

使用说明书

OMRON 欧姆龙

体重身体脂肪测量器

V·BODY HBF-371
| 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 2011

第 2210223 号

生产许可证号

苏食药监械生产许 2004-0107 号

执行标准

YZB/ 苏 0216-2011

目 录

HBF-371 的使用方法 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 8

设定日期・时间 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、身体脂肪率和内脏脂肪指数等
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

电源自动关闭 / 操作面板的放置 22

查看过去的测量值 23

如有疑问时・保修

如有疑问时 25

出现错误提示信息图示 25

测量值异常、运行异常 26

规格 28

保修卡、产品保证书 封底

附录 - 活用指南

■ 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。

■ 请将本书放在手边使用。

■ 本书附有保修卡，请您妥善保管，以防丢失。

HBF-371 的使用方法

测量前（各种设定）

使用前请做以下准备工作，
以便正确测量。

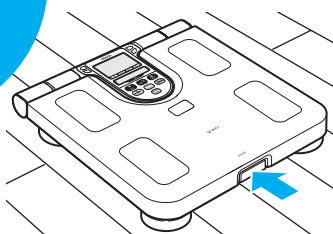


1

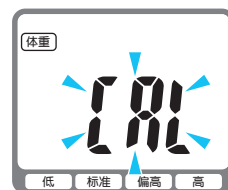
接通电源

按下电源开关。

在“0.0kg”显示前，
请不要取出操作面板。



测量准备中



准备 OK

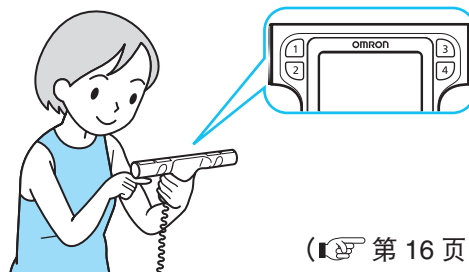


(☞ 第 15 页)

2

选择个人号码

用“个人号码”键
切换个人号码。



(☞ 第 16 页)

身体成分是指

构成身体的肌肉、脂肪和骨骼等组织和水分等。
以下内容将帮助您了解自己的身体脂肪率等指标、方便您进行健康管理。

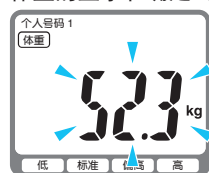
测量方法和测量结果

3

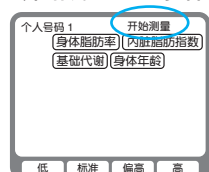
踏上本体

请赤脚测量。

体重的显示和确定（闪烁）

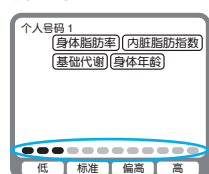


“开始测量”显示后

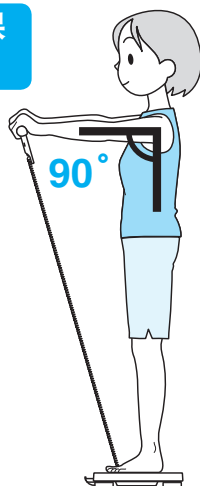
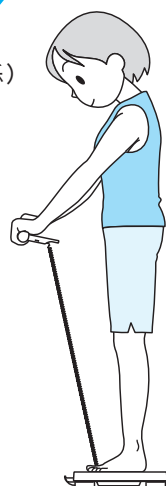


手臂与身体要保持 90°

测量中...



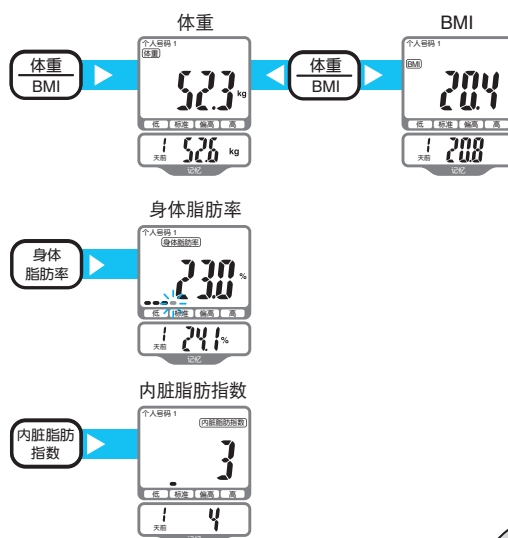
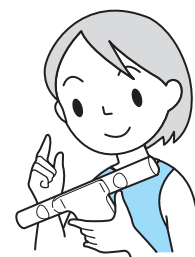
测量结束（显示体重）



(第 17 页)

4

确认测量结果



为了帮助您进行健康管理，请将测量结果记在笔记本上或图表中。



●只测量体重 (第 21 页)




详细说明请参阅附录的“活用指南” (第 29 页)

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 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和物品损坏* 。

* 物品损坏是指房屋、财产以及家畜、宠物相关的损害。

■ 图标含义

 强制	● 标记表示强制（必须遵守的）事项。
 禁止	⊘ 标记表示禁止（不允许的）事项。
 10	 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。

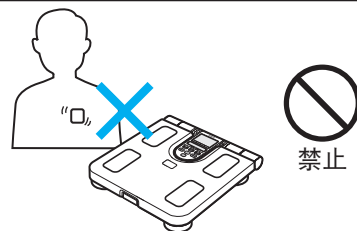
危险

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。



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。



产品适用范围

本产品适用于测量人体体重和阻抗，通过人体体重和阻抗分析分别得出 BMI 值、身体脂肪率和内脏脂肪指数。

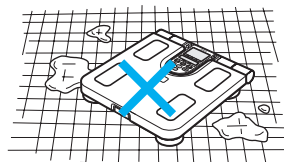
※ BMI 值即体质指数，又称体重指数， $BMI = \text{体重（公斤）} / \text{身高（米）}^2$ 。

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。

- 否则测量者可能会滑倒摔伤。



禁止

关于测量

残疾人必须在他人帮助下使用。

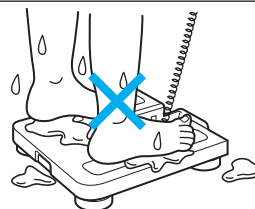
- 否则可能会滑倒。测量时请一定注意。



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。



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。



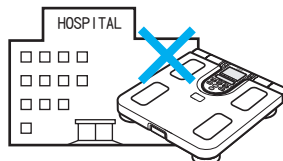
禁止

注意

使用时

请勿在专业用途上使用（例如，在医院使用等）。

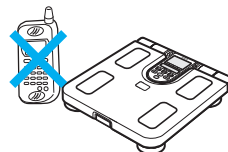
- 符合家用测量仪器标准的机器，不具备专业用途所需要的功能。



禁止

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。



禁止

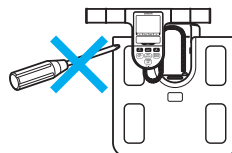
安全注意事项

⚠ 注意

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。

- 否则可能会受伤或导致故障发生。



禁止拆卸

请在踏上本体之前取出操作面板。

- 如果站在本体上取出操作面板，会因失去平衡而滑倒导致受伤。



禁止

将操作面板放入本体时，请不要将手放在手柄电极金属部位的内侧。

- 否则可能会夹伤手指。

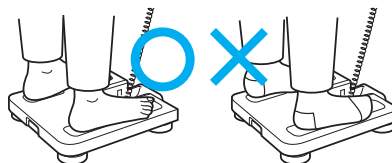


禁止

关于测量

请赤脚测量。

- 否则测量者可能会滑倒摔伤。
而且也无法测出正确的身体脂肪率等指标。



强制

关于电池的使用

请勿颠倒电池的正 \oplus \ominus 负极。

- 否则可能会发生漏液、发热、破裂等情况，对人员造成伤害。



强制

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。



强制

长时间不使用（3 个月以上）时要取出电池。

请使用指定型号的电池。

- 否则可能会发生漏液等情况，损坏本体或对人员造成伤害。



强制

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。



强制

注 意 事 项

■ 安装的注意事项

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。

请勿在草垫或地毯等柔软的地面上使用。

- 否则双脚踏上本体时会产生凹陷，可能无法正确测量。

■ 使用的注意事项

如果与手脚患有皮肤病等感染性疾病的人士共用本机器，请清洁后再使用。

- 否则可能会引起感染。如果共用本机器，请用软布沾上水或者中性洗涤剂，用力拧干后擦拭，然后用软布擦干。

请勿用于测量体重、身体脂肪率和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。

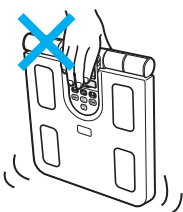
- 否则线缆可能会脱落引起故障。

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。

请勿手持操作面板进行搬运。

- 否则可能会因本体掉落导致本体损坏或对人员造成伤害。



■ 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，请用软布沾上水或者中性洗涤剂，用力拧干后擦拭，然后用软布擦干。

