

操作說明書

InnerScan® Voice

BC-202



本書所刊載之插圖皆為示意圖。

承蒙採購體組成計，非常感謝。
期待本機有助於您每天的健康管理。

請注意

以不正確的方法操作本機，可能發生嚴重的意外。請充分閱讀操作說明書後，正確及安全地操作。並請妥善保存本說明書於易取之處，以備須要時，隨時取閱。

目次

語音說明	2	製品相關事項	
自動辨識功能	3		
操作流程	4		
安全注意事項	5		
正確測量方法	7		
各部品之名稱 / 附件	10		
電池之置入方法	12		測量前
地區及日期之設定	13		
個人資料之登錄	16		
使用自動辨識功能測量	19		測量方法
顯示想要查看項目的測量值	21		
參考前次測量值	22		
指定登錄編號（已登錄者）之測量	24		
未登錄者之測量方法（訪客模式）	25		
僅量測體重之方法	27		
變更地區及日期	28	必要時！請參閱	
變更個人資料	29		
刪除個人資料	31		
身體相關知識	32		
有故障之疑時	40	是否故障？	
規格	42	規格	

語音說明

製品相關事項

測量前

測量方法

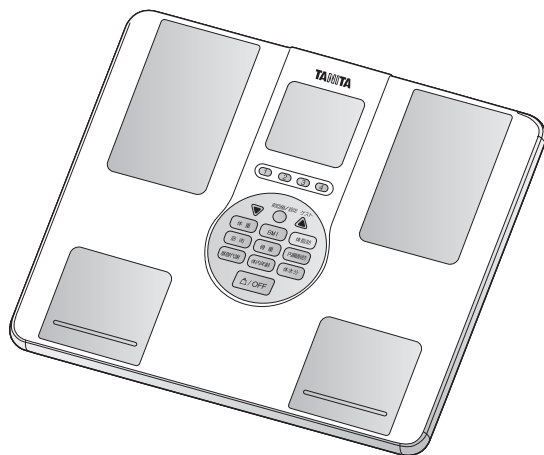
必要時！請參閱

是否故障？

規格

語音說明設定順序及測量結果

從開始設定至測量完成，全程語音說明。



體組成測量中-----
測量結束，請離開機台。

■ 設定程序之說明 P.13

使用本機須先設定地區，日期及個人資料，語音說明其操作順序。

請使用三角鍵，
選擇現在的西曆年



2011年，2011年

■ 語音報告測量結果 P.20

語音報告測量結果（數值及判定），即使不看顯示畫面，也能確認測量結果。

體脂肪率28.3%，
正標準



※ 圖中之顯示畫面為示意圖。
※ 摘取部份的語音說明。

參照

音量可3段調整：OFF / 小 / 大  P.10

自動辨識功能

使用自動辨識功能，量測簡單又快速

👉 P.19

請先設定個人資料，即可自動辨識測量者，進行量測。

從登錄資料中辨識誰是測量者，從測量開始至顯示測量結果為止，
全程自動進行之功能。

使用前，請先設定個人資料，即可自動辨識體重、電抵抗值，以及
，測量者是誰。



使用自動辨識功能之前，測量前，**須先設定個人資料**。(👉 P.16)

STEP 1 選擇個人登錄 編號		STEP 5 踏上機台 ※請裸足踏上機台。 重要! 請務必踏上機台 量測體重及體組成。
STEP 2 設定出生年月日 (年齡)		STEP 6 設定結束 「嘩、嘩、嘩、嘩」 聲響，表示登錄完成。
STEP 3 設定性別		
STEP 4 設定身高		

請注意

遇下述狀況時，自動認識功能可能會有**辨識錯誤**之情況。

- 測量者之體重及體型相近似時 <👉 P.20>
- 連續數日沒有量測，體重有變動時 <👉 P.20>
- 保管時，將機台豎立，或在機台上放置物品後，馬上量測。 <👉 P.7>

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

操作流程

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

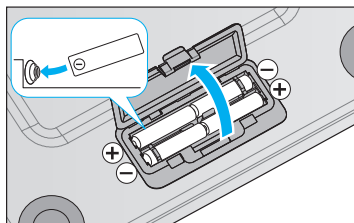
是否故障？

規格

■ 量測前之準備工作

裝入電池

< 手 P.12 >

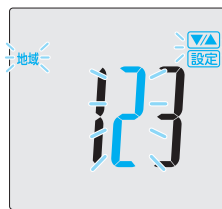


請將電池正確地裝入

設定地區及日期

< 手 P.13 >

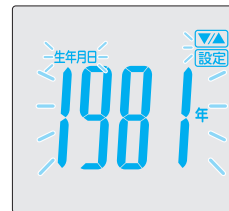
請輸入居住地區，年月日及時間。



設定個人資料

< 手 P.12 >

輸入出生年月日、性別、身高之後，**踏上機台**，登錄體重及體組成。

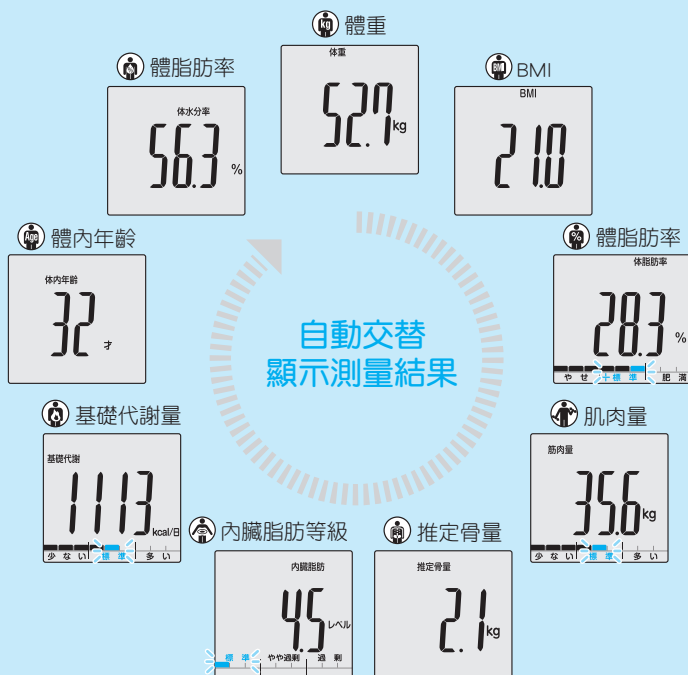


■ 測量方法

使用自動辨識功能量測

< 手 P.19 >

只要踏上機台，即可簡單地量測



MEMO

只要先設定好個人資料，踏上機台，即可自動辨識測量者，每天量測，非常簡單。
另外，可以記錄前次測量值，方便檢查身體的變化。

請裸足，姿勢正確地踏上機台













→ 也可以只量測體重。

< 手 P.27 >

安全注意事項

為事先預防對使用者或他人造成安全上之危害或財物之損失，茲將應注意事項詳述於後。請仔細閱讀本文，安全地使用本機。

 警告	此顯示欄表示：「有造成死亡或重傷之可能性」。
 注意	此顯示欄表示：「有造成損害或物品損壞之可能性」。
	表示：應「禁止」之動作內容。
	表示：應「嚴格遵守」之內容。

 警 告	
 禁止	<p>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。 本機體係將微弱之電流通過身體，有可能影響醫用電氣製品，造成錯誤之運轉而成為重大事故之原因。</p> 
	<p>不可對測量結果自我判斷、解讀。 (自我評估測量值，並設計運動方案等) 自我解讀並進行減重或運動療法，可能損及健康。 一定要遵循具證照之專業人士之指示，進行減重或運動療法。</p> 
	<p>請勿於本機體上或附近跳動。 可能跌倒而造成傷害。</p> 
	<p>請勿放置於磁磚地面或易滑之地面上。 可能因跌倒或滑倒而造成傷害。 另外，若本機體之內部進水，可能造成機器故障。</p> 

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

安全注意事項〈續〉

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

⚠ 注意

⊘ 禁止

請勿踏在顯示窗或操作部之上
有可能造成機器損壞而受傷。

請勿將手指插入縫隙或小洞之中
有可能因此受傷。

請勿同時使用新、舊電池，或不同種類之電池
有可能造成液體外漏、過熱或破裂，因而機器故障或人體受傷。

請勿讓幼兒搬動
可能因掉落而造成傷害。

絕對不可使用於專業上（醫院、診所等之測量）之量測
本機體並未具備專業或醫院等使用之完整功能，因此，請勿使用於專業上
〈醫院、診所等之測量〉之測量。

請勿使用熱水或揮發油或松香油等擦拭
髒污時，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。

請絕對不要加以分解或水洗
可能造成機器的損壞或故障

請勿施加過度衝擊或震動
可能造成機器的損壞或故障

請勿將機器保管於下述場所
否則，可能造成機器的損壞或故障

- 陽光直射、暖氣設備附近，或直接對著空調機器的風向
- 溫度激烈變化之處
- 濕氣多或有水氣的場所

⚠ 必須遵守

肢體不自由者，請勿單獨測量
應請看護者協助，並使用扶手。
〈※使用扶手時，請將測量值視為參考值〉

置入乾電池時，請注意：極性（⊕、⊖）方向須正確。
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）

身體淋濕時，請勿踏上機器
請將身體及腳部之水份充分擦拭至乾燥，再量測。否則容易跌倒，造成傷害。
另外，也可能無法正確量測。

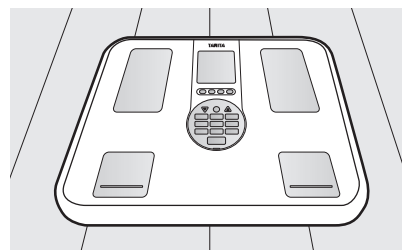
請勿於本機體附近使用手機或低周波治療器
可能引發機器之動作錯誤，而無法正確量測。

正確測量之方法

設置 / 保管場所

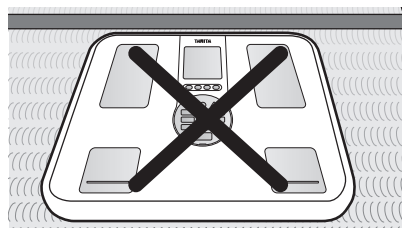
■ 設置場所

請放置於堅實、平坦，穩定之地面。
因使用場所之不同，可能造成地面留下凹痕。使用前，請在使用場所的角落較不醒目的地方，先行測試確認。



請勿在下述場所使用，機器可能無法運作。

- 濕氣多或有水氣的場所
- 溫度變化激烈的場所
- 請勿在地毯、榻榻米，或有彈性的地面上使用。

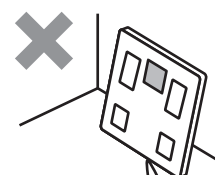


■ 保管場所

必須遵守

請勿將機器保管於下述場所。如果保管時，將機台豎立，或在機台上放置其他物品，機器可能無法正常運作。

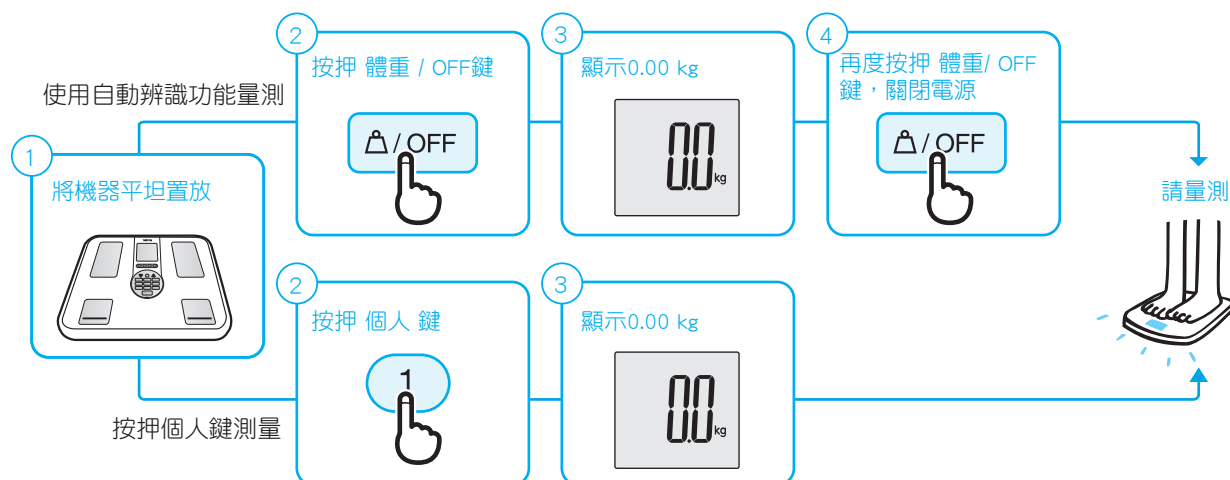
- 陽光直射、暖氣設備附近，或直接對著空調機器的風向
- 濕氣多或有水氣的場所
- 振動激烈之處



