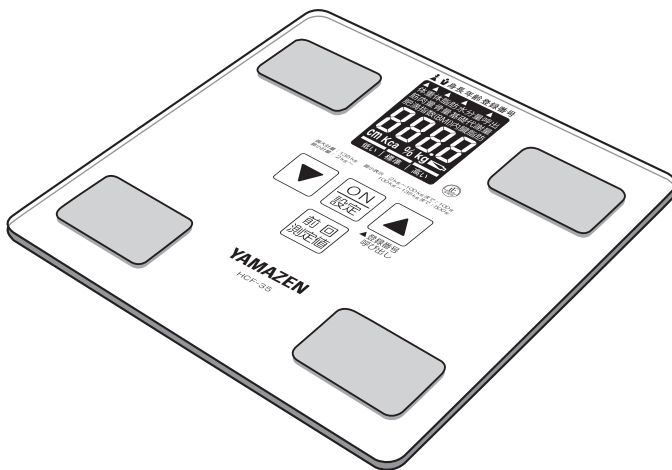




体重体組成計 HCF-35

取扱説明書

すぐに使える
モニター電池付



目次

- 安全上のご注意 1・2
- 各部の名称 3
- 表示部の説明・ご使用する前に 4
- 測定方法/体重のみ測定する場合..... 5
- 個人登録の仕方 6
- 測定方法/体組成を測定する場合... 7・8
- 参考基準表 9・10
- 仕様と規格 11
- ご使用上の注意 12
- 故障かな?と、思ったら 13
- アフターサービス 14

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。

表示内容を見逃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



禁止

業務用（病院や診療所など）には使用しないでください。



業務用としての機能を備えておりません。



禁止

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。



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。



禁止

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。



介護者に援助してもらるか、手すりなどを利用してください。尚、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。



