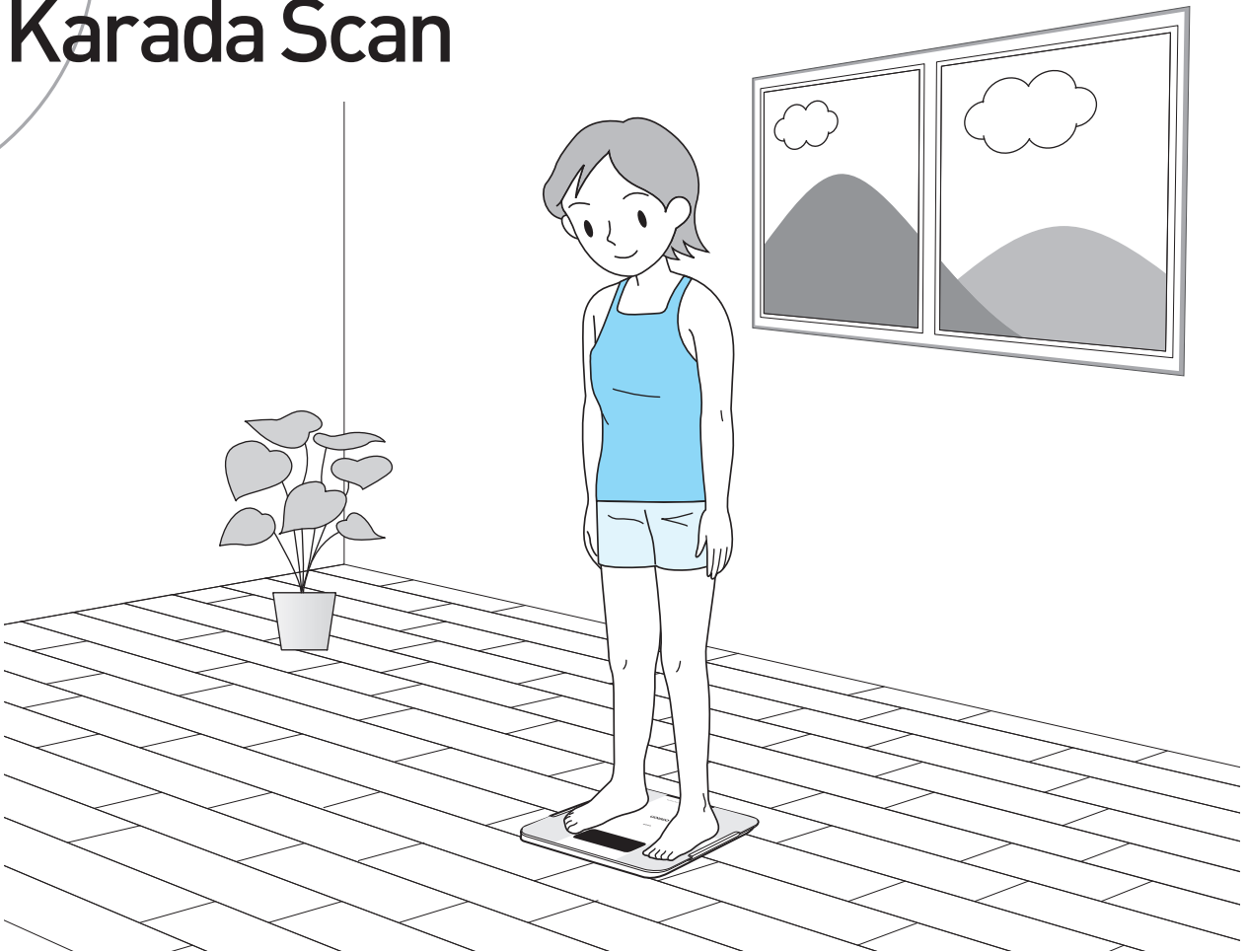


取扱説明書

オムロン 体重体組成計 HBF-255T HBF-256T Karada Scan



- ・このたびは、オムロン製品をお買い上げいただきありがとうございました。
- ・安全に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。

最初に



安全上のご注意	4
入っていますか?	6
各部の名前	7
電池を入れる	9
初期設定をする	10
個人データを登録する	12

測定する



正しく測定するために	14
体重体組成を測定する	16

主な機能



「OMRON connect」
アプリ対応

(☞ P20)



乗るだけですぐに測れる
ステップON & 自動認識

(☞ P16)



カラダの変化がよく
わかる50g 単位

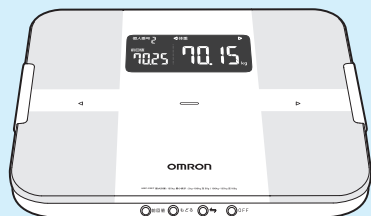
(☞ P16)



データ通信と前回値表示
で変化がわかりやすい

(☞ P19、P20)

記録を見る



前回の測定記録を見る 19

スマートフォンで
記録を見る 20

必要なときに

個人番号を選んで測定する	21
記録しないで測定する	22
体重だけを測定する	24
体重引き算機能を使う	25
個人データを変更・削除する	27
電池を交換する	29
通信設定を削除する	30
保管とお手入れ	31
おかしいな?と思ったら	32
測定 Q&A	35
サポート情報	37
仕様	38

体組成の知識

測定原理と特長	40
体組成の指標	41

最初
に

測定
する

記録
を見る

必要
な
とき
に

体
組
成
ガ
イ
ド

最初に
1

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ご使用いただき、使用者や他の人々への危害、財産への損害を未然に防止するためのものです。

警告、注意について	
 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害が切迫して生じることが想定されます。
 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ことが想定されます。
 注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う、または物的損害 * の発生が想定されます。

* 物的損害とは、家屋や家財、および家畜やペットに関わる拡大損害を示します。

 危険
下記の医療機器との併用は、絶対しない。 ● ペースメーカーなどの植込み型医療機器 ● 人工心肺などの生命維持用医療機器 ● 心電計などの装着型医療機器 ▶ 誤動作により、生命に著しい障害をもたらす原因になります。

 警告
● 乳幼児などの手の届くところに保管しない。 ▶ 電池など小さな部品を飲み込み、窒息や傷害に至ることがあります。
● 航空機内や病院など、無線通信が禁止された場所で使わない。 ▶ 危険や誤動作の原因になります。
● 本体を倒したり落したり、上にもものを落とすなど、本体に強い衝撃を与えない。 ● 本体に飛び乗らない、本体の上で跳ねたりしない、本体の端に乗らない。 ● 体や床がぬれていたり、すべりやすいところでは使わない。 ▶ 衝撃によるガラスの破損や転倒などにより、けがの原因になります。 ▶ 本体の故障により、正しく測定できないことがあります。

⚠ 警告

- 身体の不自由な人には 1 人で使わせない。
▶ 転倒などにより、けがの原因になります。

⚠ 注意

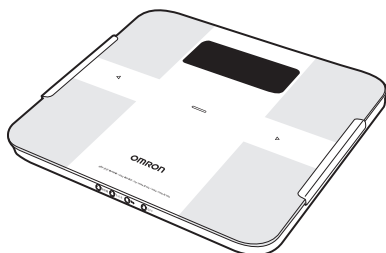
- 減量や運動療法などを自己判断で行わない。
▶ 健康を害する原因になります。医師や専門家の指導を受けてください。
- 測定中に本体の近くで携帯電話やスマートフォンを使わない。
▶ 誤動作の原因になります。
- 本体を分解したり、改造したりしない。
▶ 本体の故障や破損、けがの原因になります。
- 指定外の場所や条件で保管したり、使ったりしない。
▶ 正しく測定できないことがあります。
- 業務用（病院など）では使用しない。
▶ 家庭用計量器の基準に適合しています。業務用に要求される機能は備えていません。
- 電池の液が目に入ったら放置しない。すぐに多量の水で洗い流し、医師の指導を受ける。
• 電池の⊕⊖極を間違えて入れない。
• 指定外の電池を使わない。
• 新しい電池と古い電池を混ぜて使わない。
• メーカーや銘柄の異なる電池を混ぜて使わない。
• 電池を使い切ったときや長期間使用しないとき、電池を本体内に入れたままにしない。
• 使用推奨期限の過ぎた電池を使わない。
▶ けがの発生や本体故障の原因になります。

最初に
2

入っていますか？

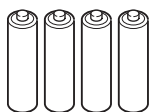
☒ 次のものがすべてそろっていることを確認してください。

☐ 本体



☐ お試し用電池

- 付属の電池はお試し用です。測定できる回数が少なくなる場合があります。



☐ 取扱説明書

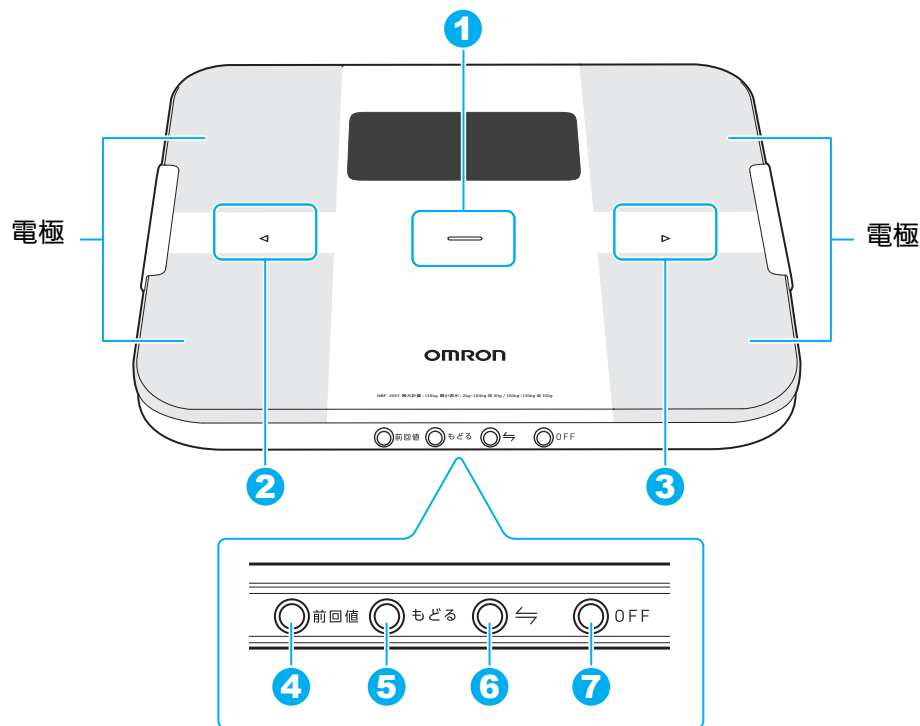
(本書：品質保証書付き)



お知らせ.....

