

# 取扱説明書

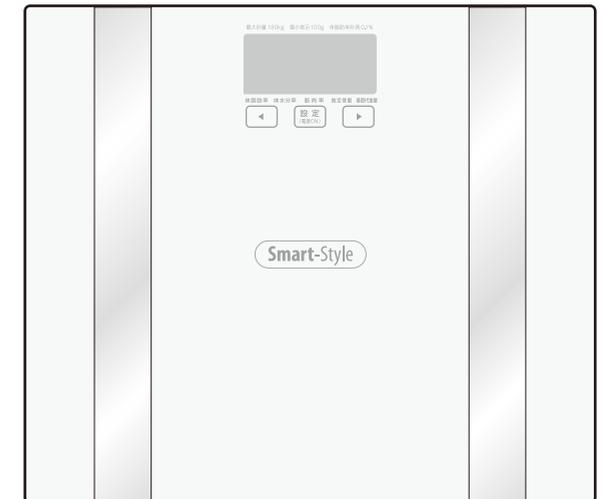
Smart-Style

## もくじ

- 安全にお使いいただくために… P.2
- 各部名称… P.3
- 使用方法… P.4
- 測定チャート… P.5
- 故障かな?と思ったら… P.6
- 製品仕様… P.6
- 保証書… P.7

**家庭用**

(業務用として使用しないでください)



ライソン株式会社 お客様サービスセンター  
〒577-0034  
大阪府東大阪市御厨南2-1-33

**06-6789-1199** 月～金(祝日のぞく)10～16時

このたびは、お買い上げいただきまことにありがとうございます。  
この取扱説明書をよくお読みになり、正しくお使いください。  
ご使用前に「安全にお使いいただくために」を必ずお読みください。  
この取扱説明書はお読みになった後も、大切に保管してください。

## 安全にお使いいただくために

### ご使用の前に必ずお読みください。

この説明書には、ご使用になる方やその周辺にいる方々や物への危害や損害を未然に防ぐためのお守りいただきたい事項を記載しています。下記の記号とその意味は次のようになっています。

製品を安全にご使用いただくために内容を十分にご理解いただきますようお願いいたします。

- |           |   |
|-----------|---|
| <b>警告</b> | この表示は、内容を無視し間違った取り扱いをすると、死亡や重傷を負う危険性の高い内容を示しています。   |
| <b>注意</b> | この表示は、内容を無視すると対人的に障害を負ったり、対物的に損害の発生が想定される内容を示しています。 |

### 警告

- 心臓ペースメーカーなどをご使用の方は、本製品のご使用をお止めください。
- 転倒の恐れがありますので、必ず製品中央に乗り、また濡れた足での測定はお止めください。

