160419_BM220_print.pdf 1 16/04/19 17:11

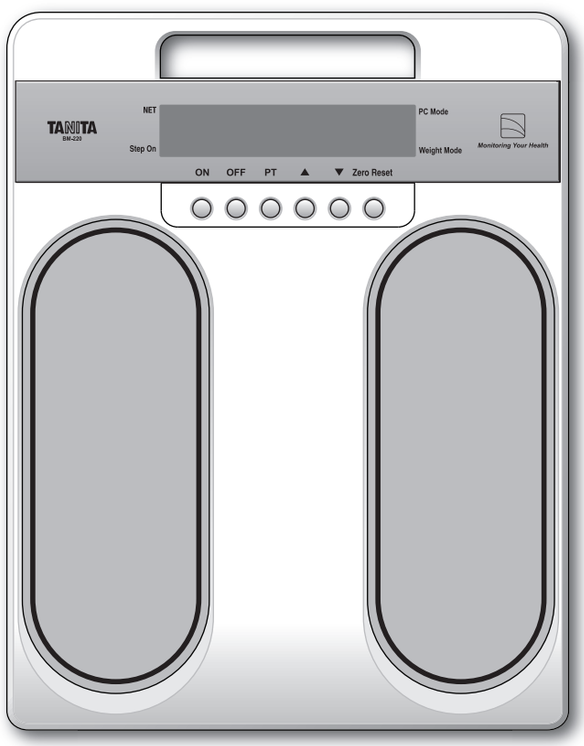
TANITA
关爱健康
百利达

销售证明以外用

使用说明书 附保证书

运动机能测量仪

BM-220



本书中所有的图片仅供参考

请确认

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

- 测量时另外需要椅子。
- 使用前需要将专用软件安装在电脑上。
- 专用软件储存在同捆的SD储存记忆卡内。
- 专用软件仅能使用于安装windows® OS的电脑。
- 打印测量结果时，需要另外连接打印机。

目录

关于本产品

使用前 3
安全注意事项 4
正确测量方法和确认事项 5
各部品的名称/附属品 6

准备

安装软件 7
连接电脑 8
设定应用软件 9

使用方法

测量运动机能 11
测量人体成分 15

查看结果

查看测量结果 18

必要时请参阅

用户管理 21
各种设定 27
关于导出数据 28
作为体重秤使用 29

出故障了吗

认为可能出故障时 31

规格

规格 32

160419_BM220_print.pdf 2 16/04/19 17:11

160419_BM220_print.pdf 3 16/04/19 17:11

使用前

关于此产品

非常感谢您购买运动机能测量仪。本产品由荷重测量机器和专用软件构成。本产品可以通过站起动作中的荷重变化计算出由力量（力量强弱）、速度（快慢）构成的肌肉力量指标，通过从开始站起到稳定下来所使用的时间和摇晃幅度大小计算出平衡能力（摇晃）指标。使用本产品可以客观的了解肌肉力量和平衡能力是否得到了保持和提高。并且，长期测量可以观察到肌肉力量和平衡能力指标的变化，对指导预防跌倒和护理有所帮助。

使用流程

准备本产品

用USB连接已安装专用软件的电脑。

打开电源。

登录信息

输入必要项目。

已输入必要信息的情况下，可以直接选择测量者进行测量。

测量人体成分（可选择）

将对应的人体成分分析仪与电脑连接起来便可进行测量。

从座椅上站起来

根据电脑的指示从椅子上站起来。

查看结果

画面上显示结果。

也可以进行打印。

测量数据保存在数据库中。

160419_BM220_print.pdf 4 16/04/19 17:11

安全注意事项

为了避免对使用人和其他人造成伤害，防止设备损坏，请遵守本说明书中列举的以下事项。
请务必仔细阅读本说明书，正确安全使用。

⚠警告	此标志表示“可能造成死亡或者导致重伤”。
⚠注意	此标志表示“可能造成人体伤害或设备损坏”。
禁止	绝对不能做的“禁止”事项。
必须遵守	“必须遵守的强制”事项。
请确认	为了保持本产品的最好状态需要遵守的内容。
通知	关于本产品的使用或日常检查，顾客应该了解的补充事项。

⚠警告

禁止

请勿在光滑的瓷砖或者湿地板等容易滑倒的地方使用
如跌倒、滑到将有可能造成严重受伤。并且如果水浸入到本产品内部会引起故障。

不要站在边缘或跳跃着站上去，或者在设备上蹦跳。也不要给予过度冲击
如跌倒、滑到将有可能造成受伤。也可能造成本产品破损。

不可以自行分解、改造
有可能导致触电受伤。另外精度不能保证。

请勿用湿手插拔电源线
可能造成触电、火灾、漏电。

请勿同时和很多电器接在一个电源插座上
可能导致火灾。

请勿将手插进间隙或者孔内，也不要将无关的东西放入连接器插口
可能导致受伤或触电。

不要站在显示屏和操作按键上
可能造成故障，破损的部品会导致受伤。

自己不能根据测量值的评价制定运动计划
必须遵从医生或者专业人士的指示。

行动不便的人不能单独进行测量
在看护者的协助下使用。另外，不能单独从椅子上站起来的人，请不要使用。

注意有水的地方
请不要在有水的地方使用，可能会浸湿本产品。

预防感染
手脚等接触本产品的部位有伤口或者炎症的情况下请不要使用，可能导致细菌感染。

插或拔电源线等时的注意事项
拔AC电源线或者USB后，不能立即用手触摸连接点端子。有触电的可能性。

⚠注意

必须遵守

请放在平稳、坚硬、水平的位置
可能出现摔倒受伤或者不能准确测量的情况。

使用前请确认本产品发出的电磁波不会影响到其他电子设备
本产品符合B等级信息技术装置（主要在家庭环境下使用的装置）及CE（欧洲EMC指令）。

赤脚站上测量台前请用消毒酒精对测量台及周围进行清洁
为了避免交叉感染，请用医用酒精等消毒。

注意线
注意不要被AC电源线或者USB线绊倒。测量中触碰线类可能导致测量值有偏差。

不要使用有轮子或者椅面可以转动的椅子
可能导致摔倒受伤或者不能准确测量。

160419_BM220_print.pdf 5 16/04/19 17:11

正确的测量方法和确认事项

如何得到正确的测量值

禁止

不要在温度变化大的地方测量

可能导致测量值有误差。
移动到有20°C以上的温度差的地方时，请放置2小时以后再使用。

不要在靠近易发生电磁波的设备旁边使用

可能会与照明灯、医疗用器械、通信设备（转换荧光灯、超声波治疗器、手机）等一部分设备发生干涉，产生错误作动。因此，使用前请事先确认。

如何保证精度

本产品为精密仪器。为了长时间保持最佳状态，使用时请遵守以下事项。

〈关于设置〉

必须遵守

- **请勿放在光线直射的地方或者暖气附近、空调风口**
- **请勿放在湿气重或者有水汽的地方**
- **请勿放置在振动剧烈的地方**
- **请勿放置在化学药品保管场所或者易产生可燃气体的地方**
- **请勿放在空气中有盐分、硫磺的地方，会对本产品造成不良影响**
- **请注意电源的频率和电压及容许电流值（或者消费电流）**
- **请勿放在氧气浓度高、可燃性麻醉气体中**

〈关于测量〉

必须遵守

- **椅子尽量不能动，建议固定或者近似于固定的情况下使用**
- **不管在哪种情况下，都建议在他人陪同下测量**
- **身体状况不佳或者肌肉痛等身体不适时，所测量的数值有下降的可能性**
- **建议观察长期变化**
- **仅用于分析站起的动作中荷重变化。不反映坐下时的数值，请确认椅子后慢慢坐下**
- **在地毯上或者榻榻米上测量的结果可能不准确**
- **在振动大的地方测量的结果可能不准确**

