

使用說明書

OMRON 體重體脂肪計
身體掃描器
HBF-214
KaradaScan



■本書記載之插圖僅供參考。

感謝您購買OMRON公司產品。
為確保您安全及正確地操作本產品，使用前，請務必詳閱使用說明書。
請將本說明書置於方便取得的位置，以便日後隨時查閱。

All for Healthcare

歐姆龍健康相談室
歡迎來電諮詢產品相關問題
OMRON 免付費諮詢專線
0809-080880
週一～週五 (9:30 ~ 12:00, 13:00 ~ 17:30)
★如有發生客訴人員因故未能及時回覆的情況，尚請見諒並稱
後再次來電，謝謝！
http://www.omronhealthcare.com.tw

XXXXXXXX-XX

1. 安全須知

使用前請務必詳閱以下內容。

- 以下標示的內容，其用意在於維護產品使用上的安全，以預防使用者本人或他人免受受傷或財產受損。
- 相關的標示或意義說明如下。
- 關於危險、警告與注意事項

	危險 表示使用方法錯誤時，極可能會導致人員受傷或重傷危險的內容。
	警告 表示使用方法錯誤時，可能會導致人員死亡或重傷的內容。
	注意 表示使用方法錯誤時，可能會導致人員受傷或財物損失的內容。

