



InBody

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。

測定方法

① 電源を入れます

ダイヤルボタンを押して電源を入れてください。



アプリケーションと連動して測定する際は、アプリケーション側の身長入力値を0.5cm単位で登録してください。

② 身長を入力します

ダイヤルボタンを回して身長を入力してください。

③ 測定を始めます

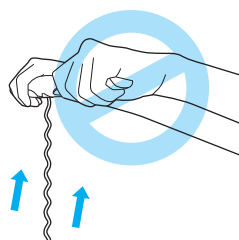
手電極を握って裸足で踏み台に乗ってください。約10秒で測定が完了します。“End”が表示されたら踏み台から降りてください。

身長	178.0	End
体重	76.7	
体脂肪率	20.6	
骨格筋量	34.8	
内臓脂肪	6	

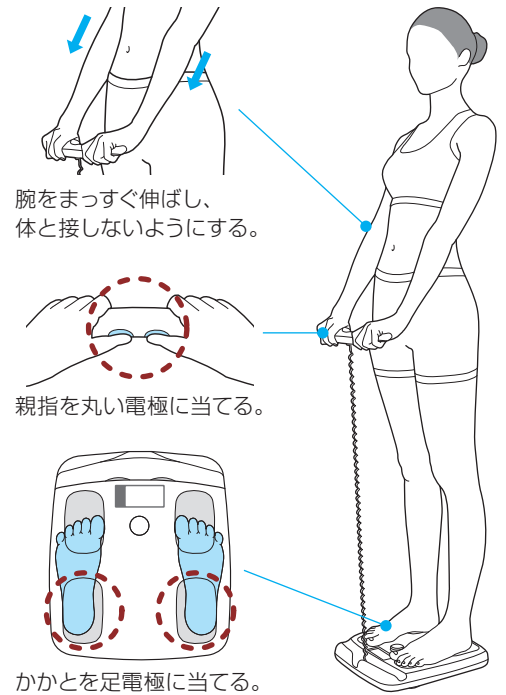
手電極を持ったまま体重を測定してください。手電極の重さは自動で体重から差し引かれます。

注意

ケーブルを引っ張りすぎると断線や故障等の原因に繋がります。



測定姿勢



アプリケーションのインストール

アプリケーションと連動すると、スマートフォンで測定結果の管理ができます。



InBody(無料)

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

アプリケーションとの連動方法

①の電源を入れた後にアプリケーションを起動して下記のような方法で連動してください。

1 「InBody測定」または「測定開始」を選択します。



2 InBodyと接続が完了すると、「InBody測定を開始しますか?」と表示されるので、「はい」を選択してください。

アプリケーションに登録した身長がInBody本体に反映されます。

3 ③に戻り測定を開始してください。



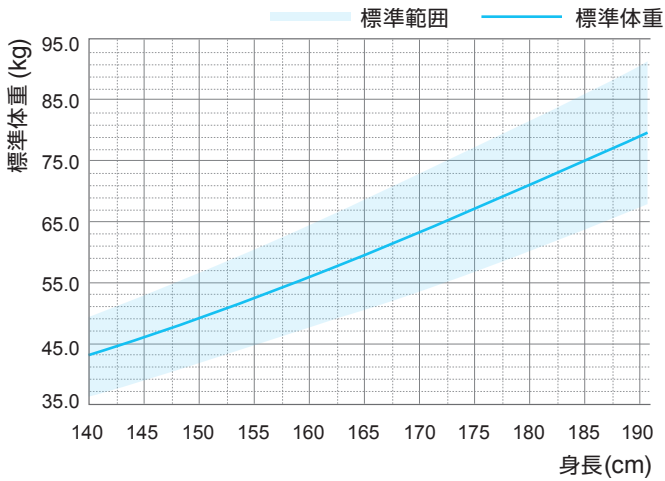
販売元: 株式会社インボディ・ジャパン

カスタマーセンター Tel: 0120-900-369(受付時間: 平日9:00~18:00)

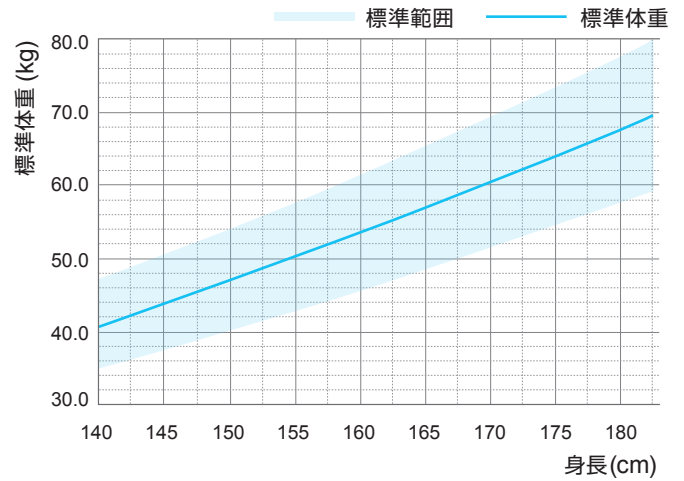
Mail: customer-support@inbody.co.jp

※ 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。

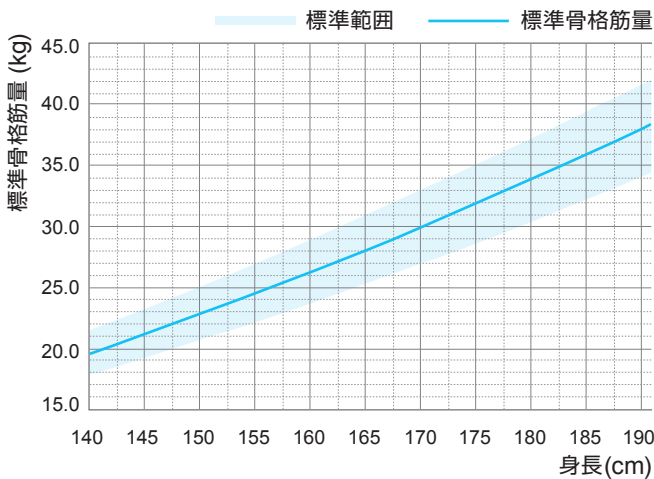
成人男性の標準体重(身長別)



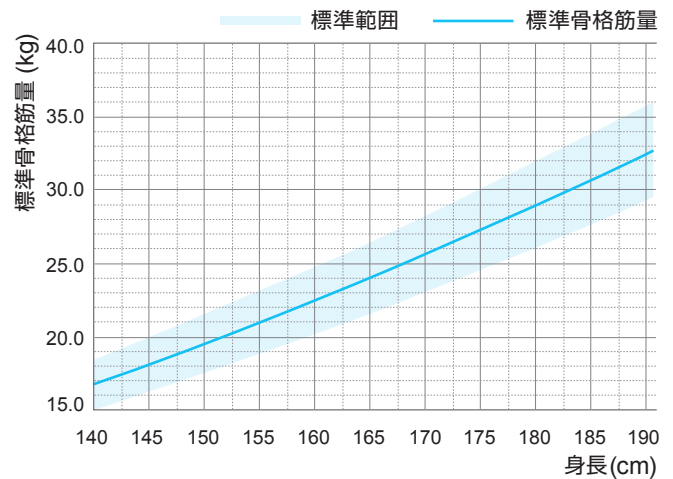
成人女性の標準体重(身長別)



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。