

# 使用说明书

体重身体脂肪测量器

**V·BODY HBF-359**  
[体重身体脂肪测量器]



■本说明书中的插图效果图。

**OMRON** 欧姆龙

## 目录

阅读本使用说明书

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

设定居住地的地域号码(重力补偿) .....10

设定日期·时间 .....11

设定个人数据(年龄·性别·身高) .....13

更改个人数据 .....15

删除个人数据 .....16

## 测量方法和测量结果

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率(骨骼肌率)等指标

(使用个人号码键测量/使用“客人记忆”键测量) .....17

查看过去的测量值

(参考数据) .....23

只测量体重 .....27

## 如有疑问时·保修

如有疑问时 .....28

规格 .....30

保修卡和产品保证书 .....封底

■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。

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

V·BODY



有关身体脂肪率等方面的  
详细说明请参阅附录的  
“使用指南”。

阅读本使用说明书您将能够

# 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-359采用“双手双脚”方式对“全身的身体脂肪率等状况”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-359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”  
(见P.第17页)

基本姿势是手臂与  
身体要保持90°！



## 了解更多信息！

体重·身体脂肪率 | 肌肉率(骨骼肌率)·内脏脂肪指数



身体脂肪率判定



内脏脂肪  
指数判定

肌肉(骨骼肌)水平判定

※肌肉(骨骼肌)指数的判定结果  
不仅在查看肌肉量(骨骼肌率)  
时显示，在其  
它测量项目上  
也会显示。



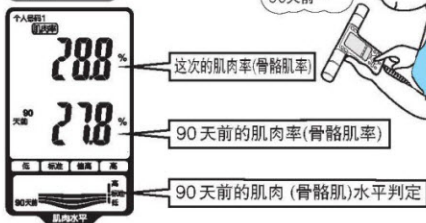
## 可将测量结果与7天、30天、90天前的测量值进行比较!

身体脂肪测量器可自动存储测量值,从而将身体状况的变化清楚地显示出来。

“查看过去的测量值(参考数据)”

(☞第23页)

例如...



最多可存储4个人的数据,  
可以在您的家庭成员间分别使用。

## 了解自己的身体

以下内容将帮助您了解自己的身体脂肪率等指标,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。

### ■肌肉率(骨骼肌率)

“肌肉重量”在体重中所占的比例。

可以通过肌肉量的图示(低/标准/高)查看肌肉(骨骼肌)水平。

※体重身体脂肪测量器不测量平滑肌(内脏肌)·心脏肌,只测量支持身体活动的“骨骼肌”的比例。

### ■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”。

## 使用前的 4项准备工作

(☞第9~14页)

使用前请做以下  
准备工作。

1

安装电池



2

设定居住地的地域  
号码(重力补偿)

3

设定日期·时间

4

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

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| <b>▲危险</b> | 表示如果操作错误很可能会直接导致人员死亡或重伤。 |
| <b>▲警告</b> | 表示如果操作错误可能会造成人员死亡或重伤。    |
| <b>▲注意</b> | 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

|                                                                                   |                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|  | ❶ 标记表示强制（必须遵守的）事项。具体的强制内容会在❶中或旁边以文字或图形的形式注明。左图表示“一般性强制”的情况。         |
|  | ❷ 标记表示禁止（不允许的）事项。具体的禁止内容会在❷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。<br>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。<br>不包括干电池。 |

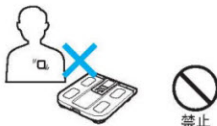
## ▲危险

（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。



## ▲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。



## 警告

(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。



(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。



请勿在沐浴后等身体或手淋湿的情况下测量。

- 否则可能会滑倒摔伤。
- 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。



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机器损坏。



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。



(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。



▽ 测量前 (各种设定)

▽ 测量方法和测量结果

▽ 如有疑问，保修

## 产品适用范围

本产品适用于人体体重、BMI值、身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率（骨骼肌率）的测量。

## 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)。

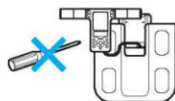
- 不具备专业用途所需要的功能。



(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, 请立即用大量清水冲洗。

- 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。

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。

- 否则可能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

## 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、震动或撞击。

• 否则可能会发生故障。

请勿在垫子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。

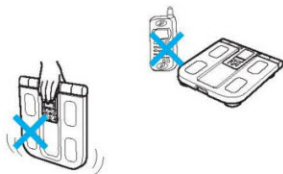
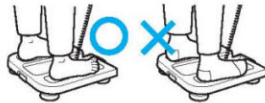
请将本产品放置在水平面上进行测量。