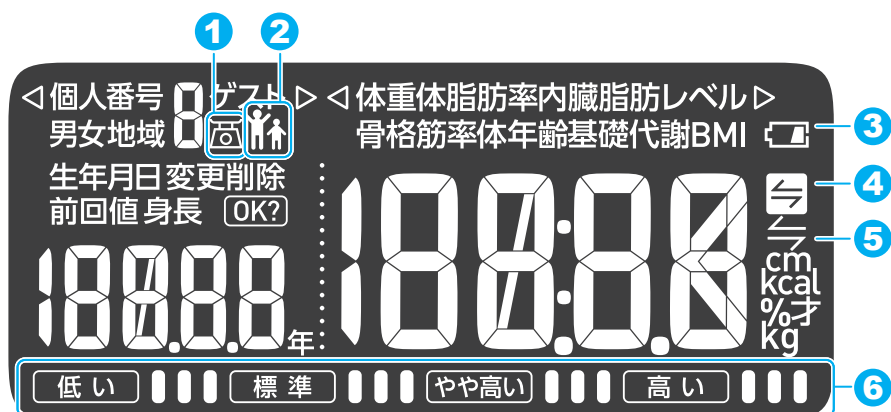
- 不足しているものがありましたら、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
(☎ P37)

本体（正面）



①		【電源】 タッチボタン 電源を入り切りするときや値を決定するときなどに使います。
②		【戻る】 タッチボタン 測定結果を確認するときや個人番号を選択するとき、個人データを設定するときなどに使います。
③		【進む】 タッチボタン 測定結果を確認するときや個人番号を選択するとき、個人データを設定するときなどに使います。
④		【前回値】 ボタン 前回値を確認するときに使います。
⑤		【もどる】 ボタン 個人データを変更・削除するときに使います。
⑥		【通信】 ボタン スマートフォンと通信するときに使います。
⑦		【OFF】 ボタン 電源を切るときに使います。

表示部

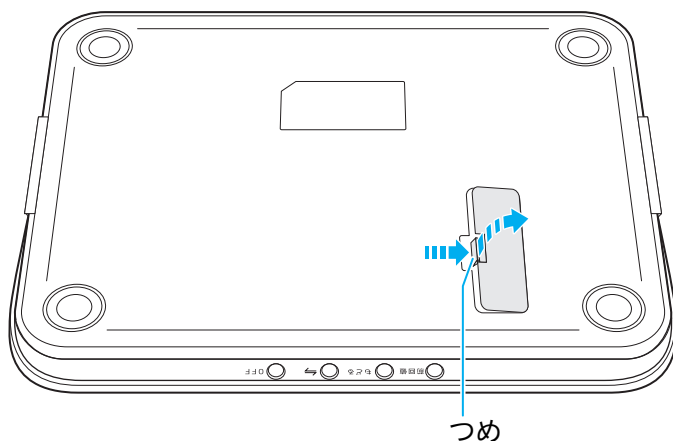


1		体重マーク 体重のみの測定時に点灯。
2		親子マーク 体重引き算機能開始時に点灯。
		子どもマーク 体重引き算機能の体重差表示時に点灯。
3		電池交換マーク 電池交換が必要なときに点灯。
		バッテリーマーク 電池交換する準備が必要なときに点滅。
4		通信お知らせマーク 転送されていない測定記録が多くなると点滅または点灯。
5		通信マーク 測定記録の転送中に点灯。
6		
	体脂肪率判定、骨格筋率判定、内臓脂肪レベル判定を表示。(P41)	

- 単 4 形アルカリ乾電池を使います。マンガン乾電池や充電式電池は、使用回数が極端に短くなったり、誤動作の原因になったりするため、使わないでください。

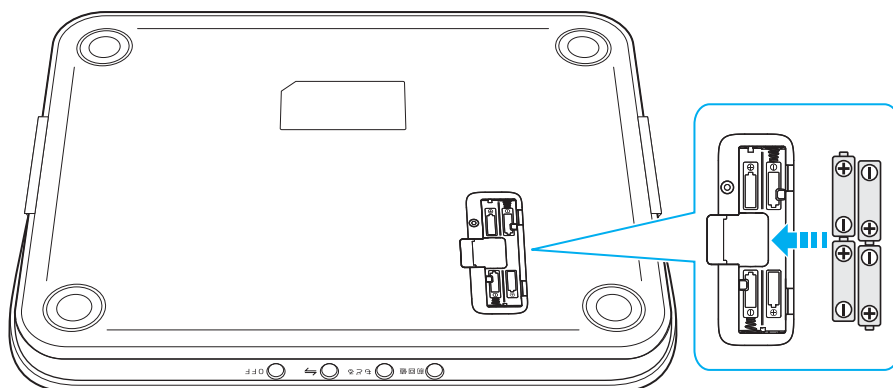
① 本体底面の電池カバーを外す

- つめを押し上げて、電池カバーを外します。



② 電池を入れる

- ばねの出ている方が⊖です。



③ 電池カバーを閉める

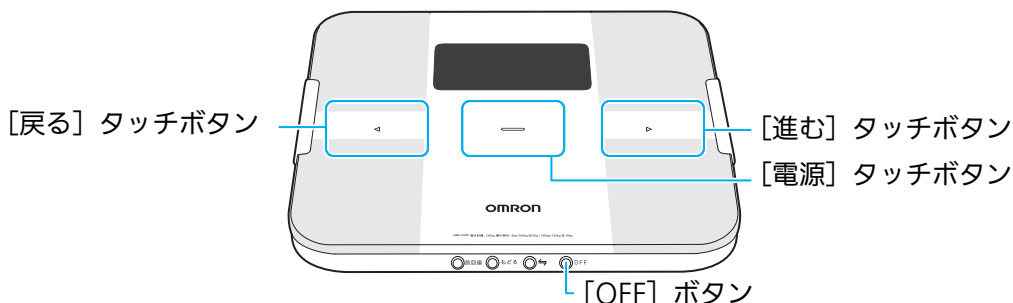
お知らせ

- 電池寿命は約 6 カ月です。
(単 4 形アルカリ乾電池使用時、1 日 4 回測定、当社試験条件による)

最初に 5

初期設定をする

- 初めてご使用になるときや電池を交換したときは初期設定をしてください。
- 「OMRON connect」アプリでも設定できます。(➡ P20)



1. 地域番号を設定する

- 重力加速度の影響を補正するため、地域番号を設定します。

1 [電源] タッチボタンで電源を入れる

- 電源が入り、地域番号「3」が点滅します。



2 次の表から地域番号を選ぶ

- ◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで地域番号を選び、
 [電源] タッチボタンで決定します。
- 地域番号を決定したら、「2. 日付と時刻を設定する」に移ります。

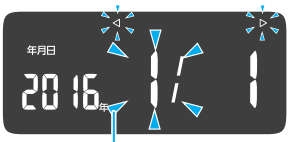
地域番号	お住まいの地域
1	北海道
2	青森県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県
3	福島県、新潟県、栃木県、群馬県、茨城県、千葉県、神奈川県、埼玉県、東京都（伊豆諸島、小笠原諸島を除く）、山梨県、長野県、福井県、富山県、石川県、岐阜県
4	静岡県、愛知県、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、山口県、広島県、岡山県、鳥取県、島根県、香川県、徳島県
5	愛媛県、高知県、長崎県、福岡県、佐賀県、熊本県、大分県、宮崎県、伊豆諸島（東京都）
6	鹿児島県
7	沖縄県、小笠原諸島（東京都）

※ 離島にお住まいの方は、近い緯度の地域をお選びください。

2. 日付と時刻を設定する

① 日付と時刻を設定する

	◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで「年」を変更 ⏻[電源] タッチボタンで「年」を決定
---	--

	◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで「月」を変更 ⏻[電源] タッチボタンで「月」を決定
---	--

	◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで「日」を変更 ⏻[電源] タッチボタンで「日」を決定
---	--

	◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで「時」を変更 ⏻[電源] タッチボタンで「時」を決定
---	--

	◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで「分」を変更 ⏻[電源] タッチボタンで「分」を決定
---	--

・「分」を決定すると、設定した「地域」、「年月日」、「時・分」が表示されてから電源が切れます。

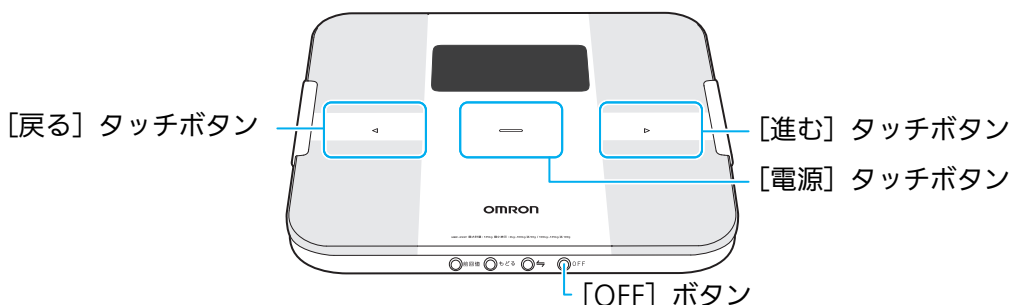
お知らせ

- ・ 設定中に間違えた場合は、[OFF] ボタンを押して電源を切り、「1. 地域番号を設定する」の手順 1 から操作し直してください。
- ・ 設定中に何も操作しない状態が 1 分以上続くと、自動的に電源が切れます。「1. 地域番号を設定する」の手順 1 から操作し直してください。
- ・ 設定した地域・日付・時刻を修正する場合は、電池をいったん抜いて約 20 秒以上経過してから、再度電池を入れ直し、「1. 地域番号を設定する」の手順 1 から操作し直してください。

