

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理いたします。
 - 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
 - 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
 - (二) 本書の提示がない場合。
 - (ホ) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
 - (ヘ) 消耗部品。
 - (ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - (チ) その他取扱説明書（本書）に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
 - この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
 - 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

品質保証書

このたびは、オムロン製品を、お買い求めいただきありがとうございます。製品は厳重な検査を行ない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。

※製品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただくください。

品名	オムロン体脂肪計	お買い上げ店名	
型式	HBF-302	住所	
ご芳名		TEL ()	
ご住所		お買い上げ年月日	年 月 日
TEL ()			

発売元

オムロンヘルスケア株式会社

〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地



オムロン健康製品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に電話 **0120-30-6606** 通話料無料FAX **0120-10-1625** 通話料無料

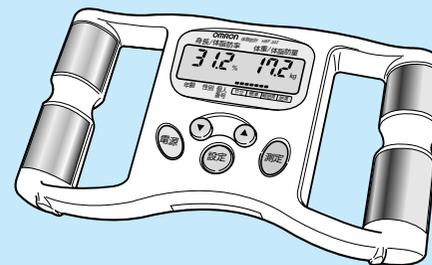
受付時間
9:00~19:00 月~金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、
受付時間帯を変更させていただく
ことがありますのでご了承ください。

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>

※通話料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

1601835-4E

取扱説明書

オムロン体脂肪計
HBF-302

- このたびは、オムロン製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。
- 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

目次

ご使用前に

- 安全上のご注意 1
- 次のものが入っていますか? 3
- ご使用前に知っておいて
いただきたいこと 4
- 各部の名前 7
- 電池を入れる 8
- 正しい測定姿勢 9

測定のみかた

- 測定する 10

困ったときに・保証など

- 正確な測定をして
いただくために 16
- エラー表示が出たときは 19
- おかしいな?と思ったら 20
- お手入れと保管 21
- 仕様 22
- 保証規定/品質保証書 裏表紙

安全上のご注意

お使いになる前によくお読みください

- ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告サインの内容について

⚠️ 危険

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が、切迫して生じることが想定される内容を示します。

⚠️ 警告

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。

⚠️ 注意

誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例



●記号は強制(必ず守ること)を示します。具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。上図は“一般的な強制”を示します。



⊘記号は禁止(してはいけないこと)を示します。具体的な禁止内容は、⊘の中や近くに文章や絵で示します。上図は“一般的な禁止”を示します。

⚠️ 危険

下記のような医用電子機器との併用は、絶対しないでください。

- ① ペースメーカーなどの体内植込型医用電子機器
- ② 人工心肺などの生命維持用医用電子機器
- ③ 心電計などの装着型医用電子機器

・これらの医用電子機器の誤動作をまねく恐れがあります。



してはいけないこと

⚠️ 警告

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を必ず受けてください。

- ・自己判断は、健康を害する恐れがあります。



必ず守ること

⚠️ 注意

片手で本体を持ちながらスイッチを操作しないでください。

- ・誤って本体を落として、足にけがをしたり本体が破損したりする恐れがあります。



してはいけないこと

⚠️ 注意

万一、電池の液が目に入ったときは、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。

- ・失明など障害の恐れがありますので医師の治療を受けてください。

万一、電池の液が皮膚や衣服に付着した場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。

- ・けがなどの恐れがあります。

電池の⊕⊖を間違えないようにしてください。

使い切った電池はすぐに取り外し、2本同時に新しいものと交換してください。

長期間(3ヵ月以上)使用しないときは、電池を取り出しておいてください。

- ・漏液、発熱、破裂などを起こし、本体を破損させる恐れがあります。



必ず守ること

新しい電池と古い電池、種類のちがう電池を同時に使用しないでください。

- ・漏液、発熱、破裂などを起こし、本体を破損させる恐れがあります。



してはいけないこと

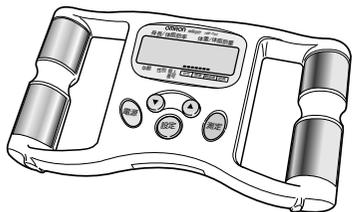
お願い

- 分解や修理、改造をおこなわないでください。
- 浴室など湿気が多い場所で使わないでください。
- 本体を水洗いしないでください。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだり、振動を与えたりしないでください。

次のものが
入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。
万一、不足のものがありましたら、
オムロンお客様サービスセンター
(☎電話 0120-30-6606) まで
ご連絡ください。

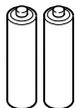
1. 本体



3. 取扱説明書
(本書：品質保証書付き)

4. 小冊子

2. お試し用電池
(単4形マンガン乾電池2本)

