

使用說明書

OMRON

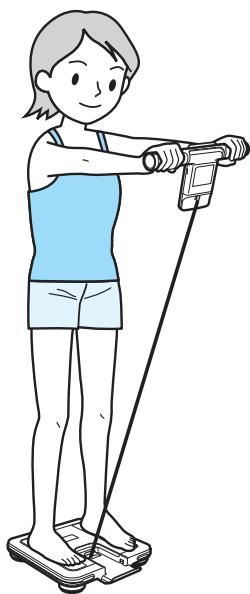
附錄「身體掃描器應用手冊」

衛部醫器陸輸字第 000748 號

使用前請務必詳閱原廠之使用說明書並遵照指示使用

"歐姆龍" 體重體脂肪計
"OMRON" Body Fat Monitor
型號：HBF-375

Karada Scan



■ 本說明書刊載之圖片僅供參考。

- 感謝您購買 OMRON 公司商品。
- 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。
- 本使用說明書兼具品質保證書功能。敬請妥善保管。

All for Healthcare

目錄

快速檢閱手冊 1



前言

安全須知 3
各部位名稱 7

開始測量前（各種設定）

裝入電池 8
 電池的壽命與更換方式 8
設定居住地區、日期、時間 9
登錄個人資料（出生年月日、性別、身高） 11
 變更個人資料 13
 刪除個人資料 14

測量方式與測量值的顯示

測量體重與身體組成
 （以個人代碼鍵測量／以來賓身分測量） 15
檢視重點記憶（過去的測量值） 22
身體圖表 24
操作顯示部的收納 25
只測量體重 26

疑難排解與保固

疑似故障時 27
 出現錯誤訊息 27
 測出異常數值或本機未正常運作 28
 電源自動 OFF 29
規格 30
保固規定／品質保證書 封底

附錄

應用手冊 31

前言

開始測量前（各種設定）

測量方式與測量值的顯示

疑難排解與保固

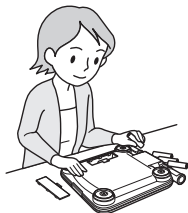
附錄

快速檢閱手冊

開始測量前 (各種設定)

為了正確測量，使用前請務必進行下列準備。

1 裝入電池 (☞ 第 8 頁)



2 設定 居住地區、 日期與時間 (☞ 第 9 頁)



3 請登錄 個人資料 (☞ 第 11 頁)



出生年月日

性別

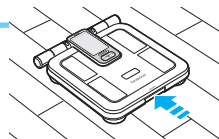
身高

測量方式與測量值的顯示

(☞ 第 15 頁)

1 開啟電源

按下電源鍵。



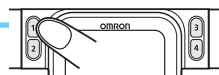
在螢幕顯示出「0.0kg」之前，請勿拉出操作顯示部。

2 選擇個人代碼

按下自己的個人代碼按鈕。

首次使用時請登錄個人資料。

(☞ 第 11 頁)



即使未登錄個人資料，仍能使用來賓功能測量體重與身體組成。(☞ 第 16 頁)

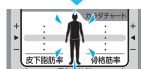
3 站上主機

請赤腳站在主機上。

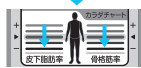
為了獲得確切測量結果，請以正確的姿勢站立。(☞ 第 17、18 頁)



顯示體重與確定(閃爍)



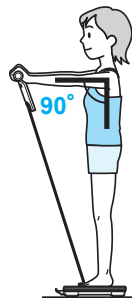
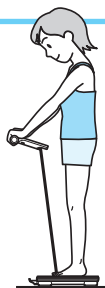
手臂與身體的角度請保持 90° 角



體組成測量中



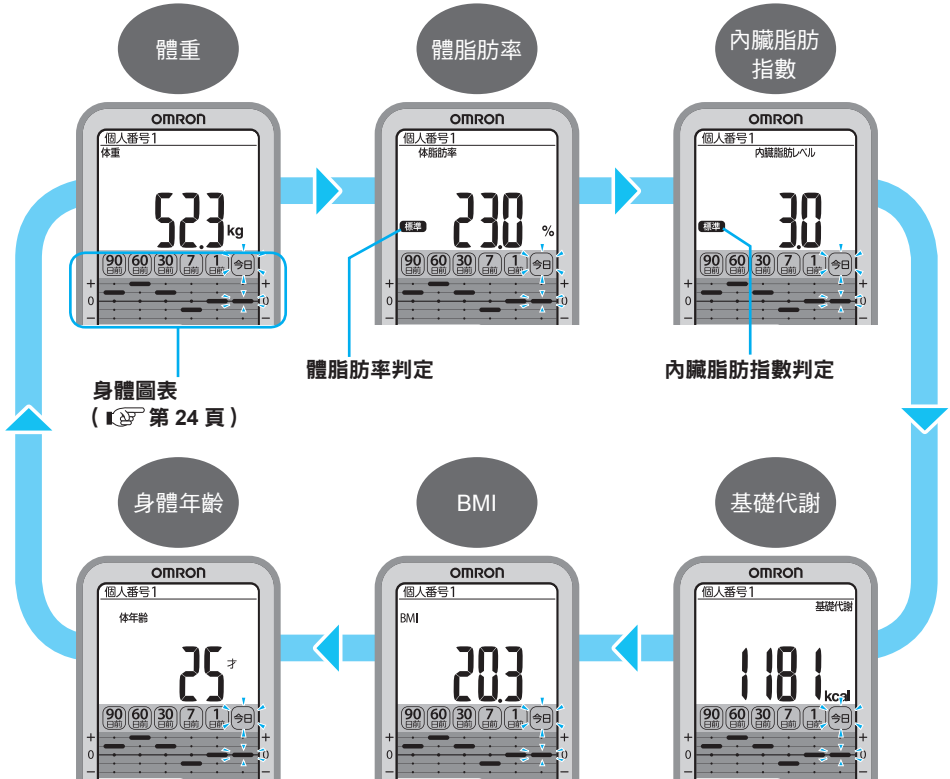
體組成測量結束



4 檢視測量結果

表示切替
設定

切換顯示。(☞第 19 頁)



「檢視個別部位的方法」
(☞第 20 頁)

還可檢視過去的測量值。
(☞第 22 頁)

何謂身體組成

指構成身體肌肉、脂肪與骨骼等的組織或水分等。瞭解身體組成，能更有效地管理健康。

關於身體組成，將於附錄「身體掃描器應用手冊」詳細說明。(☞第 31 頁)




■ 只測量體重 (☞第 26 頁)

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，預防使用者或他人受傷或財產受損。
- 相關的標示與意義說明如下。

■ 關於危險、警告與注意事項

 危險	表示使用方法錯誤時，可能會導致人員死亡或因重傷而產生危險的內容。
 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。

