

保証規定

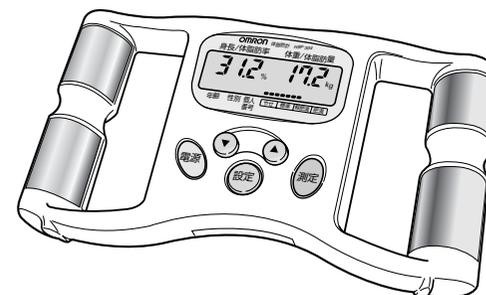
- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理いたします。
- 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
- 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - (イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - (ロ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
 - (ニ) 本書の提示がない場合。
 - (ホ) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
 - (ヘ) 消耗部品。
 - (ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - (チ) その他取扱説明書（本書）に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

| 品質保証書 | |
|---|---|
| このたびは、オムロン健康機器を、お買い求めいただきありがとうございます。本機は厳重な検査を行ない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。 <small>※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。 This warranty is valid only in Japan.</small> | |
| 品名 オムロン体脂肪計 形式 HBF-304 ご芳名 _____ _____ ご住所 _____ _____ TEL () _____ | お買い上げ店名 _____ _____ (印) 住 所 _____ _____ TEL () _____ お買い上げ年月日 年 月 日 |
| <small>※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただくください。</small> | |
| 発売元 オムロンヘルスケア株式会社 〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地 | |

オムロン体脂肪計 HBF-304

取扱説明書

- このたびはオムロン体脂肪計をお買い上げいただきましてありがとうございます。また、安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- いつもお手元においてご使用ください。
- 本書は品質保証書を兼ねていますので、紛失しないように保管してください。



もくじ

| | |
|-----------------------|-----|
| 安全上のご注意 | 1 |
| ご使用前に知っておいていただきたいことから | 3 |
| 正確な測定をしていただくために | 6 |
| 商品の特長 | 9 |
| 各部のなまえと機能 | 10 |
| 乾電池の入れ方と交換 | 11 |
| メモリ機能について | 12 |
| 測定のしかた | 13 |
| お手入れと保管 | 19 |
| エラー表示の説明 | 19 |
| おかしいな?と思ったら | 20 |
| 仕様 | 21 |
| お問い合わせ先 | 22 |
| 保証規定/品質保証書 | 裏表紙 |

安全上のご注意

- ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- 警告サインと内容は次のようになっています。

| 警告サイン | 内容 |
|---|--|
|  危険 | 誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が切迫して生じることが想定される内容を示します。 |
|  警告 | 誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。 |
|  注意 | 誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。 |

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

-  記号は禁止(してはいけないこと)を示します。具体的な禁止内容は、○の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は、“分解禁止”を示します。
-  記号は強制(必ず守ること)を示します。具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は、“一般的な強制”を示します。

危険

下記のような医用電子機器との併用は絶対しないでください。

- ①ペースメーカーなどの体内植込型医用電子機器
- ②人工心肺などの生命維持用医用電子機器
- ③心電計などの装着型医用電子機器

- これらの医用電子機器の誤動作をまねく恐れがあります。



警告

減量や運動療法などを行う場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を必ず受けてください。

- 自己判断は、健康を害する恐れがあります。



本機の隙間や穴などに指や異物を入れないでください。

- けがをする恐れがあります。

本機を分解しないでください。

- けがや故障の恐れがあります。



注意

片手で本機を持ちながらスイッチを操作しないでください

- 誤って本機を落として、足にけがをしたり本機が破損したりする恐れがあります。

風呂上がり等で、体や手が濡れている状態で測定しないでください。

- 内部に水が入って故障の原因になります。また、正しい体脂肪率を測定することができません。

湿気の多い場所、水のかかる場所、直接日光のあたる場所、空調機の風が直接あたる場所、火気のそばには置かないでください。

- 故障の恐れがあります。

本機を水洗いしないでください。

- 故障の恐れがあります。

精密機械ですので、落としたり、振動を与えたり、強いショックを与えないでください。

- 故障の恐れがあります。

指定以外の電池を使用したり、電池の⊕⊖方向を間違わないようにしてください。

- 故障の原因になります。

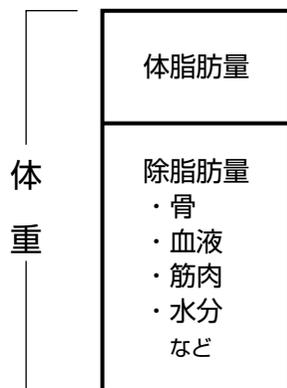
本機の近くで携帯電話を使わないでください。

- 誤動作する恐れがあります。



体脂肪率とは

体脂肪率とは体重のうち、体脂肪量（脂肪の重さ）の占める割合です。それに対し、体重から体脂肪量を除いたものを除脂肪量といいます。人の身体を構成している成分のうち最も多いのは水分で、これが体重の約50%～60%を占めています。次に多いのが脂肪です。そして残りは筋肉に含まれるタンパク質や糖質と、骨に含まれているミネラルです。**肥満とは体重に対する体脂肪量の割合が増加しすぎた状態を指しています。**ご自分の体脂肪率を知り、体脂肪の増加しすぎのチェック（予防）や、正しい減量の目安としてこの機器をお役立てください。

