

## 保証規定

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

## 品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。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、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

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

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印して  
いただいでください。

販売名 オムロン体重体組成計 HBF-200	お買い上げ店名
ご芳名	
ご住所	住所
TEL ( )	TEL ( )
	お買い上げ年月日 年 月 日

発売元  
オムロンヘルスケア株式会社  
〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地



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

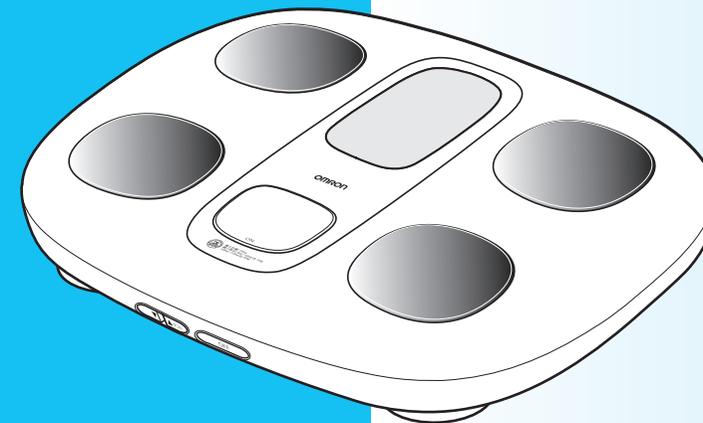
ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>

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

5309342-0C

# 取扱説明書

OMRON



## 目次

HBF-200の使い方 ..... 1

## はじめに

安全上のご注意 ..... 3  
次のものが入っていますか? ..... 7  
各部の名前 ..... 8

## はかる前に（各種設定）

電池を入れる ..... 9  
お住まいの地域を設定する（重力補正） ..... 10  
日付・時刻を合わせる ..... 11  
個人データ（身長・性別・生年月日）  
を登録する ..... 13  
個人データを変更する ..... 17  
個人データを削除する ..... 19

## はかり方と測定値表示

体重体組成をはかる  
（個人番号ではかる／ゲストではかる） ..... 21  
体重だけをはかる ..... 26

## 困ったときに・保証など

おかしいな?と思ったら ..... 27  
仕様 ..... 30  
保証規定／品質保証書 ..... 裏表紙

## 付録

活用ガイド ..... 32

## オムロン体重体組成計 HBF-200

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

A Good Sense of Health

# HBF-200の使い方

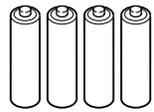
HBF-200は、このような流れで使います。

## ▼はかる前に（各種設定）

正しい測定のために、必ずご使用前に、以下の準備をしてください。

### 電池を入れる

(☞ 9ページ)



### お住まいの地域を設定する

(重力補正)

(☞ 10ページ)

### 日付・時刻を合わせる

※現在の日付を元に、登録した生年月日からあなたの年齢を計算します。必ず、日付と時刻を合わせてください。

(☞ 11ページ)

### 個人データを登録する

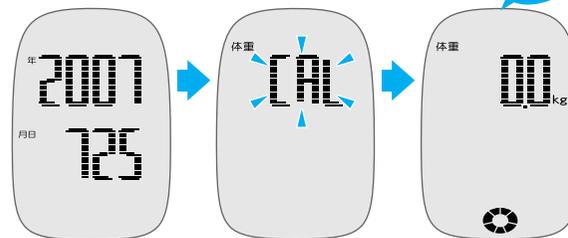
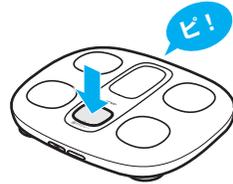
(身長・性別・生年月日)

(☞ 13ページ)

## ▼はかり方と測定値表示

### 1 電源を入れる

メインスイッチを押します。



まだ本体に乗らないでください

(☞ 21ページ)

### 2 「個人番号」を選ぶ



※個人データを登録していない方は、「ゲスト」ではかります。

(☞ 22ページ)

### 3 体重体組成計に乗る

体重値確定後、体組成値の測定を開始します。



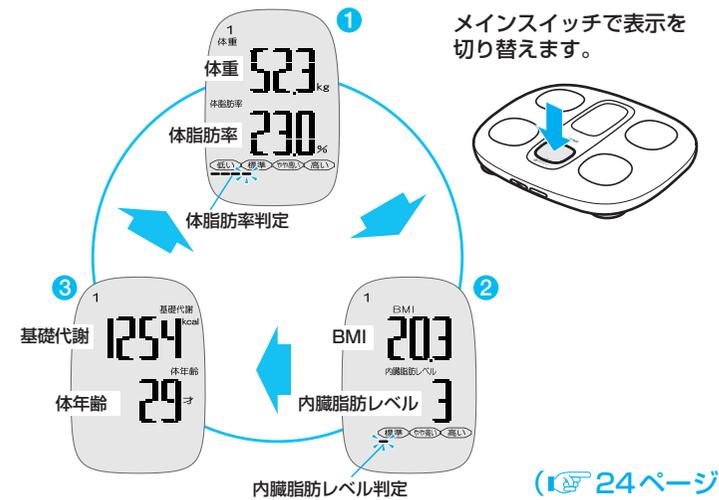
ビビー!

(☞ 23ページ)

### 測定終了

測定結果が表示されたら、本体を降ります。約3分後に自動的に電源が切れます。

### 4 体組成を確認する



●体重だけをはかる  
(☞ 26ページ)

付録「活用ガイド」で詳しく説明しています。

**体組成とは** 体を構成する筋肉や脂肪、骨などの組織や水分などのことです。体組成を理解して健康管理に役立てましょう。

- **体脂肪率**  
体重のうち、「体脂肪の重さ」が占める割合のことです。体脂肪率判定（低い／標準／やや高い／高い）でチェックできます。
- **体年齢**  
測定データを総合して、あなたの体組成の状態を年齢で表示します。
- **BMI**  
肥満度を示す国際的な基準です。理想的なBMI値は「22」です。

- **基礎代謝**  
体温維持や呼吸など、生命維持に必要なエネルギー消費のことです。基礎代謝量が増えると、太りにくい体質になります。
- **内臓脂肪レベル**  
内臓のまわりについている脂肪がどれくらいのレベルかをお知らせします。内臓脂肪レベル判定（標準／やや高い／高い）でチェックできます。

# 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ことが想定される内容</b> を示します。
<b>⚠注意</b>	誤った取り扱いをすると、 <b>人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容</b> を示します。

\*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

## ■ 図記号の意味

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

## ⚠危険

### 使用にあたって

下記のような医用電気機器との併用は、絶対しないでください。

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



禁止

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

## ⚠警告

### 使用にあたって

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

- 自己判断は健康を害する原因になります。



必ず守る

### 設置と取り扱いについて

タイルの上や、濡れた床などのすべりやすいところでは使わないでください。

- すべってけがをする原因になります。



禁止

### 測定について

体の不自由な方は、介護の方の付き添いのうえ、ご使用ください。

- 転倒してけがをする原因になります。



必ず守る

測定するときは素足で乗ってください。

- すべってけがをする原因になります。  
また、正しい体組成を測定することができません。



必ず守る

風呂上がりなど、体や手足がぬれている状態で測定しないでください。

- すべってけがをする原因になります。
- 内部に水が入って故障の原因になります。また、正確な測定ができません。



禁止

飛び乗ったり、跳ねたりしないでください。

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



禁止

本体の端や表示部に乗らないでください。

- 転倒してけがをする原因になります。また、正確な測定ができません。



禁止

▼はじめに

▼はかる前に（各種設定）

▼はかり方と測定値表示

▼困ったときに・保証など

▼付録

**⚠注意****使用にあたって**

業務用（病院など）では使用しないでください。

- 家庭用計量器の基準に適合しています。業務用に要求される機能は備えていません。



禁止

本体の近くで携帯電話を使わないでください。

- 携帯電話の影響により、正しく測定できない場合があります。



禁止

**設置と取り扱いについて**

本体を分解や修理・改造しないでください。

- けがや故障の原因になります。



禁止

**電池の取り扱いについて**

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。

- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。



必ず守る

指定の電池を使ってください。

新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。

- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。



必ず守る

長期間（3ヵ月以上）使用しないときは、電池を取り外してください。

また、使用済みの電池はすぐに取り外し、すべて同時に新しいものと交換してください。

- 液漏れなどにより、本体の破損や、けがの原因になります。



必ず守る

**保管について**

乳幼児の手の届かないところに保管してください。

- けがの原因になります。



必ず守る

**お願い****■ 設置についてのお願い**

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

- 故障の原因になります。

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。

- 脚が沈み本体裏面が床に着くと、正確な測定ができない場合があります。

**■ 取り扱いについてのお願い**

足に皮膚病などの感染症がある方と併用するときは、清潔にしてからお使いください。

- 感染の原因になります。併用するときは本体を水または中性洗剤をしみこませた柔らかい布をよく絞ってからふき取ります。その後、からぶきしてください。

体重体組成をはかる目的以外には使わないでください。

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

- 故障の原因になります。

本製品を廃棄するときは、分解しないで市区町村の指導に従って処分してください。

- 環境汚染の原因になります。

**■ お手入れについてのお願い**

いつも清潔にしてお使いください。

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

本体を水洗いしないでください。

- 故障の原因になります。

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。

- 変色や故障の原因になります。

**■ 保管についてのお願い**

次のようなところに保管しないでください。

- 水のかかるところ
- 高温・多湿、直射日光、ホコリ、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

