

保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理いたします。
- 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
- 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - (イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - (ロ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
 - (ニ) 本書の提示がない場合。
 - (ホ) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
 - (ヘ) 消耗部品。
 - (ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - (チ) その他取扱説明書（本書）に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

品質保証書

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

※製品の保証は、日本国内での使用の場合に限りです。

This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいでください。

品名	オムロン 体重体組成計	お買い上げ店名	
型式	HBF-353		
ご芳名		住所	
ご住所		TEL ()	
TEL ()		お買い上げ年月日	年 月 日

発売元

オムロンヘルスケア株式会社

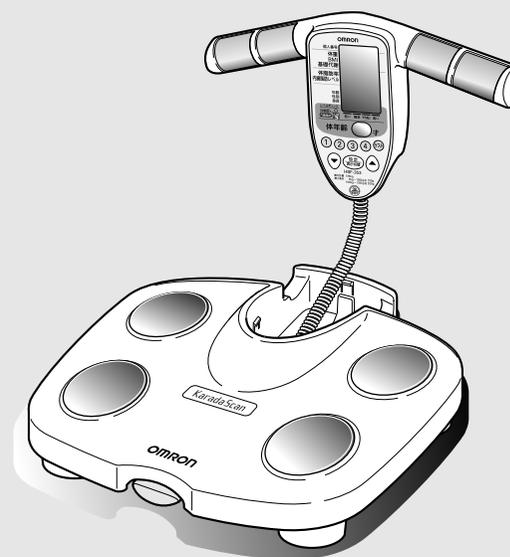
〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地



取扱説明書

OMRON

オムロン 体重体組成計 HBF-353



Karada ScanTM

CHECK

- このたびは、オムロン製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。
- 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

目次

ご使用の前に

安全上のご注意	1
次のものが入っていますか?	3
各部の名前	4
この体重体組成計の使い方	5
エリアを合わせる	6
電池を入れる	7

使い方

個人データ（年齢・性別・身長）を登録する	8
個人データの変更	11
個人データの消去	12
正しい測定姿勢	13
体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル・基礎代謝をはかる	15
体重だけをはかる	19
体年齢とは	21

困ったときに・保証など

測定結果に疑問を感じたときは	22
エラー表示が出たときは	24
おかしいな?と思ったら	25
お手入れと保管	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
内臓脂肪について	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

オムロン健康製品・修理・別売品・消耗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**

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・消耗品は、インターネットでもお求めいただけます。）

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。

警告サインの内容について

⚠危険

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が、切迫して生じることが想定される内容を示します。

⚠警告

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。

⚠注意

誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例



●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。上図の場合は“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。上図の場合は“分解禁止”を示します。

⚠危険

下記のような医用電子機器との併用は、絶対しないでください。

- ① ペースメーカーなどの体内植込型医用電子機器
 - ② 人工心肺などの生命維持用医用電子機器
 - ③ 心電計などの装着型医用電子機器
- ・これらの医用電子機器の誤動作をまねく恐れがあります。



してはいけないこと

⚠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。

本体には素足で乗ってください。

- ・靴下のままで乗ると、すべってけがをする恐れがあります。

乳幼児の手の届かないところに保管してください。

- ・コードがからんで、けがをする恐れがあります。



必ず守ること

⚠警告

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超え、破損する恐れがあります。

風呂上がりなど、身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、正しい体脂肪率・内臓脂肪レベル・基礎代謝を測定することができません。

