯します。  
「Clr」が消灯すると、個人データの消去は終了です。



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」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。

(▶▶▶ 11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。

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)

## グリップ電極の握り方

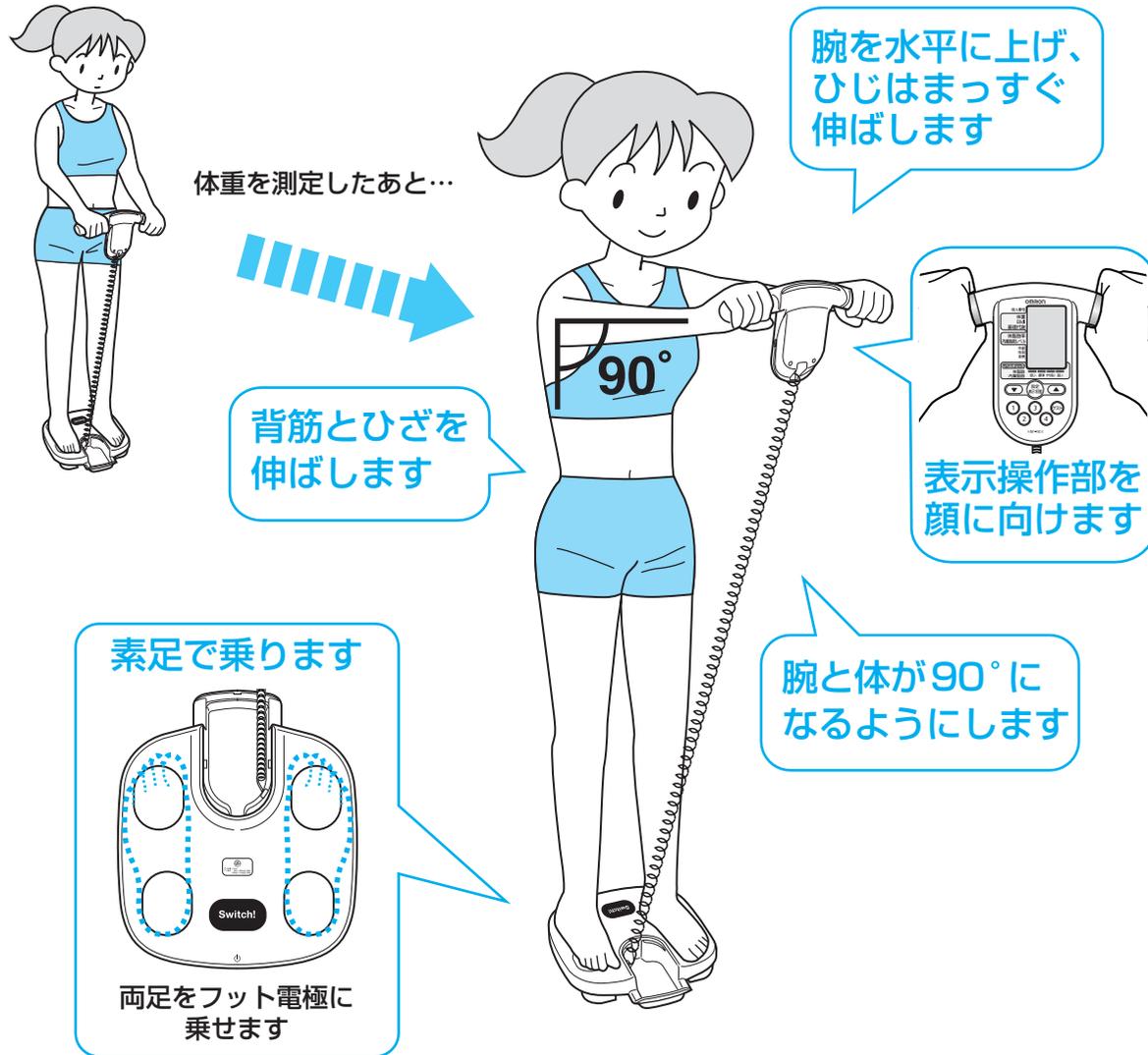


中指をグリップ電極裏側のくぼみ部分に沿わせる

親指と人差し指で内側のグリップ電極を握る

薬指と小指で外側のグリップ電極を握る

## 正しい測定姿勢



体重を測定したあと…

背筋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てます

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

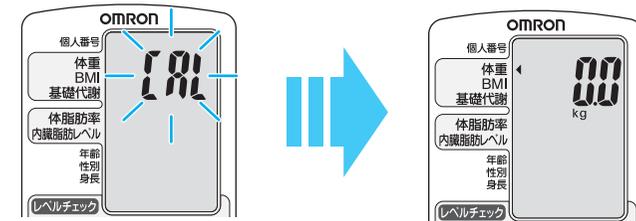
足裏が電極とずれている

## 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。

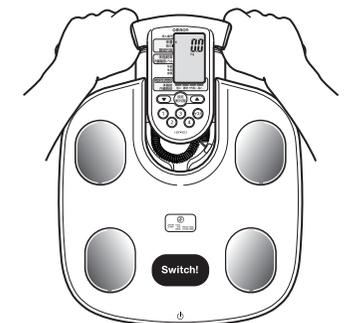


※「0.0kg」が表示される前に、本体に乗ったり、本体を動かしたりすると、「Err」（エラー）表示になります。

※「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

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

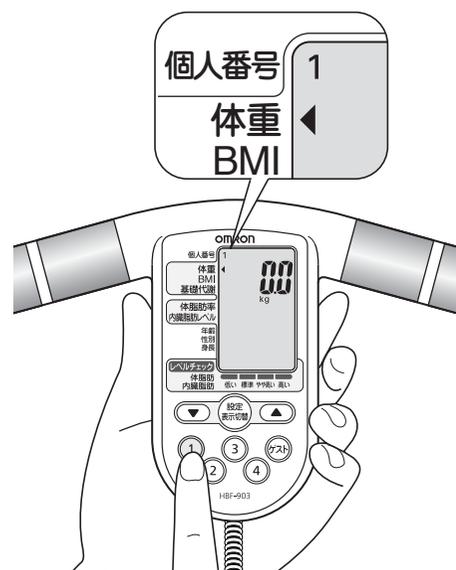
## 2 個人番号スイッチ または、「ゲスト」スイッチ を選ぶ

## 3 測定する

### 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.11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。(P.12ページ)

### 1 本体に乗って、体重を測定する



体重が確定しました。

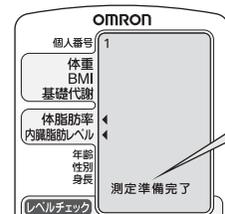
