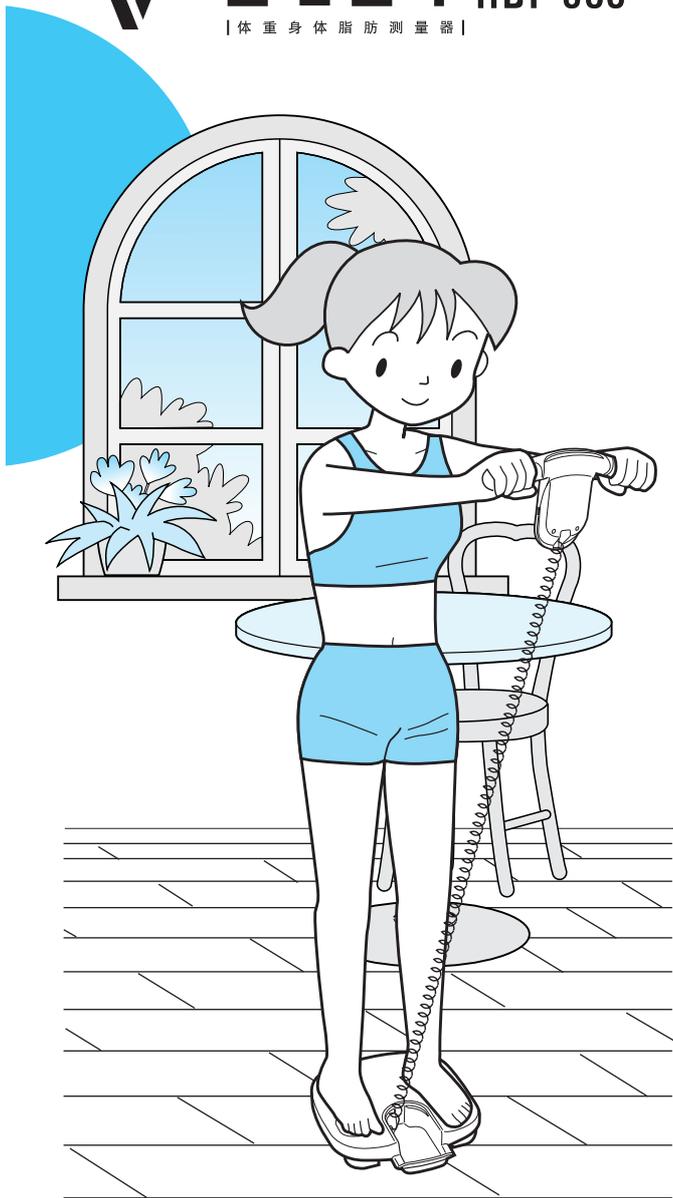


使用说明书

体重身体脂肪测量器

V·BODY HBF-356

| 体重身体脂肪测量器 |



■本说明书中的插图为效果图。

产品注册号： 苏食药监械（准）字 2009 第 2210219 号
 生产许可证号： 2004-0107 号
 执行标准： YZB/苏 0227-2009

目录

阅读本说明书
 您将能够熟练使用体重身体
 脂肪测量器！1

前言

安全注意事项.....3
 结构组成.....7

测量前（各种设定）

安装电池.....9
 设定个人数据（年龄·性别·身高）.....11
 更改个人数据.....13
 删除个人数据.....14

测量方法和测量结果

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标
 （使用个人号码键测量/使用“客人”键测量）.....15
 只测量体重21

如有疑问时·保修

如有疑问时22
 规格24
 保修卡和产品保证书.....封底

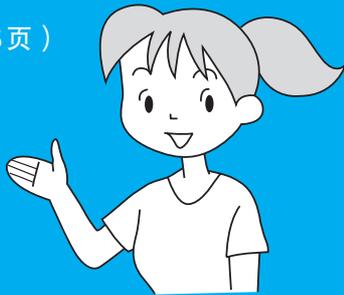
附录“活用指南”25~37

- 感谢您购买欧姆龙产品。
- 为了您安全使用本产品，使用前请务必仔细阅读本使用说明书。
- 请将本书放在容易找到的地方妥善保管。
- 本书附有保修卡，请勿丢失。

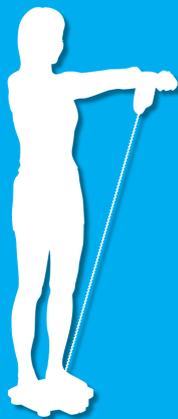
V·BODY

有关身体脂肪等方面的
详细说明请参阅附录的
“活用指南”。

(☞ 第 25 页)



阅读本说明书
您将能够熟练
使用体重身体
脂肪测量器!



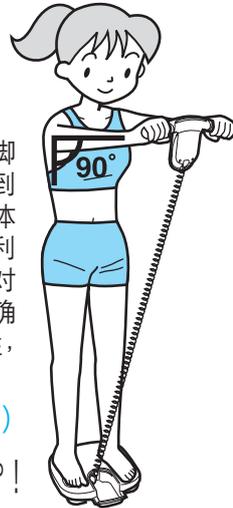
以正确的“双手双脚” 姿势测量!

体重身体脂肪测量器 HBF-356
采用“双手双脚”方式对“全身
的身体脂肪等状况”进行测量。

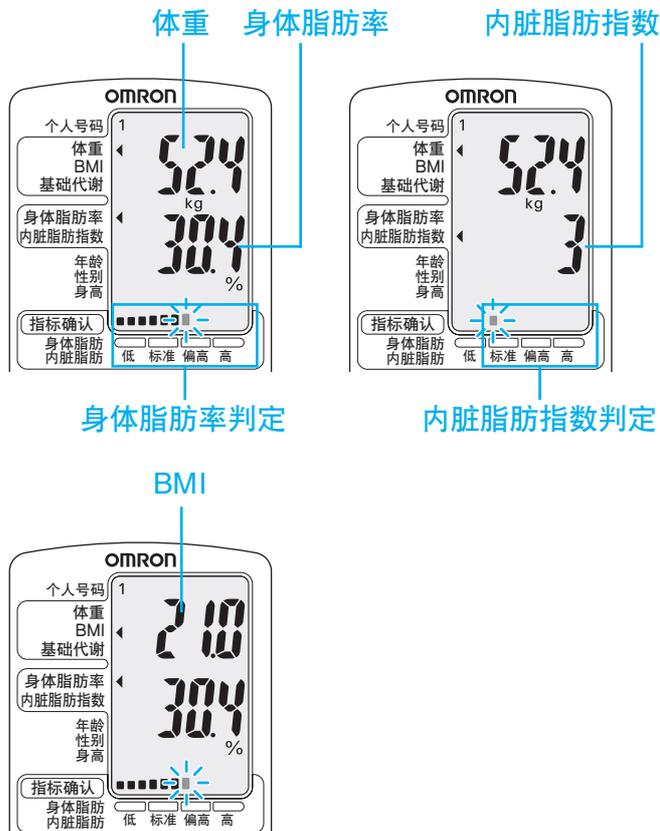
以往的身体脂肪器是在双手或双脚
间进行测量，测量结果很容易受到
体形不均或浮肿等因素的影响。体
重身体脂肪测量器 HBF-356 则是利
用“双手双脚”的 4 点连接方式对
全身的身体脂肪等状况进行准确
“扫描”。为保证测量结果的准确性，
请牢记以下正确的测量姿势。

“正确的测量姿势”(☞ 第 15 页)

基本姿势是手臂与身体要保持 90°!



了解更多信息!



使用体重身体脂肪测量器可以分别设定家庭成员的个人数据!

体重身体脂肪测量器最多可以设定4个人的数据，可以在您的家庭成员间分别使用。

“设定个人数据（年龄·性别·身高）”
（ 第11页）

最多能够设定4个人的数据!

除了可以预先设定个人数据的方法之外，还可以利用“客人”功能测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标。

“客人”功能（ 第15页）



了解自己的“身体”

以下内容将帮助您了解自己的身体脂肪等指标、进行健康管理。

■ 身体脂肪率

“身体脂肪重量”在体重中所占的比例。

可以通过指示条的显示（低/标准/偏高/高）查看身体脂肪含量。

■ 内脏脂肪指数

了解附在内脏周围的脂肪的程度。

可以通过指示条的显示（标准/偏高/高）查看内脏脂肪指数。

■ BMI

BMI是表示肥胖度的国际标准。理想的BMI值是“22”。

体重身体脂肪测量器使用前的 2项准备工作

（ 第9~12页）

使用前请做以下准备工作。

1

安装电池



2

设定个人数据
（年龄·性别·身高）

测量准备工作完成

安全注意 事项

使用前请务必仔细阅读。

- 以下内容是为了防止产品在使用过程中对使用者、他人造成伤害或财产损失。
- 标志及其含义如下。

■ ⚠危险、⚠警告、⚠注意的含义

⚠ 危险	表示如果操作错误很可能会直接导致人员死亡或重伤。
⚠ 警告	表示如果操作错误可能会造成人员死亡或重伤。
⚠ 注意	表示如果操作错误可能会造成人员伤害或物品损坏*。

*物品损坏是指房屋、财产以及家畜、宠物相关的损害。

■ 图标的含义

 强制	● 标记表示强制（必须遵守的）事项。具体的强制内容会在●中或旁边以文字或图形的形式标明。左图表示“一般性强制”的情况。
 禁止	⊘ 标记表示禁止（不允许的）事项。具体的禁止内容会在⊘中或旁边以文字或图形的形式标明。左图表示“一般性禁止”的情况。
	♻️ 符号是电子信息产品污染控制标志。表示本产品的环保使用期限为10年，并且可以回收利用，不应随意丢弃。不包括干电池。

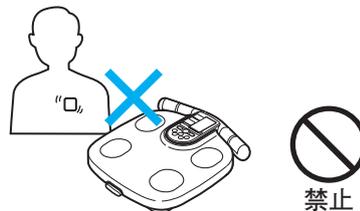
⚠ 危险

（使用时）

绝对不能与以下医疗电子仪器一起使用。

- ① 心脏起搏器等植入式医疗电子仪器
- ② 人工心脏等用来维持生命的医疗电子仪器
- ③ 心电图机等佩戴式医疗电子仪器

- 如果与上述医疗电子仪器一起使用会导致其误动作，可能会危及生命。



产品适用范围

本产品适用于人体体重、BMI值、身体脂肪率和内脏脂肪指数的测量。

警告

(使用时)

想减肥或实施运动疗法时，请务必寻求医生或专业人员的指导，不要自行判断。

- 如果自行判断可能会对健康造成伤害。

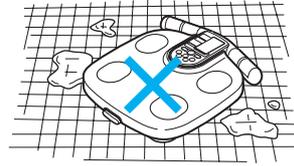


强制

(关于安装和使用)

请勿在瓷砖或湿的地面等容易滑倒的地方使用。

- 否则可能会滑倒摔伤。



禁止

(关于测量)

