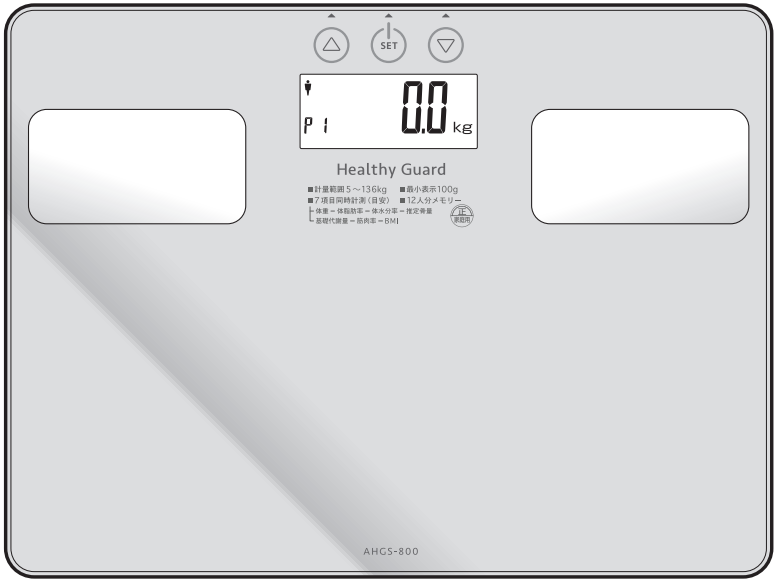
ヘルシーガード
Healthy Guard
AHGS-800

家庭用
体組成計ヘルスメーター
取 扱 説 明 書



このたびは、当社の体組成計ヘルスメーターをお買い上げいただき、誠にありがとうございました。

お願い

本機は誤った使い方をすると重大な事故につながるおそれがございます。ご使用になる前に、この説明書を最後まで必ずお読み頂き、正しく安全にご使用ください。
また本書は、ご使用中に操作方法等がわからなくなった時、お役に立ちますので、いつでも見られるところに、大切に保管してください。

目次

◎ご使用の前に …… 2
◎各部の名称 …… 4
◎電池のセット、交換 …… 5

◎個人データの登録 …… 6
登録の基本操作 …… 6
登録のしかた …… 7
◎計測のしかた …… 10

◎機能説明 …… 11
オートオフ機能 …… 11
体組成計の判定基準 …… 12
仕様 …… 13

ご使用の前に
使い方
必要なときに

ご使用の前に

安全上のご注意

警告 この表示を無視して、誤った取扱いをした場合、「人が死亡または重傷を負う可能性が想定される」内容を表示しています。

注意 この表示を無視して、誤った取扱いをした場合、「人が障害を負う可能性、及び物的損害のみの発生が想定される」内容を表示しています。

この記号は、してはいけない「禁止」内容を表しています。

この記号は、しなければいけない「強制」内容を表しています。

⚠警告

ペースメーカー等、体内に医用機器を装着されている方は絶対に使用しないでください。
本機で計測の際、医用機器の誤作動により、重大な事故の原因となるおそれがあります。

一般家庭用の為、業務用（病院等での計測や医療もしくは治療目的）では、絶対に使用しないでください。業務用として病院等で使用する為の機能を備えておりません。病院等、医療もしくは治療目的での計測は、絶対に使用しないでください。

すべりやすい所（タイル面やぬれた床）では絶対に使用しないでください。
転倒したり、すべったりして大けがをするおそれがあります。また本機内部に水が侵入し故障の原因になります。

本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、飛び跳ねたりしないでください。
転倒したり、すべったりして大けがをするおそれがあります。また、故障の原因にもなります。

体がぬれたまま乗らないでください。
すべって転倒し、大けがをするおそれがあります。

修理・分解・改造は絶対に行わないでください。
故障や事故の原因になります。

体の不自由な方がご使用になる場合は、1人では計測しないでください。
必ず介護者の方が乗り降りの援助を行ってください。なお、手すりなどを利用した場合の計測値は参考値として捉えてください。