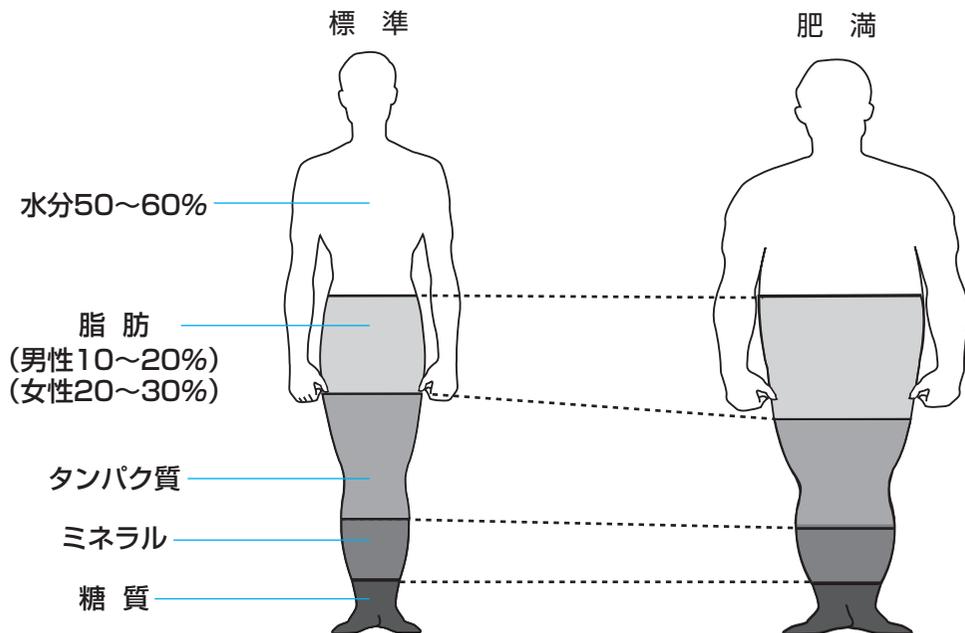


* 肥満と体脂肪との詳細な関係については、別冊「体脂肪チェックで健康管理」(3～4ページ)を参照してください。

$$\text{体脂肪率 (\%)} = \{ \text{体脂肪量 (kg)} \div \text{体重 (kg)} \} \times 100$$

$$\text{体脂肪量 (kg)} = \text{体重 (kg)} - \text{除脂肪量 (kg)}$$

身体を構成している成分割合



肥満判定表

この機器で測定された体脂肪率の値は、次のように判定されます。

| | やせ | 標準 | 軽肥満 | 肥満 |
|----|-------|-----------------|-----------------|-------|
| 男性 | 10%未満 | 10%以上～ 20%未満 | 20%以上～ 25%未満 | 25%以上 |
| 女性 | 20%未満 | 20%以上～ 30%未満 | 30%以上～ 35%未満 | 35%以上 |

(Lohman (1986) および長嶺 (1972) によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。)

体脂肪率測定の原理

オムロン体脂肪計は、BI法(Bioelectrical Impedance/生体インピーダンス法)により体脂肪率を推定しています。

■BI法(Bioelectrical Impedance/生体インピーダンス法)とは人間の身体を構成する組織のうち、電気を通し易いのは水分の多い組織（例えば筋肉、血管、骨など）で、脂肪組織は電気をほとんど通しません。これを応用し、身体に微弱な電気を流して身体の電気抵抗を測定することで、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定します。身体に流す電流は非常に微弱（50キロヘルツ、500マイクロアンペア）ですので、びりびり刺激を感じるようなこともなく身体にも安全です。電気抵抗値は「電気の通り易さ」と「電気の通った距離」で決まります。脂肪の割合を推定するために「電気の通り易さ」を見るわけですから、「電気の通った距離」を一定に保つ必要があります。測定時に正しい測定姿勢をとるのはこのためです。

■体脂肪率の出しかた

両掌間の電気抵抗から全身の脂肪情報である体脂肪率を出すためには（1）電気抵抗値（2）身長（3）体重（4）年齢（5）性別の5項目を使い計算式によりこれを算出します。この計算式は弊社が独自に何百人という人体の基礎データを取り、つくりあげたものです。この蓄積された基礎データに照らし合わせ、ユーザ固有の条件（5項目）から推定しています。この基礎データは現有の体脂肪測定法でもっとも正確だといわれている水中体重秤量法で取られています。

■水中体重秤量法とは

プールに頭の先まで潜り、肺からの空気を全て吐ききった状態で体重を測定し、アルキメデスの原理で出した体密度から体脂肪率を計算する方法です。オムロンでは測定範囲の10歳から80歳までの方々の体脂肪データをこの方法で収集しています。（特殊な方々、例えば妊婦さんや透析患者などの推定値に真の値との差が出るかもしれないというのは、体内水分率や骨密度などが、標準的ではなく体脂肪率に影響をおよぼす可能性があるが、水中体重秤量法でそれらの方々のデータが取れないためです。）

