

ふじみ野市元気・健康マイレージ事業

# 体組成計・血圧計の 使い方ガイド QRコードver

<令和7年度>



※本事業は、株式会社タニタヘルスリンクに委託して実施しています。

- 
- 1. 体組成計「MC-780A-N」の測定方法 …… P.2**
  - 2. 血圧計「BP-900」の測定方法 …… P.6**

# 1. 体組成計「MC-780A-N」の 測定方法

※「MC-780A」含む

測定した体組成データは、「からだカルテ」で閲覧することができます。

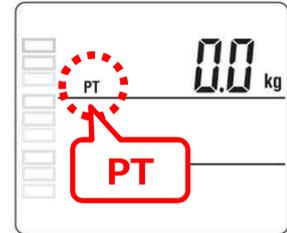


**靴を履いたままでは測定できません。  
靴下やタイツを脱いで、  
裸足で体組成計にお乗りください。**

# 体組成計「MC-780A-N」の測定方法 (1/3)

体組成計での測定は、下記の①～③の手順で行っていただきます。

はじめに、体組成計の画面に【PT】と表示されていることを確認してください。  
表示されていない場合はON/OFFボタン（オレンジのボタン）を押して電源を入れてください。



## 歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」を開き、「その他」>「会員QRコード」をタップします



※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

## 「会員QRコード」画面をQRコードリーダーにかざして読み取らせ、アナウンスが流れたら測定できます

スマホの画面（会員QRコード）をQRコードリーダーのカメラにかざして読み取らせます。「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。



「会員QRコード」画面はしっかり読み取らせましょう（3秒程度）。「ピッ」という音の後に「ピピッ」と音が鳴ればOKです！

※「会員QRコード」をかざすのは、オレンジ色の機器です。

# 体組成計「MC-780A-N」の測定方法 (2/3)

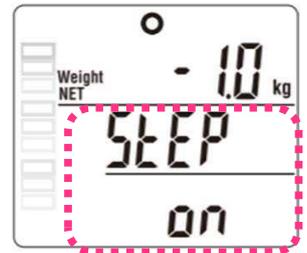
**靴を履いたままでは測定できません。**

**靴下やタイツを脱いで、裸足で体組成計にお乗りください。**

※薄手のストッキングであれば、はいたままでも測定可能ですが、測定台の電極部分にアルコールスプレーを吹きかけてからお乗りください。足裏が乾燥していると正しく測定できない場合があります。

## 体重をはかります

表示部に、年齢・身長が表示された後、画面に【StEP on】の文字が表示されたら**体重がはかれる状態**です。

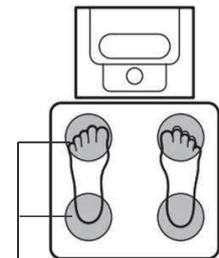


裸足で、測定台に乗ります。



### 測定の際の注意点

- 右図のように測定台電極（金属の部分）に足の位置を合わせ、つま先側とかかと側の電極の両方に足がかかるように乗ってください。
- 座ったまま測定しないでください。
- ペースメーカー等、体内機器を使用されている方は体組成計の測定を行わないでください。装着している機器に重大な影響を与える可能性があります。



