

体检秤  
使用说明书(简化版)  
HCS-FS02 系列



※仅限在日本使用。  
※本手册是简化版。详情请确认产品附带的使用说明书。

**为了安全地使用**

**⚠ 危险**

请绝对不要与下述这种医用电气设备一同使用。

- (1) 起搏器等体内植入型医用电气设备
- (2) 人工心肺等生命维持用医用电气设备
- (3) 心电图描记器等穿戴型医用电气设备

本体会使微弱的电流流经体内,因此上述设备可能会引发错误动作,导致发生事故或对身体造成显著的伤害。

**⚠ 警告**

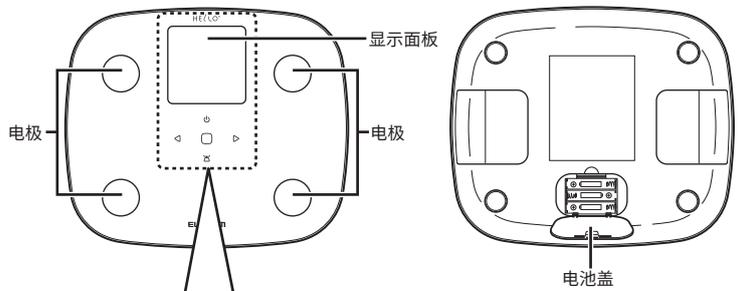
- 请不要自己判断测量结果(测量值的评价、基于其结果的运动菜单等)。
- 基于自己判断的减重和运动疗法会成为损害健康的原因。请务必遵循有资格专家的指示。
- 请勿站上、骑上或跳上本体端部。否则,可能会摔倒、滑倒而导致受重伤。
- 请不要在瓷砖面或潮湿的地板等容易滑倒的地方使用。否则,可能会摔倒、滑倒而导致受重伤。同时,会导致本体内部进水、发生故障。
- 请绝对不要进行改装、拆卸和修理。否则,有可能会发生意外事故、或故障。

**这种时候**

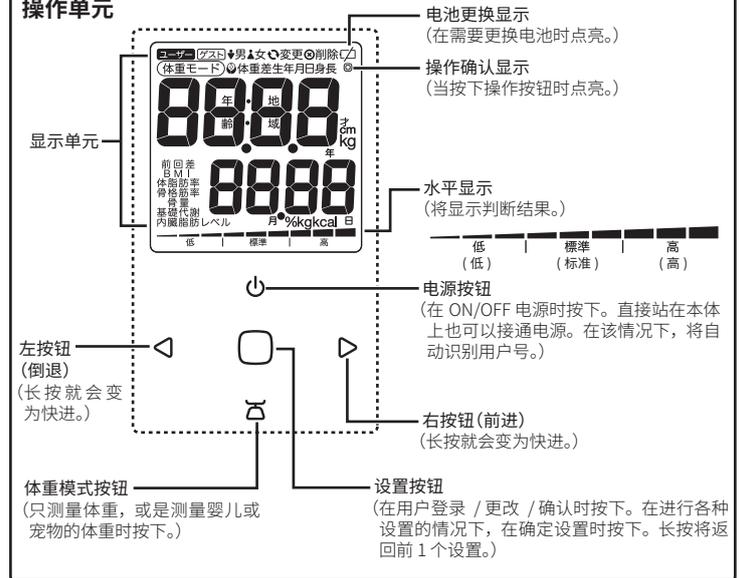
症状	□请确认
显示单元的“  ”点亮	□ 请对调或更换电池。
此时将显示“Err 1”(错误)	
此时将显示“Err 2”(错误)	<input type="checkbox"/> 是否是在自动校正(Load)过程中站上去? <input type="checkbox"/> 是否在测量中移动了? 站立位置和姿势是怎样的? <input type="checkbox"/> 脚底是不是太脏了? <input type="checkbox"/> 是否穿着袜子进行了测量?
在测量中显示“Err 3”(错误)	

1

**各部位名称**



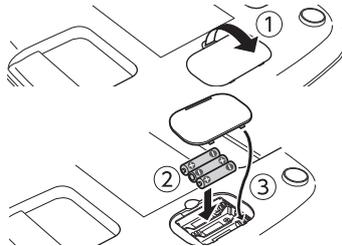
**操作单元**



2

**使用方法**

**■装入电池**



- ① 向箭头方向按压本体背面的电池盖将其取下。
- ② 确认电极(⊕/⊖)后装入附属的3只七号干电池。带弹簧的一侧是⊖。
- ③ 安装电池盖。

**■安装本体**

请将本体水平放置在木制地板等硬实的地方上。请勿放置在以下的地方上。否则,测量值中可能会出现误差。

- 倾斜的地板
- 地毯等柔软的地板

**■测量婴儿或宠物的体重**

显示第1次和第2次测量的体重差异,测量婴儿或宠物的体重。测量方法参照P.7。

**■只测量体重**

只测量体重。测量方法参照P.7。

**■测量身体组成**

用本体进行测量的方法有以下3种。

**自动识别用户进行测量**

站上即接通电源开始测量。另外,从用户注册的人中自动识别测量者,并记录测量结果。(仅在曾经指定一次用户号进行了测量的情况下。)