※2回点滅して体重が確定したことをお知らせします。次に体組成の測定に移ります。



体重をはかる

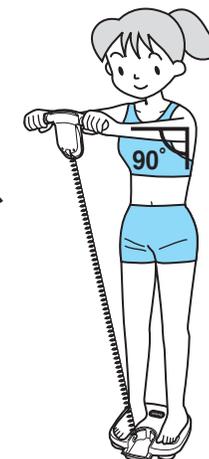
測定準備完了

### 2 「測定準備完了」と表示されたら、腕と体が90°になるようにする



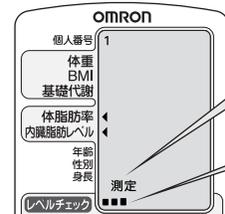
測定

体組成の測定がはじまりました。



体組成をはかる

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、本体を降りる

「体重・体脂肪率」と「体重・内臓脂肪レベル」が3秒ずつ交互表示されます。(P.19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

## 4 測定結果を確認する

「体重・体脂肪率」と「体重・内臓脂肪レベル」が3秒ずつ交互表示されます。  
 「BMI」と「基礎代謝」を見る時は、「設定／表示切替」スイッチを押します。  
 「BMI・体脂肪率」と「基礎代謝・内臓脂肪レベル」が3秒ずつ交互表示されます。  
 体組成の説明については付録「活用ガイド」で紹介しています。(P.25ページ)

**表示例**  
 体重 52.4 kg  
 体脂肪率 30.4 %  
 体脂肪率判定：やや高い

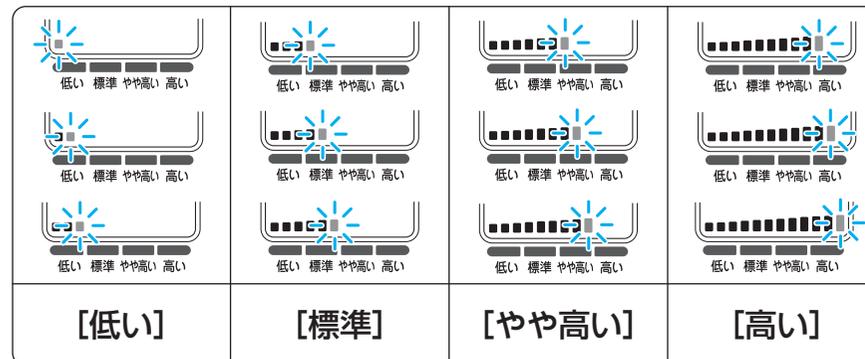
**表示例**  
 体重 52.4 kg  
 内臓脂肪レベル 3  
 内臓脂肪レベル判定：標準



**表示例**  
 BMI 21.0  
 体脂肪率 30.4 %  
 体脂肪率判定：やや高い

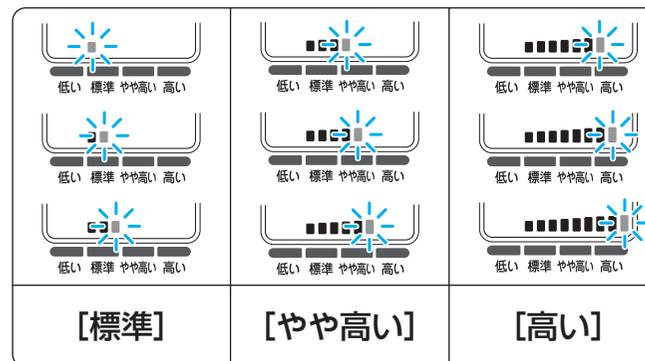
**表示例**  
 基礎代謝 1175 kcal  
 内臓脂肪レベル 3  
 内臓脂肪レベル判定：標準

## ■ 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。

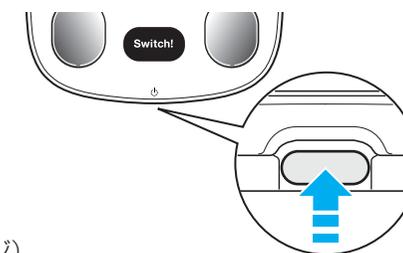
※本製品では10才未満および81才以上の方の体組成は測定できません。  
 また、18才未満の方の内臓脂肪レベルは表示されません。

## 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。

※電源スイッチを押さなくても、約1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)



