

# シチズン体組成計 HM7000

## 取扱説明書

保 証 書 付



- このたびは、シチズン体組成計HM7000をお買い上げいただき、ありがとうございます。
- ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、安全に正しくお使いください。
- この取扱説明書は、いつでも見られるようにお手元においてお使いください。
- この取扱説明書は保証書を兼ねていますので、紛失しないように保管してください。

# 目 次

## ご使用の前に

安全上のご注意 .....	P5
使用上のご注意 .....	P6
各部のなまえと付属品 .....	P8
操作スイッチのなまえとはたらき .....	P9

## ご使用にあたって

使用前の準備 .....	P10
測定する前に .....	P12
個人データの登録内容の訂正（変更） .....	P17
本機での測りかた .....	P18
体重・体脂肪率の増減チェック .....	P22
専用スイッチの使いかた .....	P24
登録していない方の測りかた .....	P27
体重のみの測りかた .....	P31

## 必要な場合に

基礎代謝とは？ .....	P32
基礎代謝判定 .....	P34
内臓脂肪レベル判定 .....	P35
体脂肪率判定 .....	P36
筋肉量と体型の判定 .....	P37
推定骨量 .....	P38
『故障かな？』と思ったら .....	P39
判定表一覧 .....	P41
製品仕様 .....	P42
体重計精度の保証範囲 .....	P42
アフターサービスについて .....	P42
健康管理シート .....	P43
保証規定と保証書 .....	巻末

## UD ユニバーサルデザイン

UD（ユニバーサルデザイン）とは、あらかじめさまざまな使い手を想定して、誰にでも快適で使いやすい製品づくりをめざす考え方です。この製品はそうしたUDの考え方を活かして作られています。

安全でやさしいフォルム

見やすい大きな表示



使って便利な機能

わかりやすい電極配置

すっきり丸い電極

軽くクリック感のあるスイッチ

## 体組成計で何がわかるの？

### 体組成とは

体組成とは、体脂肪や筋肉、骨など私たちの体を構成する組織のことです。自分の「体組成」の状態をチェックすることで、より効果的な健康管理ができます。これまでも肥満を予防・改善するために体脂肪率の測定をすることが、健康維持に役立ってきました。しかし、より健康で快適な生活を送るためには、内臓の周囲につく「内臓脂肪」や姿勢を保ったりエネルギー消費に関係する「筋肉」、体を支える「骨」などの「体組成」もチェックしましょう。

### 体脂肪率とは

体脂肪率とは、からだに含まれる全ての脂肪の割合であり、体脂肪率が高すぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。

### 体組成計は

体組成計の原理は、「からだの中では脂肪はほとんど電気を通さないが筋肉や水分は電気を通しやすい」という組織・成分によって電気の通しやすさの差異を利用して、からだの電気抵抗を測定して体組成を測定するもので、より精度の高い体組成測定を実現しています。

## 特 徴

- 4人分の年齢・性別・身長が登録できます。
- 体脂肪率は0.1%単位で測定し、表示します。
- 登録者以外の人でも測定できるゲストモード機能がついています。
- 体重と体脂肪率、筋肉量、筋肉量スコア、推定骨量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、体内年齢を表示します。
- 体重・体脂肪率に一定の割合の増加が見られた場合に、ブザーでお知らせする体重急激増加お知らせ機能がついています。
- 体重は100kgまでは100g単位、100kgから136kgまでは200g単位で測定できます。

## 安全上のご注意

あなたやほかの人への危害や財産への損害を未然に防止するために、ご使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくご使用ください。



### 危険

この表示の欄は、「死亡または重症などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。



### 警告

この表示の欄は、「死亡または重症などを負う可能性が想定される」内容です。



### 注意

この表示の欄は、「重症を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。



してはいけない「禁止事項」を示しています。



必ず実施していただく「強制事項」を示しています。

## 警告

ペースメーカー・人工心臓・心電計等の体内機器を使用されている方は使用しないでください。



禁止



本機は微弱電流を体内に流しますので、体内機器の誤作動による事故の原因になります。

業務用(病院等での使用)には使用しないでください。



禁止



業務用として病院等で使用するための機能を備えていませんので、病院等では使用しないでください。

タイル面や濡れた床等のすべりやすい所に置かないでください。



禁止



転倒したり、すべったりしてケガをする場合があります。また本機に水が浸入し故障の原因になります。

- 本機の端にのったり、飛びのったり、飛び跳ねたりしないでください。  
転倒したり、すべったりしてケガをする場合があります。
- 本機を身体の不自由な方がご使用になる時は、1人で測定しないでください。  
介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめします。ただし手すりをご利用の場合には測定値は参考としてとらえてください。
- 測定結果により、自己判断したり、治療したりしないでください。  
必ず医師、または資格を持っている人の指示に従ってください。

# 使用上のご注意 1

## 注 意

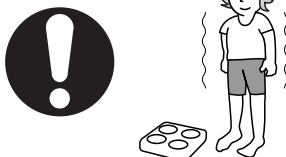
- 表示部、操作部にのらないでください。  
▶▶ 機器が破損して、ケガをする場合があります。
- すきま、穴部に指を入れないでください。  
▶▶ 機器が破損して、ケガをする場合があります。
- 本機の持ち運びには十分に注意してください。  
▶▶ 機器が手足の上に落下して、ケガをする場合があります。
- 電池を入れる場合には、電池の向き(+/-)を間違えない様に注意してください。  
▶▶ 機器が破損したり、動作しなかったり、故障の原因となります。
- 濡れた身体でのらないでください。  
▶▶ すべてで転倒したり、正しい測定ができない場合があります。
- 携帯電話や、マイクロ波治療器などを本機の近くで使用しないでください。  
▶▶ 誤作動したり、精度が低下したりして、測定できない場合があります。
- 硬い平らな床の上において測定してください。  
▶▶ じゅうたんや畳等の柔らかいものの上ではただしい測定ができない場合があります。
- 次のような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。  
▶▶ ボディビルダー・相撲力士・スポーツが職業の方・スポーツが職業に近い方。  
▶▶ 妊娠中の方・人工透析をされている方・むくみ症状の方  
▶▶ 成長期の児童、風邪などで発熱中の方、骨粗しょう症患者

素足になり、足裏の汚れを落としてから測定してください。



電極と足の裏の接触が悪い場合、体脂肪率が低く表示されたりエラー表示になる場合があります。

なるべく裸に近い状態で測定してください。



着衣のままですと着衣の重量が含まれて正確に測定できない場合があります。

推移を見る場合は、出来るだけ同条件で測定してください。



身体水分変化や体温変化が影響し、変化の推移に誤差が発生する場合があります。

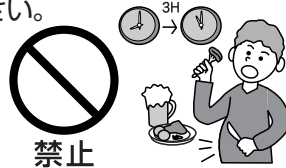
## 使用上のご注意 2

足の裏を、電極に正しく合わせて、測定してください。



電極と足の裏の接触が悪い場合、体脂肪率が低く表示されたりエラー表示になる場合があります。

過度の飲食、極度の脱水症状の時は測定しないでください。



禁止

測定値に誤差が生じたりしますので、精度を高くするために同じ時間帯（起床後をさけ食後3時間経過）で測定してください。

激しい運動をした後は測定しないでください。



禁止

測定値に誤差が生じたりしますので、充分休んでから測定してください。

### 測定精度を保つために

#### 取り扱い時

- 分解したり、洗ったりしないでください。
- 過度の振動・衝撃を与えないでください。
- 直射日光の当たる場所に置かないでください。
- 暖房器具の近くに置かないでください。
- 湿度の高い所や水分のある所に置かないでください。
- 温度変化の大きい場所で測定しないでください。

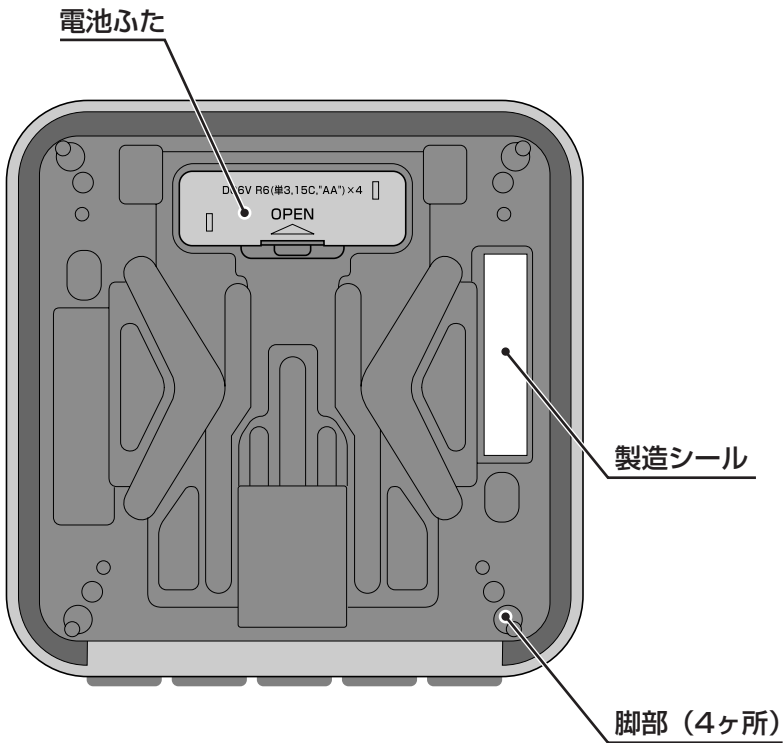
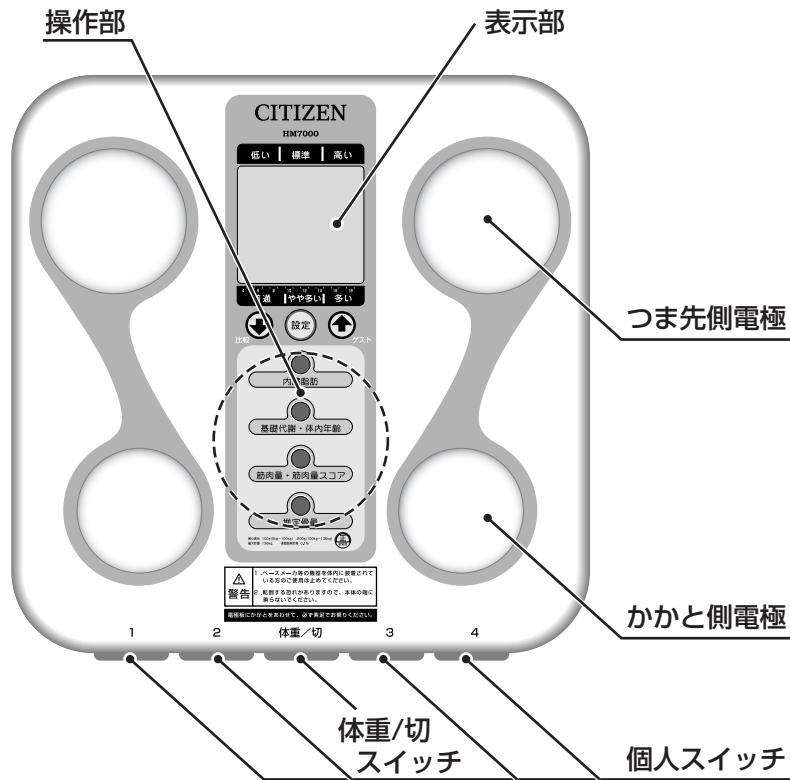
#### 保管時