ご使用前に知っておいていただきたいことから

次のような方は、真の体脂肪率と大きな差が出る場合があります。

次のような方々は平均的な水分率や骨密度などと差が大きい可能性があるため、この機器での測定値と、真の体脂肪率に大きな差が出る可能性があります。(6・7ページと別冊「体脂肪チェックで健康管理」の5ページを参照してください。)

この機器は体脂肪率の変動の傾向をチェックするためにご使用ください。

■成長期の児童



■高齢者、閉経以降の女性



■ボディビルダーやスポーツを職業にしている人(それに近い人も含む)



■風邪などで発熱中の人



■むくみ症の人



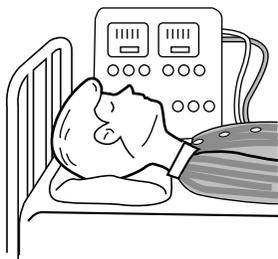
■骨の密度が非常に低い骨粗鬆症患者



■妊娠中の人



■人工透析患者



正確な測定をしていただくために

体脂肪率の値は身体の水分変化の影響を受けます。

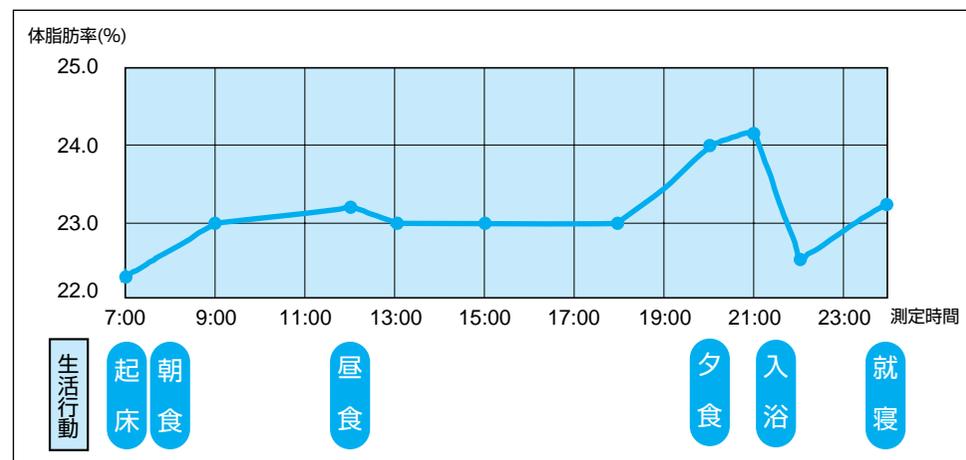
身体の電気抵抗値は、電気が通る部分の水分量によって決まります。そのため、体内の水分量が変化する場合もその影響をうけ、みかけ上体脂肪率が変化する可能性があります。

人間の体内の水分分布は、心臓による血液循環と、地球の重力により影響を受け、時間の経過とともに下肢にとどまりやすくなっています。夕方から夜に足がむくみやすいのは、このためです。これを水分分布の日内変動といいます。両掌は、比較的この変動の少ない部位ですが、人によってはこの影響を受けます。

| 原因 | 例 |
|-------------|-------------------------|
| 水分、食事の摂取 | 朝食、昼食、夕食後1~2時間 |
| 血流の変化 | 入浴直後、運動直後、寒い場所、発熱、極度の疲労 |
| 体位(測定姿勢)の変化 | 横になった状態から、急に起きる |

下図は、一日の中で、体内水分量変化の影響などで、みかけ上、体脂肪率がどのように変化するかを示した例です。体脂肪率の変化のしかたには、個人ごとのリズムがあります。信頼度の高い値を得るために次ページからの注意事項を守ってください。

<一日の中で、体脂肪率が変化する様子：一例>



正確な測定をしていただくために

次のような状態での測定はおやめください。

身体の状態が次のような場合に測定すると、体内の水分が大きく変化します。そのため、真の体脂肪率と大きな差が出る場合があります。このような状態での測定は避けてください。

■激しい運動直後



■サウナや入浴直後



■アルコール多飲後



■多量の水分摂取、食事後（1～2時間）



こんなときは、こうしてから測定することをおすすめします。

手のひらが乾燥していたり、手のひらやグリップ電極の温度が非常に下がっていると、安定した測定がおこなえず、エラー表示が出たり、正しい測定値を示さないことがあります。

特に冬場は、空気が乾燥したり、気温が下がったりしていますのでご注意ください。

| こんなとき | こうするとうまく測定できます |
|-----------------------------|--|
| 手が乾燥している | ぬれタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください。 |
| グリップ電極を握ると非常に冷たく感じる | しばらく暖かい部屋に放置するなどしてグリップ電極を温め、握っても、冷たく感じなくなってから測定してください。 |
| 身体や手が非常に冷たくなっており、血行が悪い状態である | 手を温めるなどして血行が通常の状態に戻ってから測定してください。 |