如果保管狀態如圖示，請先歸0設定後，再量測

MEMO 「歸0設定」

本機之機制是：只要踏上機台，即會啟動電源，開始測量。因此，當電源關閉時，機器會自動定期歸0設定。如果保管時，將本機豎立，或在機台上放置其他物品，歸0設定無法正確運作，所測量的體重會高於實際的體重。當測量值有明顯錯誤時，請依下述流程操作。



正確測量之方法〈續〉

製品相關事項

測量前

測量方法

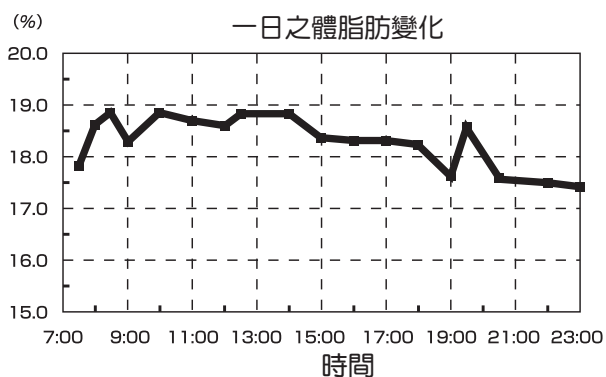
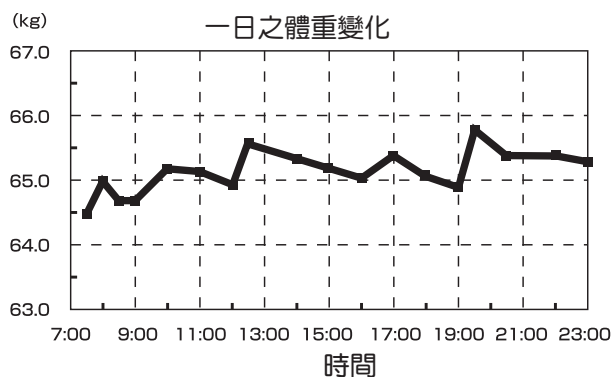
必要時！請參閱

是否故障？

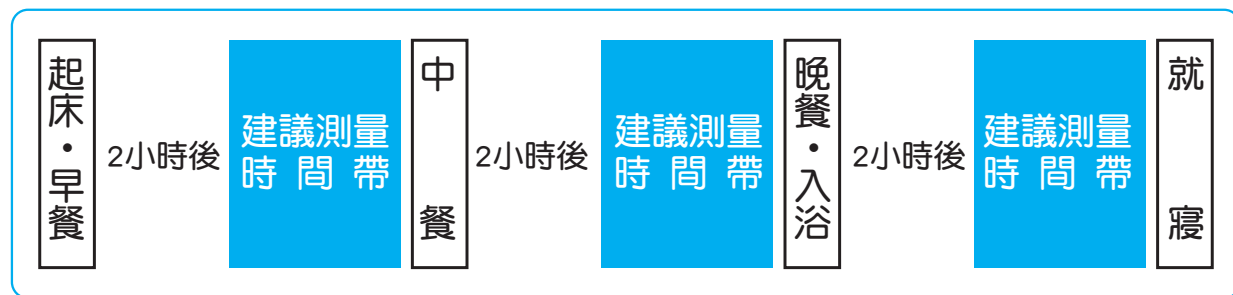
規格

測量時間・條件

因生活型態之不同，體重或身體之電阻抗會有變動，每個人之測量值亦會有所變動。同時，體內水分的變化及體溫對測量值也會有很大的影響，因此建議：儘可能每天在同一時間帶、同一生活狀態，減少細微之變動下量測。如此即可觀察長期之變動傾向。



建議測量時間



❗ 必須遵守

過度之飲食後或有脫水症狀時，請避免測量
有可能造成測量值之誤差。為提昇精確度，請避免於起床後，馬上量測。最好是在飲食之後，經過 2 小時以上之同一時間帶量測。



三溫暖、泡湯或激烈運動之後，請避免測量
有可能造成測量值之誤差。請充分休息之後再量測。

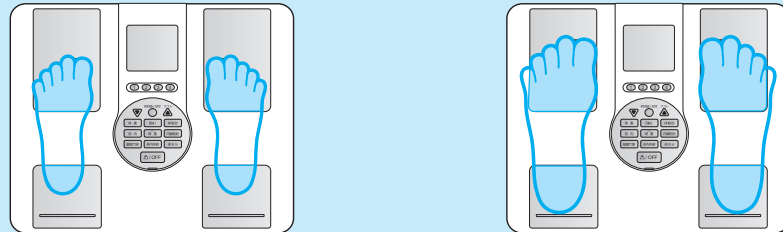


身體狀況不好〈宿醉、下痢、發燒〉時，請避免測量
有可能造成測量值之誤差。請充分休息之後再量測。

正確測量姿勢

為正確測量，請隨時保持正確的測量姿勢

腳趾及腳踝均等地踏在電極片之上，請裸足踏上機台



※ 請參考機器面板上腳踝及電極片的位置示意圖。

最好是身體接近全裸的狀態下量測
若穿著衣服，會包括衣服的重量。



量測時，腳底要正確貼在電極部上
電極與腳底接觸不良時，體脂肪率之顯示值會較低，
有時可能會顯示「Err」。



裸足時，請將腳底擦拭乾淨後，再量測
穿著襪子、或腳底髒污時，無法正確量測。



❗
必須遵守

請將機器放置於堅硬平坦之地面上，再量測
放置在地毯上或榻榻米上，無法正確量測。

膝蓋彎曲或坐姿，均無法量測
無法正確量測。

量測中，儘可能不要搖動
若於測量中搖動，無法正確量測。

量測時，雙腳內側（大腿內側）不要貼近
若大腿內側有相互貼近之情況，請先夾住毛巾後，再量測。



有下述狀況之測量者，請將測量值視為參考值，觀察其變動之推移。

- 塑身、大力士、職業運動選手，或接近職業級的運動者
- 體內裝有金屬者
- 服用可能導致體水分變動之藥品〈例如：利尿劑等〉者
- 懷孕、洗腎或患有浮腫症狀者

※本機體之對象為：一般男性及女性、小學以上之孩童。有上述狀況者，其體脂肪率可能下降。

- 腳踝之表面堅硬〈角質層〉者，無法正常量測。
將腳底貼住電極後，再量測。

各部品之名稱 / 附件

製品相關事項

測量前

測量方法

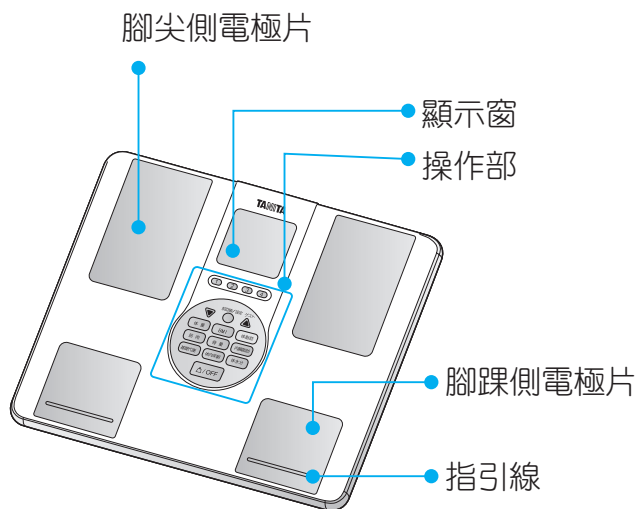
必要時！請參閱

是否故障？

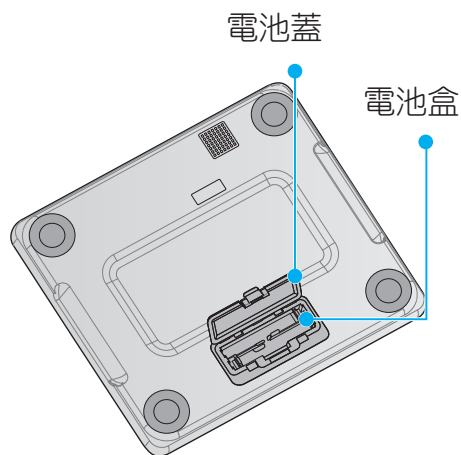
規格

各部之名稱

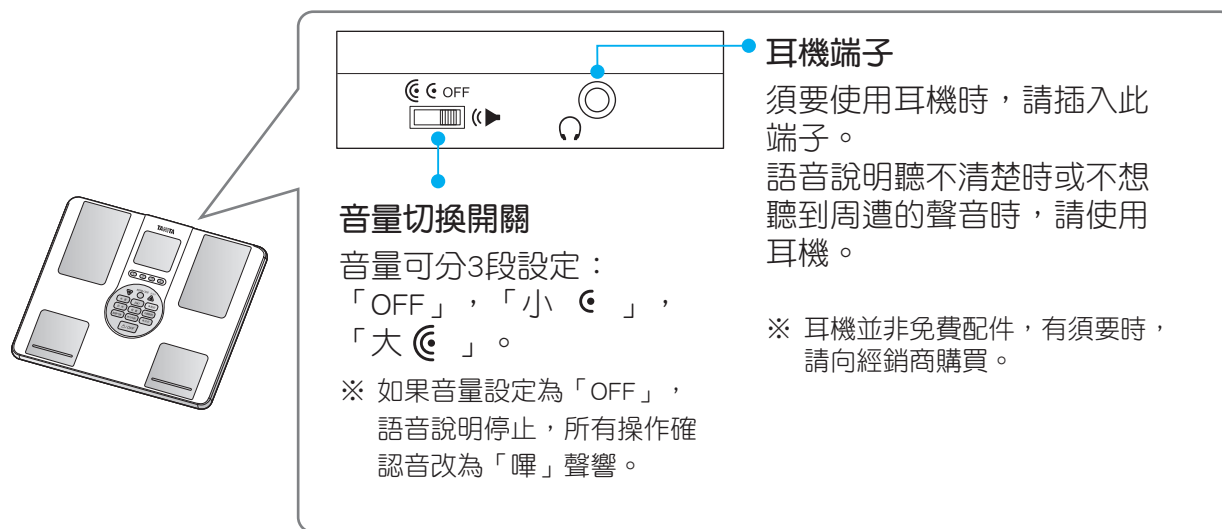
表面



背面



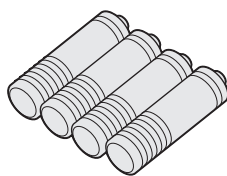
側面



附件



操作說明書附
保證書(本冊)

