保証書付

CITIZEN

取扱説明書

シチズン体組成計

HMS525-BK（ブラック）
HMS323-WH（ホワイト）
HMS323-PM（ペパーミント）

- ご使用前に本書を必ずお読みください。
- 本書は保証書を兼ねています。紛失しないよう大切に保管してください。
- ご使用中は必ず本書をお手元に置いてください。

1.本体および付属品

以下の物がそろっているかご確認ください。

●本体　●単4形アルカリ乾電池4本（モニター用）　●取扱説明書 / 保証書

2.安全上のお願い

ご使用の前に、この「安全上のお願い」をよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

⚠ 警告	この表示の欄は、「死亡または重傷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、「重傷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。

*物的損害とは、家屋、家財および家畜、ペットにかかわる拡大損害を示します。

🛇 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との併用はしないでください。**
  →本製品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。
- 🛇 **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。**
  →転倒したり、すべったりしてけがをする場合があります。また本体に水が浸入し故障の原因になります。
- 🛇 **本製品の端に乗ったり、飛び乗ったり、飛び跳ねたりしないでください。**
  →衝撃によるガラスの破損や、転倒したり、すべったりしてけがをする場合があります。
- 🛇 **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。
- 🛇 **分解･修理･改造をしないでください。**
  →事故やけがなどのおそれや、本体が故障する原因になります。
- ❗ **乳幼児など小さいお子様の手の届くところに保管しないでください。**
  →電池などの小さな部品を飲み込んだり、傷害に至ることがあります。
- ❗ **電池の液が目に入ったり、皮膚に付着したときは、すぐに多量の水で洗い流し、医師の治療を受けてください。**
  →けがなどの原因になります。

⚠ 注　意

- 🛇 **業務用（病院等での使用）には使用しないでください。**
  →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。
- 🛇 **本製品を体の不自由な方がご使用になるときは、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。
- 🛇 **濡れた体で乗らないでください。**
  →すべって転倒したり、正しい測定ができない場合があります。
- 🛇 **測定中に本製品の近くで、携帯電話などを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。
- 🛇 **古い電池と新しい電池を同時に使用しないでください。またメーカーや銘柄の異なる電池を混ぜて使用しないでください。指定の電池以外は使用しないでください。**
  電池の⊕⊖の向きを間違えないようにしてください。
  →漏液、発熱、破裂などをおこし、本体が破損する原因になります。
- 🛇 **充電式電池を使用しないでください。**
  →正しく測定できない場合があります。
- ❗ **本製品の持ち運びには充分に注意してください。**
  →機器が手足の上に落下して、けがをする場合があります。
- ❗ **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正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

3.測定時の注意点

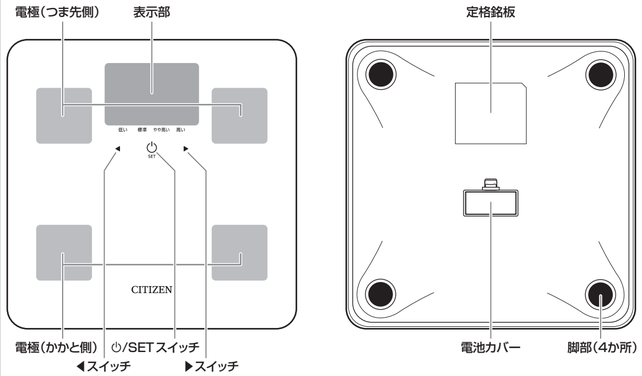
- **素足になり、足裏の汚れを落としてから測定してください。**
  →電極と足の裏の接触が悪い場合、体脂肪率が正しく測定できない場合があります。
- **足の裏を、電極に正しく合わせて、測定してください。**
  →電極と足の裏の接触が悪い場合、体脂肪率が正しく測定できない場合があります。
- **なるべく裸に近い状態で測定してください。**
  →着衣のままですと着衣の重量が含まれて正確に測定できない場合があります。
- **推移を見る場合は、できるだけ同条件で測定してください。**
  →体の水分変化や体温変化が影響し、推移に誤差が発生する場合があります。
- **過度の飲食、極度の脱水症状のときは測定をしないでください。**
  →測定値に誤差が生じる場合がありますので、精度を高くするために同じ時間帯（起床後、食事前、食後2時間以上経過、就寝前）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。**
  →測定値に誤差が生じる場合がありますので、充分休んでから測定してください。

4.保管とお手入れのしかた -測定精度を保つために-

■過度の振動･衝撃を与える場所、直射日光が当たる場所、暖房器具の近く、湿度の高い所や水分のある所に保管および設置をしないでください。また、水洗いもしないでください。
→故障の原因になります。
■長期間使用しない場合は電池を外してください。
→電池からの液漏れにより、故障することがあります。
■熱湯･ベンジン･シンナーなどは使用しないでください。
■本体の汚れがひどいときや足に皮膚病などの感染症がある方と共用するときは、中性洗剤をしみこませた布で汚れをよく拭き取り、乾いた布で拭いてください。
■化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところには保管しないでください。
■体組成計を廃棄するときは、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処分してください。