〈关于操作〉

必须遵守

- **绝对不可以水洗**
- **不能给予过度的冲击和振动**
- **不要抓着线的部分拔电源线**
- **长时间不使用的情况下，关闭电源，并且将电源线从插座上拔下**
- **使用前请进行试测，确认正常且安全运作**

〈关于保管〉

必须遵守

- **不能放置在振动剧烈的地方**
- **不能放置在湿气重或灰尘多的地方**
- **不能放置在保管温度范围以外的场所**
- **不能放置在空气中含盐分、硫磺等的地方，可能会产生不良影响**
- **长时间不使用时，使用前请熟悉本产品的人进行试测，确保正常且安全运作**
- **为了保证安全，使用结束后请整理**
- **长时间不使用本产品时，请拔下AC适配器进行保管**

〈关于废弃〉

必须遵守

- **本产品废弃处理时，请遵守各行政划分区域的要求。**

〈关于保养〉

必须遵守

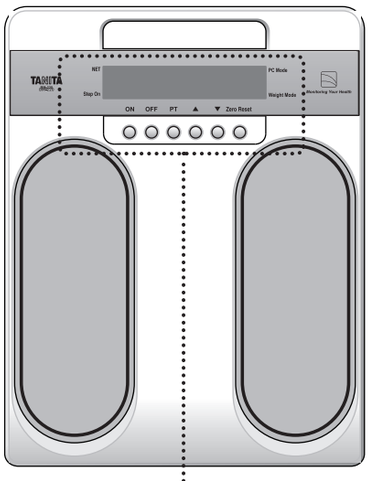
- **不能使用开水、挥发油、稀释剂等**

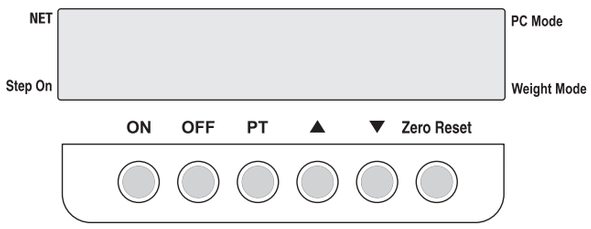
  脏污时，用浸水或者家庭用洗涤剂的湿抹布擦拭后再用干抹布擦拭。

160419_BM220_print.pdf 6 16/04/19 17:11

各部品的名称/附属品

表 面

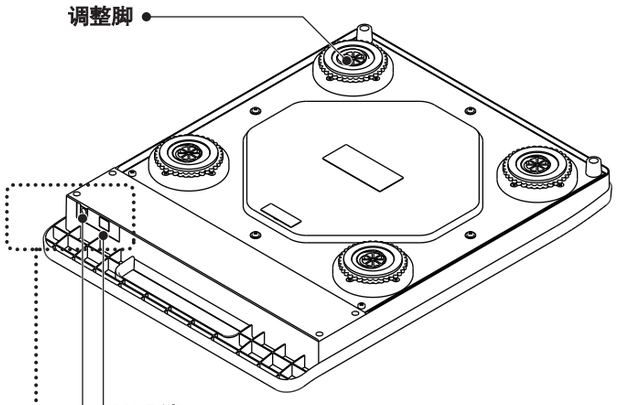


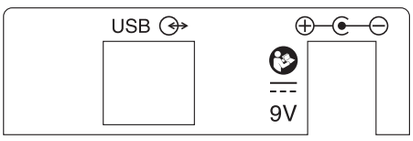


NET ：预设去皮中，◀ 灯亮。
Step On ：◀灯亮时，站到测量台上。
PC Mode ：和电脑连接使用时，▶ 灯亮。
Weight Mode ：作为体重秤使用时，▶ 灯亮。

ON ：用于打开电源。
OFF ：用于关闭电源。
PT ：用于进入设定去皮（PT）模式。
设定中显示部“PT”灯闪。
▲ ：用于调大数值。
▼ ：用于调小数值。
Zero Reset ：用于重置零点。

底 面





：输出
：AC适配器的极性（传感负极）
：注意
：直流

附属品

☑使用说明书·保证书（本书） □AC适配器 □SD储存记忆卡（专用软件） □USB线

※ 有遗漏物品，请联系顾客服务热线（参照最后页）。

用语说明	
秤　量	表示所能称量的最大重量。 例如秤量150kg的情况下，最大可以测量150kg。
分度值	表示秤的1刻度的量，显示数字的秤表示数字切换间隔。
去　皮	可以事先减去所把握的重量，测量出净重。 例如减掉衣服重量进行测量的情况。

160419_BM220_print.pdf 7 16/04/19 17:11

安装软件

安装方法

请确认

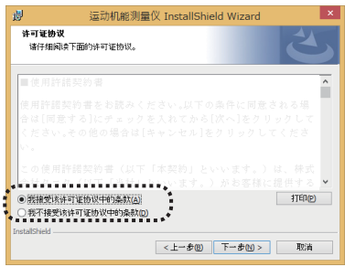
在电脑上安装软件前，请进行以下准备。

- 参照作动环境（☞ P32），确认所使用电脑的系统构成。
- 确认Windows 正常运作。
- 配合电脑内藏钟表。
- 实行中的应用系统全部终止。
- 安装完成为止，请确认病毒检测软件、屏幕保护程序处于OFF状态。



1 开始安装

启动电脑，将SD储存记忆卡插入电脑。
打开 SD 储存记忆卡内的setup .exe
安装卫士启动。



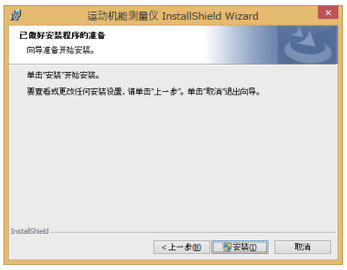
2 确认使用承诺合同

确认使用承诺合同后，同意的话选择“同意”，
单击“下一步”。



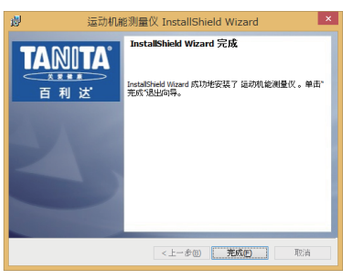
3 选择安装文件夹

确认安装位置的文件夹。
不变更安装文件夹的情况下，单击“下一步”。



4 确认安装

完成安装准备后，单击“安装’ 。安装开始。
windows用户控制（UAC）设定为有效的情况下，
安装中途会出现“允许下一个发行位置的程序
对此电脑进行变更吗”的对话框，请选择“是”
或者“允许”。



5 安装完成

显示安装完成的画面时，步骤结束。
单击“完成”，安装结束。

通知

安装方法

从控电盘的“程序卸载”中卸载软件。

※ 卸载途中可选择是否保存数据库。

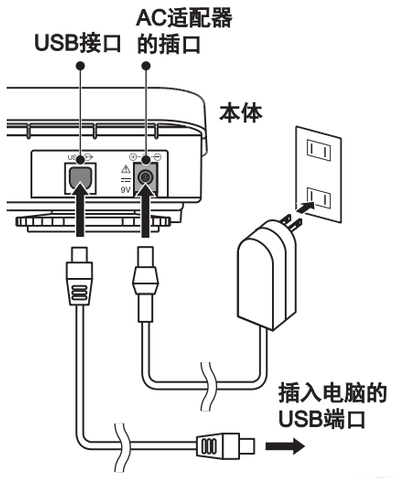
160419_BM220_print.pdf 8 16/04/19 17:11

连接电脑

正确的设置方法

请确认

· 放置在稳定性好且坚硬水平的位置。
· 避免在温度变化剧烈的地方使用。
· 请勿放置在湿气重或者水汽多的地方。
· 请勿放置在阳光直射或者暖气附近、空调风口。
· 根据需要可旋转调整脚保证本产品平稳。另外，调整脚有可能从本体上脱落，注意避免丢失。