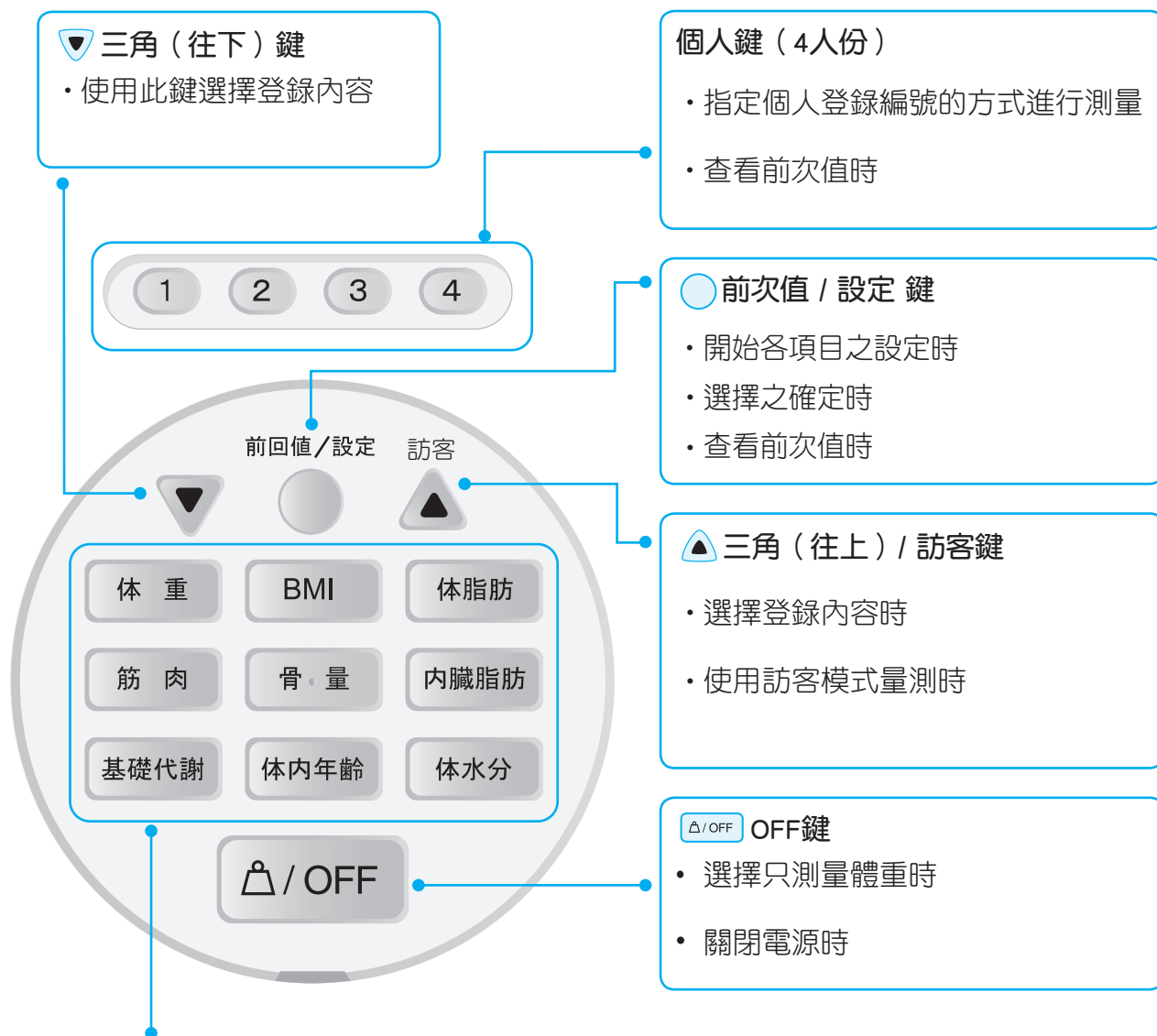


試用乾電池
〈單3(R6)：4個〉

本說明書所載插圖或畫面，均為方便說明之示意圖，有可能與實際之規格有差異。



操作部



項目鍵 <P.21>

測量結果依項目別自動更替顯示，可使用項目鍵，選擇自己想要查看的項目。

- **【體重】鍵**
查看體重時，按此鍵。
- **【BMI】鍵 <P.32>**
查看BMI時，按此鍵。
- **【體脂肪】鍵 <P.33>**
查看體脂肪時，按此鍵。
- **【肌肉】鍵 <P.35>**
查看肌肉量時，按此鍵。
- **【骨量】鍵 <P.36>**
查看推定骨量時，按此鍵。
- **【內臟脂肪】鍵 <P.38>**
查看內臟脂肪時，按此鍵。
- **【基礎代謝】鍵 <P.37>**
查看基礎代謝量時，按此鍵。
- **【體內年齡】鍵 <P.38>**
查看體內年齡時，按此鍵。
- **【體水分】鍵 <P.39>**
查看體水分時，按此鍵。

電池之置入方法

製品相關事項

測量前

測量方法

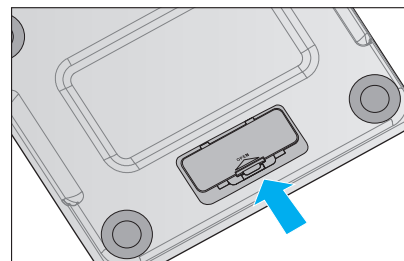
必要時！請參閱

是否故障？

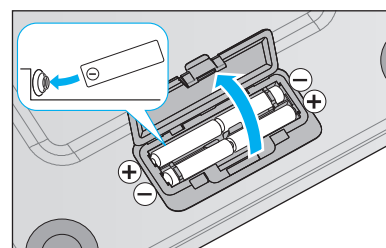
規格

1. 將機台的背面朝上。

2. 依箭頭之方向，將電池蓋下押後，往上扳開。



3. 讓電流通電至電池盒。
請注意：⊕、⊖ 極的方向。



4. 將電池蓋關上。

■ 更換電池




當電池消耗到一定程度時，顯示「Lo」。

 電池已用盡，請儘速更換新電池。

⊘ 禁止

- 請勿併用鹼性電池及錳鋅電池。可能造成故障。
- 請勿使用充電式電池。可能造成故障。

MEMO

- 舊電池之廢棄，請依住區之廢棄物管理規定處理。
- 更換乾電池時，有可能電源自動進入機器。請將機器置於地上，按壓  鍵。萬一電源仍無法關閉時，請將電池取出，等顯示完全消除後，再置入乾電池。
- 附件之「試用乾電池」係於工廠出貨時裝入，因此，其壽命較短。
- 電池之壽命約1年（若一天測量5次，音量小（）模式）。※依使用條件之不同而有差異。
- 請於更換乾電池之後，重新設定日期及時間（ P.28）。
- 即使取出乾電池，已登錄之個人資料（出生年月日 / 性別（運動員） / 身高 / 體重・體組成），歷史資料及地區編號，不會消除。

地區及日期之設定

高精度之磅秤可能會因使用地區重力之影響而發生測量值誤差。本機體可經由設定使用地區，解除誤差的發生。

第一次使用前，請先設定地區編號及日時。


設定地區及日期，本機體須放置於**堅實、平坦、穩定**之地面。
第一次的體重測量可能會有誤差。


1. 按壓 <前次值 / 設定> 鍵

 開始設定地區。

2. 按壓 或 鍵，從下表選擇住所之地區編號。

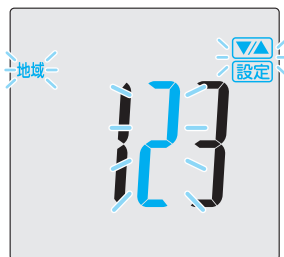
地區 1	北海道
地區 2	本州、四國、九州
地區 3	沖繩、台灣


 請用三角按鍵，選擇居住地區編號。

 地區2. 本州、四國、九州.....





3. 按壓 (前次值 / 設定) 鍵，確認地區編號。

 請按圓形設定鍵，確認。



- 「」是聲音的符號。
- 顯示窗中的藍色，表示閃滅顯示。

MEMO

- 第一次裝入電池時，按壓 ，個人鍵、 鍵，即會顯示地區設定畫面。若未顯示地區設定畫面，請按壓  鍵，關閉電源。確認畫面消失之後，再持續按壓  鍵約3秒鐘以上，即會顯示地區設定畫面。
- 因搬家等因素，使用地區有所變更時，請重新設定地區 <P.28>

MEMO

當語音說明進行時，可以繼續操作。

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

地區及日期之設定〈續〉

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？


規格



- 可設定之西曆範圍為2011 - 2050年。
- 持續按壓 ▽ 鍵或 ▲ 鍵，即為數字快選功能。



- 操作中斷90秒鐘之後，電源自動關閉。〈Auto Power Off〉自動斷電功能

- 想要中止操作時或關閉電源時，請按壓  鍵。中途中止操作時，地區及日期無法保存。

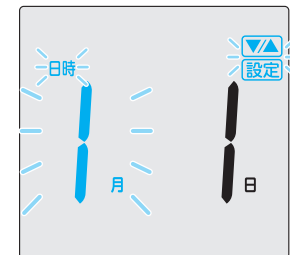
4. 按壓 ▽ 或 ▲ 鍵，選擇西曆年，按壓 ○ (前次值 / 設定) 鍵。

- ▶ 請用三角按鍵選擇現在的年份。
◦ 2011年，2011年
- ▶ 請按圓形設定鍵，確認。



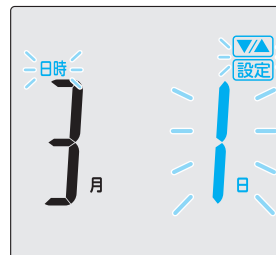
5. 按壓 ▽ 或 ▲ 鍵，選擇月，按壓 ○ (前次值 / 設定) 鍵。

- ▶ 請用三角按鍵選擇現在的日期。
◦ 1月、1月
- ▶ 請按圓形設定鍵，確認。



6. 按壓 ▽ 或 ▲ 鍵，選擇日，按壓 ○ (前次值 / 設定) 鍵。

- ▶ 1日、1日
- ▶ 請按圓形設定鍵，確認。






7. 按壓 ▽ 或 ▲ 鍵，選擇時，按壓 ○ (前次值 / 設定) 鍵。

- ▶ 請用三角按鍵選擇現在的時間。
◦ 0時，0時
- ▶ 請按圓形設定鍵，確認。






8. 按壓  或  鍵，選擇分，按壓  〈前次值 / 設定〉鍵。

-  0分，0分
-  請按圓形設定鍵，確認。
-  確認設定內容。



 地區2，本州
四國、九州



 2011年



 3月15日



 16時32分



依下述順序顯示已設定之「地區」→「年」→「日期」→「時間」後，電源關閉。

-  設定完成。

地區及日期之設定完成。

 **參照**

重新設定日期，請參考P.28。

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格



當語音說明進行時，可以繼續操作。

個人資料之設定

製品相關事項


測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

- 「」是聲音的符號。
- 顯示窗的藍色，表示閃滅顯示。

MEMO

- 可登錄4個人次之個人資料。
- 持續按壓  或  鍵，即為數字快選功能。
- 操作中斷90秒鐘之後，電源自動關閉。
〈Auto Power Off〉自動斷電功能。
- 想要中止操作或關閉電源時，請按壓  鍵。中途中止操作時，個人資料無法保存。

MEMO

- 可設定之西曆年，自1900年開始。
- 未滿6歲者無法設定。


設定個人資料（出生年月日 / 性別 / 身高 / 體重・體組成）後，只要踏上機台，即會啟動自動辨識功能，辨認測量者。同時，能夠保存個別測量者之測量資料，也能簡單地確認前次之測量值。


