

- 取扱説明書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理いたします。
  - 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてオムロンお客様サービスセンターに依頼または送付してください。
  - 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
    - 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。
    - お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
    - 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損害。
  - 本書の提示がない場合。
  - 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
  - 消耗部品。
  - 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
  - 営業、業務用に使用した場合による故障および損傷。
- 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
  - この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
  - 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

## 品質保証書

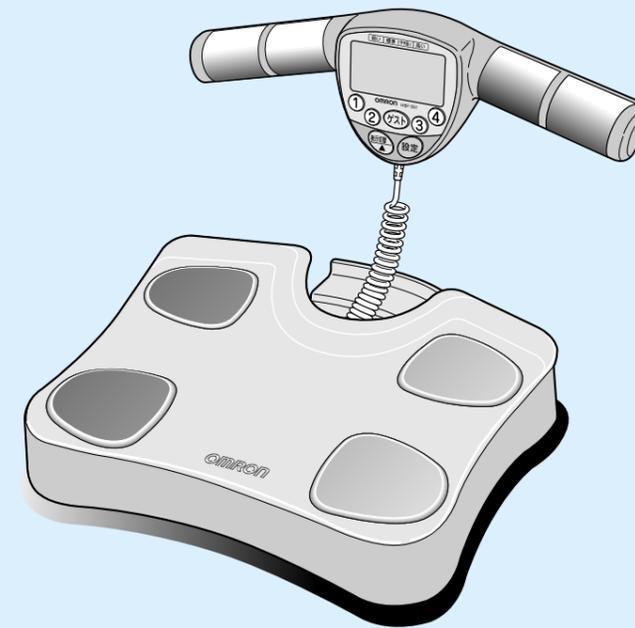
このたびは、オムロン健康機器を、お買い求めいただきありがとうございました。本機は厳重な検査を行ない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。

本機の保証は、日本国内での使用の場合に限りです。以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいでください。  
This warranty is valid only in Japan.

品名	オムロン体重体脂肪計	お買い上げ店名	
形式	HBF-351	住所	
ご芳名		Tel.	( )
ご住所		お買い上げ年月日	年 月 日
Tel.	( )		

発売元  
オムロン株式会社 ヘルスケアビジネスカンパニー  
〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10  
TEL03(3436)7092

## 取扱説明書



このたびは、オムロン体重体脂肪計をお買い上げいただきましてありがとうございました。

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。

## 商品に関するお問い合わせは

オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

フリーダイヤル **0120-30-6606**  
フリーファックス **0120-10-1625**  
通信料無料

受付時間 9:00 ~ 19:00 (祝日を除く月~金)  
(都合によりお休みさせていただくことがあります。)

オムロン 体重体脂肪計  
HBF-351

## もくじ

## ご使用前に

安全上のご注意	1
商品の特長 / 商品の構成	3
各部のなまえとはたらき	4
乾電池の入れ方	5
体重体脂肪計の使い方	6
正しい姿勢ではかりましょう	7
正確な測定のために	9

## 使い方

体重をはかる	11
自分や家族の身長・年齢・性別を登録する	13
登録した番号を呼び出して、 体重と体脂肪率をはかる	15
体重と体脂肪率を(ゲスト)ではかる	17
登録した内容を変更する	21
登録した内容を消去する	22

## こまったときに・仕様など

エラーを表示したときは	23
おかしいな?と思ったら	24
お手入れと保管	25
お問い合わせ先	26
仕様	27

## 体脂肪チェックで健康管理

体脂肪って何?	29
肥満は生活習慣病発症のもと	30
体脂肪チェックで正しいダイエット	31
基礎代謝とカロリーバランス	32
自分のタイプを知って、 健康な身体を目指しましょう	33
保証規定・品質保証書	裏表紙

# 安全上のご注意

お使いになる前によくお読みください

ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、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。

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

\*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例	
	○記号は禁止(してはいけないこと)を示します。 具体的な禁止内容は、○の中や近くに文章や絵で示します。 左図の場合は“分解禁止”を示します。
	記号は強制(必ず守ること)を示します。 具体的な強制内容は、○の中や近くに文章や絵で示します。 左図の場合は“一般的な強制”を示します。

**危険**

下記のような医用電子機器との併用は絶対しないでください。

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

・これらの医用電子機器の誤動作をまねく恐れがあります。

**警告**

減量や運動療法などをおこなう場合は、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。

- 自己判断は、健康を害する恐れがあります。

体重計には素足で乗ってください。

- 靴下の上で乗るとすべてケガをする恐れがあります。

乳幼児の手の届かない所に保管してください。

- コードがからんで、ケガをする恐れがあります。

風呂上がり等で、身体や手が濡れている状態で測定しないでください。

- 内部に水が入って故障の原因になります。
- また、正しい体脂肪率を測定することができません。
- すべてケガをする恐れがあります。

本体のはしや表示操作部・表示操作部ホルダーに乗らないでください。

- 転倒してケガをしたり、正確な測定ができない恐れがあります。

タイルの上や濡れた床などすべりやすい所では使わないでください。

- すべてケガをする恐れがあります。

**警告**

飛び乗ったり、跳ねたりしないでください。

- 転倒してケガをする恐れ、または、衝撃により使用範囲を超え破損する恐れがあります。

**注意**

身体の不自由な方がお使いになるときは介助者が援助するか、手すりを利用してお使いください。

水平な固い床の上でお使いください。

- 転倒してケガをする恐れがあります。

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。

**注意**

表示操作部や本体を分解や修理・改造をしないでください。

- ケガや故障の恐れがあります。

お願い

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。

表示操作部ホルダーを持って運ばないでください。

- ケガや故障の原因になります。

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

- 故障の恐れがあります。

畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では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。

体重・体脂肪率をはかる目的以外には使わないでください。

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

- 故障の恐れがあります。

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。

本機を廃棄するときは、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。

# 商品の特長 / 商品の構成

## 商品の特長

### より正確になった、四肢による全身測定方式

両手両足間ではかるので、体格のバラツキによる体脂肪測定値への影響が少なくなりました。表示部には体重値・体脂肪率のほかBMI・基礎代謝も表示します。

### BMIと基礎代謝を表示

体脂肪率の判定に加えBMI<sup>1</sup>による体格を考慮した総合判定ができます。( 33ページ)  
入力された個人データと測定した体重値から基礎代謝<sup>2</sup>を算出します。基礎代謝に1日の運動消費カロリーを加算することにより、おおよその消費カロリーがわかります。ダイエットの参考にしてください。

1 BMI: Body Mass Index( 体格指数: 体重(kg) ÷ (身長(m))<sup>2</sup> ) 2 基礎代謝: 生命維持に最低限必要なカロリー

### 手元の操作で表示が見やすく、使いやすい

手で楽々操作、見やすく使いやすい表示操作部。

### 自分や家族の身長・年齢・性別を4人まで登録できます

継続的な測定時に便利な機能です。( 13ページ)  
(登録しない場合でも測定はできます( 17ページ))