请勿用水冲洗操作面板或本体。

- 否则可能会发生故障。

请勿使用挥发剂、稀释剂等去除污垢。

- 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

■ 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。

■ 该产品无法测量未满 10 岁或 81 岁以上使用者的身体脂肪率等指标。

■ 该产品无法显示未满 18 岁使用者的内脏脂肪指数。

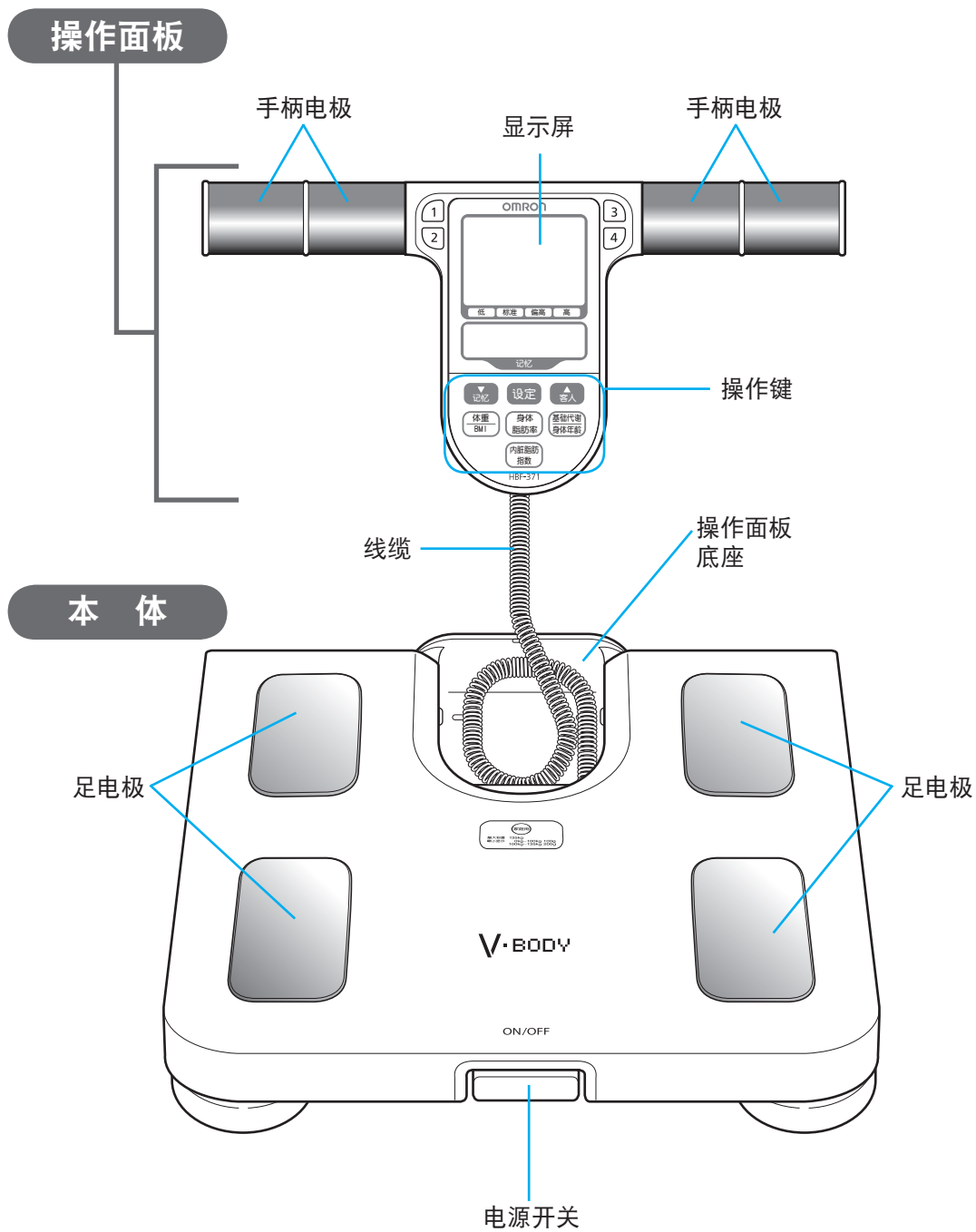
■ 该产品只能用于家庭测量。

■ 使用时不能和以下医疗电子仪器一起使用：

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

■ 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。

结构组成

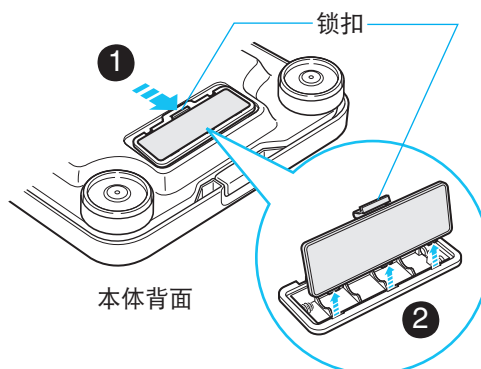


安装电池

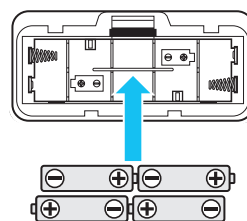
装入 4 节随机附带的 5 号锰干电池。

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 ⊖。

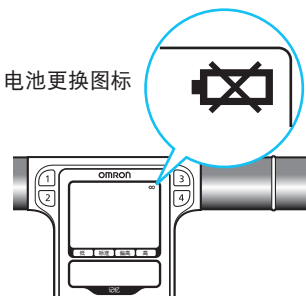


3 关闭电池盖

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°C，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。

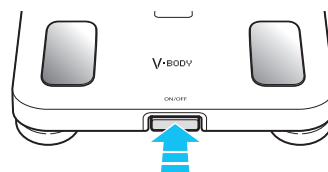
电池更换图标






设定日期・时间

请正确设定日期・时间。本产品是通过当前日期和已登录的个人数据和出生年月来计算年龄。如果没有正确设定，则无法显示正确测量值的日期。过去的测量值可能会丢失。

1 按电源开关

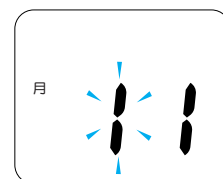
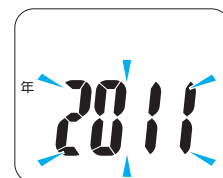


2 设定“年份”




按“ ”任一按键，选择“年份”，按“”键，进行设定

- 设定范围为 2011 年～ 2030 年。
- 持续按下后快进。




确定“年份”后，“月份”闪烁。



3 设定“月”和“日”

按“ ”任一按键，选择“月”，按“”键，进行设定

确定“月”后，“日”闪烁。

按“ ”任一按键，选择“日”，按“”键，进行设定

确定“日”后，“时”闪烁。



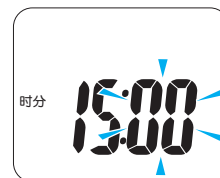
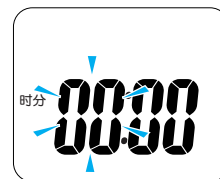
4 设定“时”和“分”

