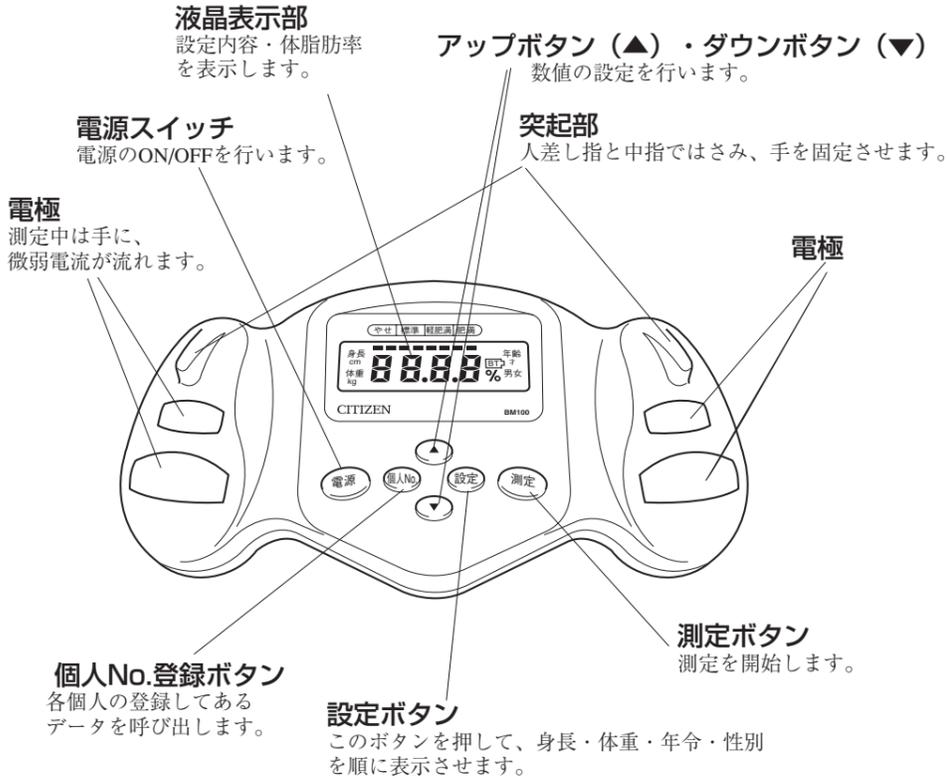


シチズン 体脂肪計BM100

取扱説明書(保証書付)

このたびは、シチズン体脂肪計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」をよくお読みになり、本製品を健康管理にご活用下さい。
なお本書は保証書を兼ねておりますので、お読みになった後も大切に保管して下さい。

各部の名称と機能



特徴

- 最大15人までの身体条件(身長・体重・年齢・性別)が登録可能。
- 体脂肪率が0.1%単位で測定可能。
- 自分の身体条件を一度設定すれば、次回からは登録番号を選ぶだけ。
- 体脂肪計を机やテーブルの上に置いたまま測定可能。
(持ち上げる必要はないです)
- 左右の突起に指を合わせれば、正しい測定位置が保たれます。
- 肥満度を4段階表示。
- 見やすい大型液晶表示。

安全上のお願い

ご使用前に、この「安全上のお願い」をよくお読みのうえ、正しくお使い下さい。

⚠危険

下記の各種の医療用電子機器との併用は絶対にしないで下さい。

- 1.ペースメーカーなどの体内埋込型医用電子機器。
- 2.人工心肺などの生命維持用医用電子機器。
- 3.心電計などの装着型医用電子機器。

これら各種の医用電子機器の誤動作をまねく恐れがあります。

⚠警告

減量や運動治療法等を行う場合は、必ず医師か専門家の指導を受けて下さい。
自己判断・治療は、健康を害する恐れがあります。

⚠注意

電池を入れるときは、極性(+、-)を確認して正しく入れて下さい。間違えると、電池の破裂、発熱、液もれによる火災やケガ、やけどの原因になる場合があります。また電池を交換するときは、全て新しいものと交換して下さい。