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

# 体重だけをはかる

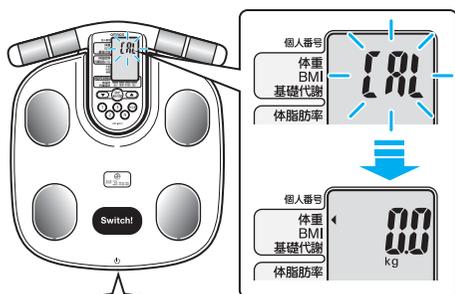
体重だけをはかるときは、表示操作部を取り出さず、収納したままではかってください。

※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。

## 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。



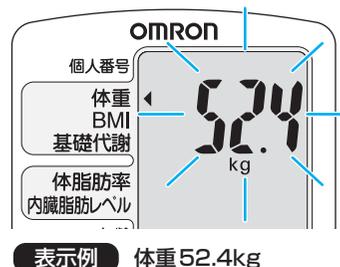
## 2 「0.0 kg」と表示されたら、本体に乗る



## 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。

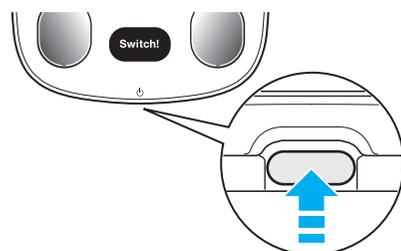
※測定結果は、表示操作部を取り出して確認することもできます。



## 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。

※電源スイッチを押さなくても、約10秒後に自動的に電源が切れます。



# 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.15~16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.15~16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.13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

▽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

■ 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	付録「活用ガイド」の「測定結果に疑問を感じたときは」 (☞ 33～35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10秒で電源が切れて、 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 (☞ 17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 (☞ 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 (☞ 9ページ)
	電池が消耗している	電池を交換してください (☞ 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 (☞ 裏表紙)

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2分間何も操作をしなかった場合
- 「測定準備完了」または測定結果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
- 体重だけをはかったときに、測定結果が表示されて10秒後

※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。(☞ 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、個人データはすべて消去されますのでご了承ください。

販売名	オムロン体重体組成計 カラダスキャン [チェック] HBF-903-T	
表示	体重最小表示	0～100 kgまで : 200 g単位 100～135 kgまで : 500 g単位
	体脂肪率	5.0～50.0% : 0.1%単位
	内臓脂肪レベル*	1～30 : 1レベル単位
	BMI	2.5～90.0 : 0.1単位
	基礎代謝	385～5000 kcal : 1 kcal単位
	体脂肪率判定 内臓脂肪レベル判定*	低い/標準/やや高い/高い 標準/やや高い/高い
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	: ±400 g
	67.5 kgをこえ100 kgまで	: ±600 g
	100 kgをこえ135 kgまで	: ±1500 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	
使用環境温湿度	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)	
保管環境温湿度	+5～+35℃ 30～85%RH	
質量	-20～+60℃ 10～95%RH	
外形寸法	約1920 g (電池含む)	
	表示操作部	幅 約290×高さ 約41×奥行き 約152 mm
付属品	本体	幅 約288×高さ 約62×奥行き 約333 mm
	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

はじめに

はかる前に (各種設定)