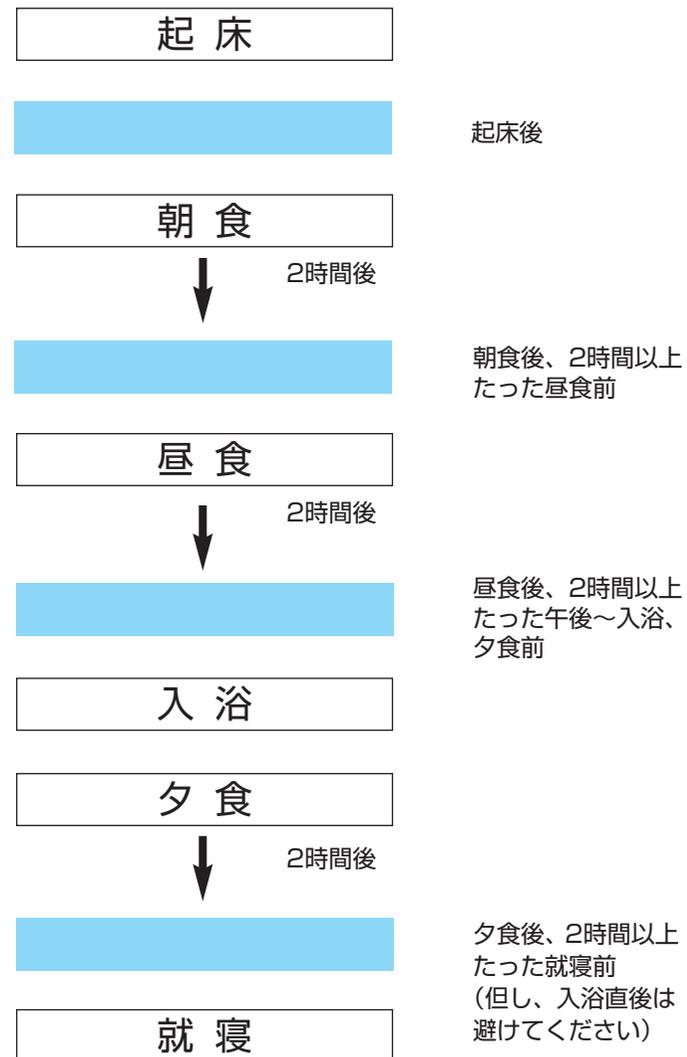
おすすめしたい測定の時間帯

体脂肪率の変化の様子を正確にとらえることは、肥満解消や肥満予防の足がかりとなります。体脂肪率は一日の中で体内水分量変化の影響などで変化する可能性があります。様々な時間帯に測定しても正確な変化の傾向がつかめない恐れがあります。より正確な測定のために、身体が安定している次のような時間帯の、できるだけ同じ時刻に測定をおこなうことをおすすめします。

測定におすすめの時間帯のモデル

生活行動

(測定におすすめの時間帯…)



商品の特長

■ 正確な測定。

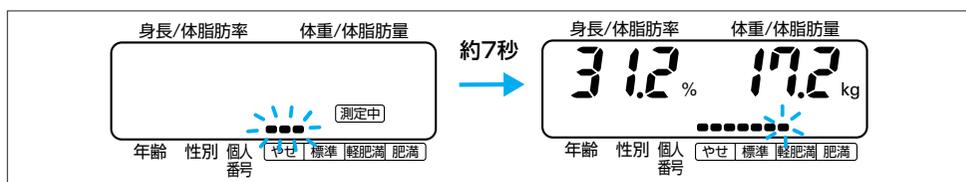
電気抵抗と個人データ（身長、体重、年齢、性別）をもとに、体脂肪を測定します。測定結果は、体脂肪測定基準といわれている「水中体重秤量法」と高い相関があります。