- 顯示範例
- 記號代表強制執行（務必遵守）的意思。（左圖表示「務必遵守」）
- 記號表示禁止（不能做的事）事項。（左圖為「禁止」）

危險

請絕對避免與下列醫療用電器用品一起使用。

- ①心電調節器等相關之體內植入型醫療用電子儀器
- ②人工心肺等相關之維持生命用醫療電子儀器
- ③心電圖等相關之裝置型醫療用電子儀器

●否則可能會導致這些醫療用電子儀器失靈，對生命造成嚴重的危害。

警告

本產品雖已採用強化玻璃，仍請勿讓主機受到強烈衝擊，例如發生傾覆、掉落或讓物品從上方墜落等。

- 否則可能會因衝擊，造成玻璃破裂或裂損，或是無法進行正確測量。

請勿在磁場或潮濕地板等容易滑倒的場所使用本機。

- 可能會因滑倒而受傷。

禁止

請避免在剛洗完澡，身體或手腳還未乾的情形下進行測量。

- 可能會因滑倒而受傷。
- 機器內部可能因進水而故障，或是無法進行正確測量。

請勿用力跳到機器上，或是在機器上面跳躍。

- 可能會因跌倒而受傷。此外，還可能因過度的衝擊導致機器無法承受，進而造成損壞。

請勿站在主機邊緣。

- 可能會滑倒受傷。此外，也會導致無法進行正確測量。

強制

行動不便的人士，請在有看護人員的陪同下使用。

- 可能造成跌倒受傷的原因。

若您以瘦身或運動治療等目的使用本機，請務必聽從醫師或專家的指示，切勿自行判斷。

- 自行判斷可能會危害健康。

OMRON

注意

分解禁止

請勿擅自分解、修理、改造主機。

- 可能導致受傷或造成故障。

禁止

請勿用在專業用途上（醫院等）。

- 符合家庭用測量儀器的基準，不具備商業用途所需的功能。

請勿在主機附近使用行動電話。

- 可能會受到行動電話影響，無法正確進行測量。

測量時，請赤腳站在主機上。

- 以防滑倒而受傷。此外，也會導致無法進行正確測量。

請保管在嬰幼兒無法取得的地方。

- 可能導致受傷。

強制

請對準 ⊕ ⊖ 位置，正確裝入電池。

- 否則可能造成發熱、漏液或破裂等，使本體受到損害，進而導致受傷。

請使用指定的電池。

- 請勿同時使用新舊電池，或品牌、種類不同的電池。
- 否則可能造成發熱、漏液或破裂等，使本體受到損害，進而導致受傷。

長期間（3個月以上）未使用時，請將電池取出。

- 請立即取出使用過的電池，並更換新的電池。
- 否則可能造成漏液等，使本體受到損害，進而導致受傷。

使用須知

■設置注意事項

請將本機置於潮濕、可能被水淋濕、陽光直射、空調出風口前方以及火源附近的場所。

- 以免發生故障。

請勿在榻榻米或地毯等柔軟地面使用本機。

- 一旦腳踏的主機背面著地，將可能發生無法正確測量的情況。

■使用注意事項

與足部有皮膚病等感染症的患者共同使用時，請清潔後再使用。

- 可能導致感染。共同使用時，請將沾水或沾有中性清潔劑的乾布擦乾後，擦拭操作顯示部位與機器主體，之後再用乾布擦拭一次。

請勿將本機用於測量體重與體組成以外的用途。

請勿站在操作顯示部位。

- 否則可能造成儀器失靈。

■保管注意事項

請勿直接用沖水洗本機。

- 以免發生故障。

■請隨時保持本機清潔。

- 主機腳汗時請用柔軟的乾布擦拭。
- 若腳汗情況較為嚴重，則用柔軟的布浸泡清水或中性清潔劑後儘量擦乾，用以擦拭腳汗。之後再用乾布擦拭一次。

清除污垢時，請勿使用揮發油或稀釋劑等擦拭。

- 以免產品變色或故障。

保養時，請注意避免觸碰按鈕，而使個人資料遭到變更或刪除。

■保管注意事項

要以直立方式收納時，請務必放置於不會傾倒的地點。

請勿存放在以下場所：

- 可能遭水噴灑的場所
- 高溫、潮濕、陽光直射或空氣中含灰塵、鹽分等物質的場所
- 傾斜、搖晃或可能遭受撞擊的場所
- 存放化學藥品或散發腐蝕性氣體的場所

請勿於承載物品或主機翻覆的狀態下存放。

- 否則可能造成儀器失靈。

無法正確測量的情形

■若使用者為以下人士，可能會無法正確地進行測量。

- 成長期的兒童／高齡者／罹患感冒等症狀而在發燒中的人／孕婦／骨質密度非常低的骨質疏鬆症患者／水腫患者／人工透析患者／專業健身或運動人士，以及具有類似性質的人
- 體內水分含量等的體組成，可能與平均值有極大差異。

測出異常數值時... ([F7]「10. 疑似故障時」)

2. 各部位名稱

顯示操作部位

顯示部位：顯示所有的顯示內容。

操作鍵：操作時，請以指腹確實觸碰。

按鍵：每輕觸一下將後退一個單位，觸碰不放時將快速後退。

前次值鍵：顯示前一次的測量結果。

操作鍵燈號：輕觸操作鍵時將亮燈。

電池更換指示燈號

主機

電極

腳（4處）

3. 電池的裝入／更換

1 將主機翻過來，拆下電池蓋

將電池蓋的卡榫朝箭頭方向推，使之鬆開。

2 再將電池蓋的卡榫往上扳

3 依照圖示安裝電池

有彈簧的一端為 ⊖ 極。

4 關上電池蓋

電池的壽命與更換方式

■每組電池約可使用 1 年。（使用 4 號錳乾電池，在室溫 23°C 的環境、每天測量 4 次的情况下）

- 內附的電池為試用品，壽命可能會提早結束。
- 請勿使用充電式電池，可能造成儀器失靈。

■指示燈亮起時，表示電池即將用盡。請同時將所有電池換新（同種類的電池）。

■請先關閉主機的電源，再更換電池。

- 個人資料不會因更換電池而消失。
- 請遵照居住當地之相關行政單位的規定回收舊電池。

電源關閉

■觸碰 [OFF] 3 秒以上後，將顯示「OFF」，同時關閉電源。

■以下的情形電源會自動關閉。

- 在螢幕顯示「0.0kg」的情況下，約 1 分鐘內未進行任何操作。
- 在登錄個人資料等設定過程中，約 3 分鐘內未進行任何操作。
- 在顯示體重的測量結果後，約 30 秒內未進行任何操作。
- 在顯示體組成的測量結果後，約 3 分鐘內未進行任何操作。
- 顯示「Err」時（約 10 秒後）

