

大府市健康プログラム

体組成計・血圧計の 使い方ガイド



※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。

-
- 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。



靴を脱がずにそのまま乗って測定できます。

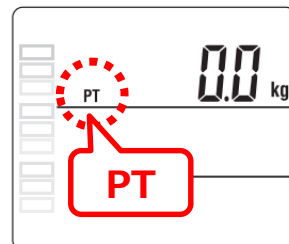
体組成計「DC-13C」の測定方法（1/3） （活動量計・歩数計アプリの方）

その他のデバイスをお使いの方は
P. 5～7をご確認ください。



体組成計での測定は、下記の①～③の手順で行っていただきます。

はじめに、体組成計の画面に【PT】と表示されていることを確認してください。
表示されていない場合はON/OFFボタン（オレンジのボタン）を押して電源を入れてください。



活動量計をリーダーライターに置き、アナウンスが流れたら測定できます

リーダーライターのランプ表示が**みどり色**であることを確認してから、活動量計を置きます。ランプ表示が**あお色**に変わり「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。

！ 体重・体組成の測定が終了するまで活動量計は置いたままにしてください！

<よくあるエラー>

活動量計を正しい位置に置かないと**あか**色に点滅します。中央に位置するように置いてください。



歩数計データを
送信します

準備が整いました
測定できます



「歩数計アプリの方（スマホで認証）」はこちらをご覧ください

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」を開き、「その他」>「スマホで認証」をタップします。

スマホをリーダーライターに置きます。
アナウンスが流れたら測定できます。

※ 体重・体組成の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。



準備が
整いました
測定できます

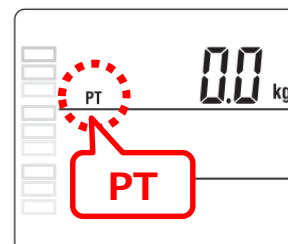
体組成計「DC-13C」の測定方法（1/3） （Fitbit/AppleWatch/Garminの方）



「活動量計」「歩数計アプリ」をお使いの方はP.4,6,7をご確認ください。

体組成計での測定は、下記の①～③の手順で行っていただきます。

はじめに、体組成計の画面に**【PT】**と表示されていることを確認してください。
表示されていない場合はON/OFFボタン（オレンジのボタン）を押して電源を入れてください。



健康管理アプリ「HealthPlanet」を開き、ホーム画面右上の「プロフィール」アイコン>「スマホで認証」をタップします



右上の「プロフィール」アイコンをタップします。



「スマホで認証」をタップします。



「スマホで認証」画面が表示されます。

1

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

スマホをリーダーライターに置き、アナウンスが流れたら測定できます

リーダーライターのランプ表示が**みどり色**であることを確認してから、スマホを置きます。
ランプ表示が**あお色**に変わり「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。

！
体重・体組成の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！



準備が整いました
測定できます

体組成計「DC-13C」の測定方法（2/3）

靴を脱がずにそのまま乗って測定できます。

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測定台に乗ります。



測定の際の注意点

- 座ったまま測定しないでください。
- ペースメーカー等、体内機器を使用されている方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。



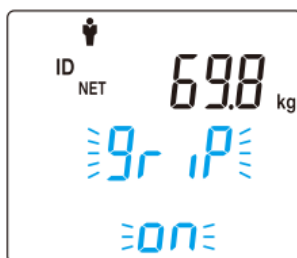
* 靴の重さを加えた「着衣量」として1.5kgが差し引かれます。

2

！ まだグリップは握らないでください！

※体重の次に体組成の測定がはじまります。
体組成の測定が終了するまで、測定台から降りないでください

体組成をはかります



体重測定の後、体組成の測定を開始します。
画面に**【grip on】**の文字が表示されたら、右図のように両手でグリップを握ります。
測定中は動かないようにしてください。

「000000」が消えたら測定が終了し、測定結果が表示されます。

間違った測定のしかた



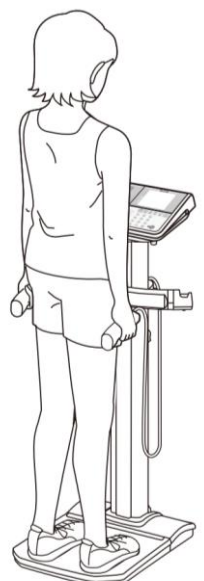
ひじが曲がっている



わきや腕の肌と肌が触れている



すべての指が電極にかかっていない



体組成計「DC-13C」の測定方法（3/3）

測定が終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**終了**です。
グリップを元に戻してください。