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。

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。



してはいけないこと

⚠注意

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。本体に乗るときは、手すりなどをご利用ください。

- ・けがをする恐れがあります。

本製品を設置する場合には、床面が水平で固い場所に置いて使用してください。

- ・転倒してけが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。

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。



必ず守ること



分解禁止

⚠注意

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。

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

- ・けがなどの恐れがあります。

電池の⊕⊖を間違えないようにしてください。

使い切った電池はすぐに取り外し、4本同時に新しいものと交換してください。

長期間（3ヵ月以上）使用しないときは、電池を取り出しておいてください。

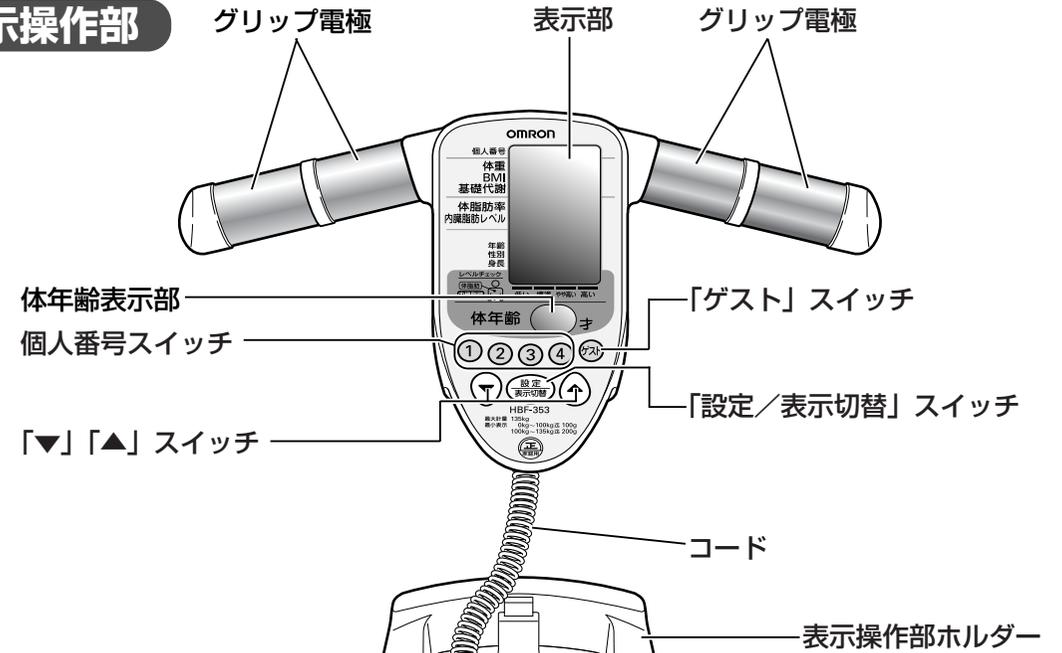
- ・漏液、発熱、破裂などを起こし、本体を破損させる恐れがあります。



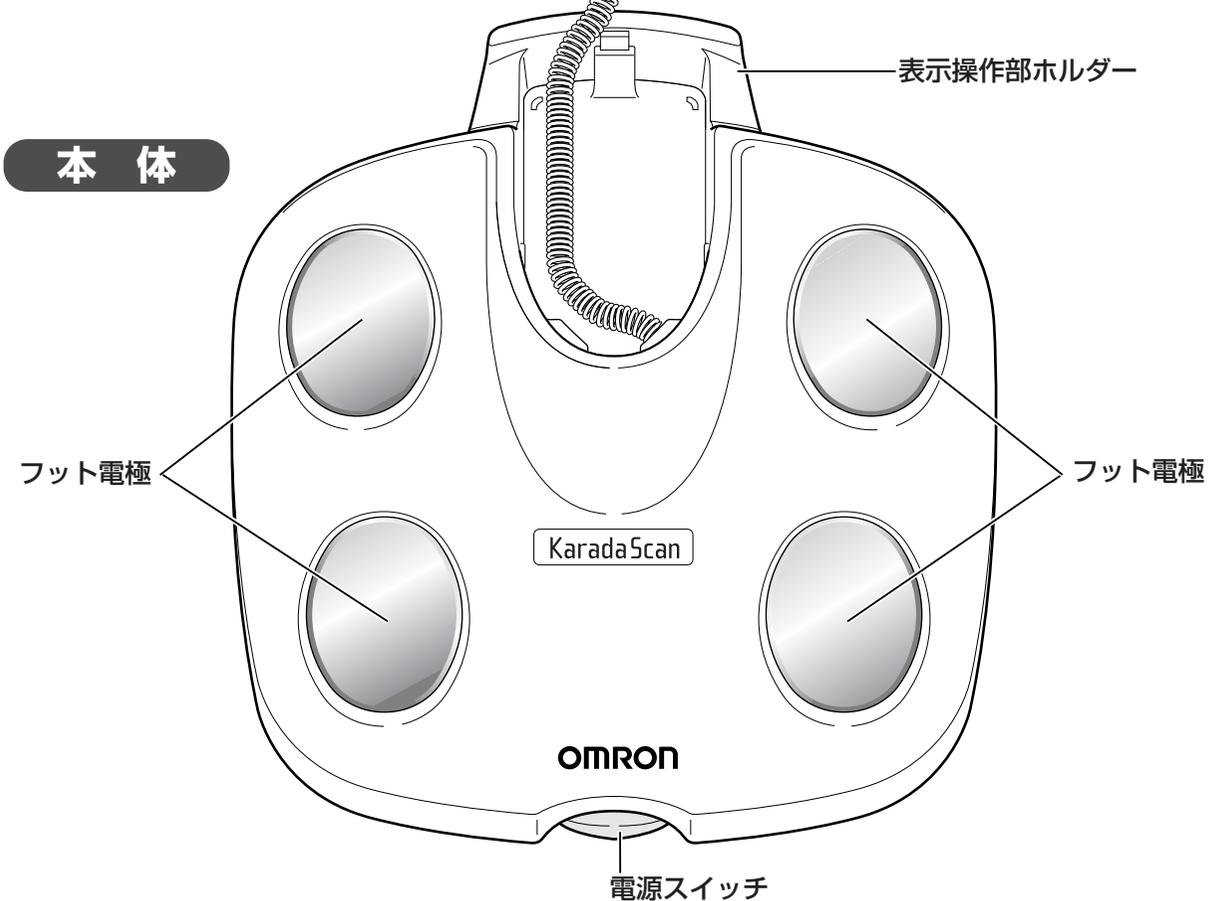
必ず守ること

各部の名前

表示操作部



本体



安全上のご注意

⚠️ 注意

新しい電池と古い電池、種類のちが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、本体を破損させる恐れがあります。



お願い

- 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・内臓脂肪レベル・基礎代謝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。
- 本製品は精密機械です。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。
- 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。
- 湿気が多い場所、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。
- 表示操作部ホルダーを持って運ばないでください。
- 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。
- 環境汚染の恐れがあります。

次のものが入っていますか？

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
 (☎️電話 0120-30-6606) までご連絡ください。

体重体組成計



取扱説明書 (本書：品質保証書付き)

※電池は付属していません。
 市販の単3形マンガン乾電池を4本ご用意ください。

この体重体組成計の使い方

HBF-353は、
このような流れで使います。

準備する

1.本体に電池を入れる

(7ページ)

本製品は本体に電池を入れてから使用します。
電池は付属していません。
市販の単3形マンガン乾電池4本をご用意ください。

2.エリアを合わせる

(6ページ)

電池を入れると自動的に電源が入り、重力補正のためのエリア設定が始まります。
緯度によって異なる重力加速度の影響を補正します。
お住まいのエリアを正しく設定しないと正確に測定されません。

測定する

体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル・基礎代謝をはかる

(15ページ)

体脂肪率・内臓脂肪レベル・基礎代謝をはかるときは、個人データ（年齢・性別・身長）を設定する必要があります。

個人番号スイッチを使う

個人データを登録しておく、2回目以降は登録した番号を押すだけで、はかるときに個人データを設定する必要はありません。
4人分の登録ができるので、ご家族などでお使いになれます。
(8ページ)

「ゲスト」スイッチを使う

登録した4人以外の方がお使いになるときは、ゲストではかります。
ゲストではかるときは、はかるときに個人データを設定します。
(16ページ)

体重だけをはかる

(19ページ)

はかるときのポイント

1

本体は水平な固めの床に置きましよう

2

正しい測定姿勢ではかりましよう
(13ページ)

3

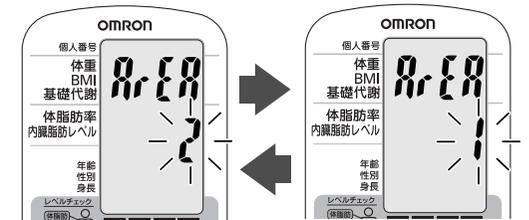
体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝は、体内の水分率や骨密度の影響を受けることを知っておきましよう
(22ページ)