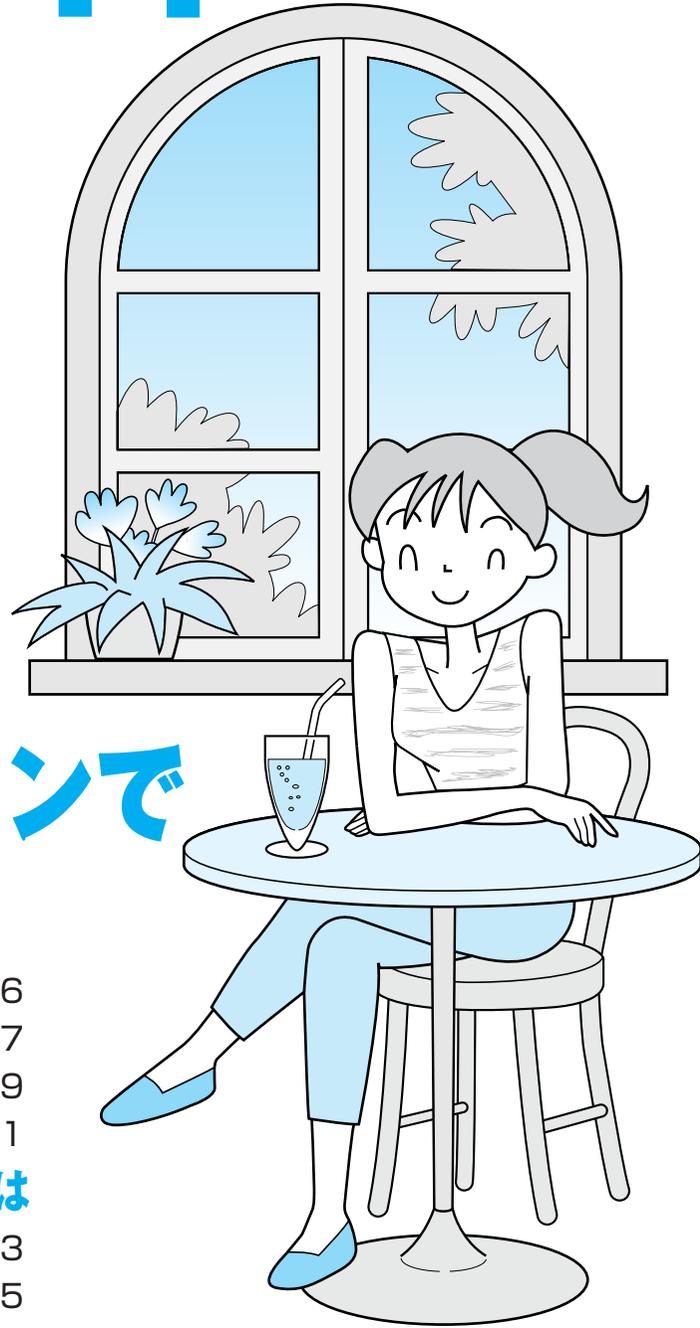
はかり方と測定値表示

困ったときに・保証など

付録

# 活用ガイド

オムロン体重体組成計  
カラダスキャン [チェック]  
HBF-903-T



## カラダスキャンでわかること

- カラダスキャンの測定原理：BI法 …26
- 体重とBMI ……………27
- 体脂肪率と内臓脂肪レベル ………29
- 基礎代謝と骨格筋 ……………31
- 測定結果に疑問を感じたときは**
- 測定のたびに測定値が違うんですが… …33
- 正しく測定できない方 ……………35
- ご参考に**
- 体組成チェックで正しいダイエット ………36
- あなたのタイプは？(タイプ別健康アドバイス) …37

- 付録「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。

### カラダスキャンの測定原理：BI法

## どうして体脂肪率がわかるのか？

### 脂肪は電気を通さない!?

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を利用しています。この方法をBI法 (Bioelectrical Impedance / 生体インピーダンス法) といいます。

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。

### 電気抵抗値から体組成データを推定

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項目を使った独自の推定式を用います。

この推定式は、当社が独自に収集した人体の基礎データ\*から、作り上げたものです。この蓄積された基礎データに照らし合わせ、上記5項目から体組成を推定しています。

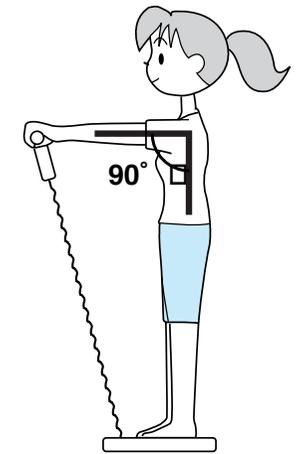
\*当社の基礎データは体脂肪率については水中体重秤量法で取られています (下欄参照)。

内臓脂肪レベルについては基礎データ収集に最適なCTスキャンを使用しています。

### BI法と正しい姿勢

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°にしてまっすぐにのばした姿勢を基本としています。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。

(☞ 取扱説明書「正しい測定姿勢」15ページ)



### ■水中体重秤量法とは…

プールに頭の先まで潜り、肺からの空気をすべて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。当社では測定範囲の10才から80才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。

▽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

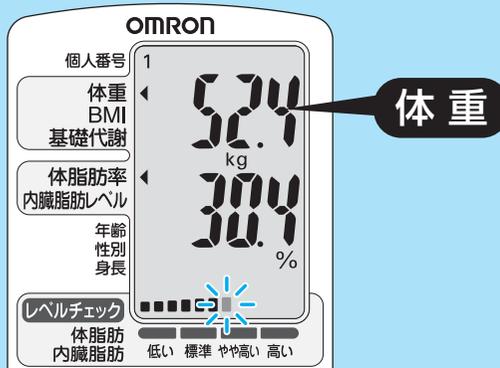
▼付録



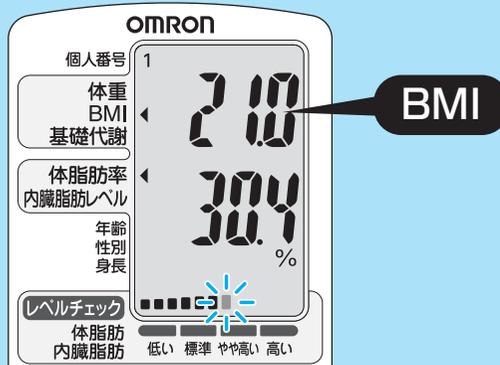
## BMIから理想体重を知っておこう

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。

ここもデータチェックしよう！



表示例  
体重：52.4 kg



表示例  
BMI：21.0

### BMIとは…

「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。

### 理想体重はBMI「22」のとき

あなたのBMIはどうでしたか？(下表参照)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155cmの人の理想体重は…  
 $22 \times 1.55 \times 1.55 = 52.855 \rightarrow$  約52.9kg  
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。

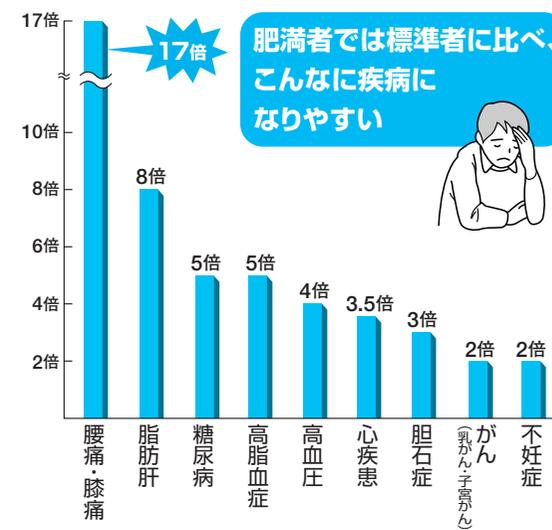
### BMIをもとにした肥満の判定

BMI	判定
< 18.5	低体重
18.5 ≤ ~ < 25	普通体重
25 ≤ ~ < 30	肥満 (1度)
30 ≤ ~ < 35	肥満 (2度)
35 ≤ ~ < 40	肥満 (3度)
40 ≤	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。)

