

## 歐姆龍 體重體組成計 HBF-702T Karada Scan



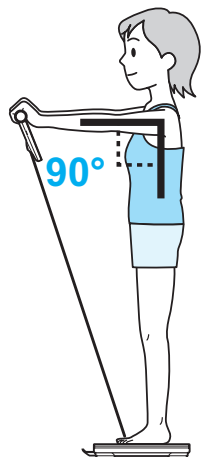
- 非常感謝您購買歐姆龍產品。
- 使用前請務必詳閱本使用說明書，以確保您安全正確使用本產品。
- 本使用說明書請妥善保存且搭配產品使用。
- 本書相當於品質保證卡，請小心保管，避免遺失。
- 本使用說明書所載的圖像僅供參考。

## 前言



安全注意事項 .....	4
檢查各項配件 .....	6
各部位名稱.....	7
安裝電池・更換電池 .....	9
初始設定 .....	11
用行動裝置設定.....	11
用主機設定.....	12
登錄使用者資料.....	14

## 測量



如何正確測量 .....	16
測量體重體組成.....	18
只測量體重.....	23

## 主要功能



「OMRON connect」  
應用程式對應  
(👉 P11)



自動辨識  
(👉 P18)



100g單位測量能更了解  
身體變化  
(👉 P18)



\* 在行動裝置應  
用程式上顯示

資料傳輸能輕鬆掌握體  
組成變化  
(👉 P25)

## 瀏覽測量記錄

瀏覽測量記錄 .....24



用行動裝置瀏覽測量記錄 .....25

## 必要時

選擇使用者號碼後測量 .....26

不保存資料做測量 .....27

變更・刪除使用者資料 .....29

刪除傳輸設定 .....31

收納與清潔 .....32

疑似故障時 .....33

測量Q&A .....36

參考資訊 .....38

產品規格 .....39




## 體組成小百科

體組成的指標 .....41

測量原理與特徵 .....46

- 使用前請務必詳讀。
- 本手冊是為了安全、正確地使用本產品，並防止對使用者、與其他人造成危害及財產損失於未然。

## 警告、注意事項相關

 <b>危險</b>	操作錯誤時會立即產生危險，造成人員死亡或重傷。
 <b>警告</b>	操作錯誤時會產生危險，造成人員死亡或重傷。
 <b>注意</b>	操作錯誤時，會造成人員受傷或財物損失*。

\* 財物損失係指住宅、居家用品、家畜與寵物等相關財物損失。

### 危險

絕對不得與下列醫療儀器同時使用。

- 心律調節器等植入型醫療儀器
- 人工心肺等維持生命用醫療儀器
- 心電儀等穿戴式醫療儀器
- 否則可能造成醫療用電子機器錯誤運作而嚴重影響生命安全。

### 警告

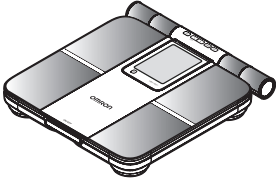
- 請存放在嬰幼兒無法拿取之處。
  - 否則嬰幼兒可能會吞下電池等細小零件，或被電線纏繞，造成窒息或是其他傷害
- 請勿在飛機上與醫院等禁止無線通訊連線的場所使用。
  - 可能會讓主機或其他儀器運作錯誤。
- 請勿作出讓主機摔落、傾倒，或讓東西掉落在主機上等會對主機造成強烈衝擊的行為。
- 請勿用力跳到主機上，或是在主機上面跳躍，站在主機邊緣、操作顯示部及操作顯示部基座上方。
- 請避免在身體或地板未乾等容易滑倒的狀況下使用。
- 請避免在剛洗完澡，身體或手腳未乾的情形下進行測量。
  - 以免因滑倒而受傷。
  - 若主機故障、可能無法正確測量。
- 行動不便的人士，請勿任其獨自使用。
  - 以免因跌倒而受傷。

## ⚠ 注意

- 請勿擅自進行瘦身或運動療法。
  - 由於可能會對健康造成損害，請在醫師或專家的指導下進行。
- 測量中請勿在操作顯示部或主機附近使用手機或行動裝置。
  - 可能會讓主機運作錯誤。
- 請勿擅自拆解、修理、改造主機或操作顯示部。
  - 以免導致人員受傷或造成故障。
- 取出操作顯示部時，請勿站在主機上。
  - 以免因失去平衡而跌倒受傷。
- 收納操作顯示部時，請抓握把電極的金屬部分，勿再往內側抓取。
  - 以免夾傷手指。
- 請勿在指定以外的場所或條件下保管、使用。
  - 否則可能無法正確測量。
- 請勿用於商業用途（例如醫院）。
  - 本產品符合家庭用測量儀器的基準，不具備商業用途所需的功能。
- 請勿拉扯連接操作顯示部的電線。
  - 否則可能導致電線斷裂，造成故障。
- 搬運本機時請勿手持操作顯示部。
  - 否則可能導致主機摔落，造成人員受傷或故障。
- 若電池液流進眼睛裡請勿坐視不管。須立刻用大量清水沖洗眼睛，並遵從醫師指示。
- 請對準⊕⊖極，正確裝入電池。
- 請勿使用指定外的電池。
- 請勿同時混用新舊電池。
- 請勿混用品牌、種類不同的電池。
- 電池電量用盡或長期間（3個月以上）未使用時，請將電池取出。
- 請勿使用過期的電池。
  - 否則可能會造成人員受傷或主機故障。

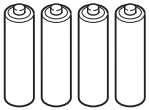
請確認以下物品是否齊全。

主機



試用電池（3號鹼性電池4顆）

- 隨附電池僅供試用。有可能可供測量的次數較少。

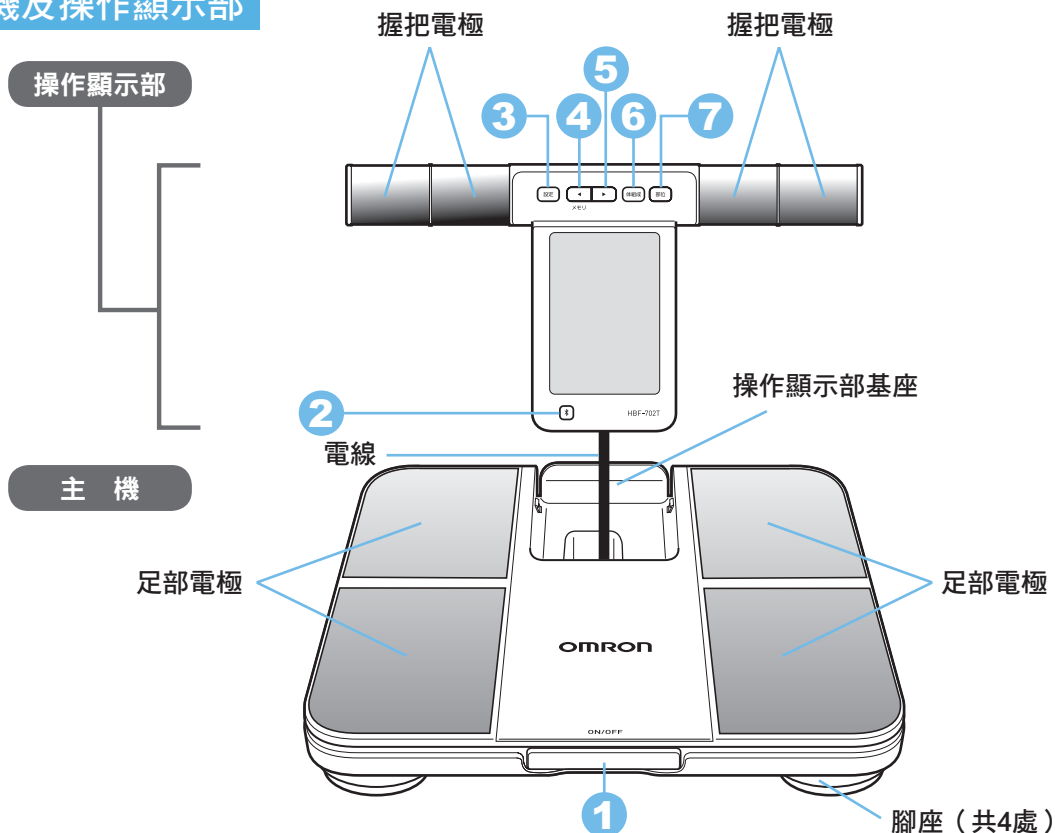


使用說明書

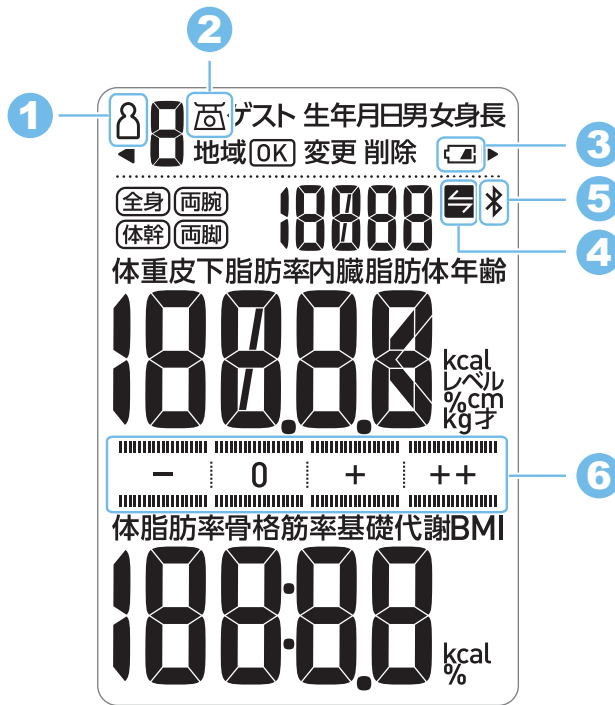
 **注意事項**

- 內容物缺漏時，請洽歐姆龍客服中心。（☎ P38）

## 主機及操作顯示部



1		<b>[電源] 按鍵</b> • 於開啟／關閉電源時使用。
2		<b>[Bluetooth] 按鍵</b> • 手動傳輸資料…輕按 • 登錄至行動裝置（配對）…長按 ※電源關閉時也可進行操作。
3		<b>[設定] 按鍵</b> • 於確定數值時使用。
4		<b>[返回／記憶組數] 按鍵</b> • 確認測量結果、選擇使用者號碼或設定個人資料時使用。 • 於瀏覽測量記錄時使用。
5		<b>[前進] 按鍵</b> • 確認測量結果、選擇使用者號碼或設定個人資料時使用。
6		<b>[體組成] 按鍵</b> • 於確認體組成的測量結果時使用。
7		<b>[部位] 按鍵</b> • 於確認各部位的測量結果時使用。

