



YAMAZEN

体組成計 HCF-30

取扱説明書（保証書付）

目次

1. 安全上のご注意 2
2. 各部の名称 4
3. 表示部の説明 5
4. ご使用の前に 6
5. 地域設定 7
6. 個人登録 8
7. 登録測定 10
8. 自動識別 12
9. 参考基準表 14
10. 仕様と規格 16
11. ご使用上の注意 17
12. 故障かな?と思ったら 18
13. アフターサービス 19



本書に記載の内容と異なる使い方や目的で使用されますと、保証の対象外となります。
また、生じた損害において弊社は一切責任を負いません。

株式会社 **山善** 家庭機器事業部
〒550-8660 大阪市西区立売堀3丁目2番5号

この度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をよくお読みのうえ、正しくご使用ください。
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、体組成の計量を行う際に使用するものです。

1. 安全上のご注意

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）には使用しないでください。

禁止

業務用としての機能を備えておりません。



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、絶対に使用しないでください。

禁止

体内の機器の誤作動による重大な事故の原因になります。



体の不自由な方がご使用になる場合は、一人で測定しないでください。

禁止

介護者に援助してもらおうか、手すりなどを利用してください。なお、手すりなどを利用した場合は、測定した数値は、参考値として捉えてください。



子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わないでください。

禁止

ケガをする恐れがあります。



水場使用
禁止

濡れた床や滑りやすい場所で使用しないでください。また、水につけたり、かけたりしないでください。

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



禁止

本機に飛びのったり、飛び跳ねたり、端にのったりしないでください。

転倒して大ケガをする恐れがあります。

13. アフターサービス

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には

18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。）

この商品についてのお取り扱い・お手入れ方法などのご相談、転居されたりご贈答品などで、販売店に修理のご相談ができない場合は、**山善**サポートセンターにご相談ください。

山善 サポートセンター
057-000-2112

受付時間：10:00～17:30（土・日・祝日は除く）
※PHS、IP電話など一部の電話からのご利用はできません。
※通話料はお客様負担となります。

販売元



株式会社 **山善** 家庭機器事業部

輸入元

ユニファイドコミュニケーションズ株式会社

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。

12. 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"> ●電池の⊕⊖は正しいですか。電池の方向を確認してしっかり入れてください。 ●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。
エラー表示が出た。	<ul style="list-style-type: none"> ●足の裏が電極部と密着していますか。 ●測定中はなるべく動かずに測定してください。 ●電極部が汚れていませんか。 ●登録は正しく行われていますか。 ●「0.0kg」が表示されてから、計器の上に乗ってください。 ●Lo表示の際には、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。
体重が測定できない。	<ul style="list-style-type: none"> ●150kgを超える場合は測定できません。 ●柔らかい不安定な場所で測定を行っていませんか。 ●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。 ●測定中はなるべく動かずに測定してください。

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、暴飲暴食直後、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）になっている場合。



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・ケガ・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。