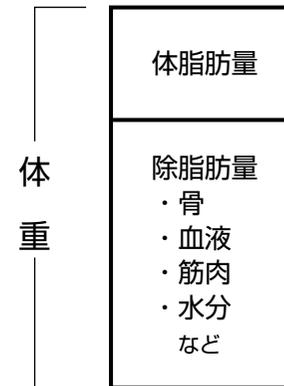


付属の電池はお試し用です。
約1年以内に寿命が切れることがあります。

ご使用前に知っておいて
いただきたいこと

1. 体脂肪率とは

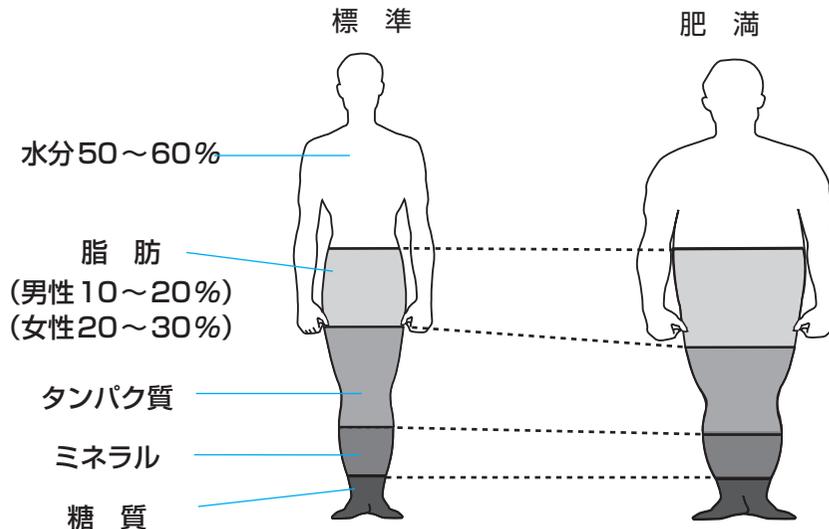
体脂肪率とは体重のうち、体脂肪量(脂肪の重さ)の占める割合です。それに対し、体重から体脂肪量を除いたものを除脂肪量といいます。人の身体を構成している成分のうち最も多いのは水分で、これが体重の約50%~60%を占めています。次に多いのが脂肪です。そして残りは筋肉に含まれるタンパク質や糖質と、骨に含まれているミネラルです。肥満とは体重に対する体脂肪量の割合が増加しすぎた状態を指しています。ご自分の体脂肪率を知り、体脂肪の増加しすぎのチェック(予防)や、正しい減量の目安として本製品をお役立てください。



※肥満と体脂肪との詳細な関係については、別冊「体脂肪チェックで健康管理」(3~4ページ)を参照してください。

$$\begin{aligned} \text{体脂肪率 (\%)} &= \{ \text{体脂肪量 (kg)} \div \text{体重 (kg)} \} \times 100 \\ \text{体脂肪量 (kg)} &= \text{体重 (kg)} - \text{除脂肪量 (kg)} \end{aligned}$$

身体を構成している成分割合



ご使用前に知っておいていただきたいこと

2. 肥満判定表

本製品で測定された体脂肪率の値は、次のように判定されます。

	やせ	標準	軽肥満	肥満
男性	10%未満	10%以上～ 20%未満	20%以上～ 25%未満	25%以上
女性	20%未満	20%以上～ 30%未満	30%以上～ 35%未満	35%以上

〈Lohman (1986) および長嶺 (1972) によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。〉

3. 体脂肪率測定の実理

オムロン体脂肪計は身体の電気抵抗を測定することにより、体脂肪率を推定します。この方法はBI法(Bioelectrical Impedance/生体インピーダンス法)と呼ばれています。人間の身体は電気を通し易いといわれていますが、人間の身体を構成する組織のうち、電気を通し易いのは水分の多い組織(例えば筋肉、血管、骨など)で、脂肪組織は電気をほとんど通しません。このことから身体に微弱な電気を通し、身体の電気抵抗を測定することで、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定することができるのです。身体に流れる電流は非常に微弱(50キロヘルツ、500マイクロアンペア)ですので、びりびり刺激を感じるようなこともなく、人体にも安全です。

電気抵抗値は「電気の通り易さ」と「電気の通った距離」で決まります。脂肪の割合を推定するために「電気の通り易さ」を見るわけですから、「電気の通った距離」を一定に保つ必要があります。測定時に正しい測定姿勢をとるのはこのためです。

両掌間の電気抵抗から全身の脂肪情報である体脂肪率を出すためには(1)電気抵抗値(2)身長(3)体重(4)年齢(5)性別の5項目を使い計算式によりこれを算出します。