**正しく測定できない場合・測定の範囲**

■ 次のような方は、正しく体組成が測定できない場合があります。

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

- 体内水分量などの体組成が、平均的な値と差が大きい可能性があるためです。

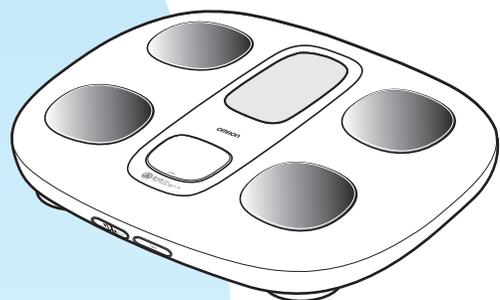
■ 本製品では9才以下および81才以上の方の体組成は測定できません。

■ 本製品では17才以下の方の内臓脂肪レベル、体年齢は表示されません。

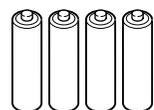
# 次のものが入っていますか？

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。

## 1 本体



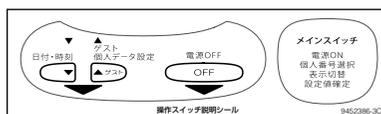
## 2 お試し用乾電池 (単3形マンガン乾電池4本)



## 3 取扱説明書 (本書：品質保証書付き)



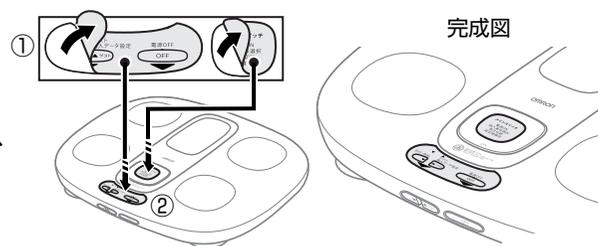
## 4 操作スイッチ 説明シール



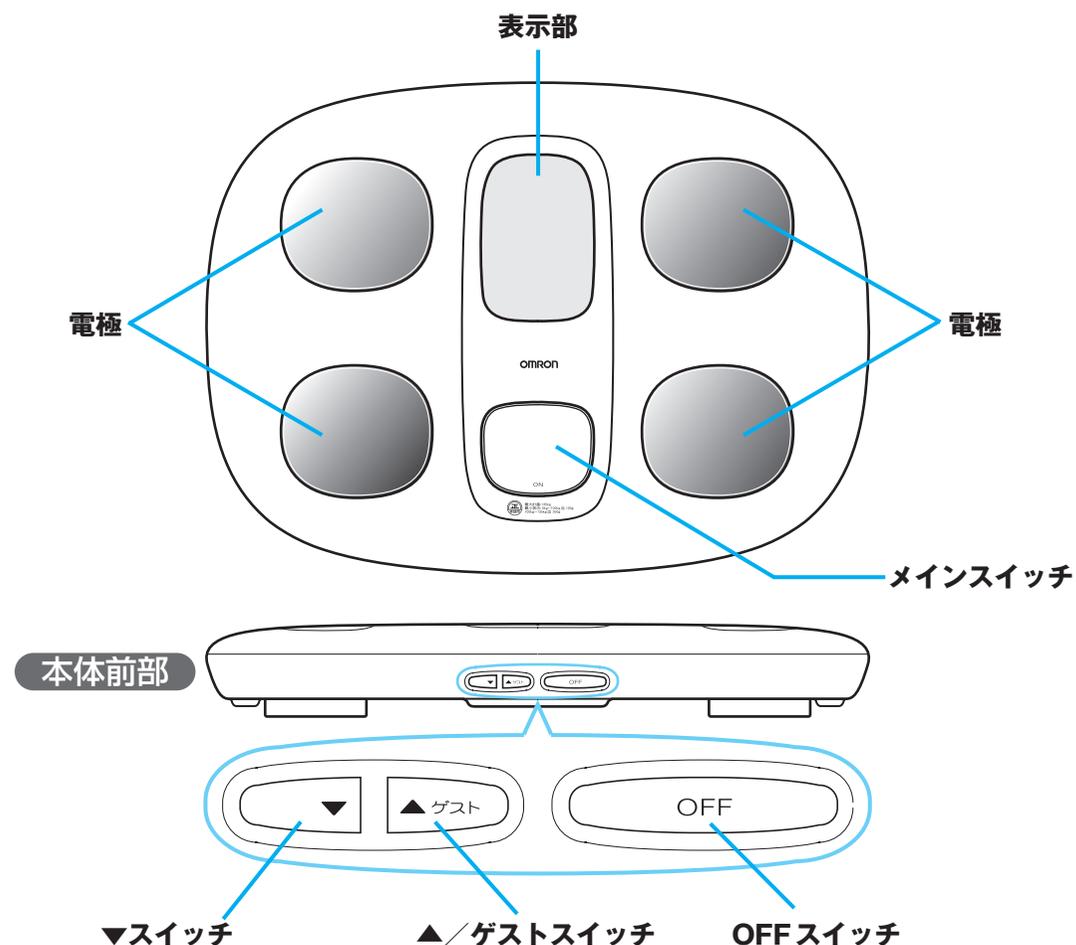
操作方法が分かりにくい方は、本体に貼ってお使いください。

### 操作スイッチ説明シールの貼り方

- ①台紙からシールをはがし、
- ②図の位置に貼り付けてください。



# 各部の名前



### 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。

- ・「0.0 kg」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3分間何も操作をしなかった場合
- ・体重確定後または測定結果が表示されているときに、約3分間何も操作をしなかった場合  
(個人番号を選ばずに、体重だけをはかったときは、体重確定後、約30秒後に自動的に電源が切れます。)

### ブザー音について

次の場合はブザー音が鳴ります。

- ・電源を入れたとき **ビ!**
- ・「0.0 kg」が表示され、測定の準備ができたとき **ビビ!**
- ・測定が終了したとき **ビビー!**
- ・「Err」(エラー)が表示されたとき **ビビビビビ** **ビビビビビ** **ビビビビビ**

▼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

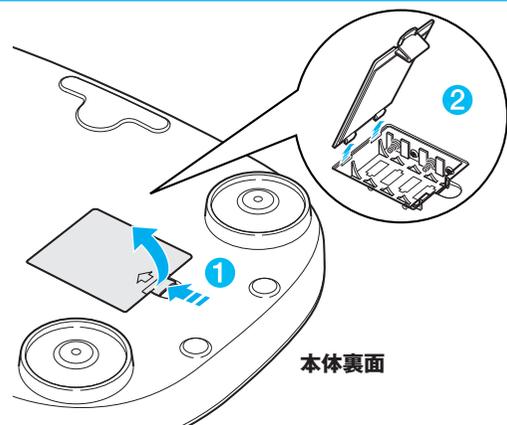
▼付録

# 電池を入れる

付属の単3形マンガン乾電池4本を入れます。  
 ※電池をはじめて入れたときや交換したときは、お住まいの地域と日付・時刻を設定してください。  
 設定しないと測定できません。

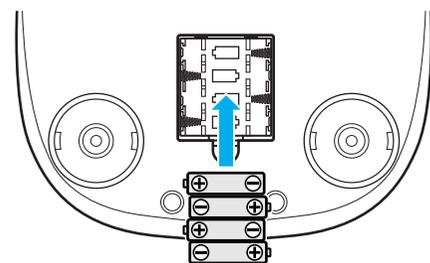
## 1 本体を裏返し、電池カバーを外す

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



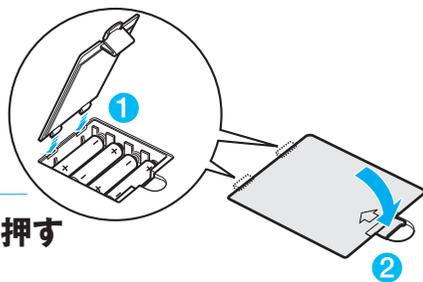
## 2 電池を図の表示に合わせて入れる

バネの出ている方が ⊖ です。



## 3 電池カバーを閉める

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



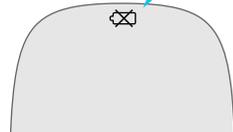
## 4 「お住まいの地域を設定する (重力補正)」に進む (P.10)

※電池を交換したときも、地域設定に進んでください。

### 電池の寿命と交換について

- 約1年測定できます。  
 (単3形マンガン乾電池〈黒〉(4本)使用、室温23℃、1日2回測定の場合)  
 ※付属の電池はお試し用です。1年以内に寿命が切れることがあります。
- マークが点灯したときは、電池が消耗しています。  
 4本同時に新しい電池(同じ種類のもの)と交換してください。
- 本体の電源を切ってから、電池を交換してください。  
 ※電池を交換しても、個人データは保持されます。  
 ※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



# お住まいの地域を設定する (重力補正)

本製品では体重を正確に測定するために重力加速度の影響を補正します。  
 お住まいの地域を設定してください。お住まいの地域を正しく設定しないと、正確な測定ができません。

