

NORNE

体組成計付き高気密型床下点検口



TECHNOLOGY

TANITA

体組成計 RD-60S

Instruction Manual

取扱説明書

保証書付

本書に記載されているイラストはイメージ図です。

このたびは、「体組成計RD-60S」をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

特 長

1 TANITA 4C Technology

先端の医学的分析手法である「4C法」を基準とし、体脂肪率や筋肉量などの体組成を高い精度で導き出す「TANITA 4C Technology」。体格や体形等による誤差を解消し、さらなる高精度分析を実現しました。

※「4C Technology」は株式会社タニタの登録商標です。

2 体組成が手元で確認できる通信機能付き

Bluetooth® Low Energy technology対応。

スマートフォンで測定結果を管理できます。

スマートフォンの対応機種はウェブサイトでご確認ください。ご利用いただけない機種もあります。



3 「筋質点数」がわかる

デュアル周波数で細胞レベルでの変化や個人差を反映して分析することにより、筋肉の質が推定可能になりました。これから筋肉は、「量」と「質」の両面で管理しましょう。

※「筋質点数」は株式会社タニタの登録商標です。

もくじ

体組成計の設置と取り出し (電池を入れる)	別紙
ご使用の流れ	4
安全上のご注意	5
正しいはかりかた	7
各部の名称／付属品	9

本機について

電池を入れる	10
スマートフォンから設定する	11
地域と日時を設定する	13
個人データを登録する	14

準備する

スマートフォンから測定する	16
乗るピタで測定する	17
測定結果を見る	18
個人番号を指定して測定する	19
登録せずに測定する	
ゲスト測定	20
体重だけをはかる	20
個人データを変更する	21
個人データを消去する	22

使いかた

からだの豆知識	23
故障かな?	32
仕様	35

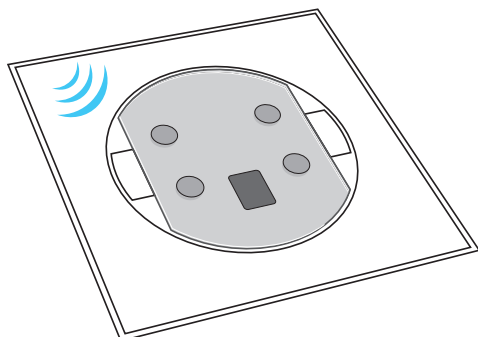
必要なとき

ご使用の流れ

本機はスマートフォンのアプリと連携することで、設定から結果の確認まで簡単便利にご使用いただけます。

STEP
1

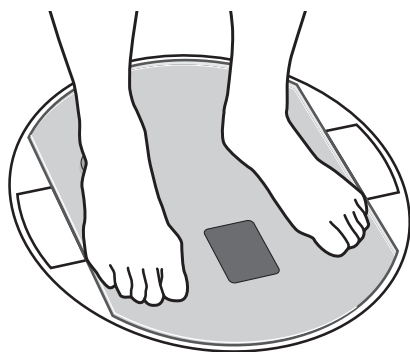
はかる前の準備



○スマートフォンと接続する(👉 P.11)

STEP
2

測定する



○スマートフォンから測定する(👉 P.16)

※測定時にスマートフォンがない場合

○乗るピタで測定する(👉 P.17)

○個人番号を指定して測定する(👉 P.19)

STEP
3

測定データを見る



○アプリから体組成のデータを確認する

アプリから体組成のデータをご確認ください。
いつでもどこでも手軽にデータ管理ができます。

※対応可能アプリは変更、追加の可能性があります。それにとともに、表示画面、操作方法は異なる場合があります。
ご不明な点は、アプリメーカーにお問い合わせください。

お手元にスマートフォンがない場合／スマートフォンと連携して使用しない場合

はかる前の準備

- 電池を入れる(👉 P.10)
- 地域と日時を設定する(👉 P.13)
- 個人データを登録する(👉 P.14)

はかる

- 乗るピタで測定する(👉 P.17)
- 個人番号を指定して測定する(👉 P.19)
- ゲスト測定(👉 P.20)
- 体重だけをはかる(👉 P.20)

※「乗るピタ」は、株式会社タニタの登録商標です。

安全上のご注意

ご使用になる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、安全に関する重要な内容を記載しています。ここに示す内容をよくお読みいただき、本機を正しくご使用ください。

 警告	 注意	
この表示の欄は「死亡または重傷※1を負うおそれのある」内容です。	この表示の欄は「傷害※2を負うおそれまたは物的損害※3が発生するおそれのある」内容です。	してはいけない「禁止」内容です。

※1: 重傷とは失明やけが、やけど(高温・低温)、感電、骨折、中毒などで後遺症が残るもの、および治療に入院・長期の通院を要するものをさします。

※2: 傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さないけが・やけど・感電などをさします。

※3: 物的損害とは、家屋・家財などへの拡大損害をさします。

警 告



禁止

医用電気機器(ペースメーカーなどの体内埋込み型、人工心肺などの生命維持用、心電計などの装着型)との併用は絶対しない

本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器が誤動作し、重大な事故が発生するおそれがあります。

測定結果は、決して自己判断しない(測定値の評価、それに基づく運動メニューなど)

自己判断による減量や運動療法は健康を害するおそれがあります。必ず資格をもった専門家の指示に従ってください。

乳幼児や子供の手が届くところに保管しない。乳幼児や子供だけで使用させない

電池などの小さな部品を飲み込み、窒息するおそれがあります。
また感電やけがをするおそれがあります。

からだの不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない

転倒してけがをするおそれがあります。必ず付き添いの方がサポートしてください。

本機や電池を加熱しない

本機の変形や電池の発火により、けがや火災のおそれがあります。

医療機器や航空機内など、無線通信が禁止された場所で使わない

医療機器や運航計器などの動作に影響をあたえるおそれがあります。

本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしない、表示部や操作部の上に乗らない

転倒してけがをするおそれがあります。

ぬれたからだで乗らない、直接水のかかる場所には設置しない

転倒したり、すべてけがをするおそれがあります。

専用の床下点検口の蓋以外に設置して使用しない

転倒したり、すべて大けがをするおそれがあります。

隙間や穴に指を入れない

けがをするおそれがあります。

安全上のご注意 (つづき)

⚠ 注 意



禁止

分解や水洗いはしない

けがや感電のおそれがあります。

新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しない

電池を入れるときは、極性(⊕、⊖)を間違えて入れない

長時間使用しない場合は、電池を入れたままにしない

- ・液漏れや発熱、破裂により、本機の故障、けがなどのおそれがあります。
- ・電池の中の液が皮膚や衣服についた場合はきれいな水で洗い流してください。万一、目に入った場合は、すぐにきれいな水で洗い流して、医師の診察を受けてください。
- ・液漏れなどで、床などを汚損するおそれがあります。

飛び乗ったり、強い衝撃をあたえない

本機内部のガラス板などが破損し、けがをするおそれがあります。また、ガラス板の破損の際に破片が飛び散るおそれがあります。

異常を発見したとき、故障のときは直ちに使用を中止してください。

使用を中止し、故障修理に関するお問い合わせ窓口に連絡してください。

以下の内容を守らないと本機の損傷や故障のおそれがあります。



禁止

他の通信機能付きの機器、電磁波を発生する家電製品、および強力な電磁波のある環境では使用しない

- ・本機が誤動作して正確に測定できないおそれがあります。また、本機が起動して不要な無線接続が発生し、電池寿命に影響を及ぼすおそれがあります。
- ・電子レンジやワイヤレス機器、および電線、発電所、電波塔の近くなどから可能な限り遠くに離れてご使用ください。

以下の場所で本機を保管・使用しない

- ・直射日光のあたる場所
- ・熱を発する器具の近く
- ・空調機等の風の当たる場所
- ・温度変化の激しい場所
- ・湿度の多い場所
- ・水気のある場所
- ・振動の激しい場所

業務用(病院などでの測定)には、使用しない

業務用として病院などで使用するための機能を備えておりませんので、病院などでは使用しないでください。

過度の衝撃や振動を与えない

本機の損傷や故障のおそれがあります。

電池の取り付け、交換はぬれた手で行わない

故障、液漏れなどのおそれがあります。

指定の電池以外使用しない

充電式電池を使用しない

公称電圧が1.2V以下の充電式電池は、本機の動作に必要な電圧が得られないため、誤動作や故障するおそれがあります。必ず指定の電池を使用してください。

アルコールや熱湯、ベンジン、シンナーなどは使用しない

汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し、固く絞って拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。変形や変色のおそれがあります。

体組成計を設置している床下点検口の蓋は定期的に清掃してください。

また、設置部分に水などが入った場合には体組成計を取り出して拭いてください。

体組成計の端に乗った場合、傾くことがありますのでご注意ください。

正しいはかりかた

■測定場所

専用の床下点検口の蓋に正しく設置してご使用ください。
その他の場所で、単独で使用しないでください。

■設置

乗るピタでは、電源を入れなくても乗るだけで測定ができます。そのため、本機は保管状態でも、何も測定していないときの重さを定期的に確認し準備しています。上に物を置いた状態で保管した場合や、設置場所から移動させて測定する場合は、本機から個人番号を指定して測定する（[P.19](#)）か、スマートフォンから起動して測定（[P.16](#)）してください。

