

保証規定

1. 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。
2. 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。
3. 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) 品質保証書の提示がない場合。
 - (ホ) 品質保証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) その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証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。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、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。
6. 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 カラダスキャン HBF-363IT

ご芳名

ご住所

TEL ()

お買い上げ店名

住所

TEL ()

お買い上げ年月日 年 月 日

発売元

オムロンヘルスケア株式会社

〒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

むろんオムロン

☎ 電話 0120-30-6606

通話料無料

FAX 0120-10-1625

通信料無料

受付時間

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

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

※通話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。)

5321874-6B

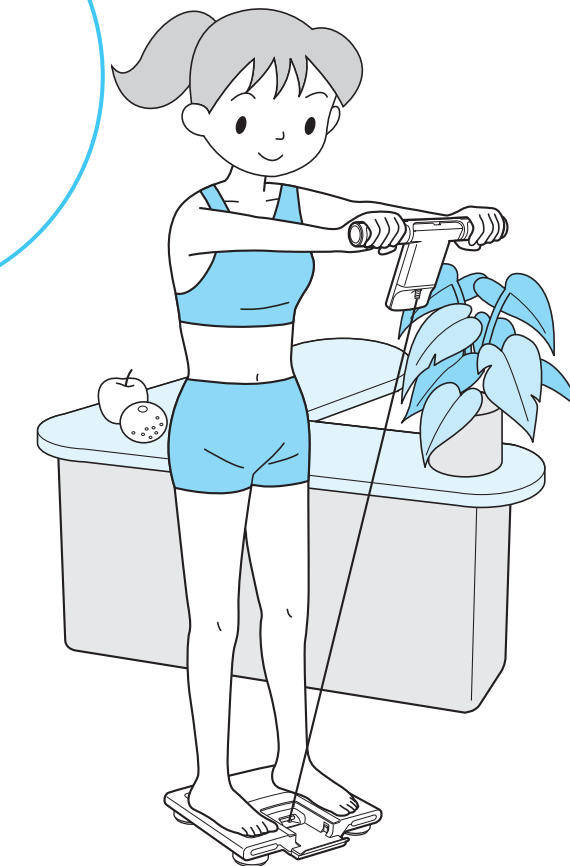
取扱説明書

付録「カラダスキャン活用ガイド」

オムロン 体重体組成計
カラダスキャン

HBF-363IT

Karada Scan™



■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

■ 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。

A Good Sense of Health

OMRON

目次

クイックマニュアル..... 1

はじめに

安全上のご注意..... 3

各部の名前..... 7

はかる前に（各種設定）

電池を入れる..... 8

お住まいの地域を設定する..... 9

日付・時刻を設定する..... 10

個人データ（年齢・性別・身長）を登録する..... 11

個人データを変更／削除するには..... 13

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）..... 15

体重だけをはかる..... 20

電源の自動オフ／表示操作部の収納..... 21

前回の測定値を見る..... 22

データを転送する..... 23

困ったときに・保証など

おかしいな？と思ったら..... 25

エラー表示が出た..... 25

測定値がおかしい、動作がおかしい..... 25

仕様..... 28

保証規定／品質保証書..... 裏表紙

付録

カラダスキャン活用ガイド

—カラダスキャンでわかること—

..... 29

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

クイックマニュアル

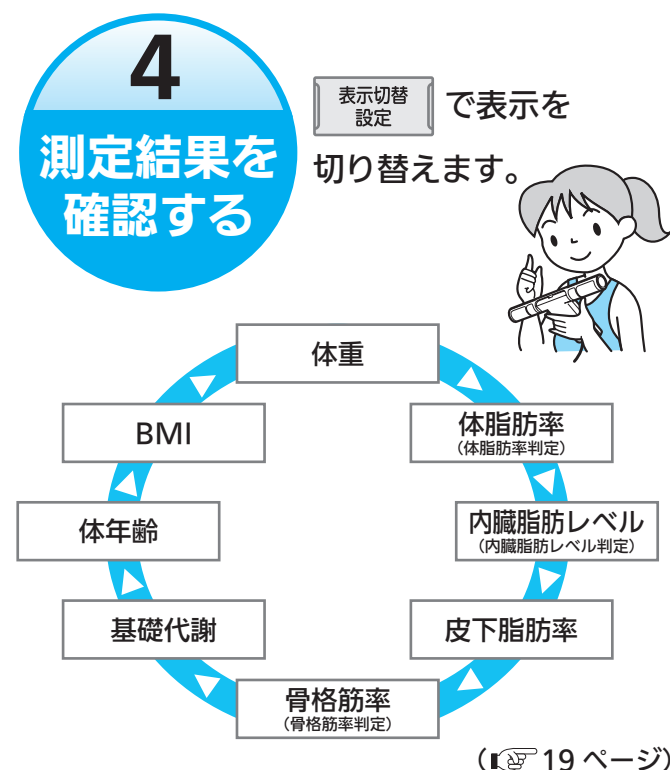
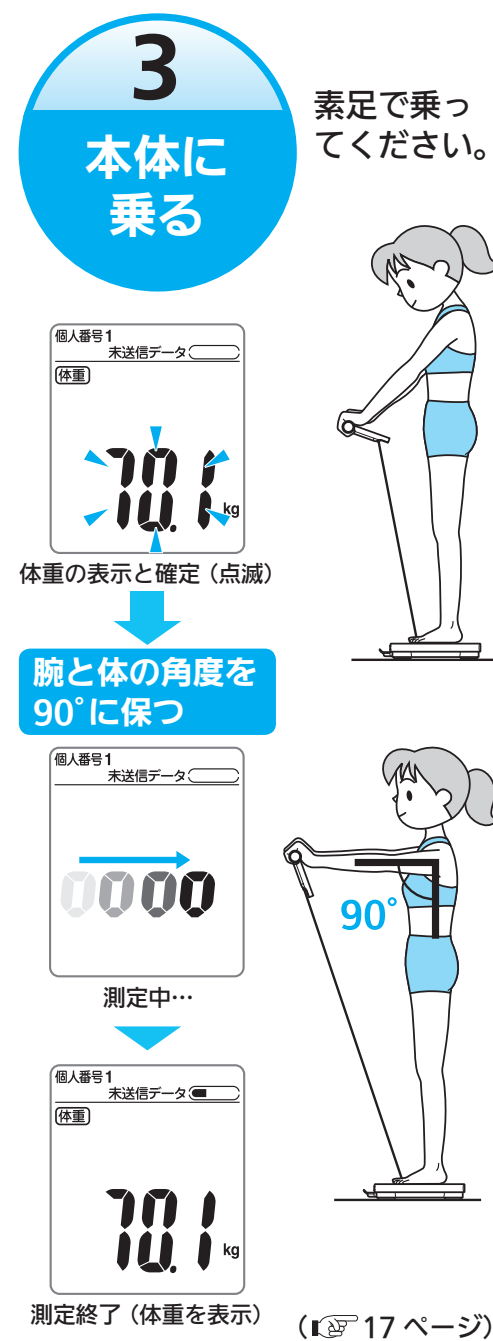
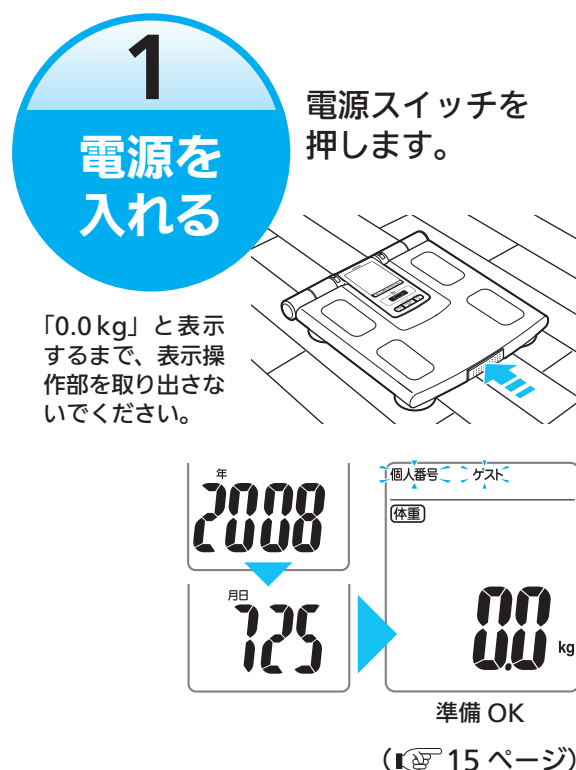
本商品は、このような流れで使います。

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。

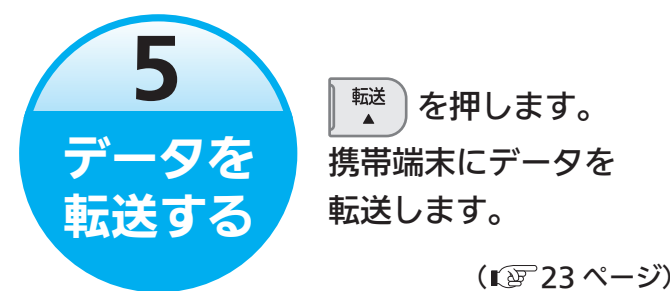


はかり方と測定値表示



●体重だけをはかる (☞ 20 ページ)