- 過度の振動・衝撃があるところに保管しないでください。
- 各種スイッチが押された状態で保管しないでください。
- 長期間使用しない場合は電池を外して保管してください。

#### お手入れ時

- 熱湯・ベンジン・シンナーなどは使用しないでください。
- 本機の汚れがひどい時は中性洗剤をつけた布を使用してください。

## 各部のなまえと付属品





# 操作スイッチのなまえとはたらき

## 操作パネルの説明



内臓脂肪/基礎代謝/筋肉量/  
推定骨量の各スイッチを専用  
スイッチと言います

**↓ 増減スイッチ**  
時刻の設定、登録内容の変更(設定値を減らす)や体重・体脂肪率の増減チェックをする時に使用します。

**設定スイッチ**  
登録の開始や、項目の決定、体重・体脂肪率の登録時に使用します。

**↑ 増減スイッチ**  
時刻の設定、登録内容の変更(設定値を増やす)・ゲストモードで測定する時に使用します。

**内臓脂肪スイッチ**  
内臓脂肪レベルを確認する時に使用します。

**基礎代謝スイッチ**  
基礎代謝量・体内年齢を確認する時に使用します。

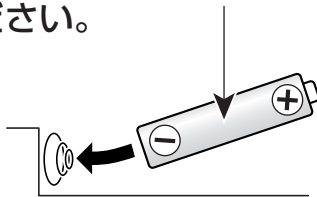
**筋肉量スイッチ**  
筋肉量・筋肉量スコアを確認する時に使用します。

**推定骨量スイッチ**  
推定骨量を確認する時に使用します。

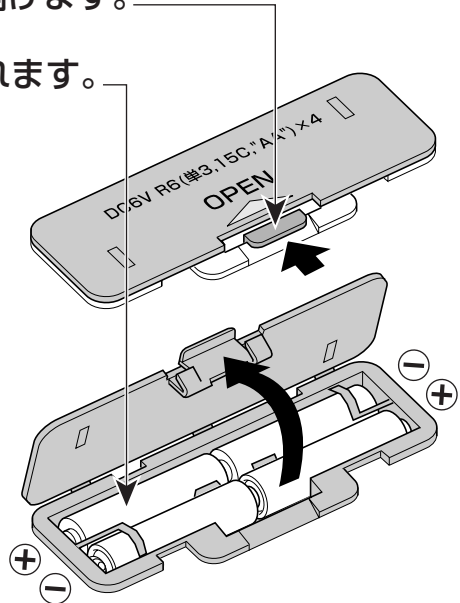
## 使用前の準備 1

### 電池の入れかた

- 1 本機（体組成計）を裏返しにします。
- 2 電池ふたの爪を押し上げて、ふたを開けます。
- 3 電池の⊕/⊖表示に従って電池を入れます。
- 4 電池は本体部のバネの先端が、電池の⊖極面に接触する様に入れてください。



- 5 電池ふたを閉じます。



### 電池の交換

- 1 電池が消耗すると<Lo>の表示が点灯します。  
速やかに新しい電池4本と交換してください。  
注：マンガン電池とアルカリ電池を一緒に使用しないでください。また充電式の電池は使用しないでください。故障の原因となります。
- 2 電池寿命は、1日に5回使用した場合で約1年です。  
付属の電池はモニター用ですので、寿命が短くなっている場合があります。
- 3 電池交換時の登録データ  
電池を交換する時には、既に登録済みの個人データは電池を外しても消える事はありません。
- 4 電池交換時の表示  
電池を交換した時に自動的に電源が入る場合がありますので、本機を床上に置き、表示が消えるまで（約60秒）お待ちください。表示が消えない場合にはいったん電池をはずし、表示が消えたことを確認してから、再度電池を入れてください。

## 使用前の準備 2

### 本機の正しいおきかた

本機は、硬くて、平らな安定したところに置いてください。

- 直射日光の当たるところや、暖房器具の近く、空調器具の近くに置かないでください。
- 温度変化の激しいところに置かないでください。
- 湿気の多いところや、水気のあるところに置かないでください。






じゅうたんや、畳の上では  
使用しないでください。

正しく測定できません

## 測定する前に(時刻設定)




### 午後0時38分を設定する例

#### 1 電池を入れて、スイッチを3秒間押します。

- ◎ 電池の入れかたは10ページを参照してください。
- ◎ 電池を入れた直後は、設定、個人、体重/切、、の各スイッチを押しても設定画面となります。
- ◎ 時桁が点滅して、修正状態となります。  
いったん時刻を設定後やり直したいときはスイッチを3秒間押して下さい。






#### 2 現在の時桁を設定します。

- ◎ 、または  スイッチを押して現在の時刻 <午後0時 (12時)> の表示にします
- ◎  スイッチを押して時桁を決定します。
- ◎ 時桁が点灯し、分桁が点滅します。



#### 3 現在の分桁を設定します。

- ◎ 、または  スイッチを押して現在の時刻 <午後0時38分 (12時38分)> の表示にします。
- ◎  スイッチを押して分桁を決定します。
- ◎ 12:38 を表示し、時刻設定を完了します。



## 測定する前に(個人データの登録 1)

使用する前に必ず自分のデータ(年齢・性別・身長)を登録します。この登録をしないと測定ができません。



- ◎年齢・性別・身長の選択項目が表示され、▼/▲と「設定」表示が点滅します。
- ◎▼、または▲スイッチを押して
- ◎「設定」スイッチを押すと各登録事項が設定されます。
- ◎▼、または▲スイッチを押し続けると早送りされます。

### オートオフ機能について

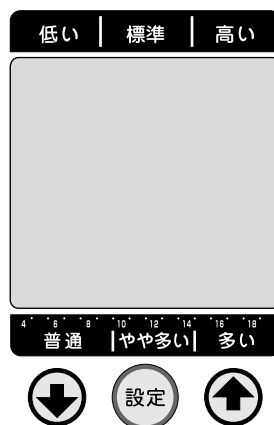
設定操作を中断した場合、約60秒後に電源が切れます。

### こんなときは

- 間違って登録した場合は、最初からやり直してください。
- 登録を中止したい場合は、体重/切スイッチを押してください。(電源が切れて登録を中止します。)
- 別の個人スイッチへ登録する場合は、全ての表示が消えてから行なってください。
- 個人データは、新たにデータを書き込む(上書きする)ことで消えます。

### 個人データの登録手順

**1** 表示が消えていることを確認します。






## 測定する前に(個人データの登録 2)

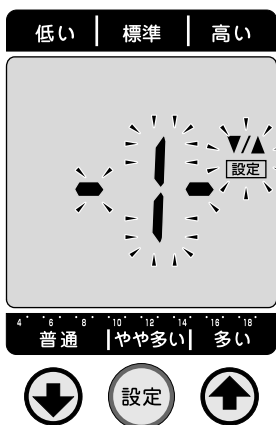
### 2 設定スイッチを押します。

- ◎個人スイッチ番号を登録する画面が表示されます。





### 3 スイッチ番号を決めます。

- ◎、またはスイッチを押して、登録したい番号を表示させます。
- ◎スイッチを押して、決定します。設定できる番号は1から4です。
- ◎次の登録項目「年齢」が点滅します。




