



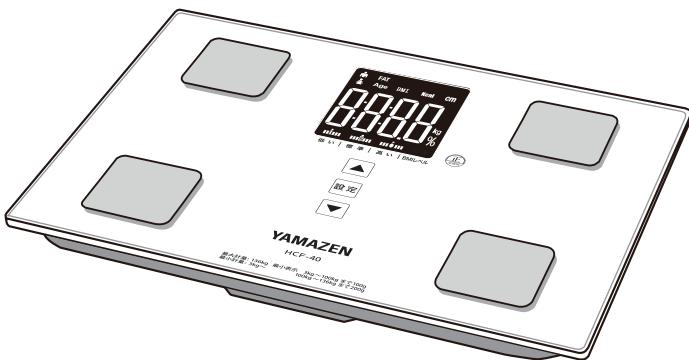
# 体重体組成計 HCF-40

## 取扱説明書

保証書付

すぐに使える

モニタ-電池付



## 目次

● 安全上のご注意	1 ~ 4
● 各部の名称	5
● 表示部の説明・ご使用する前に	6
● 測定方法 / 体重のみ測定する場合	7
● 個人登録の仕方	8
● 測定方法 / 体組成を測定する場合(個人登録済み)	9
● 故障かな?と、思ったら	10
● 参考基準表	11~12
● 仕様と規格	13
● アフターサービス	14
● 保証書	裏表紙

このたびは、弊社製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。  
ご使用前に、この「取扱説明書」と「保証書(裏表紙)」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。  
お読みになった後は、いつでも取り出せるところに大切に保管してください。  
※この商品は、一般家庭で体重・体組成の計量をする際に使用するものです。

# 安全上の

お使い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、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