**指定用户号进行测量**

指定用户注册的人的用户号进行测量。根据自动识别用户进行测量的步骤,与本人的注册数据进行对照,并显示测量结果。用户的注册方法、测量方法参照P.5~P.8。

**以来宾模式进行测量**

可以测量未进行用户注册的人。不能记录测量值。测量方法参照P.6。

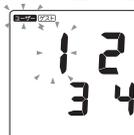
**■关于0.00kg自动校正补偿功能**

站上本体即接通电源开始测量。因此,在电源切断时将定期自动进行0.00kg校正。但是,在如下情况下可能无法正确地进行校正,因此在使用前,请务必在不放置任何物品的状态下,将本体放置在硬实的地方,按下(电源)按钮或(设置)按钮后再进行测量。

- 立放保管时
- 在本体上放置物品保管时
- 携带本体移动时

测量值明显错误时,请在进行以下操作之后重新测量。

- ① 请将本体放置在硬实的地方。
  - ② 按下(电源)按钮或(设置)按钮。
  - ③ 请确认显示了“Load”。
  - ④ 按下(设置)按钮。
- 在显示“Load”过程中,请不要在本体上放置物品、或测量体重。



- ⑤ 请确认显示了“0.00kg”。



- ⑥ 按下(电源)按钮,切断电源。

3

4



**ユーザー** : 用户  
**ゲスト** : 来宾  
**男** : 男  
**女** : 女  
**変更** : 更改  
**削除** : 删除  
**体重モード** : 体重模式

体重差 : 体重差  
 生年月日 : 出生日期  
 身長 : 身高  
 年齢 : 年龄  
 地域 : 地区  
 才 : 岁  
 年 : 年



前回差 : 与上次之差  
 BMI : 身体质量指数  
 体脂肪率 : 体脂肪率  
 骨格筋率 : 骨骼肌率  
 骨量 : 骨量  
 基礎代謝 : 基础代谢  
 内臓脂肪レベル : 内脏脂肪水平

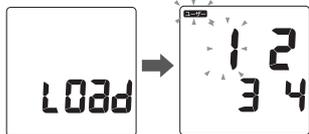
月 : 月  
 日 : 日  
 低 : 低  
 標準 : 标准  
 高 : 高

## 使用方法

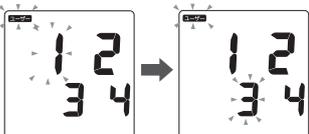
※在首次启动和更换电池时,需要设置地区和日期时间。

### ■注册用户

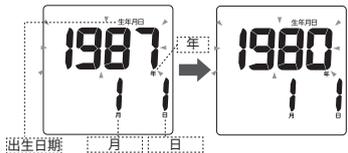
① 确认未接通电源,并长按 **○**(设置)按钮。  
 此时将显示选择用户号的画面。