指定の電池以外は使用しないで下さい。電池の破裂、発熱、液もれによる火災やケガ、やけどの原因になる場合があります。

電池は幼児の手の届かないところに保管して下さい。万一飲み込んだ場合は、ただちに医師にご相談下さい。

長時間使用しない場合は、電池は取り外して保管して下さい。

体脂肪率とは

体重に占める体脂肪重量の割合(%)を体脂肪率と言います。
通常、成人男子で10~20%、女子で20~30%と言われています。
本製品で表示される体脂肪率(%)はあくまで目安として下さい。

本製品での肥満度の判定

これはあくまでも目安として下さい。

	男性	女性
やせ	10%未満	20%未満
標準	10%以上20%未満	20%以上30%未満
軽肥満	20%以上25%未満	30%以上35%未満
肥満	25%以上	35%以上

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変や衝撃などによる故障または損傷。
- 4) 保証書の提示が無い場合。
- 5) 保証書にお買い上げ日、保証期間、販売店などの記載が不備な場合あるいは語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。

※お買い上げ店または弊社営業所にご持参又はご送付いただくに際しての諸費用は、お客様にご負担願います。

○保証書の再発行はいたしませんので大切に保管して下さい。

○本保証書は日本国内においてのみ有効です。

発売元 **シチズン・システムズ株式会社**

保証書 持込修理

このたびは、シチズン体脂肪計をお買い上げいただきまして有り難く厚く御礼申し上げます。
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お買い上げの販売店または最寄りの弊社・営業所にご持参又は送付下されば、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。
※お客様にご記入いただきました本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 体脂肪計		
形式	BM100		
お客様お名前	様	TEL	-
ご住所〒			
ご購入日	年	月	日
ご購入店(ご購入店を必ずご捺印下さい)			
保証期間	ご購入日より一年間		

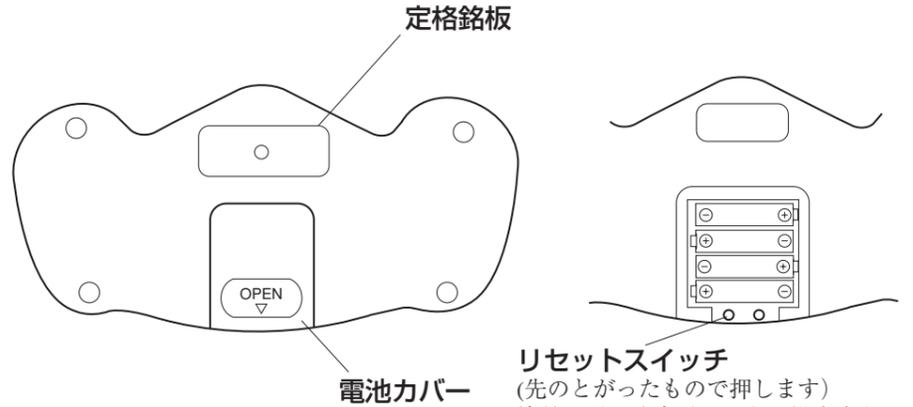
発売元

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

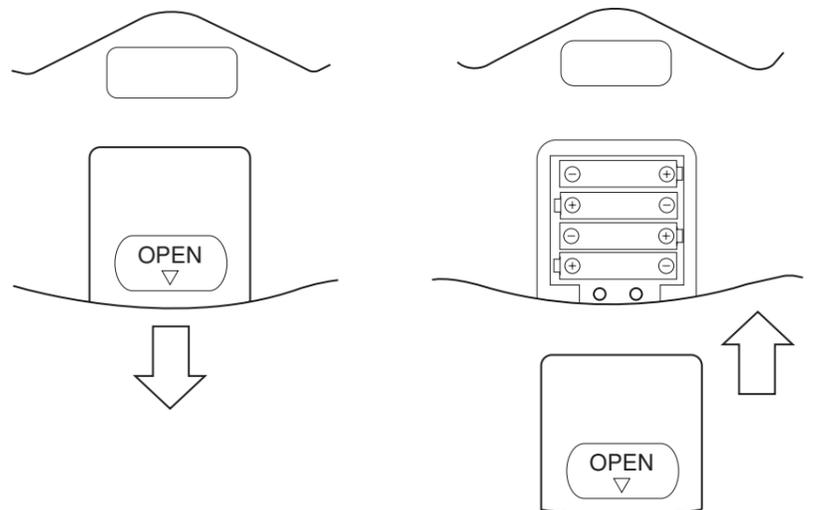
CITIZENはシチズンホールディングス株式会社の登録商標です。



電池の入れかた

本体裏の電池蓋OPENの矢印▼の方向にずらして蓋を開け、電池の極性(+、-)に注意しながら単4形乾電池4本を入れる。電池を入れ終わりましたら、電池蓋をOPENの矢印▼と逆の方向に閉める。電池を交換する場合は、全て新しいものと交換して下さい。