「測定が終了しました」と
アナウンスが流れたら**活動量計または、**
スマートフォンを外し
体組成計から降りてください。

体脂肪率が5%未満の場合、測定後にリーダーライターが**あか**色に点滅しますが、測定とデータ送信は問題なく完了していますのでご安心ください。
なお、**体脂肪率が3%未満の場合**、部位別の測定値、左右バランス、内臓脂肪レベルは出力されませんのであらかじめご了承ください。



測定が終了すると**みどり**色に点滅して、「測定が終了しました」という音声流れます。



測定が
終了しました

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値	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。

【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 平均値	2.5kg	2.9kg	3.2kg

女性			
体重	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
推定骨量 平均値	1.8kg	2.2kg	2.5kg

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。

【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。

年齢 (歳)	男性		女性	
	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）についての脂肪量を表します。

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。

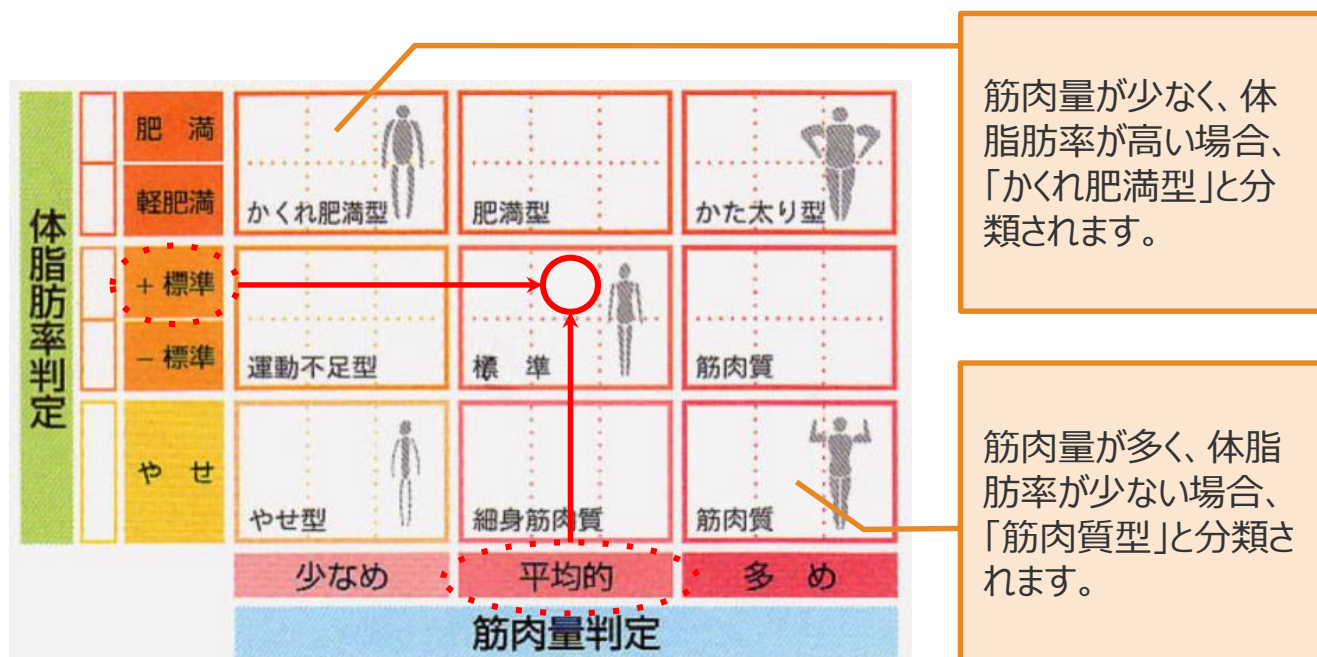
	標準	やや過剰	過剰
レベル	9以下	10～14	15以上
判定の 捉え方	今のところ心配ありません。これからもバランスの良い食事や適度な運動を維持しましょう。	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

医学的には、腹部X線－CT画像による実測値で100cm²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がおおよそ内臓脂肪面積100cm²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。



Check !