この計算式は弊社が独自に何百人という人体データを取り、作りあげたものです。これをアルゴリズムといいます。この基礎データの蓄積に照らし合わせ、ユーザ固有の条件(5項目)から推定しているのです。

この基礎データは現有の体脂肪測定法ではもっとも正確だといわれている水中体重秤量法で取られています。プールに頭の先まで潜り、肺からの空気を全て吐ききった状態で体重を測定し、アルキメデスの原理で出した体密度から体脂肪率を計算する方法です。オムロンでは測定範囲の10歳から80歳までの方々の体脂肪データをこの方法で収集しています。(特殊な方々、例えば妊婦さんや透析患者、などの推定値に真の値との差が出るかもしれないというのは、体内水分率や骨密度などが、標準的ではなく体脂肪率に影響をおよぼす可能性があるが、水中体重秤量法でそれらの方々のデータが取れないためです。)

ご使用前に知っておいていただきたいこと

4. 次のような方は、真の体脂肪率と大きな差が出る場合があります。

次のような方々は平均的な水分率や骨密度などと差が大きい可能性があるため、本製品での測定値と、真の体脂肪率に大きな差が出る可能性があります。(16ページと別冊「体脂肪チェックで健康管理」の5ページを参照してください。)

本製品は体脂肪率の変動の傾向をチェックするためにご使用ください。

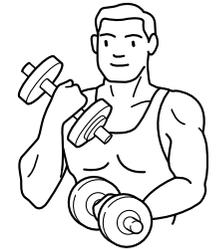
■成長期の児童



■高齢者、閉経以降の女性



■ボディビルダーやスポーツを職業にしている人(それに近い人も含む)



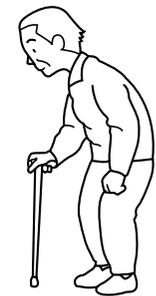
■風邪などで発熱中の人



■むくみ症の人



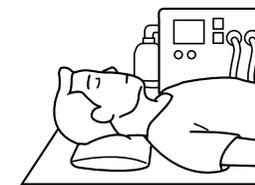
■骨の密度が非常に低い骨粗鬆症患者



■妊娠中の人



■人工透析患者



各部の名前

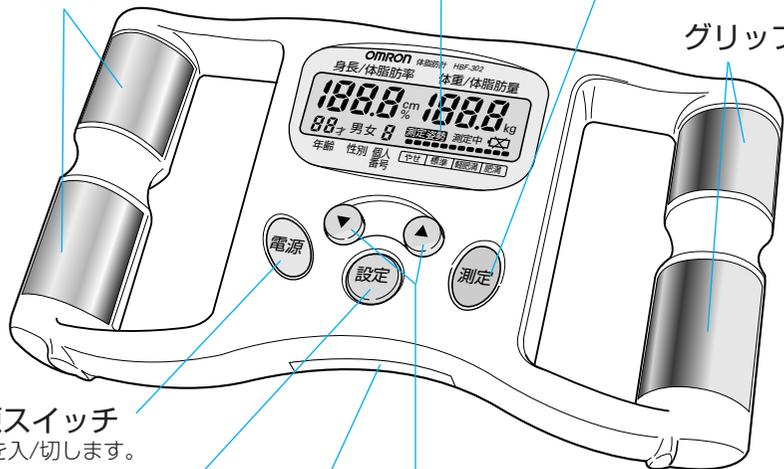
本体

グリップ電極
測定中にここから手に微弱な電流を流します。

表示部
設定値・測定結果を表示します。

測定スイッチ
スイッチを押し測定姿勢をとると測定が始まります。

グリップ電極



電源スイッチ
電源を入/切します。

設定スイッチ
個人番号および個人データを設定します。

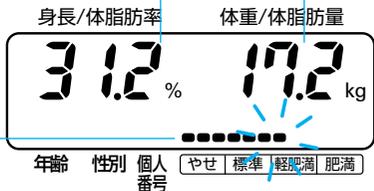
▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチ
個人データの身長、体重、年齢の数値設定と男/女の別を設定します。また、1～9の個人番号を設定するときにも使用します。
※設定された個人データ(身長・体重・年齢・性別)を再度設定し直したいときは、各データの設定モードで▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチを同時に押すと身長値は「160cm」、体重値「60」kg、年齢「40」才、性別「男」に各もどります。

電池カバー

測定結果表示の見方

体脂肪率

体重に占める体脂肪量の割合を表示します。



体脂肪量

全身の体脂肪の量(重さ)を表示します。

肥満判定

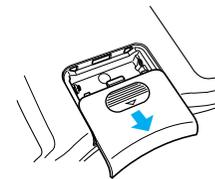
体脂肪率から「やせ」「標準」「軽肥満」「肥満」の判定の目安を各3段階、全12段階で表示します。バー表示が点滅している部分を判定の目安にしてください。