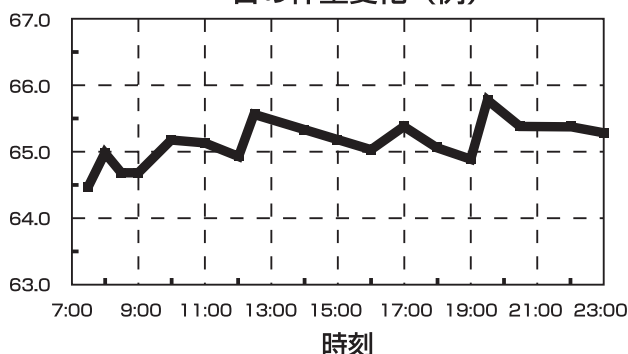
以下のような場所で保管しないでください。

- ・直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所
- ・湿気の多い場所や水気のある場所
- ・振動の激しい場所
- ・温度変化の激しい場所

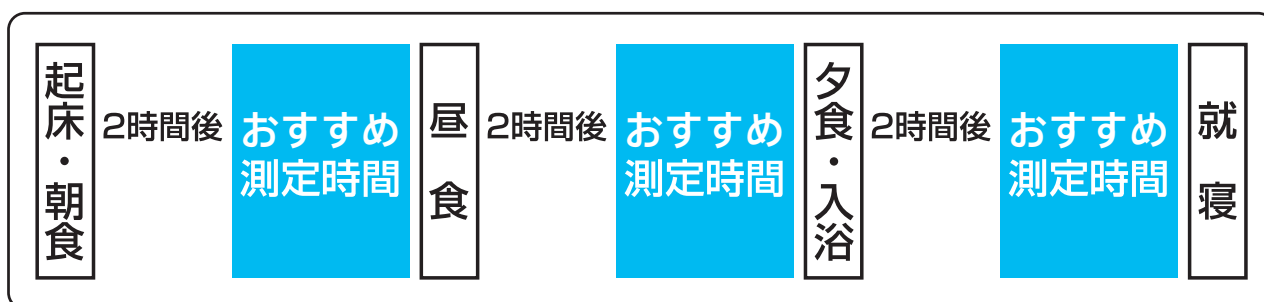
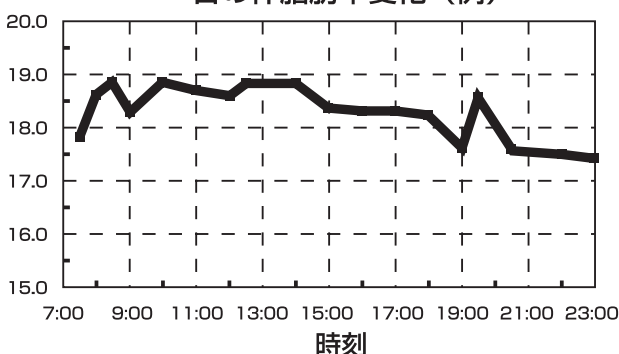
■測定時間

生活パターンの違いにより、体重やからだの電気抵抗が変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。さらに、測定値は体内水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをおすすめします。

(kg) 一日の体重変化（例）



(%) 一日の体脂肪率変化（例）



過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

測定値に誤差が生じるおそれがあります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後2時間以上経過した同じ時間帯で測定してください。

サウナや半身浴（長湯）、激しい運動をしたあとは、測定を避ける

測定値に誤差が生じるおそれがあります。十分に休んでから測定してください。

体調の悪い場合（二日酔い、下痢、発熱などのとき）は、測定を避ける

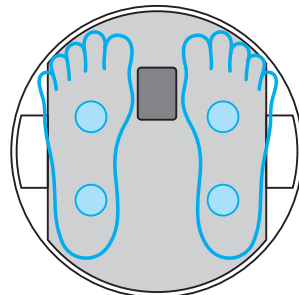
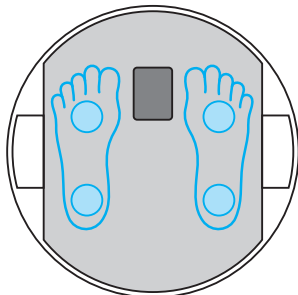
測定値に誤差が生じるおそれがあります。体調が良くなってから測定してください。

正しいはかりかた(つづき)

■測定姿勢

正確な測定のために、いつも正しい姿勢を心がけてください。

本機の中央に素足で乗ってください。



※足がはみ出る場合は床下点検口の蓋や床に足がつかないように乗ってください。

なるべくはだかに近い状態で測定する

着衣のまま測定すると、着衣の重さが含まれます。

スマートフォンのアプリをご使用の場合は、着衣やスマートフォンの重さを差し引いて測定できます(※P.11、P.16)。

足の裏を、電極部に正しく合わせて、測定する

電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Err(エラー)が表示される場合があります。

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する

靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、正確に測定できません。

ヒザを曲げたり、座ったまま測定しない

正確に測定できません。

測定中は動かない

測定中に動くと、正確に測定できません。

足の内側(内もも)がつかないように測定する

内ももがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

MEMO

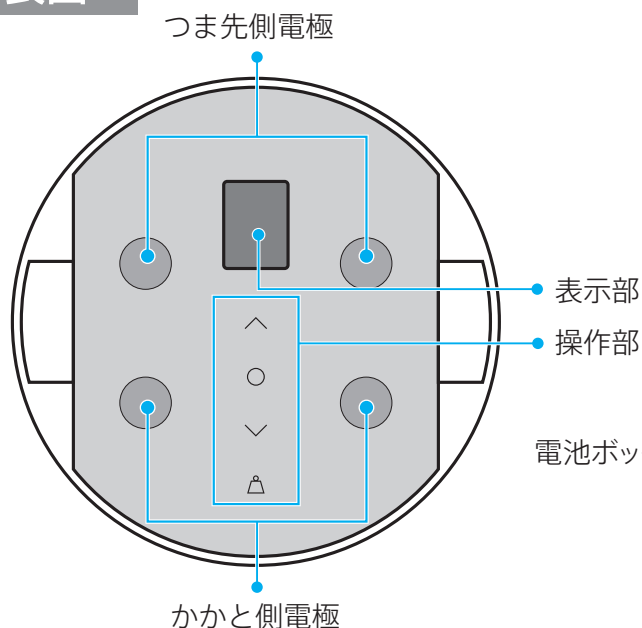
測定結果について

以下に当てはまる方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

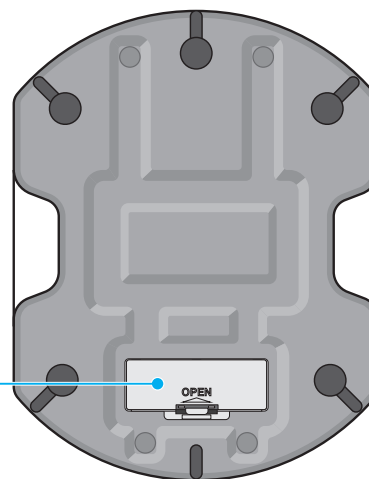
- 体内に金属を装着されている方
- 体水分の変化を誘発する薬(例:利尿剤など)を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析をされている方、またはむくみ症状の方
※本機の体組成測定は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしています。
上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下するおそれがあります。
- かかとの表面(角質層)が固い状態の方は、正常な測定ができません。足の裏を湿らせてから測定してください。

各部の名称／付属品

表面

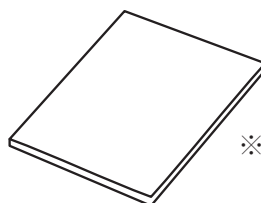


裏面



付属品

- ☐ 取扱説明書保証書付(本書)
- ☐ 体組成計の設置と取り出し(別紙)



※不足しているものがございましたら、ダイヤル[J]にご連絡ください。(裏表紙参照)

操作部

アップボタン



- ・登録内容を選択するときに使用します。
- ・個人番号を呼び出すときや、ゲスト測定の際に使用します。

設定／通信ボタン



- ・設定を開始するときに使用します。
- ・登録内容を決定するときに使用します。
- ・スマートフォンと接続するときに使用します。

ダウンボタン



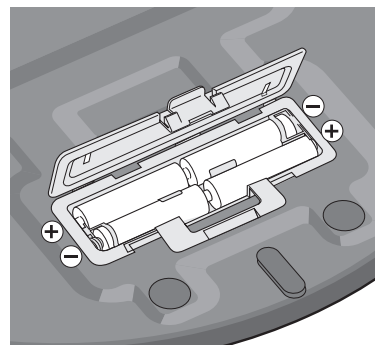
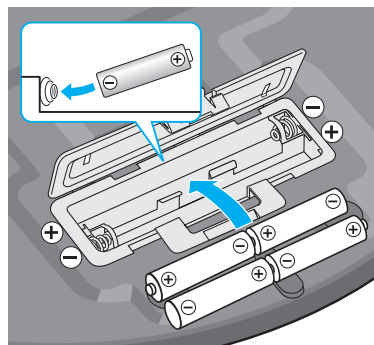
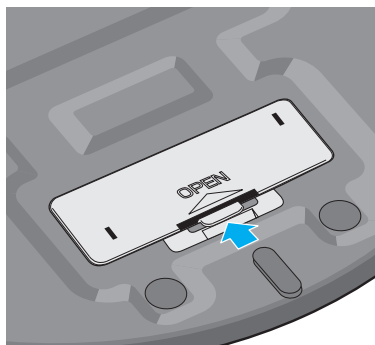
- ・登録内容を選択するときに使用します。
- ・測定結果を切り替えるときに使用します。