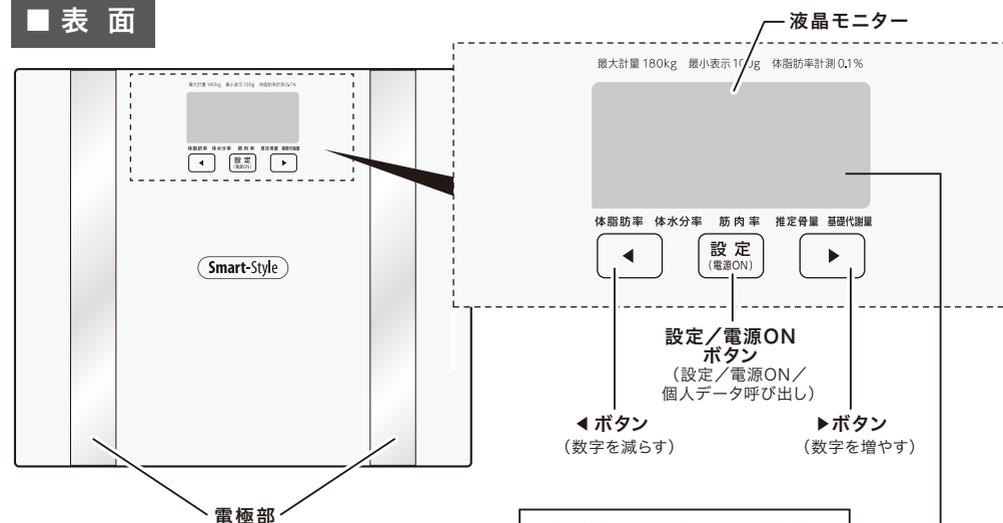
### 注意

- 本製品は体重・体組成を測定するための製品です。体重・体組成計以外の用途では使用しないでください。
  - 本製品は医療用ではありません。
  - 本製品は、安定した平面でご使用ください。
  - 最大計量は 180kg です。
  - 1kg 以下は正確には測定できません。または、180kg 以上は正確に測定できません。
  - 計測する場所や環境により、若干の誤差(100g 程度)が生じる場合があります。ご了承ください。
  - 体脂肪率など、体重以外の測定時には必ずはだして測定してください。
  - 月経におけるホルモンの変化で正確に測れないことがあります。
  - 絶対に分解や改造をしないでください。 ※感電、ショート、発火の原因になります。
- 《 電池を誤使用すると発熱・破裂・液もれの恐れがあります。下記に注意してください。 》
- 二次電池(充電式電池)は絶対に使用しないでください。
  - 古い電池と新しい電池、いろいろな種類の電池を混ぜて使わないでください。
  - +- (プラスマイナス) を正しくセットしてください。
  - ショートさせたり充電、分解、過熱、火の中に入れてたりしないでください。
  - 万一、電池から漏れた液が目に入ったときはすぐに大量の水で洗い、医師に相談してください。皮膚や服に付いた時は水で洗ってください。
  - 廃棄するときは、各地方自治体の廃棄物処理の指示に従ってください。
- 本体を落としたり、ぶつたり等の強い衝撃を与えないでください。 ※製品の故障の原因になります。
  - 本製品に飛び乗ったり、乱暴な取り扱いをしないでください。 ※製品の故障の原因になります。
  - 本製品は防水機能はついておりません。水等に濡れないようにご注意ください。濡れてしまった場合は、すぐに水気を拭き取って乾燥させてください。
  - 本製品の近くに電波を発する物を置かないでください。
  - 直射日光の当たる場所で放置しないでください。 ※発火、製品の故障の原因になります。
  - お手入れは、少し湿らせた布での拭き掃除のみにし、洗剤や研磨剤でのお掃除はおやめください。
  - 子供だけで使用させたり、幼児の手の届くところに置かないでください。 ※感電、ケガを負う可能性があります。
  - 長期間使用しない場合は電池を取り外してください。

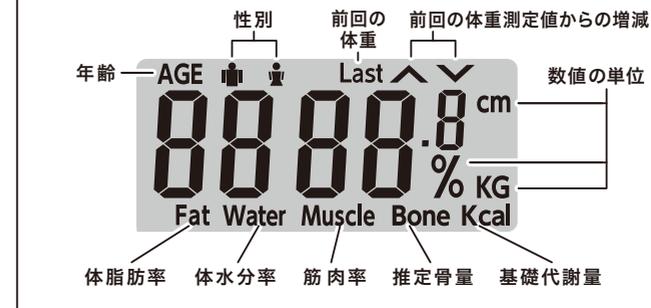
※誤った使用方法で発生するすべての事柄に対して、  
弊社は一切の責任を負いかねます。ご了承ください。