1

本体与AC适配器连接起来插入插座。
再用USB线将本体与电脑连接起来。



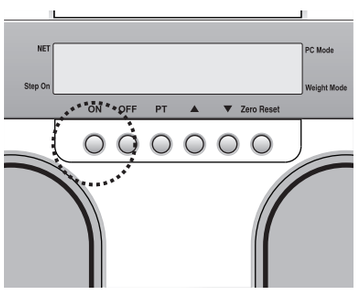
请将椅子放在本体前面，以便能够进行站到测量台上的动作。

⚠注意

建议用固定或者类似于固定的方式以免椅子动。
注意不要被AC适配器或者USB电源线绊倒。
椅子与本体不要接触，空出一定的间隔。

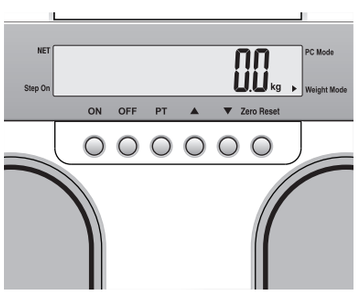
通知

建议椅子的椅面高度为40cm。



2

按ON键，打开电源。



3

显示闪后，出现0.0kg

160419_BM220_print.pdf 9 16/04/19 17:11

应用软件的设定

初次启动时



1

在电脑桌面或者开始菜单中双击运动机能测量仪图标，启动专用应用系统。出现左侧画面后，在画面上单击。

通知

触屏电脑的情况下，可触摸各按键进行操作。



2

显示密码输入画面。请输入密码。
（初始密码：password）

通知

密码可以变更。
变更密码（P. 26）



3

显示“机构/科室”的设定画面。输入“机构/科室”，单击“登录”按键，切换到主页面。

通知

“机构/科室”为用户信息和测量结果的保存位置。初次启动时必须输入。多人登录的情况（P. 24）

160419_BM220_print.pdf 10 16/04/19 17:11

应用软件的设定（续）

第二次及之后启动的情况

“机构/科室”为一个的情况下



单击初始画面

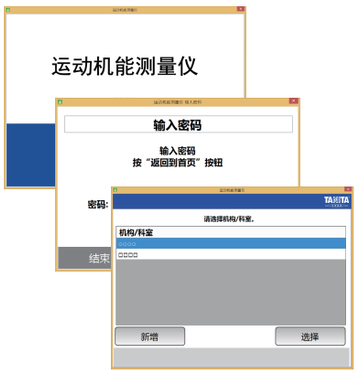
▼

密码画面：输入密码

▼

进入主页面

“机构/科室”为多个的情况下



单击初始画面

▼

密码画面：输入密码

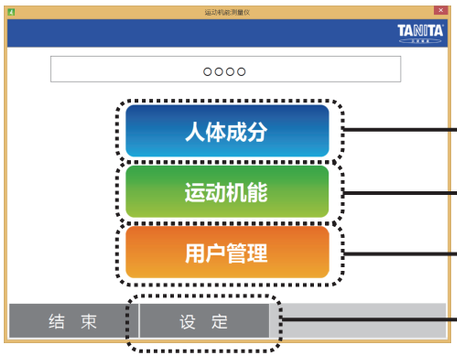
▼

“机构/科室”选择画面
选择想使用的机构/科室，单击“选择”键

▼

进入主页面

主页面



人体成分—进行人体成分的测量。
（☞P. 15）
※需要连接对应的业务用人体成分分析仪

运动机能—进行运动机能测量。（☞P. 11）

用户管理—进行用户管理 。（☞P. 21）

设定—进行专用应用系统的设定。
（☞P. 27）

160419_BM220_print.pdf 11 16/04/19 17:11

测量运动机能

通过从椅子上站起来的动作，进行运动机能的测量。

初次测量



1

确认测量台上什么也没有，单击“运动机能”。



2

初次测量的情况下（未登录的情况下），
单击“初次测量”。

- ▶已注册者进行测量（☞P. 12）
- ▶未注册者进行测量（☞P. 12）



3

输入各项目
可以用画面上的小键盘或者电脑的键盘输入。

通知

ID设定为16位半角英文字母或数字。
名字输入16位以内文字。
身高以cm为单位，在90.0 ～249.9cm的范围内输入。

关于体型
18岁以上符合下记条件的建议选择运动员模式作为参考值进行测量。

- · 1周保持12小时以上的锻炼
- · 属于体育组织或者运动事业团体，以协议会等为目标
- · 进行健美运动等特殊锻炼
- · 专业运动选手

※17岁以下的情况下，体型固定为“标准”。



4

完成必要信息的输入后，单击“注册・测量开始”。

测量运动机能（☞P. 13）

160419_BM220_print.pdf 12 16/04/19 17:11

测量运动机能（续）

已注册者进行测量（用户测量）



1

单击“用户测量”。





2

选择想测量的用户，单击“选择”。

通知

可以通过ID或者名字进行检索。
单击“新增”，可以登录测量者。
单击“用户信息变更”，进入编辑画面，可以变更已登录的信息。修改各项目后，单击“测量开始”。

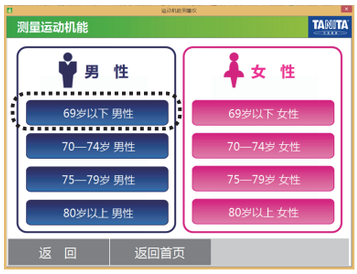
测量运动机能（☞ P. 13）

未注册者进行测量（客人模式）



1

单击“客人模式”。



2

单击测量人对应的性别、年龄段。

通知

在“未注册者进行测量”时，测量后显示结果但是不保存数据。想保存数据的情况下，请在”初次测量”中进行测量。
（☞ P. 11）

测量运动机能（☞ P. 13）

进行从椅子上站起来的动作，测量运动机能。



1

根据应用系统指示，双脚放在测量台上。



2

开始测量。

准备好后显示“立即测量”，要立即测量的情况下请单击。

“查看测量说明”

·想确认测量方法的情况下，单击“查看测量说明”。通过显示画面和语音对坐下的姿势和站起的动作进行说明。





·在“说明2”的画面中，单击“测量开始”，开始测量。

“测量次数”

