

**TANITA**<sup>®</sup>  
Monitoring Your Health

“塔尼達” 體組成計  
“Tanita” Body Composition Monitor

內建藍芽 (Bluetooth) 科技

innerScan<sup>®</sup>  
**DUAL**

RD-953

許可字號：衛部醫器陸輸字第000859號

藥商名稱：西合實業股份有限公司

藥商地址：臺北市中正區博愛路12號

製造廠名稱：Dong Guan TANITA Health Equipment Co., Ltd.

製造廠地址：HongTu Industrial Area, Nancheng District, Dongguan City,  
Guangdong Province, 523080 China

## 操作手冊

請仔細閱讀操作手冊並妥善保管，以便隨時閱讀。

# 目次

簡介 .....	3
特點及功能 .....	3
安全注意事項 .....	4
正確測量 .....	5
測量前準備工作 .....	6
與智慧手機連結 .....	7
設定 (重新設定) 日期及時間 .....	8
設定及儲存個人資料 .....	9
測量 .....	11
測量結果 .....	13
指定個人編號測量 .....	14
訪客模式 .....	15
僅測量體重 .....	15
身體相關知識 .....	16
故障排除 .....	23
規格 .....	24

---

# 簡介

使用前請務必詳閱原廠之使用說明書並遵照指示使用。  
此體組成計是TANITA製造的眾多家庭用健康量測商品之一。  
操作手冊將詳述設定方法及機器的主要功能。其他健康生活的資訊請詳見我們的網頁www.tanita.asia。

## ▲ 安全注意事項

使用體組成計進行測量時，體內裝有醫療電器製品者，例如：心律調節器，請勿使用本機器。  
因有微量電流穿越身體內部，恐會干擾體內醫療電器的運作。懷孕婦女僅能使用體重測量功能。

## 使用者應注意事項

此體組成計適用於一般的成人及孩童（5 – 17歲）以及運動員體型的成年人。

誰應該使用運動員模式？

18歲以上的成年人，生活型態有下述特點之一者：

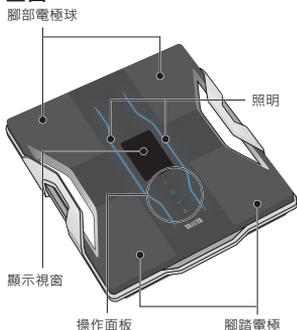
- 最近6個月來，持續訓練或運動12小時或一個星期以上者。
- 為健體塑身者。
- 想要在家偵測自己訓練進度的職業運動員。
- 一直從事健身運動，過去每星期健身超過12小時，現在低於12小時者。

如果未正確使用本機器或機器暴露於電源不穩定的場所，機器已經記錄的資料可能會消失。對於因資料消失所造成的損失，TANITA不予負責。因機器所造成的傷害或損失，以及由第三者所提出的申訴，TANITA不予負責。

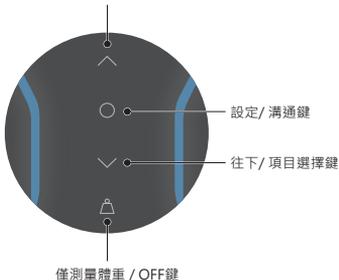
註：身體內水分的多寡會造成體脂肪率的變化，身體脫水或浮腫也會有所影響，可能造成此些現象的因素有：喝酒、生理期間、生病、或激烈運動等。

## 特點及功能

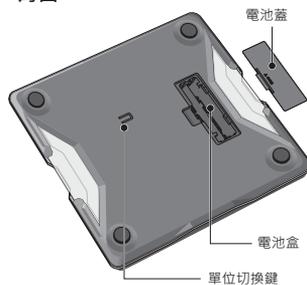
### 正面



### 往上 / 取消鍵



### 背面



### 配件

AA電池 (4)



# 安全注意事項

為預防對使用者或他人造成安全上之危害和避免產品性能損壞。請仔細閱讀並熟悉此章節資訊本文，來確保能安全地使用本機。

 <b>警告</b>	「有造成死亡或重傷之可能性」。
 <b>注意</b>	「有造成危害或性能損壞之可能性」。
	應「禁止」之動作內容。
	應「嚴格遵守」之內容。

## 警告

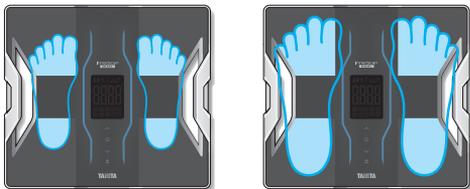
 禁止	裝有心律調整器（Pace Maker）者或其他體內機器者，絕對不可使用本機體。 本機係將微弱之電流通過身體，有可能影響體內的醫療用電氣製品，造成故障而導致使用者嚴重的傷害。
	應由專業人士解讀測量結果。（評估測量值，根據測量值設計運動方案等） 自我解讀並進行減重或運動療法，可能損及健康。 一定要遵循專業人士的指示。
	請勿於本機體上跳動。請勿踩於平台邊緣。 可能跌倒或滑倒而造成嚴重傷害。
	請勿放置於磁磚地面或潮濕易滑的地面上。 可能因跌倒或滑倒而造成嚴重傷害。 另外，若本機的內部進水，可能造成機器故障。
	請勿將物品投擲到機台上。避免讓機台受到重力撞擊或強烈震動等。 玻璃面板會破損，可能造成傷害。

## 注意

 禁止	請勿踏在顯示視窗或操作面板之上。
	請勿將手指插入縫隙或小洞之中。 可能因此受傷。
	請勿使用充電式電池。 請勿新、舊電池併用，或同時混用不同型態的電池。 可能造成液體外漏、過熱或破裂，機器因而損壞或使人受傷。
	請勿讓嬰兒或小孩搬動機器。 可能因掉落而造成傷害。
	此機器僅限家庭使用。 本機並未具備專業或醫院等使用的完整功能，因此，請勿使用於專業上（醫院、診所等之測量）的測量。

