



KKR宿泊施設設置済み 体組成計の利用方法

KKR宿泊施設において
株式会社タニタ製『体組成計 DC-13C』
を設置しています

体組成計利用方法

株式会社タニタ製『体組成計 DC-13C』

本機器の主な特徴

◆ 靴を脱がずにそのまま乗って計測できる



◆ 全身の体組成を約10秒で測定可能

【主な測定項目】

- ・ 体重
- ・ 脂肪量
- ・ 体脂肪率
- ・ 筋肉量
- ・ 水分量
- ・ 推定骨量
- ・ 基礎代謝量
- ・ 内臓脂肪レベル
- ・ B M I

体組成計利用方法

体組成計利用時に、個人認証可能なスマートフォン端末につきましては、以下をご確認ください。

iPhoneの方

iPhone6 / 6 Plus / 6s / 6s Plus / 7 / 7 Plus / 8 / 8 Plus / X
Xs / Xs Max / XR / 11 / 11Pro / 11Pro Max / SE (第二世代)
12 / 12Pro / 12mini / 12Pro Max に対応しています。

※iPad、iPod touchは動作保証の対象外です。

Androidの方は下記ページをご確認ください

<http://info.tanita-thl.co.jp/support/my/my200/>

※対応状況：2021年3月29日現在

※「Android」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

※「iPhone」は、Apple Inc.の商標または登録商標です。

体組成計利用方法

アプリ認証を行って体組成を測定します。下記の①~⑨の手順で測定を行います

【手順①】 体組成計の電源を入れます

ON/OFF ボタン（オレンジのボタン）を押すと電源が入ります。



【手順②】 アプリを立ち上げ、右上の から「スマホ認証」設定をします。

Bluetoothをオンにしてください。



【手順③】 スマートフォンをリーダーライターへのせます。

ランプの色が緑色であることを確認してください。



※よくあるエラー



正しい位置にスマートフォンが置かれないと、**赤色に点滅して**

機器がはずれました計測を終了します。

という音声が流れます。

正しい位置に置かれないと赤色に点滅します。中央に位置するように置いてください。

※ 活動量計をご利用の場合は、リーダーライターの上に活動量計を置くことでも測定できます

体組成計利用方法

【手順④】リーダーライターにスマートフォンを認証させます。

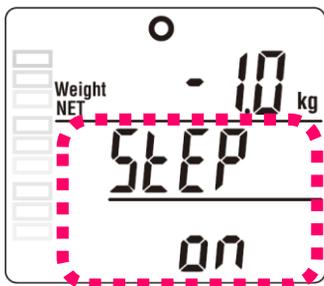
準備が整いました。
測定できます。



リーダーライターにスマートフォンを乗せると、自動的に体組成計の表示部にご自身の年齢、身長がセットされます。

→ まだ体組成計には乗らないでください。

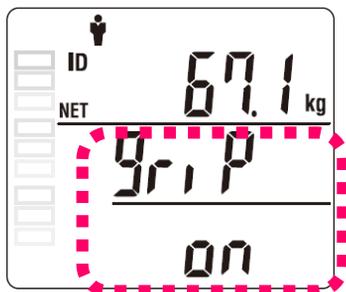
【手順⑤】体重をはかります。まだグリップは握らないでください。



「準備が整いました。測定できます」というアナウンスが流れ、画面に“STEP on”の文字が表示されたら体重がはかれる状態です。

→ 体組成計に乗ると体重の測定が開始されます。

【手順⑥】体組成をはかります。グリップを握ってください。



体重を測定した後に、画面に“GRIP on”と表示されたらグリップを握って体組成をはかります。

→ 測定中は動かないようにしてください。

体組成計利用方法

【手順⑦】測定が終了しましたら、体組成計から降りてください。



測定が終了
しました。

測定が終了すると左記アナウンスが流れますので、体組成計から降りてください。

【手順⑧】測定結果が印刷されます。



「 000000 」が消えたら、
自動で結果が印刷されます。

【手順⑨】リーダーライターからスマートフォンを外してください。



スマートフォンは必ず忘れずにお持ち帰りください。
そのままにしておくと、注意音が鳴りますので、
スマートフォンを外してください。

！測定の際の注意点！

ペースメーカー等、体内機器を装着されている方は体組成計での測定をお断りしております。

(装着している体内機器に重大な影響を与える可能性があります。)