最初に
6

個人データを登録する

- 体組成を測定するためには、個人データをあらかじめ登録しておく必要があります。本製品は、最大 4 名の個人データを登録できます。
- 「OMRON connect」アプリでも登録できます。(P20)



1 [電源] タッチボタンで電源を入れる

- 電源が入り、個人番号「no.1」が点滅します。



2 個人番号を選択する

- ◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで、登録したい個人番号を選び、
[電源] タッチボタンで決定します。

3 生年月日を設定する

「西暦年」が点滅	◀[戻る] タッチボタンと▶[進む] タッチボタンで「年」を変更 [電源] タッチボタンで「年」を決定
-----------------	---

「月」が点	◀[戻る] タッチボタンと▶[進む] タッチボタンで「月」を変更 [電源] タッチボタンで「月」を決定
--------------	---

 「日」が点滅	◀ [戻る] タッチボタンと ▶ [進む] タッチボタンで「日」を変更 ⏻ [電源] タッチボタンで「日」を決定
--	--

④ 性別を設定する

	◀ [戻る] タッチボタンと ▶ [進む] タッチボタンで「男」または「女」を選ぶ ⏻ [電源] タッチボタンで性別を決定
---	---

⑤ 身長を設定する

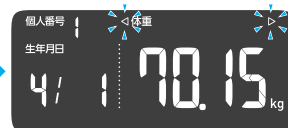
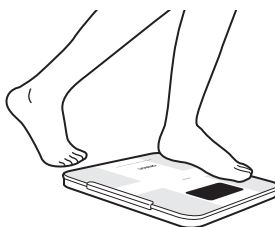
 身長が点滅	◀ [戻る] タッチボタンと ▶ [進む] タッチボタンで「身長」を変更 ⏻ [電源] タッチボタンで「身長」を決定
--	--

- 「身長」を決定すると、設定した「生年月日」、「性別・年齢」、「身長」が表示されてから「0.00 kg」と表示されます。

⑥ 「0.00 kg」が表示されたら、本体に乗って測定する

- 自動認識できるように体重と体組成のデータが本体に記録されます。(☞ P16)
- しばらくすると、下図のように測定結果が表示されます。

正しい測定方法を確認してから測定してください。(☞ P14)



⑦ 測定結果が表示されたら、本体から降りる

- 個人データの登録は以上で完了です。

⑧ [OFF] ボタンを押して、電源を切る

- ⏻ [電源] タッチボタンを3秒以上押した場合も電源を切ることができます。
- 別の個人データを登録するときは、手順①から操作してください。

測定する 1

正しく測定するために

- 正しく測定するために、次の事項を守ってください。

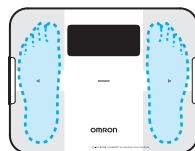
正しい測定方法を確認する

測定中はひざを曲げない

硬くて平たな床面に置く

畳やじゅうたんなど
柔らかい床面では、
正確に測定できません。

素足で土踏まずが本体の
中央にくるように乗る

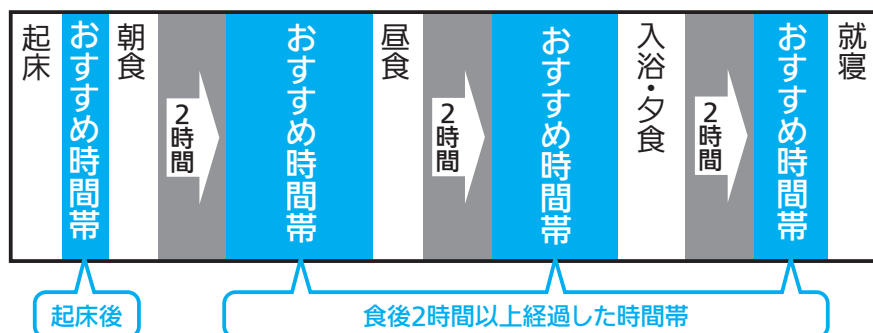


靴下などを履いたまま乗ると、正確に測定できません。
足裏が電極に密着するように乗ってください。

測定に適した時間帯

- 次の時間帯が測定に適しています。

- 起床後、朝食前
- 朝食後 2 時間以上経過した昼食前
- 昼食後 2 時間以上経過した夕食前
- 夕食後 2 時間以上経過した就寝前

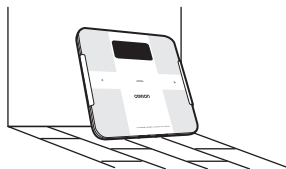


本製品を設置する

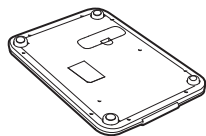
- 本製品は、本体に乗っていないときの重さが「0 kg」になるように、定期的に補正しています。本製品を設置するときは、硬くて平らな床面に置くようにしてください。

「0 kg 補正」が必要な場合

- 次のような状態で置いていた場合は、実際とは異なる体重値が表示されることがあるため、「0 kg 補正」が必要です。



立てかけた状態



裏返した状態

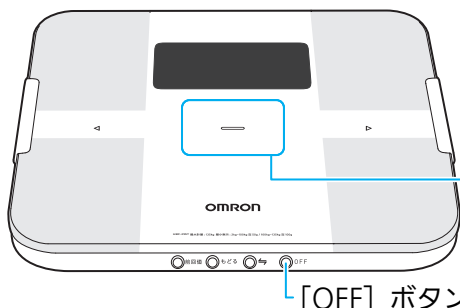


ものの上に
本体が乗った状態



本体の上に
ものを置いた状態

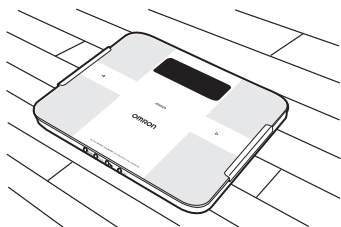
「0 kg 補正」をする



[電源] タッチボタン

[OFF] ボタン

① 本体を硬くて平らな床面に置く



② 〓 [電源] タッチボタンで電源を入れる

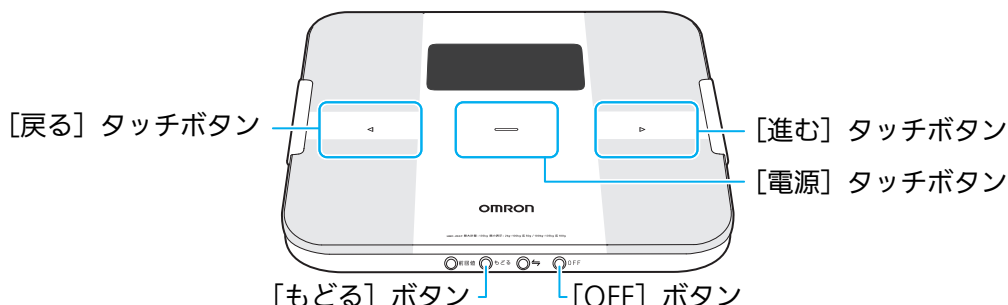
③ 床に置いたまま、[OFF] ボタンを押して電源を切る

- 〓 [電源] タッチボタンを 3 秒以上押した場合も電源を切ることができます。
- 電源を切って 5 秒以上待ってから測定してください。

測定する 2

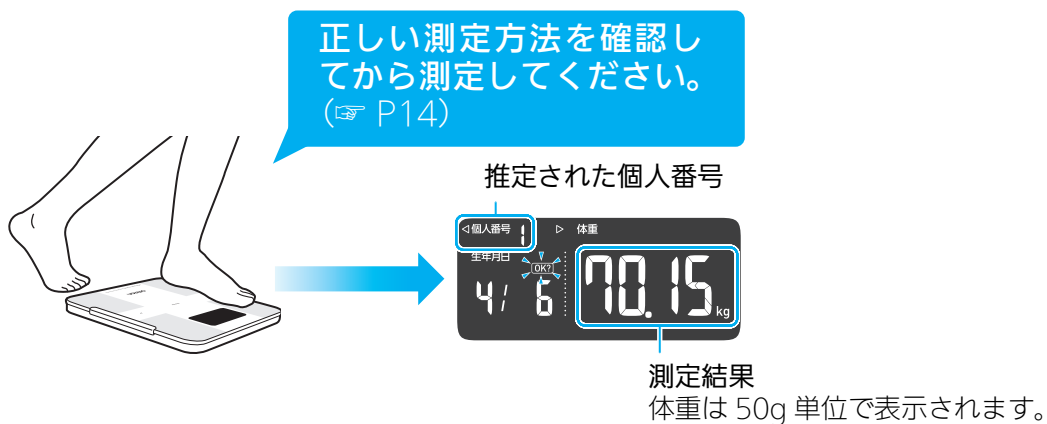
体重体組成を測定する

- 本体に乗るだけで電源が入り、個人番号を自動的に認識して測定します。



1 電源 OFF の状態で本体に乗る

- 硬くて平らな床面に置いていなかったときは、「0 kg 補正」をしてください。(➡ P15)
- 本体に乗ると、自動的に電源が入り、推定された個人番号と測定結果が表示されます。



2 測定結果が表示されたら、本体から降りる

③ 推定された個人番号が合っているかを確認する

- 本製品は体重と体組成から自動的に個人番号を推定します。ただし、体形が似ている人や体重の近い人が測定すると、正しい個人番号が表示されない場合があります。

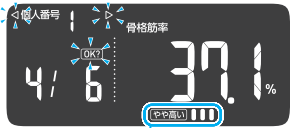
個人番号が合っているとき	個人番号が合っていないとき
(1) [電源] タッチボタンで個人番号を決定する 推定された個人番号 OK? の表示が消えて前回の測定結果が表示されます。	(1) [戻る] タッチボタンと [進む] タッチボタンで正しい個人番号を選ぶ 推定された個人番号 (2) [電源] タッチボタンで正しい個人番号を決定する

- 個人番号を間違えて決定してしまったときは、[もどる] ボタンを押して、 [戻る] タッチボタン、 [進む] タッチボタンで個人番号を選び直してください。

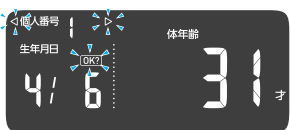
④ 測定結果を確認する

- 次の順番で測定結果が表示されます。
- [戻る] タッチボタンと [進む] タッチボタンで見たい測定値に切り替えられます。

	体重 体重を表示。
体脂肪率判定	体脂肪率 体重のうち、体脂肪の重さが占める割合を判定結果とともに表示。
内臓脂肪レベル判定	内臓脂肪レベル 内臓のまわりについている脂肪面積のレベル値を判定結果とともに表示。