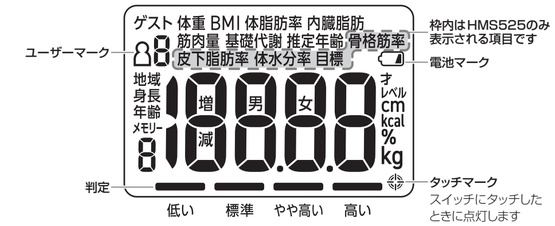
5.各部のなまえ

本体



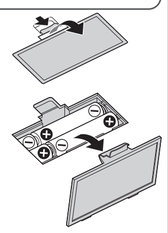
表示部

HMS525の表示部は、電源が入るとバックライトが点灯します。

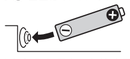


6.電池を入れましょう

❶ **本体裏面の電池カバーのフックに指をひっかけて、手前に引くようにして開けます**



❷ **⊕⊖の向きに注意して、電池を入れます**
電池の⊖極面が、バネの先端に接触するように入れます。



電池4本を入れると、本体表面表示部に「8888」が表示されたあとに、地域「2」が点滅します。
※新しい電池を入れても「Lo」が表示される場合は、電池を正しく入れ直してください。

❸ **電池カバーを閉じておもてを上にします**
電池カバーのフックはカチッと音がするまで押し込み、本体に固定してください。

❹ **◀ / ▶スイッチにタッチして、お住まいの地域を選びます**
測定への重力の影響を補正するため、測定地域を設定します。下記の表で、お住まいの地域をご確認ください。

地域1	北海道、青森県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、茨城県、栃木県、新潟県、富山県、石川県
地域2	上記以外

❺ **⏻/SETスイッチにタッチして、地域を決定します**
「0.0kg」が表示されます。

❻ **⏻/SETスイッチに1秒間以上タッチして、電源を切ります**

※地域設定を間違えたときは
1. 電源を切った状態で、いったん電池を抜き入れ直します
2. 手順❹でお住まいの地域を選び直します

※地域設定をしないまま電源が切れた場合、電源を入れると地域設定画面となります。
※地域設定を行わないと測定ができません。
※電池交換後は地域設定の情報はリセットされます。

- ▭ が表示されたら、4本すべて同時に電池を交換してください。
- ※電池を交換する際、電池を外しても登録済みの個人データは保持されています。
- 単4形アルカリ乾電池以外は使用しないでください。
- 付属の電池はモニター用ですので、所定の電池寿命を満たさない場合があります。
- 使用済みの電池は、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処分してください。

オートオン機能について

本体に乗るだけで電源が入り、測定を開始します。（「自動認識で測定しましょう」を参照してください。）

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です。自動的に電源が切れる時間は操作内容によって異なります。

- 登録操作を中断して約15秒間経過する
- 「0.0kg」表示（体重測定可能）中、本体に乗らないで約20秒間経過する
- 測定途中で本体から降りて約15秒間経過する
- 「StEP」/「OFF」表示中に本体に乗ったままの状態で約15秒間経過する
- 「Err」表示後約3秒間経過する
- 測定結果の表示が終了する

7.ユーザー登録をしましょう

ユーザー登録をして測定すると、測定結果がメモリーされます。また、登録したユーザーが本体に乗るだけで測定者を認識し、自動で測定と結果表示をします。
・4人分までユーザー登録できます。
※ユーザー登録をしていない方でも、測定することができます。（「登録していない方の測定をしましょう（ゲストモード）」を参照してください。）

❶ **⏻/SETスイッチにタッチして、電源を入れます**
「ゲスト」が点滅します。
HMS525では、電源が入ると表示部のバックライトが点灯します。

❷ **◀ / ▶スイッチにタッチして登録したいユーザー番号を選び、⏻/SETスイッチにタッチして決定します**
性別「男　女」が点滅します。

❸ **◀ / ▶スイッチにタッチして性別を選び、⏻/SETスイッチにタッチして決定します**
年齢「25」才が点滅します。

❹ **◀ / ▶スイッチにタッチして年齢を選び、⏻/SETスイッチにタッチして決定します**
身長「160.0」cmが点滅します。

❺ **◀ / ▶スイッチにタッチして身長を選び、⏻/SETスイッチにタッチして決定します**
HMS323では、身長を決定すると、ユーザー登録が完了します。
HMS525では、目標「60.0」kgが点滅します。