注) 電池を交換すると今まで登録されていたデータは消去されますので、次回測定の際は新たにデータを入れて下さい。



正しい測定姿勢

本体を机かテーブルの上に置き、手を伸ばし手のひらで電極をしっかりとおさえ、測定中は手を動かさずに測定値が出るのを待ちます。

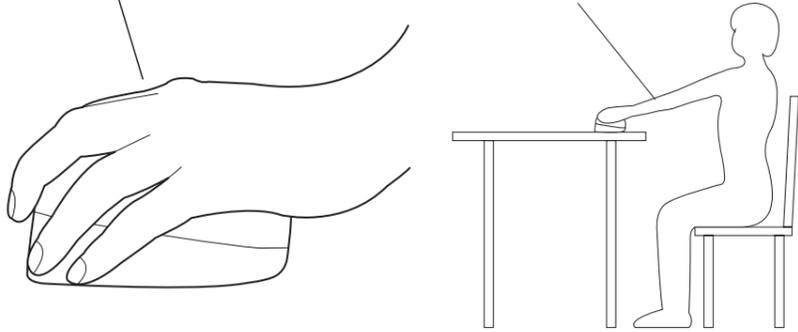
人差し指と中指のつけ根を突起部にピッタリつけます。

親指をくぼみの中に置きます。



左右の手のひらを電極にぴったり押しつけます。

ひじを曲げずに腕をまっすぐ伸ばします。



※正しく測定出来ない場合。

次のような場合は、正しい体脂肪率が測定出来ない場合があります。

- ひじが曲がっている。
- 測定中に腕や身体を動かす。
- 手のひらが電極からはなれている。
- 人差し指と中指のつけ根が突起部からはなれている。

2回目以降に測定する場合

※同じ人が使用する場合：
2回目以降に測定する場合は設定データを読み出し測定します。

電源を入れ、アップボタン (▲) ・ダウンボタン (▼) でご自分の個人No.を選択します。
(初期設定番号はNo.1になっています。)

- 1) 身体条件が前回登録した時と同じ場合
そのまま“測定”ボタンを押しそのまま測定に入ります。
- 2) 前回登録した時から身体条件の変更がある場合
“設定”ボタンを押し変更する身体条件を読み出しアップボタン (▲) ・ダウンボタン (▼) を押して現在の身体条件を入力し、その後“測定”ボタンを押して測定を開始します。

※他の人が使用する場合 (合計15人まで登録可能です)
まだ身体条件が設定されていない個人番号を選択する (2回目以降)
ご自分の身体条件を入力する。詳しい設定方法は前の“使用方法”を参照願います。
測定姿勢を取り、測定ボタンを押し測定を開始する。

次のような状態での測定は正しい測定値が出ない場合があります

※体脂肪率の値は体の水分変化の影響を受けます。次のような状態での測定は、正しい測定値が出ない場合があります。

- 激しい運動の直後
- サウナや入浴の直後
- 多量の水分摂取の後、食後 (1~2時間後)
- アルコール多飲の直後

※手が非常に乾燥していると思われる時は、あらかじめ濡れタオルや、ウェットティッシュなどで指を少し湿らせてからお使い下さい。

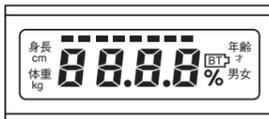
次のような方は正しい測定値が出ない場合があります

- スポーツを職業としている人やそれに近い人
- 妊娠中のかた
- 高齢者、閉経以降の女性
- 成長期の児童

使用方法

(1) 電源の入力

左の“電源”スイッチを押し、液晶が1秒間全点灯するのを確認して下さい。
正しく液晶表示がされない場合、裏の電池蓋を開け“リセット”スイッチを先のがったもので押し、再度電源を入れて下さい。(リセットをすると登録されているデータは消去されます。)
※2回目以降の測定は下の“2回目以降に測定する場合”を参照願います。