### BMI「25以上」の人は生活習慣病に注意

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。下図のように、標準的な体重の人と比べると、肥満の人はかなり高頻度に生活習慣病やさまざまな疾病が出現する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。下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(☞29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、生活習慣病の要因となる内臓脂肪(☞29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

Aさん		Bさん	
男性	性別	男性	男性
34才	年齢	37才	37才
172.1cm	身長	171.1cm	171.1cm
65.3kg	体重	63.9kg	63.9kg
22.0 (普通体重)	BMI (判定)	21.8 (普通体重)	21.8 (普通体重)
19.2% 標準	体脂肪率 (判定)	25.5% 肥満	25.5% 肥満

当社調査：体脂肪率(☞29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

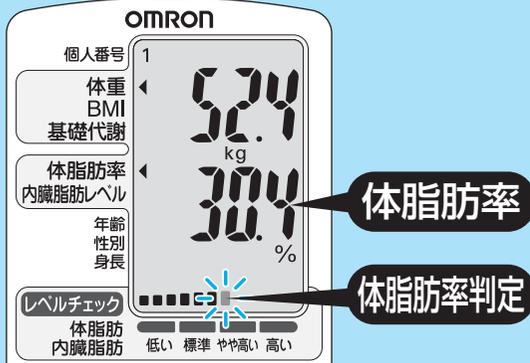
# 体脂肪率と内臓脂肪レベル

## 体脂肪を分析しよう

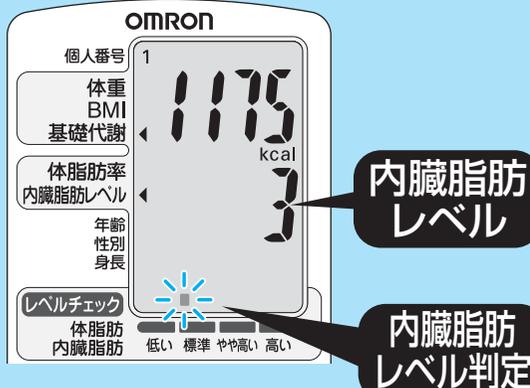


体脂肪は、体のどこについているかによって、皮下脂肪と内臓脂肪などに分けられます。とくに内臓脂肪は生活習慣病との関係が深いことがわかってきました。ここでは、あなたの体脂肪を分析してみましょう。

ここをデータチェックしよう!



表示例  
体脂肪率：30.4%  
体脂肪率判定：やや高い



表示例  
内臓脂肪レベル：3  
内臓脂肪レベル判定：標準

### 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。

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

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. 26ページ)

### 内臓脂肪レベルとは…

内臓のまわりについている脂肪を内臓脂肪といいます。内臓脂肪レベルは、腹部CTスキャン画像における内臓脂肪面積の大小を30段階に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。簡単にいうと、人間をおなかで輪切りにした場合、その断面に内臓脂肪面積がどれくらいあ

るのかを推定しているということです。

内臓脂肪レベル「1」は、およそ内臓脂肪面積10cm<sup>2</sup>に相当します。レベル値が大きいほど、内臓脂肪面積が大きい、つまり内臓脂肪が多いということになります。

※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も、内臓脂肪レベルが低い場合もあります。

### 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。多すぎるのはもちろんですが、少なすぎるのもよくありません。体脂肪率の判定基準は下図のとおりです。男性と女性では体脂肪のつき方が違うため、判定基準も異なっています。

#### 体脂肪率判定

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

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

### 内臓脂肪レベル「10以上」になると生活習慣病の危険性が上昇

内臓脂肪レベル判定は次のとおりです。

#### 内臓脂肪レベル判定

標準	レベル 1～9
やや高い	レベル 10～14
高い	レベル 15以上

内臓脂肪レベル「10」は、およそ内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>に相当します。このレベル「10」を超えると、生活習慣病の危険性が高まることが指摘されています。

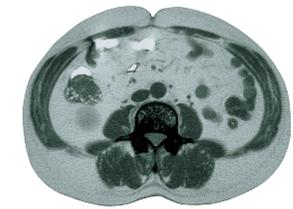
日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会の報告によると、「内臓脂肪面積値が100cm<sup>2</sup>を超えると合併症\*数は一段と上昇し、平均合併数が1.5個を超え、150cm<sup>2</sup>以上になるとさらに増加傾向を示し、平均合併数が2個を超えることが明らかとなった」とされています。

\*合併症とは、肥満が原因で起こってくる生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)のことを指します。

### 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、生活習慣病と関係が深いことがわかってきました。生活習慣病の予防・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。

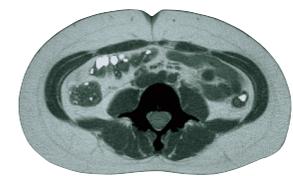
内臓脂肪が多いタイプの肥満の人は、おなかポッコリと出てきますが、おなかが出ていなくても「かくれ肥満」の場合もありますので注意が必要です。



[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

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



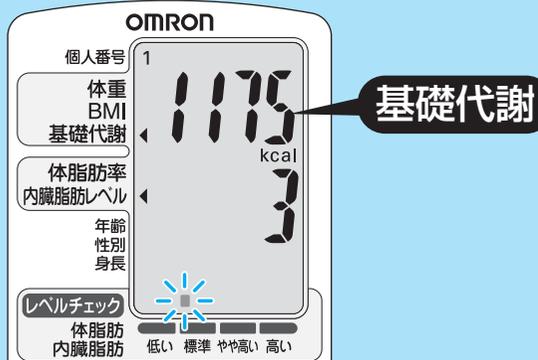
# 基礎代謝と骨格筋

## 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、基礎代謝量に深く関係してきます。

ここでは、基礎代謝と骨格筋について説明します。

ここを  
データチェックしよう!