■ 測定方法が簡単。

データ設定後、測定スイッチを押し、グリップ電極を握るだけで、簡単に体脂肪が測定できます。

■ 測定時間が早い。

グリップ電極を握り、**測定中**の画面が表示された後、約7秒で測定結果が出ます。



■ 測定結果を見やすく表示。

大きく見やすいデジタル表示で、体脂肪率、体脂肪量、肥満判定を同時に表示します。

■ 9人分のメモリ機能付。

個人データ（身長、体重、年齢、性別）を9人分まで記憶できます。

■ 小型、軽量サイズ。

持ち運びや収納に便利です。

■ 単4形乾電池が2本でOKの省エネタイプ。

各部のなまえと機能

本体

グリップ電極

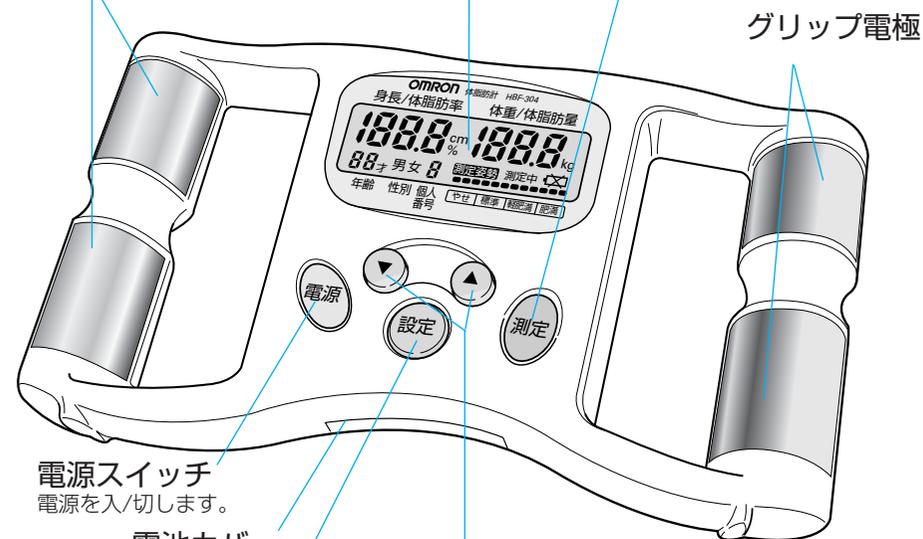
測定中にここから手に微弱な電流を流します。

表示部

設定値・測定結果を表示します。

測定スイッチ

スイッチを押し測定姿勢をとると測定が始まります。



電源スイッチ

電源を入/切します。

電池カバー

設定スイッチ

個人番号および個人データを設定します。

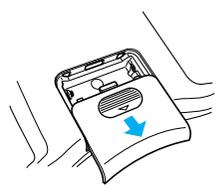
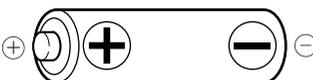
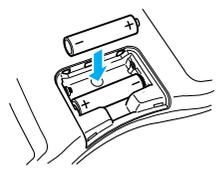
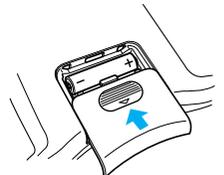
▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチ

個人データの身長、体重、年齢の数値設定と男/女の別を設定します。また、1~9の個人番号を設定するときにも使用します。

*設定された個人データ（身長・体重・年齢・性別）を再度設定し直したいときは、各データの設定モードで▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチを同時に押すと身長値は「160」cm、体重値「60」kg、年齢「40」才、性別「男」にもどります。

乾電池の入れ方と交換

乾電池の入れ方

| | |
|---|---|
| <p>1. 本体裏の電池カバーの  マークを指で下に押しなが ら矢印の方向にはずします。</p> |  |
| <p>2. 単4形乾電池を⊕ ⊖の向きを間違えないように入れ ます。</p>  |  |
| <p>3. 電池カバーをスライドさせながら確実に閉めます。</p> |  |

電池寿命と交換

- マンガン乾電池（単4・2本）で約1年間測定できます。（1日2回測定時）
- 付属の乾電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。
- 乾電池の交換は、電源を切ったあとでおこなってください。
- 電池交換マーク「」が点滅したら、2本同時に同じ種類の新しい乾電池と交換してください。
- 乾電池を抜いたときには、記憶させた個人データが消える場合があります。データが消えた場合は、もう一度個人データを設定しなおしてください。（13・14ページ参照）

乾電池の液もれが起こり本体を傷めることがありますので以下の点に気をつけてください。

- 長期間（3カ月以上）使用しないときは、乾電池を取り出しておいてください。
- 使いきった乾電池はすぐに新しいものと交換してください。
- マンガン乾電池とアルカリ乾電池を混ぜて使用しないでください。
- 新しい乾電池と古い乾電池を混ぜて使用しないでください。

メモリ機能について

●メモリ機能について

この機器には、個人データ（身長・体重・年齢・性別）を9人分まで個人番号をつけ記憶できるメモリ機能がついています。

体脂肪率・体脂肪量・肥満判定の測定結果は記憶されません。

メモリ機能の使い分けで、次のように分けられます。下記の説明の測定手順を参照してください。

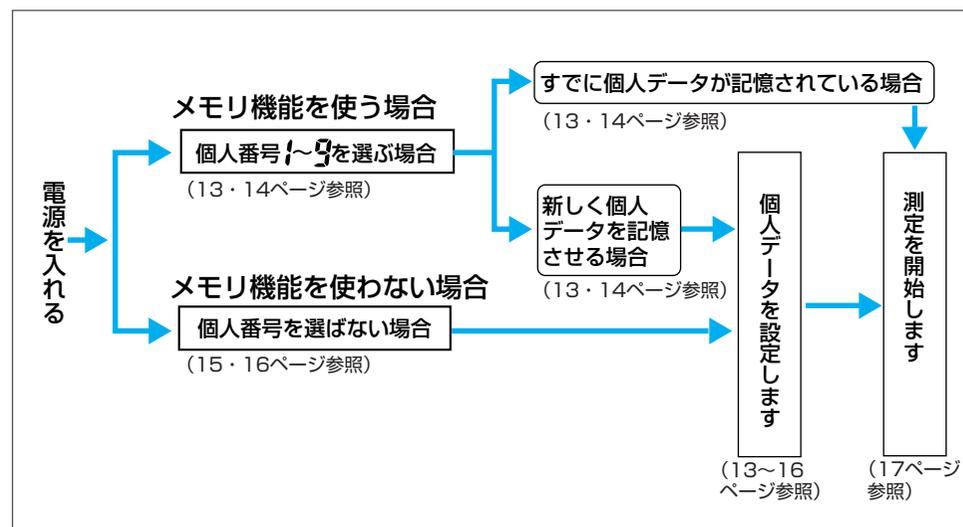
●特定の人が繰り返し使用する場合（メモリ機能を使う場合）

| 使い方 | 測定手順 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 新しく個人データを記憶させたいとき 記憶されている個人データを変更したいとき 記憶されている個人データを利用して測定するとき | <p>13ページの測定手順「個人番号1～9を選ぶ場合」をご覧ください。</p> <p>※個人データは記憶され、次回の測定時に利用できます。</p> |