*財物損失意指波及房屋、家產及家畜、寵物的相關損失。

■ 符號／記號的範例

 務必遵守	●記號代表強制（務必遵守）事項。（左圖表示「務必遵守」）
 禁止	○記號表示禁止（不能做的事）事項。（左圖為「禁止」）

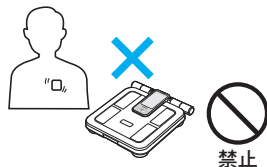
危險

使用注意事項

請絕對避免與下列醫療電器用品一起使用。

- ①心律調節器等體內植入式醫療電子儀器
- ②心肺循環裝置等體外維生系統類醫療電子儀器
- ③心電圖等配戴式醫療電子儀器

●否則可能會導致這些醫療電子儀器失靈，對生命造成顯著的危害。



警告

使用注意事項

若您以瘦身或運動治療等目的使用本機，請務必遵守醫師或專家指示，切勿自行判斷。

●自行判斷可能會對健康造成為害。

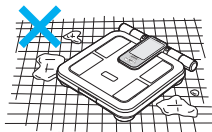


警告

設置與使用注意事項

請勿在磁磚地板或潮溼地面等容易滑倒的場所使用本機。

- 可能會滑倒受傷。



測量注意事項

行動不便的人士，請在看護人員的陪同下使用。

- 可能會因跌倒而受傷。



請避免在剛洗完澡，身體或手腳還未乾的情形下進行測量。

- 可能會滑倒受傷。
- 機器內部可能因進水而故障。或是導致無法進行正確測量。



請勿用力跳到本機上，或是在本機上面跳躍。

- 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。



請勿踩在本機邊緣、操作顯示部或操作顯示部基座上。

- 可能會因跌倒而受傷。或是無法進行正確測量。



注意

請勿用於營業用途（醫院等）。

- 符合家庭用測量儀器的基準。
- 不具備營業用途所需的功能。



請勿在操作顯示部或主機附近使用行動電話。

- 可能會受到行動電話影響，無法正確地進行測量。



⚠ 注意

設置與使用注意事項

請勿立放於牆邊。

- 倒落時，可能導致受傷或造成故障。



禁止

當人已站在本機上時，請勿拉出操作顯示部。

- 可能因失去平衡而跌倒受傷。



禁止

當操作顯示部收納於主機時，請勿抓取握把電極金屬部位或自握把內側抓取。

- 可能會因夾到手指而受傷。



禁止

請勿擅自拆解、修理或改裝操作顯示部或主機。

- 可能導致受傷或造成故障。

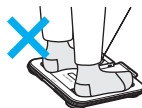


禁止拆解

測量注意事項

測量時，請赤腳站在主機上。

- 可能會滑倒受傷。
或是無法進行正確測量。



務必遵守

電池使用注意事項

請對準電池的⊕⊖極，正確裝入電池。

- 否則可能會造成發熱、漏液或破裂等情況，使本機受損，進而導致人員受傷。



務必遵守

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。

- 否則可能會造成發熱、漏液或破裂等情況，使本機受損，進而導致人員受傷。



務必遵守

長期間（3個月以上）不使用時，請將電池取出。

電池的電力用罄後，請立即取出，並將整組電池全部同時換新。

- 否則可能會造成電池漏液等情況，使本機受損，進而導致人員受傷。

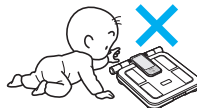


務必遵守

收納注意事項

請收納於嬰幼兒無法取得的場所。

- 可能會被測量線纏住而導致人員受傷。



務必遵守

使用須知

■ 設置注意事項

請勿將本機放置於潮溼、水滴潑濺、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。

- 如果腳座下陷、導致主機背面觸地，可能會無法正確測量的情況。

■ 使用注意事項

與手腳有皮膚病等傳染病患者共同使用時，請於清潔後再使用。

- 否則可能導致感染。共同使用時，請將沾水或沾有中性清潔劑的軟布擰乾後，擦拭操作顯示部與機器本體。然後再用乾布擦拭乾淨。

請勿將本機用於測量體重與身體組成以外的用途。

請勿硬拉主機與操作顯示部之間的測量線。

- 可能導致測量線鬆脫，造成故障。

本產品為精密機器。請勿摔落、震動或強力撞擊本機。

- 以免發生故障。

請勿以拿取操作顯示部的方式移動本機。

- 可能導致本機掉落，造成故障。



■ 保養注意事項

請隨時保持本機清潔。

- 主機髒汙時請用柔軟的乾布擦拭。
- 若髒汙情況較為嚴重，請將沾水或沾有中性清潔劑的軟布擰乾後擦拭主機。然後再用乾布擦拭乾淨。

請勿水洗操作顯示部或主機。

- 以免發生故障。

清除污垢時，請勿使用石油鹼或調薄劑等溶劑。

- 以免產品變色或故障。



■ 收納注意事項

請勿存放在下列場所：

- 可能被水滴潑濺的場所
- 高溫、潮溼、陽光直射或空氣中灰塵、鹽分等物質較多的場所
- 傾斜、振動或承受撞擊的場所
- 存放化學藥品或散發腐蝕性氣體的場所

無法正確測量的情形、測量範圍

- 若使用者為下列人士，可能會無法正確進行測量。

發育期的兒童／高齡人士／因感冒等因素發燒中的病患／孕婦／骨質密度極低的骨質疏鬆症患者／水腫嚴重者／需洗腎的病患／健美選手、專業運動員或情況類似者

- 體內水分量等的體組成數值，可能與平均值有極大差異。

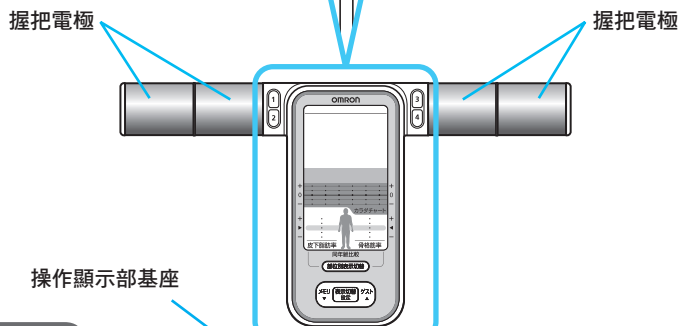
- 本產品對 9 歲以下的使用者，僅顯示體重與 BMI。

- 本產品不會顯示 17 歲以下使用者的內臟脂肪指數、身體年齡，以及同齡比較結果。

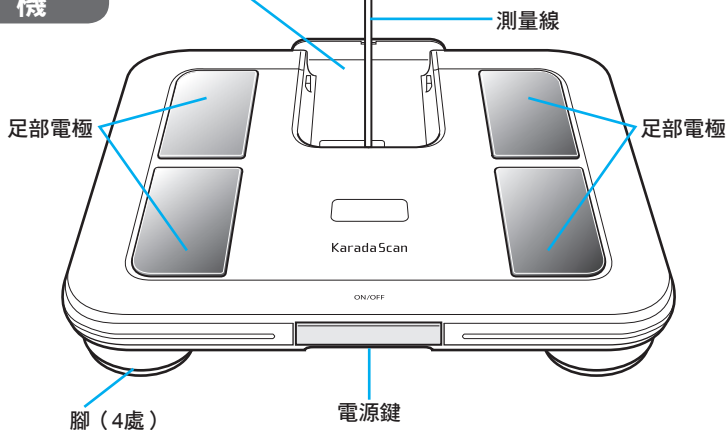
- 本產品雖可測量 81 歲以上使用者的身體組成，但僅供參考。

各部位名稱

操作顯示部



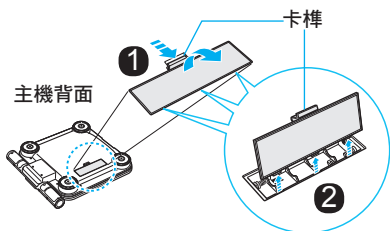
主機



裝入電池

放入單3號鹼性電池4顆。

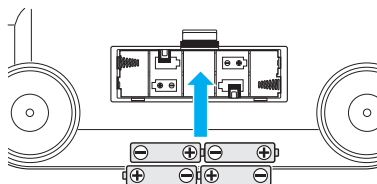
1



翻至主機背面， 打開電池蓋

- 1 將電池蓋的卡榫朝箭頭方向推，使其鬆開
- 2 再將電池蓋的卡榫往上拉

2



依照圖示安裝電池

有彈簧的一端為 \ominus 極。

3

關上電池蓋

■ 繼續「設定居住地區、日期、時間」(☞第9頁)

更換電池後，也請再次進行「設定居住地區、日期、時間」作業。

電池的壽命與更換方式

■ 每組電池約可使用 1 年。(使用單 3 號錳乾電池<黑> (4 顆)，在室溫 23°C 的環境下，每天測量 4 次的情況)

附屬的電池僅供試用，壽命可能會提早結束。

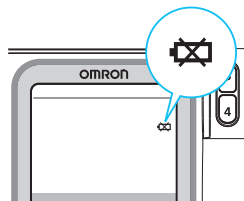
■  指示燈號亮起時，表示電池即將用罄。

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。

- 個人資料及記憶內容，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。

電池更換指示燈號



設定居住地區、日期、時間

設定居住地區

本商品為正確測量體重，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。

■ 居住地區的地區代碼為 2

1



開啟電源

地區代碼「2」開始閃爍。

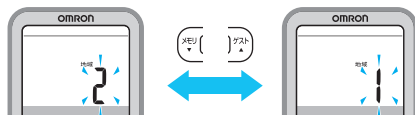
居住地區的地區代碼為「2」者，請進入步驟 3。

2



選擇地區代碼

每按壓一次 $\left(\begin{array}{c} \text{MEMO} \\ \downarrow \uparrow \end{array} \right)$ 鍵，將交替顯示地區代碼「2」與「1」。
請選擇居住地區的地區代碼。



3



按下 $\left(\begin{array}{c} \text{MEMO} \\ \downarrow \uparrow \end{array} \right)$ 表示切替設定

地區確定後，將進入日期、時間的設定。



設定日期、時間

請正確設定日期、時間。本體重體脂肪計將依據當下日期時間與個人資料登錄的出生年月日來計算您的年齡。設定錯誤時，年齡或已記錄之設定值的日期將出現不符，導致無法顯示正確測量值。此外，亦可能導致過去的測量值遭到刪除。

居住地區設定完成後，接著西元年「2010」將開始閃爍。

1



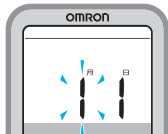
設定「西元年份」

以調整至當下的「西元年份」，接著按下 **表示切替設定**

- 設定範圍為2010～2030年。
- 持續按住即可快轉。

「西元年份」確定後，「月份」將開始閃爍。

2



設定「月份」與「日期」

1 以調整至當下的「月份」，接著按下 **表示切替設定**

- 持續按住即可快轉。

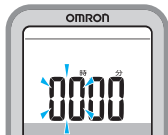
「月份」確定後，「日期」將開始閃爍。

2 以調整至當下的「日期」，接著按下 **表示切替設定**

- 持續按住即可快轉。

「日期」確定後，「時」將開始閃爍。

3



設定「時」與「分」

1 以調整至當下的「時」，接著按下 **表示切替設定**

- 時間顯示為24小時制。
- 持續按住即可快轉。

「時」確定後，「分」將開始閃爍。

2 以調整至當下的「分」，接著按下 **表示切替設定**

- 持續按住即可快轉。

一旦確定「分」後，主機將顯示剛登錄的「地區」、「年」、「日期」與「時間」，接著關閉電源。

設定全部結束。

■ 設定途中設定設定錯誤時…

請重新開啟電源。「地區」會開始閃爍，請從「設定居住地區 (第 9 頁)」步驟 2 開始操作。

■ 電源在設定途中關閉時…

請重新開啟電源。在設定中逾 3 分鐘未進行任何操作時，本機將自動關閉電源。

■ 要修正先前設定的日期與時間時…

按下電源鍵。待螢幕顯示「0.0kg」時，請按住 **表示切替設定** 達兩秒以上。「地區」會開始閃爍，請從「設定居住地區」步驟 2 開始操作。(第 9 頁)

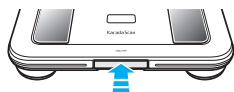
登錄個人資料 (出生年月日、性別、身高)

在您測量體重與身體組成前，必須先登錄出生年月日、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與身體組成。(圖 16 頁)