• 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

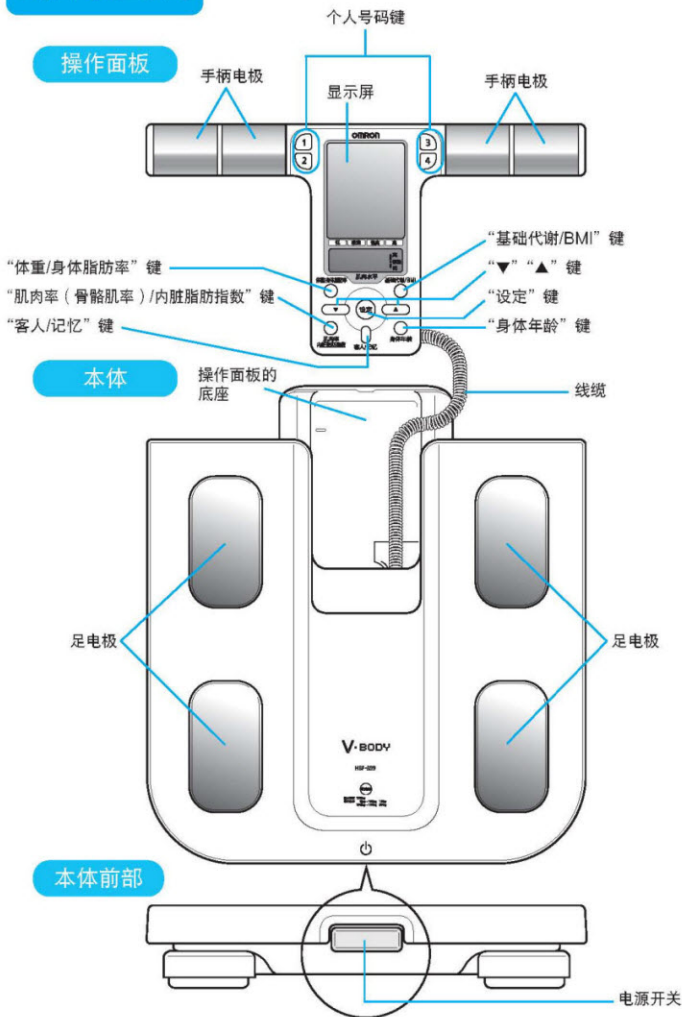
# 结构组成

▼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

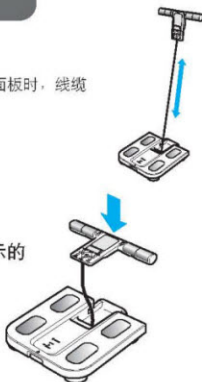


## 操作面板的放置方法

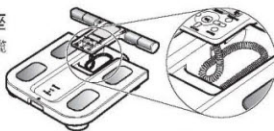
### ■ 线缆是自动收卷式。

如果拿起操作面板，则线缆展开，存放操作面板时，线缆自动收卷。

- 1 展开的线缆将自动收卷到如图所示的位置上



- 2 将线缆收藏到本体操作面板的底座  
※按照底座深度卷起线缆并放入，不要让线缆露出。



- 3 将操作面板嵌入本体



### 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5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5分钟内未做任何操作

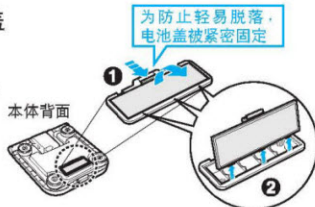
# 安装电池

装入4节随机附带的5号锰干电池。

▽前言

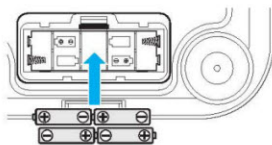
## 1 将本体翻过来，打开电池盖

- 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



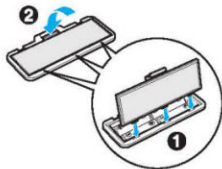
## 2 将电池按照图中所示的位置正确放入

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



▽测量前(各种设定)