❻ **HMS525の場合:◀ / ▶スイッチにタッチして目標体重を選び、⏻/SETスイッチにタッチして決定します**
HMS525では、目標体重を決定すると、ユーザー登録が完了します。

ユーザー登録が完了すると、設定した性別、年齢、身長、目標体重（HMS525のみ）、「8888」が2秒間ずつ表示されたあと、「0.0kg」が表示されます。

❼ **⏻/SETスイッチに1秒間以上タッチして、電源を切ります**

登録データを変更するときは

※登録データを変更すると前回値メモリーは削除されます。

❶ **⏻/SETスイッチにタッチして、電源を入れます**

❷ **◀ / ▶スイッチにタッチして変更したいユーザー番号を選び、⏻/SETスイッチにタッチして決定します**
登録されている性別、年齢、身長、目標体重（HMS525のみ）、「8888」が順に表示されます。

❸ **［性別→年齢→身長→目標体重（HMS525のみ）］のいずれかが表示されているときに、⏻/SETスイッチにタッチします**
登録されている性別が点滅し、登録データの変更モードに入ります。

❹ **⏻/SETスイッチにタッチして変更したいデータまで進みます**

❺ **変更したいデータが点滅しているときに、◀ / ▶スイッチにタッチして新しい設定を選び、⏻/SETスイッチにタッチして決定します**
HMS323では、身長を決定すると、ユーザー変更登録が完了します。
HMS525では、目標体重を決定すると、ユーザー変更登録が完了します。
設定した性別、年齢、身長、目標体重（HMS525のみ）、「8888」が2秒間ずつ表示されたあと、「0.0kg」が表示されます。

❻ **⏻/SETスイッチに1秒間以上タッチして、電源を切ります**

登録ユーザーを削除するときは

❶ **⏻/SETスイッチにタッチして、電源を入れます**

❷ **◀ / ▶スイッチにタッチして削除したいユーザー番号を選び、⏻/SETスイッチにタッチして決定します**
性別、年齢、身長、目標体重（HMS525のみ）、「8888」が順に表示されます。

❸ **［性別→年齢→身長→目標体重（HMS525のみ）］のいずれかが表示されているときに、◀スイッチと▶スイッチに同時にタッチします**
「CLr」が点滅します。

❹ **⏻/SETスイッチにタッチして登録ユーザーを削除します**
削除が完了すると削除されたユーザー番号が点滅します。

❺ **⏻/SETスイッチに1秒間以上タッチして、電源を切ります**

8.測定しましょう

ポイント

正しく測定するためには

- 硬くて平らな床の上で測定してください。
- なるべく裸に近い状態で測定してください。
- 素足になり、足裏の汚れを落としてください。
- 足の裏を、電極に正しく合わせてください。
- ひざを曲げたり、座ったりしないでください。
- 測定中は動かないでください。

こんな場合には正しい測定ができません

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
かかとが固く角質層になっている場合
食事直後･起床直後や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
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

登録ユーザーを指定して測定しましょう

ユーザー登録後にはじめて測定する場合や、自動認識が正しくされない場合はユーザーを指定して測定しましょう。

❶ **⏻/SETスイッチにタッチして、電源を入れます**

❷ **◀ / ▶スイッチにタッチして測定する登録ユーザー番号を選び、⏻/SETスイッチにタッチして決定します**
設定した性別、年齢、身長、目標体重（HMS525のみ）、「8888」が表示されたあと、「0.0kg」が表示されます。

❸ **「0.0kg」が表示されたら、かかとをかかと側の電極に合わせて乗ります**
※必ず「0.0kg」が表示されたことを確認してから、本体に乗ってください。
測定が完了すると、体重が2回点滅します。
「- - - -」と表示されたあとに、測定結果が［体重→BMI→体脂肪率→内臓脂肪レベル→筋肉量→基礎代謝量→推定年齢→骨格筋率*→皮下脂肪率*→体水分率*→目標体重との差*］の順に2度表示され、電源が自動的に切れます。（*印はHMS525のみ表示される項目です。）
結果表示中に◀ / ▶スイッチにタッチして測定結果の項目を切り替えることもできます。
BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、皮下脂肪率、体水分率は、判定も表示されます。判定については、「11.判定基準」を参考にしてください。

※測定するユーザーを間違えたときは
1. ⏻/SETスイッチに1秒間以上タッチして、いったん電源を切ります
2. 手順❶から操作し直します

または、
1. 手順❷のあと、［性別→年齢→身長→目標体重（HMS525のみ）］のいずれかが表示されているときに、◀スイッチと▶スイッチに同時にタッチします
「CLr」が点滅します。
2. ◀ / ▶スイッチにタッチして「- P -」を選び、⏻/SETスイッチにタッチします
3. 手順❷に戻り、操作します