步骤 2 ~ 3 同样方法设定“时”和“分”。

- 时间为 24 小时制。

“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。



■ 设定过程中发生错误时…

接通电源。“年份”闪烁，请从“设定日期・时间”的步骤 1 开始操作。

■ 设定过程中如果电源自动关闭…


接通电源，重新设定日期・时间。

■ 如果要修改已设定的日期・时间…

按下电源开关，显示“0.0 kg”后，请按住“**设定**”键 2 秒钟以上，“年份”闪烁，请从“设定日期・时间”的步骤 1 开始操作。



设定个人数据（年龄・性别・身高）

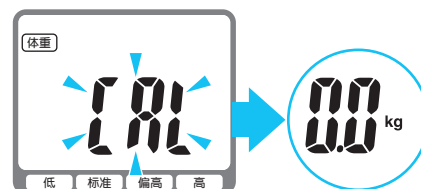
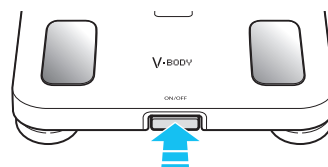
测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标之前需要设定“年龄・性别・身高”，最多可以设定 4 个人的数据。

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 16 页）

1 在操作面板置于本体内的状态下， 按电源开关

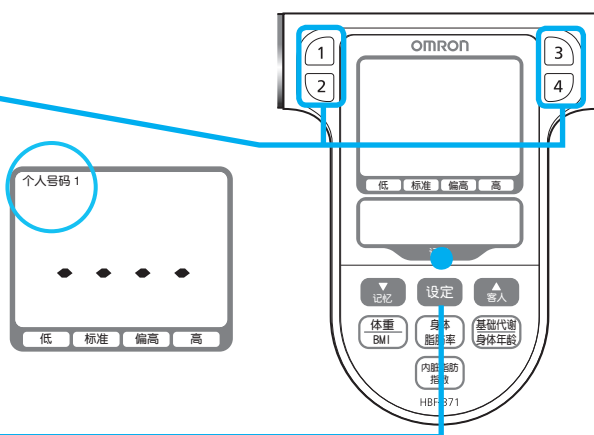
显示屏的“CAL”闪烁后，会显示出“0.0 kg”。

 **重要** 在“0.0 kg”显示之前请勿触摸、移动本体或抬起操作面板，否则显示“Err”（错误）。（ 第 25 页）



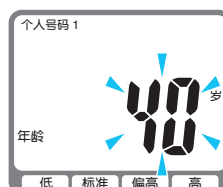
2 “0.0 kg” 显示后 按登录的个人号码键

选中的个人号码点亮。



3 按“设定”键 确定“个人号码”

“年龄”闪烁。

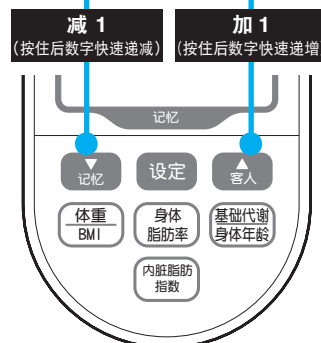
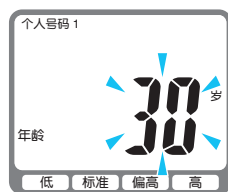


4 登录“年龄”

按“**记忆**”**客人**”任一个键，选择“年龄”，按“**设定**”键，进行设定。

- 设定范围为 10 岁 ~ 80 岁。

重要 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。



5 登录“性别”

步骤 4 同样方法设置“性别”

6 登录“身高”

步骤 4 同样方法设置“身高”

- 设定范围为 100.0 cm ~ 199.5 cm。

确定“身高”，设定的“年龄・性别・身高”显示后，会显示出“0.0 kg”。

至此，设定操作完毕。

7 开始测量时…

取出操作面板开始测量 (☞ 第 17 页)

■ 设定其他人的个人数据时…

按要设定的个人号码键 (☞ 第 11 页)

■ 操作完毕时…

按下电源开关，关闭电源

■ 下面情况下，无法设定个人数据。请重新设定。

- 设定中如果 5 分钟以上未做任何操作，电源则自动关闭。
- 设定中电源关闭。

更改个人数据

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”。

重要 在“0.0 kg”显示之前请勿触摸、移动本体或抬起操作面板，否则显示“Err”（错误）。
( 第 25 页)

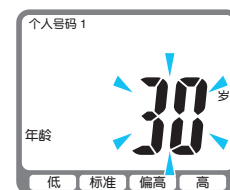
2 按想要更改的“个人号码”键

选中的个人号码点亮。



3 按“设定”键

选择要更改的项目（年龄・性别・身高）



4 按“ 记忆 ”键更改

按“ 设定”键确定

确定“身高”，设定的“年龄・性别・身高”显示后，会显示出“0.0 kg”。

至此，个人数据的更改操作完毕。

取出操作面板，可接着测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标。(第 17 页)

5 按下本体的电源开关，关闭电源

删除个人数据

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”。

重要 在“0.0 kg”显示前，请勿踏上本体或移动本体，也不要在本体上放置物件，并且不能接触显示操作部。否则有可能显示“Err（错误）”（[▶第 25 页](#)）

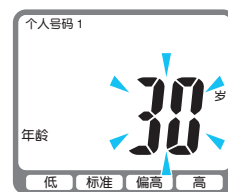
2 按想要删除的“个人号码”键

选中的个人号码闪烁。



3 按“设定”键 确定要删除的个人号码

“年龄”闪烁。



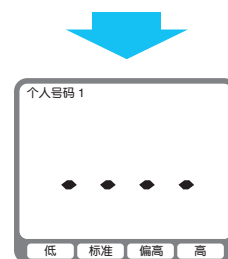
4 再次按下所选择的个人号码键（2 秒以上）。

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。



5 按下本体的电源开关，关闭电源

测量体重、身体脂肪率和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)

如果没有录入个人数据，可以使用“客人”键测量。

■ 请在平坦坚硬的地面上测量。

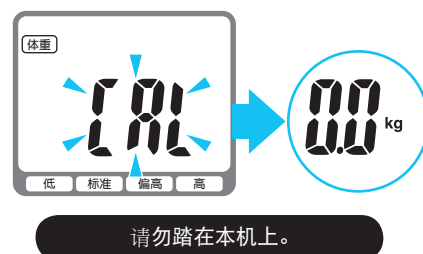
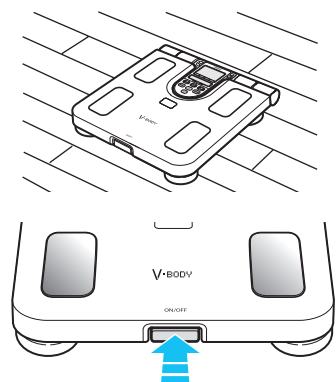
重要 在垫子或地毯等柔软的地面上无法正确测量。

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”

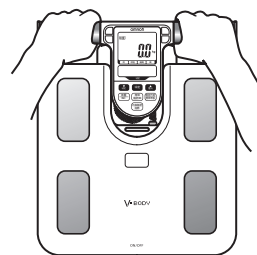
“CAL”(= calibration / 校准) 闪烁时，表示本体正在进行正确测量前的准备。

重要 接通电源后，在“0.0 kg”显示前，请勿踏上本体或移动本体，也不要在本体上放置物件。(第 25 页)
即使未显示“Err”(错误)，也可能无法正确测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标。



2 取出操作面板

重要 在“0.0 kg”显示前请勿触及操作面板。

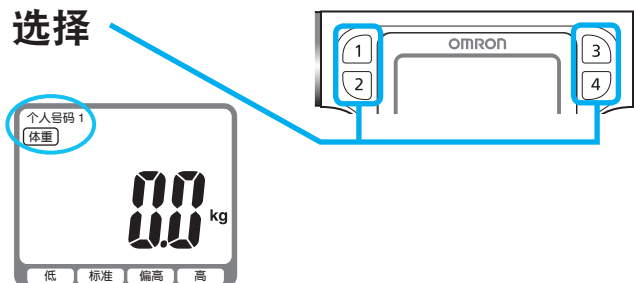


3

已设定个人数据者


按“个人号码”键，选择自己的个人号码

选中的“个人号码”点亮。



当出现右边画面时…

所选中的个人号码下没有个人数据。请先设定个人数据。

( 第 11 页)



