

E C L E A R

体組成計
取扱説明書
HCS-FS05 シリーズ



このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。本書では操作方法と安全にお取り扱いいただくための注意事項を記載しています

ご使用前に、本書を必ずお読みください。また、本書を読み終わったあとは、大切に保管をしてください。

日本国内専用です

上記の国以外でご購入いただいたお客様はご購入国のマニュアルを参照してください。

For use in Japan only.

If you made your purchase in another country, please refer to that country's manual.

www.elecom.co.jp/global/download-list/manual/

ご使用の流れ

Step
1

準備する

乾電池を入れる

(☞ 8 ページ)

地域と日時を設定する

(☞ 9 ページ)

ユーザーを登録する

(☞ 11 ページ)

Step
2

測定する

ユーザーを自動認識して
測定する

(☞ 15 ページ)

ユーザー番号を指定して
測定する

(☞ 16 ページ)

ゲストモードで測定する

(☞ 17 ページ)

こんなことができます！

- 4 人のユーザー情報を登録できます。
- 乗るだけでユーザーを自動的に判別して測定結果を表示します。
- ユーザー番号を指定して測定することもできます。
- ユーザー登録していない人は、ゲストモードで測定できます。
- 測定のたびに前回の測定結果が表示されます。
- スマホで測定データを管理できます。
(専用アプリ「ECLEAR plus」のダウンロードが必要です。)
- 測定してすぐすべての項目を一覧表示することができます。

もくじ

Step 3

結果を確認する

測定結果を確認する

(18 ページ)

専用アプリ「ECLEAR plus」 で測定データを管理する

※測定結果を入力して、過去との比較
やグラフ化ができます。

(19 ページ)

各測定項目について

(21 ページ)

はじめに

ご使用の流れ.....	2
ご使用前に(正しいはかりかた)	4
安全にご使用いただくために.....	5
各部の名称／付属品	7

準備する

乾電池を入れる	8
地域と日時を設定する	9
ユーザーを登録する	11

測定する

本体を設置する	13
ユーザーを自動認識して測定する....	15
ユーザー番号を指定して測定する....	16
ゲストモードで測定する	17

結果を確認する

測定結果を確認する	18
専用アプリ「ECLEAR plus」を使う...	19

必要なとき

ユーザー設定を変更／削除する	20
各測定項目について	21
お手入れについて.....	27

こんなときは	28
--------------	----

基本仕様	29
------------	----

ユーザーサポートについて	30
--------------------	----

体重・体組成記録シート	32
-------------------	----

ご使用前に(正しいはかりかた)

■測定時のご注意

正確に測定するため、次の事項をお守りください。

・毎日同じ時間帯に測定する。

測定値は時間帯や体内の水分量によって異なります。毎日、同じ時間帯に測定しましょう。

推奨時間帯：起床・朝食・入浴 2 時間後～昼食前、昼食 2 時間後～夕食・入浴前、
夕食・入浴 2 時間後～就寝前

・素足で乗る。

靴下などを履いて測定しないでください。

・平らな床面で使用する。

畳やじゅうたんなどの柔らかい床面で使用しないでください。

※より正確な測定には平らで硬い床面での測定をおすすめします。

■測定の年齢範囲

測定できる年齢範囲については、下記をご覧ください。

年齢測定範囲	18 歳未満	18 ～ 80 歳	81 歳以上
体重・BMI	○(測定可)	○(測定可)	○(測定可)
その他の体組成	△ 測定値は目安です。		△ 測定値は目安です。

■次のような場合は正しく測定できない場合があります

- ・多量の水分摂取後や食後
- ・激しい運動の直後
- ・サウナや入浴後
- ・寝起き
- ・多量の飲酒後
- ・肌が乾燥しているとき
- ・下痢や体調不良のとき
- ・かかとの表面(角質層)が固いとき
- ・測定場所の気温や湿度が極端に高いとき、低いとき

■次のような人は正しく測定できない場合があります

- ・成長期の児童
- ・高齢者や閉経以降の女性
- ・むくみのひどい人
- ・妊娠中の人
- ・風邪などで発熱中の人
- ・人工透析患者
- ・骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者
- ・ボディビルダーやプロスポーツ選手



体脂肪率が時間帯や入浴の前後で異なるのはなぜ？

体脂肪率等の測定値は時間帯によって異なります。朝と夜では体液(体水分)の分布状態が異なります。朝は顔や上半身がむくみやすく、夜では下半身がむくみやすいです。水分量の違いによって電気伝導性も異なるため、下半身に水分が多い夜の方が体脂肪率が低く出やすい傾向にあります。その一方で、電気伝導性は皮膚の温度の影響も受けるため、身体が温まっている運動後や入浴後で体脂肪率が低く出やすくなります。両者の影響の大きさの程度や、そのほかの要因も絡まって体脂肪率が算出されるので、時間帯や入浴の前後で数 % 違ってくる場合があります。

安全にご使用いただくために

■絵表示の意味

 危険	この表示の注意事項を守らないと、火災・感電による死亡や大けがなど人身事故が生じる高度な危険があります。
 警告	この表示の注意事項を守らないと、火災・感電などによる死亡や大けがなどの人身事故の原因になります。
 注意	この表示の注意事項を守らないと、感電やその他の事故によりけがをしたり、他の機器に損害を与えたりすることがあります。



「してはいけないこと」を示します。



「しなければならないこと」を示します。

危険

	下記のような医用電気機器との併用は絶対にしないでください。 (1) ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器 (2) 人工心肺などの生命維持用医用電気機器 (3) 心電計などの装着型医用電気機器 本機は微弱な電流を体内に流しますので、上記機器が誤動作をおこし、事故や身体への著しい障害をまねくおそれがあります。
---	--

警告

	測定結果は、決して自己判断しないでください(測定値の評価、それに基づく運動メニューなど)。 自己判断による減量や運動療法は健康を害する原因になります。必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。
	本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしないでください。 転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。
	タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使わないでください。 転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。また、本機内部に水が浸入し、故障の原因になります。
 分解禁止	絶対に改造・分解・修理しないでください。 思わぬ事故や、トラブルのおそれがあります。

⚠ 注意



表示パネルや操作部の上に乗らないでください。
転倒したり、破損してけがをする可能性があります。また、故障の原因になります。

隙間や穴に指を入れないでください。
けがをする可能性があります。

充電式の電池は使用しないでください。
新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しないでください。
液漏れや発熱、破裂の可能性があります、本機の故障、けがなどの原因になります。

乳幼児には、絶対に持ち運びさせないでください。
落として、けがをする可能性があります。

業務用(病院などでの測定)には、絶対に使用しないでください。
本機は、ご家庭での測定を主な目的としています。病院などでの使用や品物の売買取引、
その他の重量を証明する場合等、業務用の使用にはお使いになれません。

過度の衝撃や振動を与えないでください。
本機の損傷や故障、設定内容が消えてしまう原因になります。

以下の場所で本機を保管したり使用したりしないでください。
本機の損傷や故障の原因になります。

- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所
- 温度変化の激しい場所、振動の激しい場所
- 湿気の多い場所や水気のある所