測定台電極

2

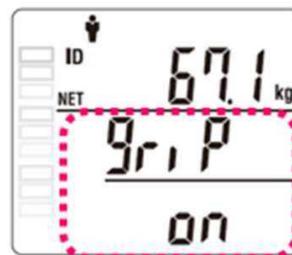
**！ まだグリップは握らないでください！**

※体重の次に体組成の測定がはじまります。体組成の測定が終了するまで、測定台から降りないでください。

## 体組成をはかります

体重測定の後、画面に【grip on】と表示されるので**グリップを握ってください。**

体組成の測定を開始します。右（写真）のような姿勢をとり、測定中は動かないようにしてください。



※手のひら全体がグリップに十分つくように握ってください。  
※ひじは**曲げず**、腕を自然に下げましょう。

## 測定が終了したら体組成計から降ります

体組成を測定後、画面に**[grip off]**と表示されたら終了です。  
グリップを元に戻してください。

**「測定が終了しました」と**  
アナウンスが流れたら  
体組成計から降りてください。

測定が終了すると**みどり色に点滅**して、「測定が終了しました」という音声が流れます。

**体脂肪率が5%未満の場合**、測定後にリーダーライターが**あか**色に点滅しますが、測定とデータ送信は問題なく完了していますのでご安心ください。  
なお、**体脂肪率が3%未満の場合**、部位別の測定値、左右バランス、脚点、内臓脂肪レベルは出力されませんのであらかじめご了承ください。

3

測定が  
終了しました



以上で、体組成計の測定手順は完了となります。

### 3. 血圧計「BP-900」の測定方法

測定した血圧データは、「からだカルテ」で閲覧することができます。



- 測定中は会話などをせず、静かにして測定してください。
- 血圧が高い、または低い等の理由で再測定する場合、少し時間をおいてから、測定してください。

# 血圧計「BP-900」の測定方法 (1/2)



## 1. 下記の場合は測定できません

- ・小学生以下のお子様、および腕の細い方  
(測定対象者は上腕の周囲長が約18~35cmの方になります)
- ・腕が濡れている方 (故障および感電の原因になります)

## 2. 下記のような場合は正しく測定できないことがあります

- ・厚手の衣類を着用 ・たくし上げた衣類で腕を圧迫している
- ・末梢循環不全、著しい低血圧・低体温
- ・不整脈頻度の高い方 ・測定中に動く ・運動直後の方
- ・腕にふるえのある方

血圧計での測定は、下記の1~4の手順で行っていただきます。

## 歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」を開き、「その他」>「会員QRコード」をタップします



1

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

## 「会員QRコード」画面をQRコードリーダーにかざして読み取らせ、アナウンスが流れたら測定できます

スマホの画面 (会員QRコード) をQRコードリーダーのカメラにかざして読み取らせます。「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。



準備が整いました  
測定できます



「会員QRコード」画面はしっかり読み取らせましょう (3秒程度)。「ピッ」という音の後に「ピピッ」と音が鳴ればOKです!

※「会員QRコード」をかざすのは、オレンジ色の機器です。

# 血圧計「BP-900」の測定方法 (2/2)

2

## 正しい姿勢でお座りください

- ◆ 上着等の厚手の服は脱いでください。  
(薄手の衣類の場合は、腕をまкруずにそのまま測定してください)
- ◆ **心臓と腕の高さを合わせてください。**  
(椅子の高さを調整してください)
- ◆ 手のひらを上にして、**腕帯の奥まで**腕を入れてください。  
(腕はまっすぐ伸ばさず、ヒジ置きにヒジを合わせて軽く曲げてください)
- ◆ 背筋を伸ばし、体の力を抜いてください。  
(緊張している時は深呼吸を2~3回して、リラックスしてください)



3

## 測定を開始してください

スタートボタンを押してください。  
(**みどり色**に点灯しているボタンです)

測定中は話したり動いたりせず、静かにしてください。  
(動いたり話したりした場合、測定を中止することがあります)

※測定中に痛いと感じたら  
**非常停止ボタン**を押してください



4

## 測定結果が表示されます

測定結果がパネルに表示されます。  
(プリンター付きの機種の場合は測定結果が出てきます。  
印刷が終わるのを待って、軽く引っ張り切り離してお持ちください)

「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら、活動量計を外して測定終了です。

### <正しく血圧を測定するポイント>

- 上記の手順【2】正しい姿勢でお座りくださいの各項目に注意して、測定してください。
- 運動後、食後、喫煙後等は血圧が安定しませんので、5~10分程度休憩してください。

**※血圧は常に変動しています。定期的に測定しましょう。測定値は自分で判断せず、医師に相談してください。**

以上で、血圧計の測定手順は完了となります。



日本をもっと健康に！