

# 使用說明書

附錄「身體掃描器應用手冊」

OMRON 體重體脂肪計

身體掃描器

HBF-701

Karada Scan®

Brothershop

百利達  
網絡商店

www.hkbrother.com

OMRON  
歐姆龍

HBF-701脂肪磅特價發售

## 目錄

## 快速檢閱手冊



### 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

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／刪除個人資料.....13

### 測量方式與測量值的顯示

測量體重與體組成

（以個人代碼測量／以來賓身份測量）.....15

MY瘦身判定.....20

只測量體重.....21

電源自動關閉裝置／收納顯示操作部.....22

查看過去的測量值（重點式記憶）.....23

### 疑難排解

疑似故障時.....25

出現錯誤訊息.....25

測出異常數值或本機未正常運作.....26

規格.....28

■本書記載之插圖僅供參考。

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

## 附錄

### 身體掃描器應用手冊

——透過身體掃描功能可告訴您——

.....29

# 快速檢閱手冊

## 開始測量前(各種設定)

為了正確測量，使用前請務必做以下的準備。

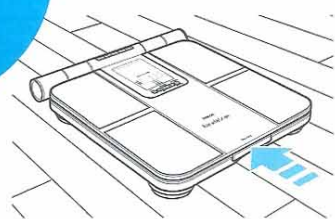
請設定正確的日期與時間。

未正確設定時，可能無法顯示正確的測量值，或是刪掉過去的測量值。



## 1 開啟電源

按下電源鍵。



在尚未顯示「0.0 kg」之前，請勿取出顯示操作部。

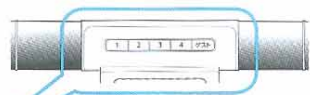


準備 OK

(☞ 第 15 頁)

## 2 選擇個人代碼

按下個人代碼鍵。



(☞ 第 16 頁)

## 何謂體組成

意指構成身體肌肉或脂肪、骨骼等的組織或水分等。瞭解體組成能更有效的管理健康。

# 請依照此步驟使用本商品。

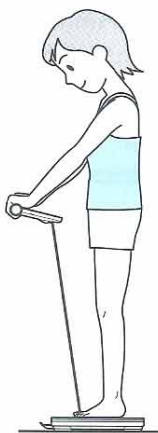
## 測量方式與測量值的顯示

請在堅硬平坦的地面上進行測量。

### 3

### 站上主機

請赤腳站在主機上。



顯示體重與確定 (閃爍)

將手臂與身體的角度維持在90度



測量中...



結束測定 (顯示體重)

(☞ 第 17 頁)

### 4

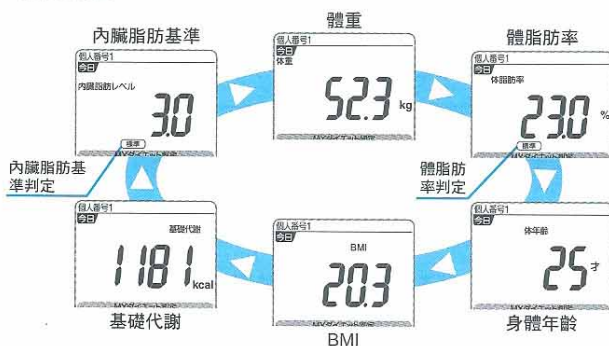
### 檢視測量結果



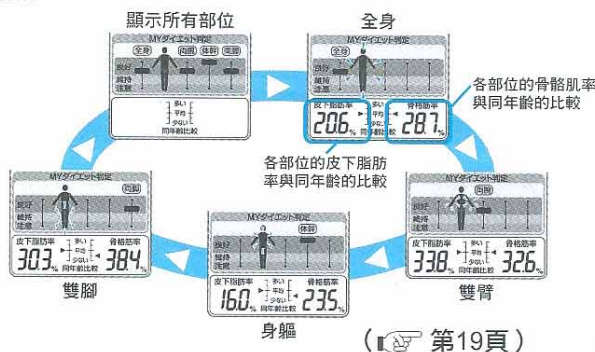
以體重值與 MY 瘦身判定



體組成 切換上層顯示。



部位 切換下層顯示。



● 只測量體重 (☞ 第 21 頁)

● 查看過去的測量值 (重點式記憶) (☞ 第 23 頁)




關於體組成，附錄「身體掃描器應用手冊」中將有詳細說明。(☞ 第29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，以預先防範使用者本人或他人免於受傷或財產受損。
- 相關的標示或意義說明如下。

## ■ ⚠ 危險、⚠ 警告、⚠ 注意

 <b>危險</b>	表示使用方法錯誤時，極可能導致人員死亡或重傷危險的內容。
 <b>警告</b>	表示使用方法錯誤時，可能會導致人員死亡或重傷的內容。
 <b>注意</b>	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。

\*財物損失意指與房屋、家產及家畜、寵物有關的擴大損失。

## ■ 圖示代表的涵義

 強制	●記號代表強制執行（務必遵守）的意思。（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用電器用品一起使用。

- ①心導管調節器等相關之體內植入型醫療用電子儀器。
  - ②人工心肺等相關之維持生命用醫療電子儀器。
  - ③心電圖等相關之裝置型醫療用電子儀器。
- 可能會造成這些醫療用電子儀器失靈，造成生命顯著的危害。



