

YAMAZEN

アプリで使う 体重体組成計 HCF-60

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. ご使用前に	6
5. スマートフォンアプリの準備	7
6. 体組成計の登録	8
7. 体重・体組成・心拍数を測定する	10
8. 複数ユーザーでの共用	12
9. 赤ちゃん測定	13
10. 参考基準表	14
11. 仕様と規格	16
12. ご使用上の注意	17
13. 故障かな?と思ったら	18
14. アフターサービス	19



本製品のご使用にはアプリが必要です



本製品は、スマートフォンアプリ「WearLog+」で使用します。
スマートフォンをご用意いただき、アプリをダウンロード、インストールしてください。
アプリと接続しない場合は、本体には体重および心拍数のみが表示されます。

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。

14. 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。

13. 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。	●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。	●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。 ●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。	●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。
アプリの不具合	●アプリを一度完全に終了してから再度起動してください(完全終了の操作はOSによって異なります。スマートフォンの取扱説明書を参照してください)。

■ YAMAZEN BOOKを参照して問題を解決する

YAMAZEN BOOKでは、詳細なWeb取扱説明書をはじめとして、よくあるお問い合わせの内容や、問題解決のためのヒントを記載しています。



<https://book.yamazen.co.jp/product/health/entry-10373.html>

左のQRコードをスキャンするか、上記のURLからYAMAZEN BOOKにアクセスできます。

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)
- かかたが固く(角質層)になっている場合。
- 妊娠中の方は、体内水分量などの体組成が平均的な値と大きく異なるため、正しく測定できない場合があります。そのため、体組成測定を目的としたご使用はおすすめできません。



