

# CITIZEN

## 取扱説明書

### シチズン体組成計

#### HMS525-BK(ブラック)

#### HMS323-WH(ホワイト)

#### HMS323-PM(ペパーミント)

- ご使用前に本書を必ずお読みください。
- 本書は保証書を兼ねています。紛失しないよう大切に保管してください。
- ご使用中は必ず本書をお手元に置いてください。

## 1.本体および付属品

以下の物がそろうているかご確認ください。

- 本体
- 単4形アルカリ乾電池4本(モニター用)
- 取扱説明書/保証書

## 2.安全上のお願い

ご使用前に、この「安全上のお願い」をよく読みのうえ、正しくご使用ください。

**警告** この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。

**注意** この表示の欄は、「重傷を負う可能性または物的損害\*のみが発生する可能性が想定される」内容です。

\*物的損害とは、家屋、家財および家畜、ペットにかかわる拡大損害を示します。

**禁止** してはいけない「禁止事項」を示しています。 **必須** 必ず実施していただく「強制事項」を示しています。

## 警告

ペースメーカーなどの植込み型医療機器、人工心肺などの生命維持用医療機器、心電計などの装着型医療機器との併用はしないでください。
→本製品は微弱電流を体内に流しますので、体内機器の誤作動による事故の原因になります。

タイル面や濡れた床等のすべりやすい所に置かないでください。
→転倒したり、すべったりしてけがをすることがあります。また本体に水が浸入し故障の原因になります。

本製品の端に乗ったり、飛び乗ったり、飛び跳ねたりしないでください。
→衝撃によるガラスの破損や、転倒したり、すべったりしてけがをすることがあります。

測定結果により、自己判断したり、治療したりしないでください。
→必ず医師、または資格を持っている人の指示に従ってください。

分解・修理・改造をしないでください。
→事故やけがなどのおそれや、本体が故障する原因になります。

乳幼児など小さいお子様の手の届くところに保管しないでください。
→電池などの小さな部品を飲み込んだり、傷害に至ることがあります。

電池の液が目に入ったり、皮膚に付着したときは、すぐに多量の水で洗い流し、医師の治療を受けてください。
→けがなどの原因になります。

## 注意

業務用(病院等での使用)には使用しないでください。
→業務用として病院等で使用するための機能を備えていませんので、病院等では使用しないでください。

本製品を体の不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しないでください。
→介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめします。ただし手すりをご利用の場合には測定値は参考としてとらえてください。

濡れた体で乗らないでください。
→すべて転倒したり、正しい測定ができない場合があります。

測定中に本製品の近くで、携帯電話などを使用しないでください。
→誤作動したり、精度が低下したりして、測定できない場合があります。

古い電池と新しい電池を同時に使用しないでください。またメーカーや銘柄の異なる電池を混ぜて使用しないでください。指定の電池以外は使用しないでください。

電池の⊕/⊖の向きを間違えないようしてください。
→漏液、発熱、破裂などをおこし、本体が破損する原因になります。

充電式電池を使用しないでください。
→正しく測定できない場合があります。

本製品の持ち運びには十分に注意してください。
→機器が手足の上に落下して、けがをすることがあります。

硬い平らな床の上において測定してください。
→じゅうたんや畳等の柔らかいものの上では正しい測定ができない場合があります。

次のような方は参考値として推移を見られることをおすすめします。
→ボディビルダー・相撲力士・スポーツが職業の方・スポーツが職業に近い方
→妊娠中の方・人工透析をされている方・むくみ症状の方
→成長期の児童、風邪などで発熱中の方、骨粗しょう症患者

## 3.測定時の注意点

- 素足になり、足裏の汚れを落としてから測定してください。
→電極と足の裏の接触が悪い場合、体脂肪率が正しく測定できない場合があります。
- 足の裏を、電極に正しく合わせて、測定してください。
→電極と足の裏の接触が悪い場合、体脂肪率が正しく測定できない場合があります。
- なるべく裸に近い状態で測定してください。
→着衣のままですと着衣の重量が含まれて正確に測定できない場合があります。
- 推移を見る場合は、できるだけ同条件で測定してください。
→体の水分変化や体温変化が影響し、推移に誤差が発生する場合があります。
- 過度の飲食、極度の脱水症状のときは測定をしないでください。
→測定値に誤差が生じる場合がありますので、精度を高くするために同じ時間帯(起床後、食事前、食後2時間以上経過、就寝前)で測定してください。
- 激しい運動をした後は測定しないでください。
→測定値に誤差が生じる場合がありますので、充分休んでから測定してください。

