

人体脂肪测量仪

BC-583 使用说明

产品注册号：粤食药监械(准)字2005第2200536号(更)
注册标准号：YZB/粤0198-2004
企业标准号：Q/(DG)BLD 13-2005
标准备案号：QB/440000114920-2005
生产许可证号：粤药管械生产许20051092号



感谢您购买百利达人体脂肪测量仪。本人体脂肪测量仪是利用BIA法(生物电阻抗分析法),通过测量人体生物电阻抗来计算体脂肪率的。作为预防生活习惯病的好帮手,将协助您做好家庭的健康管理。

注意 如使用不当,可能会引起重大事故。因此,使用前请您仔细阅读本使用说明,并妥善保管以便随时参阅。

出现异常时

(当出现异常时,在委托修理前,请确认以下内容)

异常状况	确认内容	备注
按个人键无任何显示	● 电池是否耗尽? ● 电池的电量是否已消耗完? ● 电池的电极上是否有塑料膜、灰尘等杂物?	10
显示[Lo]	● 电池的电量已消耗完,请马上更换。	10
所有的文字显示后随即消失	● 电池的电量已消耗完,请马上更换。 (电池的残电量不同,有时不显示[Lo])	10
按个人键显示[----]后随即消失	● 在相应个人记忆号码上没有输入任何资料	11~12
测量中显示[Er]或[----]	● 个人记忆号码的输入内容是否有误? ● 是否穿着袜子? ● 测量姿势是否有影响? ● 体脂肪率是否超过了测量范围? ● 是否在显示[0.0kg]之前站上了人体脂肪测量仪?	11~12 11 11 11
测量中显示[OL]	● 是否超过了最大秤量?	封底
测量途中,电源切断,显示消失	● 在测量中,是否站错了? ● 在显示[0.0kg]之前,是否站上了人体脂肪测量仪? ● 是否穿着袜子?	11

规格

型号	BC-583
最大秤量	150kg
最小秤量	2kg
分度值	100g
体脂肪率显示单位	0.1%
输入内容	性别/年龄/身高/体重/运动量
电源	DC 6V/锂电池2个
工作电压	60mA以下
体积	325mmx318.9mmx19mm
重量	约2.0kg(含电池)

最大允许误差保证范围

● 本人体脂肪测量仪是按照百利达企业产品标准Q/(DG)BLD13制定的,并经过严格检验后出厂。使用时,对于所测量的体重的最大允许误差保证在以下范围内:

0~100kg	±400g
100~150kg	±1kg

● 本人体脂肪测量仪不能用于贸易结算。

总公司:日本株式会社
地址:东京都板桥区前野町1-14-2
制造商:东莞百利达健康器材有限公司
注册、生产地址:广东省东莞市南城工业路
网址: <http://www.tanita.com.cn>

总经销及售后服务

百利达(上海)商贸有限公司
地址:上海市淮海中路887号永新大厦805室
电话: (021) 64746803 传真: (021) 64747901
百利达(上海)商贸有限公司北京分公司
地址:北京崇文区文门大街3号A
北京新世界中心南办公楼10层1008A室
电话: (010) 67081229 传真: (010) 67081206
百利达(上海)商贸有限公司广州分公司
地址:广州市天河区北路233号中信广场1413室
电话: (020) 87521261 传真: (020) 87521263

9C5837611(00)

ISO9001&ISO13485 检查合格印

质量管理体系 认证企业



家庭用

售后服务

- 关于保修单
保修单在保修期内有效,如保修单丢失,恕不提供免费维修服务。
保修单在保修期内有效,如保修单丢失,恕不提供免费维修服务。
- 修理须知事项
● 在保修期内,产品发生故障,可免费修理。
● 如过了保修期,产品发生故障,也可有偿进行修理,修理费另议。
- 如有不明之处可与总经销处联系

©2009 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

检测人体成分，了解健康指数

规格型号 BC583 (BC系列其它产品功能可能在此范围内有所调整)