●不特定多数の人で使用する場合（メモリ機能を使わない場合）

| 使い方 | 測定手順 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 個人データを記憶させたくないとき 測定するたびに個人データを変更するとき | <p>15ページの測定手順「個人番号を選ばない場合」をご覧ください。</p> <p>※個人データは記憶されません。</p> |

メモリ機能と測定手順を図にすると次のようになります。



1. 個人データを設定します。個人番号 1～9 を選ぶ場合

個人データを記憶させる場合

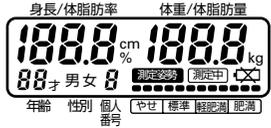
電源を入れます。

1. 電源スイッチを押します。

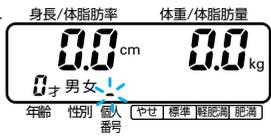


2. 表示が下図のように変わります。

<全点灯>



<初期表示>

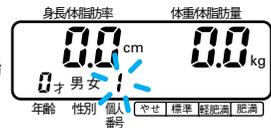


(個人番号の位置に“-”が点滅)

個人番号を設定します。

1. ▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチで個人番号の数字 1～9 を選びます。

(個人番号 1 を選んだ場合 1 が点滅)



2. 設定スイッチを押します。

個人番号の数字が点灯し、身長設定モードに変わります。

個人データが記憶されている場合

電源を入れます。

個人番号を呼び出します。

- * データの設定値を変更するときは再度設定スイッチを押してください。(最初に「体重」が点滅します。)
- * 体重が変化したら必ず設定変更してください。

個人データ(身長・体重・年齢・性別)は記憶されます。

● 個人データを設定します

1. 身長を設定します。



2. 体重を設定します。



3. 年齢を設定します。



4. 性別を設定します。



全ての設定項目が確定しないままおいておきますと、約1分後に初期表示に戻ります。さらに1分後には自動的に電源が切れます。

(100.0～199.5cmの範囲で設定してください。)

- ① 身長設定モードを確認してください。(身長値の「0.0」cmが「160.0」cmに変わり、身長値「160.0」が点滅します。)
- ② ▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチを押して、身長値を設定します。(身長値は0.5cmずつ変わります。スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。)
- ③ 設定スイッチを押します。自動的に体重設定モードになります。

(10.0～199.8kgの範囲で設定してください。)

- ① 体重設定モードを確認してください。(体重値の「0.0」kgが「60.0」kgに変わり、体重値「60.0」が点滅します。)
- ② ▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチを押して、体重値を設定します。(体重値は0.2kgずつ変わります。スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。)
- ③ 設定スイッチを押します。自動的に年齢設定モードになります。

(10～80才の範囲で設定してください。)

- ① 年齢設定モードを確認してください。(年齢値の「0」才が「40」才に変わり、年齢値「40」が点滅します。)
- ② ▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチを押して、年齢を設定します。(年齢値は1才ずつ変わります。スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。)
- ③ 設定スイッチを押します。自動的に性別設定モードになります。

- ① 性別設定モードを確認してください。(性別の「男女」が「男」に変わり、性別「男」が点滅します。)
- ② ▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチを押して、性別を設定します。(「男」「女」の表示が入れ替わり点滅しますので、性別に合わせて設定してください。)
- ③ 設定スイッチを押します。設定された全ての項目が確定し、記憶されます。

※ データの設定値を変更するときは再度設定スイッチを押してください。(個人番号が点滅し、再度設定スイッチを押すと「体重」が点滅します。)

● 測定を開始します (17 ページ参照)

測定のしかた

1. 個人データを設定します。 個人番号を選ばない場合

個人データ(身長・体重・年齢・性別)は記憶されません。

●電源を入れます。

1. 電源スイッチを押します。

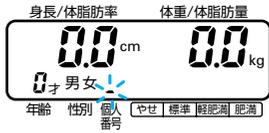


2. 表示が下図のように変わります。

<全点灯>



<初期表示>



(個人番号の位置に“-”が点滅)

3. 設定スイッチを押します。

4. 点滅していた“-”が点灯し、身長設定モードになります。

●個人データを設定します

1. 身長を設定します。



2. 体重を設定します。



3. 年齢を設定します。



4. 性別を設定します。



全ての設定項目が確定しないままおきますと、約1分後に初期表示に戻ります。さらに1分後には自動的に電源が切れます。

(100.0～199.5cmの範囲で設定してください。)

- ① 身長設定モードを確認してください。
(身長値の「0.0」cmが「160.0」cmに変わり、身長値「160.0」が点滅します。)
- ② ▲(アップ)/▼(ダウン)スイッチを押して、身長値を設定します。
(身長値は0.5cmずつ変わります。スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。)
- ③ 設定スイッチを押します。
自動的に体重設定モードになります。