4. 設定居住地區

本產品為正確測量體重，將修正重力加速度的影響。未正確設定居住地區時，無法進行正確測量。

■居住地區的代碼請輸入「2」。

1 任意輕觸 [OK] 鍵開啟電源

地區代碼「2」開始閃爍。

居住地區的地區代碼為「2」者，請進入步驟 3。

2 選擇地區代碼

每輕觸一次 [OK] 鍵，將交替顯示地區代碼「2」與「1」。

請選擇地區代碼「2」。

3 輕觸 [OK] 鍵

地區設定完成後，本機將自動關閉電源。

■要修正先前設定的地區時... 請取出電池，待經過 20 秒以上後重新裝入，再開啟電源。

5. 登錄個人資料（年齡、性別、身高）

在您測量體重與體組成前，必須先登錄年齡、性別、身高。身體掃描最多可同時登錄 4 人份的資料。未登錄個人資料者，也可使用來賓功能測量體重體組成。

何謂來賓功能？ ([F7]「7. 測量體重與體組成」)

1 輕觸 [OK] 鍵開啟電源

全部亮燈後，將顯示「0.0kg」。

亦可輕觸 [OK] 鍵開啟電源。請直接進入步驟 2。

2 選擇個人代碼

以 [OK] 鍵選擇個人編號或來賓後，輕觸 [設定] 鍵

顯示「0.0kg」時，代表已登錄該筆個人資料。請您選用其他代碼或刪除個人資料。

[F6]「6. 個人資料的變更與刪除」

3 設定「年齡」

以 [OK] 鍵調整「年齡」，再輕觸 [設定] 鍵

- 設定範圍為 10~80 歲。

設定的年齡不會自動更新，請務必於每年生日時更新年齡。年齡設定不正確時，將可能無法正確測量。

「年齡」確定後，「性別」將開始閃爍。

4 設定「性別」

以 [OK] 鍵選擇「男」或「女」，輕觸 [設定] 鍵

「性別」確定後，「身高」將開始閃爍。

5 設定「身高」

以 [OK] 鍵調整「身高」，再輕觸 [設定] 鍵

- 設定範圍自 100.0~199.5 cm。

一旦確定身高後，將顯示「年齡」、「性別」、「身高」，接著顯示「0.0 kg」。

登錄作業到此結束。

接著就可以繼續測量體重與體組成。

([F7]「7. 測量體重與體組成」)

不繼續測量時，請關閉電源。

■本機在下列情況下無法進行登錄作業。請重新登錄個人資料。

- 設定時，逾分鐘未進行任何操作而導致本機自動關閉電源時
- 在設定過程中關閉電源時

6. 個人資料的變更與刪除

1 輕觸 [OK] 鍵開啟電源

全部亮燈後，將顯示「0.0kg」。

亦可輕觸 [OK] 鍵開啟電源。請直接進入步驟 2。

2 以 [OK] 鍵選擇要變更／刪除的個人代碼

閃爍顯示「P1」~「P4」時...

代表您所選擇的個人資料代碼中，尚未登錄個人資料。請登錄個人資料。

([F5]「5. 登錄個人資料」)