### 4.保管とお手入れのしかた -測定精度を保つために-

■過度の振動・衝撃を与える場所、直射日光が当たる場所、暖房器具の近く、湿度の高い所や水分のある所に保管および設置をしないでください。また、水洗いもしないでください。

→故障の原因になります。

■長期間使用しない場合は電池を外してください。
→電池からの液漏れにより、故障することがあります。

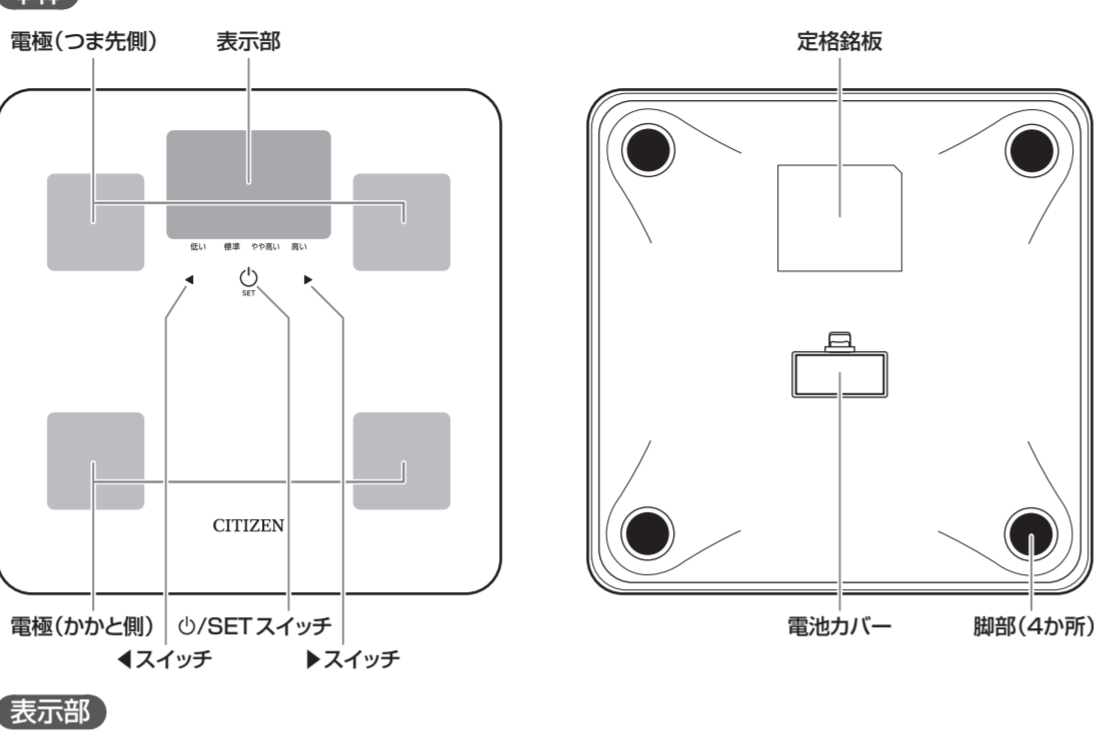
■熱湯・ベンジン・シンナーなどは使用しないでください。

■本体の汚れがひどいときや定に皮膚病などの感染症がある方と共用するときは、中性洗剤をしみこませた布で汚れをよく拭き取り、乾いた布で拭いてください。

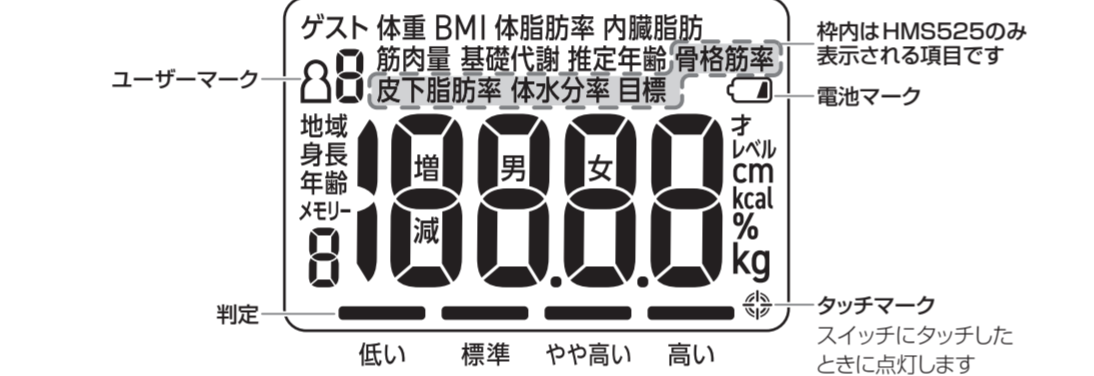
■化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところには保管しないでください。

■体組成計を廃棄するときは、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処分してください。

## 5.各部のなまえ



HMS525の表示部は、電源が入るとバックライトが点灯します。



## 6.電池を入れましょう

- 本体裏面の電池カバーのフックに指をひっかけて、手前に引くようにして開けます
- +**/**-**の向きに注意して、電池を入れます

電池の⊖極面が、バネの先端に接触するように入れます。



電池4本を入れると、本体表面表示部に「8888」が表示されたあとに、地域「2」が点滅します。

※新しい電池を入れても「Lo」が表示される場合は、電池を正しく入れ直してください。

- 電池カバーを閉じておもてを上にしませ

電池カバーのフックはカチツと音がするまで押し込み、本体に固定してください。
- ◀/▶**スイッチにタッチして、お住まいの地域を選びませ

測定への重力の影響を補正するため、測定地域を設定します。下記の表で、お住まいの地域をご確認ください。

地域1	北海道、青森県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、茨城県、栃木県、新潟県、富山県、石川県
地域2	上記以外

- φ/SETスイッチにタッチして、地域を決定します