エリアを合わせる

1 「▼」「▲」いずれかのスイッチで、エリアを選ぶ

電池を入れると、エリア「2」が点滅します。お住まいのエリアを下表のエリア区分表から選びます。
「▼」「▲」スイッチを押すごとにエリア「2」と「1」が交互表示します。

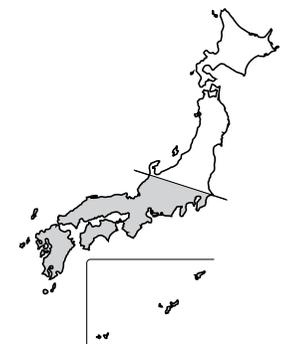


2 「設定／表示切替」スイッチを押す

エリアが確定して、自動的に電源が切れます。
※エリア設定をやり直したいときは、電池を入れ直してください。

エリア区分表

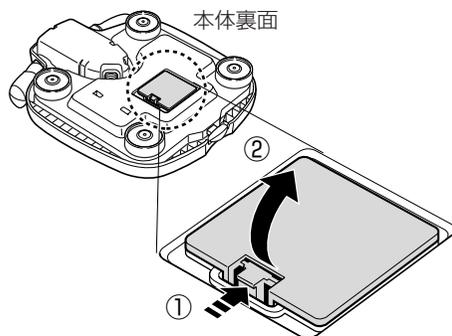
1地区	北海道	青森県	岩手県	秋田県	宮城県	山形県
	福島県	茨城県	栃木県	新潟県	富山県	石川県
2地区	群馬県	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	山梨県
	長野県	福井県	静岡県	愛知県	岐阜県	三重県
	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県
	島根県	鳥取県	岡山県	広島県	山口県	香川県
	徳島県	高知県	愛媛県	福岡県	佐賀県	長崎県
	大分県	熊本県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県	



電池を入れる

この製品は本体に電池を入れてから使用します。
電池は付属していません。
市販の単3形マンガン乾電池4本をご用意ください。
電池を入れたらエリアを合わせます。

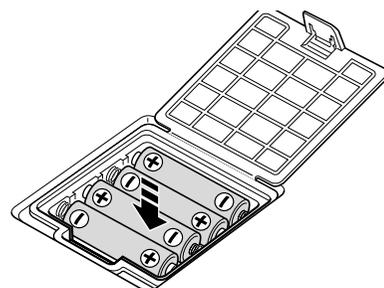
1 本体を裏返す



2 電池カバーを外す

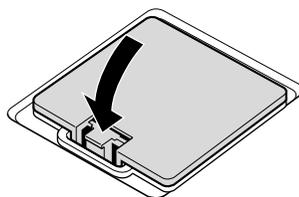
- ① 電池カバーのノブを矢印方向に押してロックを外します。
- ② ロックを外したら、電池カバーのノブを上方向に持ち上げます。

3 電池を図の表示に合わせて入れる



4 電池カバーを閉めて、本体を元に戻す

電池カバーのノブをカチッと音がするまで押します。



5 電池を入れたら、エリアを合わせる

(参照 6ページ)

電池の寿命と交換について

電池の交換は本体の電源を切っておこなってください。
電池を交換しても登録された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。

電池交換のめやす



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

個人データ (年齢・性別・身長) を登録する

体脂肪率・内臓脂肪レベル・基礎代謝をはかるときは、個人データ（年齢・性別・身長）を設定する必要があります。

使用するスイッチ

この手順では、次のスイッチを使います。

「設定／表示切替」スイッチ

登録する個人番号を確定するときに押します。
設定する項目（年齢→性別→身長）を確定し、次の項目へ移動するときに押します。

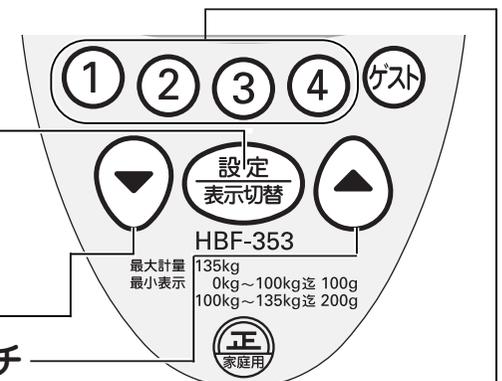
「▼」スイッチ

1回押すごとに1つ戻ります。「▲」スイッチ

押し続けると早送りします。

1回押すごとに1つ先に進みます。

押し続けると早送りします。



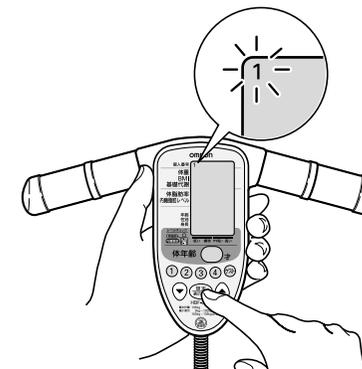
個人番号スイッチ

登録して使用する方は…

1

電源が切れた状態で表示操作部を手にとって、「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。
※表示操作部を持ち上げると、コードが引き出されます。



2

登録する個人番号を選ぶ

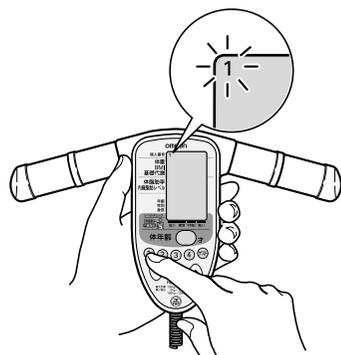
個人番号スイッチか、「▼」「▲」いずれかのスイッチで登録する個人番号を選びます。
選んだ個人番号が点滅します。

