

体組成計測定方法

(活動量計をお持ちでない方)

ペースメーカー等、体内機器装着者は体組成計の測定を行わないでください。

【手順①】 体組成計の電源を入れます。

ON/OFF ボタン (オレンジのボタン)
を押すと電源が入ります。



【手順②】 「1.0」と数字を入力し、
「決定」ボタンを押します。

「1.0」は服の重さになります。



【手順③】 体重をはかります。

表示部に、年齢・身長が表示された後、画面に"**STEP on**"の文字が表示されたら体重がはかれる状態です。

靴下やタイツを脱いで頂き、
素足で体組成計に乗って測定してください。
ストッキングの方は履いたままでも測定可能ですが、アルコール等で湿らせて測定してください。



！ 測定の際の注意点

- 体組成計に乗る時は、つま先側と、かかと側が対称になるように乗ってください
- 手のひらや指を電極部に正しく合わせてください。
- ひじを曲げたり、座ったまま測定しないでください。
- ペースメーカー等、体内機器装着者は体組成計の測定を行わないでください。
装着している機器に重大な影響を与える可能性があります。

【手順④】 ご自身の情報を入力します。

- 1 「体型」 : 「スタンダード」を押します。
- 2 「性別」 : ご自身の「性別」を押します。
- 3 「年齢」 : ご自身の「年齢」を数字入力し、「決定」ボタンを押します。
- 4 「身長」 : ご自身の「身長」を数字入力し、「決定」ボタンを押します。



【手順⑤】 体組成をはかります。

体重測定の後、画面に**"GRIP on"**と表示されるのでグリップを握ってください。

体組成の測定を開始します。
右図のような姿勢をとり測定中は動かないようにしてください。

- ひじは曲げず、腕を自然に下げましょう。
- グリップは軽く握りましょう。



【手順⑥】 測定が完了したら体組成計から降ります。

体組成を測定後、画面に**"GRIP off"**と表示されたら測定終了です。
下記のように「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら活動量計を外し体組成計から降りてください。

【手順⑦】 電源をOFFにします。（オレンジのボタン）