身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ください。
※手すりなどを利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。

携帯電話や電子レンジなど電波を発する機器を本機の近くで使用しないでください。
誤動作して正確に測定できない可能性があります。



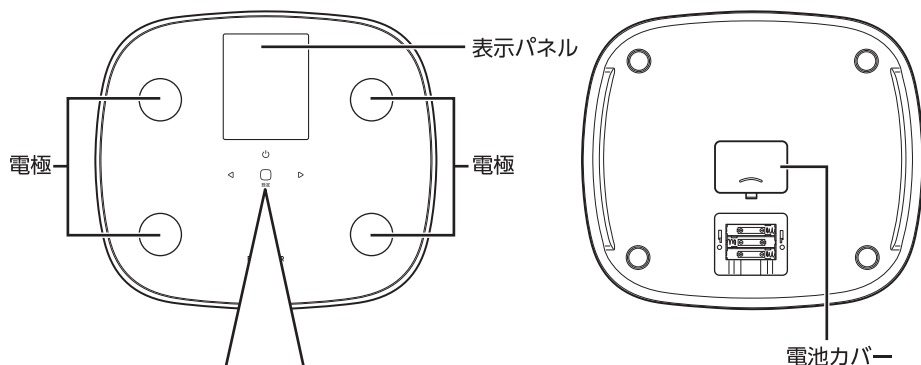
汚れたときは、水または台所用中性洗剤をうすめたものを柔らかい布に浸し、固く絞って拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。
熱湯やベンジン、シンナーなどを使用したり、水洗いしたりしないでください。

乾電池を入れるときは、極性(⊕、⊖)の方向を確認し、間違わないように入れてください。
液漏れなどで、床などを汚損する可能性があります。
(長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本機から取り外してください。)

身体や足の水分をよく拭いてから測定してください。
転倒してけがをする可能性があります。また、正確な測定ができません。

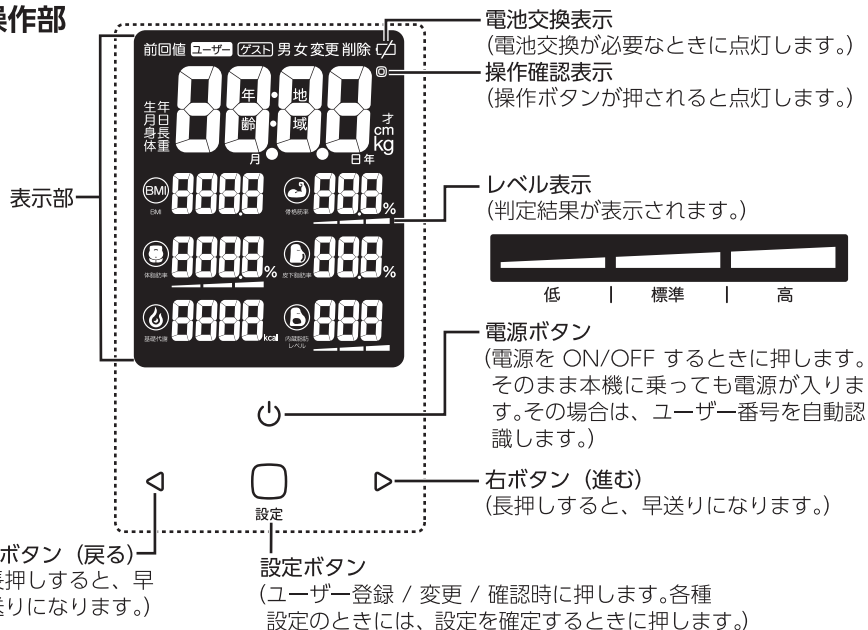
各部の名称／付属品

■各部の名称



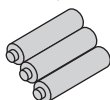
はじめに

操作部



■付属品

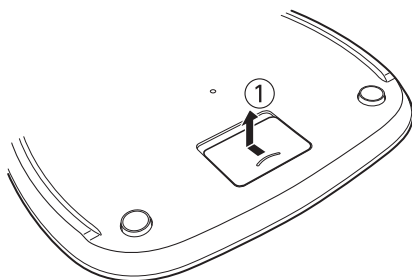
お試し用乾電池(単4形3本) 取扱説明書(本書)



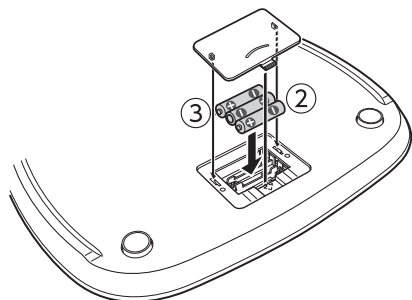
乾電池を入れる

単 4 形乾電池 3 本を、下記の手順で挿入してください。

- ① 本体裏面の電池カバーを、矢印方向に押し取り外します。



- ② 単 4 形乾電池 3 本を、電極(⊕/⊖)を確認して入れます。
ばねのついている側が⊖です。



- ③ 電池カバーを取り付けます。

⚠ 注意



- 乾電池に表示してある注意内容を必ず守ってください。
- 乾電池の⊕⊖を確かめ、正しく入れてください。
- 長期間使用しないときは、乾電池を取り出してください。
- 使い切った乾電池は、すぐに取り出してください。
- 使用推奨期間内の乾電池を使用してください。
- 電池交換時は、必ず同じ種類の新しい単 4 形乾電池 3 本を同時に交換してください。
異なる種類の乾電池を混用すると、乾電池の発熱、破裂、液漏れによるけがや周囲汚損の原因になります。

■電池寿命と交換の目安

- 付属の単 4 形乾電池はお試用です。
- 室温が低いと、乾電池の寿命が短くなる場合があります。
- 使用せずに保管していても電池は消耗します。
- 乾電池が消耗すると、表示部の電池交換表示 (🔋) が点灯します。
- 使用済みの乾電池を廃棄するときは、お住まいの地域の条例および法令に従って処分してください。



電池を外すと、日時は再度設定が必要です。(9 ～ 10 ページ)

ユーザー登録情報および地域番号の設定情報は、電池を外しても消えません。

地域と日時を設定する

■ご使用になる地域を設定する

緯度によって異なる重力加速度の影響を補正し、正確に測定できるように、お住まいの地域を設定してください。

地域番号	地域	
1	北海道	
2	青森県	秋田県
	岩手県	宮城県
	山形県	福島県
	茨城県	新潟県
3	栃木県	千葉県
	群馬県	埼玉県
	神奈川県	山梨県
	東京都 (八丈支庁・小笠原支庁を除く。)	
	長野県	富山県
	石川県	福井県
	静岡県	岐阜県
	愛知県	三重県
	京都府	兵庫県
	大阪府	和歌山県
	奈良県	滋賀県
	鳥取県	岡山県
	島根県	山口県
	広島県	香川県
	愛媛県	徳島県
	高知県	
4	東京都 (八丈支庁・小笠原支庁に限る。)	
	長崎県	福岡県
	佐賀県	大分県
	熊本県	宮崎県
	鹿児島県	
5	沖縄県	