 <b>嚴格遵守</b>	<p>為確保操作安全及準確測量，請將機器放置在平坦、堅實、且震動最小的地面上。</p>
	<p>請勿施加過度衝擊或震動。          可能造成機器的損壞、故障、或設定資料流失。</p>
	<p>請勿在下列場所操作機器或保管機器。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 陽光直射、暖氣設備附近，或直接對著空調機器的出風口等。</li> <li>· 溫度激烈變化或震動激烈之處。</li> <li>· 濕度高或有水氣的場所</li> </ul> <p>可能造成機器的損壞或故障</p>
	<p>身體淋濕時（淋浴或泡澡之後），請勿踏上機器。          請將身體及腳部的水分充分擦拭至乾燥，再測量。否則容易跌倒，造成傷害。另外，當您身體或雙腳潮濕時，可能無法正確測量。</p>
	<p>請遠離潮溼的場所。</p>
	<p>請勿使用熱水或揮發油或松香油等清潔本產品。          污髒時，請用柔軟的抹布浸泡清水或家庭用中性清潔劑，確實絞乾後擦拭，然後，再用乾布擦拭一次。</p>
	<p>請絕對不要拆解機器。請勿使用任何方法修改機器。          請勿用水清洗。</p>
	<p>請勿將機器泡在水中。          可能造成機器的損壞或故障。</p>
	<p>置入電池時，請注意：極性（+、-）方向須正確。          如果方向錯誤，可能因液體外漏而污損地面。（長時間不使用時，請將乾電池取下）</p>
	<p>請勿在有電磁波的產品附近使用機器。例如微波爐。          可能引發機器的動作錯誤，而無法正確測量。</p>
<p>肢體不便者可能無法單獨操作測量，應請看護或照顧者協助。</p>	

## 正確測量



為了測量結果的精確性，最好是不穿衣服，同時體內的水分維持在一致的狀況下量測。如果穿著衣服量測請脫下襪子，將腳底擦乾淨，再踏上機台測量，請確認腳跟踏在電極正確的位置。請勿擔心您的雙腳比機台長。即使雙腳超出機台，也能準確測量。每天最好在相同的時間帶測量。建議在起床後、飯後、運動後2小時，再測量。如果在其他狀況下測量，測量絕對值可能會不同。當每天同一時間測量，可由每天的測量值計算出準確測量變化的百分比。經過長時間在同一時間帶測量，比較體重及體脂肪，即能比較出身體組成的變化狀況。

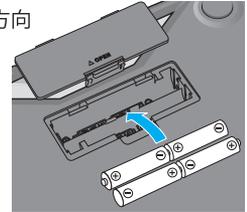
# 測量前準備工作

## 置入電池

註：

- 請確認放入電池的正負極方向正確。如果正負極方向不正確，電池液體可能外漏，造成地板損壞。
- 如果可能長時間不使用機器，請將電池取出。
- 工廠出貨時所附的電池，電池壽命可能較短。

電池置入方向

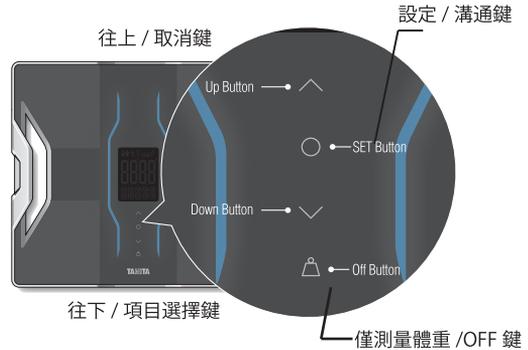


## 地區設定

世界上不同的地區有不同的萬有引力。不同引力影響測量體重的精確度。

測量前，請取得機器上正確的引力設定，也因此能測量出最準確的體重。

1. 當電源OFF時，持續按壓△鍵。
2. 按壓 ^∨ 鍵，選擇您所在的地區。(台灣請選擇A7)。
3. 按壓 ○ 鍵，進入並儲存設定。



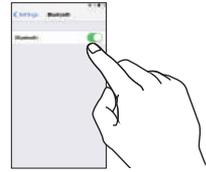
# 與智慧手機連結

## 1. 啟動藍芽設定，使用URL下載Health Planet app。

<http://www.tanita.asia/inner-scandual/rd953.htm>

註：

- 支援機型細項請參考TANITA網站。
- 如果您不要使用此app，請以手動操作，在體組成計上安裝設定。( P.8 )
- 當您更換智慧手機時，您需要重新註冊手機。



## 2. 啟動app。您需要在Health Planet app註冊為會員。

註冊之後，登入您的註冊內容。



## 3. 選擇“INPUT DATA”，然後，選擇“INPUT from BCM”。

註：

- 當您手持手機進行測量時，測量之前，在app的“手機重量”項目上，請先輸入想要扣除的手機重量。
- 顯示您輸入的手機扣除重量。
- “手機重量”可輸入範圍至-2.00 kg。
- 最大體重(最大稱重量)會因輸入的手機重量而減少。
- 如果您使用Android手機，在下一個視窗點擊“RD-953”。



## 4. 檢查體組成計為OFF的狀況，點擊“Add Device”鍵。

註：

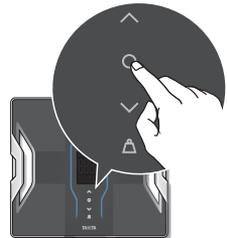
- 在沒有障礙的地方，通訊距離約為5公尺。



## 5. 依照app上的指示，持續按壓體組成計上的○(通訊)鍵3秒鐘。

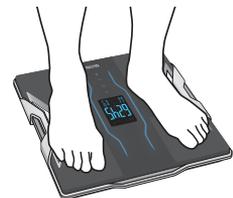
註：

- 當您要在體組成計上登錄時，將體組成計放在平坦、堅實的地面上，裸腳踏在機器上。



## 6. 依照app上的指示，測量您的體組成。

測量完成後，與手機的連線會自動切斷。

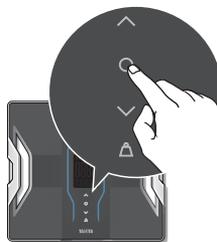


app規格的不同，視窗顯示及指引可能不同。

# 設定(重新設定)日期及時間(如果與智慧型手機連接已完成，不需要此步驟)

## 1. 設定日期

當電源OFF時，持續按壓 ○ 鍵，啟動設定。  
按壓 ^∨ 鍵，設定“年”，然後按壓 ○ 鍵。  
依同樣方法設定“月及日”。



註：

- 第一次啟動電源時，按壓 ^∨ 鍵，可以顯示設定的日期及時間。
- 當您更換新電池時，按壓 ^∨ 鍵，可以顯示設定的日期及時間。



## 2. 設定時間

按壓 ^∨ 鍵，設定“時”，然後按壓 ○ 鍵。  
依同樣方法設定“分”。  
已設定的日期及時間依序顯示之後，電源自動切斷。



註：

- 機器啟動後，如果60秒或60秒以上停止操作，機器自動斷電。所有設定也無法儲存。
- 如果在完成所有設定之前，操作錯誤或想要關閉電源，按壓 △ 鍵，即可關閉電源，所有設定不會儲存。
- 想要變更日期及時間的設定時，在電源OFF的情況，持續按壓 ∨ 鍵3秒鐘，當電源關閉時，依照上述程序變更日期及時間的設定。