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

## 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<黑>(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。

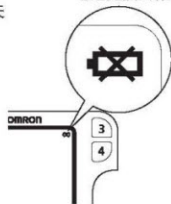
■如果图标单独闪烁，表示电量耗尽，请同时更换4节新电池

■请在关闭本体电源后更换电池。

※更换电池时，个人数据和过去的测量值会被保留。

※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。

电池更换图标



# 该产品在安装好电池之后，必须进行地域设定。

## 1 安装电池之后， 开启电源

通电之后，地域号码“2”开始闪烁。

※屏幕显示“ArEA”(= area)是指“地域”。  
(中国的地域设置为“2”)



## 2 按“设定”键

地域确认之后，自动转到日期、时间设定。

※按“▲”“▼”键可以选择“1”，但必须选择“2”。



### ■地域误设定成“1”时…

将电池取出约20秒之后再装入，开启电源，重新设置成“2”。

## 3 “设定地域号码之后，请随即设定日期时间”请 见第11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

# 设定 日期·时间

请正确设定日期·时间。若设定错误，存储的测量值的日期可能会错乱或丢失。

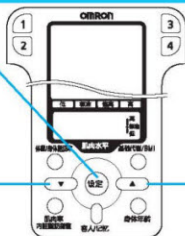
▽前言

## 使用的按键

“设定”键

“▼”键

每按一次减小1个数字。  
如果按住不放则快速减少。



“▲”键

每按一次增加1个数字。  
如果按住不放则快速增加。

▽测量前(各种设定)

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时·保修

### ■ 设定过程中发生错误时...

将电源关闭后再次接通，即可重新设定日期·时间。

### ■ 设定过程中如果电源自动关闭...

再次按电源键接通电源，即可重新设定日期·时间。

### ■ 如果要修改已设定的日期·时间...

先在操作面板置于本体内的状态下，按电源键。显示“0.0 kg”后，  
请按住“设定”键2秒钟以上。  
电源接通，“年份”闪烁，请从步骤1开始操作。

## 1 完成居住地的地域设定后， 设定“年份”

完成地域设定后，“年份”闪烁。

### ① 按“▼”键或“▲”键，设定“年份”

※设定范围为2004年~2030年。

### ② 按“设定”键

确定年份后，“月份”闪烁。



例

设定成2008年7月20日  
15时30分



## 2 设定“月”和“日”

1 按“▼”键或“▲”键，设定“月”



2 按“设定”键  
“月”确定后，“日”闪烁。



3 按“▼”键或“▲”键，设定“日”



4 按“设定”键  
“日”确定后，“时”闪烁。



## 3 设定“时”“分”

1 按“▼”键或“▲”键，设定“时”  
时间为24小时制。



2 按“设定”键  
“时”确定后，“分”闪烁。



3 按“▼”键或“▲”键，设定“分”



4 按“设定”键  
“分”确定后，所设定的年、月、日、小时、分钟  
将会显示出来，电源随即关闭。  
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

# 设定个人数据 (年龄·性别·身高)

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率（骨骼肌率）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、内脏脂肪指数和肌肉率（骨骼肌率）等指标。（ 第17页）

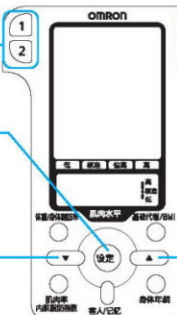
## 使用的按键

个人号码键  
「1」「2」

“设定”键

“▼”键

每按一次减小1个数字。如果按住不放则快速减少。



个人号码键「3」「4」

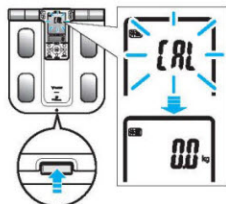
“▲”键

每按一次增加1个数字。如果按住不放则快速增加。

## 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）。

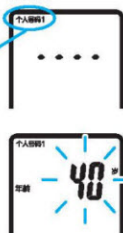


## 2 选择设定的个人号码

- 显示“0.0 kg”后，  
按设定个人号码键  
选中的个人号码点亮。

- 按“设定”键  
确定个人号码，“年龄”闪烁。

例  
在个人号码“1”中设定一个  
“30岁·女性·身高160.5 cm”  
的例子



### 3 设置“年龄”

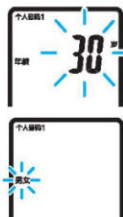
#### 1 按“▼”键或“▲”键，选择“年龄”