① (電源) ボタンを長押しします。

地域番号が点滅します。

※初回起動・電池交換の際は、 (電源) ボタンを押して起動すると、地域と日時設定に移ります。地域や日時の設定を変更したい時は、 (電源) ボタンを長押しして起動すると変更ができます。



② または ボタンを押して、地域番号を選びます。



③ (設定) ボタンを押します。 地域番号が確定し、日時設定に移ります。

■日付と時刻を設定する

地域の設定が終わると、続けて西暦表示が点滅します。

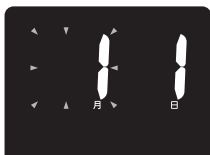
日付と時刻を正しく設定してください。

設定が間違っていると、あなたの年齢や記録された日付がずれ、正しい測定値が表示されません。

- ① 地域の設定後、◀または▶ボタンを押して西暦を設定します。



- ② ◻(設定) ボタンを押します。
西暦が確定し、月表示が点滅します。

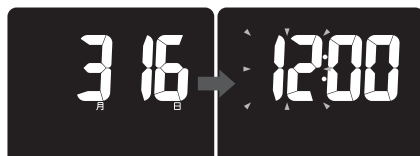


- ③ ◀または▶ボタンを押して月を選び、◻(設定) ボタンを押します。
月が確定し、日表示が点滅します。



- 各設定画面で、◀または▶ボタンを長押しすると数字を早送りすることができます。
- 地域や日時の変更をしたいときは、⏻(電源) ボタンを長押しして起動すると変更することができます。

- ④ ◀または▶ボタンを押して日付を選び、◻(設定) ボタンを押します。
日付が確定し、時表示が点滅します。



時刻は 24 時間表示です。

- ⑤ ◀または▶ボタンを押して時刻を選び、◻(設定) ボタンを押します。
時が確定し、分表示が点滅します。



- ⑥ ◀または▶ボタンを押して分を選び、◻(設定) ボタンを押します。
地域と日時の設定が確定し、確認のため各画面を表示したあと、電源 OFF になります。



※各設定画面で無操作状態で約 30 秒経過すると、自動的に電源 OFF になります。
設定途中で電源 OFF になった場合は、最初から操作をしなおしてください。

ユーザーを登録する

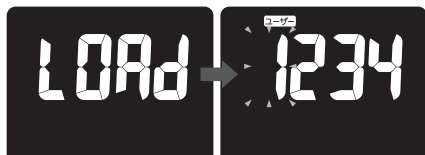
測定する人の生年月日、性別、身長をあらかじめ登録します。

- ・4人までユーザー登録が可能です。
- ・ユーザー登録なしでもゲストモードで測定できます。(17 ページ)

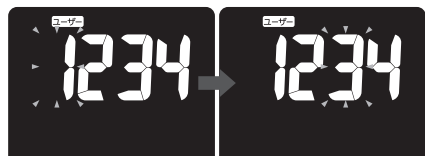
・工場出荷時は初期値として「1990 年 1 月 1 日、160.0cm」が登録されています。

設定例: ユーザー番号「3」、1980年4月20日生まれ、男性、身長170.0cm

- ① 電源が入っていないことを確認し、☐ (設定) ボタンを長押しします。
「LOAD」と表示されたあと、ユーザー番号
を選ぶ画面が表示されます。



- ② または ボタンを押してユーザー番号
(点滅している番号) を選び、☐ (設定) ボタンを押します。
選択したユーザー番号が確定し、生まれた
年の表示が点滅します。



- ③ または ボタンを押して生まれた年を
表示させ、☐ (設定) ボタンを押します。
生まれた年が確定し、月表示が点滅します。



- ④ または ボタンを押して生まれた月を
表示させ、☐ (設定) ボタンを押します。
生まれた月が確定し、日表示が点滅します。



- ⑤ または ボタンを押して生まれた日を
表示させ、☐ (設定) ボタンを押します。
生まれた日が確定し、性別表示が点滅し
ます。



- ⑥ または ボタンを押して男または女を
選び、☐ (設定) ボタンを押します。
性別が確定し、身長表示が点滅します。

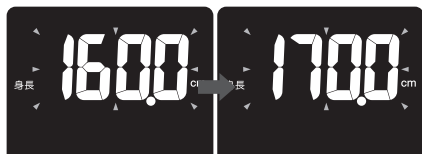


準備
する



ユーザー設定を変更 / 削除したいときは、「ユーザー設定を変更 / 削除する」
(20 ページ) をご覧ください。

- ⑦ ◀または▶ボタンを押して登録者の身長を表示させて、□(設定)ボタンを押します。
身長が確定し、設定内容確認画面に移ります。



 身長の設定は 0.5cm 単位です。

※各設定画面で無操作状態で約 30 秒経過すると、自動的に電源 OFF になります。
設定途中で電源 OFF になった場合は、最初から操作をしておしてください。

- ⑧ 入力されたデータによって、「生年」→「生月」→「生月 日」→「性別 身長」が順に表示されたあと、体重測定画面になります。

本体を設置する

■本体を設置する

本機は木製の床など、硬めの場所に水平に置いてください。

傾斜した床には置かないでください。測定値に誤差が生じる原因になります。

■自動 0.0kg 校正補正機能について

本機は乗るだけで電源が入り、測定を開始します。そのため、電源が切れているときに自動で定期的に 0.0kg 校正を行います。ただし、次のような場合には正しく校正が行われない可能性があるため、ご使用前に必ず、**本機の上に何も乗せない状態で、硬めの場所に置き、 (電源) ボタン**もしくは $\square$ (設定) ボタンを押してから測定してください。

- 立てかけて保管した場合
- 本機の上に物を置いて保管した場合
- 本機を持ち運んで移動した場合

準備する

測定する

測定値が明らかに違うときは、以下の操作を行ったあとに再測定してください。

① 本機を硬めの場所に水平に置いてください。

②  (電源) ボタンまたは $\square$ (設定) ボタンを押します。

③ [0.0kg] が表示されていることを確認してください。

[0.0kg] 表示中に、本機の上に物を置いたり、体重をかけたりしないでください。

④ $\square$ (設定) ボタンを押します。



ユーザーが登録されていない番号を選択すると、ユーザー登録に移行します。「ユーザーを登録する (11 ページ)」にしたがってユーザー登録をしてください。

⑤ [0.0kg] と表示されていることを確認してください。



⑥  (電源) ボタンを押し、電源を切ります。



■「0.0kg」が表示される前のご注意

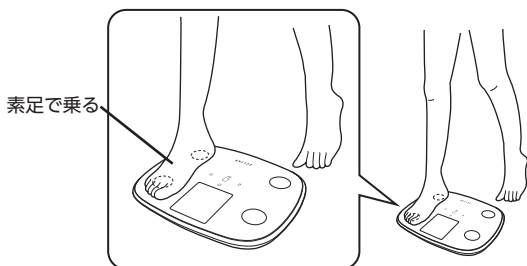
- 「0.0kg」が表示される (準備完了) 前に本機に乗ったり、本機を動かしたりすると、エラー表示が出たり、誤差が生じたりする原因になります。
- 「0.0kg」が表示される前に本機に乗ると、体重を含んだ状態が「0.0kg」となり、正確な体重測定ができません。