1



在操作顯示部收納於主機的狀態下
按下電源鍵

螢幕將在顯示過今天的「年份」與「日期」之後，
顯示「0.0 kg」。



重要 在螢幕顯示「0.0 kg」之前，請勿碰觸、移動或站上主機，
主機上也請勿放置物品，同時也請勿碰觸操作顯示部。有時可能會
顯示「Err (錯誤)」。(圖 27 頁)

2



按下要登錄的個人代碼鍵

確定個人代碼後，「出生年」將開始閃爍。

重要 若螢幕顯示為「0.0 kg」而非「出生年」，代表該代碼已用
於登錄他人資料。請您選用其他代碼，或刪除個人資料。
「刪除個人資料」(圖 14 頁)

3



設定「出生年月日」

1 () () 以調整「出生年」，接著按下 **表示切替設定**

- 設定範圍為 2010~2030 年。
「年號表」(圖 42 頁)
- 持續按住即可快轉。

「出生年」確定後，「出生月」將開始閃爍。



2 () () 以調整「出生月」，接著按下 **表示切替設定**

- 持續按住即可快轉。

「出生月」確定後，「出生日」將開始閃爍。



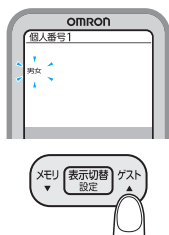


3 以調整「出生日」，接著按下 **表示切替設定**

- 持續按住即可快轉。

「出生日」確定後，「性別」將開始閃爍。

4



設定「性別」

以選擇「男」「女」，接著按下 **表示切替設定**

「性別」確定後，「身高」將開始閃爍。

5



設定「身高」

以調整「身高」，接著按下 **表示切替設定**

- 設定範圍為 100.0 ~ 199.5 cm。
- 持續按住即可快轉。

確定身高後，螢幕將顯示剛設定完成的「出生年月日」、「年齡」、「性別」與「身高」，接著顯示「0.0 kg」。

登錄作業到此結束。

接著還可以繼續測量體重與身體組成。

■ 要接著測量時…

測量體重與身體組成（ 第 17 頁）

■ 登錄他人的個人資料時…

按下要登錄的個人代碼鍵（ 第 11 頁）

■ 使用完畢時…

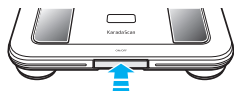
按下電源鍵以關閉電源

■ 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。

- 設定途中，逾 3 分鐘未進行任何操作而導致本機自動關閉電源
- 在設定過程中關閉電源

變更個人資料

1



在操作顯示部收納於主機的狀態下
按下電源鍵



螢幕將在顯示過今天的「年份」與「日期」之後，
顯示「0.0 kg」。

重要 在螢幕顯示「0.0 kg」之前，請勿碰觸、移動或站上主機，
主機上也請勿放置物品，同時也請勿碰觸操作顯示部。有時可能會
顯示「Err（錯誤）」。（ 第 27 頁）

2



按下要變更的個人代碼鍵

所選個人代碼將開始閃爍。

3



按下 **表示切替
設定**

個人代碼確定後，「出生年」將開始閃爍。

4



變更個人資料

1 請從「登錄個人資料」（ 第 11 頁）的操作
步驟 3 到步驟 5 來變更設定內容。



2 待螢幕顯示「0.0 kg」時，
表示個人資料變更完畢。

接著還可以繼續測量體重與身體組成。
（ 第 17 頁）

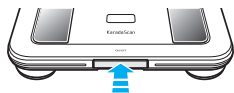
5



按下電源鍵以關閉電源

刪除個人資料

1



在操作顯示部收納於主機的狀態下
按下電源鍵



螢幕將在顯示過今天的「年份」與「日期」之後，
顯示「0.0 kg」。

重要 在螢幕顯示「0.0 kg」之前，請勿碰觸、移動或站上主機，
主機上也請勿放置物品，同時也請勿碰觸操作顯示部。有時會顯示
「Err（錯誤）」。（ 第 27 頁）

2



按下要刪除的個人代碼鍵

所選個人代碼將開始閃爍。

3



按下 **表示切替
設定**

確定個人代碼後，「出生年」將開始閃爍。

4



刪除個人資料

按住所選個人代碼鍵 **2 秒以上**

「Clr」亮起後，畫面將回到出生年月日的設定。



個人資料刪除完成。

5



按下電源鍵關閉電源

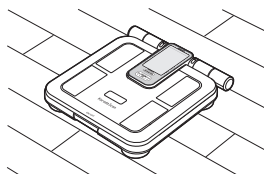
測量體重與身體組成 (以個人代碼測量 / 以來賓身分測量)

若要以個人代碼進行測量，必須先登錄個人資料。(👉 第 11 頁)

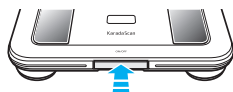
未登錄個人資料者，則以使用來賓功能進行測量。(👉 第 16 頁)

■ 請在堅硬平坦的地面上進行測量。

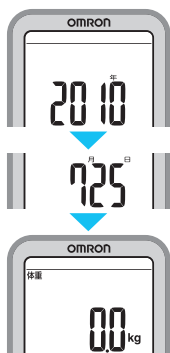
重要 若在榻榻米或地毯等柔軟地面上，可能無法正確進行測量。



1



在操作顯示部收納於主機的狀態下 按下電源鍵



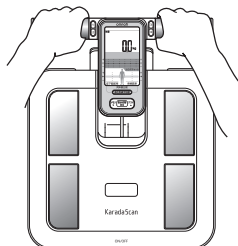
螢幕將在顯示過今天的「年份」與「日期」之後，顯示「0.0 kg」。

重要 在螢幕顯示「0.0 kg」之前，請勿移動或站上主機，主機上也請勿放置物品，同時也請勿碰觸操作顯示部。否則可能會無法正確地進行測量。

參考 螢幕顯示今天的「年份」與「日期」時，表示正在準備進行正確的測量。

若在螢幕顯示「0.0 kg」之前便移動主機或放置重物，可能會導致螢幕顯示「Err (錯誤)」(👉 第 27 頁)，或無法正確進行測量。

2



拉出操作顯示部

3

以個人代碼測量者



按下自己的個人代碼按鈕

所選個人代碼將開始閃爍。



- 若螢幕顯示出如右方所示…
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。
(第11頁)



以來賓功能測量者

來賓功能的用途… 即使未事先登入個人資料，使用者仍能以逐次輸入年齡、性別、身高的方式測量體重與體組成。
但無法顯示身體圖表與重點記憶。



按下

「來賓」燈亮起，「年齡」開始閃爍。



1 設定年齡

以調整「年齡」，再輕觸 (設定) 鍵

- 設定範圍為 10 ~ 99 歲。
- 持續按住即可快轉。

「年齡」確定後，「性別」將開始閃爍。

2 以同樣方式設定「性別」、「身高」

身高設定完成後，螢幕將在顯示完剛剛設定的「年齡」、「性別」、「身高」後，顯示「0.0 kg」。

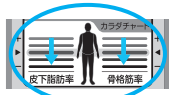
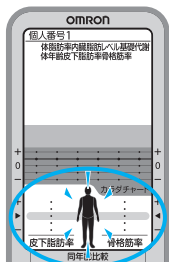
續下頁

4



閃爍兩次表示體重已測量完成
接著將繼續測量身體組成。

此時請勿離開主機。



測量

1 站上主機

赤腳站上本機
雙腳置於足部電極裝置

重要 穿著襪子的狀態下站上主機時，無法進行正確測量。



2 待全身圖示開始閃爍後，請舉起手臂，使手臂與身體呈 90° 角

在測量體組成中，將以同齡比較的橫線條顯示正在進行測量。

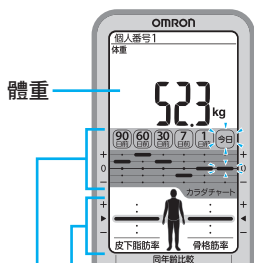
手臂平舉，伸直手肘

90°

挺直背脊並伸直膝蓋

手臂與身體呈 90° 角

3 待螢幕顯示測量結果 (體重)，測量結束



體重

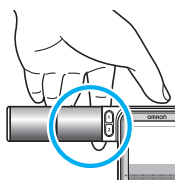
測量結束後，螢幕便會顯示體重、身體圖表、各部位同齡比較 (全身)。

請離開主機。

個別部位同齡比較 (☞ 第 21、38 頁)

身體圖表 (☞ 第 24 頁)