·想变更站起次数的情况下，单击对应的测量次数。
（初始设定为3次）

通知

测量时的注意点

关于坐着时的姿势

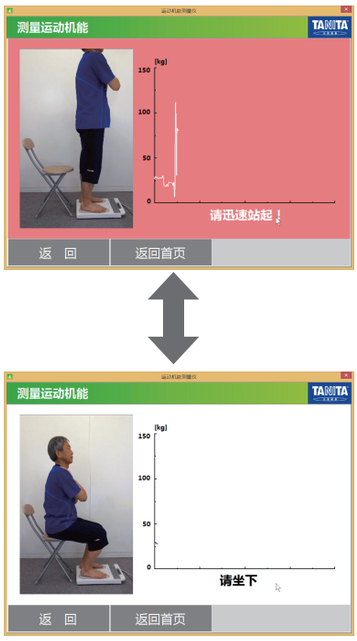
两臂交叉抱于胸前，姿势正确。
为了容易用力站起，膝盖成70度浅坐。

关于站起的动作

双脚站在测量台上，脚掌不能离开。
提示“迅速站起”时站起来，提示“坐下”时坐下。

160419_BM220_print.pdf 14 16/04/19 17:11

测量运动机能（续）



3

进行从椅子上站起来的动作。
提示“迅速站起”时站起来，提示“坐下”时坐下。

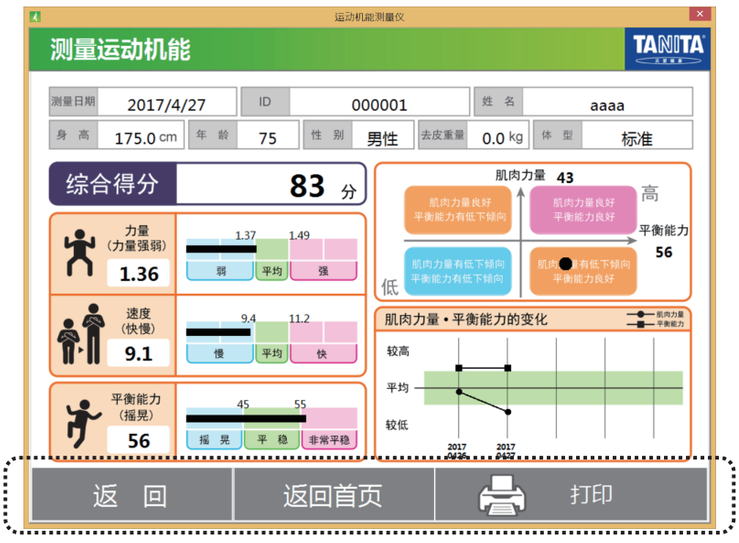
※声音和显示画面同时提示。
提示按照设定的次数重复。

通知

坐下动作不在运动机能评价范围之内。
确认椅子的位置，确实坐在椅子上。

4

测量完成后显示数据。
单击“返回”“返回首页”“打印”任意键。



“返回”：“用户测量”的情况下，回到选择ID后（测量开始前）的画面。
“初次测量”的情况下，返回到运动机能测量的初始画面。
“未注册者测量”的情况下，返回到年龄·性别选择画面。

“返回首页”：结束结果显示，返回首页。

“打印”：进入打印画面。

160419_BM220_print.pdf 15 16/04/19 17:11

测量人体成分

将对应的业务用人体成分分析仪与电脑连接起来，便可将人体成分分析仪测量的数据一同管理。
并且可以通过人体成分分析仪的数据和运动机能测量所得的肌肉质量计算出“综合得分”。

与电脑的连接请查阅对应业务用人体成分分析仪的使用说明书。



1

确认人体成分分析仪的测量台上没有任何东西，
单击“人体成分”。

初次测量

请输入测量时需要输入的信息（性别・年龄等），进行测量。



2

初次测量的情况下（未登录的情况）
，单击“初次测量”。

▶已注册者进行测量（☞ P. 16）



3

输入各项目。
利用画面上的数字键或者电脑键盘进行输入。



4

输入结束后，单击“注册・测量开始”。

※输入的信息会自动保存在所选择的机构的用户信息中。

测量人体成分（☞ P. 17）

160419_BM220_print.pdf 16 16/04/19 17:11

测量人体成分(续)

已注册者进行测量



1

单击“用户测量”。



2

显示用户列表。
选择要测量的用户，单击“选择”。

可以用ID或者名字进行检索。



3

确认内容，单击“测量开始”。

通知

单击“用户信息变更”，进入用户信息编辑画面。修改各项目后，单击“测量开始”。

测量人体成分（☞ P. 17）

160419_BM220_print.pdf 17 16/04/19 17:11

测量人体成分（测量・测量结果）

体重测量后，进行人体成分测量。根据人体成分分析仪的指示进行测量。



1

测量准备中。
显示左侧画面期间，请不要站到测量台上。



2

测量按照“体重测量”、“人体成分测量”的顺序进行。
按照人体成分分析仪的指示进行测量。

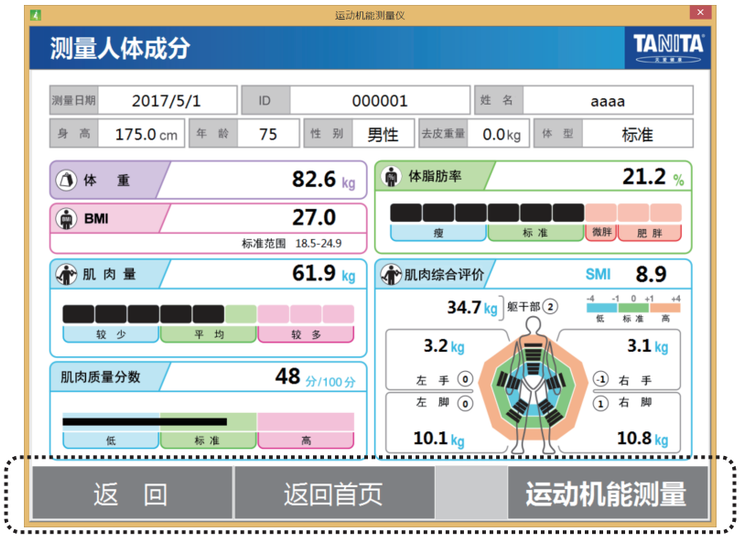
通知

使用能按照身体部位分别进行测量的人体成分分析仪时，请在蜂鸣器响之后握住把手。

3

测量结束后，显示人体成分分析结果的画面。请离开人体成分分析仪。（使用能按照身体各部位进行测量的人体成分分析仪的情况下，将把手放回原处）

请选择“返回”“返回首页”“运动机能测量”中任意一个。



“返回”：“用户测量”的情况下，返回到ID选择后（测量开始前）的画面。
“初次测量”的情况下，返回到人体成分测量的最初画面。

“返回首页”：结束显示结果，返回首页。

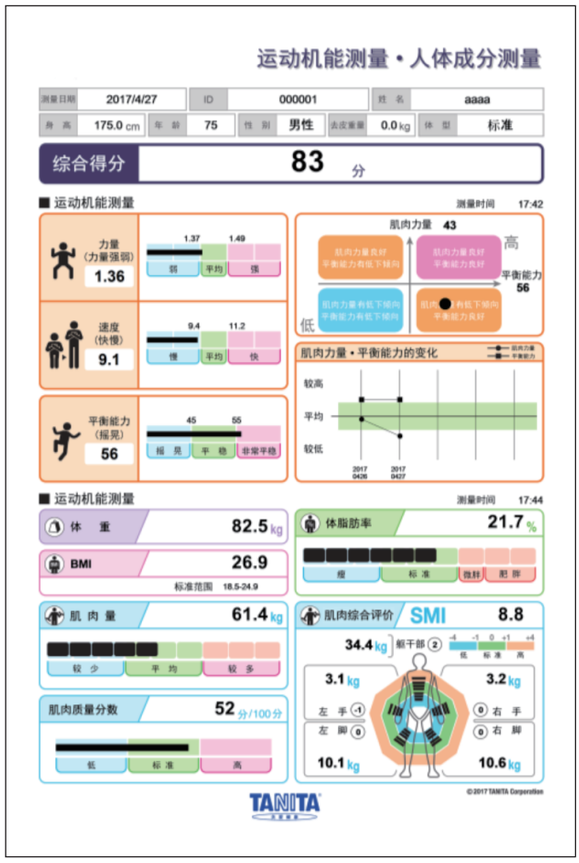
“运动机能测量”：切换到运动机能测量。（☞ P. 13）
确认连接本体，电源打开。