■乗리카타のポイント

ポイント1：素足で乗る

体組成を測定する場合は、靴下やストッキングを履いて測定しないでください。エラー表示が出たり、測定値に誤差が生じたりする原因になります。

- 足裏が乾燥しているときは、軽く濡らしたタオルなどで足裏を少し湿らせてから乗ってください。



❗ 靴下やストッキングを履いて測定しないでください。
エラー表示が出たり、誤差が生じたりする原因になります。

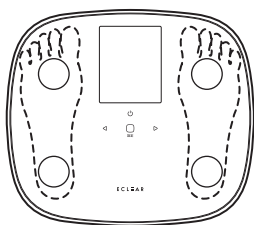


靴下やストッキングを履いたままでも、体重だけは測定できます。

(体重値の下に「Err3」(エラー)と表示されますが、体重の測定結果には問題ありません。)

ポイント2：電極に足の裏を接触させる

乗るときは、4つの電極すべてに足の裏が接触するようにしてください。

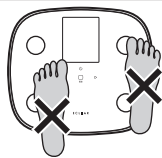


- 使用する人によっては、本機から指先やかかとが出る場合がありますが、測定精度に影響はありません。ただし、指先やかかとが床につかないようにしてください。

⚠ 警告



本機の端に片寄って乗らないでください。転倒してけがをするおそれがあります。



ポイント3：まっすぐに乗る

本機に乗ったあとは、測定完了まで約10秒間、まっすぐの姿勢を保ってください。



電極から足をずらしたり、膝を曲げた状態で乗らないでください。体を動かすと、エラー表示が出たり、誤差が生じたりする原因になります。



ユーザーを自動認識して測定する

本機は乗るだけで電源が入り、測定を開始する機能を備えています。

また、ユーザー登録された人の中から測定者を自動的に認識し、測定結果を記録します。



ユーザー登録と初回測定を行っていない場合、自動認識機能は使用できません。事前にユーザー登録を行ってください。ユーザーの登録については「ユーザーを登録する (11 ページ)」をご覧ください。

⚠ 注意

ユーザー自動認識機能は、次の場合に誤認識することがあります。

- 数日間測定せず、体重の変動があったとき
- 体重の近い人が測定したとき
- 立てかけたり、持ち運んだり、本機の上に物を置いて保管した直後に測定したとき

- ① ㊦(電源) ボタンを押さず、そのまま本機に静かに乗ります。

自動的に電源が入り、測定が開始されます。



- ② 測定が完了するまで、まっすぐの姿勢を保ってください。

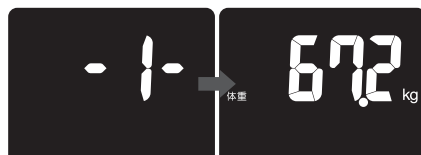


- ③ ユーザー番号表示のあと、体重が表示されたら、本機から降りてください。

測定結果が表示され、電源 OFF になります。

表示途中に㊦(電源) ボタンを押しても電源が OFF になります。

測定結果の表示内容については、「測定結果を確認する」(18 ページ)をご覧ください。



測定する



近い体重のユーザーが 2 人以上いる場合や、測定値でユーザーの自動認識が行えなかった場合は、◀または▶ボタンを押して手動でユーザー番号を選び、□(設定) ボタンを押します。

選択した番号のユーザーがユーザー登録されていない場合、ユーザー登録画面に変わります。測定結果は本体に保存されているので、ユーザー登録をおこなうと、測定結果が表示されます。

※ 1 日に複数回測定した場合は、最後に測定した結果が本体に保存されます。



ユーザー番号を指定して測定する

ユーザー登録された人のユーザー番号を指定して測定を実行します。ユーザーを自動認識して測定する手順より、確実に本人の登録データと照合され、測定結果が表示されます。

- ① **⏻(電源) ボタンを押します。**
「LOAD」と表示されたあと、ユーザー番号
を選ぶ画面が表示されます。



- ② **◀または▶ボタンを押してユーザー番号
(点滅している番号)を選び、□(設定) ボ
タンを押します。**
選択したユーザー番号が確定し、「0.0kg」
と表示されます。



- ③ **本機に静かに乗ります。**
測定が開始されます。
測定が完了するまで、まっすぐの姿勢を
保ってください。

- ④ **測定結果が表示されたら、本機から降り
てください。**
測定結果が表示され、電源 OFF になりま
す。
測定結果の表示内容については、「測定結
果を確認する」(18 ページ)をご覧ください。



ゲストモードで測定する

ユーザー登録されていない人の測定ができます。測定値の記録はできません。

- ① **⏻(電源) ボタンを押します。**
「Load」と表示されたあと、ユーザー番号
を選ぶ画面が表示されます。



- ② **◀または▶ボタンを押して「ゲスト」を選びます。**



- ③ **□(設定) ボタンを押します。**
ゲストモードになり、年齢を設定する画面が表示されます。



- ④ **◀または▶ボタンを押してゲストの年齢を表示させ、□(設定) ボタンを押します。**
年齢が確定し、性別表示が点滅します。



- ⑤ **◀または▶ボタンを押して男または女を選び、□(設定) ボタンを押します。**
性別が確定し、身長表示が点滅します。



- ⑥ **◀または▶ボタンを押して登録者の身長を表示させて、□(設定) ボタンを押します。**

身長が確定し、入力されたデータによって、「年齢」→「性別 身長」が順に表示されたあと、体重測定画面になります。



 身長の設定は 0.5cm 単位です。

- ⑦ **本機に静かに乗ります。**
測定が開始されます。
測定が完了するまで、まっすぐの姿勢を保ってください。
- ⑧ **測定結果が表示されたら、本機から降りてください。**

測定結果が表示され、電源 OFF になります。
測定結果の表示内容については、「測定結果を確認する」(18 ページ)をご覧ください。

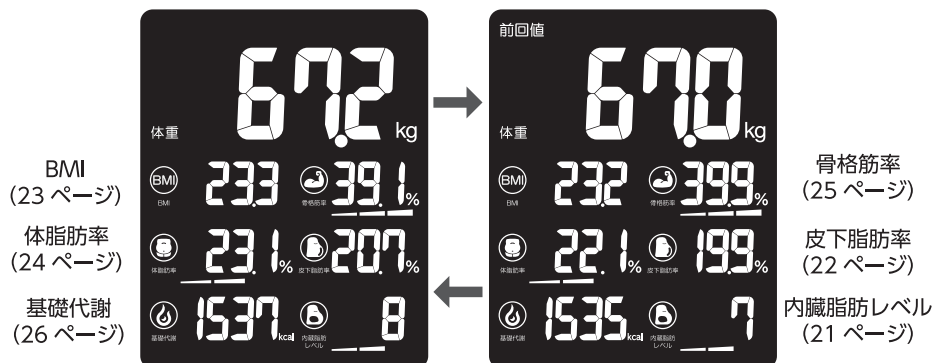
※各設定画面で無操作状態で約 30 秒経過すると、自動的に電源 OFF になります。
設定途中で電源 OFF になった場合は、最初から操作をなおしてください。