适用范围 适用于人体体重、体脂肪率、体水分率、肌肉量、基础代谢、骨量、内脏脂肪等级的测量。

特征

- 只需赤脚站上秤面，即可测量出**体重**、**体脂肪率**、**体水分率**、**肌肉量**、**基础代谢**、**骨量**、**内脏脂肪**等级。
- 数字显示，一目了然。
- 最大秤量150kg，分度值0~150kg/100g，体脂肪率的显示单位为0.1%。
- 可存储4个人的性别、年龄、身高数据，方便经常测量。
- 具有客人测量模式，可对未登录者进行测量。
- 具有体重专用键，可单独测量体重。
- **人体成分**
构成人体的成分包括脂肪、肌肉、骨骼、水分等。不良的生活习惯会引起脂肪过多或肌肉过少等，应该在考虑全面平衡的基础上进行管理，养成健康的生活习惯。

体脂肪率

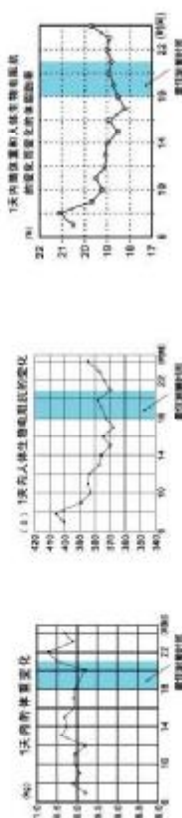
体脂肪率是指体内脂肪在体重中所占的比例。是否肥胖应该是由脂肪率而非体重来判断的。体脂肪不单是活动能量的来源，更有着保持体温、减轻外来冲击力、滋润皮肤和维持正常荷尔蒙分泌等重要作用。但是，过多的体脂肪是引发糖尿病、高血压、心脑血管疾病和肝脏疾病的主要原因之一。(请参考第5页的体脂肪率判定表)

测量原理

本人体脂肪测量仪根据BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) 法研制而成。在通过测量人体生物电阻抗的基础上引入全新的测量技术，令测量结果更趋准确。由于体内脂肪几乎不导电，而肌肉和水分等身体成分则容易导电，所以我们可以以通过测量人体生物电阻抗来计算体内脂肪、水分以及其他组织成分的比率。

正确测量方法

用BIA法测量时，生物电阻抗 (人体生物电阻抗) 的变化是影响体脂肪率的主要因素之一。随着测量时身体状况的变化 (发烧、暴饮暴食、大量出汗等) 或一天内的活动变化 (正常情况下，生物电阻抗有着入睡时上升、活动时下降的特性)，其测量值随之发生变化。请尽量在同一时间、同一条件下进行测量。



客人模式的测量方法及前回值功能

1 个人数据临时登录

确认本测量仪处于关闭状态



先按[**客人模式**]键

输入[年龄]、[性别]、
[身高] (详情请参阅
第11~12页[个人数据
式的资料输入])

显示输入[身高]后变
成[0.0kg]显示



①首先，显示体重，
然后，显示体脂
肪率

●显示体脂肪率前，
请站在水测量仪
上勿动



体重显示



体脂肪率显示



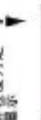
体水分率显示



肌肉量显示



体脂肪率/体水分率/肌肉量显示



体脂肪率/体水分率/肌肉量显示

②测量完毕
[体脂肪率]及判定与[体重]
测量值交替显示。按下
V/△键将显示和脂肪率结
果，在不再按其它键的情况
下，其结果交替显示5次后，
会自动关闭。
注：客人模式无前回值

前回值功能

■使用“前回值功能”可以获得以下测量值：

- 体重 • 体脂肪率 • 体水分率 • 肌肉量 • 体判定
- 基础代谢 • 代谢年龄 • 骨量 • 内脏脂肪

■在测量完毕读数显示状态下，按下设定键，可以获得前次测量结果读数。

■按下V/△键可以看到其他每一个想了解的测量读数。

■再次按下设定键，返回当前读数显示状态。

※对于小孩(5~17岁)，只显示前次测量的体重和体脂肪率。

个人键模式的资料输入

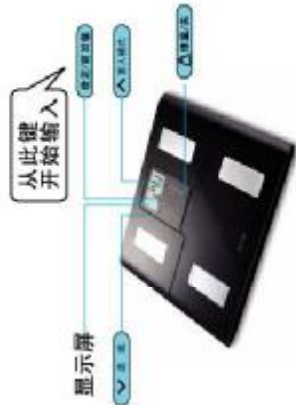
正确的测量方法及注意事项

输入个人资料

测量人体成分前一定要输入个人资料(性别/年龄/身高)