体重／OFFボタン



- ・体重だけをはかるときに使用します。
- ・電源を切るときに使用します。

電池を入れる



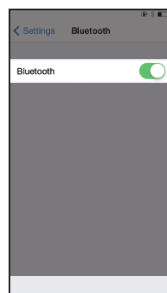
電池の⊕・⊖の向きをよく確認してから入れてください。

- 電池が消耗してくると L が点灯します。
速やかに新しい単3形アルカリ乾電池(4本すべて)と交換してください(精度の保証ができません)。
- 公称電圧が1.2V以下の充電式電池は誤動作や故障のおそれがあります。
指定の電池をご使用ください。
- 新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しないでください。
本機の故障、けがなどのおそれがあります。
- 使用済み電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処分してください。
- 電池を交換したあとに自動的に電源が入ることがあります。その場合は、本機を床上に置き、 A を押してください。それでも電源が消えない場合は、電池をはずして表示を消してから、電池を入れ直してください。
- 電池の寿命は約6カ月です(体組成測定を1日に4回行った場合)。
※ご使用条件により異なります。
- 電池をはずすと、日時がリセットされます。再度設定してください(☞P.13)。
- 登録した個人データ(生年月日/性別/アスリート/身長/体組成/スマートフォンで設定したニックネーム)、本機に保存された測定データ、地域設定、およびブザー設定は、電池をはずしても消えません。

初期設定・個人データ登録 スマートフォンから設定する

この内容は2022年5月現在のものです。デザインおよび仕様は予告なく変更することがあります。

1. スマートフォンの設定より
Bluetooth®をオンにします。



MEMO

スマートフォンの対応機種はウェブサイトでご確認ください。ご利用いただけない機種もあります。



2. アプリ紹介ページにアクセスし、
ご利用になるアプリをダウンロードします。



<https://www.tanita.co.jp/appli/communication/joto/>

MEMO

アプリをご利用にならない場合は、本機で設定してご使用ください(※P.13)。

MEMO

スマートフォンを買い替えた場合は、本機の登録をやり直してください。

準備する

ヘルスプラネットと接続する

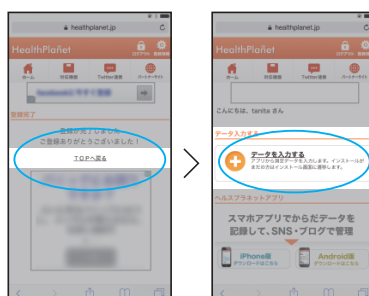
3. アプリを起動し、
「無料会員登録」から
会員登録してください。



MEMO

通信距離の目安は、見通しのよい場所で約5mです。

4. 登録完了後
「TOPへ戻る」>
「データを入力する」を
タップします。



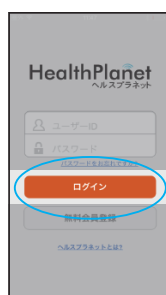
MEMO

からだカルテ会員の方はお使いのIDでログインしてください。

MEMO

対応可能アプリは変更、追加の可能性があります。それにもない、表示画面、操作方法は異なる場合があります。ご不明な点は、アプリメーカーにお問い合わせください。

5. ログインします。



(P.12へつづく)

スマートフォンから設定する(つづき)

6. 「データを入力」をタップし、体組成が選択されている状態で「体組成計から入力する」をタップします。



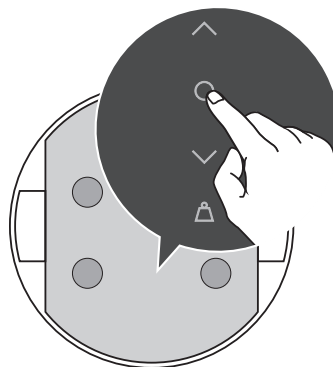
7. ①の画面が表示されます。ご使用になる体組成計を選択後、②の画面が表示されます。「体組成計を登録する」をタップします。



①体組成計選択
(BC-505のボタンはAndroid™のみ表示されます。)

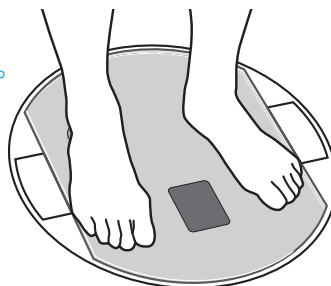
②体組成計登録

8. アプリの指示に従って、本機を操作します。
本機の電源が入っていない状態で○(通信ボタン)を3秒以上長押し後、アプリの指示に従ってアプリに情報を入力します。



※通信環境によっては本機との接続に数秒かかる場合があります。

9. 本機が起動し、が表示されたら素足で正しく乗ります。
測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた  P.7)



測定終了後、本機の登録が終了します。

MEMO

タニタヘルスプラネットに体組成計をすでに登録している場合

「データ入力」をタップしたあと、以下の画面が表示されます。「体組成計を登録する」をタップしたあと、7.の「体組成計を登録する」の②の画面が表示されます。



MEMO

通信中、表示画面にマークが点灯します。

MEMO

着衣のままやスマートフォンを手に持ったまま測定する場合は、あらかじめアプリの「着衣やスマホの重さ」に引きたい重さを入力し、測定してください。入力した重さを差し引いた体重を表示します。

「着衣やスマホの重さ」に0.2 kgと入力した場合、測定前は以下のように表示されます。

測定前の表示



※Bluetooth®のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.の商標であり、城東テクノ株式会社はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。
※AndroidはGoogle LLCの商標です。

地域と日時を設定する

スマートフォンとの接続を済ませている場合は不要です

スマートフォンとの接続がお済みの場合、地域と日時の設定は完了していますのでこちらの操作は不要です。

高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じることがあります。ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。

地域と日時を設定するときは、本機を硬く平らな安定した所に置いてください。初回の体重測定に誤差が生じる場合があります。

地域設定



1. 電源が入っていない状態で、○を押して設定を開始します。
2. ^ または v で、以下の表からお住まいの地域を選択します。
3. ○で決定します。

AREA 1	北海道
AREA 2	本州、四国、九州
AREA 3	沖縄

日時設定



1. ^ または v で西暦を選択します。
2. ○で決定します。

⇒ 日時も同様に設定します。

設定した「地域」「年」「月日」「時刻」が表示され、自動で電源が切れます。

MEMO

初めて電源を入れたとき
^ を押しても地域設定画面が表示されません。

MEMO

地域を変更する場合
引越などで使用地域が変わった場合は、電源が入っていない状態で △ を3秒以上長押しし、地域設定の手順2～3で地域を再設定します。

MEMO

中止する場合
中止したいときや電源を切りたいときは、△ を押します。中止した場合、地域・日時は保存されません。

MEMO

日時を変更する場合
電源が入っていない状態で v を3秒以上長押しし、日時設定の手順1～2で日時を再設定します。

MEMO

電池を交換した場合
^ ○ のいずれかを押しても日時の設定画面が表示されません。

MEMO

オートパワーオフ
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合。

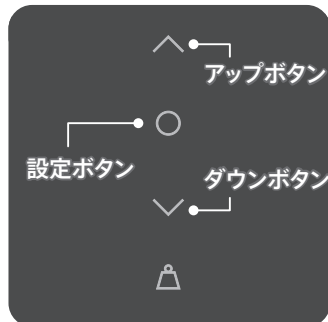
個人データを登録する スマートフォンとの接続を済ませている場合は不要です

測定には、あらかじめ個人データ(生年月日、性別、身長、体重、体組成)を登録する必要があります。一度登録すると、次回からは乗るだけで測定者を認識します。乗るだけで測定できるので毎日の測定が手間になりません。

体組成の登録が必要になります。

素足になってから操作を始めてください。

個人番号の登録



1. 電源が入っていない状態で、○を押して登録を開始します。
2. ^ または v で個人番号(1～4)を選択します。
3. ○で決定します。

MEMO

個人番号によってバックライトの色が変わります。

- 1: ブルー ●
- 2: ピンク ●
- 3: ホワイト ○
- 4: スカイブルー ●

MEMO

登録内容を間違えた場合

△を押して、一度電源を切ります。○を押して最初からやり直してください。

MEMO

中止する場合

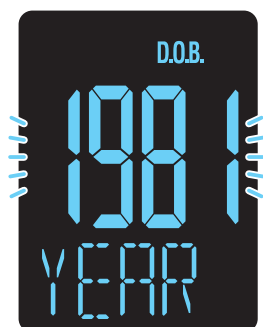
中止したいときや電源を切りたいときは、△を押します。

MEMO

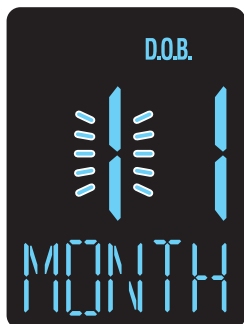
生まれた年

設定できる西暦は1900年からです。

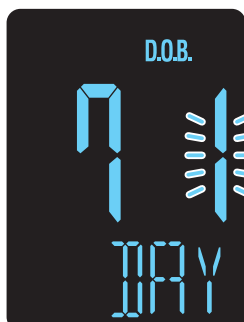
生年月日の登録



1. ^ または v で生まれた年を選択します。
2. ○で決定します。



1. ^ または v で生まれた月を選択します。
2. ○で決定します。



1. ^ または v で生まれた日を選択します。
2. ○で決定します。

性別の登録



1. $\wedge$ または $\vee$ で性別 (男性 / 女性 / 男性アスリート / 女性アスリート) を選択します。
2. $\bigcirc$ で決定します。