	骨格筋率 体重のうち、骨格筋の重さが占める割合を判定結果とともに表示。
--	---



	体年齢 基礎代謝をもとに算出した体の年齢を表示。 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。
---	---



	基礎代謝 生命維持に必要なエネルギーを表示。
---	--



	BMI 肥満度を判定する数値を表示。 理想体重は BMI「22」のときです。
---	--

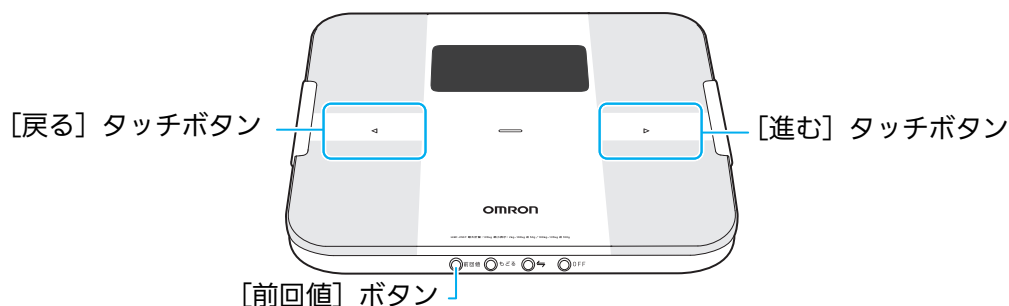
⑤ [OFF] ボタンを押して電源を切る

-  [電源] タッチボタンを 3 秒以上押した場合も電源を切ることができます。

記録を見る
1

前回の測定記録を見る

- 本製品は、個人番号ごとに最大 30 回分の測定結果を記録できます。本体では前回の測定記録だけを見ることができます。その他の測定記録は、スマートフォンで見ることができます。(P20)

**1** [前回目] ボタンを押して、電源を入れる**2** 個人番号を選択する

- ◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで、確認したい個人番号を選びます。

3 — [電源] タッチボタンで個人番号を決定する

- 前回目が表示されます。

4 前回目を確認する

- ◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで確認したい測定結果に切り替えられます。
(P17 の手順 4)

 お知らせ

- 測定記録が 30 回を超えると、もっとも古い測定記録から順に削除されます。

- 本製品は、スマートフォンとのデータ通信により、測定記録を転送できます。転送すると、スマートフォンで体重と体組成の変化を簡単に確認できます。

スマートフォンで記録を見るためには

- 「OMRON connect」アプリをスマートフォンにインストールする必要があります。

① スマートフォンの「設定」から Bluetooth を「オン」にする

② スマートフォンに「OMRON connect」アプリをインストールする

- ・ 次の A、B いずれかの方法でアプリをインストールする

A ウェブサイトにアクセスする



QRコード

<http://www.omronconnect.com/setup/>

////////////////////////////////////
B 「APP Store」または「Google Play」にて と検索する



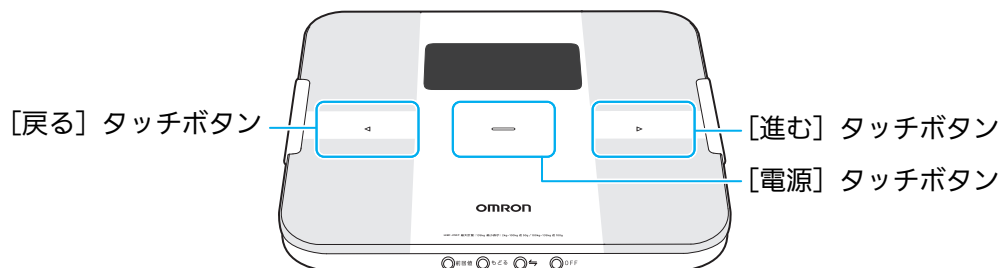
③ 「OMRON connect」アプリを開き、本製品を登録する

④ 体重と体組成を測定したら、「OMRON connect」アプリを操作し、測定記録を転送する

必要なときに
1

個人番号を選んで測定する

- 測定したときに、ご自分の個人番号が表示されないことが多い場合は、以下の手順で個人番号を選んで測定してください。



1 [電源] タッチボタンで電源を入れる

- 電源が入り、個人番号「no.1」が点滅します。



2 個人番号を選択する

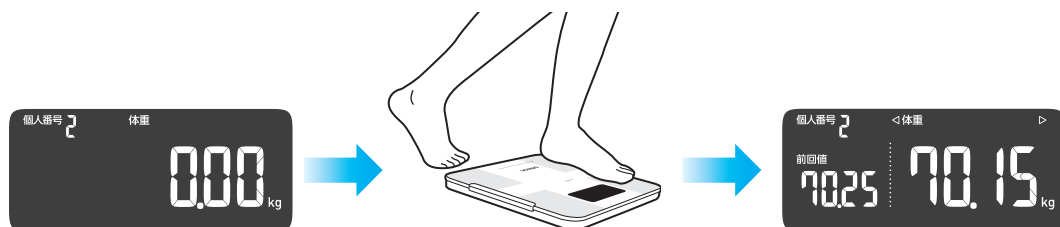
- ◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで、ご自分の個人番号を選びます。

3 [電源] タッチボタンで個人番号を決定する

- 「0.00 kg」が表示されます。

4 「0.00 kg」と表示されてから、本体に乗って測定する

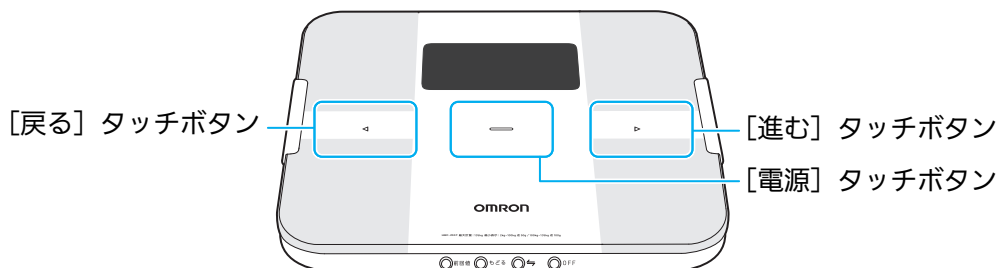
- 正しい測定方法を確認してから測定してください。(➡ P14)



必要なときに
2

記録しないで測定する

- 測定結果を記録せずに測定するときは、ゲストモードを選択後、「生年月日」、「性別」、「身長」を設定してから測定します。

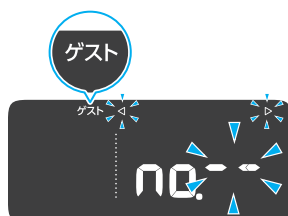


1 [電源] タッチボタンで電源を入れる

- 電源が入り、個人番号「no.1」が点滅します。

2 ◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで、「ゲスト (no.-)」を選ぶ

- ▶[進む] タッチボタンに触れるごとに「no.1」→「no.2」→「no.3」→「no.4」→「ゲスト (no.-)」→「体重 (no.0)」→「no.1」…と変わります。



3 [電源] タッチボタンで個人番号を決定する

- 「0.00 kg」が表示されます。

4 生年月日を設定する

	◀[戻る] タッチボタンと▶[進む] タッチボタンで「年」を変更 [電源] タッチボタンで「年」を決定
--	---

 「月」が点	◀ [戻る] タッチボタンと ▶ [進む] タッチボタンで「月」を変更 ⏏ [電源] タッチボタンで「月」を決定
---	--

 「日」が点滅	◀ [戻る] タッチボタンと ▶ [進む] タッチボタンで「日」を変更 ⏏ [電源] タッチボタンで「日」を決定
---	--

5 性別を設定する

	◀ [戻る] タッチボタンと ▶ [進む] タッチボタンで「男」または「女」を選ぶ ⏏ [電源] タッチボタンで性別を決定
---	---

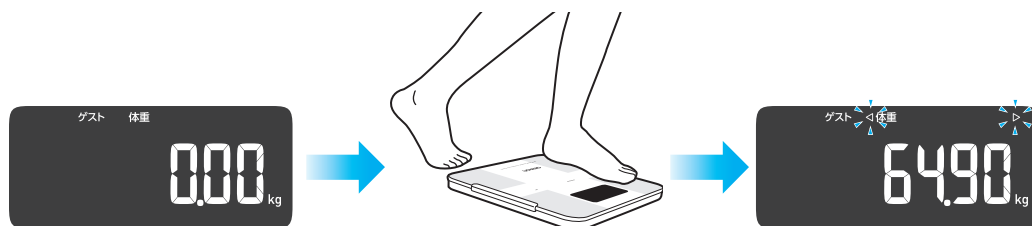
6 身長を設定する

 身長が点滅	◀ [戻る] タッチボタンと ▶ [進む] タッチボタンで「身長」を変更 ⏏ [電源] タッチボタンで「身長」を決定
--	--

- 「身長」を決定すると、設定した「生年月日」、「性別・年齢」、「身長」が表示されてから「0.00 kg」と表示されます。

7 「0.00 kg」と表示されてから、本体に乗って測定する

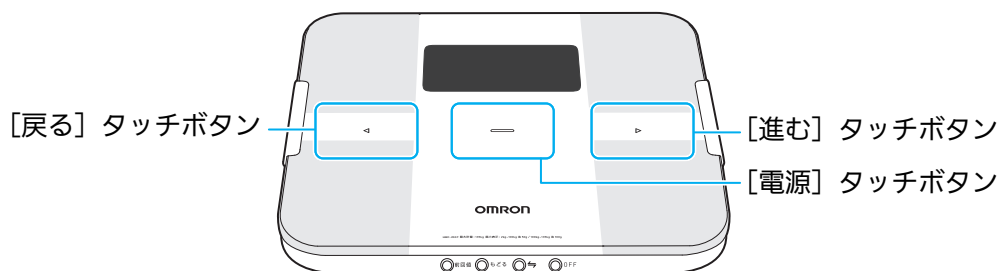
- 正しい測定方法を確認してから測定してください。(P14)