※否则无法测量。

例：将身高为173cm年龄为32岁的男性的资料输入[4]号个人键



1 决定输入个人键号码

以输入[4]号个人键为例



请确认显示处于消失状态后

先按[**设定**]键

网页显示个人键号码[1234]

按**√/∧**键选择想要输入的号码

如连续按**∧**键四次时变为[4]

按[**设定**]键来确定

网页显示下一个输入内容年龄[30]

2 输入[年龄]

例：选择年龄为32岁时

按**√/∧**键选择想要登录的年龄

※按住**√/∧**键不放，数字可快速变化。如果超过[99]就会回到[5]

例：按**∧**键变为[32]

按[**设定**]键来确定

- 如果输入错误的信息或输错了别人的个人键，就不能正确测量。
- 穿着袜子或脚底沾有脏污或与电极板接触不良时，测量中会出现[Er]或[---]等异常显示，或测量途中会自动切断电源。
- 超过体脂测量范围的测量范围时，显示[Er]。
- 显示0.0之前，站上人体脂肪测量仪时，会出现[Er]或[---]等异常显示或会自动切断电源。
- 在相应的个人键上没有输入任何资料时，按个人键后显示[---]后即消失。

注

意

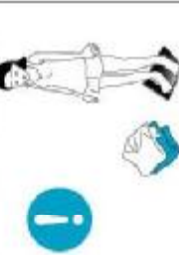
为了得到准确的测量值

将鞋底脏污清理干净后，赤脚测量。



如果穿着鞋或脚底沾有脏污等脏污的话，就不能准确地测量体脂肪。

请在只穿内衣裤的状态下测量。



穿着衣服测量时，测量值中包含衣服的重量。

请尽量在每天同一时间、同一条件下进行测量。



测量值受体内水分量的变化及体重的影响很大，因此请在沐浴后或小便后等每天同一时间、同一条件下进行测量。

请双脚站在电极板上进行测量。



当电极板与脚底接触不良时，体脂率的显示会偏低，或出现[Er]或[---]显示。

刚饮食后或有极度疲劳症状时，请不要测量，否则不能准确地测量。



为了更准确地测量，请在每天起床后3小时或睡前3小时同时进行测量。

■ 进行人体脂肪测量时，请勿在旁使用手提电话或微波炉。

■ 发育仪器，否则将影响测量值的准确性。

■ 以下范围的测量者，体脂率会异于一般人，建议将测量值仅作为分析体脂变化的参考值。

- 小孩和老人。
- 患有高血压、糖尿病、心脏病、(百利达公司称“运动病”)定义为每周步行至少10小时以上的人。
- 孕妇、哺乳期、人工流产后的患者、有呼吸困难的患者等。

注意事项

人体脂肪测量仪属精密仪器，为长期保持最佳使用状态，请遵守以下事项。

使用

▲ 请勿拆卸本产品或用水冲洗。

▲ 请勿使本产品承受较大的冲击或震动。

保管

▲ 请勿将本产品放置在阳光直射的地方、发热器具附近及温度变化大的地方。

▲ 请勿在潮湿等易被腐蚀的地方放置。

▲ 请勿放置在潮湿的地方。

▲ 以防电池的电量被快速消耗。

维护

▲ 请勿用盐水、洗涤剂、肥皂水等溶液清洗，脏污时请用柔软的布沾水或常用中性洗涤剂进行清洗，然后再用干布擦干。



电极(4处)

体脂肪率

准备(电池的安装方法及人体脂肪测量仪的正确放置方法)

● 体脂肪率

● 体脂肪率是指体内脂肪在体重中所占的比例。肥胖应该是由脂肪率而非体重来判断的。(体脂肪不单是活动能量的来源,更有着保持体温、减轻外来冲击力、滋润皮肤和维持正常荷尔蒙分泌等重要作用。)过多的体脂肪是引发糖尿病、高血压、心脑血管疾病和肝脏疾病的主要原因之一。请参照以下的体脂肪率判定表。