「0.0kg」が表示されます。
- φ/SETスイッチに1秒間以上タッチして、電源を切ります

※**地域設定を間違えたときは**

- 電源を切った状態で、いったん電池を抜き入れ直します
- 手順①からお住まいの地域を選び直します

※地域設定をしないまま電源が切れた場合、電源を入れると地域設定画面となります。

※地域設定を行わないと測定ができません。

※電池交換後は地域設定の情報はリセットされます。

- CLr**が表示されたら、4本すべて同時に電池を交換してください。
- ※電池を交換する際、電池を外しても登録済みの個人データは保持されています。
- 単4形アルカリ乾電池以外は使用しないでください。
- 付属の電池はモニター用ですので、所定の電池寿命を満たさない場合があります。
- 使用済みの電池は、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処分してください。

### オートオン機能について

本体に乗るだけで電源が入り、測定を開始します。(「自動認識で測定しよう」を参照してください。)

### オートオフ機能について

電源の切り忘れによる電池の消耗を防止するために、自動的に電源が切れる機能です。自動的に電源が切れる時間は操作内容によって異なります。

- 登録操作を中断して約15秒間経過する
- 「0.0kg」表示(体重測定可能)中、本体に乗らないで約20秒間経過する
- 測定途中で本体から降りて約15秒間経過する
- 「STEP」/「OFF」表示中に本体に乗ったままの状態で約15秒間経過する
- 「Err」表示後約3秒間経過する
- 測定結果の表示が終了する

### 7.ユーザー登録をしましょう

ユーザー登録をして測定すると、測定結果がメモリーされます。また、登録したユーザーが本体に乗るだけで測定者を認識し、自動で測定と結果表示をします。
・4人分までユーザー登録できます。
※ユーザー登録をしていない方でも、測定することができます。(「登録していない方の測定をしましょう(ゲストモード)」を参照してください。)

- φ/SETスイッチにタッチして、電源を入れます

「ゲスト」が点滅します。HMS525では、電源が入ると表示部のバックライトが点灯します。
- ◀/▶**スイッチにタッチして登録したいユーザー番号を選び、φ/SETスイッチにタッチして決定します