残疾人必须在他人帮助下使用。

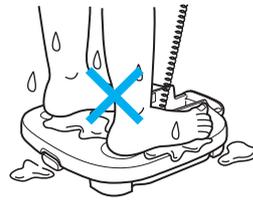
- 否则可能会滑倒。测量时请一定注意。



强制

请勿在沐浴后等身体或手淋湿的情况下测量。

- 否则测量者可能会滑倒摔伤。
- 否则机器内部会进水，从而引起故障。而且也无法测出正确的身体脂肪率等指标。



禁止

请勿跳上本体或在本体上跳跃。

- 否则可能会滑倒摔伤。另外，如果冲击超过使用范围会造成损坏。



禁止

请勿站在本体边缘或操作面板上。

- 否则可能会滑倒摔伤。而且可能无法正确测量。



禁止

(关于电池的使用)

如果电池液不小心溅到眼睛里，请立即用大量清水冲洗。

- 可能会导致失明，请立即就医。



强制

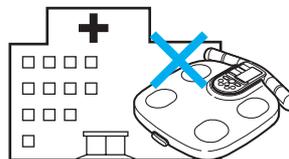
安全注意事项

⚠ 注意

(使用时)

请勿在专业用途上使用（例如，在医院使用等）。

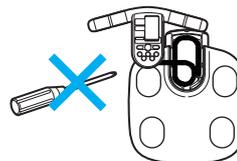
- 不具备专业用途所需要的功能。



(关于安装和使用)

请勿对操作面板以及本体进行拆解、修理或改造。

- 擅自拆解、修理或改造可能会受伤或导致故障发生。



(关于电池的使用)

如果电池液不小心溅到皮肤或衣服上，请立即用大量净水冲洗。

- 电池液可能会腐蚀皮肤或衣服。



请勿颠倒电池的正(+)负(-)极。

电池电量用尽后要立即取出，并更换4节新电池。旧电池要妥善处理，防止环境污染。长时间不使用(3个月以上)时要取出电池。

- 否则可能会发生漏液、发热、破裂等情况，对人员造成伤害。



请勿同时混用新旧电池或不同型号的电池。

- 否则可能会发生漏液、发热、破裂等情况，对人员造成伤害。



请勿将电池加热或投入火中。

- 否则可能会发生破裂造成伤害。



(关于保管)

请放在婴幼儿无法触及的地方保管。

- 否则会因线缆缠绕或掉落而造成伤害。



▼前言

▼测量前(各种设定)

▼测量方法和测量结果

▼如有疑问时·保修

▼附录

注意事项

■ 安装和使用的注意事项

请勿放在潮湿、有水、日光直射、空调风可直接吹到的地方、烟火附近。

- 否则可能会发生故障。

测量身体脂肪率等指标时请赤脚测量。

请勿用于测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标以外的用途。
不要强行拉拽连接本体和操作面板的线缆。

- 否则线缆可能会脱落引起故障。

本产品属于精密仪器，请勿掉落、振动或撞击。

- 否则可能会发生故障。

请勿在草垫或地毯等柔软的地面上使用。

- 否则可能无法正确测量。

请勿在操作面板或本体附近使用手机。

- 否则可能会出现异常。

请勿手持操作面板进行搬运。

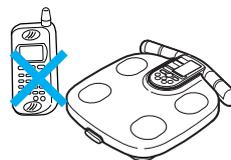
- 否则可能会发生故障。

请将本产品放置在水平面上进行测量。

- 否则可能会无法正确测量。

废弃本产品时，请勿拆解，要按照城市环境保护的相关规定处理。

- 否则可能会造成环境污染。



■ 日常维护的注意事项

请保持本体清洁。

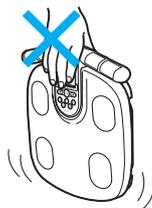
- 本体上的污垢可以用柔软的干布擦除。
- 如果污垢较严重，请用布沾上水或中性洗涤剂，用力拧干后擦拭，然后用柔软的布擦干。

请勿用水冲洗操作面板或本体。

- 否则可能会发生故障。

请勿使用挥发油、稀释剂、汽油等去除污垢。

- 否则可能会发生变色或故障。



■ 保管注意事项

请勿保管在以下地方。

- 有水的地方
- 受高温、潮湿、日光直射、灰尘、含盐分的空气影响的地方
- 存在倾斜、振动、冲击的地方
- 保管化学药品或存在腐蚀性气体的地方



使用注意事项

1. 以下人员可能无法正确测量身体脂肪等指标：成长期儿童/65岁以上的老年人/闭经后女性/因感冒等原因发烧的患者/孕妇/骨密度非常低的骨质疏松患者/浮肿症患者/人工透析患者/以健身或运动为职业的人士。
2. 该产品无法测量未满10岁或81岁以上人员的身体脂肪等指标。
3. 该产品无法显示未满18岁使用者的内脏脂肪指数。
4. 该产品只能用于家庭测量。
5. 使用时不能和以下医疗电子仪器一起使用：
 - (1) 心脏起搏器等植入式医疗电子仪器
 - (2) 人工心脏等用来维持生命的医疗电子仪器
 - (3) 心电图机等佩戴式医疗电子仪器
6. 想减肥或实施运动疗法的人，务必寻求医生或专业人士指导，不要自行判定。

▼前言

▼测量前（各种设定）

▼测量方法和测量结果

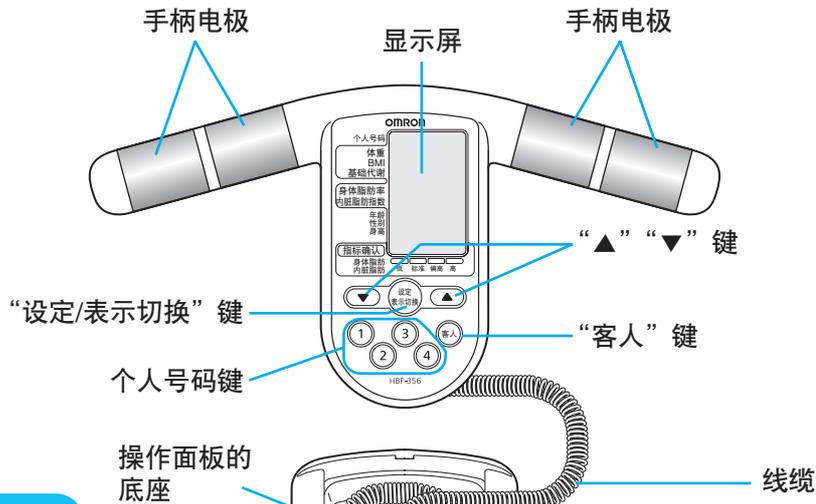
▼如有疑问时・保修

▼附录

结构组成

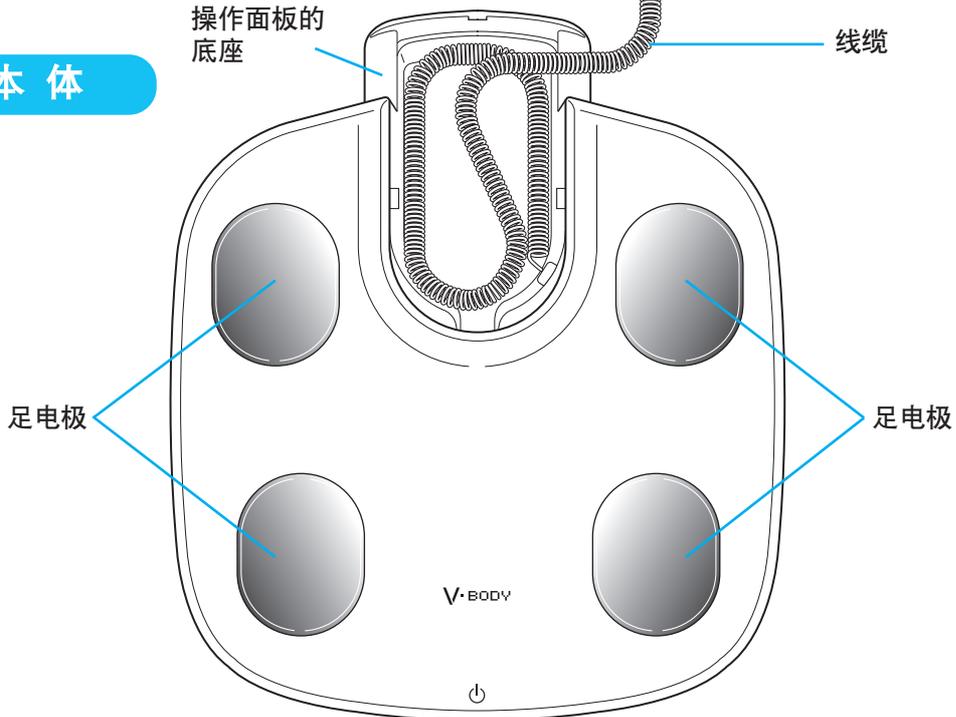
▼前言

操作面板



▼测量前 (各种设定)

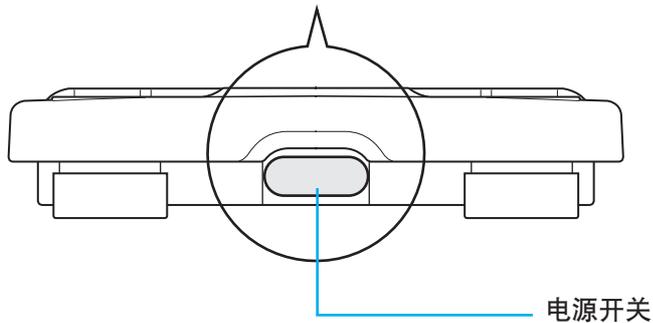
本体



▼测量方法和测量结果

▼如有疑问时·保修

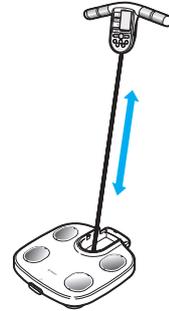
本体前部



▼附录

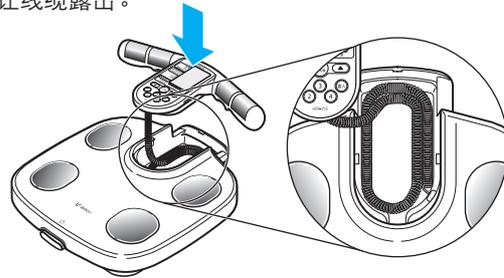
操作面板的放置方法

- 如果拿起操作面板，则线缆展开。
请按照如下方法放置操作面板。



1 将线缆收藏到本体操作面板的底座内

※按照底座深度卷起线缆并放入，不要让线缆露出。



2 将操作面板嵌入本体内



关于电源的自动关闭

以下情况电源将自动关闭。

- 显示“0.0 kg”时，在大约1分钟内未做任何操作
- 设定个人数据时，在大约2分钟内未做任何操作
- 显示“测量准备完成”或测量结果时，在大约1分钟内未做任何操作
- 只测量体重时，测量结果显示10秒钟后