● 根据测量得出的脂肪率,可以分为四种程度。

标准

体脂肪率正常

请保持现在的生活饮食习惯和运动量。

偏瘦

体脂肪率未达

到标准范围

请注意日常饮食中均衡营养的摄取,以及保持适量的运动量。由于存在生病而引起脂肪率过低的情况,请咨询专业医生的意见。

肥胖

体脂肪率超出标准范围

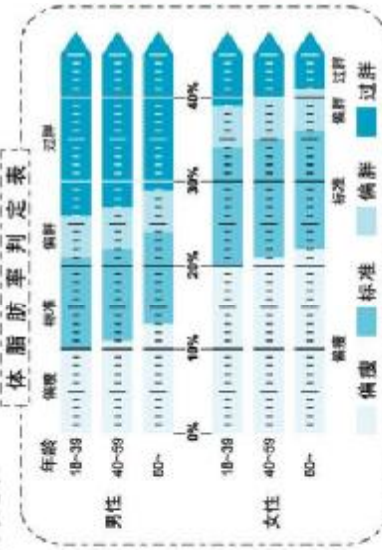
请注意日常饮食与运动的手册,减少零食和高脂肪食物,加强锻炼。

过胖

由于有可能引起病症,请改变不良饮食习惯和加强锻炼,以减少脂肪的堆积,并咨询专业医生的意见。



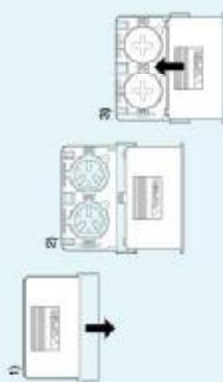
● 体脂肪率判定表



※以DXA (Dual energy X-ray Absorptiometry) 即双能X线吸收法技术测量得出的数据为基础,结合国际通用的WHO以及日本肥胖学会承认的肥胖标准进行脂肪率判定,结果更精确更权威。

电池的安置方法

- ① 将样体的背面朝上
- ② 打开电池盒盖



③ 按标记的“+,-”极方向装入电池
(锂电池 CR2032 2个/DO80)

■ 更换电池

- 显示 L。时,请同时更换2个新电池。

注:请正确的安装电池正负极方向,否则可能会导致电池液体外漏而弄脏地毯或地板。

注:长期不使用测量仪时,必须取出电池。

- 电池的使用寿命。

按一天使用5次来计算,大约可使用半年。

- 附属电池的寿命。

附属电池因是产品出厂时的附赠品,所以电量可能有所消耗。

- 在更换电池过程中,显示屏出现显示时

更换电池时,有时会因自动通电,此时,将人体脂肪测量仪放在地板上,等30秒左右,显示屏会自动消失。若显示屏还不消失时,请将电池取出,等显示屏完全消失后,再重新装入。

■ 自动断电功能

为了防止忘记关闭电源,使用完毕后本人体脂肪测量仪会自动切断电源(显示消失)。此外,还有以下情况,本仪器会自动切断电源:

- 若中断测量,约10至20秒内会自动切断电源,具体由操作类型而定。
- 若将过大的重量施加于测量台上。
- 若在测量中操作错误或者按错键或按钮。
- 测量时,若在60秒内未按下任何键或按钮。

正确的放置方法

■ 放置时的注意事项如下

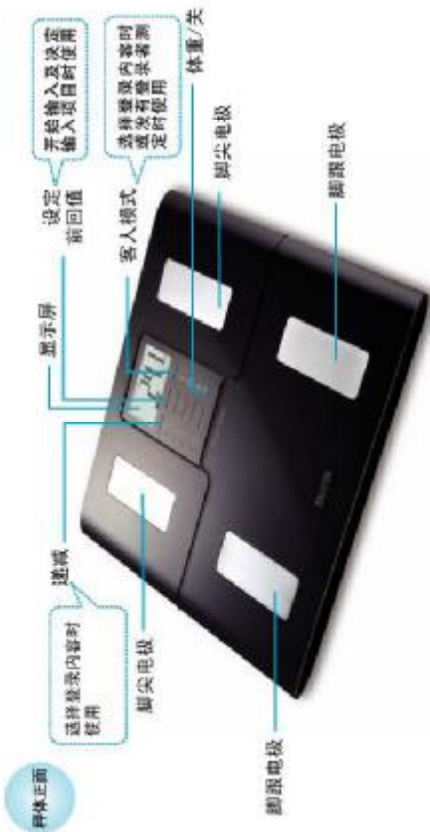
- 请勿放置在阳光直射的地方、发热器具附近。
 - 请勿放置在温度变化剧烈的地方。
 - 请勿放置在潮湿的地方。
 - 请在坚硬、平坦且振动小的地方使用
- ※对于在地毯或垫子上使用本产品时要安装地毯脚,且地毯或垫子的厚度不能超过6mm。