### 健康づくりアドバイスがもらえる「健康達人」付き

簡単な質問に答えるだけで、あなたにぴったりの健康づくりアドバイスがもらえます。  
詳しくは同封の健康達人パンフレットをお読みください。

## 商品の構成

箱の中には次のものが入っています。

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

1 体重体脂肪計 1台

2 取扱説明書(本書:品質保証書付き) 1部

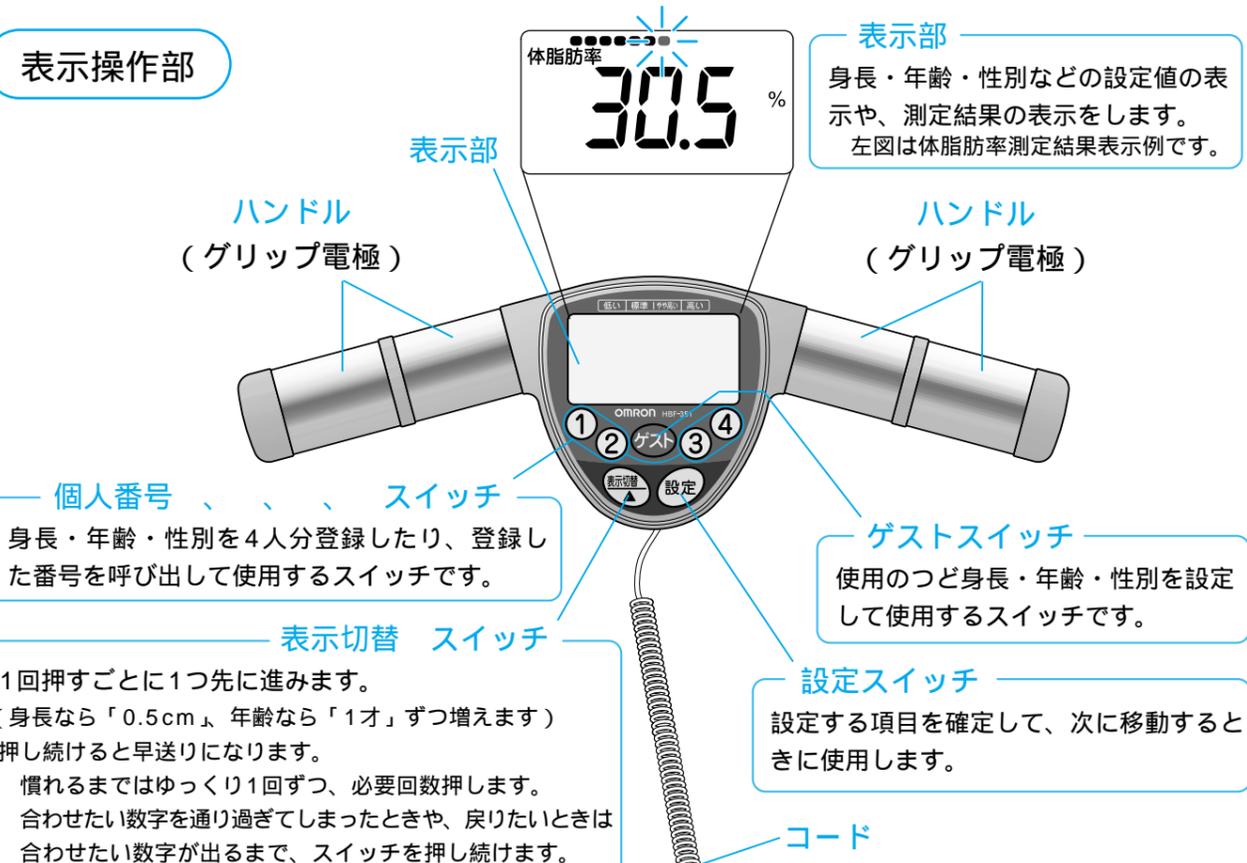
3 「健康達人」パンフレット 1部

乾電池は別売品です。  
市販の単3形乾電池を4本ご用意ください。

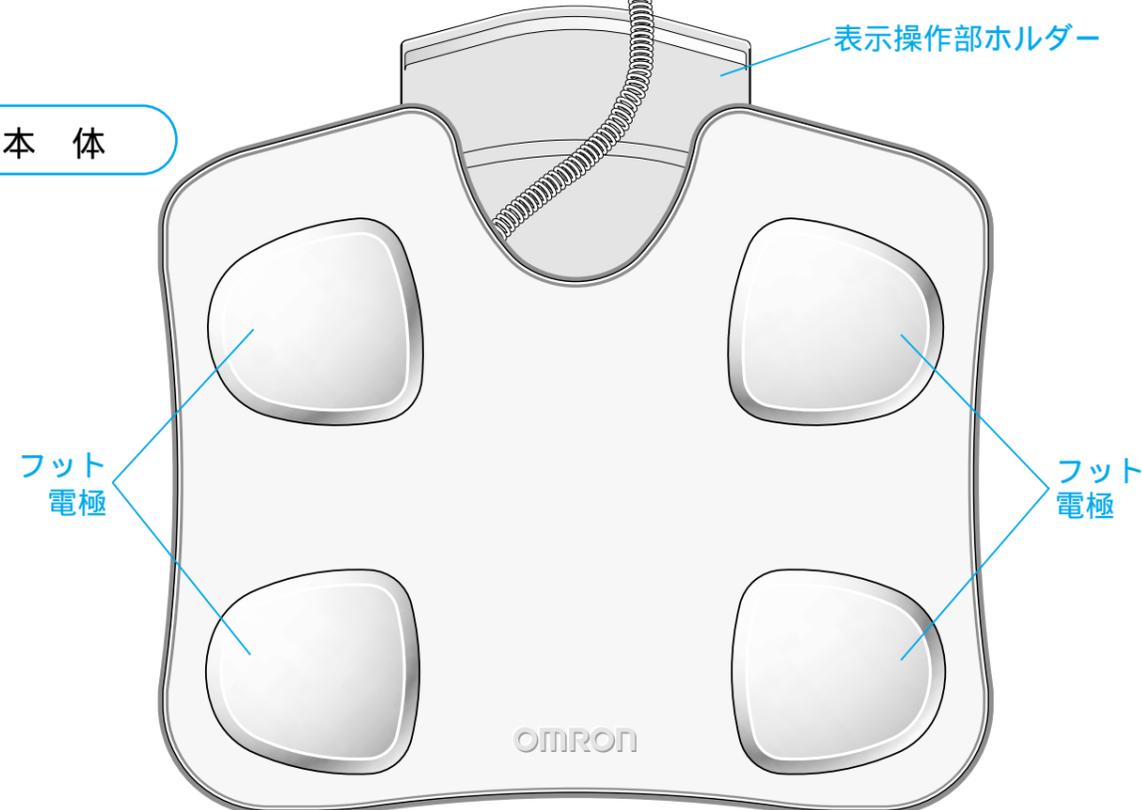


# 各部のなまえとはたらき

## 表示操作部



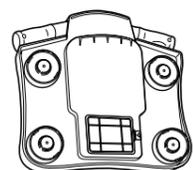
## 本体



# 乾電池の入れ方

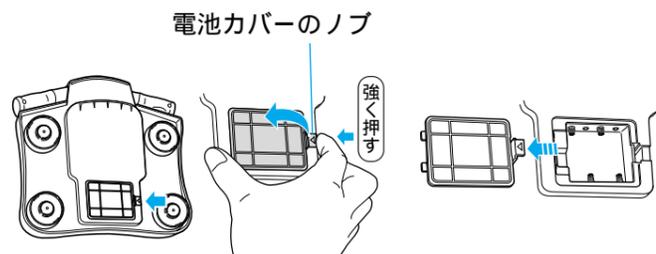
この商品は本体に乾電池を入れてから使用できます。  
乾電池は別売品です。市販の単3形乾電池4本をご用意ください。

## 1 本体を裏返す



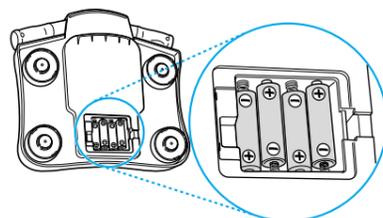
## 2 電池カバーを外す

電池カバーのノブを矢印方向に押し、ロックを外します。  
ロックを外したら、電池カバーのノブを上方向に持ち上げて電池カバーを外します。



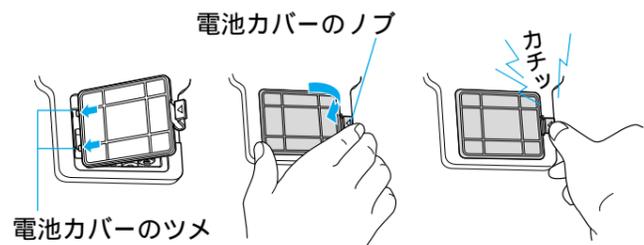
## 3 単3形乾電池を図の表示に合わせて入れる

⊕⊖を間違えないようにしてください。



## 4 電池カバーを閉める

電池カバーのツメ2カ所を合わせます。  
電池カバーのノブをカチッと音がするまで押し、電池カバーを閉めます。



### 電池寿命と交換

電池交換マークが点滅したら、4本同時に同じ種類の新しい乾電池と交換してください。

・乾電池の交換は、電源が切れたあとでおこなってください。

電池寿命について

・マンガン乾電池(黒)単3形・4本)で約1年間測定できます。(1日2回測定時)

・長期間(3ヵ月)使用しないときは、乾電池を取り出しておいてください。乾電池を入れたまま長期間使用せずに放置しておくと、乾電池から液が漏れ出し、機器が故障する恐れがあります。

・指定以外の電池の使用および古い乾電池と新しい乾電池や、違う種類の乾電池を混ぜて使用しないでください。

・⊕⊖を間違えないようにしてください。

・取り扱いに関しては、乾電池に記載されている注意事項をよくお読みください。

・使用済みの乾電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

# 体重体脂肪計の使い方

本機は測定した体重と設定した身長・年齢・性別をもとに、体脂肪率の測定値の表示とBMI・基礎代謝を計算して表示します。

体重・体脂肪率をはかる方法は次の2種類です。

### 登録(身長・年齢・性別)してはかる方法

前もって自分や家族の身長・年齢・性別を登録してからはかる方法です。

2回目以降は登録した番号を呼び出すだけで、そのつど身長・年齢・性別を設定する必要がありません。

継続的な測定時に便利な機能です。

### 登録しない(ゲスト)ではかる方法

登録しないではかる方法は「ゲスト」といい、そのつど身長・年齢・性別を設定します。

登録していない方がはかる場合にご使用になれます。

体重をはかる

体重をはかる

( 11ページ)

体重と体脂肪率をはかる

登録する

### 登録のしかたは

自分や家族の身長・年齢・性別を登録する

( 13ページ)

### はかり方は

登録した番号を呼び出して、体重と体脂肪率をはかる

( 15ページ)

登録しない(ゲスト)ではかる

使用のたびに身長・年齢・性別を設定してはかる

( 17ページ)

# 正しい姿勢ではかりましょう

## 正しい姿勢：体重をはかるとき

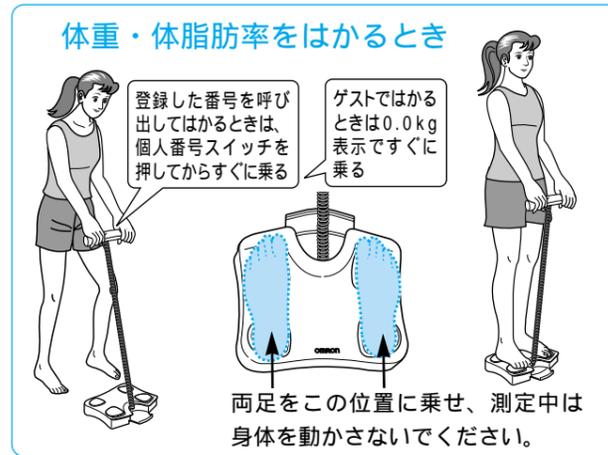
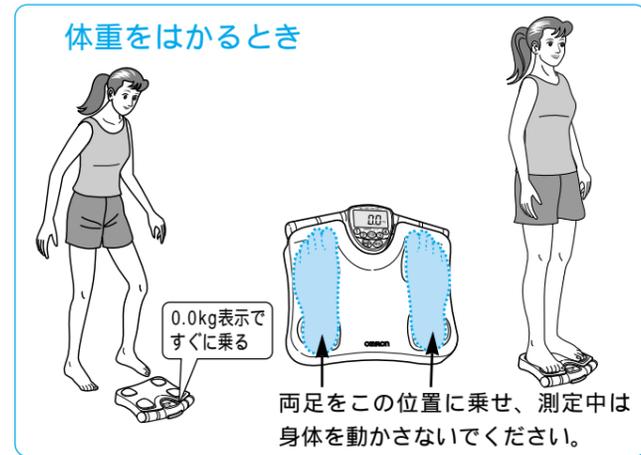
### 1 本体には素足で乗る