表示の中央に年齢が表示されます。

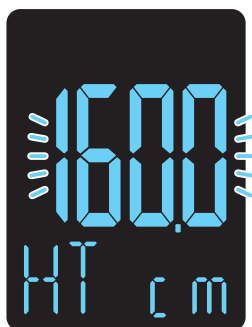
MEMO

アスリート

18才以上の方で、次の条件を満たしている場合は「アスリート」を選択してください。

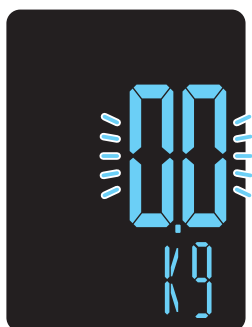
- ・1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- ・体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会等を目指している方
- ・プロスポーツ選手
- ・ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

身長登録



1. $\wedge$ または $\vee$ で身長を選択します。
2. $\bigcirc$ で決定します。

体組成登録



表示後、素足で正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた P.7)

登録した個人データ、測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。
アプリをご利用になるには、スマートフォンとの接続が必要です。
「スマートフォンと接続する」(P.11)より、本機の登録をしてください。

スマートフォンから測定する

ヘルスプラネットから測定する場合

スマートフォンから測定するには本機と個人データを登録してください(☞ P.11)。



1.本機の電源が入っていないことを確認し、アプリから「データを入力」をタップします。

2.アプリの指示に従って測定します。
(正しいはかりかた ☞ P.7)

※通信環境によっては本機との接続に数秒かかる場合があります。

3.測定データが自動的にスマートフォンに送られます。

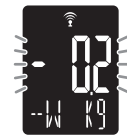
※本機に未送信データが保存されている場合、同時に送られます。

MEMO

着衣のままやスマートフォンを手に持ったまま測定する場合は、あらかじめアプリの「着衣やスマホの重さ」に引きたい重さを入力し、測定してください。入力した重さを差し引いた体重を表示します。

「着衣やスマホの重さ」に0.2 kgと入力した場合、測定前は以下のように表示されます。

測定前の表示



MEMO

「着衣やスマホの重さ」は2.0kgまで入力できます。

MEMO

計量範囲(0~180kg)は入力した「着衣やスマホの重さ」を引いた分少なくなります。

MEMO

アプリの設定で自動取得をオンにすることをおすすめします。

MEMO

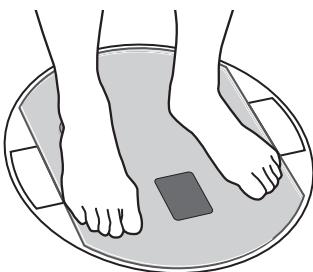
本機でも測定結果を見ることができます(☞ P.18)。

MEMO

本機に保存される測定データは1つのID番号に対し、最大10件です。

11回以上測定すると、古いデータから消去されます。

測定時にスマートフォンがない場合



乗るだけで測定できます。
(乗るピタで測定する ☞ P.17)
測定データは10件まで本機に保存されます。

乗るピタで測定する

乗るピタ

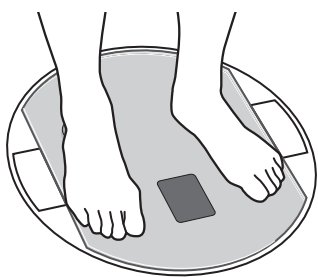
登録されている人の中から、測定している人を自動で認識し、結果を表示する機能です。ボタン操作をしなくても、乗るだけで測定できるのでとても簡単です。

※「乗るピタ」は株式会社タニタの登録商標です。

ご注意

乗るピタは、以下のとき自動で認識できないことがあります。

- ・体重、体型が近い人が測定したとき
- ・数日間測定せず体重の変動があったとき
- ・立てかけたり、持ち運んだり、本機の上に物を置いて保管した直後に測定したときこの状態が続く場合は、個人番号を指定してから測定してください(☞P.19)。



電源が入っていない状態で素足になり、本機に正しい姿勢で乗ります。

測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた☞P.7)



自動で電源が入り、
体重を表示します。



体組成を測定して
登録内容と照合します。※



認識された個人データが表示
されます。
ご自身の登録内容と合っている
か確認してください。



次のページへ

誤認識だった場合

個人データ、または測定結果表示中に  で個人番号を選択し  を押すと選択した個人データと測定結果が表示されます。

※誤認識が続く場合は、個人番号を指定して測定してください(☞P.19)。

MEMO

乗るピタで測定するには、個人データを登録してください(☞P.11、14)。

登録しないと乗るピタでは測定できません。

MEMO

認識した個人番号によってバックライトの色が変わります。

- 1: ブルー……………●
- 2: ピンク……………●
- 3: ホワイト……………○
- 4: スカイブルー……………●

MEMO

 スマートフォンと接続済みで、本機に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面に  が点灯します。



6件以上のデータが保存されている場合は、個人データ表示点灯後、保存されているデータ数が表示されます。



MEMO

本機に保存される測定データは1つの個人番号に対し、最大10件です。

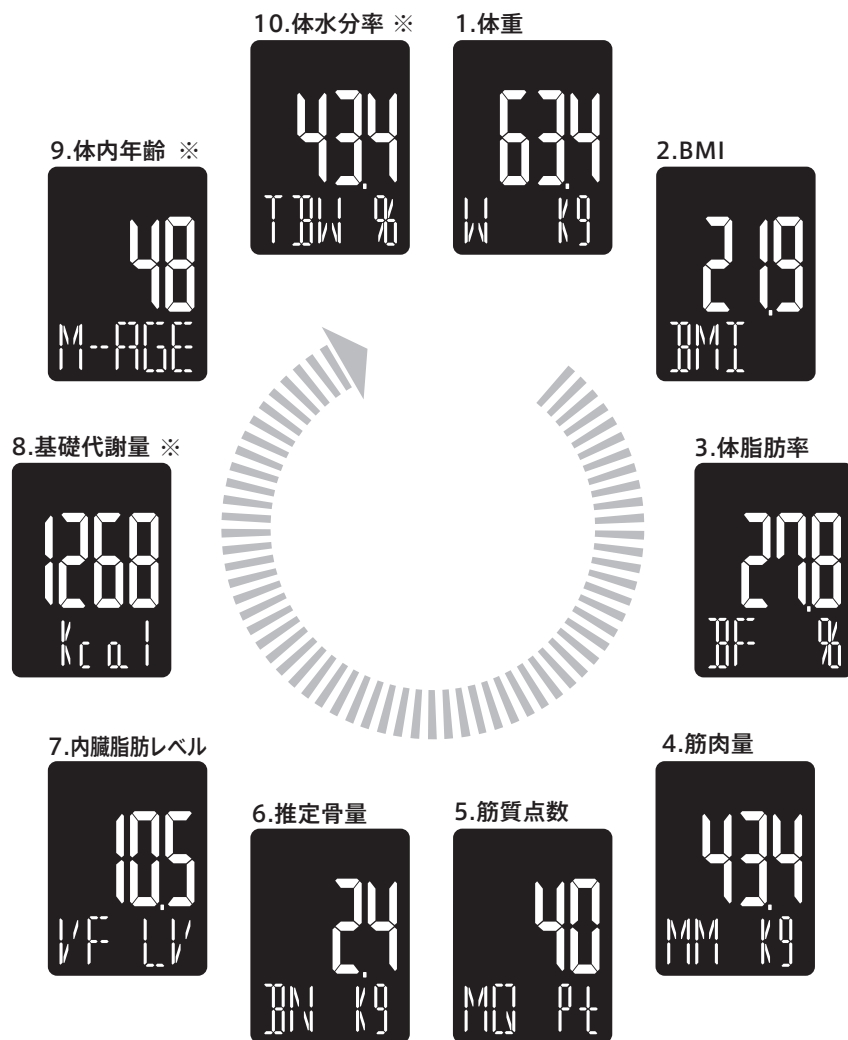
11回以上測定すると、古いデータから消去されます。

MEMO

アプリでニックネームを設定すると、個人データ表示時に、個人番号ではなく、ニックネームが表示されます。

測定結果を見る

個人データ表示後、測定結果を表示します。項目は自動で切り替わります。最後に体重表示に戻り、約40秒後に電源が切れます。測定結果表示中に✓を押すと、項目を切り替えることができます。