160419_BM220_print.pdf 18 16/04/19 17:12

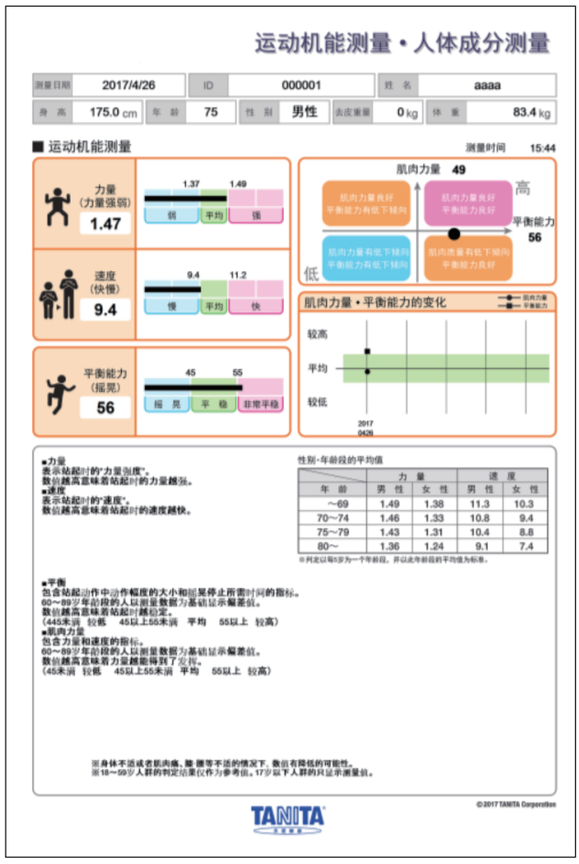
查看测量结果

打印案例

进行运动机能和人体成分的测量



只进行运动机能测量的情况下



160419_BM220_print.pdf 19 16/04/19 17:12

● **力量（F/w）** ※18～59岁的判定作为参考值供参考。17岁以下仅显示测量数值。
表示站立起来时的“力量强度”。数值越高表示站起时的力量越强。为最大荷重除以体重所得数值。[kgf/kg]
判定以每5岁为一个年龄段，取各年龄段的平均值作为标准。

● **速度（RFD/w）** ※18～59岁的判定作为参考值供参考。17岁以下仅显示测量值。
表示站起来时的“快慢”。数值越高表示站起来的速度越快。单位时间内荷重增加值除以体重所得数值。
[kgf/sec/kg]

●**平衡能力** ※18～59岁的判定作为参考值供参考。17岁以下仅显示测量数值。
包含站起的动作中动作幅度大小和稳定下来所需时间的指标。60～89岁人群以测量数据为基础显示偏差值。
数值越高表示站起时的稳定性越好。（45岁以上55岁未满人群为平均值。）

●**肌肉力量** ※18～59岁的判定作为参考值供参考。
包含力量和速度的指标。60～89岁人群以测量数据为基础显示偏差值。数值越高表示站起时力量发挥的越好。
（45岁以上55岁未满人群为平均值。）

●**综合得分** ※运动机能测量和人体成分测量两者都进行的情况下显示并打印。17岁以下不显示。
以肌肉力量、平衡能力和人体成分测量仪测量所得的肌肉量为指标，对下肢的运动机能状态进行综合评价。
（75岁的平均值为75分，以此类推。）

●**体重**
测量所得体重。BMI在18.5～24.9间为标准体重范围。

●**体脂肪率**
体重对应的脂肪率用比例/百分比表示。

		瘦	＋标准	－标准	轻度肥胖	肥胖
男性	18～39岁	未满11%	未满17%	未满22%	未满27%	27%以上
	40～59岁	未满12%	未满18%	未满23%	未满28%	28%以上
	60岁以上	未满14%	未满20%	未满25%	未满30%	30%以上
女性	18～39岁	未满21%	未满28%	未满35%	未满40%	40%以上
	40～59岁	未满22%	未满29%	未满36%	未满41%	41%以上
	60岁以上	未满24%	未满30%	未满37%	未满42%	42%以上

●**肌肉量** ※17岁以下仅显示测量数值。
脂肪量和推定骨量以外的组织量，保持姿势、控制心脏跳动的肌肉组织（骨骼肌、平滑肌等）的重量。

●**BMI** ※17岁以下不显示。
用[体重（kg）/身高(m)^2]进行计算，疾病发生率最低的为“22”。

●**SMI** ※17岁以下仅显示测量值。
用[四肢肌肉总量（kg）/身高(m)^2]进行计算。

●**部位分析** ※17岁以下仅显示测量数值。
各部位的肌肉量从-4到+4分9个阶段进行评价。可以确认出锻炼结果和左右平衡。

●**肌肉质量分数** ※17岁以下仅显示测量数值。
肌肉质量就是随着年龄的增加和运动习惯不断变化的“肌肉的质量（状态）”。肌肉状态因人而异。年轻人和经常运动的人，肌肉处于良好状态。由于年龄增加或者运动不足，肌肉状态下降，将这种肌肉状态用分数进行评价。

肌肉分数判定表

男性	18岁～29岁	30岁～39岁	40岁～49岁	50岁～59岁	60岁～69岁	70岁～79岁	80岁以上
高	82分以上	80分以上	77分以上	72分以上	65分以上	56分以上	51分以上
标准	52～81岁	53～79岁	49～76岁	45～71岁	38～64岁	30～55岁	26～50岁
低	54分以下	52分以下	48分以下	44分以下	37分以下	29分以下	25分以下

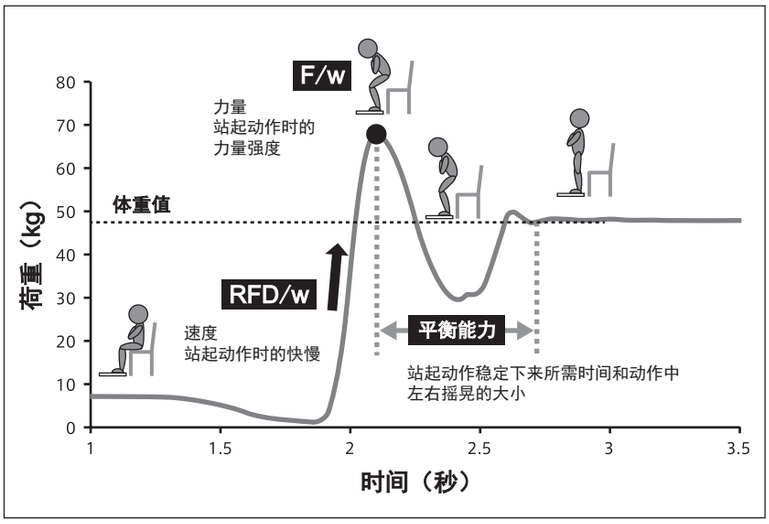
女性	18岁～29岁	30岁～39岁	40岁～49岁	50岁～59岁	60岁～69岁	70岁～79岁	80岁以上
高	88分以上	85分以上	80分以上	74分以上	66分以上	58分以上	53分以上
标准	60～87岁	59～84岁	56～79岁	50～73岁	43～65岁	33～57岁	27～52岁
低	59分以下	58分以下	55分以下	49分以下	42分以下	32分以下	26分以下

※ 如体内水分异常时，肌肉质量分数可能不准确。
・疲劳或浮肿等・脱水或者血液循环较低时。

160419_BM220_print.pdf 20 16/04/19 17:12

查看测量结果（续）

●站起动作时的荷重变动和各项指标



●力量（力量强度）评价表

肌肉力量　高 → 低　(kgf·kg⁻¹)