必要なときに
3

体重だけを測定する

- 体重だけを測定したときは、本体に測定結果が保存されません。

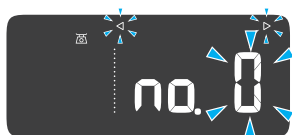


1 [電源] タッチボタンで電源を入れる

- 電源が入り、個人番号「no.1」が点滅します。

2 ◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで「体重 (no. 0)」を選ぶ

- ▶[進む] タッチボタンに触れるごとに「no.1」→「no.2」→「no.3」→「no.4」→「ゲスト (no.-)」→「体重 (no.0)」→「no.1」...と変わります。

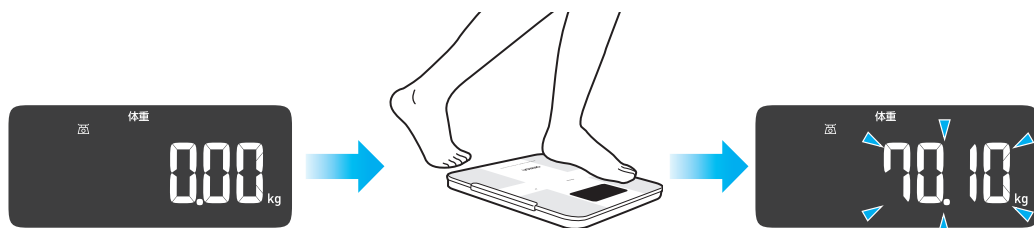


3 [電源] タッチボタンで個人番号を決定する

- 「0.00 kg」が表示されます。

4 「0.00 kg」と表示されてから、本体に乗って測定する

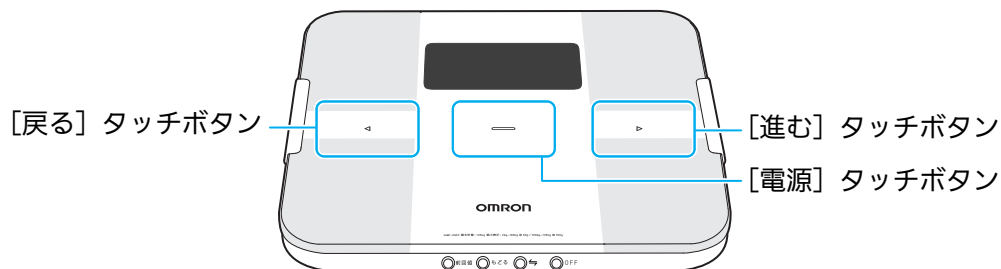
- 正しい測定方法を確認してから測定ください。(P14)



必要なときに 4

体重引き算機能を使う

- 本製品には、1回目と2回目の体重差を表示する「体重引き算機能」があります。「体重引き算機能」の測定結果は、本体に保存されません。
- 赤ちゃんやペットの体重を測定するときに便利な機能です。

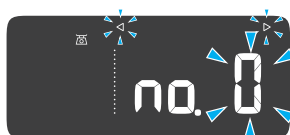


1 [電源] タッチボタンで電源を入れる

- 個人番号「no.1」が点滅します。

2 ◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで「体重 (no. 0)」を選ぶ

- ▶[進む] タッチボタンに触れるごとに「no.1」→「no.2」→「no.3」→「no.4」→「ゲスト (no.-)」→「体重 (no.0)」→「no.1」…と変わります。

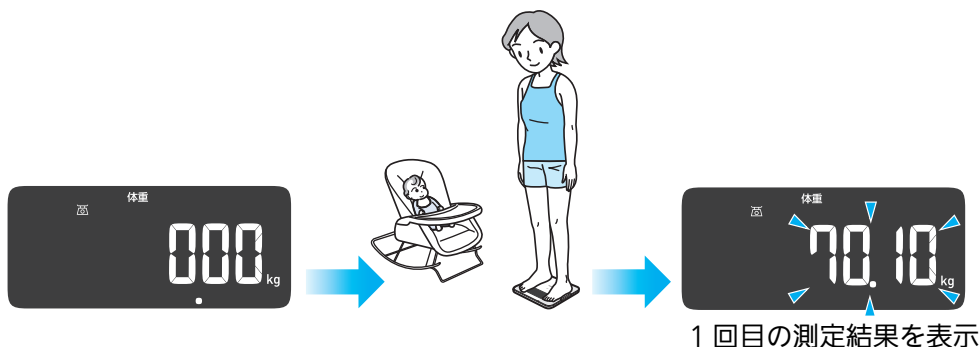


3 [電源] タッチボタンで個人番号を決定する

- 「0.00 kg」が表示されます。

4 「0.00 kg」と表示されてから、本体に乗って1回目の測定をする

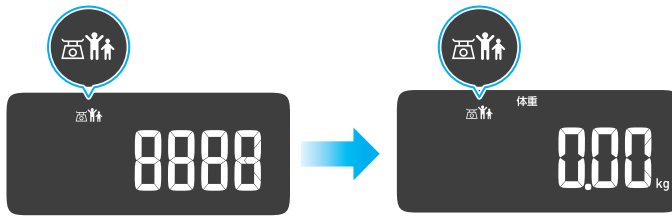
- 正しい測定方法を確認してから測定してください。(P14)



5 測定結果が表示されたら本体から降りる

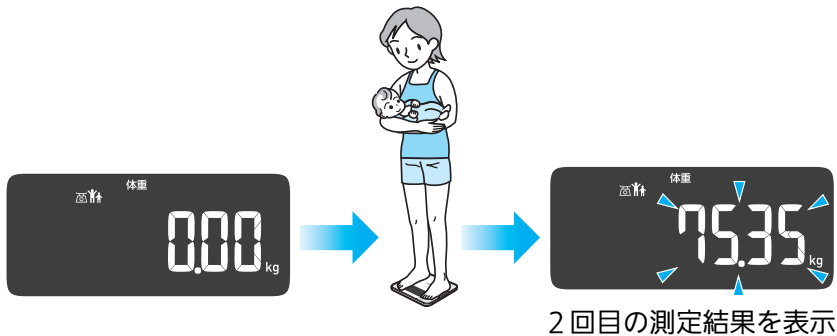
6 [電源] タッチボタンに触れる

- 「ピッ」と音が鳴った後で、下図の画面が表示されます。



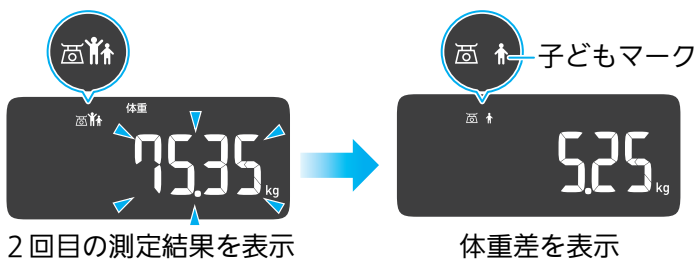
7 「0.00 kg」と表示されてから、本体に乗って2回目の測定をする

- 正しい測定方法を確認してから測定してください。(P14)



8 測定結果が表示されたら本体から降りる

- 2回目の測定結果が表示されてから、1回目と2回目の体重差が表示されます。体重差が表示されるときは、子どもマークが表示されます。

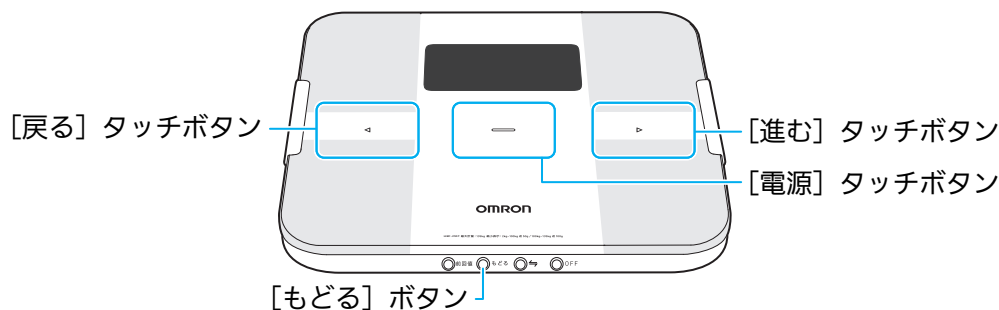


お知らせ.....

- 1回目と2回目の測定は、どちらが重くても同じ体重差が表示されます。乗りやすい順序で測定してください。

必要なときに
5

個人データを変更・削除する



1 [電源] タッチボタンで電源を入れる

- 電源が入り、個人番号「no.1」が点滅します。



2 個人番号を選択する

- ◀[戻る] タッチボタン、▶[進む] タッチボタンで、変更したい個人番号を選びます。

3 [電源] タッチボタンで個人番号を決定する

- 「0.00 kg」が表示されます。

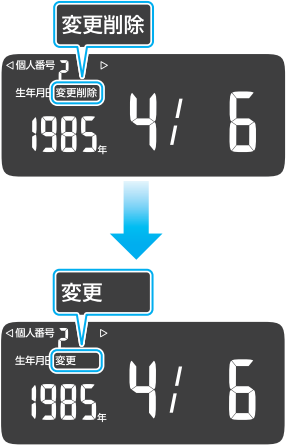
4 [もどる] ボタンを押す

- 「変更削除」が点滅します。



⑤ 個人データを変更するか、個人データを削除するかを選ぶ

- 個人データを変更しても測定記録は変更／削除されません。他の方が使用していた個人番号を使うときは変更せずに削除し、新たに個人番号を登録してください。(P12)

個人データを変更するとき (測定記録は削除されません)	個人データを削除するとき (測定記録も削除されます)
(1) ◀[戻る] タッチボタンと ▶[進む] タッチボタンで 「変更」を選ぶ  (2) ≡[電源] タッチボタンに触れる ・「西暦年」が点滅します。  (3) 「個人データを登録する」(P12) の手順3～手順5を参照し、「生年月日」や「性別」、「身長」を変更する - 途中で変更を中止するときは、[OFF] ボタンを押して電源を切ってください。 - 測定記録は変更されません。	(1) ◀[戻る] タッチボタンと ▶[進む] タッチボタンで 「削除」を選ぶ  (2) ≡[電源] タッチボタンに触れる ・「OK?」が点滅します。  (3) もう一度≡[電源] タッチボタン に触れる 下図のように画面が変わり、個人データの削除が完了します。 

必要なときに
6

電池を交換する

電池交換するタイミング



 のマークが表示されたら

4 個同時に同じ種類の
新しい単 4 形アルカリ乾電池と
交換してください。

① 電池を入れる (👉 P9)

② 時計を合わせる (👉 P10)



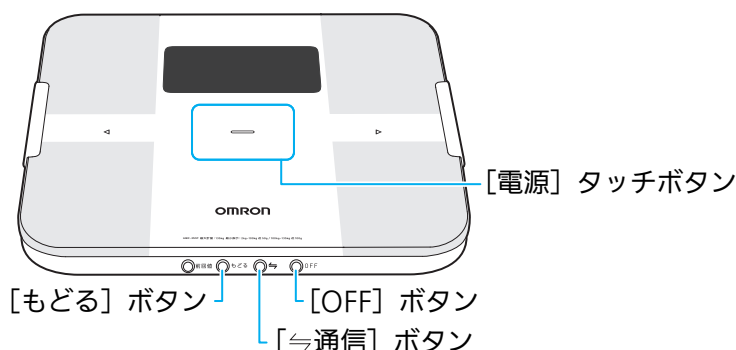
お知らせ.....