※设置范围为10~80岁。

(所设置的年龄无法自动更新，所以请在每年的生日后更新所设定的年龄。若年龄设置不正确，可能无法正确测量。)

#### 2 按“设定”键

确定“年龄”，“性别”闪烁。

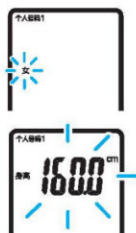


### 4 设置“性别”

#### 1 按“▼”键或“▲”键，设定“性别”

#### 2 按“设定”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”键

确定“身高”，设置的“年龄 · 性别 · 身高”显示后，会显示出“0.0 kg”。



■ 如果您从第19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20页。

至此，设定操作完毕。

※可继续测量体重和身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率（骨骼肌率）等指标。（▶ 第20页）

### 6 关闭电源

按下本体的电源开关。

■ 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5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

▽ 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

# 更改个人数据

▽前言

## 1 在操作面板置于本体内的状态下，按电源开关

显示屏的“CAL”闪烁后，会显示出“0.0 kg”。

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

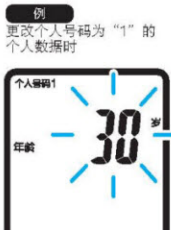
## 2 选择要更改的个人号码

### 1 显示“0.0 kg”后，按要更改的个人号码键

选中的个人号码点亮。

### 2 按“设定”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”

※如果需要更改，则进行 2

2 按“设定”键

### 2 更改“性别”

1 按“▼”键或“▲”键，设置“性别”

※如果需要更改，则进行 2

2 按“设定”键

### 3 更改“身高”

1 按“▼”键或“▲”键，设置“身高”

※如果需要更改，则进行 2

2 按“设定”键

身高确定并显示设置后的“年龄·性别·身高”后，会显示出“0.0 kg”

至此，个人数据的更改操作完毕。

※可继续测量体重和身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率（骨骼肌率）等指标。

（见第 20 页）

## 4 关闭电源

按下本体的电源开关。

▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时，保修

# 删除个人数据

## ■ 删除个人数据...

设置的“年龄·性别·身高”和以前存储的测量值将被删除。

### 1 在操作面板置于本体内的状态下， 按电源开关

显示屏的“CAL”闪烁后，会显示出“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）。

### 2 选择要删除的个人号码

#### 1 显示“0.0 kg”后，按要删除的个人号码键

选中的个人号码点亮。

#### 2 按“设定”键

确定个人号码，“年龄”闪烁。

例  
删除个人号码为“1”  
的个人数据时

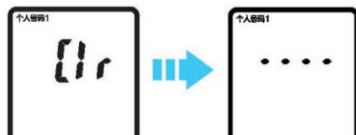


### 3 删除个人数据

按住“客人/记忆”键 2秒钟以上

显示屏上的“Clr” (= clear /清除) 点亮。

“Clr”熄灭后，个人数据将被删除。



至此，个人数据删除完毕。

### 4 关闭电源

按下本体的电源开关。

▽ 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

按住2秒钟  
以上



# 测量体重、身体脂肪率、 内脏脂肪指数和肌肉率 (骨骼肌率) 等指标

(使用个人号码键测量/使用“客人/记忆”键测量)

## 正确的测量姿势



测量体重后...

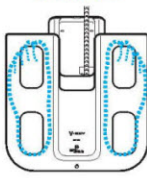


伸直背肌  
和膝部

水平抬高手臂，  
伸直肘部

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

前言

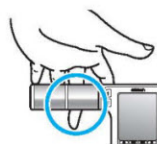
测量前(各种设定)

测量方法和测量结果

如有疑问时·保修

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率(骨骼肌率)等指标(使用个人号码键测量/使用“客人/记忆”键测量)