表示例  
基礎代謝：1175 kcal

### 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います。24時間じっとしていても、この基礎代謝量に相当するエネルギーを消費します。本製品は、「日本人の栄養所要量（第5次改訂）」（厚生労働省）を参考に基礎代謝を算出しています。

### 1日の総エネルギー消費の6～7割が基礎代謝！

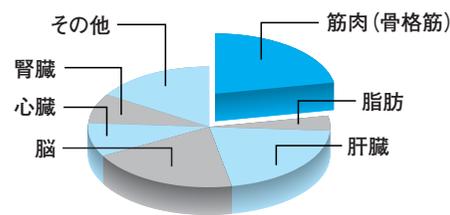
1日のエネルギー消費量は、次の3つを合計したものです。（下図参照）

- 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** 食事をしたときに熱となって発散されるエネルギー

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。

### 基礎代謝がどこでおこなわれているか？



筋肉(骨格筋)は基礎代謝の30%程度を占めるといわれています。

### 基礎代謝は加齢とともに減少…どうすればいいの？

基礎代謝量は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、自分の基礎代謝量を知り、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。

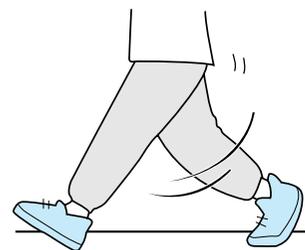
### 骨格筋の維持・増大で太りにくい体質にしよう！

骨格筋を増やして基礎代謝量がアップすれば、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。

### 体重を減らすコツ

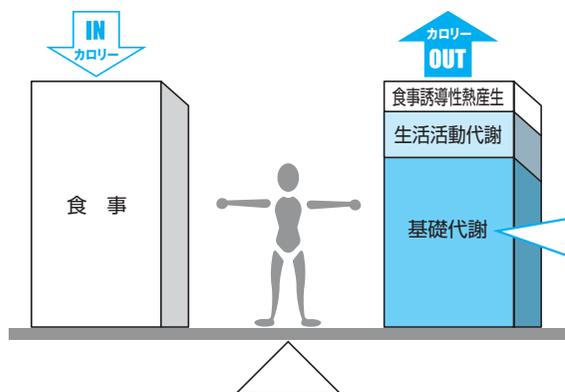
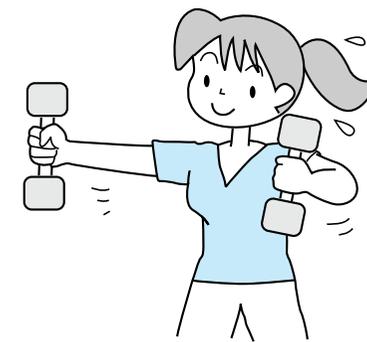
#### 余分な体脂肪は有酸素運動で落とす

有酸素運動とは、酸素を使って脂肪を燃焼させエネルギーを作り出す運動のことです。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。



#### 無酸素運動で基礎代謝を増やす

有酸素運動では必要以上の筋肉はつきません。筋肉(骨格筋)量を増やして基礎代謝をアップさせるには、筋力トレーニングのような無酸素運動が必要です。無酸素運動は、エネルギーを生み出すために酸素を必要とせず、筋肉にためていたグリコーゲンを燃焼させ、瞬間的に大きな力を生み出します。家庭で手軽にできる無酸素運動としてダンベル体操や腕立て伏せ、腹筋などがあります。



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

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

# ? 測定のたびに測定値が違うんですが…



## 測定結果は、体内の水分変化の影響を受けます

カラダスキャンは、両手両足間に微弱な電流を流して体の電気抵抗を測定する方法で体組成を算出しています。(「カラダスキャンの測定原理：BI法」26ページ)

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。そのため、体内の水分量が増えるような場合もその影響を受け、見かけ上、体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝が変化する可能性があります。人間の体内水分は、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。これを水分の日内変動といいます。カラダスキャンでは全身の電気抵抗を測定しているため、日内変動の影響は少なくなっています。

■体内の水分変化が起きる主な原因と例

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

## 次のような状態は、体内の水分量が安定していません

体の状態が次のような場合に測定すると、体内の水分量が大きく変化しているため、真の体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝と大きな差が出ることがあります。

■激しい運動直後



■サウナや入浴直後



■アルコール多飲後



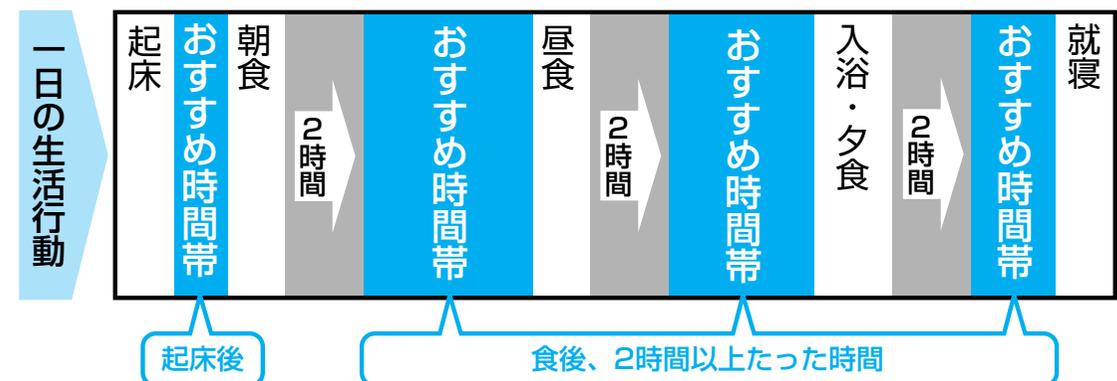
■多量の水分摂取、食事後(1～2時間)