禁止

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。



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。

ご注意

⚠ 注意



本体に衝撃をあたえない
てください。

禁 止



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。



修理技術者以外の方は、
絶対に分解・修理・改造は
行わないでください。

分解禁止

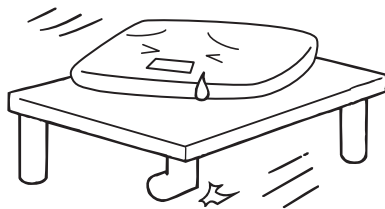


破損や故障の原因になります。



不安定な場所では使用し
ないでください。

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
使わないでください。

禁 止



破損や故障の原因になります。



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

禁 止

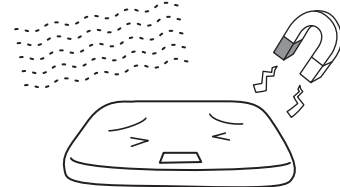


ガラス表面がすべりやすくなるため
転倒したりして大ケガをする恐れがあります。
また、測定誤差や故障の原因になります。



湿気や磁気の多い所には
置かないでください。

禁 止

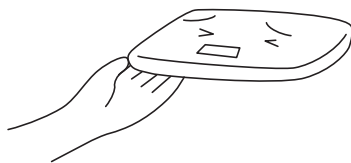


破損や故障の原因になります。



本体と床の隙間に手を入
れたりしないでください。

禁 止



ケガをする原因になります。



表示部、設定部にのらな
いください。

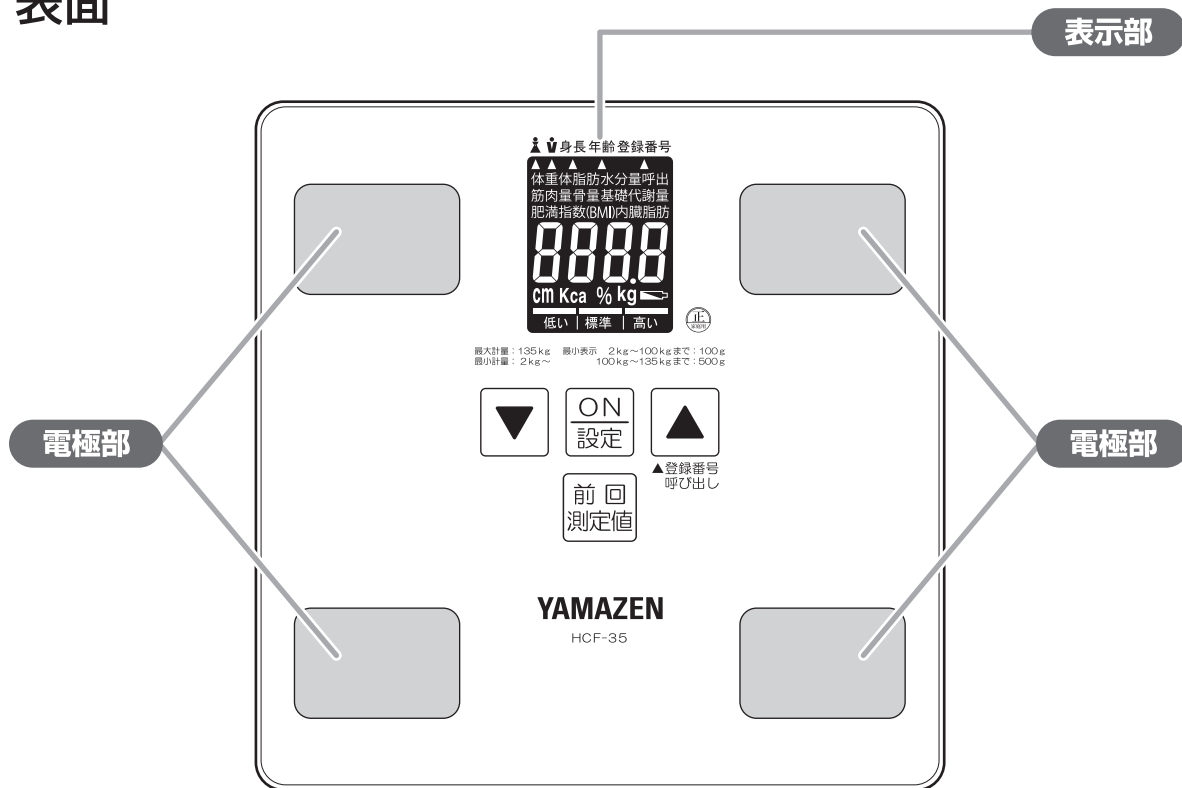
禁 止



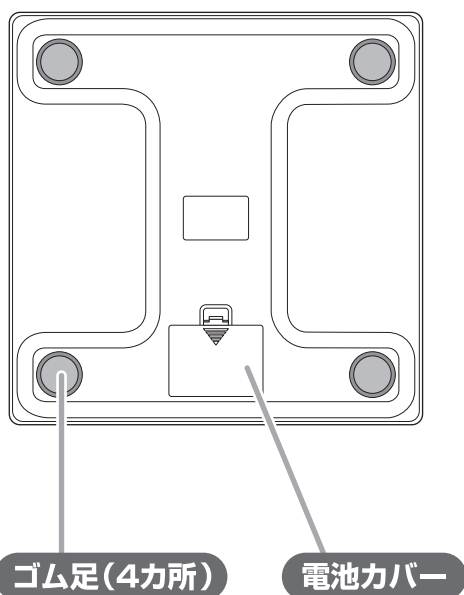
破損や故障の原因になります。

各部の名称

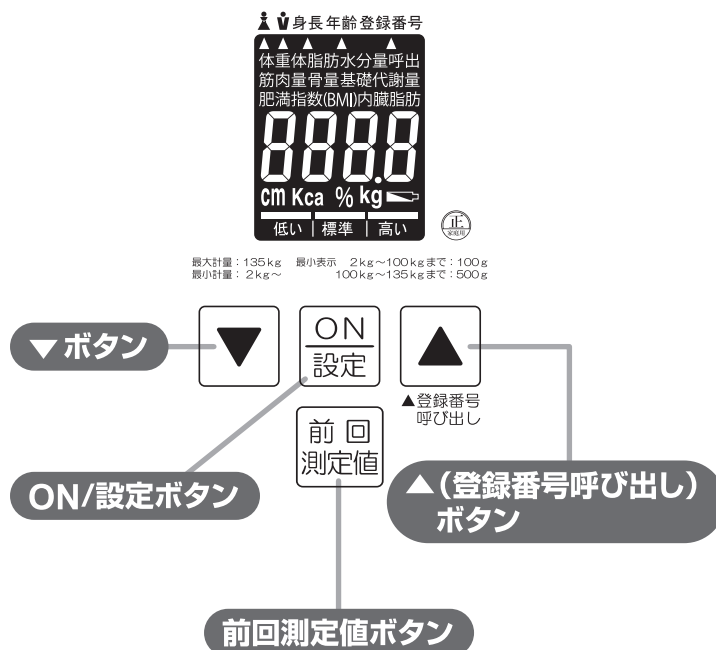