計測結果は、決して自己判断しないでください。
計測値やそれに基づく運動メニュー等は、必ず医師または、資格をもった専門家の指示に従ってください。本機で表示される「推定骨量」は「骨密度」とは異なります。必ず医師または資格をもった専門家の指示に従ってください。

◆次のような計測対象者は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。
- ボディービルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされる人および、それに近い人。
- 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人。

⚠注意

本機の表示部や操作部の上に乗らないでください。
表示部が破損してけがをするおそれがあります。

本機の隙間や穴に指を入れないでください。
けがをするおそれがあります。

乳幼児には、絶対に持ち運びさせないでください。
落としてけがをするおそれがあります。

電池を入れるときは、＋－を確認して正しく装着してください。
発熱、液漏れ等による、火災やけがの原因になります。また、長期間ご使用にならない場合は、電池を本機から取り外してください。

強い磁気のそばでは使用しないでください。
携帯電話やマイクロ波治療器等を本機の近くで使用すると故障の原因となるおそれがあります。

直射日光の当たる場所や高温になる場所には置かないでください。
故障の原因になります。

お使いになる前に

靴下等を脱ぎ、素足になって足の裏の汚れを落としてから計測してください。
足の裏にほこりなどがついていたり、異常に乾燥している場合、正確に計測できません。

できるだけ裸に近い状態で計測してください。
着衣によって計測値は変化します。

変化の推移を見る場合は、できるだけ同時刻、同条件のもとで計測してください。
体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、毎日同じ時間、条件で計測することをおすすめ致します。

計測中はできるだけ体を動かさないようにしてください。
体を動かすと計測できませんので、できるだけ動かさないようにしてください。また、ヒザを曲げたり、正しく足盤部に触れていない場合、座ったまま計測した場合も正確に計測できません。

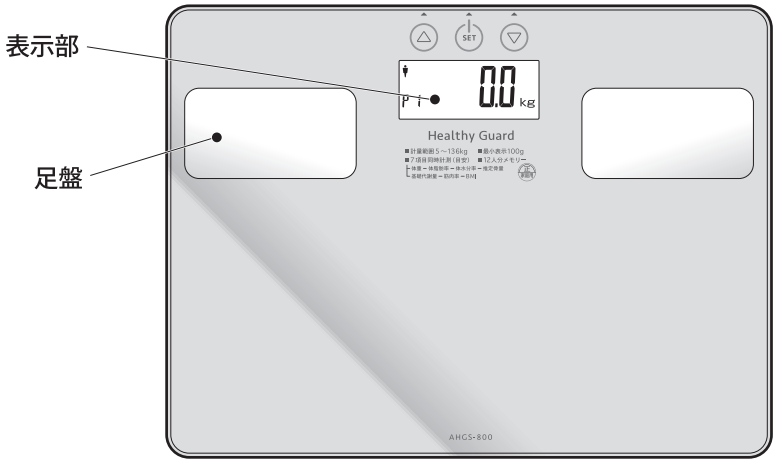
計測前に過度の飲食をしたり、極度の脱水症状の時の計測をさけてください。
計測値に誤差を生じるおそれがあります。できるだけ起床直後をさけ、食後3時間以上経過した同じ時間帯にご使用してください。

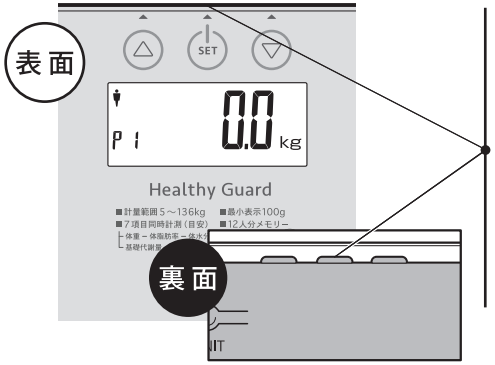
入浴の直後や激しい運動直後の発汗した状態での計測をさけてください。
計測値に誤差を生じるおそれがあります。十分に休んでから計測してください。