注意



禁止

本体に衝撃をあたえないでください。

ガラスが割れケガをする原因になります。また、破損や故障の原因になります。



分解禁止

修理技術者以外の人は、絶対に分解・修理・改造は行わないでください。

破損や故障の原因になります。



禁止

不安定な場所では使用しないでください。

転倒して大ケガをする恐れがあります。



禁止

直射日光のあたる場所や暖房機器などの近くでは使わないでください。

破損や故障の原因になります。



禁止

入浴後など、濡れた体でのらないでください。必ず足の裏を拭いてからおのりください。

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。また、測定誤差や故障の原因になります。



禁止

湿気や磁気の多い所には置かないでください。

破損や故障の原因になります。



禁止

本体と床の隙間に手を入れたりしないでください。

ケガをする原因になります。



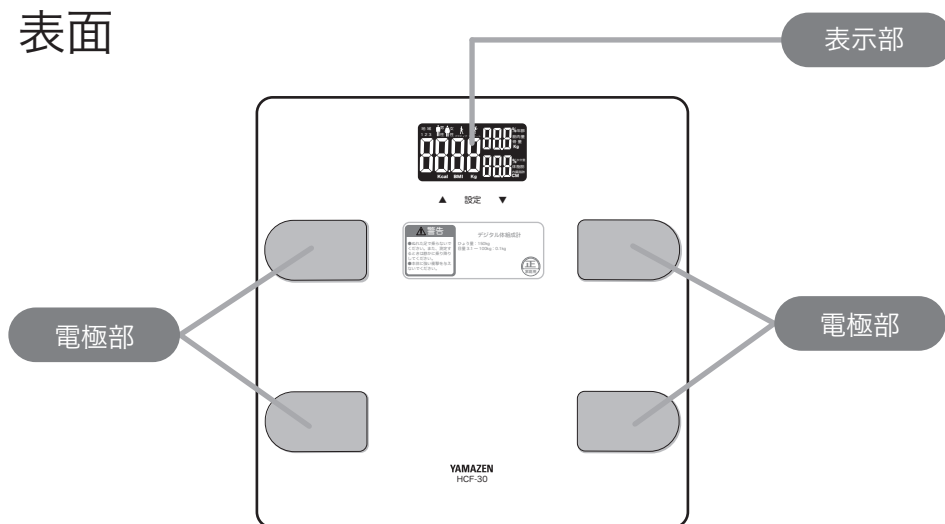
禁止

表示部、設定部にのらないでください。

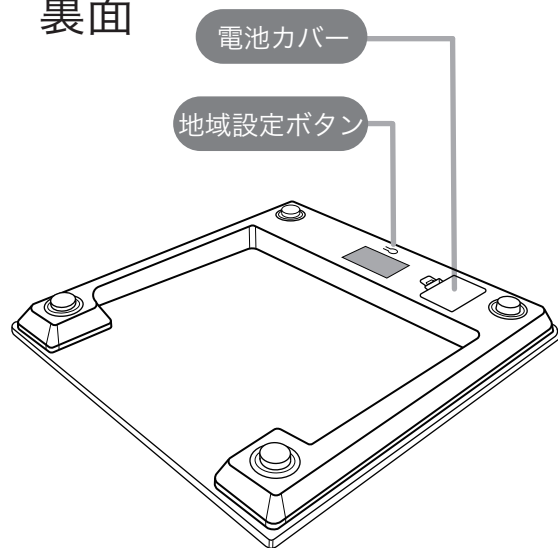
破損や故障の原因になります。

2. 各部の名称

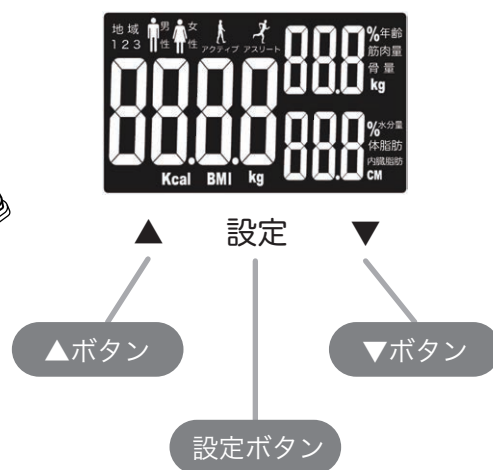
表面



裏面



表示部



11. ご使用上の注意

ご使用上の注意点 ⚠

⚠ 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⊕⊖を間違えないようにしてください。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。

※長期間(3カ月以上)使用しないときは、電池を取り出しておいてください。漏液、発熱、破裂などを起こし、けが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、けが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、火の中に入れてたりしないでください。破裂してけがをする恐れがあります。

※長時間使用しない場合は、単4電池を取り外し、保管してください。

正しく測定結果をえるためのお願い

- 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。**
- 畳、絨毯、カーペットなどのやわ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。
- お風呂上がりの時は、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。