(2) 個人No.・身体条件入力

ご自分の個人No.・身長・体重・年齢・性別を入力します。

1) 個人No.入力

まずご自分の個人No.を選びます。最初に登録する場合は、No.1になっているので何もしない場合は、No.1に設定されます。(次回からはこの個人No.を選ぶだけ)



2) 身長の設定 (cm)

“設定”ボタンを押すと“身長” “cm”が表示されますので、ご自分の身長をアップボタン (▲) ・ダウンボタン (▼) を押し、ご自分の身長を入力して下さい。



3) 体重の設定 (kg)

“設定”ボタンを押すと“体重” “kg”が表示されますので、アップボタン (▲) ・ダウンボタン (▼) を押し、ご自分の体重を入力して下さい。



4) 年齢の設定 (才)

“設定”ボタンを押すと“年齢” “才”が表示されますので、アップボタン (▲) ・ダウンボタン (▼) を押し、ご自分の年齢を入力します。



5) 性別の設定 (男・女)

“設定”ボタンを押すと“男” “女”が点滅表示されますので、アップボタン (▲) ・ダウンボタン (▼) を押し、ご自分の性別を選択します。再度“設定”ボタンを押します。(設定内容が確定され、“身長”の表示に戻ります。)



(3) 体脂肪率の測定方法

1) “測定”ボタンを押し、測定姿勢のまま約5秒間待つ、その後測定が開始されます。

2) 測定姿勢をとる (前項の“正しい測定姿勢”の図参照)
左右の突起をそれぞれの人差し指と中指のつけ根に合わせ、親指をくぼみの中へおく。

3) 測定姿勢のまま約7秒待つと、液晶表示部にご自分の体脂肪率(%)が表示されます。また体脂肪率の上に肥満判定 (やせ・標準・軽肥満・肥満)が表示されます。



※尚表示された体脂肪率は記憶されません。
※測定が終わるまで、電極部から手を放さず動かさないで下さい。
途中で手を放したり動かしたりすると、正しい体脂肪率が測定出来ない場合があります。またエラー表示の原因にもなります。

●オートパワーオフ機能

3分間何もスイッチを押さないと、自動的に電源が切れます。

エラー表示の説明

Lo

電池の電圧が低い場合この表示が出されます。
→新しい電池と交換して下さい。



EE1

電極をしっかりと押さえていなかった。
→電極をしっかりと押さえて測定して下さい。

手が乾燥していた。

→濡れタオルなどで手を少し湿らせてから測定して下さい。



EE2

体脂肪率の値が、測定可能範囲(5%~50%)外だった。

→再度ご自分の入力した身長・体重・年齢・性別が間違っていないかを確認して下さい。



EE3

動作異常。

→再度電源を入れる。それでも正しく表示しない場合は、裏の電池蓋を開けリセットスイッチを先のがったもので押しリセットをかける。それでもなおエラー表示が出る場合は、お買い上げの販売店または最寄りの弊社営業所にご持参いただければ、保証期間内であれば、無料にて修理・調整させていただきます。



製品仕様

登録可能人数：15人
体脂肪測定範囲：5%~50% (測定単位0.1%)
肥満判定：4段階 (やせ・標準・軽肥満・肥満)
設定可能身長：100~200cm (0.5cm単位)
設定可能体重：10~150kg (0.5kg単位)
設定可能年齢：10~80才
性別：男・女
使用温湿度：温度：10℃~40℃
湿度：30%~85%
保存温湿度：温度：-10℃~60℃
湿度：20%~95%
使用電池：単4形乾電池4本
電池寿命：約1年 (1日1回使用、アルカリマンガン乾電池使用時)
製品寸法：幅256mm×奥行125mm×高さ71mm
製品重量：300g (電池含まず)
付属品：単4形マンガン乾電池 (モニター用)

商品に関するご相談、お問い合わせは、お買い上げ店にお持ちくださるか、

シチズン・システムズ株式会社
お客様相談室にお問い合わせください。

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

注) 体脂肪率および肥満度は日本人のデータに基づいて設定されています。