表示内容を無視して誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。



## 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、「傷害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。

お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。



この絵表示は、  
してはいけない  
「禁止」内容です。



この絵表示は、  
必ず実行していただく  
「強制」内容です。



## 警 告



業務用（病院や診療所など）  
には使用しない。



禁 止

業務用としての機能を備えていません。



ペースメーカーなどの医療電子機器を体内に装着している方は絶対に使用しない。



禁 止

体内の機器の誤動作による重大な事故の原因になります。



体の不自由な方が  
使用する場合は、  
一人で測定しない。



禁 止

介護者に援助してもらうか、手すりなどを利用してください。手すりなどを利用して測定した数値は参考値としてとらえてください。



子供だけで使用したり、  
幼児の手の届くところで  
使用しない。



禁 止

ケガをする恐れがあります。



濡れた床や滑りやすい場所で  
使用しない。水につけたり、  
かけたりしない。



水場使用  
禁 止

滑ったり転倒したりして大けがをする恐れがあります。  
本体に水が入り故障の原因になります。



本機に飛びのったり、  
飛び跳ねたり、端に  
のつたりしない。



禁 止

転倒して大ケガをする恐れがあります。

# ご注意

## ! 注 意



本体に衝撃をあたえない。



禁 止

本体が割れてケガをする原因になります。  
破損や故障の原因になります。



修理技術者以外の人は、  
絶対に分解・修理・改造を行わない。

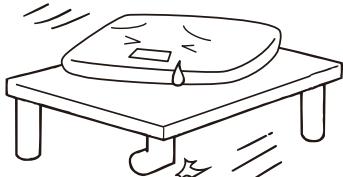


分 解 禁 止

破損や故障の原因になります。



不安定な場所では使用  
しない。

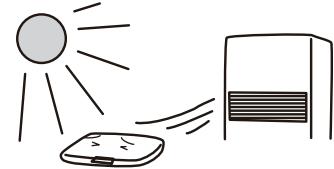


禁 止

転倒して大ケガをする恐れがあります。



直射日光のあたる場所や  
暖房機器などの近くでは  
使用しない。



禁 止

破損や故障の原因になります。



入浴後など、濡れた体で  
のらない。  
必ず足の裏の  
水分を拭いてから  
のってください。



禁 止

表面が滑りやすくなるため転倒して  
大ケガをする恐れがあります。  
測定誤差や故障の原因になります。

湿気や磁気の多い場所には  
置かない。

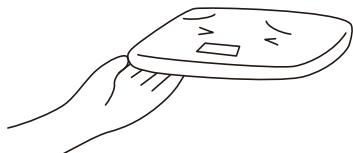


禁 止

破損や故障の原因になります。



本体と床の隙間に手を  
入れない。



禁 止

ケガをする原因になります。



表示画面や操作部に  
のらない。



禁 止

破損や故障の原因になります。

## 安全上の

### ご使用いただくためのお願い

- お手入れの際、シンナー・ベンジン・ガソリンなどを使用しないでください。
- 本体の汚れは柔らかい乾いた布で拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは、ぬるま湯または 中性洗剤をしみこませた、硬く絞った布で拭きとってください。
- 高温・多湿・ホコリなどを避け、振動や衝撃のあるところでの保管はしないでください。
- 塩化ビニール製のクッションフロアの上に置くと、本体裏面のゴム足の跡が色移りする可能性があるので置かないでください。
- 立てかけた状態で保管しないでください。
- 本体の上に物を置いた状態で保管しないでください。測定値に誤差が生じる場合があります。また、電池の消耗が早まり故障の原因となります。

### 正しく測定結果を得るためのお願い

- なるべく裸に近い状態で測定を行ってください。
- 体組成を測定する場合は素足で行ってください。
- 置、絨毯、カーペット、塩化ビニール製のクッションフロアなどの柔らかい場所で使用しないでください。
- 測定中は動かないでください。動いている間は数値が変動し、正しく測定できない場合があります。
- 風呂上りの時は、水気をよく拭き取ってから使用してください。
- 正確に測定するために、本体をフローリングなどの床が固い安定した平面上に置き、使用してください。
- 測定結果が表示されるまで、本体の上に乗っていてください。測定中に本体から降りてしまうと、測定結果を表示しない場合があります。

### 次のような場合は正常な測定ができません

- 正しく電極部にのっていない場合。
- 足の内ももがついている場合。(乾いた布などを挟んで測定を行ってください。)
- 靴下などを履いたり、足の裏が汚れている場合。
- 座ったまま、ひざを曲げた状態で測定を行った場合。
- 食事や起床直後や、あまり体を動かしていない場合。
- 体調の悪い(発熱、暴飲暴食後、二日酔いなど)場合。
- 多量の発汗後。(長湯、サウナ、激しい運動を行った後など)
- かかとが固く(角質層)なっている場合。

## ご注意

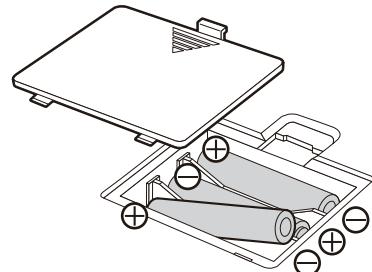
### ⚠ 電池の警告

- 万一、電池の液が目に入った場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流し、医師の治療を受けてください。

### ⚠ 電池の注意

- 万一、電池の液が皮膚や衣服に付着した場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。  
皮膚や衣服をいためる恐れがあります。