電池を入れる

1

本体を裏返し、電池カバーを外す

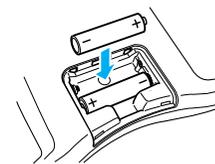
電池カバー中央のギザ加工部を押し下げてから矢印方向にずらします。



2

電池を図の表示に合わせて入れる

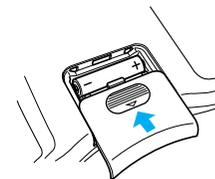
ばねの出ているほうが⊖です。



3

電池カバーを閉める

図のようにすべらせながら“カチッ”と音がするまで閉めます。



電池の寿命と交換について

電池の交換は本体の電源が切れている状態でおこなってください。

電池を抜いたときには、記憶させた個人データが消える場合があります。

データが消えた場合は、もう一度個人データを設定しなおしてください。

(参照 11・12ページ)

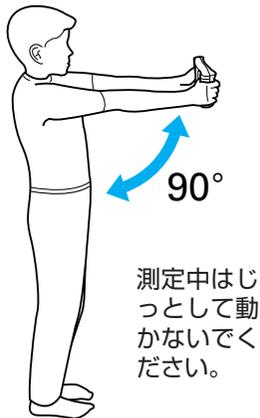
使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

- ・約1年間測定できます。
(単4形マンガン乾電池(2本)使用、1日2回測定の場合)
※付属の電池はお試用です。1年以内に寿命が切れることがあります。
- ・マークのみが点滅表示したときは、電池が消耗しています。
2本同時に新しい電池(同じ種類のもの)と交換してください。

正しい測定姿勢

1.足を少し開いて立ちます。	
2.グリップ電極を握ります。 1.中指をグリップ電極のくぼみ部分にひっかけます。	
2.親指と人差し指で上側の電極をしっかりと握ります。	
3.薬指と小指を下側の電極にひっかけ、手のひらを電極にぴったり押しつけます。	
3.ひじをまっすぐに伸ばし、腕を正面に突き出します。	

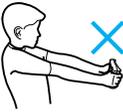
正しい測定姿勢



ひじを曲げずにまっすぐに伸ばします。腕は身体と90°になるような角度にしてください。

避けていただきたい測定姿勢

次のような姿勢で測定すると、正確な電気抵抗を測定できない場合があります。

■ひじが曲がっている		■グリップを握ったとき、手の位置が上や下に片寄っている	
■指が電極から離れている		■測定中に腕や身体を動かす	
■腕の角度が上すぎたり、下すぎたりしている		■寝たままの状態や座ったままの状態	

測定する

●メモリ機能について

本製品には、個人データ（身長・体重・年齢・性別）を9人分まで個人番号をつけ記憶できるメモリ機能がついています。

体脂肪率・体脂肪量・肥満判定の測定結果は記憶されません。

メモリ機能の使い分けで、次のように分けられます。下記の説明の測定手順を参照してください。

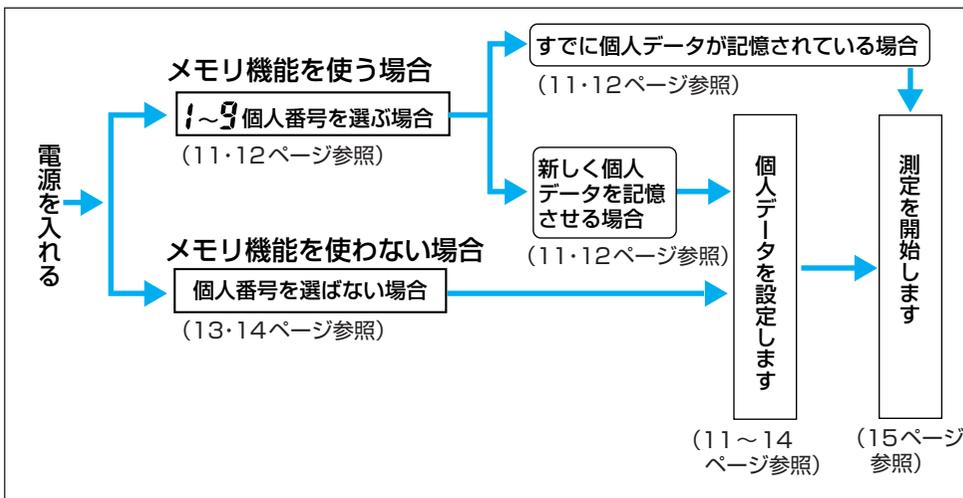
●特定の人が繰り返し使用する場合（メモリ機能を使う場合）

使い方	測定手順
<ul style="list-style-type: none"> 新しく個人データを記憶させたいとき 記憶されている個人データを変更したいとき 記憶されている個人データを利用して測定するとき 	11ページの測定手順の「1～9個人番号を選ぶ場合」をご覧ください。 ※個人データは記憶され、次回の測定時に利用できます。

