

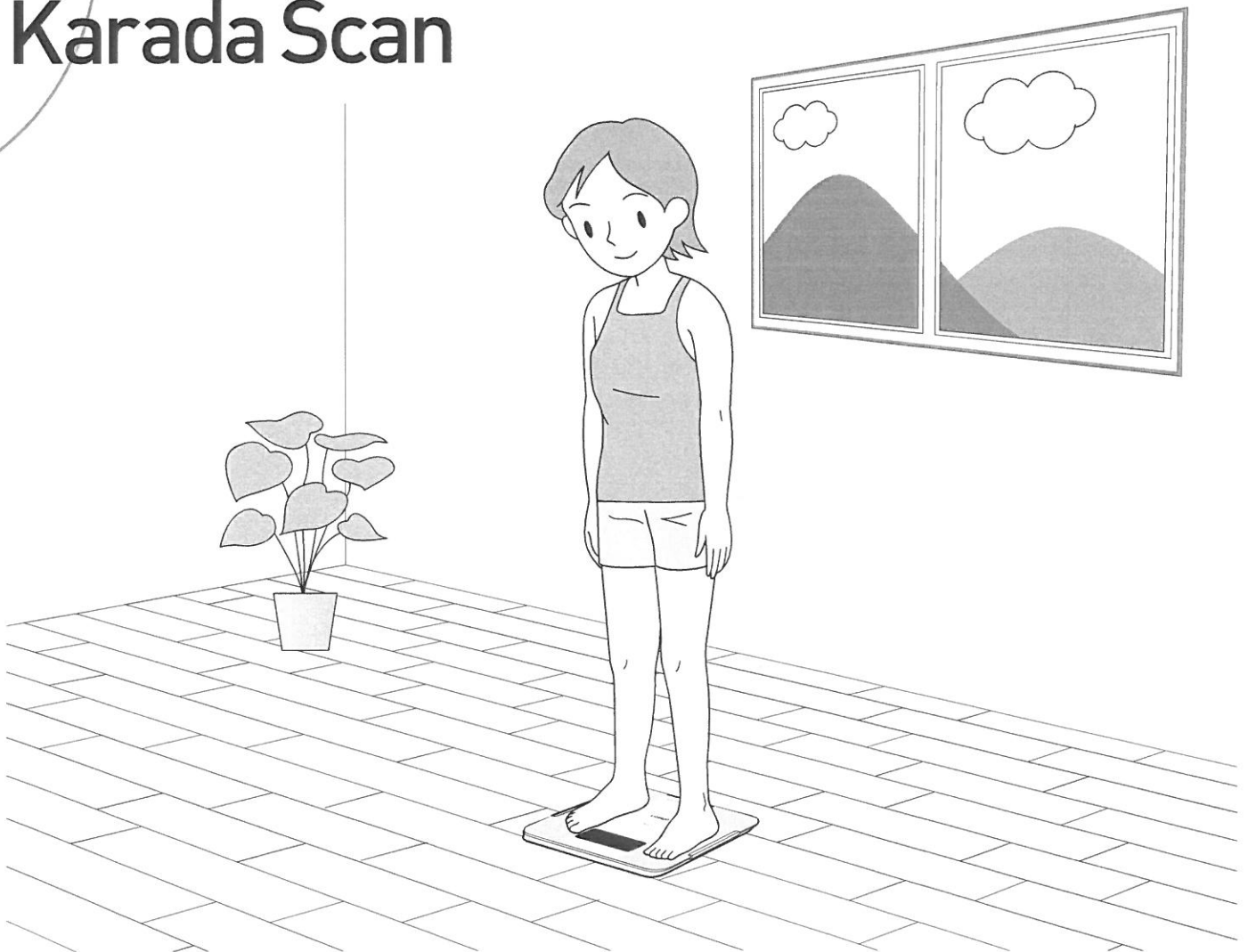
取扱説明書

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。

必要なときに
12

仕様

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



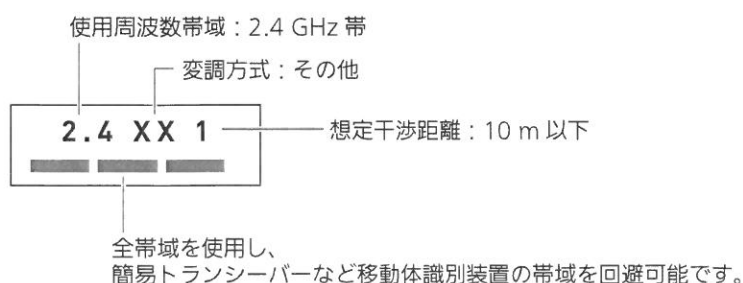
- この体重計は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ、出荷しております。
- この製品のメーカー保証精度は、前記の体重計精度欄に記載のとおりです。
- この体重計は、ご家庭で体重をはかるために製造されたばかりです。ものの売買取引や、そのものの目方が正しいかなどを証明することには、計量法により使用できませんのでご注意ください。

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。

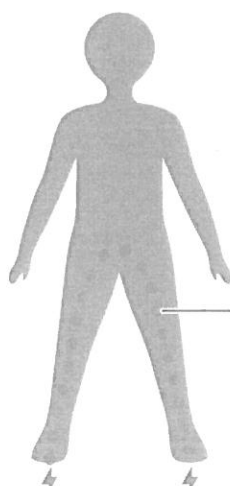
電波干渉に関するご注意

- 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。
 - 1 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。
 - 2 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。
 - 3 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、腹部のへその位置の輪切り画像を撮影。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。