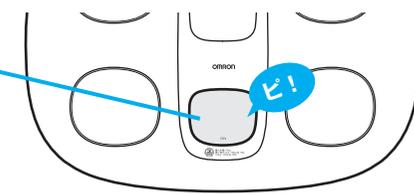
■ 下の表でお住まいの地域番号が「1」か「2」かを確認してください。

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



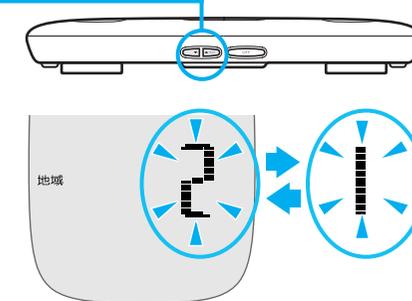
## 1 電池を入れたあと、メインスイッチを押す

電源が入り地域番号「2」が点滅します。



## 2 「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチで、地域番号を選ぶ

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



## 3 メインスイッチを押す

地域が確定して、日付・時刻を設定する画面が表示されます。

## 4 「日付・時刻を合わせる」に進む (P.11)

■ 地域設定をやり直したいときは…

電池をいったん抜いて約20秒以上経過してから入れ直したあと、メインスイッチを押してください。  
 ※地域設定をするときは、続けて日付・時刻設定もしてください。

▽はじめに

▼はかる前に (各種設定)

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▽付録

# 日付・時刻を合わせる

日付・時刻は正しく設定してください。この体重体組成計は、現在の日時と登録された個人データの生年月日からあなたの年齢を計算します。正しく設定しないと、年齢がずれ測定値が正しく表示されないことがあります。

## 使用するスイッチ

### メインスイッチ

設定した数値を確認します。

### ▼スイッチ

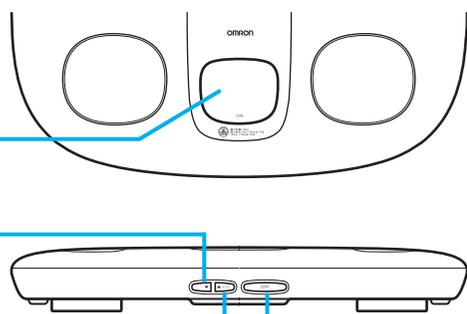
1回押すごとに1つ戻ります。  
押し続けると早送りします。

### ▲/ゲストスイッチ

1回押すごとに1つ進みます。  
押し続けると早送りします。

### OFFスイッチ

1秒以上押し続けると電源が切れます。



#### ■ 設定中に間違えたときは…

OFFスイッチを1秒以上押し続けて電源を切ってから、メインスイッチを押して電源を入れ直すと、日付・時刻の設定がはじまります。

#### ■ 設定中に電源が切れたときは…

メインスイッチを押して電源を入れ直すと、日付・時刻の設定がはじまります。

#### ■ 設定した日付・時刻を確認するには…

メインスイッチを押し、「0.0 kg」と表示されたら▼スイッチを押してください。年月日と時刻が表示されます。

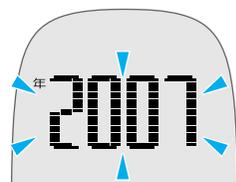
#### ■ 設定した日付・時刻を修正するには…

メインスイッチを押し、「0.0 kg」と表示されたら▼スイッチを**2秒以上**押ししてください。「西暦年」が点滅しますので、手順1から操作してください。

## 1

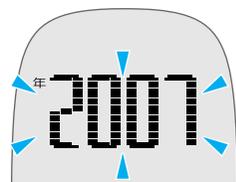
### お住まいの地域の設定が終わったら、「西暦年」を合わせる

地域設定が終わると、続けて西暦を示す「2007」が点滅します。



例

2007年7月25日  
15時30分に設定する場合



### 1

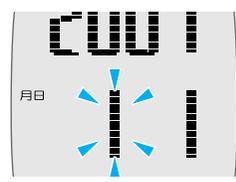
「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、現在の「西暦年」に数字を合わせる

※設定範囲は2006年～2030年です。

### 2

メインスイッチを押して決定する

「西暦年」が確定して、「月」が点滅します。

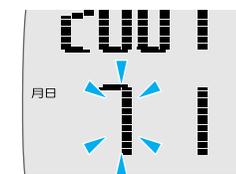


## 2

### 「月」と「日」を合わせる

### 1

「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、現在の「月」に数字を合わせる



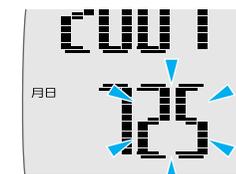
### 2

メインスイッチを押して決定する  
「月」が確定して、「日」が点滅します。



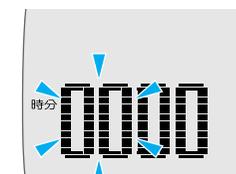
### 3

「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、現在の「日」に数字を合わせる



### 4

メインスイッチを押して決定する  
「日」が確定して、「時」が点滅します。



## 3

### 「時」と「分」を合わせる

### 1

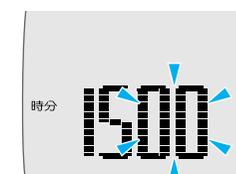
「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、現在の「時」に数字を合わせる

時刻は24時間制の表示です。



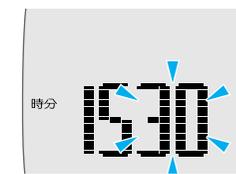
### 2

メインスイッチを押して決定する  
「時」が確定して、「分」が点滅します。



### 3

「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、現在の「分」に数字を合わせる



### 4

メインスイッチを押して決定する  
「分」が確定し、設定した「年」「月日」「時分」が表示されて電源が切れます。

これで設定が終わりました。

▽はじめに

▽はかる前に（各種設定）

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▽付録

# 個人データ(身長・性別・生年月日)を登録する

体重体組成をはかるためには、あらかじめ身長・性別・生年月日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.22ページ)

## 使用するスイッチ

### メインスイッチ

設定した数値を確定します。

### ▼スイッチ

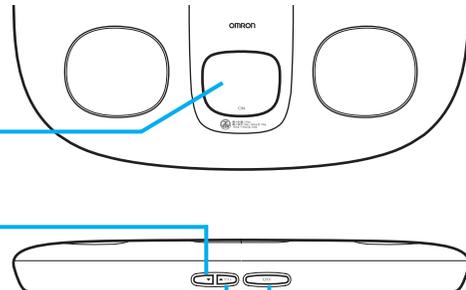
1回押すごとに1つ戻ります。押し続けると早送りします。

### ▲/ゲストスイッチ

1回押すごとに1つ進みます。押し続けると早送りします。

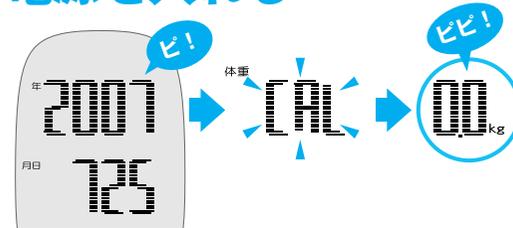
### OFFスイッチ

1秒以上押し続けると電源が切れます。



## 1 メインスイッチを押して、電源を入れる

表示部に現在の年月日が点灯し、「CAL」が表示されたあと、「0.0 kg」が点灯します。  
 ※「0.0 kg」が表示される前に本体に触れたり動かしたりしないでください。「Err」(エラー)表示になる場合があります。



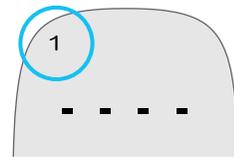
## 2 登録する個人番号を選ぶ

例  
 個人番号「1」に、身長160.5 cm・女性・生年月日1969年3月10日を登録する場合

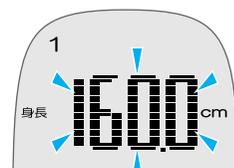
1 「0.0 kg」が表示されたら、▲/ゲストスイッチを押す  
 「ゲスト」が点灯します。



2 「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、個人番号を選ぶ  
 選んだ個人番号が点灯します。  
 ※設定できるのは「1」「2」「3」「4」「ゲスト」(ゲストではかる場合)です。

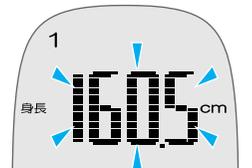


3 メインスイッチを押して決定する  
 個人番号が確定して、「身長」が点滅します。



## 3 「身長」を設定する

1 「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、「身長」を合わせる  
 ※設定範囲は100.0 cm～199.5 cmです。0.5 cm単位で設定できます。



2 メインスイッチを押して決定する  
 「身長」が確定して、「性別」が点滅します。

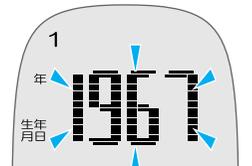


## 4 「性別」を設定する

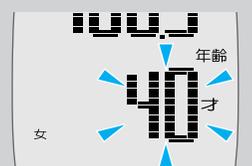
1 「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、「性別」を合わせる



2 メインスイッチを押して決定する  
 「性別」が確定して、「誕生日」が点滅します。



■ 22ページの「ゲストではかる方は」からお読みの方へ  
 ゲストではかる場合は「性別」確定後、「年齢」が点滅します。「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、ゲストの「年齢」(設定範囲10才～80才)に合わせ、メインスイッチを押して決定してください。  
 ゲストの場合は「年齢」を設定後、測定に移ります。23ページへ進んでください。



▽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

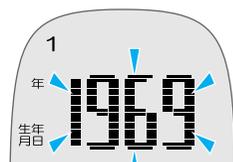
▽付録



# 5 「生年月日」を設定する

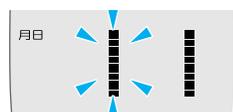
1 「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、「誕生年」を合わせる