自動認識で測定しましょう

ユーザー登録後に測定結果がメモリーされると自動認識での測定ができます。

❶ **電源が切れた状態でかかとをかかと側の電極に合わせて本体に乗ります**
自動的に電源が入り、測定を開始します。また、ユーザー登録をしている場合は自動的にユーザーを認識します。
体重測定後に、測定された体重が2回点滅します。
「- - - -」と表示されたあとに、「StEP」/「OFF」が交互に表示されます。

❷ **「StEP」/「OFF」が表示されたら本体から降りることで測定結果が表示されます**
認識したユーザー番号とその設定が順に表示されたあとに、測定結果が［体重→BMI→体脂肪率→内臓脂肪レベル→筋肉量→基礎代謝量→推定年齢→骨格筋率*→皮下脂肪率*→体水分率*→目標体重との差*］の順に2度表示され、電源が自動的に切れます。（*印はHMS525のみ表示される項目です。）
結果表示中に◀ / ▶スイッチにタッチして測定結果の項目を切り替えることもできます。
BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、皮下脂肪率、体水分率は、判定も表示されます。判定については、「11.判定基準」を参考にしてください。
※測定結果をご覧になるために、「StEP」/「OFF」が表示されたら本体から降りてください。
「StEP」/「OFF」表示がされているときに本体に乗ったままで居続けると約15秒後に電源が切れ測定結果を見ることができません。

※ユーザー番号が点滅したときは
ユーザーを自動認識できませんでした。◀ / ▶スイッチにタッチしてユーザー番号を選び、⏻/SETスイッチにタッチして決定してください。
ご自身が登録しているユーザー番号以外を誤って選択してしまった場合は、そのユーザー番号の前回値メモリーは上書きされます。

※以下の場合は自動認識で正しいユーザーが選択されない場合があります
ユーザー同士の体重が近い場合や、しばらく測定せずに体重が変動したときは誤認識する場合があります。前の項目の「登録ユーザーを指定して測定しましょう」を参考にして測定してください。

登録していない方の測定をしましょう（ゲストモード）

ユーザー登録をしていない方でも、個人データを仮登録することで、測定できます。
※ゲストモードでは、測定結果の記録（メモリー）はされません。

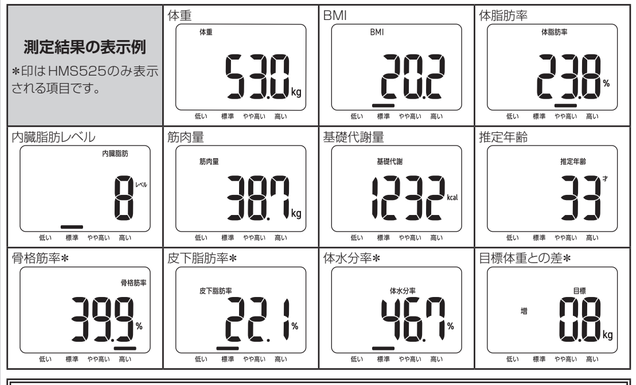
❶ **⏻/SETスイッチにタッチして、電源を入れます**
「ゲスト」が点滅します。

❷ **⏻/SETスイッチにタッチします**
性別「男　女」が点滅します。

❸ **「7.ユーザー登録をしましょう」の手順❸～❻の操作をして、仮登録します**

❹ **「0.0kg」が表示されたら、かかとをかかと側の電極に合わせて本体に乗ります**
※必ず「0.0kg」が表示されたことを確認してから、本体に乗ってください。
体重測定後に、測定された体重が2回点滅します。
「- - - -」と表示されたあとに、測定結果が［体重→BMI→体脂肪率→内臓脂肪レベル→筋肉量→基礎代謝量→推定年齢→骨格筋率*→皮下脂肪率*→体水分率*→目標体重との差*］の順に2度表示され、電源が自動的に切れます。（*印はHMS525のみ表示される項目です。）
結果表示中に◀ / ▶スイッチにタッチして測定結果の項目を切り替えることもできます。
BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、皮下脂肪率、体水分率は、判定も表示されます。判定については、「11.判定基準」を参考にしてください。

測定結果の表示例
*印はHMS525のみ表示される項目です。



※以下の場合には測定結果が体重のみとなる可能性があります
- 自動認識で測定し、測定結果の体重が点滅している間に本体から降りたとき
- 靴下を履いて測定したとき
- かかとが固く角質層になっているとき

測定結果が体重のみとなった場合はメモリーされません。

9.測定結果(メモリー)を呼び出しましょう

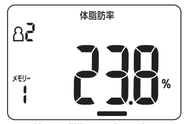
登録したユーザーは、前回の測定結果の記録(メモリー)を確認できます。

❶ ⏻/SETスイッチにタッチして、電源を入れます
「ゲスト」が点滅します。

❷ ◀/▶スイッチにタッチして測定記録を確認したいユーザー番号を選び、⏻/SETスイッチにタッチして決定します
ユーザーの設定と「8888」が順に表示されたあと、「0.0kg」が表示されます。