個人データの変更

1 電源が切れた状態で表示操作部を手に持って、「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。

例：個人番号「1」を選ぶ場合



2 変更する個人番号を選ぶ

個人番号スイッチか、「▼」「▲」いずれかのスイッチで変更する個人番号を選びます。
選んだ個人番号が点滅します。

3 「設定／表示切替」スイッチを押し、変更する項目を選ぶ

選んだ項目が点滅します。
※「設定／表示切替」スイッチを押すごとに
年齢→性別→身長と項目が移動します。

4 登録内容を変更する

「▼」「▲」いずれかのスイッチを押します。

5 「設定／表示切替」スイッチを押す

選んだ内容が確定し、次の項目に移ります。他の項目も変更するときは同じ手順を繰り返します。

6 「設定／表示切替」スイッチを押して、年齢表示にする

年齢・性別・身長が順に表示され、電源が切れます。

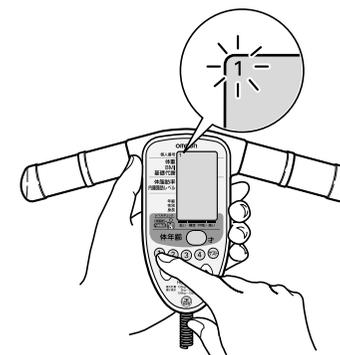
これで登録内容の変更が終わりました。

個人データの消去

1 電源が切れた状態で表示操作部を手に持って、「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。

例：個人番号「1」を選ぶ場合

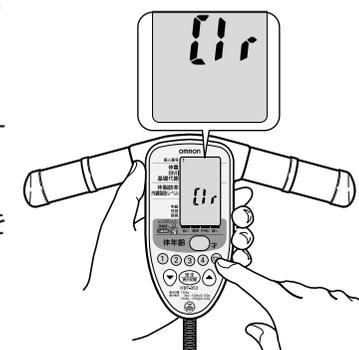


2 消去する個人番号を選ぶ

個人番号スイッチか、「▼」「▲」いずれかのスイッチで消去する個人番号を選びます。
選んだ個人番号が点滅します。

3 「ゲスト」スイッチを2秒以上押す

表示部に「Clr」が点灯し消去をはじめます。
「Clr」が消灯すると選択した個人番号の登録内容はすべて消去できました。
他の個人番号の登録内容も消去するときは手順2、3を繰り返します。



4 消去が終わったら、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2分後に電源が切れます。
※新しく個人データを登録するときは「個人データ(年齢・性別・身長)を登録する」を参照してください。(P.8~10ページ)

正しい測定姿勢

ここでは正確な測定のために、本体への乗り方、グリップ電極の握り方、測定姿勢について説明します。

- ・本体に乗るときは素足になります。
- ・電源を入れてから表示が0.0kgになるまでは、本体に乗ったり本体を動かさないでください。
※「Err」表示になります。
- ・表示が0.0kgになったらすぐに本体に乗ります。
※約1分以内に本体に乗らないと自動的に電源が切れます。
- ・測定中は身体を動かさないでください。

本体への乗り方

●体重だけをはかるとき



●体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル・基礎代謝をはかるとき



グリップ電極の握り方

両手の中指をグリップ電極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しっかり握る

薬指と小指で外側のグリップ電極を握り、手のひらをグリップ電極にぴったり押しつける

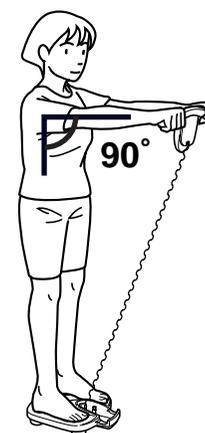


正しい測定姿勢

正しい測定姿勢

ひじをまっすぐに伸ばし、
ひざと背筋を伸ばし、腕を正面に突き出す

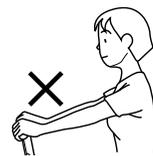
- ・腕は身体と90°になるような角度にしてください。
- ・測定中は身体を動かさないでください。



■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・内臓脂肪レベル・基礎代謝を正確に測定できない場合があります。

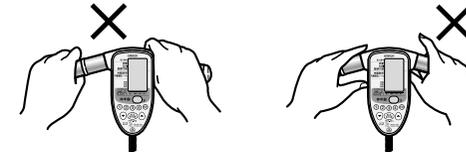
腕の角度が上すぎたり、下すぎたりしている



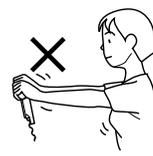
寝たままの状態や、座ったままの状態



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たり、離れている



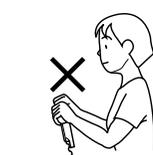
測定中に腕や身体を動かす



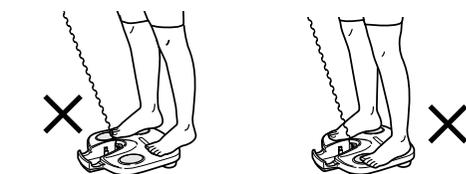
ひざが曲がっている



ひじが曲がっている



フット電極に足を乗せたとき、足の位置が前方や後方のフット電極に片寄ったり、離れている



■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
本製品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。

体重・体脂肪率・ 内臓脂肪レベル・ 基礎代謝をはかる

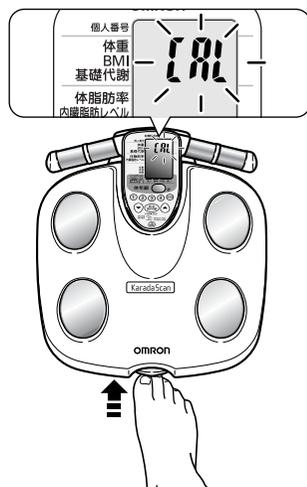
ここでは、体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル・基礎代謝をはかる方法を説明します。
登録している方は個人番号スイッチを押し、ゲストではかる方は「ゲスト」スイッチを押します。

1 電源を入れる

- 1** 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、電源スイッチを押す

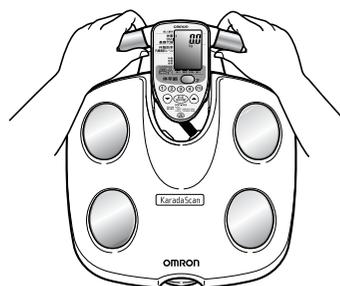
表示部に「CAL」が点滅します。

※電源を入れてから表示が0.0kgになるまでは、本体に乗ったり、本体を動かさないでください。「Err」表示になります。



- 2** 表示が0.0kgになったら、表示操作部をとりだす

※表示が0.0kgになってから、約1分以内に個人番号もしくは「ゲスト」スイッチを押さないと電源が切れます。



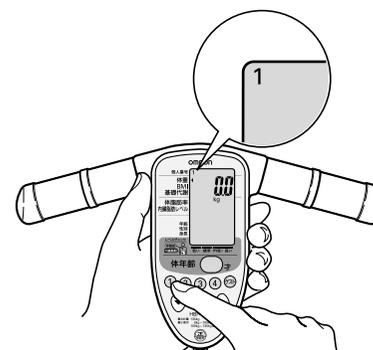
体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル・基礎代謝をはかる