表示が0.0kgになってからすぐに乗ります。

測定中は身体を動かさないでください。

電源を入れてから0.0kg表示になるまで本体は動かさないでください。

動かすと「Err」表示になります。



## 正しい姿勢：体脂肪率をはかるとき

### 1 ハンドル（グリップ電極）を正しく握る

1) 両手の中指をハンドル（グリップ電極）のくぼみ部分に沿わせます。

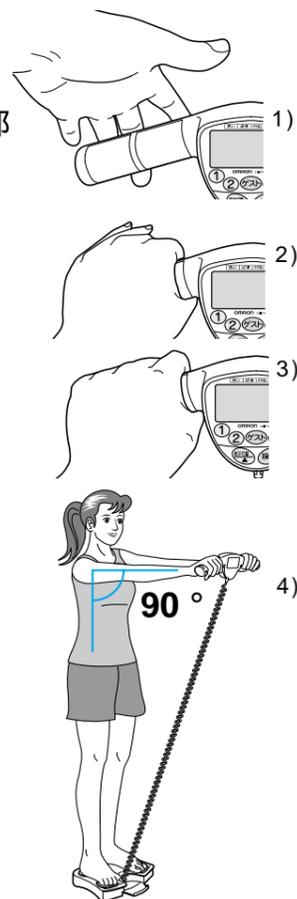
2) 親指と人差し指で内側の電極をしっかりと握ります。

3) 薬指と小指を外側の電極にひっかけ、手のひらを電極にぴったり押しつけます。

4) ひじをまっすぐに伸ばし、ひざ、背筋を伸ばし、腕を正面に突き出します。

腕は身体と90°になるような角度にしてください。

測定中は身体を動かさないでください。



## 避けていただきたい測定姿勢

次のような姿勢で測定しないでください。体脂肪率を正確に測定できない場合があります。

ひじが曲がっている



腕の角度が上すぎたり、下すぎたりしている



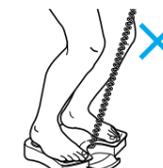
測定中に腕や身体を動かす



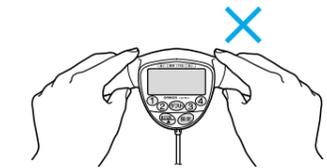
寝たままの状態や、座ったままの状態



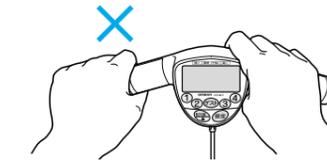
ひざが曲がっている



手のひらや足裏が電極から離れている



グリップ電極を握ったとき、手の位置が内側や外側の電極に片寄っている



フット電極に足を乗せたとき、足の位置が前方や後方の電極に片寄っている



## こんなときの測定には、ひと工夫を

手のひらや足裏が乾燥していたり、グリップ電極やフット電極の温度が非常に下がっていると、安定した測定がおこなえずエラーを表示したり、正しい測定値を示さないことがあります。

こんなとき	こうするとうまく測定できます
手のひらや足裏が乾燥している	ぬれ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。
体重量脂肪計の電極に触れると非常に冷たく感じる	しばらく暖かい部屋に放置するなどして電極を温め、触れても冷たく感じなくなってから測定してください。
身体や手のひらや足裏が非常に冷たく、血行が悪くなっている	身体や手のひらや足裏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。

とくに冬は気温が低く、空気が乾燥しています。ご注意ください。

# 正確な測定のために

## 次のような方は、真の体脂肪率と大きな差が出る場合があります。

次のような方々は平均的な水分率や骨密度などと差が大きい可能性があるため、この機器での測定値と、真の体脂肪率に大きな差が出る可能性があります。

この機器は体脂肪率の変動の傾向をチェックするためにご使用ください。

成長期の児童



高齢者、閉経以降の女性



風邪などで発熱中の人



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)



骨の密度が非常に低い  
骨粗鬆症患者



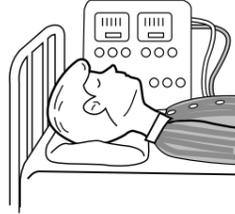
妊娠中の人



むくみ症の人



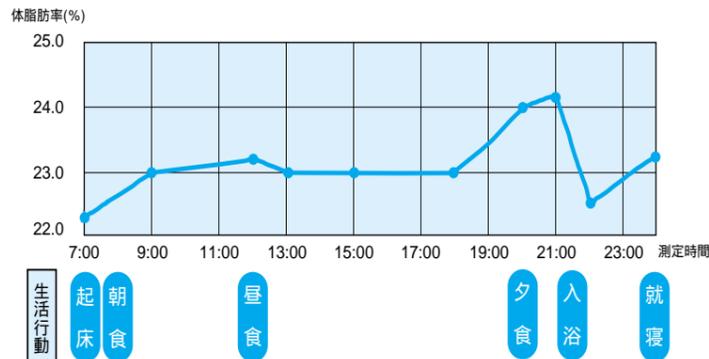
人工透析患者



## 体脂肪率の値は身体の水分変化の影響を受けます。

体脂肪率は身長・年齢・性別・体重値と身体の電気抵抗値より算出しています。身体の電気抵抗値は、電気が通る部分の水分量によって決まります。そのため、体内の水分量が変化する場合もその影響を受け、みかけ上、体脂肪率が変化することがあります。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こり易くなっています。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。

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

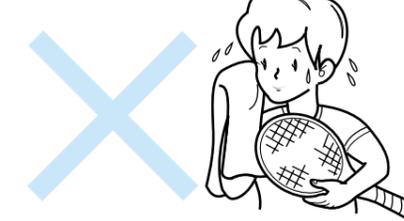


<一日の中で、体脂肪率が変化する様子：一例>

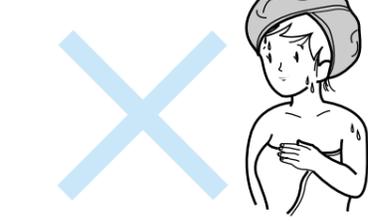
## 次のような状態での測定はおやめください。

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

激しい運動直後



サウナや入浴直後



アルコール多飲後



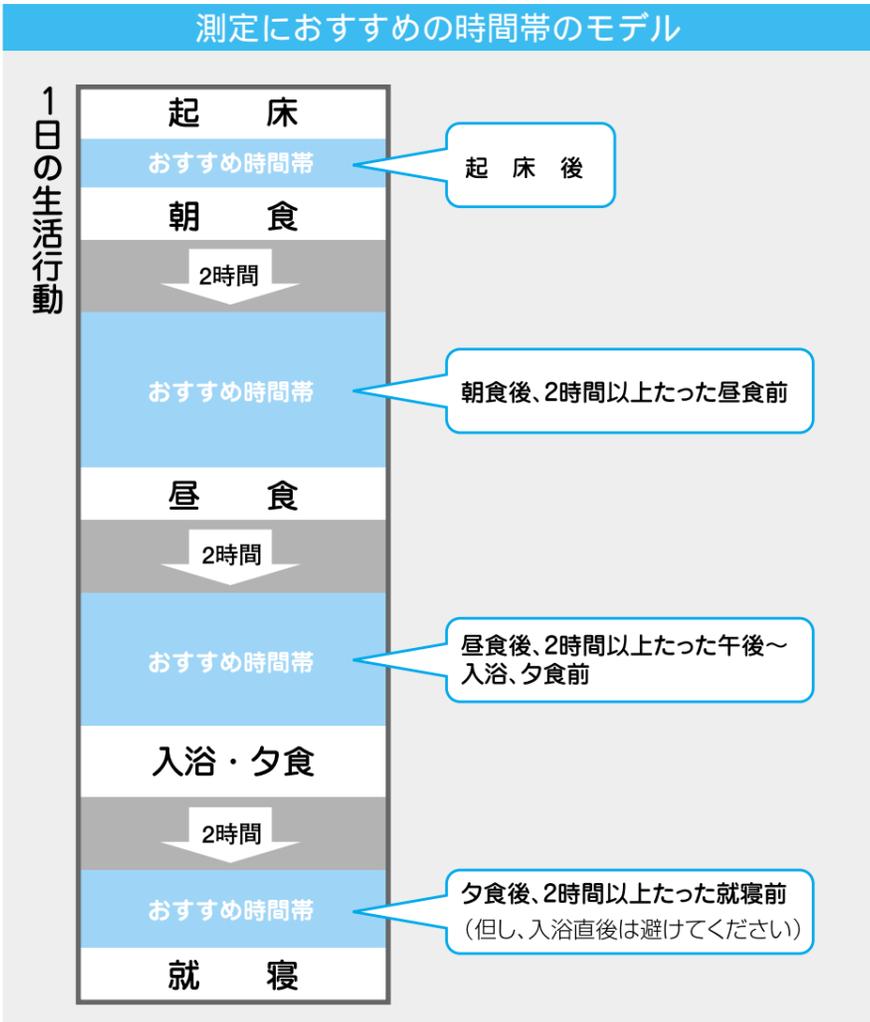
多量の水分摂取、  
食事後(1~2時間)