### 4 年齢が選択されていることを確認します。

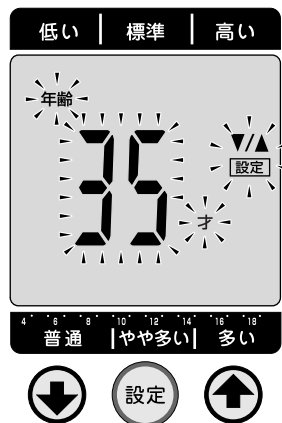
- ◎、またはスイッチを押して、登録したい年齢を表示させます。






## 測定する前に(個人データの登録 3)

### 5 年齢を登録します。

-  スイッチを押して、決定します。設定できる年齢は7才から99才です。
- 次の登録項目「性別」が点滅します。

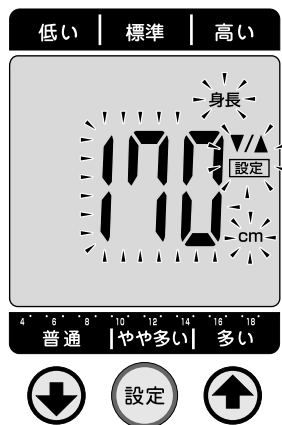


### 6 性別を登録します。

- 、または  スイッチを押して、登録したい性別を表示させます。
-  スイッチを押して、決定します。






### 7 次の登録項目「身長」が点滅します。



## 測定する前に(個人データの登録 4)

### 8 身長を登録します。

- ◎ 、または  スイッチを押して、登録したい身長を表示させます。
- ◎  スイッチを押して、決定します。

設定できる身長は100cm~220cmです。




### 9 以上で登録は完了し、次の様に表示されます。






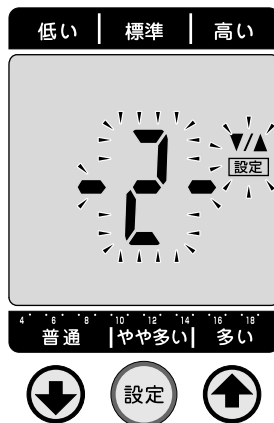
## 個人データの登録内容の訂正（変更）

- 1** 表示が消えていることを確認後、 スイッチを押します。



- 2** 、または  スイッチを押します

- ◎ 個人スイッチを、1から2に訂正（変更）し
- ◎  スイッチを押して、決定します。

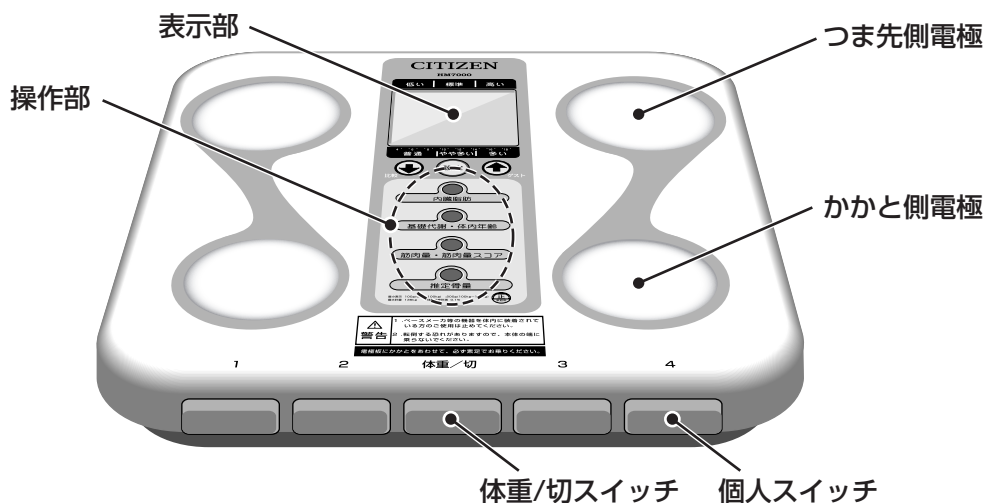


- 3** 次の登録項目「年齢」が点滅します

- ◎ これ以後の訂正（変更）については個人データの登録と同一ですので、P14～P16を参照してください。



## 本機での測りかた 1 (個人登録している方)



### お知らせ

- 登録内容が間違っていたり、他の人のスイッチを押すと  
⇒正しい測定ができません。
- 足の裏が汚れていたり、電極部に正しく接触しないと  
⇒ **[Err]** や **[----]** などの表示が出たり、測定中に電源が切れます。
- 体脂肪率の測定範囲 (5%~75%) を超えると  
⇒ **[Err%]** を表示します。
- 0.0kgの表示が出る前に本機にのると  
⇒ **[Err]** や **[----]** や **[-OL]** などの表示が出たり、測定中に電源が切れます。  
これらの表示が出た場合は、P39~P40をご参照ください。

### オートオフ機能について

電源の切り忘れによる電池の消耗を防止するために、自動的に電源が切れる機能をオートオフ機能と言います。自動的に電源が切れる時間は操作内容によって異なり、以下の時間となります。

- 登録操作を中断して約60秒経過する。
- [0.0]**kg表示 (体重測定可能) 後、本体にのらないで約30秒経過する。
- 測定途中で本体からおりる。
- 測定終了後、操作せずに約30秒経過する。

### こんなときは

測定を中止したい時、表示画面を消したい時は、体重/切スイッチを押しますと電源が切れます。

ただし、本機にのったままでは体重/切スイッチを押しても電源は切れません。

## 本機での測りかた 2 (個人登録している方)



靴下を履いたり、足裏が汚れていたりゴミが付いている場合



かかとの裏面が固く角質層になっている場合



食事直後・起床直後や身体を動かしていない場合



体調が悪い(二日酔い・風邪・発熱、下痢)の場合

こんな場合には正常な測定ができません。



運動したり、長湯をしたりして多量の汗をかいた場合



ひざを曲げたり、座ったりした姿勢で測定した場合



足の内ももが付いている場合(タオル等をはさんでください)



正しく電極に接触していない場合

個人スイッチに登録していない方の測りかた。

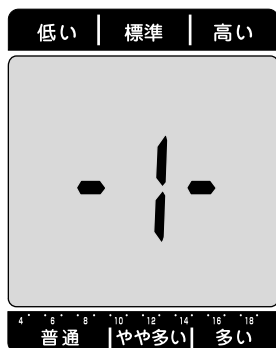
- 「ゲストモード」を使用してください。(P27～P28参照)
- 測る前に個人データの登録をして測定してください。(P13～P16参照)
- 登録済み個人スイッチを使用する場合も同様に登録してください。(ただし前の方の個人データは消去されます)