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

- 1** 表示操作部を手にとって、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。

次の表示がでたときは…

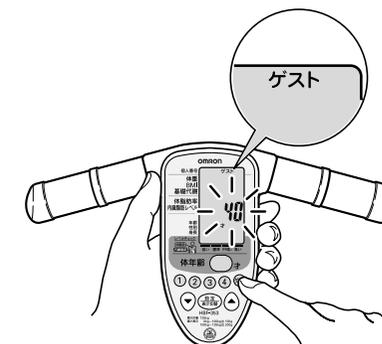
選んだ個人番号に、個人データが登録されていません。個人データを登録してください。
(P.8~10ページ)



ゲストではかる方は

- 1** 表示操作部を手にとって、「ゲスト」スイッチを押す

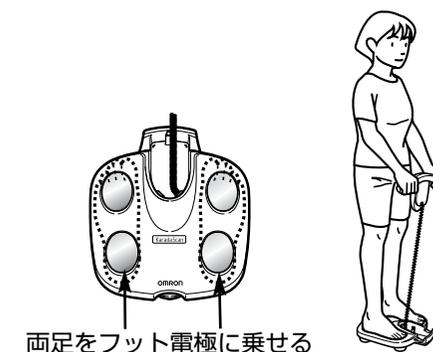
「ゲスト」が点灯し、「年齢」が点滅します。



- 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」
手順4と5をお読みください。
(P.9・10ページ)

- 3** 表示が0.0kgの状態、表示操作部を持ったまま、本体に乗り、フット電極に足裏を密着させる



両足をフット電極に乗せる

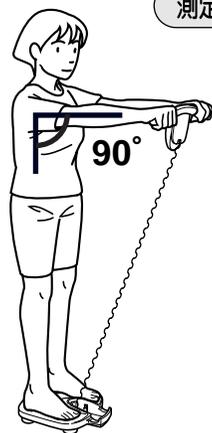
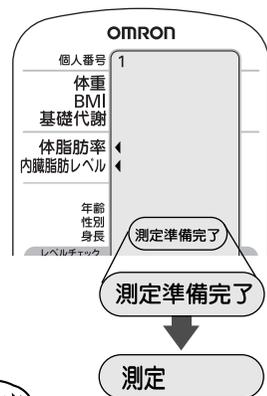
つづく

4 正しい測定姿勢をとる

「体重値」が確定すると体重表示が消えて、「測定準備完了」を表示します。グリップ電極に手のひらを密着させて握り、正しい測定姿勢をとってください。(P.13ページ)

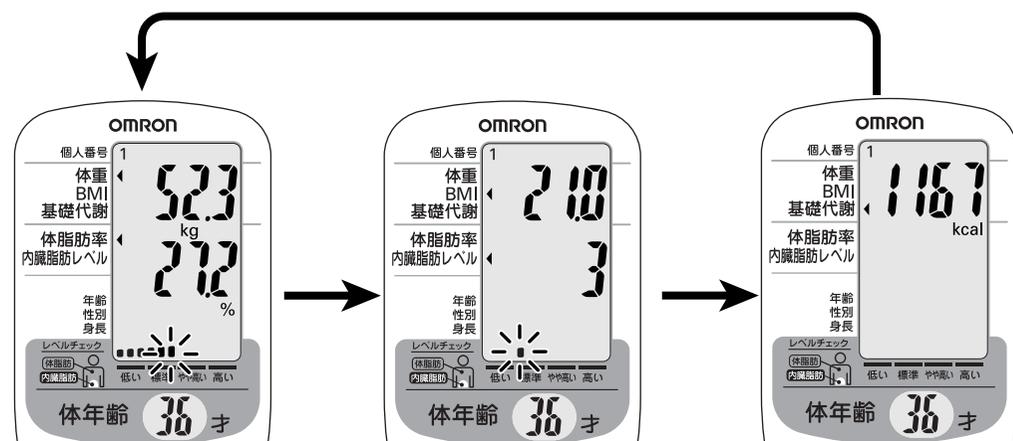
自動的に体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝の測定がはじまります。

「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

測定が終了すると、下図例のように測定結果を自動的に3秒ずつ表示します。「設定／表示切替」スイッチを押して順に確認することもできます。



表示例
体重52.3kg
体脂肪率27.2%
体年齢36才

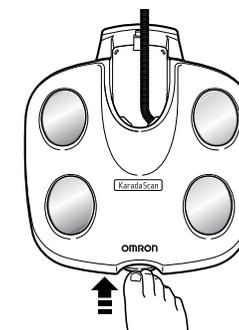
表示例
BMI 21.0
内臓脂肪レベル3
体年齢36才
※内臓脂肪レベルは「標準」から「高い」の範囲でバー表示します。

表示例
基礎代謝1167kcal
体年齢36才

6 測定が終わったら、本体から降り、電源を切る

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分後に電源が切れます。



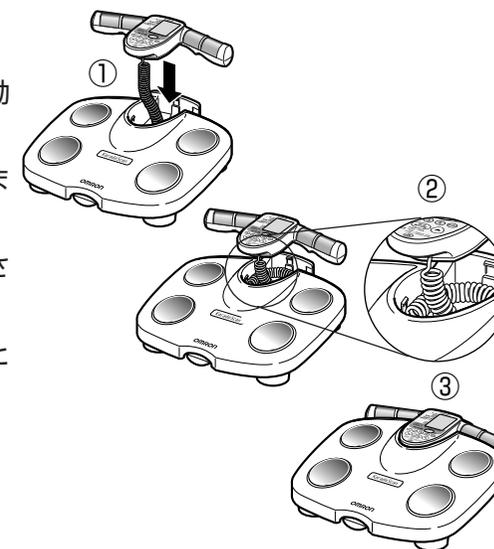
7 収納する

引き出したコードは、図①の位置まで自動的に巻き取られます。

残ったコードを図②のように本体に収納します。

※コードをはさまないように収納してください。

表示操作部を押すと図③のようにカチッとハマります。



※本製品では17才以下の内臓脂肪レベルと体年齢は表示されません。

※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。

※体脂肪率とBMI値による肥満判定と内臓脂肪レベル判定については「体脂肪チェックで健康管理」を参照してください。(P.28~34ページ)