(10.0～199.8kgの範囲で設定してください。)

- ① 体重設定モードを確認してください。
(体重値の「0.0」kgが「60.0」kgに変わり、体重値「60.0」が点滅します。)
- ② ▲(アップ)/▼(ダウン)スイッチを押して、体重値を設定します。
(体重値は0.2kgずつ変わります。スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。)
- ③ 設定スイッチを押します。
自動的に年齢設定モードになります。

(10～80才の範囲で設定してください。)

- ① 年齢設定モードを確認してください。
(年齢値の「0」才が「40」才に変わり、年齢値「40」が点滅します。)
- ② ▲(アップ)/▼(ダウン)スイッチを押して、年齢を設定します。
(年齢値は1才ずつ変わります。スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。)
- ③ 設定スイッチを押します。
自動的に性別設定モードになります。

- ① 性別設定モードを確認してください。
性別の「男女」が「男」に変わり、性別「男」が点滅します。
- ② ▲(アップ)/▼(ダウン)スイッチを押して、性別を設定します。
(“男”“女”の表示が入れ替わり点滅しますので、性別に合わせて設定してください。)
- ③ 設定スイッチを押します。
設定された全ての項目が確定します。

※データの設定値を変更するときは再度設定スイッチを押してください。
(-が点滅し、再度設定スイッチを押すと「体重」が点滅します。)

●測定を開始します(17ページ参照)

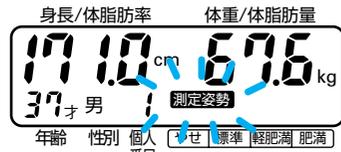
測定のしかた/個人番号を選ばない場合

測定のしかた/個人番号を選ばない場合

2. 測定を開始します。

1. 測定スイッチを押します。

(身長「171.0」cm、体重「67.6」kg、年齢「37」才、性別「男」と設定した場合)



「測定姿勢」表示が点滅します。

2. 足を少し開いて立ちます。

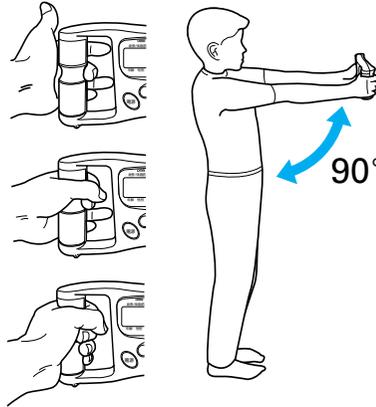


3. グリップ電極を握ります。

中指をグリップ電極のくぼみ部分にひっかけます。

親指と人差し指で上側の電極をしっかりと握ります。

薬指と小指を下側の電極にひっかけ、手のひらをグリップ電極にぴったり押しつけるようにして握ります。



4. ひじを曲げずにまっすぐに伸ばします。

腕は身体と90°になるような角度にしてください。

測定中はじっとして動かないでください。

5. 両手で握られたことを自動検知し、測定を開始します。

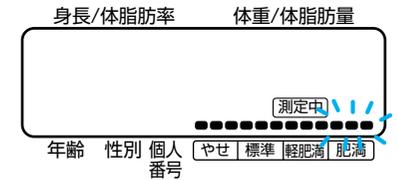


「測定姿勢」表示が消え、「測定中」表示が点灯します。

6. 測定中は右の表示がでます。

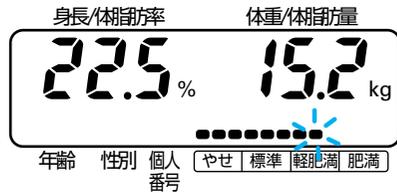
測定中は、バー表示が点滅しながら左から右へ3個ずつ12個まで増えていきます。

バー表示の数は、測定終了に近づく目安です。



7. 測定結果が表示されます。

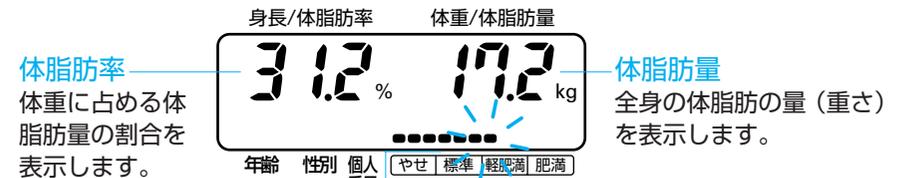
もう一度、測定したいときは測定スイッチを押してください。



8. 電源スイッチを押して電源を切ります。

※この操作をしない場合にも、測定結果表示後、約3分で自動的に電源が切れます。

測定結果の表示の見方



肥満判定

体脂肪率から「やせ」「標準」「軽肥満」「肥満」の判定の目安を各3段階、全12段階で表示します。バー表示が点滅している部分を判定の目安にしてください。

避けていただきたい測定姿勢

次のような姿勢で測定すると、正確な電気抵抗を測定できない場合があります。

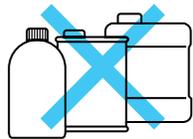
| | |
|------------------------------|------------------------------------|
| <p>■ひじが曲がっている</p> | <p>■グリップを握ったとき、手の位置が上や下に片寄っている</p> |
| <p>■指が電極から離れている</p> | <p>■測定中に腕や身体を動かす</p> |
| <p>■腕の角度が上すぎたり、下すぎたりしている</p> | <p>■寝たままの状態や座ったままの状態</p> |