❸ 「0.0kg」が表示されているときに、◀/▶スイッチのどちらかをタッチすると前回の測定記録が確認できます
結果表示中に◀/▶スイッチにタッチして測定結果の項目を切り替えます。
[体重→BMI→体脂肪率→内臓脂肪レベル→筋肉量→基礎代謝量→推定年齢→骨格筋率*→皮下脂肪率*→体水分率*→目標体重との差*]
BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、皮下脂肪率、体水分率は、判定も表示されます。判定については、「11.判定基準」を参考にしてください。

■メモリーの表示例



(ユーザー2の体脂肪率は「23.8%」で「やや高い」判定です。)

10.測定結果の項目について

*印はHMS525のみ測定される項目です。

BMI

■BMI(Body Mass Index)とは、肥満度を表す体格指数です。
日本ではBMIが22のときを標準体重(理想体重)とし、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。
計算式: BMI = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

体脂肪率

■体脂肪率とは、体重のうち体脂肪の量が占める割合のことをいいます。
体脂肪とは体内にたくわえられた脂肪のことで、「内臓脂肪」と「皮下脂肪」に分けられます。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、外的衝撃から体を守る、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、脂質異常症、糖尿病、心血管疾患などの生活習慣病になるリスクが高くなることが分かっています。

内臓脂肪レベル

■内臓脂肪とは、体脂肪のうち筋肉の内側の、特に腸や肝臓の周りについた脂肪のことをいいます。
内臓脂肪が多く蓄積する「内臓脂肪型肥満」は、皮膚と筋肉の間の皮下組織に蓄積する皮下脂肪に比べ、糖尿病や脂質異常症など多くの生活習慣病が発症する確率が高いとされており、蓄積しやすい一方で落ちやすいという性質があります。当社では独自の計算式で内臓脂肪がどれだけ蓄積しているかを算出し、それを「内臓脂肪レベル」として1～30でレベル分けしています。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。
※内臓脂肪レベルはあくまでも目安ですので、医学的な診断については医師にご相談ください。
※対象年齢は18才～80才です。

筋肉量

■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、筋肉量はその重さを示します。
筋肉には、体全体を動かしたり、手や足を動かしたりするときに使われる「骨格筋」、心臓を動かす「心筋」、血管・消化管・気管支などの壁にある「平滑筋(内臓筋)」の3つがあります。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という大切な役割もあります。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、さまざまな病気のリスクが高まります。

基礎代謝量

■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」のことです。
私たちの体は、運動をしているときだけでなく、食事をしているときや、寝ているとき、安静にしているときでも、呼吸や心臓の拍動、体温維持などを行っており、生命が維持されている限りエネルギーは消費されています。
この、生命維持のために必要とされる最低限必要なエネルギー量のことを基礎代謝量といいます。

■基礎代謝量は年齢や性別によって異なります。
基礎代謝量は生後成長するにつれて高くなり、16～18才前後をピークにその後は徐々に減り、一般に40才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減少することが主な原因とされているためです。
年齢だけでなく、性別、体格、生活状況、体表面積、平均体温、食事や運動などの日常行動によっても基礎代謝量は異なります。体温が1度上昇すると基礎代謝量は約13%増加し、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、女性より筋肉量の多い男性のほうが基礎代謝量が高くなっています。

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。
・誤ったご使用またはお取扱いによる故障または損傷。
・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。
・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。
・保証書のご提示がない場合。
・保証書のお買い上げ日、販売店名などの記載に不備がある場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
・ご使用後の外装面のキズ、破損、外装部品、付属品、消耗品(電池)などの交換。
※お買い上げの販売店にご持参いただく場合の諸費用や弊社にご送付いただく場合の送料などは、お客様の負担となります。
・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。
・本保証書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

保証書

CITIZEN

本書は、お客様が取扱説明書に従って正しく使用したにもかかわらず、万一故障した場合、本保証規定に従ってお買い上げ後1年間は無料修理をおこなうことをお約束するものです。お客様にご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。

型式: HMS525-BK　HMS323-WH　HMS323-PM	お買い上げ日:　年　月　日
ご住所:	お名前:
販売店名および住所:	

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
E-mail: support@systems.citizen.co.jp
https://csj.citizen.co.jp
0120-88-6295(お客様相談室)
受付時間:10～17時 月～金(祝祭日、年末年始を除く)
通話料金は無料です。