誕生年は西暦年の表示です（対応する年号は右表参照）。  
※設定範囲：1920～2030年（設定した生年月日から計算し、9才以下および81才以上に該当する方は体重とBMIのみの表示になります。）

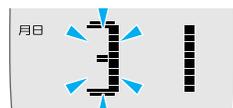


2 メインスイッチを押して決定する

「誕生年」が確定して、「誕生月」が点滅します。



3 「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、「誕生月」を合わせる



4 メインスイッチを押して決定する

「誕生月」が確定して、「誕生日」が点滅します。



5 「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、「誕生日」を合わせる

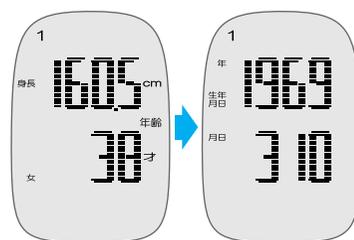


6 メインスイッチを押して決定する

「誕生日」が確定します。

設定した「身長・性別・生年月日から計算された年齢」と「生年月日」が表示されたあと、「0.0 kg」と表示されます。

※「年齢」が9才以下または81才以上になった場合は、年齢が点滅します。



これで登録が終わりました。

※続けて体重体組成を測定することもできます。（ 22ページ）

# 6 電源を切る

表示部にOFFが表示されるまで本体のOFFスイッチを押します（約1秒）。

※OFF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。

■次のようなときは登録できていません。個人データ登録をやり直してください。（ 13ページ）

- ・設定中に約3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

## ■年号表（誕生年を設定するときの参考に）

年号	西暦	年号	西暦	年号	西暦
大正	9	1920	昭和	32	1957
	10	1921		33	1958
	11	1922		34	1959
	12	1923		35	1960
	13	1924		36	1961
	14	1925		37	1962
	15	1926		38	1963
昭和	元	1926		39	1964
	2	1927		40	1965
	3	1928		41	1966
	4	1929		42	1967
	5	1930		43	1968
	6	1931		44	1969
	7	1932		45	1970
	8	1933		46	1971
	9	1934		47	1972
	10	1935		48	1973
	11	1936		49	1974
	12	1937		50	1975
	13	1938		51	1976
	14	1939		52	1977
	15	1940		53	1978
	16	1941		54	1979
	17	1942		55	1980
	18	1943		56	1981
	19	1944		57	1982
	20	1945		58	1983
	21	1946		59	1984
	22	1947		60	1985
	23	1948		61	1986
	24	1949		62	1987
	25	1950		63	1988
	26	1951		64	1989
	27	1952	平成	元	1989
	28	1953		2	1990
	29	1954		3	1991
	30	1955		4	1992
	31	1956		5	1993
				6	1994
				7	1995
				8	1996
				9	1997
				10	1998
				11	1999
				12	2000
				13	2001
				14	2002
				15	2003
				16	2004
				17	2005
				18	2006
				19	2007
				20	2008
				21	2009
				22	2010
				23	2011
				24	2012
				25	2013
				26	2014
				27	2015
				28	2016
				29	2017
				30	2018
				31	2019
				32	2020
				33	2021
				34	2022
				35	2023
				36	2024
				37	2025
				38	2026
				39	2027
				40	2028
				41	2029
				42	2030

▽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

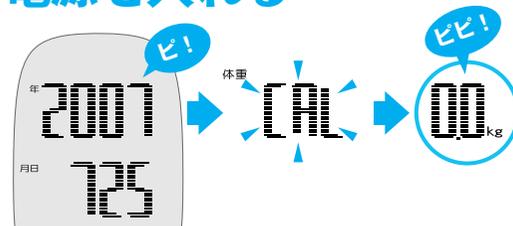
# 個人データを変更する

使用するスイッチ (P.13ページ)

## 1 メインスイッチを押して、電源を入れる

表示部に現在の年月日が点灯し、「CAL」が表示されたあと、「0.0 kg」が点灯します。

※「0.0 kg」が表示される前に本体に触れたり動かしたりしないでください。「Err」(エラー)表示になる場合があります。



## 2 変更する個人番号を選ぶ

### 1 「0.0 kg」が表示されたら、▲/ゲストスイッチを押す

「ゲスト」が点灯します。

### 2 「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、個人番号を選ぶ

選んだ個人番号が点灯します。

### 3 メインスイッチを押して決定する

個人番号が確定して、「変更」「削除」が点滅します。

例  
個人番号「1」の個人データ  
を変更する場合



## 3 「変更」を選ぶ

### 1 「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、「変更」を選ぶ

「変更」が点滅します。

### 2 メインスイッチを押して決定する

「変更」が確定して、「身長」が点滅します。

## 4 個人データを変更する

### 1 「身長」を変更する

- ①「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、「身長」を設定する  
※変更しない場合は②へ進む
- ②メインスイッチを押して決定する

### 2 「性別」を変更する

- ①「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、「性別」を設定する  
※変更しない場合は②へ進む
- ②メインスイッチを押して決定する

### 3 「生年月日」を変更する

- ①「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、「誕生日」を設定する  
※変更しない場合は②へ進む
- ②メインスイッチを押して決定する
- ③「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、「誕生日」を設定する  
※変更しない場合は④へ進む
- ④メインスイッチを押して決定する
- ⑤「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、「誕生日」を設定する  
※変更しない場合は⑥へ進む
- ⑥メインスイッチを押して決定する  
設定した「身長・性別・生年月日から計算された年齢」と「生年月日」が表示されたあと、「0.0 kg」と表示されます。

これで個人データの変更が終わりました。

※続けて体重体組成を測定することもできます。(P.22ページ)

## 5 電源を切る

表示部に OFF が表示されるまで本体の OFF スイッチを押します (約 1 秒)。

※ OFF 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。

▽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

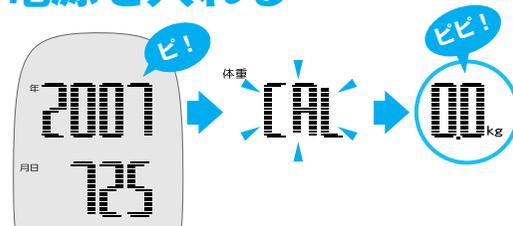
# 個人データを削除する

個人データを削除すると、登録した身長・性別・生年月日が削除されます。

使用するスイッチ (13ページ)

## 1 メインスイッチを押して、電源を入れる

表示部に現在の年月日が点灯し、「CAL」が表示されたあと、「0.0 kg」が点灯します。  
※「0.0 kg」が表示される前に本体に触れたり動かしたりしないでください。「Err」（エラー）表示になる場合があります。



## 2 削除する個人番号を選ぶ

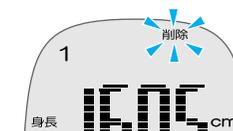
- 1 「0.0 kg」が表示されたら、▲/ゲストスイッチを押す  
「ゲスト」が点灯します。
- 2 「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、個人番号を選ぶ  
選んだ個人番号が点灯します。
- 3 メインスイッチを押して決定する  
個人番号が確定して、「変更」「削除」が点滅します。

例  
個人番号「1」の個人データを削除する場合



## 3 「削除」を選ぶ

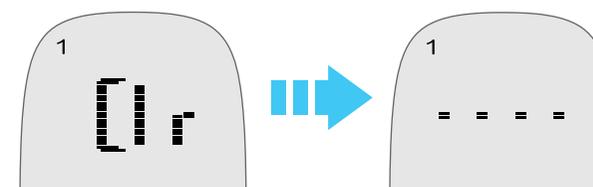
- 1 「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、「削除」を選ぶ  
「削除」が点滅します。



- 2 メインスイッチを押す  
「削除」と「身長・性別・年齢」が点滅します。  
※削除を中止するときは、OFFスイッチを押してください。  
変更するときは、「▼」「▲/ゲスト」いずれかのスイッチを押し、「変更」を選びます。(17ページ手順3)



- 3 メインスイッチを押して決定する  
表示部に「Clr」（= clear/クリア）が点灯します。  
「Clr」が消灯すると、個人データの削除は終了です。



これで個人データが削除されました。

## 4 電源を切る

表示部にOFFが表示されるまで本体のOFFスイッチを押します（約1秒）。  
※OFFスイッチを押さなくても、約3分後に自動的に電源が切れます。

▽はじめに

▼はかる前に（各種設定）

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

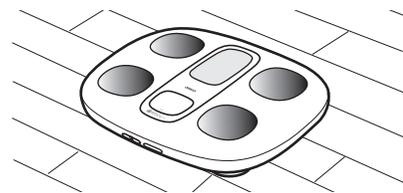
▽付録

# 体重体組成をはかる (個人番号ではかる / ゲストではかる)

個人番号ではかる場合は、あらかじめ個人データを登録しておきます。(P.13ページ)  
 ※個人データを登録していない方は、「ゲスト」機能を使ってはかります。

## ■ 硬く平らな床面で測定してください。

※畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確な測定ができません。



### 使用するスイッチ

#### メインスイッチ

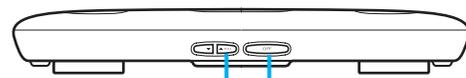
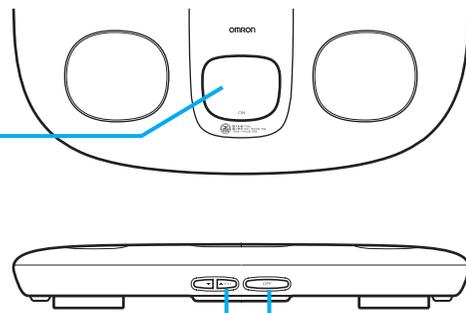
個人番号を選びます。  
 体組成の表示を切り替えます。