快適に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。
- 汚れのひどいときは、ぬるま湯または中性洗剤をしみこませた、かたく絞った布で拭き取ってください。
- 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。

10. 仕様と規格

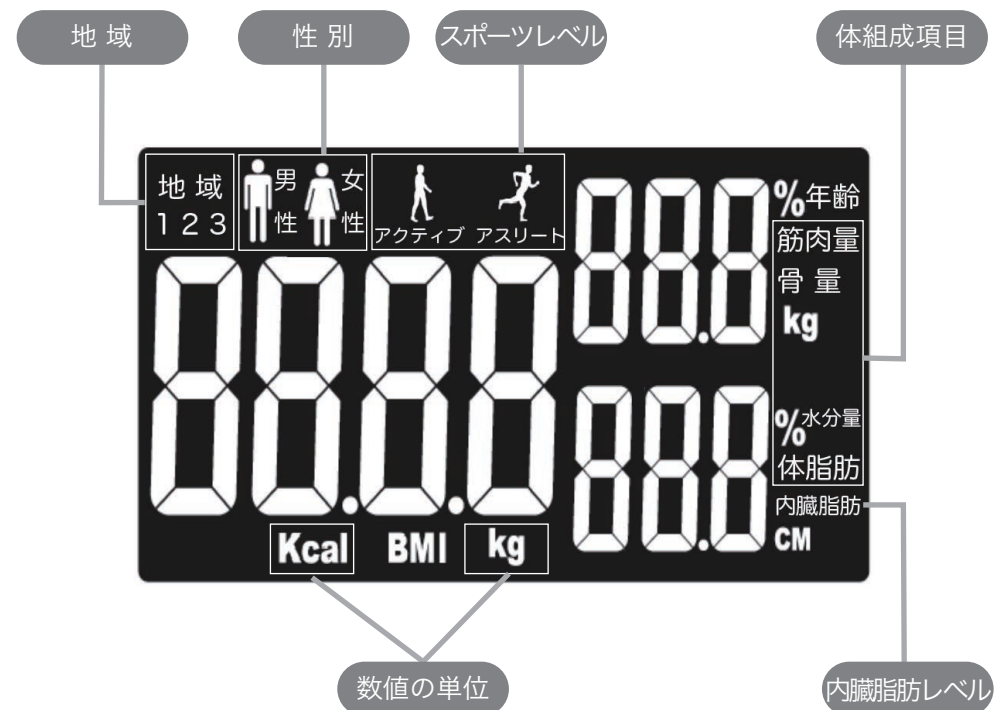
●製品仕様

品番	HCF-30
製品名	体重体組成計
電源	単4形乾電池(1.5V)×3本
質量	約1.63kg(電池を含まない)
寸法	約幅300mm×奥行300mm×高さ23mm

●製品規格

体重表示・単位	3.1~150kgまで:100g単位
体脂肪率表示・単位	5~75%:0.1%単位
体水分量表示・単位	35~75%:0.1%単位
筋肉量表示・単位	10~120kg:0.1kg単位
骨量表示・単位	0.5~8.0kg:0.1kg単位
基礎代謝表示・単位	500~9,999kcal:1kcal単位
BMI	10~90:0.1単位
内臓脂肪レベル・単位	1~50:1単位
ユーザ自動認識	±2kgの範囲で自動認識
設定項目	使用地域 ユーザー番号 性別 スポーツレベル 身長 年齢
エラー表示	重量オーバー:Err 抵抗値エラー:Err2 電池不足:Lo