安装电池

装入4节随机附带的5号锰干电池。

▽前言

▼测量前（各种设定）

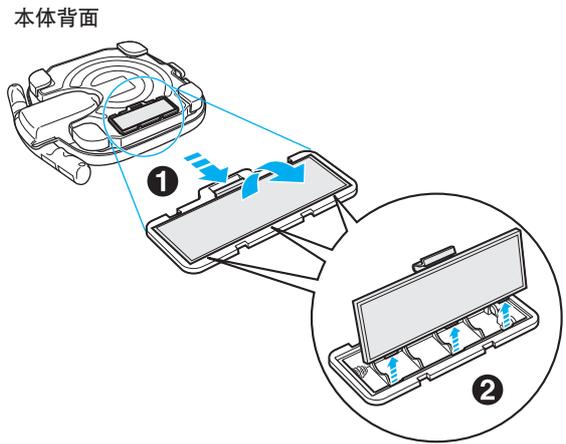
▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录

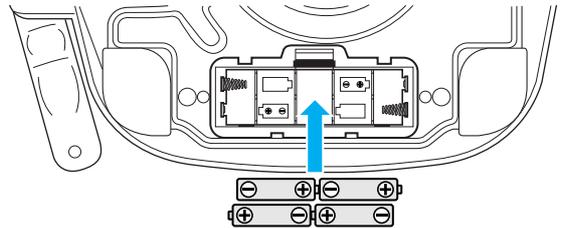
1 将本体翻过来， 打开电池盖

- ① 沿箭头方向按下电池盖的锁扣
- ② 向上提起电池盖的锁扣，打开电池盖



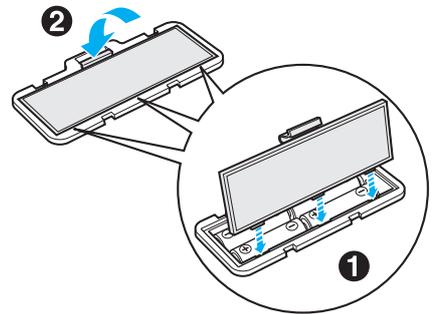
2 将电池按照图中所示的 位置正确放入

带有弹簧的一侧为⊖。



3 关闭电池盖

- ① 插入电池盖
- ② 按下电池盖的锁扣，直到听见“喀哒”的一声



关于电池的寿命和更换

■ 大约可以使用1年。(使用5号锰干电池(4节), 室温23℃, 1天测量4次的情况下)

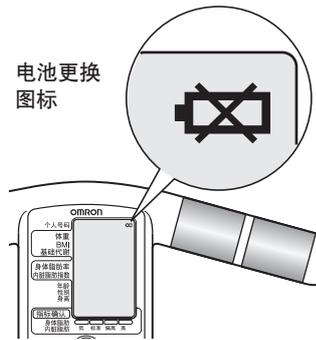
※ 随机附带的是试用电池, 电量可能会在1年内耗尽。

■ 如果  图标单独闪烁, 表示电量耗尽。请同时更换4节新电池(相同型号)。

■ 请在关闭本体电源后更换电池。

※ 更换电池时, 个人数据会被保留。

※ 使用后的干电池的废弃方法请按照城市环境保护的相关规定处理。



▽ 前言

▽ 测量前 (各种设定)

▽ 测量方法和测量结果

▽ 如有疑问时・保修

▽ 附录

设定个人数据

(年龄·性别·身高)

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标之前需要设定“年龄·性别·身高”。

最多可以设定4个人的数据。

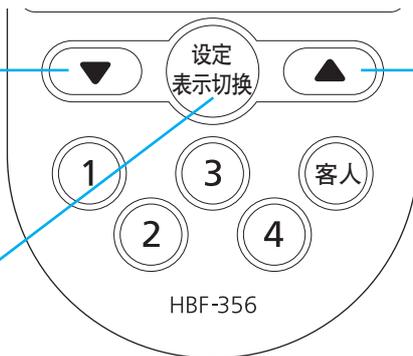
※除了设定个人数据的方法之外，还可以利用“客人”功能测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标。(第15页)

使用的按键

“▼”键

每按1次减小1个数字。
如果按住不放则快速减小。

“设定/表示切换”键

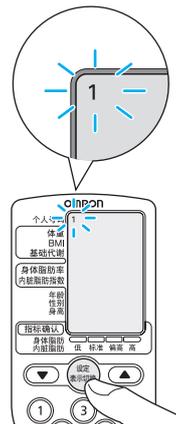


“▲”键

每按1次增加1个数字。
如果按住不放则快速增加。

1

在电源关闭的状态下，
按“设定/表示切换”键
电源接通，个人号码“1”闪烁。



2

选择设定的个人号码

1 按“▼”键或“▲”键，选择设定的个人号码

选中的个人号码闪烁。

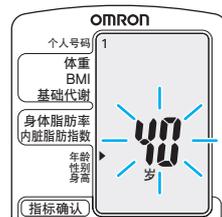
例子

在个人号码“1”中设定一个“30岁·女性·身高158.0cm”的例子



2 按“设定/表示切换”键

确定个人号码，“年龄”闪烁。



▽前言

▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录

设定个人数据（年龄•性别•身高）

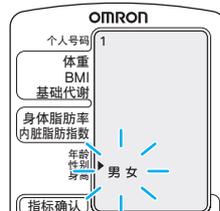
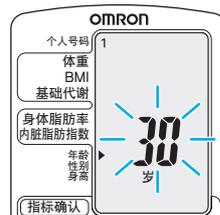
3 设置“年龄”

1 按“▼”键或“▲”键，选择“年龄”

※设置范围为10岁~80岁。

2 按“设定/表示切换”键

确定“年龄”，“性别”闪烁。

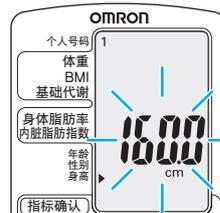
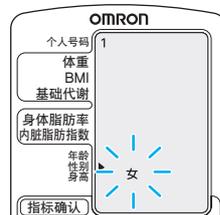


4 设置“性别”

1 按“▼”键或“▲”键，选择“性别”

2 按“设定/表示切换”键

确定性别，“身高”闪烁。



5 设置“身高”

1 按“▼”键或“▲”键，选择“身高”

※设置范围为100.0 cm~199.5 cm。

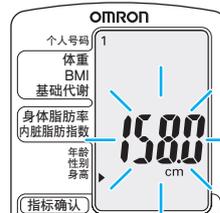
2 按“设定/表示切换”键

确定身高，设置的“年龄•性别•身高”显示后电源关闭。

■ 如果您从第17页的“以客人的方式测量”开始阅读

如果是以“客人”身份设置身高后，则直接进行测量。请参阅第18页。

至此，设定操作完毕。



▽前言

▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时•保修

▽附录

■ 以下情况无法设定。请从第1步开始重新操作。

- 设置过程中超过2分钟未进行任何操作，电源自动关闭时
- 设置过程中电源关闭时

更改个人数据

▽前言

▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录

1

在电源关闭的状态下，

按“设定/表示切换”键

电源接通，个人号码“1”闪烁。

2

选择要更改的个人号码

1

按“▼”键或“▲”键，选择要更改的个人号码

选中的个人号码闪烁。

2

按“设定/表示切换”键

确定个人号码，“年龄”闪烁。

3

更改个人数据

1

更改“年龄”

1 按“▼”键或“▲”键，设置“年龄”

※ 如果不需要更改，则进行 2

2 按“设定/表示切换”键

2

更改“性别”

1 按“▼”键或“▲”键，设置“性别”

※ 如果不需要更改，则进行 2

2 按“设定/表示切换”键

3

更改“身高”

1 按“▼”键或“▲”键，设置“身高”

※ 如果不需要更改，则进行 2

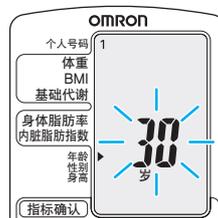
2 按“设定/表示切换”键

身高确定并显示设置后的“年龄·性别·身高”后，电源关闭。

至此，个人数据的更改操作完毕。

例子

更改个人号码为“1”的个人数据时



删除个人数据

1

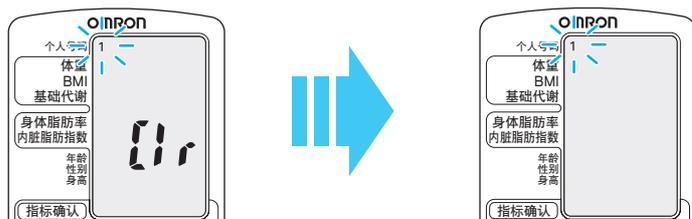
在电源关闭的状态下，
按“设定/表示切换”键
电源接通，个人号码“1”闪烁。

2

选择要删除的个人号码
按“▼”键或“▲”键，选择要删除的
个人号码
选中的个人号码闪烁。

3

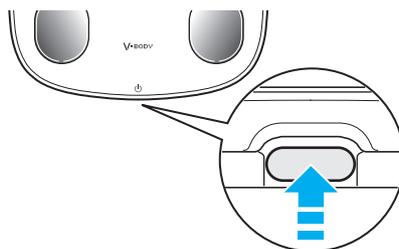
删除个人数据
按住“客人”键 2秒钟以上
显示屏上的“Clr”(=clear/清除) 点亮。
“Clr”熄灭后，个人数据即被删除。



至此，个人数据删除完毕。

4

关闭电源
按下本体的电源开关。



例子

删除个人号码为“1”的个人数据时



▽前言

▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时・保修

▽附录

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标

(使用个人号码键测量/使用“客人”键测量)

如果使用个人号码键测量，需要预先设定个人数据。

(第 11 页)

※如果没有设定个人数据，可以使用“客人”键测量。

▽前言

▽测量前 (各种设定)

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录

正确的测量姿势



测量体重后...



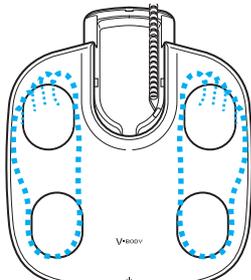
水平抬高手臂，
伸直肘部

伸直背肌和
膝部

操作面板朝向
脸部

手臂和身体成 90°

赤脚测量

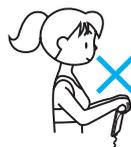


两脚踏上足电极

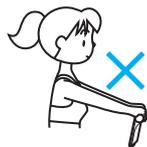
错误的姿势!