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。

妊娠中の方は体内水分量などの体組成が平均的な値と大きく異なるため、正しく測定できない場合があります。そのため、体組成測定を目的としたご使用はおすすめできません。

※靴下をはくなどして本製品に乗ると体重のみを測定することができます。

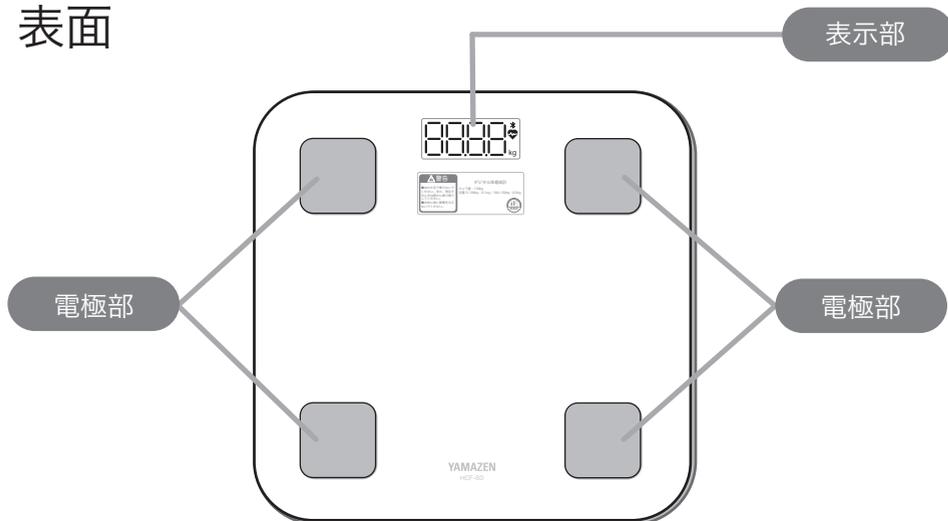
スマートフォンアプリが必要です



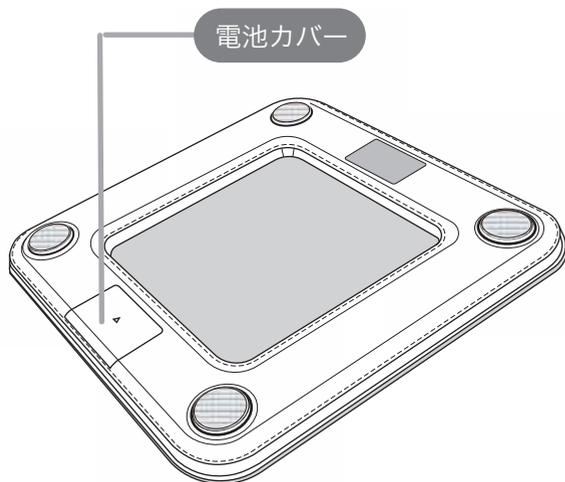
本製品は、スマートフォンアプリ「WearLog+」で使用します。スマートフォンをご用意いただき、アプリをダウンロード、インストールしてください。お使いのスマートフォンで、左のQRコードをスキャンするか、またはGoogle playや、APP Store内の検索で「WearLog+」を検索して、アプリをダウンロード、インストールしてください。
*アプリと接続しない場合は、本体には体重および心拍数のみが表示されます。

2. 各部の名称

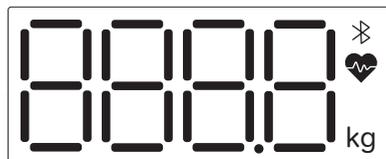
表面



裏面



表示部



12. 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。

11. 仕様と規格

●製品仕様

品番	HCF-60
製品名	体重体組成計
電源	単4形乾電池(1.5V)×3本
質量	約1.3kg(電池を含まない)
寸法	約幅280mm×奥行280mm×高さ24mm

●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	5~60%: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
内臓脂肪レベル・単位	1~50:1単位
BMI	10~90:0.1単位
FFMI	10~30:0.01単位
除脂肪体重表示・単位	3.1~150kgまで:100g単位
皮下脂肪率表示・単位	5~75%:0.1%単位
骨格筋率表示・単位	5~75%:0.1%単位
たんぱく質率表示・単位	2~30%:0.1%単位
体年齢表示・単位	6~99歳まで:1歳単位
心拍数表示・単位	1~200bpmまで:1bpm単位
エラー表示	重量オーバー:Err 心拍測定エラー:Err3 電池不足:Lo
Bluetoothバージョン	4.2
連携アプリ	WearLog+
アプリ対応OS	iOS 10.0以上 Android OS 7.0以上
技術認証	 R 210-133289

体重計の精度について

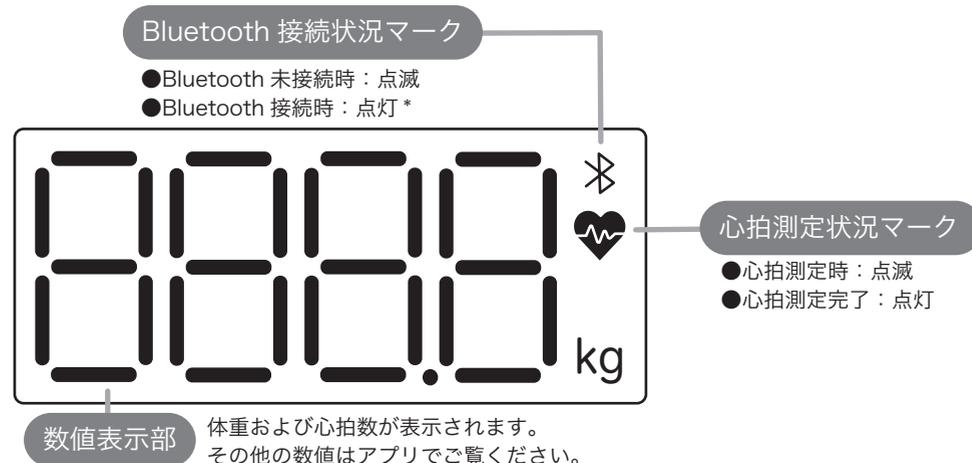
- この体重計は計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査の上、出荷しております。
- この体重計は体重をはかるために製造されたはかりで、物の売買取引や、そのものの目方が正しいかどうかなどを証明することには、計量法により使用できませんのでご注意ください。