- 電池の  $\oplus\ominus$  を間違えないでください。  
使い切った電池はすぐに取り外し、  
3本同時に新しいものと交換してください。



●  $\oplus\ominus$  正しく電池がセットされてない状態。

長期間（3カ月以上）使用しないときは、電池を取り外しておいてください。  
漏液、発熱、破裂などを起こし、ケガをする恐れがあります。

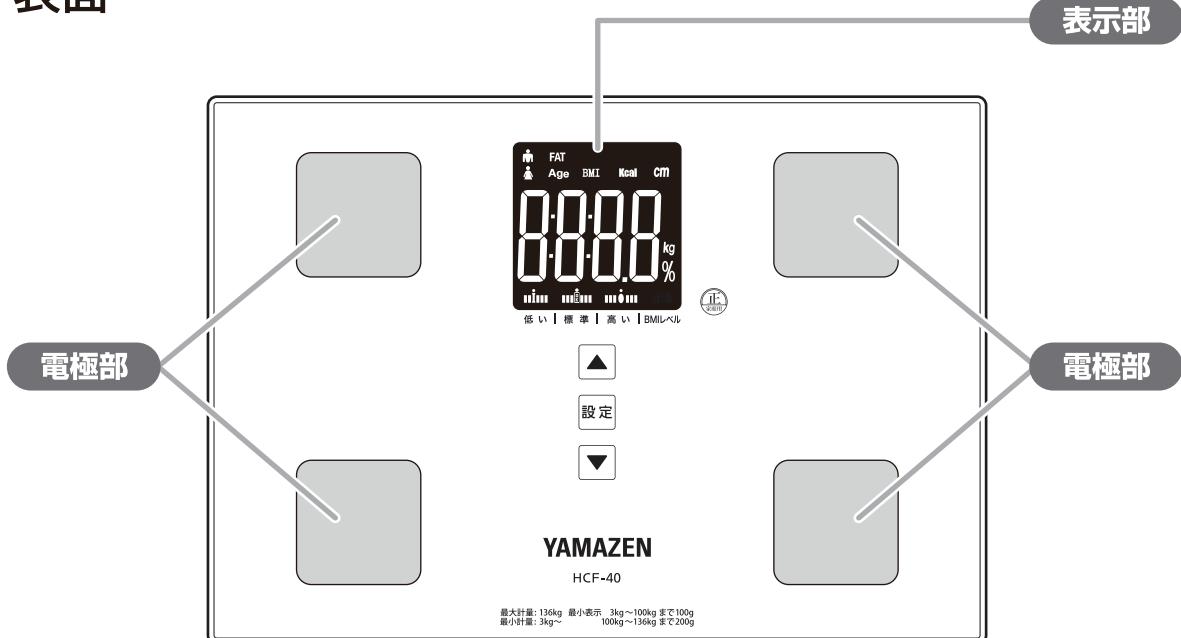
- 新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しないでください。  
漏液、発熱、破裂などを起こし、ケガをする恐れがあります。