●前回の測定値を見る (☞ 22 ページ)



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。

体組成については付録「カラダスキャン活用ガイド」で詳しく説明しています。(☞ 29 ページ)

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、商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、注意について

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

- 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。



設置と取り扱いについて

タイルの上や、ぬ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。

- すべてけがをする原因になります。



警告

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。



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。



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。



本体の端や表示操作部・表示操作部ホルダーに乗らないでください。

- 転倒してけがをする原因になります。また、正確な測定ができません。



データ転送中の取り扱いについて

赤外線ポートを直視して送信しないでください。

- 目に影響を与える可能性があります。



ほかの赤外線装置に向けて送信しないでください。

- 誤作動の原因になります。



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。



データ転送時以外は表示操作部や本体の近くで携帯電話を使わないでください。

- 誤作動の原因になります。



設置と取り扱いについて

表示操作部や本体を分解や修理・改造しないでください。

- けがや故障の原因になります。



表示操作部は本体に乗った状態で取り出さないでください。

- バランスを崩して転倒し、けがをする原因になります。



⚠ 注意

設置と取り扱いについて

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

- 指を挟み、けがをする原因になります。



禁止

測定について

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、正確な測定ができません。



必ず守る

電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。

- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。



必ず守る

指定の電池を使ってください。

新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。

- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。



必ず守る

長期間（3 カ月以上）使用しないときは、電池を取り外してください。

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

- 液漏れなどにより、本体の破損や、けがの原因になります。



必ず守る

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。

- コードがからんで、けがをする原因になります。



必ず守る

お願い

■ 設置についてのお願い

湿気の多い場所、水のかかる場所、直射日光の当たる場所、空調機の風が直接当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。

- 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。

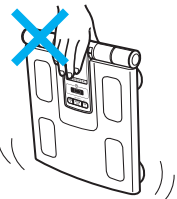
- コードが外れて、故障の原因になります。

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

- 故障の原因になります。

表示操作部を持って運ばないでください。

- 本体部分が落下し、けがや故障の原因になります。



■ お手入れについてのお願い

いつも清潔にしてお使いください。

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

表示操作部や本体を水洗いしないでください。

- 故障の原因になります。

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー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。

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

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。

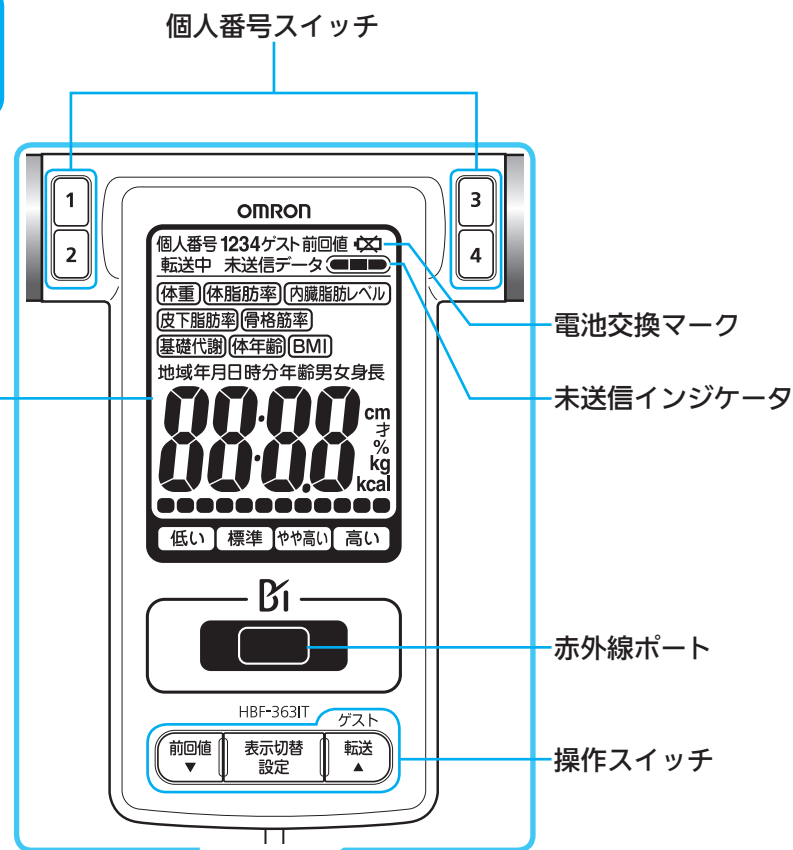
■ 本商品では 9 才以下および 81 才以上の方の体組成は測定できません。

■ 本商品では 17 才以下の方の内臓脂肪レベルおよび体年齢は表示されません。

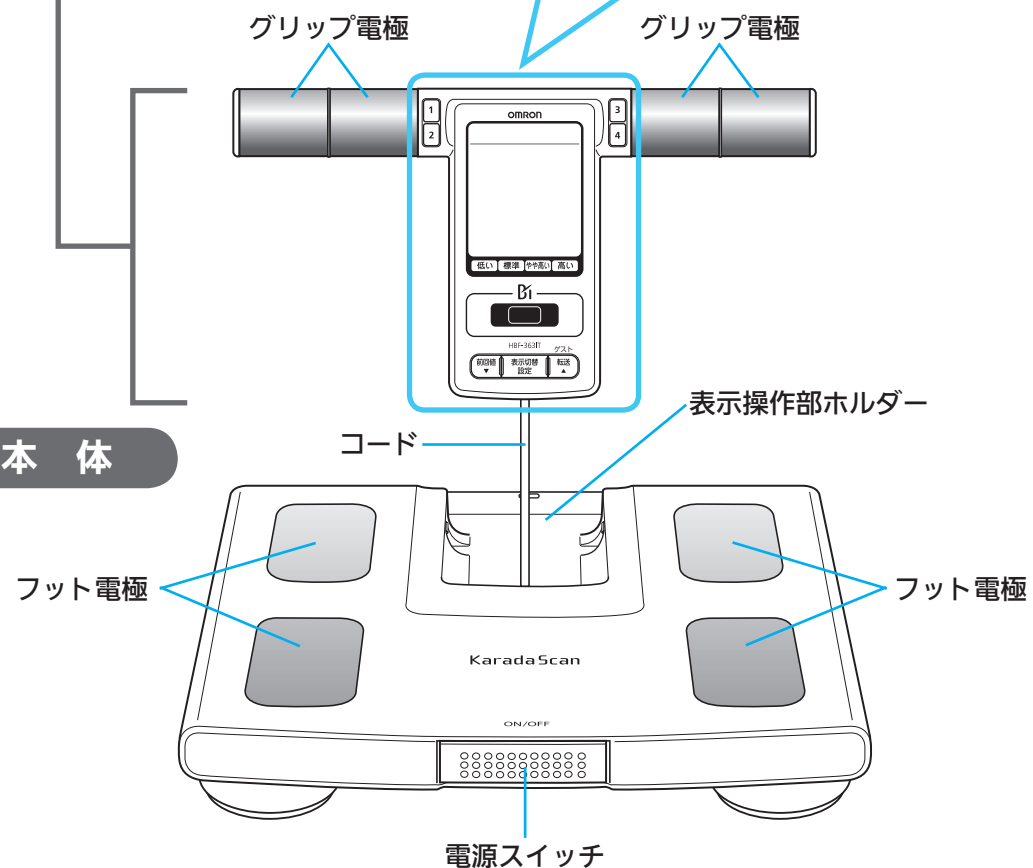
各部の名前

表示操作部

表示部
図はすべての表示内容です。(ご使用中に全点灯することはありません。)



本体

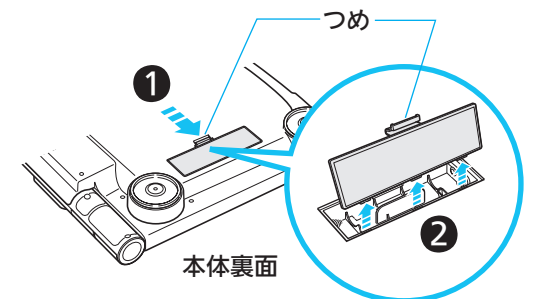


電池を入れる

単3形アルカリ乾電池4個を入れます。

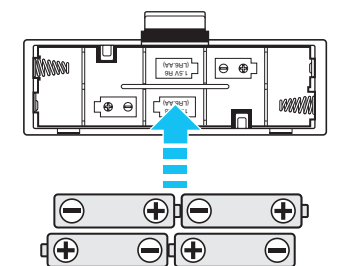
1 本体を裏返し、電池カバーを外す

- 電池カバーのつめを矢印方向に押しロックを外す
- 電池カバーのつめ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