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

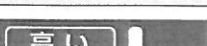
- 内臓脂肪レベルとは、内臓のまわりにつく脂肪面積の大きさを自社データに基づいてレベル化したものです。

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されています。

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	
7		2	
8～9		3	
10～11	やや高い	4	
12		5	
13～14		6	
15～16	高い	7	
17		8	
18～30		9	

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

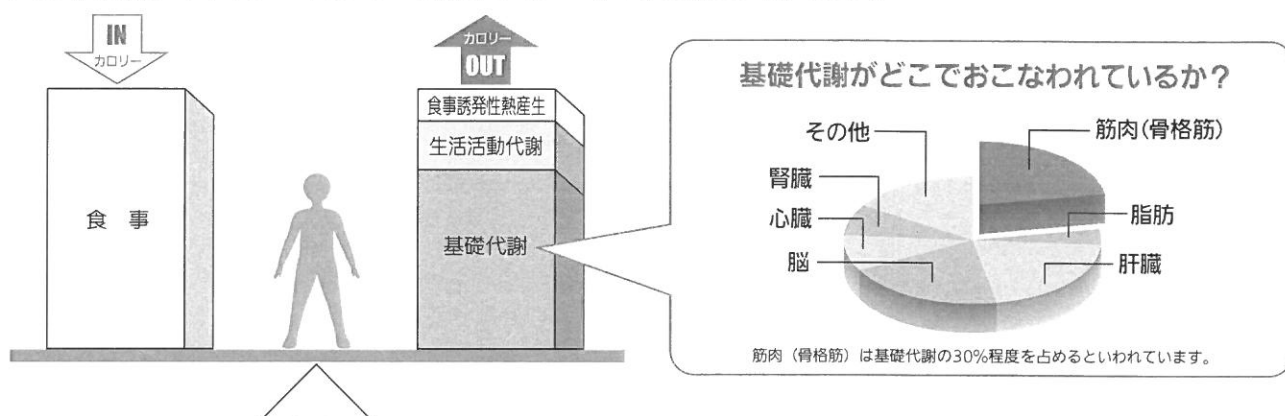
基礎代謝

- 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。

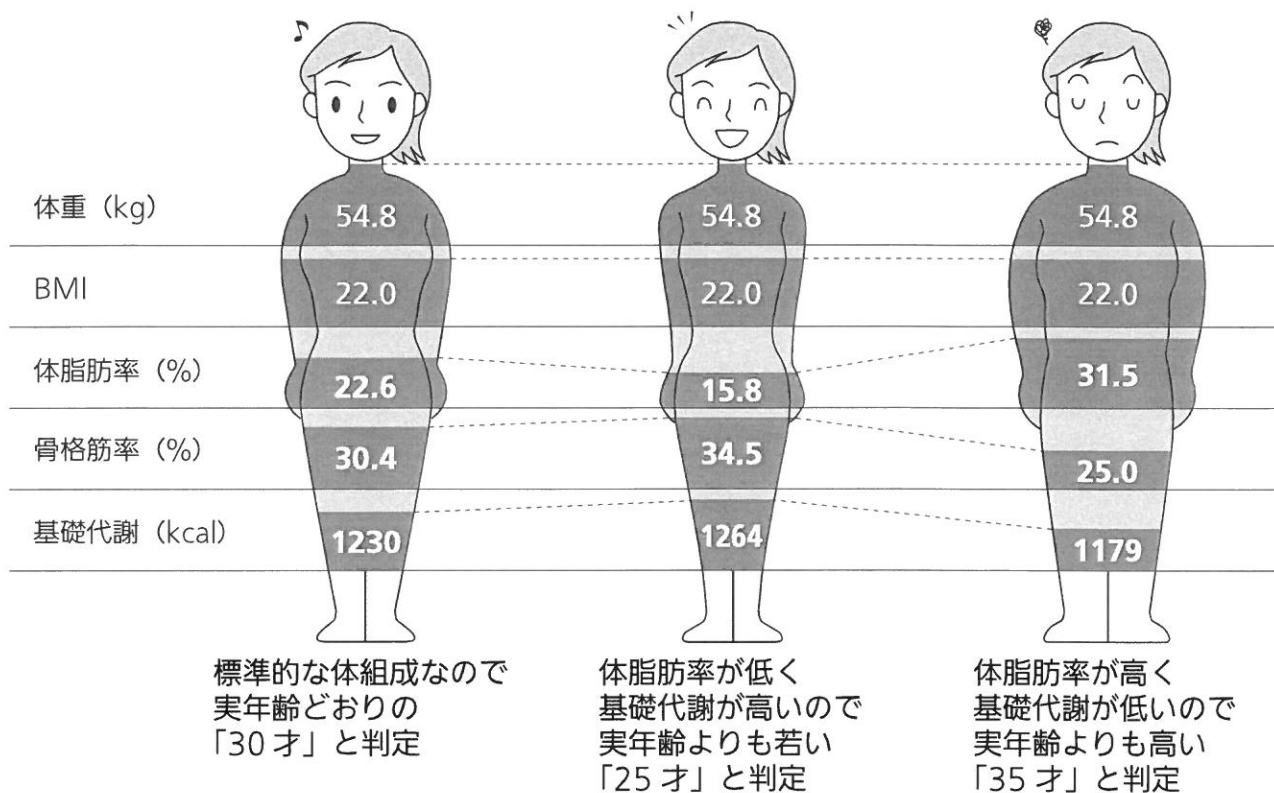
年齢(歳)	男性			女性		
	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重 / 日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal / 日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重 / 日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal / 日)
1～2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660
3～5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6～7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8～9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050
10～11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260
12～14	31.0	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