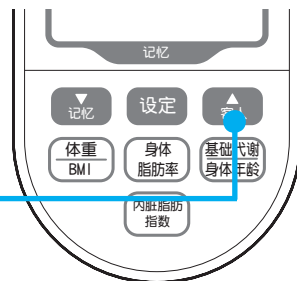
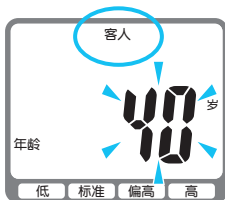
以客人身份测量者

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、身体脂肪率和内脏脂肪指数等指标。

1 按“客人”键

“客人”点亮，
“年龄”闪烁。



2 设定“年龄”

按“记忆”键或“客人”键，选择“年龄”，按“设定”键，进行设定。

- 设定范围为 10 岁～80 岁。

3 按相同步骤设定“性别”、“身高”

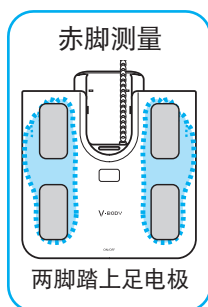
确定“身高”，设定的“年龄・性别・身高”显示后，会显示出“0.0 kg”。

接下一页

测量体重、身体脂肪率和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 测量

① 踏上本体



重要 请赤脚测量。如果穿着袜子站在上面，将无法正确测量。

确定体重。

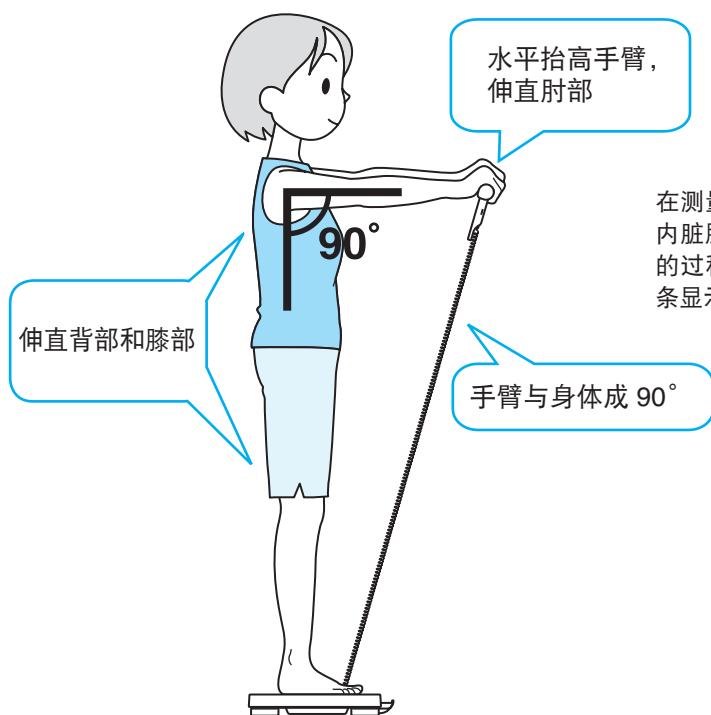
闪烁 2 次后表示体重已经确定。

然后测量身体脂肪率等指标。

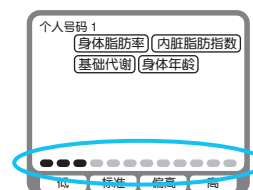
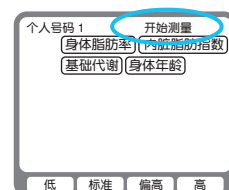


请继续踏在足电极上。

② 显示“开始测量”时，手臂和身体成 90°

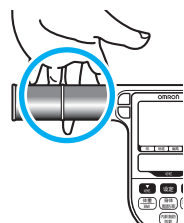


在测量身体脂肪率和内脏脂肪指数等指标的过程中，通过进度条显示进行情况。

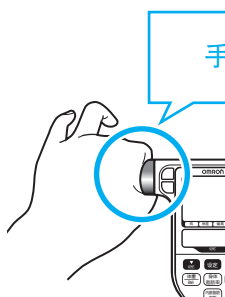


测量体重、身体脂肪率和内脏脂肪指数等指标（使用个人号码键测量 / 使用客人键测量）

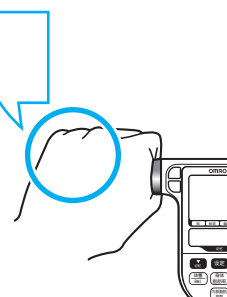
手柄电极的握法



将中指放在手柄电极背面的凹陷部

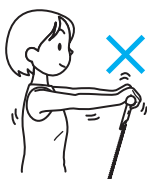


用拇指和食指握住内侧的手柄电极

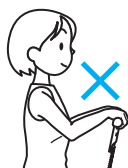


用无名指和小指握住外侧的手柄电极

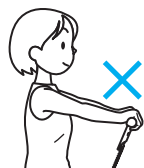
错误的姿势



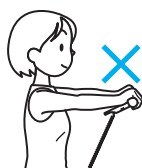
身体摇晃



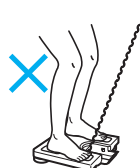
手臂弯曲



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

③ 测量结果（体重）显示后，从本体上下来

在开始测量时，“记忆”表示为“.....”。



前言

测量前（各种设定）

测量方法和测量结果

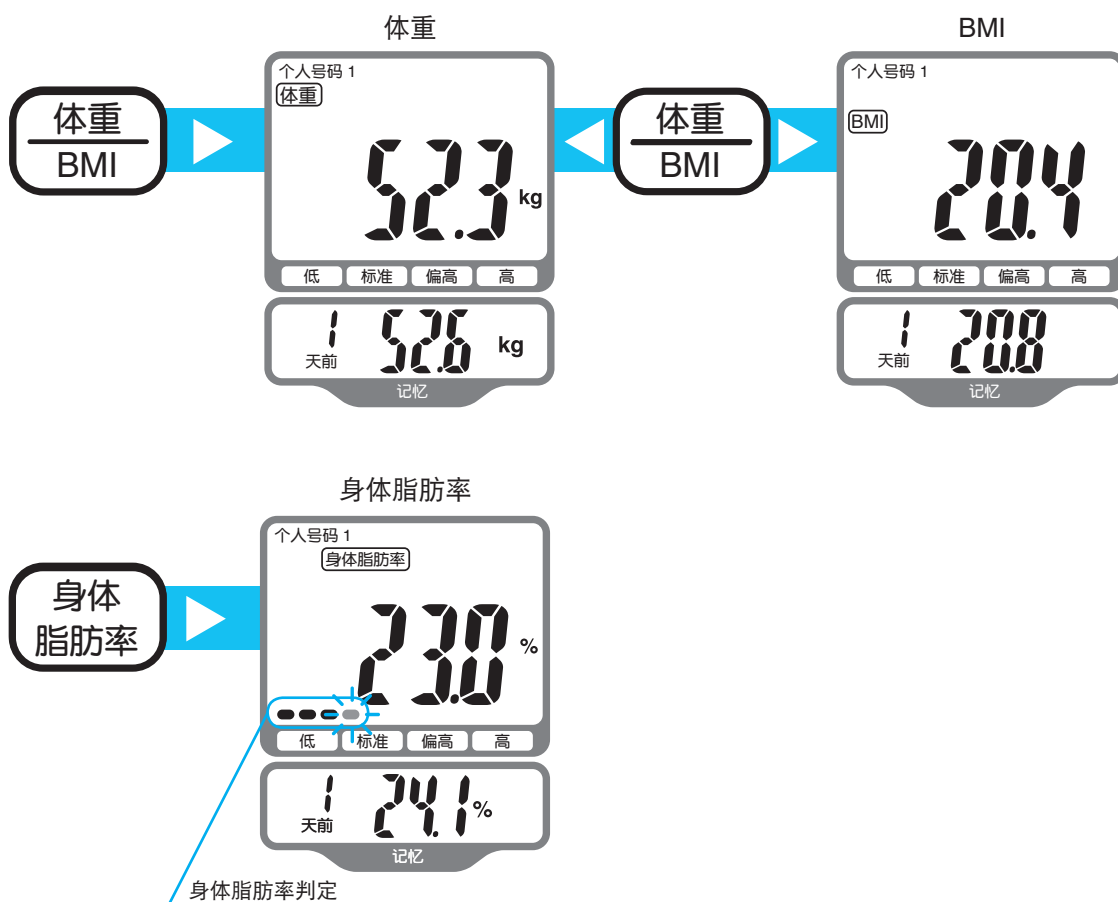
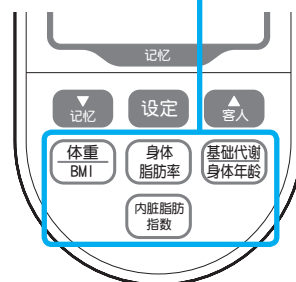
如有疑问时·保修