② 选择用户号(闪烁的编号),并按下 **○**(设置)按钮。  
 确定用户号。



③ 显示出生年份,按下 **○**(设置)按钮。  
 确定出生年份。



出生年 月 日

④ 显示出生月份,按下 **○**(设置)按钮。  
 确定出生月份。



⑤ 显示出生日期,按下 **○**(设置)按钮。  
 确定出生日期。

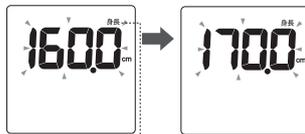


⑥ 选择 **♂**男(男)或 **♀**女(女),按下 **○**(设置)按钮。  
 确定性别。



5

⑦ 显示注册者的身高,按下 **○**(设置)按钮。  
 确定身高,并转至设置内容确认画面。



身高的设置是以 0.5cm 为单位的。

⑧ 根据输入的数据,“性别”将会点亮,在按“生年月日”→“年龄”→“身高”的顺序显示后,显示“0.00kg”。

### ■指定用户号并进行测量

① 按下 **○**(电源)按钮。  
 此时将显示选择用户号的画面。

② 选择用户号(闪烁的编号),并按下 **○**(设置)按钮。  
 确定选择的用户号,并显示“0.00kg”。

③ 轻轻地站在本体上进行测量。

### ■以来宾模式进行测量

① 按下 **○**(电源)按钮。  
 此时将显示选择用户号的画面。

② **◀**或**▶**按下按钮,选择 **ゲスト**,按下 **○**(设置)按钮。  
 此时将变为来宾模式。

③ 显示来宾的年龄,按下 **○**(设置)按钮。  
 确定年龄。



④ 选择 **♂**男(男)或 **♀**女(女),按下 **○**(设置)按钮。  
 确定性别。

⑤ 显示注册者的身高,按下 **○**(设置)按钮。  
 确定身高,并转至设置内容确认画面。

身高的设置是以 0.5cm 为单位的。

⑥ 根据输入的数据,“性别”将点亮,在按“年龄”→“身高”的顺序显示后,将显示“0.00kg”。

⑦ 轻轻地站在本体上进行测量。

6

### ■测量结果的确认



※就各测量项目设置测量范围。偏离了测量范围时,将显示 **(Lo)** 或 **(Hi)**。

※在各设置画面上不活动状态持续约 30 秒后,将自动变为电源 OFF。  
 ※在设置过程中变为电源 OFF 时,请从最初开始重新操作。

### ■使用婴儿体重功能进行测量

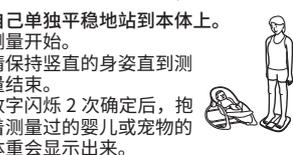
(测量婴儿或宠物的体重)

① 确认电源没有接通,并按下 **⏻**(体重模式)按钮。  
 显示“0.00kg”。

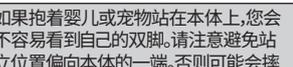
② 抱着婴儿或宠物一起平稳地站到本体上。  
 数字闪烁 2 次后确定。



③ 暂时走下本体。  
 自动激活婴儿体重功能,显示“0.00kg”。



④ 自己单独平稳地站到本体上。  
 测量开始。  
 请保持竖直的身姿直到测量结束。  
 数字闪烁 2 次确定后,抱着测量过的婴儿或宠物的体重会显示出来。



⑤ 如果抱着婴儿或宠物站在本体上,您会不容易看到自己的双脚。请注意避免站立位置偏向本体的一端。否则可能会摔倒受伤。

⑥ ②的测量结果显示后,如果 30 秒内没有走下本体,或走下本体并显示“0.00kg”后,在无操作状态下经过约 3 分钟,电源会自动关闭。

### ■只测量体重

① 确认电源没有接通,并按下 **⏻**(体重模式)按钮。  
 显示“0.00kg”。

② 平稳地站在本体上。  
 测量开始。  
 请保持竖直的身姿直到测量结束。



③ 显示测量结果。  
 经过 30 秒后,电源会自动关闭。  
 走下本体将自动激活婴儿体重功能,显示“0.00kg”。

以体重模式进行测量时,将不会测量内脏脂肪水平或体脂肪率等身体组成。测量身体组成时,请注册用户信息后进行测量,或在来宾模式下进行测量。

7

## 判断标准的读法

### ■内脏脂肪水平的判断标准的理解方式

水平	判断	判断的理解方式
1 ~ 10	标准	内脏脂肪的储存水平不高。今后也要注意均衡的饮食和适度的运动。
11 ~ 14	高① ~ 稍高~	内脏脂肪的储存水平稍高。改变以前的生活习惯,注意养成均衡的饮食和适度的运动习惯。
15 ~ 18	高② ~ 高~	内脏脂肪的储存水平高。首先注意不要过度饮食,吃七~八分饱即可。如果感觉身体变轻了,可以努力加强锻炼。
19 ~ 30	高③ ~ 明显高~	内脏脂肪的储存水平明显高。改变生活习惯,改掉过度饮食的坏习惯,改为吃六~七分饱。如果您有什么担心之处,请向医生咨询。

### ■日本人的基础代谢量

性别	男性			女性			
	年龄(岁)	基础代谢基准值(kcal/kg 体重/天)	标准体重(kg)	基础代谢量(kcal/天)	基础代谢基准值(kcal/kg 体重/天)	标准体重(kg)	基础代谢量(kcal/天)
1 ~ 2		61.0	11.5	700	59.7	11.0	660
3 ~ 5		54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6 ~ 7		44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8 ~ 9		40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050
10 ~ 11		37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260
12 ~ 14		31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410
15 ~ 17		27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310
18 ~ 29		24.0	63.2	1,520	22.1	50.0	1,110
30 ~ 49		22.3	68.5	1,530	21.7	53.1	1,150
50 ~ 69		21.5	65.2	1,400	20.7	53.0	1,100
70 以上		21.5	60.0	1,290	20.7	49.5	1,020

根据厚生劳动省:日本人的饮食摄入量基准(2015年版)

在日本地区以外购买产品的客户,如有任何问题,应联系购买当地的经销商。ELECOM CO., LTD. (日本) 不提供在日本地区以外购买或使用产品而遇到问题的客户支援。同时,除日语以外,也不提供其它语言服务。Elecom 将根据保证条款进行更换,但不适用于日本以外的地区。

8