ばねの出ている方が $\ominus$ です。



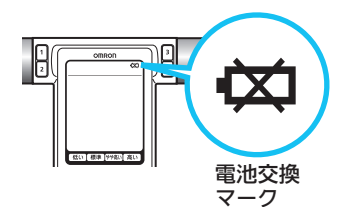
3 電池カバーを閉める

4 「お住まいの地域を設定する」に進む (P.9 ページ)

電池を交換したときも、「お住まいの地域を設定する」に進んでください。

電池の寿命と交換について

- 約6ヵ月測定できます。(単3形アルカリ乾電池(4個)使用、室温23℃、1日4回測定、1週間に4回の通信をおこなった場合)
 - 付属の電池はお試用です。6ヵ月以内に寿命が切れることがあります。
 - マンガン電池は使用しないでください。使用回数が極端に減少します。また、誤動作の原因になります。
- $\times$ マークが点灯したときは、すみやかに新しい電池(単3形アルカリ乾電池)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、個人データおよびメモリの内容は保持されます。
 - 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。

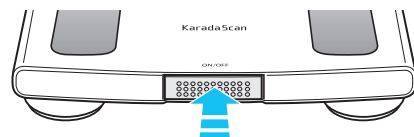
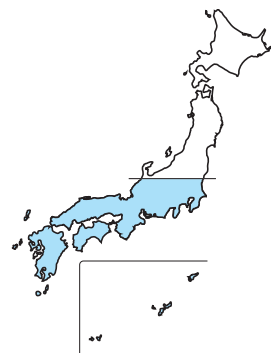


お住まいの地域を設定する

本商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	北海道	青森県	岩手県	秋田県	宮城県	山形県
1	福島県	茨城県	栃木県	新潟県	富山県	石川県
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	



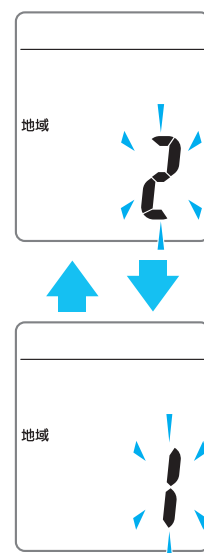
1 電源スイッチを押す

地域番号「2」が点滅します。

お住まいの地域番号が「2」の方は手順 3 へ進んでください。

2 前回値 または 転送 を押して、地域番号を選ぶ

前回値 転送 を押すごとに、地域番号「2」と「1」が交互に表示します。



3 表示切替設定 を押す

地域が確定して、日付・時刻の設定に移ります。

■ 地域設定をやり直したいときは… 電池を抜いて 20 秒以上経過してから入れ直したあと、電源スイッチを押してください。

日付・時刻を設定する

日付・時刻は正しく設定してください。設定が間違っていると、携帯端末に転送したデータの日付が正しく表示されません。

1 お住まいの地域の設定が終わったら、「年」を設定する

地域設定が終わると、続けて西暦年を示す「2008」が点滅します。

前回値 転送 いずれかのスイッチで現在の「年」に合わせ、表示切替設定 で設定します。

・設定範囲は 2008 ～ 2030 年です。

「年」が確定して、「月」が点滅します。



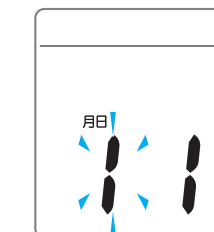
2 「月」と「日」を設定する

前回値 転送 いずれかのスイッチで現在の「月」に合わせ、表示切替設定 で設定します。

「月」が確定して、「日」が点滅します。

前回値 転送 いずれかのスイッチで現在の「日」に合わせ、表示切替設定 で設定します。

「日」が確定して、「時」が点滅します。



3 「時」と「分」を設定する

手順 2 と同様にして「時」と「分」を設定します。

・時刻は 24 時間表示です。

「分」が確定すると、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。



■ 設定中に間違えたときは… 電源を入れ直してください。「西暦年」が点滅しますので、「日付・時刻を設定する」の手順 1 から操作してください。

■ 設定中に電源が切れたときは… 電源を入れ直してください。設定中に 5 分以上スイッチ操作をしないと電源は切れます。

■ 設定した日付・時刻を修正するには… 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押します。「0.0 kg」と表示されたら 表示切替設定 を 2 秒以上押してください。「西暦年」が点滅しますので、「日付・時刻を設定する」の手順 1 から操作してください。

個人データ（年齢・性別・身長）を登録する

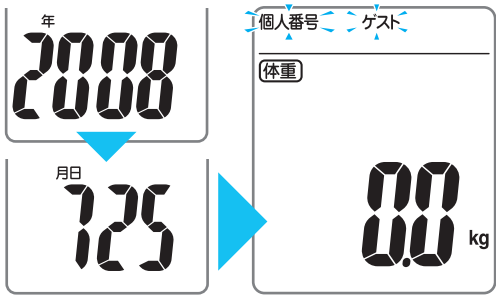
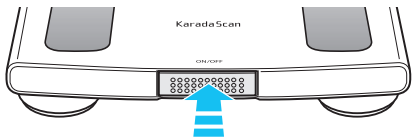
体重体組成をはかるためには、あらかじめ年齢・性別・身長を登録しておく必要があります。
個人データは4人まで登録することができます。

個人データを登録していない方でも、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。（ 16 ページ）

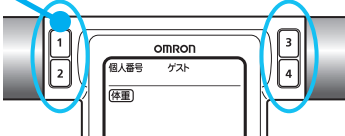
1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に現在の「年月日」が点灯したあと、「0.0 kg」と表示し、「個人番号」と「ゲスト」が点滅します。

 **重要** 「0.0 kg」が表示される前に本体に触れたり、動かしたり、表示操作部を持ち上げたりしないでください。「Err」（エラー）表示になる可能性があります。（ 25 ページ）



2 登録する個人番号スイッチを押す



選んだ個人番号が点灯します。



3 を押して、個人番号を設定する

個人番号が確定して、「年齢」が点滅します。

4 「年齢」を登録する

  いずれかのスイッチで「年齢」を合わせ、
 で設定します。

・設定範囲は 10 才～80 才です。

 **重要** 設定した年齢は自動で更新されないため、必ず毎年、誕生日ごとに年齢を更新してください。年齢を正しく設定しないと、正確な測定ができない場合があります。

「年齢」が確定して、「性別」が点滅します。



5 「性別」を登録する

手順 4 と同様に「性別」を設定します。



6 「身長」を登録する

手順 4 と同様に「身長」を設定します。

・設定範囲は 100.0 ～ 199.5 cm です。

身長を確定すると、登録した「年齢」「性別」「身長」を表示したあと、「0.0 kg」と表示します。



これで登録が終わりました。

7 ■続けて測定するときは…

表示操作部を取り出して測定する（ 17 ページ）

■別の方の個人データを登録するときは…

登録する個人番号スイッチを押す（ 11 ページ）

■終了するときは…

電源スイッチを押して、電源を切る

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

- ・設定中に 5 分以上操作をしないで自動的に電源が切れたとき
- ・設定中に電源を切ったとき

個人データを変更／削除するには

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に現在の「年月日」が点灯したあと、「0.0 kg」と表示します。

重要 「0.0 kg」が表示される前に本体に触れたり、動かしたり、表示操作部を持ち上げたりしないでください。「Err」（エラー）表示になる可能性があります。（25 ページ）

2 変更／削除する個人番号スイッチを押す

選んだ個人番号が点灯します。



3 表示切替設定を押す

個人番号が確定して、「年齢」が点滅します。



4

■ 変更するときは…

「個人データを登録する」の手順 4（12 ページ）から操作してください。

変更を中止するときは、電源スイッチを押して電源を切ってください。

これで個人データの変更が終わりました。

表示操作部を取り出し、続けて体重体組成を測定することもできます。（17 ページ）

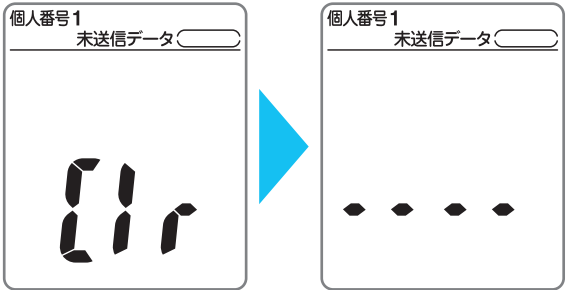
■ 削除するときは…

選んでいる個人番号スイッチを2秒以上押す

削除を中止するときは、電源スイッチを押して電源を切ってください。



「Clr」（クリア）が点灯したあと、「・・・」が点灯します。



これで個人データの削除が終わりました。

5 電源スイッチを押して、電源を切る

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。（ 11 ページ）

個人データを登録していない方は、ゲスト機能を使ってはかります。

■ 硬く平らな床面で測定してください。

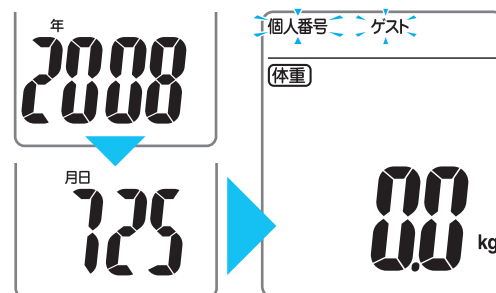
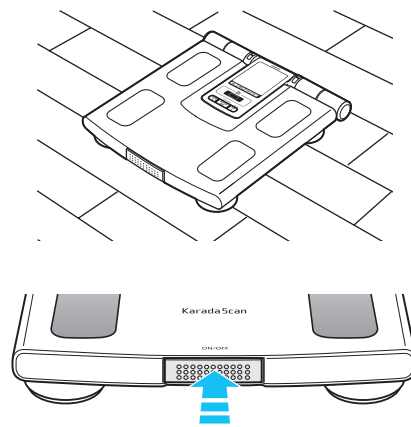
 **重要** 畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確な測定ができない場合があります。