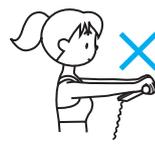
身体摇晃



手臂弯曲



手臂低垂 (或过度
上举)



操作面板朝向上
方



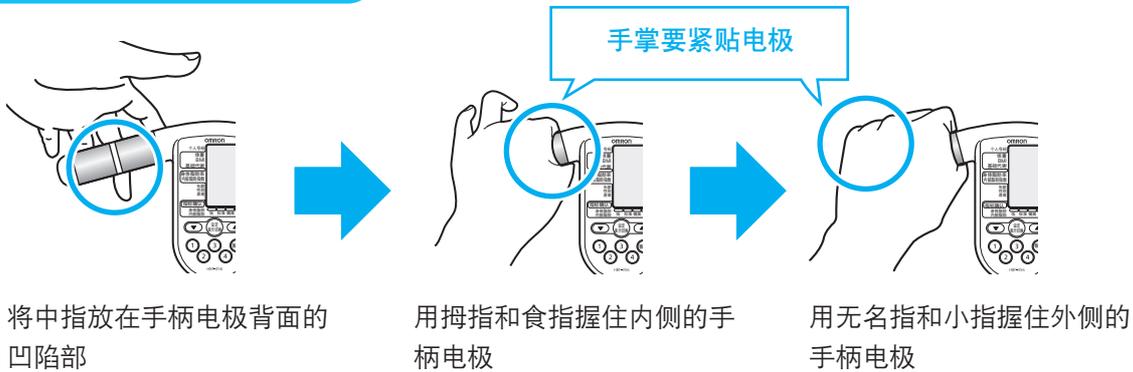
膝部弯曲



脚底偏离电极

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标（使用个人号码键测量/使用“客人”键测量）

手柄电极的握法

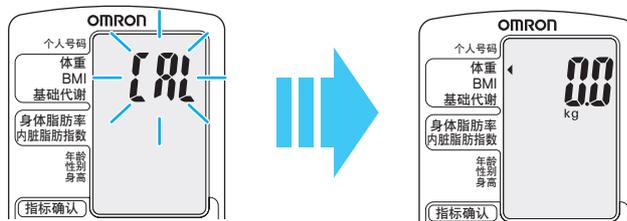


测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标

1 接通电源

1 在操作面板置于本体内的状态下按电源开关

显示部分“CAL”字样闪烁后即会显示“0.0 kg”。

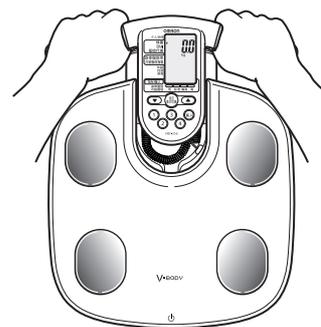


※在“0.0 kg”显示之前，如果踏上本体或移动本体则显示“Err”（错误）。

※“CAL”（= calibration/校准）闪烁表示正在进行测量前的准备工作。

2 等显示“0.0 kg”后，取出操作面板

※在“0.0 kg”显示前请勿触及操作面板。



▽前言

▽测量前（各种设定）

▼测量方法和测量结果

▽如有疑问时・保修

▽附录

接下一页

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标（使用个人号码键测量/使用“客人”键测量）

2 选择个人号码键 或 “客人” 键

▽前言

▽测量前（各种设定）

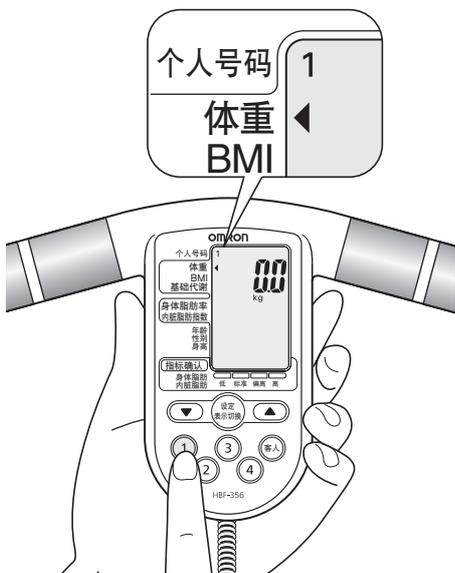
▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录

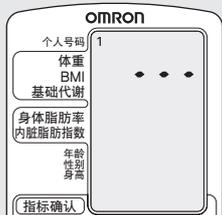
已设定个人数据者

按已设定的个人号码键
已设定的个人号码点亮。



例：如果要选择个人号码“1”，
则按“①”键。

当出现以下画面时



所选中的个人号码下没有个人数据。请设定个人数据。
(第11页)

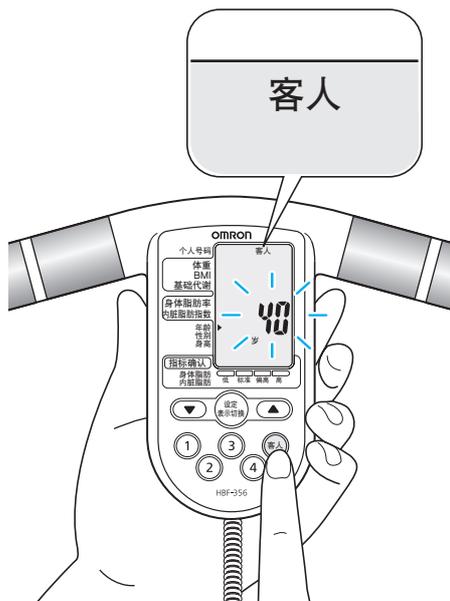
以客人身份测量者

什么是“客人”功能？

预先没有设定个人数据的使用者可以通过临时输入“年龄·性别·身高”的方式测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标。

1 按“客人”键

“客人”点亮，
“年龄”闪烁。



2 设置个人数据（年龄·性别·身高）

请参阅“设定个人数据（年龄·性别·身高）”中的步骤3~5。
(第12页)