設定個人資料時，本機體須放置於堅實、平坦、穩定之地面。否則，體重・體組成之登錄可能會有誤差。

1. 確認是無電源的狀態下，按壓 （前次值 / 設定）鍵。

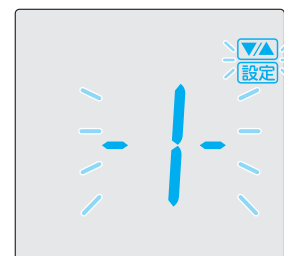
 開始設定個人數據。

2. 按壓 或 鍵，選擇編號〈1 - 4〉，按壓 〈前次值 / 設定〉鍵。


 請用三角按鍵，選擇登錄編號。
◦ 1號，1號

 請按圓形設定鍵，確認。

→ 編號亮燈，表示個人資料已經登錄。



3. 按壓 或 鍵，選擇出生之年，按壓 （前次值 / 設定）鍵。


 請用三角鍵，選擇出生年月日。
◦ 1981年，1981年

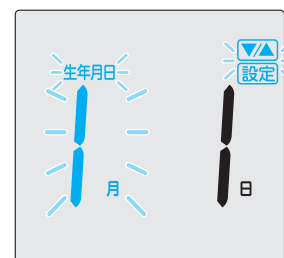
 按壓圓形設定鍵，加以確認。



4. 按壓 或 鍵，選擇出生之月，按壓 （前次值 / 設定）鍵。

 1月，1月

 請按圓形設定鍵，確認。

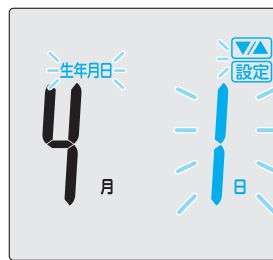




5. 按壓 或 鍵，選擇生日之日，按壓 (前次值 / 設定) 鍵。

🔊 1日、1日

🔊 請按圓形設定鍵，確認。



6. 按壓 或 鍵，選擇性別，按壓 (前次值 / 設定) 鍵。

🔊 請用三角按鍵，選擇性別。

🔊 請按圓形設定鍵，確認。



7. 按壓 或 鍵，選擇身高，按壓 (前次值 / 設定) 鍵。

🔊 請用三角按鍵，選擇身高。

160.0cm , 160.0cm

🔊 請按圓形設定鍵，確認。

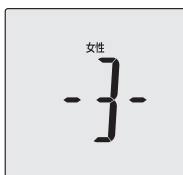
🔊 確認設定內容。



🔊 登錄編號
3號

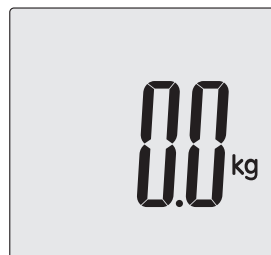
🔊 性別女性，
年齡37歲

🔊 身高
158.5cm



顯示已經設定之「登錄編號」→「性別」→「年齡」→「身高」以及語音說明之後，「嗶」聲響，顯示「00kg」。

🔊 設定內容正確時，請站上秤體。設定內容錯誤時，請按關機鍵，從最初開始重新操作。



可設定之身高範圍為
90.0 - 220.0cm。



不作測量時，
個人資料不予保存。



當語音說明進行時，
可以繼續操作。

參照個人資料之設定〈續〉

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

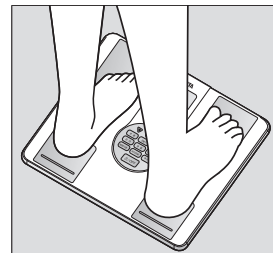
規格

參照

正確測量方法請參考P.7。

8. 請裸足，以正確的姿勢踏上機台測量。

🔊 體組成測量中



→ 量測中，請儘可能不要搖晃。

9. 設定完成聲響之後，離開機台。

🔊 設定完成。



🔊 體重52.7公斤



🔊 體重52.7公斤



測量結果依順序顯示以及語音同步說明之後，再次顯示體重約40秒，電源自動關閉。

→ 測量結果顯示時，按壓**項目**鍵，即可確認該項目之測量結果。〈 p.21〉

→ 想要以手動完成設定，請按壓 **△/OFF** 鍵。

個人資料之設定完成。

自動辨識測量

何謂自動辨識功能？

從已經登錄資料的數人中。自動辨識測量者，並自動顯示測量結果之功能。

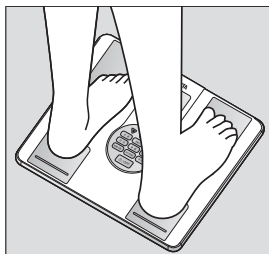
可以省下每次指定測量者之程序，量測非常簡單。

注意

有下述狀況時，自動辨識功能可能發生**辨識錯誤**。

- 測量者之體重及體型相近似時 <☞ P.20>
- 連續數日沒有量測，體重有變動時 <☞ P.20>
- 將機器豎立放置，搬運後，機台上放置物品，保管後馬上測量 <☞ P.7>

1. 確認電源關閉，裸足，以正確的姿勢踏上機台。

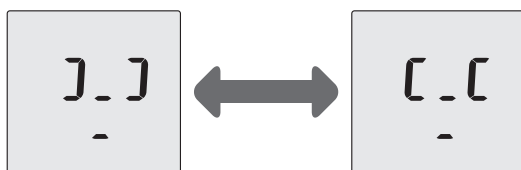


電源自動開啟，顯示體重。

量測體組成，與已經登錄之人次內容相互比對。



🔊 體組成測量中

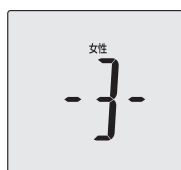


2. 「嗶、嗶」聲響後，請離開機台。

顯示所辨識之個人資料後，顯示測量結果，語音同步說明。

🔊 測量完成。

🔊 3 號



🔊 女性、37歲



🔊 158.5cm



- 「🔊」是聲音的符號。
- 顯示窗中的藍色，表示閃滅顯示。

參照

正確測量方法請參考P.7。

MEMO

所顯示之體重，若有明顯的誤差時，請按壓 **△/OFF** 鍵，切斷電源，約5秒後，再度踏上機台。

MEMO

自動辨識的個人資料與登內容有誤時，當顯示測量結果時，請按壓自己的**個人鍵**。 <☒ P.20>

注意

為防止跌倒，請離開本機，再操作。

MEMO

當語音說明進行時，可以繼續操作。

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

自動辨識測量〈續〉

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格



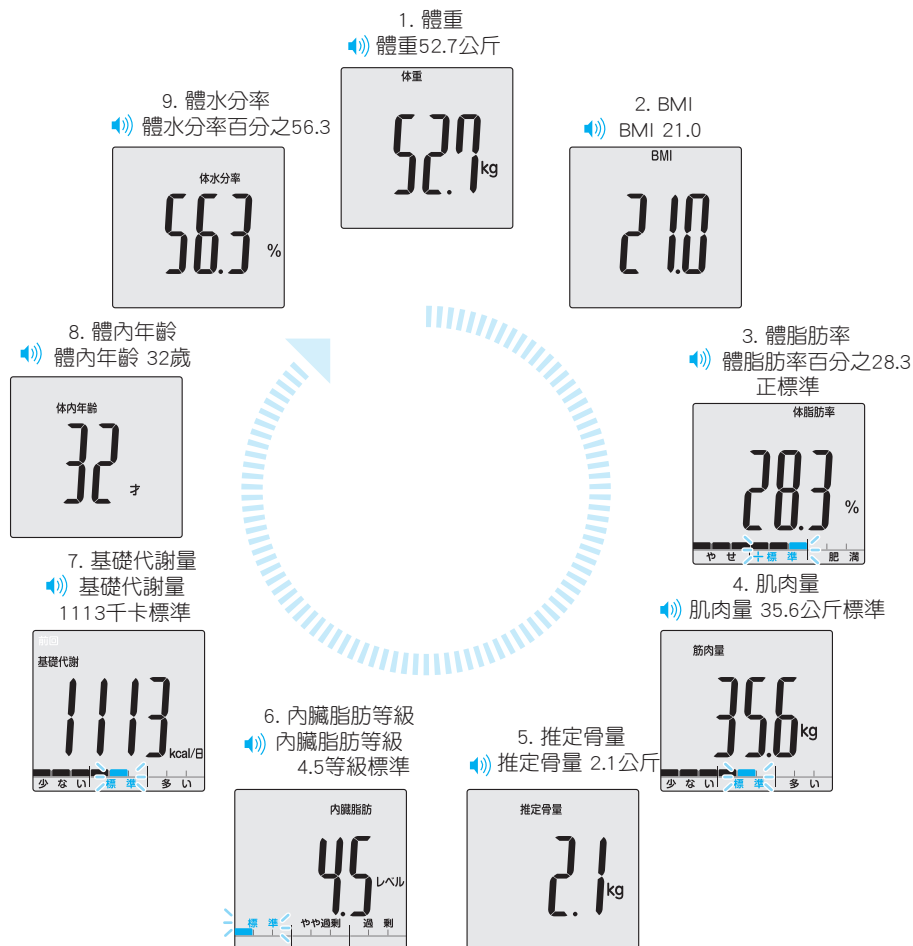
- 體脂肪率超過測量範圍時，顯示窗顯示「Err%」。
- 17歲以下者僅顯示：「體重」、「BMI」、「體脂肪率」、「肌肉量」及「推定骨量」。



複數登錄體重及身體電阻值相近時，若體重發生較大變動，自動辨識功能無法正常運作，因而發生辨識錯誤的狀況。

- ※ 持續發生辨識錯誤時，請使用指定登錄編號測量。
 P.24

測量結果依照順序顯示後，會再次顯示體重，約40秒後，電源自動關閉。



- 顯示測量結果時，按**項目**鍵，即可確認該項目之測量結果。〈 p.21〉
- 按**前次值 / 設定**鍵，即可查看前次測量值。〈 p.22〉

■ 自動辨識的個人資料與登內容有誤

1. 顯示測量結果時，請按自己的**個人**鍵。

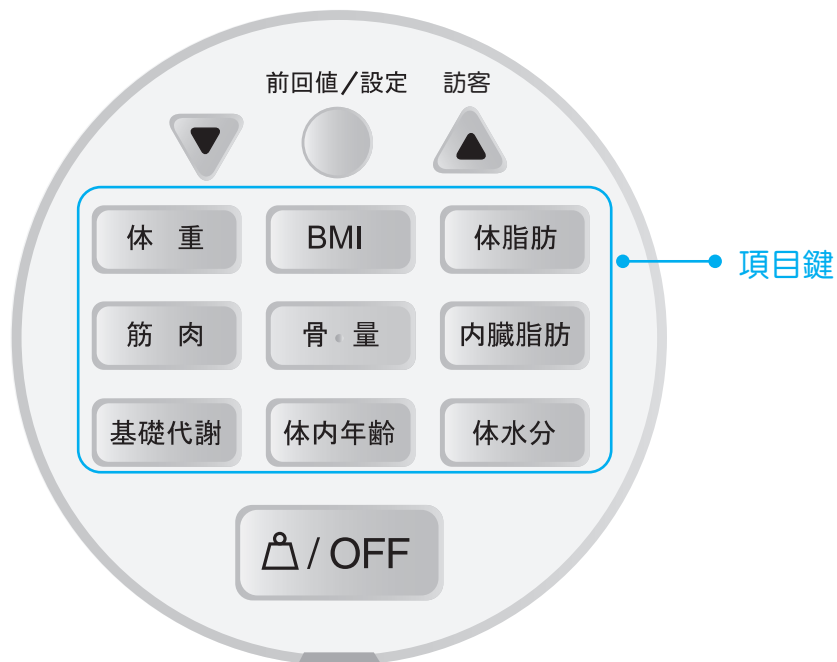
顯示所選擇的個人資料之後，顯示測量結果，語音同步說明。



顯示想要查看項目的測量值

測量結果依照順序顯示時，按壓項目鍵，即可顯示特定項目之測量結果。

■ 項目鍵



1. 測量結束後，請離開機台。

2. 顯示測量結果時，請按壓想要查看的項目鍵。

🔊 推定骨量 2.1 kg，推定骨量 2.1 kg，推定骨量 2.1 kg

顯示按壓項目之測量結果，約40秒鐘之後，電源自動關閉。

→ 想要查看其他項目的測量結果，須在電源關閉之前，按壓想要查看的項目鍵。



- 「🔊」是聲音的符號。
- 顯示窗中的藍色，表示是閃滅顯示。

MEMO

- 體脂肪率超過測量範圍時，顯示窗顯示「{rr%}」。
- 17歲以下者僅顯示：「體重」、「BMI」、「體脂肪率」、「肌肉量」及「推定骨量」。
- 想要消除顯示畫面時，請按壓 **△/OFF** 鍵。