性別「男 女」が点滅します。
- ◀/▶**スイッチにタッチして性別を選び、φ/SETスイッチにタッチして決定します

年齢「25」オが点滅します。
- ◀/▶**スイッチにタッチして年齢を選び、φ/SETスイッチにタッチして決定します

身長「160.0」cmが点滅します。
- ◀/▶**スイッチにタッチして身長を選び、φ/SETスイッチにタッチして決定します

HMS323では、身長を決定すると、ユーザー登録が完了します。HMS525では、目標「60.0」kgが点滅します。
- HMS525の場合：**◀/▶**スイッチにタッチして目標体重を選び、φ/SETスイッチにタッチして決定します

HMS525では、目標体重を決定すると、ユーザー登録が完了します。**ユーザー登録が完了すると**、設定した性別、年齢、身長、目標体重(HMS525のみ)、「8888」が2秒間ずつ表示されたあと、「0.0kg」が表示されます。
- φ/SETスイッチに1秒間以上タッチして、電源を切ります

### 登録データを変更するときは

※登録データを変更すると前回値メモリーは削除されます。

- φ/SETスイッチにタッチして、電源を入れます
- ◀/▶**スイッチにタッチして変更したいユーザー番号を選び、φ/SETスイッチにタッチして決定します

登録されている性別、年齢、身長、目標体重(HMS525のみ)、「8888」が順に表示されます。
- [性別→年齢→身長→目標体重(HMS525のみ)]**のいずれかが表示されているときに、φ/SETスイッチにタッチします

登録されている性別が点滅し、登録データの変更モードに入ります。
- φ/SETスイッチにタッチして変更したいデータまで進みます
- 変更したいデータが点滅しているときに、**◀/▶**スイッチにタッチして新しい設定を選び、φ/SETスイッチにタッチして決定します

HMS323では、身長を決定すると、ユーザー変更登録が完了します。HMS525では、目標体重を決定すると、ユーザー変更登録が完了します。設定した性別、年齢、身長、目標体重(HMS525のみ)、「8888」が2秒間ずつ表示されたあと、「0.0kg」が表示されます。
- φ/SETスイッチに1秒間以上タッチして、電源を切ります

## 登録ユーザーを削除するときは

- φ/SETスイッチにタッチして、電源を入れます
- ◀/▶**スイッチにタッチして削除したいユーザー番号を選び、φ/SETスイッチにタッチして決定します

性別、年齢、目標体重(HMS525のみ)、「8888」が順に表示されます。
- [性別→年齢→身長→目標体重(HMS525のみ)]**のいずれかが表示されているときに、**←**スイッチと**→**スイッチに同時にタッチします

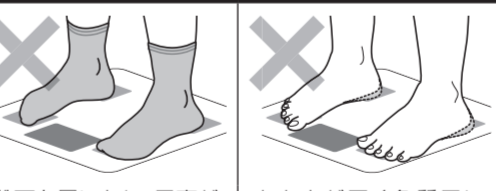



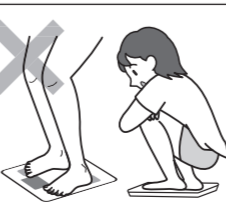
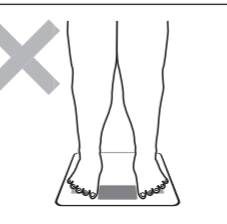
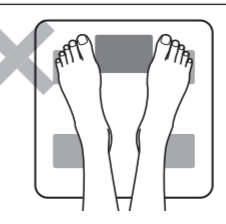
「CLr」が点滅します。
- φ/SETスイッチにタッチして登録ユーザーを削除します