1 表示操作部が本体に収納された状態で、電源スイッチを押す

表示部に現在の「年月日」が点灯したあと、「0.0 kg」と表示し、「個人番号」と「ゲスト」が点滅します。

 **重要** 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、表示操作部を持ち上げたりしないでください。「Err」（エラー）表示になる可能性があります。（ 25 ページ）

「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。



まだ本体に乗らないでください

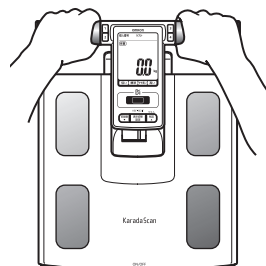
 **参考** 「0.0 kg」と表示しているときに  を押すと、現在の時刻を確認することができます。



「年」「月日」「時分」を1秒ごとに表示して「0.0kg」に戻ります。

2 表示操作部を取り出す

 **重要** 「0.0 kg」と表示するまでは、表示操作部に触らないでください。



体重体組成をはかる（個人番号ではかる／ゲストではかる）

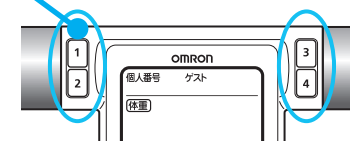
3

個人番号ではかる方は

自分の個人番号スイッチを押す

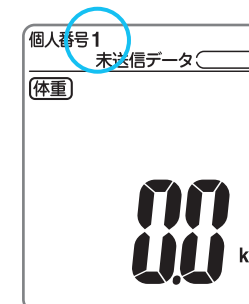
個人番号が点灯します。

 **重要** 個人番号が自分のものであるか確認してください。他人のデータで測定すると体組成が正しく測定できません。また、他人のメモリにデータを書き込んでしまいます。



右の表示が出たときは…

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



ゲスト機能を使ってはかる方は

ゲスト機能とは… 個人データを登録していない方でも、そのつど年齢・性別・身長を入力することで体重体組成をはかることができる機能です。

ゲスト

転送

を押す

「ゲスト」が点灯し、「年齢」が点滅します。

1 「年齢」を設定する

  いずれかのスイッチで「年齢」を合わせ、
  で設定します。

・設定範囲は10才～80才です。



2 同様にして「性別」「身長」を設定する

身長を確定すると、登録した「年齢」「性別」「身長」を表示したあと、「0.0 kg」と表示します。

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

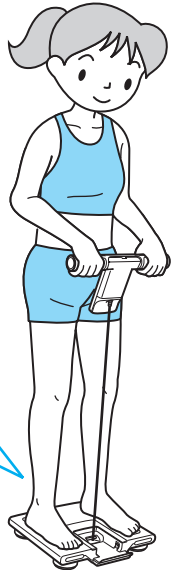
4 測定する

1 本体に乗る

重要 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、正確な測定ができません。

素足で乗ります
両足をフット電極にのせます

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。
続けて体組成の測定に移ります。
まだ本体から降りないでください

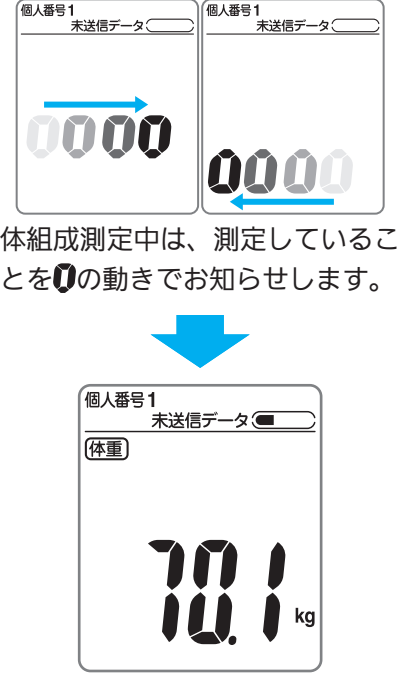
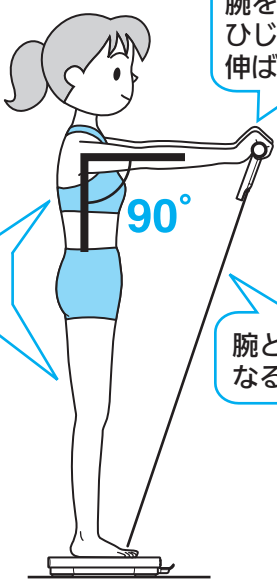