#### ▲ / ゲストスイッチ

ゲストではかるときに押します。

#### OFF スイッチ

1秒以上押し続けると電源が切れます。

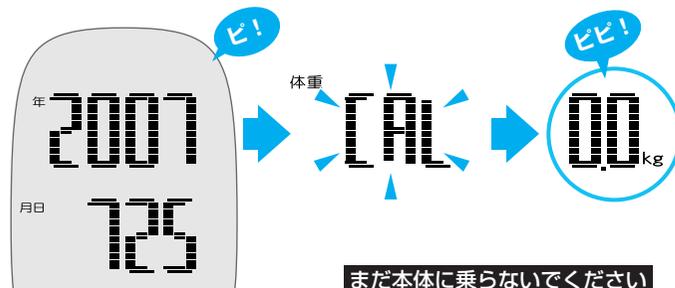


## 1 メインスイッチを押して、電源を入れる

表示部に現在の年月日が点灯し、「CAL」が表示されたあと、「0.0 kg」が点灯します。

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

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



## 体重体組成をはかる (個人番号ではかる / ゲストではかる)

## 2

### 個人番号ではかる方は

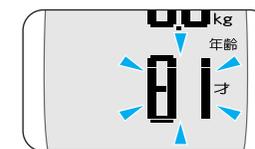
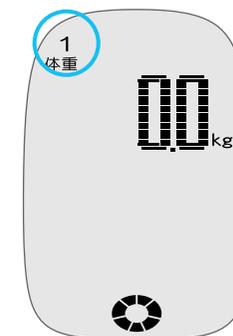
### メインスイッチを押して、自分の「個人番号」を選ぶ

メインスイッチを押すと、番号の早い順から個人番号が点灯します。メインスイッチを何回か押して、自分の個人番号にしてください。

※登録されていない個人番号は選択できません。

※個人データの登録・変更をして、そのままはかる方は、すでに個人番号が設定されています。

選んだ個人番号が点灯します。



誕生日を迎えて年齢が81才以上になると、右のように年齢を点滅してお知らせします。この場合、測定結果は体重とBMIのみの表示になります。

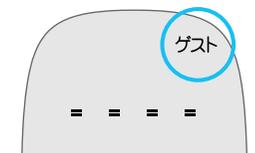
### ゲストではかる方は

#### 「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、そのつど身長・性別・年齢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。

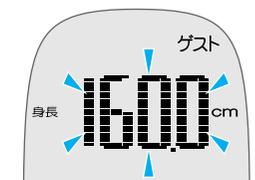
### 1 「0.0 kg」が表示されたら、▲ / ゲストスイッチを押す

「ゲスト」が点灯します。



### 2 メインスイッチを押して決定する

「身長」が点滅します。



### 3 個人データ (身長・性別・年齢) を設定する

14ページの「個人データ (身長・性別・生年月日) を登録する」の手順3～4および「22ページの「ゲストではかる方は」からお読みの方へ」をご参照ください。

▽はじめに

▽はかる前に (各種設定)

▼はかり方と測定値表示

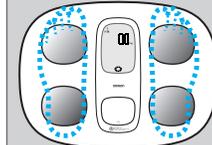
▽困ったときに・保証など

▽付録

### 3 測定する

#### 1 本体に乗る

素足で乗ります

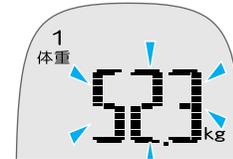
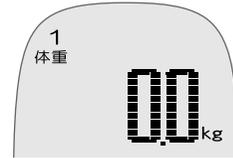


両足を電極に乗せます



※測定するときは素足で乗ってください。靴下などをはいたまま乗ると、正確な測定ができない原因になります。

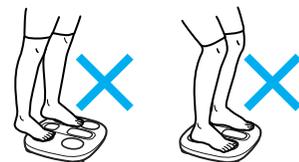
※メインスイッチの上に乗らないでください。個人番号が変わる可能性があります。



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。

こんな姿勢はダメ



足裏が電極とずれている  
ひざが曲がっている



しゃがむ

次に体組成の測定に移ります。体組成測定中は、リングマークの回転で測定していることをお知らせします。



#### 2 測定結果が表示されたら、本体を降りる

測定が終了すると、体重、体脂肪率、体脂肪率判定が表示されます。

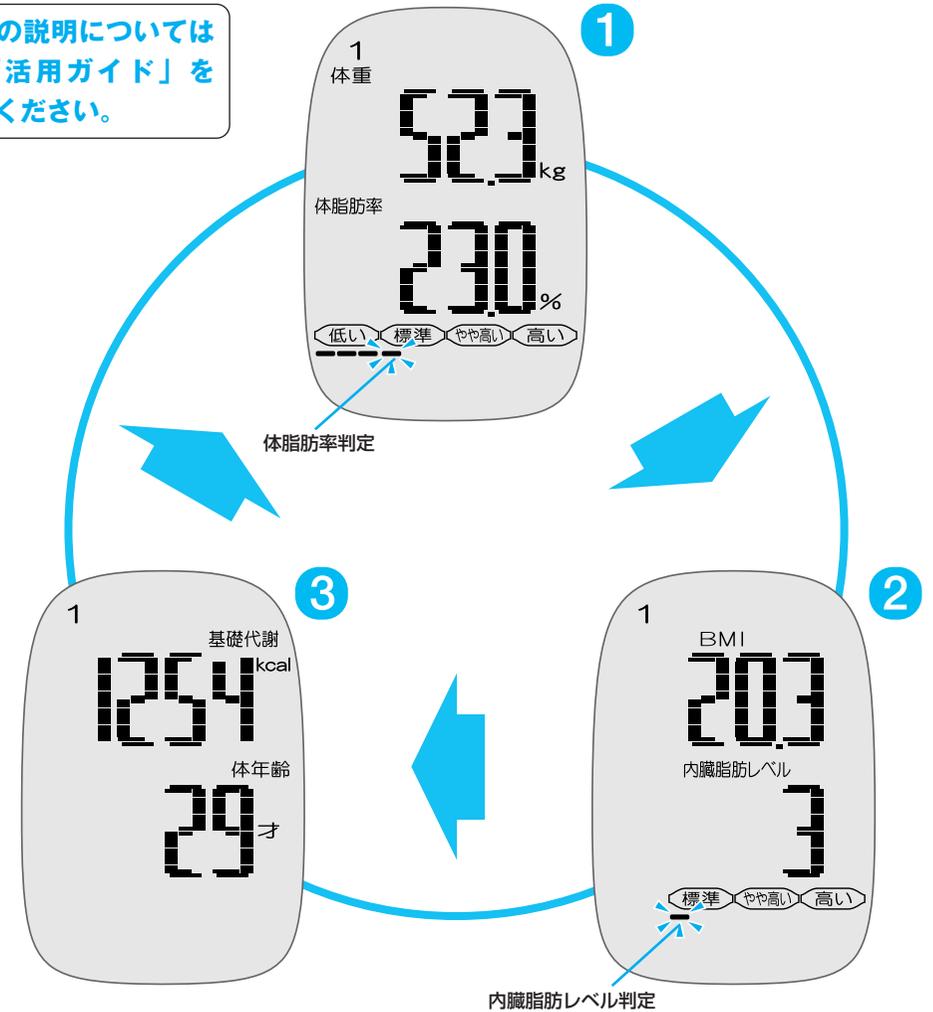


体脂肪率判定

### 4 メインスイッチを押し、体組成を確認する

メインスイッチを押すごとに以下のように表示が切り替わります。

体組成の説明については付録「活用ガイド」をお読みください。



※9才以下および81才以上の方：体重とBMIだけの表示になります。  
10才以上および17才以下の方：内臓脂肪レベルと体年齢以外の表示になります。  
18才以上および80才以下の方：すべてを表示します。

▽はじめに

▽はかる前に（各種設定）

▼はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▽付録

### 体脂肪率判定の見方



バーが点滅しているところが判定結果です。  
上記例の判定：標準

### 内臓脂肪レベル判定の見方



バーが点滅しているところが判定結果です。  
上記例の判定：やや高い

## 5 電源を切る

表示部にOFFが表示されるまで本体のOFFスイッチを押します（約1秒）。  
※OFFスイッチを押さなくても、約3分後に自動的に電源が切れます。

# 体重だけをはかる

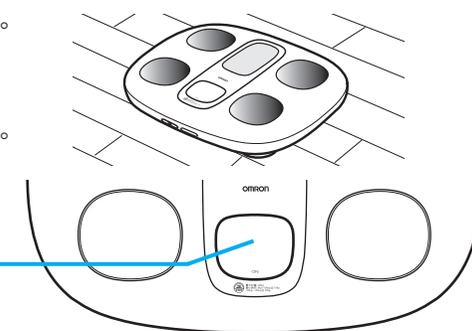
※体重だけをはかる方は、個人データを登録する必要はありません。

## ■ 硬く平らな床面で測定してください。

※畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確な測定ができません。

### 使用するスイッチ

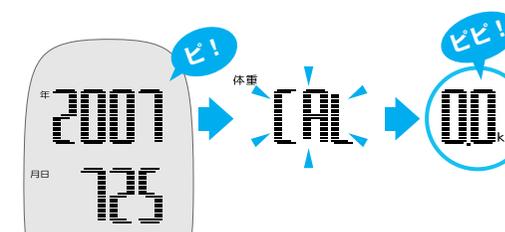
**メインスイッチ**  
電源を入れます。



## 1 メインスイッチを押して、電源を入れる

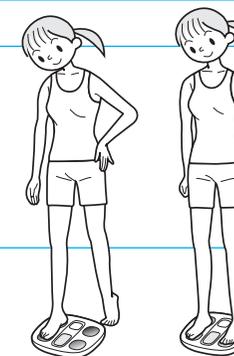
表示部に現在の年月日が点灯し、「CAL」が表示されたあと、「0.0 kg」が点灯します。