# 設定及儲存個人資料 (如果與手機的連線已經完成，不須要此步驟)

當已有任一個人資料已經完成儲存，體組成計才可開始測量。

如果沒有儲存任何個人資料，體組成計僅能測量體重。

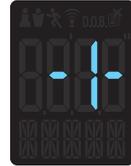
## 1. 選擇個人資料編號

按押  $\odot$  鍵，啟動機器。按押  $\wedge$  鍵，選擇一個個人資料編號 (1、2、3或4)。

按押  $\odot$  鍵，確認個人資料編號。

註：

- 如果機器在60秒鐘內未操作，電源自動關閉。
- 如果您在未完成設定之前，操作錯誤或想要關機，按押  $\Delta$  鍵，可以強迫關機。已設定的部份個人資訊可以儲存在機器上。
- 依個人編號的不同，背光顏色也會改變。  
1：藍色 2：粉紅色  
3：白色 4：淺藍色



## 2. 設定您的生日

使用  $\wedge$  鍵，設定生日日期 (年 / 月 / 日)。

按押  $\odot$  鍵，輸入每一個項目。

註：

年份設定可以從1900開始。



## 3. 選擇男性或女性

使用  $\wedge$  鍵，卷軸轉動，依序顯示男性 (♂)、女性 (♀)、男性運動員 (♂<sup>AT</sup>)、女性運動員 (♀<sup>AT</sup>)，設定後，按押  $\odot$  鍵。

誰應該使用運動員模式？

18歲以上的成年人，生活型態有下述特點之一者：

- 最近6個月來，持續訓練或運動12小時或一個星期以上者。
- 為健體塑身者。
- 想要在家偵測自己訓練進度的職業運動員。
- 一直從事健身運動，過去每星期健身超過12小時，現在低於12小時者。



## 4. 設定您的身高

系統設定的身高隱含值為170cm (5' 7.0")

(身高設定範圍：90cm – 220cm或3' 0.0" -7' 3.0")。

使用  $\wedge$  鍵，設定您的身高，然後，按押  $\odot$  鍵。

視窗顯示 "0.00 kg"，機器可以開始測量。



# 設定及儲存個人資料

## 5. 測量您的體組成

當視窗正在顯示“0.00 kg”時，踏上機台。

視窗依序顯示已設定的個人編號及測量結果，之後，電源自動關閉。

註：

如果您在視窗顯示“0.00 kg”之前踏上機台，視窗顯示“Err,-OL”，電源自動關閉。請重新設定個人資料編號。

當視窗顯示“0.00 kg”後60秒內，您未踏上機台，

電源自動關閉。此狀況下，您須要重新設定及儲存個人資料編號。

註：

機器須要與智慧型手機連結才能使用專屬app。

請參考P.7，與智慧型手機連結。

於本機進行變更生日或性別，視窗會顯示“CLr”。

使用  $\wedge \vee$  鍵，選擇“YES”，然後，按押  $\bigcirc$  鍵，刪除已設定的個人資料，您可以再輸入新資料。

使用  $\wedge \vee$  鍵，如果您選擇“NO”，然後，按押  $\bigcirc$  鍵，沒有新資料可以儲存（已設定的資料保留原狀），電源自動關閉。



# 測量

1. 當電源關閉時，在app選擇“Input Data”，然後，依照app的指示。  
當視窗正在顯示“0.00 kg”時，踏上機台。



2. 測量結果會自動傳輸到手機。  
如果機器上儲存未曾傳輸的資料，也會一併傳輸到手機。

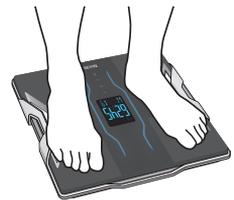
註：

- 當您手持手機進行測量時，測量之前，在app的“手機重量”項目上，請先輸入想要扣除的手機重量。
- 顯示您輸入的手機扣除重量。
- “手機重量”可輸入範圍至-2.00 kg。
- 最大體重(最大稱重量)會因輸入的手機重量而減少。



## 當您測量時，如果您沒有手機

只要踏上機台即可測量。自動認知功能會叫出您的個人資料。  
機器可以儲存10次測量結果。  
當下次您將手機與機器連接後再測量時，已儲存的測量結果會與新測量結果一併傳輸到手機上。



# 測量

當您輸入您的個人資料之後，即可以開始測量。

## 1. 踏上機台

當電源關閉時，踏上機台。機器自動開始測量。



## 2. 讀取測量結果

測量之後，測量結果會依照下一頁的順序，自動依序顯示。

當最後一個項目顯示之後，會再顯示一次體重，然後，機器自動關機。

註：

- 視窗上「0000」消失之前，不要離開機台。
- 根據自動辨識的個人資料編號，背光顏色會改變。(藍 / 粉紅 / 白 / 淺藍)
- 當手機與機器連線，機器已儲存有測量結果時，個人資料顯示窗與測量結果顯示窗  會亮。
- 如果已儲存的資料超過6組，在個人資料顯示燈亮後，會顯示已儲存的組數。
- 機器最高可儲存10組測量結果。
- 如果您在app上設定暱稱，當顯示個人資料時，會顯示暱稱而不是個人編號。

### 如果個人編號顯示錯誤

顯示測量結果或個人編號時，使用 ^ 鍵，選擇您的個人編號。

然後，按押 ○ 鍵，視窗顯示您自己的個人資料及測量結果。

可能發生錯誤辨識的狀況

- 當被測量者的體重與身材型態相類似時
- 當有數日未測量，而體重有顯著改變時
- 當機器豎立擺放、搬動機器或在機台上擺放東西之後，立即測量

如果機器持續錯誤辨識，請在測量前，以手動操作指定您的個人編號。( P.14 )