	年龄段 (平均 ±SD)	强 (+1.5 SD以上)	较强 (+0.5～+1.5 SD)	平均 (-0.5～+0.5 SD)	较弱 (-1.5～-0.5 SD)	弱 (-1.5 SD未满)
男性	69岁以下 (1.49 ±0.10)	1.63 以上	1.54 ～ 1.62	1.44 ～ 1.53	1.34 ～ 1.43	1.33 以下
	70 - 74 (1.46 ±0.13)	1.63 以上	1.52 ～ 1.62	1.39 ～ 1.51	1.26 ～ 1.38	1.25 以下
	75 - 79 (1.43 ±0.13)	1.62 以上	1.50 ～ 1.61	1.37 ～ 1.49	1.24 ～ 1.36	1.23 以下
	80岁以上 (1.36 ±0.11)	1.53 以上	1.42 ～ 1.52	1.31 ～ 1.41	1.20 ～ 1.30	1.19 以下
女性	69岁以下 (1.38 ±0.10)	1.53 以上	1.43 ～ 1.52	1.33 ～ 1.42	1.22 ～ 1.32	1.21 以下
	70 - 74 (1.33 ±0.08)	1.45 以上	1.37 ～ 1.44	1.29 ～ 1.36	1.21 ～ 1.28	1.20 以下
	75 - 79 (1.31 ±0.08)	1.43 以上	1.35 ～ 1.42	1.27 ～ 1.34	1.19 ～ 1.26	1.18 以下
	80岁以上 (1.24 ±0.08)	1.36 以上	1.28 ～ 1.35	1.20 ～ 1.27	1.12 ～ 1.19	1.11 以下

●速度（快慢）评价表

速度（快慢）　高 → 低　(kgf· s⁻¹·kg⁻¹)

	年龄段 (平均 ±SD)	强 (+1.5 SD以上)	较强 (+0.5～+1.5 SD)	平均 (-0.5～+0.5 SD)	较弱 (-1.5～-0.5 SD)	弱 (-1.5 SD未满)
男性	69岁以下 (11.3 ±1.6)	13.7 以上	12.1 ～ 13.6	10.5 ～ 12.0	8.9 ～ 10.4	8.8 以下
	70 - 74 (10.8 ±2.2)	13.7 以上	11.9 ～ 13.6	9.7 ～ 11.8	7.5 ～ 9.6	7.4 以下
	75 - 79 (10.4 ±1.9)	13.2 以上	11.3 ～ 13.1	9.4 ～ 11.2	7.5 ～ 9.3	7.4 以下
	80岁以上 (9.1 ±2.1)	12.2 以上	10.1 ～ 12.1	8.0 ～ 10.0	5.9 ～ 7.9	5.8 以下
女性	69岁以下 (10.3 ±1.3)	12.3 以上	11.0 ～ 12.2	9.6 ～ 10.9	8.3 ～ 9.5	8.2 以下
	70 - 74 (9.4 ±1.6)	11.8 以上	10.2 ～ 11.7	8.6 ～ 10.9	7.1 ～ 8.5	7.0 以下
	75 - 79 (8.8 ±1.8)	11.6 以上	9.8 ～ 11.5	7.9 ～ 9.7	6.1 ～ 7.8	6.0 以下
	80岁以上 (7.4 ±2.2)	10.7 以上	8.5 ～ 10.6	6.3 ～ 8.4	4.2 ～ 6.2	4.1 以下

用户管理

·可以追加和修改用户，进行数据的确认等。
·可以追加、编辑、确认机构/科室。



1

单击“用户管理”。



2

新用户登录
可以追加新用户登录。（☞ P. 21）

从CSV文件中统一注册
可以统一注册多个新用户。（☞ P. 22）

用户信息
除了确认・修正用户信息之外，还可以确认测量结果。（☞ P. 23）

机构、科室设定
可以进行机构/科室的切换、新规登录、编辑。（☞ P. 24）

变更密码
变更密码。（☞ P. 26）

数据管理（☞ P. 25）
进行“测量数据的导出”、“数据备份”“数据恢复”。

新用户登录

输入运动机能测量・人体成分测量所需的信息，作为用户保存。



1

用画面上的数字键或者电脑的键盘输入各项目。



2

输入完成后单击“登录”。

160419_BM220_print.pdf 22 16/04/19 17:12

用户管理（续）

从CVS文件夹统一注册

事先将所需的用户信息整理在CSV文件夹中，可以一次统一注册多人。



1

先选择记载着用户信息的CSV文件，然后单击“统一注册”。



2

追加CSV文件夹的内容

与已注册的ID和名字重复时，画面上会显示对话窗口。
选择“是”追加，选择“否”不追加。

<记录例>

```
ID,Name,Gender,Birthday,Height
000001,○○○○,F,1943/07/20,145
000002,△△△△,M,1945/12/01,165.2
000003,□□□□,F,1950/01/01,150.0
.
.
.
```

<CSV文件夹的格式说明>

第一行必须记入项目名称（参照记录例）。
第二行以后用逗号(,)隔开，记入用户的实际信息[ID]，[Name(名字)]，[Gender(性别)]，[Birthday(出生年月日)]，[Height(身高)]。
[ID]：会员ID为16位以内半角英文字母或数字。
[Name]：16位以内名字或者昵称等。
[Gender]：性别用半角文字，女性为“F”，男性为“M”。
[Birthday]：出生年月日用yyyy/MM/dd的格式。
[Height]：身高单位为cm，用半角文字表示，范围在90. 0～249. 9cm以内（小数点后一位可以省略）。
从CSV文件统一注册，体型全默认为“标准”。
需要修改的情况下，请在用户信息中进行个别编辑。

160419_BM220_print.pdf 23 16/04/19 17:12

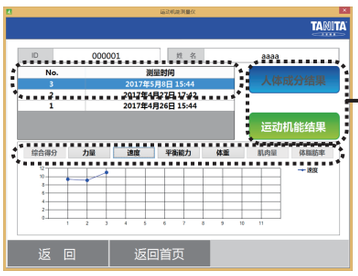
用户信息



选择对象者，单击“测量结果”“新增”“编辑”中的任何一个。
用户的删除在单击“编辑”后的画面中进行。

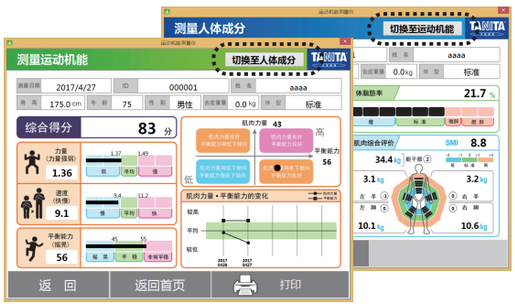
[测量结果]

表格显示



选择测量日期和时间，单击测量项目，显示表格。

图表显示



单击画面上方的切换按钮可以进行切换。



[新增]、[编辑]