検査証:本製品は弊社の定められた検査に合格しております。
2401

■基礎代謝量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量が高い人ほど太りにくい傾向にあります。同じ体重でも体脂肪率が低く基礎代謝量が高い人ほど、たくさん食べてもどんどんエネルギーが消費されるので、結果的に脂肪が蓄積しにくい状態になります。
逆に基礎代謝量が低い人は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。
以下のような体質、症状のある人は基礎代謝量が低い傾向にあり、特に7項目以上当てはまる人は基礎代謝量が低いといえるでしょう。
1. 体温が35.9℃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. 少量の食事でも太りやすい体質である
7. 肩こり、腰痛がある
8. 普段、体を動かすことが少ない
9. 普段、顔色が良くないと言われることがある
10. 低血圧である

■基礎代謝量が低いと肥満になりやすく、生活習慣病を誘発する原因になります。
基礎代謝量が低いと脂肪が蓄積しやすくなるため、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。生活習慣病は複数の病気が相互に複雑な関係を持ちながら進展するため、普段から予防が必要です。
※基礎代謝量は「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。

■基礎代謝量　※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版)に基づく

年齢(才)	男性 基礎代謝基準値(kcal/kg体重/日)	男性 参照体重(kg)	男性 基礎代謝量(kcal/日)	女性 基礎代謝基準値(kcal/kg体重/日)	女性 参照体重(kg)	女性 基礎代謝量(kcal/日)
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

推定年齢

■推定年齢とは、基礎代謝量を基に当社独自の計算式で算出した推定の体の年齢です。
基礎代謝量が高いほど推定年齢は若くなります。一般的に筋肉量が多い人ほど基礎代謝量が高くなるため、実年齢と比較して目安にしましょう。
※対象年齢は18才～80才です。

骨格筋率*

■骨格筋率とは、筋肉のうち体全体や手足を動かすときに使われる「骨格筋」の重さが体重に占める割合を示します。
骨格筋は運動と食事によって増やすことができ、骨格筋を増やすことで基礎代謝量が上がるので、結果としてエネルギー消費が増え、脂肪が蓄積されにくくなります。

皮下脂肪率*

■皮下脂肪とは、皮膚と筋肉の間の皮下組織にたくわえられる脂肪のことをいいます。
体温を保つ、外的衝撃から体を守るなどの役割を果たしています。皮下脂肪が多すぎるとボディラインのくずれの原因となり、逆に少なすぎると気温や外的衝撃から身を守れません。男性と比べて女性の方が皮下脂肪はつきやすいとされていて、一度体につくと落としにくいともいわれています。
※対象年齢は18才～80才です。

体水分率*

■体水分率とは、体重に占める体水分量の割合を示します。
体水分とは体内に含まれる水分のことを指し、具体的には「血液」「リンパ液」「細胞内液」「細胞外液」などのことです。体水分は人体の中で最も主要な構成物質のひとつで、体水分率は年齢や活動状況、体調などによって変動し、健康状態を反映するといわれています。
※対象年齢は20才～80才です。

11.判定基準

*印はHMS525のみ判定・表示される項目です。

■BMI　※WHO基準に基づく

	判定
2.5～18.4	低い
18.5～24.9	標準
25.0～29.9	やや高い
30.0～90.0	高い

■体脂肪率　※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に基づく

男性	女性	判定
5.0%～9.9%	5.0%～19.9%	低い
10.0%～19.9%	20.0%～29.9%	標準
20.0%～24.9%	30.0%～34.9%	やや高い
25.0%～50.0%	35.0%～50.0%	高い

■内臓脂肪レベル　※自社データに基づく

	判定
1～9	標準
10～14	やや高い
15～30	高い

■骨格筋率*　※自社データに基づく

年齢(才)	骨格筋率 男性	骨格筋率 女性	判定
6	<20.5%	<20.5%	低い
	20.5%～40.5%	20.5%～40.5%	標準
	>40.5%	>40.5%	高い
7	<21.5%	<21.5%	低い
	21.5%～41.5%	21.5%～41.5%	標準
	>41.5%	>41.5%	高い
8	<22.4%	<22.4%	低い
	22.4%～42.4%	22.4%～42.4%	標準
	>42.4%	>42.4%	高い
9	<23.4%	<23.4%	低い
	23.4%～43.4%	23.4%～43.4%	標準
	>43.4%	>43.4%	高い
10	<24.4%	<24.4%	低い
	24.4%～44.4%	24.4%～44.4%	標準
	>44.4%	>44.4%	高い
11	<26.1%	<24.0%	低い
	26.1%～46.1%	24.0%～44.0%	標準
	>46.1%	>44.0%	高い
12	<27.8%	<23.6%	低い
	27.8%～47.8%	23.6%～43.6%	標準
	>47.8%	>43.6%	高い
13	<29.5%	<23.1%	低い
	29.5%～49.5%	23.1%～43.1%	標準
	>49.5%	>43.1%	高い
14	<31.2%	<22.7%	低い
	31.2%～51.2%	22.7%～42.7%	標準
	>51.2%	>42.7%	高い
15	<32.9%	<22.1%	低い
	32.9%～52.9%	22.1%～42.1%	標準
	>52.9%	>42.1%	高い
16	<31.8%	<21.1%	低い
	31.8%～51.8%	21.1%～41.1%	標準
	>51.8%	>41.1%	高い
17	<30.8%	<20.2%	低い
	30.8%～50.8%	20.2%～40.2%	標準
	>50.8%	>40.2%	高い
18才以上	<29.7%	<19.2%	低い
	29.7%～49.7%	19.2%～39.2%	標準
	>49.7%	>39.2%	高い