3 輕觸 [OK] 鍵確定內容

「◀」、「▶」顯示將消失。

4 再次輕觸 [OK] 變更／刪除

「變更」、「刪除」開始閃爍。

要停止時，請輕觸 [設定] 鍵。

要變更個人資料時

5 輕觸 [OK] 鍵選擇「變更」

「變更」開始閃爍。

6 輕觸 [OK] 鍵

已登錄的年齡將開始閃爍。

請從「5. 登錄個人資料」的操作步驟 3 到步驟 5 來變更設定內容。

若變更過程中發生設定錯誤時，請先確認包含身高等個人資料後，再回到起始步驟重新操作變更。

個人資料變更結束。

接著就可以繼續測量體重與體組成。

不繼續測量時，請關閉電源。

要刪除個人資料時

5 以 [OK] 鍵選擇「刪除」

「刪除」開始閃爍。

6 輕觸 [OK] 鍵

已選擇的個人資料登錄內容及 [OK] 燈號會閃爍。

要停止刪除時，請輕觸 [OK] 鍵。

7 再次輕觸 [OK] 鍵

「Clr」亮燈後，「P1」開始閃爍。

個人資料刪除結束。

請關閉電源。

7. 測量體重與體組成 (以個人代碼測量/以來賓身分測量)

若要以個人代碼進行測量，必須先登錄個人資料。(請參閱「5. 登錄個人資料」)
未登錄個人資料者，則以用來賓功能進行測量。

請在堅硬平坦的地面上進行測量。
可能無法在榻榻米或地毯等柔軟地面上進行正確測量。

1 輕觸 **ON/OFF** 鍵開啟電源

全部亮燈後，將顯示「0.0kg」。

「0.0kg」顯示之前，請勿站上主機、移動主機，主機上也請勿放置物品。
可能會無法正確地進行測量。

全部亮燈時，表示正在準備進行正確的測量。「0.0kg」顯示前移動主機，或放置重物時，會顯示「Err (錯誤)」(請參閱「10. 疑似故障時」)，可能會無法正確地進行測量。

亦可輕觸 **ON/OFF** 鍵開啟電源。請直接進入步驟2。

2 選擇個人代碼

以 **OK** 鍵選取個人編號或來賓後，輕觸 **ON/OFF** (設定) 鍵

閃爍顯示「P1」~「P4」時...

代表您所選擇的個人代碼中，尚未登錄個人資料。
請登錄個人資料。
(請參閱「5. 登錄個人資料」)