3. 表示部の説明



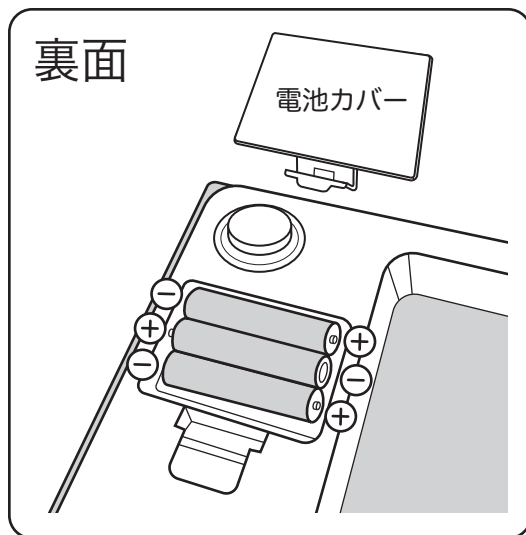
体重計の精度について

- 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はかりで、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。



4. ご使用の前に

本体裏面の電池カバーを外し、単4形乾電池3本を
⊕⊖お確かめのうえ、間違いのないように本体にセットしてください。



- ※ 電池は付属しておりませんので、別途ご用意ください。
- ※ 電池は消耗品ですので、消耗したら交換してください。
- ※ 電池を交換する場合は、上の図に従い、正しくセットして下さい。
電池の⊖側に取り付けられている接点金具は精密部品ですので、もちあげたり
押し変形させないで下さい。電池の接点として正常に機能しなくなります。

●筋肉量

筋肉量				
性別	身長	不足	標準	優秀
男性	160cm まで	38.5kg 未満	38.5~46.5kg	46.5kg より多い
	160~170cm	44kg 未満	44~52.4kg	52.4kg より多い
	170cm より高い	49.4kg 未満	49.4~59.4kg	59.4kg より多い
女性	150cm まで	29.1kg 未満	29.1~34.7kg	34.7kg より多い
	150~160cm	32.9kg 未満	32.9~37.5kg	37.5kg より多い
	160cm より高い	36.5kg 未満	36.5~42.5kg	42.5kg より多い

●骨量

骨量				
性別	体重	不足	標準	優秀
男性	60kg まで	2.4kg 未満	2.4~2.6kg	2.6kg より重い
	60~75kg	2.8kg 未満	2.8~3.0kg	3.0kg より重い
	75kg より重い	3.1kg 未満	3.1~3.3kg	3.3kg より重い
女性	45kg まで	1.7kg 未満	1.7~1.9kg	1.9kg より重い
	45~60kg	2.1kg 未満	2.1~2.3kg	2.3kg より重い
	60kg より重い	2.4kg 未満	2.4~2.6kg	2.6kg より重い

●BMR (基礎代謝量)

BMR (基礎代謝量)				
年齢	18~29 歳	30~49 歳	50~69 歳	69 歳より上
男性	24	22.3	21.5	21.5
女性	23.6	21.7	20.7	20.7

●BMI (体格指数)

BMI			
やや痩せている	健康	やや太っている	肥満
BMI 18.5 未満	BMI 18.5 以上 24 未満	BMI 24 以上 30 未満	BMI 30 以上

9. 参考基準表

●体重

体重			
性別	やや低い	標準	やや高い
男性	(身長 cm-80) × 70%×90% 未満	(身長 cm-80) ×70%×90% ~ (身長 cm-80) ×70%×110%	(身長 cm-80) ×70%×110% 以上
女性	(身長 cm-70) × 60%×90% 未満	(身長 cm-70) ×60%×90% ~ (身長 cm-70) ×60%×110%	(身長 cm-70) ×60%×110% 以上

●体脂肪率

体脂肪率					
性別	年齢	やや瘦せている	健康	やや太っている	肥満
男性	18~39	5~10%	11~21%	22~26%	27~45%
	40~59	5~11%	12~22%	23~27%	28~45%
	59 以上	5~13%	14~24%	25~29%	30~45%
女性	18~39	5~20%	21~34%	35~39%	40~45%
	40~59	5~21%	22~35%	36~40%	41~45%
	59 以上	5~22%	23~36%	37~41%	42~45%