2 体重が確定したら、腕と体が 90° になるようにする

腕を水平に上げ、ひじはまっすぐ伸ばします

背筋とひざを伸ばします

腕と体が 90° になるようにします



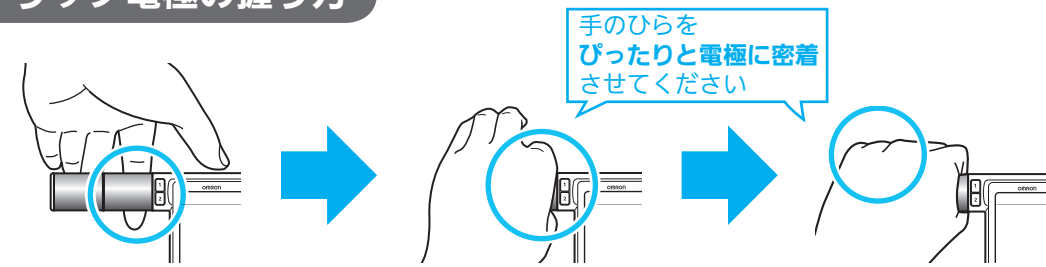
グリップ電極の握り方

手のひらをぴったりと電極に密着させてください

人差し指をグリップ電極裏側の内側くぼみ部分に沿わせる

親指と人差し指で内側のグリップ電極を握る

薬指と小指で外側のグリップ電極を握る



こんな姿勢はダメ！

体を動かしている

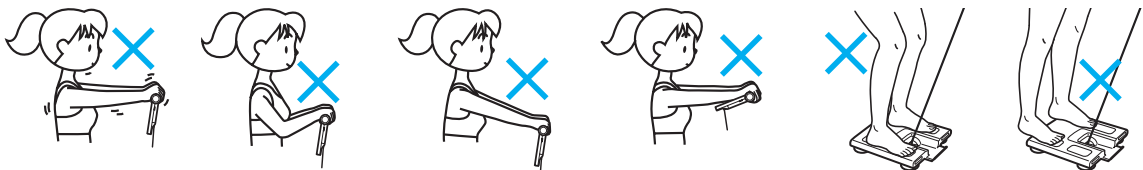
腕が曲がっている

腕が下がっている（または上げすぎている）

表示操作部が上を向いている

ひざが曲がっている

足裏が電極とずれている



3 測定結果が表示されたら、本体から降りる

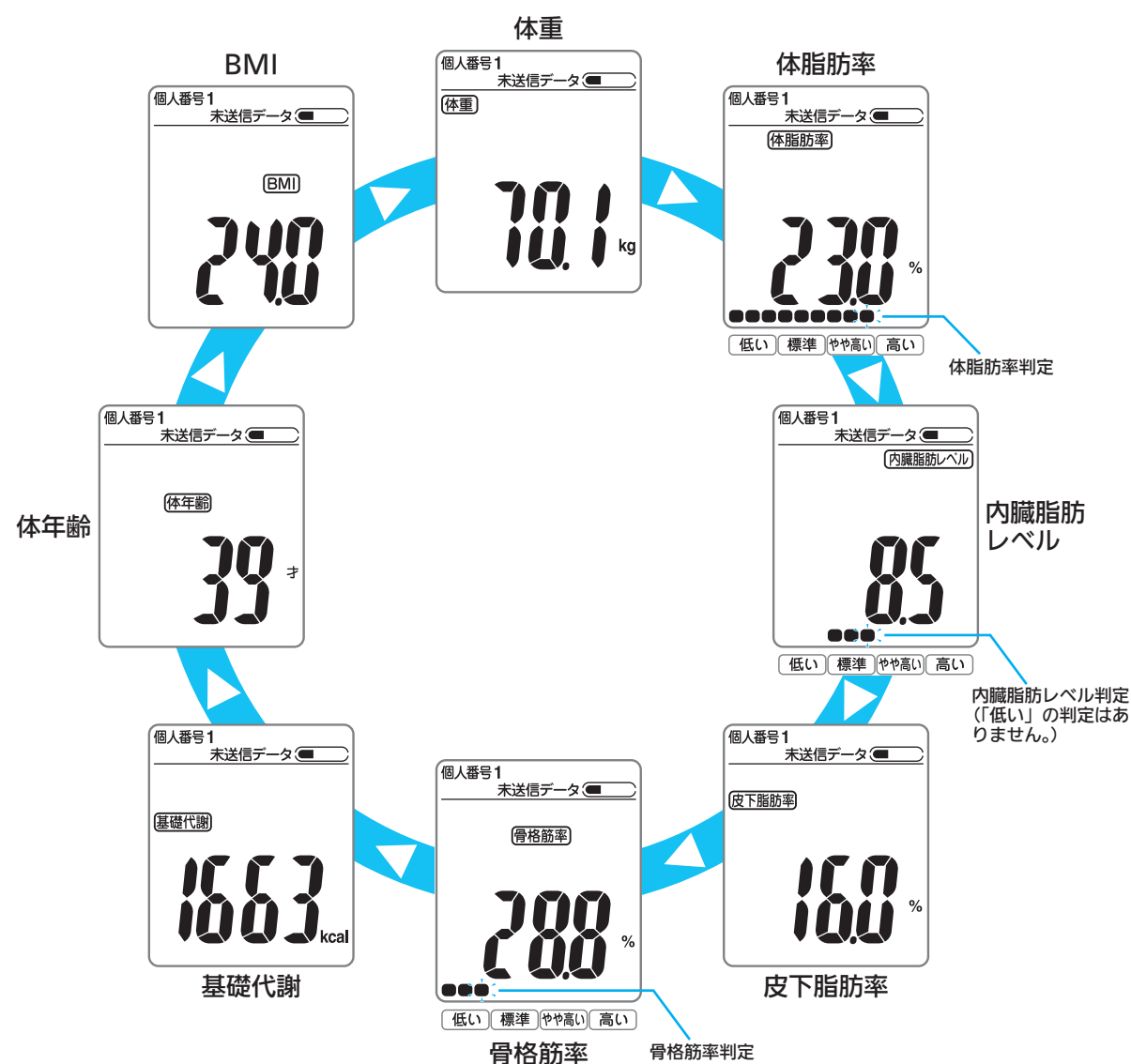
測定が終了すると、体重値を表示します。



5 測定結果を確認する

表示切替
設定

を押すごとに表示が切り替わります。



6 ■前回の測定値と比較するときは… を押す (22 ページ手順 3)

■データを転送するときは… (23 ページ)

■終了するときは… 電源スイッチを押して、電源を切る

- 表示操作部を本体に収納してください。(21 ページ)
- 測定後、電源を切ったあとにもう一度測定結果を確認するには、「前回の測定値を見る」(22 ページ) を参照してください。

体重だけをはかる

表示操作部は収納したままにしてください。
体重だけをはかる方は、個人データを登録する必要はありません。

■ 硬く平らな床面で測定してください。

重要 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ない場合があります。

1 表示操作部が本体に収納された状態で、
電源スイッチを押す

表示部に現在の「年月日」が点灯したあと、「0.0 kg」と表示し、「個人番号」と「ゲスト」が点滅します。

重要 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、表示操作部を持ち上げたりしないでください。「Err」（エラー）表示になる可能性があります。(25 ページ)
「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。

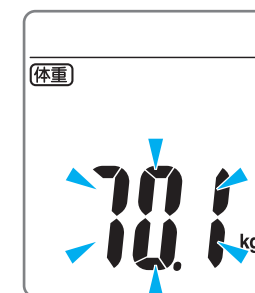
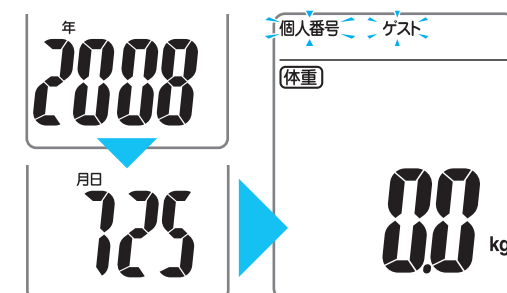
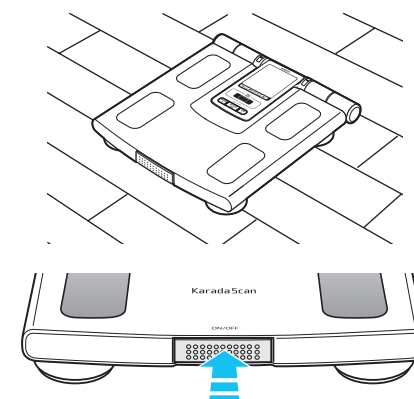
2 本体に乗る

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。

測定結果は、表示操作部を取り出して確認することもできます。

4 電源スイッチを押して、電源を切る



電源の自動オフ／表示操作部の収納

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を行っているときに、約 5 分間何も操作をしなかった場合
- 測定結果が表示されているときに、約 5 分間何も操作をしなかった場合
- 「Err」が表示された場合（約 10 秒後）

表示操作部の収納のしかた

■コードは自動巻き取り式です。

表示操作部を持ち上げるとコードが引き出され、表示操作部を収納するときは自動的に巻き取ります。

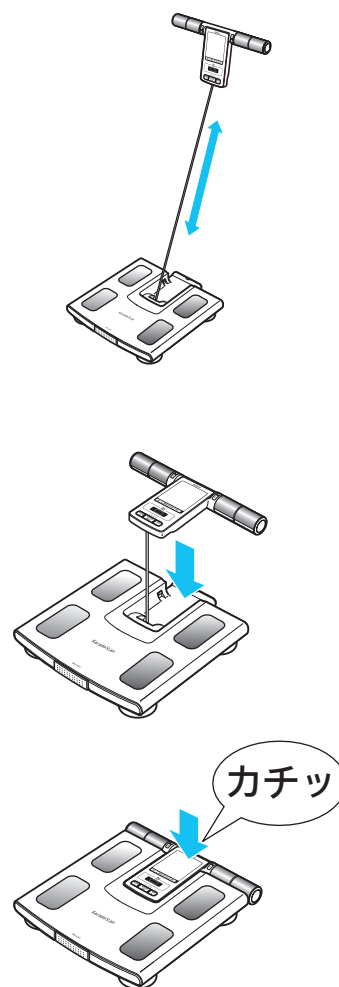
1 表示操作部を持って、自動的に巻き取らせる

■コードが自動的に巻き取られない場合は…

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

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

2 表示操作部を押して、本体にはめる



前回の測定値を見る

個人番号で測定したときは、測定値を自動的に記憶します。

ゲスト機能を使って測定したときは、前回の測定値を見ることはできません。

1 電源スイッチを押し、電源を入れる

2 個人番号スイッチを押す

今回の測定値と比較したい方は体重体組成をはかってください。

3 前回値を押す

前回の体重を表示します。

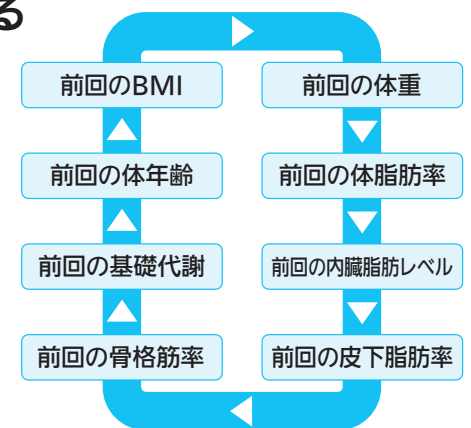
体重体組成をはかったときは、前回値を押すごとに前回と今回の測定値が交互に切り替わります。

参考 測定値がないときは「・・・」と表示します。



4 表示切替設定を押し、その他の測定値を見る

表示切替設定を押すごとに図のように表示が切り替わります。



5 ■データを転送するときは… (23 ページ)

■終了するときは… 電源スイッチを押して、電源を切る

データを転送する

データ転送対応機種はオムロンヘルスケアのホームページでご確認ください。(裏表紙)

個人番号ごとに記憶した測定値（最大 30 回分）を携帯端末に転送できます。
測定値の表示や内容は、携帯端末のアプリケーションにより異なります。
詳しくはアプリケーションのヘルプをご覧ください。

1 データを転送できる状態にする

測定後にデータを転送する方は

● 体重体組成測定後の結果表示画面にする

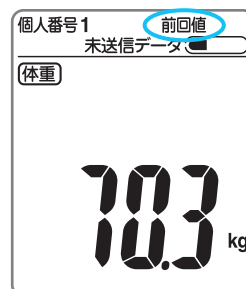
手順については「体重体組成をはかる」
(15～19 ページ手順 1～5) を
参照してください。