判定表 測定結果の判定は、バックライトの点滅の色で表します。

・18才～99才の方

判定色	●	●	●
BMI判定 (体重／BMI表示時に使用)	普通体重	肥満(1度)・低体重	肥満(2度)以上
体脂肪率判定	一標準・+標準	軽肥満・やせ	肥満
筋肉量判定	標準・多い	—	少ない
筋質判定	標準・高い	—	低い
推定骨量判定	標準・多い	やや少ない	少ない
内臓脂肪レベル判定	標準	やや過剰	過剰
基礎代謝量判定 (基礎代謝量／体内年齢表示時に使用)	標準・多い	—	少ない

・6才～17才の方

判定色	●	●	●
体脂肪率判定	一標準・+標準・軽肥満	肥満・やせ	—
筋肉量判定	標準・多い	少ない	—

MEMO

Err表示

体脂肪率の測定範囲を超えるとErr(エラー)が表示されます。

MEMO

17才以下の方

体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量のみが表示されます。

5才以下の方

体重のみが表示されます。

MEMO

中止する場合

中止したいときや電源を切りたいときは、△を押します。

MEMO



スマートフォンと接続済みで、本機に測定データが保存されている場合は、測定結果表示画面に☑が点灯します。

MEMO

ご注意

- ・測定後、降りてから約3秒間は、本機を動かさないでください。
- ・操作する場合は、転倒防止のため必ず本機から降りてください。

MEMO

オートパワーオフ

- ・電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。
- ・操作を中断したまま、約40秒経過した場合
- ・測定結果のスクロール表示後、約40秒経過した場合

個人番号を指定して測定する(呼出測定)

乗るピタを使わずに、個人番号を指定してから測定できます。
誤認識が続く場合などにご使用ください。

個人番号を指定して測定する



1.電源が入っていない状態で、**▲**を押して呼出測定を開始します。

2. **▲**または**▼**で個人番号を選択します。

※アプリでニックネームを設定し、本機と連携した場合、個人番号ではなくニックネームが表示されます。

3. **○**で決定します。

4. **00 kg**表示後、素足で正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた P.7)

測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。

(測定結果を見る P.18)

MEMO



スマートフォンと接続済みで、本機に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面に が点灯します。



6件以上のデータが保存されている場合は、体組成測定後、保存されているデータ数が表示されます。



MEMO

00 kgが表示される前に本機に乗ると、**Err**または**OL**が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

MEMO

本機に保存される測定データは1つの個人番号に対し、最大10件です。

11回以上測定すると、古いデータから消去されます (P.16)。

MEMO

オートパワーオフ

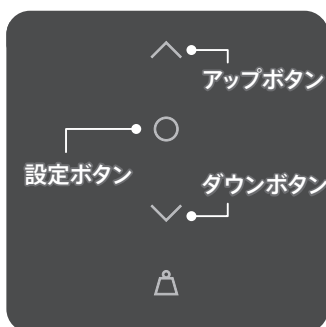
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- ・操作を中断したまま、約60秒経過した場合
- ・測定中に本機から降りた場合
- ・測定結果が表示されたまま約40秒経過した場合

登録せずに測定する (ゲスト測定／体重だけをはかる)

ゲスト測定

個人データや測定結果を残さず、1回のみ測定する場合に便利です。



1. 電源が入っていない状態で、**△**を押して「GUEST」を選択します。
2. **○**で決定します。
3. **△**または**▽**で年齢を選択します。
4. **○**で決定します。
5. 性別 (男性 / 女性 / 男性アスリート / 女性アスリート) ・身長も同様に設定します。
6. 登録内容の表示後、 **kg** を表示します。
7. 素足で正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。

(正しいはかりかた P.7)

測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。

(測定結果を見る P.18)

MEMO

年齢は、6～99才の範囲で設定できます。

MEMO

アスリート

18才以上の方で、次の条件を満たしている場合は「アスリート」を選択してください。

- ・1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- ・体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会等を目指している方
- ・プロスポーツ選手
- ・ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

体重だけをはかる



1. 電源が入っていない状態で、 を押します。
 2. **kg** 表示後、素足で正しく乗ります。
- 測定中は動かないようにしてください。
- (正しいはかりかた P.7)

測定結果が表示され、自動で電源が切れます。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

- ・測定結果の表示後、約20秒経過した場合
- ・操作を中断したまま、約30秒経過した場合
- ・測定中に本機から降りた場合

個人データを変更する

本機を硬く平らな安定した所に置いてください。体組成の登録に誤差が生じる場合があります。



1. 電源が入っていない状態で、○を押して個人データ変更を開始します。
2. ^またはvで変更する個人番号を選択します。
※アプリでニックネームを設定し、本機と連携した場合、個人番号ではなくニックネームが表示されます。
3. ○で決定します。

P.14の手順に従い、個人データを変更します。

生年月日／性別を変更した場合



NO CLEAR (ノー)が表示されます。

1. ^またはvで YES CLEAR (イエス)を選択します。
2. ○で決定します。

3. 00 kg 表示後、素足で正しく乗ります。
測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた P.7)

変更した個人データ、測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。

スマートフォンと接続済みの個人データを YES CLEAR (イエス)で変更した場合、変更前の個人データと本機に保存された測定データは消去されます。

アプリをご利用になるには、スマートフォンとの接続が必要です。「スマートフォンと接続する」(P.11)より、本機の登録をしてください。

MEMO



スマートフォンと接続済みで、本機に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面に☑が点灯します。



MEMO

NO

CLEAR (ノー)を選択すると、データは上書きされません。

MEMO

中止する場合

中止したいときや電源を切りたいときは、△を押してください。中止した場合、個人データは変更されません。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合

個人データを消去する



1. 電源が入っていない状態で、○を押して個人データ消去を開始します。

2. ^またはvで消去する個人番号を選択します。

※アプリでニックネームを設定し、本機と連携した場合、個人番号ではなくニックネームが表示されます。

3. ○を3秒以上長押しし、決定します。



no CLEAR (ノー)が表示されます。

4. ^またはvで yes CLEAR (イエス)を選択します。

5. ○で決定します。

消去する個人データが表示され、消えます。

スマートフォンと接続済みの個人データを本機から消去した場合、本機に保存された測定データも消去されます。

MEMO



スマートフォンと接続済みで、本機に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面に☑が点灯します。



MEMO



no CLEAR (ノー)を選択すると、データは上書きされません。

MEMO

中止する場合

中止したいときや電源を切りたいときは、△を押してください。中止した場合、個人データは消去されません。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。

・操作を中断したまま、約60秒経過した場合

からだの豆知識

体組成とは

からだを構成する成分のことで、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。タニタの体組成計は生体電気インピーダンス法(BIA)を用いています。BIAは生体組織の電気の通りにくさ(電気抵抗値)を測定することで、体脂肪率などの体組成を推定する方法です。「脂肪組織はほとんど電気を通さないが、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を通しやすい」という性質を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しています。

■体組成測定のおくみ

体組成計RD-60Sでは、幅広い年代・性別から集められた生体データを基準にしています。4C法は体組成を脂肪、ミネラル、タンパク質、水分の4つの区分(Compartment)に分けてより詳細に分析する手法です。従来のDXA法※1に加え、空気置換法/水中体重秤量法、重水希釈法、体重測定(図1)を組み合わせることで個人差に対応した、非常に正確で信頼性の高い分析結果を得ることができます。タニタでは、この「4C法」と高い相関をもつ最新のアルゴリズムを開発し(図2)、医療現場などで使われるプロフェッショナル機器に搭載しています。この最新のアルゴリズムをベースに、家庭用機器において、より正確な体組成測定を可能にした高精度測定技術が「TANITA 4C Technology」です。

このほか体組成計RD-60Sではデュアル周波数測定※2で2種類の周波数を使い分けることにより細胞レベルの変化、個人差を反映した分析が可能になり、体脂肪率、筋肉量、体水分率などの体組成を高精度に算出できることに加え、筋質点数が算出できるようになりました。

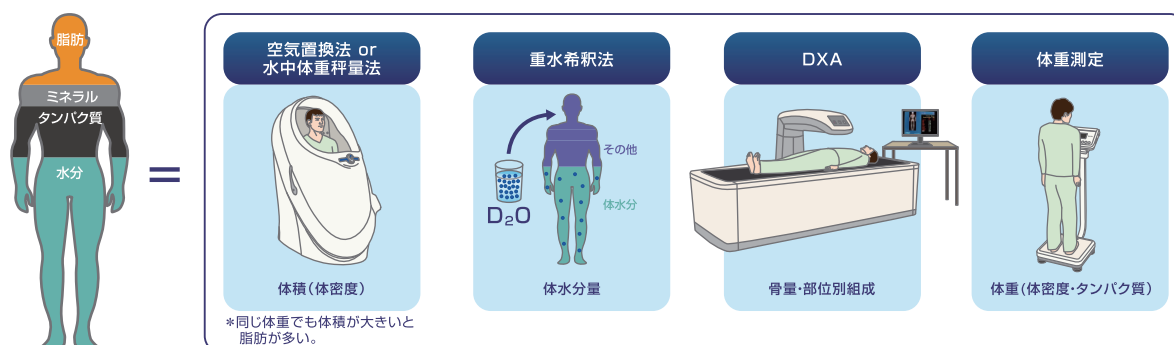


図1

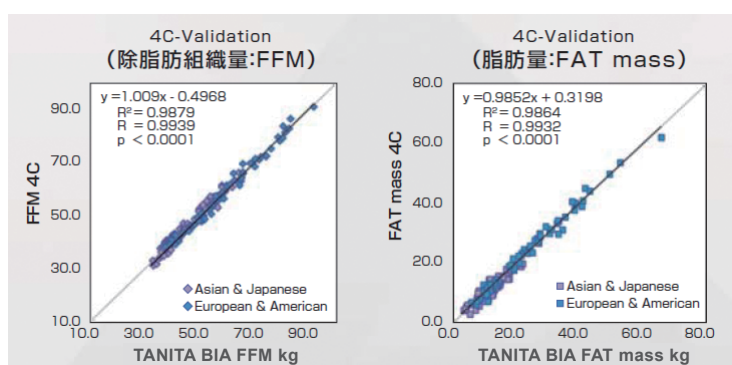


図2

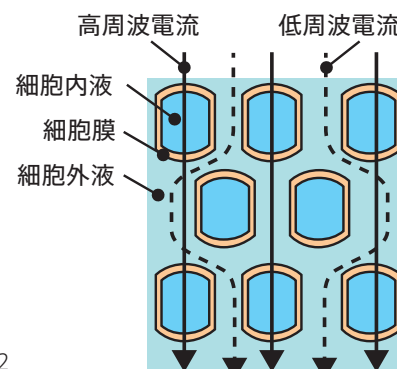


図3

※1 DXA法(二重X線吸収法)