■皮下脂肪率*　※自社データに基づく

男性	女性	判定
5.0%～8.6%未満	5.0%～18.5%未満	低い
8.6%～16.7%未満	18.5%～26.7%未満	標準
16.7%以上	26.7%以上	高い

■体水分率*　※自社データに基づく

年齢(才)	体水分率 男性	体水分率 女性	判定
20～29	<47.1%	<32.4%	低い
	47.1%～73.9%	32.4%～66.8%	標準
	>73.9%	>66.8%	高い
30～39	<44.4%	<31.6%	低い
	44.4%～71.2%	31.6%～66.0%	標準
	>71.2%	>66.0%	高い
40～49	<43.6%	<30.3%	低い
	43.6%～70.4%	30.3%～64.7%	標準
	>70.4%	>64.7%	高い
50～59	<43.0%	<29.9%	低い
	43.0%～69.8%	29.9%～64.3%	標準
	>69.8%	>64.3%	高い
60～69	<43.1%	<27.3%	低い
	43.1%～69.9%	27.3%～61.7%	標準
	>69.9%	>61.7%	高い
70～79	<40.6%	<29.8%	低い
	40.6%～67.4%	29.8%～64.2%	標準
	>67.4%	>64.2%	高い
80	<42.9%	<34.8%	低い
	42.9%～69.7%	34.8%～69.2%	標準
	>69.7%	>69.2%	高い

12.故障かな?と思ったら

修理、サービスに出される前に、次の点をご確認ください。

こんなとき	確認するところ	直しかた
測定結果の項目の一部に「- - - -」が表示される	設定した年齢が対象年齢外ではありませんか(「14.製品仕様」を参照してください)	
スイッチを押したり、本体に乗っても何も表示しない	電池が消耗していませんか	4本とも新しい単4形アルカリ乾電池と交換してください
	電池の⊕⊖の向きが間違っていませんか	「6.電池を入れましょう」を参考にして電池を正しい向きに直してください。それでも解決しない場合は4本とも別の新しい単4形アルカリ乾電池と交換してください
新しい電池を入れても「Lo」が表示される	電池の⊕⊖の向きが間違っていませんか	
体重以外の測定結果が表示されない	「8.測定しましょう」の「※以下の場合には測定結果が体重のみとなる可能性があります」を参考にして測定してください	
自動認識が正しく行われない	ユーザー番号が点滅したとき	ユーザーを自動認識できませんでした ◀/▶スイッチにタッチしてユーザー番号を選び、⏻/SETスイッチにタッチして決定してください
	正しいユーザーが選択されないとき	ユーザー同士の体重が近い場合や、しばらく測定せずに体重が変動したときは誤認識する場合があります 「8.測定しましょう」の「登録ユーザーを指定して測定しましょう」を参考にして測定してください
体重や体組成の測定値が高い/低い 測定のたびに測定値が違う	正しい姿勢で測定していますか	「8.測定しましょう」の「正しく測定するには」を参照して測定してください
	バスマットなど固い床ではないものの上や凸凹のある床面の上で測定していませんか	硬くて平らな床面の上で測定してください
	足裏が汚れていませんか	足裏の汚れを落としてから測定してください
	足裏が乾燥していませんか	足裏を軽く湿らせてから測定してください
	本体の上に物が乗っていたときや立てかけて保管した後に測定しましたか	別紙の「0kgに補正するやり方」を参照して手動で0kgに補正してください
	お使いの地域を正しく設定していますか	「6.電池を入れましょう」のⒷ「※地域設定を間違えたときは」を参照して設定してください
	足裏や体自体が冷えてしまって血行が悪くなっていませんか	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
	測定条件がばらついていませんか	測定条件がばらつくと測定結果もばらつくことがあります。「3.測定時の注意点」を参照して、過度の飲食、脱水症状、激しい運動後の測定は避けてください。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、できるだけ測定の時間帯など測定条件を整えて測定することをおすすめします

故障を発見した場合はただちに使用を中止し、分解せず、お買い上げの販売店または弊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)
シチズン・システムズ株式会社 お客様相談室
0120-88-6295
通話料金は無料です。
E-mail:support@systems.citizen.co.jp　https://csj.citizen.co.jp