## おすすめしたい測定の時間帯

体脂肪率の変化の様子を正確にとらえることは、肥満解消や肥満予防の足がかりとなります。体脂肪率は一日の中で体内水分量変化の影響などで変化する可能性があるため、様々な時間帯に測定しても正確な変化の傾向がつかめない恐れがあります。

より正確な測定のために、身体が安定している次のような時間帯の、できるだけ同じ時刻に測定をおこなうことをおすすめします。



正確な測定のために

正確な測定のために

# 体重をはかる

体重測定は本体に素足で乗ります。  
体重測定するとき、表示操作部は本体に収納したままではかります。

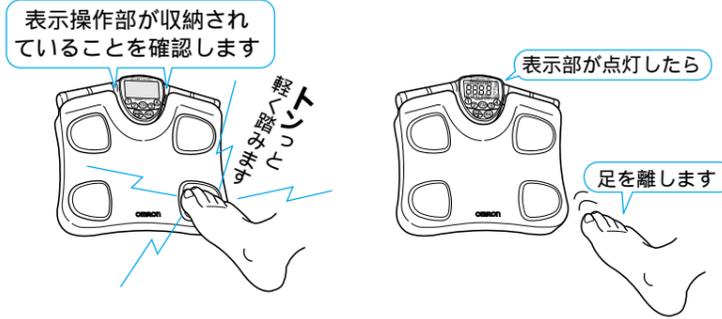
• 乾電池は正しくセットしてありますか？ ( 5ページ )

## 1 電源を入れる

表示操作部とコードが本体に収納されている状態を確認して、本体の右下部分を足先でトンッと軽く踏みます。

表示部が点灯したら足を離します。

足を離さないで「Err」表示になります。  
表示操作部とコードを本体に収納しないで電源を入れると、測定結果が正しく表示されない場合があります。

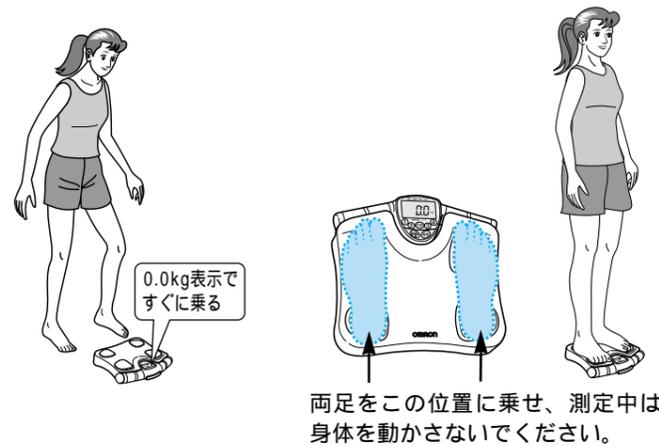


## 2 0.0kg表示になったらすぐに本体に乗る

電源を入れてから0.0kg表示になるまで本体は動かさないでください。  
動かすと「Err」表示になります。

測定中は身体を動かさないでください。

0.0kg表示後、約20秒で本体に乗らないと自動的に電源が切れます。このようなときは、はじめからやり直してください。

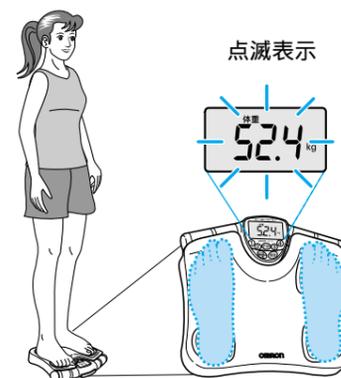


## 3 測定結果を確認する

点滅表示で体重値が確定したことをお知らせします。

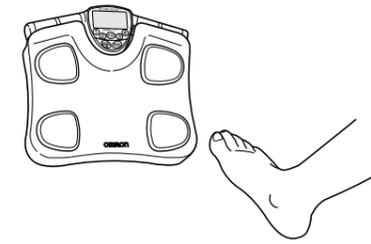
体重値が確定した後、約5秒で自動的に電源が切れます。

測定結果を記憶する機能がないため紙などに記録しておくことをおすすめします。



## 4 測定が終了したら本体から降りる

もう一度はかりたいときは、はじめから同じ手順をくり返します。



このような、はかり方はしないでください

測定値が正しく表示できません



測定中、身体をゆらしている



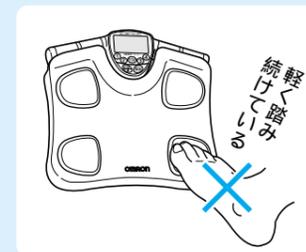
測定中、片足立ちしている



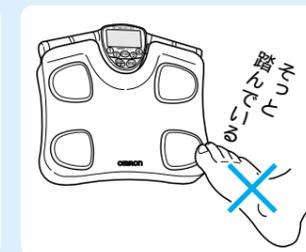
表示操作部とコードが本体に収納されていない

### 電源が入らないとき：

- 乾電池は正しくセットされていますか？ ( 5ページ )
- 本体右下部分を足で表示が出るようにトンッと軽く踏みましたか？ ( 11、12ページ )



このような踏み方では電源が入りません



正しい電源の入れ方



トンッと軽く踏みます

# 自分や家族の身長・年齢・性別を登録する

この体重体脂肪計は、自分や家族の身長・年齢・性別を、**個人番号**、**年齢**、**性別**の番号に登録しておくことができます。

登録した番号を呼び出してはかると、測定した体重と、登録された身長・年齢・性別をもとに、体脂肪率の測定値の表示とBMI・基礎代謝を計算して表示しますので継続的な測定に便利です。

- そのつど身長・年齢・性別を設定するときは「ゲスト」ではかります。( 17ページ )
- 乾電池は正しくセットしてありますか？ ( 5ページ )

(ここでは、個人番号 を例に登録する方法を説明します)

## 1 電源を入れる

表示操作部とコードが本体に収納されている状態を確認して、本体の右下部分を足先でトンッと軽く踏み込みます。

表示部が点灯したら足を離します。

足を離さないと「Err」表示になります。

電源を入れてから0.0kg表示になるまで本体は動かさないでください。動かすと「Err」表示になります。

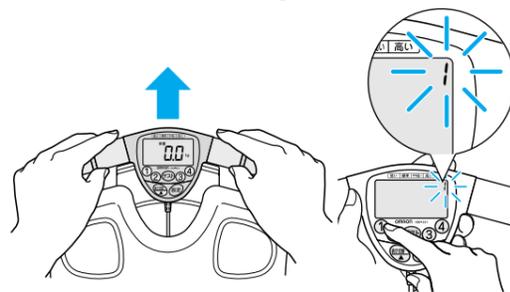
表示操作部が収納されていることを確認します



## 2 表示が0.0kgになってから表示操作部を持ってスイッチを押す

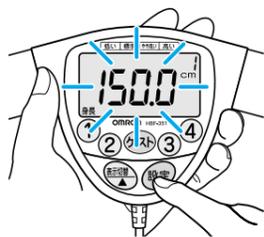
表示部の右上に「1」が点滅表示します。

これは個人番号 を選んだことを意味しています。



## 3 設定スイッチを押す

身長「150.0cm」が点滅表示します。



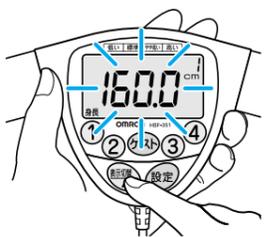
## 4 表示切替スイッチを押して「身長」を合わせる

表示切替スイッチを押すたびに0.5cmずつ進みます。(押し続けると早送りします)

身長の設定範囲は100.0～199.5cmです。

(199.5cmまで進むと100.0cmに戻ります)

150.0cm以下に合わせたいときや、合わせたい数字を通り過ぎてしまったときは、合わせたい数字が出るまで、表示切替スイッチを押し続けます。



(身長160.0cmに設定した場合)

## 5 設定スイッチを押す

身長が確定して、年齢「20才」が点滅表示します。

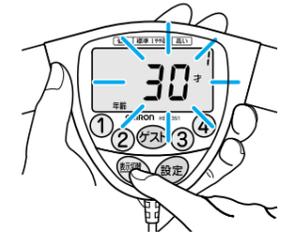


## 6 表示切替スイッチを押して「年齢」を合わせる

表示切替スイッチを押すたびに1才ずつ進みます。(押し続けると早送りします)

年齢の設定範囲は10～80才です。(80才まで進むと10才に戻ります)

20才以下に合わせたいときや、合わせたい数字を通り過ぎてしまったときは、合わせたい数字が出るまで、表示切替スイッチを押し続けます。



(年齢30才に設定した場合)

## 7 設定スイッチを押す

年齢が確定して、性別「男」が点滅表示します。



## 8 表示切替スイッチを押して「性別」を合わせる

表示切替スイッチを押すたびに「男」「女」の表示が入れ替わります。



(性別女に設定した場合)

## 9 設定スイッチを押す

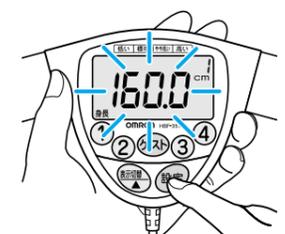
これですべての設定値が確定し、登録が終わりました。設定した身長・年齢・性別が順に表示され自動的に電源が切れます。

(電源の「切」スイッチはついていません)

引き続き個人番号、年齢、性別に登録する場合は、「1～9」の手順をくり返してください。

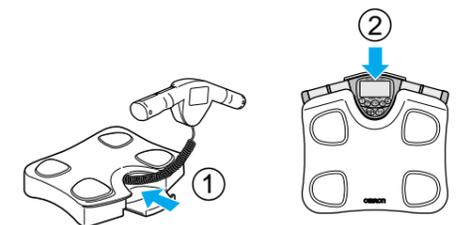
設定した内容を変更するときは( 21ページ )