接下一页

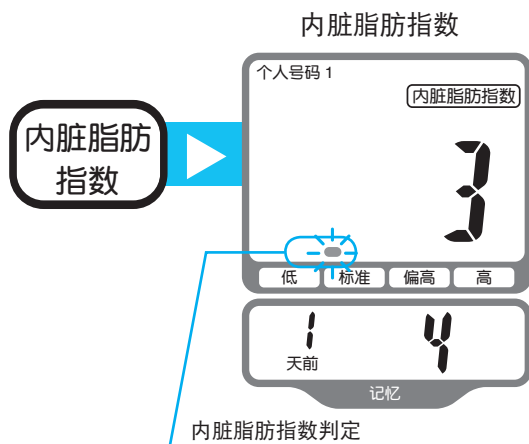
测量体重、身体脂肪率和内脏脂肪指数等指标（使用个人号码键测量 / 使用客人键测量）

5 确认测量结果

按想要确认的测量值键，确认各指标。



测量体重、身体脂肪率和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）



有关身体脂肪等方面的说明…（☞ 第 29 页）
请参阅附录的“活用指南”。

※该产品无法测量未满 10 岁或 81 岁以上使用者的身体脂肪率等指标。
该产品无法显示未满 18 岁使用者的内脏脂肪指数。

6 按下电源开关，关闭电源

请将操作面板放入本体中。（☞ 第 22 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

只测量体重

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。

■请在平坦坚硬的地面上测量。

重要 在垫子或地毯等柔软的地面上无法正确测量。

1 在操作面板置于本体内的状态下， 按电源开关

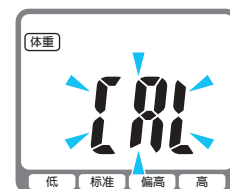
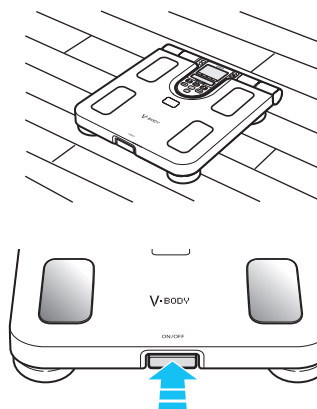
显示屏的“CAL”闪烁后，会显示出“0.0 kg”。

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

重要 接通电源后，在“0.0 kg”显示前，请勿踏上本体或移动本体，也不要在本体上放置物件，不要取出操作面板。

（ 第 25 页）

即使未显示“Err”（错误），也可能无法正确测量体重。



请勿踏在本体上



可踏上本体

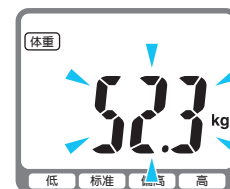
2 踏上本体



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



4 按下电源开关，关闭电源

电源自动关闭 / 操作面板的放置

关于电源的自动关闭

以下情况电源将自动关闭。

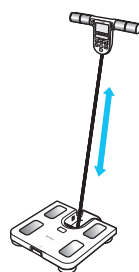
- 在显示“0.0 kg”时，在大约 1 分钟内未做任何操作
- 设定个人数据时，在大约 5 分钟内未做任何操作
- 显示“开始测量”或测量结果时，在大约 5 分钟内未做任何操作

操作面板的放置方法

■ 线缆是自动收卷式。

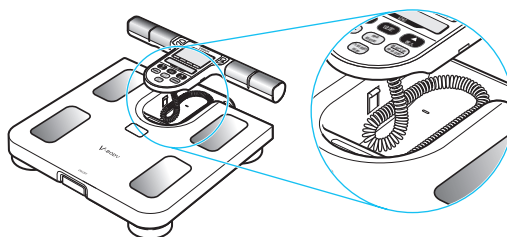
如果拿起操作面板，则线缆展开。存放操作面板时，线缆自动收卷。

① 拿起操作面板，线缆自动收卷

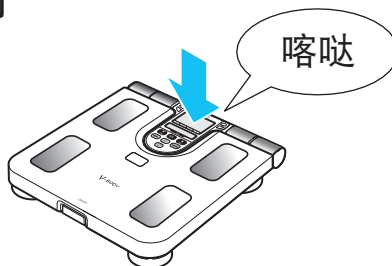


② 将剩余线缆收藏到本体操作面板的底座内

在收起电缆时，不要让电缆重叠。



③ 轻按操作面板将其嵌入本体



查看过去的测量值

使用个人号码键测量时，自动保存测量值。

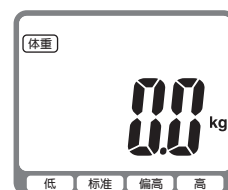
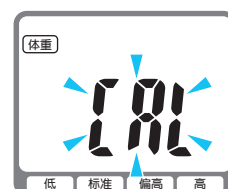
可查看 1 天前、7 天前、30 天前、90 天前的测量值。

使用客人功能测量时，无法记录测量值。

1 在操作面板置于本体内的状态下， 开启电源

显示屏的“CAL”闪烁后，会显示出“0.0 kg”。

重要 在“0.0 kg”显示之前请勿触摸、移动本体或抬起操作面板，否则显示“Err”（错误）。(第 25 页)



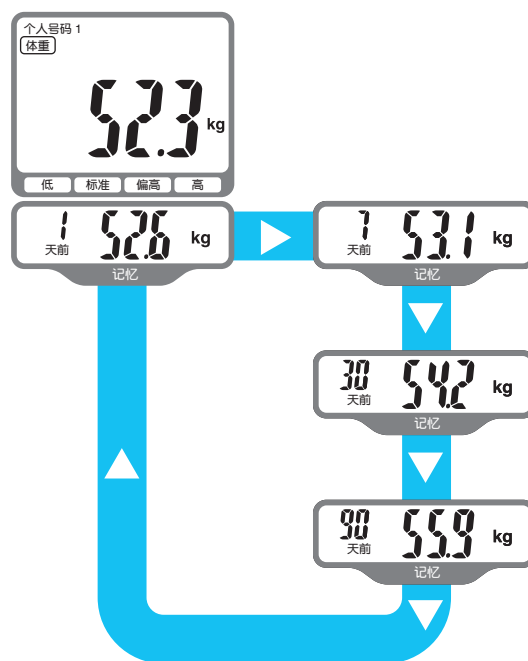
2 按“个人号码”键

3 测量

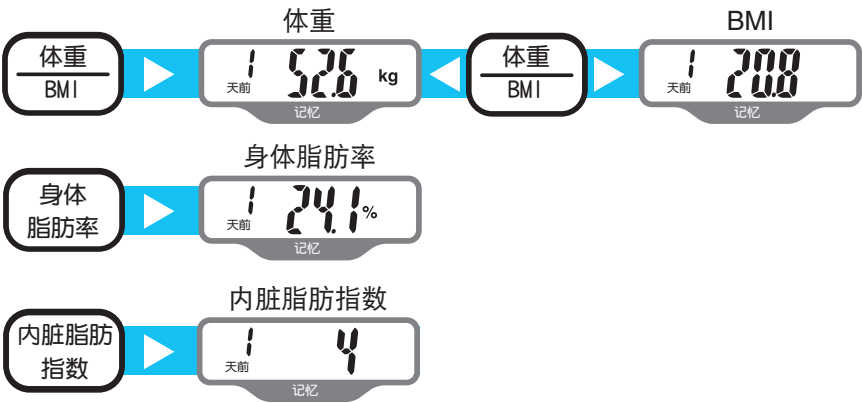
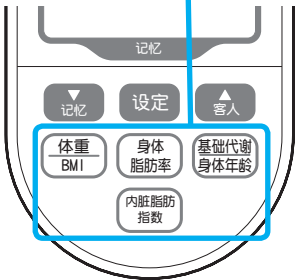
不测量，只查看过去的测量值时，请从步骤 4 开始操作。