測定結果を確認する

測定した結果を項目ごとに表示し、確認することができます。

各項目の内容については、「各測定項目について」(21 ページ)をご覧ください。

- 体重は画面上段に常に表示されます。
 - 測定後は、画面上段に測定結果が表示されます。
 - 測定結果は、前回値と今回値を 5 回繰り返して表示したあと電源 OFF になります。
 - 測定結果表示中に、◀または▶ボタンを押して前回値と今回値を切り替えることができます。
 - 体重表示は 100 g 単位(100kg まで)です。100kg ~ 150kg までは 200g 単位です。
- 各測定項目の表示単位については、「基本仕様」(29 ページ)をご覧ください。



※各測定項目について測定範囲を設けています。測定範囲を外れた場合は、**L**または**H**が表示されます。

測定結果の見かた



単位の表示
単位が必要な場合に表示されます。

レベル表示
判定結果が表示されます。
詳しくは、「各測定項目について」(21 ページ)をご覧ください。

専用アプリ「ECLEAR plus」を使う

本製品を活用するための専用アプリ「ECLEAR plus」に測定データを手入力することで、過去との比較やグラフ表示などができます。

本製品単独でも使用は可能ですが、本製品の機能を充分に活用いただくには、専用アプリのご利用をお勧めします。

■専用アプリ「ECLEAR plus」をインストールする

スマートフォンなどに専用アプリ「ECLEAR plus」をインストールします。

⚠注意

データ通信サービスを利用してアプリをダウンロードする場合は、別途パケット通信料が必要になる場合があります。

① 専用アプリ「ECLEAR plus」のダウンロードページにアクセスします。

次の2つの方法があります。

[A] QRコードを読み取ってアクセス



[B] URLをブラウザに直接入力

https://app.elecom.co.jp/eclear_plus/

※対応端末及びOSについてはダウンロードページよりご確認ください。

[iOSの場合]

[Download on the App Store]をタップし、App Storeのダウンロードページを表示します。

[Androidの場合]

[GET IT ON Google Play]をタップし、Google Playのダウンロードページを表示します。

② 専用アプリ「ECLEAR plus」をインストールします。

画面の指示にしたがって、専用アプリ「ECLEAR plus」をインストールします。

ユーザー設定を変更 / 削除する

登録済のユーザー設定を変更したり、削除したりすることができます。

■登録済みのユーザー設定を変更する

- ① 電源が入っていないことを確認し、☐ (設定) ボタンを長押しします。

「LOAD」が表示されたあと、ユーザー番号を選ぶ画面が表示されます。



- ② ☐ または ☐ ボタンを押してユーザー番号 (点滅している番号) を選び、☐ (設定) ボタンを押します。

「変更 削除」表示が点滅します。



- ③ ☐ または ☐ ボタンを押して「変更」を選び、☐ (設定) ボタンを押します。

生まれた年の表示が点滅します。



- ④ ☐ (設定) ボタンを押して変更したい項目まで進み、☐ または ☐ ボタンを押して数値を変更します。



- ⑤ ☐ (設定) ボタンをくり返し押して、最後まで進みます。

変更が完了すると、体重測定画面になります。

■登録済みのユーザー設定を削除する

- ① 電源が入っていないことを確認し、☐ (設定) ボタンを長押しします。

「LOAD」が表示されたあと、ユーザー番号を選ぶ画面が表示されます。



- ② ☐ または ☐ ボタンを押してユーザー番号 (点滅している番号) を選び、☐ (設定) ボタンを押します。

「変更 削除」表示が点滅します。



- ③ ☐ または ☐ ボタンを押して「削除」を選び、☐ (設定) ボタンを押します。

削除を確認する画面が表示されます。



- ④ ☐ または ☐ ボタンで「YES」を選び、☐ (設定) ボタンを押します。



削除が完了すると、電源 OFF になります。

※各設定画面で無操作状態で約 30 秒経過すると、自動的に電源 OFF になります。
設定途中で電源 OFF になった場合は、最初から操作をしておください。

各測定項目について

■体組成計とは？

ヒトの身体はさまざまな組織から構成されており、身体組成研究の視点から大きく分類すると「骨・脂肪（脂肪組織）・それ以外の組織」の3つに分けることができます。

さらに脂肪は主に内臓脂肪とそれ以外の脂肪（皮下脂肪など）に分けられ、それ以外の組織は主に骨格筋と内臓などに分けられます。

体組成計では、体脂肪率を計測することが可能です。

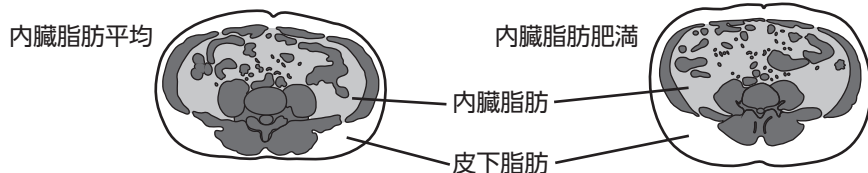
■体組成計の仕組み

体脂肪と骨格筋の組織では電気の通りやすさが異なります。身体に微弱な交流電流を流し、その抵抗値（電気の通りやすさ）^{バイオエレクトリカルインピーダンス}を計測することで体組成を推定しています。

これは生体電気インピーダンス（bioelectrical impedance）と呼ばれ、身体に負担をかけずに体組成を計測する方法として世界中で採用されています。本製品では、体組成のさまざまな項目の数値を算出するための推定式を作成するにあたり、体脂肪率などを二重X線エネルギー吸収法（DEXA法）によって計測するなど、妥当性の高い方法を用いています。

■内臓脂肪レベルとは

腹部の内側（正確には腹腔内）に存在する脂肪組織は内臓脂肪と定義されています。内臓脂肪が過剰に蓄積することで代謝などに悪影響を及ぼす物質（サイトカイン）が多く分泌されることが分かっており、動脈硬化性疾患をはじめとする生活習慣病にかかりやすくなります。本製品では内臓脂肪の蓄積程度をレベル（30段階）で表示しています。