●不特定多数の人で使用する場合（メモリ機能を使わない場合）

使い方	測定手順
<ul style="list-style-type: none"> 個人データを記憶させたくないとき 測定するたびに個人データを変更するとき 	13ページの測定手順「個人番号を選ばない場合」をご覧ください。 ※個人データは記憶されません。

メモリ機能と測定手順を図にすると次のようになります。



1. 測定手順 1~9個人番号を選ぶ場合

個人データを記憶させる場合

電源を入れます。

1. 電源スイッチを押します。



2. 表示が下図のように変わります。

<全点灯>



<初期表示>



(個人番号の位置に「-」が点滅)

個人番号を設定します。

1. ▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチで個人番号の数字 1~9 を選びます。

(個人番号 1 を選んだ場合 1 が点滅)



2. 設定スイッチを押します。

個人番号の数字が点灯し、身長設定モードに変わります。

個人データが記憶されている場合

電源を入れます。

個人番号を呼び出します。

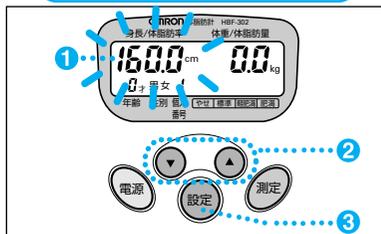
※データの設定値を変更するときは再度設定スイッチを押してください。(最初に「体重」が点滅します。)

※体重が変化したら必ず設定変更してください。

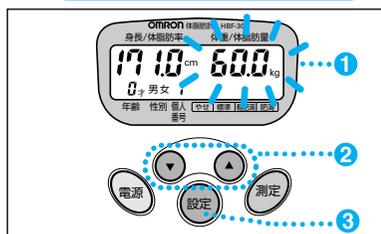
個人データ(身長・体重・年齢・性別)は記憶されます。

●個人データを設定します

1. 身長を設定します。



2. 体重を設定します。



3. 年齢を設定します。



4. 性別を設定します。



全ての設定項目が確定しないままおいておきますと、約1分後に初期表示に戻ります。さらに1分後には自動的に電源が切れます。

(100.0~199.5cmの範囲で設定してください。)

- 1 身長設定モードを確認してください。(身長値の「0.0」cmが「160.0」cmに変わり、身長値「160.0」が点滅します。)
- 2 ▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチを押して、身長数値を設定します。(身長値は0.5cmずつ変わります。スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。)
- 3 設定スイッチを押します。自動的に体重設定モードになります。

(10.0~199.8kgの範囲で設定してください。)

- 1 体重設定モードを確認してください。(体重値の「0.0」kgが「60.0」kgに変わり、体重値「60.0」が点滅します。)
- 2 ▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチを押して、体重数値を設定します。(体重値は0.2kgずつ変わります。スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。)
- 3 設定スイッチを押します。自動的に年齢設定モードになります。

(10~80才の範囲で設定してください。)

- 1 年齢設定モードを確認してください。(年齢値の「0」才が「40」才に変わり、年齢値「40」が点滅します。)
- 2 ▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチを押して、年齢を設定します。(年齢値は1才ずつ変わります。スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。)
- 3 設定スイッチを押します。自動的に性別設定モードになります。

- 1 性別設定モードを確認してください。(性別の「男女」が「男」に変わり、性別「男」が点滅します。)
- 2 ▲(アップ) / ▼(ダウン) スイッチを押して、性別を設定します。(「男」「女」の表示が入れ替わり点滅しますので、性別に合わせて設定してください。)
- 3 設定スイッチを押します。設定された全ての項目が確定し、記憶されます。

※データの設定値を変更するときは再度設定スイッチを押してください。(個人番号が点滅し、再度設定スイッチを押すと「体重」が点滅します。)

測定のしかた

●測定を開始します(15ページ参照)

1. 測定手順 個人番号を選ばない場合

個人データ(身長・体重・年齢・性別)は記憶されません。

●電源を入れます。

1. 電源スイッチを押します。



2. 表示が下図のように変わります。

<全点灯>



<初期表示>



(個人番号の位置に「-」が点滅)

