

DIAL H30 注意事項&測定方法

注意事項

- ・心臓ペースメーカーのような植え込み型医療機器を装着されている方は測定しないでください。
- ・伝染性の疾病の方、もしくは手の平や足の裏に怪我のある方は測定しないでください。
- ・測定する際は靴下やストッキングを脱いで素足の状態で測定してください。
- ・測定結果は自己判断せず、減量や運動療法を行う際は専門家とご相談のうえ行ってください。

アプリケーションのインストール

アプリと連動すると、スマホで測定結果の管理ができます。



InBody(無料)

App Store、またはGoogle Playストアでアプリケーションをダウンロードできます。

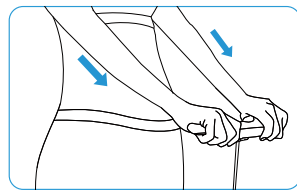
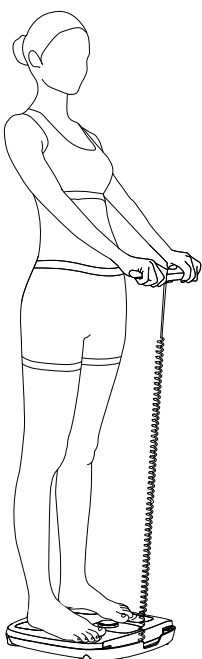


アプリのダウンロード
【iOS版】

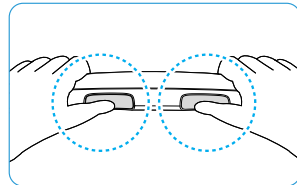


アプリのダウンロード
【Android版】

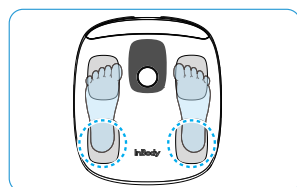
測定姿勢



腕をまっすぐ伸ばし、体と接しないようにする。



親指を丸い電極に当てる。

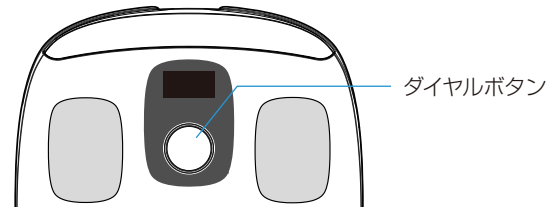


かかとを足電極に当てる。

測定方法

① 電源を入れて身長を入力します

ダイヤルボタンを押すと電源が点きます。ボタンを回して身長を入力してください。

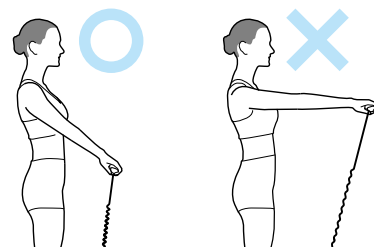


ダイヤルボタン

InBodyから身長を入力する場合、入力単位は0.5cmです。身長を0.1cm単位で入力するには、InBodyアプリを起動して、「InBody測定」または、「測定開始」から測定してください。測定前にアプリと連動することで、アプリに登録した身長がInBodyに反映されます。