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标（使用个人号码键测量/使用“客人”键测量）

3 测量



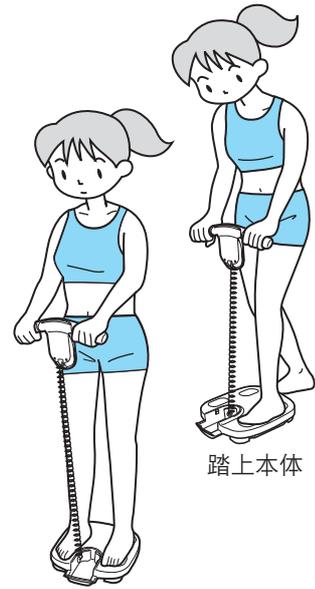
1 踏上本体，测量体重



确定体重。

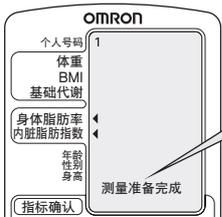
※闪烁2次后表示体重已经确定。

然后测量身体脂肪率和内脏脂肪指数等指标。



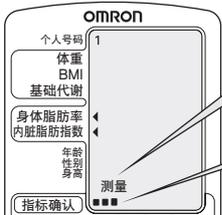
踏上本体

测量体重



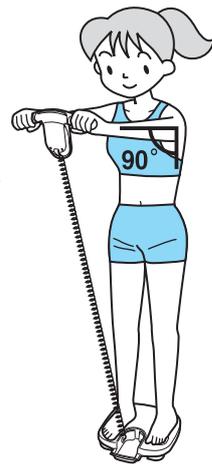
测量准备完成

2 出现“测量准备完成”后，将手臂和身体成90°



测量

已经开始测量身体脂肪率和内脏脂肪指数等指标。



测量体结构



在身体脂肪率等指标的测量过程中，测量进度将以柱状显示条的方式显示。



3 测量结果显示后，从本体上下来

“体重·身体脂肪率”和“体重·内脏脂肪指数”每隔3秒交替显示。（见第19页）

▽前言

▽测量前（各种设定）

▼测量方法和测量结果

▽如有疑问·保修

▽附录

接下一页

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标（使用个人号码键测量/使用“客人”键测量）

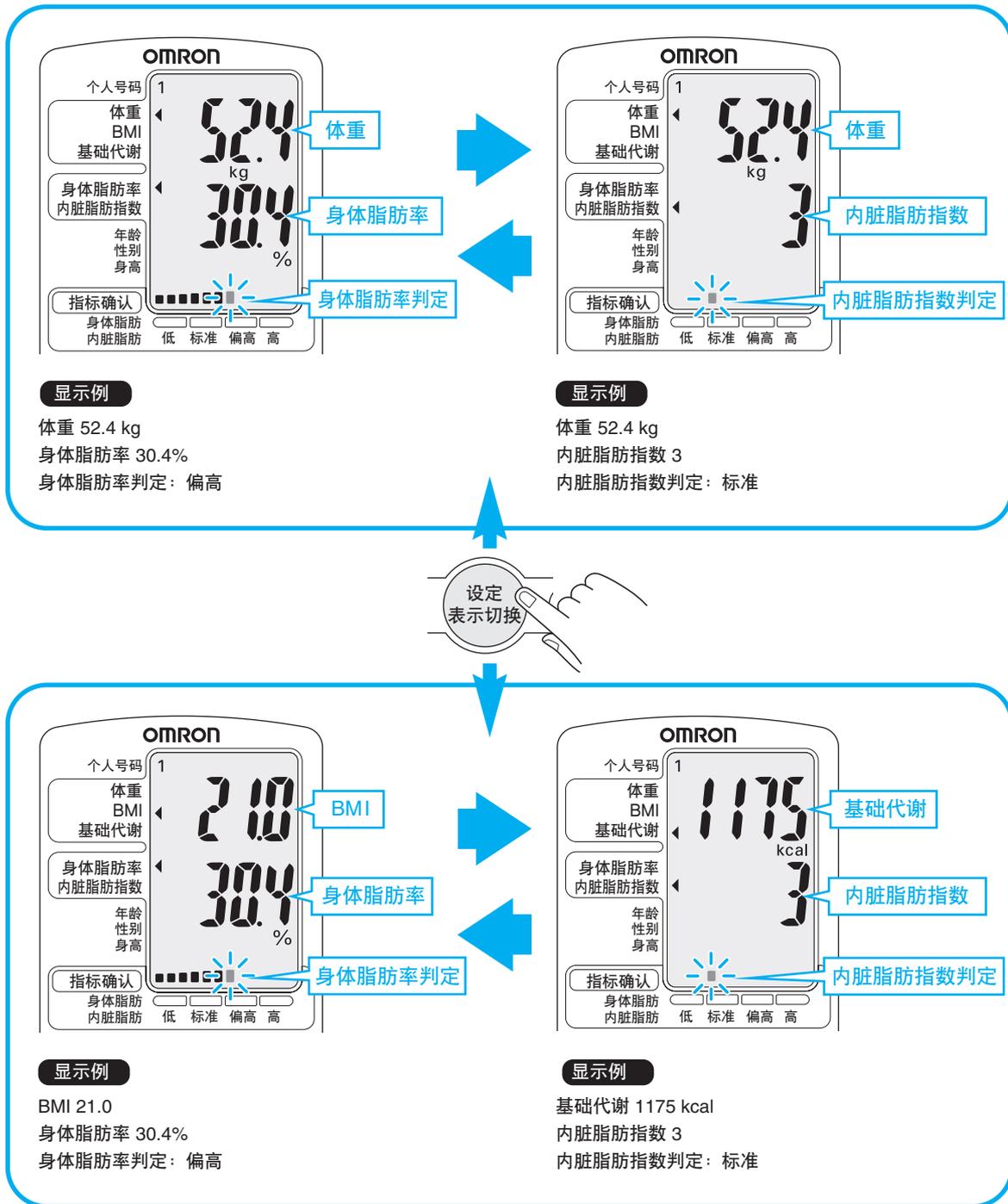
4 确认测量结果

“体重·身体脂肪率”和“体重·内脏脂肪指数”每隔3秒交替显示。

查看“BMI”和“基础代谢”时，按“设定/表示切换”键。

“BMI·身体脂肪率”和“基础代谢·内脏脂肪指数”每隔3秒交替显示。

有关身体脂肪等方面的说明请参阅附录的“活用指南”。（ 第25页）



▽前言

▽测量前（各种设定）

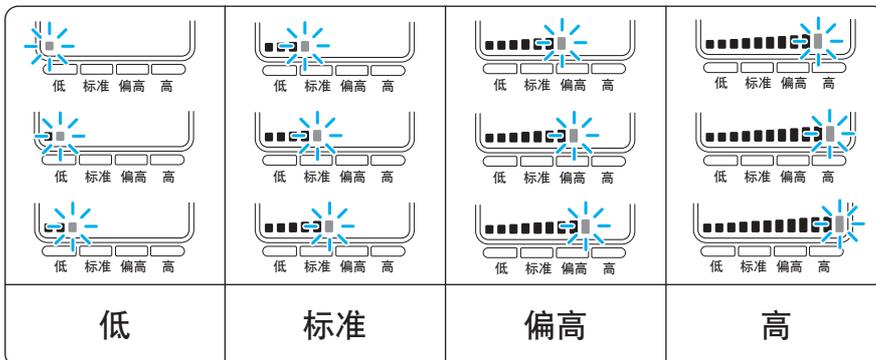
▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录

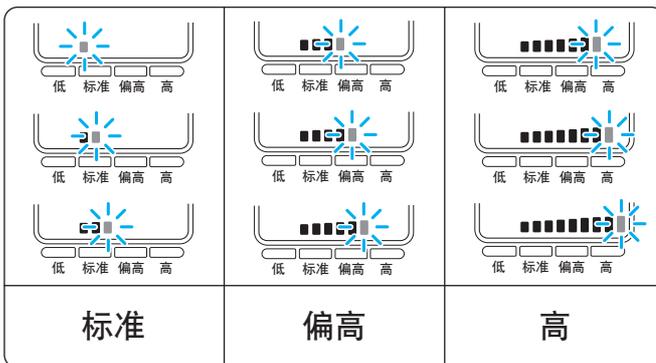
测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标（使用个人号码键测量/使用“客人”键测量）

■ 身体脂肪率的判定方法



身体脂肪率是将“低”、“标准”、“偏高”、“高”的每个判定标准分成3段，也就是共计分成12段来表示。请将柱状显示条闪烁的部分作为判定的标准。

■ 内脏脂肪指数的判定方法



内脏脂肪指数是将“标准”、“偏高”、“高”的每个判定标准分成3段，也就是共计分成9段来表示。内脏脂肪指数判定中没有“低”这一项。请将柱状显示条闪烁的部分作为判定的标准。

※本产品无法测量未满10岁和81岁以上人员的身体脂肪等指标。
无法显示未满18岁人员的内脏脂肪指数。

本产品是利用测量出的体重和电阻值，与身高、年龄、性别组成计算公式计算出身体脂肪率和内脏脂肪指数。本测量结果仅供参考，如有异常，请向专业医师咨询。

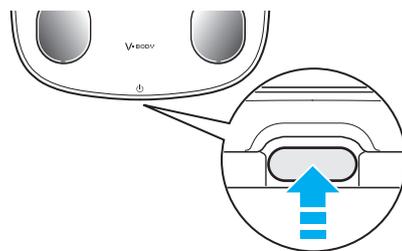
5

确认测量结果后，
关闭电源

按下本体上的电源开关。

※即使不按电源开关，约1分钟后电源也会自动关闭。

※请将操作面板放入本体中。（ 第8页）



▽前言

▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时・保修

▽附录

只测量体重

只测量体重时，请直接测量，不必将操作面板从底座中取出。

※只测量体重时不必设定个人数据。

▽前言

▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

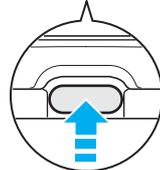
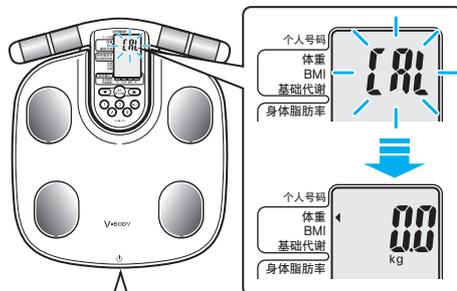
▽附录

1

在操作面板置于本体内的状态下
按电源开关

显示部分“CAL”有字样闪烁后即会显示出
“0.0 kg”。

※在“0.0 kg”显示前，如果踏上本体或移动本体则显示“Err”（错误）。



2

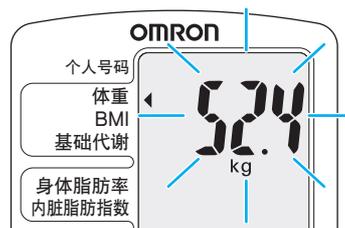
显示“0.0 kg”后，
踏上本体

3

确认测量结果

闪烁2次后表示体重已经确定。

※也可以取出操作面板确认测量结果。



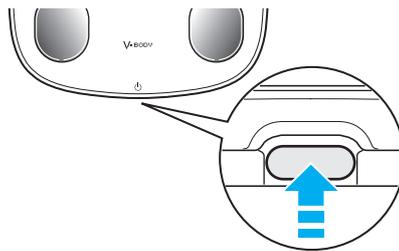
显示例 体重 52.4 kg

4

确认测量结果后，
从本体上下来并关闭电源

按下本体电源开关。

※即使不按下本体电源开关，大约10秒钟后电源也会自动关闭。



如有疑问时

出现错误提示信息图示

错误提示信息	原因	对策
{err1}	手掌或脚底没有贴紧电极	测量时请将手掌或脚底贴紧电极 ( 第 15~第 16 页)
{err2}	测量姿势不正确, 手掌和脚底没有贴紧电极	测量时请勿移动手脚 ( 第 15~第 16 页)
{err3}	手掌和脚底过于干燥	测量前请用湿的毛巾稍微将手掌和脚底擦湿
{err4}	身体脂肪率、内脏脂肪指数、BMI、基础代谢值超出量程	请确认设置的“年龄·性别·身高”是否错误 ( 第 13 页) ※即使“年龄·性别·身高”的设置正确, 如果不在测量范围内也无法测量
{err5}	运行异常	请重新安装电池后测量, 如果仍旧出现错误提示, 请与欧姆龙健康咨询室联系 ( 参见封底)
{err}	在“0.0 kg”显示前就踏上本体	请在“0.0 kg”显示后再踏上本体
	在“0.0 kg”显示前移动了本体	在“0.0 kg”出现之前请勿移动本体
	在测量过程中移动了本体	测量过程中请勿移动本体
	测量时, 超出体重测量范围	体重超出 135 kg 的人员请勿使用

▽前言

▽测量前 (各种设定)

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录

接下一页

如有疑问时

▽前言

■ 测量值异常、运行异常

现象	原因	对策
测量值异常偏高或偏低即使使用正确的测量方法，每次的测量值都相差很大	请参阅附录“活用指南”中的“对测量结果有疑问时”的说明（  第33~35页）	
要测量身体脂肪率等指标时，在体重值确定后约10秒钟电源关闭，无法测量	没有正确按下个人号码键或“客人”键（显示部分没有显示个人号码“1”“2”“3”“4”或“客人”）	请正确按下个人号码键或“客人”键后测量（  第17页）
打开电源后无任何显示	没有安装电池	请安装电池（  第9页）
	电池的放置方向错误	请按照正确方向放置电池（  第9页）
	电池电量耗尽	请更换电池（  第9页）
	连接本体和操作面板的线缆损坏	请与欧姆龙健康咨询室联系（  参见封底）

关于电源的自动关闭

以下情况下电源将自动关闭。

- 显示“0.0 kg”时，在大约1分钟内未做任何操作
- 设定个人数据时，在大约2分钟内未做任何操作
- 显示“测量准备完成”或测量结果时，在大约1分钟内未做任何操作
- 只测量体重时，测量结果显示10秒钟后

※ 尽管采取以上措施但仍无法正常测量时则为故障。有关产品故障以及维修事项请与欧姆龙健康咨询室联系。（ 参见封底）

※ 虽然非常少有，但也存在由于人体体质上的差异导致无法测量的情况。这种情况也请与欧姆龙健康咨询室联系。（ 参见封底）

※ 本产品发生故障或进行维修时，其中的所有个人数据将会丢失。

▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽附录

规格

产 品 名 称	欧姆龙体重身体脂肪测量器 HBF-356		
显 示	体重最小显示	0~100 kg	: 200 g 单位
		100~135 kg	: 500 g 单位
	身体脂肪率	5.0~50.0%	: 0.1% 单位
	内脏脂肪指数*	1~30	: 1 个指标单位
	BMI	2.5~90.0	: 0.1 单位
	身体脂肪率判定	低/标准/偏高/高	
	内脏脂肪指数判定*	标准/偏高/高	
设 置 项 目	身高	100.0~199.5 cm	
	年龄	10~80 岁	
	性别	男/女	
	[以上项目可以设定 4 个人的数据]		
体 重 计 精 度	< 80 kg 时, 不大于 1 % ≥ 80 kg 时, 不大于 2 %		
电 源	4 节 5 号锰干电池 (R6) [也可以使用 5 号碱性干电池 (LR6)]		
电 池 寿 命	约 1 年 (室温 23℃, 1 天测量 4 次, 使用 5 号锰干电池时)		
使用环境温湿度	温度为 +5℃ ~ +35℃, 相对湿度为 30% ~ 85%RH		
保存环境温湿度	温度为 -20℃ ~ +60℃, 相对湿度为 10% ~ 95%RH, 通风良好、干燥的室内、周围空气中应无腐蚀性气体		
运行大气压强	860hPa ~ 1060hPa		
运输和保存大气压强	500hPa ~ 1060hPa		
重 量	约 1920 g (包括电池)		
外 形 尺 寸	操作面板	约 290 mm (宽) × 约 41 mm (高) × 约 152 mm (厚)	
	本体	约 288 mm (宽) × 约 62 mm (高) × 约 333 mm (厚)	
附 件	试用电池 (4 节 5 号锰干电池)、 使用说明书 (附欧姆龙健康产品保证书)、合格证、顾客服务一览表、 活用指南		