禁止

## ⚠ 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，請務必聽從醫師或專家的指示，切勿自行判斷。

- 自行判斷可能會危害健康。



強制

### 設置與使用注意事項

請勿在磁磚或潮濕地板等容易滑倒的場所使用本機。

- 以免因滑倒而受傷。



禁止

**警告****測量注意事項**

行動不便的人士，請在有看護人員的陪同下使用。

- 可能造成跌倒受傷的原因。



請避免在剛洗完澡，身體或手部還未乾的情形下進行測量。

- 可能會因滑倒而受傷。
- 機器內部可能因進水而故障，或是無法進行正確的體組成測量動作。



請勿用力跳到機器上，或是在機器上面跳躍。

- 可能會滑倒受傷。此外，還可能因過度的衝擊導致機器無法承受，進而造成損壞。



請勿站在主機邊緣、或操作顯示部與操作顯示部收納處的上方。

- 否則您可能因跌倒而受傷。否則將無法正確測量。

**注意****使用注意事項**

請勿使用在專業用途上（醫院等）。

- 不具備商業用途所需的功能。



請勿在操作顯示部位或主機附近使用行動電話。

- 否則儀器可能發生異常操作。

**設置與使用注意事項**

請勿擅自分解、修理、改造主機或操作顯示部位。

- 可能會導致受傷或造成故障。



請勿於站在機器上的狀態下取出顯示操作部。

- 以防失去平衡跌倒而受傷。



將操作顯示部收納於主機時，請勿握住比握柄金屬部更內側的地方。

- 否則可能會夾到手指，造成受傷。



 注意

測量注意事項

測量時，請赤腳站在主機上。

- 以防滑倒而受傷。此外，也會導致無法正確測量。



電池使用注意事項

請對準  $\oplus$   $\ominus$  位置，正確裝入電池。

- 否則可能造成發熱或漏液、破裂等使本體受到損害，進而導致受傷。



請使用指定的電池。

請勿同時使用新舊電池、或品名種類不同的電池。

- 否則可能造成發熱或漏液、破裂等使本體受到損害，進而導致受傷。



長時間（3 個月以上）未使用時，請將電池取出。

請立即取出使用過的電池，並更換新的電池。

- 以免導致電池破裂而傷及人體。



保管注意事項

請保管在嬰幼兒無法取得的地方。

- 以免兒童遭電線絆倒摔傷。



## 使用須知

### ■ 設置注意事項

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

- 可能導致故障。

請勿在榻榻米或地毯等柔軟地面使用本機。

- 一旦腳踏的主機背面著地，將可能發生無法正確測量的情況。

### ■ 使用注意事項

與足部有皮膚病等感染症的患者共同使用時，請清潔後再使用。

- 可能導致感染。共同使用時，請將沾水或沾有中性清潔劑的軟布擰乾後擦拭機器主體。接著請乾擦。

請勿將本機用於測量體組成以外的用途。

請勿用力拉扯主機與操作顯示部位間連接的電線。

- 以防電線脫落而導致故障。

本產品為精密機器。請勿摔落、震動或強力撞擊本機。

- 可能導致故障。

搬運本機時請勿手持操作顯示部位。

- 否則可能會導致主機摔落，造成人員傷害或機體故障。



### ■ 保養注意事項

請隨時保持本機清潔。

- 請用柔軟的乾布擦拭主機髒污。
- 若髒污情況較為嚴重，則用柔軟的布浸泡清水或中性清潔劑後儘量擰乾，用以擦拭髒污。之後再用乾布擦拭一次。

請勿直接用水沖洗操作顯示部位與主機。

- 以免發生故障。

清除污垢時，請勿使用揮發油或稀釋劑等擦拭。

- 以免產品變色或故障。

### ■ 保管注意事項

請勿存放在以下場所：

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



## 無法正確測量的情形、測量範圍

■ 若使用者為下列人士，可能會無法正確的進行測量。

成長期的兒童／高齡者／罹患感冒等症狀而正在發燒中的人／孕婦／骨質密度非常低的骨質疏鬆症患者／水腫症患者／人工透析患者／專業健身或運動人士，以及具有類似性質的人

- 體內水分量等的體組成，可能與平均值有極大差異。

■ 9 歲以下的兒童使用本商品時，僅能顯示體重與 BMI。

■ 本商品可測量 81 歲以上高齡者的體組成，但乃屬參考值。

■ 本商品不顯示 17 歲以下者的內臟脂肪基準、身體年齡及同年齡的比較。

# 各部位名稱

個人代碼鍵

1 2 3 4 ゲスト

來賓鍵

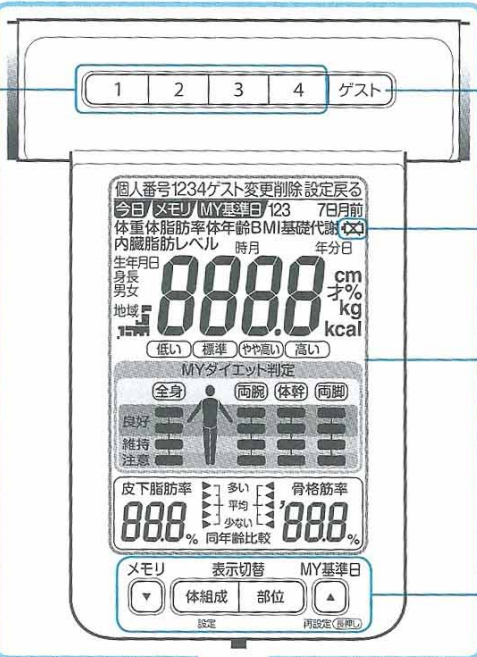
操作顯示部位

電池更換指示燈號

顯示部位

圖示為所有的顯示內容。  
(使用中並非全部亮燈。)

操作鍵



握把電極

握把電極

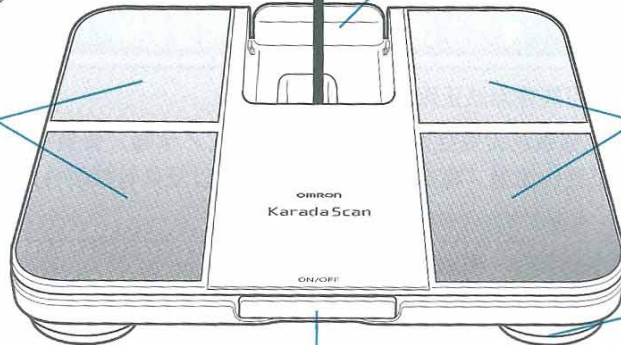
主機

操作顯示部位存放槽

電線

足部電極

足部電極



電源鍵

腳 (4處)



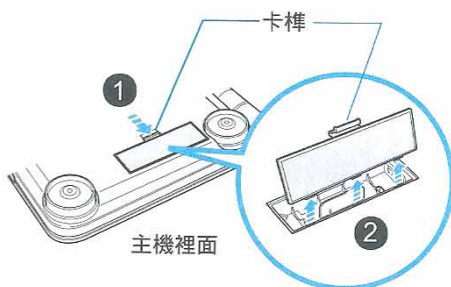
# 裝入電池

放入 4 顆單 3 號錳乾電池。

## 1 將主機翻過來， 拆下電池蓋

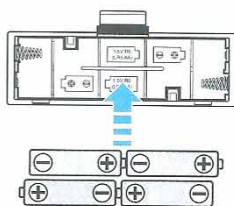
1 將電池蓋的卡榫朝箭頭方向推，使之鬆開。

2 再將電池蓋的卡榫往上扳



## 2 依照圖示安裝電池

有彈簧的一端為 ⊖ 極



## 3 關上電池蓋

## 4 進入「設定居住地區、日期、時間的步驟」(👉 第9頁)

更換電池後，請再次「設定居住地區、日期、時間」。

### 電池壽命與更換方式

■ 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)

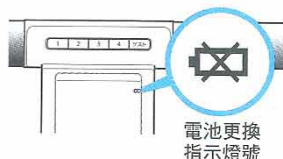
內附的電池為試用品。壽命可能無法維持1年。

■ ~~✕~~ 只有符號亮起時，表示電池正在消耗中。

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。

- 個人資料及記憶體內容不會因更換電池的動作而消失。
- 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

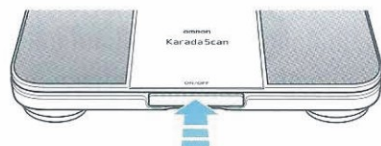
## 設定居住地區

為精確測量體重，本產品依重力加速度帶來的影響進行調整。請設定您居住的地區。  
必須正確設定居住地區才能測得精確數值。

■ 居住地區的代碼請輸入「2」。

### 1 按下電源鍵

地區代碼「2」及地區圖將開始閃爍。



### 2 按 或是按下 後，選擇地區代碼「2」

每按一下  ，地區代碼就會在「2」與「1」之間交替。



### 3 按下 設定

地區設定完成後，移到設定日期、時間。

Brothershop 百利達  
網絡商店

www.hkbrother.com

OMRON  
歐姆龍




HBF-701脂肪磅特價發售

## 設定日期、時間

請設定正確的日期與時間。本體重體組成計，是從目前的日期時間、與登入的個人資料出生年月日計算您的年齡。設定錯誤時，年齡與已記憶測量值的日期會出現差異，而無法顯示正確的測量值。此外，以前的測量值可能會被刪除。

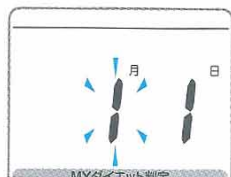
## 1 完成居住地區的設定後，設定「西元年」

待地區設定完成，顯示西曆的「2008」將開始閃爍。




以   任一鍵，調整為目前的「西元年」，再以  進行設定。

・西元年設定範圍為 2008 ~ 2030 年。




待「西元年」設定完成，螢幕上的「月」會開始閃爍。



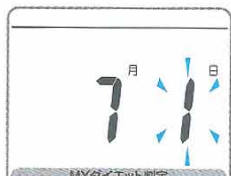
## 2 設定「月」與「日」

以   任一鍵，調整為目前的「月」，再以  進行設定。

待「月」設定完成，螢幕上的「日」會開始閃爍。

以   任一鍵，調整為目前的「日」，再以  進行設定。

待「日」設定完成，螢幕上的「時」會開始閃爍。



## 3 設定「時」與「分」





以與步驟2相同的方式，設定「時」與「分」。

・時間為 24 小時作顯示。

待「分」設定完成，本機將顯示剛才設定的「地域」、「年」、「月・日」、「時・分」並關閉電源。

設定作業到此結束。



- 若設定時不慎操作錯誤… 請重新開啟電源。由於「地域」會開始閃爍，請從「設定居住地域」的步驟 2 進行操作。（ 第 9 頁）
- 若設定時不慎切斷電源… 請重新開啟電源。設定中超過 3 分鐘以上未操作鍵時，即關閉電源。
- 欲修定先前設定的地區、日期與時間… 在將顯示操作部收納於主機的狀態下，按下電源鍵。顯示「0.0kg」後，請按住  2 秒鐘以上。由於「地域」會開始閃爍，請從「設定居住地域」的步驟 2 進行操作。（ 第 9 頁）  
修正日期後，請重新設定 MY 基準日。否則可能無法正確判定 MY 瘦身。「重新設定 MY 基準日時」（ 第 20 頁）

# 登錄個人資料(出生年月日、性別、身高)

在您測量體重與體組成前，必須先登錄出生年月日、性別、身高。

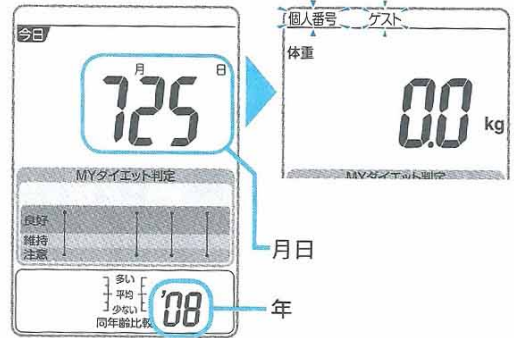
身體掃描器最多可同時登錄 4 人份的資料。

除了事先在本機登錄個人資料的使用者，其他人也可以利用來賓功能測量體重與體組成。(👉 第 16 頁)

## 1 在操作顯示部位收納於主機的狀態下 按下電源鍵

顯示部位上的「年月日(今天的日期)」開始閃爍後，即顯示「0.0kg」，且「個人番号」與「ゲスト」將開始閃爍。

**重要** 在顯示「0.0kg」之前，請勿觸摸、移動主機，或是將顯示操作部抬起。否則可能會顯示「Err」(錯誤)。(👉 第 25 頁)



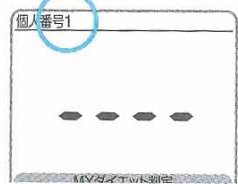
## 2 按下登錄的個人代碼鍵

您所選取的個人代碼將亮起。



## 3 按下 **體組成** 設定 後，設定個人代碼

待個人代碼設定完成，螢幕上出生年月日的「年」將開始閃爍。






## 4 登錄「生年月日」

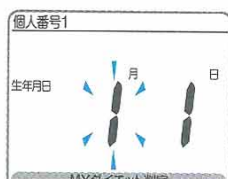
1 以 **メモリ** MY基準日 任一鍵調整「誕生日」，再以 **體組成** 設定 進行設定