## 本機での測りかた 3 (個人登録している方)

体重・体脂肪などの測定を開始します。

### 1 登録したあなたの個人スイッチを押します。

スイッチを押すと「ピッ」とブザーが鳴り、スイッチ番号・性別・年齢・身長を表示します。



約1秒間表示する

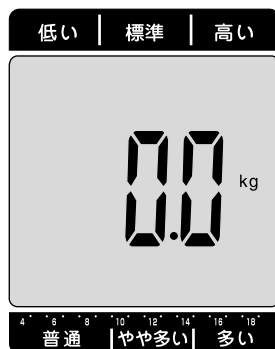


約1秒間表示する



約2秒間表示する

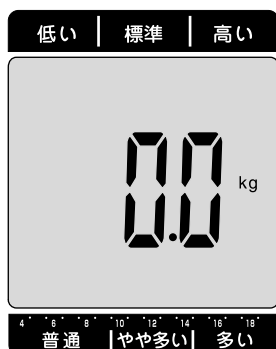
さらに「ピッ」とブザーが鳴り、体重測定状態になります。



**0.0kg**表示後、本機にのらないで約30秒経過すると、自動的に電源が切れます。

### 2 必ず**0.0kg**の表示を確認後、素足で「かかと」をかかと側電極に合わせてのります。

始めに体重測定結果が表示されます。



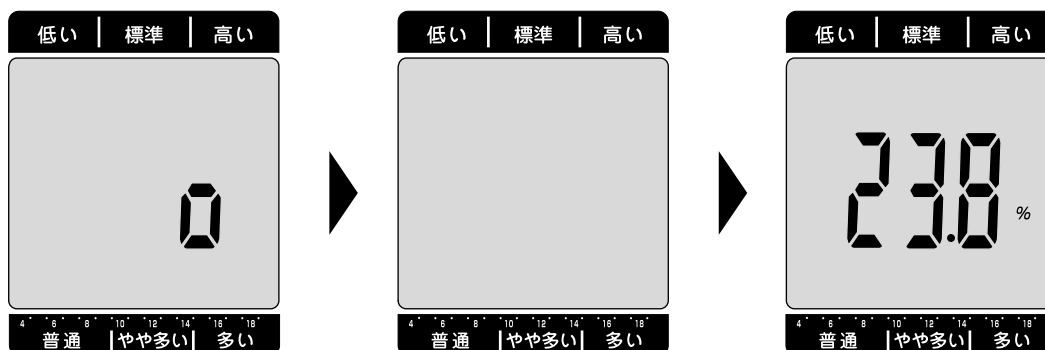
電極

## 本機での測りかた 4 (個人登録している方)

**3** 続いて体脂肪率測定中であることが表示されます。



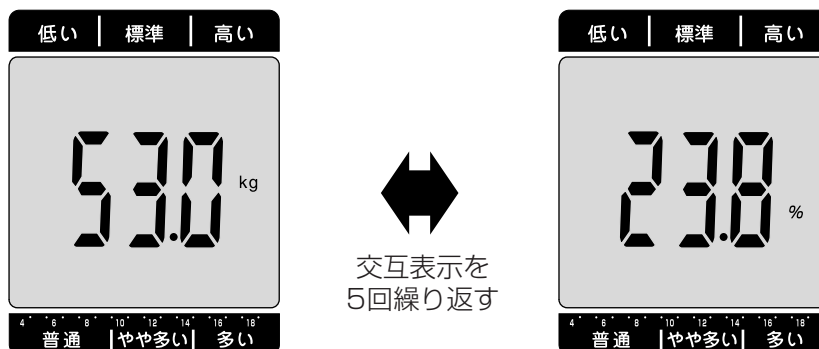
マークが4個表示されている状態から3個、2個、1個、0個と変化します。



ブザーが「ピッピッ」と鳴り、体脂肪率測定結果が表示されます。

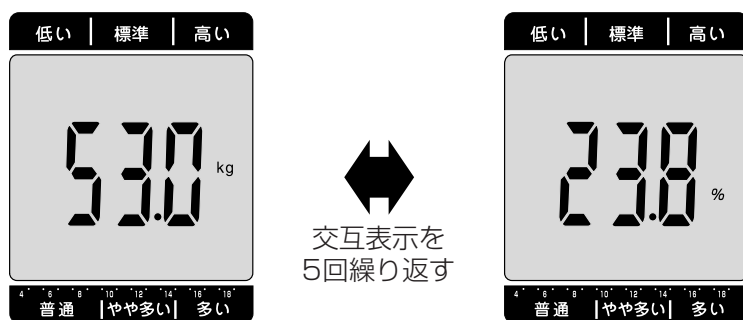
**4** 体脂肪率の測定が終了したら、本機からおります。

体重と体脂肪率を5回交互表示した後電源が自動的に切れます。



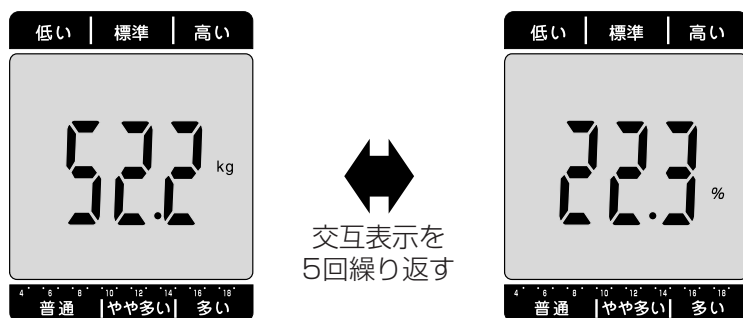
# 体重・体脂肪率の増減チェック 1

- 1** 測定値の登録をします。(例：初回の測定値が体重=53.0kg、体脂肪率=23.8%)  
本機での測り方 (P18~P21) に従って測定が終了し、本機からおりた状態で、「体重」と「体脂肪率」を交互に表示しているあいだに(設定)スイッチを押しますと測定値が登録されます。

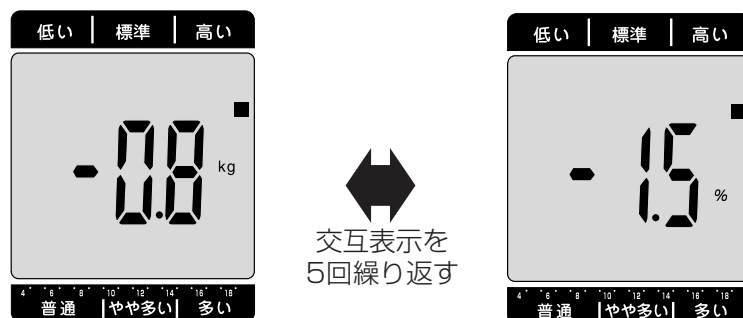


『ピッピッ』とブザーが鳴り体重・体脂肪率が登録されます。

- 2** 新たに測定します。(例：次の測定が体重=52.2kg、体脂肪率=22.3%)。  
本機での測り方 (P18~P21) に従って測定します。

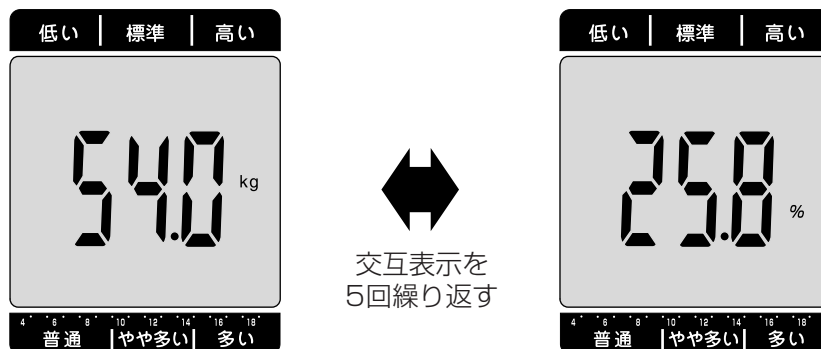


- 3** 測定値の登録 (メモリー) 内容と比較します。  
メモリー登録後の測定が終了し、本機からおりた状態で、「体重」と「体脂肪率」を交互に表示している時に(比較)スイッチを押します。



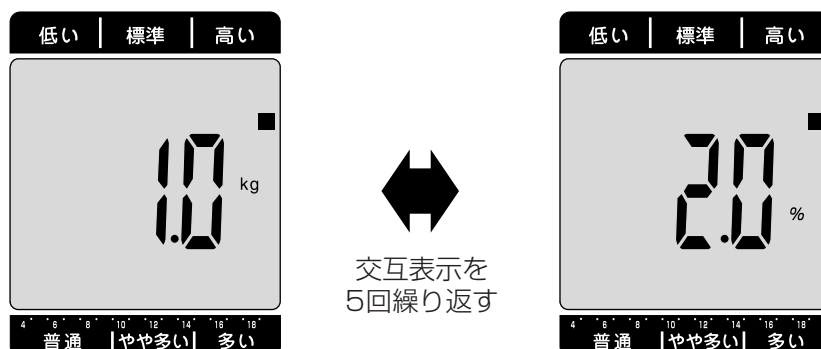
## 体重・体脂肪率の増減チェック 2

- 4** 新たに測定します。(例：次の測定が体重=54.0kg、体脂肪率=25.8%)。本機での測り方(P18~P21)に従って測定します。



- 5** 測定値の登録(メモリー)内容と比較します。

メモリー登録後次回の測定が終了し、本機からおりた状態で、「体重」と「体脂肪率」を交互に表示している時に(⬇)スイッチ(比較)を押します。



### 体重急激増加お知らせ機能について

- 体重に一定割合の増加が見られた場合、ブザーが「ピピピピピ」と鳴ります。暴飲・暴食などの理由による急激な体重増加を、ブザー音でお知らせします。当日の測定体重が前日までの3日間の測定値の平均又は登録値より一定割合の増加がみられた場合に動作します。
- 本機能は、17才以下の方、BMIが18.5未満の方、体脂肪率判定基準で「やせ」の方の場合には動作しません。