- マンガン乾電池や充電式電池は、使用回数が極端に短くなったり、誤動作の原因になるため、使わないでください。
- 交換した電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
- 電池残量が少なくなると、 のマークが点滅します。新しい電池を準備してください。

必要なときに
7

通信設定を削除する

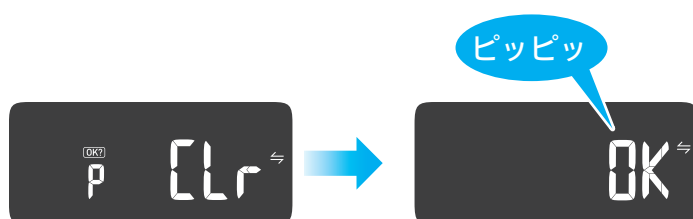
- 「OMRON connect」アプリをお使いの方で、アプリの使用を中止するときなどスマートフォンとの通信設定を削除したい場合は、次のように操作してください。本体に記録されている全ての通信設定が削除されます。



- 1 [もどる] ボタンと [≡通信] ボタンを同時に 3 秒以上押し続ける
• 下図の画面が表示されます。



- 2 — [電源] タッチボタンで決定する
• 下図のように「OK」と表示されると完了です。



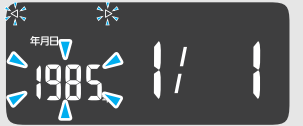
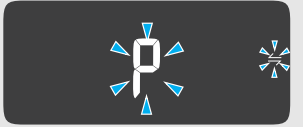
保管時のお願い

- 次のようなところに保管しないでください。故障の原因になります。
 - － 水のかかるところ
 - － 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

お手入れ時のお願い

- いつも清潔にしてお使いください。
- 本体の汚れは乾いた柔らかい布で拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませてよく絞った柔らかい布で、拭き取ります。その後、から拭きしてください。
- 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。
- 本体を水洗いしないでください。
 - ▶ 故障の原因になります。



こんなとき	原因・対処のしかた
	体組成の測定中に本体から降りた。 ▶ 体組成の測定が終了するまで本体から降りないでください。(P16)
	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。(P14)
	測定方法が正しくなかったり、足裏が電極に密着していなかった。または、足裏が乾燥していた。 ▶ 足を動かさないように測定してください。 ぬ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。
	動作異常が起きた。 ▶ 電源を入れ直しても再度このエラーが表示される場合は、オムロン お客様サービスセンターまで修理を依頼してください。(P37)
	通信が正しくできていない。 ▶ 一度電源を切り、通信をやり直してください。 再度このエラーが表示される場合は、オムロン お客様サービスセンターまで修理を依頼してください。(P37)
	「0.00 kg」が表示される前に、本体を動かした。 ▶ 測定が終わるまで、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。
	体重が測定可能範囲 (2 ~ 135 kg) 外だった。
通信マーク 	通信が正しくできていない。 ▶ スマートフォンの表示を確認し、「OMRON connect」アプリの表示に従うか、「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。
	個人データが登録されていない。 ▶ 体重を表示した後に個人番号が点滅するときは、個人データを登録してください。(P12)
	個人データが登録されていない。 ▶ 個人番号を選択したときに「西暦年」が点滅するときは、個人データを登録してください。(P12)
	[今通信] ボタンを押し続けた。 ▶ スマートフォンに機器登録をするときに表示されます。機器登録する際は、「OMRON connect」アプリの表示に従ってください。機器登録しないときは、[OFF] ボタンを押すと、操作を中止できます。

こんなとき	原因・対処のしかた
	[今通信] ボタンを押した。 ▶ スマートフォンにデータを転送するときに表示されます。データを転送する際は、「OMRON connect」アプリの表示に従ってください。データを転送しないときは、[OFF] ボタンを押すと、操作を中止できます。
	[今通信] ボタンと [OFF] ボタンを同時に押し続けた。 ▶ 通信設定を削除するときに表示されます。(☞ P30) [OFF] ボタンを押すと操作を中止できます。
 が点滅	24 回分以上の測定記録が転送されていない。 ▶ 「OMRON connect」アプリに測定記録を転送すると、 が消えます。
 が点灯	30 回分の測定記録が転送されていない。 ▶ 「OMRON connect」アプリに測定記録を転送すると、 が消えます。
 が点滅	電池残量が少なくなっている。 ▶ 同じ種類の新しい単 4 形アルカリ乾電池を準備してください。
 が点灯	電池残量がなくなっている。 ▶ 4 個同時に同じ種類の新しい単 4 形アルカリ乾電池と交換してください。(☞ P29)
電源を入れても何も表示されない または 本体に乗っても何も表示されない	電池が入っていない。 ▶ 電池を入れてください。(☞ P9)
	電池の⊕⊖の向きが間違っている。 ▶ 正しい方向に入れてください。(☞ P9)
	電池が完全に消耗している。 ▶ 電池を交換してください。(☞ P9)
 が点灯 または 本体に乗っても何も表示されない	電池交換後、初期設定をしていない。 ▶ 初期設定をしてください (☞ P10)。
体重と BMI しか表示されない または 内臓脂肪レベルと体年齢が表示されない	5 才以下の方は、体重と BMI のみ測定できます。
	17 才以下の方は、内臓脂肪レベルと体年齢を測定できません。 ▶ 設定した個人データ（生年月日）が間違っていないか確認してください。(☞ P27) 電池をいったん抜いて、約 20 秒以上経過してから再度電池を入れ直し、日付が間違っていないか確認してください。(☞ P10)
一部の測定結果が「———」と表示される	登録した値や体重体組成の値が測定可能範囲外だった。 ▶ 設定した個人データ（生年月日、性別、身長）が間違っていないか確認してください。(☞ P27) ▶ 生年月日・性別・身長を正しく設定していても、表示範囲外の場合や対象年齢を満たしていない場合は「———」が表示されます。「仕様」を参照してください。(☞ P38)

こんなとき	原因・対処のしかた
本体に乗ったときに正しい個人番号が認識されない	しばらく測定していない間に体重値が大きく変わった。 ▶ 個人番号を選んでから、測定してください。(P21)
	登録している人の中に似た体格の人がいる。 ▶ 個人番号を選んでから、測定してください。(P21)
	他の方の測定結果が記録された。 ▶ 個人番号を選んでから、測定してください。(P21)
体重や体組成の測定値が高い または 測定値が低い または 測定のたびに値が極端に違う	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。(P14)
	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。 ▶ 硬くて平らな床面で測定してください。(P14)
	足裏や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。
	足裏が乾燥している。 ▶ ぬ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。
	「0 kg 補正」が正しくおこなわれていない。 ▶ 「0kg 補正」をおこなってください。(P15)
	お使いの地域の設定が正しくない。 ▶ 電池をいったん抜いて約 20 秒以上経過してから、再度電池を入れ直し、正しいお使いの地域を設定してください。(P10)
どのボタンを触ったり、押したりしても反応しない	本体に乗ったままボタンを操作していた。 ▶ 本体に乗ったままボタンを操作しないでください。
	同時に 2 つ以上のボタンを操作していた。 ▶ ボタンは 1 つずつ操作してください。
	指先が乾燥している。 ▶ ぬらしたタオルなどで指先を少し湿らせてからタッチボタンを操作してください。
データをスマートフォンに転送できない	▶ 「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。



お知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- 以上の方法でも解決しないときは、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。(P37)
- ごくまれに体質上誤差が生じて、測定できないことがあります。
- 本製品の故障や修理のときは、測定記録などがすべて消去されます。

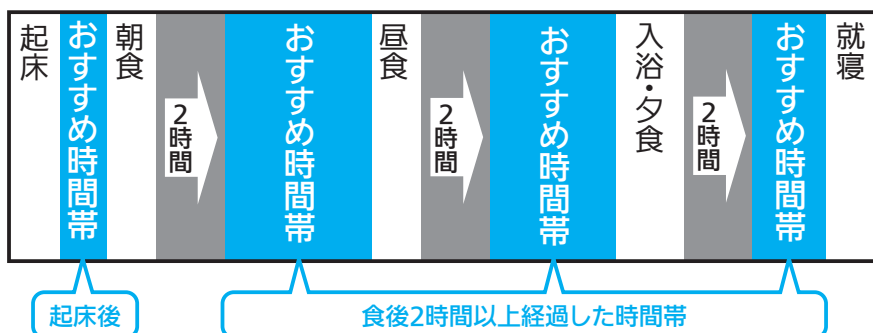
必要なときに
10

測定 Q&A

Q: いつ測定すればいいですか？

A1 次の時間帯が測定に適しています。

- 起床後、朝食前。
- 朝食後 2 時間以上経過した昼食前
- 昼食後 2 時間以上経過した夕食前
- 夕食後 2 時間以上経過した就寝前



本製品では、体の電気抵抗値をもとに体脂肪率を算出しています。この算出方法は、体内の水分変化の影響を受けやすいのですが、上記の時間帯は、体内の水分変化が少ないため、測定に適しています。