注意

為防止跌倒，請離開本機，再操作。

MEMO

當語音說明進行時，可以繼續操作。

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

參考前次測量值

製品相關事項


測量前

測量方法


必要時！請參閱

是否故障？

規格

- 「」是聲音的符號。
- 顯示窗中的藍色，表示是閃滅顯示。



想要消除顯示畫面時，請
按壓  / OFF 鍵。

先登錄個人資料再測量時，可以查看前次之測量值。

顯示前次測量值時，如右側畫面，顯示窗上顯示「前回」。



測量後，想要查看前次測量值


1. 測量體組成。（ P.19）

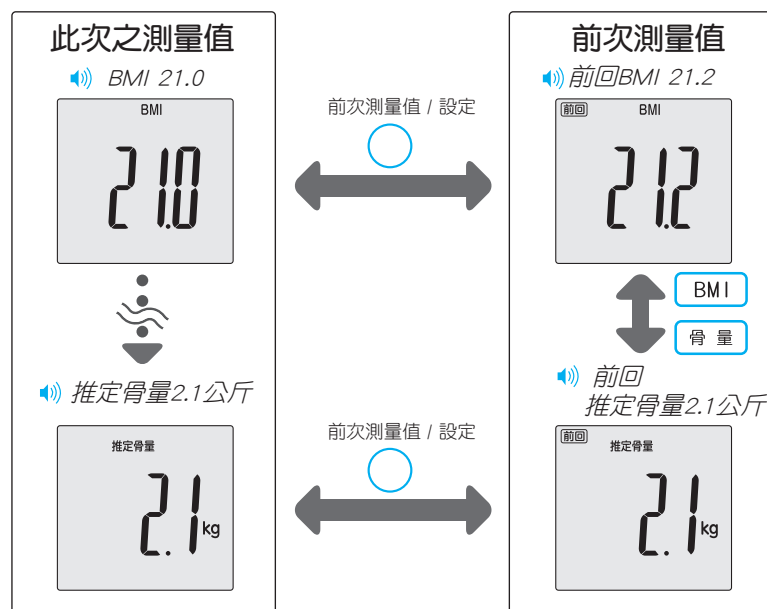
顯示測量結果。

2. 顯示測量結果時，按壓 （前次值 / 設定）鍵。

顯示該項目之前次測量值，同時，語音確認。

→ 按壓  〈前次值 / 設定〉鍵，可以切換此次之測量值及前次之測量值。

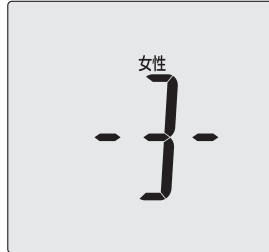
→ 顯示測量結果時，按壓項目鍵，可以確認該項目之測量結果。（ P.21）



不測量，想要查看前次值

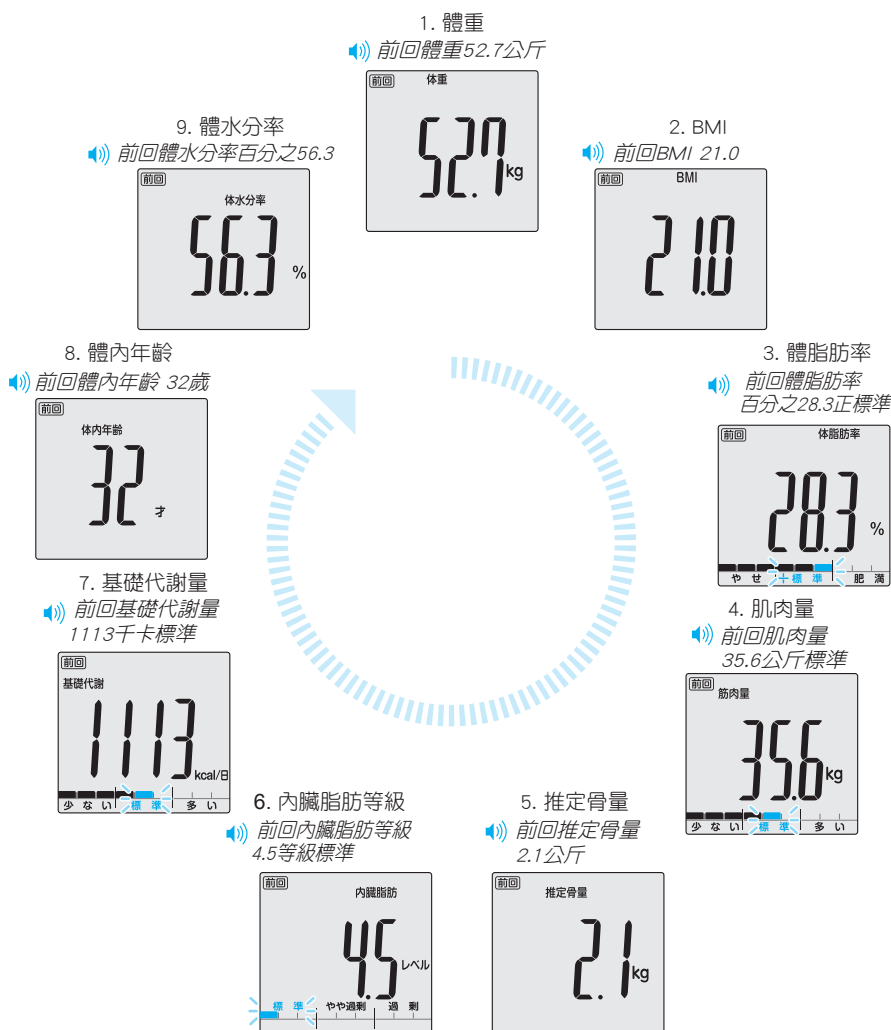
1. 確認電源關閉後，按壓個人鍵。

3號，女性37歲，158.5 cm



2. 「嘩」聲響，顯示「0.0kg」之後，按壓○（前次值/設定）鍵。

依順序顯示前次測量值。



→ 顯示測量結果時，按壓項目鍵，可以確認該項目之測量結果。



想要消除顯示畫面時，請按 / OFF 鍵。



當語音說明進行時，可以繼續操作。

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

指定登錄編號之測量

製品相關事項


測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

- 「」是聲音的符號。
- 顯示窗中的藍色，表示是閃滅顯示。

MEMO

- 顯示個人資料時，再次按壓**個人鍵**，即可省略個人資料（性別、年齡、身高）之確認。
- 顯示「00kg」之前，踏上機台，即會顯示「{rr}」或「-00」，測量進行中，電源關閉。



參照


- 正確測量方法，請參考P.7
- 查看測量值的方法，請參考P.20

注意

為防止跌倒，請離開機台後再操作。

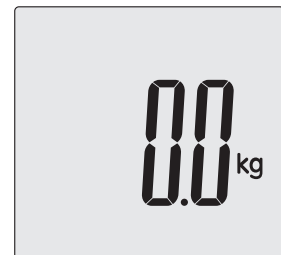
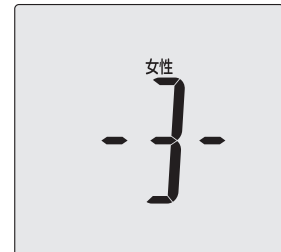
不使用自動辨識功能時，可指定自己的登錄編號，進行測量。
若發生辨識錯誤持續時，可依下述順序進行測量。

1. 確認電源關閉後，按壓自己的**個人鍵**。

 3號，女性，37歲，158.5 cm

顯示所選擇編號之個人資料後，
「嗶」聲響，顯示「00kg」。

 請站上秤體。



2. 請裸足，以正確的姿勢踏上機台。



3. 「嗶、嗶」聲響，請離開機台。

顯示測量結果，同時，語音說明。

 體組成測量中。體重52.7 kg . . .

未登錄者之測量方法〈訪客模式〉

不登錄個人資料或記錄測量結果，想要進行單次的測量，非常方便。

1. 確認電源關閉後， 按壓 (訪客) 鍵。

🔊 開始設定客人模式。

2. 按壓 或 鍵，選擇「年齡」、按壓 (前次值 / 設定) 鍵。

🔊 請用三角按鍵，選擇年齡。
30歲，30歲

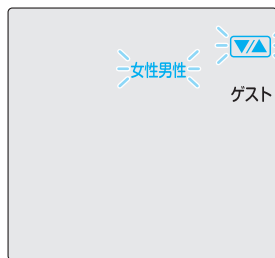
🔊 請按圓形設定鍵確認。



3. 按壓 或 鍵，選擇性別，按壓 (前次值 / 設定) 鍵。

🔊 請用三角按鍵，選擇性別。

🔊 請按圓形設定鍵確認。



4. 按壓 或 鍵，選擇身高、按壓 (前次值 / 設定) 鍵。

🔊 請用三角按鍵，選擇身高。
160.0cm，160.0cm

🔊 請按圓形設定鍵確認。




依照順序顯示已經設定的內容後，「嘩」聲響，顯示「0.0 kg」。

🔊 請站上秤體。



- 「🔊」是聲音的符號。
- 顯示窗中的藍色，表示是閃滅顯示。

MEMO

- 操作中斷90秒鐘之後，電源自動關閉。(Auto Power Off 自動斷電功能)
- 想要中止操作或消除顯示畫面時，請按壓  / OFF 鍵。

MEMO

可設定之年齡範圍為6歲 -- 99歲。

MEMO

可設定之身高範圍為90.0cm - 220.0cm。

MEMO

當語音說明進行時，可以繼續操作。

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

未登錄者之測量方法 <訪客模式 / 續>

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

參照

正確測量方法請參考P.7。

MEMO

- 體脂肪率超過測量範圍時，顯示窗顯示「Err%」。
- 17歲以下者僅顯示：「體重」、「BMI」、「體脂肪率」、「肌肉量」及「推定骨量」。
- 顯示「00kg」之前，踏上機台，即會顯示「Err」或「-0.0」，測量進行中，電源關閉。

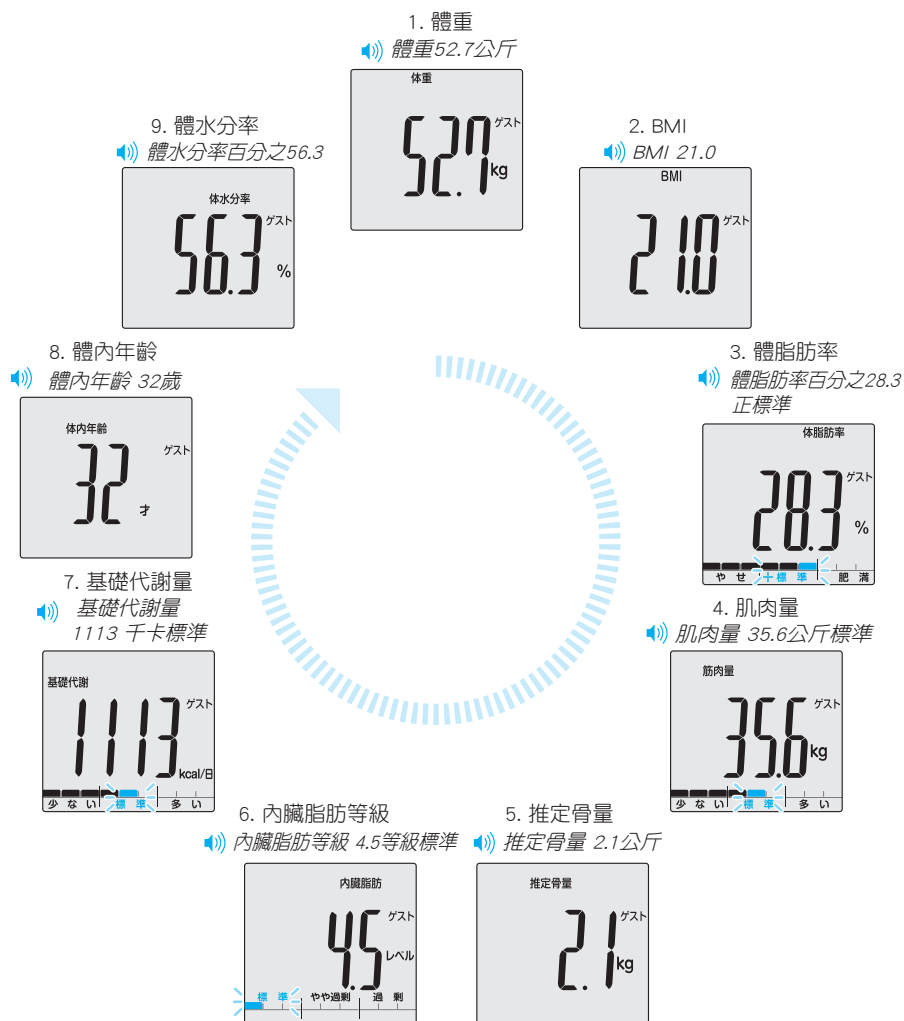
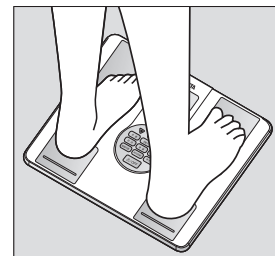
5. 請裸足，以正確的姿勢踏上機台。