## 専用スイッチの使いかた 1

体重・体脂肪率測定後に、専用スイッチを使用すると、内臓脂肪レベル・基礎代謝量・体内年齢・筋肉量・筋肉量スコア・推定骨量を見ることができます。



1. 専用スイッチは、本機からおりて体重と体脂肪率が交互に表示しているあいだに使用してください。

2. 17才以下の方は、表示されません。

### 専用スイッチ

1. 内臓脂肪スイッチ

2. 基礎代謝量スイッチ

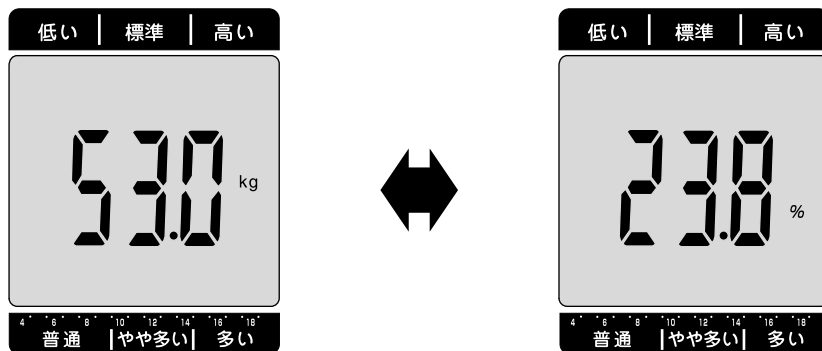
3. 筋肉量スイッチ

4. 推定骨量スイッチ



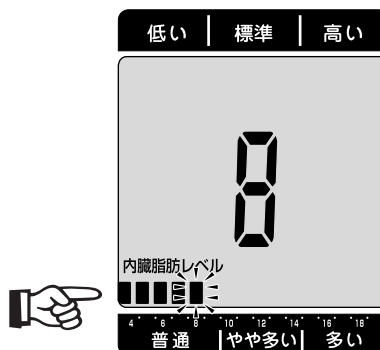
## 専用スイッチの使いかた 2

- 1 体重・体脂肪率の測定が終了し、本機からおりて体重と体脂肪率が交互に表示します。

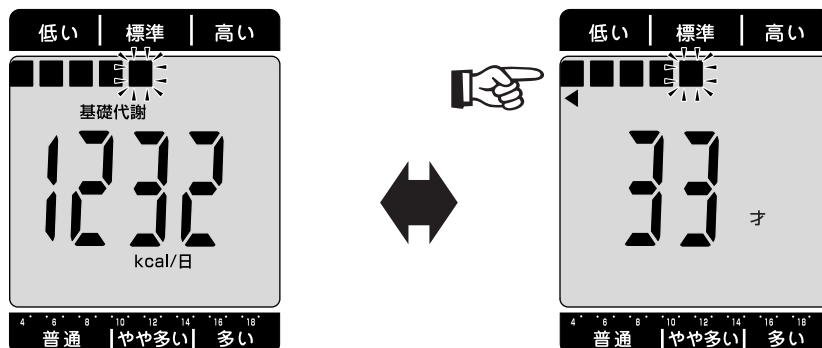


- 2 内臓脂肪スイッチを押すと内臓脂肪レベルが表示されます。

内臓脂肪レベル判定については35ページを参照してください。



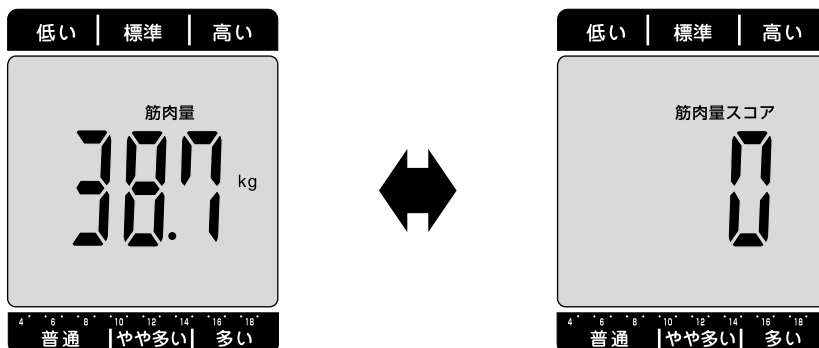
- 3 基礎代謝量スイッチを押すと基礎代謝量と体内年齢が交互に表示されます。



基礎代謝判定については34ページを参照してください。

## 専用スイッチの使いかた 3

**4** 筋肉量スイッチを押すと筋肉量と筋肉量スコアが交互に表示されます。



筋肉量・筋肉量スコアについては37ページを参照してください。

**5** 推定骨量スイッチを押すと推定骨量が表示されます。

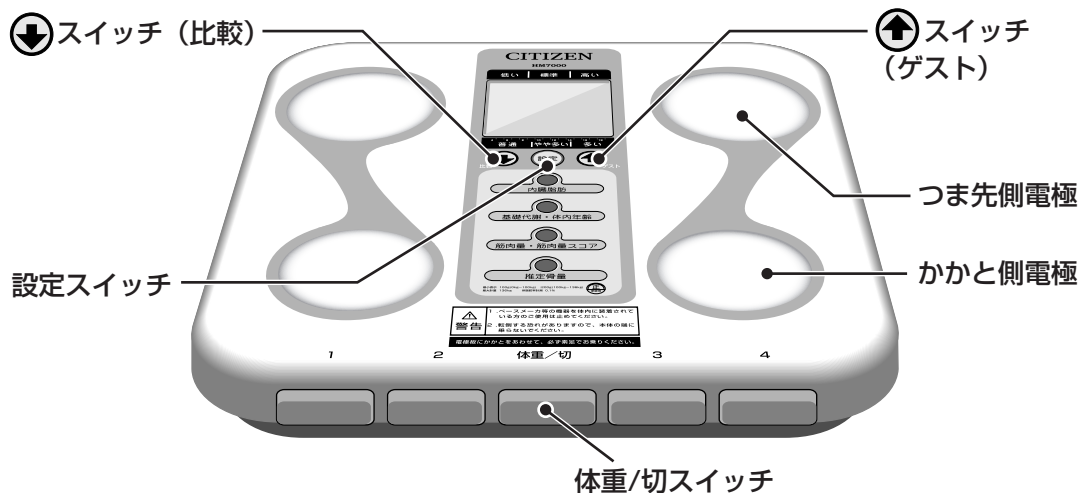


推定骨量については38ページを参照してください。

### こんなときは

画面表示を消したい時は、体重/切スイッチを押してください。スイッチを押し忘れた場合でも、約30秒後には自動的に電源が切れます。

## 登録していない方の測りかた 1



### お知らせ

- 登録内容が間違っていたり、他の人の個人スイッチを押すと  
⇒正しい測定ができません。
- 足の裏が汚れていたり、電極部に正しく接触しないと  
⇒ **[Err]** や **[----]** などの表示が出たり、測定中に電源が切れます。
- 体脂肪率の測定範囲を超えると  
⇒ **[Err%]** を表示します。
- 0.0kgの表示が出る前に本機にのると  
⇒ **[Err]** や **[----]** や **[-OL]** などの表示が出たり、測定中に電源が切れます。  
これらの表示が出た場合は、P39～P40をご参照ください。

### オートオフ機能について

電源の切り忘れによる電池の消耗を防止するために、自動的に電源が切れる機能をオートオフ機能と言います。自動的に電源が切れる時間は操作内容によって異なり、以下の時間となります。

- 登録操作を中断して約60秒経過する。
- [0.0]**kg表示（体重測定可能）後、本体にのらないで約30秒経過する。
- 測定途中に本体からおりる。
- 測定終了後、操作せずに約30秒経過する。