充電式電池を使用すると寿命が短くなる場合があります。  
また、電池消耗サインが正しく表示されないことがあります。

- 電池を加熱したり、火の中に入れたりしないでください。  
破裂してケガをする恐れがあります。

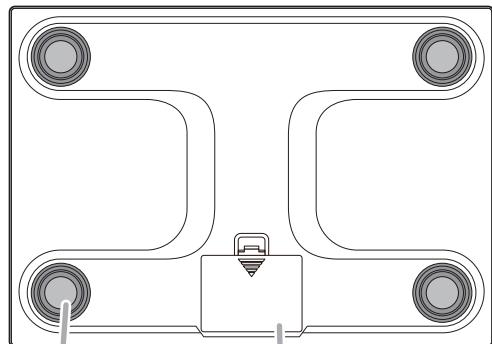
# 本体各部の名称

表面

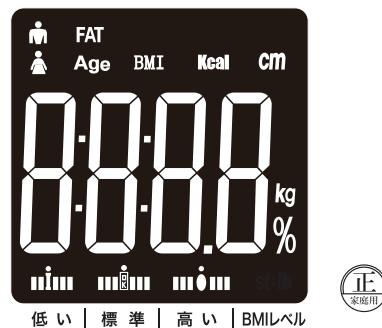


表示部

裏面



表示部



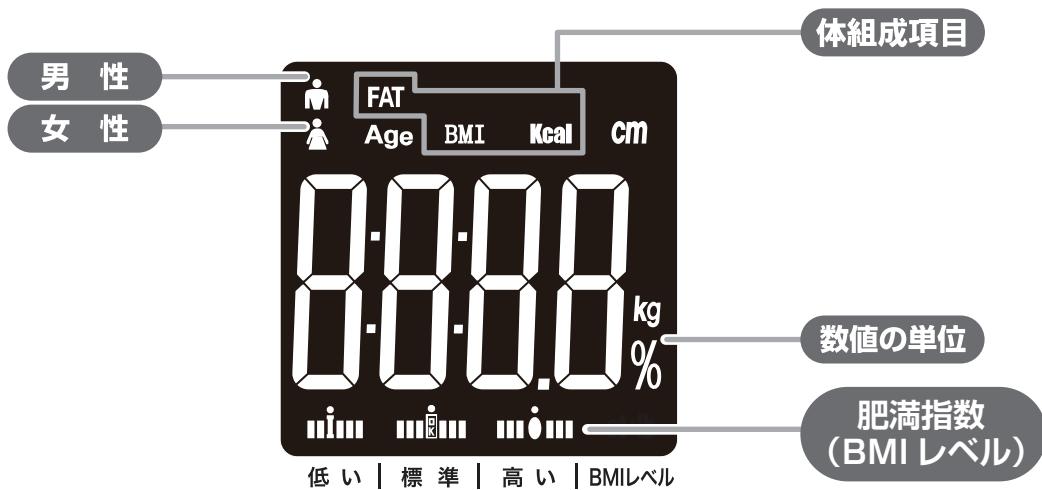
ゴム足(4カ所)

電池カバー

ON/設定ボタン

▲▼(登録番号呼び出し)  
ボタン

## 表示部の説明

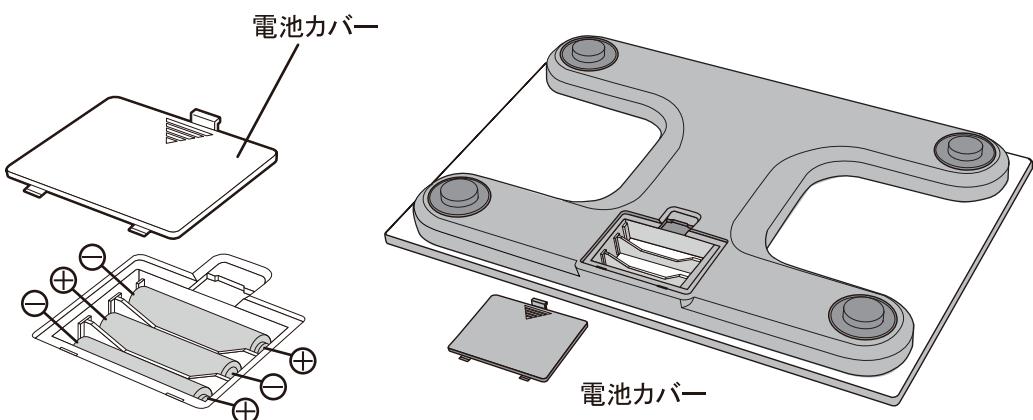


### ■ 電池消耗サイン

※ 電池が消耗すると表示部に が表示されます。速やかに新しい電池と交換してください。(正しく動作しない場合があります。)

## ご使用する前に

本体裏面の電池カバーを外し、同梱している電池3本を  
+ - を確かめて、間違えのないように本体にセットしてください。



- ※ あらかじめ製品に同梱している電池は、お試し用のモニター電池なので、電池寿命が短い場合があります。
- ※ 電池は消耗品なので、寿命がきたら、お買い求めください。
- ※ 電池を交換する場合は、電池がセットされていた状態と同じように正しくセットしてください。