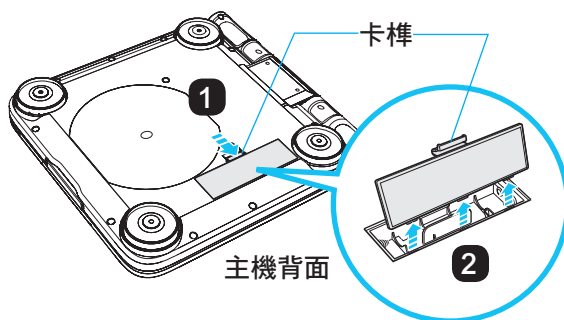


1		<b>使用者號碼顯示符號</b> 使用者號碼顯示時亮燈。
2		<b>體重符號</b> 僅測量體重時亮燈。
3		<b>電池符號</b> 當需要準備更換電池時閃爍。
		<b>電量不足符號</b> 當需要更換電池時亮燈。
4		<b>傳輸提醒符號</b> 當未傳送的測量記錄過多時閃爍或亮燈。
5		<b>藍牙傳輸符號</b> 正在傳送測量記錄時亮燈。
6		體脂肪率判定、皮下脂肪率判定、骨格筋率判定、BMI判定為4段顯示（－（低）／0（標準）／＋（偏高）／＋＋（高））， 內臟脂肪基準判定為3段顯示（0（標準）／＋（偏高）／＋＋（高））。（ P41）

- 本機使用3號鹼性電池，也可以使用錳乾電池。請勿使用充電電池，否則將造成使用次數大幅減少或主機運作錯誤。

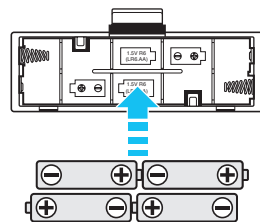
## 1 將主機翻至背面，拆下電池蓋

- 1 順著箭頭方向推動電池蓋的卡榫，使之鬆開
- 2 再將電池蓋的卡榫往上扳



## 2 依圖示安裝電池

- 有彈簧的地方是  $\ominus$  極。







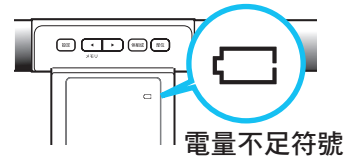
## 3 關上電池蓋

## 關於電池壽命

- 可供約6個月的測量之用。（上述建議值乃依使用3號鹼性電池、1天測量4次並傳輸4次資料之本公司試驗條件而定）
  - 隨附電池僅供試用。隨附電池的使用壽命可能較短。

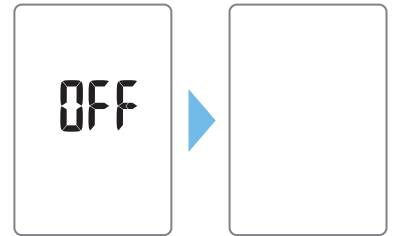
## 關於電池更換

-  符號亮燈時，表示電池電量即將消耗殆盡。
  - 請將所有電池同時換新（且需為同型電池）。
  - 當電池剩餘電量減少， 符號將會閃爍。請準備好新的電池。
- 請先切斷電源，再更換電池。
  - 即使更換電池，主機仍會記憶使用者資料和測量紀錄。
  - 換下的舊電池，請遵照居住地政府規定處置。
- 更換電池後，請重新進行初始設定。（ P11）
  - 使用者如果曾在「OMRON connect」應用程式中登錄裝置，只需按下  與「OMRON connect」應用程式進行傳輸，就可自動完成初始設定。



## 關於電源自動關閉

- 下列情況將自動切斷電源。
  - 顯示「Err」時（約10秒後）
  - 顯示「0.0kg」，且持續約1分鐘未操作時
  - 其他情況下，持續約3分鐘未操作時。  
例如：設定時間等、登錄使用者資料時、確認測量結果時等。



- 第一次使用前或更換電池後，請先進行初始設定。
- 初始設定的設定方法有2種。可用行動裝置設定，也可在主機進行設定。請擇一執行。
- 進行初始設定時，請將本產品放置於堅硬平坦的地面上。  
初始設定完成後，螢幕上會閃爍「CAL」，並開始自動修正準確度。  
此時請勿觸碰或移動主機，應等待電源自動關閉。



## 用行動裝置設定

- 1台行動裝置可管理1位使用者的資料。

### 1 從行動裝置的「設定」「開啟」藍牙

### 2 安裝「OMRON connect」應用程式至行動裝置

- 可使用接下來的A或B方法安裝應用程式

A 進入歐姆龍網站



<http://www.omronconnect.com/setup/>

QR Code

B 在「App Store」或「Google Play」中搜尋



### 3 開啟「OMRON connect」應用程式，登錄本產品

### 4 依照「OMRON connect」應用程式畫面顯示來操作

#### 注意事項

- 如果使用「OMRON connect」以外的應用程式，資料可能無法正確傳輸。
- 詳情請參照您使用的應用程式隨附的使用方式及使用指南。
- 若在主機上完成初始設定後，再使用應用程式登錄，則在主機上設定的數值會被覆蓋。

## 用主機設定

- 若未持有行動裝置，請在主機上進行設定。

### 1 設定地區代碼

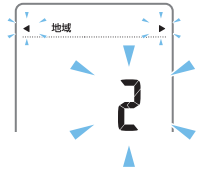
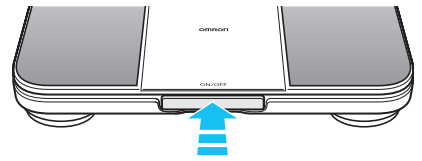
- 設定地區代碼是為了修正因重力加速度所帶來的影響。

#### 1 按下 [電源] 按鍵開啟電源

- 地區代碼「2」將閃爍。


#### 2 依照下表選擇地區代碼

- 按   選擇地區代碼，按下  決定。

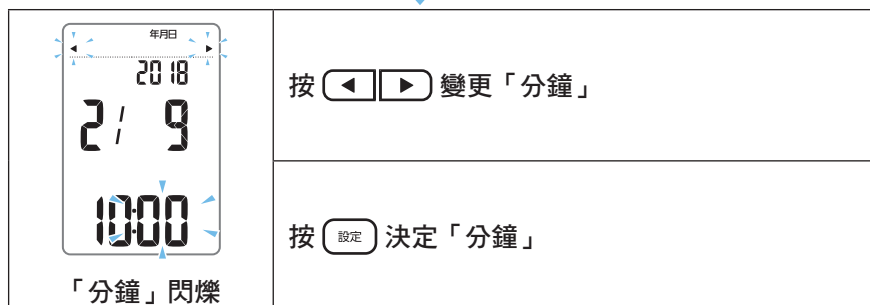


### 2 設定日期與時間

 <p>年月日 20 18 1 1 0000</p> <p>「西元年份」閃爍</p>	<p>按   變更「年份」</p> <p>按  決定「年份」</p>
---	---




 <p>年月日 20 18 1 1 0000</p> <p>「月份」閃爍</p>	<p>按   變更「月份」</p> <p>按  決定「月份」</p>
--	---

 <p>年月日 20 18 2 1 0000</p> <p>「日期」閃爍</p>	<p>按   變更「日期」</p> <p>按  決定「日期」</p>
---	---



- 「分鐘」決定後，螢幕將顯示設定的「地區」、「年份、月日、時、分」後閃爍「CAL」，然後自動切斷電源。

#### 注意事項

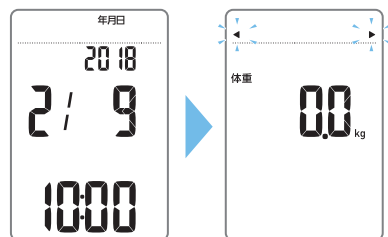
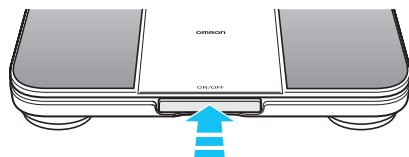
- 如果設定過程中發生錯誤，請按下[電源]鍵切斷電源，再從「1. 設定地區代碼」重新開始操作。（ P12）
- 設定過程中若持續3分鐘未操作，將自動切斷電源。請從「1. 設定地區代碼」重新開始操作。（ P12）
- 如果要修改已設定的地區、日期、時間，請將電池移除約20秒後，再重新裝入電池，並從「1. 設定地區編號」的第**2**步驟重新開始操作。（ P12）

- 測量體組成之前，需先登錄使用者資料。本產品最多可登錄4組使用者資料。
- 也可透過「OMRON connect」應用程式登錄。（☞ P11）
- 關於「變更／刪除使用者資料」（☞ P29）

## 1 在操作顯示部收納於主機的狀態下，

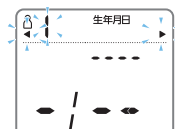
### 按下 [電源] 按鍵開啟電源

- 螢幕亮燈顯示「年月日（當天的日期與時間）」後，會顯示「0.0kg」，且「◀」「▶」會開始閃爍。



## 2 選擇使用者號碼

- 按 ◀ ▶，選擇欲登錄的使用者號碼（01~04）。
- 欲登錄的使用者號碼開始閃爍，顯示「出生年月日（\_ / \_ / \_）」後，按下  決定。



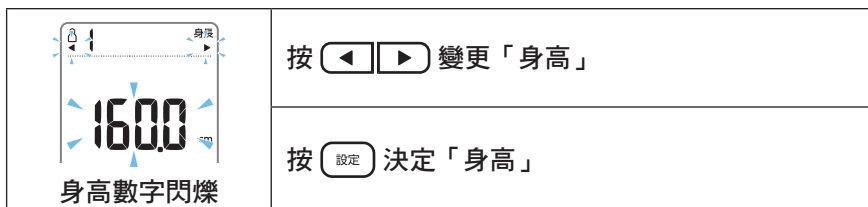
## 3 設定出生年月日

<p>「西元年份」閃爍</p>	<p>按 ◀ ▶ 變更「年份」</p> <p>按 <input type="button" value="設定"/> 決定「年份」</p>
<p>「月份」閃爍</p>	<p>按 ◀ ▶ 變更「月份」</p> <p>按 <input type="button" value="設定"/> 決定「月份」</p>
<p>「日期」閃爍</p>	<p>按 ◀ ▶ 變更「日期」</p> <p>按 <input type="button" value="設定"/> 決定「日期」</p>