### こんなときは

測定を中止したい時、表示画面を消したい時は、体重/切スイッチを押しますと電源が切れます。

ただし、本機にのったままでは体重/切スイッチを押しても電源は切れません。

## 登録していない方（ゲストモード）の測りかた 2

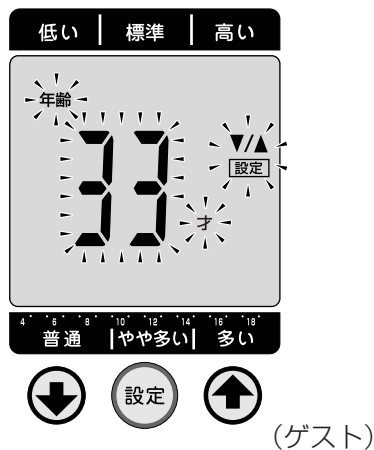
### 1 個人データを仮登録します。

表示が消えていることを確認後、スイッチ（ゲスト）を押します。  
ブザーが「ピッ」となり、年齢登録画面を表示します。



, または スイッチで年齢を表示させます。

スイッチを押しますと年齢が決定します。



以下、表示する順に従って個人データを仮登録します。  
詳細は、個人データの登録の項（P15～P16）をご参照ください。

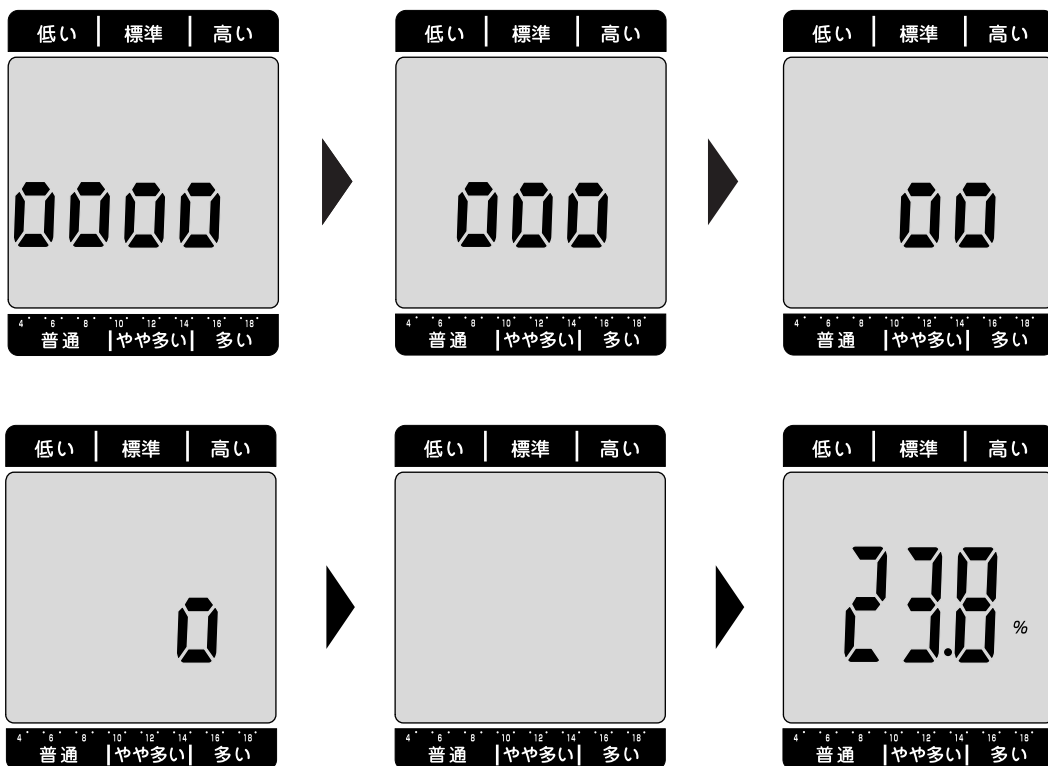
## 登録していない方の測りかた 3

**2** 必ず **00** kgの表示を確認後、素足で「かかと」をかかと側電極に合わせたのります。

◎ 始めに体重測定結果が表示されます。



◎ 続いて体脂肪率測定中であることが表示されます。

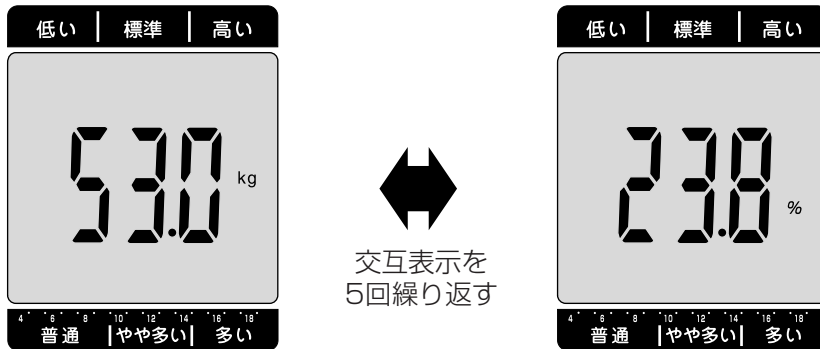


◎ ブザーが「ピッピッ」と鳴り体脂肪率測定結果が表示されます。

## 登録していない方の測りかた 4

### 3 体脂肪率の測定が終了したら、本機からおります。

◎体重と体脂肪率を5回交互に表示した後電源が自動的に切れます。



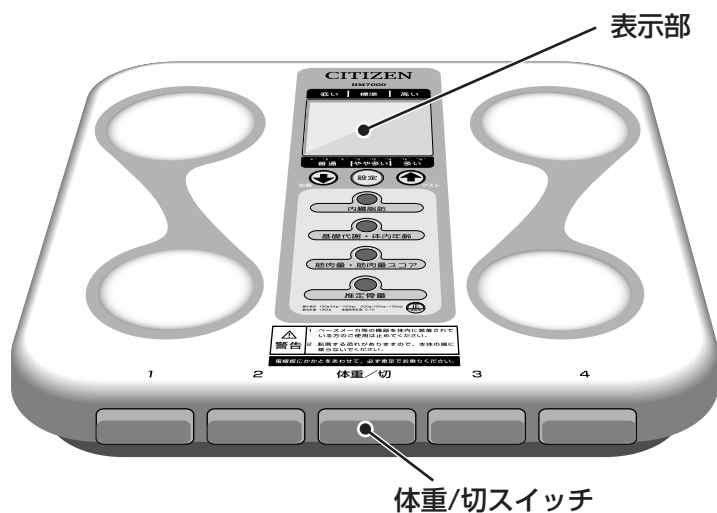
### 4 専用スイッチを押します。

◎専用スイッチは、体重と体脂肪率を交互に表示している間に押してください。  
詳しくは「専用スイッチの使い方」(P24~26)をご参照ください。

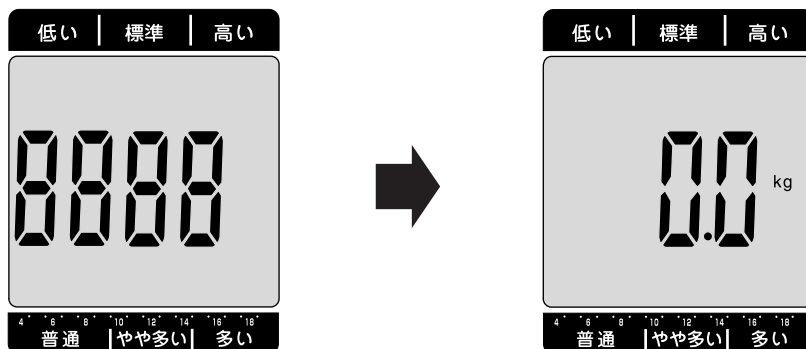
#### お知らせ

- ゲストモードでは、増減チェック機能は使用できません。

# 体重のみの測りかた 1



- 1 『体重/切』スイッチを押します。  
「ピッ」とブザーが鳴り、**8888**を表示します。



続いて「ピッ」とブザーが鳴り、**0.0** kgを表示します。

- 2 本機にのり体重の測定が完了しますと、「ピッ」とブザーが鳴ります。

- 3 体重の表示を確認しましたら、本機からおります。

## こんなときは

表示画面を消したい時は『体重/切』スイッチを押して電源を切ります。なおスイッチを押し忘れた場合でも、約20秒後には自動的に電源が切れます。



**基礎代謝とは、「生きていくために最低限必要なエネルギー」の事です。**

私たちの身体は、運動をしている時だけでなく、食事をしている時、歩いている時にもエネルギーは消費されています。さらには寝ている時や安静にしている状態、例えば呼吸をしている状態、脈を打っている状態、筋肉が維持されている状態また体温維持や臓器活動の時など、身体の生命が維持されている全ての時にもエネルギーは消費されています。

この生命を維持し人間が生きていくために必要とされる、最低限必要なエネルギー量の事を基礎代謝量といいます。基礎代謝量が多いと言うことは、摂取したエネルギーを身体に溜めずに、スムーズに消費できると言うことです。

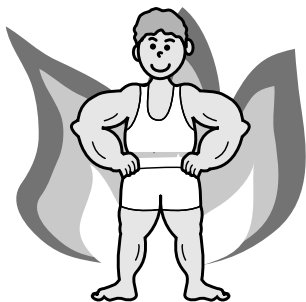
**基礎代謝は、エネルギー消費が多い筋肉量によって決まります。**

一般に筋肉量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。同じ体重でも脂肪率が低く、基礎代謝が高い人は、フル活動中の工場のようなもの。たくさん食べても、どんどんエネルギーが消費され、脂肪が蓄積しにくい状態です。逆に基礎代謝が低い人は、燃料をあまり使わない工場のようなもの。エネルギーをなかなか消費できないため、余ったエネルギーが脂肪として体内にため込まれ、太りやすい状態になります。

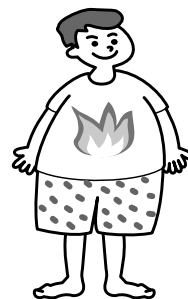
一般に健康な人の場合、筋肉量が少ない人ほど基礎代謝が低くなります。さらに下のような体質、症状のある人は基礎代謝が低い傾向にあります。とくに7項目以上当てはまる人は基礎代謝が低いといえます。また、基礎代謝は「甲状腺機能亢進症（バセドウ病など甲状腺ホルモンが分泌し過ぎる病気。）」によって高くなるケースもあります。

1. 体温が35.9度以下である。
2. 月経不順である。
3. 手足が冷える（冷え症）。
4. 疲れやすく翌朝まで疲労が残る。
5. あまり汗をかかない。
6. 少し食べただけですぐ太る。
7. 肩こり、腰痛がある
8. 普段、体を動かすことが少ない。
9. 顔色が悪い。
10. 血圧が低い。

**基礎代謝が高い  
消費エネルギーが多い**



**基礎代謝が低い  
消費エネルギーが少ない**





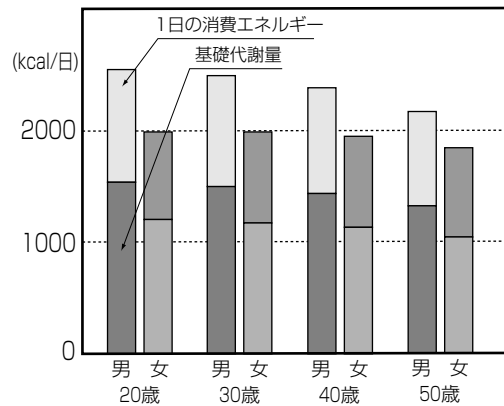
## 『基礎代謝とは？』 2

### 基礎代謝は、年齢や性別によって異なります。

基礎代謝は、生後成長するにつれて高くなり、16歳～18歳前後をピークにその後は徐々に減っていき、一般に40歳を過ぎると急激に下降線をたどります。

これは加齢によって筋肉が衰えて減少してしまうことによります。また女性は男性より基礎代謝が低い傾向にあります。これは、女性が男性よりも多くの体脂肪を蓄えている傾向があり、筋肉の量が少ないことが原因です。

- 基礎代謝量は年齢・性別・体脂肪・筋肉量などによって異なり、基礎代謝量と共に表示している体内年齢も同様の理由で変化しますので右表はあくまでも参考値です。



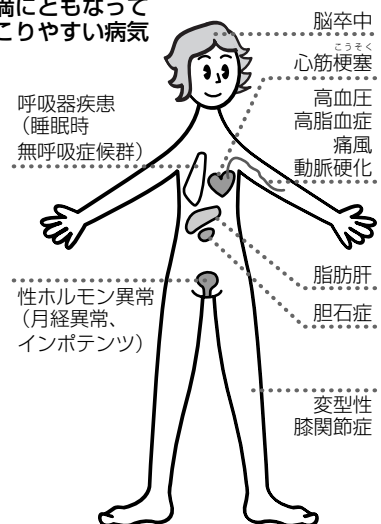
年齢	性別	基礎代謝量	エネルギー消費量
20	男	1533	2550
20	女	1209	2000
30	男	1499	2500
30	女	1188	2000
40	男	1447	2400
40	女	1162	1950
50	男	1364	2250
50	女	1122	1850

単位：kcal/日

### 基礎代謝が低いと肥満になり易く、生活習慣病を誘発する原因になります。

基礎代謝が低いと、脂肪が蓄積しやすく、肥満の原因になります。肥満の中でも特に内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の人は高血圧や糖尿病など、さまざまな生活習慣病が起こりやすくなります。生活習慣病は相互に複雑な関係を持ちながら進展しますから、普段から予防が必要です。

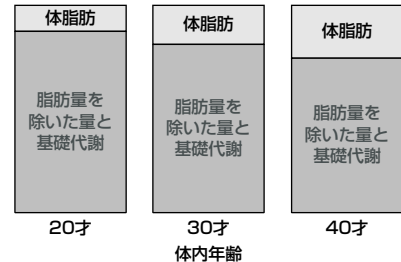
肥満ともなって  
起こりやすい病気



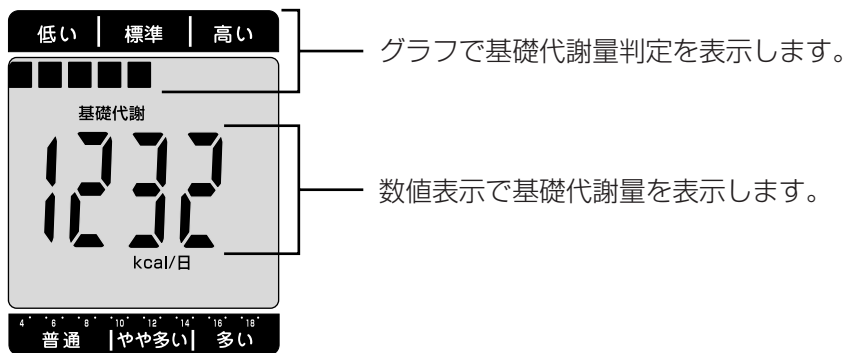
## 基礎代謝判定

### ●基礎代謝判定について

基礎代謝量は、人種、性別、年齢、体格、生活状況、体表面積、平均体温などによって異なり、食事や運動などの日常行動によっても異なってきます。一般に女性は男性よりも基礎代謝量が低いので、女性の方が少ないエネルギーで生命を維持することが出来るようになっていきます。また妊婦では妊娠後期に基礎代謝量が20%位上がります。体温が1度上昇すると基礎代謝量は約12%増加します。また、脂肪と筋肉では、筋肉の方が脂肪よりも消費されるエネルギーが多いので、脂肪の少ない人の方が、基礎代謝量の割合が大きくなります。