## 測定方法／体重のみ測定する場合

※最大荷重(136kg)を超えた場合、表示部に「Err」の文字が表示され、使用できません。

（○）入浴後など濡れた体でのらない。ガラス表面がすべりやすくなるため転倒したりして大ケガをする恐れがあります。

（●）ガラス表面が濡れた場合は、必ず水分を拭きとてからご使用ください。

- ① 平らで固い床などに本体を置いた状態で、何もボタンを押さずに本体の上に静かに乘ります。

詳しくは 3ページ 「正しく測定結果を得るためのお願い」  
「次のような場合は正常な測定ができません」をご確認ください。

- ② 本体の上で静止しすると、測定を開始します。



体重測定の値が、点滅から表示に変わると、測定が終了します。  
数値を読み取るか記録をしてください。

※ 数値を表示後、約10秒間放置すると、自動的に電源はOFFになります。



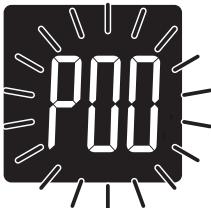
※ 136kgを超えた場合、「Err」表示となり、正しく測定できません。

# 個人登録の仕方

※個人登録をしないと体組成は測定できません。  
※登録人数はP00～P09まで10名分登録できます。  
※電池を交換した後でも設定は保存されます。

## 電源を入れる

- ① 設定ボタン  を押すと電源が入り、最後に表示した登録番号が点滅します。※



※登録番号が点滅しているあいだに、何もボタンを押さないと  
いると、登録している内容(性別、年齢、身長)を表示します。  
その場合、0.0kgと表示されてから、設定ボタン  を押して  
登録をやり直してください。

## 「登録番号」を設定する

- ② 登録番号が点滅しているあいだに、  
上向きボタン  または 下向きボタン  を押し、登録する番号を選択します。
- ③ 選択した登録番号が点滅しているあいだに、設定ボタン  を押して、  
登録番号を決定します。  
※ 「登録番号」が決定して「 (男性)」が点滅します。

## 「性別」を設定する

- ④ 上向きボタン  または 下向きボタン  を押し、 (男性)または (女性)を  
選択し、設定ボタン  を押して決定します。
- ※ 「性別」が決定して「Age(年齢)」が点滅します。

## 「年齢」を設定する

- ⑤ 上向きボタン  または 下向きボタン  を押し、年齢を合わせ設定ボタン  を  
押して年齢を決定します。  
※ 「年齢」が決定して「cm(身長)」が点滅します。

## 「身長」を設定する

- ⑥ 上向きボタン  または 下向きボタン  を押し、身長を合わせ設定ボタン  を  
押して身長を決定します。

## 個人登録を完了する

- ⑦ 「身長」の設定終了後、設定した性別、年齢、身長が画面に表示され、  
個人登録が完了します。その後、約10秒で自動的に電源はOFFになります。

ひきつづき体組成を測定するには9ページをご確認ください。

# 測定方法／体組成を測定する場合(個人登録済み)

※個人登録をしないと体組成は測定できません。

## 電源を入れる

- ① **設定** ボタンを押すと電源が入り、最後に測定した登録番号が表示されます。

## 「登録番号」の呼出し

- ② 最後に測定した登録番号が点滅しているあいだに、  
上向きボタン ▲ または 下向きボタン ▼ を押して測定する登録番号を選択します。
- ③ 登録番号を選択すると登録番号が点滅したあとに、年齢、身長を表示します。  
その後、画面に 0.0Kg が表示されると、測定の準備が完了します。

〈表示例〉

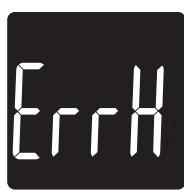


## 体重・体組成の測定

- ④ が表示されたら、本体の上に 素足で正しくのってください。  
測定を開始します。



- ⑤ 体重測定の数値が安定すると数値が点滅します。その後、左から右へ「0」が 移動します。体組成の項目が表示するまで、本体の上に正しく乗っていてください。

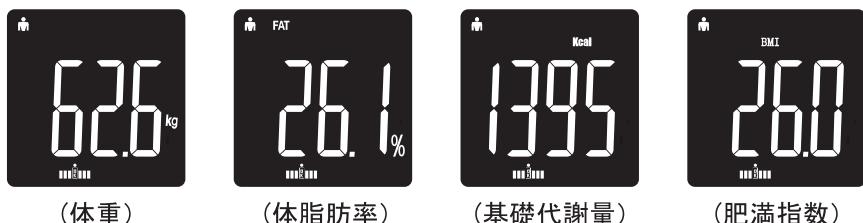


※測定中に本体から降りたり、電極部に両足が正しく乗っていない場合や  
足裏が汚れている場合、足裏が乾燥している場合などに「ErrH」と表示  
されます。表示された場合は最初からやり直してください。