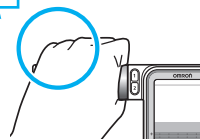
握把電極的握法



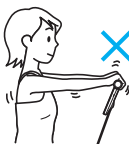
食指沿著內側握把電極背面的內凹處。



以拇指與食指握住內側握把電極。



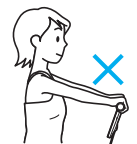
以無名指與小指握住外側握把電極。



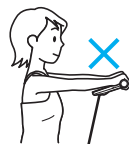
移動身體。



手肘彎曲。



手臂下垂 (或舉過高)。



向上抬起操作顯示部位。



膝蓋彎曲。



腳底未踩在電極上面。

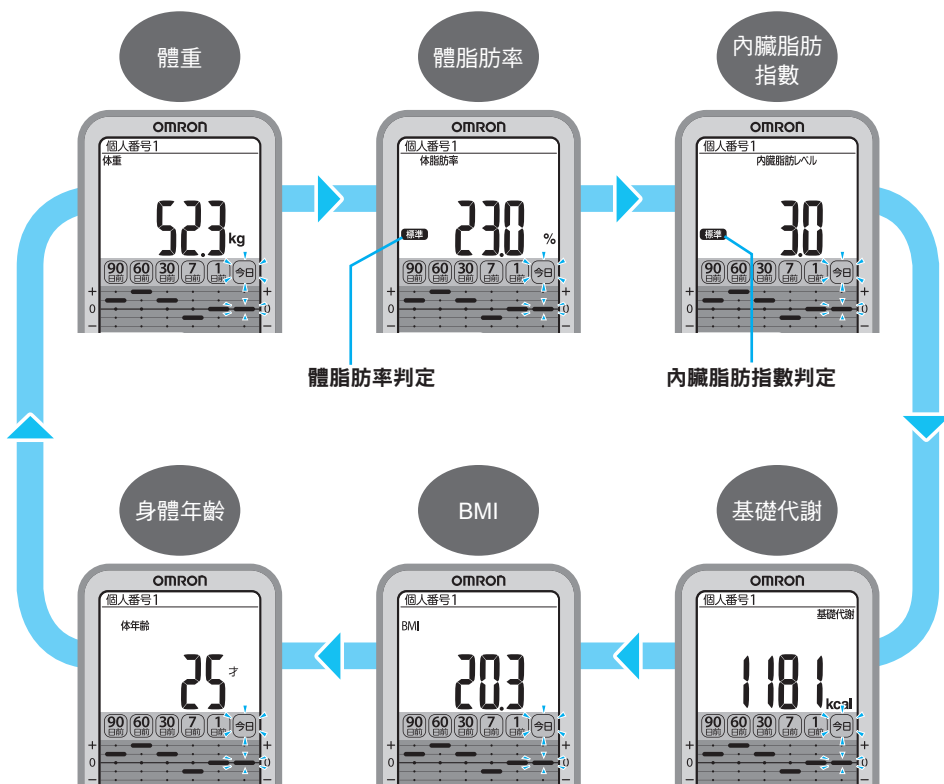
以下為錯誤姿勢！

無法進行正確測量。

續下頁

5 檢視測量結果

每按下一次 **表示切替設定** 按鈕，會切換成以下的顯示。

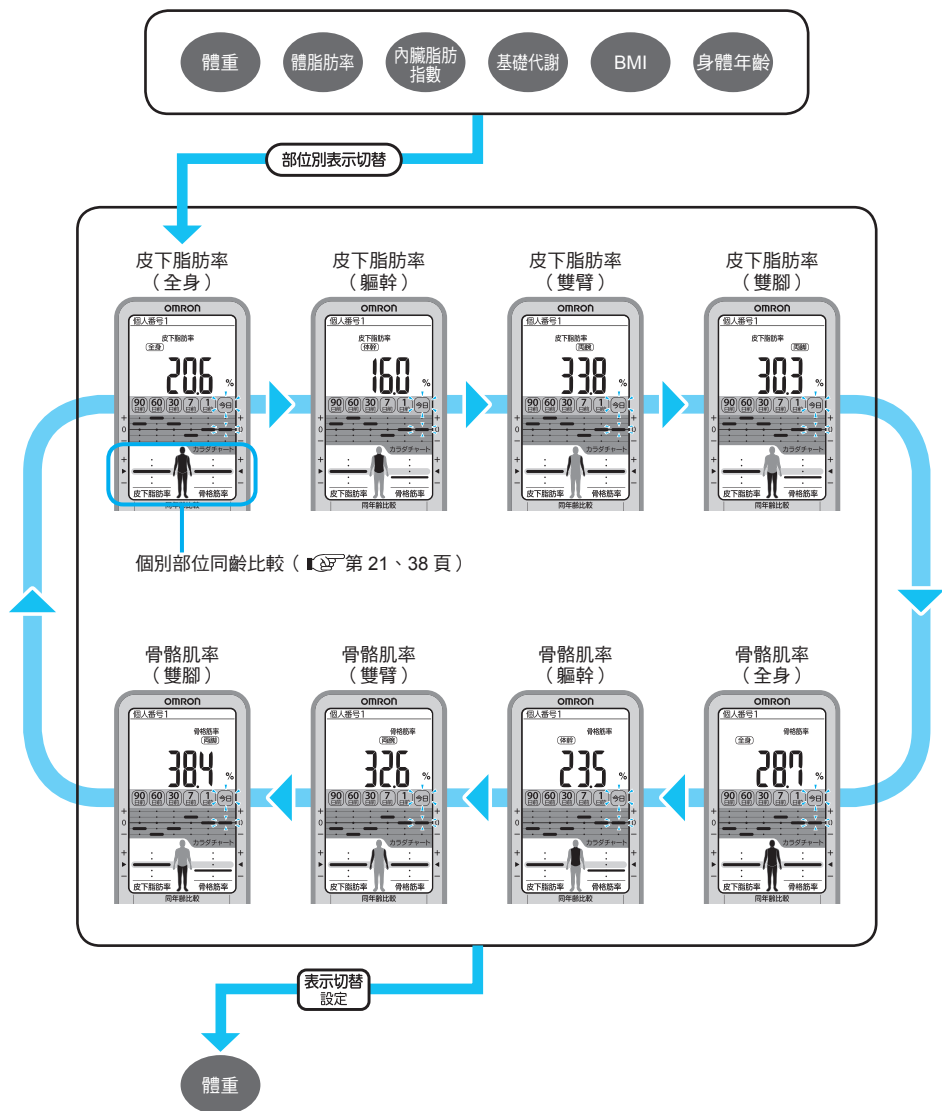


要檢視個別部位時，請按 **部位別表示切替** 按鈕。
「檢視個別部位的方法」（ 第20頁）

要查看過去的測量值時，請按 **顯示** 按鈕。
「檢視重點記憶（過去的測量值）」（ 第22頁）

檢視個別部位的方法

每按下一次 **部位別表示切替**，會切換成以下的顯示。

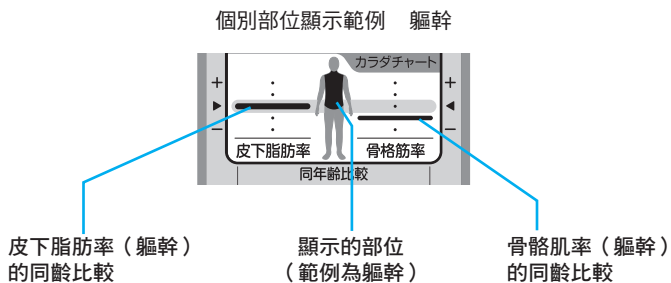


按下 **表示切替設定** 螢幕顯示將回到體重。

續下頁

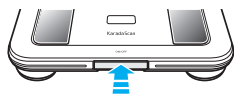
■ 關於同齡比較

顯示個別部位時，螢幕將同時顯示各部位皮下脂肪率與骨骼肌率的同齡比較結果。




詳細同齡比較內容請參見附錄「身體掃描器應用手冊」（第 38 頁）。

6



按下電源鍵關閉電源

測量完成並關閉電源後，若要再次檢視測量結果，請參見「檢視重點記憶（過去的測量值）」（第22頁）。

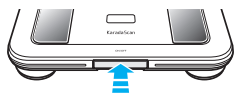
檢視重點記憶（過去的測量值）

以個人代碼進行測量時，本機將自動記錄測量值。

可檢視今天、1 天前、7 天前、30 天前、60 天前與 90 天前的測量值。

使用來賓功能進行測量時，本機不會記錄測量值。

1



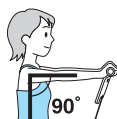
開啟電源

2



按下自己的個人代碼按鈕

3




測量體重與身體組成（ 第 17 頁）


不測量而要檢視過去測量值時，請進入步驟 4。

4



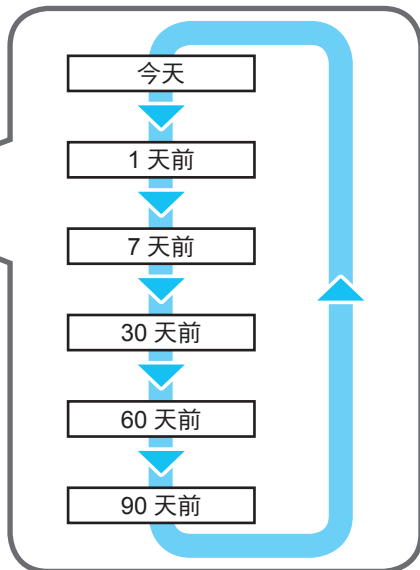
按下  鍵，
查看過去的測量值



每按下一次  ，會切換成以下的顯示。



1 天前的體重顯示範例



續下頁

檢視重點記憶（過去的測量值）

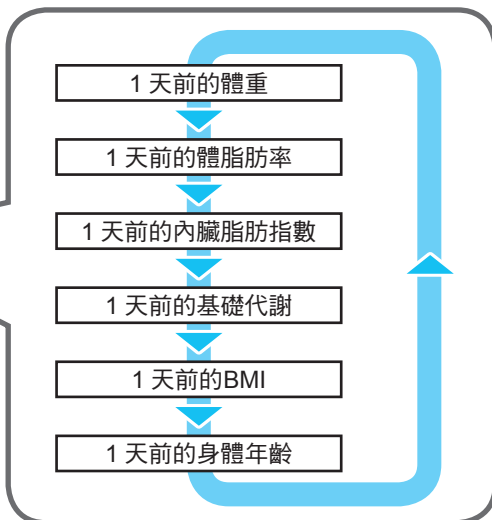
5



1 天前的體脂肪顯示範例

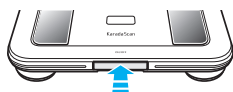
按下 **表示切替設定**，
檢視其他測量值

顯示 1 天前資料時，按下 **表示切替設定** 按鈕後，將依照下列順序切換顯示。



要檢視個別部位時，請按 **部位別表示切替** 按鈕。
「檢視個別部位的方法」（ 第 20 頁）

6



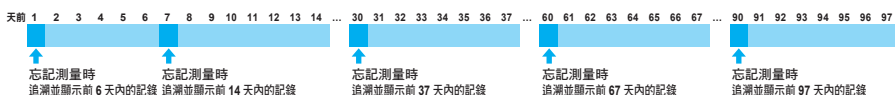
測量值檢視完畢後，按壓電源鍵，
關閉電源

■ 關於 1 天測量 2 次以上時的記錄方式

1 天測量 2 次以上時，本機將記錄當日最後一筆測量值。每天僅記錄最後一筆測量值。

■ 關於重點記憶

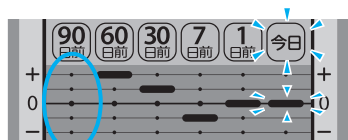
若您在 1 天前、7 天前、30 天前、60 天前或 90 天前忘記測量，可追溯記錄來顯示過去測量值。最多可追溯過去 7 天*內的記錄，並顯示最近一筆記錄，但 7 天內若無測量記錄時，將不會顯示任何資料。
*若為 1 天前，將追溯並顯示前 6 天的記錄。