體組成測量中

「嘩、嘩」聲響，表示測量結束。

測量完成。

顯示測量結果以及語音說明之後，再次顯示體重，約40秒後，電源自動關閉。



→ 顯示測量結果時，按壓項目鍵，可以確認該項目之測量結果。 <☞ P.21>

僅測量體重

本機也可以作為僅測量體重使用。

1. 按壓 / OFF 鍵。

 測量體重

「嗶」聲響，顯示「00kg」。

 請站上秤體。




2. 以正確的姿勢踏上機台。


「嗶、嗶」聲響，量測結束。

 測量完成。

體重52.7 公斤，52.7 公斤，52.7 公斤

- 「」是聲音的符號。
- 顯示窗中的藍色，表示是閃滅顯示。



- 顯示「00kg」之前，踏上機台，即會顯示「Err」或「-0L」，測量進行中、電源關閉。
- 想要中止操作或關閉顯示畫面時，請按壓  / OFF 鍵。



當語音說明進行時，可以繼續操作。

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

變更地區 / 日期之設定

製品相關事項


測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？




規格

- 「」是聲音的符號。
- 顯示窗中的藍色，表示是閃滅顯示。



操作中斷90秒鐘之後，電源自動關閉。（Auto Power Off 自動斷電功能）



更換電池之後，按壓  鍵， 〈前次值 / 設定〉 鍵，個人鍵、 / OFF 鍵等任何一個鍵，都會顯示日期設定畫面。

重新設定地區

因搬家等因素而改變使用地區時，請重新設定地區。

1. 確認是無電源的狀態下，持續按壓  / OFF 鍵3秒鐘以上。

 開始設定地區。

2. 依照第13頁之2、3，重新設定地區。

重新設定日期

想要變更日期或更換電池後，請重新設定日期。

1. 確認是無電源的狀態下，按壓  〈前次值 / 設定〉 鍵3秒鐘以上

 開始設定時間。

2. 依照第14頁之4、8，重新設定地區。


變更個人資料

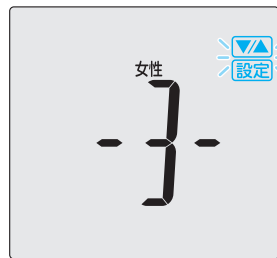
1. 確認電源關閉後，按壓 (前次值 / 設定) 鍵。

 開始設定個人數據。

2. 按壓 或 鍵，選擇想要變更設定的編號，按壓 (前次值 / 設定) 鍵。

 使用三角按鍵，選擇登錄編號。


 3號，已經有登錄。
要改變設定時，請按圓形設定鍵，確定。

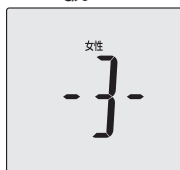



3. 依照第16頁「個人資料之設定」之3 -- 7，變更個人資料。

個人資料依照順序顯示，語音同步說明。

 確認設定內容。

 登錄編號
3號



 性別女性、
年齡37歲



 身高
159.5cm




■ 只有變更身高之設定

個人資料之變更結束，電源自動關閉。


 設定完成。

■ 變更出生年月日 / 性別之設定

顯示「[[r」。依照順序4進行。

 要覆蓋嗎？
請用三角按鍵選擇。



- 「」是聲音的符號。
- 顯示窗中的藍色，表示是閃滅顯示。



操作中斷90秒鐘之後，電源自動關閉。(Auto Power Off 自動斷電功能)



- 如果只有變更身高之設定，前次測量值不會刪除。
- 如果變更出生年月日、或性別之設定，前次測量值會消失。



當語音說明進行時，可以繼續操作。

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

變更個人資料〈續〉

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格



選擇「NO」〈〉不輸入時，已經變更之個人資料不會登錄



想要中止設定或關閉顯示畫面時，請按壓 / OFF 鍵。

4. 已經輸入個人資料時，請使用 或 鍵選擇「YES」，再按壓 (前次值 / 設定) 鍵。



覆蓋。

「嘩」聲響，顯示「00kg」。

設定內容正確時，請站上秤體
設定內容錯誤時，請按關機鍵，從最初開始重新操作。



5. 以正確的姿勢踏上機台。

→ 測量進行中，身體請儘量不要搖晃。

體組成測量中。

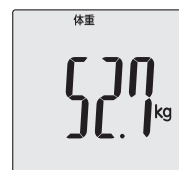
6. 設定完成聲響之後，離開機台。

設定完成。

體重
 體重52.7公斤



回到體重
 體重



測量結果依順序顯示，再次顯示體重約40秒，電源自動關閉。

個人資料之變更完成。

刪除個人資料


個人資料刪除之後，前次測量值同步刪除。

1. 按壓 (前次值 / 設定) 鍵。

 開始設定個人數據。


2. 按壓 或 鍵，選擇想要刪除之登錄編號。

 請用三角按鍵，選擇登錄編號。

 3號，已經有登錄。
要改變設定時，請按圓形設定鍵，確認。
要刪除個人登錄時，請長按圓形設定鍵3秒。

3. 持續按壓 (前次值 / 設定) 鍵3秒鐘以上，直到「嗶」聲響。

顯示登錄編號、性別、年齡、身高之後，顯示「[Lr (clear)]」。

 確認設定內容。
登錄編號3號、性別女性、年齡37歲、身高158.5cm、
要刪除嗎？請用三角鍵選擇。

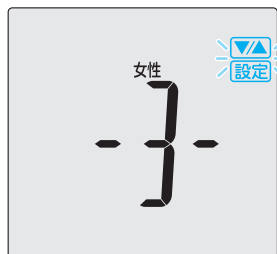
4. 按壓 或 鍵、選擇「455」，再按壓 (前次值 / 設定) 鍵。


 刪除。

個人資料消失。

 登錄編號3號，已刪除。

個人資料之刪除完成。






- 「」是聲音的符號。
- 顯示窗中的藍色，表示是閃滅顯示。



操作中斷90秒鐘之後，電源自動關閉。(Auto Power Off 自動斷電功能)



- 選擇「 < 不會刪除>時，個人資料及前次測量值不會刪除。
- 想要中止設定或消除顯示畫面時，請按壓  / OFF 鍵。



當語音說明進行時，可以繼續操作。

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

身體相關知識

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

何謂體組成

構成身體之組成成分有：脂肪、肌肉、骨骼及水分等。脂肪過多或肌肉過少等，即是體組成不均衡的現象，與生活習慣或身體狀況之不協調有關。隨時注意自己的體組成，有助於建立一個健康的生活。

■ 測量體組成之原理為何？

「電流幾乎無法通過身體中之脂肪，卻很容易通過肌肉及水分」。正如此言，電流通過不同的組織及成分之難易度各有不同。因此，利用電阻抗之BIA法（Bioelectrical Impedance Analysis）即可推估身體之體組成。TANITA之家庭用測量儀創新採用電抗技術，成功地讓BIA法較過去更為進步而精確。

創新技術 +Reactance Technology







TANITA研究開發最新之電抗技術，藉由測量細胞內液與外液之平衡，一日之內之體內水分變動因而降低，使得更正確之測量變得可能。

BMI是什麼？

BMI是 Body Mass Index（身體容積指數）之簡稱，是表示身體大小之指數。因與身體中所佔脂肪量有相當密切之關係，廣獲國際間廣泛採用。且獲日本肥胖學會視為肥胖與否之統一判定基準而加以提倡。BMI之計算式為：體重（kg）除以身高（每平方公尺= m^2 ）。

$$BMI = \text{體重 (kg)} \div \text{身高 (m)}^2$$

	瘦	普通	肥胖度1	肥胖度2以上
				
BMI值	低於18.5	高於18.5低於25	高於25低於30	高於30

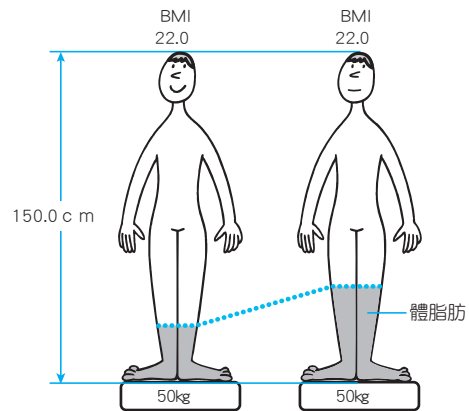
- ※ BMI之判定適用於成人
- ※ 採用日本肥胖學會（2000年）之基準
- ※ 罹病率最少之理想BMI值為「22」。
- ※ 依此根據，以下述公式計算相對於你的身高之理想體重

$$\text{理想體重 (kg)} = 22.0 \times \text{身高 (m)}^2$$



■ BMI無法知悉之“隱藏性肥胖”

BMI值係由身高及體重計算而得，是一種簡易知悉肥胖度的方法。但是，即使是標準體重者，實際上卻擁有過多的脂肪，亦即存在著“隱藏性肥胖”。同等身高及體重之A先生及B先生，其BMI亦相同。但是，以脂肪率加以判定，二人之結果卻不相同。因此，重要的是：測量體重變化的同時，亦應檢查其肌肉質，或脂肪是否過多。



體脂肪率是什麼？

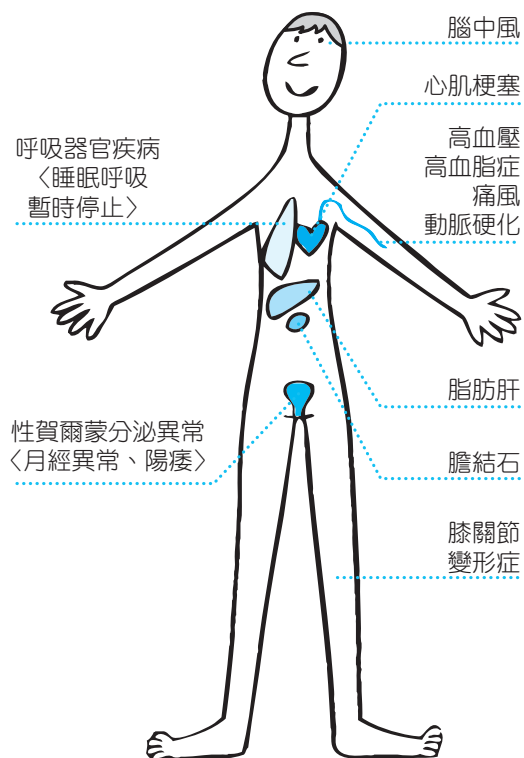
身體內脂肪所佔之比率

體脂肪不僅是活動熱量之來源，同時在下述各層面均有其功能：保持體溫，有外在衝擊時保護身體，形塑身體柔潤之線條，維持正常賀爾蒙之分泌等。體脂肪率過高是形成高血脂症、高血壓、糖尿病等生活習慣病之原因。小孩之肥胖也與大人一樣，有可能罹患高血脂症、高血壓、糖尿病等，造成健康障礙。也有報告指出：孩童時期之肥胖者容易轉移為成人肥胖。請用心於孩童期維持適當之體脂肪率。

■ 請勿於成長期間進行不合理之節食

小孩與成人不同，他的身高、體重、肌肉、骨骼等體組成均處於高度成長之階段。若於此成長時期進行斷食，極端飲食控制等太過勉強之節食計劃，其脂肪、肌肉、及骨骼無法增加。脂肪過少者之女性賀爾蒙分泌異常，容易造成月經停止。重要的是：瞭解自身之身體狀況，攝取平衡之營養，適度運動，養成正確之生活習慣。