# 測量結果

體重



BMI



體脂肪%



肌肉量



肌肉質量指數



生理等級



推定骨量



內臟脂肪



基礎代謝率



體內年齡



體水分%



測量結果的評價會以紅、黃、綠背光顏色閃爍一次顯示。

評價顏色 (適用年齡)	● (紅)	● (黃)	● (綠)
BMI (18-99)	肥胖	稍高 / 過低	正常範圍
體脂肪% (5--99)	肥胖	稍高 / 過低	標準 (-) / 標準 (+)
內臟脂肪等級 (18--99)	高	稍高	平均
肌肉量 (18--99)	低	-	平均 / 高
肌肉質量指數 (18--99)	低	-	平均 / 高
基礎代謝率 (18--99)	低	-	平均 / 高
推定骨量 (18--99)	低	稍低	平均 / 高

## 註：

- 孩童 (5—17歲) 測量，機器僅會顯示體重、BMI、體脂肪率、肌肉量及推定骨量。
- 孩童 (4歲或以下) 和成人 (超過100歲) 測量，機器僅會顯示體重。
- 如果體脂肪率超過測量範圍，顯示“Err”。
- 按壓∨鍵，可以檢視測量結果的項目。
- 持續按壓∨鍵，可以快速跳轉。
- 當您讀取您想要的項目之後，鬆開按鍵，即可讀取其他項目的測量結果。
- 40秒之後，電源自動關閉。
- 按壓△鍵，刪除測量結果或關機。
- 測量之後離開機台，3秒鐘內請勿搬動機台。
- 為了避免意外發生，例如從機台上跌落，請離開機台後再進行按鍵操作。

## 指定個人編號測量

如果機器持續錯誤辨識您的個人編號，請依循下述指示。

1. 當關機時，按壓  $\wedge$  鍵，開始測量。  
使用  $\wedge \vee$  鍵，選擇您的個人編號，然後，按壓  $\circ$  鍵。



2. 當視窗顯示“0.00 kg”時，踏上機台。  
視窗顯示測量結果之後，機器自動關機。



註：

- 當手機與機器連線，機器已儲存有測量結果時，個人資料顯示窗與測量結果顯示窗  $\text{ON}$  會亮。
- 如果已儲存的資料超過6組，在個人資料顯示燈亮後，會顯示已儲存的組數。
- 機器最高可儲存10組測量結果。
- 如果您在視窗顯示“0.00 kg”之前踏上機台，視窗顯示“Err,-OL”，測量進行中，電源自動關閉。

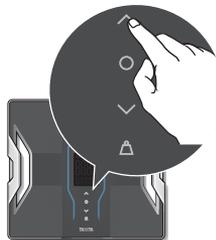
---

## 訪客模式

---

訪客模式不須使用個人資料編號，可以單次測量。

- 按押  $\wedge$  鍵，選擇“GUEST”，然後，按押  $\circ$  鍵。
- 其次，依照下述步驟：
- 設定年齡、性別（男性 / 女性 / 男性運動員 / 女性運動員）及身高。
- 視窗顯示“0.00 kg”之後，踏上機台。
- 測量結果顯示40秒鐘。



### 註：

適用年齡範圍：5—99歲。

誰應該使用運動員模式？

18歲以上的成年人，生活型態有下述特點之一者：

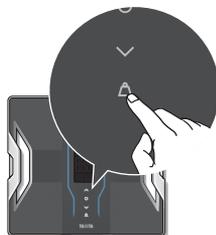
- 最近6個月來，持續訓練或運動12小時或一個星期以上者。
- 為健體塑身者。
- 想要在家偵測自己訓練進度的職業運動員。
- 一直從事健身運動，過去每星期健身超過12小時，現在低於12小時者。
- 視窗顯示“0000”消失之前，請勿離開機台。

---

## 僅測量體重

---

- 按押  $\triangle$  鍵，2—3秒之後，視窗顯示“0.00 kg”。
- 當視窗顯示“0.00 kg”時，踏上機台。
- 視窗顯示體重，約20秒之後，機器自動關機。



# 身體相關知識

## 體組成計說明：

本產品適用於18-99歲的成年人。5-17歲的孩童能夠使用的功能為體重、體脂肪率、肌肉量及推定骨量。其他測量功能無法適用於孩童。

誰應該使用運動者模式？

18歲以上的成年人，生活型態有下述特點之一者：

- 最近6個月來，持續訓練或運動12小時或一個星期以上者。
- 為健體塑身者。
- 想要在家偵測自己訓練進度的職業運動員。
- 一直從事健身運動，過去每星期健身超過12小時，現在低於12小時者。

孕婦只能使用測量體重的功能。

懷孕時不適用使用其他功能。

此商品僅限於家庭內測量。不適用於醫院、診所或健身中心的專業性測量。商品設計並不提供作為過量頻繁測量使用。如果在專業環境中使用此商品，公司對商品的保證將失效。

體組成計測出的測量數據僅供參考用。

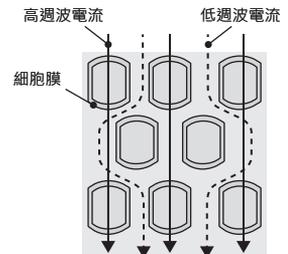
此商品不適用於診斷或治療任何疾病或身體的不正常狀態。如果對您的健康問題有任何疑問時，請洽詢醫師。

## 體組成計如何運轉？

TANITA體組成計採用雙周波生物電極阻抗分析（BIA）計算您的身體組成。安全的低周波電流透過您踏在機台上的雙腳貫穿您的全身。此電流能夠輕易穿透身體在肌肉及其他組織內的液體，但是穿過脂肪時，即會遇到阻力。因為脂肪內只含有少量的液體。這個阻力稱為電阻抗。電阻抗測量數據會進入醫學研究的數學公式，進而演算出您的身體組成。

本產品內建醫療等級的雙周波電流BIA科技，讓您舒適的在家中即能測量出精確的身體組成。

研究指出：使用兩種不同生物電極阻抗的電流，能夠測出身體細胞內及細胞外的重要數據。當計算您的身體組成測量結果時，此科技能夠提供高度的精確性。



## 最適合使用體組成計的時機

白天或晚上，您的身體水分含量隨時都在變化。任何重大的變化都會影響體組成的測量數據。例如，經過一夜睡眠之後，身體處於脫水狀態，所以，如果您早上起床第一件事就測量體組成，您的體重會比較輕，體脂肪率會比較高。吃大量的食物、喝酒、生理期間、生病、運動及洗澡都可能讓您的含水量程度產生變化。