測定せずにデータを転送する方は

● 前回の測定結果表示画面にする

手順については「前回の測定値を見る」
(22 ページ手順 1～3) を参照し
てください。



ゲスト機能で測定したデータを転送する方は

ゲスト機能で測定したデータ 1 回分だけが転送されます。

● 体重体組成測定後の結果表示画面にする

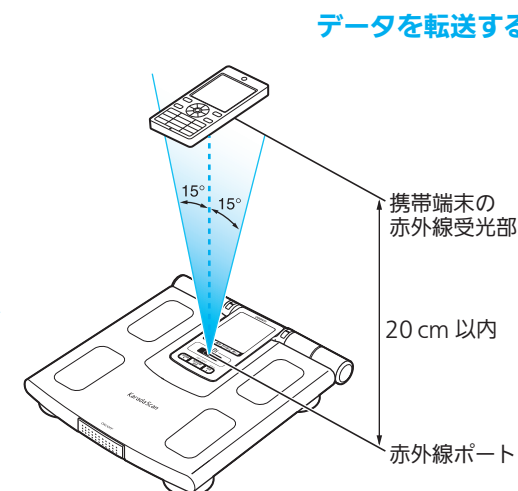
手順については「体重体組成をはかる」
(15～19 ページ手順 1～5) を
参照してください。



2 表示操作部の赤外線ポートに 携帯端末の赤外線受光部を向ける

右図の範囲内に向き合わせます。

重要 直射日光下や蛍光灯の近くではデータ転送できない場合があります。屋内の蛍光灯の影響のない場所でお使いください。



3 転送を押す

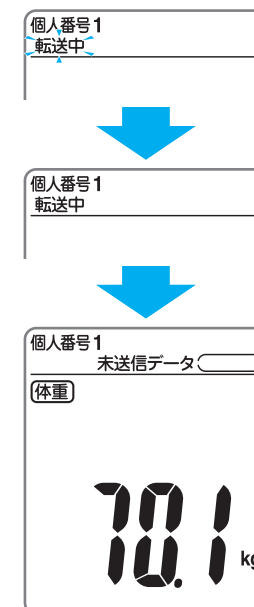
「転送中」が点滅します。
点灯になるとデータの転送が始まります。

参考 「転送中」点滅中はデータ転送はおこなわれていません。

4 携帯端末で転送完了を確認する

転送完了が確認できたら 転送を押してください。
転送前の表示に戻り、未送信インジケータがクリアされます。
転送できず、転送前の表示に戻ってしまったときは、手順 2 からやり直してください。

参考 転送しても体重体組成計が記憶している測定値は削除されません。同じデータが転送された場合、携帯端末上で自動的に上書きされます。



「測定後にデータを転送する方は」の場合の表示例です。

5 電源スイッチを押して、電源を切る

未送信インジケータについて

- 1～13 回分のデータが未送信です。
- 14～27 回分のデータが未送信です。
- 28～29 回分のデータが未送信です。
- 30 回分のデータが未送信です。
- 未送信のデータはありません。

重要 本商品は個人番号それぞれに最大 30 回分の測定値を記憶します。30 回を超えると、古い測定値から順に削除されます。転送が済んでいないデータがいっぱいになると未送信インジケータが点滅します。すみやかに転送をおこなってください。

■ 未送信インジケータをクリアするときは…
データ転送中（「転送中」が点灯中）に、もう一度 転送を押してください。

おかしいな?と思ったら

エラー表示が出た

エラー表示	原因	対処のしかた
{err1}	手のひらや足裏が電極に密着していなかった	手のひらや足裏を電極に密着させて測定してください (17 ~ 18 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 (17 ~ 18 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
{err5}	動作異常が起きた	電源を入れ直してください それでもこのエラーを表示する場合は、本商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 (裏表紙)
{err6}	転送異常が起きた	電源を入れ直して、転送し直してください それでもこのエラーを表示する場合は、本商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 (裏表紙)
{err}	「0.0 kg」と表示される前に、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
	「0.0 kg」と表示される前に、本体を動かした	表示が「0.0 kg」になるまでは、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
	体重が測定範囲を超えた	体重が 135 kg を超える方は、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		
体重値が多く表示される	表示が「0.0 kg」になる前に表示操作部を取り出した	表示が「0.0 kg」になってから表示操作部を取り出してください

測定値がおかしい、動作がおかしい

こんなとき	原因	対処のしかた
測定値が異常に高い、または低い 測定のたびに極端に値が違う	正しい姿勢で測定していない	正しい姿勢で測定してください (17 ~ 18 ページ)
	じゅうたんなどの柔らかい床面や、凹凸のある床面の上で測定している	硬く平らな床面で測定してください
	手のひらや足裏、また体自体が冷えてしまって、血行が悪くなっている	体を温めるなどして、血行が通常の状態に戻ってから測定してください
	電極部が非常に冷たくなっている	暖かい部屋などにしばらく置いて、電極に触っても冷たく感じない程度になったら測定してください
	手のひらや足裏が乾燥している	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
一部の結果が「・・・」と表示される	付録「カラダスキャン活用ガイド」の「正しく測定していただくためには」 (37 ページ) も併せてお読みください	
	登録した値や体組成の値が測定可能範囲外だった	登録した年齢・性別・身長が間違っていないか確認してください 年齢・性別・身長を正しく登録していても、測定可能範囲外の場合は測定できません 測定可能範囲を確認してください (6 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 (8 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 (8 ページ)
	電池残量がなくなっている	電池を交換してください (8 ページ)
	本体と表示操作部をつないでいるコードが破損している	オムロンお客様サービスセンターまで修理を依頼してください (裏表紙)
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登録をしていない（表示操作部に個人番号や「ゲスト」が表示されていない）	個人番号またはゲストの登録をしてから測定してください (11 ページ)
	個人番号スイッチまたは  を正しく押していない（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  を正しく押してから測定してください (16 ページ)

■ 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
データが転送されない	赤外線ポートが汚れている	柔らかい布でふき取ってください
	赤外線ポートと携帯端末との距離が離れている	距離を垂直で 20 cm 以内に近づけてください (24 ページ)
	赤外線ポートと携帯端末の赤外線受光部との角度がずれている	赤外線ポートの真上に携帯端末の赤外線受光部がくるようにしてください (24 ページ)
	直射日光下、または蛍光灯の近くや赤外線装置の近くでデータ転送している	屋内、蛍光灯および赤外線の影響のない場所でお使いください
	エラー表示される	転送し直してください それでもこのエラーを表示する場合は、本商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 (裏表紙)
	携帯端末の機種が対応していない	オムロンヘルスケアのホームページで対応機種をご確認ください (裏表紙)
赤外線通信をおこなっても、未送信インジケータが消えない	赤外線通信画面で、直接電源を切り、自動的に通信前の画面に戻った、または「転送中」点滅中に 転送 を押した	データ転送中 (「転送中」が点灯中) に 転送 を押してください (24 ページ) それでも未送信インジケータが消えない場合は、本商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 (裏表紙)
コードが自動的に巻き取られない	コードがよじれている、またはコードが片寄って巻き込まれている	コードをいったん引き出し、もう一度巻き取らせてください (21 ページ)
何もしていないのに電源が切れる	「電源の自動オフについて」 (21 ページ) をご参照ください	

※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。商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)

※本商品の故障、修理のときは、設定データを含む個人データはすべて削除されますのでご了承ください。

仕 様

販 売 名	オムロン体重体組成計 カラダスキャン HBF-363IT		
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	0.5 ～ 30.0	: 0.5 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
	骨格筋率	5.0 ～ 60.0%	: 0.1%単位
	皮下脂肪率	5.0 ～ 60.0%	: 0.1%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	
	骨格筋率判定	低い/標準/やや高い/高い	
	メモリ	前回値メモリ	
通 信 方 式	赤外線通信		
設 定 項 目	重力補正	地域番号「1」または「2」	
	日付	2008 年 1 月 1 日～ 2030 年 12 月 31 日	
	時刻	0 : 00 ～ 23 : 59 (24 時間表示)	
	個人データ登録 [次の設定項目を 4 人分登録できます。]		
	年齢	10 ～ 80 才	: 1 才単位
	性別	男/女	
	身長	100.0 ～ 199.5 cm	: 0.5 cm 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 を超え 67.5 kg まで	: ± 200 g	
	67.5 kg を超え 100.0 kg まで	: ± 300 g	
	100 kg を超え 135.0 kg まで	: ± 600 g	
電 源	単 3 形アルカリ乾電池 4 個 (LR6)		
電 池 寿 命	約 6 カ月 (単 3 形アルカリ乾電池使用、室温 23℃、1 日 4 回測定、1 週間に 4 回の通信をおこなった場合)		
使用環境温湿度	+ 5 ～ + 35℃ 30 ～ 85% RH		
保管環境温湿度	- 20 ～ + 60℃ 10 ～ 95% RH		
質 量	約 2.5 kg (電池含む)		
外 形 寸 法	幅 約 300 × 高さ 約 53 × 奥行き 約 331 mm		
付 属 品	お試し用乾電池 (単 3 形アルカリ乾電池 4 個)、 取扱説明書 (本書 : 品質保証書付き)		