參考：每組個人代碼最多可記錄 97 天份的測量資料。超過 97 天時，將從最舊的資料開始刪除。
• 沒有過去的測量值時，螢幕將顯示「」。

身體圖表

各項指標重點記憶的變化以 5 個等級顯示。



以「今天」的最後測量值為基準(0)。

「今天」未測量而直接檢視過去的測量值時，將以最新的重點記錄為基準來顯示。

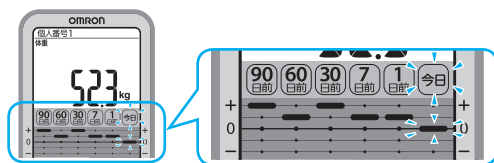
沒有重點記憶資料或測量結果在測量年齡與測量範圍之外時，將不會顯示圖表。

今天的測量值在測量範圍之外時，將不會顯示該指標的身體圖表。

例如內臟脂肪指數在測量範圍外時，螢幕將顯示「●●●●●」，不會顯示內臟脂肪指數的身體圖表。

但仍可檢視重點記憶的資料。

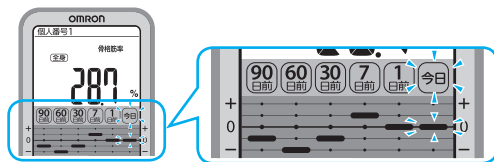
體重的身體圖表顯示範例



不只檢視體重，請透過同時檢視其他身體組成數值的變化，確認自己是否正確瘦身吧。

左側顯示範例表示體重減少，骨骼機率增加，此為不易復胖的正確瘦身圖表。

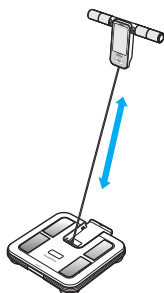
骨骼肌率（全身）的身體圖表顯示範例



關於骨骼肌率（[圖示](#)第 35 頁）

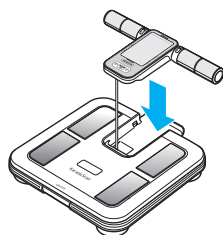
何謂正確的瘦身方式？（[圖示](#)第 41 頁）

操作顯示部的收納



- 測量線為自動回捲設計。
向上拉起操作顯示部時，將會拉出測量線。
收納操作顯示部時，測量線將會自動回捲。

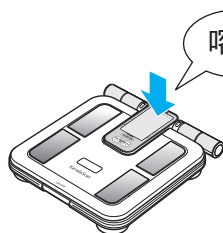
1



拿著操作顯示部，讓線自動回捲

- 測量線未自動回捲時…
請解開測量線扭轉處，拉出 20 ~ 30 公分後，再次讓線回捲。
若出現紅色標記，即請勿繼續拉出。可能導致故障。

2

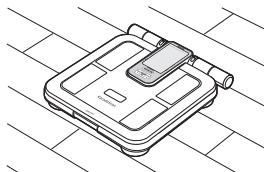


輕壓操作顯示部，使其嵌入主機中

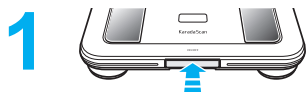
只測量體重

請在未拉出操作顯示部的狀態下進行。
僅測量體重時，無需登錄個人資料。

■ 請在堅硬平坦的地面上進行測量。



重要 若在榻榻米或地毯等柔軟地面上，可能無法正確進行測量。



在操作顯示部收納於主機的狀態下
按下電源鍵



螢幕將在顯示過今天的「年份」與「日期」之後，顯示「0.0 kg」。

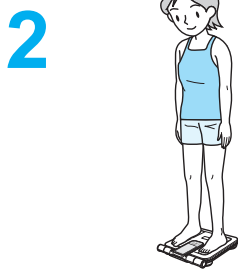


重要 在螢幕顯示「0.0 kg」之前，請勿移動或站上主機，主機上也請勿放置物品，同時也請勿碰觸操作顯示部。否則可能會無法正確地進行測量。

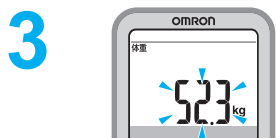


注意 螢幕顯示今天的「年份」與「日期」時，表示正在準備進行正確的測量。

若在螢幕顯示「0.0 kg」之前便移動主機或放置重物，可能會導致螢幕顯示「Err (錯誤)」(參見第 27 頁)，或無法正確進行測量。

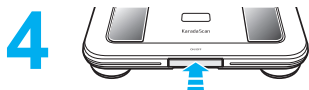


站上主機



檢視測量結果




體重數值將閃爍兩次表示測量完成。



按下電源鍵關閉電源

疑似故障時







■ 出現錯誤訊息


錯誤訊息	原因	應變處理
[Err 1]	手心或腳底未與電極緊密貼合	請先讓手心和腳底緊密貼合電極，再進行測量 ( 第 17、18 頁)
[Err 2]	測量姿勢不良、手心或腳底未與電極緊密貼合	請讓手腳保持固定的姿勢不動，再進行測量 ( 第 17、18 頁)
[Err 3]	手心或腳底過於乾燥	請先用溼毛巾等物品稍微沾溼手心和腳底，再進行測量
[Err 5]	機器出現異常狀況	請重新開啟電源後，再進行測量 若仍出現錯誤訊息，可能是本產品發生故障 請送回 OMRON 客服中心進行維修 ( 「封底」)
[Err]	在主機未顯示「0.0 kg」之前就站上主機	請等螢幕顯示「0.0 kg」後，再站上主機
	在主機未顯示「0.0 kg」之前移動主機	在尚未顯示「0.0 kg」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 135 kg 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，仍顯示為「0.0 kg」，或是體重數值幾乎未增加	在螢幕尚未顯示「0.0 kg」前就站上主機	請等螢幕顯示「0.0 kg」之後，再站上主機
顯示異常高（或異常低）的體重值		
體重顯示過多	在螢幕顯示「0.0 kg」之前就拉出操作顯示部	請待螢幕顯示「0.0 kg」後再取出操作顯示部
測量值極高或極低，或每次測得的結果差異極大	未以正確姿勢進行測量	請以正確姿勢進行測量（  第 17、18 頁）
	在鋪設地毯等柔軟地面或是凹凸不平處進行測量	請在堅硬平坦的地面上進行測量
	手心、腳底或身體發冷導致血液循環不佳	請先暖和身體，讓血液循環恢復正常再進行測量
	電極部位過冷	請將本機移至溫暖的場所存放一段時間，待電極部位無冰冷觸感時再進行測量
	手心或腳底過於乾燥	請先用溼毛巾等物品稍微沾溼手心和腳底，再進行測量
	請同時參閱附錄「身體掃描器運用手冊」的「如何正確測量」（  第 40 頁）	
部分測量結果顯示為「  」	請確定設定的出生年月日（年齡）、性別與身高無誤 即使出生年月日（年齡）、性別與身高設定正確，超出測量範圍仍無法進行測量	
開啟電源後，螢幕卻未顯示任何畫面	未裝入電池	請裝入電池（  第 8 頁）
	電池裝反	請按照正確方向裝入電池（  第 8 頁）
	電池沒電	請更換電池（  第 8 頁）
	連接主機與操作顯示部的測量線壞損	請送回OMRON客服中心進行維修（  「封底」）

■ 測出異常數值或本機未正常運作（續下頁）

疑似故障時	原因	應變處理
想測量體組成，但確定體重值後，並未開始測量身體組成	未登錄個人代碼或來賓（操作顯示部位上並未顯示出個人代碼或「來賓」）	請先登錄個人代碼或來賓後，再進行測量（  第 11、16 頁）
	未正確按下個人代碼鍵或  （操作顯示部位上並未顯示出個人代碼或「來賓」）	請先正確按下個人代碼鍵或  ，再進行測量（  第 16 頁）
測量線未自動回捲	測量線有扭轉或捲入其中一邊	請先拉出測量線，再次讓線回捲（  第 25 頁）
未作出任何動作，即關閉電源	請參見「電源自動 OFF」（  第 29 頁）	

※ 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。（ 封底）

※ 極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。（ 封底）

※ 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。

■ 電源自動 OFF

- 在螢幕顯示「0.0 kg」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
- 在顯示測量結果後，約 3 分鐘內未進行任何操作
- 在顯示重點記憶後，約 3 分鐘內未進行任何操作
- 未選擇個人代碼，只測量體重時（確定體重後約 30 秒）
- 顯示「Err」時（約 10 秒後）