表面



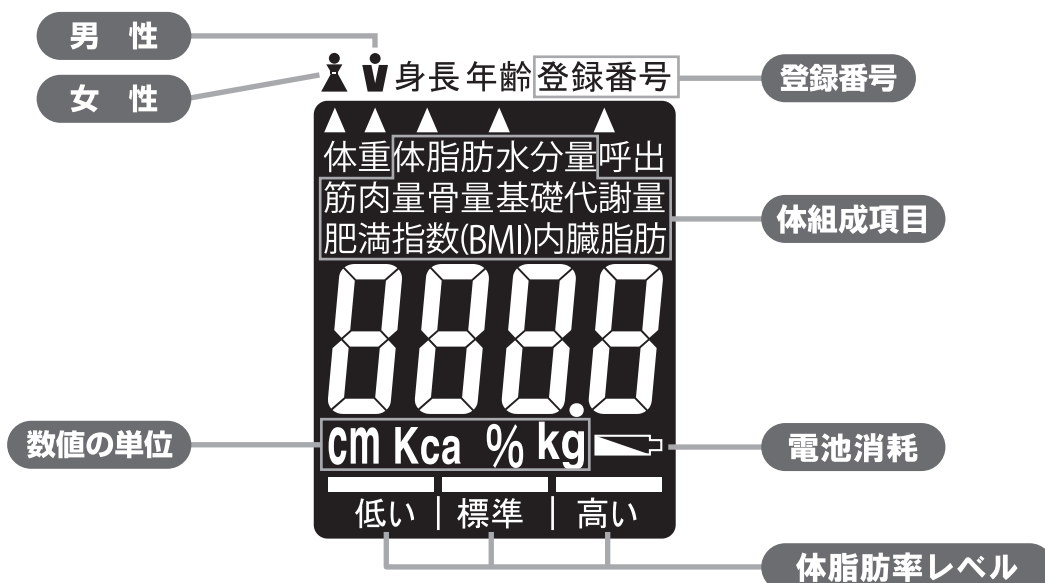
裏面




表示部



表示部の説明

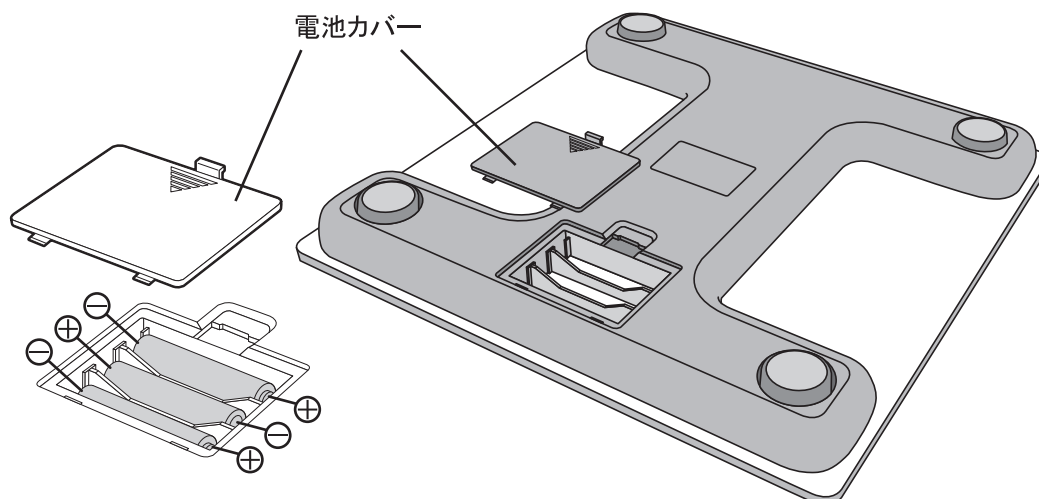


■電池消耗サイン

※電池が消耗してくると表示部に  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 ⊕ ⊖ お確かめのうえ、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されている電池は、お試し用のモニター電池です。電池寿命が短い場合があります。
- ※ 電池は消耗品ですので、寿命がきましたら、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下さい。電池 ⊖ 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。

測定方法／体重のみ測定する場合

※最大荷重(135kg)を超えた場合、表示部に『Old』の文字が表示され、ご使用になれません。

- ⊖ 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、必ず水分を拭きとってからご使用ください。

- ①  ボタンを押すと電源が入り、液晶画面が全表示され3～4秒後に



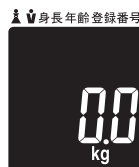
表示に変わります。

- ②  が表示されたら、4～5秒以内に本体の上に正しくのってください。

詳しくは 12ページ「正しく測定結果を得るためのお願い」
13ページ「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。

- ③ 本体の上で静止いただくと、3～4秒くらいでピーピーと音がし体重が表示されます。

※ 表示が変わる前にのると、4～5秒後に
計量はできません。