可以追加用户。
并且可以编辑已经登录的信息。
修改各项目后，单击“更新”便可变更。

选中“删除此数据”，单击“删除数据”便可删除。

160419_BM220_print.pdf 24 16/04/19 17:12

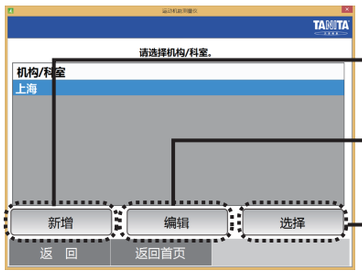
用户管理（续）

机构设定

设定用户信息和测量结果保存位置的机构/科室名。

通知

登录信息及测量结果保存在所选择的“机构/科室名”。
※现在选择的是哪一个机构/科室名，在主页面可以确认。



“新增”
新作成机构/科室名。

“编辑”
编辑、删除所选择的机构/科室名。

“选择”
切换机构/科室名。



新增

输入机构/科室名，单击“登录”。



编辑机构/科室名

修改机构/科室名后，点击“更新”。

单击“清除”键可以删除。

※ 请注意！删除后数据消失。

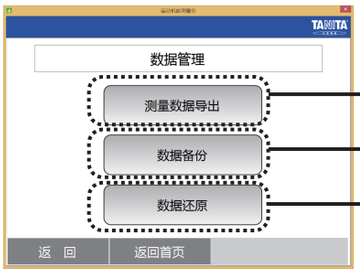


选择

选择对象机构/科室名，单击“选择”。可以切换到对象机构/科室名。

160419_BM220_print.pdf 25 16/04/19 17:12

数据管理



“测量数据导出”
将测量数据导出到CSV文件夹。

“数据备份”
作成数据备份文件。

“数据还原”
从备份文件中恢复数据。



测量数据导出

选择想导入数据的教室，单击“导出”。数据将保存在指定文件夹。



数据备份

单击“备份”。在指定文件夹内作成数据备份文件。



数据还原

单击“还原”通过指定备份文件恢复数据。

160419_BM220_print.pdf 26 16/04/19 17:12

用户管理（续）

变更密码



可以进行密码修改。

分别在现密码、新密码、新密码（确认用）栏输入，单击“修改”。可以修改密码。

通知

- 密码请设置为4～16位(半角英文字母或数字)。
- 没有密码不能进行操作，请不要忘记密码。

160419_BM220_print.pdf 27 16/04/19 17:12

各种设定（运动机能测量和打印设定）



“去皮重量”

设置穿衣量（去皮量）。（0. 0～10. 0kg的范围）
初始值为0. 0kg。

“站起次数”

设置测量运动机能时的站起次数。（1～3次）
初始值为3次。

“打印设定”

选择打印机。

“自动打印”

设置完成测量运动机能后自动打印测量结果的张数。（0～3张）
设置为0张的情况下不打印。
初始值为0张（不自动打印）。

“语言”

设置使用的语言。（分别有：中文、日语、英语）

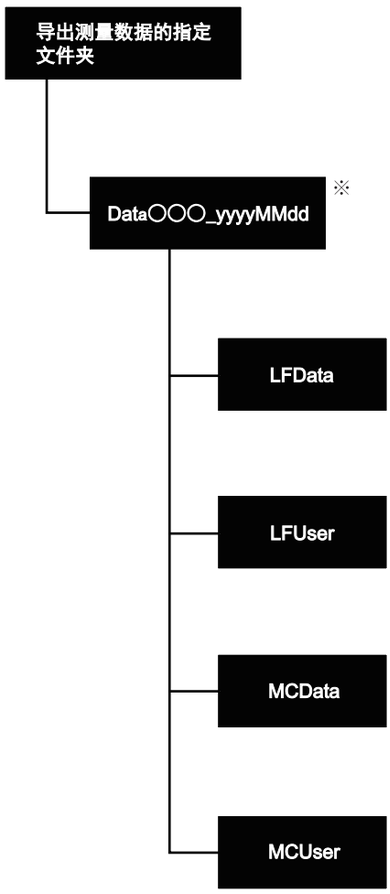
“测量结果中不显示体重”
“测量结果中不显示名字”
“测量结果中不显示年龄”

测量后显示结果时，画面中隐藏已选中的项目。
但是，打印结果上全都显示。

160419_BM220_print.pdf 28 16/04/19 17:12

关于导出数据

在导出测量数据（P. 25）中，在指定文件夹中制作以下文件夹。测量数据以CSV形式的文件保存在各文件夹中。



“LFData”

运动机能分析结果按照测量日期保存为CSV文件。
文件名为LF〇〇〇yyyyMMdd.csv，其中〇〇〇为机构ID，yyyyMMdd为测量年月日。
例）‘LF00120160401.csv’→机构ID为“001”，2016年4月1日测量的运动机能分析结果。

“LFUser”

运动机能分析结果按照用户保存为CSV文件。
文件名为LF〇〇〇××××××△△△△. csv，其中〇〇〇为机构ID，××××××为用户ID，△△△△为会员ID。
例）‘LF123456789abcd’→机构ID为“123”，用户ID为“456789”，会员ID 为“abcd”的用户所测量的运动机能分析结果。

“MCData”

人体成分测量结果按照测量日期进行保存为CSV文件。
文件名为LF〇〇〇yyyyMMdd.csv，其中〇〇〇为机构ID，yyyyMMdd为测量年月日。
例）‘LF00120160401.csv’→机构ID为“001”，2016年4月1日测量的人体成分测量数据。

“MCUser”

人体成分测量结果按照用户保存为CSV文件。
文件名为LF〇〇〇××××××△△△△. csv，其中〇〇〇为机构ID，××××××为用户ID，△△△△为会员ID。
例）‘LF123456789abcd’→机构ID为“123”，用户ID为“456789”，会员ID 为“abcd”的用户所测量的人体成分测量数据。

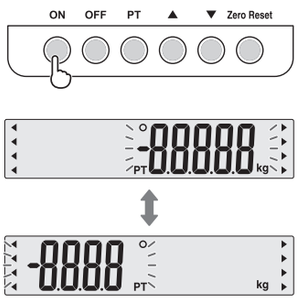
※ Date〇〇〇_yyMMdd中的“〇〇〇”是在机构/科室设置中设置的编号，yyMMdd为导出日期。
详细请参阅SD卡内保存的导出数据说明书（PDF文件）。

160419_BM220_print.pdf 29 16/04/19 17:12

作为体重秤使用

测量方法

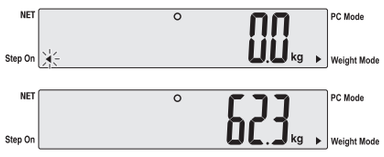
不使用专用软件的情况下，本体单品可以作为体重计使用。



1

按ON键。

-88888 和 -8888 交替闪烁。



2

显示 0.0kg 后，站到测量台中央。
体重确定后，显示固定不变。



3

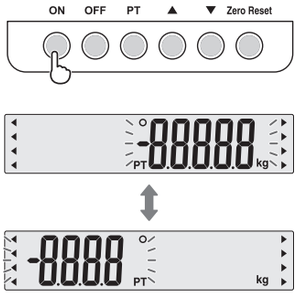
测量完成后，离开测量台。
返回 0.0kg 。

160419_BM220_print.pdf 30 16/04/19 17:12

作为体重秤使用（去皮重）

使用去皮重功能的情况

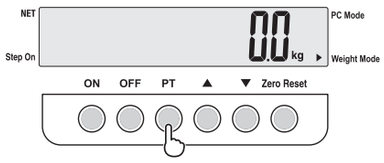
可以先减去衣服等的重量再进行测量。
※去皮量和测量重量加起来，最大可测量150kg。



1

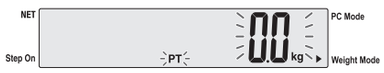
按ON键。

-88.8.8 和 -8.8.8.8 交替闪烁。

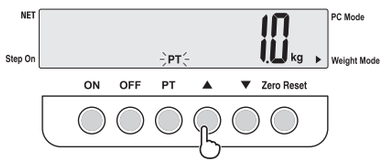


2

测量台上没有任何东西的状态下按PT键。



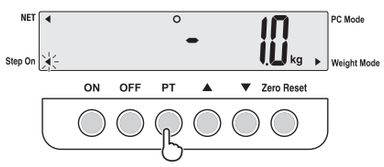
数值和PT灯闪。



3

通过 ▲ 或者 ▼ 更改去皮量。

※ 去皮量的更改以0.1kg为单位。
※ 持续按 ▲或者 ▼的话，数值可以快速变化。



4

再按一次PT键，去皮量固定。



5

请站在测量台中央位置。显示除去去皮量的净重。



体重确定后，显示固定不变。

通知

· 测量运动机能时，优先设定应用系统的去皮。
· 去皮量会被记住，下次测量时会自动设定。
· 想终止设定或者关掉显示时，按OFF键。
强制关闭电源（设定的内容会被保存）。
※体重测量中按PT键的话，去皮量瞬间显示后消失。
※要修改去皮量时，再次进行2～4步骤。