## 4 設定性別



## 5 設定身高

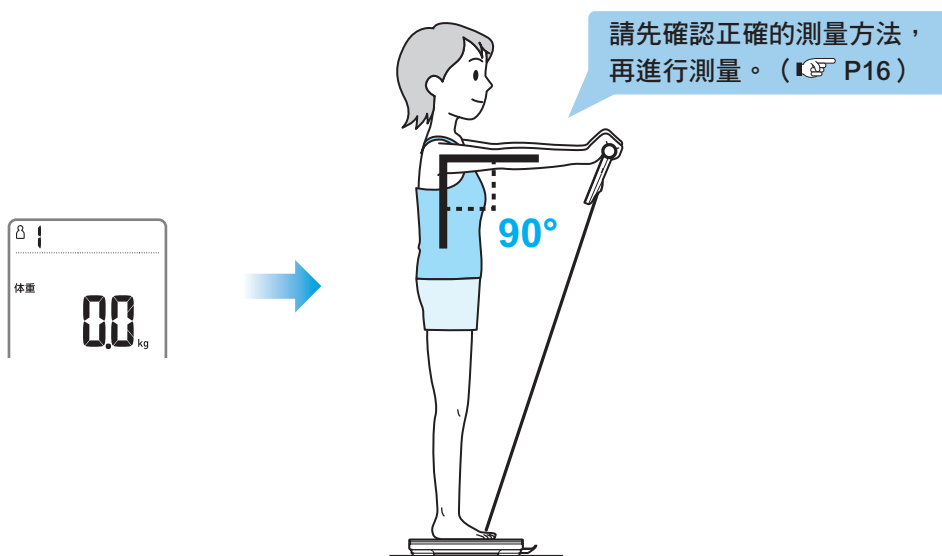


- 決定「身高」後，螢幕將顯示設定的「出生年月日」、「性別、年齡」、「身高」，然後顯示「0.0kg」。

## 6 顯示「0.0kg」後，

### 即可取出操作顯示部，開始測量

- 將會自動辨識您的體重與體組成，資料將記錄於主機當中。(☞ P18)



## 7 測量結果顯示後，請離開主機

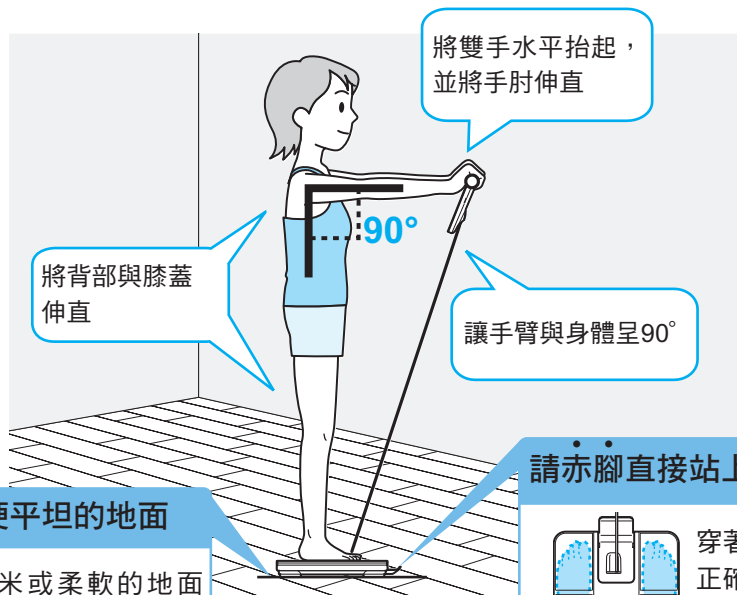
- 至此，使用者資料完成登錄。

## 8 按下 [電源] 按鍵關閉電源

- 如果要登錄其他使用者的資料，請由步驟1重新進行操作。

● 請遵守下列事項，以利正確測量。

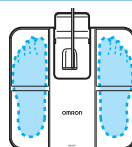
## 確認正確的測量方法



### 置於堅硬平坦的地面

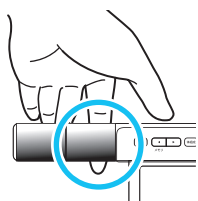
若置於榻榻米或柔軟的地面上，將無法正確測量。

### 請赤腳直接站上主機靠近中央的位置



穿著襪子站上本機時，將無法正確測量。站上本機時，腳底應緊貼電極。

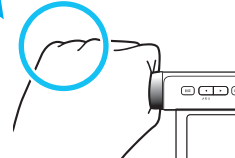
## 電極握把的握法



以食指扣住電極握把背面的內凹處



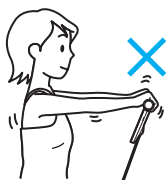
以大拇指及食指握住電極握把內側



以無名指及小指握住電極握把外側

請讓手掌緊貼電極

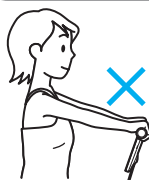
## 以下為錯誤姿勢！



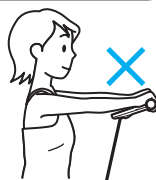
身體晃動



手臂彎曲



手臂下垂  
(或抬得太高)



向上抬起操作  
顯示部



膝蓋彎曲



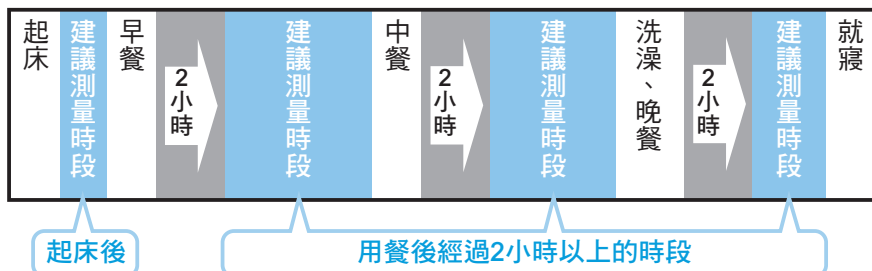
腳底未踩在  
電極上

## 測量方式

- 本產品有2種測量方式。
  - 測量體重體組成… (☞ P18)
  - 只測量體重… (☞ P23)

## 適於測量的時段、測量對象

- 下列時段適合進行測量。
  - 起床後、早餐前
  - 午餐前，且距離早餐2小時以上
  - 晚餐前，且距離中餐2小時以上
  - 就寢前，且距離晚餐2小時以上



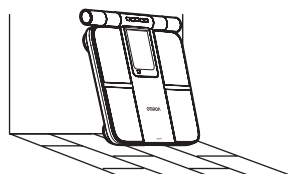
- 本產品適用於10歲以上的日本人。  
若您有下列情況，可能會無法正確測量。  
高齡人士／因感冒等原因發燒中／懷孕中／骨質密度極低的骨質疏鬆症患者／下肢水腫嚴重者／洗腎患者／健美人士、運動選手或有類似情況者
  - 因上述人士體內水分含量等體組成可能與平均數值相差甚大。

## 放置本產品

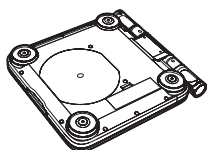
- 為保障未站上主機時的重量顯示為「0kg」，本產品將定期修正準確度。  
請選擇堅硬平坦的地面放置本產品。

## 需執行「歸零修正」的情況

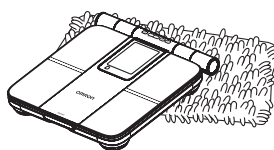
- 以下列狀況放置本機後，本機將顯示不同於實際數值的體重值，故需進行「歸零修正」。



直立斜放



背面向上



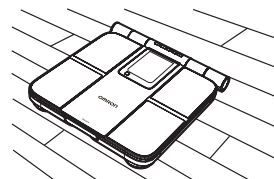
主機置於其他物體上方



主機上方放置其他物體

## 執行「歸零修正」

- 1 將主機置於堅硬平坦的地面
- 2 按下 [電源] 按鍵開啟電源
- 3 主機顯示「0.0kg」後，請勿移動主機，按下 [電源] 按鍵切斷電源
  - 電源切斷後等待5秒以上，再重新進行測量。

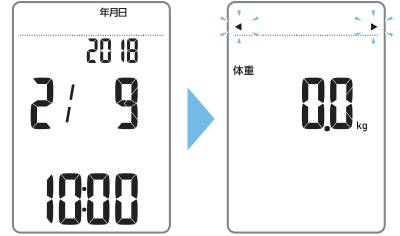
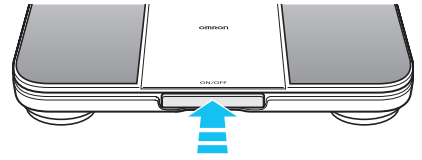


● 若測量時欲使用自動辨識功能，需先登錄使用者資料。(☞ P11、P14)

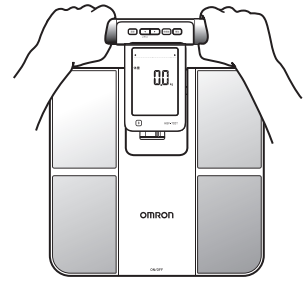
1 在操作顯示部收納於主機的狀態下，

按下 [電源] 按鍵開啟電源

● 螢幕亮燈顯示「年月日（當天的日期與時間）」後，會顯示「0.0kg」，且「◀」「▶」會開始閃爍。

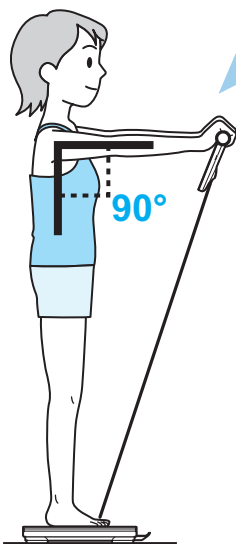


2 顯示「0.0kg」後，即可取出操作顯示部

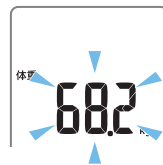


3 測量

1 站上主機，讓手臂與身體呈90°



請先確認正確的測量方法，再進行測量。(☞ P16)