規格

產品名稱	OMRON 體重體脂肪計 HBF-375		
顯 示 *	體重	0 ~ 100 kg 100 ~ 135 kg	: 以 100 g 為單位 : 以 200 g 為單位
	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	低 / 標準 / 偏高 / 高	
	個別部位皮下脂肪率 (全身、軀幹、雙臂、雙腳)	5.0 ~ 60.0%	: 以 0.1% 為單位
	個別部位骨骼肌率		
	全身、雙臂	5.0 ~ 60.0%	: 以 0.1% 為單位
	軀幹	5.0 ~ 50.0%	: 以 0.1% 為單位
	雙腳	5.0 ~ 70.0%	: 以 0.1% 為單位
	基礎代謝	385 ~ 3999 kcal	: 以 1 kcal 為單位
顯 示 *	內臟脂肪指數	0.5 ~ 30.0	: 以 0.5 指數為單位
	內臟脂肪指數判定	低 / 偏高 / 高	
	身體年齡	18 ~ 80 歲	: 以 1 歲為單位
	同齡比較	個別部位皮下脂肪率: 5 個等級 個別部位骨骼肌率: 5 個等級	
顯 示 *	身體圖表	5 個等級	
	重點記憶	今天 / 1 天前 / 7 天前 / 30 天前 / 60 天前 / 90 天前	
設 定 項 目	重力修正	地區代碼「1」或「2」	
	日期	2010 年 1 月 1 日 ~ 2030 年 12 月 31 日	
	時間	0:00 ~ 23:59 (24 小時制)	
	登錄個人資料【以下的設定項目可登錄 4 人份的資料。】		
	出生年月日	1900 年 1 月 1 日 ~ 2030 年 12 月 31 日	
	性別	男 / 女	
	身高	100.0 ~ 199.5 cm	: 以 0.5 cm 為單位
年齡(以來賓功能測量時)	10 ~ 99 歲	: 以 1 歲為單位	
	※ 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	0 kg ~ 67.5 kg		: ± 200 g
	67.5 kg ~ 100.0 kg		: ± 300 g
	100.0 kg ~ 135.0 kg		: ± 600 g
電 源	3 號錳乾電池 4 顆 (R6) 【亦可使用 3 號鹼性電池 (LR6)】		
電池使用壽命	約 1 年 (單 3 號錳乾電池 < 黑色 >, 在室溫 23°C 的環境下, 每天測量 4 次)		
使用環境溫溼度	+5 ~ +35°C	30 ~ 85% RH	
存放環境溫溼度	-20 ~ +60°C	10 ~ 95% RH	
重 量	約 2.6 kg (含電池)		
外 觀 尺 寸	寬約 304 × 高約 54 × 深約 329 mm		
附 屬 品	試用電池 (3 號錳乾電池 4 顆)、 使用說明書 (本說明書附品質保證書)		

本產品規格如因改良而變更, 恕不另行通知。

*9 歲以下使用者: 僅顯示體重與 BMI。

17 歲以下使用者: 不會顯示內臟脂肪指數、身體年齡與同齡比較。

81 歲以上者: 身體組成資料僅為參考值。

關於體重計精確度

- 本體重計依照計量法規定的技術層級來製造, 經過嚴格檢查後出貨。
本商品的廠商保證精確度, 記載於上列體重計精確度欄位中。
- 本體重計製造的目的是為測量體重, 物品買賣交易或證明其他物品的重量是否正確, 為計量法不許可的使用方式, 敬請注意。



從 BMI 瞭解自己的理想體重

每個人都會在乎自己的體重。但究竟應以何種標準來判斷是否過重或過輕？
首先便要瞭解自己的理想體重。而掌握理想體重的關鍵就在於 BMI。

何謂 BMI 是… 「BMI」為「Body Mass Index」（體格指數）首字母「B、M、I」的縮寫，是判定肥胖程度的國際標準。

可透過極為簡單的計算公式求出。

$$\text{BMI} = \text{體重 (kg)} \div \text{身高 (m)} \div \text{身高 (m)}$$

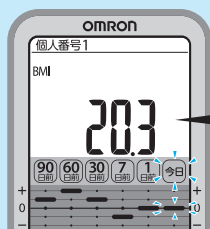
本產品可根據您登錄於個人資料的「身高」及體重計所測得的「體重」計算出 BMI 指數。

要看這裡



體重

顯示範例 體重：52.3 kg



BMI

顯示範例 BMI：20.3

理想體重就是
BMI 指數為「22」時

您的 BMI 指數有多少呢？

一般認為最理想的 BMI 指數是「22」。因為 BMI 為 22 的人較不易罹患肥胖或過瘦等相關疾病，平均壽命較長。因此可將 BMI = 「22」代入下列公式算出理想體重。

$$\text{理想體重 (kg)} = 22 \times \text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}$$

例) 身高 155 cm 的人，理想體重是…
 $22 \times 1.55 \times 1.55 = 52.855 \rightarrow$ 約 52.9kg
但由於 BMI 是以身高和體重為計算基礎，不適用於因鍛鍊肌肉而增加體重的運動選手等人士。



您的隱性肥胖度有多少？

■體脂肪率

男性	女性	
25% 以上	35% 以上	高
20% 以上 不滿 25%	30% 以上 不滿 35%	偏高
10% 以上 不滿 20%	20% 以上 不滿 30%	標準
不滿 10%	不滿 20%	低

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



體重輕	一般體重	肥胖(1度)	肥胖(2度)以上
不滿 18.5	18.5 以上 不滿 25	25 以上 不滿 30	30 以上

〈參考日本肥胖學會(1999 年 10 月)提出的肥胖判定標準數值。〉

*1 BMI指數低，體脂肪率卻很高的「隱性肥胖」體型

這是指即使體重在標準值以下，但體脂肪的比重卻較高的類型。

而且脂肪較多，代表著肌肉與血液、骨骼等成分的比例相對減少。因此長久下去的話，可能會造成身體機能衰退，甚至危害到健康。不過因為這種類型的人難以從外觀上看出，因此通常連本人都未能察覺。而且若還有運動不足，或是反覆以減少食量這種極端的方法來瘦身等情況的話，即使吃的量不多，吃進去的熱量也很容易轉換成脂肪。因此請確實地攝取均衡飲食，並且養成運動的習慣。

*2 BMI指數雖然高，體脂肪率卻很低的「壯碩」體型

這是指外觀看起來有點胖，但其實體脂肪率符合標準，或在標準值下。是經常運動，或從事勞動型職業的人士中較常見的類型。

其現狀沒有問題。不過若在停止運動習慣後，仍保持原本的飲食習慣，此時攝取的卡路里相對於運動量而言會過高。而且之前累積的肌肉會變少，相對的脂肪量會增加，有可能在短時間內暴肥。因此若運動量減少時，請多注意飲食習慣。

體脂肪率、內臟脂肪指數與皮下脂肪率

分析您的體脂肪


體脂肪依其分佈於體內的位置分為皮下脂肪與內臟脂肪。醫界研究指出，內臟脂肪對健康的影響最大。

本章將教您分析體脂肪。

何謂體脂肪率...

指體脂肪重量佔個人體重之百分比。

$$\text{體脂肪率 (\%)} = (\text{體脂肪的重量 (kg)} \div \text{體重 (kg)}) \times 100$$

本產品透過 BI 法（生化電阻分析）推算體脂肪率。（ 第 39 頁）

要看這裡



體脂肪率

體脂肪率判定

顯示範例 體脂肪率：23.0%
體脂肪率判定：標準



內臟脂肪指數

內臟脂肪指數判定

顯示範例 內臟脂肪指數：3.0
內臟脂肪指數判定：標準



皮下脂肪率

顯示範例 皮下脂肪率（全身）：20.6%

體脂肪率判定指數男女有別

一般人常對體脂肪抱持負面印象，但其實它肩負著儲存能量與保護內臟等各種任務。所以體脂肪太多對身體不好，但太少也不行。由於男女體脂肪分佈情形不同，判斷標準各異。

體脂肪率判定

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。）

何謂內臟脂肪指數...

內臟脂肪指數是將腹部 CT 掃描影像的內臟脂肪面積大小，根據本公司資料分為 30 個階段，再利用本公司獨家研發的公式計算所得。

何謂皮下脂肪率...