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

* 9 才以下の方および 81 才以上の方 : 体組成の測定はできません。
17 才以下の方 : 内臓脂肪レベルおよび体年齢は表示されません。

体重計の精度について

- この体重計は計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ、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とおりです。
- 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。

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、体重が重いか軽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。

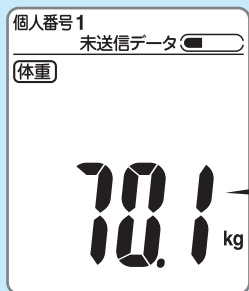
BMI とは… 「Body Mass Index」(＝体格指数)の頭文字「B・M・I」をとったもので、肥満度を判定する国際的な基準です。

BMI はとてもシンプルな計算式から求められます。

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

本商品は、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
チェックしよう



表示例 体重 : 70.1 kg



表示例 BMI : 24.0

理想体重は BMI「22」のとき

あなたの BMI はどうでしたか？

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

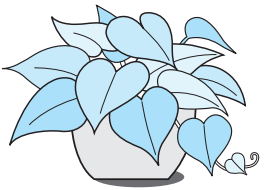
$$\text{理想体重 (kg)} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

例) 身長 155 cm の人の理想体重は…

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

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

あなたのかくれ肥満度は？



■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値	低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)以上
	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。〉

*1 BMI は低いのに体脂肪率が高い「かくれ肥満」タイプ

体重は標準以下であっても、体脂肪の割合が多いタイプです。

脂肪が多いということは、その分筋肉や血液、骨などの割合が少ないということです。このままでは、体の機能が衰えて、健康を害してしまうかもしれません。見た目からではわかりませんが、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繰り返したりすると、食べる量は多くなくても、カロリーが脂肪に変わりやすくなってしまいます。バランスの良い食事をしっかり食べ、運動の習慣を付けましょう。

*2 BMI は高いけれど、体脂肪率は低い「かた太り」タイプ

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

現状は問題ありません。ただ、運動をやめたあともこのままの食生活を続けると、運動量に対して摂取カロリーが高くなり過ぎます。さらに、これまで蓄えた筋肉が減少し、その代わりに脂肪が増加してしまいますし、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、食生活に注意しましょう。

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。

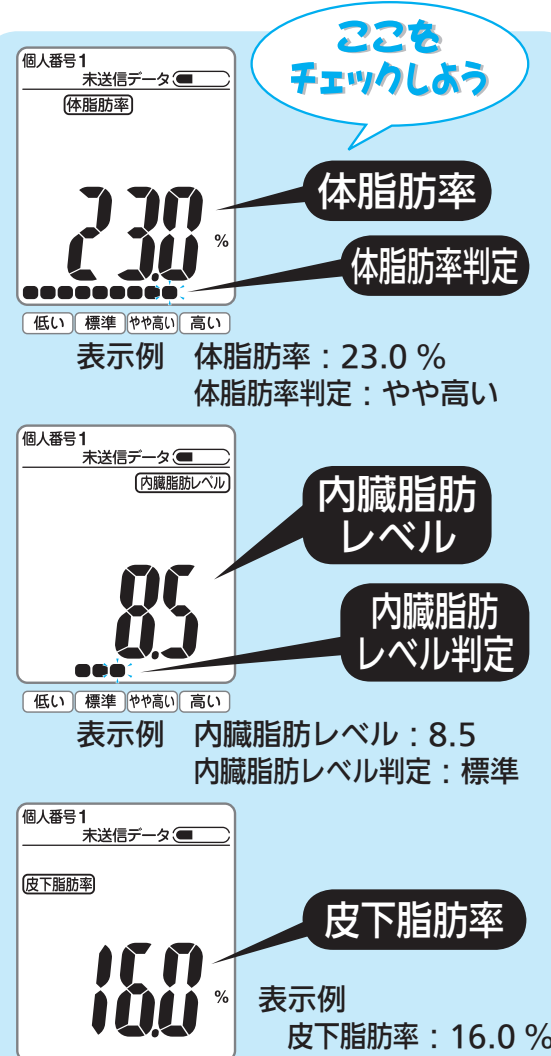
ここでは、あなたの体脂肪を分析してみましょう。

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。

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

本商品では、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。（ 36 ページ）



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	
5.0 ～ 9.9 %	5.0 ～ 19.9 %	低 い
10.0 ～ 19.9 %	20.0 ～ 29.9 %	標 準
20.0 ～ 24.9 %	30.0 ～ 34.9 %	やや高い
25.0 % ～	35.0 % ～	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。

皮下脂肪率とは…

体重のうち、皮下脂肪の重さが占める割合のことです。

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

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 cm² 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 cm² 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
0.5 ～ 9.5	標 準
10.0 ～ 14.5	やや高い
15.0 ～ 30.0	高 い

※本商品では 17 才以下の方の内臓脂肪レベルは表示されません。

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

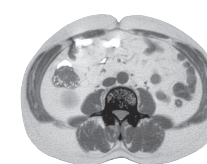
※内臓脂肪レベルはあくまでも目安です。医学的診断については、医師にご相談ください。

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。

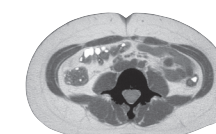
内臓脂肪が多いタイプの肥満の人は、おなかぽっこり出てきますが、おなかが出ていなくても「かくれ肥満」の場合もありますので注意が必要です。



〔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

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

運動で骨格筋を増やそう

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

基礎代謝とは…

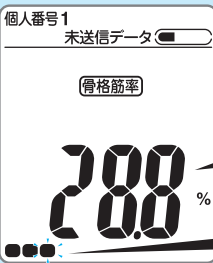
体温維持や呼吸、心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のことを基礎代謝といいます。24時間じっとしていても、この基礎代謝に相当するエネルギーを消費します。本商品は、当社独自の推定式により基礎代謝を算出しています。基礎代謝の標準値は体格・体組成などにより異なります。あなたの基礎代謝を標準値と比べる目安として体年齢（ 35 ページ）をご活用ください。

体温維持や呼吸、心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のことを基礎代謝といいます。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。



基礎代謝

表示例 基礎代謝：1663 kcal



骨格筋率

骨格筋率判定

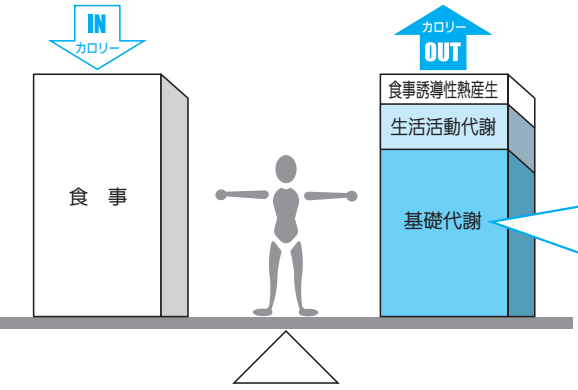
表示例 骨格筋率：28.8 %
骨格筋率判定：低い

1日の総エネルギー消費の6～7割が基礎代謝

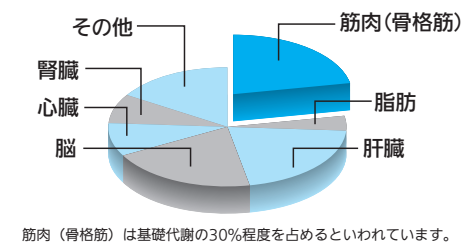
1日のエネルギー消費量は、次の3つを合計したものです。

- 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** 食事にとも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。



基礎代謝がどこでおこなわれているか？



筋肉（骨格筋）は基礎代謝の30%程度を占めるとわれています。

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

骨格筋率とは… 体重のうち、骨格筋の重さが占める割合のことです。

骨格筋率 (%) = (骨格筋の重さ (kg) ÷ 体重 (kg)) × 100

本商品では、BI法（生体インピーダンス法）により骨格筋率を推定しています。（ 36 ページ）

基礎代謝は加齢とともに減少…どうすればいいの？

基礎代謝は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若いときと同様の食生活が続いていると、いわゆる中年太りになってしまいます。そうならないためには、自分の基礎代謝を知り、継続的に運動をして筋肉（骨格筋）量を維持・増大していくことが大切です。

骨格筋の維持・増大で太りにくい体質にしよう

骨格筋の割合を測定できるのは、カラダスキャンの大きな特長です。骨格筋を増やして基礎代謝がアップすれば、エネルギーを消費しやすい体質＝太りにくい体質になります。筋力も高まって活動的な生活を送ることができます。

