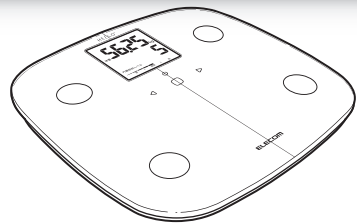


体检秤

使用说明书(简化版)

HCS-FS01 系列



※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

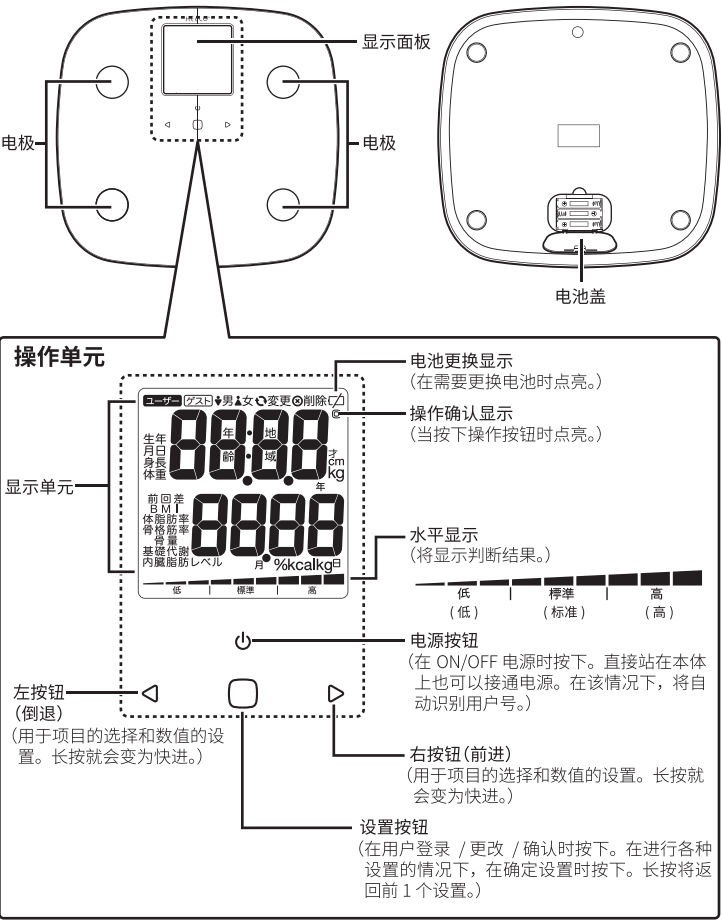
- 请不要自己判断测量结果(测量值的评价、基于其结果的运动菜单等)。
- 基于自己判断的减重和运动疗法会成为损害健康的原因。请务必遵循有资格专家的指示。
- 请勿站上、跳上或跳上本体端部。否则,可能会摔倒、滑倒而导致受重伤。
- 请不要在瓷砖面或潮湿的地板等容易滑倒的地方使用。否则,可能会摔倒、滑倒而导致受重伤。同时,会导致本体内部进水、发生故障。
- 请绝对不要进行改装、拆卸和修理。否则,有可能会发生意外事故、或故障。

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“Err1” (错误)	
此时将显示“Err2” (错误)	□ 是否是在自动校正(Load)过程中站上了? □ 是否在测量中移动了? 站立位置和姿势是怎样的? □ 脚底是不是太脏了? □ 是否穿着袜子等进行了测量?
在测量中显示“Err3” (错误)	

1

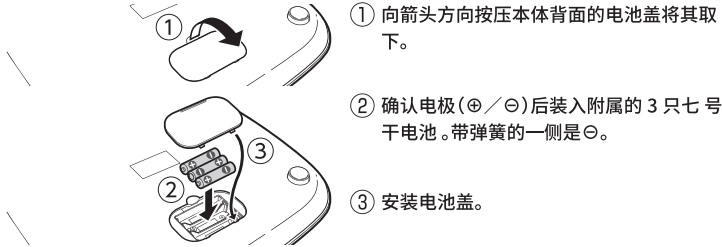
各部位名称



2

使用方法

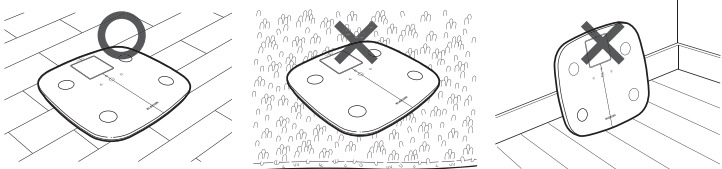
■装入电池



■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



■关于 3 个测量方法

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。)



在电源 OFF 的状态下站上

正在测量

用户号显示

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。



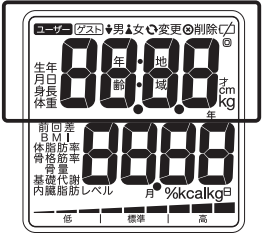
- ⑤ 请确认显示了“0.00kg”。



- ⑥ 按下  (电源) 按钮,切断电源。

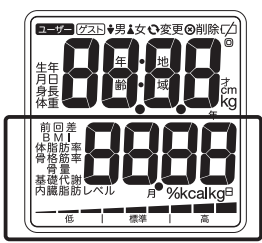
3

4



ユーザー：用户
ゲスト：来宾
♂男：男
♀女：女
変更：更改
削除：删除

年齢：年龄
地域：地区
生年月日：出生日期
身長：身高
体重：体重
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

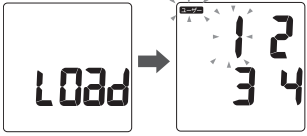
月：月
日：日
低：低
標準：标准
高：高

使用方法

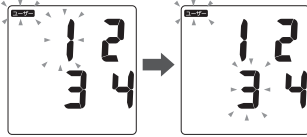
※在首次启动和更换电池时,需要设置地区和日期时间。

■注册用户

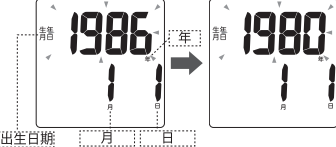
① 确认未接通电源,并长按 (设置) 按钮。
此时将显示选择用户号的画面。



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。



5

■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)。

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。

■BMI 的判断标准

低①	低②	低③	标准①	标准②	标准③	高①	高②	高③
瘦			普通			肥胖		
~ 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 ~

■体脂肪率的判断标准的理解方式

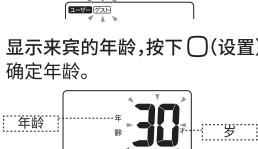
	低①	低②	低③	标准①	标准②	标准③	高①	高②	高③
男性	~ 8.9	9.0 ~ 11.9	12.0 ~ 14.9	15.0 ~ 17.9	18.0 ~ 21.9	22.0 ~ 24.9	25.0 ~ 27.9	28.0 ~ 30.9	31.0 ~
女性	~ 18.9	19.0 ~ 21.9	22.0 ~ 24.9	25.0 ~ 27.9	28.0 ~ 31.9	32.0 ~ 34.9	35.0 ~ 37.9	38.0 ~ 40.9	41.0 ~

(单位: %)

■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。

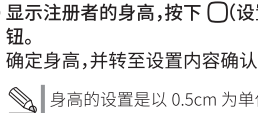
② < 或 > 按下 按钮, 选择 (ゲスト), 按下 (设置) 按钮。
此时将变为来宾模式。



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。



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

■骨格筋率的判断标准的理解方式

	低①	低②	低③	标准①	标准②	标准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 ~

(单位: %)

■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。