体組成計利用方法

KKR HOTELS & RESORTS

※ 令和3年10月1日現在

北海道・東北

- [KKRかわゆ](#)
- [KKRはこだて](#)
- [KKR蔵王白銀荘](#)

東海・北陸

- [KKRホテル金沢](#)
- [KKR平湯たから荘](#)
- [KKR下呂しらさぎ](#)
- [KKRホテル名古屋](#)
- [KKR鳥羽いそぶえ荘](#)

甲信越

- [KKR湯沢ゆきぐに](#)
- [KKR諏訪湖荘](#)
- [KKR甲府ニュー芙蓉](#)

中国・四国

- [KKR山口あさくら](#)
- [KKR道後ゆづき](#)



近畿

- [KKRホテルびわこ](#)
- [KKR京都くに荘](#)
- [KKRホテル梅田](#)
- [KKRホテル大阪](#)
- [KKR奈良みかさ荘](#)
- [KKR白浜美浜荘](#)
- [KKR城崎玄武](#)

関東

- [KKR水上水明荘](#)
- [KKRホテル東京](#)
- [KKRホテル中目黒](#)
- [KKRポートヒル横浜](#)
- [KKR逗子松汀園](#)
- [KKR鎌倉わかみや](#)
- [KKR江ノ島ニュー向洋](#)

伊豆・箱根

- [KKR宮の下](#)
- [KKRホテル熱海](#)
- [KKR伊豆長岡千歳荘](#)
- [KKR沼津はまゆう](#)

九州

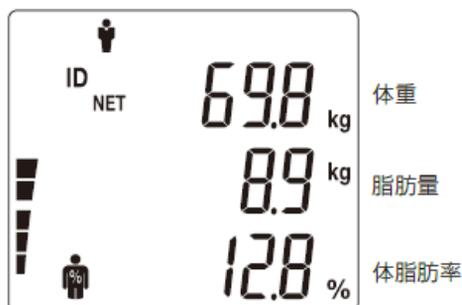
- [KKRホテル博多](#)
- [KKRホテル熊本](#)



測定項目について



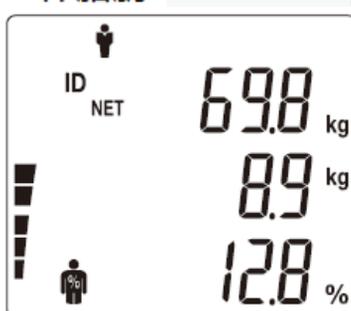
測定結果の表示



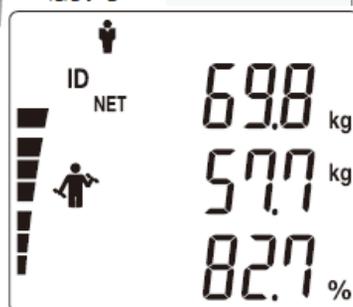
1 測定結果を表示します。

測定結果表示中に、を押すと、表示される内容が順次変わります。

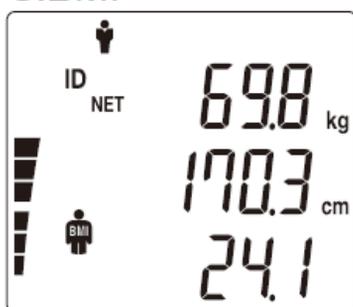
1.体脂肪



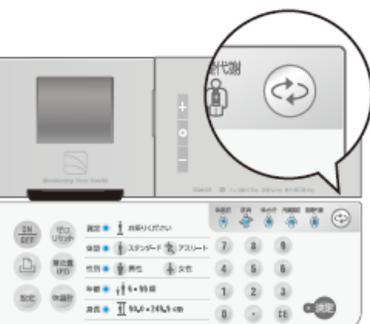
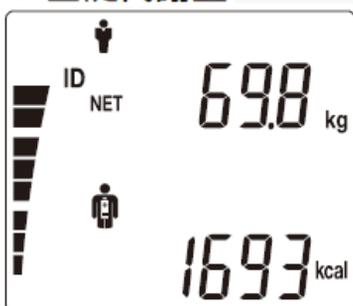
2.筋肉