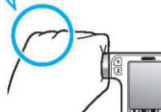
## 手柄电极的握法



将中指放在手柄电极背面的凹陷部



用拇指和食指握住内侧的手柄电极



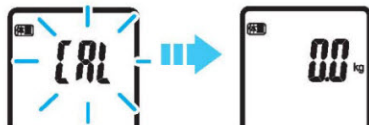
用无名指和小指握住外侧的手柄电极

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率(骨骼肌率)等指标

## 1 接通电池

- 1 在操作面板置于本体内的状态下，按电源开关。

显示屏的“CAL”闪烁后，会显示出“0.0 kg”。

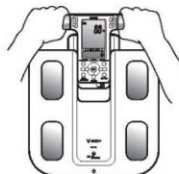
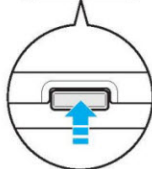


※在“0.0 kg”显示之前，如果踏上本体或移动本体则显示“Err”（错误）。

※「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”显示前请勿触碰操作面板。



▽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

接下页

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率（骨骼肌率）等指标（使用个人号码键测量/使用“客人/记忆”键测量）

## 2 选择个人号码键 或 “客人/记忆” 键

▽前言

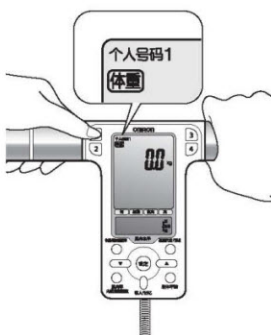
▽测量前（各种设定）

▽测量方法和测量结果

▽如有疑问时，保修

### 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。  
（**1** 第 13 页）

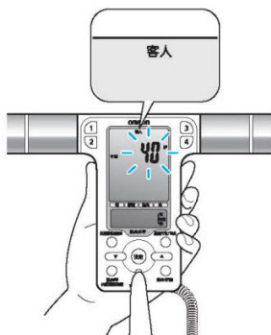
### 以客人身份测量者

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、内脏脂肪指数和肌肉率（骨骼肌率）等指标。

#### 1 按“客人/记忆”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。（**1** 第 14 页）

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率(骨骼肌率)等指标(使用个人号码键测量/使用“客人/记忆”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、内脏脂肪指数和肌肉率(骨骼肌率)等指标。



踏上本体

测量体重

开始测量



2 出现“开始测量”后，将手臂和身体成90°



已经开始测量身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率(骨骼肌率)等指标。



测量身体脂肪率



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

测量结束后，即会显示出体重、身体脂肪率、身体脂肪率判定、肌肉(骨骼肌)水平判定。

▽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

接下一页

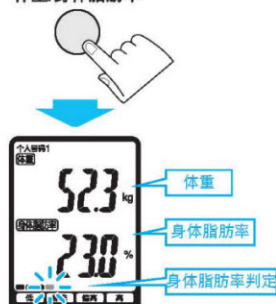
测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率（骨骼肌率）等指标（使用个人号码键测量/使用“客人/记忆”键测量）

## 4 确认测量结果

按要确认的测量值键，确认身体脂肪率

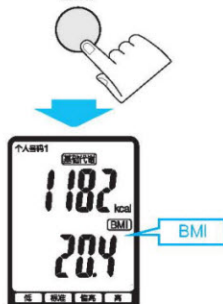
有关身体脂肪率等方面的说明请参阅附录的“活用指南”。

体重/身体脂肪率



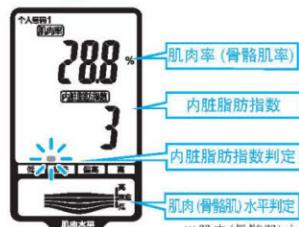
显示的例子  
 体重 52.3 kg  
 身体脂肪率 23.0 %  
 身体脂肪率判定：标准

BMI



显示的例子  
 基础代谢 1182 kcal  
 BMI 20.4

肌肉率  
 (骨骼肌率)  
 内脏脂肪指数

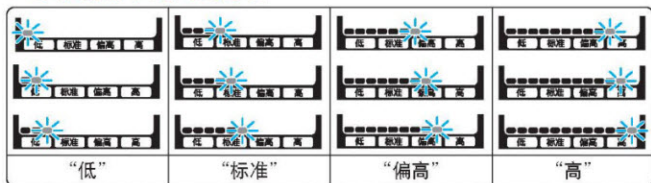


显示的例子  
 肌肉率 (骨骼肌率) 28.8 %  
 肌肉 (骨骼肌) 水平判定：高  
 内脏脂肪指数 3  
 内脏脂肪指数判定：标准

※肌肉 (骨骼肌) 水平判定画面在查看除肌肉率 (骨骼肌率) 以外的测量项目时也会显示。

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率(骨骼肌率)等指标(使用个人号码键测量/使用“客人/记忆”键测量)