詳しくは 3ページ 「正しく測定結果を得るためにのお願い」  
「次のような場合は正常な測定ができません」をご確認ください。

- ⑥ Kg (体重) → FAT (体脂肪率) → Kcal (基礎代謝量) → BMI (肥満指數) の順に  
4回繰り返して表示します。数値を読み取るか、記録をしてください。

〈表示例〉



※ 測定値を表示後、約2~3秒経過すると、自動的に電源OFFになります。

# 故障かな？と、思ったら…

## ■ 修理を依頼される前に、次のことをお調べください。

こんな場合	調べるところ
電源が入らない。	<ul style="list-style-type: none"><li>● 電池の<math>\oplus\ominus</math>は正しいですか。電池の方向を確認してから、しっかり入れてください。</li><li>● 電池が消耗している可能性があります。新しい電池（3本同時に）と交換してください。</li></ul>
エラー表示が出た。	<ul style="list-style-type: none"><li>● 足の裏が電極部と密着していますか。</li><li>● 測定中は、なるべく動かさず測定してください。</li><li>● 電極部が汚れていませんか。</li><li>● 登録は正しく行われていますか。</li><li>● Lo 表示の際は、電池が消耗している可能性があります。新しい電池（3本同時に）と交換してください。</li><li>● 体組成の項目が表示するまで、なるべく動かさず本体の上に乗っていてください。</li></ul>
体重が測定できない。	<ul style="list-style-type: none"><li>● 体重が 136 kg を超える場合は測定できません。</li><li>● 柔らかい不安定な場所で測定を行っていませんか。</li><li>● 電池が消耗している可能性があります。新しい電池（3本同時に）と交換してください。</li><li>● 測定中はなるべく動かさず測定してください。</li></ul>
体組成が測定できない。	<ul style="list-style-type: none"><li>● 個人登録は完了していますか。個人登録を行わないと測定できません。（8ページ参照）</li><li>● 足が乾燥していると反応しない場合があります。水を含ませ、硬く絞ったタオルなどで足を拭いてからお試しください。</li></ul>
測定結果が前回と極端にちがう。	<ul style="list-style-type: none"><li>● 柔らかい不安定な場所で測定を行っていませんか。</li></ul>
操作ボタンが反応しない。	<ul style="list-style-type: none"><li>● 手が乾燥していると反応しない場合があります。水を含ませ、硬く絞ったタオルなどで手を拭いてからお試しください。</li><li>● 操作ボタンが汚れていませんか。汚れを拭きとつてお試しください。</li></ul>



### 警告



分解禁止

改造はしない！修理技術者以外の人は絶対に分解したり、修理しない！

●火災・けが・感電の原因になります。

●故障したときは、使用を中止し、お買い上げの販売店にご連絡ください。

## ■体脂肪率

年齢	体脂肪レベル	体脂肪(%)	
		女性	男性
10~19歳	低い	16未満	11未満
	標準	16~25未満	11~20未満
	高い	25以上	20以上
20~29歳	低い	16未満	12未満
	標準	16~25未満	12~21未満
	高い	25以上	21以上
30~39歳	低い	18未満	14未満
	標準	18~27未満	14~23未満
	高い	27以上	23以上
40~49歳	低い	19未満	15未満
	標準	19~28未満	15~24未満
	高い	28以上	24以上
50~59歳	低い	20未満	16未満
	標準	20~29未満	17~25未満
	高い	29以上	25以上
60~85歳	低い	20未満	17未満
	標準	20~29未満	17~26未満
	高い	29以上	26以上

# 準 表

## ■ 基礎代謝量(Kcal)

年齢		女性	男性
子供	10~11歳	1000~1200	1000~1300
	12~15歳	1200~1400	1400~1600
大人	16~39歳	1100~1500	1400~1700
	40~59歳	1100~1300	1300~1600
	60歳以上	1000~1200	1100~1400