体重と体脂肪率を測定するときは( 15ページ )



## 10 収納する

表示操作部を右図のように本体に収納します。



コードを先に入れてから表示操作部を収納します。

最後まで操作する前に電源が切れてしまったときは

設定した身長・年齢・性別はすべて登録されていません。はじめからやり直してください。

# 登録した番号を呼び出して、体重と体脂肪率をはかる

自分や家族の身長・年齢・性別を、の番号に登録してある場合、登録した番号を呼び出してはかると、測定した体重と、登録された身長・年齢・性別をもとに、体脂肪率の測定値の表示とBMI・基礎代謝を計算して表示します。

- 番号の登録は済んでいますか？ ( 13ページ)
- そのつど身長・年齢・性別を設定するときは「ゲスト」ではかります。( 17ページ)
- 乾電池を正しくセットしてありますか？ ( 5ページ)

(ここでは、個人番号 を例に登録した方の測定方法を説明します)

## 1 電源を入れる

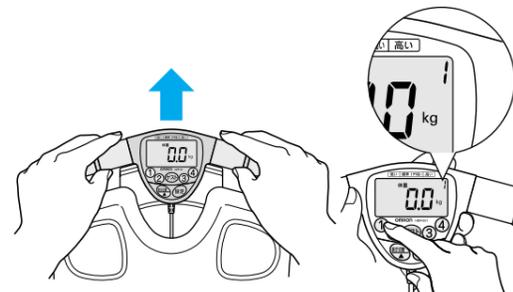
表示操作部とコードが本体に収納されている状態を確認して、本体の右下部分を足先でトントと軽く踏みます。表示部が点灯したら足を離します。

足を離さないと「Err」表示になります。  
電源を入れてから0.0kg表示になるまで本体は動かさないでください。  
動かすと「Err」表示になります。  
表示操作部とコードを本体に収納しないで電源を入れると、測定結果が正しく表示されない場合があります。



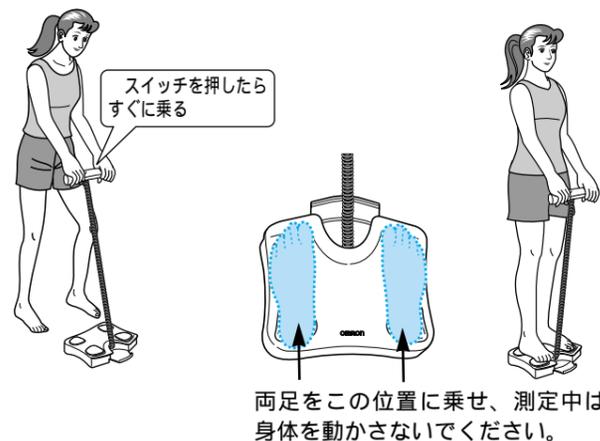
## 2 表示が0.0kgになってから 表示操作部を手にとって スイッチを押す

表示部の右上に「1」が点灯表示します。これは個人番号 を選んだことを意味しています。



## 3 表示操作部を持ったまま本体に素足で乗り、フット電極に足裏を密着させる

スイッチを押したらすぐに乗ります。  
測定中は身体を動かさないでください。



## 4 正しい姿勢をとる

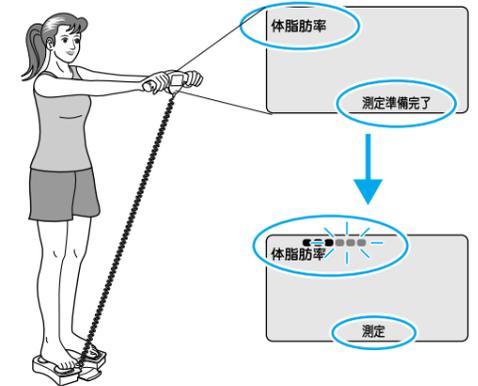
「体脂肪率」「測定準備完了」が表示したら、表示操作部の電極に手のひらを密着させて握り、体脂肪率測定時の正しい姿勢をとってください。( 7ページ)

自動的に、体脂肪率の測定が始まります。

測定中は身体を動かさないでください。

「測定準備完了」から「測定」表示に変わり、バー表示が左から右へ3個ずつ12個まで増えていきます。

バー表示の数は、測定終了に近づく目安です。



## 5 測定結果を確認する

1) 「体脂肪率」と「体重」の交互表示で測定が終了します。

2) 表示切替 スイッチを押すと「BMI」と「基礎代謝」の交互表示になります。

表示切替 スイッチを押すたびに右図のように表示を切り替えることができます。

表示はそれぞれ3秒ずつ3回交互表示したあと、自動的に電源が切れます。

測定結果は記憶する機能がないため紙などに記録しておくことをおすすめします。

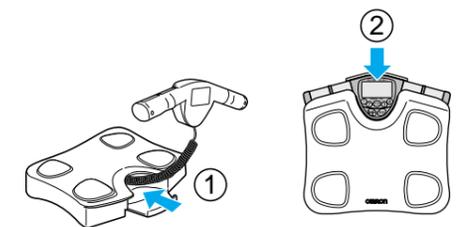


## 6 収納する

本体から降ります。

表示操作部を右図のように本体に収納します。

もう一度測定したいときは、はじめから同じ手順をくり返します。



コードを先に入れてから表示操作部を収納します。

最後まで操作する前に電源が切れてしまったときははじめからやり直してください。

# 体重と体脂肪率を(ゲスト)ではかる

ここでは体重と体脂肪率を「ゲスト」ではかるときの説明をしています。  
「ゲスト」とは、そのつど身長・年齢・性別を設定し、体重と体脂肪率を測定する方法です。

• 乾電池は正しくセットしてありますか？ (  5ページ )

## 1 電源を入れる

表示操作部とコードが本体に収納されている状態を確認して、  
本体の右下部分を足先でトンッと軽く踏みます。

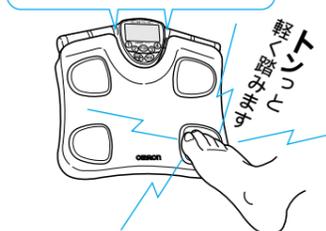
表示部が点灯したら足を離します。

足を離さないと「Err」表示になります。

電源を入れてから0.0kg表示になるまで本体は動かさないでください。  
動かすと「Err」表示になります。

表示操作部とコードを本体に収納しないで電源を入れると、測定結果  
が正しく表示されない場合があります。

表示操作部が収納され  
ていることを確認します

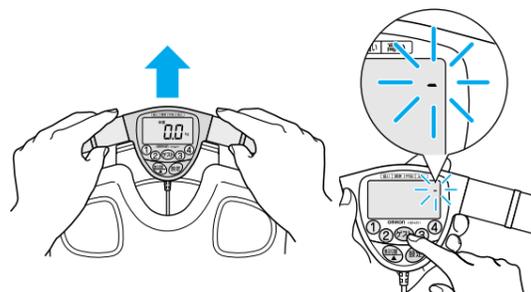


表示が0.0kgになったらすぐに、表示操作部を手に持って

## 2 「ゲスト」スイッチを押す

表示部の右上に「←」が点滅表示します。

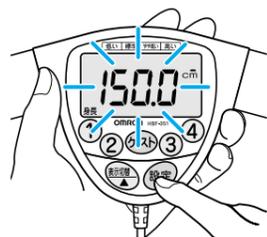
これはゲストを選んだことを意味しています。



## 3 身長・年齢・性別を設定する

### 1) 「設定」スイッチを押す

身長「150.0cm」が点滅表示します。



### 2) 「表示切替」スイッチを押す「身長」を合わせる

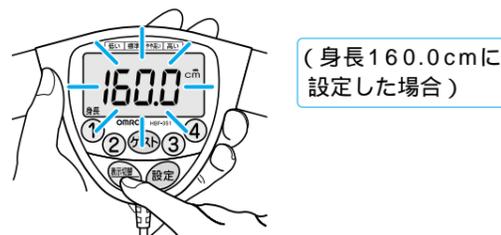
「表示切替」スイッチを押すたびに0.5cmずつ進みます。

(押し続けると早送りします)

身長の設定範囲は100.0～199.5cmです。

(199.5cmまで進むと100.0cmになります)

150.0cm以下に合わせたいときや、合わせたい数字を通り過ぎて  
しまったときは、合わせたい数字が出るまで、「表示切替」スイッチを押し  
続けます。



### 3) 「設定」スイッチを押す

身長が確定して、年齢「20才」が点滅表示します。



### 4) 「表示切替」スイッチを押す「年齢」を合わせる

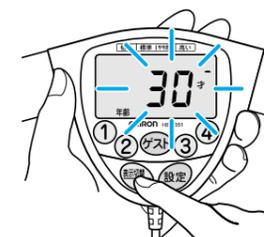
「表示切替」スイッチを押すたびに1才ずつ進みます。

(押し続けると早送りします)

年齢の設定範囲は10～80才です。

(80才まで進むと10才になります)