以來賓功能測量者

何謂來賓功能？
即使未事先登入個人資料，使用者也能以逐次輸入年齡、性別、身高的方式測量體重與體組成。
使用來賓功能測量時，將無法確認前次測量值。

輕觸 **ON/OFF** (設定) 鍵

設定「年齡」、「性別」、「身高」
「年齡」開始閃爍。
請從「5. 登錄個人資料」的操作步驟3到步驟5來設定內容。

3 測量

1 站上主機

赤腳站上主機
雙腳置於足部電極裝置

穿著襪子的狀態下站上主機時，無法進行正確測量。

在測量體組成中，是以 **ON/OFF** 的移動通知正在進行測量。

2 顯示測量結果後，結束測量

請離開主機。

以下有錯誤姿勢！

無法進行正確測量。

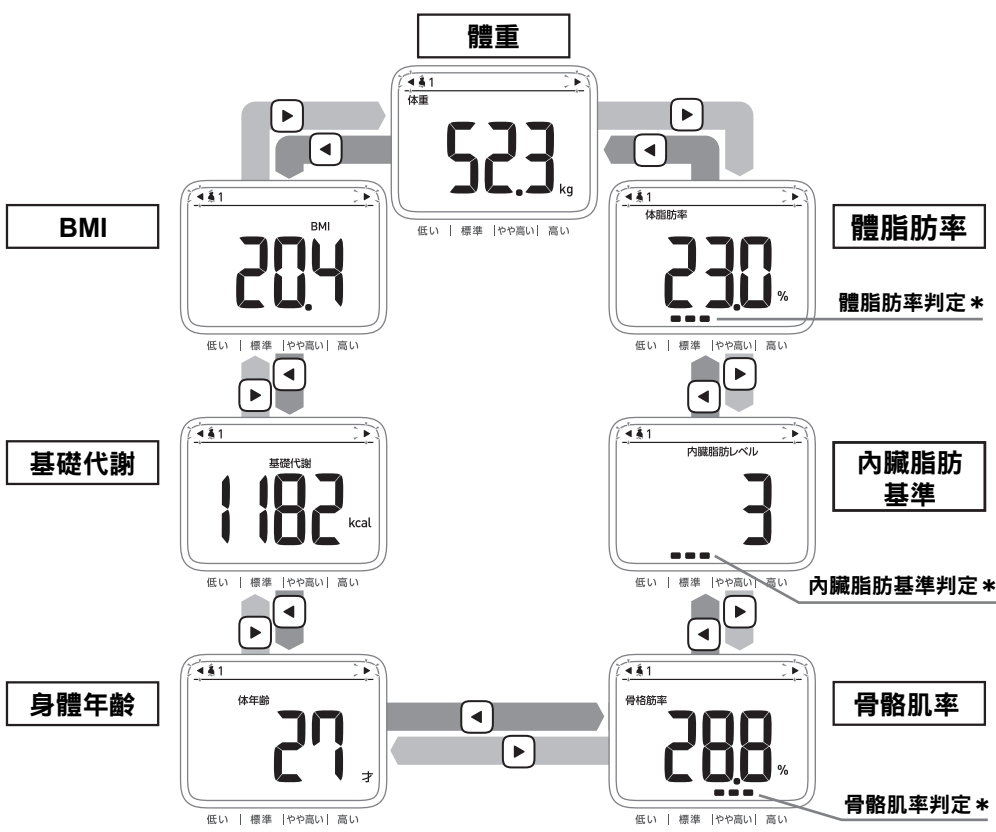


4 檢視測量結果

查看體組成值

結果會自動切換。

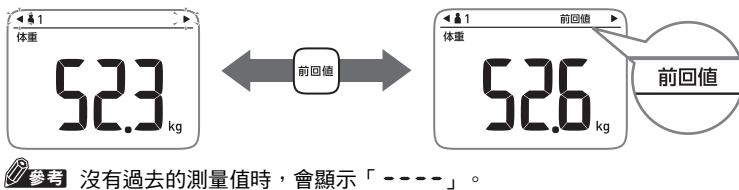
若要停止自動切換顯示，或者要檢視其他測量值時，請輕觸 **ON/OFF** 或 **ON/OFF** 鍵。每輕觸一次 **ON/OFF** 或 **ON/OFF** 時，會切換成以下的顯示。



* 請將顯示 **■■■■** 的部分視為判定的參考值。
以畫面為例，顯示為體脂肪率判定：標準 內臟脂肪基準判定：標準 骨骼肌肉率判定：偏高

查看過去的測量值

• 要查看前一次的測量結果時，請輕觸 **ON/OFF** (前次值) 鍵。
再輕觸一次 **ON/OFF** (前次值) 鍵，即可回到這次的測量結果。
在顯示前次測量值的情況下，輕觸 **ON/OFF** 或 **ON/OFF** 鍵，即可顯示其他指標。



沒有過去的測量值時，會顯示「- - - -」。

• 即使未測量體組成，也可以檢視前次測量值。
開啟電源，顯示「0.0kg」後，選擇個人代碼，並輕觸 **ON/OFF** (前次值) 鍵。
確認後，若要進行測量，請再次輕觸 **ON/OFF** (前次值) 鍵。

5 關閉電源

8. 指標

〈BMI〉

是判定肥胖程度的國際標準，理想體重的BMI指數為「22」。

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

〈基礎代謝量〉

維持生命所需的熱量。

年齡 (歲)	男性		女性	
	標準體重 (kg)	基礎代謝量 (大卡/天)	標準體重 (kg)	基礎代謝量 (大卡/天)
1~2	11.7	710	11.0	660
3~5	16.2	890	16.2	850
6~7	22.0	980	22.0	920
8~9	27.5	1,120	27.2	1,040
10~11	35.5	1,330	34.5	1,200
12~14	48.0	1,490	46.0	1,360
15~17	58.4	1,580	50.6	1,280
18~29	63.0	1,510	50.6	1,120
30~49	68.5	1,530	53.0	1,150
50~69	65.0	1,400	53.6	1,110
70以上	59.7	1,280	49.0	1,010