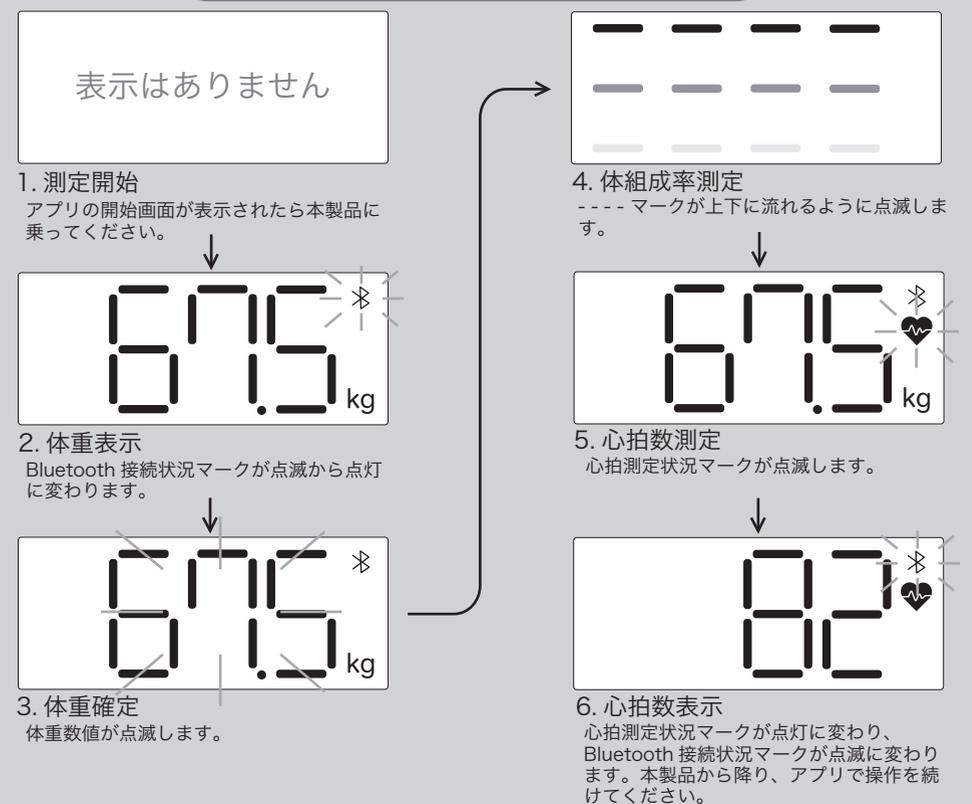
体組成の表示数値について

- アプリに表示される体組成の数値は当社独自の計算方式によるものであり、特定の規格に基づくものではありません。
- 体組成の数値評価については様々な見解があります。アプリに表示される評価は参考値としてご覧ください。

3. 表示部の説明



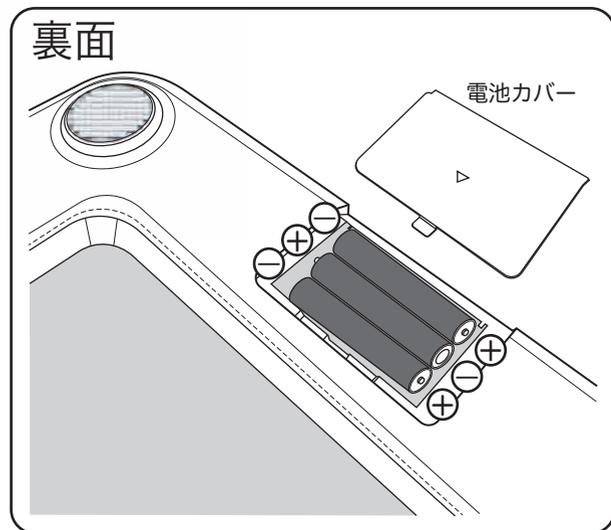
測定時の本体画面表示の流れ (アプリ接続時)



* 本体表示の流れは、接続するアプリにより (Android 版、iOS 版) 若干異なる場合があります。Android 版アプリに接続した場合、またはアプリに接続しない場合、Bluetooth 接続状況マークは常に点滅した状態になります。

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。
- ※ 充電式電池を使用しないでください。電池を3本使用しますが、充電式電池を使用した場合、3本でも3.6Vとなり、十分に充電されている状態でもすぐに電池消耗の電圧になってしまいます。
- ※ 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。

●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（基礎代謝率）と基礎代謝基準値

基礎代謝基準値 = 基礎代謝率(kcal/日) ÷ 体重(kg)			
年齢	18~29 歳	30~49 歳	50 歳以上
男性	24.0	22.3	21.5
女性	24.6	21.7	20.7