### ●体組成計画面の見方



本製品では、基礎代謝量基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいてあなたの基礎代謝を {低い/標準/高い} で表示します。基礎代謝を比較したり判定したりするには「体重1kgあたりの基礎代謝量 (kcal) の値を使います。あなたの体重1kgあたりで燃える基礎代謝量を、貴方の年代の平均的な値と比較して燃えやすい体なのか燃えにくい体なのかを判定しています。

基礎代謝の判定は、公衆衛生審議会で審議され厚生労働省に答申された「第六次改定日本人の栄養所要量」に記載されている「性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量」に基づいて、さらに細かく年齢ごとに基準を細分化して判定しています。その人の年齢の「基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)」（その年代の平均的な値と比較して、多いか？少ないか？）を判定しています。

## 内臓脂肪レベル判定

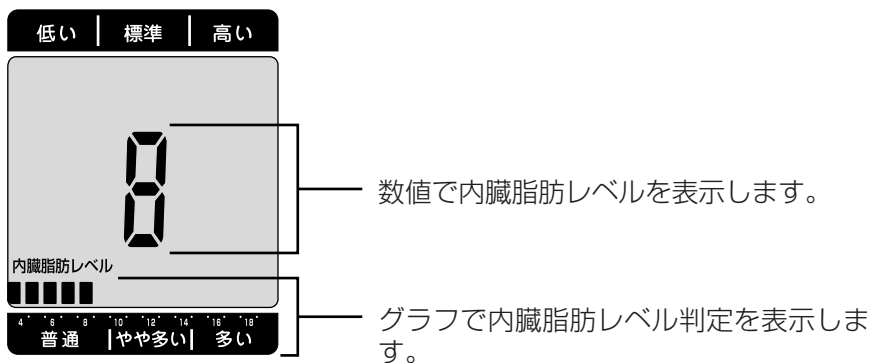
### ●内臓脂肪レベルの判定基準

最近、内臓脂肪への関心が高まっています。いわゆる「隠れ肥満」も、この内臓脂肪蓄積型の肥満に含まれています。なぜ内臓脂肪が問題なのかと言いますと、皮下脂肪に比べ、糖尿病や高脂血症など、多くの生活習慣病の基になる"諸悪の根源"であることが分かっているからです。内臓脂肪レベル（判定）を上手に使うには、内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉え、健康管理に役立てることが大切です。

表示	レベル	判定の捉え方
普通	9以下	今のところ心配ありません。これからもバランスよい食事や適度な運動を維持しましょう。
やや多い	10~14	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。
多い	15以上	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

医学的には、腹部X線—CT画像による実測値で100cm<sup>2</sup>を超えていると生活習慣病を引き起こす可能性が高いと言われています。本機ではレベル10が、およそ内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>に相当します。

### ●体組成計画面の見方

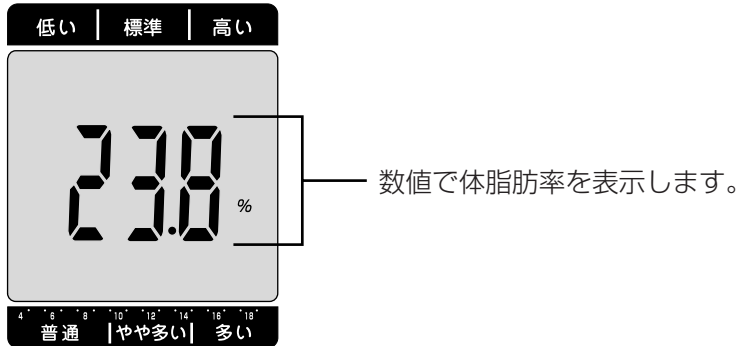


# 体脂肪率判定

## ●体脂肪率とは

本当の肥満は体重ではなく、体脂肪率で判断します。

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、外的衝撃から身体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、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高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。体脂肪率の判定は下記をご参照ください。



## ●体脂肪率判定表

本機は、体の部位別に体組成がわかるDXA法（二重X線吸収法）を基にデータ分析を行い、それを基準に体脂肪率を推定しています。

DXA法（二重X線吸収法）は、これまでの水中体重秤量法と比べて、データ計測時の不安定要素が少なく、体の組成を細かく分析できるという特徴があります。そのため肥満の判定についてもDXA法による測定データに合わせて新しく判定表を作成しました。17才以下の方、妊娠中や人工透析中の方、また、むくみ症状のある方は、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。

### 《体脂肪率と筋肉による体型判定》

体脂肪率判定表		□ やせ	□ -標準	■ +標準	■ 軽肥満	■ 肥満																															
		10										20										30										[%]					
男 性	18才～39才	□	10	11	□	□	□	□	□	□	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
	40才～59才	□	□	11	12	□	□	□	□	□	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	
	60才～	□	□	□	□	13	14	□	□	□	□	□	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
女 性	18才～39才	□	□	20	21	□	□	□	□	□	□	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42										
	40才～59才	□	□	□	21	22	□	□	□	□	□	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42											
	60才～	□	□	□	□	22	23	□	□	□	□	□	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42											

## 筋肉量と体型の判定

### ●筋肉とは

姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。

筋肉には体温を保ったり、体を動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。

本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。

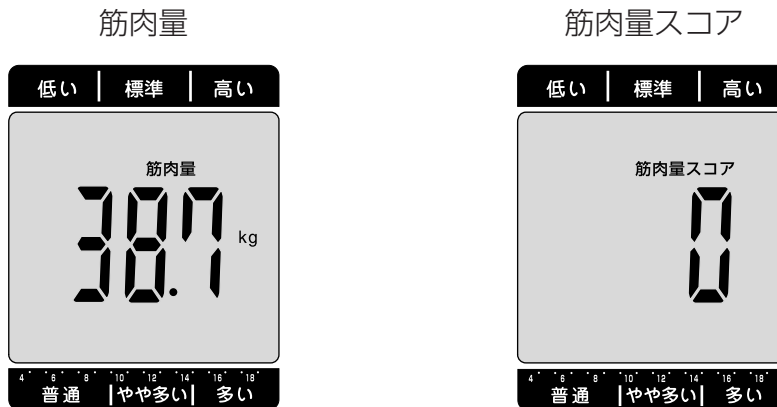
### ●筋肉量スコアの判定基準

筋肉量が減るとエネルギー消費が減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、さまざまな病気の原因にもなります。

筋肉量スコアは、全部で9段階あります。スコアは身長に対してどのくらいの筋肉量があるか計算し区分したものです。値が大きいくほど身長に対する筋肉量が多いことを示しています。

少なめ			平均的			多め		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

### ●体組成計画面の見方



### ●体型判定（体脂肪率と筋肉量スコアから体型判定ができます）

体脂肪率判定	肥満 軽肥満	隠れ肥満	肥満型	固太り型
	+標準 -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
体型判定表		-4 -3 -2	-1 0 +1	+2 +3 +4
		少なめ	標準	多い
筋肉量スコア				

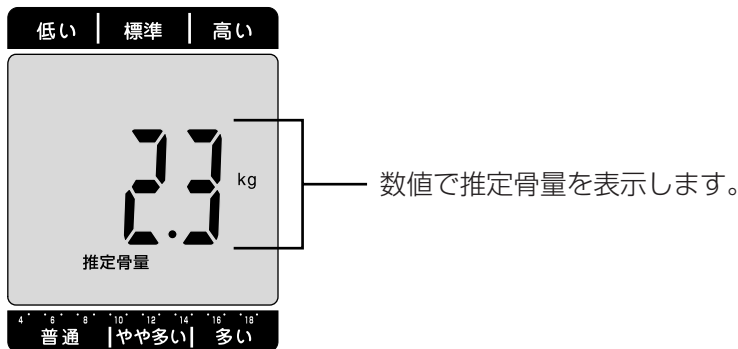
## 推定骨量

### ■推定骨量とは

骨全体に含まれるミネラルの量、すなわちカルシウムの量を意味します。正しくは「骨塩量」と言いますが、一般的に用いられている「骨量」と言う表示をしています。

骨は、何も変化しないように見えますが実は活発な新陳代謝を繰り返しています。そして体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、筋肉と骨と一緒に維持・増進しましょう。

### ■画面のみかた



### ■推定骨量のめやす

最も骨量が多いといわれている20才～40才での推定骨量を体重別に算出した結果です。

男性推定骨量 (kg)	体重		
	60kg未満	60kg～75kg	75kg以上
	2.5	2.9	3.2

女性推定骨量 (kg)	体重		
	45kg未満	45kg～60kg	60kg以上
	1.8	2.2	2.5

下記の方は正しい値が出ない可能性がありますので、あくまでも参考値として見てください。

- 骨密度の低い骨粗しょう症患者
- 高年齢、更年期もしくは閉経した女性
- 性ホルモンの投与を受けている方
- 妊娠中、授乳中の女性

「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」は骨の硬さ、強さ、骨折の危険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。