為了測量出可信賴的數據，請盡可能在每天的固定時間，身體處於較為一致的狀態下使用體組成計測量體組成。較佳的測量時間建議是每天吃晚飯之前。

# 身體相關知識(續)

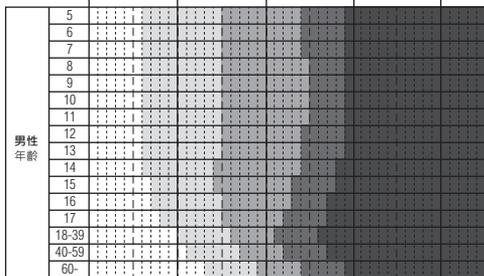
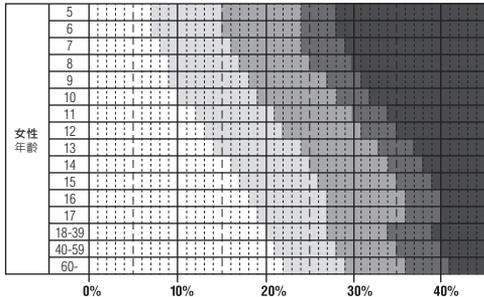
## 體脂肪率是什麼? (5~99歲適用)

體脂肪率是指身體的脂肪量佔身體體重的百分比。

降低過多的體脂肪量可以降低某些身體狀況所引起的風險，例如，高血壓、心臟疾病、糖尿病、及癌症。下表標示體脂肪的健康範圍。

孩童的標準體脂肪範圍<sup>1</sup>

成年人的標準體脂肪範圍<sup>2,3,4</sup>



□ 脂肪過少    □ 標準 (-)    □ 標準 (+)    □ 脂肪過多    □ 肥胖

您的體組成計會自動對照您的體脂肪率與健康體脂肪範圍表。

脂肪過少：低於健康體脂肪範圍，健康問題風險增加。

標準 (-) / 標準 (+)：針對您的年齡及性別，在健康體脂肪率範圍內。

脂肪過多：高於健康體脂肪範圍，健康問題風險增加。

肥胖：過度高於健康體脂肪範圍，肥胖相關健康問題風險大為增加。

<sup>1</sup> Miyama T et al. New percentage body fat ranges for children. 59th The Japanese Society of Physical Fitness and Sports Medicine 2004

<sup>2</sup> Gallagher D et al. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. Am J Clin Nutr 2000; 72:694-701

<sup>3</sup> Based on NIH/WHO BMI Guidelines.

<sup>4</sup> Sakamoto Y et al. Comparison of the WHO BMI-classification and body composition in ethnic group difference. 24th Japan Society for the Study of Obesity 2003

## 身體相關知識(續)

### 體水分率是什麼? (18~99歲適用)

體水分率是指身體內部所含的液體總重量佔全身體重的比率。

構成身體的每一個細胞、組織及器官都含有水分，水分在身體組成中扮演重要的角色。維持健康的體水分率，才能讓身體有效運作，同時降低引起相關健康問題的風險。

無論白天或晚上，您身體所含的水分多寡，都會自然的變動。通常，在一夜長眠之後，身體大多呈脫水狀態，同時，白天及晚上的身體水分分佈也不一樣。吃大量的食物、喝酒、生理期間、生病、運動及洗澡都可能讓您的脫水程度產生變化。

每次測量的體水分率應做為參考值而不是特定的建議目標值。應該要長期觀察體水分率的變化，並盡力維持穩定又健康的體水分率。

坐著一口氣喝大量的水並不會馬上改變您的體水分，事實上，因為額外增加的體重，只會增加您的體脂肪值。請長期監測所有各個項目的數據，才能追蹤相對的變化。

每個個人都不一樣，但是，健康成人的平均體水分率的指標範圍如下：

女性：45—60%

男性：50—65%

資料來源：TANITA 研究中心

註：當體脂肪率增加時，體水分率傾向下降。高體脂肪率的個人，他的體水分率可能低於平均值。當您的體脂肪下降時，體水分率應該會逐漸趨於上述的標準值。

### 內臟脂肪等級是什麼? (18~99歲適用)

此功能顯示您身體內臟脂肪的等級。

內臟脂肪是指身體腹腔內的脂肪，也就是身體軀幹（腹腔）部位包圍在器官周邊的脂肪。

研究指出：即使您維持穩定的體重及體脂肪，當年齡增加，身體的脂肪分佈改變，特別是更年期之後，體脂肪會轉移到軀幹部位。請維持您健康的內臟脂肪，可以降低罹患心血管疾病、高血壓及第2型糖尿病的風險。

TANITA體組成計所設計的內臟脂肪等級為1 – 59。

內臟脂肪等級	指標	說明
1 – 9.5 (O)	健康	符合內臟脂肪的健康範圍。請繼續測量，確實維持在此範圍內。
10.0 – 14.5 (+)	低風險	內臟脂肪的等級稍高。請考慮從飲食及/或增加運動，改變您的生活型態。
15.0 – 59.0 (++)	高風險	內臟脂肪的等級很高。請諮詢您的醫師尋求改進。

註：

- 即使您的體脂肪率低，您的內臟脂肪等級也可能高。
- 醫療診斷相關問題，請洽詢醫師。

## 身體相關知識(續)

### 基礎代謝率(BMR)是什麼? (18~99歲適用)

基礎代謝率 ( BMR ) 是指：當休息時，維持身體運轉所須要最低限度之必要熱量。包括呼吸器官、循環器官、神經系統、肝臟、腎臟及其他臟器的運轉，須要消耗熱量。即使您睡覺時，您仍然須要消耗熱量。

基礎代謝量約佔一天總消耗熱量之70%。另外，當您從事任何活動都會消耗熱量。活動越激烈，消耗的熱量越多。因為，肌肉與骨骼（約佔身體重量的40%）是代謝的引擎，會消耗大量的熱量。身體肌肉量的多寡深深影響您的基礎代謝，因此，增加肌肉量即能增加您的基礎代謝量。

研究健康的個人發現：年齡是個人代謝率改變的原因之一。孩童時期的基礎代謝率會成長，16或17歲時達到最高峰，隨後，通常會逐漸降低。

較高的基礎代謝會增加熱量的消耗，因而降低體脂肪量。低基礎代謝率比較不容易降低體脂肪及體重。

TANITA體組成計如何計算BMR？

計算基礎代謝率 ( BMR ) 的基本方法是利用體重與年齡的標準等式。

TANITA深入臨床研究指出：從電阻抗測量中所得知的更精確及更個人化的體組成測量結果與BMR的關係。此方法使用間接熱量測定來源法 ( calorimetry—測量呼吸成份 )，經醫學證實為有效。

\* 基礎代謝率等式的可信性：2002 Nutrition Week : Scientific and Clinical Forum and Exposition  
題目：International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of Clinical Nutrition.