お手入れと保管

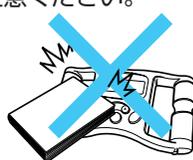
本機の汚れは水または中性洗剤をしみこませた布でよくふき取り、乾いた布でからびきしてください。



ベンジン、ガソリン、シンナー、アルコールなどでふかないでください。



本機に物をのせたままにしますと誤って電源が入ったままの状態になり、乾電池の消耗が早くなりますのでご注意ください。



エラー表示の説明

測定結果表示のとき

| マーク | 原因 | 対処のしかた (次に押すスイッチ) |
|-----|-------------------------------------|---|
| E1 | 電極がしっかり握られていなかった。 | グリップ電極を正しく握って測定してください。(17ページ参照) (測定スイッチ) |
| E2 | 測定姿勢や握り方が安定していなかった。 | 腕を動かさないように測定してください。(17・18ページ参照) (測定スイッチ) |
| E3 | 手が乾燥していた。 | ぬれタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください。(7ページ参照) (測定スイッチ) |
| E4 | 体脂肪率の値が、測定可能範囲 (5.0% ~ 50.0%) 外だった。 | もう一度設定した身長・体重・年齢・性別が間違っていないかを確認してください。(13~16ページ参照) (設定スイッチ) |
| E5 | 動作異常。 | もう一度、電源を入れなおして測定してください。それでもこのエラーが発生する場合は、オムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。(22ページ参照) |

※エラー表示が出たあとに測定開始スイッチを押すと、もう一度測定を開始します。

その他

| マーク | 原因 | 対処のしかた |
|-----|-------------|-------------------------------------|
| | 乾電池が消耗している。 | 2本同時に同じ種類の新しい乾電池と交換してください。(11ページ参照) |

おかしいな?と思ったら

| こんなとき | 点検するところ | なおしかた |
|-----------------------------|---|--------------------------------|
| 電源スイッチを入れても何も表示しない。 | 乾電池が消耗していませんか。 | 新しい乾電池と交換してください。(11ページ参照) |
| | 乾電池の⊕⊖の向きが間違っていますか。 | 乾電池を正しく入れてください。(11ページ参照) |
| 体脂肪率の値が異常に高く (または低く) 表示される。 | 測定姿勢は正しいですか。 | 正しい測定姿勢でもう一度測定してください。(17ページ参照) |
| エラー (E1~E5) が表示され、測定できない。 | 「エラー表示の説明」(19ページ) を参照してください。 | |
| 正しく測定しても測定のたびに極端に値がちがう。 | 「正確な測定をしていただくために」(6~8ページ) を参照してください。 | |
| その他の現象。 | 電源スイッチを入れなおして、最初からやりなおしてください。(13~18ページ参照) | |

※上記の方法でも測定が正常にできない場合は、オムロンお客様サービスセンターへご相談ください。(22ページ参照)

仕様

| | |
|-------|---|
| 名称 | オムロン体脂肪計 |
| 型式 | HBF-304 |
| 表示 | 体脂肪率 (5.0%~50.0%) 体脂肪量 (0.5kg~99.9kg) 肥満判定 (やせ/標準/軽肥満/肥満) |
| 設定項目 | 身長 100.0cm~199.5cm 体重 10.0kg~199.8kg 年齢 10才~80才 性別 男/女 |
| 電源 | 単4形マンガン乾電池2本 (R03) [単4形アルカリ乾電池 (LR03) もご使用になれます] |
| 電池寿命 | 約1年 (マンガン乾電池 (黒) 使用・1日2回測定時) |
| 使用温湿度 | +10℃~+40℃、30~85%RH |
| 保存温湿度 | -20℃~+60℃、10~95%RH |
| 外形寸法 | 幅242×高128×奥行49mm |
| 質量 | 約300g (電池を含まず) |
| 付属品 | お試し用乾電池 2本、取扱説明書 (品質保証書付)、小冊子 |

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

お問い合わせ先

おかしいな?と思ったら

「おかしいな?と思ったら」20ページをもう一度ご確認ください。
それでもお分かりいただけなかった場合は、下記のお客サービスセンターにお問い合わせください。



修理・商品に関するお問い合わせ
別売品・消耗部品のお求めは



オムロンお客様サービスセンター

電話 **0120-30-6606** むろんオムロン 通話料無料

FAX **0120-10-1625** 通信料無料

受付時間 9:00~19:00 月~金 (祝日を除く)
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。



別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。

オムロンインターネットパーツセンター

<http://shop.healthcare.omron.co.jp>

24時間受け付けています。(通信料、送料はお客様ご負担となります)

オムロン健康機器ホームページ

<http://www.healthcare.omron.co.jp/>

※通信料はお客様ご負担となります。