上述规格若有变更恕不另行通知。

※本产品无法显示未满 18 岁使用者的内脏脂肪指数和身体年龄

关于体重计的精度

- 本体重计出厂前经过严格的检查。有关本商品的厂家保证精度请参阅上表的体重计精度栏的说明。
- 本体重计是专为测量体重而制造的测量工具，不能在物品的买卖交易或证明物品重量是否正确时使用。

家庭用

▽前言

▽测量前 (各种设定)

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时・保修

▽附录

附录

活用指南

欧姆龙体重身体脂肪测量器

V·BODY HBF-356

| 体重身体脂肪测量器 |

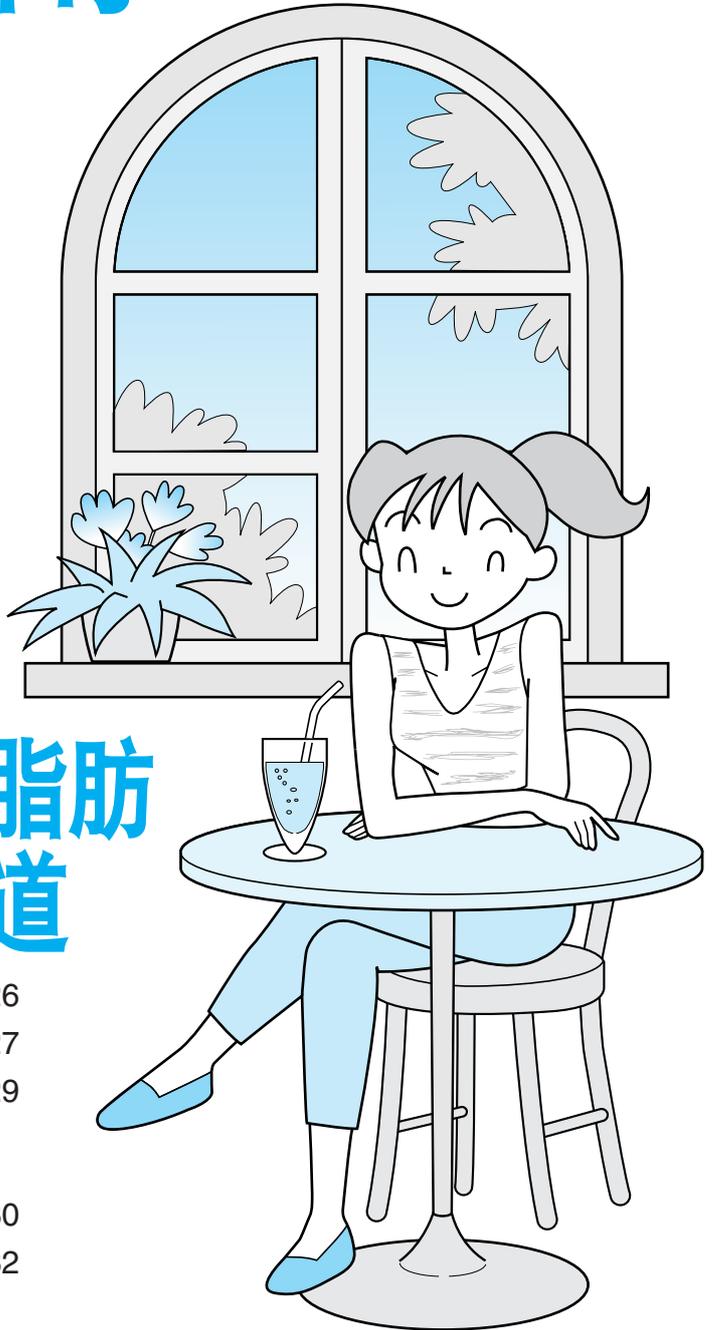
▽前言

▽测量前 (各种设定)

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录



通过体重身体脂肪测量器可以知道

身体脂肪的测量原理: BI 法	26
体重和 BMI	27
身体脂肪率	29

对测量结果有疑问时

每次测量的值都不相同	30
无法正确测量的人员	32

参考资料

您属于哪种体型? (针对不同体型提出健康建议)	33
利用体重身体脂肪测量器正确减肥	35
基础代谢和骨骼肌	37

- 附录“活用指南”主要对身体脂肪等测量结果进行说明,以便您能更好地使用体重身体脂肪测量器。
- 测量结果并非“诊断”上的依据,它只是一个早期发现肥胖/消瘦的参考标准。
- 有关使用方法请参阅“使用说明书”。

想减肥或实施运动疗法时,请务必寻求医生或专业人员的指导,不要自行判断。

• 如果自行判断可能会对健康造成伤害。

身体脂肪的测量原理：BI法

如何得知身体脂肪率？

脂肪不导电！？

脂肪测量器是利用流经双手双脚的微弱电流来测量身体电阻。这种方法称为BI法（Bioelectrical Impedance/生物电阻阻抗法）。

人体组织中容易导电的是水分较多的组织（例如肌肉和血管等），脂肪组织几乎不导电。脂肪测量器正是利用身体的这个特性来推算脂肪和非脂肪组织的比例。

流经身体的电流非常微弱（50千赫、500微安），完全没有刺激感，对身体非常安全。

根据电阻值推算身体脂肪率等数据

为了从双手双脚间的电阻获取身体脂肪率等数据，需要使用包含(1)电阻值、(2)身高、(3)体重、(4)年龄、(5)性别——这5个项目的计算式。

该计算式是根据本公司独自收集的人体基础数据※而得出的计算式。

根据这些积累的基础数据，利用上述5个项目便可推算出身体脂肪率等指标。

※本公司基础数据中的身体脂肪率是利用水中称重法而取得的（请参阅下面的内容）。

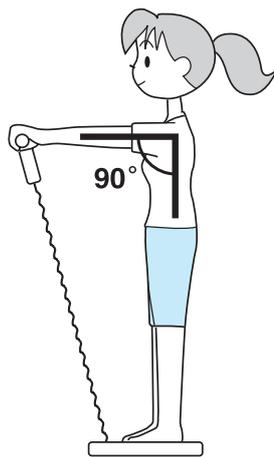
内脏脂肪指数方面的基础数据收集采用的是CT扫描法。

BI法和正确姿势

要获取计算身体脂肪率等数据所需要的电阻值时，最基本的姿势是将手臂与身体保持90°，并伸直手臂。

为了保证测量结果的稳定性，请使用正确姿势测量。

（☞ 使用说明书的第15页“正确的测量姿势”）



■什么是水中称重法？

头部没入水池，将肺中的空气全部排出后测量体重，根据阿基米德原理得出的身体密度推算身体脂肪率的方法。

对于处在测量范围内的10岁到80岁人员的身体脂肪率等数据本公司都是利用该方法收集的。

▽前言

▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时・保修

▽附录



体重和 BMI

利用 BMI 了解理想体重

▽前言

人们都很关心自己的体重。
但到底以什么标准来判断肥胖/消瘦呢？
首先要了解您的理想体重。了解理想体重的关键是 BMI。

▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录

请确认
此处的数据！



体重

显示例
体重：52.4 kg



BMI

显示例
BMI：21.0

什么是 BMI？

“BMI”是取“Body Mass Index”（=体格指数）的开头字母“B·M·I”的缩写，它是判断肥胖度的国际标准。

理想体重是 BMI 为“22”时的体重

您的 BMI 是多少？（参阅下表）

一般认为最理想的 BMI 是“22”。这是因为在此状态下，人很少由于肥胖/消瘦的原因而生病，从而能够长寿。理想体重、即 BMI 为“22”时的体重是通过下面的公式求得的。

$$\text{理想体重 (kg)} = 22 \times \text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}$$

例) 身高为 155cm 的人的理想体重是…

$$22 \times 1.55 \times 1.55 = 52.855 \rightarrow \text{约 } 52.9\text{kg}$$

由于 BMI 是根据身高和体重求得的，所以对于那些因肌肉多而体重较重的运动员并不能做出正确判定。

基于 BMI 的肥胖判定

BMI	判定
< 18.5	体重偏低
18.5 ≤ ~ < 25	普通体重
25 ≤ ~ < 30	肥胖（1度）
30 ≤ ~ < 35	肥胖（2度）
35 ≤ ~ < 40	肥胖（3度）
40 ≤	肥胖（4度）

（以日本肥胖学会（2000年）的肥胖判定标准为依据。）

通过体重身体脂肪测量器可以知道



BMI可以通过非常简单的计算式求得。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身高 (m)} \div \text{身高 (m)}$$

体重身体脂肪测量器根据已登录的个人数据“身高”和测量出的“体重”算出BMI。

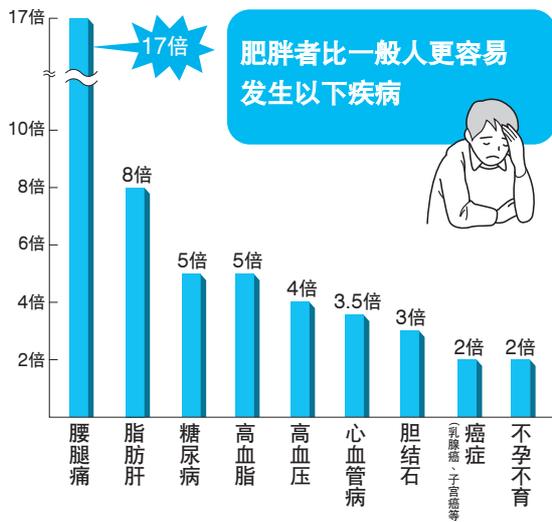
BMI处于“25以上”的人士要留意生活习惯病的发生

如果BMI判定在“25以上”即属于肥胖。

肥胖容易引起很多疾病。

经研究发现，肥胖会导致调节血糖的胰岛素机能降低，从而引起糖尿病或高血压，而且脂肪细胞分泌的过剩荷尔蒙也是导致更年期以后的女性发生乳腺癌和子宫癌的主要原因。

如下图所示，与标准体重的人相比，肥胖的人患生活习惯病和各种疾病的几率更高。



摘自第4次日本内分泌学会生涯教育集会资料集

仅通过BMI无法判断的“隐形肥胖”

BMI虽然可以很容易判断肥胖度，但还有一种无法通过BMI判断的“隐形肥胖”。

下图是本公司的一个调查的例子。

A和B的身高和体重都基本一样。两人的BMI都属于“普通体重”，但通过身体脂肪率 (第29页) 进行肥胖判定时，B则属于“肥胖”型。也就是说，虽然B具有标准体重，实际上却属于体脂肪较多的“隐形肥胖”型。有些隐形肥胖是因为体内聚积了较多内脏脂肪 (第29页) 的缘故，这些内脏脂肪是导致生活习惯病的主要原因，因此不能仅仅因为BMI这项指标正常就高枕无忧了。

■ 隐形肥胖的例子

A		B	
男性	性别	男性	性别
34岁	年龄	37岁	年龄
172.1cm	身高	171.1cm	身高
65.3kg	体重	63.9kg	体重
22.0 (普通体重)	BMI (判定)	21.8 (普通体重)	BMI (判定)
19.2% 标准	身体脂肪率 (判定)	25.5% 肥胖	身体脂肪率 (判定)