### 體內年齡是什麼? (18~99歲適用)

此功能計算您的BMR，並標示平均體內年齡以及代謝型態。

如果您的體內年齡高於您的實際年齡，表示您須要增進您的代謝率。增加運動，塑造健康的肌肉組織，即可改進代謝年齡。

體內年齡的顯示在18—90歲之間。數值低於18，顯示為“18”，高於90，顯示為“90”。

### 肌肉量是什麼? (5~99歲適用)

此功能顯示身體內肌肉的重量。機器顯示的肌肉量包括：骨骼肌、平滑肌（例如心血管及腸胃肌肉），以及這些肌肉所含的水分。

肌肉所扮演的角色非常重要，因為它是消耗熱量的引擎。當您的肌肉量增加，您的熱量消耗也會增加，可以幫助您健康地減少多餘的體脂肪，並減低體重。

肌肉量的測量適用於18歲以上的人士。

肌肉量的判定是根據肌肉量與身高計算之後加以分類。此機器所連結的TANITA Health Planet app顯示肌肉量的數值如下表。數值越高表示個人擁有的肌肉越多。

低			平均			高		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

# 身體相關知識(續)

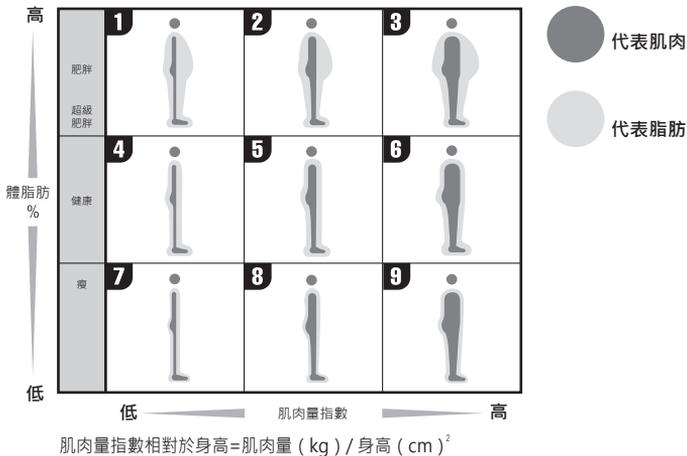
## 生理等級是什麼？(18~99歲適用)

根據您的體脂肪及肌肉量的比例評斷生理等級。

當您越積極活動，降低體脂肪量，您的生理等級也會跟著改變。即使您的體重沒有改變，您的肌肉量及體脂肪率可能也會改變，當您越健康，也能降低罹患某些疾病的風險。每一個人都應設定自己想要達成的體格目標，確實執行節食及健身計劃。

結果	生理等級	生理等級測量結果說明
1	隱藏性肥胖	<b>小骨架肥胖</b>
		此人的體格從外觀看來似乎擁有健康的體型。但是，體脂肪率高、肌肉量低。
2	肥胖	<b>中骨架肥胖</b>
		此人的體格從外觀看來似乎擁有健康的體型。但是，體脂肪率高、肌肉量低。
3	體格碩實	<b>大骨架肥胖</b> 此人無論是體脂肪率或肌肉量都高。
4	運動不足	<b>低肌肉量與平均體脂肪率</b>
		此人擁有平均體脂肪率，但肌肉量稍低於平均值。
5	標準	<b>平均肌肉量與平均體脂肪率</b>
		此人的肌肉量與體脂肪率都屬於平均值。
6	標準肌肉型	<b>高肌肉量與平均體脂肪率 (運動者)</b>
		此人擁有平均體脂肪率，但肌肉量高於平均值。
7	瘦	<b>低肌肉量與低脂肪</b>
		此人的肌肉量與體脂肪率都低於平均值。
8	纖瘦但有肌肉	<b>纖瘦但屬於肌肉型 (運動者)</b>
		此人的體脂肪率低於平均值，但擁有適量的肌肉。
9	非常肌肉型	<b>非常肌肉型 (運動者)</b>
		此人的體脂肪率低於平均值，但肌肉量高於平均值。

資料來源：Columbia University (New York) & TANITA Institute (Tokyo)



## 身體相關知識(續)

### 肌肉質量指數是什麼？(18~99歲適用)

肌肉質量指數表示您的「肌肉質量(狀況)」。肌肉質量(狀況)會因為年齡及健身狀況而改變。年輕人及定期運動者的肌肉通常處於良好的狀態，但是，年長者或運動不足者的肌肉狀態會惡化。Inner Scan雙周波體組成計使用2種不同的電磁波測量生物電阻抗值，這些測量值即能用來評估肌肉的狀況。

肌肉質判定表

男性	18 - 29	30s	40s	50s	60s	70s	80 以上
高	高於82	高於80	高於77	高於72	高於65	高於56	高於51
平均	55 - 81	53 - 79	49 - 76	45 - 71	38 - 64	30 - 55	26 - 50
低	低於54	低於52	低於48	低於44	低於37	低於29	低於25

女性	18 - 29	30s	40s	50s	60s	70s	80 以上
高	高於88	高於85	高於80	高於74	高於66	高於58	高於53
平均	60 - 87	59 - 84	56 - 79	50 - 73	43 - 65	33 - 57	27 - 52
低	低於59	低於58	低於55	低於49	低於42	低於32	低於26

\* 如下述狀況下，當身體的體水分不正常時，肌肉質量指數的判定可能不準確。  
 - 當身體疲累或浮腫時。  
 - 當身體處於脫水狀態或血液流動降低時

維持肌肉量與肌肉質的平衡非常重要。

肌肉量與肌肉質的平衡

註：

越多★越多表示肌肉的狀況越好。  
 (最多★★★★)