●体水分率

体水分率			
性別	やや低い	標準	やや高い
男性	55%未満	55%~65%	65%より高い
女性	45%未満	45%~60%	60%より高い

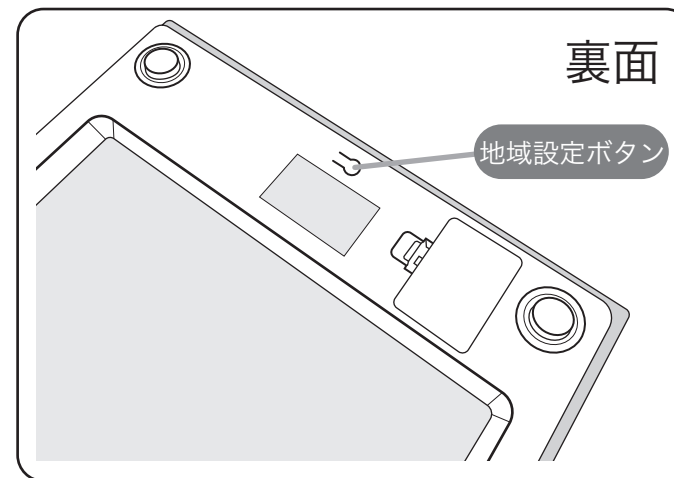
●内臓脂肪レベル

内臓脂肪レベル		
標準 1~9	警告 10~14	危険 14 以上

5. 地域設定

※設置地域が変わらなければ初回のみ設定

5.1 本体裏面の「地域設定」ボタンを押して本製品を地域設定モードに切り替えます。



5.2 「▲」ボタンと「▼」ボタンで、地域番号 (1、2、3) を選択し、「設定」ボタンに触れて決定します。



地域番号と対象地域	
地域番号	対象地域
1	北海道
2	本州・四国・九州
3	沖縄

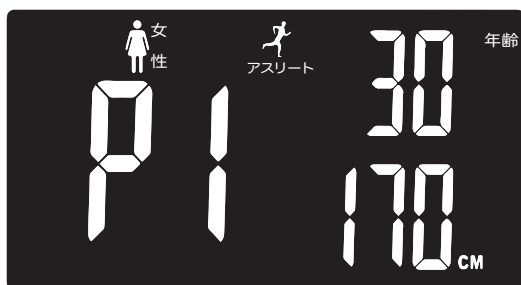
6. 個人登録

※個人登録は初回測定時のみ設定

6.1 「設定」ボタンに触れて本製品を設定モードに切り替えます。



6.2 「▲」ボタンと「▼」ボタンで、ユーザ番号 (P1、P2 など) を選択し、「設定」ボタンに触れて決定します。

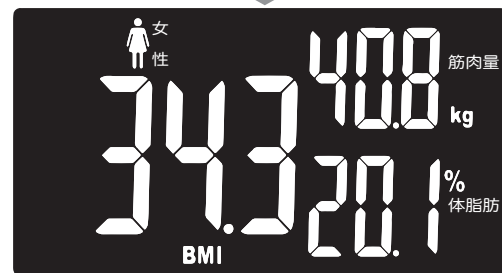
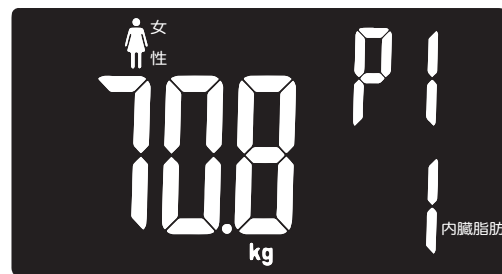


6.3 「▲」ボタンと「▼」ボタンで、性別とスポーツレベルを選択し、「設定」ボタンに触れて決定します。

スポーツレベルの目安

- 特に運動をしない方・18歳未満の方：何も選択しない
- 毎週3日以上一定の運動をしている方：「アクティブ」を選択
- 毎日一定の運動をしている方：「アスリート」を選択

この選択を行うことで、体質に適合した測定・計算が行われます。



8.4 もし、体重の近似した2人以上のユーザが登録されていて、本製品での自動識別ができない場合、ユーザの候補が点滅して表示されます。「▲」ボタンと「▼」ボタンを使い、ユーザを選択してください。