160419_BM220_print.pdf 31 16/04/19 17:12

出故障了吗？

认为有故障，在委托修理前，请确认以下内容：

本　体

现　象	确认内容
ON 按ON也不显示	请确认AC适配器插口和AC适配器插口的连接、插头与插座的连接。
88888 kg 灯亮	在振动剧烈的地方不能准确测量。请更换场地。
显示不稳定	测量中乱动的话显示不固定。
测量中显示 -----	超过了最大秤量（150kg）
ON 按ON键，显示 UUUUU	请拿下测量台上的物品

应用系统

现　象	确认内容
运动机能按键不起作用 （不能作为运动机能测量仪被识别）	确认本体电源是否打开。 确认USB线的连接。 先连接USB线，然后打开本体电源，再启动应用软件。
运动机能测量中途结束	请在测量开始后40秒内完成所有的站起动作。
人体成分按键不起作用 （不能作为人体成分分析仪）	确认人体成分分析仪的电源是否打开。 有没有连接在打印机用的USB端口上？ 请确认USB线的连接。 先连接USB线，然后打开人体成分分析仪电源，再启动应用系统。
画面不能显示人体成分测量结果	人体成分测量结束后，按照人体成分分析仪的画面指示，将把手放回原处，离开测量台。
没有声音提示（听不见）	电脑播放器音量是否为静音（消音）？ 请设置适当的音量。
用户信息和测量结果找不到了	是否选错了机构/科室？ 请选择正确的机构/科室。
不能打印	请确认电脑和打印机的连接。 请确认电脑的打印机设定。

通知

使用MC-780人体成分分析仪的情况下，请确认以下事项。

不要在产品本体上进行操作。在MC-780上输入去皮量和性别之后，将不能在此软件系统上进行人体成分测量。
以下人体成分分析仪的设定请按照出厂规格设定后进行使用。

A4打印时的自动打印张数（0:0张）
Felica读写器的设定（0：无效）
往PC的数据输出形式（0：标准）

160419_BM220_print.pdf 32 16/04/19 17:12

规 格

名 称		运动机能测量仪 BM-220
体重测量部	计量方式	电气阻抗线式秤
	秤量	150kg（包含去皮量）
	分度值	0.1kg
	去皮量	0.0～10.0kg（0.1kg为单位）
	测量范围	2.0～150.0kg（0.1kg为单位）
外部接口		USB 2.0（Type-B连接器）
显示部		TN液晶显示
输入方法		软膜开关
电源		AC适配器（DC9V）
消费电流		80mA以下
使用条件	温度范围	5～35℃
	湿度范围	30～80%（无结露）
保管条件	温度范围	-10～50℃
	湿度范围	10～90%（无结露）
外形尺寸		D438×W342×H61mm
本体重量		约4.5kg

输入项目	机构/科室	全角16位以内
	ID	16位以内半角英文字母或者数字
	姓名	全角16位以内
	出生年月日	1900年1月1日～
	年龄	6～99岁
	性别	男性/女性
	身高	90.0～249.9cm（0.1cm为单位）
	体型	标准/运动员
输出项目	力量（力量强弱）※1	0.50～2.50（0.01为单位）
	速度（快慢）※1	1.00～25.00（0.1为单位）
	平衡能力（摇晃）※1	1～99（1为单位）
	肌肉力量※1	1～99（1为单位）
	体重	0.1kg为单位
	BMI※2※3	0.1为单位
	体脂肪率※2	3.0～75.0%（0.1%为单位）
	肌肉量※2	0.1kg为单位
	肌肉量判定※3	9个等级
	肌肉质量分数※2※3	0～100分（1分为单位）
	SMI※2	0.1为单位
	综合得分※2※3	1～150分（1分为单位）

※1 18～59岁的判定作为参考值供参考。17岁以下仅显示测量值。
※2 连接了对应的人体成分分析仪的情况下显示并打印。
※3 未满18岁不显示。

作动环境

对应PC	PC/AT互换机（非苹果机）
系统构成	Microsoft Windows10、8.1、8、7的32bit版和64bit（全日文版）
储存器	各OS推荐的储存容量以上
剩余容量	安装领域需要50MB（需要另外的数据库领域。1GB大概可供测量8000次）
显示器	分辨率：1024×768dot以上 显示颜色数：32bit高彩度以上
外部接口	USB2.0、SD卡槽

其他
工厂出货时，Microsoft Windows®10、8.1、8、7的32bit版和64bit版（日文版）的版本升级后的环境中，不能保证作动。

使用说明书上图像和软件的图像会有部分出入，请理解。
设计及产品规格有未事先通知而变更的情况。

Microsoft、Windows是美国Microsoft Corporation的美国及其他国家的商标或者注册商标。
Macintosh®、Mac®是Apple Computer Inc的美国及其他国家的商标或者注册商标。

本说明书中Microsoft® Windows®10 Operating system 日文版缩写为Windows 10、Microsoft® Windows®8.1 Operating system 日文版缩写为Windows 8.1、Microsoft® Windows® 8 Operating system 日文版缩写为Windows 8、Microsoft® Windows®7 Operating system 日文版缩写为Windows 7。

160419_BM220_print.pdf 34 16/04/19 17:12

MEMO

160419_BM220_print.pdf 34 16/04/19 17:12

MEMO

160419_BM220_print.pdf 35 16/04/19 17:12

MEMO

160419_BM220_print.pdf 36 16/04/19 17:12

TANITA 保证书

销售店

在贵店销售时，请将保修单所定事项（购买日期、销售店栏中盖章）填完后交给顾客。

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，根据本保修单提示，委托我公司及售后服务部修理。顾客的个人资料在修理完成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地进行管理。

品　名	运动机能测量仪	
保证期	产品购买日起一年以内	购买日期：　　年　日　月
顾　客	姓　名	
	地　址	
	电　话　　（　　）	
销售店	地址・店名	
	电　话　　（　　）	㊞

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，可以进行免费修理。
2、在免费修理期间发生非人为故障时，可与售后服务部联络，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时，请联络本公司部售后服务部。
4、保证期内出现以下情况，由顾客负责修理的全部费用。
　A、不按说明书操作及擅自改造或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：长时间用于业务或长期在船舶上使用）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，顾客资料用销售店无记录或者说字句被改写的情况。
5、请妥当保管好此保证书。
6、保证书如有丢失，不再重新发售，请妥善保管。

修理记录

※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力，超过保修后的修理，为有偿修理，有不明之处请与总经销商联系。

售后服务

1、关于保修单
　保修单在说明书后面必须在相应栏填写如销售店名和购买日期等内容，仔细阅读保修单内容并妥善保管。
　本产品保修期为1年。
2、修理须知事项
　● 保修期内，打电话联络本公司的售后服务处，并将保证书及本机寄来。
　● 如过了保修期，产品有故障等需要修理，也可与售后服务处联系，但需收修理费用。
3、如有不明之处可与售后服务处联系。

总公司：日本　株式会社 タニタ
地址：東京都板橋区前野町 1-14-2
总经销及售后服务
全国售后服务热线：4000-680-980
百利达(上海)贸易有限公司
地址：上海市淮海中路887号永新大厦8005A室
网址：www.tanita.com.cn
制造商：株式会社 タニタ 秋田
生产地址：秋田县大仙市堀见内字下田茂木添28-1

© 2017 TANITA Corporation

BM2207611(0)-1709CH