■内臓脂肪レベルの判定基準の捉え方

レベル	判定	判定の捉え方
1～10	標準	内臓脂肪の蓄積程度は多くはありません。今後も、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけましょう。
11～14	高い① ～やや高い～	内臓脂肪の蓄積程度がやや高めです。今までの生活習慣を見直し、バランスのとれた食事と適度な運動の習慣化を心がけましょう。
15～18	高い② ～高い～	内臓脂肪の蓄積程度が高いです。まずは食べ過ぎ・飲み過ぎに注意し、腹七～八分目の食事を心がけましょう。身体が軽くなってきたと感じたら運動に取り組むのが良いでしょう。
19～30	高い③ ～著しく高い～	内臓脂肪の蓄積程度が著しく高いです。生活習慣を見直し、食べ過ぎ・飲み過ぎを改めて、腹六～七分目の食事に切り替えましょう。心配な方は医師へご相談ください。

■内臓脂肪を減らすには

内臓脂肪と皮下脂肪の減り方に大きな違いはありません。内臓脂肪を含む、体脂肪を減少させるには、エネルギーバランス（摂取エネルギーと消費エネルギーの差）を負に傾けることが重要です。食習慣改善による摂取エネルギーの減少が、内臓脂肪減少の近道となるでしょう。運動に取り組んで、消費エネルギーを増大させると、さらに効果が高まります。

■皮下脂肪率とは

腹部の外側（正確には皮膚と骨格筋や骨の間）に存在する脂肪組織は皮下脂肪と定義されています。皮下脂肪は運動不足や食生活の乱れ両方が原因となりやすく、女性の方がつきやすいとされています。

一定量の皮下脂肪は外部からの刺激や防熱防寒対策の役割があり必要ですが、増えすぎると見た目や足腰への負担が大きくなります。

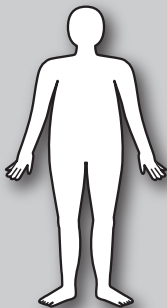
■ BMI とは

Body Mass Index の略であり、身体の肥瘦度を示す指標です。国際的にも広く用いられており、体脂肪の蓄積度合いと関連することが知られています。体重 (kg) を身長 (m) の二乗で割った値です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

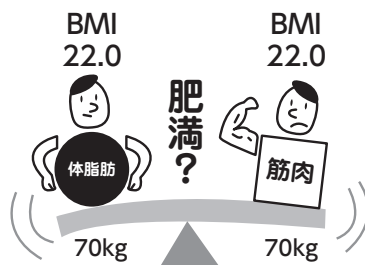
■ BMI の判定基準

日本肥満学会の指針では、18.5 未満を「痩せ」、18.5 以上 25.0 未満を「普通」、25.0 以上を「肥満」と定義しています。

低①	低②	低③	標準①	標準②	標準③	高①	高②	高③
痩せ			普通			肥満		
								
～ 15.4	15.5 ～ 16.9	17.0 ～ 18.4	18.5 ～ 20.9	21.0 ～ 22.9	23.0 ～ 24.9	25.0 ～ 27.9	28.0 ～ 31.9	32.0 ～

必要なとき

日常的にトレーニングをおこなっているような筋肉量の多いアスリートなどは、体脂肪が少なくても「肥満」と定義されてしまうため、BMI だけで判断するのではなく、体脂肪率の情報とあわせて判断するほうが良いでしょう。



■体脂肪率とは

身体に占める体脂肪の割合を示しています。体脂肪はエネルギーの貯蔵庫としての役割を果たすことが広く知られていますが、その他にも体温の維持、外部からの衝撃を和らげる、ホルモン分泌を正常にコントロールする、女性のボディラインを美しく保つなどの役割があります。一方で、体脂肪が過剰に蓄積すると生活習慣病にかかりやすくなるほか、関節などに過度な負担がかかることで膝関節痛や腰痛を引き起こすことにもつながります。体脂肪率は、低すぎず、高すぎず、適正な値(10～25%くらい)を保つことが重要です。

■体脂肪率の判定基準の捉え方

体脂肪率は測定する機器によって違いが出やすい指標です。本製品は、世界的にも広く認められている DXA 法によって測定した体脂肪率を基準とし、判定基準を定めています。体脂肪率の標準範囲は、特に男女間によって違いがあり、女性において標準範囲がやや高めとなっております。妊娠中の女性、人工透析を受けている方、過度にむくみのある方は、判定基準は参考までにとどめ、日々の変化に注目されることをおすすめします。

	低①	低②	低③	標準①	標準②	標準③	高①	高②	高③
男性	～ 8.9	9.0 ～ 11.9	12.0 ～ 14.9	15.0 ～ 17.9	18.0 ～ 21.9	22.0 ～ 24.9	25.0 ～ 27.9	28.0 ～ 30.9	31.0 ～
女性	～ 18.9	19.0 ～ 21.9	22.0 ～ 24.9	25.0 ～ 27.9	28.0 ～ 31.9	32.0 ～ 34.9	35.0 ～ 37.9	38.0 ～ 40.9	41.0 ～

(単位 :%)

■体脂肪を適正に保つには

体脂肪率が標準よりも高く、ボディラインや生活習慣病が気になる方は食習慣に気をつけるほか、運動をおこなうなど減量に取り組んでみましょう。内臓脂肪を減らすための方法と考え方は同じです。

一方、体脂肪率が標準よりも低い場合は、健康上の問題を抱えていない限り、すぐに対処する必要はありません。ただし、体脂肪率が極端に低い女性は、ホルモンバランスが乱れ、月経不順などを生じる可能性が高まります。しっかりと栄養バランスのとれた食事を摂ることが重要です。

■骨格筋率とは

身体に占める骨格筋の割合を示しています。筋肉(筋組織)は、骨格筋、心筋、平滑筋(消化管などの臓器に存在)の3つに分かれており、一般に筋肉として知られているのが「骨格筋」です。骨格筋は、身体を動かす、姿勢を保持する、熱(エネルギー)を生み出すなどの重要な役割があります。

■骨格筋率の判定基準の捉え方

	低①	低②	低③	標準①	標準②	標準③	高①	高②	高③
男性	～ 27.9	28.0 ～ 29.9	30.0 ～ 31.9	32.0 ～ 33.9	34.0 ～ 35.9	36.0 ～ 37.9	38.0 ～ 39.9	40.0 ～ 41.9	42.0 ～
女性	～ 23.4	23.5 ～ 24.9	25.0 ～ 26.4	26.5 ～ 28.9	29.0 ～ 30.9	31.0 ～ 32.4	32.5 ～ 33.9	34.0 ～ 35.4	35.5 ～

(単位 :%)

骨格筋は身体トレーニングによって増加し、加齢に伴って減少します。骨格筋量の減少は日常生活に必要な体力を低下させることにもつながります。特に中年期以降は、日常生活に適度な運動を取り入れ、たんぱく質を多く含む食材(大豆、魚、肉など)を積極的に摂ることを心がけましょう。