3. 設定スイッチを押します。

4. 点滅していた「-」が点灯し、身長設定モードに変わります。

●個人データを設定します

1. 身長を設定します。



2. 体重を設定します。



3. 年齢を設定します。



4. 性別を設定します。



全ての設定項目が確定しないままおいておきますと、約1分後に初期表示に戻ります。さらに1分後には自動的に電源が切れます。

(100.0～199.5cmの範囲で設定してください。)

- ① 身長設定モードを確認してください。(身長値の「0.0」cmが「160.0」cmに変わり、身長値「160.0」が点滅します。)
- ② ▲(アップ)/▼(ダウン)スイッチを押して、身長数値を設定します。(身長値は0.5cmずつ変わります。スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。)
- ③ 設定スイッチを押します。自動的に体重設定モードになります。

(10.0～199.8kgの範囲で設定してください。)

- ① 体重設定モードを確認してください。(体重値の「0.0」kgが「60.0」kgに変わり、体重値「60.0」が点滅します。)
- ② ▲(アップ)/▼(ダウン)スイッチを押して、体重数値を設定します。(体重値は0.2kgずつ変わります。スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。)
- ③ 設定スイッチを押します。自動的に年齢設定モードになります。

(10～80才の範囲で設定してください。)

- ① 年齢設定モードを確認してください。(年齢値の「0」才が「40」才に変わり、年齢値「40」が点滅します。)
- ② ▲(アップ)/▼(ダウン)スイッチを押して、年齢を設定します。(年齢値は1才ずつ変わります。スイッチを1秒以上押し続けると高速の自動送りになります。)
- ③ 設定スイッチを押します。自動的に性別設定モードになります。

- ① 性別設定モードを確認してください。性別の「男女」が「男」に変わり、性別「男」が点滅します。
- ② ▲(アップ)/▼(ダウン)スイッチを押して、性別を設定します。(「男」「女」の表示が入れ替わり点滅しますので、性別に合わせて設定してください。)
- ③ 設定スイッチを押します。設定された全ての項目が確定します。

※データの設定値を変更するときは再度設定スイッチを押してください。(「-」が点滅し、再度設定スイッチを押すと「体重」が点滅します。)

測定のしかた

●測定を開始します(15ページ参照)

測定のしかた

測定する

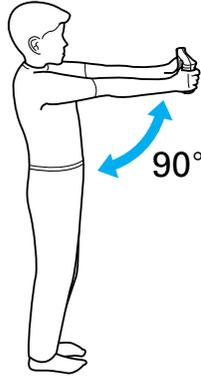
2. 測定を開始します。

- 測定スイッチを押します。
 <「測定姿勢」表示が点滅します。>



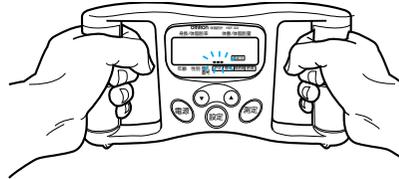
(身長「171.0」cm、体重「67.6」kg、年齢「37」才、性別「男」と設定した場合)

- 正しい姿勢で本体を持ちます。

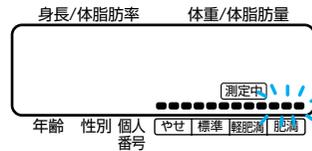


※「正しい測定姿勢」9ページを参照してください。

- 両手で握られたことを自動検知し、測定を開始します。
 <「測定姿勢」表示が消え、「測定中」表示が点灯します。>



- 測定中は、バー表示が点滅しながら左から右へ3個ずつ12個まで増えていきます。
 バー表示の数は、測定終了に近づく目安です。



- 測定結果が表示されます。

右の表示は、体脂肪率22.5%、体脂肪量15.2kg、軽肥満という測定結果を表わしています。
 (P.7ページ)



もう一度、測定したいときは測定スイッチを押してください。

- 電源を切ります。

電源スイッチを押して電源を切ります。

※この操作をしない場合にも、測定結果表示後、約3分で自動的に電源が切れます。



正確な測定をしていただくために

1. 体脂肪率の値は身体の水分変化の影響を受けます。

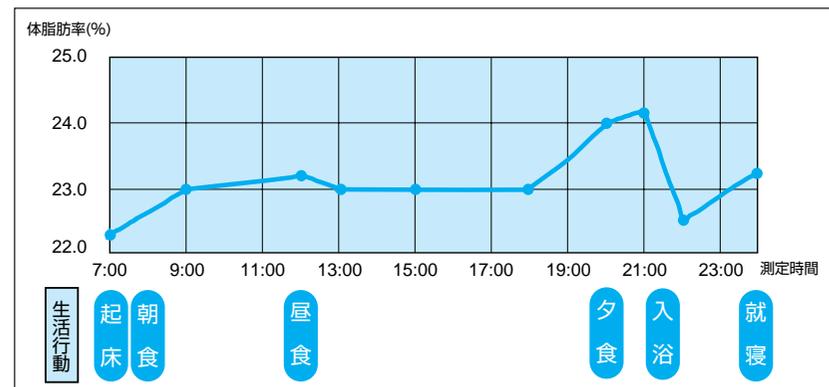
身体の電気抵抗値は、電気が通る部分の水分量によって決まります。そのため、体内の水分量が増えるような場合もその影響を受け、みかけ上体脂肪率が変化する可能性があります。