## 各部名称

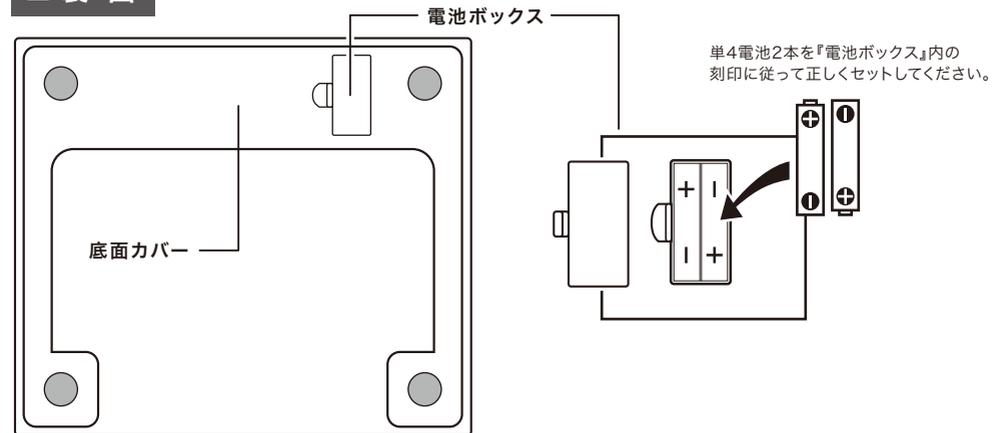
### 表面



### 液晶モニターの詳細



### 裏面



## 使用方法

### 【体重のみの測定】

- ・ 本体に乗ると自動で電源がオンになり、測定が開始されます。  
1回数値が点滅したら測定完了です。
- ・ 電源は測定後の数秒後に自動的にオフになります。

### 【個人データ設定】

※個人データは、1～12(12人)まで登録可能です。

※初期設定は全て「男性」「170cm」「30歳」で設定されています。

- ・ 本体を平面上に置いてください。本体表面にある『設定』を押し、電源を入れてください。
- ・ 液晶に「0.0kg」と表示されたら、もう一度『設定』を押ししてください。液晶の「プログラム番号」が点滅します。『▶』『◀』で1～12の任意の番号を選択して、『設定』で決定します。
- ・ 次に身長を『▶』『◀』で設定し、『設定』で決定してください。
- ・ 次に年齢を『▶』『◀』で設定し、『設定』で決定してください。
- ・ 次に液晶左上の性別のイラストが点滅しますので、『▶』『◀』で性別を選び、『設定』で決定してください。
- ・ 全て入力すると、プログラム番号、身長、年齢が順に自動表示されます。「0.0kg」と表示が切り変わると、設定完了です。

### 【体重・体脂肪率・体水分率・筋肉率・推定骨量・基礎代謝量の測定】

※正確に測定するために、同じ時間、同じ状態で測定してください。

- ・ 本体を平面上に置いて『設定』を押し、電源を入れてください。
- ・ 液晶に「0.0kg」と表示されたら、『設定』を押しください。液晶の「プログラム番号」が点滅します。『▶』『◀』で自分の個人データを登録した「プログラム番号」を選択し、しばらく待ちます。
- ・ 登録番号、身長、年齢が順に自動表示された後、「0.0kg」と表示されたら、はだして本体に乗ってください。
- ・ 体重測定後、体脂肪率・体水分率・筋肉率・推定骨量・基礎代謝量の測定が開始されます。3つの『□』の表示が点滅し終わったら測定完了です。
- ・ 体脂肪率→体水分率→筋肉率→推定骨量→基礎代謝量と順に表示されたら、また体重から順に表示され、2度繰り返されると電源が自動的にオフになります。
- ・ 更に別の日に測定した場合、体重に関してのみ、前回測定値からの増減差が表示されます。
- ・ 体重(今回)→体重(前回)→前回の体重からの差(▲:増 ▼:減)→体脂肪率→体水分率→筋肉率→推定骨量→基礎代謝量の順に表示されます。

### 自動判別機能について

個人データを登録している人が乗ると体重で自動判別して項目を測定します。

※前回の測定体重に近い個人データを表示します。

※2kg以内の誤差がある個人データが複数ある場合、3人分までは「プログラム番号」の候補が順番に点滅するので、登録した「プログラム番号」で『設定』を押しください。

※2kg以内の誤差がある個人データが4人分以上ある場合は「プログラム番号」の候補は表示されません。

## 使用方法

### エラー表示について

- O-Ld …180kg以上です。
- Lo …電池の残量が不足しています。電池を交換してください。
- Err …正しい位置に立ってください。  
全ての測定が完了後、10秒以上立っています。
- ErrF …数値が正しく測定できません。

## 測定チャート

(※表は目安です)

※体脂肪率における肥満度など、以下の表をご参考ください。

### 【体脂肪率】(単位: %)

女性				男性			
やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
～19.9	20～29.9	30～34.9	35～	～9.9	10～19.9	20～24.9	25～

### 【体水分率】(単位: %)

	女性	男性
体水分率の標準範囲	約 45 ～ 60	約 55 ～ 65

### 【筋肉率】(単位: %)

年齢	女性				男性			
	低い	標準	やや高い	高い	低い	標準	やや高い	高い
18～39	～34	34～37	38～45	45～	～41	41～44	44～50	50～
40～59	～33	33～36	36～44	44～	～40	40～43	43～49	49～
60～	～32	32～35	35～43	43～	～39	39～42	42～48	48～

### 【推定骨量平均値】(単位: kg)

	女性			男性		
体重	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上
推定骨量平均値	1.8	2.2	2.5	2.5	2.9	3.2

### 【基礎代謝量】(単位: kcal/日)

	女性					男性				
年齢	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳～	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳～
基礎代謝量	1270	1180	1140	1100	1030	1570	1520	1520	1380	1230
基準体重(kg)	50	50	52	53.2	49.7	58.3	63.5	68	64	57.2

※本製品の基礎代謝量の算出はハリス・ベネディクト計算式を採用しています。

【ハリス・ベネディクト計算式】 男性の基礎代謝量=66.47+[13.75×体重(kg)]+[5.0×身長(cm)]-(6.75×年齢)  
女性の基礎代謝量=655.1+[9.56×体重(kg)]+[1.85×身長(cm)]-(4.68×年齢)

## 故障かな？と思ったら

### ■修理を依頼される前にご確認ください

- 下記の場合、故障ではなく再確認いただくことで、問題が解消する場合があります。
- それでも問題が解消しない場合は、ただちに使用を中止し電池を抜いてください。  
安全を確認したうえで弊社サービスセンターにご相談ください。
- ご家庭での修理、分解は絶対におこなわないでください。