产品结构

产品结构

由测量台、控制面板/显示屏、电池和电极组成。



秤体背面



请确认附属品

- ☐ 锂电池 (CR2032 1个/0203P)
- ☐ 电极脚垫 (4个)

- ☒ 使用说明书
- ☐ 简易操作指南
- ☐ 合格证

体水分率和内脏脂肪

体水分率

- 体水分率是指体内的水分，包括血液、淋巴液、细胞外液、细胞内液等成分，有着输送营养成分、回收废物、保持体温等重要机能。体脂肪在正常范围的情况下，体水分率的正常范围如下：
※ 女性：45%~60% ※ 男性：50%~65%
- 此测量结果不适用于判断是否脱水以及喝水量、喝水时间等。请根据自身判断和口渴的程度摄入水分。起床后、运动后或入浴后等容易造成脱水，所以应补充适当的水分。
- ※ 出现脱水征兆（口干、头痛、呼吸急促、皮肤干燥、体温上升、身体疲乏、眼涩和尿量减少等）时，请注意马上摄入水分，并根据症状的程度听取医生的专业指导。（高龄者会出现感觉迟钝的状况，请特别注意）

内脏脂肪

- 内脏脂肪是指积聚在腹部内脏周围的脂肪。多见于中年男性和更年期后的女性，其特性是容易积累、容易分解。内脏脂肪过多容易引发糖尿病、高血压和高血脂等生活习惯病，而造成动脉硬化。
- 内脏脂肪等级判定表

等级	标准	稍微超标	过多
等级	9或9以下	10~14	15或15以上
注意事项	暂时无需担心，请继续维持当前的生活方式和适量的运动。	请以标准体重为基准，进行适度的运动，并适当减少脂肪的摄入量。	请及时继续维持运动，并适当减少脂肪的摄入量，以免发生。

- ※ 从医学上来讲，通过腹部CT切片得出内脏脂肪实测超过 100cm^2 时容易引发生活习惯病。（内脏脂肪等级判定是百利达公司特有的表示方式）等级10即相当于 100cm^2 的内脏脂肪。



在腹部肌肉内侧的腹腔里，内脏周围积聚较多脂肪。因为内脏脂肪和皮下脂肪集肉很难以判断，所以必须定期进行测量。

腹部肌肉的外侧，皮肤的皮下积聚较多脂肪。因为关系到女性的顺利怀孕和分娩，所以将体脂肪控制在正常范围内是十分必要的。

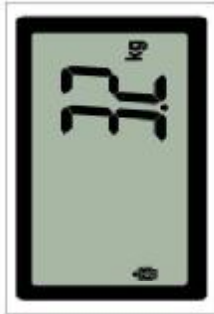
- ※ 注意事项
体脂肪率较低的人，也有可能内脏脂肪等级偏高。关于医学上的诊断请咨询专业医生。

骨量 • 肌肉量

基础代谢

骨量

- 人体的骨骼表面，看起来没什么变化，但实际上在不断进行新陈代谢，通过人体供给的钙质来维持其生长和发育。由于骨骼和肌肉关系密切，过瘦或运动不足都会令骨量减少。



以下测量者的测量结果仅供参考：

- 骨骼密度偏低者
- 服用激素药物者
- 妊娠、授乳中女性
- 处于成长期的少年儿童
- 高龄者

此测量结果不能体现骨骼硬度、强度以及骨折的危险程度，如有必要请咨询专业医师。

● 推定骨量的平均值

男性			女性		
体重	60kg以下	60kg~75kg	75kg以上	45kg以下	45kg~60kg
推定骨量	2.5kg	2.9kg	3.2kg	1.8kg	2.2kg
					2.5kg