削除が完了すると削除されたユーザー番号が点滅します。
- φ/SETスイッチに1秒間以上タッチして、電源を切ります

## 8.測定しよう

**ポイント**

**正しく測定するためには**

<ul style="list-style-type: none"><li>硬くて平らな床の上で測定してください。</li> <li>なるべく裸に近い状態で測定してください。</li> <li>素足になり、足裏の汚れを落としてください。</li> <li>足の裏を、電極に正しく合わせてください。</li> <li>ひざを曲げたり、座ったりしないでください。</li> <li>測定中は動かないでください。</li></ul>	<p><b>こんな場合には正しい測定ができません</b></p>  <p>靴下を履いたり、足裏が汚れていたりゴミが付いている場合</p> <p>かかとかが固く角質層になっている場合</p>
 <p>食事直後・起床直後や体を動かしていない場合</p>	 <p>体調が悪い(二日酔い、風邪・発熱、下痢)の場合</p>  <p>運動したり、長湯をしたりして多量の汗をかいた場合</p>
 <p>ひざを曲げたり、座ったりした姿勢で測定した場合</p>	 <p>足の内ももが付いている場合(タオル等をはさんでください)</p>  <p>正しく電極に接触していない場合</p>

### 登録ユーザーを指定して測定しよう

ユーザー登録後にはじめて測定する場合や、自動認識が正しくされない場合はユーザーを指定して測定しましょう。

- φ/SETスイッチにタッチして、電源を入れます
- ◀/▶**スイッチにタッチして測定する登録ユーザー番号を選び、φ/SETスイッチにタッチして決定します

設定した性別、年齢、身長、目標体重(HMS525のみ)、「8888」が表示されたあと、「0.0kg」が表示されます。
- 「0.0kg」**が表示されたら、**かかとをかかと側の電極に合わせて乗ります**

※必ず「0.0kg」が表示されたことを確認してから、本体に乗ってください。

測定が完了すると、体重が2回点滅します。

「- - -」と表示されたあとに、測定結果が[体重→BMI→体脂肪率→内臓脂肪レベル→筋肉量→基礎代謝量→推定年齢→骨格筋率\*→皮下脂肪率\*→体水分率\*→目標体重との差\*]の順に2度表示され、電源が自動的に切れます。(※印はHMS525のみ表示される項目です。)

結果表示中に**◀/▶**スイッチにタッチして測定結果の項目を切り替えることもできます。BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、皮下脂肪率、体水分率は、判定も表示されます。判定については、「11.判定基準」を参考にしてください。

※**測定するユーザーを間違えたときは**

- φ/SETスイッチに1秒間以上タッチして、いったん電源を切ります
- 手順①から操作し直します

または、

- 手順①のあと、「性別→年齢→身長→目標体重(HMS525のみ)」のいずれかが表示されているときに、**◀**スイッチと**▶**スイッチに同時にタッチします

「CLr」が点滅します。
- ◀/▶**スイッチにタッチして「P-P」を選び、φ/SETスイッチにタッチします
- 手順①に戻り、操作します

### 自動認識で測定しよう

ユーザー登録後に測定結果がメモリーされると自動認識での測定ができます。

- 電源が切れた状態で**かかとをかかと側の電極に合わせて本体に乗りませ**

自動的に電源が入り、測定を開始します。また、ユーザー登録をしている場合は自動的にユーザーを認識します。

体重測定後に、測定された体重が2回点滅します。

「- - -」と表示されたあとに、「STEP」/「OFF」が交互に表示されます。
- 「STEP」/「OFF」**が表示されたら**本体から降りることで測定結果が表示されます**

認識したユーザー番号とその設定が順に表示されたあとに、測定結果が[体重→BMI→体脂肪率→内臓脂肪レベル→筋肉量→基礎代謝量→推定年齢→骨格筋率\*→皮下脂肪率\*→体水分率\*→目標体重との差\*]の順に2度表示され、電源が自動的に切れます。(※印はHMS525のみ表示される項目です。)

結果表示中に**◀/▶**スイッチにタッチして測定結果の項目を切り替えることもできます。BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、皮下脂肪率、体水分率は、判定も表示されます。判定については、「11.判定基準」を参考にしてください。

※測定結果をご覧になるために、「STEP」/「OFF」が表示されたら本体から降りてください。「STEP」/「OFF」が表示されているときに本体に乗ったままで居続けると約15秒後に電源が切れ測定結果を見ることができません。