## 体内の水分量が安定している時間帯とは？

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。

測定におすすめの時間帯のモデル



※ただし、入浴や激しい運動の直後は避けてください

## こんなときも正しく測定できません

- 正しい姿勢で測定していますか？  
毎回、正しい姿勢で測定してください  
取扱説明書の15ページを確認してください
- じゅうたんなどの柔らかい床面や、凹凸のある床面の上で測定していませんか？  
固く平らな床面で測定してください
- 手のひらや足裏が乾燥していませんか？  
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
- 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ませんか？  
体を温めるなどして、血行が通常の状態に戻ってから測定してください
- 電極部が非常に冷たくなっていませんか？  
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
- 18才未満の方で内臓脂肪レベルを見ようとしていませんか？  
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。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。

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

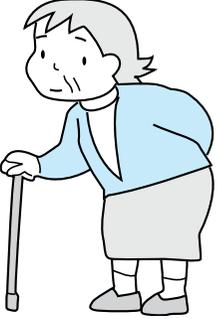
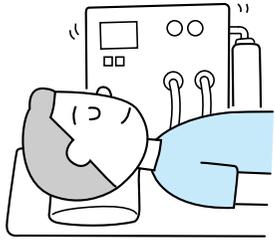
困ったときに・保証など

付録

# ！ 正しく測定できない方

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

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。

<p>■成長期の児童</p> 	<p>■高齢者 ■閉経以降の女性</p> 	<p>■風邪などで発熱中の人</p> 
<p>■妊娠中の人</p> 	<p>■骨の密度が非常に低い 骨粗しょう症患者</p> 	<p>■むくみ症の人</p> 
<p>■人工透析患者</p> 	<p>■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)</p> 	

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。

# 体組成チェックで正しいダイエット

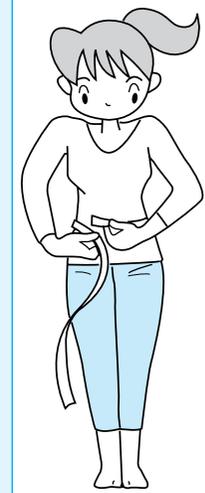
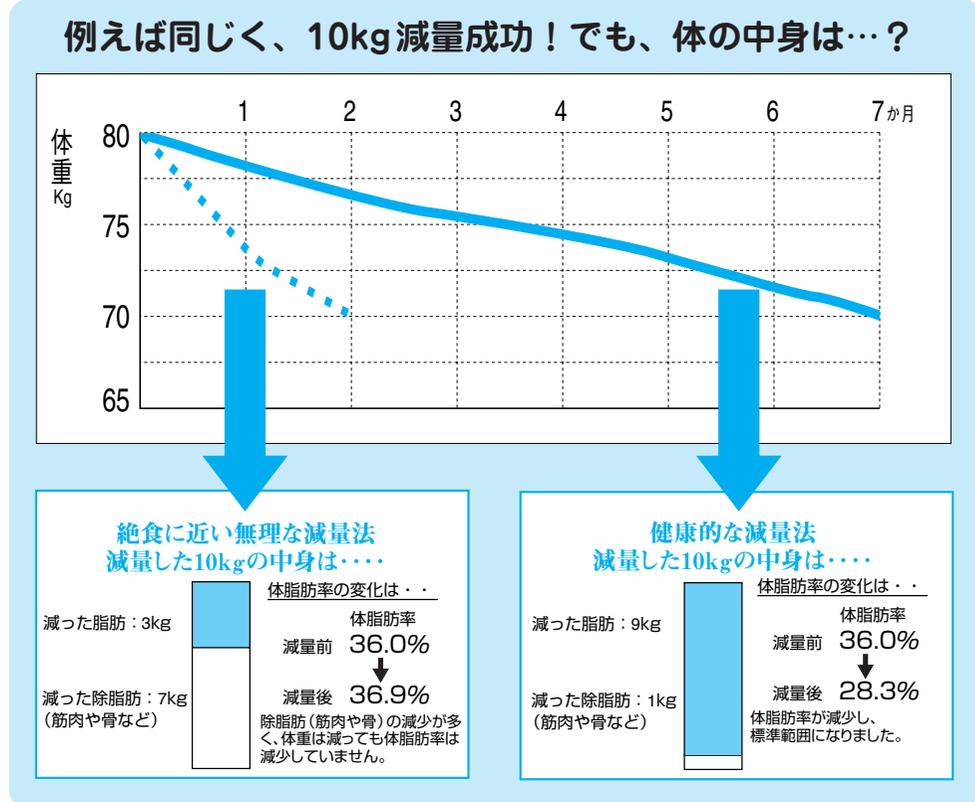
## 無理なダイエットでは体脂肪は落ちません

栄養バランスを無視した極端な食事制限による減量、運動をとまなわない減食は、筋肉や骨が減少するといわれています。体重は落ちてても体脂肪はなかなか変わりません。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。

## リバウンドの繰り返しで内臓脂肪型肥満に…

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、生活習慣病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で内臓脂肪型肥満を生んでしまうのです。

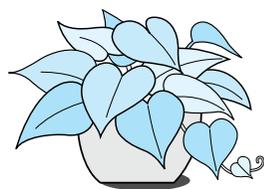
## 長期的な計画を立てて体脂肪を落としましょう!