本公司调查：身体脂肪率 (第29页)

▽前言

▽测量前 (各种设定)

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录



身体脂肪率

分析身体脂肪

▽前言

什么是身体脂肪率？

体重中身体脂肪的重量所占的比例。

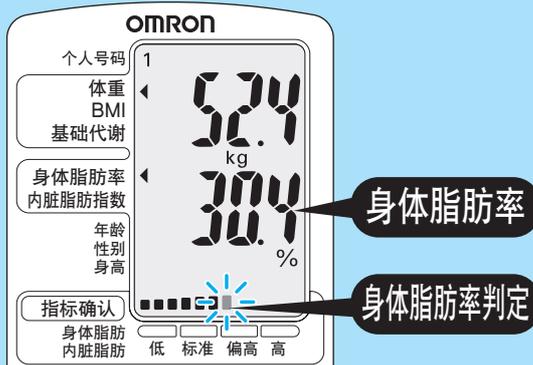
$$\text{身体脂肪率}(\%) = \frac{\text{身体脂肪的重量}(\text{kg})}{\text{体重}(\text{kg})} \times 100$$

体重身体脂肪测量器利用 BI 法（生物电阻阻抗法）来推算身体脂肪率。（☞ 第 26 页）

▽测量前（各种设定）

下面请分析一下您的身体脂肪。

请确认
此处的数据！



显示例
身体脂肪率：30.4%
身体脂肪率判定：偏高

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录

男性和女性的身体脂肪率判定标准不同

一提到身体脂肪总是给人以不好的印象，其实身体脂肪具有储存能量、保护内脏等各种作用。体脂肪过多自然不好，但过少也不利于身体健康。身体脂肪率的判定标准如下图所示。由于男性和女性的身体脂肪分布不同，所以判定标准也不同。

身体脂肪率判定

男性	判定	女性
身体脂肪率 25%以上	高	身体脂肪率 35%以上
20%以上~25%以内	偏高	30%以上~35%以内
10%以上~20%以内	标准	20%以上~30%以内
~10%以内	低	~20%以内

（参考 Lohman（1986）和长岭（1972）的肥胖判定值。）

每次测量的测量值都不相同

体内的水分变化会影响测量结果

体重身体脂肪测量器是利用流经双手双脚的微弱电流来测量身体电阻，从而算出身体脂肪率等指标。（“体重身体脂肪测量器的测量原理：BI法”第26页）

电流流经部位的水分含量会影响身体的电阻值。所以，体内水分含量发生变化时也会受其影响，从而可能影响到身体脂肪率、内脏脂肪指数、基础代谢的测量结果。

人的体内水分会受到心脏血液循环和地球重力的影响，经过一段时间后水分容易聚积到下肢。傍晚到夜间时脚部容易浮肿就是这个原因。这种现象称为水分的日常变动。由于体重身体脂肪测量器测量的是全身的电阻，所以受到水分日常变动的影响较小。

引起体内水分变化的主要原因和例子

原因	例子
摄取水分、食物	早餐、中餐、晚餐后1~2小时
血液循环状态的变化	洗澡后、运动后、寒冷的场所、发烧、过度疲劳
体位的变化	从躺着的状态突然起身

以下状态的体内水分含量不稳定

当身体处于以下状态时，由于体内的水分含量的变动很大，测量结果可能与真实的身体脂肪率、内脏脂肪指数、基础代谢存在很大误差。

剧烈运动后



桑拿或沐浴后



大量饮酒后



摄取大量水分、进食后（1~2小时）



▽前言

▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录

对测量结果有疑问时



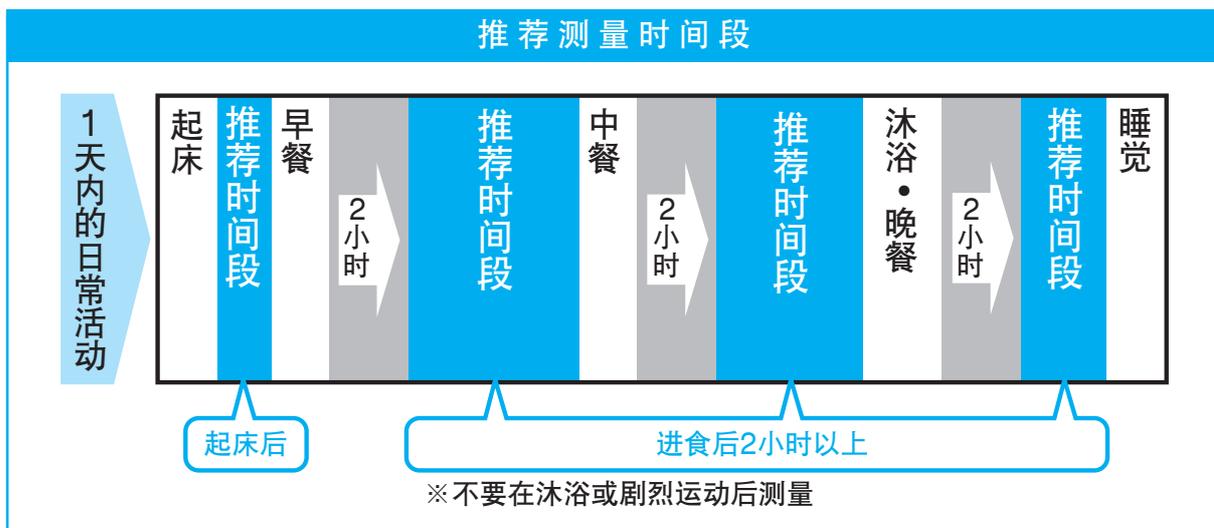
▽前言

什么是体内水分含量稳定的时间段?

体内水分含量稳定的时间段是“起床后”和“进食后2小时以上”。

当然，如果在上述时间段沐浴或剧烈运动，则体内水分含量会发生变化，从而无法正确测量。

请参考下图，在体内水分含量稳定的时间段进行测量。请尽量每天在同一时间段进行测量，只有这样才能得到相对准确的变化趋势。



▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▼附录

以下情况也无法正确测量

测量姿势不正确	请用正确的姿势测量 请参阅使用说明书的第15页
在地毯等柔软的地面或凹凸不平的地面上测量	请在平坦坚硬的地面上测量
手掌、脚底过于干燥	测量前请用湿的毛巾稍微将手掌和脚底擦湿
手掌、脚底以及身体过凉，血液循环不畅通	通过焐热等方法使血液循环恢复到通常状态后再进行测量
电极过凉	在温暖的室内放置一段时间，待电极温暖后再进行测量
给未满18岁的使用者测量内脏脂肪指数	本产品无法显示未满18岁使用者的内脏脂肪指数。另外，无法测量未满10岁以及81岁以上人员的身体脂肪率等指标。



无法正确测量的人员



以下人员可能无法正确测量身体脂肪率等指标

这是由于体内水分含量等身体组成状况与平均值的误差较大。

■ 成长期的儿童



■ 老年人 ■ 闭经后的女性



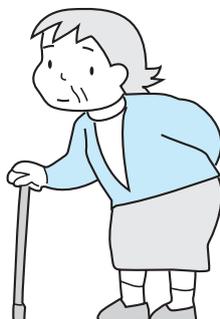
■ 因感冒等原因发烧的患者



■ 孕妇



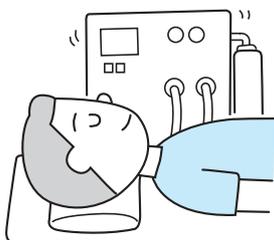
■ 骨密度非常低的骨质疏松症患者



■ 患有浮肿症的患者



■ 人工透析患者



■ 以健身或运动为职业的人士
(或类似人员)



对于以上人员请使用体重身体脂肪测量器确认其身体脂肪率等指标的变化倾向。

▽前言

▽测量前(各种设定)

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录

参考资料

▽前言

▽测量前 (各种设定)

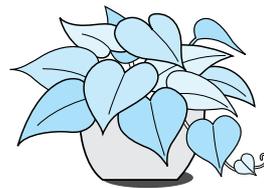
▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▼附录

您属于哪种体型?

(针对不同体型的健康建议)

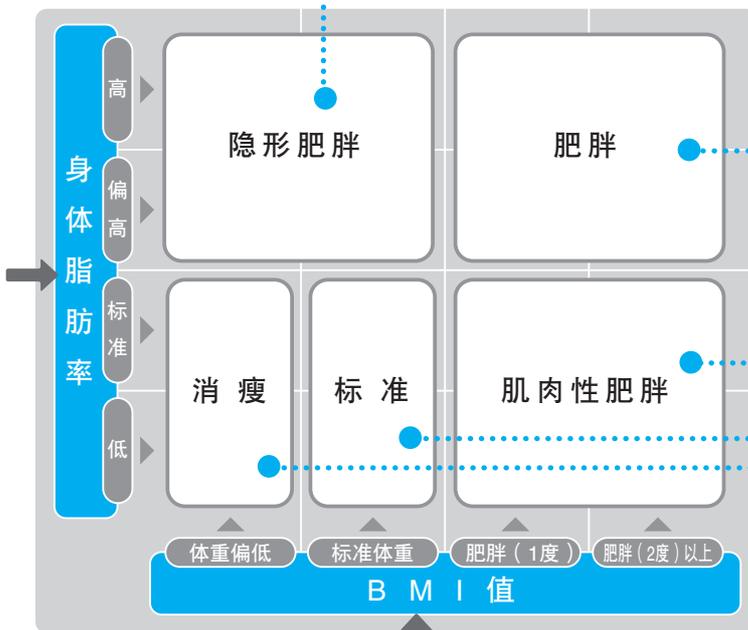


最后,我们将根据基于BMI和身体脂肪率确定的不同体型为您提供健康建议。

■身体脂肪率

男性	女性	
25%以上	35%以上	高
20%以上 25%以内	30%以上 35%以内	偏高
10%以上 20%以内	20%以上 30%以内	标准
不到10%	20%以内	低

(参考Lohman (1986) 和长岭 (1972) 的肥胖判定值。)



BMI (Body Mass Index (体格指数)) 通过下面的公式计算。

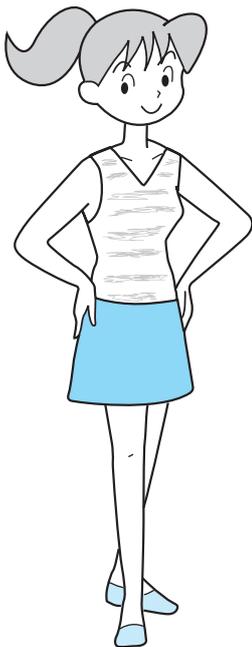
$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身高 (m)} \div \text{身高 (m)}$$

体重偏低 标准体重 肥胖(1度) 肥胖(2度)以上

■BMI值

不到18.5	18.5以上 不到25	25以上 不到30	30以上
--------	----------------	--------------	------

<以日本肥胖学会(2000年)的肥胖判定标准为依据。>



体重身体脂肪测量器帮助您塑造健康体型!