② 手電極を握って体重計に乗ります

手電極の重量は自動で差し引かれます。



ご注意

手電極ケーブルを引っ張りすぎないでください。断線や故障の原因に繋がります。

③ 使用者コードを選択します

体重測定後の測定者の選択画面でInBodyアプリで登録した使用者コードに合わせて測定してください。



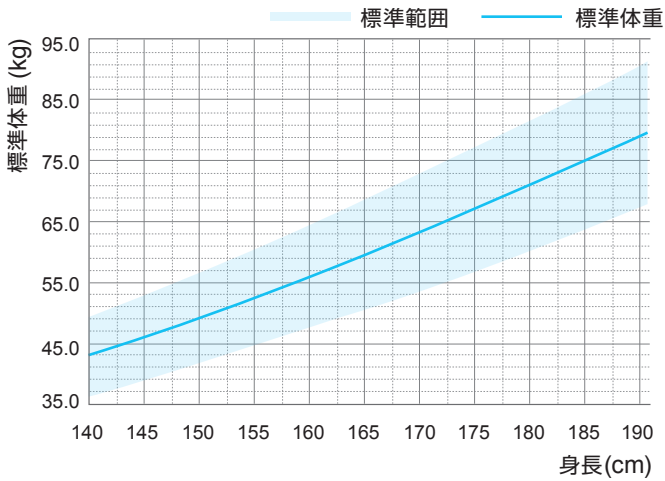
④ 結果結果がアプリへ転送されます

測定が完了すると、測定結果がアプリに転送されます。InBodyに表示された測定結果は、ボタンの長押し、または60秒経過すると自動で消えます。

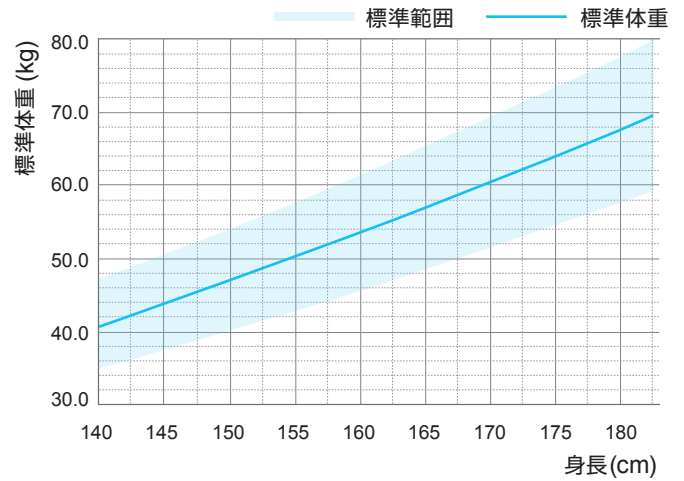


※ 各項目の標準：標準値 (Standard Value) は、年齢帯と関係なく健康な身体を維持するための理想的な値を意味します。

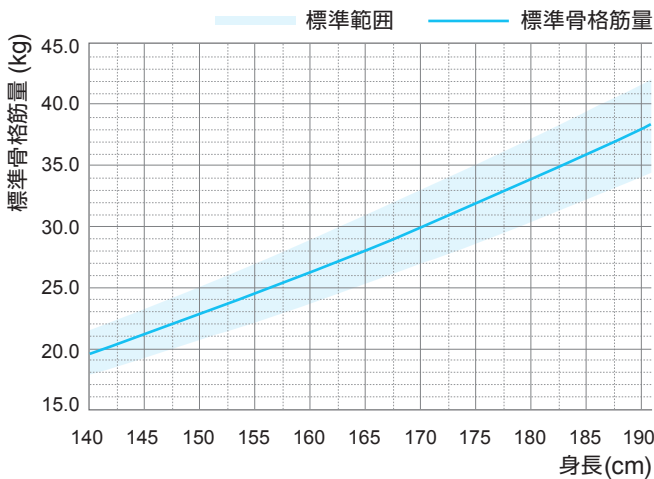
成人男性の標準体重(身長別)



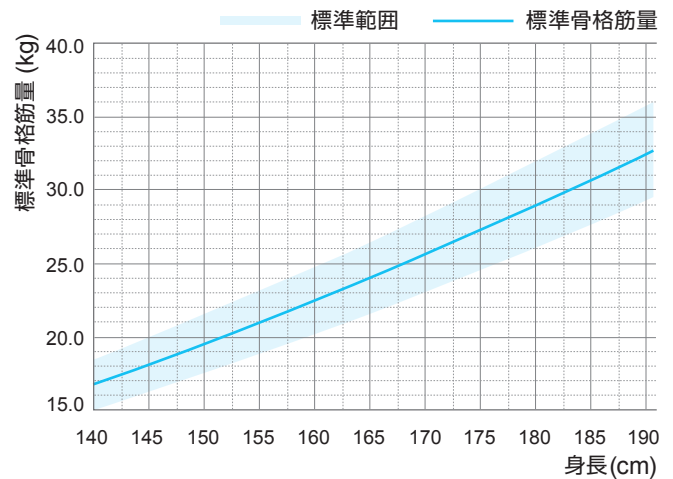
成人女性の標準体重(身長別)



成人男性の標準骨格筋量(身長別)



成人女性の標準骨格筋量(身長別)



※ 体重と骨格筋量の標準値は身長と標準体重に基づいて算出したものです。

標準体重の求め方: 身長(m)の二乗 × 標準BMI(標準 BMI: 男性 22.0、女性 21.0)

男女別の標準体脂肪率

性別	標準以下	標準	標準以上
男性	10% 未満	10% ~ 20%	20% 以上
女性	18% 未満	18% ~ 28%	28% 以上

※ 上記の標準体脂肪率は 18 歳以上の成人基準です。

※ 体脂肪率の標準範囲は性別・年齢(18 歳未満)によって異なります。

内臓脂肪レベルの標準範囲

性別	低	やや高い	高
男女共通	1	10	20

※ 内臓の間に存在する脂肪の量を推定したレベルです。数値が低い方が望ましいです。