20才以下に合わせたいときや、合わせたい数字を通り過ぎてし  
まったときは、合わせたい数字が出るまで、「表示切替」スイッチを押し  
続けます。



### 5) 「設定」スイッチを押す

年齢が確定して、性別「男」が点滅表示します。



### 6) 「表示切替」スイッチを押す「性別」を合わせる

「表示切替」スイッチを押すたびに「男」「女」の表示が入れ替わります。

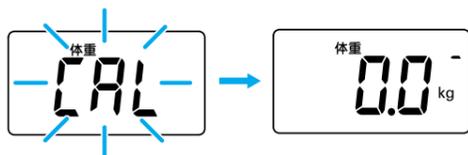


# 体重と体脂肪率を(ゲスト)ではかる

## 7) 設定スイッチを押す

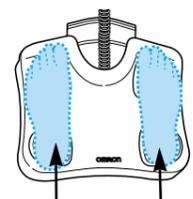
すべての設定値が確定し、測定する準備ができました。

0.0kg表示になるまで本体は動かさないでください。  
動かすと「Err」表示になります。



## 4 0.0kg表示になったらすぐに表示操作部を持ったまま本体に素足で乗り、フット電極に足裏を密着させる

測定中は身体を動かさないでください。



両足をこの位置に乗せ、測定中は身体を動かさないでください。



点滅表示



体重値が確定すると点滅表示します。

## 5 正しい姿勢をとる

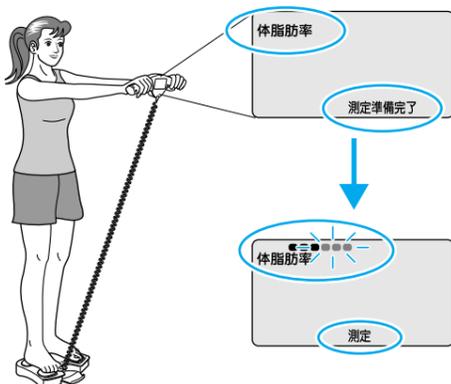
「体脂肪率」「測定準備完了」が表示したら、表示操作部の電極に手のひらを密着させて握り、体脂肪率測定時の正しい姿勢をとってください。(7ページ)

自動的に、体脂肪率の測定が始まります。

測定中は身体を動かさないでください。

「測定準備完了」から「測定」表示に変わり、バー表示が左から右へ3個ずつ12個まで増えていきます。

バー表示の数は、測定終了に近づく目安です。



## 6 測定結果を確認する

1) 「体脂肪率」と「体重」との交互表示で測定が終了します。

2) 表示切替スイッチを押すと「BMI」と「基礎代謝」の交互表示になります。

表示切替スイッチを押すたびに右図のように表示を切り替えることができます。

表示はそれぞれ3秒ずつ3回交互表示したあと、自動的に電源が切れます。

測定結果は記憶する機能がないため紙などに記録しておくことをおすすめします。

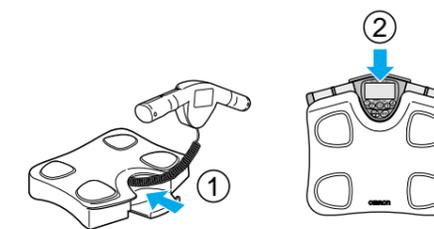


## 7 収納する

本体から降ります。

表示操作部を右図のように本体に収納します。

もう一度測定したいときは、はじめから同じ手順を繰り返します。



コードを先に入れてから表示操作部を収納します。

最後まで操作する前に電源が切れてしまったときは

「ゲスト」では、設定した身長・年齢・性別はすべて登録されていません。はじめからやり直してください。

# 登録した内容を変更する

(ここでは、個人番号 を例に登録した内容の変更方法を説明します)

## 1 電源を入れる

表示操作部とコードが本体に収納されている状態を確認して、本体の右下部分を足先でトンッと軽く踏みます。

表示部が点灯したら足を離します。

足を離さないと「Err」表示になります。

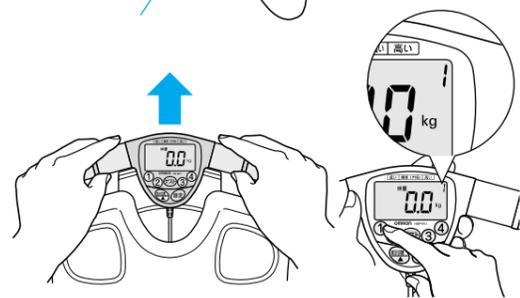
電源を入れてから0.0kg表示になるまで本体は動かさないでください。動かすと「Err」表示になります。



## 2 表示が0.0kgになってから 表示操作部を持って スイッチを押す

表示部の右上に「1」が点灯表示します。

これは個人番号 を選んだことを意味しています。



## 3 設定 スイッチを押す

表示部に、すでに登録した「身長」が点滅します。

## 4 設定 スイッチを押して、変更したい項目を選ぶ

押すたびに、「身長」「年齢」「性別」と進みます。

選んだ項目は点滅表示になります。



## 5 表示切替 スイッチを押して、数値を変更する

## 6 設定 スイッチを押す

変更した内容を確定させます。

ほかの項目を変更するには同じ手順をくり返します。

## 7 登録内容の変更を終了する

性別まで進み設定 スイッチを押すとすべての変更内容が確定し、身長・年齢・性別の順に表示され自動的に電源が切れます。

(電源の「切」スイッチはついていません)

変更項目を通り過ぎてしまったときは  
はじめからやり直してください。

# 登録した内容を消去する

登録した内容を消去するときは、「身長」「年齢」「性別」いずれかが点滅表示しているときにおこないます。

(ここでは、個人番号 を例に登録した内容の消去方法を説明します)

## 1 電源を入れる

表示操作部とコードが本体に収納されている状態を確認して、本体の右下部分を足先でトンッと軽く踏みます。

表示部が点灯したら足を離します。

足を離さないと「Err」表示になります。

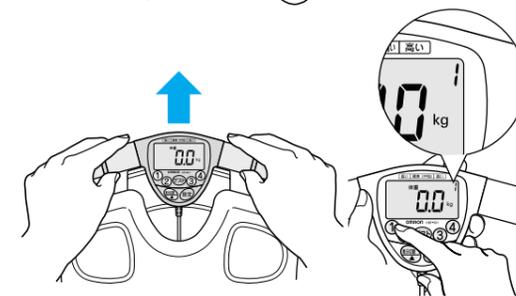
電源を入れてから0.0kg表示になるまで本体は動かさないでください。動かすと「Err」表示になります。



## 2 表示が0.0kgになってから 表示操作部を持って スイッチを押す

表示部の右上に「1」が点灯表示します。

これは個人番号 を選んだことを意味しています。



## 3 設定 スイッチを押す

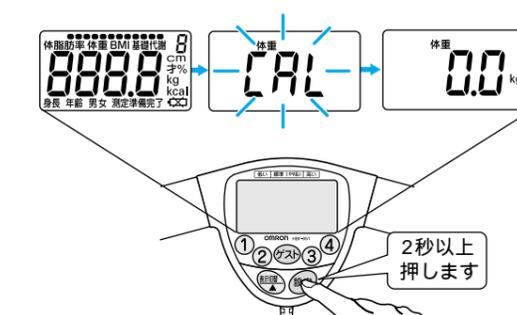
表示部に、すでに登録した「身長」が点滅します。



## 4 設定 スイッチを2秒以上押す

これで、番号 の登録内容はすべて消去できました。その他の番号の登録内容を消去するときは、「2~4」をくり返してください。

新しく登録するときは( 13ページ)



設定スイッチを2秒以上押すと、「全点灯」「CAL」「0.0kg」表示となり、すべて消去されます。

## 5 登録内容の消去を終了する

約20秒後、自動的に電源が切れます。

(電源の「切」スイッチはついていません)

# エラーを表示したときは

測定が正常におこなわれないときは、次のようなエラーを表示します。

表示内容	原因	直しかた
E1	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 ( 26 ページ )
E2	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測定してください ( 26 ページ )
E3	手のひらや足裏が乾燥していた	ぬれ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 ( 26 ページ )
E4	体脂肪率、BMI、基礎代謝の値が、測定可能範囲外だった	もう一度、設定した身長・年齢・性別が間違っていないかを確認してください ( 13 ~ 14、17 ~ 18 ページ )
E5	動作異常	もう一度、電源を入れ直して測定してください それでもこのエラーを表示する場合は、本機の故障が考えられます オムロンお客様サービスセンターまでご相談ください ( 26 ページ )
Err	0.0kg表示の前に乗った	0.0kg表示になってから本体に乗ってください ( 7、11、13、15、17、19、21 ~ 22 ページ )
	0.0kg表示になる前に本体を動かした	0.0kg表示になるまで本体を動かさないでください ( 11、13、15、17、19、21 ~ 22 ページ )
	体重が135kg以上だった	135kg以上の方は測定範囲外です。ご使用になれません ( 27 ページ )

上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。( 26 ページ )

# おかしいな?と思ったら

こんなとき	考えられる原因	直しかた
電源を入れても何も表示しない	乾電池が消耗している	新しい乾電池と交換してください ( 5 ページ )
	乾電池の ⊕ ⊖ の向きが間違っている	乾電池を正しく入れてください ( 5 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 ( 26 ページ )
体脂肪率を測定したいのに体重値確定後約5秒で電源が切れ、測定できない	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 (表示操作部右上に個人番号やゲストマークが表示されない)	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ください ( 15、17 ページ )
エラーを表示して測定できない	「エラーを表示したときは」をお読みください ( 23 ページ )	
体重が異常に多く(または少なく)表示される	畳やじゅうたんなど柔らかい床面上で測定している	強く平らな床面で測定してください
	床面に凹凸があるところで測定している	
体脂肪率の値が異常に高く(または低く)表示される	測定姿勢が悪い	正しい測定姿勢でもう一度測定してください ( 7 ~ 8 ページ )
✖ が点滅した	乾電池が消耗している	4本同時に新しい乾電池と交換してください ( 5 ページ )
正しく測定しても測定のために極端に値がちがう	「正確な測定のために」をお読みください ( 9 ~ 10 ページ )	
その他の現象	電源を入れ直して、最初からやり直してください	

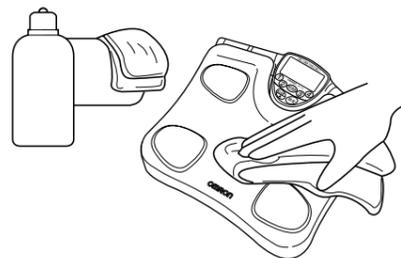
上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。( 26 ページ )