現在、体脂肪率や骨などの体組成測定の基準として医療分野で広く用いられている方法がDXA法です。

DXA法は、体の部位ごとに骨、筋肉、脂肪を測定することが可能です。

※2 デュアル周波数測定

生体組織は細胞とその間を満たす細胞外液から構成されており、さらに細胞は細胞内液と細胞膜から構成されています。生体組織において、電流はその周波数によって流れる経路が異なります(図3)。周波数が低い場合、電流は細胞膜を透過できないために細胞外を流れます。周波数が高くなるにつれ電流は細胞膜を透過するようになり、細胞内も流れるようになります。このように複数の周波数の電流を使い分けることで生体組織の細胞に詳しい情報を得ることができ、より正確な測定が可能となります。

からだの豆知識 (つづき)

BMI とは

「Body Mass Index」の略で、身長と体重のバランスを表す指数です。国際的にも広く普及し、からだの中に占める脂肪量との相関が高いことからWHOや日本肥満学会をはじめ、さまざまな学会で肥満と低体重のスクリーニングとして使われています。BMIは次の式で求めることができます。

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

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

※ BMIによる判定は成人を対象にしています。

※ 日本肥満学会(2016年)の基準を採用しています。

疾病率が最も少ない、理想的なBMI値は「22」とされています。

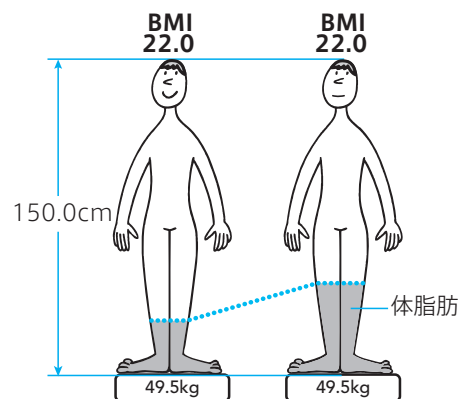
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

$$\text{理想体重 (kg)} = 22.0 \times \text{身長 (m)}^2$$

■BMI だけではわからない “かくれ肥満”

体重は標準でも、実は脂肪が多いため“かくれ肥満”である場合もあります。同じ身長、同じ体重のAさん、Bさんは同じBMIになりますが、脂肪や筋肉のつきかたが違う場合、体脂肪率も異なります。

体重の変化と同時に、筋肉質なのか、脂肪が多いのかをチェックすることが大切です。



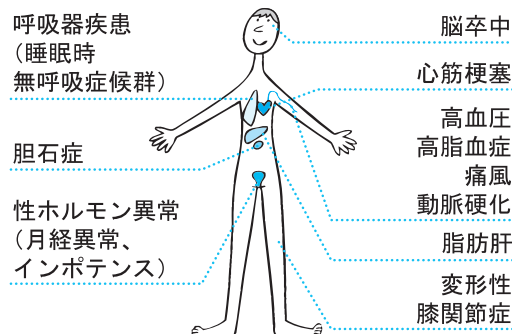
体脂肪率とは

からだに占める脂肪の割合のことです。体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃からからだを守る、皮膚に潤いをあたえる、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子供の肥満も成人と同様にさまざまな健康障害を引き起こすおそれがあります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

■成長期の無理なダイエットはやめましょう

成長期は、身長や体重および筋肉や骨といった体組成が成長する大切な時期です。その時期に極端な食事制限などの無理なダイエットを行うことはおすすめできません。脂肪が少なすぎたり、急激に減少したりすると女性ホルモンの分泌に異常が起こり、月経がとまってしまうこともあります。自分自身のからだを知り、栄養バランスのとれた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

肥満にもなって起こりやすい病気



体脂肪率判定表

体脂肪率は年齢・性別によって適切な範囲が異なります。自分の年齢・性別の判定をチェックしてからだの状態を確認してみましょう。妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

男性		10%									20%									30%									40%																	
6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
18～39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
40～59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
60才～	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
女性																																														
6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
18～39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
40～59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
60才～	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
		やせ 一標準 +標準 軽肥満 肥満																																												

□ やせ □ 一標準 □ +標準 □ 軽肥満 □ 肥満

※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき体脂肪率を区分しました。

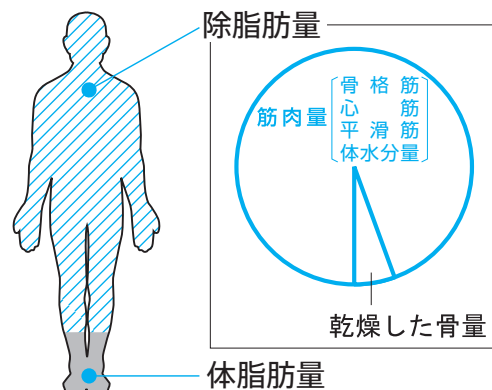
※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満度判定に基づき、体脂肪率を区分しました。

©TANITA Corporation

からだの豆知識 (つづき)

筋肉とは

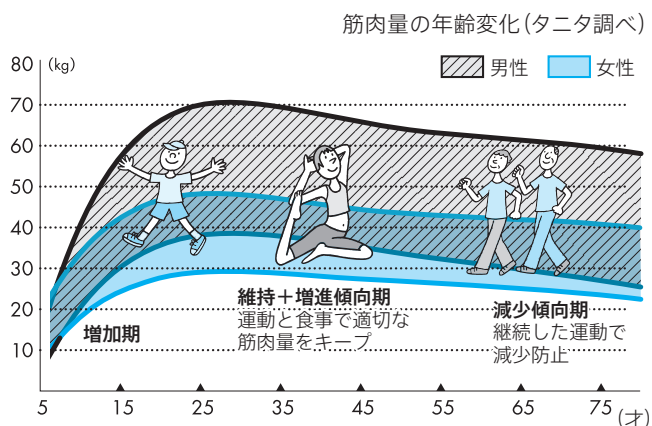
からだを動かし、姿勢を保ち、呼吸や血液を送り出す働きを担う組織のことです。体温を保持し、エネルギーを作る役割もあります。タニタの体組成計で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋(内臓など)と水分量を含んだ値です。



※除脂肪量とは脂肪以外の組織の総量のことです。

■筋肉量は、年齢や性別によって異なります

筋肉量は、統計的に見ると成長とともに20才ごろまで増加し、その後、維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事を心がけ、身体活動量をふやすようにしましょう。筋肉量が減るとエネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、生活習慣病などの原因にもつながります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、筋肉量の減少を防ぐよう心がけましょう。



※ グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。個人差がありますので目安としてください。

■18才以上の方は体型判定も参考にしましょう

筋肉量判定と体脂肪率判定から体型判定が行えます。

体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定	肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	+標準 一標準	運動不足型	標準	筋肉質
	やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質
		少ない	標準(平均的)	多い
筋肉量判定				

※筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。

■成長期の筋肉と脂肪が増えていく様子を見守りましょう

成長する時期やスピードには個人差がありますが子供達のからだは日々変化しています。しかし、運動不足や食生活の乱れなどが重なると、筋肉や脂肪の発育に影響が出て健やかな成長が妨げられてしまうおそれがあります。幼少期からバランスのとれた食事や、からだに良い行動(運動や睡眠など)を意識する参考情報として、本機の測定をお役立てください。

※測定結果はあくまでも参考情報ですので、個々のお子様のからだを無理に合わせる必要はありません。大まかな目安として捉えていただき、是非、日々変化していくお子様の成長記録を楽しんでください。

筋質とは

注) 17才以下の方は表示されません。

加齢や運動習慣により変化する「筋肉の質(状態)」のことです。

筋肉は、人によってその状態が異なります。若い人や、よく運動する人の筋肉は良い状態にありますが、加齢や運動不足により、その状態は低下します。

体組成計RD-60Sではこの筋肉の状態を筋質点数として評価しています。

筋質判定表

男 性	18才～29才	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
高 い	82点以上	80点以上	77点以上	72点以上	65点以上	56点以上	51点以上
標 準	55～81点	53～79点	49～76点	45～71点	38～64点	30～55点	26～50点
低 い	54点以下	52点以下	48点以下	44点以下	37点以下	29点以下	25点以下