※ 繰り返し測定する場合は、いったん本体からおりて  表示になったことを

確認の上、4～5秒以内に本体の上に静かにのって、体重測定をしてください。
この方法を繰り返すことで何度でも体重測定が可能です。

※ 1回数値を表示後、約10秒間放置すると、ピー音が鳴り、
自動的に電源はOFFになります。

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P1～P5まで5名分登録できます。
※電池を交換した後も設定は保存されたままです。

電源を入れる

- ①  ボタンを押すと電源が入り、液晶画面が全表示され3～4秒後に





- ②  ボタンを押すと、液晶画面は  と表示し

液晶画面が個人登録の画面になり登録番号が点滅します。



「登録番号」を設定する

- ③ 上向きボタン  または  下向きボタンを押し、登録したい番号を選択します。

- ④ 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「性別」  (男性)の▲が点滅します。

「性別」を設定する

- ⑤ 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

 ボタンを押して決定します。




※「性別」が決定して「身長」の数値が点滅します。

「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  ボタンを押して身長を決定します。

※「身長」が決定して「年齢」の数値が点滅します。

「年齢」を設定する

- ⑦ 上向きボタン  または  下向きボタンを押し、年齢を合わせ  ボタンを押して年齢を決定します。

個人登録を完了する

- ⑧ 「年齢」の設定終了後、設定した登録番号、性別、身長、年齢が順番に画面に表示され、個人登録が完了します。その後、**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7ページをご確認ください。