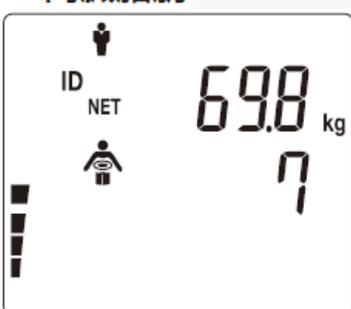
6.BMI



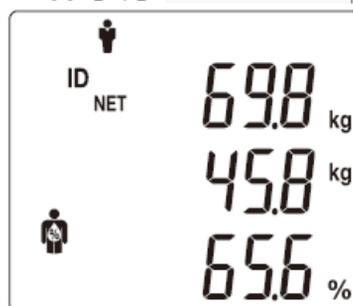
5.基礎代謝量



4.内臓脂肪



3.体水分



2 測定台から降りて、を押してください。
次の測定に進みます。

体組成計 測定項目の説明

【1.体脂肪率】

体重に対して脂肪がどれだけあるかを示したものです。

体脂肪率判定は、WHOと日本肥満学会による肥満判定に基づき、

BMI、およびDXAを用いて測定した体脂肪率の関係から作成しています。

体脂肪率判定表(対象年齢6~99才)

<男性>

年齢	10%									20%									30%									40%									体脂肪率								
6歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
7歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
8歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
9歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
10歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
11歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
12歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
13歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
14歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
15歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
16歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
17歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
18~39歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
40~59歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
60歳~	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

<女性>

年齢	10%									20%									30%									40%									体脂肪率								
6歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
7歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
8歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
9歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
10歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	4	44	45
11歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
12歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
13歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
14歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
15歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
16歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
17歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
18~39歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
40~59歳	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
60歳~	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

やせ
 -標準
 +標準
 軽肥満
 肥満

【2.筋肉量】

脂肪量と骨量を除く組織量 (kg) を表します。

本機では骨格筋、平滑筋、体水分量を含んだ値です。

【3.体水分量】

血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などを表します。

本機では電気抵抗の値から計算しています。

【4.内臓脂肪レベル】

腹腔内（内臓の回り）についての脂肪量を表します。

※対象年齢：18才～99才

	標準	やや過剰	過剰
レベル	9.5以下	10.0～14.5	15以上
判定の捉え方	今のところ心配ありません。これからもバランスの良い食事や適度な運動を維持しましょう。	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

【5.基礎代謝量】

基礎代謝とは、生きていくために最低限必要なエネルギーのことです。

基礎代謝量は通常、1日の総消費エネルギーの約70%を占めるといわれています。

基礎代謝量が多い人は脂肪が燃えやすい体で肥満になりやすく、少ない人は脂肪が燃えにくい体で太りやすいといわれます。

絶対値での評価ではなく体重1kgあたりの基礎代謝量で評価しています。

（基礎代謝量÷体重）から得られる体重1kgあたりの基礎代謝量を下表の数値と比較してみましょう。

性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量（平均値）

年齢 (歳)	男性		女性	
	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
18～29	24.0	1,520	22.1	1,110
30～49	22.3	1,530	21.7	1,150
50～69	21.5	1,400	20.7	1,100
70以上	21.5	1,290	20.7	1,020

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年度版）策定検討会」報告書より

【6.BMI】

体格指数のことで、体重を身長²で除して計算します。BMIが22.0になる体格が、最も疾病率が低くなるといわれています。

標準的な値と比較してみましょう。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI値	18.5未満	18.5～25未満	25以上
判定	やせ	ふつう	肥満