・西元年設定範圍為 1900 ~ 2030 年。

待「誕生日」設定完成，螢幕上的「誕生日」將開始閃爍。

- 2 以   任一鍵調整「誕生月」，  
再以  進行設定

待「誕生月」設定完成，螢幕上的「誕生日」將開始閃爍。



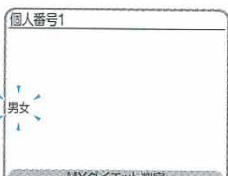
- 3 以   任一鍵調整「誕生日」，  
再以  進行設定

待「誕生日」設定完成，「性別」將開始閃爍。



## 5 登錄「性別」

與步驟 4 相同的 ❶ 方式設定「性別」。



## 6 登錄「身長」

與步驟 4 相同的 ❶ 方式設定「身長」。

・身高設定範圍為 100.0 ~ 199.5 cm。

一旦確定身高後，將顯示剛才登錄的「生年月日」「性別與年齡」「身長」，接著顯示「0.0 kg」。



登錄作業到此結束。

登錄個人資料並測量體重與體組成時，即會自動設定 MY 基準日。

關於 MY 基準日的詳細內容 (  第 20 頁 )

## 7 繼續測量時...

取出顯示操作部後再進行測量 (  第 17 頁 )

■登錄他人的個人資料時...

按下登錄的個人代碼鍵 (  第 11 頁 )

■結束時...

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。

- ・設定時，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時

## 變更／刪除個人資料時

### 1 在操作顯示部位收納於主機的狀態下 按下電源鍵

顯示部位會先出現閃爍的「年月日（今天的日期）」接著顯示「0.0 kg」。

**重要** 在顯示「0.0 kg」之前，請勿觸摸、移動主機，或是將顯示操作部抬起。否則可能會顯示「Err」（錯誤）。（ 第25頁）

### 2 按下變更／刪除個人代碼鍵

您所選取的個人代碼將亮起。

「生年月日」亮起後，即顯示「0.0 kg」。



### 3 按下 体組成 設定

「変更」「削除」開始閃爍，且「生年月日」將亮起。


## 4

## ■ 變更時...

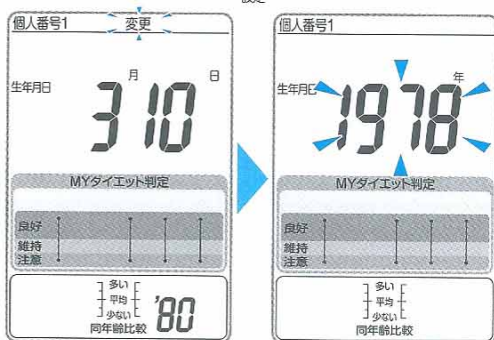
メモリ MY基準日

以   任一個鍵選擇「変更」，並按下  設定

出生年月日的「年」將開始閃爍。

請從「登錄個人資料」的步驟4  
( 第1頁) 開始操作。

停止變更時，請按下電源鍵以關閉電源。






## 個人資料變更結束。

取出顯示操作部，即可繼續測量體重與體組成。(  第17頁)

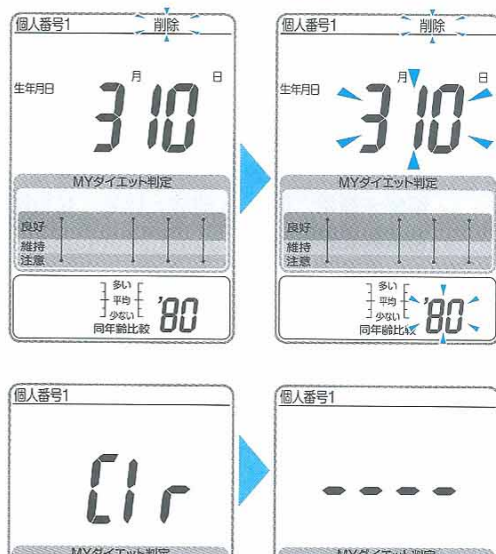
## ■ 刪除時...

メモリ MY基準日

1 以   任一個鍵選擇  
「削除」，並按下  設定

「生年月日」將開始閃爍。

停止刪除時，請按下電源鍵以關閉電源。

2 再次按下  設定「Clr」(清除) 亮燈後，  
「-----」將亮燈。

個人資料刪除結束。

## 5 按下電源鍵，以關閉電源

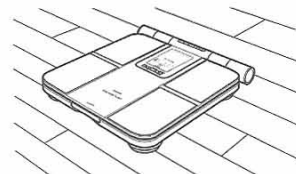
# 測量體重與體組成 (以個人代碼鍵測量/以來賓身份測量)

若以個人代碼鍵進行測量，必須先登錄個人資料。(👉 第 11 頁)

未登錄個人資料的使用者，則以來賓功能鍵進行測量。

## ■ 請在堅硬平坦的地面上進行測量。

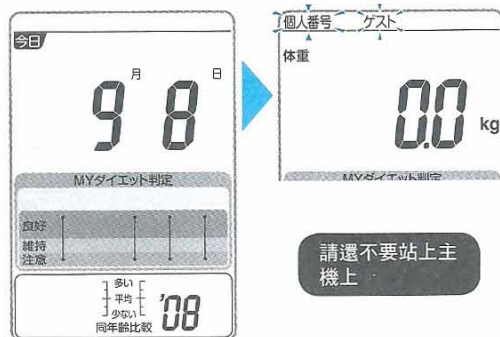
**重要** 可能無法在榻榻米或地毯等柔軟地面上進行正確測量。



## 1 在操作顯示部位收納於主機的狀態下 按下電源鍵

顯示部上的「年月日 (今天的日期)」開始閃爍後，即顯示「0.0kg」，且「個人番号」與「ゲスト」將開始閃爍。

**重要** 開啟電源到顯示「0.0kg」之前，請勿重壓或移動本體，甚至在本體上放置物品。否則可能會顯示「Err」(錯誤)。(👉 第25頁)  
即使未顯示「Err」(錯誤)訊息，也可能無法正確測量體重與體組成。



請還不要站上主機上

## 2 請取出操作顯示部位

**重要** 在螢幕未顯示「0.0kg」之前，請勿觸碰操作顯示部位。





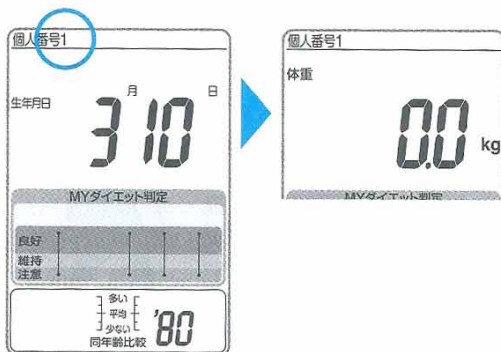
# 3

## 以個人代碼測量者

### 按下自己的個人代碼鍵

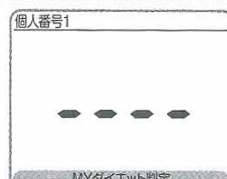
當個人代碼與「生年月日」亮起後，即顯示「0.0 kg」。

**重要** 請確認是否為自己的出生年月日。用他人資料測量時，將無法正確測量體組成。此外，還會將資料載入他人的記憶庫中。



### 若出現右側訊息時...

表示您所選擇的個人代碼中並未登錄個人資料。請登錄個人資料。(▶▶ 第 11 頁)