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



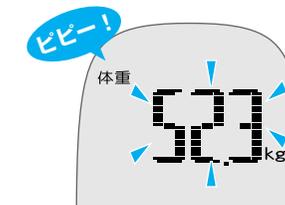
※「CAL」（= calibration / キャリブレーション）点滅中は、正しく測定するための準備をしているところです。

## 2 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。



## 4 測定結果を確認したら 本体を降ろる

約30秒後に自動的に電源が切れます。

※電源をすぐに切りたい場合は、本体のOFFスイッチを1秒以上押します。

▽はじめに

▽はかる前に（各種設定）

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▽付録

# おかしいな？と思ったら

おかしいな？と思ったら

## ■ エラー表示が出た ※同時に「ピピピピピ」 というブザー音が3回鳴ります。

エラー表示	原因	対処のしかた
Err 1	足裏が電極に密着していなかった	足裏を電極に密着させて測定してください (P.23ページ)
Err 2	測定姿勢が悪かったり、足裏が電極に密着していなかった	足を動かさないようにして測定してください (P.23ページ)
Err 3	足裏が乾燥していた	濡らしたタオルなどで足裏を少し湿らせてから測定してください
Err 4	体組成の値が測定可能範囲外だった	設定した身長・性別・生年月日(年齢)が間違っていないか確認してください (P.17ページ) 身長・性別・生年月日(年齢)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
Err 5	動作異常が起きた	本体の故障です。オムロンお客様サービスセンターまで修理をご依頼ください (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

## ■ 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
本体に乗っても「0.0 kg」と表示される、または体重値がほとんど増えない	表示が「0.0 kg」になる前に本体に乗った	表示が「0.0 kg」になってから本体に乗ってください
体重値が異常に多く(または少なく)表示される		
測定値が異常に高い、または低い 測定のたびに極端に値が違う	じゅうたんなどの柔らかい床面や、凹凸のある床面の上で測定している	硬く平らな床面で測定してください
	足裏、また体自体が冷えてしまって、血行が悪くなっている	体を温めるなどして、血行が通常の状態に戻ってから測定してください
	電極部が非常に冷たくなっている	暖かい部屋などにしばらく置いて、電極に触っても冷たく感じない程度になったら測定してください
	足裏が乾燥している	濡らしたタオルなどで足裏を少し湿らせてから測定してください
	付録「活用ガイド」の「正しく測定していただくためには」(P.41ページ)も併せてお読みください	
一部の結果が「.....」と表示される	本製品では17才以下の方の内臓脂肪レベル、体年齢は表示されません また、年齢が9才以下および81才以上になると、体重とBMIのみの表示になります	設定した生年月日(年齢)や日付・時刻が間違っていないか確認してください (P.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 (P.9ページ)
	電池の方向を間違えて入れている	正しい方向にきちんと入れてください (P.9ページ)
	電池が消耗している	電池を交換してください (P.9ページ)

▽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

つづく

## ■ 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
体組成をはかりたいのに、体重値確定後、体組成の測定が開始されない	個人番号またはゲストの設定をしていない(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)	個人番号またはゲストの設定をしてから測定してください (☞ 22ページ)

### 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。

- 「0.0 kg」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3分間何も操作をしなかった場合
- 体重確定後または測定結果が表示されているときに、約3分間何も操作をしなかった場合  
(個人番号を選ばずに、体重だけをはかったときは、体重確定後、約30秒後に自動的に電源が切れます。)

※前記の「対処のしかた」を実施しても、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。製品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでご連絡ください。(☞ 裏表紙)

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

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

# 仕様

販売名	オムロン体重体組成計 HBF-200	
表示※	体重	0～100 kgまで : 100 g単位 100～135 kgまで : 200 g単位
	体脂肪率	5.0～50.0% : 0.1%単位
	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	385～3999 kcal : 1 kcal単位
	体年齢	18～80才 : 1才単位
	体脂肪率判定	低い/標準/やや高い/高い
	内臓脂肪レベル判定	標準/やや高い/高い
	設定項目	重力補正
日付・時刻		西暦年、月日、時分
個人データ登録 [下記の設定項目を4人分登録できます。]		
身長		100.0～199.5 cm : 0.5 cm単位
性別		男/女
生年月日		西暦年、月日
年齢 (ゲストではかる場合)	10～80才 : 1才単位	
	※ゲストではかる場合は個人データはそのつど設定します。	
体重計精度	0 kgをこえ67.5 kgまで : ±200 g 67.5 kgをこえ100 kgまで : ±300 g 100 kgをこえ135 kgまで : ±600 g	
電源	単3形マンガン乾電池4本 (R6) [単3形アルカリ乾電池 (LR6) もご使用になれます]	
電池寿命	約1年 (単3形マンガン乾電池〈黒〉使用、室温23℃、1日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2.1 kg (乾電池含む)	
外形寸法	幅約350 mm×高さ約50 mm×奥行き約260 mm	
付属品	お試し用乾電池 (単3形マンガン乾電池4本)、取扱説明書 (本書:品質保証書付き)、操作スイッチ説明シール	

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。

※9才以下および81才以上の方: 体重とBMIだけの表示になります。

10才以上および17才以下の方: 内臓脂肪レベルと体年齢以外の表示になります。

18才以上および80才以下の方: すべてを表示します。

### 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。



# 活用ガイド

オムロン体重体組成計  
**HBF-200**



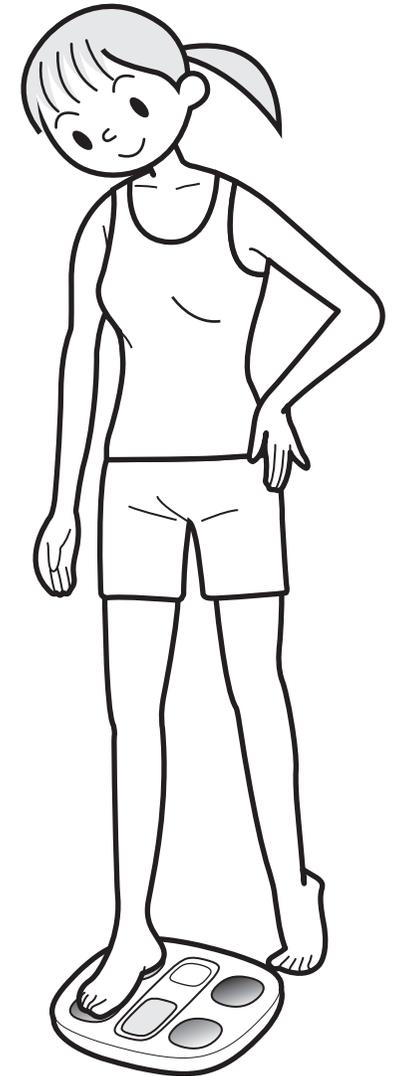
## オムロン 体重体組成計で わかること

- 体重とBMI .....33
- 体脂肪率と内臓脂肪レベル .....35
- 基礎代謝 .....37
- 体年齢 .....39
- オムロン体重体組成計の測定原理と特長 ...40
- 正しく測定していただくためには .....41
- オムロン体重体組成計Q&A** .....43

- 付録「活用ガイド」は、オムロン体重体組成計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。

・自己判断は健康を害する原因になります。



▽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

## BMIから理想体重を知ろう

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

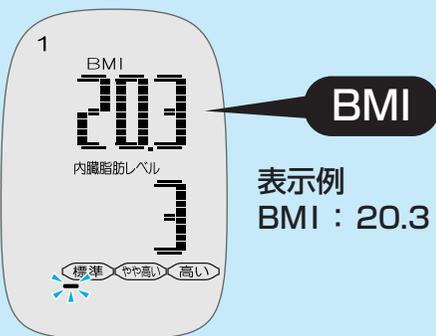
**BMIとは…** 「Body Mass Index」 (=体格指数) の頭文字「**B・M・I**」をとったもので、肥満度を判定する国際的な基準です。