硬く平らな床の上において計測してください。
じゅうたんや畳、クッションフロアの上では正確に計測できません。

必ず本機を床においた後に電源スイッチ (SET) を押してください。
各項目の登録を済ませ、表示部が0.0kgなってから本機に乗って計測してください。床に置く前に、電源スイッチを押すと、正しく計測できない場合があります。

各部の名称





△ 個人番号を選ぶときや、登録内容を変更する時に使用します。

SET 電源をONにするのに使用します。
また、登録を始めるときや登録内容の決定をするときに使用します。

▽ 個人番号を選ぶときや、登録内容を変更する時に使用します。

＊ボタンは本体上部にあります。

■----：計測中に降りたり、足の裏が汚れていたり、足盤に正しく乗っていないなどの時に表示されます。

■Lo：電池の残量が少ないとLOと表示されます。新しい電池と交換してください。

使用上のご注意

※本機は、精密に作られてます。長く最良の状態を保つため、次のことを守ってご使用ください。

●分解をしたり水洗いは絶対しないでください。

●過度の衝撃や振動を与えないでください。また振動の激しい場所での計測、保管はしないでください。

●直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所での計測、保管はさけてください。

●温度変化の激しい場所での使用はさけてください。

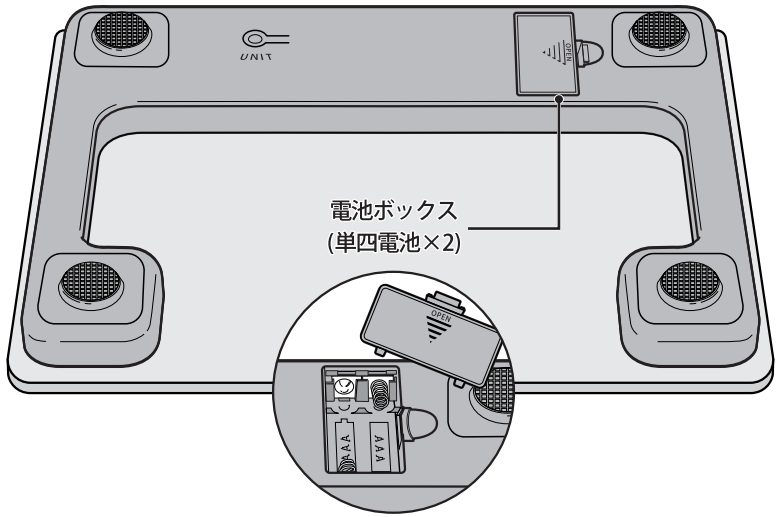
●湿気、水気の多い場所には置かないでください。サビや故障の原因となります。

●熱湯やベンジン、シンナー等は絶対に使用しないでください。

※汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し固く絞って拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