肌肉量

- 体重的40%左右是骨骼肌。体重的70%左右是骨骼肌以及平滑肌(内脏周围的肌肉)

● 体型判定表

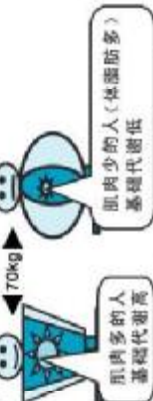
	体型判定
1	肥胖体型
2	肥胖型
3	偏胖型
4	运动不足型
5	标准型
6	标准肌肉型
7	偏瘦型
8	偏瘦肌肉型
9	非常肌肉型

基础代谢

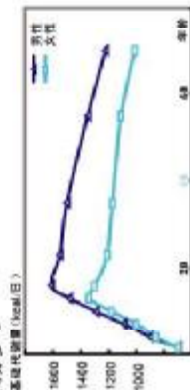
- 基础代谢 (BM=basal metabolism) 是指为维持生命基本活动 (呼吸、心脏跳动、保持体温等)，即使处于静止状态也会消耗掉的能量，即生存所必需的最低能量值。
- 一天内消耗的总能量里面包括基础代谢量、生活活动代谢量 (日常生活中的家务等活动) 和DIT (进食诱导性能量消耗=通过进食引起的咀嚼、消化、吸收和代谢等能量消耗)。



- 身体组织中，对基础代谢量影响最大的是占体内成分40%的肌肉。可以说一个人的基础代谢量是被其肌肉量所决定的。如果同样体重的话，脂肪少、肌肉多的人基础代谢量就相对高，消耗的能量也多。因此，锻炼肌肉是提高基础代谢量的最佳方法，基础代谢量越高就越不容易胖。



- 随着年龄的增长，基础代谢量会发生变化，16岁~17岁左右是最高峰，之后就会慢慢减少。



● 基础代谢判定表

年龄	男			女		
	标准体重(kg)	基础代谢量(kcal/日)	基础代谢标准值(kcal/kg/日)	标准体重(kg)	基础代谢标准值(kcal/kg/日)	基础代谢量(kcal/日)
18~29	64.7	24	1650	51.2	23.6	1210
30~49	67	22.3	1500	54.2	21.7	1170
50~69	62.5	21.5	1350	53.8	20.7	1110
70以上	56.7	21.5	1220	48.7	20.7	1010

- 代谢年龄是指实际体内代谢的年龄。

免费修理规定

保证书

免费修理规定

- 1、按照说明书正常使用，并在保修期内发生故障时，可以进行免费修理。
- 2、在可免费修理期间发生非人为故障时，可与总经销处联络，并把产品与保证书寄往售后服务部。
- 3、赠送品等没有记入本保证书，请联络本公司总经销处。
- 4、保证期内出现以下情况，由购买者负责修理的全部费用。
 - A、不按说明书规定操作及擅自改造或不当修理所造成的故障与损坏。
 - B、掉落在地或其它人为所造成的故障与损坏。
 - C、由于火灾、水灾、地震、雷击等不可抗拒的自然灾害所造成的故障与损坏。
 - D、用于家庭以外的(例如：长时间用于业务上或在上船舶上)地方使用所造成的故障与损坏。
 - E、保证书没有提示的情况。
 - F、保证书中的购买年月日、顾客资料及销售店无记录或有字句被改写的情况。
- 5、请妥善保管好此保证书。

修理原因

※在保证书中已规定期间和条件的情况下，我们可约定免费修理，根据保证书不限定客户法律上的权利，超过保修后的修理，为有偿修理，如有不明之处请与总经销联系。

百利达 保证书

购买店

在销售时请贵店将保修单所定事项（购买日 购买店栏中盖章）填写后交给顾客。

顾客

本保修单中根据免费修理规定实施免费修理，从购买日至下面保证期内发生故障时，根据本保修单的提示，委托我公司及总经销处修理。顾客的个人资料在修理完后和修理品一起返还。在此期间，顾客个人资料不会泄露出去，我公司根据规定负责进行管理。

品 名 BC583

保修期限 购买日起一年内

购买日期 年 月 日

地址・店名

购买店

电话

地址

顾客

姓名

电话