- 測定中は会話などをせず、静かにして測定してください。
- 血圧が高い、または低い等の理由で再測定する場合、少し時間をおいてから、測定してください。

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お使いの方は
P.16～17をご確認ください。



1. 下記の場合は測定できません

- ・小学生以下のお子様、および腕の細い方
（測定対象者は上腕の周囲長が約18～35cmの方になります）

- ・腕が濡れている方（故障および感電の原因になります）

2. 下記のような場合は正しく測定できないことがあります

- ・厚手の衣類を着用 ・たくし上げた衣類で腕を圧迫している
- ・末梢循環不全、著しい低血圧・低体温
- ・不整脈頻度の高い方 ・測定中に動く ・運動直後の方
- ・腕にふるえのある方

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。

活動量計をリーダーライターに置き、アナウンスが流れたら測定できます

リーダーライターのランプ表示が**みどり色**であることを確認してから、活動量計を置きます。ランプ表示が**あお色**に変わり「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。

！ 測定が終了するまで活動量計は**置いたまま**にしてください！

<よくあるエラー>

活動量計を正しい位置に置かないと**あか色**に点滅します。中央に位置するように置いてください。



歩数計データを
送信します

準備が整いました
測定できます



「歩数計アプリの方（スマホで認証）」はこちらをご覧ください

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」を開き、「**その他**」>「**スマホで認証**」をタップします。

スマホをリーダーライターに置きます。
アナウンスが流れたら測定できます。

※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。



準備が
整いました
測定できます

血圧計「BP-900」の測定方法（1/2） （Fitbit/AppleWatch/Garminの方）



「活動量計」「Walkアプリ」をお使いの方はP.15,17をご確認ください。



1. 下記の場合は測定できません

- ・小学生以下のお子様、および腕の細い方
（測定対象者は上腕の周囲長が約18～35cmの方になります）
- ・腕が濡れている方（故障および感電の原因になります）

2. 下記のような場合は正しく測定できないことがあります

- ・厚手の衣類を着用 ・たくし上げた衣類で腕を圧迫している
- ・末梢循環不全、著しい低血圧・低体温
- ・不整脈頻度の高い方 ・測定中に動く ・運動直後の方
- ・腕にふるえのある方

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。

健康管理アプリ「HealthPlanet」を開き、ホーム画面右上の「プロフィール」アイコン>「スマホで認証」をタップします



「スマホで認証」画面が表示されます。

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

スマホをリーダーライターに置き、アナウンスが流れたら測定できます

リーダーライターのランプ表示が**みどり色**であることを確認してから、スマホを置きます。ランプ表示が**あお色**に変わり「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。

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！



血圧計「BP-900」の測定方法（2/2）

2

正しい姿勢でお座りください

- ◆ 上着等の厚手の服は脱いでください。
（薄手の衣類の場合は、腕をまくらずにそのまま測定してください）
- ◆ **心臓と腕の高さを合わせてください。**
（椅子の高さを調整してください）
- ◆ 手のひらを上にして、**腕帯の奥まで**腕を入れてください。
（腕はまっすぐ伸ばさず、ヒジ置きにヒジを合わせて軽く曲げてください）
- ◆ 背筋を伸ばし、体の力を抜いてください。
（緊張している時は深呼吸を2～3回して、リラックスしてください）



3

測定を開始してください

スタートボタンを押してください。
（**みどり色**に点灯しているボタンです）

測定中は話したり動いたりせず、静かにしてください。
（動いたり話したりした場合、測定を中止することがあります）

※測定中に痛いと感じたら
非常停止ボタンを押してください



4

測定結果が表示されます

測定結果がパネルに表示されます。
（プリンター付きの機種の場合は測定結果が出てきます。
印刷が終わるのを待って、軽く引っ張り切り離してお持ちください）

「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら、活動量計、またはスマートフォンを外して測定終了です。

<正しく血圧を測定するポイント>

- 上記の手順「【2】正しい姿勢でお座りください」の各項目に注意して、測定してください。
- 運動後、食後、喫煙後等は血圧が安定しませんので、5～10分程度休憩してください。

※血圧は常に変動しています。定期的に測定しましょう。測定値は自分で判断せず、医師に相談してください。

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 スマートフォンの時計がずれていないか確認

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 「スマホで認証」画面を開いたまま数分経過した場合

「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ください。

⑥ ICカードが近くにあると影響を受ける可能性がある

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 Bluetooth接続（ペアリング）している他の端末が近くにあると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 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

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、再度操作をお試ください。

⑨ 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

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ください。