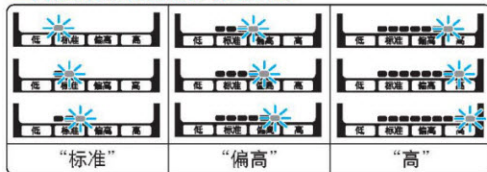
## ■身体脂肪率的判定方法



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。

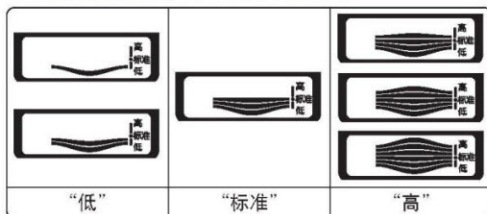
## ■内脏脂肪指数的判定方法



内脏脂肪率是将“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。

## ■肌肉(骨骼肌)水平的判定方法



肌肉(骨骼肌)水平是将“低”、“标准”、“高”的每个判定标准分成“低”2段,“标准”5段,“高”10段来表示。

※本产品无法测量未满10岁和81岁以上人员的身体脂肪率等指标。另外,无法显示未满18岁人员的内脏脂肪指数和身体年龄。

※使用“个人号码”键测量时,测量值将被保存。使用“客人”键测量时无法保存测量值。

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、内脏脂肪指数和肌肉率(骨骼肌率)。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

按下本体的电源开关。

※请将操作面板放入本体中。(P.8页)

提示: 请记录当日测量数据, 否则关闭电源后要到了7天后才能查询当日测量结果。

▽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

# 查看过去的测量值 (参考数据)

使用个人号码键测量时，保存测量值。

可查看7天、30天、90天前的测量值。

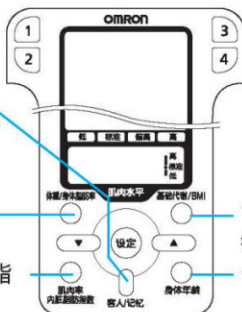
## 使用的按键

### “客人/记忆”键

每按一次就会在“7天前→30天前→90天前”之间交替显示。

### “体重/身体脂肪率”键

### “肌肉率(骨骼肌率)/内脏脂肪指数”键



### “基础代谢/BMI”键

### “身体年龄”键

## 操作例子1 测量后，将这次的测量值与30天前的测量值比较

1

测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率(骨骼肌率)等指标

### 显示这次的测量结果

请操作“测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数和肌肉率(骨骼肌率)等指标”中的步骤1~3。

(▶▶▶ 第18~20页)

※使用“客人”功能测量时，无法查看以前的测量值。

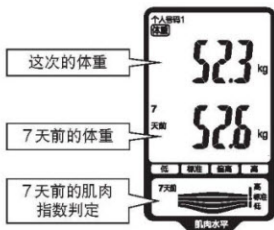


2

按一次“客人/记忆”键，与7天前的体重相互比较



◀没有以前测量值时，会以这样的方式显示。



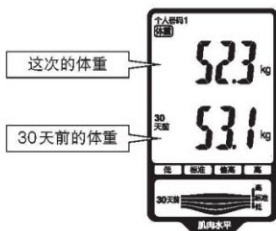
查看过去的测量值 (参考数据)

3

按一次“客人/记忆”键，  
与30天前的体重相互比较

■ 按住“客人/记忆”键…

这次的体重/身体脂肪率  
这次的体重/7天前的体重  
这次的体重/30天前的体重  
这次的体重/90天前的体重  
这次的身体脂肪率/7天前的身体脂肪率  
这次的身体脂肪率/30天前的身体脂肪率  
这次的身体脂肪率/90天前的身体脂肪率



如左图所示切换。

▽ 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

4

按要显示的测量值的按键，  
查看30天前的其它测量值

按下按键后，各测量值将会如下切换。

体重/身体脂肪率



30天前的体重



30天前的身体脂肪率

※ 每按一次就会切换一次。

BMI



30天前的BMI



肌肉率  
(骨骼肌率)  
内脏脂肪指数



30天前的肌肉率 (骨骼肌率)