女 性	18才～29才	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
高 い	88点以上	85点以上	80点以上	74点以上	66点以上	58点以上	53点以上
標 準	60～87点	59～84点	56～79点	50～73点	43～65点	33～57点	27～52点
低 い	59点以下	58点以下	55点以下	49点以下	42点以下	32点以下	26点以下

※以下のように体水分に異常があるときは、筋質点数が正しく評価されないことがあります。

- ・疲れやむくみなどがあるとき
- ・脱水や血流の低下があるとき

筋肉量と、筋質とのバランスを意識して、より良い状態を保つよう心がけましょう。

筋肉量と筋質のバランス表

筋 質 判 定	高 い	△	○	◎
	標 準	△	○	○
	低 い	×	×	△
		少 ない	標 準	多 い
筋 肉 量 判 定				

※このバランス表は「筋肉」について評価したものです。

日々の健康管理については、体脂肪率やその他の項目も合わせてお役立てください。

からだの豆知識 (つづき)

骨量とは

骨全体に含まれるミネラル(カルシウムなど)の量のことです。骨は変化しないように見えますが実は活発な新陳代謝をくり返しています。そしてからだが必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨を一緒に維持・増進しましょう。

■骨量は成長期に蓄え、その後は維持しましょう

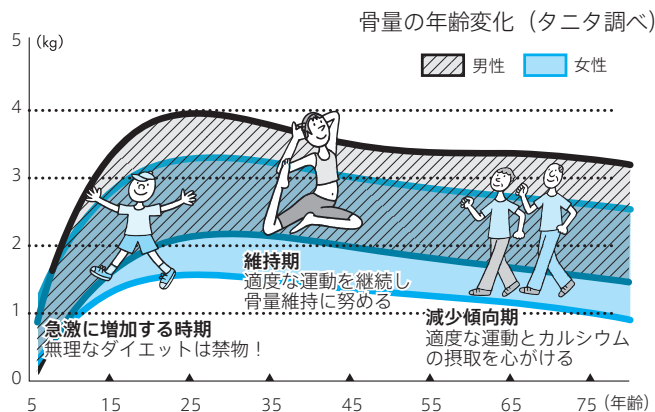
骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、20才ごろにピークを迎えます。その後、維持期を経て、徐々に減少する傾向にありますので、骨量が増加する成長期に、十分に骨量を増やし、最大骨量を高めておくことが大切です。成長期に無理なダイエットを行うと、十分な骨量が蓄えられず、将来、すかすかな骨になってしまう危険があります。成長期以降もカルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い骨量の維持に努めましょう。

タニタの体組成計は18才以上の方を対象に推定骨量を判定します。判定は、身長と体重に対して、骨の重さがどれくらいあるかを組み合わせて区分したものです。

※下記の方は正しい値が出ないおそれがありますので、あくまでも参考値としてください。

- 骨密度の低い骨粗しょう症の方
- 性ホルモンの投与を受けている方
- 高齢者、更年期もしくは閉経した方
- 妊娠中、授乳中の方

※「推定骨量」は、除脂肪量(脂肪以外の組織)との相関関係をもとに統計的に推定した値です。「推定骨量」は「骨密度」とは異なり、骨の硬さ・強さ・骨折の危険性を直接推定するものではありません。骨に関してご心配な方は、専門の医師にご相談されることをおすすめします。



※ グラフは平均的な骨量の年齢変化を示したものです。個人差がありますので目安としてください。

内臓脂肪とは

注) 17才以下の方は表示されません。

腹腔内の内臓の隙間に付く脂肪のことです。生活習慣病の原因になると言われており、内臓脂肪の状態をチェックすることは、生活習慣病を予防する上で大切な目安となります。

■内臓脂肪レベルの判定基準

※対象年齢：18才～99才

レベル		判定の捉えかた
9.5 以下	標準	内臓脂肪蓄積のリスクは低いです。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。
10.0 ～ 14.5	やや過剰	適度な運動を心がけ、食事を見なおして標準レベルを目指しましょう。
15.0 以上	過剰	積極的な運動や食事改善による減量が必要です。医学的な診断については専門の医師にご相談ください。

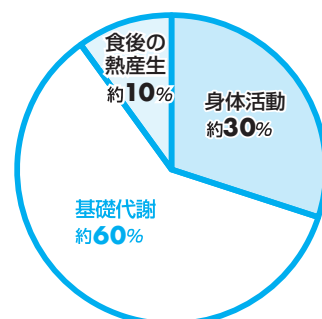
※内臓脂肪蓄積のリスクを統計的に評価したものです。
体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
医学的な診断については専門の医師にご相談ください。

基礎代謝 (BM = basal metabolism) とは 注) 17 才以下の方は表示されません。

生きていくため(呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つなど)に最低限必要なエネルギーのことです。1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝と身体活動(日常の家事などを含む活動)と食後の熱産生を足したものになり、このうち基礎代謝によって消費されるエネルギーは約60%とされています。

1日の総消費エネルギー量の内訳

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに作成



■基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって左右されます

筋肉は常にエネルギーを消費している組織です。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

体重あたりに占める基礎代謝量が多い 燃えやすいタイプ	体重あたりに占める基礎代謝量が少ない 燃えにくいタイプ
筋肉の多いアスリート型の人は、燃料(脂肪)をどんどん消費するフル活動中の工場	筋肉の少ない肥満の人は燃料(脂肪)たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場
	

基礎代謝量は、個人の身体的条件(太っている、やせている、筋肉質など)、年齢、性別によって異なります。タニタの体組成計は体重1kgあたりで消費する基礎代謝量を算出し、あなたの年代の平均的な値と比較して「少ないー標準(平均的)ー多い」を区分します。

性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量(平均値)

性別	男性		女性	
年齢(才)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
18~29	23.7	1,530	22.1	1,110
30~49	22.5	1,530	21.9	1,160
50~64	21.8	1,480	20.7	1,110
65~74	21.6	1,400	20.7	1,080
75以上	21.5	1,280	20.7	1,010

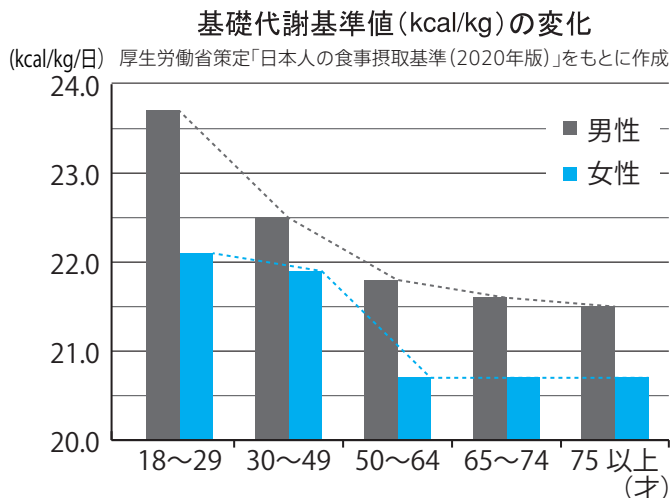
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに作成

からだの豆知識 (つづき)

体内年齢とは

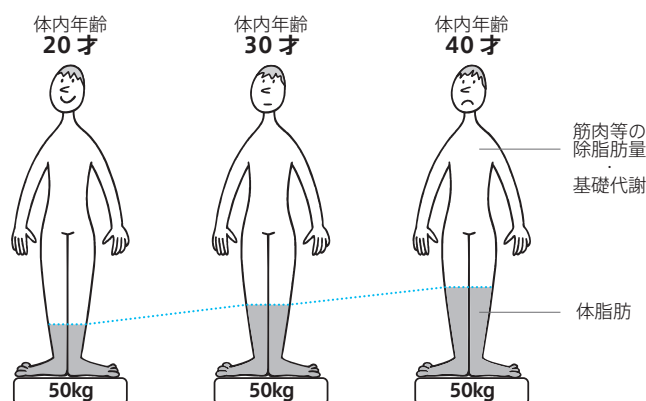
注) 17才以下の方は表示されません。

体組成と基礎代謝量の年齢傾向から計算されており、測定した体組成のデータがどの年齢に近いかを表しています。厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」の「基礎代謝基準値(体重あたりの基礎代謝量)」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出しています。基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代～40代にかけ徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。



同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

同じ体重でも全身に占める筋肉の割合が高く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。例えば実年齢が40才であっても筋肉質で基礎代謝が高く、30代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も30代の計算になります。ダイエットをしたり、からだを引き締めたい方は、参考になさってください。



体水分率とは

注) 17才以下の方は表示されません。

体重に占める体水分の割合のことです。体水分とは、体内に含まれる水分のことで、血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などをいいます。これらは栄養を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなどからだにとって重要な働きがあります。体水分は筋肉に多く含まれるため、女性よりも男性の方が高い傾向にあり、加齢とともに減少する傾向が見られます。また体脂肪率の高い人は低く、逆に体脂肪率が低い人は高い傾向があります。(このように体水分率は年齢、性別、体脂肪によって変化します。)以下は体脂肪率が適正範囲にある人の体水分率です。