# お手入れと保管

## お手入れ方法

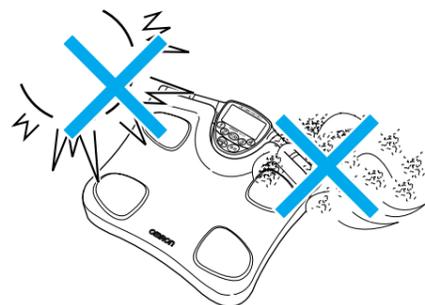
- いつも清潔にしてお使いください。
- 本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をやわらかい布にしみこませ、よく絞ってから汚れを拭き取ってください。汚れを拭き取った後、乾いたやわらかい布で拭き取ってください。

本体内部に水などが入らないようにしてください。



## お手入れと保管の注意

- 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。
- 高温・多湿、直射日光のあたるところ、また、ホコリ、腐食性ガスの多いところに保管しないでください。
- 長期間（3ヵ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。



上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

# お問い合わせ先

## おかしいな?と思ったら

「おかしいな?と思ったら」24ページをもう一度ご確認ください。

それでもお分かりいただけなかった場合は、下記のお客様サービスセンターにお問い合わせください。



商品は  
別売品は

修理・商品に関するお問い合わせ  
別売品・消耗部品のお求めは

## オムロンお客様サービスセンター



修理は

フリーダイヤル **0120-30-6606**

通話料無料

フリーファックス **0120-10-1625**

通信料無料

受付時間 9:00 ~ 19:00 (祝日を除く月~金)  
(都合によりお休みさせていただくことがあります。)

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。

オムロンインターネットパーツセンター

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

24時間受け付けています。(通信料、送料はお客様ご負担となります)



オムロン健康機器ホームページ「**健康プラザ**」のご案内

ホームページでは新製品情報や健康に関するさまざまな情報をお届けしています。  
あなたの健康づくりに役立つアドバイスやヒントが満載です。  
別売品や消耗部品もご注文いただける便利なホームページです。  
ぜひ、一度ご覧ください。

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

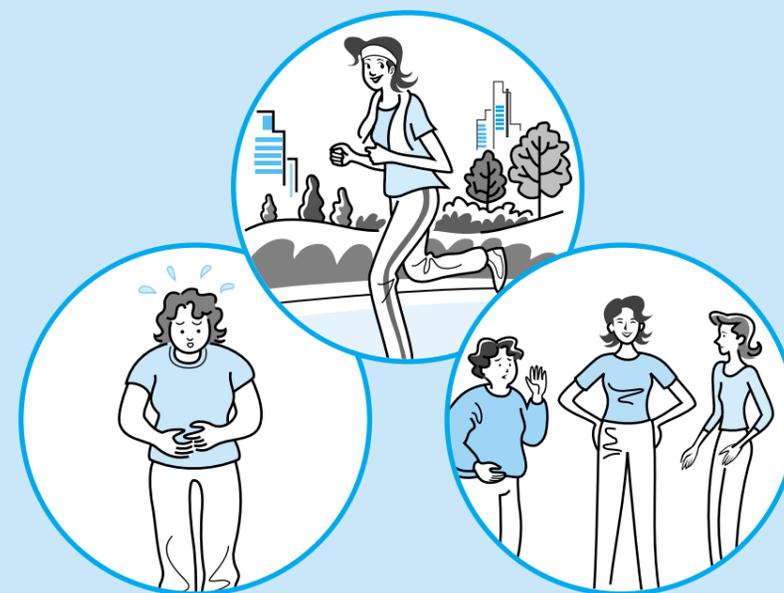
通信料はお客様ご負担となります。

名称	オムロン体重体脂肪計	
形式	HBF-351	
表示	体重最小表示	0～100kgまで : 200g
		100～135kgまで : 500g
	体脂肪率	5.0～50.0% : 0.1%
	BMI	2.5～90.0
	基礎代謝	385～5000kcal
	体脂肪率判定	低い/標準/やや高い/高い
設定項目	身長	100.0～199.5cm
	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]	
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(マンガン乾電池黒使用・1日2回測定時)	
使用温湿度	+10～+40、30～85%RH	
保存温湿度	-20～+60、10～95%RH	
外形寸法	表示操作部	幅275×高さ45×奥行84mm
	本体	幅275×高さ57×奥行277mm
質量	表示操作部	約200g(コードを含む)
	本体	約1600g(乾電池を含む)
付属品	取扱説明書(本書:品質保証書付き)、健康達人パンフレット	

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

## 体脂肪チェックで健康管理

監修  
京都府立医科大学附属病院  
内分泌・糖尿病・代謝内科 教授  
医学博士 吉田俊秀



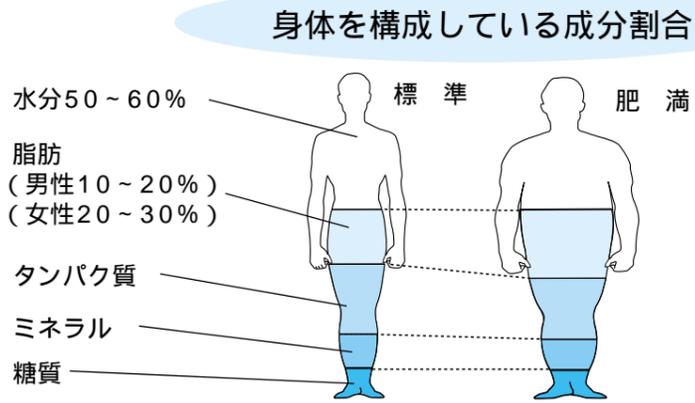
### もくじ

体脂肪って何？	29
体脂肪率について	29
体脂肪率	29
体脂肪率測定の原理	29
肥満は生活習慣病発症のもと	30
1 肥満と病気	30
2 やせと病気	30
外観や体重だけではわからない「かくれ肥満」	31
体脂肪チェックで正しいダイエット	31
基礎代謝とカロリーバランス	32
基礎代謝とは	32
総消費カロリーと摂取カロリーについて	32
自分のタイプを知って、健康な身体を目指しましょう	33

# 体脂肪って何？

## 体脂肪率について

身体を構成している成分のうち最も多いのは水分で、これが体重の約50%～60%を占めています。次に多いのが脂肪です。そして残りは筋肉に含まれるタンパク質や糖質と、骨に含まれているミネラルです。



## 体脂肪率

体重のうち、体脂肪量（脂肪の重さ）の占める割合です。それに対し、体重から体脂肪量を除いたものを除脂肪量といいます。

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

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



## 体脂肪率測定の方法

オムロン体脂肪計は、BI法(Bioelectrical Impedance/生体インピーダンス法)により体脂肪率を推定しています。

BI法(Bioelectrical Impedance/生体インピーダンス法)とは

人間の身体を構成する組織のうち、電気を通し易いのは水分の多い組織（例えば筋肉、血管、骨など）で、脂肪組織は電気をほとんど通しません。これを応用し、身体に微弱な電気を流して身体の電気抵抗を測定することで、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定します。

身体に流す電流は非常に微弱（50キロヘルツ、500マイクロアンペア）ですので、びりびり刺激を感じるようなこともなく身体にも安全です。電気抵抗値は「電気の通り易さ」と「電気の通った距離」で決まります。脂肪の割合を推定するために「電気の通り易さ」を見るわけですから、「電気の通った距離」を一定に保つ必要があります。測定時に正しい測定姿勢をとるのはこのためです。

### 体脂肪率の出しかた

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

### 水中体重秤量法とは

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

# 肥満は生活習慣病発症のもと

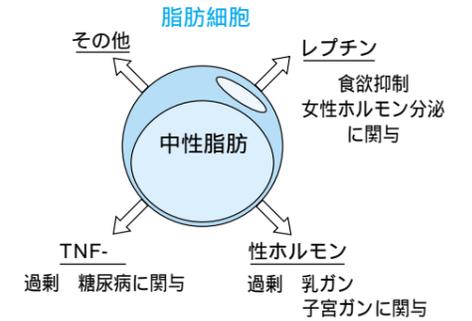
## 1 肥満と病気

肥満とは単に体重の増加だけではなく、体内に脂肪細胞が過剰に蓄積した状態をいいます。最近になって、脂肪細胞からは、レプチン（食欲、女性ホルモン分泌等の調節）や腫瘍壊死因子：TNF-（インスリン抵抗性作用）、性ホルモンなど様々な物質が分泌されていることが明らかになってきました。例えば、過剰なTNF- は、インスリン抵抗性を引き起こし、糖尿病や高血圧の発症の要因に、また性ホルモンの過剰分泌により、更年期以降の乳ガンや子宮ガン発症の要因となることがわかってきました。従って体重の増加、脂肪細胞の過剰蓄積は、次のような症状を引き起こしやすくなります。

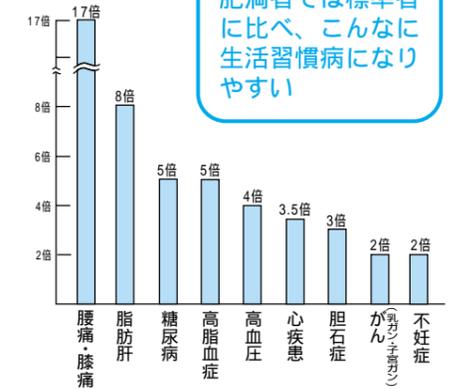
- 糖尿病、高血圧症、高脂血症、心疾患、乳ガン、子宮ガン等の生活習慣病(成人病)と呼ばれる内科的疾患
- 不妊症
- 腰痛・膝痛