8. 自動識別

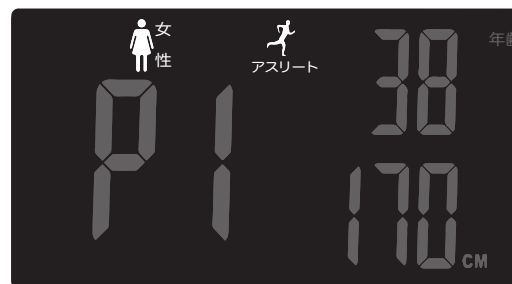
8.1 いったん個人登録が行われ、正しく測定が行われると、本製品はユーザの体重データを記憶します。次回からの測定では、再度の個人登録を行う必要はありません。



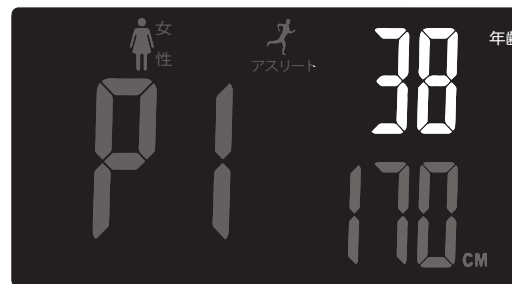
8.2 両足が電極部に触れるように、静かに本製品に乗ってください。そのまま体重表示が安定するまで待ちます。



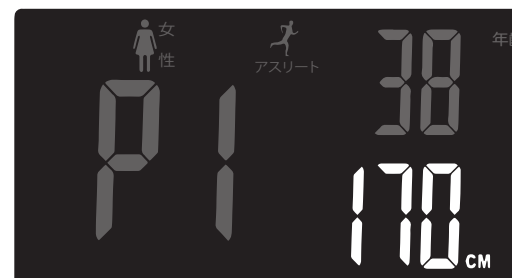
8.3 体重測定の後、体組成測定が行われます。0が4つ左から右に表示された後、測定表示が行われます。



6.4 「▲」ボタンと「▼」ボタンで、年齢を設定し、「設定」ボタンに触れて決定します。



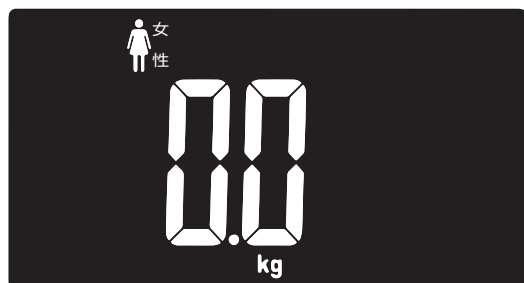
6.5 「▲」ボタンと「▼」ボタンで、身長を設定し、「設定」ボタンに触れて決定します。



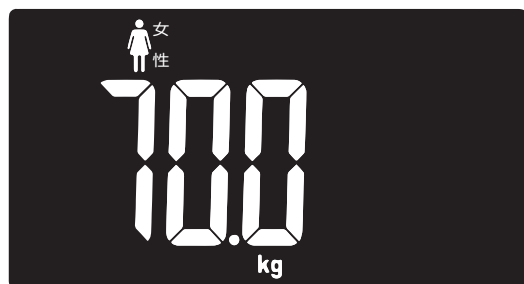
続いて、「7. 登録測定」の操作に進みます。

7. 登録測定

7.1 個人設定が完了すると、体重表示が 0.0 と表示されます。



7.2 両足が電極部に触れるように静かに本製品に乗ってください。
そのまま体重表示が安定するまで待ちます。



7.3 体重測定の後、体組成測定が行われます。0 が 4 つ左から右に表示されます。



7.4 測定後、BMI、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、骨量、水分量、体重、内臓脂肪レベルが順に切替表示され、この順番で 2 回表示します。その後、体組成計は自動的にオフになります。