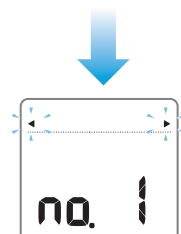
閃爍3次表示已確認體重。

● 確認體重之後，會接著開始測量體組成。

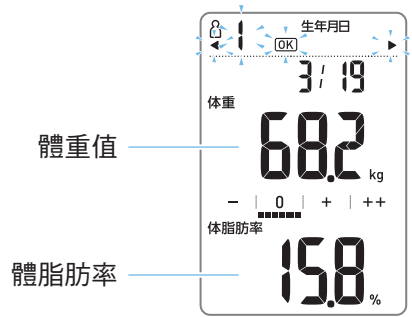
請先不要離開主機



體組成測量中，◻移動表示正在測量。

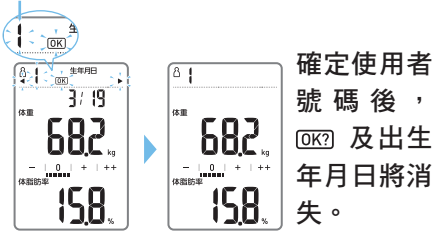
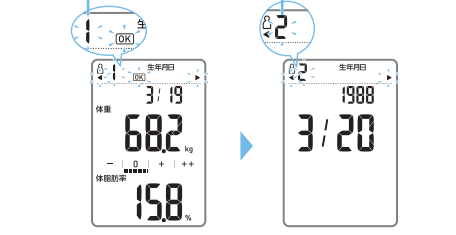


## 2 測量結果顯示後，請離開主機



## 4 確認推測的使用者號碼是否正確

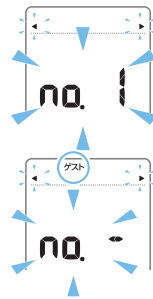
- 本產品將依據體重及體組成自動推測使用者號碼。然而，如果使用者體型近似或體重相近，可能無法顯示正確的使用者號碼。

使用者號碼正確時	使用者號碼不正確時
<p>按下 <b>設定</b> 決定使用者號碼</p> <p>推測的使用者號碼</p>  <p>確定使用者號碼後，<b>OK?</b> 及出生年月日將消失。</p>	<p>1 按 <b>◀▶</b> 選擇正確的使用者號碼</p> <p>推測的使用者號碼    正確的使用者號碼</p>  <p>2 按下 <b>設定</b> 決定使用者號碼</p>

- 選擇使用者號碼前，可以按下 **體組成** 或 **部位**，手動切換想要看的測量結果。
- 如果選擇了錯誤的使用者編號，請按下 **設定** 重新選擇。


■ 螢幕如果閃爍顯示「no 1」～「no 4」或顯示「來賓」，表示尚未登錄使用者資料。

- 請按 **◀▶** 選擇欲登錄的使用者號碼 (01~04)，按下 **設定** 決定並登錄使用者資料。(P11、P14)

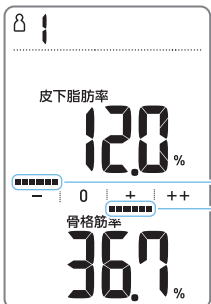


## 5 確認測量結果

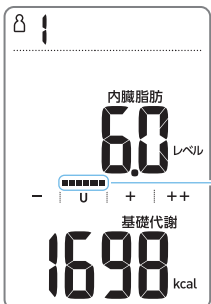
- 體組成測量結果將自動切換顯示。
- 確定使用者號碼後，可按下 **體組成** 切換想要看的體組成測量結果。

 <p>判定結果*</p>	<p><b>體重</b> 顯示體重。</p>
	<p><b>體脂肪率</b> 顯示判定結果時，也將同時顯示體重中體脂肪重量所佔比例。</p>

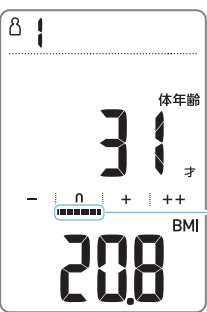



 <p>判定結果*</p>	<p><b>皮下脂肪率</b> 顯示判定結果時，也將同時顯示體重中皮下脂肪重量所佔比例。</p>
	<p><b>骨骼肌率</b> 顯示判定結果時，也將同時顯示體重中骨骼肌重量所佔比例。</p>




 <p>判定結果*</p>	<p><b>內臟脂肪程度</b> 判定結果顯示的同時，也將同時顯示包覆內臟的脂肪面積基準值。</p>
	<p><b>基礎代謝</b> 顯示維持生命所需的能量。</p>



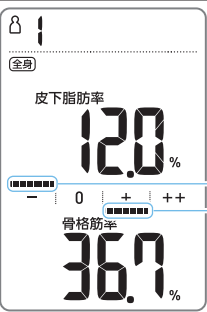
 <p>判定結果*</p>	<p><b>身體年齡</b> 顯示根據基礎代謝計算的身體年齡。此基準可用來綜合判斷身體年齡比實際年齡大還是小。</p>
	<p><b>BMI</b> 顯示肥胖度的判定值。理想體重的BMI值為「22」。</p>

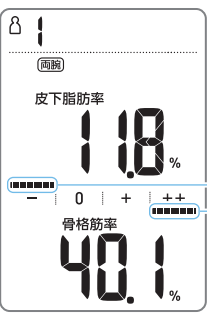
\* 請以顯示  的部分做為判斷基準。

以上圖畫面為例，體脂肪率判定：標準 皮下脂肪率判定：低 骨骼肌率判定：偏高 內臟脂肪程度判定：標準 BMI判定：標準（詳細的指標說明請參照  P41）

• 按  可切換想要看的各部位測量結果。

顯示各部位的皮下脂肪率及骨骼肌率。

 <p>判定結果*</p>	<p><b>全身皮下脂肪率</b> 顯示判定結果時，也將同時顯示全身體重中皮下脂肪重量所佔比例。</p>
	<p><b>全身骨骼肌率</b> 顯示判定結果時，也將同時顯示全身體重中骨骼肌重量所佔比例。</p>

 <p>判定結果*</p>	<p><b>雙手皮下脂肪率</b> 顯示判定結果時，也將同時顯示雙手體重中皮下脂肪重量所佔比例。</p>
	<p><b>雙手骨骼肌率</b> 顯示判定結果時，也將同時顯示雙手體重中骨骼肌重量所佔比例。</p>

<p>皮下脂肪率 12.2 %</p> <p>判定結果*</p> <p>骨骼肌率 33.8 %</p>	<p><b>軀幹皮下脂肪率</b> 顯示判定結果時，也將同時顯示軀幹體重中皮下脂肪重量所佔比例。</p>
	<p><b>軀幹骨骼肌率</b> 顯示判定結果時，也將同時顯示軀幹體重中骨骼肌重量所佔比例。</p>



<p>皮下脂肪率 10.3 %</p> <p>判定結果*</p> <p>骨骼肌率 33.6 %</p>	<p><b>雙腳皮下脂肪率</b> 顯示判定結果時，也將同時顯示雙腳體重中皮下脂肪重量所佔比例。</p>
	<p><b>雙腳骨骼肌率</b> 顯示判定結果時，也將同時顯示雙腳體重中骨骼肌重量所佔比例。</p>

\* 請以顯示 的部分做為判斷基準。

以上圖畫面為例，全身皮下脂肪率判定：低 全身骨骼肌率判定：偏高、雙手皮下脂肪率判定：低 雙手骨骼肌率判定：高、軀幹皮下脂肪率判定：標準 軀幹骨骼肌率判定：標準、雙腳皮下脂肪率判定：低 雙腳骨骼肌率判定：標準（詳細的指標說明請參照 P41）

## 6 按下 [電源] 按鍵關閉電源

- 請將操作顯示部收回主機。（ P32）
- 若持續3分鐘未操作，將自動切斷電源。

- 只測量體重時無法使用自動辨識功能。
- 只測量體重時，測量結果不會儲存在主機內。  
資料亦不會傳輸至行動裝置。
- 讓操作顯示部收納於主機中，並於電源關閉的狀態下站上主機，即可測量體重。

## 1 電源「關閉」狀態下站上主機

- 若先前未將主機放置於堅硬平坦的地面，請執行「歸零修正」。(☞ P17)
- 站上主機時，電源會自動開啟，並開始測量體重。



閃爍3次表示已確認體重。

## 2 確認測量結果

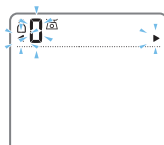
- 亦可將操作顯示部取出，確認測量結果。

## 3 按下 [電源] 按鍵關閉電源

- 若持續3分鐘未操作，將自動切斷電源。

### 注意事項

- 若開啟電源，但未手持操作顯示部即站上主機時，會顯示 [Err 1]。  
若開啟電源後想單測量體重
- 待主機顯示「0.0kg」後，按 選擇「0.0」即可測量。

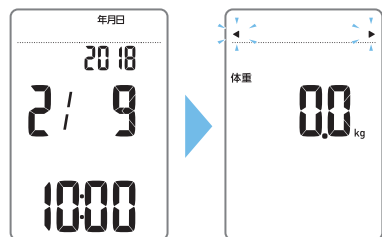
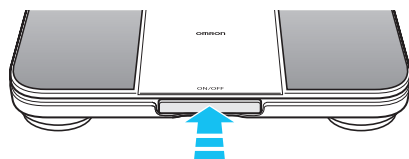


- 本產品每組使用者號碼最多可儲存30筆測量結果。

## 1 在操作顯示部收納於主機的狀態下，

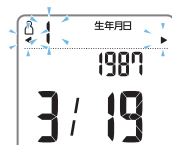
### 按下 [電源] 按鍵開啟電源

- 螢幕亮燈顯示「年月日（當天的日期與時間）」後，會顯示「0.0kg」，且「◀」「▶」會開始閃爍。



## 2 選擇使用者號碼

- 按 ◀▶ 選擇欲瀏覽的使用者號碼 (01~04)。



## 3 選擇使用者號碼

- 按 ◀▶ 選擇欲瀏覽的使用者號碼 (01~04)。



## 4 按下 ◀

- 將如右圖顯示最近一次記錄。



## 5 按 ◀▶ 可變更日期瀏覽測量記錄

## 6 按 體組成 或 部位 可瀏覽其它測量結果

- 請參照「測量體重體組成」步驟5。(P20)

## 7 按下 [電源] 按鍵關閉電源

- 若持續3分鐘未操作，將自動切斷電源。

### 注意事項

- 若測量記錄超過30筆，將由最舊的測量記錄依序開始刪除。

- 本產品可透過資料傳輸，傳送測量記錄至行動裝置。資料傳輸後，可在行動裝置上輕鬆查看體重與體組成。
- 需於行動裝置上安裝「OMRON connect」應用程式。（☞ P11）

## 體重與體組成測量完畢後，操作「OMRON connect」應用程式傳送測量記錄



### 注意事項

- 若在主機上完成初始設定後，再使用應用程式登錄，則在主機上設定的數值會被覆蓋。

### 關於傳輸提醒符號

傳輸提醒符號閃爍／亮起時，請儘速傳輸測量紀錄。

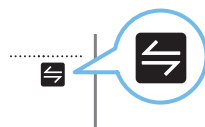
閃爍：已儲存24筆以上測量記錄。

請儘速傳輸測量記錄。

亮燈：已儲存30筆測量記錄。

將由最舊的測量記錄依序開始刪除。

請立即傳輸測量記錄。



傳輸提醒符號

必要時

1

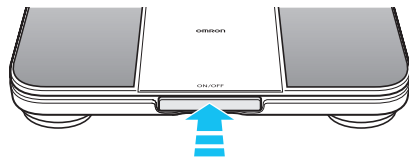
# 選擇使用者號碼後測量

● 測量時，如果主機經常發生無法顯示您的使用者號碼，請依下列步驟選擇使用者號碼進行測量。

1 在操作顯示部收納於主機的狀態下，

按下 [電源] 按鍵開啟電源

- 螢幕亮燈顯示「年月日（當天的日期與時間）」後，會顯示「0.0kg」，且「◀」「▶」會開始閃爍。

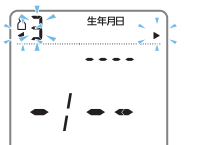


2 選擇使用者號碼

按 ◀ ▶ 選擇您的使用者號碼 (01~04)。

如果顯示「出生年月日 ( \_ / \_ / \_ )」...