## 以來賓功能測量者

何謂來賓功能... 即使未事先登錄個人資料，使用者也能以逐次輸入年齡、性別、身高的方式測量體重與體組成。

### 按下來賓鍵

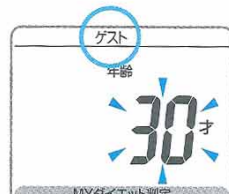
螢幕上的「ゲスト」將亮起，同時「年齡」開始閃爍。



#### 1 設定「年齡」

メモリ MY基準日  
以 任一個鍵調整「年齡」，  
再以 進行設定。

・年齡設定範圍為 10 ~ 99 歲。



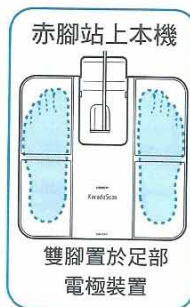
#### 2 以同樣方式設定「性別」「身長」

一旦確定身高後，將顯示已登錄的「年齡與性別」「身長」，接著顯示「0.0 kg」。

持續

## 4 測量

### 1 站上主機



**重要** 測量時，請赤腳站在主機上。在穿著襪子的狀態下無法正確測量。

已確認體重。

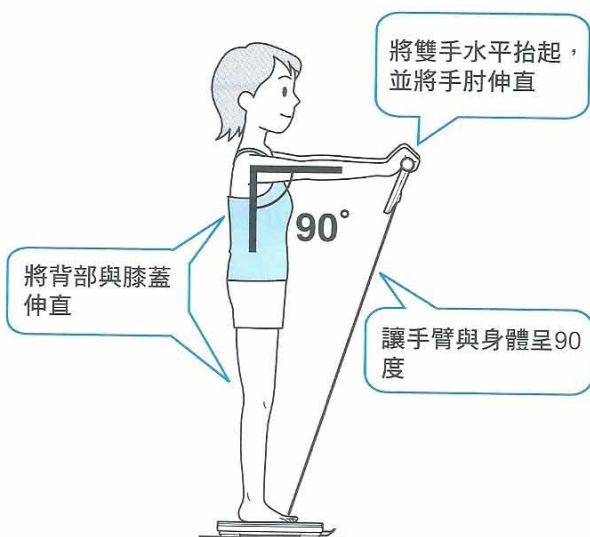
以閃爍兩次的方式通知已確認體重。

接著進行體組成的測量。

請還不要離開主機



### 2 確定體重後，請擺出雙手使身體呈 90 度的姿勢



在測量體組成中，是以 0 的移動通知正在進行測量中。



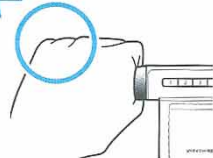
### 電極握把的握桿方式



以食指扣住電極握把  
下方內側的凹陷部位



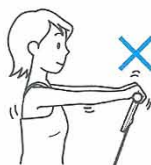
大拇指與食指  
緊握內側的電極握把



無名指與小指  
緊握外側的電極握把

手心與  
電極握把緊密貼合

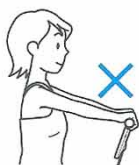
### 以下為錯誤姿勢！



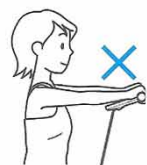
身體在動



手臂彎曲



手臂下垂  
(或抬得太高)



操作顯示部位  
朝向上方



膝蓋彎曲



腳底未踩在電  
極上面

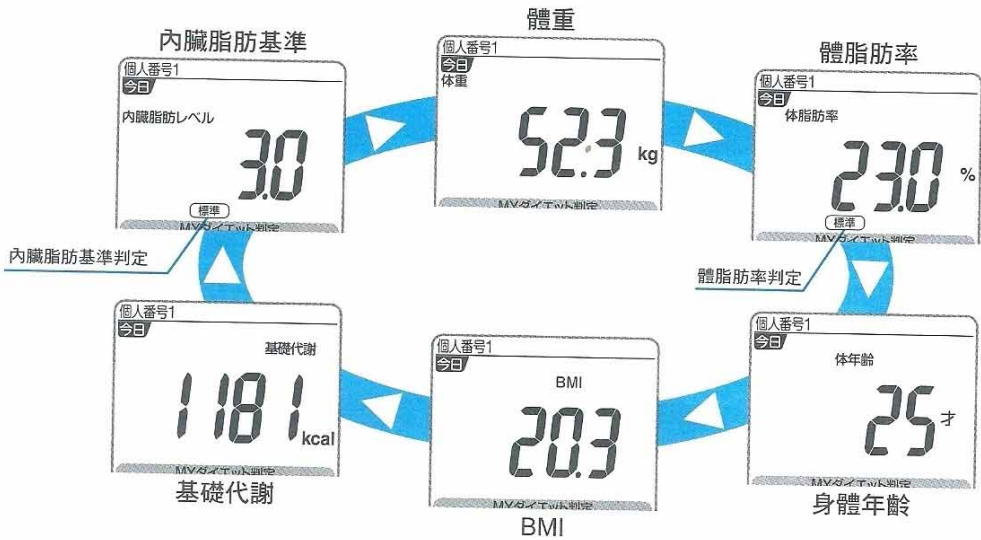
### 3 待測量結果顯示，即可離開主機

結束測量後，即顯示體重值與 MY 瘦身判定 (▶▶ 第20頁)。  
(第一次測量時及 9 歲以下的兒童，將不顯示 MY 瘦身判定。)



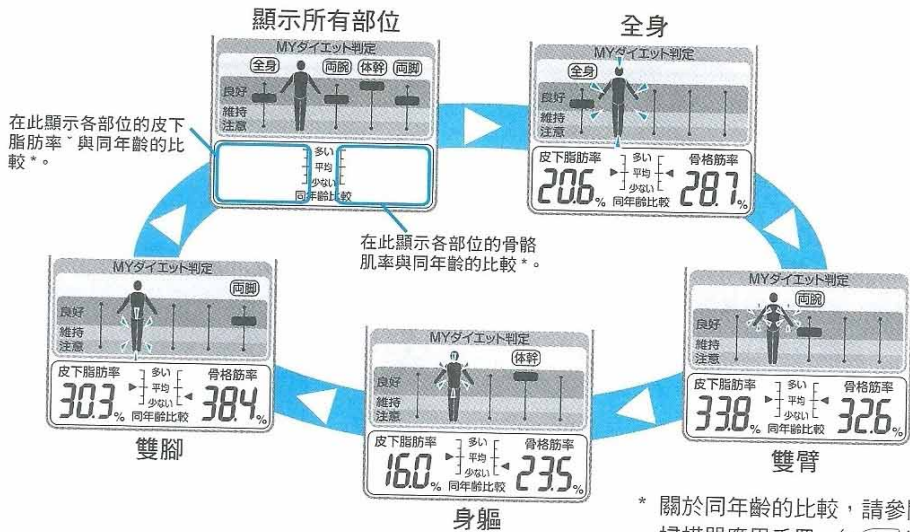
## 5 檢視測量結果

每次按下 **體組成** 後，即切換顯示上層。



每次按下 **部位** 後，即切換顯示上層。(MY 瘦身判定)

顯示各部位的皮下脂肪率與骨骼肌率。



在此顯示各部位的皮下脂肪率\*與同年齡的比較\*。

在此顯示各部位的骨骼肌率與同年齡的比較\*。

\* 關於同年齡的比較，請參閱附錄「身體掃描器應用手冊」(第 38 頁)。

6 ■ 與過去的測量值比較時... 按下 **メモリ** (第 23 頁)

■ 結束時... 按下**電源鍵**以關閉電源

- 請將操作顯示部位收納至主機。(第 22 頁)
- 測量後且關閉電源後，欲再次確認測量結果時，請參閱「查看過去的測量值」(第 23 頁)。

# MY瘦身判定



顯示範例：顯示所有部位  
全身=良好 雙臂=維持  
身軀=良好 雙腳=良好

## 所謂 MY 瘦身的判定\*

從MY基準日起，皮下脂肪率與骨骼肌率各部位的變化，是以「良好」2 階段的「維持」「注意」來顯示。

\*關於MY瘦身判定，詳細內容請參閱附錄「身體掃描器應用手冊」（ 第29頁）。

## 所謂的 MY 基準日

意指測量時可設定的瘦身開始日。MY基準日僅限登錄10歲以上的人。

■ 第一次使用時… 將第一次測量日視為MY基準日（MY瘦身開始日），將測量值視為MY基準日後，進行自動登錄。

## 確認 MY 基準日的測量值時

測量體重與體組成後，或是檢視過去的測量值時，

按下 MY基準日 再按一次即返回原來的顯示。

■ 切換體組成或各部位的顯示時…（ 第19頁步驟5）

## 重新設定 MY 基準日時

請於設定為 MY 基準日的日期進行測量，並以下列步驟進行變更。  
唯有在剛測量後，才可設定基準日（無法將過去的資料設定為 MY 基準日）。

### 1 測量體重與體組成

2 長按 MY基準日 (2 秒鐘以上)  
再設定 (長押し)

「設定」「戻る」將開始閃爍。

顯示過去已設定的基準日。

3 以 MEMO 選擇「設定」，並按下 體組成  
設定

重新設定的 MY 基準日（當天日期）將開始閃爍。

停止變更時，請選擇「戻る」並按下 體組成。  
設定

4 再次按下 體組成  
設定

變更 MY 基準日後，即關閉電源。

設定 MY 基準日後，當天測量數次時，將當天最後一次測量的數值視為 MY 基準日的測量值。從已設定的以下日期中顯示基準值。



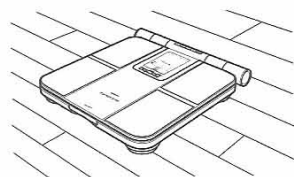
# 只測量體重

請收起顯示操作部。

僅測量體重時無須登錄個人資料。

■ 請在堅硬平坦的地面上進行測量。

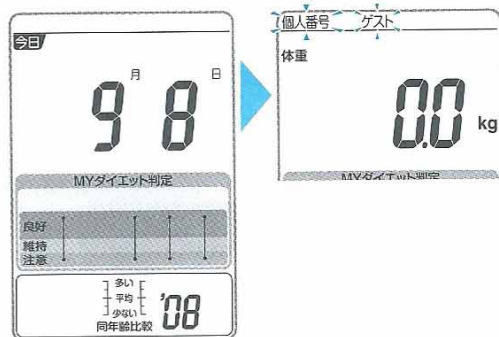
**重要** 可能無法在榻榻米或地毯等柔軟地面上進行正確測量。



## 1 在操作顯示部位收納於主機的狀態下 按下電源鍵

顯示部上的「年月日（今天的日期）」開始閃爍後，即顯示「0.0kg」，且「個人番号」與「ゲスト」將開始閃爍。

**重要** 開啟電源到顯示「0.0kg」之前，請勿重壓或移動本體，甚至在本體上放置物品。否則可能會顯示「Err」（錯誤）。（ 第25頁）即使未顯示「Err」（錯誤）訊息，也可能無法正確測量體重與體組成。



## 2 站上主機



## 3 檢視測量結果

體重數值將閃爍兩次表示測量完成。

※ 您也可以取出操作顯示部位來檢視測量結果。



## 4 按下電源鍵，以關閉電源

# 電源自動關閉裝置／收納顯示操作部

## 電源自動關閉裝置

本機在下列情況下會自動關閉電源。

- 在螢幕顯示「0.0kg」的情況下，約1分鐘內未進行任何操作
- 在登錄個人資料等設定過程中，約3分鐘內未進行任何操作
- 在測出體重或顯示測量結果後，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秒後）
- 顯示「Err」時（約10秒後）