▽前言

BMI 较低、身体脂肪率较高的“隐形肥胖”型

体重在标准以下、体脂肪所占比例较多的类型。脂肪较多，肌肉、血液、骨等成分所占的比例较少。如果持续下去则会导致身体机能衰退，损害健康。这种类型的人从外表上是无法看出来的，所以本人很难意识到。如果缺少运动或反复进行节食等极端的减肥活动，即使进食量不多，热量也很容易转变成脂肪。所以平时应该注意膳食的平衡并养成运动的习惯。

身体脂肪率和 BMI 都偏高的“肥胖”型

由于这种类型可能会导致生活习惯病的发生，所以在减轻体重的同时要努力减少身体的脂肪。首先要改变饮食习惯。

- 不要暴饮暴食
- 少吃零食

- 要尽量控制甜食的摄取量
- 不要过量饮酒

如果您以前不怎么运动，请不要一开始就从事剧烈的运动，而应该从运动量较轻的运动（例如徒步行走）开始并坚持下去。

BMI 较高、身体脂肪率较低的“肌肉性肥胖”型

外表看起来很胖，但脂肪处于标准或标准以下。这种类型的人员多是经常进行运动或从事运动量较大的工作。

当前的状态没有任何问题。但是如果一旦停止运动，而仍然延续原来的饮食习惯，则相对于运动量来说摄取的热量就会过高。同时，以前蓄积的肌肉减少，取而代之的是脂肪的不断增加，这样就可能会迅速变得肥胖。

在运动量减少后要注意饮食习惯。

BMI 标准、身体脂肪率处于标准以下的“标准”型

健康匀称的体型。

请保持营养均衡的饮食习惯和适量的运动，保持目前的体型。

BMI 较低、身体脂肪率处于标准以下的“消瘦”型

外表非常消瘦。应该增大饮食量，增加体重。

身体脂肪率偏低的人员应该更多地摄取热量。健康的身体需要适量的脂肪。也可能是与运动量相比、摄取的热量偏低的原因。应该采取适量的运动方式来增强食欲、增加肌肉，从而达到增加体重的效果。

▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▽附录

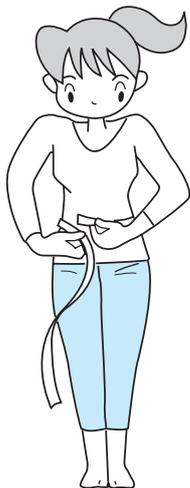
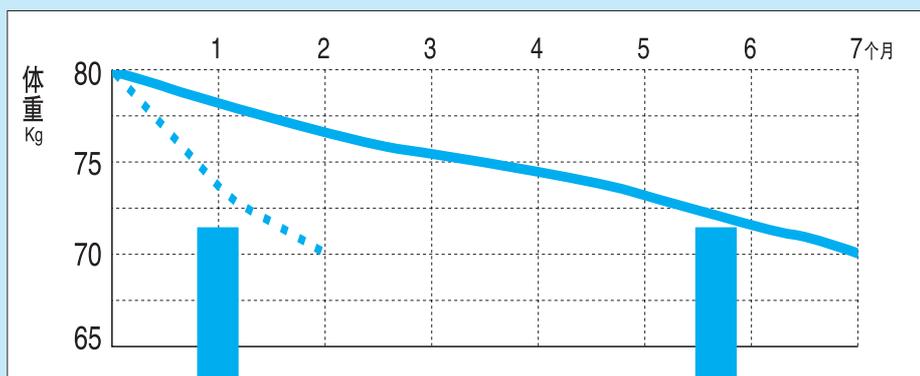
利用体重身体脂肪测量器正确减肥

过度的减肥并不能减少身体脂肪

如果一味地通过节食活动来减轻体重而不重视营养平衡，或者单纯减少食量却不做任何运动都会导致肌肉和骨骼的减少。虽然体重减轻了，但身体脂肪却没有任何变化。同时，基础代谢也会随着肌肉（骨骼肌）的减少而降低，反而更容易导致肥胖。

通过制定长期计划来减少身体脂肪！

例如，同样是减轻 10 kg 体重，但身体内部的变化却不一样。



类似绝食的过度减肥方法 在减轻的10kg体重中…



健康的减肥方法 在减轻的10kg体重中…



基础代谢和骨骼肌

参考资料

通过运动增长骨骼肌

什么是基础代谢?

维持体温以及呼吸、心脏等生命活动所必须的能量消耗称为基础代谢。即使在24小时一动不动的情况下，也要消耗与该基础代谢量相当的能量。

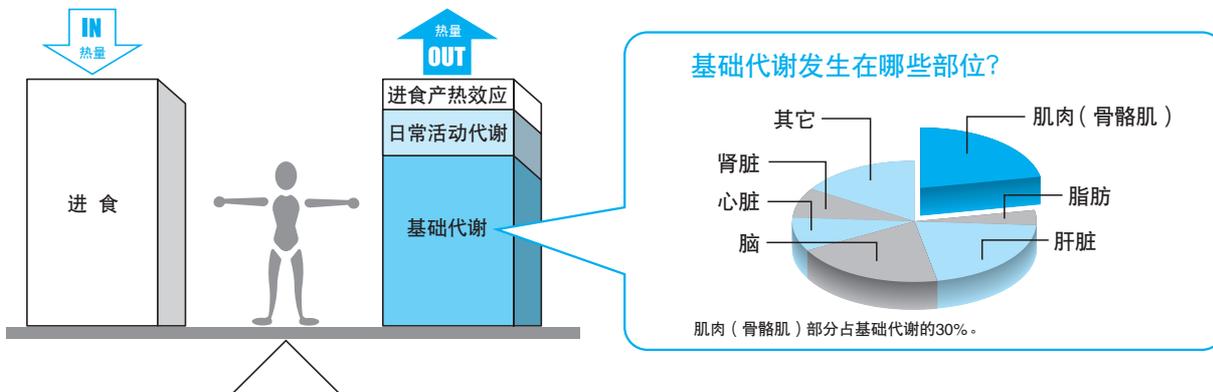
基础代谢占1天总能量消耗的6~7成。

1天的总能量消耗量是以下3项的总和。(参照下图)

基础代谢	维持生命所必须的能量
日常活动代谢	上下班、工作、家务、爱好等日常活动所消耗的能量
进食产热效应	进食后以热量形式发散的能量

能量消耗的大致情况是，基础代谢占6~7成、日常活动代谢占2~3成、进食产热效应占1成。由此可以看出，基础代谢是主要的能量消耗。

当1天的进食量超过“基础代谢+日常活动代谢+进食产热效应”时，多余的能量将以脂肪形式蓄积在体内。



如何应对基础代谢随着年龄的增长逐渐减少的问题?

基础代谢在十几岁的后半期达到峰值之后将会逐年减少。这是因为随着年龄的增长身体机能会逐渐下降，其中肌肉(骨骼肌)量的减少是主要原因。

即使身体肌肉不做任何运动，在1天内也要消耗一定的能量并发出热量。这些热量对基础代谢的“体温维持”发挥作用。如果肌肉量减少，则1天内的能量消耗也会减少。

如果在基础代谢下降的情况下仍然保持和年轻时一样的饮食习惯，则会产生“中年肥胖”的后果。

为了避免上述情况的发生，我们应该了解自己的基础代谢量，并以坚持运动来维持和增加肌肉(骨骼肌)量。

▽前言

▽测量前(各种设定)

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问·保修

▼附录

参考资料

▽前言

▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

▼附录



什么是骨骼肌？

肌肉大致可以分为构成内脏的平滑肌、构成心脏的心肌和促使肢体运动的骨骼肌。骨骼肌可以通过运动得到锻炼（增加）。

通过骨骼肌的维持、增加来塑造不易肥胖的体质！

通过增长骨骼肌、提高基础代谢量的方式塑造成易消耗能量的体质（不易肥胖的体质），同时肌肉的力量也得到增强，从而为您带来高质量的生活。

减轻体重的秘诀

利用有氧运动减少多余体脂肪

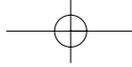
所谓有氧运动是指通过氧份燃烧脂肪释放能量的运动。有氧运动具有降低血压和血糖、燃烧内脏脂肪的作用。其代表性的运动形式为徒步行走、有氧健身等。



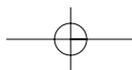
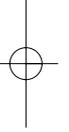
利用无氧运动增加基础代谢

有氧运动不能增加肌肉量。如果想要增加肌肉（骨骼肌）量提高基础代谢就需要如力量训练这样的无氧运动。无氧运动不需要氧份来产生能量，而是通过燃烧肌肉中的糖原质瞬间产生很大的力量。哑铃操、俯卧撑、仰卧起坐等都是在家就可以轻松进行的无氧运动。





MEMO



欧姆龙健康产品保证书

1. 欧姆龙健康产品从购买之日起，凭购物发票享受一年的免费保修。
2. 我方对因下列使用者个人的原因而造成的故障将不提供免费保修服务。
如：
 - a) 擅自拆装、改装该产品而造成的故障；
 - b) 在使用、搬运的过程中不慎跌落而造成的故障；
 - c) 因缺乏合理的保养而造成的故障；
 - d) 没有按照使用说明书的正确指示进行操作而造成的故障；
 - e) 因非欧姆龙授权的维修店的不当修理而造成的故障等等。
3. 保修范围外的修理服务，将按规定收费。
4. 在要求提供保修服务时，请垂询健康咨询室。
5. 在进行保修服务时，如有需要，可向由我方认定的合格技术人员提供产品电路图和可修理的元器件资料。

保 修 卡

产品型号：_____ 姓名：_____

购买日期：_____ 地址：_____

销售店名：_____ 邮政编码：_____

地址：_____ 电话号码：_____

销售店的印章 _____

销售商	售后服务单位	制造商
电话：0411-87317201 邮编：116600 欧姆龙工贸（大连）有限公司 大连保税区IC-45-1号	电话：0411-87317201 邮编：116600 欧姆龙工贸（大连）有限公司 大连保税区IC-45-1号	电话：0514-87961819 邮编：225009 可瑞尔科技（扬州）有限公司 扬州市经济开发区兴扬路28号(生产地址及注册地址)

OMRON 健康咨询室



上海：021-63917557	北京：010-85809160
广州：020-87322115	成都：028-86528209
沈阳：024-23258910	济南：0531-86065603
武汉：027-82656656	福州：0591-87674829
南京：025-86893941	天津：022-24152575
西安：029-87203267	杭州：0571-85775948
哈尔滨：0451-53009752	重庆：023-63726722
昆明：0871-3571933	深圳：0755-83665528
石家庄：0311-86918693	河南：0371-67717881
长沙：0731-4462578	广西：0771-5879402

本产品为欧姆龙工贸（大连）有限公司授权可瑞尔科技（扬州）有限公司生产并注册