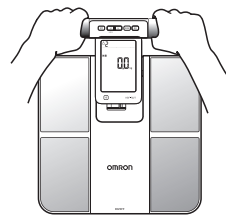
- 表示選擇的使用者號碼並未登錄使用者資料。
- 請登錄使用者資料。(☞ P11、P14)



3 按下 [設定] 決定使用者號碼

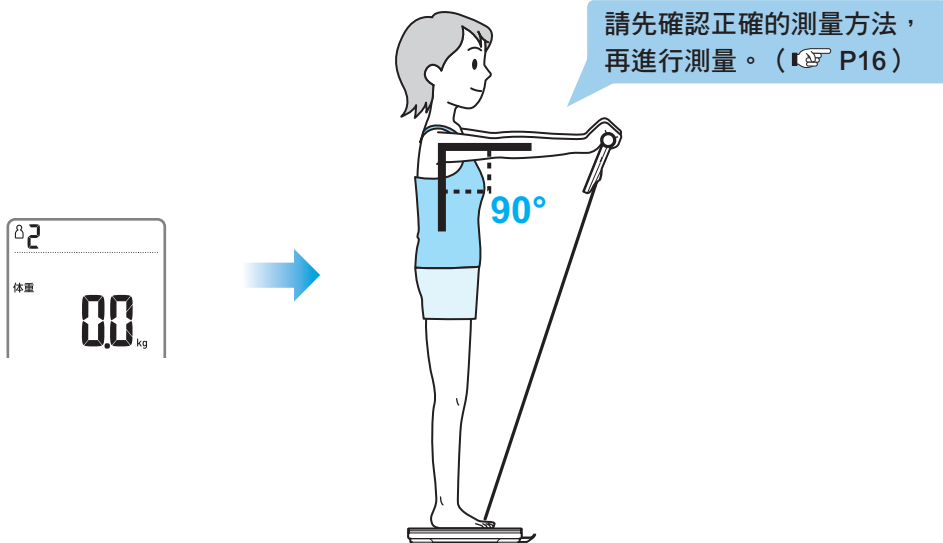
- 螢幕顯示「0.0kg」。

4 顯示「0.0kg」後，即可取出操作顯示部



5 測量

- 請參照「測量體重體組成」步驟3。(☞ P18)



6 確認測量結果後，

按下 [電源] 按鍵，關閉電源

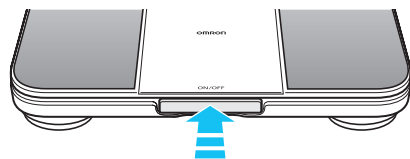
- 請將操作顯示部收回主機。(☞ P32)
- 若持續3分鐘未操作，將自動切斷電源。

- 如果不想記錄測量結果，請選擇來賓模式，並於設定「出生年月日」、「性別」、「身高」後，再行測量。

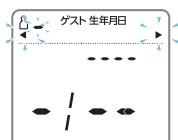
## 1 在操作顯示部收納於主機的狀態下，

### 按下 [電源] 按鍵開啟電源

- 螢幕亮燈顯示「年月日（當天的日期與時間）」後，會顯示「0.0kg」，且「◀」「▶」會開始閃爍。



## 2 按 ◀▶ 選擇來賓「人」，按下 設定 確定



## 3 設定出生年月日

<p>「西元年份」閃爍</p>	按 ◀▶ 變更「年份」
	按 設定 決定「年份」

<p>「月份」閃爍</p>	按 ◀▶ 變更「月份」
	按 設定 決定「月份」

<p>「日期」閃爍</p>	按 ◀▶ 變更「日期」
	按 設定 決定「日期」

## 4 設定性別

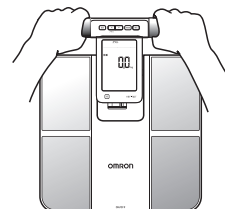
	按 ◀▶ 選擇「男」或「女」
	按 設定 決定性別

## 5 設定身高



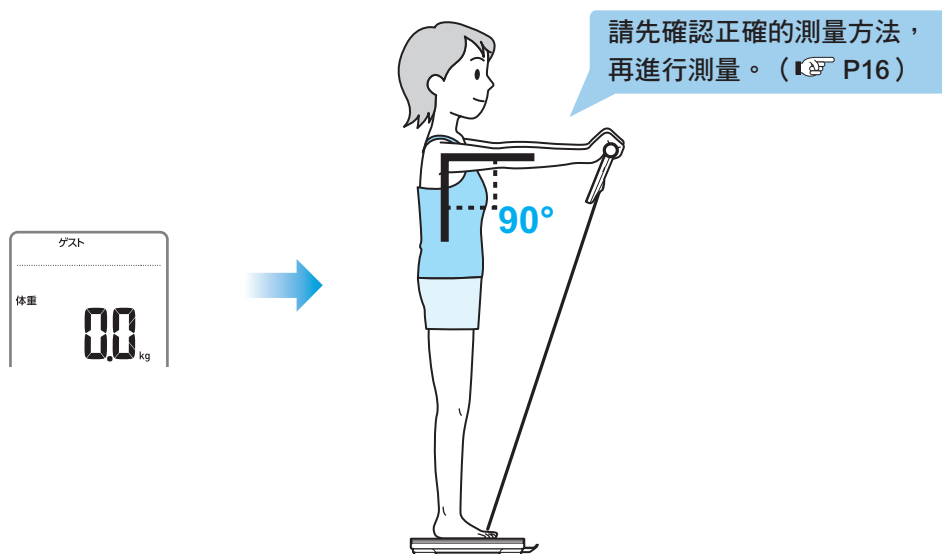
- 決定「身高」後，螢幕將顯示設定的「出生年月日」、「性別、年齡」、「身高」，然後顯示「0.0kg」。

## 6 顯示「0.0kg」後， 即可取出操作顯示部



## 7 測量

- 請參照「測量體重體組成」步驟3。(☞ P18)



## 8 確認測量結果後，

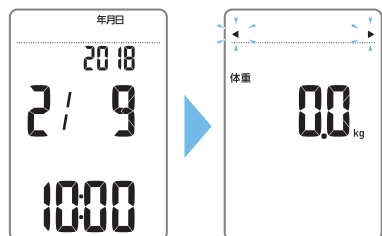
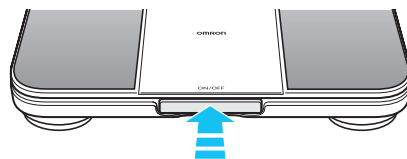
### 按下 [電源] 按鍵，關閉電源

- 請將操作顯示部收回主機。(☞ P32)
- 若持續3分鐘未操作，將自動切斷電源。

## 1 在操作顯示部收納於主機的狀態下，

### 按下 [電源] 按鍵開啟電源

- 螢幕亮燈顯示「年月日（當天的日期與時間）」後，會顯示「0.0kg」，且「◀」「▶」會開始閃爍。



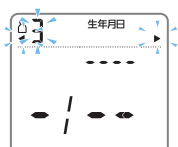
## 2 選擇使用者號碼

- 按 ◀ ▶ 選擇欲變更的使用者號碼 (01~04)。



如果顯示「出生年月日 ( \_ / \_ )」...

- 表示選擇的使用者號碼並未登錄使用者資料。
- 請登錄使用者資料。(▶ P11、P14)



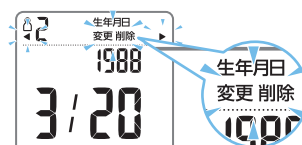
## 3 按下 [設定] 決定使用者號碼

- 螢幕顯示「0.0kg」。



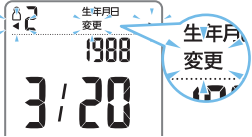

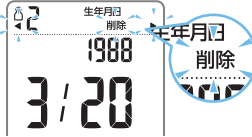
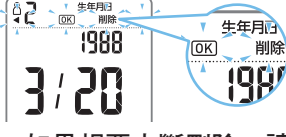
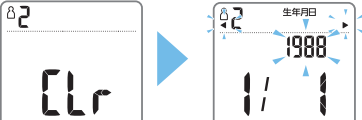
## 4 再按一次 [設定]

- 「變更」「刪除」將閃爍。



## 5 選擇變更或刪除使用者資料

- 變更使用者資料並不會變更／刪除測量記錄。如要使用其他人的使用者編號，請勿選擇變更，應直接刪除後重新登錄使用者號碼。(☞ P14)

變更使用者資料 (測量記錄不會遭到刪除)	刪除使用者資料 (測量記錄也將遭到刪除)
<p>① 按   選擇「變更」</p>  <p>② 按下  設定</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 「西元年」將閃爍。</li></ul>  <p>③ 依照「登錄使用者資料」的步驟3～步驟5，變更「出生年月日」以及「性別」、「身高」(☞ P14)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 如果變更過程中出錯，請確認至身高選項後，再從頭進行操作。</li><li>• 測量記錄不會因而變更。</li></ul>	<p>① 按   選擇「刪除」</p>  <p>② 按下  設定</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•  和「刪除」將閃爍。</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• 如果想要中斷刪除，請按   。</li></ul> <p>③ 再按一次  設定</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 畫面將如下圖般切換，並完成使用者資料刪除作業。</li></ul> 