BMIはとてもシンプルな計算式から求められます。

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

本製品は、登録された個人データの「身長」と、測定した「体重」からBMIを算出します。

ここを  
データチェックしよう



### 理想体重は BMI「22」のとき

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

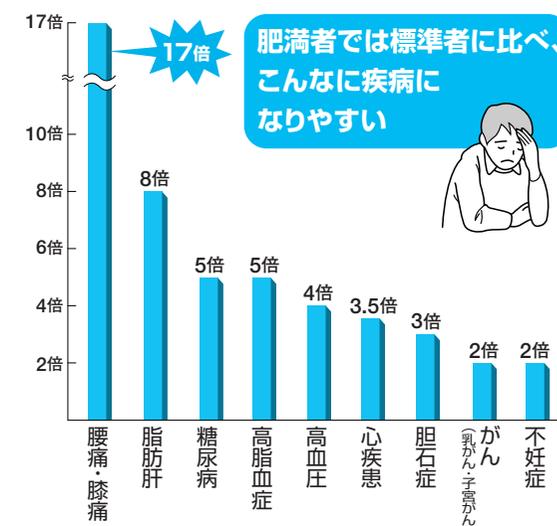
$$\text{理想体重 (kg)} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

例) 身長 155 cm の人の理想体重は…  
 $22 \times 1.55 \times 1.55 = 52.855 \rightarrow$  約 52.9 kg  
ただし、BMIは身長と体重で求めますから、筋肉で体重の重い運動選手などは適切な判定ができません。

### BMI「25以上」の人は 健康障害に注意

BMI判定では「25以上」が肥満です。肥満のまま生活を続けると、いろいろな病気を引き起こしやすくなります。肥満により血糖値を調節するインスリンの機能が低下してしまい糖尿病や高血圧になったり、脂肪の細胞から過剰に分泌された性ホルモンが更年期以降の乳がんや子宮がんを発症させる要因となることなどがわかってきました。右図のように、標準的な体重の人と比べると、肥満の人は健康障害やさまざまな疾病になりやすいことが報告されています。

### オムロン体重体組成計でわかること



出典：第4回日本内分泌学会生涯教育集会資料集より

### BMIだけではわからない “かくれ肥満”

簡単に肥満度がわかるBMIですが、BMI判定では“正体を現さない肥満”があります。右図は当社が調査した例です。同じような身長・体重のAさんとBさん。BMIはともに「普通体重」なのに、体脂肪率 (P35ページ) による肥満判定ではBさんは「肥満」となっています。つまり、Bさんは標準的な体重なのに、実は体脂肪が多い“かくれ肥満”なのです。かくれ肥満は、健康障害の要因となる内臓脂肪 (P36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	性別
34才	年齢	37才	年齢
172.0cm	身長	171.0cm	身長
65.3kg	体重	63.9kg	体重
22.1 (普通体重)	BMI (判定)	21.9 (普通体重)	BMI (判定)
19.2% 標準	体脂肪率 (判定)	25.5% 肥満	体脂肪率 (判定)

当社調査：体脂肪率 (P35ページ)

### BMIをもとにした肥満の判定

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

(日本肥満学会 (2000年) によって提唱されている肥満判定基準です。)



▽はじめに

▽はかる前に (各種設定)

▽はかり方と測定値表示

▽困ったときに・保証など

▼付録

## 体脂肪を分析しよう

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

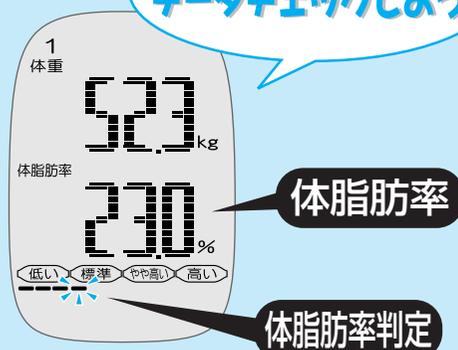
### 体脂肪率とは…

体重のうち、体脂肪の重さが占める割合のことです。

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

本製品では、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。（ 40ページ）

ここを  
データチェックしよう



表示例  
体脂肪率：23.0%  
体脂肪率判定：標準



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。男性と女性では体脂肪のつき方が違うため、判定基準も異なります。

#### 体脂肪率判定

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

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

### 内臓脂肪レベルとは…

腹部CTスキャン画像を使って内臓のまわりについている脂肪面積の大きさを自社データに基づいて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。

### 内臓脂肪が多いと健康障害の危険性が上昇

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

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

#### 内臓脂肪レベル判定

内臓脂肪レベル	判定
1～9	標準
10～14	やや高い
15～30	高い

※本製品では18才未満の方の内臓脂肪レベルは表示されません。

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

### 内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満

#### 内臓脂肪=内臓のまわりにつく脂肪

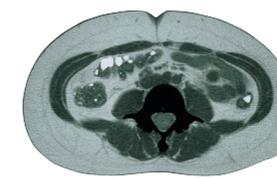
内臓脂肪は、血中に脂肪を増やして高脂血症を生じさせたり、インスリンの働きを邪魔して糖尿病の原因になるなど、健康障害と関係が深いことがわかってきました。健康障害の予防・改善には、内臓脂肪をいかに減らすかが大きなポイントとなります。内臓脂肪が多いタイプの肥満の人は、おなかぽっこりと出てきますが、おなかが出ていなくても「かくれ肥満」の場合もありますので注意が必要です。



【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

# 運動で骨格筋を増やそう

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

## 基礎代謝とは…

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

## 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。

## 基礎代謝は加齢とともに減少…どうすれば？

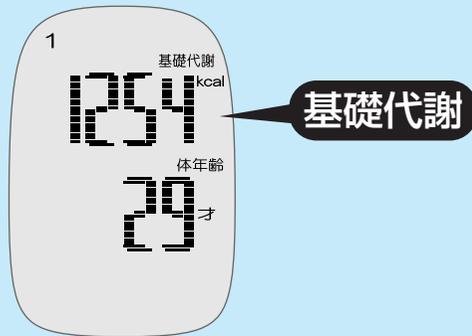
基礎代謝は10代後半をピークに年々減っていきます。年をとるとともに体の機能が低下していくためと考えられていますが、なかでも筋肉（骨格筋）量の減少は大きな原因のひとつです。筋肉は体を動かしていないときも、1日中エネルギーを消費して熱を作り出します。これが基礎代謝の「体温維持」に役立っています。筋肉量が減れば1日のエネルギー消費量も少なくなるのです。基礎代謝が低下してからも若いときと同様の食生活を続けていると、いわゆる中年太りになってしまいます。そうならないためには、自分の基礎代謝を知り、継続的に運動をして筋肉（骨格筋）量を維持・増大していくことが大切です。

## 骨格筋の維持・増大で太りにくい体質にしよう

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



ここをデータチェックしよう



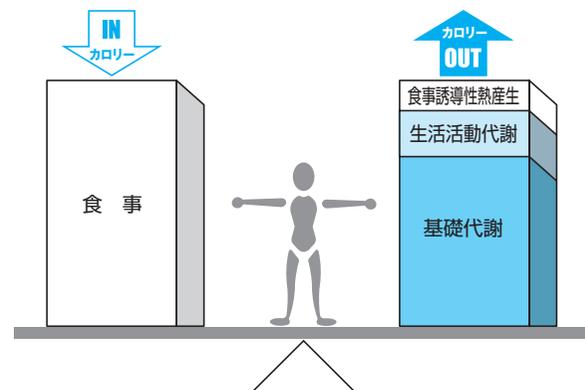
表示例  
基礎代謝：1254 kcal

## 1日の総エネルギー消費の6～7割が基礎代謝

1日のエネルギー消費量は、次の3つを合計したものです。（下図参照）

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

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



▼はじめに

▼はかる前に（各種設定）

▼はかり方と測定値表示

▼困ったときに・保証など

▼付録

## 体年齢で総合判定

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

### 体年齢とは…

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

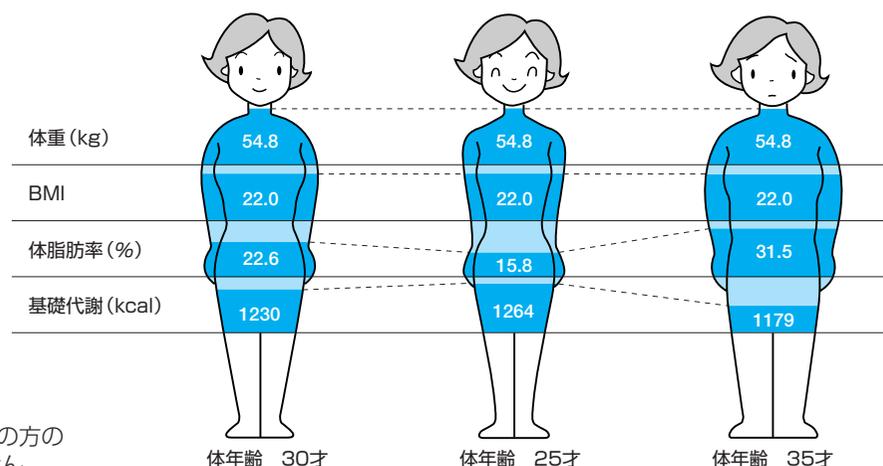
ここもデータチェックしよう



### 身長と体重が同じでも、体組成や基礎代謝で体年齢は違ってきます

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

(例) A子さん：  
実年齢30才、  
身長158cmの場合



※本製品では18才未満の方の体年齢は表示されません。

## オムロン体重体組成計の測定原理

### 電気抵抗値から体組成データを推定

本製品は、測定時に両足の間に微弱な電流を流して、体の電気抵抗を測定する方法 (BI法\*) を利用しています。\*BI法：Bioelectrical Impedance (生体インピーダンス) 法  
 人間の体を構成する組織のうち、電気を通しやすいのは水分の多い組織 (たとえば筋肉や血管など) で、脂肪組織は電気をほとんど通しません。この特性を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しているのです。  
 体に流す電流は非常に微弱 (50キロヘルツ、500マイクロアンペア) ですので、ビリビリと刺激を感じるようなこともなく、体にも安全です。  
 両足間の電気抵抗から体組成データを得るために、  
 (1) 電気抵抗値 (2) 身長 (3) 体重 (4) 年齢 (5) 性別 の5項目を使い、当社が独自に収集した人体の基礎データから作り上げた推定式を用いています。