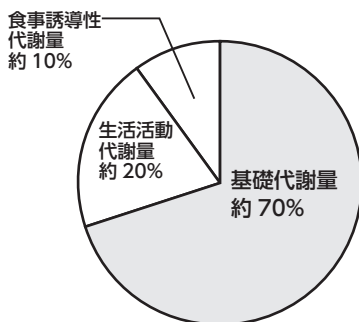
■基礎代謝量とは

ヒトが生命活動をおこなうために必要な最小限のエネルギー消費量を意味しており、起床時(朝6時頃)に臥床の状態で測定されます。よって、これには身体を動かしたときや食後の消化活動(内臓の動き)に伴うエネルギー消費は含まれません。基礎代謝量は、1日の総エネルギー消費量の約7割を占めています(運動や日常生活活動は約2割、食後の消化活動は約1割)。

基礎代謝量を高めることは体重増加の予防やリバウンドの予防に必要不可欠であると広く考えられていますが、簡単なことではありません。例えば、骨格筋量を1kg増加して得られる基礎代謝量の増加は+10～15kcal/日です。「食べ過ぎても太らないような基礎代謝量」を目指すことは並大抵の努力では成し得ません。加齢に伴って基礎代謝量は徐々に減っていくもの(自然な生理的老化現象)ですが、その低下速度を緩めるために、運動の習慣化が重要と言えます。

一日の総消費エネルギー

厚生労働省:「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より



日本人の基礎代謝量

性別	男性			女性		
年齢 (歳)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重 / 日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/ 日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重 / 日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/ 日)
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

厚生労働省:「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

お手入れについて

■電極のお手入れ

台所用中性洗剤をうすめて布にふくませ、固くしぼって軽く拭き取ってください。

- ベンジン、シンナー、アルコール、熱湯の使用や水洗いはしないでください。
故障や変色の原因になります。



■保管するとき

- 立てかけての保管はしないでください。
- 長期保管されるときは、乾電池を取り外してください。
- 次のような場所には保管しないでください。故障の原因になります。
 - ◆ 高温のところ
 - ◆ 多湿のところ
 - ◆ ほこりの多いところ
 - ◆ 化学薬品の保管場所
 - ◆ ガスの発生する場所
 - ◆ 直射日光の当たるところ
 - ◆ 塩分、硫黄分の空気に触れるところ

こんなときは

症状	□ご確認ください	参照 ページ
どのボタンを押しても何も表示されない	☐ 乾電池が外れていませんか？ ☐ 乾電池が消耗していませんか？ ☐ 乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？	P.8
文字などが表示されたあと、すぐ表示が消える	☐ 乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。	P.8
ボタンを押すと、日時設定画面が表示される	☐ 体組成をはかるには、日時の設定が必要です。日時を設定してください。	P.9
「Err2」（エラー）が表示される。	☐ 自動補正（Load）中に乗っていませんか？ ☐ 測定中に動いていませんか？ 乗り位置や姿勢は？	P.13～14
測定中に「Err3」（エラー）が表示される	☐ 足の裏が汚れていませんか？ ☐ 靴下などを履いたまま測定していませんか？	P.13～14
測定中に電源が切れる（表示が消える）	☐ 測定中に降りていませんか？	P.13～14
測定後、体組成表示で「----」が表示される	☐ ユーザー登録がされていません。 ☐ 各測定項目が測定範囲を超えています。（測定不可）	P.11
表示された体重が明らかに違う	☐ 硬く、平らな安定したところで測定してください。	P.13
体重しか表示されない	☐ ユーザー登録をしましたか？ ☐ 急激な体重増減がありましたか？ その場合、一度、登録番号を指定して測定してください。	P.11
「C」(電池交換表示)が表示される	☐ 電池の入れ替え、または交換を行ってください。	P.8
自動認識で測定したら、違う人の登録番号が表示された	☐ 体重が似た人が複数登録されていると、誤認識する場合があります。	P.15
ユーザー登録しても、体組成を測定できない	☐ ユーザー登録が完了していません。ユーザー登録後、一度測定をする必要があります。	P.11
測定後、体組成表示で「Lo」または「Hi」が表示される。	☐ 各測定項目が測定範囲を超えています。（測定不可）	P.18

基本仕様

型式		HCS-FS05
最大計量		最大 150 kg (計量範囲：2.5 ～ 150kg)
測定単位 (最小表示)		2.5 ～ 100 kg：100 g 単位 100 kg ～：200 g 単位
体重計精度		2.5 ～ 75 kg：± 200 g 75 ～ 100 kg：± 300 g 100 ～ 150 kg：± 600 g
測定単位	体重 (前回値)	2.5 ～ 100 kg：100 g 単位 100 kg ～：200 g 単位
	BMI	0.4 ～ 150.0：0.1 単位
	体脂肪率	5.0 ～ 75.0%：0.1% 単位
	皮下脂肪率	5.0 ～ 75.0%：0.1% 単位
	内臓脂肪レベル	1 ～ 30：1 レベル単位
	骨格筋率	5.0 ～ 75.0%：0.1% 単位
	基礎代謝量	500 ～ 3000kcal/ 日：1kcal 単位
設定項目	地域	5 拠点
	日付	2022 年 1 月 1 日～ 2050 年 12 月 31 日
	時刻	0：00 ～ 23：59 (24 時間表示)
	ユーザー登録数	4 人
	生年月日	1900 年 1 月 1 日～ 2050 年 12 月 31 日
	性別	男 / 女
	身長	100.0 ～ 250.0cm 0.5cm 単位
電源		DC4.5V 単 4 形乾電池 × 3 本
電池寿命		約 1 年 (アルカリ乾電池使用時)
質量		約 1.6 kg (乾電池を除く)
本体寸法		約 幅 320 × 奥行 280 × 高さ 25 mm
付属品		取扱説明書、お試し用電池 単 4 形 (R03) × 3 本
輸入元		エレコム株式会社 大阪府大阪市中央区伏見町 4-1-1

※体重以外の測定項目は、体重や抵抗値等から算出した推定値です。BMI は計算値です。

ユーザーサポートについて

商品に関するお問い合わせは

エレコム総合インフォメーションセンター

受付時間／ 10:00 ～ 19:00

TEL.0570-084-465 FAX.0570-050-012

年中無休

日本以外でご購入されたお客様は、購入国の販売店舗へお問い合わせください。エレコム株式会社は、日本以外の国でのご購入・ご使用による問い合わせ・サポート対応は致しかねます。また、日本語以外の言語でのサポートは致しかねます。商品交換は保証規定に沿って対応致しますが、日本以外からの商品交換は対応致しかねます。

A customer who purchases outside Japan should contact the local retailer in the country of purchase for enquiries. In “ELECOM CO., LTD. (Japan)”, no customer support is available for enquiries about purchases or usage in/from any countries other than Japan. Also, no foreign language other than Japanese is available.

Replacements will be made under stipulation of the Elecom warranty, but are not available from outside of Japan.