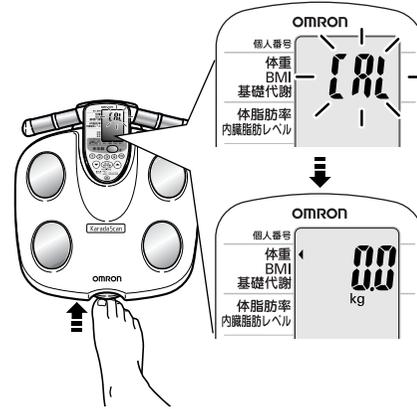
※体年齢については21ページを参照してください。

体重だけをはかる

ここでは、体重だけをはかるときの説明をします。

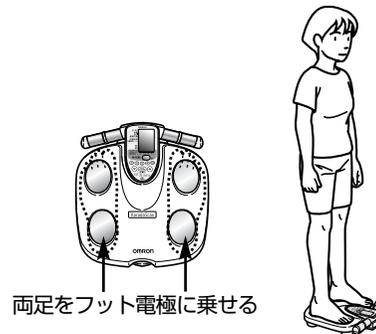
1 表示操作部とコードが本体に収納されている状態を確認して、電源を入れる

電源スイッチを押します。
表示部に「CAL」が点滅します。



2 表示が0.0kgになったらすぐに、本体に乗る

- ※電源を入れてから表示が0.0kgになるまでは、本体に乗ったり、本体を動かさないでください。「Err」表示になります。
- ※表示が0.0kgになってから、約1分以内に本体に乗らないと電源が切れます。このようなときは、はじめからやり直してください。
- ※左右均等に体重をかけ、身体をまっすぐにして乗ってください。



3 測定結果を確認する

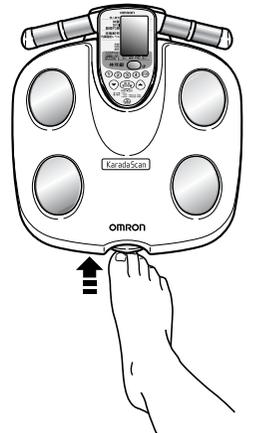
- 点滅表示で体重値が確定したことをお知らせします。
- ※測定結果を記憶する機能がないため紙などに記録しておくことをおすすめします。



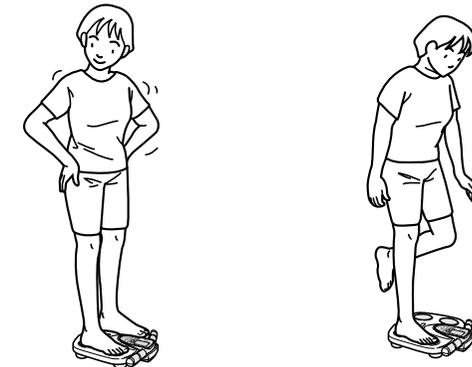
表示例
体重52.3kg

4 測定が終わったら、本体から降り、電源を切る

- 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秒で電源が切れます。
※もう一度はかりたいときは、はじめから同じ手順を繰り返します。



測定中は身体を動かさないでください



身体をゆらさない 片足立ちしない

体年齢とは

からだねんれい 体年齢とは

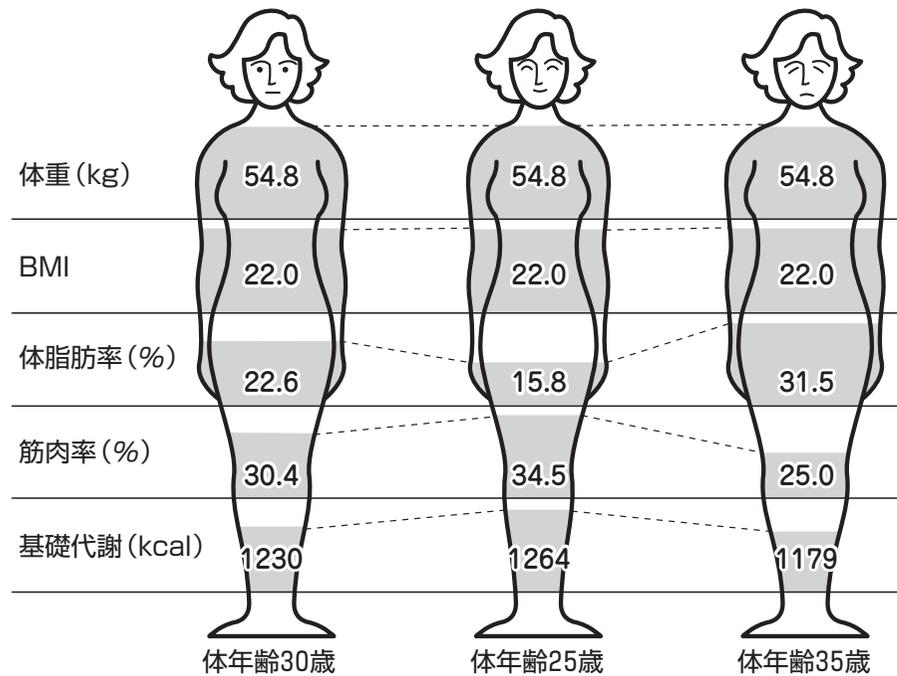
体組成や基礎代謝からみた体の年齢を表わします。

日本人の基礎代謝量標準値と、お使いになられている方の個人データをもとに、今回測定した基礎代謝量*が何歳に相当するかを、オムロン独自の判定方法により算出しています。

* 同じ体重であっても個人毎の体組成の違いによって基礎代謝も異なります。このうち本製品で計測した個人差の大きい筋肉量、体脂肪量の値をもとにして個人毎の基礎代謝量を算出しています。

体重が同じでも体組成や基礎代謝が違くと体年齢も違います

(例) A子さん実年齢30歳身長158cmの場合



測定結果に疑問を感じたときは

次のような方は、真の体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝と大きな差がでる場合があります。

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、本製品での測定値と、真の体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝に大きな差がでる可能性があります。

体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝、体年齢の変動の傾向をチェックするためにご使用ください。