肌肉質判定	高	★★	★★★★	★★★★★
	平均	★★	★★★★	★★★★
	低	★	★	★★
		低	平均	高
肌肉量判定				

---

## 身體相關知識(續)

---

### 推定骨量是什麼？(5~99歲適用)

此功能顯示身體骨骼（骨骼礦物質的量，鈣質及其他礦物質）的總量。

研究指出：運動及肌肉組織的發展與更健康強壯的骨骼有關。但是，在短時間內骨骼的結構並不會有顯著的改變。重要的是我們要養成平衡飲食及大量運動的習慣，如此才能發展並維持健康的骨骼。如果對骨骼有健康上的疑問，建議您盡快洽詢醫師。因為年齡（年輕或年長）的因素，患有骨質疏鬆症或低骨質密度者、孕婦、接受賀爾蒙治療者、或其他原因可能無法測量精確的骨骼量。

下表所示為20–40歲對照體重的最大推定骨量。（資料來源：TANITA體重科學研究中心）

請以下表做為指標，比較您的推定骨量。

#### 女性：推定骨量平均值

重量 (kg)		
低於45 kg	介於 45 kg - 60 kg	高於60 kg
1.8 kg	2.2 kg	2.5 kg

#### 男性：推定骨量平均值

重量 (kg)		
低於60 kg	介於 60 kg - 75 kg	高於75 kg
2.5 kg	2.9 kg	3.2 kg

#### 註：

- 下述人士的測量結果可能不同，應將測量值視為參考用。
    - 年長者
    - 女性生理期間或生理後
    - 接受賀爾蒙治療者
  - “推定骨量”是根據與非脂肪量（脂肪以外的組織）的相關關係，以統計學估測得來的數值。
  - “推定骨量”無法做為直接判斷骨骼的硬度或力道，或者是否有骨折風險的依據。
- 如果您對骨骼感覺有問題，請洽詢醫師。

### 身體質量指數BMI是什麼？(5~99歲適用)

此功能表示身高與體重的關係。

世界衛生組織（WHO）認定最理想的指數是18.5 – 25。

---

# 故障排除

---

## 如果發生下述問題，請依下述建議處理。

### 視窗顯示“Lo”。

檢查電池置入方向，將電池正確置入。  
電池電力將耗完，請儘速更換新電池。  
請參考P.6。

### 使用中，視窗顯示“OL”。

超過最高體重（可測量體重範圍）200kg。（無法測量）

### 測量後，視窗顯示“Err”。

個人資料設定是否正確？  
您是否選錯個人資料編號？  
測量項目超出可測量範圍。（無法測量）

### 即使已經設定個人資料，仍然無法測量體組成。

個人資料設定程序並未完成。個人資料設定完成之後，必須立即測量一次體組成，才算完成設定程序。

### 無法將我的智慧手機與體組成計連線。

#### 視窗顯示“Err pair”或“Err DATA”。

體組成計內的電池方向是否正確？  
電池蓄電量是否太低？  
智慧手機與體組成計的距離是否在通訊範圍內？  
在無障礙的環境下，體組成計的通訊範圍為5公尺。  
智慧手機內的藍芽（Bluetooth）設定“Setting”是否啟動？

#### 視窗重複顯示“Err pair”。

從手機上“Setting” > “Bluetooth”刪除連結資訊，重新連結手機與體組成計。

#### 視窗重複顯示“Err UUID”。

從手機上“Setting” > “Bluetooth”刪除連結資訊，重新連結手機與體組成計。

#### 視窗顯示“Err c9”。

從體組成計中取出電池，更換新電池。重新設定日期與時間。

### 日期及時間設定已經變更。

當使用與手機連線的體組成計時，體組成計上的日期及時間會與手機上的日期及時間重疊。

### App內的“Input Data”鍵無法使用。

智慧手機內的藍芽（Bluetooth）設定“Setting”是否啟動？  
當體組成計開機時，才能將手機及體組成計連結。  
檢查體組成計上的電源是否關閉？再試一次。

## 商品規格

型號	RD-953	
最大計量<標量>	200kg	
最小顯示<目量>	0-100kg(單位50g) · 100-200kg(單位100g)	
BMI ★	單位 0.1	年齡區間 5-99歲 ★ 18-99歲
BMI 判定	紅燈(肥胖)、黃燈(稍高/過低)、綠燈(標準)	
體脂肪率 ★	5.0%~75.0% (單位 0.1%)	
體脂肪率判定 ★	紅燈(肥胖)、黃燈(稍高/過低)、綠燈(標準)	
肌肉量 ★	0~100kg(單位 50g) · 100kg 以上(單位 100g)	
肌肉量判定	紅燈(低)、綠燈(平均/高)	
肌肉質量指數	1-100(單位1)	
肌肉質量指數判定	紅燈(低)、綠燈(平均/高)	
生理等級	1-9(單位1)	
推定骨量 ★	單位 100g	
推定骨量判定	紅燈(低)、黃燈(稍低)、綠燈(平均/高)	
內臟脂肪等級	1.0~59.0 等級 (單位 0.5 等級)	
內臟脂肪等級判定	紅燈(高)、黃燈(稍高)、綠燈(平均)	
基礎代謝量	1kcal/日單位	
基礎代謝量等級	紅燈(低)、綠燈(平均/高)	
體內年齡	單位 1 歲	
體水分率	單位 0.1%	
歷史數據	10 組	
資料 設定	日期時間	年/月/日/時/分(2014/1/1 0:00 ~ 2050/12/31 23:59)
	個人編號	1~4 (四人用)
	生日	1900 年 1 月 1 日 ~
	性別	女性/男性/女性運動員/男性運動員
	身高	90.0~220.0(單位 0.5cm)
本體尺寸	長 298 X 寬 328 X 高 32mm	
重量	約 2.1kg(含電池)	
電源	DC6V 鹼性單 3 乾電池(LR6)X4 個	
電力消耗	最高 250mA	
測量電流	50kHz、6.25 kHz、100μA	
通訊方式	內建藍芽(Bluetooth) V 4.0 (低能量支援)	
使用環境溫濕度	+5°C到35°C 30%到80% RH	
存放環境溫濕度	-10°C到50°C 10%到90% RH	