## 操作顯示部位的收納方法

### ■ 電線採自動回捲設計。

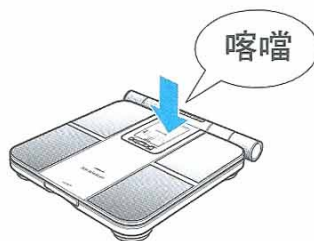
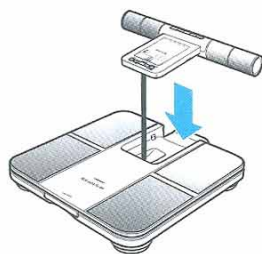
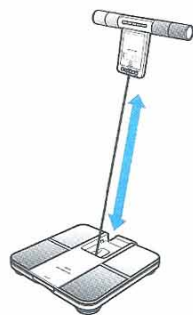
可在操作顯示部位向上抬起時拉出，  
並於操作顯示部位放回時自動回捲。

### 1 手持操作顯示部位，讓電線自動回捲

#### ■ 若電線無法自動回捲 ....

請整理糾結的電線，待其恢復原狀後拉出 20 ~ 30cm，再次回捲。

拉出電線時，請勿超過紅色警告標示。  
否則可能造成故障。



### 2 按下操作顯示部位，使其固定於主機上

# 查看過去的測量值 (重點式記憶)

用個人代碼進行測量時，將自動記憶測量值。

您可分別檢視今天、1天前、7天前、1個月前、2個月前、3個月前的測量值。

使用來賓功能進行測量時，將無法檢視過去的測量值。

## 1 按下電源鍵，以開啟電源

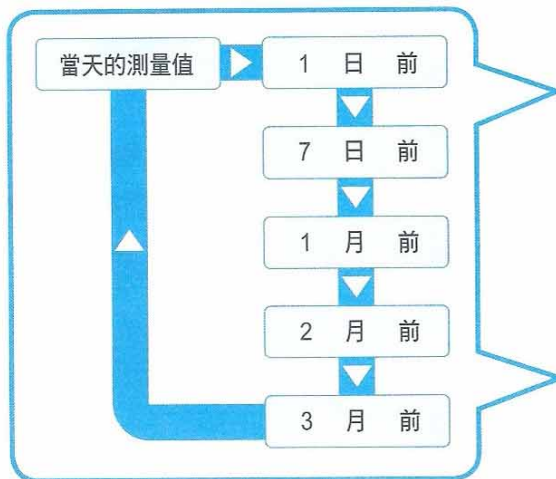
## 2 按下個人代碼鍵

## 3 測量體重與體組成

在不測量的情況下，檢視過去的測量值時，請進入步驟 4。

## 4 按下 ，即顯示過去的測量值

■ 按下  後...



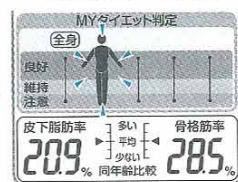
螢幕將如左圖般交替顯示。

上層的顯示範例




1 天前的體重

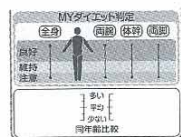
下層的顯示範例



1 天前的全身

按下  部位，以顯示全身的範例。

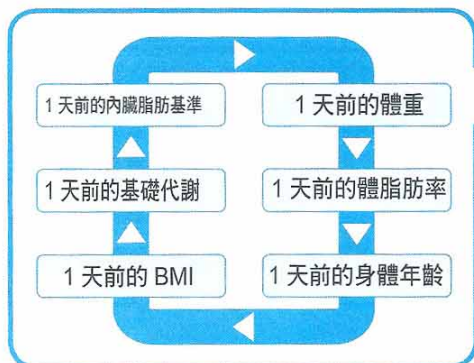
顯示所有部位時，將不顯示過去的结果。





## 5 體組成 或是按下 部位 ，以檢視其他測量值

### ■ 按下 體組成 後...



### 上層的顯示範例

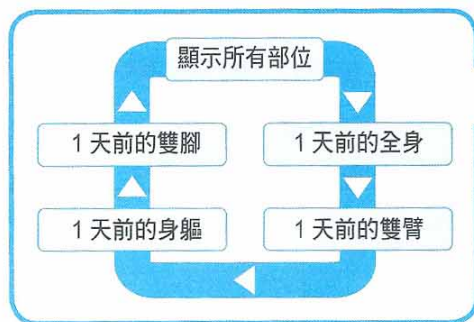


1天前的體脂肪率

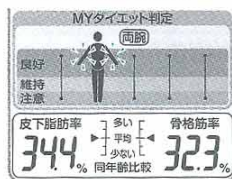
螢幕將如左圖般交替顯示。

■ 檢視已切換顯示的過去測量值時... 按下 ( 第 23 頁步驟 4 )

### ■ 按下 部位 後...



### 下層的顯示範例



1天前的雙臂

螢幕將如左圖般交替顯示。

■ 檢視已切換顯示的過去測量值時... 按下 ( 第 23 頁步驟 4 )

## 6 確認過去的測量值後關閉電源

### ■ 測量值的記憶方式

每個個人代碼可最多可記憶97天的資料。超過97天後，本機會從最早的測量值開始逐一刪除。

### ■ 1天測量2次以上的記憶方式

本機每天只會紀錄1筆資料。若您在1天之內以相同的個人代碼鍵測量2次以上，本機只會紀錄當天最後1筆測量值。

### ■ 若1天前、7天前、1個月前、2個月前、3個月前，正好忘記測量...

本機會顯示前1天的測量值。舉例來說，若本機未存有1天前的測量值，將顯示2天前的測量值。如果1天前與2天前皆未測量，則顯示3天前的數值；若3天前也未測量，則顯示4天前的數值，以此類推，最多可回溯6天。

同理可推，若本機未存有7天前、1個月、2個月、3個月的測量值，則最多可回溯14天、37天、67天、97天。

參考 無過去的測量值時，即顯示「-----」。

# 疑似故障時

## ■ 出現錯誤訊息

錯誤顯示	原因	應變處理
Err 1	手掌或腳底未與電極緊密貼合	請先讓手掌與腳底緊密貼合於電極，再進行測量 (▶▶▶ 第 17 ~ 18 頁)
Err 2	測量姿勢不良，或手掌與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	手掌或腳底過於乾燥	請先用溼毛巾等物品稍微沾溼手掌及腳底，再進行測量
Err 5	機器出現異常狀況	請重新開機 若屆時仍出現錯誤訊息，可能是本商品發生故障 請送回歐姆龍客服中心進行維修
Err	在主機未顯示「0.0 kg」之前就站上主機	請等螢幕顯示顯示「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「0.0kg」之前，請勿移動主機
	在測量過程中移動身體	測量時請勿移動身體
	測得體重，超出測量範圍	體重超過 135 kg 者無法使用本機

Brothershop 百利達  
網絡商店

www.hkbrother.com

OMRON  
歐姆龍

HBF-701脂肪磅特價發售

## ■ 測出異常數值或本機未正常運作

異常情況	原因	應變處理
即使站在主機上，仍顯示「0.0kg」、或是幾乎未增加體重值	在尚未顯示「0.0 kg」前，已站在主機上	顯示「0.0 kg」後，請站在主機上
顯示異常高（或異常少）的體重值		
顯示出過高的體重值	在顯示「0.0 kg」前，已取出顯示操作部	顯示出「0.0kg」後，請取出顯示操作部
測得數值極高、極低，或每次測得結果差異極大	未以正確姿勢測量	請以正確的姿勢測量（  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	請在堅硬且平坦的地面上進行測量
	手掌、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
	手掌或腳底過於乾燥	請先用溼毛巾等稍微沾溼手掌及腳底再進行測量
	請同時閱讀附錄「身體掃描器應用手冊」的「如何正確測量」（  第 40 頁）	
部分測量結果顯示「-----」	已登錄的數值或體組成值超過可測量範圍	請確認出生年月日、性別、身高即使出生年月日、性別、身高等資料設定無誤，超出測量範圍仍無法進行測量。 請確認可測量範圍（  第6頁）
開啟電源，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）
	電池沒電了	請更換電池（  第 8 頁）
	連接主機與操作顯示部位的電線破損	請聯絡歐姆龍客服中心