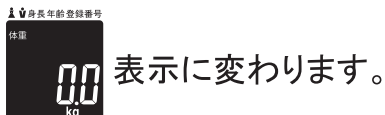
測定方法／体組成を測定する場合（個人登録済み）

※個人登録をしないと体組成は測定できません。




- ⊘ 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、必ず水分を拭きとってからご使用ください。


電源を入れる

- 1  ボタンを押すと電源が入り、液晶画面が全表示され3～4秒後に

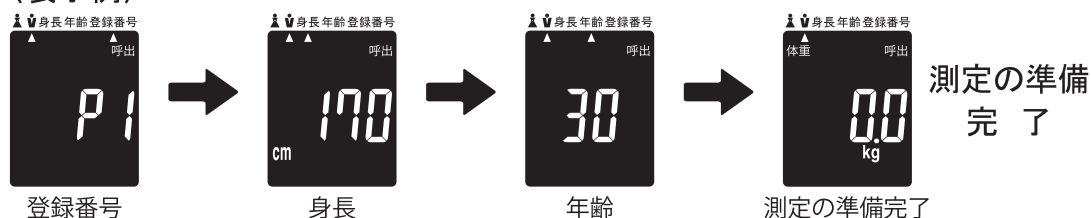


「登録番号」の呼出し



- 2 上向き（登録番号呼び出し）ボタン  を押し、登録番号を呼出します。
- 3 上向きボタン  または 下向きボタン  を押し、測定する登録番号を選択します。
- 4 選択した登録番号が液晶画面に表示された後、登録した身長→年齢の順に表示さ

れます。その後  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

- 5  が表示されたら、本体の上に **素足で正しくのって下さい。** 測定を開始します。
- 6 体重測定の数値が安定すると、ピーピーと音が鳴り、体重と体組成の測定が終わります。体重が表示されたあと体脂肪率→水分量→筋肉量→骨量→基礎代謝量→肥満指数(BMI)→内臓脂肪→体重の順に測定値が2回繰り返し表示されますので、この数値を読み取り頂くか、記録してください。または、 ボタンにより前回の測定値を表示することができます。詳しくは8ページをご確認ください。

〈表示例〉




7

※2回目の測定値を表示後、約2～3秒経過すると、自動的に電源OFFになります。

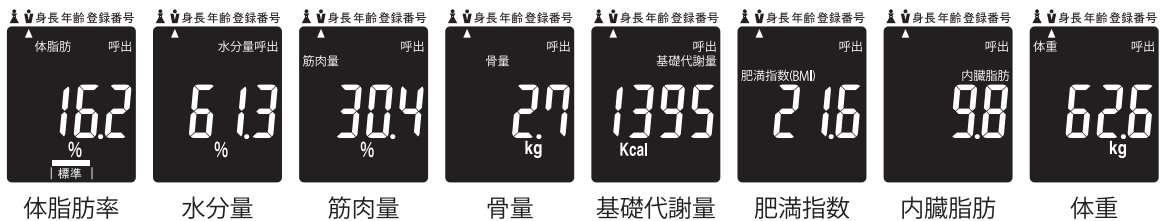
測定方法 / 前回測定値の呼び出し・消去をする(個人登録済み)


※個人登録をしないと体組成は測定できません。


「前回測定値」の呼び出し

- 1 体組成を測定した後、 ボタンを押すと、
体脂肪率→水分量→筋肉量→骨量→基礎代謝量→肥満指数(BMI)→内臓脂肪
→体重の順に表示します。


〈表示例〉



- 2 前回測定値を表示後、電源OFFの状態から、ふたたび電源を入れ、 ボタンを押すと、同じ測定値を表示します。

※新たに他の登録番号で測定した後、 ボタンを押すと
新たな測定値が表示されます。

「前回測定値」の消去

- 1 体組成を測定した後、 ボタンを2～3秒の間、長押しをすると、



体脂肪率レベル表示について

測定された体脂肪率を液晶画面の下側に、低い・標準・高いでバー表示します。
(詳しい体脂肪率の数値は、9ページ「参考基準表」をご確認ください。)



■体脂肪率

年齢	体脂肪レベル	体系	体脂肪(%)	
			女性	男性
子 供 6～11歳	低い	細い	11未満	9未満
	標準	やや細い	11～14未満	9～11未満
		標準	14～24未満	11～21未満
		やや肥満	24～27未満	21～24未満
	高い	肥満	27以上	24以上
子 供 12～15歳	低い	細い	12未満	7未満
	標準	やや細い	12～16未満	7～10未満
		標準	16～24未満	10～20未満
		やや肥満	24～29未満	20～23未満
	高い	肥満	29以上	23以上
大 人 16～39歳	低い	細い	17未満	10未満
	標準	やや細い	17～21未満	10～13未満
		標準	21～29未満	13～21未満
		やや肥満	29～33未満	21～25未満
	高い	肥満	33以上	25以上
大 人 40～59歳	低い	細い	20未満	13未満
	標準	やや細い	20～24未満	13～16未満
		標準	24～33未満	16～24未満
		やや肥満	33～37未満	24～29未満
	高い	肥満	37以上	29以上
大 人 60歳以上	低い	細い	21未満	15未満
	標準	やや細い	21～25未満	15～18未満
		標準	25～36未満	18～27未満
		やや肥満	36～40未満	27～31未満
	高い	肥満	40以上	31以上