- 如果您使用「OMRON connect」應用程式，卻因不想繼續使用應用程式等理由要刪除主機與行動裝置的傳輸設定時，請依下列步驟操作。將刪除主機內記錄的所有傳輸設定。

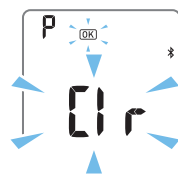
## 1 長按 2秒以上

- 「P」與藍牙符號將開始閃爍。



## 2 再度長按 2秒以上

- 將顯示如右圖般的畫面。



## 3 按下 決定

- 畫面顯示如右圖時，即表完成。



## 收納操作顯示部的方法

- 電線採自動回捲設計。  
抬起操作顯示部時，電線將被拉出，放回操作顯示部時將自動回捲。

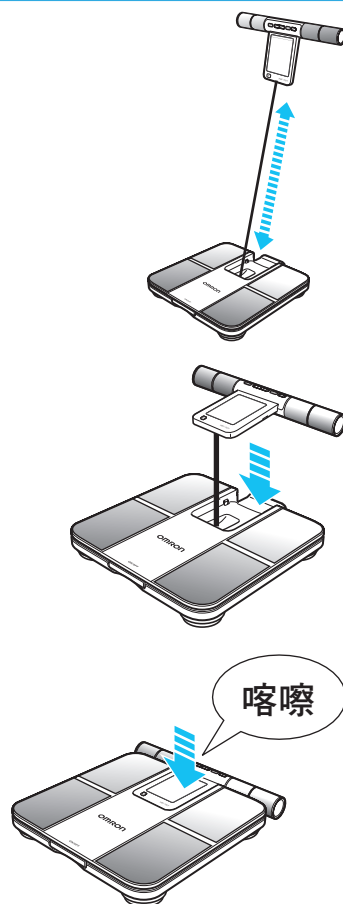
### 1 手持操作顯示部，讓電線自動回捲

#### ■ 若電線無法自動回捲…

請整理糾結的電線，將其恢復平順後，拉出20~30cm，再回捲一次。

拉出電線時，長度請勿超過紅色警告標示，否則可能導致故障。

### 2 壓下操作顯示部，使其固定在主機上






## 收納時請注意

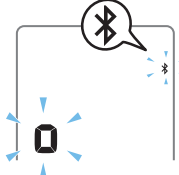

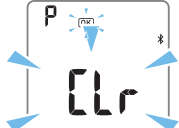






- 請勿存放於以下場所。
  - 容易被水噴溼處
  - 高溫、多濕、陽光直射處，及空氣中含有鹽分、灰塵而易造成影響處
  - 傾斜、震動、衝擊處
  - 存放化學藥品之場所及易產生腐蝕性氣體處


## 清潔時請注意

- 請常保持清潔使用。
- 請用乾燥的軟布擦拭掉主機的髒污。
- 如髒汙嚴重或與患有傳染性足部皮膚病的人共用時，請將軟布以清水或中性清潔劑沾濕，並於擰乾後擦拭。接著再以乾布拭乾。
  - 否則可能造成細菌感染。
- 擦拭髒汙時，請勿使用石油精、稀釋劑等溶劑。
  - 否則可能造成變色或故障。
- 請勿水洗操作顯示部及主機。
  - 否則可能導致故障。



發生問題	原因、解決辦法
Err 1	<b>測量體組成時離開了主機。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>請勿於體組成測量完成之前離開主機。(P18)</li> </ul>
	<b>手掌或腳底未緊貼電極。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>測量時，請讓手掌及腳底緊貼電極。(P16)</li> </ul>
	<b>只測量體重時開啟了電源。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>電源關閉狀態下，站上主機即可測量體重。(P23)</li> </ul>
	<b>測量體組成時未取出操作顯示部。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>請端正站姿後測量。(P16)</li> </ul>
Err 2	<b>測量時姿勢不正，手掌或腳底未緊貼電極。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>測量時，請勿移動手掌及腳底。(P16)</li> </ul>
Err 3	<b>手掌或腳底過於乾燥。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>請用沾濕的毛巾潤濕手掌及腳底後，再行測量。</li> </ul>
Err 5	<b>進行初始設定後，於「[RL]」閃爍時觸碰了主機，抑或站上了主機。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>請將電池取出後重新放入，重新進行「初始設定」。(P11)「[RL]」閃爍時，請勿觸碰主機，應等待電源自動關閉。</li> </ul>
	<b>發生運作異常。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>請將電池取出後重新放入，若再次顯示同樣的錯誤時，請聯絡歐姆龍客服中心要求維修。(P38)</li> </ul>
Err 6	<b>無法正確傳輸。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>請關閉再開啟電源，重新進行傳輸。</li> <li>若再次顯示同樣的錯誤時，請聯絡歐姆龍客服中心要求維修。(P38)</li> </ul>
Err	<b>測量中晃動身體。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>測量中請勿晃動身體。</li> </ul>
	<b>體重超過135kg。</b>
	<b>無法正確傳輸。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>請確認行動裝置的螢幕顯示，遵照「OMRON connect」應用程式顯示的步驟操作，或是參考「OMRON connect」應用程式的使用說明。</li> </ul>
	<b>電池電量減少。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>請準備新的同種類3號鹼性電池。</li> </ul>
	<b>電池電量快要用盡。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>請一次更換4顆新的同種類3號鹼性電池。(P9)</li> </ul>
	<b>您長按了 。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>在行動裝置上登錄機器時會顯示。登錄機器時請遵照「OMRON connect」應用程式顯示的步驟操作。若不想登錄機器，按下[電源]按鍵即可停止操作。</li> </ul>

發生問題	原因、解決辦法
	<p>您按了 。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>將資料傳輸至行動裝置時會顯示。傳輸資料時請遵照「OMRON connect」應用程式顯示的步驟操作。若不想傳輸資料，按下[電源] 按鍵即可停止操作。</li> </ul>
	<p>「P」與藍牙符號閃爍時，長按  達2秒以上。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>刪除傳輸設定時會顯示。(☞ P31) 按下 [電源] 按鍵即可停止操作。</li> </ul>
 在閃爍	<p>24次以上的測量記錄未被傳輸。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>若將測量記錄傳輸至「OMRON connect」應用程式， 就會消失。</li> </ul>
 亮燈	<p>30次的測量記錄未被傳輸。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>若將測量記錄傳輸至「OMRON connect」應用程式， 就會消失。 若不傳輸即繼續使用，將由最舊的測量記錄依序開始刪除。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>接通電源但未顯示任何內容</li> <li>站上主機但未顯示任何內容</li> </ul>	<p>電池未放入，或電池電量已用盡。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>請先檢查電池的⊕⊖方向，再放入電池。(☞ P9)</li> </ul>
	<p>電池更換後尚未進行初始設定。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>請參照「關於電池更換」以及「初始設定」項目內容。(☞ P10、P11)</li> </ul>
更換電池後站上主機，仍未顯示任何內容	<p>電池更換後尚未進行初始設定。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>請參照「關於電池更換」以及「初始設定」項目內容。(☞ P10、P11)</li> </ul>
	<p>如果體重太輕，站上去後不見得能接通電源。(體重在12 kg以下者)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>請按〔電源〕按鍵，選擇「」後再行測量。</li> </ul>
「地區」亮燈	<p>電池更換後尚未進行初始設定。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>請參照「關於電池更換」以及「初始設定」項目內容。(☞ P10、P11)</li> </ul>
螢幕上只顯示體重與BMI數值	<p>使用者年齡在9歲以下</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9歲以下者僅能測量體重與BMI數值。</li> </ul>
	<p>使用者年齡在17歲以下</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>17歲以下者無法測量內臟脂肪基準以及身體年齡。</li> </ul>
或是 內臟脂肪基準與身體年齡無法顯示	<p>您設定的個人資料有誤。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>請確認您設定的個人資料(出生年月日)是否有誤。(☞ P29) 請移除電池，經過約20秒以上再重新安裝，並進行初始設定。請參照「關於電池更換」以及「初始設定」項目內容。(☞ P10、P11)</li> </ul>
	<p>登錄數值或體組成的值已超出測量範圍。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>請確認您設定的個人資料(出生年月日、性別、身高)是否有誤。(☞ P29)</li> <li>如果出生年月日、性別、身高設定都正確但仍超出顯示範圍或未滿適用年齡時，仍會顯示「-----」。請參照「產品規格」項目。(☞ P39)</li> </ul>
部分測量結果顯示為「-----」	

發生問題	原因、解決辦法
自動辨識功能無法正確辨識	一段時間未量測，且體重值有了大幅變化。 • 請選擇使用者號碼後再行測量。(P 26)
	已登錄使用者中有人與您的體格近似。 • 請選擇使用者號碼後再行測量。(P 26)
	記錄了其他人的測量結果。 • 請選擇使用者號碼後再行測量。(P 26)
• 體重或體組成測量值偏高／偏低 • 每次測量的數值差異甚大	測量時站姿未端正。 • 請端正站姿後測量。(P 16)
	測量時，主機遭放置於地毯等柔軟、凹凸不平的地面。 • 測量時請將主機置於堅硬平坦的地面。(P 16)
	手掌、腳底或身體冰冷，血液循環不佳。 • 請暖和身體，讓血液循環恢復正常後再行測量。
	電極部分溫度過低。 • 請暫時將主機移至溫暖的場所，待觸摸電極感覺不冷時再行測量。
	手掌或腳底過於乾燥。 • 請用沾濕的毛巾潤濕手掌及腳底後，再行測量。
	未正確進行「歸零修正」。 • 請進行「歸零修正」。(P 17)
	您的使用地區別設定不正確。 • 請移除電池，經過約20秒以上再重新安裝，並進行初始設定。請參照「關於電池更換」以及「初始設定」項目內容。(P 10、P 11)
想要測量體組成，但確定體重值後主機不會開始測量體組成	您於電源關閉狀態下站上了主機。 • 請開啟電源，待顯示「0.0kg」後再行測量。(P 18)
	您選擇了僅測量體重「  」（螢幕未顯示使用者號碼或來賓）。 • 請正確選擇使用者號碼或來賓後再行測量。(P 26、P 27)
未進行任何動作，電源卻關閉了	• 請參照「關於電源自動關閉」項目。(P 10)
電線無法自動回捲	電線糾結或回捲時向一邊偏移 • 請把電線拉出後，再回捲一次。(P 32)
資料無法傳至行動裝置	• 請參考「OMRON connect」應用程式的使用說明。