因肥胖容易併發之疾病



身體相關知識 <續>

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

體脂肪率判定表

本機係以可測知部位別體組成之「雙X光吸收分析法〈DXA〉」為基準，細項分析性別及年齡等資料，支援每天的健康檢查。

以DXA法分析體組成，可針對身體進行精確的細分化測量，近年來，已經成為醫學界的主流。TANITA為了支援更高品質的健康管理，導入DXA法，作為體組成分析之基準方法。

懷孕中、洗腎者或有浮腫症狀者，建議亦可作為變化推移之參考值。

性別	年齡	10%									20%									30%									40%																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
男性	6歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	7歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	8歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	9歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	10歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	11歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	12歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	13歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	14歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	15歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	16歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	17歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	18~39歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	40~59歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	60歲~	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	女性	6歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
		7歲	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
8歲		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
9歲		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
10歲		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
11歲		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
12歲		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
13歲		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
14歲		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
15歲		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
16歲		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
17歲		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
18~39歲		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
40~59歲		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
60歲~		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	

□ 消瘦 □ 一標準 □ +標準 □ 微肥 □ 肥胖

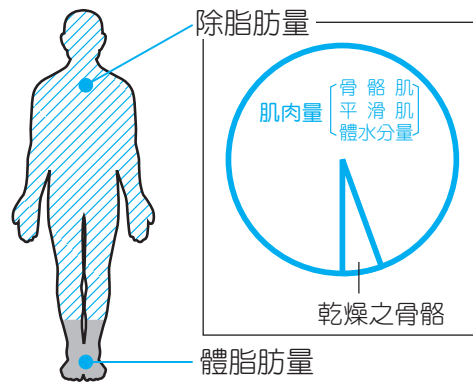
※上表係以WHO及日本肥胖學會之肥胖判定為基準，以DXA法〈雙X光吸收分析法〉製成。

※小孩之判定基準係以日本肥胖學會小孩肥胖症手冊製作委員會之肥胖判定為基準，依據DXA基準之體脂肪率製成。

© 2004 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

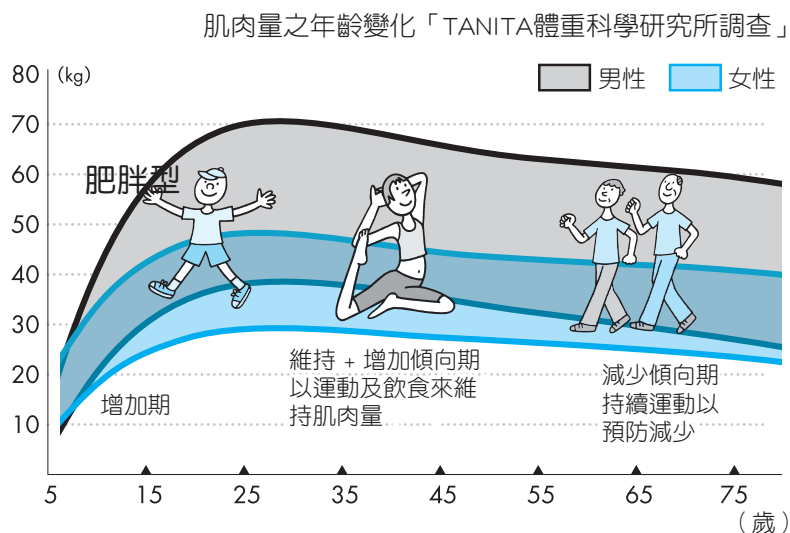
何謂肌肉？

支撐姿勢並促使心臟跳動之組織。肌肉的重要功能在保持體溫，同時也是提供活動所須熱量的製造工廠。本機所顯示之肌肉量包括：骨骼肌、平滑肌（內臟等），以及水分量之值。



肌肉量依性別及年齡而有所不同

依統計學之統計，一個人之肌肉量持續增加至20歲左右，其後，經過一段維持期，開始有減少之傾向。成長期是肌肉量急速增加的重要時期。在此期間內，應增加攝取營養均衡之飲食以及提高運動量。對健康正常的成人來說，因為肌肉量減少，熱量的消耗也跟著減少，因此容易造成脂肪堆積，進而成為生活習慣病的原因。中高年之後，應注意：在生活中持續適度的運動，藉以預防肌肉量的減少。



※ 曲線係顯示平均肌肉量之年齡變化。因有個人差異，此圖表請作為參考用。

以18歲以上為對象，判定其肌肉量。

肌肉量之判定係計算：相對於身高，應有多少肌肉量。依據肌肉量判定及體脂肪率判定進行體型判定。

依據肌肉量及體脂肪率進行體型判定。

體脂肪率判定	肥胖 輕度肥胖	隱瞞性肥胖型	肥胖型	肩膀肥胖型
	+標準 -標準	運動不足型	標準	肌肉質
	瘦	纖瘦型	細身肌肉型	肌肉質
		少	標準〈平均〉	多
肌肉量判定				

※ 肌肉量判定及肌肉質判定不同。

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

身體相關知識〈續〉

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

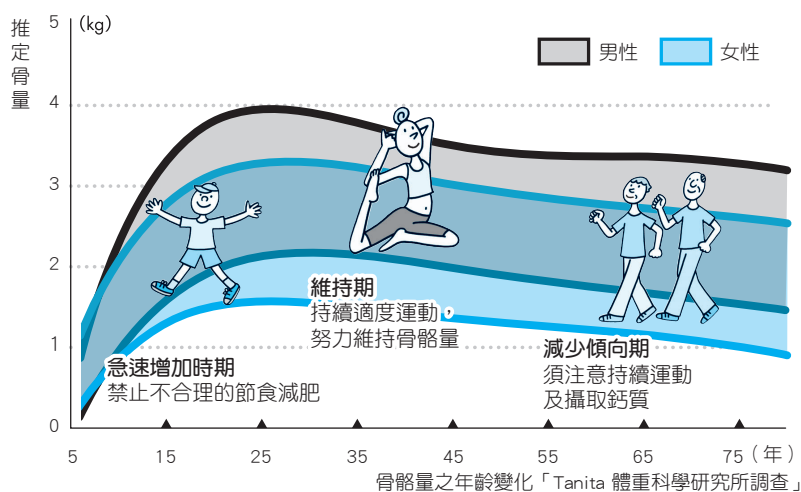
規格

何謂推定骨量〈BONE〉

骨量係指骨骼全體所含有之礦物質（鈣等）之總量。正確的稱呼是「骨鹽量」。Tanita 為了親切好記，稱之為「骨骼量」。骨骼看起來沒有什麼變化，實際上，一直重複著相當活躍的新陳代謝。骨骼提供身體所須之鈣質，並持續製造新的骨骼，同時也是與肌肉關係密切之組織。過於纖瘦或運動不足都與骨骼量減少有關。適度運動及攝取均衡之飲食可同時維持及增加肌肉量及骨骼量。

■ 成長期積存骨骼量，然後、加以維持

骨骼量與肌肉量一樣，隨著身體之成長而增加，特別是在青春期間急速增加，20歲為其巔峰，經過一段維持期之後，傾向於減少。重要的是：於骨骼量增加之成長期，充分增加骨骼量，以期積存最大骨骼量。若於成長期間進行不合理的節食減重，未能充分積存骨骼量，有可能形成骨質疏鬆的危險。成長期之後，也要攝取鈣質，適度的日光浴，持續運動，努力維持骨骼量。



※ 曲線係顯示平均骨骼量之年齡變化。
因有個人差異，此圖表請作為參考用。

■ 20歲--40歲之「推定骨量」參考值

體重	男性			女性		
	60kg 以下	60 ~ 75kg 以下	75kg 以上	45kg 以下	45 ~ 60kg 以下	60kg 以上
推定骨量 平均值	2.5kg	2.9kg	3.2kg	1.8kg	2.2kg	2.5kg

※ 可能無法顯示下述人士之正確值，上表之值，謹供參考。

- 患有骨質密度低之骨質疏鬆症者
- 接受性賀爾蒙治療者
- 高齡者、更年期或停經者
- 懷孕中或授乳中之人

※ 「推定骨量」：以統計之方法，以去除脂肪量（脂肪以外之組織）之相關關係為基礎而推估之值。本機體所顯示之「推定骨量」與「骨密度」並不一樣，無法作為直接推論骨骼硬度，強度或骨折之根據。對骨骼方面有疑慮者，建議應諮詢相關醫師。

何謂基礎代謝 (BM = basal metabolism)

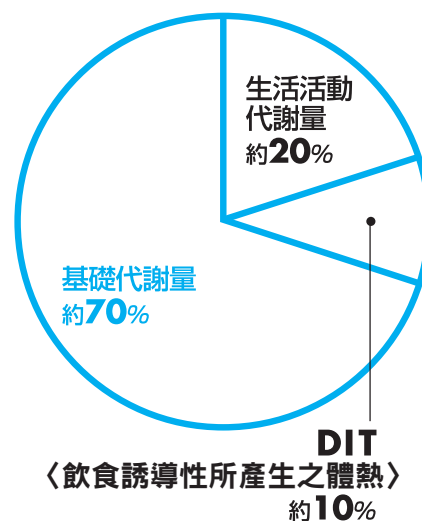
維持各種生命活動（包括：呼吸、心臟之跳動、體溫之維持等）所使用之熱量。也就是說：「維持生命所須要最低限度之必要熱量」。當肉體上或精神上，即使維持安靜時，呼吸器官、循環器官、神經系統、肝臟、腎臟等臟器仍維持最低限度之活動所須要之熱量。

一天之總消耗熱量包括：基礎代謝量，生活活動代謝量（包含日常家事等之活動），以及，DIT（飲食誘導性所產生之體熱＝咀嚼、消化、吸收、代謝等飲食所消耗之熱量）。其中，基礎代謝量約佔一天總消耗熱量之70%。

註）17歲以下無法顯示

一天總消耗熱量之內涵

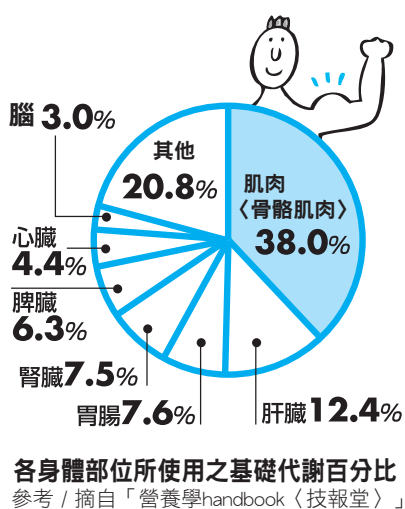
參考 / 摘自厚生勞動省「日本人之營養必要量」





■ 基礎代謝消耗量之多寡，取決於消耗熱量較多之肌肉量

基礎代謝之熱量消耗最多的是：去除脂肪之體組織中，約佔40%之骨骼肌肉。

一個人之肌肉量影響其基礎代謝至巨。因此，同樣體重之人，其脂肪少、肌肉多者、基礎代謝較高、消耗熱量亦較高。鍛練肌肉即能提高基礎代謝。另外，一般而言，肌肉量多、基礎代謝較高者，比較不容易肥胖。



同等體重，其基礎代謝量較高 易於燃燒型	同等體重，其基礎代謝量較低 不易於燃燒型
肌肉較多之運動型人士，脂肪扮演活動中提供熱量之工廠，燃燒脂肪，提供活動中所需之熱量。	肌肉較少之肥胖者，燃料（脂肪）較多，卻很少被使用，呈半作業狀態。
	
60kg	60kg

以18歲以上為對象，判定其基礎代謝量。

基礎代謝量依據個人的身體條件（胖、瘦、肌肉質等），年齡、性別而有所不同。因此，先計算出每1公斤體重所消耗的基礎代謝量，再與個人世代平均值相比較，區分為：「少 - 標準（平均） - 多」。