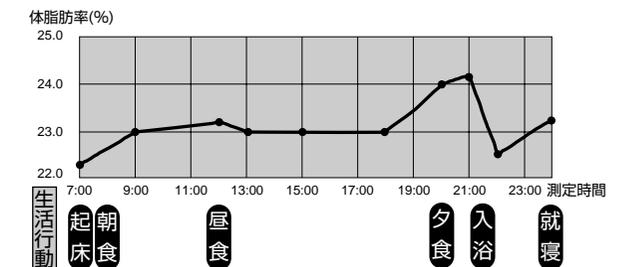
- 成長期の児童
- 高齢者、閉経以降の女性
- 風邪などで発熱中の人
- 人工透析患者
- 妊娠中の人
- 骨の密度が非常に低い骨粗鬆症患者
- むくみ症の人
- ボディビルダーやスポーツを職業にしている人(それに近い人も含む)

体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝の値は身体の水分変化の影響を受けます。

体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝は身長・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ような場合もその影響を受け、みかけ上、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どどお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の注意事項を守ってください。

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



困ったときに・保証など

つづく

測定結果に疑問を感じたときは

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、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)



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。

測定におすすめの時間帯のモデル



一日の生活行動

エラー表示が出たときは

測定が正常におこなわれないときは、次のようなエラー表示が出ます。

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.13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測定してください (P.13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 (P.14ページ)
{err4}	体脂肪率、内臓脂肪レベル、BMI、基礎代謝、体年齢の値が測定可能範囲外だった	設定した年齢・性別・身長値が間違っていないかを確認してください (P.11ページ) それでも測定範囲外の場合は、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 (P.裏表紙)
{err5}	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、本製品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修理を依頼してください (P.裏表紙)
{err}	表示が0.0kgの前に乗った	表示が0.0kgになってから本体に乗ってください (P.13ページ)
	表示が0.0kgになる前に本体を動かした	表示が0.0kgになるまでは、本体を動かさないでください (P.13ページ)
	体重測定中に身体を動かした	体重測定中は身体を動かさないでください (P.13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

困ったときに・保証など

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
体重値が異常に多く（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で測定している	固く平らな床面で測定してください
	床面に凹凸のあるところで測定している	
体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝の値が異常に高く（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（P.13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	「測定結果に疑問を感じたときは」をお読みください（P.22ページ）	
体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝をはかりたいのに、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していない (表示操作部に個人番号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してください（P.16ページ）
電源を入れても何も表示しない	電池が入っていない	電池を入れてください（P.7ページ）
	電池の方向を間違えて入っている	正しい方向にきちんと入れてください（P.7ページ）
	電池が消耗している	電池を交換してください（P.7ページ）
	本体と表示操作部をつないでいるコードが破損している	オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください（P.裏表紙）

※上記の方法でも、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お問い合わせください。（P.裏表紙）

※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。（P.裏表紙）

※本製品の故障、修理のときは、個人データがすべて消去されますのでご了承ください。

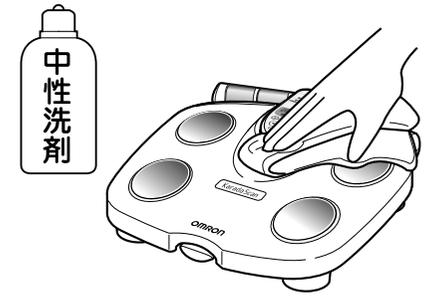
お手入れと保管

お手入れのしかた

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しみこませた布をかたく絞って拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。

※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。

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。

長期間（3ヵ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出しておいてください。

※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。



仕様

名称	オムロン体重体組成計		
型式	HBF-353		
表示	体重最小表示	0~100kgまで	: 100g単位
		100~135kgまで	: 200g単位
	体脂肪率	5.0~50.0%	: 0.1%単位
	内臓脂肪レベル ^{*1}	1~30	: 1レベル単位
	BMI	2.5~90	
	基礎代謝	385~5000kcal	
	体年齢 ^{*1}	18~80才	
	体脂肪率判定	低い/標準/やや高い/高い	
	内臓脂肪レベル判定 ^{*1}	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形マンガン乾電池使用・1日2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2200g (電池含む)		
外形寸法	表示操作部	幅 約280×高さ 約37×奥行き 約154mm	
	本体	幅 約301×高さ 約73×奥行き 約349mm	
付属品	取扱説明書 (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。

※1 本製品では17才以下の内臓脂肪レベル・体年齢は表示されません。

体脂肪チェックで健康管理

監修
京都府立医科大学病院教授
内分泌・糖尿病・代謝内科診療部長
医学博士 吉田俊秀



もくじ

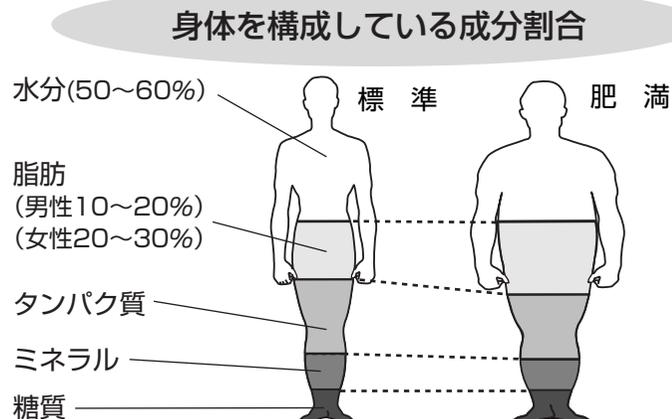
体脂肪って何？	29
体脂肪率について	29
体脂肪率	29
体脂肪率測定の原理	29
肥満は生活習慣病発症のもと	30
1 肥満と病気	30
2 やせと病気	30
外観や体重だけでは分からない「かくれ肥満」	30
体脂肪チェックで正しいダイエット	31
内臓脂肪について	31
基礎代謝とカロリーバランス	32
基礎代謝とは	32
総消費カロリーと摂取カロリーについて	32
自分のタイプを知って、健康な身体を目指しましょう	33

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

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。

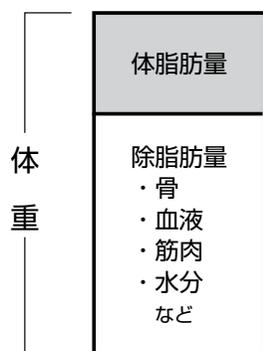


■体脂肪率

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。

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

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



■体脂肪率測定の方法

本製品は、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有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。）