A2 次のような場合は、体内の水分変化が大きいため測定に適していません。しばらく時間を置いてから測定しましょう。

- 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）

A3 毎日、できるだけ同じ時間帯に測定しましょう。

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って起こります。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。



お知らせ

- 次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。
 - 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
 - ボディー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

Q: 体重は減ったのに体脂肪率が増えました。なぜですか？

A1 体脂肪率は体重に占める体脂肪の割合のため、体脂肪が変わらず体重が減ると体脂肪率は多くなります。

逆に筋肉などが増えていくと体脂肪率は少なくなります。体重が2～3kg少なくなった場合でも、必ずしも筋肉が増えるということではないため、以前より体脂肪率が多く表示された可能性があります。

Q: 体組成を測定すると、どんなよいことがありますか？

A1 体組成をチェックして体のバランスを知ると、肥満の予防・改善をはじめ健康管理を行うのに役立ちます。

体組成を毎日測定することで、体重の変化だけでなく、筋肉を増やして体脂肪を落とす健康的なダイエットができているかどうかなど、体のバランスの変化を確認できるようになります。

Q: ペースメーカーを装着していますが、使用できますか？

A1 下記のような医療機器と本製品との併用は、絶対しないでください。

- ペースメーカーなどの植込み型医療機器
- 人工心肺などの生命維持用医療機器
- 心電計などの装着型医療機器

これら医療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。

Q: 測定値の標準はどれくらいですか？

A1 本製品では下表の範囲を標準として表示しています。詳しくは「体組成の指標」(P41)を参照してください。

	男性	女性
体脂肪率	10.0～19.9%	20.0～29.9%
骨格筋率	32.9～35.7%	25.9～27.9%
内臓脂肪レベル	1～9	

また、BMI 値による日本の肥満の基準*では、18.5以上25未満が普通とされています。なお、基礎代謝の基準値は、性別・年齢・体重に基づいて算出されます。

* 日本肥満学会（1999年10月）発表

必要なときに
11

サポート情報

- 本製品に役立つウェブサイトをご紹介します。

OMRON connect について

- 対応スマートフォンのご確認

<http://www.omronconnect.com/devices/>

- 「OMRON connect」アプリのインストール

<http://www.omronconnect.com/setup/>

別売品や消耗品のご注文

- オンラインショップ「オムロン ヘルスケアストア」ウェブサイト

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

お問い合わせの前に

- 製品のよくあるご質問



QRコード

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

- 肥満に関する知識について



QRコード

<http://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/fatness/>

- お問い合わせの前に「おかしいな?と思ったら」(P32)、「測定の Q&A」(P35) もあわせてご確認ください。

オムロンお客様サービスセンター

- 「オムロン ヘルスケア お客様サポート」ウェブサイト



QRコード

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

あるいは検索サイトで

オムロンヘルスケア サポート と検索する

販売名	オムロン 体重体組成計 HBF-255T カラダスキャン オムロン 体重体組成計 HBF-256T カラダスキャン		
商品型式名	HBF-255T-W / HBF-255T-BK / HBF-255T-R HBF-256T-W / HBF-256T-BK		
表示 *	体重	2 ～ 100 kg まで : 50 g 単位 100 ～ 135 kg まで : 100 g 単位	対象年齢 6 才以上
	BMI	2.5 ～ 90.0 : 0.1 単位	
	体脂肪率	5.0 ～ 50.0 % : 0.1%単位	
	体脂肪率判定	12 段階 (低い／標準／やや高い／高い)	
	骨格筋率	5.0 ～ 60.0 % : 0.1%単位	対象年齢 18 才以上
	骨格筋率判定	12 段階 (低い／標準／やや高い／高い)	
	基礎代謝	385 ～ 3999 kcal : 1 kcal 単位	
	内臓脂肪レベル	1 ～ 30 : 1 レベル単位	
内臓脂肪レベル判定	9 段階 (標準／やや高い／高い)	対象年齢 18 才以上	
体年齢	18 ～ 80 才 : 1 才単位		
計量範囲	最大計量 : 135 kg 最小表示 : 2 ～ 100 kg まで : 50 g 単位 100 ～ 135 kg まで : 100 g 単位		
メモリ	表示メモリ 前回値 本体記録メモリ 30 回分 (4 人合計 120 回分)		
通信方式	Bluetooth® Smart		
体重計精度	2.0 kg を超え 67.5 kg まで : ±100 g 67.5 kg を超え 100.0 kg まで : ±150 g 100.0 kg を超え 135.0 kg まで : ±300 g		
電源	単 4 形アルカリ乾電池 4 個 (LR03)		
電池寿命	約 6 カ月 (単 4 形アルカリ乾電池使用時、1 日 4 回測定、当社試験条件による)		
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 1.7 kg (電池含む)		
寸法	幅 約 327× 奥行き 約 249× 厚さ 約 30 mm		
付属品	お試し用電池 (単 4 形アルカリ乾電池 4 個)、 取扱説明書 (本書 : 品質保証書付き)		
輸入元	オムロン ヘルスケア株式会社 住所 : 〒 617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地 電話 : 0120-18-6606 (オムロンお客様サービスセンター)		



お知らせ

- お断りなく仕様を変更することがあります。
- * 体重 (kg) 以外の指標は当社独自の推定式を用いています。
5 才以下の方: 体重と BMI のみ測定できます。
17 才以下の方: 内臓脂肪レベル、体年齢は測定できません。
81 才以上の方: 体組成は参考値となります。

商標について

- Bluetooth® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する商標であり、オムロンヘルスケア株式会社は、これらの商標を使用する許可を受けています。
- iPhone、App Store は Apple Inc. の商標です。
- iPhone の商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
- Android、Google Play は Google Inc. の商標です。
- その他本書に記載されているブランド名、製品名は各社の商標または登録商標です。

家庭用計量器マークについて



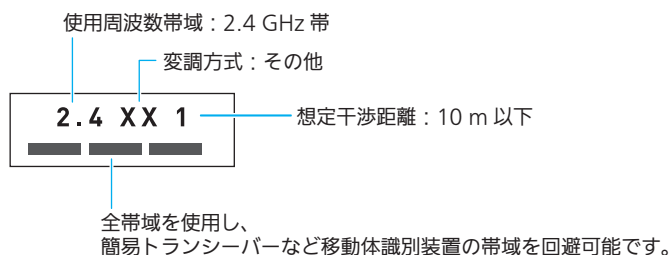
- この体重計は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ、出荷しております。
- この製品のメーカー保証精度は、前記の体重計精度欄に記載のとおりです。
- この体重計は、ご家庭で体重をはかるために製造されたばかりです。ものの売買取引や、そのものの目方が正しいかどうかなどを証明することには、計量法により使用できませんのでご注意ください。

電波法について

- 本製品には、電波法に基づく工事設計認証を受けた 2.4 GHz 帯小電力データ通信システムの無線設備が組み込まれています。本製品を改造したり、無線設備に記載されている認証番号を消さないでください。電波法に抵触する恐れがあります。
- 本製品は日本国内専用です。日本国外で使用しないでください。海外で使用されると、その国の電波法に抵触する恐れがあります。

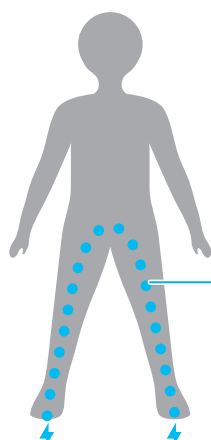
電波干渉に関するご注意

- 本製品の使用周波数帯では、無線 LAN や電子レンジ等の産業・科学・医療機器のほか、他の同種無線局、工場の製造ライン等で使用される移動体識別用構内無線局、および免許を要しない特定小電力無線局、アマチュア無線局等（以下、「他の無線局」と略す）が運用されています。
 - 本製品を使用する前に、近くで「他の無線局」を運用していないことを確認してください。
 - 万一、本製品と「他の無線局」との間に電波干渉が発生した場合は、速やかに使用場所を変えるか、製品の使用を停止（電波の発信を停止）してください。
 - その他、電波干渉の事例が発生した場合など何かお困りのことが起きたときは、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。（☎ P37）
- 次のマークは電波の種類と干渉距離を表しています。



測定原理と特長

- 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を利用しています。



体に流す電流：

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。

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（例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ます。

両足間の電気抵抗から体組成データを得るために、次の 5 項目の情報から当社が独自に作り上げた推定式を用いています。

1. 電気抵抗値
2. 身長
3. 体重
4. 年齢
5. 性別



お知らせ.....