*此基準值為參考值。本產品會依照個人的體組成結果來計算出基礎代謝。

〈體脂肪率判定〉

意指「體脂肪重量」佔個人體重之百分比。

體脂肪率		判定
男性	女性	
5.0~9.9%	5.0~19.9%	低
10.0~19.9%	20.0~29.9%	標準
20.0~24.9%	30.0~34.9%	偏高
25.0%~	35.0%~	高

(參考Lohman (1986年) 及長嶺 (1972年) 提出的肥胖判定值。)

〈內臟脂肪基準判定〉

按照本公司的資料，將內臟周圍的脂肪面積大小分類化所得。

內臟脂肪基準	判定
1~9	標準
10~14	偏高
15~30	高

*可能同時測得較低體脂肪率與較高內臟脂肪基準，或同時測得較高體脂肪率與較低內臟脂肪基準。
※內臟脂肪基準僅供參考。有關醫學上的診斷，請向專業醫師諮詢。

〈骨骼肌率〉

意指「骨骼肌重量」佔個人體重之百分比。其中，骨骼肌可透過運動等方式加以鍛鍊(增大)。

骨骼肌率		判定
男性	女性	
5.0~32.8%	5.0~25.8%	低
32.9~35.7%	25.9~27.9%	標準
35.8~37.3%	28.0~29.0%	偏高
37.4~60.0%	29.1~60.0%	高

*根據本公司資料

〈身體年齡〉

依據基礎代謝換算而成的身體年齡。可藉以整體性判斷身體年齡與實際年齡的差距。

9. 只測量體重

僅測量體重時，無須登錄個人資料。

請在堅硬平坦的地面上進行測量。
可能無法在榻榻米或地毯等柔軟地面上進行正確測量。

1 輕觸 **ON/OFF** 鍵開啟電源

全部亮燈後，將顯示「0.0kg」。

「0.0kg」顯示之前，請勿觸摸、移動主機，主機上也請勿放置物品。
可能會無法正確地進行測量。

2 站上主機

3 檢視測量結果

體重數值將閃爍兩次表示測量完成。

4 離開主機，關閉電源

10. 疑似故障時

■出現錯誤訊息

錯誤顯示	原因	應變處理
Err1	測量體組成過程中離開主機 腳底未與電極緊密貼合	在體組成測量結束前，請勿離開主機 (請參閱「7. 測量體重與體組成」) 請先讓腳底緊密貼合於電極，再進行測量 (請參閱「7. 測量體重與體組成」)
Err2	測量姿勢不良，或腳底未與電極緊密貼合，或腳底過於乾燥。	請讓腳保持固定的姿勢不動，再進行測量 (請參閱「7. 測量體重與體組成」) 請先用濕毛巾等物品稍微沾溼腳底，再進行測量
Err5	機器出現異常狀況	請重新開啟電源後，再進行測量 若屆時仍出現錯誤訊息，可能是本產品發生故障，請逕向歐姆龍客服中心進行維修
Err	在主機未顯示「0.0kg」之前就站上主機	請等螢幕顯示「0.0kg」之後，再站上主機
	在主機未顯示「0.0kg」之前移動主機	在尚未顯示「0.0kg」之前，請勿移動主機
	在測量過程中移動身體	測量時請勿移動身體
	體重值超過可測量範圍	體重超過135kg者無法使用本機