各種機器との設定方法は
えれさぼで検索！

Q えれさぼ

検索

えれさぼ

サポートポータル ELEC.COM SUPPORT

各種機器との
設定方法を
紹介しています！

保証規定

■保証期間

1年間

■保証対象

保証対象は本製品の本体・本製品の動作に起因する部分のみとさせていただきます。取扱説明書および消耗品は対象外です。

■保証内容

1. 弊社が定める保証期間(本製品ご購入日から起算されます。)内に、適切な使用環境で発生した本製品の故障に限り、無償で本製品を修理または交換いたします。
※保証期間を超過している場合、有償となります。

■無償保証範囲

2. 以下の場合には、保証対象外となります。
 - (1) 購入証明書および故障した本製品をご提出いただけない場合。
※購入証明書は、購入日、購入店、型番が確認できるもの(レシート・納品書など)を指します。
 - (2) 購入証明書に偽造・改変などが認められた場合。
 - (3) 中古品として本製品をご購入された場合。(リサイクルショップでの購入、オークション購入での中古品を含む)
 - (4) 弊社および弊社が指定する機関以外の第三者ならびにお客様による改造、分解、修理により故障した場合。
 - (5) 弊社が定める機器以外に接続、または組み込んで使用し、故障または破損した場合。
 - (6) 通常一般家庭、一般オフィス内で想定される使用環境の範囲を超える温度、湿度、振動などにより故障した場合。
 - (7) 本製品を購入いただいた後の輸送中に発生した衝撃、落下などにより故障した場合。
 - (8) 地震、火災、落雷、風水害、その他の天変地異、公害、異常電圧などの外的要因により故障した場合。
 - (9) 接続されている他の機器に起因して、本製品に故障、損傷が生じた場合。
 - (10) ソフトウェア(ファームウェア、ドライバ他)のアップデート作業によって故障、障害が生じた場合。
 - (11) 本製品の、パッケージ、取扱説明書、ならびに弊社ホームページ内などに記載の使用方法、および注意に反するお取り扱いによって生じた故障、損傷の場合。
 - (12) その他、無償修理または交換が認められない事由が発見された場合。

■修理

3. 修理のご依頼は、購入証明書をお買い上げいただいた製品一式(付属品、セット品含む)に添えて、お買い上げの販売店にお持ちいただくか、弊社修理センターに送付してください。
4. 弊社修理センターへご送付いただく場合の送料はお客様のご負担となります。(返送時の送料は弊社が負担いたします。)また、ご送付いただく際、適切な梱包の上、紛失防止のため受渡の確認できる手段(宅配や簡易書留など)をご利用ください。なお、弊社は運送中の製品の破損、紛失については一切の責任を負いかねます。
5. 同機種での交換ができない場合は、保証対象製品と同等またはそれ以上の性能を有する他の製品と交換させていただきます場合があります。
6. 保証期間内にて修理、交換により交換された、旧部品または旧製品などは返却いたしかねます。
7. 記憶メディア・ストレージ製品において、修理センターにて製品交換を実施した際にはデータの保全是行わず、全て初期化いたします。記憶メディア・ストレージ製品を修理に出す前には、お客様ご自身でデータのバックアップを取っていただきますようお願いいたします。
8. 修理期間中における代替機および貸出機のご用意はございません。

■免責事項

9. 本製品の故障について、弊社に故意または重大な過失がある場合を除き、弊社の債務不履行および不法行為などの損害賠償責任は、本製品購入代金を上限とさせていただきます。
10. 本製品の故障に起因する派生的、付随的、間接的および精神的損害、逸失利益、ならびにデータ損害の補償などにつきましては、弊社は一切責任を負いかねます。
11. データを取扱う際には自己責任において、必ず定期的なバックアップを取って下さい。本製品の故障または使用によって生じた、保存データの消失、破損などについては一切保証いたしません。

■有効範囲

12. この保証規定は、日本国内においてのみ有効です。エレコム株式会社は、日本以外の国でのご購入・ご使用による問い合わせ・サポート対応はいたしかねます。 This warranty is valid only in Japan. In "ELECOM CO., LTD. (Japan)", no customer support is available for enquiries about purchases or usage in/from any countries other than Japan.

体重・体組成記録シート

現在の測定「体重」が、メモリの中央になるように値を記入しましょう。ダイエットの際には、無理のないように1ヶ月の体重減少を2～3kgにするのがオススメです。

グラフに記入する「項目」を決め、項目に丸印を付けましょう。

食事/睡眠/運動の調子を記入しましょう。
生活リズムと体重・体組成の変化を比較することができます。

気づいたことや行ったことを記入しましょう。

食事/睡眠/運動記入の凡例

体重・体組成記録シート

名前：エレクト 太郎		年齢：2	
年	月	1	2
・ 体重 ・ BMI	62.0		
	61.0		
	60.0	●	●
	59.0		
	58.0		
・ 体脂肪率 ・ 骨格筋率 ・ 基礎代謝	21.0		
	20.0		
	19.0	●	●
	18.0		
	17.0		
・ 内臓脂肪レベル	5		
	3	●	●
	1		
・ 食事		○	○
・ 運動		×	△
・ 睡眠		○	○
メモ	テレワークで運動しなかった		近所のスーパーへ買い物

◆食事 / 運動 / 睡眠 ○：良い △：やや良い

毎日の測定結果を記録することで、体の変化が分かる健康管理用の記録シートです。
コピーしてお使いください。

「計測する時間」をご記入ください。
毎日決まった時間、同じ条件で測定することで
正確な計測が行えます。

計測する時間：20:00 ←																															
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
△	○	○																													
×	○	△																													
○	△	△																													
△：普通 × 悪い																															

△：普通 ×悪い

体重・体組成記録シート

毎日の測定結果を記録することで、体の変化が分かる健康管理用の記録シートです。
コピーしてお使いください。

名前：		年齢：		計測する時間：																													
年	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

◆食事 / 運動 / 睡眠 ○：良い △：普通 ×悪い

体重・体組成記録シート

毎日の測定結果を記録することで、体の変化が分かる健康管理用の記録シートです。
コピーしてお使いください。

名前：		年齢：		計測する時間：																															
年	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			

**体組成計
HCS-FS05 シリーズ
取扱説明書
2022 年 6 月 第 2 版**

- 本書の著作権は、エレコム株式会社が保有しています。
- 本書の内容の一部または全部を無断で複製/転載することを禁止させていただきます。
- 本書の内容に関するご意見、ご質問がございましたら、エレコム総合インフォメーションセンターまでご連絡願います。
- 本製品の仕様および外観は、製品の改良のため予告なしに変更する場合があります。
- 本製品を使用したことによる他の機器の故障や不具合等につきましては、責任を負いかねますのでご了承ください。
- 本製品のうち、戦略物資または役務に該当するものの輸出にあたっては、外為法に基づく輸出または役務取引許可が必要です。
- App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
- iOS商標は、米国Ciscoのライセンスに基づき使用されています。
- Android、Android ロゴ、Google PlayおよびGoogle PlayロゴはGoogle LLCの商標または登録商標です。
- その他本書に記載されている会社名・製品名等は、一般に各社の商標または登録商標です。