4 按“记忆”键，显示过去的测量值

连续按“记忆”键，则显示依次在以下几个间切换：7 天前，30 天前，90 天前和 1 天前。



5 按要确认的测量值键，查看其他的测量值



6 确认以前的测量值之后，关闭电源

■关于测量值的存储

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

■1 天之内测量两次以上时

1 天只能存储 1 个测量值。1 天之内，使用同一个个人号码键，测量两次以上时，将存储当天最后一个测量值。

■在 1 天前、7 天前、1 个月前、3 个月前忘记测量时…

将显示前一天的测量值。例如，没有 1 天前的测量值时，会显示 2 天前的测量值。1 天、2 天前的测量值都不存在时，会显示 3 天前的测量值；如果 3 天前的测量值也不存在，将会显示 4 天前的测量值，如此类推。最长可追溯显示 6 天以前的测量值。

同样，如果没有 7 天前的测量值，将会最长追溯到 14 天前的测量值；如果没有 1 个月天前的测量值，将会最长追溯到 37 天前的测量值；如果没有 3 个月前的测量值，将会最长追溯到 97 天前的测量值。

参考 没有过去的测量值时，显示“……”。

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 17 ~ 18 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 17 ~ 18 页)
{err3}	手掌和脚底过于干燥	测量前请用湿毛巾等稍微将手掌和脚底擦湿
{err4}	身体脂肪率、内脏脂肪指数等指标超出了测量范围	请确认设定的“年龄・性别・身高”是否正确 ( 第 12 页) 即使“年龄・性别・身高”的设定正确，如果超过测量范围也不能测量 请确认测量范围 ( 第 6 页)
{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 请拨打客户服务热线咨询 ( 封底)
{err}	在“0.0 kg”显示前就踏上本体	重新接通电源，在显示“0.0 kg”之后再踏上本体
	在“0.0 kg”显示前移动了本体	重新接通电源，在显示“0.0 kg”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	体重超过 135 kg 的人员请勿使用

■ 测量值异常、运行异常

现象	原因	对策
踏上本体，显示“0.0 kg”，或者 体重值几乎没有增加	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
显示的体重值异常偏高或偏低		
显示的体重偏高	在“0.0 kg”显示前就取出操作面板	请在“0.0 kg”显示后取出操作面板
测量值异常偏高或偏低 每次的测量值都相差很大	测量姿势不正确	请按正确的姿势测量 ( 第 17 ~ 18 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、脚底以及身体过凉，血液循环不通畅	通过焐热等方法使血液循环恢复到正常状态后再进行测量
	电极过凉	先在温暖的室内放置一段时间，待电极温暖后再进行测量
	手掌和脚底过于干燥	测量前请用湿毛巾等稍微将手掌和脚底擦湿
	请同时参阅附录中的“请您遵守的事项”( 第 36 页)	
打开电源后无任何显示	未安装电池	请安装电池 ( 第 8 页)
	电池的放置方向错误	请按照正确方向放置电池 ( 第 8 页)
	电池电量耗尽	请安装电池 ( 第 8 页)
	连接本体和操作面板的线缆破损	请拨打客户服务热线咨询 ( 封底)





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

如有疑问时

现象	原因	对策
体重测量结束后，无法开始测量体重、身体脂肪率、内脏脂肪指数等	没有设定个人数据或客人身份（操作面板上不显示个人号码“1”“2”“3”“4”或“客人”）	请设定个人号码或“客人”数据后再测量。 ( 第 16 页)
	没有正确按下“个人号码”键或“客人”键（操作面板上不显示“个人号码”或“客人”）	请正确按下“个人号码”键或“客人”键后，进行测量 ( 第 16 页)
线缆不能自动卷起	线缆缠绕	请拉出线缆，重新卷起 ( 第 22 页)
无任何操作，电源关闭	请参考“电源自动关闭”( 第 22 页)	

※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拨打客户服务热线咨询。
( 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。这种情况也请拨打客户服务热线咨询。
( 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。

规格

产 品 名 称	体重身体脂肪测量器 HBF-371 (HBF-371-SH)		
显 示 *	体重最小显示	0 kg ~ 100 kg	: 100 g 单位
		100 kg ~ 135 kg	: 200 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	12 段 (低 / 标准 / 偏高 / 高)	
	内脏脂肪指数判定	9 段 (标准 / 偏高 / 高)	
	记忆	1 天前 / 7 天前 / 30 天前 / 90 天前	
设 置 项 目	日期	2011 年 1 月 1 日 ~ 2030 年 12 月 31 日	
	时间	0:00 ~ 23:59 (24 小时显示)	
	设定个人数据 [以下设定项目可以设定 4 个人的数据]		
	年龄	10 岁 ~ 80 岁	: 1 岁单位
	性别	男 / 女	
	身高	100.0 cm ~ 199.5 cm : 0.5 cm 单位	
	※使用“客人”功能测量时, 每次测量都需要设定个人数据。		
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 (使用 5 号锰干电池, 室温 23℃, 1 天测量 4 次)		
使 用 环 境 温 湿 度	温度为 + 5℃ ~ + 35℃, 相对湿度为 30%RH ~ 85%RH		
保 存 环 境 温 湿 度	温度为 - 20℃ ~ + 60℃, 相对湿度为 10%RH ~ 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	860 hPa ~ 1060 hPa		
运输和保存大气压强	500 hPa ~ 1060 hPa		
重 量	约 2.1 kg (包括电池)		
外 形 尺 寸	长约 327 mm × 宽约 303 mm × 高约 55 mm		
附 属 品	试用电池 (4 节 5 号锰干电池)、 使用说明书 (附欧姆龙产品保证书及有毒有害物质或元素含有表)、 顾客服务一览表、合格证、身体指标对比表		

上述规格若有变更恕不另行通知。

* 该产品无法测量未满 10 岁或 81 岁以上使用者的身体脂肪率等指标。

该产品无法显示未满 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

BMI 了解理想体重

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。

什么是 BMI? 「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。

BMI 可以通过非常简单的计算式求得。

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

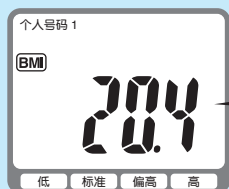
体重身体脂肪测量器根据已登录的个人数据“身高”和测量出的“体重”算出 BMI。

请确认
此处的数据！



体重

显示例
体重：52.3 kg



BMI

显示例
BMI：20.4

理想体重是
BMI 为“22”时的体重

您的 BMI 是多少？

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。

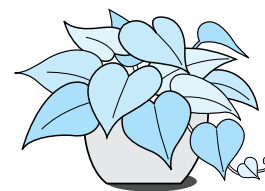
$$\text{理想体重 (kg)} = 22 \times \text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}$$

例) 身高为 155 cm 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。

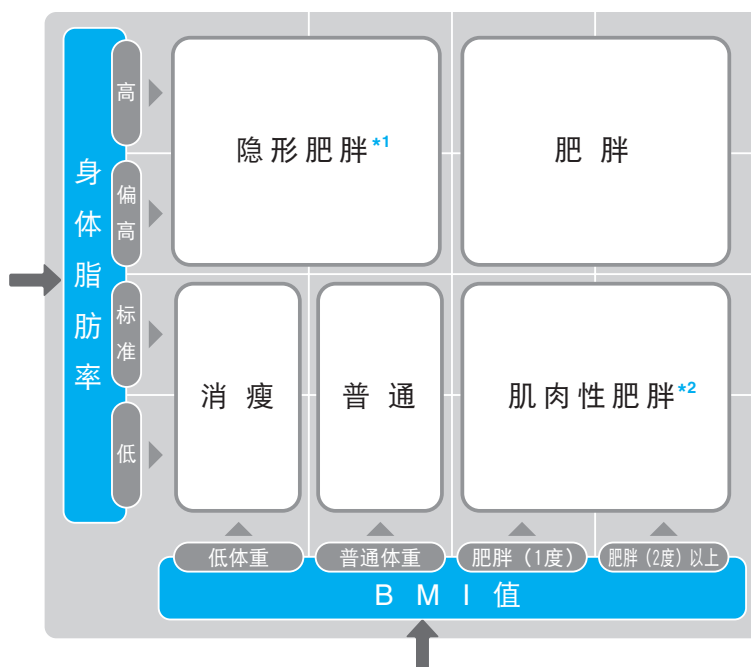
您属于哪种体型？



■ 身体脂肪率

男性	女性	
25%≤	35%≤	高
20%~24.9%	30%~34.9%	偏高
10%~19.9%	20%~29.9%	标准
<10%	<20%	低

(参考 Lohman (1986) 和长岭 (1972) 的肥胖判定值。)