指皮下脂肪重量佔個人體重之百分比。

$$\text{皮下脂肪率 (\%)} = (\text{皮下脂肪的重量 (kg)} \div \text{體重 (kg)}) \times 100$$

※ 個別部位的皮下脂肪率為，皮下脂肪重量佔各部位重量之百分比。

內臟脂肪過多， 將會提高健康障礙的風險

日本肥胖學會肥胖症診斷基準研討委員會的報告指出：「以內臟脂肪面積探討健康障礙* 併發症數量的結果顯示，一旦內臟脂肪面積超過 100cm²時，併發症的平均數量將一口氣增加，超過 1.5 個，若面積達到 150cm² 以上，增加趨勢將更為明顯，平均併發症數量會超過 2 個。」

* 此處的健康障礙指肇因於肥胖或與肥胖相關，當事人必須設法減重的健康問題（主要指第 2 型糖尿病、脂質代謝異常、高血壓等）。

內臟脂肪指數判定

內臟脂肪指數	判定
0.5 ~ 9.5	標準
10.0 ~ 14.5	偏高
15.0 ~ 30.0	高

※ 本產品不會顯示 17 歲以下使用者的內臟脂肪指數。

※ 可能測得低體脂肪率與高內臟脂肪指數，或反過來測得高體脂肪率與低內臟脂肪指數。

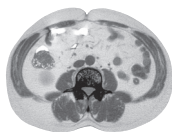
※ 內臟脂肪指數僅供參考。有關醫學上的診斷，請向專業醫師諮詢。

內臟脂肪型肥胖與皮下脂肪型肥胖

內臟脂肪 = 附著於內臟周圍的脂肪

目前已證實內臟脂肪會導致血液中的脂肪增加，造成高脂血症，並且妨害胰島素的功能，引發糖尿病等，因此與健康有很深的關係。為預防及改善對健康造成的傷害，重點在於如何減少內臟脂肪。

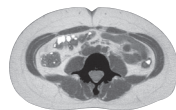
雖然此類型內臟脂肪較多的肥胖人士，通常腹部容易突出，但腹部未突出的人士，也有可能是屬於「隱性肥胖」，因此不可掉以輕心。



〔皮下脂肪型肥胖的範例〕
（平臍腹部 CT 影像）

皮下脂肪 = 堆積於皮膚下方的脂肪

皮下脂肪是指囤積在皮膚下的脂肪，負責囤積熱量、維持體溫。容易囤積於腹部、雙臂、臀部、大腿等部位，當囤積的皮下脂肪超過需求時，會形成比例失衡的情況。雖然被認為與疾病無直接關聯，卻也被指出可能會壓迫到內臟，進而引發各種併發症。




〔皮下脂肪型肥胖的範例〕
（平臍腹部 CT 影像）

以運動增加骨骼肌

骨骼肌是身體在運動時使用的肌肉。骨骼肌是否能維持或增加，與基礎代謝量有很深的關係。以下我們先分別說明基礎代謝與骨骼肌率。

何謂基礎代謝…

基礎代謝指人體為維持體溫、呼吸、心臟運作等生理活動時必需消耗的最低熱量。即使 24 小時待著完全不做任何事，也需要消耗相當於基礎代謝的能量。本商品以本公司獨家計算公式計算基礎代謝量。基礎代謝量的標準值會依體格、體組成等因素而有所不同。敬請運用將基礎代謝與標準值做比較的身體年齡表（ 第 37 頁）。

要看這裡



基礎代謝

顯示範例 基礎代謝：1181 kcal



骨骼肌率

顯示範例 骨骼肌率（全身）：28.7 %

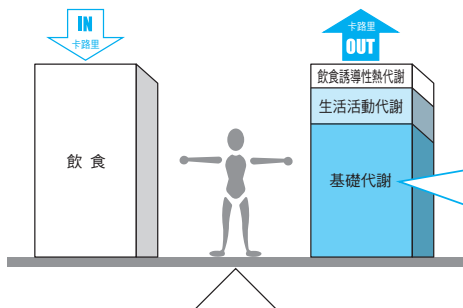
1 天消耗的熱量中，
有 6 ~ 7 成屬於基礎代謝

人體 1 天消耗的熱量，以下列 3 者合計而成。

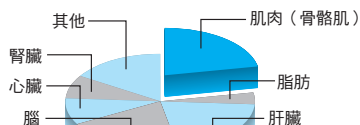
基礎代謝	維持生理活動的必要能量
生活活動代謝	通勤、工作、做家事、從事嗜好等活動
飲食誘導性熱代謝	生活活動所消耗的能量隨進食而消耗的能量

3 者的比例分配大致為基礎代謝 6~7 成、生活活動代謝 2~3 成、飲食誘導性熱代謝 1 成。其中基礎代謝佔身體消耗熱量的比重量大。

若 1 天飲食量超過「基礎代謝 + 生活活動代謝 + 飲食誘導性熱代謝」所需的熱量，多餘熱量就會變成脂肪囤積在體內。



基礎代謝發生在哪裡呢？



肌肉（骨骼肌）約佔基礎代謝的 30%。

何謂骨骼肌...

肌肉大致上可分為 3 種，分別為構成內臟的平滑肌、構成心臟的心肌、以及牽引身體活動的骨骼肌。其中，骨骼肌可透過運動等方式加以鍛鍊（增大）。

何謂骨骼肌率...

指骨骼肌重量佔個人體重之百分比。

$$\text{骨骼肌率 (\%)} = (\text{骨骼肌的重量 (kg)} \div \text{體重 (kg)}) \times 100$$

本產品透過BI法(生化電阻分析)推算骨骼肌率。(詳第 39 頁)

基礎代謝率會隨著年齡增長而減少...該如何應對？

人的基礎代謝會在 15~19 歲時達到高峰，之後逐年減少。一般認為這是身體機能隨著年齡增長而降低所致，而骨骼肌的減少也是主因之一。即使未活動身體，肌肉仍會每天消耗能量並製造熱量。這是為了維持基礎代謝中「維持體溫」的功能。因此若肌肉減少，人每天消耗的能量就會變少。如果我們在基礎代謝率降低後仍保持跟年輕時相同的飲食習慣，就會造成所謂的中年發福。為了避免這種情形發生，我們必須掌握自身的基礎代謝率並持續運動，以維持原來的肌肉量或增加日漸減少的肌肉（骨骼肌）量。

維持、增加骨骼肌 打造不易發胖的體質

本機最大的特點在於測量骨骼肌率的功能。若您以增加骨骼肌的方式提高基礎代謝率，不但有助於消耗熱量、免於發胖，同時能提高肌力，讓您在生活中更具行動力。

■ 基礎代謝基準值與基礎代謝量

厚生勞動省：日本人的飲食攝取基準（2005 年版）

年齡 (歲)	男性			女性		
	基礎代謝基準值 (kcal/kg 體重/天)	標準體重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/天)	基礎代謝基準值 (kcal/kg 體重/天)	標準體重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/天)
1~2	61.0	11.9	730	59.7	11.0	660
3~5	54.8	16.7	920	52.2	16.0	840
6~7	44.3	23.0	1,020	41.9	21.6	910
8~9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.2	1,040
10~11	37.4	35.5	1,330	34.8	35.7	1,240
12~14	31.0	50.0	1,550	29.6	45.6	1,350
15~17	27.0	58.3	1,570	25.3	50.0	1,270
18~29	24.0	63.5	1,520	23.6	50.0	1,180
30~49	22.3	68.0	1,520	21.7	52.7	1,140
50~69	21.5	64.0	1,380	20.7	53.2	1,100
70 以上	21.5	57.2	1,230	20.7	49.7	1,030

※ 此數值為參考值。本產品會依照個人的體組成結果來計算出基礎代謝。

以身體年齡進行綜合判定

身體年齡是將身體狀況以基礎代謝換算而成的年齡。請做為您「身體」綜合判定的基準。

何謂身體年齡……

身體年齡是依據基礎代謝換算而成身體狀況的年齡。由於基礎代謝是彙整體重、體脂肪率與骨骼肌率等數值來計算，因此可藉以判斷身體年齡與實際年齡之間的差距。本產品是以日本人的基礎代謝標準值做為基礎數據，並透過本公司獨家判定方式計算而成。