30天前的内脏脂肪指数

※ 每按一次就会切换一次。

5

以前的其它测量值确认之后，  
关闭电源

按下本体的电源开关。

查看过去的测量值 (参考数据)

## 操作例子2 不测量，只查看以前的测量值

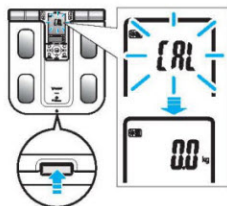
▽前言

1

在操作面板置于本体内的状态下，  
按电源开关

显示屏的“CAL”闪烁后，会显示出“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)。



▽测量前 (各种设定)

2

“0.0 kg”显示后，  
按个人号码键

选中的个人号码点亮

※使用“客人”功能测量时，无法查看以前的测量值。

例  
设定成个人号码“1”时



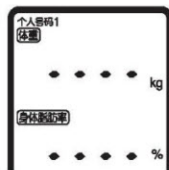
▽测量方法和测量结果

3

确认以前的测量结果

1

按一次“体重/身体脂肪率”键

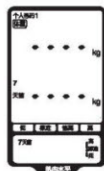


▽如有疑问时，保修

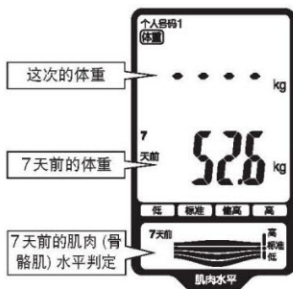
查看过去的测量值 (参考数据)

**2** 按一次“客人/记忆”键

显示出7天前的体重和肌肉(骨骼肌)水平的判定画面。



没有以前测量值时，  
会以这样的方式显示。

**3** 使用“客人/记忆”键和要显示的测量值的按键，确认以前的测量值

请按照“操作例子1：测量后，将这次的测量值与30天前的测量值比较”中的步骤3～4操作。(P.24页)

※“体重/身体脂肪率”键、“肌肉率(骨骼肌率)/内脏脂肪指数”键、“基础代谢(BMI)”键、“身体年龄”键

**4**

确认以前的测量值之后，  
关闭电源

按下本体的电源开关。

**■ 关于测量值的存储**

每个个人号码键最多可存储97天的测量值。从98天以后，从最旧的测量值开始依次删除。

**■ 一天之内测量两次以上时**

一天只能存储一个测量值。一天之内，使用同一个人号码键，测量两次以上时，将存储当天最后一个测量值。

**■ 在7天、30天、90天前忘记测量时**

将显示前一天的测量值。例如，没有7天前的测量值时，会显示8天前的测量值。7天、8天前的测量值都不存在时，会显示9天前的测量值；如果9天前的测量值也不存在，将会显示10天前的测量值，如此类推。最长可追溯显示14天以前的测量值。

同样，如果没有30天前的测量值，将会最长追溯到37天前的测量值；如果没有90天前的测量值，将会最长追溯到97天前的测量值。

▽ 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

# 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。

※只测量体重时，不会存储测量值。

▽前言

▽测量前(各种设定)