※**ユーザー番号が点滅したときは**

ユーザーを自動認識できませんでした。**◀/▶**スイッチにタッチしてユーザー番号を選び、φ/SETスイッチにタッチして決定してください。
ご自身が登録しているユーザー番号以外を誤って選択してしまった場合は、そのユーザー番号の前回値メモリーは上書きされます。

※**以下の場合は自動認識で正しいユーザーが選択されない場合があります**
ユーザー同士での体重が近い場合や、しばらく測定せずに体重が変動したときは誤認識する場合があります。前の項目の「登録ユーザーを指定して測定しよう」を参考にして測定してください。

### 登録していない方の測定をしましょう(ゲストモード)

ユーザー登録をしていない方でも、個人データを仮登録することで、測定できます。

※ゲストモードでは、測定結果の記録(メモリー)はされません。

- φ/SETスイッチにタッチして、電源を入れます

「ゲスト」が点滅します。
- φ/SETスイッチにタッチします

性別「男 女」が点滅します。
- 「7.ユーザー登録をしましょう」**の手順①～③の操作をして、仮登録します
- 「0.0kg」**が表示されたら、**かかとをかかと側の電極に合わせて本体に乗りませ**

※必ず「0.0kg」が表示されたことを確認してから、本体に乗ってください。

体重測定後に、測定された体重が2回点滅します。

「- - -」と表示されたあとに、測定結果が[体重→BMI→体脂肪率→内臓脂肪レベル→筋肉量→基礎代謝量→推定年齢→骨格筋率\*→皮下脂肪率\*→体水分率\*→目標体重との差\*]の順に2度表示され、電源が自動的に切れます。(※印はHMS525のみ表示される項目です。)

結果表示中に**◀/▶**スイッチにタッチして測定結果の項目を切り替えることもできます。BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、皮下脂肪率、体水分率は、判定も表示されます。判定については、「11.判定基準」を参考にしてください。

測定結果の表示例	体重	BMI	体脂肪率
*印はHMS525のみ表示される項目です。	<div style="text-align: center;">           体重  <b>530</b>  <small>kg</small> </div> <p style="text-align: center;">低い   標準   やや高い   高い</p>	<div style="text-align: center;">           BMI  <b>20.2</b> </div> <p style="text-align: center;">低い   標準   やや高い   高い</p>	<div style="text-align: center;">           体脂肪率  <b>23.8</b>  <small>%</small> </div> <p style="text-align: center;">低い   標準   やや高い   高い</p>
内臓脂肪レベル	筋肉量	基礎代謝量	推定年齢
<div style="text-align: center;">           内臓脂肪  <b>8</b>  <small>レベル</small> </div> <p style="text-align: center;">低い   標準   やや高い   高い</p>	<div style="text-align: center;">           筋肉量  <b>38.7</b>  <small>kg</small> </div> <p style="text-align: center;">低い   標準   やや高い   高い</p>	<div style="text-align: center;">           基礎代謝  <b>1232</b>  <small>㎉</small> </div> <p style="text-align: center;">低い   標準   やや高い   高い</p>	<div style="text-align: center;">           推定年齢  <b>33</b>  <small>才</small> </div> <p style="text-align: center;">低い   標準   やや高い   高い</p>
骨格筋率*	皮下脂肪率*	体水分率*	目標体重との差*
<div style="text-align: center;">           骨格筋率  <b>39.9</b>  <small>%</small> </div> <p style="text-align: center;">低い   標準   やや高い   高い</p>	<div style="text-align: center;">           皮下脂肪率  <b>22.1</b>  <small>%</small> </div> <p style="text-align: center;">低い   標準   やや高い   高い</p>	<div style="text-align: center;">           体水分率  <b>46.7</b>  <small>%</small> </div> <p style="text-align: center;">低い   標準   やや高い   高い</p>	<div style="text-align: center;">           目標  <b>0.8</b>  <small>kg</small> </div> <p style="text-align: center;">低い   標準   やや高い   高い</p>

※**以下の場合には測定結果が体重のみとなる可能性があります**

- 自動認識で測定し、測定結果の体重が点滅している間に本体から降りたとき
- 靴下を履いて測定したとき
- かかとかが固く角質層になっているとき

測定結果が体重のみとなった場合はメモリーされません。