事実、右のグラフに示すように、肥満者では標準体重者に比べ、かなり高頻度に生活習慣病が出現することが報告されています。また不妊症も約2倍、腰痛・膝痛は約17倍も多発すると報告されています。

脂肪細胞からは様々な物質が分泌されている



肥満者では標準者に比べ、こんなに生活習慣病になりやすい



## 2 やせと病気

「1 肥満と病気」では過剰な脂肪は、各種生活習慣病の基盤となることを示しましたが、脂肪は本来、エネルギーの貯蔵タンクとして、また体温維持、身体中へのビタミン運搬や性ホルモンの調節、さらに内臓を正常な位置に維持するなど、大切な役割を持っています。ですから、男女とも適量の脂肪の存在が、健康を維持するうえで必要不可欠なのです。

脂肪が少なすぎると、右のような症状を引き起こしやすくなります。

- 環境の変化、暑さ寒さなどに弱い。
- ビタミン不足等のため、ばい菌に対する抵抗力が衰え、風邪を引きやすい。
- 女性の場合、月経不順、無排卵、無月経など。
- 胃下垂になりやすい。

## 肥満は生活習慣病発症のもと

### 外観や体重だけでは分からない「かくれ肥満」

同じような身長・体重なのに、体脂肪率による肥満判定で、Aさんは標準、Bさんは肥満という結果がでました。同じ体重でも筋肉や骨による重さなのか、脂肪による重さなのかで、肥満判定は違ってきます。外観や体重は標準的でも脂肪の割合（体脂肪率）が多いBさんは、いわゆる「かくれ肥満」です。

	Aさん	Bさん
性別	男性	男性
年齢	34歳	37歳
身長	172.1cm	171.1cm
体重	65.3kg	63.9kg
体脂肪率	19.2%	25.5%
体脂肪率による肥満判定	標準	肥満

(当社調査：体脂肪率の値は水中体重秤量法による)

## 体脂肪チェックで正しいダイエット

栄養バランスを無視した極端な食事制限による減量、運動をともなわない減食は筋肉や骨が減少するといわれています。体重は落ちても体脂肪はなかなか変わりません。基礎代謝が減って、かえって太りやすくなったりします。

ダイエットの本来の目的は、体重を減らすことだけではなく、余分な体脂肪を減らすことです。体脂肪が標準で筋肉と体脂肪がバランスよく配分された健康な美しい身体を目標に減量しましょう。専門家のアドバイスを受け、無理のない減量をおすすめします。

### 必要最低限の栄養を含んだ、低カロリー食事

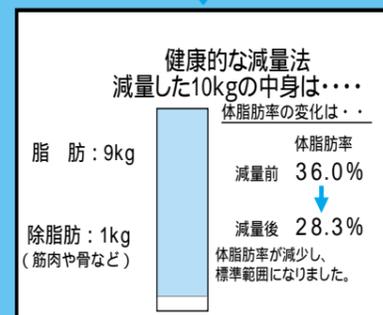
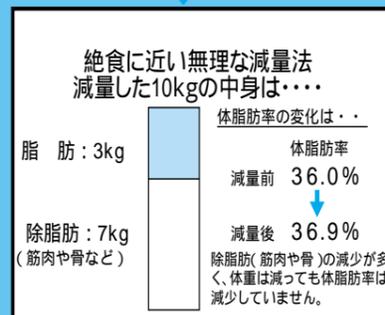
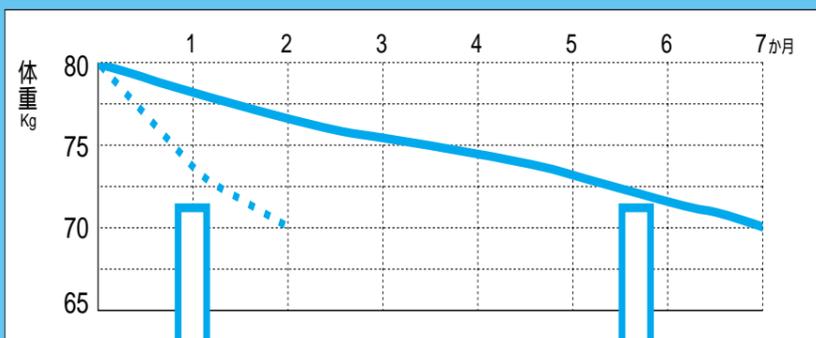
【蛋白質は1日最低70gとりましょう。】

[例えば、牛乳200cc、魚80g、肉80g、豆腐1/2丁、卵1個の合計で70gになります。]

### 適度な運動

### 太りやすい生活行動の改善

### 例えば同じく、10kg減量成功！でも、身体の中身は...?



## 基礎代謝とカロリーバランス

### 基礎代謝とは

心身ともに絶対安静にし、神経も筋肉も消化機能もほとんど働いていない状態での新陳代謝を基礎代謝といいます。基礎代謝は、人種、体格、体質、年齢、性別などにより差がみられ、十代後半くらいまでは年々増えていき、それ以降は低下します。中年太りといわれているものは、このように基礎代謝が低下してからも若いときと同様の食生活をしているために、必要のないカロリーを摂取し続けた結果なのです。また、筋肉の量が多いと基礎代謝が上がります。

つまり、普段から運動量の多い方は、カロリーを消費しやすい身体になっているのです。反対に、体脂肪率の高い方は、筋肉の量が少ないので、消費できるカロリーの量も少ないということになります。体脂肪率が高く「肥満」および「かくれ肥満」の方は、摂取カロリーに注意するとともに、運動を続けて、カロリーを消費しやすい身体になることが健康への近道です。

HBF-351では、入力された個人データと測定した体重値から基礎代謝を算出しています。



### 総消費カロリーと摂取カロリーについて

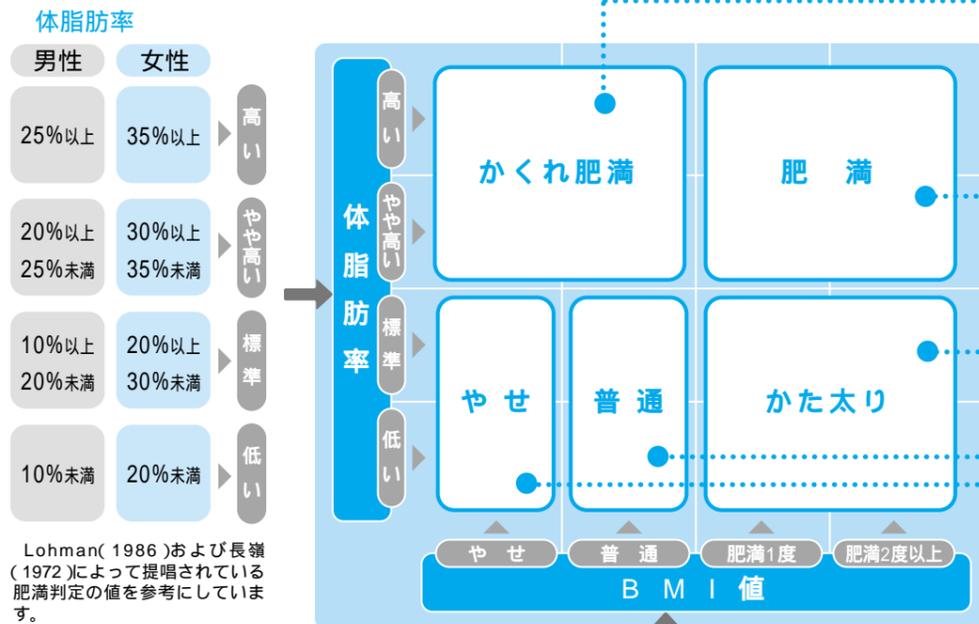
生命維持に必要な基礎代謝、生活活動や運動のために必要な運動消費カロリー、食物摂取によるエネルギー代謝の増加を足したものが、総消費カロリーです。総消費カロリーよりも、摂取カロリーの方が大きいと、余分なエネルギーが体内に脂肪として蓄積されていきますので、そんな生活を続ければ、肥満が進んでいきます。肥満を解消するには、摂取カロリーよりも、総消費カロリーを大きくする必要があります。

食事の量を少なくして、  
摂取カロリーを減らす。  
運動をして、  
運動消費カロリーを増やす。

この2つをつづけて、肥満を解消すれば、脂肪と筋肉のバランスの取れた、健康的な身体になっていきます。あなたの健康管理に、体重体脂肪計をお役立てください。

# 自分のタイプを知って、 健康な身体を目指しましょう

HBF-351では、体重、体脂肪率の他に、BMI、基礎代謝を表示します。  
体重に占める体脂肪量の割合を表す体脂肪率と身長と体重の比率から算出された体格指数を表すBMI値から肥満判定します。測定結果をもとに生活を見直し、健康な身体作りのために努力していきましょう。



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。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$

	やせ	普通	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(1999年10月)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。

## 基礎代謝

HBF-351では、入力された個人データや測定した体重に基づいて、基礎代謝を算出しています。その際、厚生労働省より発行されている「日本人の栄養所要量(第5次改訂)」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、骨などが少ないということです。このままでは、身体の機能が衰えて、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が、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くりかえしたりすると、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？  
気がつくの間食していませんか？

甘いものはなるべく控えめに。  
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始めるよりも、ウォーキングのような軽い運動をこつこつ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、運動をやめた後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も脂肪に変化してしまいますし、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、徐々に体重を減らしていきましょう。

### 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身体です。  
栄養バランスの良い食事と適度な運動を続けて、現状を維持してください。

### 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、健康な身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。

**警告** オムロン体脂肪計で用いられる肥満判定は「診断」のためのものではなく、あくまでも肥満・やせを早期に発見するための「目安」であることをご理解ください。

生活習慣の改善には、「健康達人」をお申し込みください。詳細なアドバイスレポートをお届けします。