13.エラー表示について

エラー表示	原因	対処
Err	体重が測定可能範囲(5kg～135kg)外でした	体重が135kgを超える方は測定できません
	体重が安定しませんでした	測定中は体を動かさないでください
BMI Err	BMIが測定可能範囲(2.5～90)外でした	各項目の測定可能範囲外の数値は測定できません
体脂肪率 Err	体脂肪率が測定可能範囲(5.0%～50.0%)外でした	
内臓脂肪 Err	内臓脂肪レベルが測定可能範囲(1～30)外でした	
基礎代謝 Err	基礎代謝量が測定可能範囲(0～3999kcal)外でした	各項目の測定可能範囲外の数値は測定できません
皮下脂肪率 Err	皮下脂肪率が測定可能範囲(5.0%～60.0%)外でした	
Lo	電池が消耗しています	4本とも新しい単4形アルカリ乾電池と交換してください
	新しい電池を入れても表示される場合は、電池の⊕⊖の向きが間違っている場合があります	「6.電池を入れましょう」を参考にして電池を正しい向きに直してください。それでも解決しない場合は4本とも別の新しい単4形アルカリ乾電池と交換してください

14.製品仕様

販売名	シチズン体組成計 HMS525、シチズン体組成計 HMS323
型式	HMS525-BK (ブラック) HMS323-WH (ホワイト) HMS323-PM (ペパーミント)

	項目	表示範囲・最小表示		対象年齢(※対象年齢外の項目は「- - - -」で表示されます。)
表示	計量範囲(体重)	5kg～100kgまで 100kgを超え135kgまで	100g 200g	6～80才
	BMI	2.5～90	0.1単位	6～80才
	BMI分類	4段階(低い/標準/やや高い/高い)		
	体脂肪率	5.0%～50.0%	0.1%単位	6～80才
	体脂肪率分類	4段階(低い/標準/やや高い/高い)		
	内臓脂肪レベル	1～30	1レベル単位	18～80才
	内臓脂肪レベル分類	3段階(標準/やや高い/高い)		
	筋肉量	5kg～135kg	0.1kg単位	6～80才
	基礎代謝量	0～3999kcal	1kcal単位	6～80才
	推定年齢	18～80才	1才単位	18～80才
	骨格筋率(HMS525のみ)	5.0%～60.0%	0.1%単位	6～80才
	骨格筋率分類(HMS525のみ)	3段階(低い/標準/高い)		
	皮下脂肪率(HMS525のみ)	5.0%～60.0%	0.1%単位	18～80才
	皮下脂肪率分類(HMS525のみ)	3段階(低い/標準/高い)		
	体水分率(HMS525のみ)	2.5%～90.0%	0.1%単位	20～80才
	体水分率分類(HMS525のみ)	3段階(低い/標準/高い)		
	メモリー	4ユーザー × 前回値メモリー		
設定項目	重力補正	地域番号「1」もしくは「2」		
	ユーザーデータ登録[次の設定を4人分登録できます。]			
	性別	男/女		
	年齢	6～80才		
	身長	100.0～220.0cm	0.5cm単位	
	目標体重設定(HMS525のみ)	表示範囲	最小表示	対象年齢
		20kg～100kg	1kg	6～80才
	※ゲストモードの場合はその都度データを設定します。			
付加機能	ユーザー自動認識、オートオン・オフ、バックライト(HMS525のみ)			
計量範囲	5kg～135kg			

	計量範囲	最小表示	計量精度
計量精度	5kg～67.5kgまで	100g	±200g
	67.5kgを超え100kgまで	100g	±300g
	100kgを超え135kgまで	200g	±600g

電源	単4形アルカリ乾電池　4本(LR03)
電池寿命	約6か月(単4形アルカリ乾電池使用、室温23℃、4回/日測定の場合)
使用環境温湿度	5℃～35℃/30%～85%RH
保存環境温湿度	-20℃～60℃/10%～95%RH
本体サイズ	約285mm(幅)×26mm(高さ)×285mm(奥行)
本体重量	約1,600g(電池含む)
付属品	単4形アルカリ乾電池4本(モニター用)、取扱説明書/保証書

・体重(kg)以外は当社独自の計算式で算出した推定値です。BMIは計算値です。
・本製品はJIS規格(JIS B 7613 : 2015)に適合しています。
・本製品はご家庭で体重をはかる目的で製造されており、取引または証明には使用できません。
・本製品および取り出した古い電池を廃棄する場合は、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処理してください。
・本製品は改良のため、予告なしに仕様変更することがあります。

・CITIZEN 、健康予約はシチズン時計株式会社の登録商標です。
・本製品ならびに本サービスに記載されている会社名、商品・サービス名は、一般に各社の商標または登録商標です。

輸入事業者
シチズン・システムズ株式会社
KP-IN-00129 6