男 性	約 55～65%
女 性	約 45～60%

体水分率を正確に測定するために

- 食事だけで急激に体重を減らしてしまうと、体脂肪だけでなく、大切な体水分も減らしてしまう可能性があります。無理なダイエットをしないよう、健康管理にお役立てください。
 - 1日の中でも水分の摂取や身体活動、体調不良などで多少変動しますので、以下の点に留意し、ご使用いただくことをおすすめします。
- ◎運動後、飲酒後、入浴後などにより体水分の移動や体温の上昇がある場合はしばらく時間をおき、身体が安静状態となり体温が落ち着いてから測定してください。
- ◎水を飲んでも、完全にからだに吸収されるまで測定値には反映されません。
- ◎発熱や激しい嘔吐、下痢が続いた場合 体調が良くなってから測定してください。
- ※脱水症、浮腫の判定はできません。

故障かな？

「故障かな？」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症 状	ご確認ください	参照ページ
どのボタンを押しても、何も表示されない	☐ 電池がはずれていませんか？ ☐ 電池が消耗していませんか？ ☐ 電池の電極にビニールやゴミなどがついていませんか？	10
L0 が表示される	☐ 電池の向きを確認し、正しく入れてください。 ☐ 電池が消耗しています。速やかに交換してください。	10
文字などが表示されたあと、すぐ表示が消える	☐ 電池が消耗しています。速やかに交換してください。 (電池の残量によっては L0 を表示しない場合があります)	10
ボタンを押すと地域設定画面が表示される	☐ 体組成をはかるには、地域と日時の設定が必要です。 地域と日時を設定してください。	11、13
ボタンを押すと日時設定画面が表示される	☐ 体組成をはかるには、日時の設定が必要です。 日時を設定してください。	13
Err AGE が表示される	☐ 日時は正しく設定されていますか？	13
測定中に Err (エラー) が表示される	☐ 測定中に動いていませんか？	8
本機に乗っても何も表示されない	☐ 足の裏が汚れていませんか？ ☐ 靴下などを履いたまま測定していませんか？ ☐ 電池が消耗していませんか？	8、10
測定途中で、電源が切れる (表示が消える)	☐ 測定中に降りていませんか？	15、16、 19、20
測定中に 180 が表示される	☐ 最大計量 (ひょう量) 180kg を超えています。(この場合は測定不可)	35
測定中に -*. *kg が表示される	☐ 180kg が表示される前に乗っていませんか？ 必ず 180kg 表示後に乗ってください。	15、16、 19、20
測定後、体組成表示で Err (エラー) が表示される	☐ 個人データの設定内容が間違っていないですか？	11、14
	☐ 他の人の個人番号を選択していませんか？	19
	☐ 各測定項目が測定範囲を超えています。(この場合は測定不可)	35
表示された体重が明らかに違っている	☐ 床下点検口の蓋に正しく設置されていますか？ ☐ 硬く、平らな安定した所で測定してください。 ☐ ほこりやゴミが入っていないかご確認ください。 ☐ 床下点検口の蓋や床に足がついていませんか？	別紙 6 8
Errb が表示される。	☐ 上に物を置いた状態で保管していませんか？ ☐ 設置場所から移動させて測定していませんか？ ☐ 測定後、降りてからすぐに本機を動かしていませんか？	6
体重しか表示されない	☐ 地域と日時を設定し、個人データを登録しましたか？	11、13、14
	☐ 0～5才の方は、体重以外は表示されません。	35
測定後、体脂肪率が5%と表示される	☐ 5%以下の体脂肪率は、測定できません。(5%と表示されます)	35
乗るピタで測定したら、違う人の個人番号または GUEST が表示された	☐ 急激な体重増減があったり、体重や体の電気抵抗値が似た人が複数登録していると、誤認識する場合があります。	17
体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量しか表示されない	☐ 6～17才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量以外は表示されません。	35
個人データを設定しても体組成を測定できない	☐ 個人データの設定が完了していません。個人データを入力後、一度体組成を測定する必要があります。	11、14

「故障かな?」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症 状	ご確認ください	参照ページ
CLEAR (クリア)と表示される	☐ 個人データを変更または消去する際の確認の表示です。 Err (エラー)ではありません。	21、22
本機とスマートフォンが接続できない Err PAIR / Err DATA が表示される	☐ 本機に電池は入っていますか?	10
	☐ 本機の電池が消耗していませんか?	10
	☐ 本機とスマートフォンは通信圏内にありますか? 本機の通信距離は見通しのよい場所で5mです。	11
	☐ スマートフォンの「設定」で「Bluetooth®」はオンになっていますか?	11
Err PAIR が何度も表示される	☐ スマートフォンの「設定」>「Bluetooth®」より本機の登録を解除し、再度本機の登録をしてください。	11
Err UIID が表示される	☐ スマートフォンと接続している個人データを、本機で消去していませんか? スマートフォンの「設定」>「Bluetooth®」より本機の登録を解除し、再度本機の登録をしてください。	11
Err [9] が表示される	☐ 一度電池を抜いて、日時設定をしてください。	11、13
地域設定や日時設定の内容が変更されている	☐ スマートフォンと連携して使用すると、スマートフォンの地域設定・日時設定が本機に上書きされます。	11、16
アプリの「データを入力」ボタンが効かない アプリの「体組成の測定」ボタンが効かない アプリの「体組成の受信」ボタンが効かない	☐ スマートフォンの「設定」で「Bluetooth®」はオンになっていますか?	11
	☐ アプリと本機の連携は、本機の電源が切れているときのみ有効です。 本機の電源が切れていることを確認しやり直してください。	11、16
体重が安定しない 通常よりも体重が少なく表示される	☐ 床下点検口の蓋に正しく設置して測定してください。	5
電源を入れていないのに起動している	☐ 他の通信機能付きの機器、電子レンジやワイヤレス電話などの電波を発する家電製品を本機の近くで使用していませんか? ☐ 上記の確認をしても改善しない場合は、ダイヤル[J]にお問い合わせください。	6

・その他上記以外の不明な表示が出た場合、または製品に不具合が発生した場合は、以下にご連絡ください。

故障、修理に関するお問い合わせ:販売元 城東テクノ株式会社 ダイヤル[J] 0120-106011

操作、測定項目に関するお問い合わせ:製造元 株式会社タニタ  0120-133821、携帯電話からは  0570-783551 (有料)

MEMO

必要なとき

仕 様

品 番	RD-60S	
計量範囲	0～180kg	
最小表示	100g(0～100kg)/200g(100～180kg)	
体脂肪率	5.0～75.0% 0.1%単位	対象年齢6～99才
体脂肪率判定	やせ／-標準／+標準／軽肥満／肥満	
BMI	0.1単位	
BMI判定(体重／BMI表示時に使用)	低体重／普通体重／肥満(1度)／肥満(2度)	
推定骨量	100g単位	
推定骨量判定	少ない／やや少ない／標準／多い	
筋肉量	0～100kg迄 100g単位 100kg以上 200g単位	対象年齢18～99才
筋肉量判定	少ない／標準／多い	
筋質点数	1点単位	
筋質判定	低い／標準／高い	
内臓脂肪レベル	1.0～59.0レベル 0.5レベル単位	
内臓脂肪レベル判定	標準／やや過剰／過剰	
基礎代謝量	1kcal/日単位	
基礎代謝量判定	少ない／標準／多い	
体内年齢	1才単位	
体水分率	0.1%単位	
設定項目(登録)	地 域	3区分
	日 時	2021年1月1日0:00～2070年12月31日23:59
	個人番号	1～4
	生年月日	1900年1月1日～
	性 別	男性/女性/男性アスリート/女性アスリート
	身 長	90.0～220.0cm(0.5cm単位)
時計精度	平均月差±1分以内(常温)	
電源	DC6V 単3形アルカリ乾電池(LR6)×4本	
消費電流	最大250mA	
寸法	約 幅302×高さ44×奥行386mm	
質量	約4.9kg(乾電池含まず)	
通信方式	Bluetooth® Low Energy technology	
設置方法	RD-60S専用の城東テクノ社高気密型床下点検口蓋	

※体重以外の測定項目は、からだの電気抵抗値などから算出した推定値です。BMIは計算値です。

※対象年齢を超える方は参考値としてご覧ください。

※各項目には判定がついています。(P.18)

体脂肪率、筋肉量は6才から、その他の測定項目は18才から判定します。(体重、体内年齢、体水分率には判定がありません)

※デザインおよび仕様は予告なく変更することがあります。

本製品には、電波法の規制により工事設計認証を取得した無線設備が内蔵されています。

海外でご使用になると罰せられることがあるため、日本国内でご使用ください。

・Bluetooth®のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.の商標であり、城東テクノ株式会社はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。

■計量精度

- 本機は、JIS(家庭用はかり)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。
なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して以下の範囲まで精度を保証します。

計量範囲	計量精度
0kgから100kgまではかる場合	±200g
100kgを超え180kgまではかる場合	±400g

(使用温度:23℃±5℃、湿度:50%±20%の場合)

- ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用(品物の売買取引やその他の目方を証明する場合)にはお使いになれません。