## ■ 肥満指標(BMIレベル)

表示	■■■ 低い	低 体 重(痩せ型)	18.5 未満
	■■■■ 標 準	普 通 体 重	18.5 以上~25 未満
	■■■● 高 い	肥 满	25 以上

※肥満度の判定には、国際的な標準指標であるBMI(Body Mass Index:体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>)が用いられています。

※BMIは成人にのみ用いられる指標です。

※参考基準表の数値は「日本肥満学会 新しい肥満の判定と肥満症の診断基準2000年」による判定基準です。

※BMIは身長と体重から計算された値であるため、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのか区別できません。参考値として、目安にしてください。

## 肥満指標(BMIレベル)表示について

測定した肥満指標(BMIレベル)を液晶画面の下側に、低い・標準・高いで、表示します。

(詳しい肥満指標の数値は、上記「参考基準表」をご確認ください。)



※この参考基準表は一般的な数値をまとめたものです。参考値として目安にしてください。

※成長期のお子様については成長の度合いによって差が大きくなる事があります。

※基礎代謝量は、厚生労働省「日本人の栄養所要量」基準体位を参考にしています。

測定結果は、おおまかな目安で日常の生活活動レベルにより差が生じますので  
参考値として目安にしてください。

# 仕様と規格

## ■ 仕 様

品 名	体重体組成計
電 源	単4形乾電池(1.5V)×3本
質 量	(約)965g (電池含む)
品 番	HCF-40
寸 法	(約)幅265mm×奥行187mm×高さ23mm

## ■ 規 格

体重表示・単位	3~100kgまで : 100g単位 100超~136kg : 200g単位
体脂肪率表示・単位	5 ~ 65 % : 0.1%単位
基礎代謝量表示・単位	0~9999kcal : 1kcal単位
設 定 項 目	登録人数 10名 性 別 男性／女性 身 長 75~225cm 年 齢 10~85才
電 池 寿 命	約1年(1日4回測定の場合)
エラー表示	" Err " : 最大計量136kgを超えると表示されます。 " ErrH " : 不安定な測定など、その他測定できない場合表示されます。 " Lo " : 電池残量が少なく正常に機能しない場合に表示されます。

## 体重計の精度について

- この体重計は計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査の上、出荷しております。
- この体重計は体重をはかるために製造されたばかりで、物の売買取引や、そのものの目方が正しいかどうかなどを証明することには、計量法により使用できませんのでご注意ください。



# アフターサービスについて

## 製品の保証について

- この説明書には製品の保証書がついています。（裏表紙）

保証書は、お買上げの販売店で「お買上げ日」「販売店名」などの記入を受け、ご確認のうえ内容をよくお読みいただき大切に保管してください。

- 保証期間はお買上げ日より1年間です。

保証書の記載内容により修理をいたしますが、保証期間中でも有料となる場合があります。（販売証明書またはレシート紛失の場合は有料となります。）

- 保証期間後の修理

お買上げ販売店にご相談ください。修理によって使用できる場合は、お客様のご要望により有料修理いたします。

## 修理を依頼されるときは

10ページの「故障かな?と思ったら」に沿ってご確認していただき、それでも異常のあるときは、ただちにご使用を中止し、お買上げ販売店に保証書をご提示の上、修理をお申しつけください。ご自分での分解・修理は絶対にしないでください。感電やけがの恐れがあります。

（保証期間内であっても、お客様自身で分解・修理された場合は有料修理扱いになります。）

## 補修用性能部品について

この製品の補修用性能部品の最低保有期間は製造打切り後6年です。補修用部品とは、この製品の、外観を構成する部品、液晶、性能を維持するために必要な部品です。

※製品を構成する上で、予告なく仕様変更することがあります。

■この商品についてのご不明な点や、修理に関するご相談は

この商品についてのご不明な点や、修理に関するご相談は

「下記の  に電話をおかけください。」

受付時間：(土・日・祝日を除く) 月～金 午前10時～12時、午後1時～5時



0120-933-195



株式会社 山善 家庭機器事業部

## 個人情報のお取り扱いについて

株式会社 山善及びその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、個人情報を適切に管理し、修理業務などを委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者には提供しません。