●BMI（体格指数）

痩せている	健康	太りすぎ	肥満
18.5 未満	18.5~24 未満	24~30 未満	30 以上

●FFMI（マッチョ指数）

FFMI = 除脂肪体重[kg] ÷ (身長[m]) ²		
標準	優秀	アスリート
20 未満	20~21	21 より高い

●骨格筋率

性別	低い	標準	高い
男性	40%未満	40~50%	50%より高い
女性	49%未満	49~59%	59%より高い

●皮下脂肪率

性別	低い	標準	やや高い	とても高い
男性	8.6%未満	8.6~16.7%未満	16.7~20.7%	20.7%より高い
女性	18.5%未満	18.5~26.7%未満	26.7~30.8%	30.8%より高い

●安静時心拍数

とても低い	低い	正常	高い	とても高い
40 未満	40~60 未満	60~100 未満	100~160 未満	160 以上

10. 参考基準表

●体組成の数値評価については様々な見解があります。以下の表は参考値としてご覧ください。

●体重

標準体重 = 標準 BMI(21.75) × (身長[m])²

低い	標準	高い
標準体重 - 標準体重 × 0.1 > 体重	標準体重 + 標準体重 × 0.1 ≥ 体重	標準体重 + 標準体重 × 0.1 < 体重

●体脂肪率

性別	年齢	痩せている	健康	太りすぎ	肥満
男性	18~39	11%未満	11~21%	22~26%	26%より高い
	40~59	12%未満	12~22%	23~27%	27%より高い
	59より上	14%未満	14~24%	25~29%	29%より高い
女性	18~39	21%未満	21~34%	35~39%	39%より高い
	40~59	22%未満	22~35%	36~40%	40%より高い
	59より上	23%未満	23~36%	37~41%	41%より高い

●体水分率

性別	低い	標準	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

標準	警告	危険
1~9	10~14	14より高い

●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	44.0kg 未満	44.0~52.4kg	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

●たんぱく質率

低い	標準	高い
16%未満	16~19%	19%より高い

5. スマートフォンアプリの準備

- 本取扱説明書に記載のスマートフォンアプリの画面や操作手順は、ファームウェアやソフトウェアのアップデートに伴い、予告なく変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 本取扱説明書に記載のイラスト、アプリ画面はスマートフォンの機種やOSにより異なる場合があります。

スマートフォンの設定

5.1 はじめに、スマートフォンの「位置情報」と「Bluetooth」をオンにしてください。

アプリのインストール

5.2 スマートフォンアプリ「WearLog+」をインストールします。



Wearlog+



お使いのスマートフォンで、左のQRコードをスキャンするか、またはGoogle playや、APP Store内の検索で「WearLog+」を検索して、アプリをダウンロード、インストールしてください。

アプリのユーザー登録

5.3 スマートフォンアプリ「WearLog+」で新規ユーザー登録を行います。

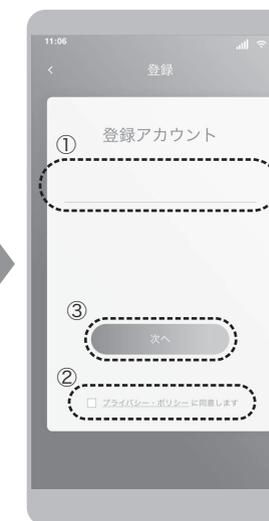
- 従来からWearLog+をお使いの場合は、新規登録の必要はありません。
- 登録する電子メールアドレスが外部からの電子メールを受信できることを確認してください。迷惑メールフィルターの制限がある場合は、「@maxcares.com」ドメインからのメールを許可してください。



「スキップ」をタップします。



「登録」をタップします。



①登録する電子メールアドレスを入力します。②プライバシー・ポリシーを確認し、同意の上、チェックを入れ、③「次へ」をタップしてください。

9. 赤ちゃん測定

赤ちゃん測定

- 本製品には、保護者が赤ちゃんを抱いて乗ることで赤ちゃんの体重を測定できる「赤ちゃん測定*」の機能があります。
- まず保護者が一人で乗って測定を行なったあとで、赤ちゃんを抱いて乗り、もう一度測定を行います。アプリは保護者の体重を差し引いた赤ちゃんの体重を計算します。
- *赤ちゃん測定では体重のみを測定します。他の体組成数値の測定はできません。アプリには体組成数値は「0」と表示されます。