## ■ 測出異常數值或本機未正常運作

異常情況	原因	應變處理
設定個人資料、來賓後，未顯示出「0.0 kg」	正在設定個人資料、來賓時，施加了 2 kg 以上的載重	請重新開啟電源。 以個人代碼測量者：請按下個人代碼鍵後，再進行測量 使用來賓功能者：請取出顯示操作部後，再進行設定與測定。 (  第 15 頁)
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（顯示操作部上並未顯示出個人代碼或「ゲスト（來賓）」）	請登錄個人代碼或ゲスト（來賓）後，再進行測量 (  第 11 頁)
	未正確按下個人代碼鍵或來賓鍵（顯示操作部上並未顯示出個人代碼或「ゲスト（來賓）」）	請正確按下個人代碼鍵或ゲスト（來賓）鍵後，再進行測量 (  第 16 頁)
未出現 MY 瘦身判定  MY 基準日或當天的測量值顯示出「-----」	為測量首日 重新設定 MY 基準日	重新設定測量首日與 MY 基準日，未顯示出測量隔天開始的判定
	9 歲以下	不顯示 9 歲以下的 MY 瘦身判定
	測量值已超過測量範圍	不顯示超過測量範圍者的 MY 瘦身判定
	已使用來賓功能	一旦使用來賓功能，即無法使用 MY 瘦身判定功能
無法設定 MY 瘦身判定的基準日	9 歲以下	9 歲以下者，無法設定 MY 基準日
	非剛測量後	如非剛測量後，即無法設定 MY 基準日，請於剛測量後進行設定
電線未自動捲回	電線糾結或是捲進某一端	請先拉出電線再重新捲回 (  第 22 頁)
未作出任何動作，即關閉電源	請參閱「電源自動關閉裝置」(  第 22 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。

※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。

※若本商品故障、送修，機體所存個人資料將悉數刪除，敬請見諒。

# 規格

產品名稱	OMRON 體重體組成計 身體掃描器 HBF-701		
顯示*	體重	0 ~ 100 kg 之間 100 ~ 135 kg 之間	: 100 g 為單位 : 200 g 為單位
	BMI	2.5 ~ 90.0	: 0.1 單位
	內臟脂肪基準	0.5 ~ 30.0	: 0.5 基準單位
	內臟脂肪基準判定	標準 / 略高 / 高	
	身體年齡	18 ~ 80 歲	: 1 歲單位
	同年齡的比較	各部位的皮下脂肪率 各部位的骨骼肌率	: 5 個等級 : 5 個等級
	基礎代謝	385 ~ 3,999 kcal	: 1 kcal 單位
	體脂肪率	5.0 ~ 50.0%	: 0.1% 單位
	體脂肪率判定	低 / 標準 / 略高 / 高	
	各部位的皮下脂肪率	全身・雙臂・身軀・雙腳	5.0 ~ 60.0% : 0.1% 單位
各部位部位的骨骼肌率	全身・雙臂 身軀 雙腳	5.0 ~ 60.0% : 0.1% 單位 5.0 ~ 50.0% : 0.1% 單位 5.0 ~ 70.0% : 0.1% 單位	
MY 瘦身判定		: 4 個等級	
記憶功能	重點式記憶 今天 / 1 天前 / 7 天前 / 1 個月前 / 2 個月前 / 3 個月前		
設定項目	作為修正重力的參考 「2」 日期 2008 年 1 月 1 日 ~ 2030 年 12 月 31 日 時間 0 : 00 ~ 23 : 59 (顯示 24 小時制) 登錄個人資料 (以下的設定項目可登錄 4 人。) 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 : 0.5 cm 單位 年齡 (以來賓身份測量時) 10 ~ 99 歲 : 1 歲單位 ※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	0.0 kg ~ 40.0 kg : ±400 g 40.0 kg ~ 135.0 kg : ±1%		
電源	單 3 號錳乾電池 4 顆 (R6) (另外也可使用單 3 號鹼性乾電池 (LR6))		
電池使用壽命	約 1 年 (使用單 3 號錳電池 < 黑色 >, 在室溫 23°C 的環境下, 每天測量 4 次時)		
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 2.2kg (含電池)		
外觀尺寸	寬約 300 × 高約 51 × 縱深約 325 mm		
附屬品	測試用乾電池 (單 3 號錳乾電池 4 顆)、使用說明書		

本產品規格如因改良而變更, 恕不另行通知。

\* 9 歲以下的兒童: 僅顯示體重和 BMI。

81 歲以上者: 體組成僅為參考值。



廢電池請回收

## 支援您瘦身的 MY 瘦身判定

從已設定的MY基準日（開始瘦身日）中判斷變化。

### MY 瘦身判定檢視運用範例

從 4 階段（「良好」2 階段、「維持」、「注意」）的判定列中，顯示從 MY 基準日起的身體狀態。

MY 瘦身判定是根據皮下脂肪率和骨骼肌率，進行各部位的判定。

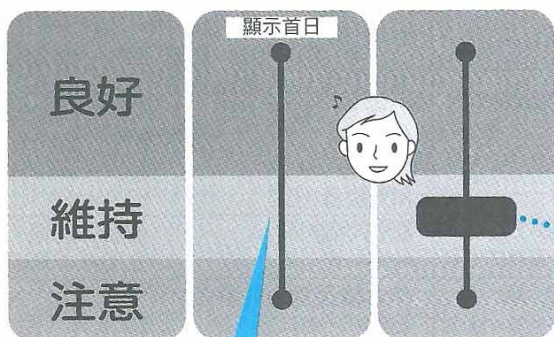
可藉由維持或強化骨骼肌，成功地實現瘦身而不復胖。

本商品中的皮下脂肪率和骨骼肌率，是以開始出何種變化的方式，來判定您的瘦身。

（第一次測量體重與體組成的日期並無基準值，因此不顯示判定。）

開始瘦身日

設定MY基準日 隔天的判定範例



隔天會顯示判定列。

開始

顯示範例：  
所有部位  
顯示



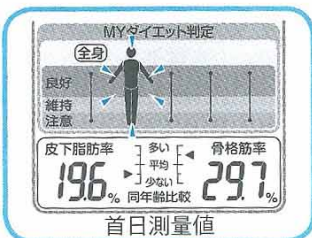
判定列不會顯示已設定的 MY 基準日。



#### 重要

- MY 瘦身判定會標示減重的判定結果。想增肥者，請將判定「良好」解讀為「注意」；將「注意」解讀為「良好」，以反向解讀的方式來使用。
- 已修正日期或出生年月日時，請重新設定MY基準日。否則可能無法正確判定MY瘦身。  
「重新設定MY基準日時」  
( 第 20 頁)

顯示範例：  
部位別  
(全身)



將首日登錄為 MY 基準日。

關於皮下脂肪率  
( 第 34 頁)

關於骨骼肌率  
( 第 36 頁)

「何謂 MY 基準日」( 第 20 頁)

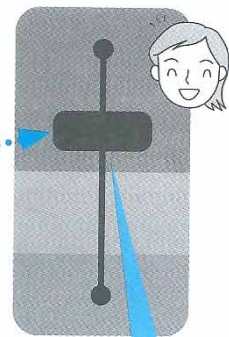
1 個月後

1個月後的判定範例 重新設定MY基準日 隔天的判定範例



3 個月後

3 個月後的判定範例



1 個月後的結果



雙臂雖判定為「維持」，但身軀、雙腳、全身卻判定為「注意」。

重設  
再次挑戰

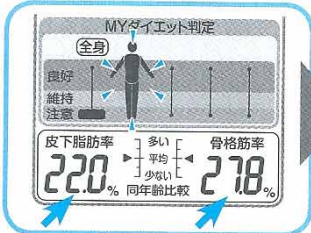


判定列不會顯示已設定的 MY 基準日。

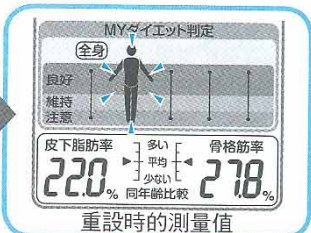
3 個月後的結果



身軀、雙腳、全身均為「良好」。



基準日測量值為皮下脂肪率「增加」、骨骼肌率「減少」，因此全身的判定為「注意」。



重設時的測量值



基準日測量值為皮下脂肪率「減少」、骨骼肌率「增加」，因此全身的判定為「良好」。

「重新設定 MY 基準日時」(圖 第 20 頁)

