

体組成計・血圧計の 使い方ガイド

<令和6年度>



※本事業は、株式会社タニタヘルスリンクに委託して実施しています。



目次



1.	体組成計「DC-13C」の測定方法 ・・・・・ P.3
2.	体組成計「DC-13C」測定結果の見方 ・・・・・・ P.8
3.	血圧計「BP-900」の測定方法 ・・・・・・・・ P.14
4.	「スマホで認証」がうまくいかない時・・・・・・・・ P.18



1. 体組成計「DC-13C」の 測定方法

測定した体組成データは、「からだカルテ」で閲覧することができます。





© TANITA HEALTH LINK, INC.

4



© TANITA HEALTH LINK, INC.

体組成計「DC-13C」の測定方法(2/3)





© TANITA HEALTH LINK, INC.

体組成計「DC-13C」の測定方法(3/3)





以上で、体組成計の測定手順は完了となります。



2. 体組成計「DC-13C」 測定結果の見方







【体重】

測定した体重を100g単位で表示します。

[BMI]

「体格指数」と訳されるBMI (Body Mass Index) は18.5以上~25未満 が標準範囲とされ、その範囲より大きすぎても小さすぎても病気にかかりやすくな るとされています。標準的な値と比較してみましょう。 ●BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

BMI值	18.5未満	18.5~25未満	25以上
判定	やせ	ふつう	肥満

【標準体重】

測定身長において、BMI値が22の場合の体重を算出します。 ●標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

【肥満度】

(体重 [kg] - 標準体重 [kg]) ÷ 標準体重 [kg] × 100で計算し た値です。 体組成計「DC-13C」測定結果の見方(2/5)

【体脂肪率】

体内に蓄積された脂肪のことを体脂肪といいます。 その体脂肪の量が体重に占める割合を体脂肪率といい、 体脂肪率(%)=体脂肪量(kg)÷体重(kg)×100で表されます。 体脂肪が過剰に蓄積された状態が肥満とされています。

体脂肪率は年齢・性別によって適切な割合が異なります。 性別と年齢ごとに細分化された体脂肪率判定表で自分のからだの状態を確認 してみましょう。



体脂肪率判定表(対象年齢 6~99才)

- ※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法(二重X線吸収法)によって作成 ※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA 基準の体脂肪率より作成
- ※妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることを おすすめします。

【脂肪量】

体内に占める脂肪組織を重量で示したものです。

【除脂肪量】

脂肪以外の成分(筋肉、骨、内臓、水分)の重さを表しています。 (体重 – 脂肪量)で計算しています。 減量の際は、除脂肪量を減らさないことが大切です。

【筋肉量】

脂肪量と推定骨量を除く組織量を表します。 本機では骨格筋、平滑筋、体水分量を含んだ値です。

【体水分量】

血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液など、体内に含まれる水分量を表します。

【推定骨量】

骨に含まれるカルシウムなどのミネラル量を推定したものです。

男性				
体重	60kg未満	60~75kg未満	75kg以上	
推定骨量 2.5kg		2.9kg	3.2kg	
女性				
体重	45kg未満	45~60kg未満	60kg以上	

推定骨量のめやす(株式会社タニタ 調べ)

※本機における推定骨量は骨密度とは異なりますので、診断等にはご使用いただけませんのでご注意ください。

体組成計「DC-13C」測定結果の見方(4/5)

【基礎代謝量】

基礎代謝とは、生きていくために最低限必要なエネルギーのことです。基礎代謝量は通常、1日の総消費エネルギーの約70%を占めるといわれています。 絶対値での評価ではなく体重1kgあたりの基礎代謝量で評価しています。

基礎代謝量が多い人は脂肪が燃えやすい体で肥満になりにくく、 少ない人は脂肪が燃えにくい体で太りやすいといわれます。

(基礎代謝量:体重)から得られる体重1kgあたりの基礎代謝量を下表の 数値と比較してみましょう。

左 此入	男性		女性	
年m (歳)	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
18~29	24.0	1550	23.6	1210
30~49	22.3	1500	21.7	1170
50~69	21.5	1350	20.7	1110
70以上	21.5	1220	20.7	1010