問題事例	再確認するところ	問題解消の方法
電源が入らない	電池は正しくセットされていますか？	電池は正しくセットしてください。
	電池が消耗していませんか？	新しい電池(2本同時)に交換してください。
測定できない/ エラー表示が出る	柔らかい不安定な場所で測定していませんか？	しっかりと安定した場所で測定してください。
	測定中に動いていませんか？	測定中はなるべく動かさないでください。
	『電極部』に足の裏が密着していますか？	しっかりと『電極部』に足の裏を密着させてください。
	「0.0kg」と表示されてから計器に乗っていますか？	「0.0kg」と表示されてから計器に乗ってください。
	『電極部』が汚れていませんか？	柔らかい布等できれいに拭き取ってください。
	電池が消耗していませんか？	新しい電池(2本同時)に交換してください。

### ■以下の状態は正常な測定ができません

- 足の裏が汚れていたり、靴下等を履いている状態
- 『電極部』に正しく乗っていない状態
- ひざを曲げていたり、座ったままの状態
- 足の内ももがかくついている状態（※乾いた布等を間に挟んで測定してください。）
- 角質でかかとかが固くなっている状態
- 起床後・食後すぐの体をあまり動かしていない状態
- 体調不良の状態（発熱、二日酔い等）
- 激しい運動やサウナ等で多量の汗をかいた後の状態

## 製品仕様

電 源	単4電池×2本	
最大計量	180 kg	
最小表示	100 g	
体脂肪率計測	5.0～65.0%（0.1%単位）	
体水分率	20.0～85.0%（0.1%単位）	
筋肉率	15.0～75.0%（0.1%単位）	
推定骨量	0.5～20.0kg（0.1kg単位）	
基礎代謝量	10～9999kcal/日（1kcal/日単位）	
設定項目	個人データ番号	1～12
	性別	女性/男性
	身長	80～220cm（1cm単位）
	年齢	10～100歳
本体サイズ	約 W300×D260×H28mm	
本体重量	約 1.4kg（単4電池2本含む）	
材 質	本体：強化ガラス、電極部：ステンレス、底面カバー：HIPS	

※製品改良のため、仕様・外観は予告なしに変更することがあります。

## 保証書

### 保証書

本書は保証期間内に本書記載内容で無料保証をおこなうことをお約束するものです。お買い上げの日から保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービスセンターにご相談ください。

※この保証書は販売店様の日付けの入ったレシートまたは領収書がなければ無効となります。

製品コード	KSHM-001	製品名	体組成ヘルスメーター HM-02
※お買い上げ日	年 月 日	保証期間	お買い上げ日より：半年間
お 客 様	お名前		
	ご住所 〒		
	電話番号		
※販売店	住所・店名		
	電話番号		

店舗印

当製品の保証書にご記入されたお客様の個人情報は、修理・交換後の製品発送のみ使用し、それ以外に使用したり、第三者に提供することは一切ございません。

**販売店さまへ** ※印欄は必ず記入（もしくは押印）してください。

#### 保証規定

- 保証期間内に取扱説明書の注意書きに従った正常な使用状態で故障及び損傷した場合には、弊社が無料保証いたします。弊社「お客様サービスセンター」にご相談ください。
- 保証期間内に故障した場合には、製品と本書をご持参・ご提示の上、弊社「お客様サービスセンター」にご相談ください。
- 保証期間内でも次の場合には保証対象外になります。
  - ①弊社「お客様サービスセンター」以外による分解・修理及び改造をおこなった場合
  - ②お客様の過失・不注意（使用上の誤り、製品をぶつけたり落下等による強い衝撃を与えるなど）による故障及び損傷
  - ③取扱説明書に記載されている消耗部品が自然摩耗または自然劣化していることに起因して故障が発生した場合。
  - ④火災・地震・その他の天災事変による故障及び損傷
  - ⑤本書の掲示がない場合
  - ⑥本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合
  - ⑦他人へ譲渡した場合
- レンタルなどによる貸し出し、オークション等による転売・中古販売、及び譲渡によって発生した故障・損傷・劣化・損害・事故などに対して一切の責任を負いかねます。ご了承ください。
- 本書は日本国内においてのみ有効となります。
- 本書は再発行いたしませんので紛失しないように大切に保管してください。

発売元 **ライソン株式会社**  
〒577-0034 大阪府東大阪市御厨南2-1-33

お客様サービスセンター  
**TEL 06-6789-1199**  
〔月～金（祝日除く）10時～16時〕