▽测量方法和测量结果

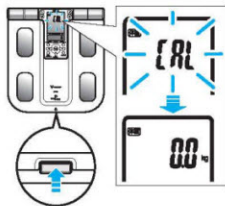
▽如有疑问时·保修

## 1 在操作面板置于本体内的状态下，按电源开关

显示屏的“CAL”闪烁后，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)。

※“CAL”(= calibration/校准)闪烁时，表示本体正在进行正确测量前的准备。



## 2 显示“0.0 kg”后，踏上本体



## 3 确认测量结果

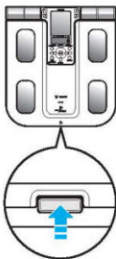
闪烁2次后表示体重已经确定。

※也可以取出操作面板确认测量结果。



显示的例子 体重 52.3 kg

## 4 确认测量结果后，从本体上下来并关闭电源 按下本体的电源开关。



# 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                                                                      |
|--------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| {rr1}  | 手掌或足底没有贴紧电极          | 测量时请将手掌或足底贴紧电极 (图 15 第 17~18 页)                                         |
| {rr2}  | 测量姿势不正确, 手掌和足底没有贴紧电极 | 测量时请勿移动手脚 (图 15 第 17~18 页)                                              |
| {rr3}  | 手掌和足底过于干燥            | 测量前请用湿的毛巾稍微将手掌和脚底擦湿                                                     |
| {rr4}  | 身体脂肪率超出量程            | 请确认设置的“年龄、性别、身高”是否正确 (图 15 第 15 页)<br>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 |
| {rr5}  | 运行异常                 | 请重新安装电池后测量<br>如果仍旧出现错误提示, 请与欧姆龙健康咨询室联系 (图 15 封底)                        |
| {rr}   | 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                                                             |
|        | 体重超过 135 kg          | 体重超过 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

接下页

如有疑问时

▼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

## ■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9~11页)             |                                 |
| 要测量身体脂肪率等指标时, 在体重值确定后约5分钟电源关闭, 无法测量  | 没有正确按下个人号码键或“客人/记忆”键(显示屏没有显示个人号码“1”“2”“3”“4”或“客人”) | 请正确按下个人号码键或“客人/记忆”键后测量 (☞ 第19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5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5分钟内未做任何操作

※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。为防止数据丢失, 请事先将测量结果记到纸上。

# 规格

|                   |                                                                              |                                           |            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------|
| 产 品 名 称           | 欧姆龙体重身体脂肪测量器 HBF-359                                                         |                                           |            |
| 显 示               | 体重最小显示                                                                       | 0 ~ 100 kg                                | : 100 g 单位 |
|                   |                                                                              | 100 ~ 135 kg                              | : 200 g 单位 |
|                   | 身体脂肪率                                                                        | 5.0 ~ 50.0 %                              | : 0.1 % 单位 |
|                   | 肌肉率 (骨骼肌率)                                                                   | 5.0 ~ 50.0 %                              | : 0.1 % 单位 |
|                   | 内脏脂肪指数*                                                                      | 1 ~ 30                                    | : 1 个指标单位  |
|                   | BMI                                                                          | 7.0 ~ 90.0                                | : 0.1 单位   |
|                   | 身体脂肪率判定                                                                      | 低/标准/偏高/高                                 |            |
|                   | 肌肉(骨骼肌)水平判定                                                                  | 低/标准/高                                    |            |
|                   | 内脏脂肪指数判定*                                                                    | 标准/偏高/高                                   |            |
| 设 置 项 目           | 记忆                                                                           | 7 天前/30 天前/90 天前                          |            |
|                   | 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 %<br>≥80 Kg 时, 不大于 2 %                                       |                                           |            |
| 电 源               | 4 节 5 号锰干电池 (R6)<br>[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 2150 g (包括电池)                                                              |                                           |            |
| 外 形 尺 寸           | 操作面板                                                                         | 约 300 mm (宽) × 约 35 mm (高) × 约 155 mm (厚) |            |
|                   | 本体                                                                           | 约 300 mm (宽) × 约 57 mm (高) × 约 325 mm (厚) |            |
| 附 件               | 试用电池 (4 节 5 号锰干电池)、<br>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、<br>活用指南、有毒有害物质或元素含有表 |                                           |            |

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

- 本体重量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。
- 本体重量计是专为测量体重而制造的测量工具, 不能在物品的买卖或证明物品重量是否正确使用。

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

## 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

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

## 售后服务单位

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

## 制 造 商

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杨路28号(生产地址及注册地址)

## OMRON 健康咨询室



上 海: 021-63917557  
 广 州: 020-87322115  
 沈 阳: 024-23258910  
 武 汉: 027-82656656  
 南 京: 025-86693941  
 西 安: 029-87203267  
 哈尔滨: 0451-53009752  
 昆 明: 0871-3571933  
 石家庄: 0311-86918693  
 长 沙: 0731-4462578

北 京: 010-85809160  
 成 都: 028-86528209  
 济 南: 0531-86065603  
 郑 州: 0591-87674629  
 天 津: 022-24152575  
 杭 州: 0571-85775948  
 重 庆: 023-63726722  
 深 圳: 0755-83665528  
 河 南: 0371-67717881  
 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