## オムロン体重体組成計の特長

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

- 体脂肪率**：水中体重秤量法 (プールに潜り空気を吐き切った状態で体重を測定し、アルキメデスの原理で出した体密度から体脂肪を推定する方法です。)
- 基礎代謝**：呼気ガス分析装置 (呼吸するときの空気中の成分を分析する装置です。安静時の呼気中の酸素消費量を計測して基礎代謝を算出することができます。)
- 内臓脂肪レベル**：X線CT (Computed Tomography) 装置 (X線を利用して体に傷をつけずに輪切りの画像を撮影する医療用装置です。腹部の臍の位置の輪切り画像から内臓脂肪面積を計算することができます。)

▽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

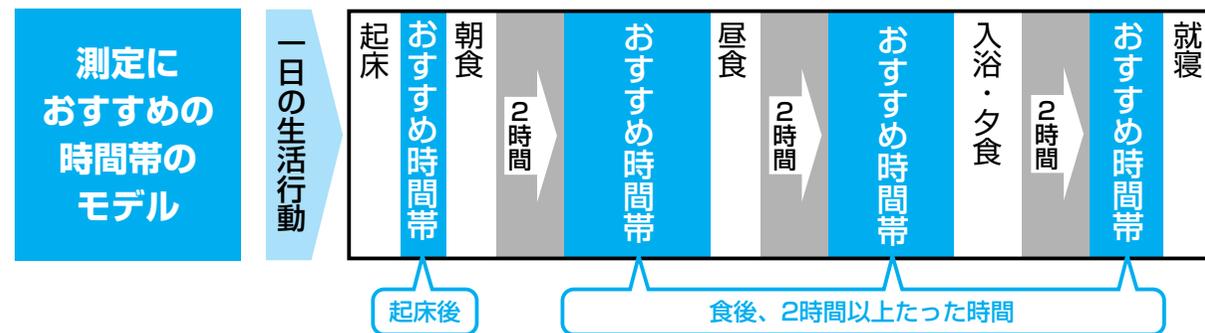
オムロン体重体組成計を正しく使うために、守っていただきたいこと

## 正確に測定できる場所は… 硬く平らな床面

体重をより正確に測定するために、必ず硬く平らな床面で測定してください。

## 測定に適した時間帯は… 起床後か、食後2時間以上たってから

本製品が測定する体の電気抵抗値は、電気が通る部分の水分量の影響を受けます。体内の水分量が安定しているのは、「起床後」と「食後、2時間以上たった時間」です。もちろん、この時間帯でも、入浴したり激しい運動をすれば、体内水分量が変化して正しく測定できません。下図を参考にして、体内水分量が安定している時間帯で測定しましょう。

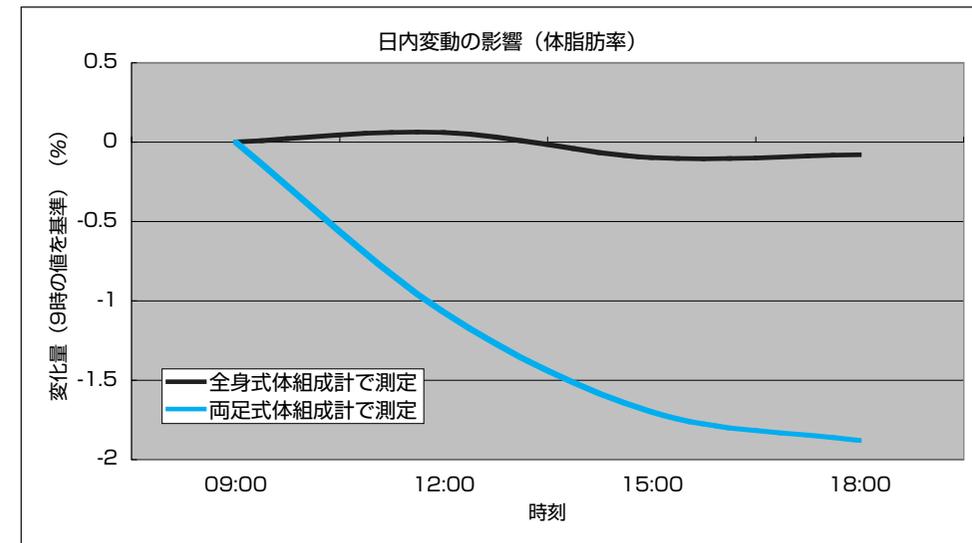


このような場合は測定を避けてください。

- 激しい運動直後
- サウナや入浴直後
- アルコール多飲後
- 多量の水分摂取、食事後(1~2時間)

## 変化をより正確に知るには… 毎日同じ時間帯で

起床から就寝までの間に、体内の水分は徐々に下半身に集まってくる傾向にあります。足のむくみのような状態は水分が足に集まってきたことによるおこります。両足測定方式では下半身を中心に電気抵抗を測定しますので、個人差はありますが、このような水分の日内変動が原因で体組成推定値が変化する場合があります。毎日、できるだけ同じ時間帯に測定することでより正しく体組成の変化を知ることができます。



※このグラフは日内変動による体組成推定値変化の一例です。

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

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

※上記のような方は、体組成の「変動傾向」をチェックするために本製品をご利用ください。

測定値がおかしいと思ったときは… (取扱説明書「おかしいな?と思ったら」27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

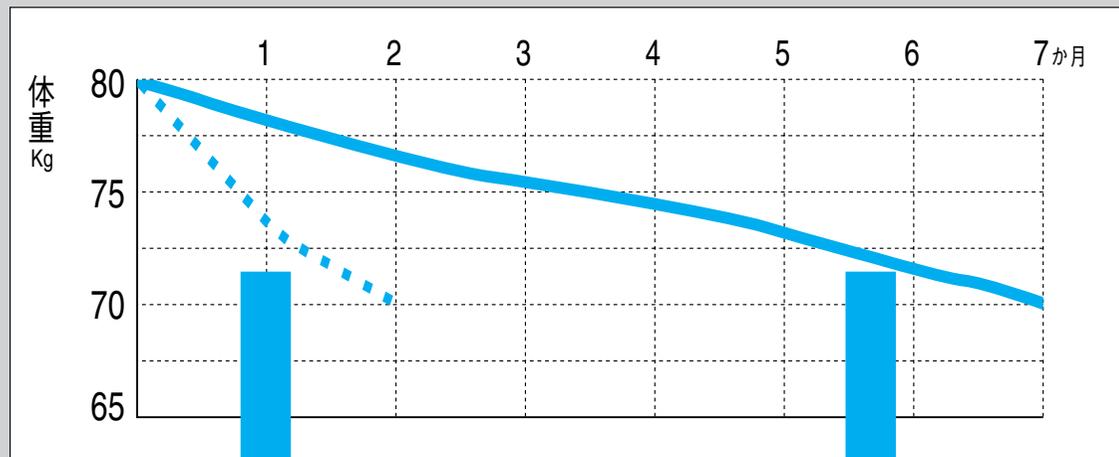
# オムロン体重体組成計Q&A

## ▼正しいダイエットとは？

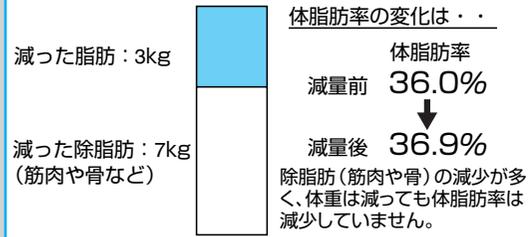
### 無理なダイエットではかえって太りやすくなる

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

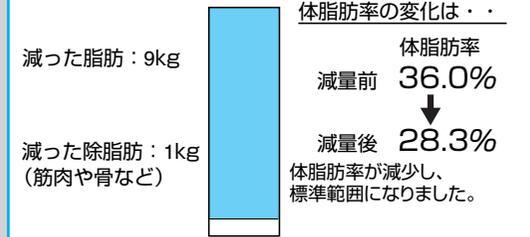
例えば同じく、10kg減量成功。でも、体の中身は…？



### 絶食に近い無理な減量法 減量した10kgの中身は……



### 健康的な減量法 減量した10kgの中身は……



### リバウンドを繰り返さないために…

### 骨格筋を増やして、基礎代謝を上げて太りにくい体を作ろう

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



## ▼測定結果のどれに着目したらいいの？

健康が気になる方は… 内臓脂肪レベルに着目しましょう (P.36ページ)

太りにくい体を作りたい方は… 基礎代謝に着目しましょう (P.37ページ)

### 内臓脂肪を減らすには… 適切な運動とカロリー制限が必要です

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



### 全身式体重体組成計のご紹介 オムロン体重体組成計

水分の日内変動などに影響されず、より正しい体組成を知りたい方は全身式体重体組成計をお使いください。



▼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

memo