■ BMI 值

体重偏低	标准体重	肥胖(1度)	肥胖(2度)以上
<18.5	18.5~24.9	25~29.9	30≤

< 以日本肥胖学会 (2000 年) 的肥胖判定标准为依据。 >

*1 BMI 较低、身体脂肪率较高的“隐形肥胖”型

体重在标准以下、身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。

*2 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，这样就可能迅速变得肥胖。

在运动量减少后要注意饮食习惯。

身体脂肪率和内脏脂肪指数

分析身体脂肪

根据身体脂肪在体内位置的不同，可以分为皮下脂肪和内脏脂肪。经研究发现，特别是内脏脂肪与生活习惯病的发生有很大关系。

下面请分析一下您的身体脂肪。

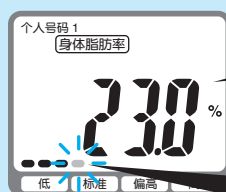
什么是身体脂肪率？

身体脂肪的重量在体重中所占的比例。

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

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 36 页）

请确认
此处的数据！



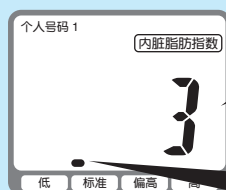
身体脂肪率

身体脂肪率判定

显示例

身体脂肪率：23.0%

身体脂肪率判定：标准



内脏脂肪指数

内脏脂肪指数判定

显示例

内脏脂肪指数：3

内脏脂肪指数判定：标准

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。

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

身体脂肪率		判定
男性	女性	
5.0% ~ 9.9%	5.0% ~ 19.9%	低
10.0% ~ 19.9%	20.0% ~ 29.9%	标准
20.0% ~ 24.9%	30.0% ~ 34.9%	偏高
25.0% ~	35.0% ~	高

（参考 Lohman（1986）和长岭（1972）的肥胖判定值。）

什么是内脏脂肪指数？

将腹部 CT 扫描图像的内脏周围脂肪面积的大小分为 30 个等级，利用本公司特有的推算方法计算得出的结果。

内脏脂肪越多 患生活习惯病的危险性上升

日本肥胖学会肥胖症诊断标准研究委员会的报告中指出，通过内脏脂肪面积与损害健康的并发症*数量的研究得知，如果内脏脂肪面积值超过 100 cm²，并发症数量就会显著上升，平均并发症数量会超过 1.5 个；如果超过 150 cm²，并发症数量会越发呈上升趋势，平均并发症数量将超过 2 个。

* 所谓并发症，是指因肥胖而引起的生活习惯病（主要有 2 型糖尿病、脂肪代谢异常、高血压等）。

内脏脂肪指数判定

内脏脂肪指数	判定
1 ~ 9	标准
10 ~ 14	偏高
15 ~ 30	高

※本产品无法显示未满 18 岁的使用者的内脏脂肪指数。
※既有身体脂肪率低，内脏脂肪指数高的情况，也有身体脂肪率高，内脏脂肪指数低的情况。
※内脏脂肪指数始终是个大致数。有关医学诊断请咨询医生。

内脏脂肪型肥胖

内脏脂肪＝附着在内脏上的脂肪

内脏脂肪与生活习惯病有密切的关系，例如，它会增加血液中的脂肪含量，从而引起高血脂病，而且会扰乱胰岛素的正常代谢导致糖尿病的发生。所以，预防和改善生活习惯病的关键是如何减少内脏脂肪。属于内脏脂肪过多这种类型的肥胖人士，腹部会明显突出，但也有腹部不突出的“隐形肥胖”。



[内脏脂肪型肥胖的例子]
(腹部的 CT 影像)

什么是基础代谢？

本产品的基础代谢是根据我公司自己制定的计算公式得出的。基础代谢的标准值会因个人的身体状况、身体脂肪的不同发生变化。请将您的基础代谢与标准值对比，计算出您的身体年龄（第 34 页）。

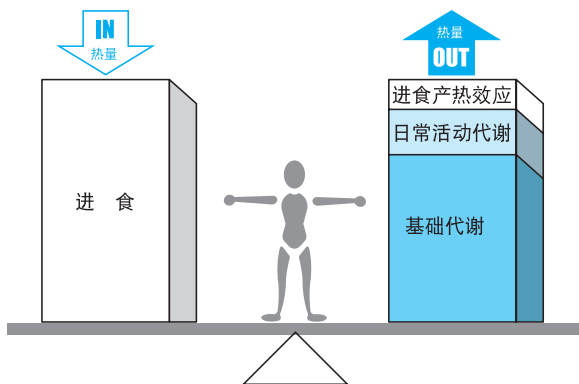
维持体温以及呼吸、心脏等生命活动所必须的能量消耗称为基础代谢。即使在 24 小时一动不动的情况下，也要消耗与该基础代谢相当的能量。

请确认
此处的数据！



基础代谢

显示例 基础代谢：1182 kcal



通过骨骼肌的维持、增加来塑造不易肥胖的体质！

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）。

通过增长骨骼肌、提高基础代谢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。

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 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，并以坚持运动来维持和增加肌肉（骨骼肌）量。

身体年龄

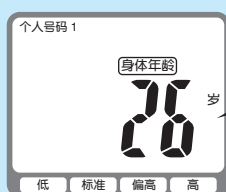
通过身体年龄对您的身体状况进行整体评价

身体年龄是从基础代谢的角度显示您身体的年龄。“身体年龄”是为综合评价自己“身体”状况的一个标准。

什么是身体年龄？

身体年龄是以基础代谢为基础计算出的身体年龄。而基础代谢是在综合体重、身体脂肪率等多种指数后得出的，所以身体年龄是一个高于或低于实际年龄的综合判定身体状况的标准。本产品是以亚洲人的基础代谢的标准值为基础，按照欧姆龙独有的判定方法计算出身体年龄。

请确认
此处的数据！



身体年龄

显示例
身体年龄：26 岁

即使测量者的身高、体重都一样，
因身体脂肪和基础代谢量的不同
也会导致身体年龄上的差异。

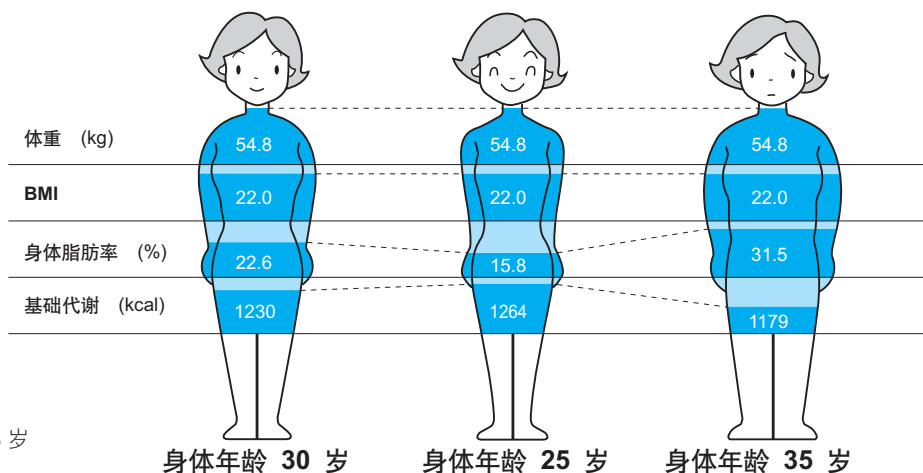
下图是判定身体年龄的例子。

身体年龄为“30岁”：脂肪率是与实际年龄一致的标准值。

身体年龄为“25岁”：身体脂肪率较低，基础代谢较高，由此判定其身体年龄为“25岁”，比实际年龄年轻。

身体年龄为“35岁”：身体脂肪率较高，基础代谢较低，由此判定其身体年龄为“35岁”，比实际年龄大。

(例) A
实际年龄 30 岁
身高 158 cm、
体重 54.8 kg 时



※本产品无法显示未满 18 岁
使用者的身体年龄。

体重身体脂肪测量器的特点和测量原理

体重身体脂肪测量器的特点

采取全身测量方式，不易受日常变动影响

1 天的生活中我们体内的水分有逐渐聚积到下肢的趋势，因此到了傍晚或夜间时脚部容易浮肿。早上和傍晚，因为上半身和下半身的水分比例会发生变化，所以身体的电阻分布也会发生变化。V-BODY 是利用双手双脚的电极来测量全身电阻，所以不容易受体内水分分布变化的影响。