「ダッシュボード」画面の右上にある測定ボタンをタップします。

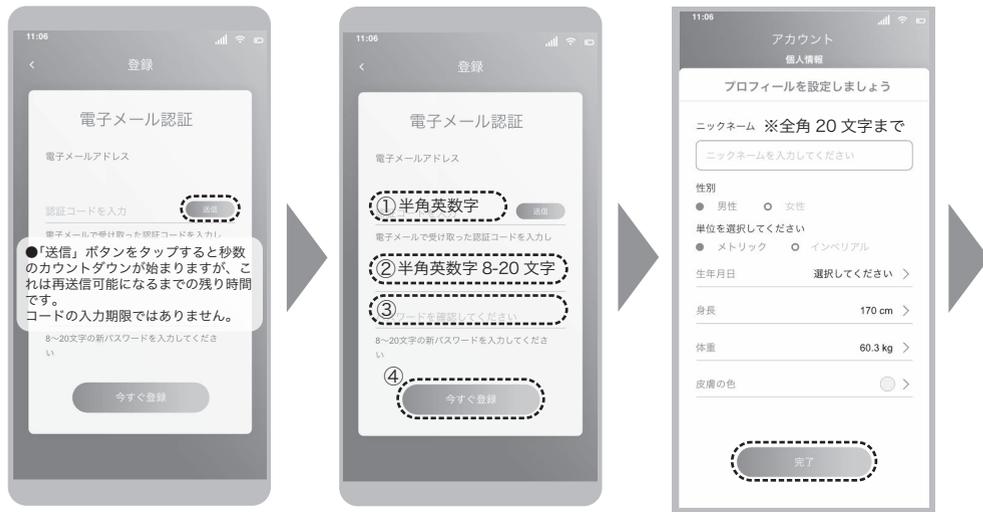
「赤ちゃんモード」を選択します。

測定開始画面になったら、保護者一人で本製品に乗ってください。

一度本製品から降り、赤ちゃんを抱いた状態で再度本製品に乗ってください（本体には合計体重のみが表示されます）。

赤ちゃんのユーザーを選択します。

赤ちゃんの体重が表示・保存されます。



「送信」をタップします。電子メールに認証コードが送信されます。
●認証コードの受信には数分間かかる場合があります。受信できない場合は、迷惑メールに分類されている可能性がありますのでご確認ください。
●迷惑メールのホワイトリストフィルターの設定を行う場合は、「@maxcares.com」ドメインからのメールを許可してください。

- ①電子メールで送られてきた認証コード（半角英数字）
- ②希望のパスワードと③パスワードの確認入力を行い、④「今すぐ登録」をタップします。

各項目を入力してください。入力後、「完了」をタップします。
●「メトリック」を選択するとメートル法、「インペリアル」を選択するとヤード・ポンド法での数値単位表示になります。
●「皮膚の色」は、スマートウォッチ（別製品）を使用する場合に必要な項目です。体組成計では使用しません。