準表

■女性

年齢		水分量(%)	筋肉量(%)	骨量(kg)	基礎代謝量(kcal)
子供	6~11歳	54~65	24~34	0.9~1.8	1000~1200
	12~15歳	54~64	28~38	1.3~2.0	1200~1400
大人	16~39歳	50~60	32~38	1.8~2.4	1100~1500
	40~59歳	45~55	30~36	1.8~2.4	1100~1300
	60歳以上	40~55	29~35	1.8~2.2	1000~1200

■男性

年齢		水分量(%)	筋肉量(%)	骨量(kg)	基礎代謝量(kcal)
子供	6~11歳	56~67	25~36	1.0~2.0	1000~1300
	12~15歳	58~69	32~44	1.5~2.5	1400~1600
大人	16~39歳	55~65	38~44	2.0~3.0	1400~1700
	40~59歳	50~60	36~42	2.0~3.0	1300~1600
	60歳以上	45~60	34~40	2.0~2.8	1100~1400

■肥満指数 (BMI)

低体重(痩せ型)	18.5未満
普通体重	18.5以上~25未満
肥満(1度)	25以上~30未満
肥満(2度)	30以上~35未満
肥満(3度)	35以上~40未満
肥満(4度)	40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)²)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。

※厚生労働省「e-ヘルスネット」を参考にしています。

■内臓脂肪レベル

標準	9.5以下
やや高い	10~14.5
高い	15以上

※内臓まわりの脂肪をレベル化して表示しています。

※内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があるため、ためる原因となっている食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善するといわれています。

※表示される内臓レベルはあくまでも目安です。医学的な診断については、医師にご相談ください。

※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)1180g(電池含む)
品番	HCF-35
寸法	(約)幅240mm×奥行240mm×高さ25mm

■ 規格

体重表示・単位	2~100kgまで：100g単位	100超~135kg：500g単位
体脂肪率表示・単位	1.0~60.0%：0.1%単位	
体水分量表示・単位	20.0~75.0%：0.1%単位	
筋肉量表示・単位	10.0~50.0%：0.1%単位	
基礎代謝量表示・単位	1~9999kcal：1kcal単位	
骨量表示・単位	1.0~3.5kg：0.1kg単位	
肥満指数表示・単位	0~220：0.1単位	
内臓脂肪表示・単位	1~99：0.5単位	
設定項目	登録人数	5名
	性別	男性/女性
	身長	80~240cm
	年齢	6~100才
電池寿命	約1年(1日4回測定の場合)	
エラー表示	 ：電池残量が少なくなると表示されます。 "OLd"：最大計量135kgを超えると表示されます。 "Err"：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。



「ご使用上の注意 ⚠」

⚠ 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 ⊕ ⊖ 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。**
- 畳、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。
- 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。

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。
- よごれのひどいときは、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。
- 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りますので置かないでください。

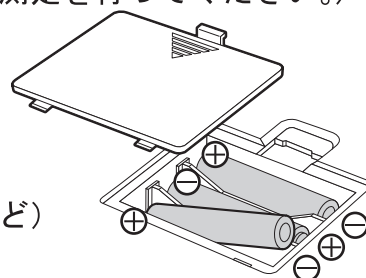
故障かな？と、思ったら…

■ 修理を依頼される前に、次のことをご確認ください。

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"> ●体重が135kg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。



●⊕⊖正しく電池がセットされていない状態。



警告



分解禁止

改造はしない! 修理技術者以外の方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。

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

13 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

関東・大阪・名古屋・九州・東北

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。