用于建立身体成分计算式的基础数据， 通过最适合各种身体成分的测量方法和测量装置收集

身体脂肪率：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的方法。）

基础代谢：呼气分析装置（分析呼吸时空气中成分的装置。可计量安静时呼气中的氧气消耗量，计算出基础代谢。）

内脏脂肪指数：X 射线 CT (Computed Tomography) 装置（利用 X 射线，不伤害身体的情况下拍摄横切面图像的医疗装置。可根据腹部脐的位置的横切面图像计算内脏脂肪面积。）

体重身体脂肪测量器的测量原理

根据电阻值推算身体脂肪率等数据

V-BODY 是利用流经双手双脚的微弱电流来测量身体电阻（BI 法*）。

*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。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。

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 个项目是根据本公司独自收集的人体基础数据而得出的计算式。

请您遵守的事项

正确的测量场所…平坦坚硬的地面上

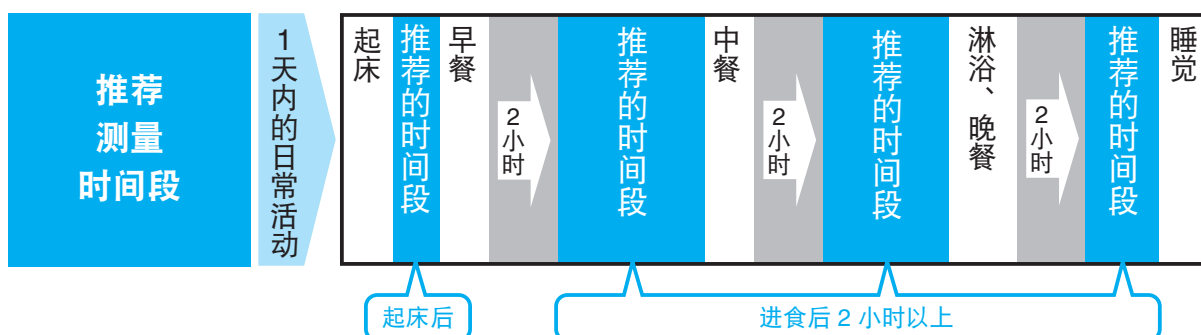
在垫子或地毯等柔软的地面上无法正确测量。

适合测量的时间段…

起床后、进食后 2 小时以上

本产品所测量的电流流经部位的水分含量会影响身体的电阻值。

请参考下图，在体内水分含量稳定的时间段进行测量。



以下情况请避免测量。

- 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）

注意

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
- 高龄人士
- 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
- 患有浮肿病的患者
- 人工透析患者
- 以健身或运动为职业的人士（或类似人员）

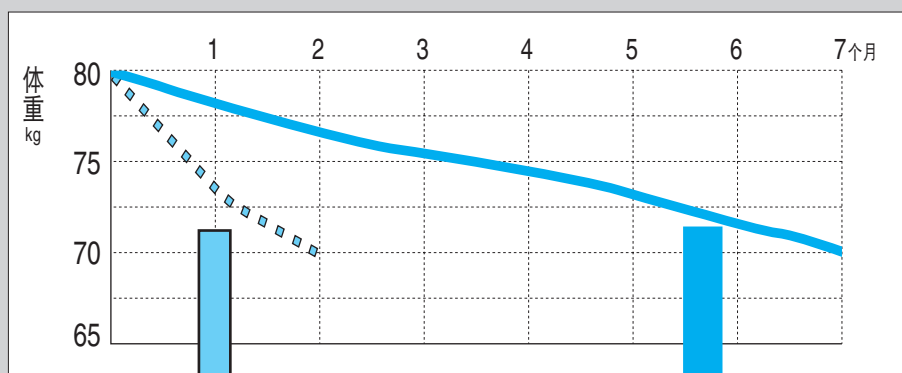
※对于以上人员请使用本产品确认其身体脂肪等指标的“变化倾向”。

觉得测量值有疑问时…（☞ 使用说明书“如有疑问时”第 19 页）

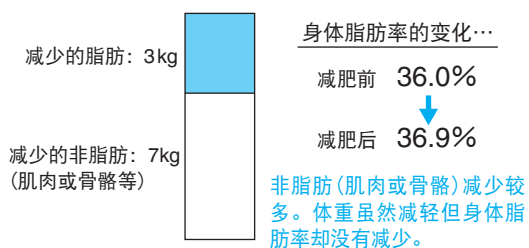
体重身体脂肪测 Q&A

■ 什么是正确的瘦身？

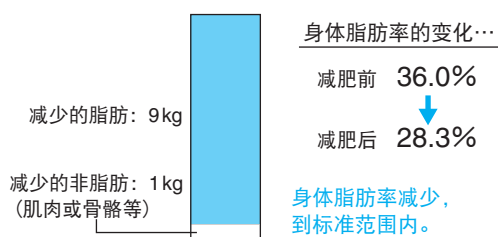
如果不运动一味地通过节食来减轻体重而不重视营养平衡，即使体重下降，基础代谢也会随着肌肉（骨骼肌）的减少而降低，反而变为更容易肥胖的体质。



类似绝食的过度减肥方法 在减轻的 10kg 体重中…

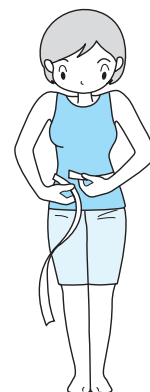


健康的减肥方法 在减轻的 10kg 体重中…



为了不导致反弹， 通过增加骨骼肌，提高基础代谢的方式来塑造不易肥胖的体质

过度的减肥最容易导致体重的反弹。体重反弹时，内脏脂肪比皮下脂肪更容易聚积在体内。内脏脂肪是导致生活习惯病的主要原因。正是由于体重的反复反弹才导致出现内脏脂肪型肥胖。



■ 注意健康的人员…

要着重于内脏脂肪指数 (📖 第 32 页)

■ 想塑造成不易肥胖的人…

要着重于基础代谢 (📖 第 33 页)

有毒有害物质或元素含有表

产品中有毒有害物质或元素的名称及含量

部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
PCB板	×	○	○	○	○	○
<p>○:表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在SJ/T11363-2006标准规定的限量要求以下。</p> <p>×:表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出SJ/T11363-2006标准规定的限量要求。</p>						

欧姆龙产品保证书

1. 欧姆龙产品从购买之日起，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，请拨打客户服务热线咨询。
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）

欧姆龙健康医疗(中国)有限公司
大连保税区IC-45-1号
电话：0411-87317201
邮编：116600

制 造 商

可瑞尔科技(扬州)有限公司
扬州市开发区兴扬路28号(生产地址及注册地址)
电话：0514-87961819
邮编：225009



客户服务热线

400-770-9988



服务时间

周一至周五 8:45-17:45

节假日休息

本产品为欧姆龙健康医疗(中国)有限公司授权可瑞尔科技(扬州)有限公司生产并注册

欧姆龙健康医疗(中国)有限公司网址：www.omronhealthcare.com.cn

5330622-0A



纸