人間の体内の水分分布は、心臓による血液循環と、地球の重力により影響を受け、時間の経過とともに下肢にとどこおり易くなっています。夕方から夜に足がむくみ易いのは、このためです。これを水分分布の日内変動といいます。両掌は、比較的この変動の少ない部位ですが、人によってはこの影響を受けます。

原因	例
水分、食事の摂取	朝食、昼食、夕食後1~2時間
血流の変化	入浴直後、運動直後、寒い場所、発熱、極度の疲労
体位（測定姿勢）の変化	横になった状態から、急に起きる

下図は、一日の中で、体内水分量変化の影響などで、みかけ上、体脂肪率がどのように変化するかを示した例です。体脂肪率の変化のしかたには、個人ごとのリズムがあります。信頼度の高い値を得るために次ページからの注意事項を守ってください。

例：<一日の中で、体脂肪率が変化する様子：一例>



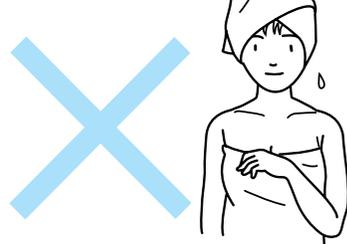
2. 次のような状態での測定はおやめください。

身体の状態が次のような場合に測定すると、体内の水分が大きく変化します。そのため、真の体脂肪率と大きな差がでることがあります。このような状態での測定は避けてください。

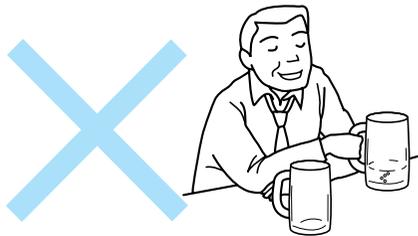
■激しい運動直後



■サウナや入浴直後



■アルコール多飲後



■多量の水分摂取、食事後（1～2時間）



困ったときに・保証など

3. こんなときは、こうしてから測定することをおすすめします。

手のひらが乾燥していたり、手のひらやグリップ電極の温度が非常に下がっていると、安定した測定がおこなえず、エラー表示が出たり、正しい測定値を示さないことがあります。

特に冬場は、空気が乾燥したり、気温が下がったりしていますのでご注意ください。

こんなとき	こうするとうまく測定できます
手が乾燥している	ぬれタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください。
グリップ電極を握ると非常に冷たく感じる	しばらく暖かい部屋に放置するなどしてグリップ電極を温め、握っても、冷たく感じなくなってから測定してください。
身体や手が非常に冷たくなっており、血行が悪い状態である	手を温めるなどして血行が通常の状態に戻ってから測定してください。