各目標を設定します。

アプリの機能を有効にするために、アプリにアクセス許可を付与します。許可しないとアプリが正常に動作しない場合があります。

これで新規ユーザー登録は完了です。

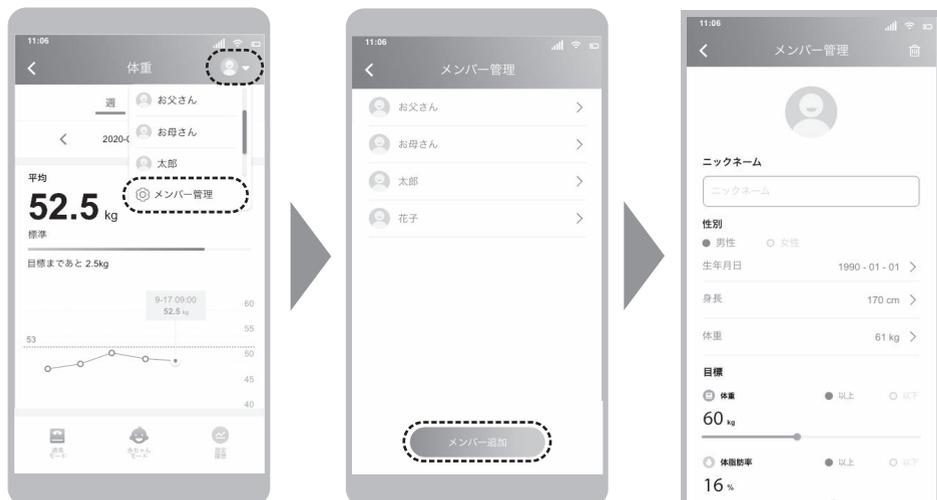
8. 複数ユーザーでの共用

複数ユーザーでの共用

- 各ユーザーがそれぞれのスマートフォンで使う場合、本取扱説明書の7ページの5に従い、それぞれのスマートフォンアプリでアプリのダウンロードとインストール、ユーザー登録を行なって使用してください。
- 複数ユーザーの記録を1台のスマートフォンで行う場合、アプリ内でファミリーメンバーを登録することができます。
- ファミリーメンバーは、アプリの登録ユーザーアカウントを含む10アカウントまで登録可能です。

ファミリーメンバーの登録

8.1 アプリ内にファミリーメンバーを登録します。



測定数値の個別表示画面の右上のユーザーアイコンをタップしてファミリーメンバーの追加と管理を行います。
または、「デバイス」メニューの体組成計アイコンをタップして、「メンバー管理」からも管理画面にアクセスすることができます。

「メンバー追加」ボタンをタップすると、新規登録画面に移動します。

各項目を入力し、「保存」ボタンをタップして保存します。

6. 体組成計の登録

- 本製品に電池がセットされていることを確認してください。
- 本製品とアプリがインストールされたスマートフォンを近づけてください。

デバイスの登録

6.1 スマートフォンアプリ「WearLog+」に本製品を登録します。



①「デバイス」タブをタップしてデバイス画面を表示し、
②「+」のアイコンをタップします。

「HCF-60」を選択します。

乗る前の表示は
ありません

67.5 kg

デバイス認識画面になったら、本製品に乗ってください。

体重が表示されますので、間違いがなければ「はい」をタップしてください。

デバイス名称を入力して、「保存」ボタンをタップしてください。

これでデバイス登録完了です。

7. 体重・体組成・心拍数を測定する

- 本製品に電池がセットされていることを確認してください。
- 本製品とアプリがインストールされたスマートフォンを近づけてください。
- 「WearLog+」アプリを起動してください。

7.1 アプリを起動して測定を開始します。



「ダッシュボード」画面の右上にある測定ボタンをタップします。



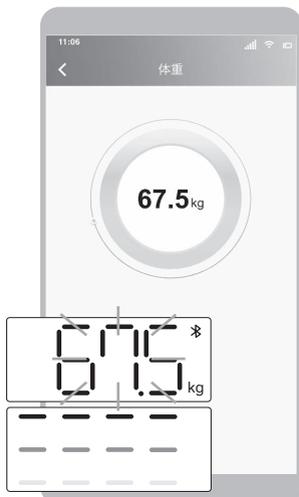
「通常測定」をタップします。



乗る前の表示はありません

67.5 kg

測定開始画面になったら、本製品に乗ってください。



安定すると体重が表示されます。次に心拍数測定を行いますのでそのまま本製品に乗った状態にしてください。



体重測定後、心拍数測定が始まります。測定には約10秒間かかります。



心拍数測定が完了するとユーザー選択画面がポップアップします。ご自分のユーザーアカウントを選択してください。



各測定数値が表示されます。個別数値を確認したいときは、戻るボタンをタップして「ダッシュボード」の個別のカードで確認してください。



目標を達成した場合、目標達成画面でお知らせします。「OK」ボタンをタップするとポップアップ画面が閉じます。

- アプリの詳しい使用方法については、Webマニュアルでご覧いただけます。下記のQRコードをスキャンするか、URLからアクセスしてください。

Web マニュアルと Q&A で
お客様の問題解決をお手伝いします。



左の QR コードをスキャンして



にアクセスしてください。

<https://book.yamazen.co.jp/product/health/entry-10373.html>