骨格筋率判定

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

※自社データに基づく
※基礎代謝の判定については、総合判定である体年齢を参照してください。（ 35 ページ）

基礎代謝基準値と基礎代謝量

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2005年版）

年齢 (才)	男性			女性		
	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
1～2	61.0	11.9	730	59.7	11.0	660
3～5	54.8	16.7	920	52.2	16.0	840
6～7	44.3	23.0	1,020	41.9	21.6	910
8～9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.2	1,040
10～11	37.4	35.5	1,330	34.8	35.7	1,240
12～14	31.0	50.0	1,550	29.6	45.6	1,350
15～17	27.0	58.3	1,570	25.3	50.0	1,270
18～29	24.0	63.5	1,520	23.6	50.0	1,180
30～49	22.3	68.0	1,520	21.7	52.7	1,140
50～69	21.5	64.0	1,380	20.7	53.2	1,100
70以上	21.5	57.2	1,230	20.7	49.7	1,030

体年齢で総合判定

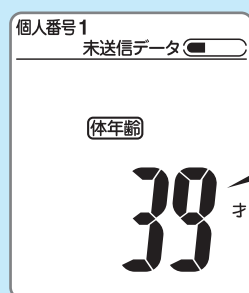
体年齢は、基礎代謝からみた体の年齢を表したものです。あなたの“カラダ”を総合判定する目安としてご利用ください。

体年齢とは…

体年齢は基礎代謝をもとに算出した体の年齢です。基礎代謝は体重、体脂肪率、骨格筋率などを総合して算出していますから、体年齢が実年齢より上か下かで総合的な判断の目安になります。本商品では、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。

総合的な判断の目安になります。本商品では、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。

ここを
チェックしよう



体年齢

表示例 体年齢：39 才

身長と体重が同じでも、 体組成や基礎代謝で 体年齢は違ってきます

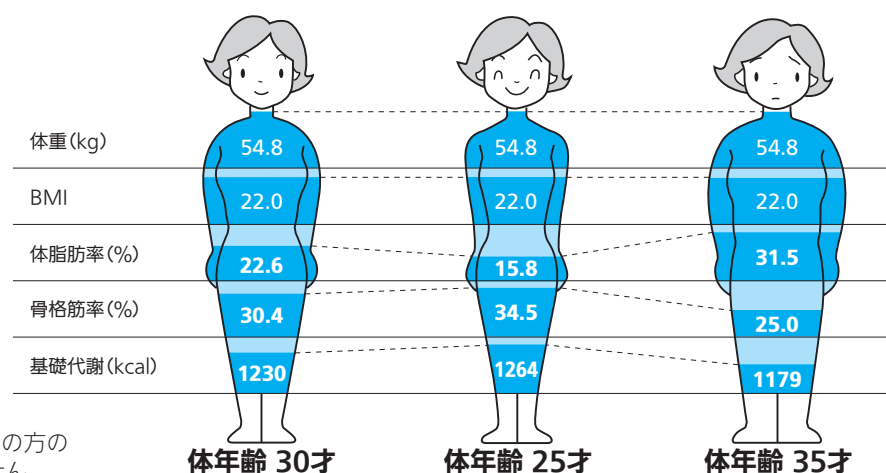
下図は、体年齢の判定例です。

体年齢「30 才」：実年齢どおりの標準的な体組成です。

体年齢「25 才」：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。

体年齢「35 才」：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 158 cm、
体重 54.8 kg
の場合



※本商品では 17 才以下の方の
体年齢は表示されません。

カラダスキャンの特長

全身測定方式なので、日内変動を受けにくい

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

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

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

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

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

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

MRI (Magnetic Resonance Imaging System) 磁気共鳴画像診断装置（人間の体内には無数の水素原子核があり、この水素原子核は磁場と電波をあてると動きます（共鳴）。体の組織によって水素原子核の共鳴のしかたが異なることを利用してこれを画像化し体組成を計算することができます。）

カラダスキャンの測定原理

電気抵抗値から体組成データを推定

カラダスキャンは、測定時に両手と両足の間に微弱な電流を流して、体の電気抵抗を測定する方法（BI 法*）を利用しています。*BI 法：Bioelectrical Impedance（生体インピーダンス）法 人間の体を構成する組織のうち、電気を通しやすいのは水分の多い組織（たとえば筋肉や血管など）で、脂肪組織は電気をほとんど通しません。この特性を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しているのです。

体に流す電流は非常に微弱（50 キロヘルツ、500 マイクロアンペア）ですので、ビリビリと刺激を感じるようなこともなく、体にも安全です。

両手両足間の電気抵抗から体組成データを得るために、

(1) 電気抵抗値 (2) 身長 (3) 体重 (4) 年齢 (5) 性別 の 5 項目を使い、当社が独自に収集した人体の基礎データから作り上げた推定式を用いています。

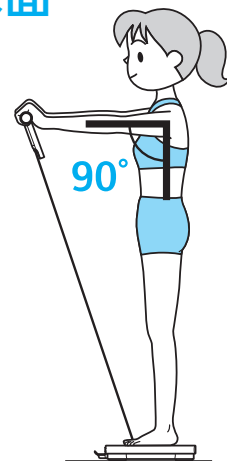
正しく測定していただくためには

正確に測定できる場所は… 硬く平らな床面

畳やじゅうたんなどの柔らかい床面では正確に測定できません。

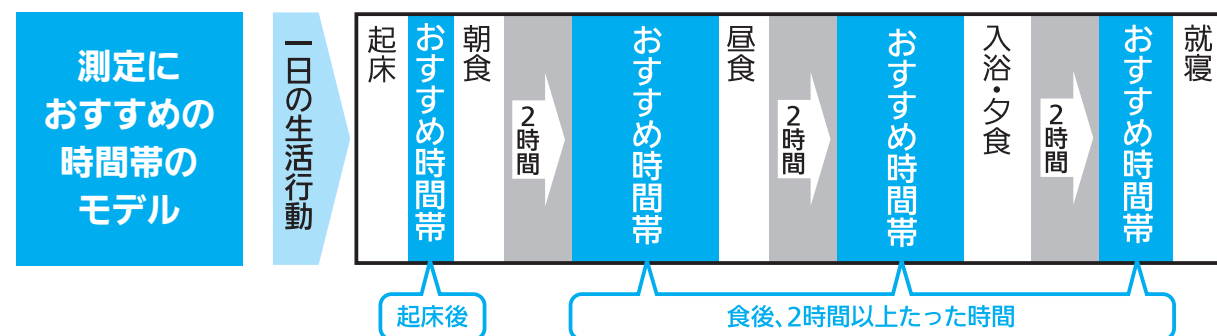
正しい姿勢は… 腕まっすぐ 90°

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



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

本商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。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)

重要 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商品をご利用ください。

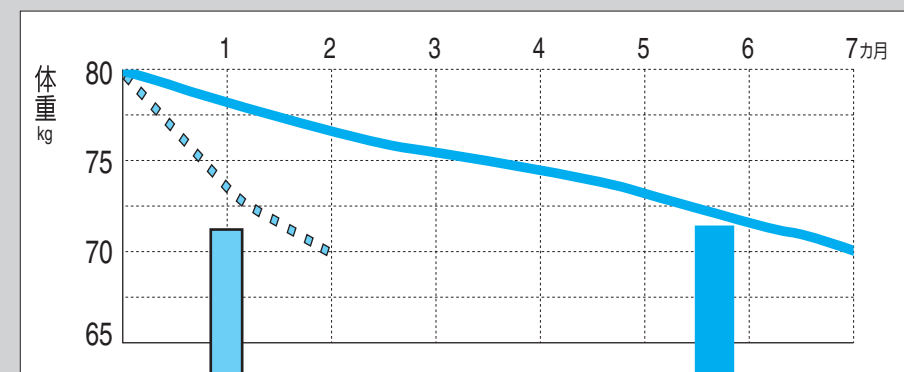
測定値がおかしいと思ったときは… (「おかしいな?と思ったら」 32 ページ)

正しいダイエットって?

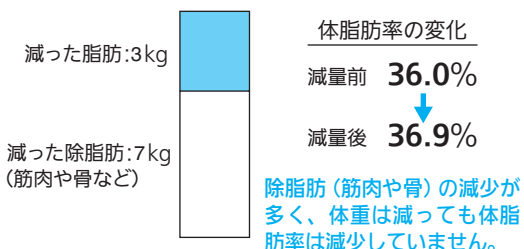
■ 無理なダイエットではかえって太りやすくなります

運動をとも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) の減少にともな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。

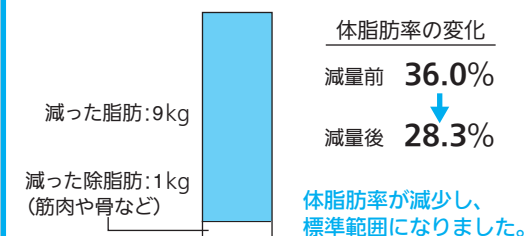
例えば同じく、10 kg 減量成功。でも、体の中身は…?



絶食に近い無理な減量法 減量した10 kgの中身は…



健康的な減量法 減量した10 kg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りましょう

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で内臓脂肪型肥満を生んでしまうのです。



■ 健康が気になる方は…

内臓脂肪レベルに着目しましょう (32 ページ)

■ 太りにくい体を作りたい方は…

骨格筋率と基礎代謝に着目しましょう (33 ページ)