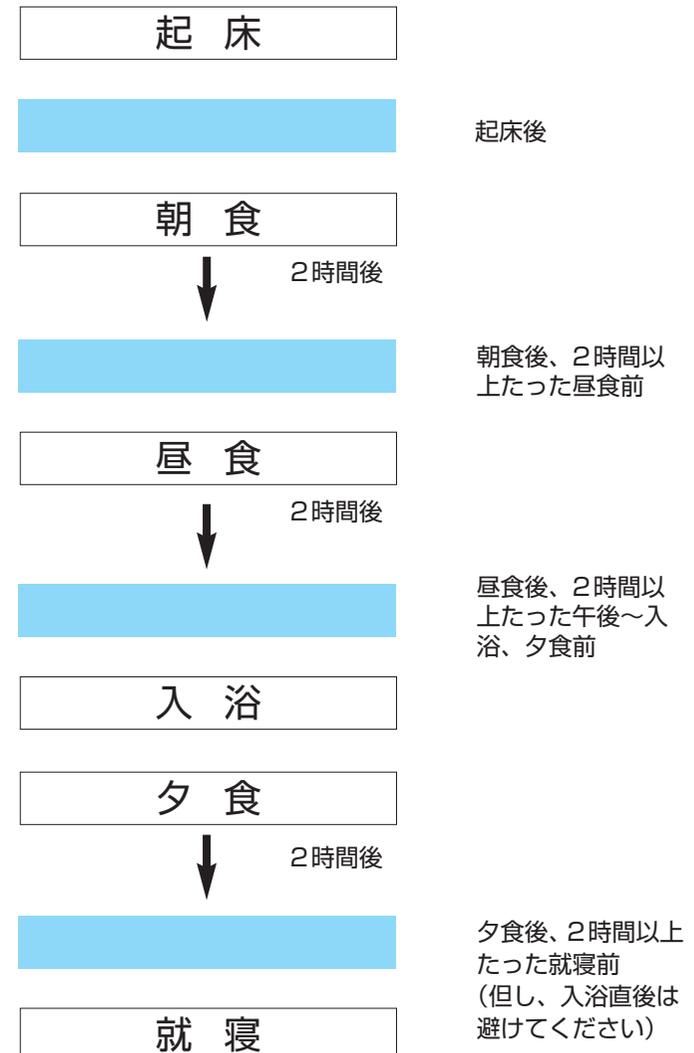
4. おすすめしたい測定の時間帯

体脂肪率の変化の様子を正確にとらえることは、肥満解消や肥満予防の足がかりとなります。体脂肪率は一日の中で体内水分量変化の影響などで変化する可能性があります。様々な時間帯に測定しても正確な変化の傾向がつかめない恐れがあります。より正確な測定のために、身体が安定している次のような時間帯の、できるだけ同じ時刻に測定をおこなうことをおすすめします。

測定におすすめの時間帯のモデル

生活行動

(測定におすすめの時間帯…)



困ったときに・保証など

エラー表示が出たときは

測定が正常に行われなときは、次のようなエラー表示が出ます。

※エラー表示が出たあとに測定スイッチを押すと、もう一度測定を開始します。

エラー表示	原因	対処のしかた (次に押すスイッチ)
E1	電極がしっかり握られていなかった	グリップ電極を正しく握って測定してください (P.9) (測定スイッチ)
E2	測定姿勢や握り方が安定していなかった	腕を動かさないように測定してください (P.9) (測定スイッチ)
E3	手が乾燥していた	ぬれタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください (P.17) (測定スイッチ)
E4	体脂肪率の値が、測定可能範囲(5.0%~50.0%)外だった	もう一度設定した身長・体重・年齢・性別が間違っていないかを確認してください (P.11~14) (設定スイッチ)
E5	動作異常	オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください (P.裏表紙)
	電池が消耗している	2本同時に新しい電池と交換してください (P.8)

※上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。(P.裏表紙)

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
電源スイッチを押しても何も表示しない	電池が完全に消耗している	新しい電池と交換してください (P.8)
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れてください (P.8)
体脂肪率の値が異常に高く(または低く)表示される	測定姿勢が悪い	正しい測定姿勢でもう一度測定してください (P.9)
エラー(E1~E5)が表示され、測定できない		「エラー表示が出たときは」を参照してください (P.19)
正しく測定しても測定のために極端に値がちがう		「正確な測定をしていただくために」を参照してください (P.16)
その他の現象		電源スイッチを入れなおして、最初からやりなおしてください (P.10)

※上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。製品の故障および修理の依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。(P.裏表紙)

※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。(P.裏表紙)

お手入れと保管

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。

本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。

汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞って拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。

※本体内部に水などが入らないようにしてください。

■お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。

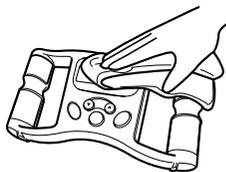
次のようなところに保管しないでください。

- ・水のかかる場所。
- ・高温・多湿、直射日光、ホコリ、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
- ・傾斜、振動、衝撃のある場所。
- ・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生する場所。

長期間（3ヵ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

本体に物をのせたままにしますと誤って電源が入ったままの状態になり、電池の消耗が早くなりますのでご注意ください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。



仕様

名称	オムロン体脂肪計
型式	HBF-302
表示	体脂肪率 (5.0%~50.0%) 体脂肪量 (0.5kg~99.9kg) 肥満判定 (やせ/標準/軽肥満/肥満)
設定項目	身長 100.0cm~199.5cm 体重 10.0kg~199.8kg 年齢 10才~80才 性別 男/女
電源	単4形マンガン乾電池 (2本) [単4形アルカリ乾電池もご使用になれます]
電池寿命	約1年 (単4形マンガン乾電池使用時、1日2回測定の場合)
使用環境温湿度	+10~+40℃ 30~85%RH
保管環境温湿度	-20~+60℃ 10~95%RH
本体質量	約300g (電池を含まず)
外形寸法	幅242×高さ128×奥行き49mm
付属品	お試し用電池 (単4形マンガン乾電池2本)、 取扱説明書 (品質保証書付き)、小冊子

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。