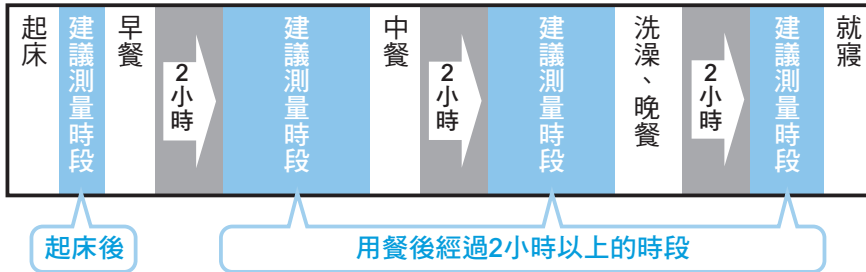
### 注意事項

- 若以上方法仍無法解決，請洽詢歐姆龍客服中心。(P 38)
- 體重在12kg以下者，即使站上主機也無法接通電源。
- 在極少的狀況下，會因體質而產生誤差，無法正確測量。
- 當本產品故障或維修時，測量記錄等內容會全部遭到消除。

## Q：什麼時候測量最恰當？

A1 下列時段適合進行測量。

- 起床後、早餐前
- 午餐前，且距離早餐2小時以上
- 晚餐前，且距離中餐2小時以上
- 就寢前，且距離晚餐2小時以上



本產品是根據人體電阻值求出體脂肪率。此法容易受到體內水分變化所影響，而人體的水分變化在上述時段內較小，因此適合測量。

A2 下列情況因體內水分變化劇烈，並不適合測量。

請靜待一段時間再進行。

- 剛結束激烈運動
- 剛結束三溫暖或沐浴
- 大量飲用酒精飲料
- 攝取大量水分、用餐後（1~2小時）

A3 每天應盡可能選擇同一時段進行測量。

起床後到就寢前的期間，體內水分有往下半身集中的趨勢。下肢浮腫正是因為水分集中於腳部所導致。兩腳站立的測量方式，是以下半身為中心測量其電阻值，故雖有個體差異，但上述的一天內水分變化可能導致體組成推測值產生變化。每天盡可能選擇相同時段進行測量，就能瞭解正確的體組成變化。

### 注意事項

- 有下列情況的人，因為體內水分含量等體組成與平均數值相差甚大，可能無法正確進行測量。
  - 高齡人士
  - 感冒發燒的病患
  - 懷孕婦女
  - 骨質密度極低的骨質疏鬆症患者
  - 下肢水腫嚴重者
  - 洗腎患者
  - 健美人士或職業運動者，或有類似行為的人士

### Q：體重減輕，但體脂肪率卻上升了。為什麼會這樣？

- A1 體脂肪率是體內脂肪佔人體體重的比例，體脂肪率不減但體重減輕，體脂肪率就會增加。而增加肌肉等行為，可以減少體脂肪率。體重減少2~3kg並不見得代表肌肉增加，因此體脂肪率顯示值可能比減重前來得更高。

### Q：測量體組成值有什麼好處？

- A1 檢查體組成，瞭解體內平衡後，有助於管理健康，例如預防及改善肥胖等。每天測量體組成，不僅能夠確認體重變化，更可確知目前進行的減重法是否為減去體脂肪、增加肌肉的健康減重等，了解您的體內平衡變化。

### Q：我有安裝心律調節器，能夠使用這台裝置嗎？

- A1 絕對不得同時使用本產品與下列醫療儀器。
- 心律調節器等植入型醫療儀器
  - 人工心肺等維持生命用醫療儀器
  - 心電儀等穿戴式醫療儀器
- 否則可能造成以上醫療儀器錯誤運作，嚴重影響生命安全。

### Q：測量值的標準大概是多少？

- A1 本產品以下列範圍為標準值。詳情請參照「體組成的指標」(P41)項目。)

	男性	女性
體脂肪率	10.0~19.9%	20.0~29.9%
骨骼肌率	32.9~35.7%	25.9~27.90%
內臟脂肪程度	0.5~9.5	
BMI	18.5~24.9	

基礎代謝的標準值基於性別、年齡、體重計算。

\* 日本肥胖學會（1999年10月）發表

- 介紹對本產品有幫助的網站。

## 關於OMRON connect

- 確認支援的行動裝置  
<http://www.omronconnect.com/devices/>
- 安裝「OMRON connect」應用程式  
<http://www.omronconnect.com/setup/>

產品名稱	歐姆龍體重體組成計HBF-702T身體掃描器			
產品型號	HBF-702T			
顯示 <sup>*1</sup>	體重	3~100kg為止 100~135kg為止	: 以100g為單位 : 以200g為單位	
	BMI	2.5~90.0	: 以0.1為單位	
	BMI判定	4段顯示 ( - / o / + / ++ )		
	體脂肪率	5.0~50.0% : 以0.1%為單位		
	體脂肪率判定	4段顯示 ( - / o / + / ++ )		
	基礎代謝	385~3999kcal : 以1kcal為單位		
適用年齡 10歲以上	各部位皮下脂肪率	全身、雙手、軀幹、雙腳 5.0~60% : 以0.1%為單位		
	各部位皮下脂肪率判定	4段顯示 ( - / o / + / ++ )		
	各部位骨骼肌率	全身、雙手	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	
	各部位骨骼肌率判定	4段顯示 ( - / o / + / ++ )		
適用年齡 18歲以上	內臟脂肪程度	0.5~30.0 : 以0.5為基準單位		
	內臟脂肪程度判定	3段顯示 ( o / + / ++ )		
	身體年齡	18~80歲 : 以1歲為單位		
測量範圍	測量最大值	135ka		
	顯示最小值	3~100kg為止 100~135kg為止	: 以100g為單位 : 以200g為單位	
記憶組數	主機記憶組數	30次 (4人份合計120次)		
傳輸方式	Bluetooth® low energy technology			
設定項目 <sup>*2</sup>	重力修正	地區代碼「1」或「2」		
	日期	2017年1月1日~2045年12月31日		
	時間	00:00~23:59 (24小時制顯示)		
	登錄使用者資料	[下列設定項目可登錄4人份。]		
	出生年月日	1900年1月1日~2045年12月31日		
	性別	男/女		
身高	100.0~199.5cm : 以0.5cm為單位			
	※ 若以來賓身份測量，則每次均需設定使用者資料。			
體重計準確度	超過3kg至67.5kg以下	: ±200g		
	超過67.5kg至100.0kg以下	: ±300g		
	超過100.0kg至135.0kg以下	: ±600g		
電源	3號鹼性電池4個 (LR6)			
電池壽命	約6個月 (在使用3號鹼性電池、1天測量4次並傳輸4次資料之本公司試驗條件下)			
使用環境條件	+5~+40°C 30~85%RH (無水珠凝結狀態)			
存放環境條件	-20~+60°C 10~95%RH (無水珠凝結狀態)			
主機重量	約2.2kg (含電池)			
外型尺寸	寬約300 X 縱深 約325 X 厚 約51mm			
配件	試用電池 (3號鹼性電池4顆)、使用說明書			
進口商	台灣歐姆龍健康事業股份有限公司 地址: 台北市松山區復興北路367號9樓 電話: 0809-080880			

### 注意事項

本產品規格如有變更，恕不另行通知。

\*1 體重 (kg) 以外的指標採用本公司獨創的推測公式。

9歲以下者：僅能測量體重與BMI數值。

17歲以下者：無法測量內臟脂肪基準以及身體年齡。

81歲以上者：體組成數值僅供參考。

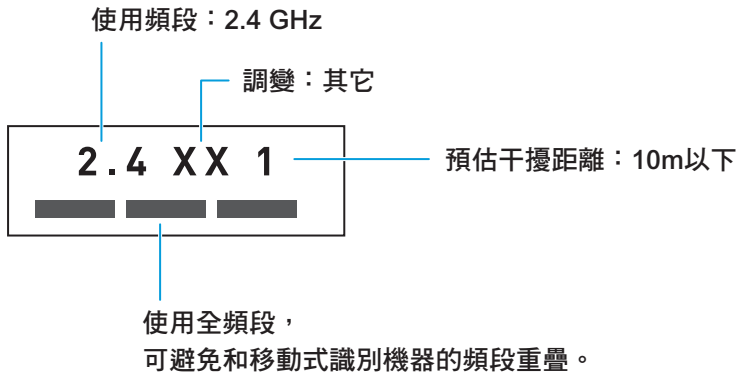
\*2 身高未滿100.0cm或高於199.5cm者：BMI、體組成數值僅供參考。

## 關於商標

- Bluetooth®文字商標及Logo，都是Bluetooth SIG, Inc.所擁有的商標，OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 已取得使用這些商標的許可。
- iPhone、AppStore為AppleInc.的商標。
- 透過Aiphone Co., Ltd.授權使用iPhone的商標。
- Android、GooglePlay為GoogleInc.的商標。
- 其它在本說明書所記載的品牌名稱、產品名稱都是各公司的商標或是註冊商標。

## 關於電波干擾的注意事項

- 本產品使用的頻段，為無線LAN與微波爐等產業、科學、醫療儀器等，還有其它廣播電台、工廠產線等使用的移動式識別用無線基地台，以及不需要使用執照的小電台、業餘電台（以下稱為「其它電台」）等使用的相同頻段。
  - 1 在使用本產品以前，請確認附近沒有「其它電台」使用該頻段。
  - 2 萬一本產品與「其它電台」之間產生電波干擾時，請盡快改變使用場所，或停止使用本產品（停止發出電波）。
  - 3 若發生其它電波干擾等狀況而造成困擾時，請洽詢歐姆龍客服中心。（☎ P38）
- 以下符號代表電波種類及干擾距離。



## BMI

- **BMI** 是取「Body Mass Index」（=身體質量指數）的英文首字母「B、M、I」形成的縮略與，是判定肥胖程度的國際性標準。不分男女，BMI在18.5以上而未滿25視為「正常體重」，25以上則判定為「肥胖」。

BMI可依下列公式求出。BMI是以身高與體重計算而來，因此對於肌肉量多且體重較重的運動選手而言，BMI有時無法做為參考。

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

BMI	判定
2.5 ~ 18.4	— (低)
18.5 ~ 24.9	0 (標準)
25.0 ~ 29.9	+ (偏高)
30.0 ~ 90.0	++ (高)