## 以 BMI 了解自己的理想體重

每個人都會在乎自己的體重。但體重的輕重是以何種標準來決定？在這裡，首先我們要先為您找出理想的體重。瞭解理想體重的關鍵在於 BMI。

### 何謂BMI…

可透過極為簡單的計算公式求出。

「BMI」是「Body Mass Index」（＝體格指數）頭文字「B、M、I」的縮寫，是判定肥胖程度的國際標準。

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

身體掃描機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。

在這裡確認資訊吧



體重

顯示範例 體重：52.3 kg



BMI

顯示範例 BMI：20.3

### 以 BMI 「22」 的情況推知理想體重

您的BMI指數為何？

一般認為最理想的BMI指數是「22」。

因為BMI為22的人較不易罹患與肥胖或過瘦相關的疾病，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 者的理想體重是…

$$22 \times 1.55 \times 1.55 = 52.855 \rightarrow \text{約 } 52.9 \text{ kg}$$

但由於BMI是以身高和體重為計算基礎，不適用因鍛鍊肌肉而增加體重的運動選手等人士。





# 您的隱性肥胖度為何？

## ■體脂肪率

男性	女性	
25%以上	35%以上	高
20%以上 25%未滿	30%以上 35%未滿	略高
10%以上 20%未滿	20%以上 30%未滿	標準
10%以上	20%以上	低

參考 (Lohman(1986)及長嶺(1972)提出的肥胖判定值。)



<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 低而體脂肪率高，屬於「隱性肥胖」類型

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，或是反覆以減少食用量這種極端的方式來瘦身等情況的話，即使吃的量不多，吃進去的熱量也很容易轉換成脂肪。因此請確實的攝取均衡的飲食，並且養成運動的習慣。

### \*2 BMI 高而體脂肪率低的「壯碩」類型

這是指外觀看起來有點胖，但其體脂肪率符合標準值，或在標準值以下，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的話，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。

## 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...

意指「體脂肪重量」佔個人體重之百分比。

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

本身體掃描器乃透過 BI 法（生化電阻分析）推算體脂肪率。（ 第 39 頁）

在這裡確認資訊吧



體脂肪率

體脂肪率判定

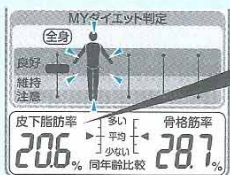
顯示範例 體脂肪率：23.0 %  
體脂肪率判定：標準



內臟脂肪基準

內臟脂肪基準判定

顯示範例 內臟脂肪基準：3.0  
內臟脂肪基準判定：標準



皮下脂肪率

顯示範例 皮下脂肪率(全身): 20.6 %

### 體脂肪率判定基準 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。

由於男女體脂肪的分佈情況不同，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 %	略高
25.0 % ~	35.0 % ~	高

（本表參考由Lohman（1986）與長嶺（1972）提出之肥胖判定值。）

## 何謂內臟脂肪基準...

內臟脂肪基準是先將腹部 CT 掃描影像的內臟脂肪面積大小分為 30 個階段，再利用本公司獨自發展的公式計算得之。

## 何謂皮下脂肪率...

意指皮下脂肪重量佔個人體重之百分比。

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

※ 各部位的皮下脂肪率是指皮下脂肪重量佔各部位重量的百分比。

## 過多內臟脂肪將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\*併發症風險的結果顯示，一旦內臟脂肪面積超過 100cm<sup>2</sup>，併發症的平均數量將一口氣增加至 1.5 個以上；若超過 150cm<sup>2</sup>，增加趨勢更為明顯，平均超過兩個。」

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

### 內臟脂肪基準判定

內臟脂肪基準	判定
0.5 ~ 9.5	標準
10.0 ~ 14.5	略高
15.0 ~ 30.0	高

※若使用者 17 歲以下，本產品無法顯示內臟脂肪基準。

※若同時測得較低體脂肪基準與較高內臟脂肪基準，或同時測得較高體脂肪率與較低內臟脂肪基準，均屬正常現象。

※內臟脂肪基準僅供參考。有關醫學上的診斷，請向專業醫生諮詢。

### 內臟脂肪型肥胖與皮下脂肪型肥胖

#### 內臟脂肪=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，並且妨礙胰島素的功用，引發糖尿病等，因此與健康有很深的關係。需預防改善及生活習慣方面的疾病，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。



〔內臟脂肪型肥胖的實例〕  
〔肚臍周圍的腹部 CT 影像〕

#### 皮下脂肪=皮下累積的脂肪

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。



〔皮下脂肪型肥胖的實例〕  
〔肚臍周圍的腹部 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…

基礎代謝意指人體為維持體溫、呼吸、心臟運作等生理活動時所需消耗的最低熱量。即使 24 小時躺著不動，人體也會消耗相當於基礎代謝的熱量。本公司身體掃描器以獨特的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。請以身體年齡（第 37 頁）的基礎代謝量為標準值，與您自身的基礎代謝量加以比較。

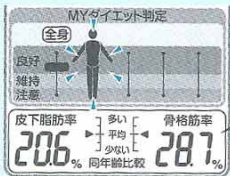
基礎代謝意指人體為維持體溫、呼吸、心臟運作等生理活動時所需消耗的最低熱量。即使 24 小時躺著不動，人體也會消耗相當於基礎代謝的熱量。

在這裡確認資訊吧



基礎代謝

顯示範例 基礎代謝：1181 kcal



骨骼肌率

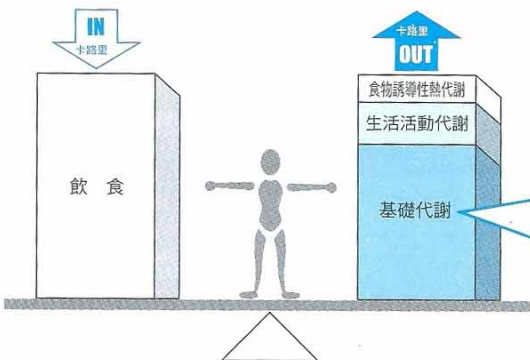
顯示範例 骨骼肌率(全身): 28.7%

### 1天所消耗的熱量中，有 6~7成是屬於基礎代謝

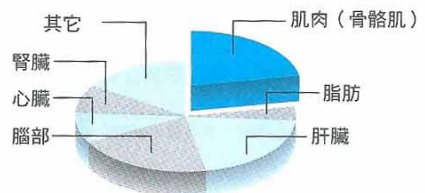
人體 1 天消耗的熱量是以下列 3 者合計而成。（參照下圖）

基礎代謝	維持生命所需熱量
生活活動代謝	通勤、工作、家事、興趣等日常活動所消耗的熱量
飲食誘導性熱代謝	進食時一連串消化吸收反應所消耗的熱量

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、食物誘導性熱代謝 1 成。其中基礎代謝佔身體消耗熱量的比重最大。若 1 天飲食量超過「基礎代謝+生活活動代謝+食物誘導性熱代謝」所需的熱量，多餘熱量就會變成脂肪而囤積在體內。



### 基礎代謝是在身體的哪個部位進行的？



肌肉(骨骼肌)在基礎代謝中，被認為約佔了 30% 左右。

**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...** 意指骨骼肌重量在體重中所佔的比例。

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

本身體掃描器乃透過 BI 法（生化電阻分析）推算體脂肪率。（☞第 39 頁）

### 基礎代謝率會隨著年齡的增長而降低...我們該如何因應？

人的基礎代謝率會在接近20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。以維持基礎代謝中「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。為了避免這種情況發生，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、增加骨骼肌以打造不易發胖的體質

本機最大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。

**Brothershop 百利達 網絡商店**

[www.hkbrother.com](http://www.hkbrother.com)

**OMRON**  
歐姆龍

HBF-701脂肪磅特價發售

### ■ 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/日)	標準體重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準值 (kcal/kg 體重/日)	標準體重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
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

## 以身體年齡進行整體判斷

身體年齡是將身體狀況以基礎代謝換算而成的年齡。  
請將其視為對您「身體」進行整體判斷的指標。

### 何謂身體年齡…

意指將身體狀況依基礎代謝率換算而成的年齡。由於基礎代謝是彙整體重、體脂肪率、骨骼肌率等數值計算而成的結果，因此可藉以判斷身體年齡與實際年齡的差距。而本身體掃描器提供之身體年齡資料，則是本公司以日本正常人的基礎代謝率為基礎數值，透過獨家判定方式計算而成。

在這裡確認資訊吧



身體年齡

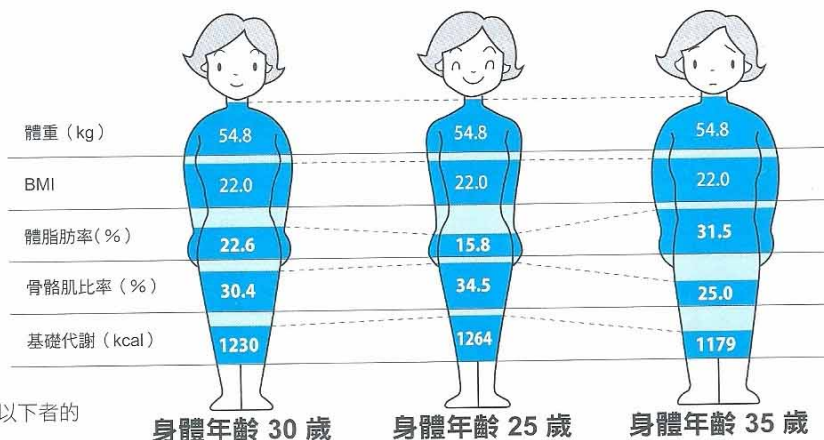
顯示範例 身體年齡：25 歲

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」**：符合實際年齡的標準體組成。  
**身體年齡「25 歲」**：體脂肪率低、基礎代謝高，因此判定其身體年齡為「25 歲」，較實際年齡年輕。  
**身體年齡「35 歲」**：體脂肪率高、基礎代謝低，因此判定其身體年齡為「35 歲」，較實際年齡高。