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

身體相關知識〈續〉

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

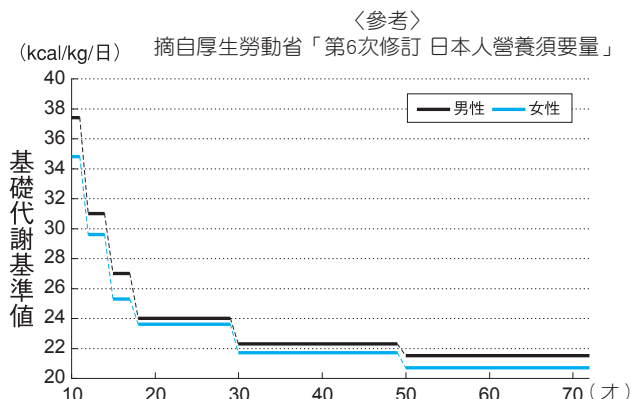
規格

何謂體內年齡

依據「第6次修訂 日本人營養需求量（厚生勞動省）」之「基礎代謝基準值（每公斤體重之基礎代謝量）」，由Tanita獨自研究所計算之年齡傾向數值。

基礎代謝基準值與年齡間之關係，如圖所示。20歲—40歲之間，其相關性逐漸減少，50歲之後，其相關性傾向於平行。

註）17歲以下無法顯示



■ 體重相同，因體組成不同，其體內年齡亦不同

體重相同，因體組成不同，其體內年齡亦不同。肌肉量多，基礎代謝量較高者，其體內年齡較年輕。例如：實際年齡為40歲之人，其肌肉質多，基礎代謝高，與20歲世代之基礎代謝基準值相當時，其體內年齡即計算為20歲世代。

何謂內臟脂肪？

註）17歲以下無法顯示

附著於腹腔內臟與內臟之間之脂肪，比皮下脂肪更容易成為生活習慣病的起因。因此，內臟脂肪之檢查是預防生活習慣病之重要參考。

■ 內臟脂肪等級之判定基準

※對象年齡：18歲—99歲

等級	判定之解讀方式
9.5 以下	標準
10.0 ~ 14.5	稍為過多
15.0 以上	過多

■ 本機體所測量之內臟脂肪等級相關事項

- 體脂肪率低者，其內臟脂肪等級亦可能高。
- 醫學上之診斷，請洽詢醫師。



何謂體水分率？

註) 17歲以下無法顯示

身體內水分佔體重之百分比。體內水分包括：血液、淋巴液、細胞外液、細胞內液。經由這些水分輸送營養，回收廢物，維持一定之體溫等。對身體來說，體水分有其重要之功能。

一般而言，女性之體水分率通常較男性高。因為年齡之增加，體水分亦會減少。另外，脂肪高者體水分率低，相反的，脂肪率低者，體水分率高。（體水分率依年齡、性別、體脂肪率而有所變化）。

下述表格所示係：體脂肪率於標準範圍之人士之體水分率。

男性	約 55 ~ 65%
女性	約 45 ~ 60%

■ 如何正確測量體水分率？

- 僅以飲食管理急速減輕體重，減少的不僅是脂肪，也有可能將重要之體水分減少。應用心讓體脂肪維持於標準範圍，不要進行不合理的節食而只減少體水分，才能有助於健康管理。
- 一天之中，因水分之攝取，身體活動或身體不適等，體水分會有所變動。測量時，請注意下列各點。
 - ◎ 運動後，飲酒後或入浴後等因素，體水分會移動或體溫上昇時。
應過一陣子之後，等身體處於安靜狀態或體溫較穩定之後，再予測量。
 - ◎ 喝水之後之「一時性進入身體之水分」
在被身體完全吸收之前，不會反應在測量值。
 - ◎ 當有持續發燒，嘔吐或下痢時
應等身體恢復之後，再測量。

※ 無法判別脫水症及浮腫。

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

有故障之疑慮時？

有故障之疑慮時，送修之前，請先確認下述事項。

	狀 況	語 音
製 品 相 關 事 項	裝入電池後	
	按壓任何鍵鈕，皆無任何顯示	(無聲音)
	顯示『Lo』	☞ 電池已用盡，請儘速更換新電池
測 量 前	顯示窗之文字在顯示之後，馬上消失	(無聲音)
	按壓鍵鈕，顯示地區設定畫面	☞ 開始設定地區及日期
	踏上機台後，無任何顯示	(無聲音)
測 量 方 法	按壓個人鍵，顯示 [----] 之後，馬上消失	☞ 未登錄 ☞ 未登錄 ○ 號
	測量中顯示「Err」	☞ 錯誤
	測量進行中，電源自動關閉 (顯示消失)	(無聲音)
必 要 時 ！ 請 參 閱	測量中顯示「OL」	☞ 超出測量範圍，請再次踏上機台
	測量中顯示「-0.0kg」	☞ 無法測量體重
	測量中顯示「-OL」	☞ 超出測量範圍，請再次踏上機台
	測量後體組成之顯示為「Err」	☞ ○○ 錯誤
	顯示之體重明顯有錯誤	(無聲音)
	測量後體脂肪率之顯示為5%	(無聲音)
	以自動辨識功能測量，卻顯示其他人之登錄編號	☞ (顯示他人的編號及資料)
	除體重、BMI、體脂肪率、肌肉量、推定骨量之外，無法顯示其他項目	(無聲音)
	已經設定個人資料，卻無法測量體組成	(無聲音)
是 否 故 障 ？		
規 格		



請確認事項	參照頁次
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 電池是否未歸位？ ▶ <input type="checkbox"/> 乾電池是否已耗完？ ▶ <input type="checkbox"/> 乾電池之電極間，是否夾有塑膠膜或灰塵？ 	12
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 確認電池之方向，請正確裝入 ▶ <input type="checkbox"/> 乾電池已耗完，請速更新。 	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 乾電池已耗完，請速更新。 〈依據乾電池殘餘量之不同，有時可能沒有顯示「Lo」〉 	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 體重及體組成之量測，須先設定地區及日期。請設定地區及日期。 	13
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 是否在量測中搖晃？ ▶ <input type="checkbox"/> 腳底是否乾淨？ ▶ <input type="checkbox"/> 是否穿著鞋子測試？ 	9
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 任何個人鍵內，均未設定個人資料，請設定個人資料 	16
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 此一個人鍵內，未設定個人資料，請設定個人資料 	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 是否在量測中搖晃？ ▶ <input type="checkbox"/> 腳底是否乾淨？ ▶ <input type="checkbox"/> 是否穿著鞋子測試？ ▶ <input type="checkbox"/> 是否在顯示「000kg」之前，踏上機台？ 	9 24、27
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 超過最大計量（標量）150kg。（在此狀況下，無法量測） 	42
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 是否在顯示「000kg」之前，踏上機台？ 	24 27
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 個人登錄之內容是否有誤？ ▶ <input type="checkbox"/> 是否選擇其他人之登錄編號 ▶ <input type="checkbox"/> 是否超出各項測量項目之測量範圍。（在此狀況下，無法量測） 	16 20 42
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 可能是「歸0設定」不正確 ▶ <input type="checkbox"/> 使用地區是否正確設定 因搬家而變更使用地區時，須重新設定 	7 13 28
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 體脂肪率5%以下者，無法測量。〈顯示5%〉 	42
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 體重及身體電抵抗值相類似者，有兩人以上登錄時，可能發生辨認錯誤。 	20
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 6~17歲以下者僅能測量：體重、BMI、體脂肪率、肌肉量及推定骨量。 	42
<ul style="list-style-type: none"> ▶ <input type="checkbox"/> 個人資料之設定尚未完成。輸入個人資料之後，要測試一次。 	16

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

規格

製品相關事項

測量前

測量方法

必要時！請參閱

是否故障？

規格

型式	BC-202	
最大計量（標量）	150kg	
最小顯示（目量）	0~100kg 單位100g；100~150 kg 單位200g	
體脂肪率	單位0.1% 5.0%~75.0%	對象年齡 6歲 ~ 99歲
體脂肪率判定	瘦 / -標準 / +標準 / 輕度肥胖 / 肥胖	
BMI	單位0.1	
推定骨量	單位100g	
肌肉量	0~100g 單位100g 100kg以上 單位200g	對象年齡 18歲 ~ 99歲
肌肉量判定	少 / 標準 / 多	
內臟脂肪等級	1.0 - 59.0 單位0.5	
內臟脂肪等級判定	標準 / 稍為過多 / 過多	
基礎代謝量	單位 1kcal / 日	
基礎代謝量判定	少 / 標準 / 多	
體內年齡	單位1歲	
體水分率	單位0.1%	
歷史數據	前次值	
設定項目	地區	3區
	日時	2011年1月1日0:00--2050年12月31日23:59
	個人編號	1 ~ 4
	生年月日	1900年1月1日~（6歲以上）
	性別	女性 / 男性
	身高	90.0—220.0cm（單位0.5cm）
時鐘精度	平均月差 +-1分以內（常溫）	
電源	DC6V 單3乾電池（R6）× 4個	
消費電流	最大400mA	
本體尺寸	D300 × W352 × H37mm	
重量	約1.6 Kg（含乾電池）	

※ 100歲以上者，請將此表視為參考值

■ 體重精度之保證範圍

本機依據JIS〈家庭用磅秤〉所規定之技術基準製造，經嚴格之檢查後，方予出貨。茲保證在下述之範圍內所測量體重之精度。

測量值至100kg為止時	± 200g
測量值在100kg以上至150kg為止時	± 400g

主要用於家庭內，請勿作為專業使用。

產品敘述/用途：

使用 BIA 技術，用於測量體重、體脂肪比率、體脂肪比率判定、肌肉比率、肌肉量判定、推定骨量、BMI、基礎代謝量、基礎代謝量判定、體內年齡、體水分、內臟脂肪等級、內臟脂肪等級判定。

(本產品之量測值 (體脂肪率、BMI、推定骨量、肌肉量、內臟脂肪等級、基礎代謝率、體內年齡、體水分率等) 僅供參考，任何醫療行為，仍應以醫師臨床之診斷結果為準)。

參考依據：原廠操作說明書第 42 頁及原廠的新商品資料。

製造廠商：TANITA Corporation

製造廠地址：1-14-2, Maeno-cho, Itabashi-ku, Tokyo, 174-8630, Japan

藥商名稱：西合實業股份有限公司

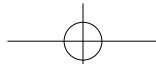
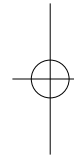
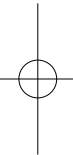
藥商地址：臺北市中正區博愛路 12 號

健康管理表

最好選在每天同一時間帶及相同之狀態下測量，並加以記錄。
請將測量值登錄，藉以進行長期之健康管理。

姓名：	本月份之目標：																															測量時間：約	點	分
月/日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	本月份之反省		
請寫下測量項目																																下個月之目標		
身體狀況																																		
備註																																		
月/日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			

◆ 身體狀況 ○：良好 ◎：普通 ×：不好



客戶保證卡資料

姓名/	性別	出生日期	年	月	日
住址/					
電子信箱/					
電話/	原購經銷商				
購買日期/	年	月	日		
品名/					
型號/	*請務必蓋印準確保權益				

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。

Western 西合實業

敬祝 闔家安康 西合實業股份有限公司 敬上

西合醫療精品售後服務卡

姓名/	原購經銷商				
購買日期/	年	月	日		
品名/					
型號/	*請務必蓋印準確保權益				

保證內容：

● 保證年限

- 自購買日起正常使用者享有一年免費服務維修。
- 其他配件等之消耗品不在保證範圍內。
- 一年內免費期滿，將酌收材料費及修理費。

● 非保證範圍

- 因操作不當而發生機器損害。
 - 因自行改裝、檢修及不當之移動或運送所發生之破損或故障。
 - 因火災、水災、地震、蟲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。
 - 由酸性或腐蝕性之空氣環境下使用以致機器損害。
 - 消耗品故障。
 - 若有更換零件，按本公司規定價格，酌收零件費。
- #### ● 注意事項
- 使用中或發生故障，請攜帶本卡及現品直接與銷售商接洽。
 - 本保證卡遺失恕不補發，亦不予免費維修，敬請妥善保存。
 - 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。
 - 產品送修時請務必出示本保證書方可享有一年之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售店章，若無蓋章者，則必須出示購買證明，方為有效之保證卡)
 - 產品維修請直送「維修中心」收。

新北市中和區連城路238號4樓 客戶服務電話：0800 533 899 www.western-union.com.tw

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

Western  西合實業
醫療精品售後服務卡