■測出異常數值或本機未正常運作

疑似故障時	原因	應變處理
即使站在主機上，仍顯示「0.0kg」，或是幾乎未增加體重值 顯示異常高 (或異常低) 的體重值	在尚未顯示「0.0kg」前，已站在主機上	請等螢幕顯示「0.0kg」後，再站上主機
測得數值極高、極低，或每次測得結果差異極大	未以正確姿勢測量	請以正確姿勢測量 (請參閱「7. 測量體重與體組成」)
	在鋪設地毯等柔軟地面或是凹凸不平處進行測量	請在堅硬且平坦的地面上進行測量
	腳底或身體發冷導致血液循環不佳	請先暖身和身體，讓血液循環恢復正常再進行測量
電極部位過冷	腳底過於乾燥	請先用濕毛巾等物品稍微沾溼腳底，再進行測量
	未登錄個人代碼或來賓 (顯示操作部位上並未顯示出個人代碼或「ゲスト」(來賓))	請先登錄個人代碼或來賓後，再進行測量 (請參閱「5. 登錄個人資料」或「7. 測量體重與體組成」)
想測量體組成，但確定體重值後，並未開始測量身體組成	未正確選擇個人代碼或來賓 (顯示部位上並未顯示出個人代碼或來賓)	請先正確選擇個人代碼或來賓後，再進行測量 (請參閱「7. 測量體重與體組成」)
	未裝入電池	請裝入電池 (請參閱「3. 電池的裝入/更換」)
開啟電源，螢幕卻未顯示任何畫面	電池裝反	請按照正確方向裝入電池 (請參閱「3. 電池的裝入/更換」)
	電池沒電了	請更換電池 (請參閱「3. 電池的裝入/更換」)
輕觸操作鍵也沒有反應	操作鍵上附著水分或汗	請先將水或汗擦拭乾淨，再進行操作

疑似故障時	原因	應變處理
部分結果顯示為「- - - -」	已登錄的數值或體組成值超過可測量範圍	請確定設定的年齡、性別、身高無誤 即使年齡、性別、身高設定正確，超出測量範圍仍無法進行測量 可測量範圍 (請參閱「11. 規格」)
未作出任何動作，即關閉電源。	請參閱「電源關閉」(請參閱「3. 電池的裝入/更換」)。	

*若依前述「應變處理」仍無法正常測量，則可能是機件故障所致。請洽歐姆龍客服中心辦理故障排除及維修事宜。

*僅少數人可能因體質特殊而導致測量誤差。若有此情況，請亦洽歐姆龍客服中心。

*若本產品故障、送修，機體所存個人資料將悉數刪除，敬請見諒。

11. 規格

產品名稱	OMRON 體重體組成計 HBF-214 身體掃描器	
顯示	體重	2~100 kg : 100 g單位 100~135 kg : 200 g單位
	BMI	2.5~90.0 : 0.1單位
	體脂肪率	5.0~50.0% : 0.1%單位
	體脂肪率判定	4個等級 (低/標準/偏高/高)
	基礎代謝	385~3999kcal : 1大卡單位
對象年齡	骨骼肌率	5.0~60.0% : 0.1%單位
	骨骼肌率判定	4個等級 (低/標準/偏高/高)
對象年齡	內臟脂肪基準	1~30 : 1基準單位
	內臟脂肪基準判定	3個等級 (標準/偏高/高)
對象年齡	身體年齡	18~80歲 : 1歲單位
	記憶	顯示過去的測量值
設定項目	作為修正重力的參考	請選擇地面代碼「2」
	登錄個人資料 (以下的設定項目可登錄4人份的資料。)	
	年齡	10~80歲
	性別	男/女
對象年齡	身高	100.0~199.5 cm : 0.5 cm單位
	※若您以來賓身分測量，必須逐次設定個人資料。	
體重計精確度	2.0 kg ~ 40.0 kg : ±400 g 40.0 kg ~ 135.0 kg : ±1 %	
電源	4號錳乾電池4顆 (R03) (另外也可使用4號鹼性電池 (LR03))	
電池使用壽命	約1年 (使用4號錳乾電池，在室溫23°C的環境、每天測量4次的情况下)	
使用環境溫濕度	+5~+35°C 30~85%RH	
存放環境溫濕度	+20~+60°C 10~95%RH	
重量	約 1.6 kg (含電池)	
外觀尺寸	寬約285 × 高約28 × 深約280 mm	
附屬品	試用電池 (4號錳乾電池4顆)、使用說明書	

本產品規格如因改良而變更，恕不另行通知。
*9歲以下81歲以上者，無法測量內臟脂肪基準與身體年齡。



廢電池請回收