性別・年齢別基礎代謝基準値と基礎代謝量の平均値参考/厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

【内臓脂肪レベル】

腹腔内(内臓のまわり)についた脂肪量を表します。 内臓脂肪は皮下脂肪に比べて生活習慣病のリスクを高めます。 内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉え、健康管理にお役立てください。

	標準	やや過剰	過剰
レベル	9以下	10~14	15以上
判定の 捉え方	今のところ心配ありませ ん。これからもバランスの 良い食事や適度な運動 を維持しましょう。	適度な運動を心がけ、 カロリー制限を行い、適 正体重に向けて 減量をはかりましょう。	積極的な運動や食事 制限による減量が必要 です。医学的な診断に ついては医師にご相談 ください。

医学的には、腹部X線 – CT画像による実測値で100cmを超えていると、 生活習慣病を引き起こす可能性が高いといわれています。 本機では、内臓脂肪レベル10がおよそ内臓脂肪面積100cmに相当します。



【体脂肪率と筋肉量による体型判定】

体脂肪率と筋肉量の判定から、下のマトリックスの9段階で体型を判定します。 「標準」「筋肉質」「細身筋肉質」を目指しましょう。





3. 血圧計「BP-900」の 測定方法

測定した血圧データは、「からだカルテ」で閲覧することができます。



血圧計「BP-900」の測定方法(1/2) (活動量計・歩数計アプリの方) その他のデバイスを

その他のデバイスをお使いの方は P.16~17をご確認ください。 Health Link



© TANITA HEALTH LINK, INC.

P.17へ つづく

※測定が終了するまでスマホは置いた

ままにしてください。





TANITA) Health Link

血圧計での測定は、下記の1~4の手順で行っていただきます。



16

血圧計「BP-900」の測定方法(2/2)





© TANITA HEALTH LINK, INC.

以上で、血圧計の測定手順は完了となります。

4.「スマホで認証」がうまくいかないとき



「スマホで認証」がうまくいかないときは、下記の内容を確認した後、 再度操作をお試しください。

① 「スマホで認証」対応スマートフォンであることを確認

リーダーライター (MY-200) とBluetoothによる通信に対応した スマートフォン一覧は、右記の二次元コードを読み取ってご確認ください。 ※記載のない機種については動作保証の対象外となります。 ※Androidの場合、購入時からOSのアップデートを行った端末については 動作保証の対象外となります。



② Bluetooth設定が「ON」になっていることを確認

スマートフォンのBluetooth設定が「OFF」になっていると、リーダーライターとの通信ができません。

③ 測定が終了するまでスマートフォンを動かさないようにする

測定が終わるまでスマートフォンをリーダーライターの上に置いて動かさないようにしましょう。 途中でスマートフォンを動かすと、通信エラーが発生することがあります。

④ <u>スマートフォンの時計がずれていないか確認</u>

スマートフォンの時計を正確な時刻に合わせてください。

5 「<u>スマホで認証」画面を開いたまま数分経過した場合</u>

「スマホで認証」画面を開いてから認証するまでに1分以上経過してしまうと、エラーになります。 画面を閉じてから、もう一度「スマホで認証」を開いて再度操作をお試しください。

⑥ <u>ICカードが近くにあると影響を受ける可能性がある</u>

交通系ICカードなど、ICチップが内蔵されたカードや端末を近づけた場合、通信に影響を及ぼすことがあります。

⑦ <u>Bluetooth接続(ペアリング)している他の端末が近くにあると</u> 影響を受ける可能性がある

Bluetooth接続(ペアリング)を「ON」にしている端末が複数あると、混線してエラーになる可能性があります。Bluetoothが内蔵されたイヤホンやスマートウォッチを身に着けている場合は、一度「OFF」にするか、外して少し離れたところに置いてください。

⑧ <u>スマートフォンのバックグラウンドアプリを一度終了させる</u>

スマートフォンが複数処理を行っているなどの高負荷が原因で、処理ができなくなっている 可能性があります。一度他の使用中のアプリを終了させて、再度操作をお試しください。

⑨ <u>スマートフォンケースの素材、厚みによるエラーの可能性</u>

金属、ガラス製の素材や、厚みのあるタイプのスマートフォンケースを使用していると、 通信を妨げエラーになる可能性があります。ケースを外して再度操作をお試しください。