▽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

# あなたのタイプは？ (タイプ別健康アドバイス)

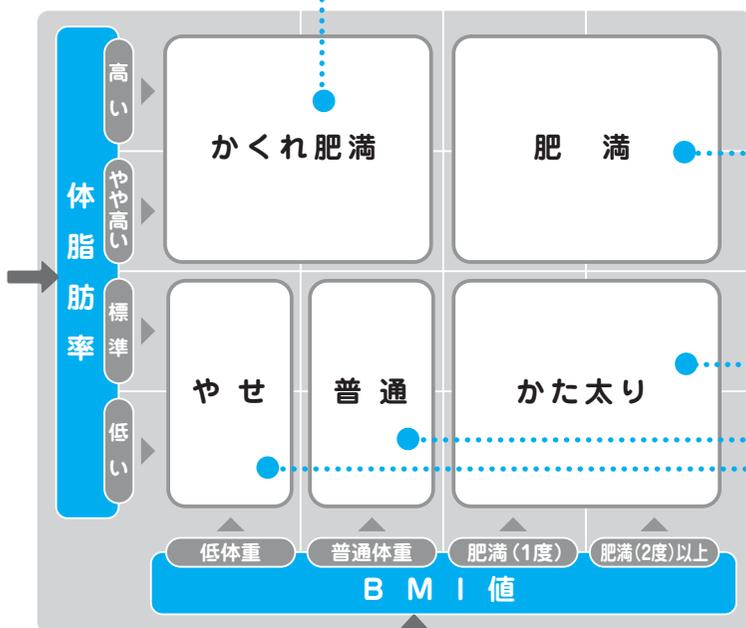


最後に、BMIと体脂肪率からみたタイプ別のアドバイスを紹介します。

## ■体脂肪率

男性	女性	
25%以上	35%以上	高い
20%以上 25%未満	30%以上 35%未満	やや高い
10%以上 20%未満	20%以上 30%未満	標準
10%未満	20%未満	低い

〈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。〉



※ BMI (Body Mass Index (体格指数)) は次の式で計算します。

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

	低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)以上
■BMI値	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上

〈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の値を参考にしています。〉

### BMIは低いのに体脂肪率が高い「かくれ肥満」タイプ

体重は標準以下であっても、体脂肪の割合が多いタイプです。脂肪が多いということは、その分筋肉や血液、骨などの割合が少ないということです。このままでは、体の機能が衰えて、健康を害してしまうかもしれません。見た目からはわかりませんので、本人にも自覚がないことが多いのもこのタイプです。運動不足や、減量食で極端なダイエットを繰り返したりすると、食べる量は多くなくても、カロリーが脂肪に変わりやすくなってしまいます。バランスの良い食事をしっかり食べ、運動の習慣を付けましょう。

### 体脂肪率もBMIも高い「肥満」タイプ

生活習慣病につながるおそれがあるので、体重を落とすとともに脂肪を減らす努力が必要です。まずは、食生活を見直してみましょう。

- いつもおなかいっぱいになるまで食べていませんか？
- 甘いものはなるべく控えめに。
- 気がつくの間食してしまっていないですか？
- お酒の取りすぎも注意が必要です。

これまであまり運動をしていなかった方は、急にハードな運動をはじめると、ウォーキングのような軽い運動をコツコツ続けることをおすすめします。

### BMIは高いけれど、体脂肪率は低い「かた太り」タイプ

見た目は太めだけれど、脂肪は標準か、それ以下です。スポーツをよくする方や、運動量の多い仕事をしている方に多いタイプです。

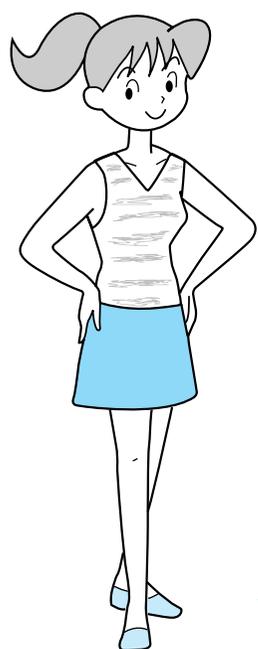
現状は問題ありません。ただ、運動をやめたあともこのままの食生活を続けると、運動量に対して摂取カロリーが高くなり過ぎます。さらに、これまで蓄えた筋肉が減少し、その代わりに脂肪が増加してしまい、あっというまに肥満になってしまう可能性があります。運動量が減った場合には、食生活に注意しましょう。

### BMIは普通、体脂肪率は標準以下の「普通」タイプ

健康的でバランスのとれた体です。栄養バランスの良い食事と適度な運動を続けて、現状を維持しましょう。

### BMIは低く、体脂肪率は標準以下の「やせ」タイプ

見た目がかなりやせています。もう少し食べるようにして、体重を増やした方が健康的です。体脂肪率もやせレベルな方は、もっとカロリーをとりましょう。適度な脂肪は、健康な体に必要なものです。運動量に比べて、摂取カロリーが低いと考えられますが、適度な運動を取り入れると、食欲が増進し、筋肉が増えるので、体重増加に効果があります。



## カラダスキャンを 健康な体作りに役立てましょう！

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