- より正確な測定ができるように、それぞれの体組成測定に最適な方法や測定装置で基礎データを収集しています。

基礎データ	基礎データの収集方法
体脂肪率	プールに潜り空気を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を算出する方法で収集。
基礎代謝	呼気中の成分を分析する装置を用いて、安静時の呼気中の酸素消費量を計測する方法で収集。
内臓脂肪レベル	X 線 CT（Computed Tomography）装置を用いて、腹部の横断断層画像を撮影。撮影した画像から内臓脂肪面積を算出する方法で収集。
骨格筋率	MRI（磁気共鳴画像診断装置）を用いて体の組織を画像化し、断面画像を分析する方法で収集。

体組成の指標

BMI

- 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。性別にかかわらず、BMI18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」と判定されます。

BMI は、次の式で算出されます。BMI は、体重と身長だけで求められるため、筋肉量が多くて体重の重い運動選手などは、BMI が参考にならないことがあります。

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

体脂肪率

- 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。

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。高すぎる体脂肪率が健康によくないことはよく知られていますが、低すぎてもよくありません。標準の体脂肪率を目指しましょう。

本製品の体脂肪率判定は、次の表に基づいて表示します。

体脂肪率		判定		
男性	女性	4 段階	12 段階	表示
5.0 ～ 6.6 %	5.0 ～ 9.9 %	低い	1	低い
6.7 ～ 8.3 %	10.0 ～ 14.9 %		2	低い
8.4 ～ 9.9 %	15.0 ～ 19.9 %		3	低い
10.0 ～ 13.2 %	20.0 ～ 23.2 %	標準	4	標準
13.3 ～ 16.5 %	23.3 ～ 26.5 %		5	標準
16.6 ～ 19.9 %	26.6 ～ 29.9 %		6	標準
20.0 ～ 21.6 %	30.0 ～ 31.6 %	やや高い	7	やや高い
21.7 ～ 23.3 %	31.7 ～ 33.3 %		8	やや高い
23.4 ～ 24.9 %	33.4 ～ 34.9 %		9	やや高い
25.0 ～ 33.3 %	35.0 ～ 39.9 %	高い	10	高い
33.4 ～ 41.7 %	40.0 ～ 44.9 %		11	高い
41.8 ～ 50.0 %	45.0 ～ 50.0 %		12	高い

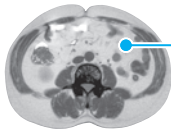
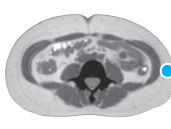
参考：Lohman（1986）および長嶺（1972）によって提唱されている肥満判定の値

内臓脂肪レベル

- 内臓脂肪レベルとは、内臓のまわりにつく脂肪面積の大小を自社データに基づいてレベル化したものです。

体脂肪は、次のように内臓脂肪と皮下脂肪に分けられます。

内臓脂肪が多いと、健康障害の危険性が高まるため、注意しましょう。

	内臓脂肪	皮下脂肪
X線 CT で撮影した画像		
特徴	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います。	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。病気とは直接的には関係が薄いと考えられています。

本製品の内臓脂肪レベル判定は、次の表に基づいて表示します。

内臓脂肪レベル	判定		
	3段階	9段階	表示
1～6	標準	1	標準 
7		2	標準 
8～9		3	標準 
10～11	やや高い	4	やや高い 
12		5	やや高い 
13～14		6	やや高い 
15～16	高い	7	高い 
17		8	高い 
18～30		9	高い 

自社データに基づく



お知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- 体脂肪率が低くても、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。

骨格筋率

- 骨格筋率とは、体重のうち、骨格筋の重さが占める割合です。骨格筋は、体を動かすときに使う筋肉で、運動などで鍛える（増やす）ことができます。

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ります。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。

本製品の骨格筋率判定は、次の表に基づいて表示します。

骨格筋率		判定		
男性	女性	4段階	12段階	表示
5.0 ~ 14.2 %	5.0 ~ 11.8 %	低い	1	低い
14.3 ~ 23.5 %	11.9 ~ 18.8 %		2	低い
23.6 ~ 32.8 %	18.9 ~ 25.8 %		3	低い
32.9 ~ 33.7 %	25.9 ~ 26.5 %	標準	4	標準
33.8 ~ 34.7 %	26.6 ~ 27.2 %		5	標準
34.8 ~ 35.7 %	27.3 ~ 27.9 %		6	標準
35.8 ~ 36.2 %	28.0 ~ 28.2 %	やや高い	7	やや高い
36.3 ~ 36.7 %	28.3 ~ 28.6 %		8	やや高い
36.8 ~ 37.3 %	28.7 ~ 29.0 %		9	やや高い
37.4 ~ 41.5 %	29.1 ~ 36.0 %	高い	10	高い
41.6 ~ 45.7 %	36.1 ~ 43.0 %		11	高い
45.8 ~ 60.0 %	43.1 ~ 60.0 %		12	高い

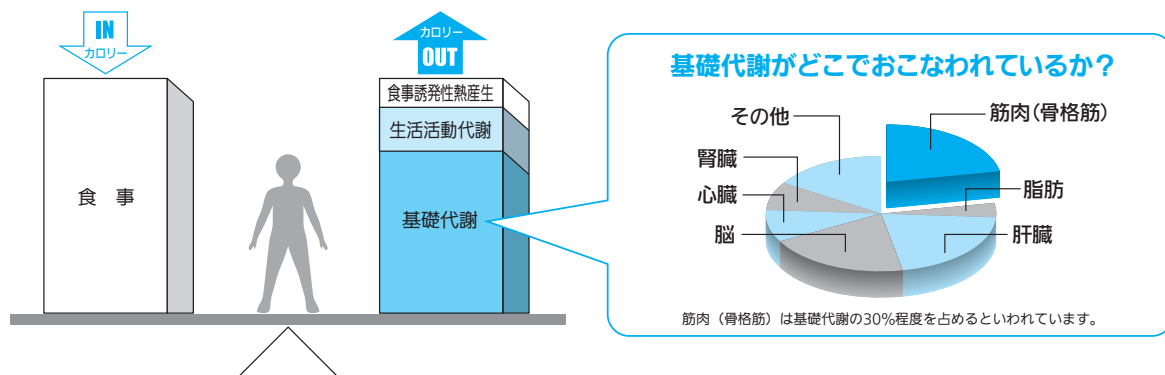
基礎代謝

- 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です。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が消費されます。

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

基礎代謝は1日のエネルギー消費の6～7割を占めています。



下表の基準値は基礎代謝の目安です。本製品は、個人の体重と体組成の測定結果をもとに基礎代謝を算出します。

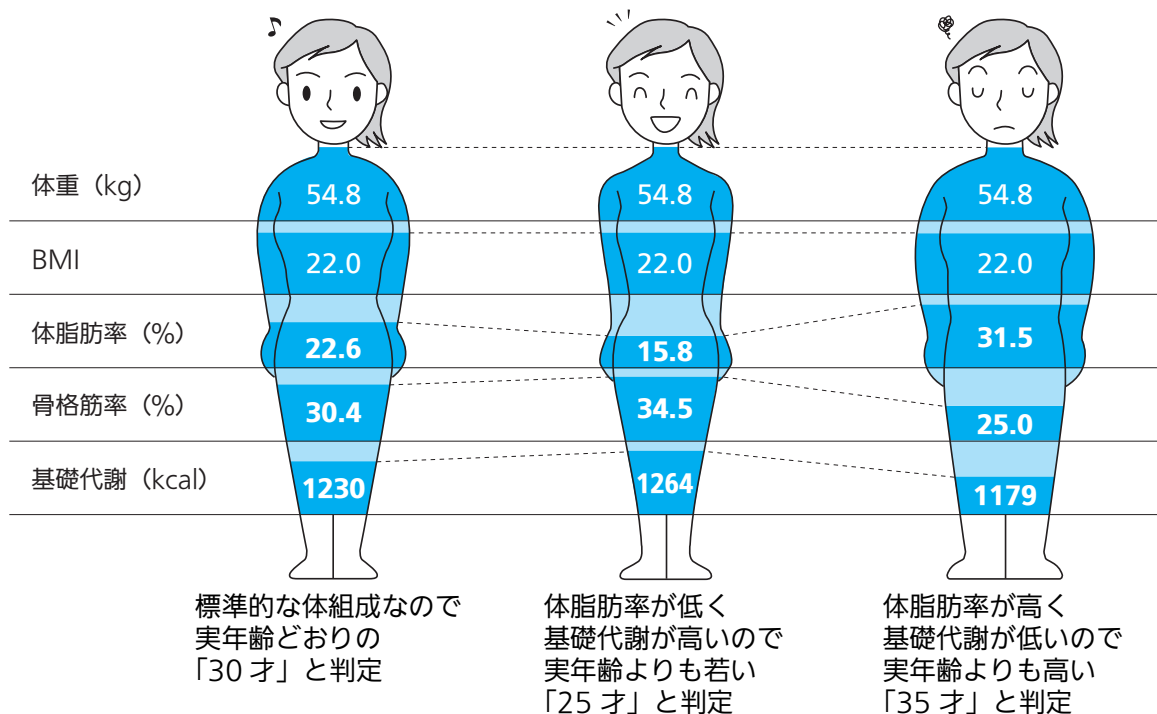
年齢(歳)	男性			女性		
	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重 / 日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal / 日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重 / 日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal / 日)
1～2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660
3～5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6～7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8～9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050
10～11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260
12～14	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410
15～17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310
18～29	24.0	63.2	1,520	22.1	50.0	1,110
30～49	22.3	68.5	1,530	21.7	53.1	1,150
50～69	21.5	65.3	1,400	20.7	53.0	1,100
70以上	21.5	60.0	1,290	20.7	49.5	1,020

※ 厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2015年版）

体年齢

- 体年齢は、基礎代謝をもとに算出しています。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るため、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。

下図は、A子さん（実年齢 30 才、身長 158 cm、体重 54.8 kg）の判定例です。
同じ年齢、同じ身長、同じ体重でも基礎代謝によって体年齢は変わります。



お知らせ

- 体組成計に関する知識を当社ホームページでご紹介しています。



QRコード

<http://www.healthcare.omron.co.jp/product/hbf/guide/01.html>

最初に

測定する

記録を見る

必要なときに

体組成の知識

月

	体 重 (kg)	体脂肪率 (%)	内臓脂肪	骨格筋率 (%)	体年齢 (才)	基礎代謝 (kcal)	BMI	その他
スタート 月 日								
目 標 値 月 日								

[illegible]

月 日	体 重 (kg)	体脂肪率 (%)	内臓脂肪	骨格筋率 (%)	体年齢 (才)	基礎代謝 (kcal)	BMI	その他
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								

測定結果については自己判断せず、医師や専門家の指導を受けましょう。

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書き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・水没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換えられた場合。
 - (ヘ) 本体以外の消耗部品。
 - (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、1 年間は無償修理または交換いたします。

※製品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。

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ってください。

販売名 オムロン 体重体組成計 HBF-255T カラダスキャン
オムロン 体重体組成計 HBF-256T カラダスキャン

ご芳名

ご住所

TEL

お買い上げ店名

印

住所

TEL

お買い上げ年月日 年 月 日

輸入元 **オムロン ヘルスケア株式会社** 〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地



製品のお問い合わせ、別売品や消耗品のご注文、修理のご依頼は

オムロン ヘルスケア お客様サポート

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



QRコード

オムロン お客様サービスセンター

TEL 0120-18-6606(通話料無料) FAX 0120-10-1625(通話料無料) 受付時間9:00~19:00(祝日を除く月~金)
〒515-8503 三重県松阪市久保町1855-370 ※都合により、お休みや受付時間の変更をさせていただく場合があります。