## 體脂肪率

- 體脂肪率為體脂肪於體重中所佔重量的比例。

體脂肪給人的印象不太正面，但卻有著儲備能量、保護內臟等許多功用。大家或許知道體脂肪率過高對身體不好，但其實偏低也會影響健康。所以，請努力達到標準體脂肪率吧。

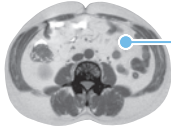
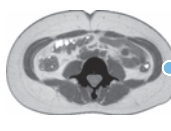
本產品的體脂肪率判定將依下表顯示。

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 %	0 (標準)
20.0 ~ 24.9 %	30.0 ~ 34.9 %	+ (偏高)
25.0 ~ 50.0 %	35.0 ~ 50.0 %	++ (高)

參考資料：由Lohman（1986）以及長嶺（1972）提倡的肥胖判定值

## 內臟脂肪程度

- 內臟脂肪基準是本公司依據蒐集資料，將包覆內臟的脂肪面積大小基準化後的數值。如下表所示，體脂肪可分為內臟脂肪以及皮下脂肪。內臟脂肪過多會提高危害健康的風險，請務必當心。

	內臟脂肪	皮下脂肪
以電腦斷層掃描拍攝的圖像		
特徵	我們知道，內臟脂肪會促進血液中的脂肪增加，導致高血脂症或阻礙胰島素作用，引發糖尿病，與健康危害息息相關。	皮下脂肪是累積在皮膚下方的脂肪，負有儲備能量及保持體溫等功能，一般認為與疾病的直接關連性不大。

本產品的內臟脂肪基準判定將依下表顯示。

內臟脂肪程度	判定
0.5~9.5	0 (標準)
10.0~14.5	+(偏高)
15.0~30.0	++(高)

### 注意事項

- 即使體脂肪率低，內臟脂肪基準也可能偏高；體脂肪率高的人，內臟脂肪基準也可能偏低。
- 內臟脂肪基準只能作為一項參考標準。醫學上的診斷，請諮詢醫師。

## 皮下脂肪率

- 為皮下脂肪於體重中所占重量的比例。

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

- 皮下脂肪率 (%) = (皮下脂肪重量 (kg) ÷ 體重 (kg)) × 100

※各部位的皮下脂肪率是皮下脂肪於各部位中所佔重量的比例。

## 骨骼肌率

- 骨骼肌率為骨骼肌於體重中所佔重量的比例。骨骼肌是活動身體時會用到的肌肉，可透過運動等方式鍛鍊（增加）。

即使身體不動，一天中肌肉也會不斷消耗能量生熱，這有助維持基礎代謝的體溫。當肌肉量減少，一日需要消耗的能量也會減少。瞭解自己的基礎代謝，持續運動維持／增生肌肉（骨骼肌）量非常重要。

本產品的骨骼肌率判定將依下表顯示。

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 %	0 (標準)
35.8 ~ 37.3 %	28.0 ~ 29.0 %	+ (偏高)
37.4 ~ 60.0 %	29.1 ~ 60.0 %	++ (高)

※根據本公司蒐集資料

## 基礎代謝

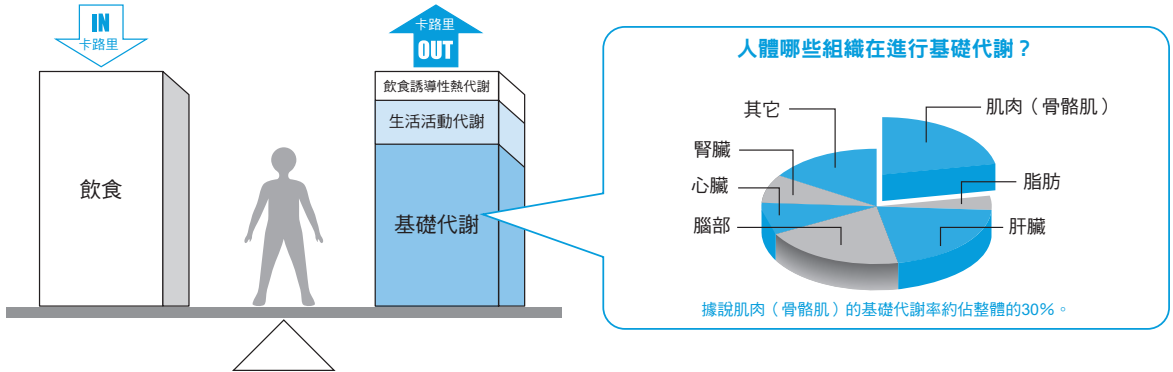
- 基礎代謝係指維持體溫及呼吸、心臟跳動等維持生命所需的能量消耗。

即使24小時靜止不動，也會消耗相當於基礎代謝值的能量。

每一天的人體能量消耗是由下列3個項目合計而來。

基礎代謝	維持生命所需的能量
生活活動代謝	從事通勤、工作、家事、興趣等生活活動而消耗的能量
飲食誘導性熱代謝	隨著進食而消耗的能量

基礎代謝占了每天能量消耗的6~7成。



下表中的標準值是基礎代謝的參考標準。本產品將依個人體重以及體組成的測量結果，求出基礎代謝。

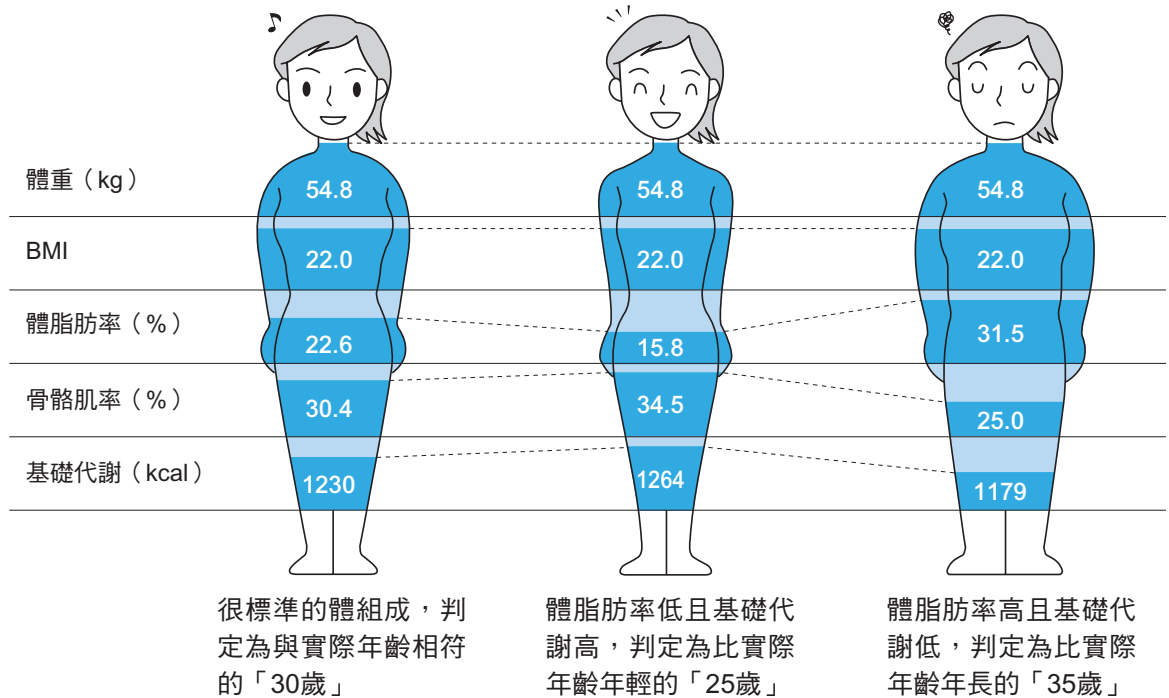
年齡 (歲)	男性			女性		
	基礎代謝標準值 (kcal/kg 體重/日)	參考體重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝標準值 (kcal/kg 體重/日)	參考體重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
1~2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660
3~5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6~7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8~9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050
10~11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260
12~14	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410
15~17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310
18~29	24.0	63.2	1,520	22.1	50.0	1,110
30~49	22.3	68.5	1,530	21.7	53.1	1,150
50~69	21.5	65.3	1,400	20.7	53.0	1,100
70以上	21.5	60.0	1,290	20.7	49.5	1,020

※日本厚生勞動省：日本人的食物攝取標準（2015年版）

- 身體年齡是依基礎代謝計算而來。基礎代謝是綜合體重、體脂肪率、骨骼肌率求出的數值，可作為身體年齡比實際年齡大還是小的綜合判斷基準。

下圖是A小姐（實際年齡30歲、身高158cm、體重54.8kg）的判定範例。

即使年齡、身高、體重相同，身體年齡也會因為基礎代謝不同而有所差異。



- 本產品運用了讓微弱電流通過雙手及雙腳之間以測量人體電阻值的測量方式。

由於是極微弱（50kHz、500  $\mu$ A）的電流，故幾乎不會有麻刺觸電感，對人體也很安全。

人體的結構組織當中，水分較多的組織（如肌肉、血管等）較容易導電，但脂肪組織幾乎不會導電。利用這樣的物理特性，我們可推測出脂肪組織與非脂肪組織的所占比例。

為了從雙手及雙腳間的電阻值獲得體組成資料，本產品使用之推測公式為本公司根據下列5項資訊獨家研發而成。

1. 電阻值
2. 身高
3. 體重
4. 年齡
5. 性別

### 為全身測量方式，故不易受晝夜變化影響

我們體內的水分於一天的生活中，會有往下半身集中的趨勢。所以到了傍晚及晚上，腿部容易水腫。早上跟傍晚時，上下半身的水分比例會產生變化，所以身體的電阻值分佈也會跟著改變。本產品是用雙手及雙腳的電極來測量全身的電阻值，所以不易受體內水分分佈變化的影響。

#### 注意事項

- 為使測量更加精準，我們以最合適的方法與測量裝置為各項體組成蒐集基礎資料。

基礎資料	基礎資料的蒐集方式
體脂肪率	蒐集方法為測量潛入游泳池中並完全吐出肺中空氣時的人體體重，並依阿基米德原理求得的人體密度算出體脂肪。
基礎代謝	蒐集方法為使用裝置分析吐氣內含成分，測量安靜狀態下吐氣時的耗氧量。
內臟脂肪程度	蒐集方法為使用電腦斷層掃描（Computed Tomography）裝置，拍攝腹部肚臍位置的人體截面圖像，並由該圖像求出內臟脂肪所占面積。
皮下脂肪率	蒐集方法為使用雙能量X光吸光式測定儀DXA（Dual Energy X-Ray Absorptiometry）分析骨量及體脂肪等組織量。
骨骼肌率	蒐集方法為使用MRI（磁振造影儀）將人體組織圖像化並分析截面圖像。