要看這裡



身體年齡

顯示範例 身體年齡：25 歲

即使身高與體重維持不變，您的身體年齡也會因體組成與基礎代謝的狀態而有所變化

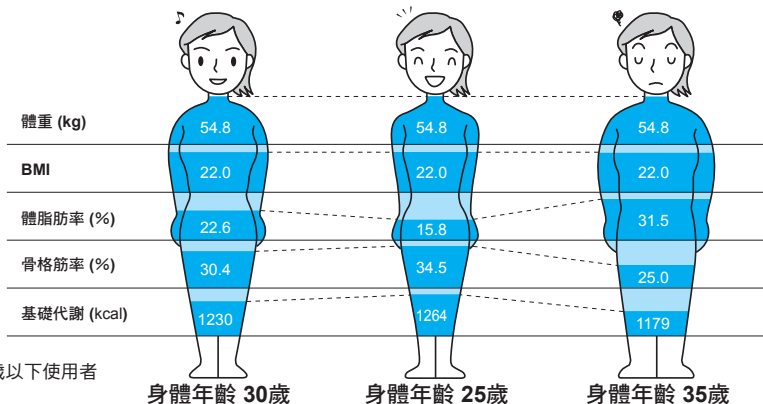
下圖為身體年齡的判定範例。

身體年齡「30歲」：與實際年齡相符的標準身體組成。

身體年齡「25歲」：因體脂肪率低而基礎代謝較高，所以判定為比實際年齡年輕的「25歲」。

身體年齡「35歲」：因體脂肪率高而基礎代謝較低，所以判定為比實際年齡老的「35歲」。

(例) A 小姐：
實際年齡 30 歲，
身高 158 cm，
體重 54.8 kg



※ 本產品不會顯示 17 歲以下使用者的身體年齡。

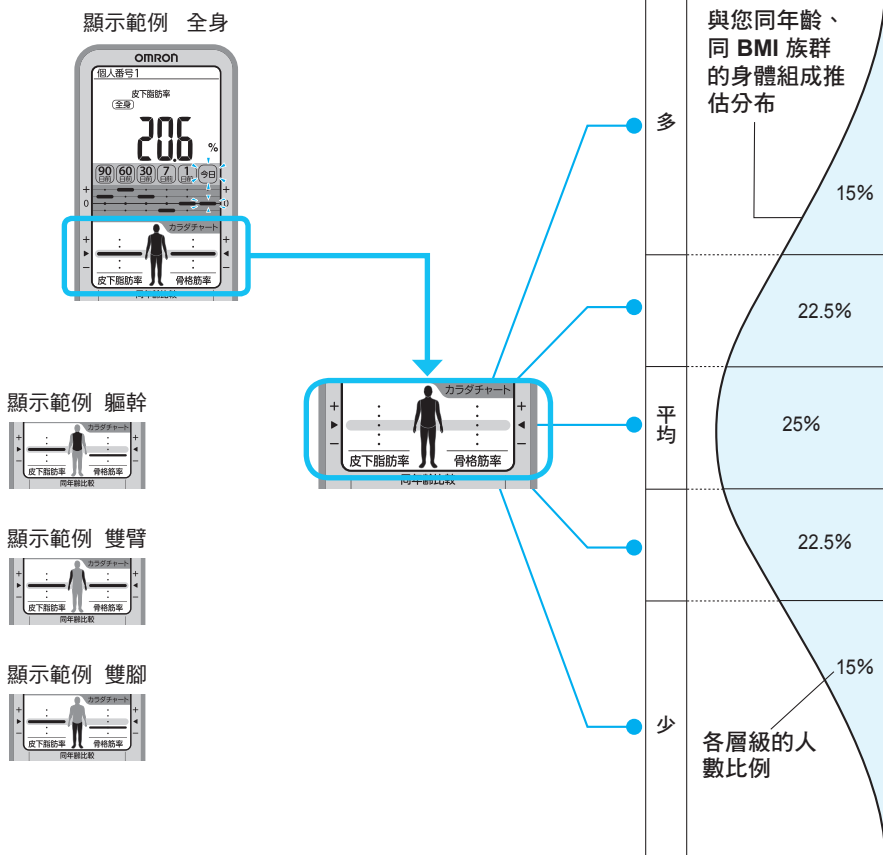
同齡比較

透過同齡比較來掌握自己位於哪一層吧

顯示您在意的個別部位皮下脂肪率與個別部位的骨骼肌率。接著將各個數值與跟您同年齡、同 BMI 指數族群之平均* 相比，顯示出您位於哪個層級。(※ 根據本公司資料)

同齡比較的檢視方式

橫條的位置就是您的層級。



平均值為本公司調查數據。此外，層級並無法用來判定您的健康程度。

※ 本產品不會顯示 17 歲以下使用者的同齡比較。

身體掃描器的特色

採全身測量模式，不易受當日變動影響

在一天的生活中，我們體內的水分會有逐漸聚集在下肢的傾向。因此到了下午或夜晚，便常常會發生雙腿腫脹的情況。因為上半身與下半身的水份比例在早晚會有變化，所以身體電阻的分布也會有所變化。身體掃描器透過雙手與雙腳的電極測量全身的電阻，因此不易受到體內水分分布變化的影響。

以最適於測量體組成的方法與測量裝置分別收集基礎數據，製成體組成推估公式

體脂脂肪率：水中稱重法（此法根據阿基米德原理設計，讓受測者潛入水中作最大呼氣後測量體重，以身體密度推估體脂肪。）

基礎代謝：呼出氣體分析裝置（用以分析人體呼吸時，空氣成分的裝置。可測量人體安靜時，呼出氣體中的氧氣消耗量，藉以計算基礎代謝。）

內臟脂肪指數：X光CT (Computed Tomography) 裝置（在不傷害人體的情況下，以X光拍攝人體剖面影像的醫療裝置。可從肚臍位置拍攝腹部剖面影像，藉此計算內臟脂肪的面積。）

皮下脂肪率、骨骼肌率：DXA (Dual Energy X-Ray Absorptometry) 方式（此為運用具兩種不同波長的X光，測量骨量與體脂肪等組織量的方法，不用分開計算身體重量即可測量個別部位的身體組成。）

MRI (Magnetic Resonance Imaging System) 核磁共振造影儀（人體組織內有無數個氫原子核，而該儀器將人體置於磁場中，透過無線電波脈衝激發氫原子核產生共振現象（共鳴）。由於氫原子核的共鳴方式會因身體組織成分而異，核磁共振造影儀將共鳴情況影像化之後，便能計算身體組成。）

身體掃描器的測量原理

由人體電阻值分析身體組成

本產品在進行測量時，會在雙腳之間導通微弱電流，藉以測量人體電阻值（BI 法）。

*BI 法：Bioelectrical Impedance（生化電阻）分析法

電流較易通過水分含量較多的人體組織（例如肌肉或血管等），幾乎無法通過脂肪組織。因此本機利用這項特性，來推估體內脂肪與其他組織所佔的比例。

測量時流動於人體的電流非常微弱（50kHz、500 μ A），因此非常安全，受測者不會有受到電擊的感覺。

為從雙腳間的電阻值確實分析身體組成，

本公司以(1) 電阻值 (2) 身高 (3) 體重 (4) 年齡 (5) 性別的五大項目，收集人體基礎數據並製作成估算法。

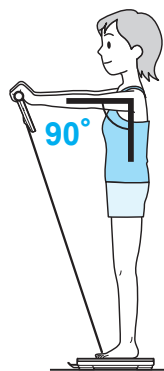
如何正確測量

適當的測量場所… 堅硬平坦的地面

無法在榻榻米或地毯等柔軟地板上進行正確測量。

正確的姿勢是… 將手臂伸直呈 90°

為取得身體組成數據所使用的電阻值，將手臂伸直並抬高至 90° 角的姿勢是取得數據的基礎前提。為能穩定測量，請符合收集數據的基礎前提，以正確的姿勢測量。

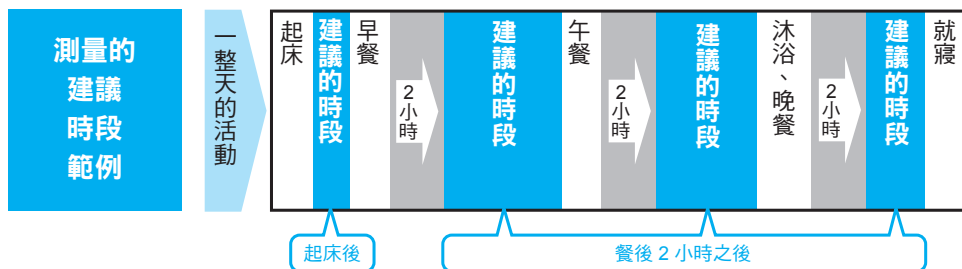


適合測量的時段…

起床後，或餐後 2 小時之後

本產品所測量的人體電阻值，會受到電流通過部位的水分含量影響。

請參考下圖，選擇體內水分含量穩定的時段進行測量。



請避免於下列情況中進行測量。

- 激烈運動後
- 剛泡完三溫暖或洗完澡後
- 大量飲酒後
- 攝取大量水分或用餐後（1 ~ 2 小時）

重要 若使用者為下列人士，因體內水分含量等身體組成狀況與整體平均落差較大，可能會無法正確進行測量。否則可能會無法正確地進行測量。

- 發育期的兒童
- 高齡人士
- 因感冒等因素發燒中的病患
- 孕婦
- 骨質密度極低的骨質疏鬆症患者
- 有水腫症狀者
- 需洗腎的病患
- 健美選手、專業運動員或情況類似者

※ 但上述人士可利用本產品來掌握身體組成的「變化趨勢」。

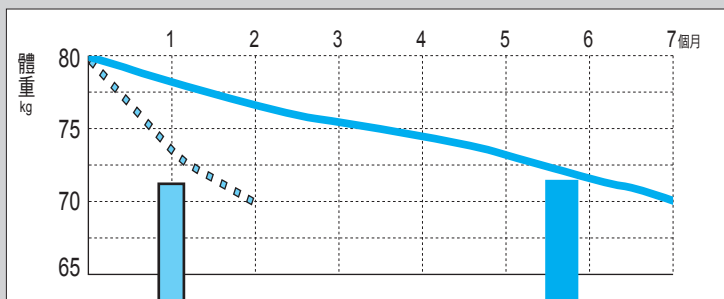
測出異常數值時…（「疑似故障時」▶▶▶ 第 28 頁）

何謂正確的瘦身方式？

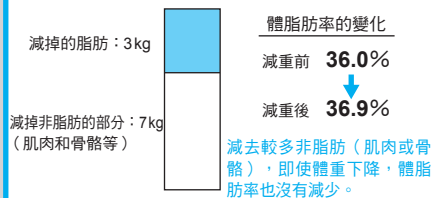
■ 瘦身方式錯誤反而更容易發胖

若以極端方式節食，不配合運動亦無視於營養的均衡，即使體重得以減輕，基礎代謝也會因肌肉（骨骼肌）減少而降低，結果反而更容易發胖。

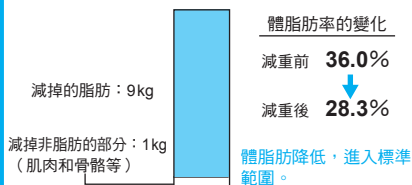
例如：同樣是成功減下 10 kg。但是，身體內部的變化呢？



幾近絕食的過度減重法 減下 10kg 後的體內組成...



健康的減重法 減下 10kg 後的體內組成...



要避免不斷地復胖，必須...

增加骨骼肌及基礎代謝，打造不易發胖的體質

不當的瘦身方式容易造成復胖。復胖時，內臟脂肪會囤積得較皮下脂肪快速。而研究指出內臟脂肪是妨礙健康的危險因素。不斷復胖將容易罹患內臟脂肪型肥胖症。

■ 若您擔心健康問題...

請注意內臟脂肪指數 (第 34 頁)

■ 若想打造不易發胖的體質...

請注意骨骼肌率與基礎代謝 (第 35 頁)



製造廠名稱地址：Manufactured By KRELL PRECISION
(YANGZHOU) CO., LTD. (地址：No.28, Xingyang
Road,Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu
225009 ,China) FOR OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. (地址：
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko,Kyoto, 617-0002 Japan)
藥商名稱：台灣歐姆龍健康事業股份有限公司
藥商地址：台北市松山區復興北路 367 號 9 樓