(例) A 子小姐：  
實際年齡 30 歲，  
身高 158 cm、體  
重 54.8 kg 時



※本商品不會顯示 17 歲以下者的身體年齡。

# 同年齡的比較

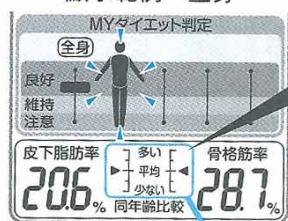
## 請透過同年齡的比較，來掌握自己的定位

以下表示您在意的各部位皮下脂肪率、與各部位骨骼肌率。接下來，是比較與您同年齡、同 BMI 者的平均\* 後，位於哪一種程度。（\*根據本公司資料）

### ■ 同年齡比較的檢視法

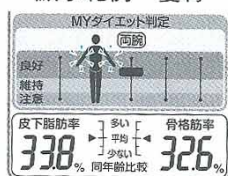
三角 (◀) 位置為您的定位。

顯示範例 全身

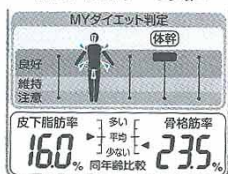


左：各部位皮下脂肪率的同年齡比較  
右：各部位骨骼肌率的同年齡比較

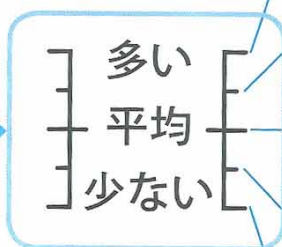
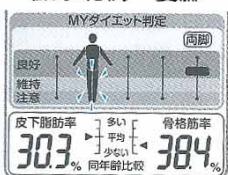
顯示範例 雙臂



顯示範例 身軀



顯示範例 雙腳



平均值為本公司的調查結果。此外，並非依據定位來判定您的健康程度。

\*本商品不會顯示 17 歲以下者的同年齡比較。

## 身體掃描器的特徵

### 採全身測量方式，不易受測量時間影響

在日常生活中，體內水分通常會逐漸停滯於下肢而無法回流，因此到傍晚或夜間容易出現下肢浮腫的情況，換句話說，由於上半身與下半身的水分比率在早上與傍晚時有所不同，人體電阻的分布情況也會隨之改變。而本身體掃描器乃透過雙手與雙腳的電極來測量身體電阻值，因此不易受到體內水分分布情況變化的影響。

### 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；製作成體組成推估公式

**體脂肪率：**水中稱重法（此乃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（用以分析人體呼吸之空氣成分的裝置。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。）

**內臟脂肪基準：**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用裝置。可從肚臍位置拍攝腹部剖面影像，以計算內臟脂肪的面積。）

**皮下脂肪率、骨骼肌率：**DXA（Dual Energy X-Ray Absorptiometry）方式【台灣多簡稱為“DEXA”，譯為「雙能量 X 光吸收法」】（運用兩種不同波長的 X 光定量測量骨骼量與體脂肪等組織量，可測出局部的體組成，無須分別測量各部位的重量。）MRI（Magnetic Resonance Imaging System）磁共振影儀（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，磁共振影儀將共鳴情況影像化之後便能計算體組成。）

## 身體掃描的測量原理

### 由人體電阻值分析體組成

身體掃描器測量時會在雙手與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（例如肌肉與血管等），幾乎無法通過脂肪組織。

因此本機利用此一特性來推估體內脂肪與其它組織所佔的比例。

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

為從雙手、雙腳間的電阻值確實分析體組成，本公司自行以五大項目收集人體基礎數據並製成推估公式，分別為：（1）電阻值（2）身高（3）體重（4）年齡（5）性別。



# 如何正確測量

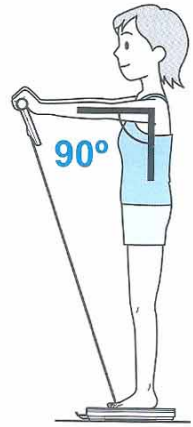
## 適當的測量場所… 堅硬平坦的地面

無法在榻榻米或地毯等柔軟地板上正確測量。

## 正確的測量姿勢… 雙手打直並與身體呈 90 度

電阻值主要用來分析體組成，請採用雙手打直與身體呈 90 度的姿勢來進行測量。

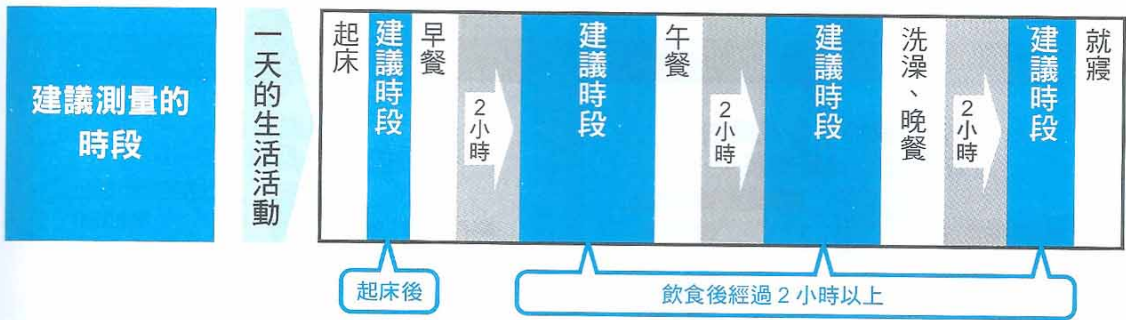
請以收集資訊的基本正確姿勢測量，力求測量結果穩定準確。



## 正確測量時段… 起床後或飲食後 2 小時以上

本商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。

請您參考下圖，選擇體內水分含量較為穩定的時段進行測量。



請避免於下列情況進行測量。

- 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情況與整體平均落差較大，可能會無法正確的進行測量。

- 成長期的兒童
- 高齡者
- 罹患感冒等症狀而正在發燒中的人
- 孕婦
- 骨密度非常低的骨質疏鬆症患者
- 水腫症狀者
- 人工透析患者
- 專業健身或運動人士以及具有類似性質的人

※但上述人士可利用身體掃描器來掌控身體組成的變化趨勢。

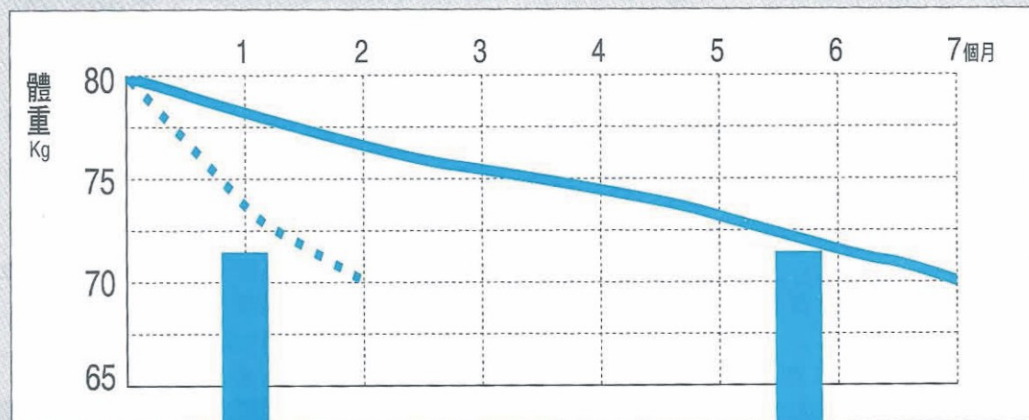
如對測量結果有疑慮…（「疑似故障時」第 25 頁）

# 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：同樣成功地減重10kg！但是身體內部的變化呢？



### 幾近絕食的不當減重法 減去的10kg是來自於……

減掉的脂肪：3kg

減掉的非脂肪  
部份：7kg  
(肌肉與骨骼)



體脂肪率的變化為……

體脂肪率  
減量前 36.0%  
↓  
減量後 36.9%

減掉較多非脂肪部份（肌肉與骨骼），因此即使體重減少，體脂肪率卻未降低。

### 健康減重法 減去的10kg是來自於……

減掉的脂肪：9kg

減掉的非脂肪  
部份：1kg  
(肌肉與骨骼)



體脂肪率的變化為……

體脂肪率  
減量前 36.0%  
↓  
減量後 28.3%

體脂肪率降低，減至標準範圍內。

要避免不斷復胖，必須……

## 提高骨骼肌率及基礎代謝，打造不易發胖的體質

不當瘦身方式容易造成復胖效應。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……

請注意內臟脂肪基準 (圖 第 34 頁)

## ■ 若欲打造不易發胖的體質……

請注意骨骼肌率與基礎代謝 (圖 第 35 頁)

Brothershop

百利達  
網絡商店

www.hkbrother.com

OMRON  
歐姆龍

HBF-701脂肪磅特價發售