

体組成計のはかり方

STEP
1

電源を入れます。



測定の際の注意点

- 体組成計に乗る時は、つま先側と、かかと側が対象になるように乗ってください
- 皮膚がとても乾燥している場合は、備え付けのアルコールなどで湿らせてから計測してください
- ペースメーカー等、体内機器を装着されている方は、体組成計での測定をお断りしております。（装着している機器に重大な影響を与える可能性があります。）

【正しい測定姿勢】

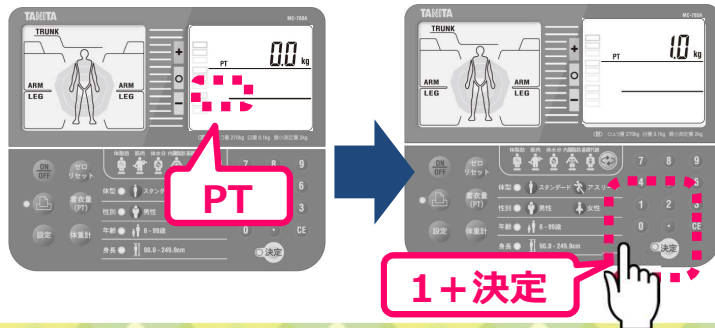
★靴下を脱いで裸足で測定してください。（ストッキングは履いたままでも測定できます。）

★ひじは曲げず、腕を自然に下げましょう。

★グリップは軽く握りましょう。

STEP
2

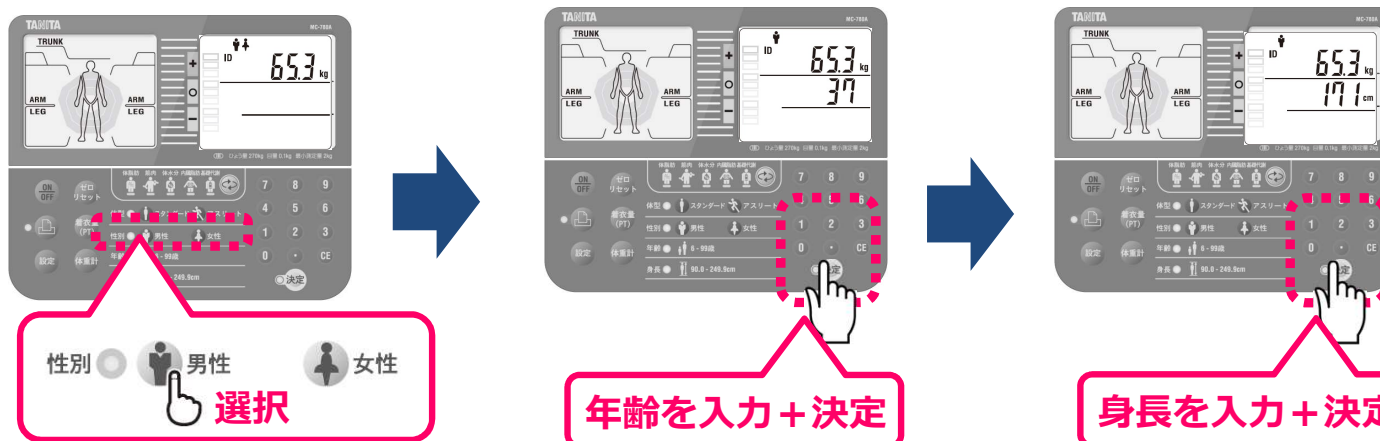
着衣量(1kg)を設定します。



画面に「PT」と表示されたら、数字ボタンで「1」と入力して「決定」ボタンを押します。

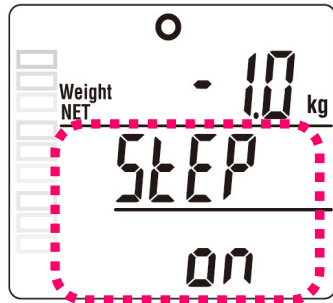
STEP
3

性別 → 年齢 → 身長順に選択・設定をします。



STEP
4

体重をはかります。



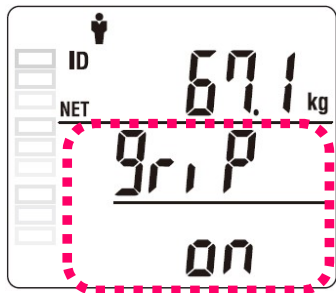
画面に**"STEP on"**の文字が表示されたら
体重が測れる状態です。

→ 靴下やタイツを脱いで、素足で体組成計に乗ります。

※ストッキングの方は履いたままでも計測可能ですが、
乾燥している場合にはアルコール等で湿らせて
測定してください。

STEP
5

体組成をはかります。



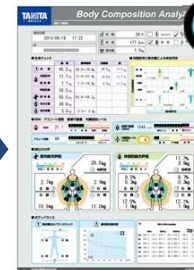
画面に**"GRIP on"**と表示されたら
グリップを握って体組成をはかります。



STEP
6

測定結果が印刷されます。

※プリンターのトレイを完全に
引き出した状態にしてください。
30秒ほどで印刷用紙が出てきます。



こまったら？

物産スタッフま
たは、管理栄養
士に声をかけ
てください。



STEP
7

電源はつけたままでお願いします。