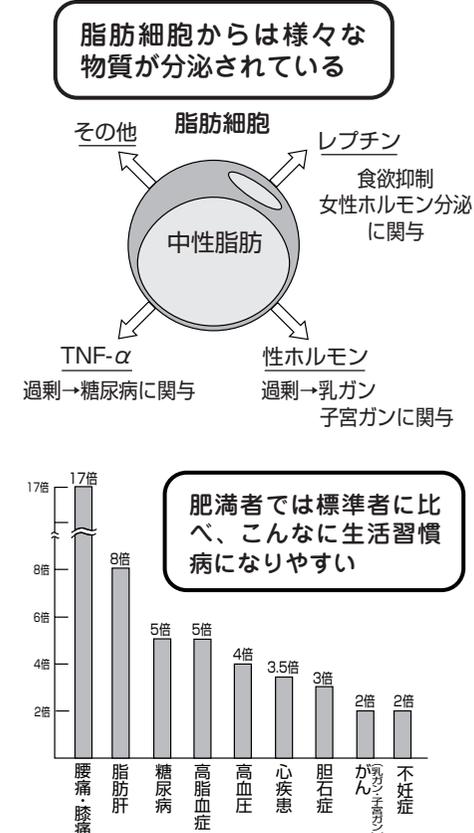
肥満は生活習慣病発症のもと

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-α（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-α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、次のような疾患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。肥満にこれら疾患を合併した時、肥満症とよび医師の治療が必要な状態と定義されています。



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、次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。

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、運動をとまなわぬ減量は筋肉や骨が減少するといわれています。体重は落ちて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

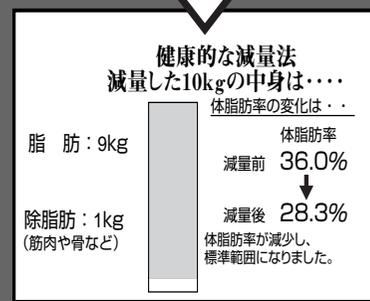
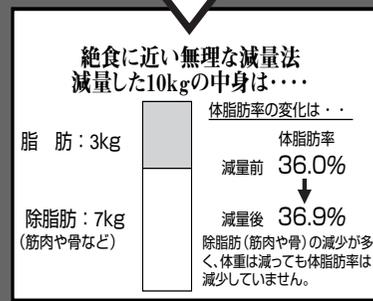
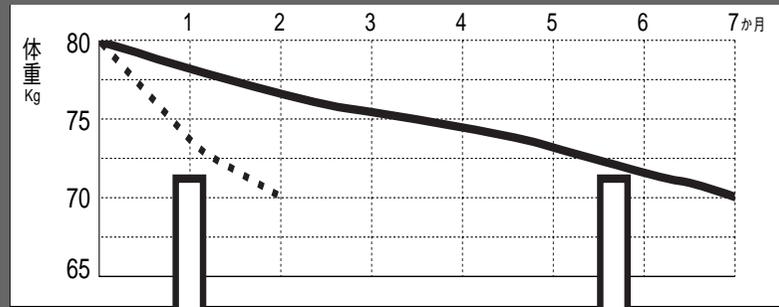
【蛋白質は1日最低70gとりましょう。】

【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…？



内臓脂肪について

内臓脂肪レベル判定は内臓脂肪レベル演算結果から、下表により判定します。

■内臓脂肪レベルの判定基準

	標準	やや高い	高い
レベル	1~9	10~14	15以上
バー表示	■□□□□□□□ ■■□□□□□□ ■■■□□□□□ 標準 やや高い 高い	■■■■□□□□ ■■■■□□□□ ■■■■□□□□ 標準 やや高い 高い	■■■■■■□□ ■■■■■■□□ ■■■■■■□□ 標準 やや高い 高い

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100cm²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、150cm²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、肥満に関連した生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症など）のことをいいます。

■本製品で測定した内臓脂肪レベルについて

- ①内臓脂肪レベル10が、およそ内臓脂肪面積100cm²に相当します。
- ②本製品で表示される値は、オムロン独自の推定式により算出した内臓脂肪面積の大小を表したレベル値であり、内臓脂肪面積を直接計測した値ではありません。
- ③本製品では17才以下の内臓脂肪レベルは表示されません。
- ④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。

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動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。



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、本製品をお役立てください。

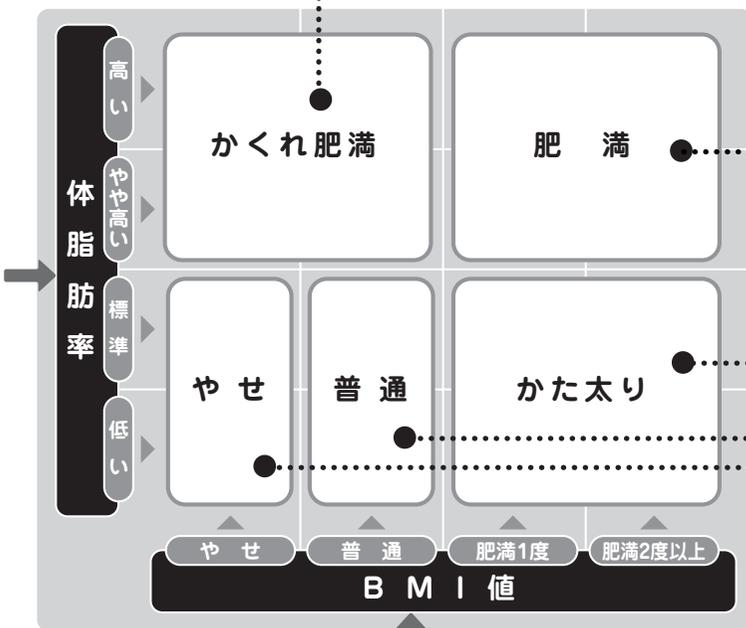
自分のタイプを知って、健康な身体を目指しましょう

本製品では、体重、体脂肪率、内臓脂肪レベルの他に、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。

■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。

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

	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。〉



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？ ●甘いものはなるべく控えめに。
- 気がつくの間食していませんか？ ●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、あっという間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。



本製品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。