· 判定 (indicators) 會經由背面的光來顯示顏色。

## Specification 【English】

Model	RD-953	
Weight Capacity	200kg(440lb)(31st6lb)	
Weight Increments	0-100kg(unit 50g) , 100-200kg(unit 100g) 0-200lb(0.1lb) , 200-440lb(0.2lb) , 0-31st6lb(1lb)	
BMI	unit0.1	Age 5~99
BMI Indicator*	Red (obese) 、 yellow (over/low) 、 green (normal)	
Body Fat%	5.0%~75.0% (unit 0.1%)	
Body Fat% Indicator*	Red (obese) 、 yellow (over/low) 、 green (standard)	
Muscle Mass	0~100kg(unit 50g) , over 100kg(unit 100g)	
Muscle Mass Indicator*	Red (under) 、 green (average/high)	
Muscle Quality Score	<b>1-100 (unit 1)</b>	
Muscle Quality Indicator*	Red (under) 、 green (average/high)	
Physique Rating	<b>1-9 (unit 1)</b>	
Bone Mass	unit100g	
Bone Mass Indicator*	Red (under) 、 yellow (sly under) 、 green (average/high)	
Visceral Fat	1.0~59.0level (unit 0.5level)	
Visceral Fat Indicator*	Red (under) 、 yellow (sly high) 、 green (average)	
BMR	Unit 1 kcal/day	
BMR Indicator*	Red (under) 、 green (average/high)	
Metabolic Age	Unit 1year	
Body Water Rate	Unit 0.1%	
Recall Data	10 data	
Settings	Date/Time	Year/Month/Date/Hour/Minute <b>(2014/1/1 0:00~2050/12/31 23:59)</b>
	Personal Data	1~4 (4 personal data)
	Birthday	From 1900 January 1 <sup>st</sup> ~
	Gender	Female/Male/Female-Athlete/ Male-Athlete
	Height	90.0~220.0(unit0.5cm)
Specifications	D298 X W328 X H32mm	
Machine Weight	About 2.1kg(include battery)	
Power Supply	4XAA Alkaline batteries(included)	
Power Consumption	250mA maximum	
Measuring Current	50kHz 、 6.25 kHz 、 100 $\mu$ A	
Communication Method	Bluetooth version 4.0(Low Energy support)	
Usage Condition	<b>+5℃ ~ +35℃ 30% ~ 80% RH</b>	
Storage Condition	<b>-10℃ ~ 50℃ 10% ~ 90% RH</b>	

規格	RD-953
體重範圍	200 kg
體重增額單位	0-100 kg/0.05 kg 100-200 kg/0.1 kg
體脂肪%	5-99 歲
身體質量指數	18-99 歲
肌肉量	18-99 歲
肌質指數	18-99 歲
體格等級	18-99 歲
骨節量	5-99 歲
內臟脂肪	18-99 歲
基礎代謝率	18-99 歲
代謝年齡	18-99 歲
體水分%	18-99 歲
個人資料	4 組
電源	4 x AA 鹼性電池 ( 配件 )
電力消耗	最高250mA
測量電流	50kHz, 6.25 kHz, 100µA
通訊方式	藍芽 ( Bluetooth ) V4.0 ( 低能量支援 )

### 廢棄處理



此商品為電子設備。  
廢棄方法請依電子設備規定處理，而不是一般家庭  
垃圾處理。  
請遵照當地電子設備廢棄物法令或規定處理。



**⚠ 請勿將電池與一般垃圾混合丟棄！**  
消費者有義務將廢棄電池送交回收。於當地法定回收站或對應  
電池販售地或有特定標記設置之收集箱。報廢之儀器，須將電  
池移出並回收。

- The product design and specifications may be changed at any time without prior notice.
- The Bluetooth word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such mark by Tanita Corporation is under license.
- Android is a trademark of Google Inc.

本產品之量測值(體脂肪率、體脂率判定、BMI、肌肉量、肌肉量判定、內臟脂肪等級、內臟脂肪等級判定、體水份率、基礎代謝量、基礎代謝量判定、推定骨量判定、生理等級)僅供參考，任何醫療行為仍應以醫師臨床之診斷結果為準。

藥商名稱:西合實業股份有限公司  
藥商地址:臺北市中正區博愛路12號  
製造廠名稱:Dong Guan TANITA Health Equipment Co., Ltd.  
製造廠地址:HongTu Industrial Area, Nancheng District, Dongguan City,  
Guangdong Province, 523080 China

西合醫療精品售後服務卡

姓名/ 購買日期/ 年 月 日 品名/ 體組成計 型號/ RD953	原購經銷商 <small>*請將位置貼在背面附電貼</small>
<p><b>保證內容:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>保證年限</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>自購買日起正常使用者享有一年免費維修服務。</li> <li>其它配件等消耗品不在保證範圍內。</li> <li>一年內免費贈滿，將酌收材料及工修費。</li> </ol> </li> <li>●<b>非保證範圍</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>因操作不當或自行改裝、檢修及不當之移動或運送而造成機器損害。</li> <li>因火災、水災、地震及雷害等不可抗力之天然災害而損害，及因異常電壓所導致的故障及損害。</li> <li>於酸性或腐蝕性之空氣環境下使用以致機器損害。</li> <li>消耗品故障。</li> <li>電池漏液致使產品損害。</li> <li>非一般家庭之使用（例如：商業性操作）導致產品故障或損害等。</li> </ol> </li> <li>●<b>注意事項</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>使用中若發生故障，請攜帶本卡及現品直接與經銷商接洽。</li> <li>本保證卡遺失恕不補發，亦不予免費維修，敬請妥善保存。</li> <li>保證卡中未標明購買年月日、客戶姓名或字樣被更改的情況下，不予維修。</li> <li>產品送修時請務必出示本保證書，方可享有一年內非人為因素而產生故障之免費維修（本保卡上必須有經銷商印章，若無蓋章者，則必須出示購買證明，方為有效之保證卡。）</li> <li>保固期間外維修需酌收 200 元基本檢修費（不包含零件費用）。</li> <li>若不克親送維修中心或門市，可使用郵寄方式，運送費用由消費者負擔。</li> </ol> </li> </ul>	

客戶保證卡資料

姓名/ 住址/ 電子信箱/ 電話/ 購買日期/ 年 月 日 品名/ 體組成計 型號/ RD953	性別 出生日期 年 月 日 原購經銷商 <small>*請將位置貼在背面附電貼</small>
<p>親愛的消費者，您好！ 非常感謝您選購本公司產品，為了讓您往後使用產品所應享的權益，及建立顧客服務資料，請您詳細填寫下列各項資料，並寄回本公司(免貼郵票)，以使我們的服務更臻完美。</p>	

廣告回信  
板橋郵局登記證  
板橋廣字第490號

235-53

寄件人姓名  
住址

--	--	--	--	--	--

# 西合實業股份有限公司收

 新北市中和區連城路238號4樓  
客戶服務電話: 886 2 2226 1189  
[www.western-union.com.tw](http://www.western-union.com.tw)

 **Western** 西合實業  
醫療精品售後服務卡