## 『故障かな?』と思ったら 1

「故障かな?」と思ったら、修理を依頼される前に、次のことをご確認ください。

個人スイッチを押しても何も表示しない	▶▶▶	電池が外れていませんか? 電池が消耗していませんか? 電池にビニールやゴミがついていませんか?
[Lo] を表示する	▶▶▶	電池が消耗していますので速やかに交換してください
表示してもすぐに消える	▶▶▶	電池が消耗していますので速やかに交換してください
測定後に [Err %] を表示する	▶▶▶	個人スイッチの設定内容が間違っていますか? 他の人のスイッチを使用していませんか?
筋肉量スイッチ、推定骨量スイッチを押した時に [Err kg] になる	▶▶▶	個人スイッチの登録内容が間違っていますか? 他の人のスイッチを使用していませんか?
基礎代謝スイッチを押した時に [Err kcal/日] になる	▶▶▶	個人スイッチの登録内容が間違っていますか? 他の人のスイッチを使用していませんか?
内臓脂肪スイッチを押した時に [Err レベル] になる	▶▶▶	個人スイッチの登録内容が間違っていますか? 他の人のスイッチを使用していませんか?
測定中に [Err] や [----] を表示する	▶▶▶	靴下などをはいたまま測定していませんか? 足の裏が汚れていませんか? 測定中に動いていませんか?
体組成計からおりた後、[Err] や [----] の表示のままになる	▶▶▶	30秒後に自動的に電源が切れますのでお待ちください それでも消えない時は電池を入れ直してください
測定中に [—○.○] kgと表示する	▶▶▶	[0.0] kgと表示される前にのっていませんか?

## 『故障かな?』と思ったら 2

測定中に **OL** を表示する

▶▶▶ 体重が測定範囲(136kg)を超えています

測定中に **-OL** を表示する

▶▶▶ **0.0** kgと表示される前にのっていませんか?

測定中に電源が切れる

▶▶▶ 測定中に動いていませんか?  
**0.0** kgと表示する前にのっていませんか?  
靴下などをはいたまま測定していませんか?

個人スイッチを押すと、時間設定画面になる

▶▶▶ 時間を設定していますか?  
電池を交換した場合には、再度時間設定を行なってください

専用スイッチを押しても『値』が表示しない

▶▶▶ 17才以下のかたは体重・体脂肪率以外は測定しません  
測定終了後、本体からおり、交互に表示しているあいだに専用スイッチを押してください

増減チェックを見るために⬇️スイッチを押しても **----** を表示する

▶▶▶ 測定値の登録をしていますか?

体脂肪率 5%を表示する

▶▶▶ 体脂肪率が5%以下の場合は5%と表示されます

『測定値』を登録できない

▶▶▶ ゲストモードでは登録できません  
体重・体脂肪率以外は登録できません

増減チェックを見るために⬇️スイッチを押すと **Err kg**、**Err %** が表示される

▶▶▶ メモリー値との差異が測定範囲を超えています

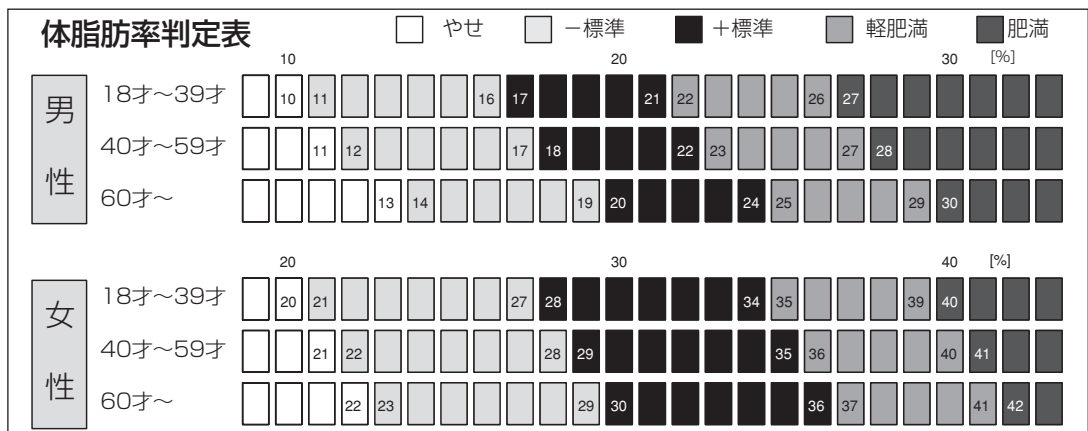
個人スイッチを押すと **----** 表示になる

▶▶▶ 個人スイッチにデータを登録していますか?



# 判定表一覧

## 《体脂肪率と筋肉による体型判定》



## 《内臓脂肪レベル判定基準》

表示	レベル	判定の捉え方
普通	9以下	今のところ心配ありません。これからもバランスよい食事や適度な運動を維持しましょう。
やや多い	10～14	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。
多い	15以上	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

## 《推定骨量のめやす》

男性推定骨量	体重			女性推定骨量	体重		
	60kg未満	60-75kg	75kg以上		45kg未満	45-60kg	60kg以上
kg	2.5	2.9	3.2	kg	1.8	2.2	2.5

## 《体型判定表》

体脂肪率判定	肥満 軽肥満	隠れ肥満	肥満型	固太り型
	+標準 ー標準	運動不足型	標準	筋肉質
	やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質
体型判定表		-4 -3 -2	-1 0 +1	+2 +3 +4
		少なめ	標準	多い
筋肉量スコア				

## 製品仕様

### 製品仕様

体重測定範囲	0～136kg		
体重測定単位 1	100g (100kgまで)		
体重計測単位 2	200g (100kg～136kgまで)		
最大計測体脂肪率	75.0% (0.1%単位)		
最小計測体脂肪率	5.0% (0.1%単位)		
内臓脂肪レベル	1～59 (バー判定つき)	対象年齢は18才以上～ 99才以下の男女	
基礎代謝量	0～9999kcal/日 (バー判定つき)		
体内年齢	1才単位		
筋肉量	0～100kg迄100g 100kg以上200g		
筋肉量スコア	-4 から +4		
推定骨量	100g単位		
登録人数	4人		
表示寸法	60 × 60mm		
文字寸法	高さ30 × 幅15 mm		
使用電池	単3電池、 4本 (マンガン電池)		
電池寿命	約1年 (ただし、マンガン電池で1日5回使用した場合)		
消費電流	最大60mA		
製品外形寸法	幅302 × 奥行き305 × 高さ43 mm		
製品重量	約2.3kg (電池含む)		

### 体重計精度の保証範囲

本機は計量法に定められた技術基準で製造し、厳密な検査の上出荷しております。  
 なお、ご使用の場合、測られた体重に対して、下記の範囲で精度を保証します。

100kgまではかる場合	±200g
100kgを超え、136kgまではかる場合	±400g

### アフターサービスについて

「故障かな? と思ったら」の表にしたがって調べてみても正常に測定を行えないときは、ただちに使用を中止して、この取扱説明書についている保証規定をお確かめのうえ、お買い上げ店にお持ちくださるか、弊社「お客様相談室」にお問い合わせください。

商品に関するご相談、お問い合わせは、  
 弊社お客様相談室でお受けいたします。

受付時間：10～17時

月～金(祝祭日、年末年始を除く)



**0120-88-6295**

通話料金は無料です。



E-mail : support@systems.citizen.co.jp  
 http://www.citizen-systems.co.jp

# 健康管理シート

管理項目	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		
体重 kg																																	
体脂肪率 %																																	
内臓脂肪 レベル																																	
基礎代謝 kcal/日																																	
筋肉量 kg																																	
推定骨量 kg																																	
管理項目	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		

# 保証規定と保証書

## 保証規定

つぎのような場合には保証期間内でも有料修理になります。

1. 誤ったご使用または取り扱いによる故障または損傷。
2. 保管上の不備によるもの、およびご使用者の責に帰すと認められる故障または損傷。
3. 火災、地震、水害、異常電圧、指定以外の電源およびその他の天災地災や衝撃などによる故障または損傷。
4. 保証書のご提示がない場合。
5. 保証書にご購入日、保証期間、ご購入店などの記載不備がある場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
6. ご使用後の外装面のキズ、破損、外装部品、付属品の交換。
7. 製品の改造、あるいは不当な修理により発生した故障。  
\* お買い上げの販売店または弊社にご持参いただく際の諸費用は、お客様にてご負担願います。
  - ・ 保証書の再発行はいたしませんので大切に保管してください。
  - ・ 保証書は日本国内においてのみ有効です。

### 保証書 持込修理

**CITIZEN**  
Micro HumanTech

このたびはシチズン体組成計をお買い上げいただきましてまことにありがとうございます。

この製品が、取扱説明書にもとづく通常のお取り扱いにおいて、万一保証期間内に故障が生じた場合は、本保証書を現品に添えてご購入店または弊社にご持参くだされば、保証期間内に限り無料にて修理・調整させていただきます。お客様に記入いただきました本保証書は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検のために記載内容を利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

品 名 **シチズン体組成計**

型 式 **HM7000**

NO.

お客様

お 名 前

様 TEL. - ( ) -

ご 住 所 〒

ご購入日 年 月 日

ご購入店 (販売店様: 店印を必ずご捺印ください)

保証期間 **ご購入日より1年間**

発売元

**シチズン・システムズ株式会社**

〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12  
Tel.042-468-4607

検査証 : 本品は製造工場の定められた検査に合格しております。