電池のセット、交換

裏面



■電池のセット

1、電池カバーを開き、電池を入れてください。

2、全表示後、0.0kg が表示されます。

3、電池カバーをカチッと音がするまで押し込んでください。

4、硬く平らな床の上に本機を置いてください。

注意

●初めてのご使用、また電池交換後は、電池を入れて電源が切れる前に硬く平らな床の上に体重計をセットしてください。

●体重を計測し、体重計を降りてから、電池が切れるまで体重計を動かさないでください。
次回計測する際、正しく計測できない場合があります。

■電池の交換

●表示部にLOが点灯したら、新しい電池（単四電池）と交換してください。
電池を外しても、登録内容は消えません。

●裏側のバッテリーカバーを取り外し、電池を取り外してください。

●＋－を間違えないようにセットしてください。

個人データの登録

計測前に個人データ（性別／年齢／身長）の登録をしてください。
（12人分登録できます。）

登録動作の基本

1 SET ボタンで電源を入れます。

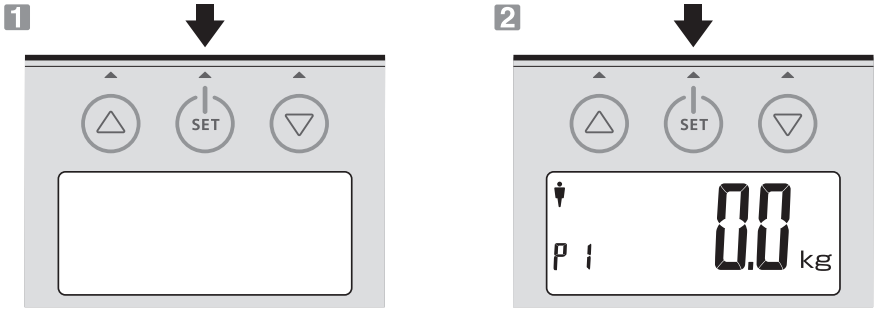
2 しばらく待ち表示が 0.0kg になった時に
SET ボタンを押して登録作業が開始されます。

3 △ または ▽ ボタンで選択し
SET ボタンで決定します。

△ または ▽ を押し続ける（長押し）と、年齢、身長の数字が早送りされます。

1 電源を入れる

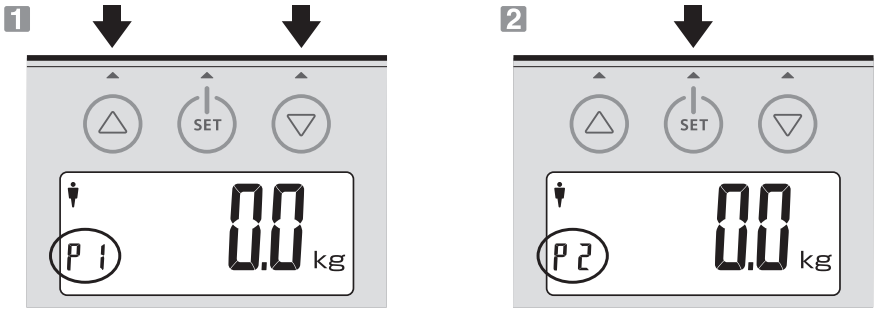
＊個人データを登録する際は、SET ボタンを押し、必ず0.0kgになってから、もう一度、SET ボタンを押してください。
（0.0kgになる前に SET ボタンを押すと番号を選ぶことができません。）



1 SET ボタンで電源を入れます。

2 しばらく待つと表示が 0.0 kg になります。必ず 0.0 kg になっているのを確認し、
もう一度 SET ボタンを押してください。

2 登録する番号を決める

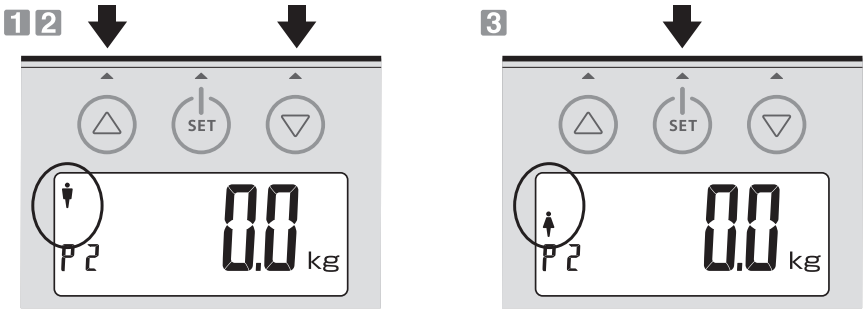


登録例：P2で登録
△ または ▽ ボタンを押して、P2 を選び SET ボタンを押します。

1 P1～P12のいづれかが点滅しています。
△ または ▽ ボタンを押してP1～P12の登録したい番号を表示させます。

2 SET ボタンを押し決定します。

3 性別を登録する



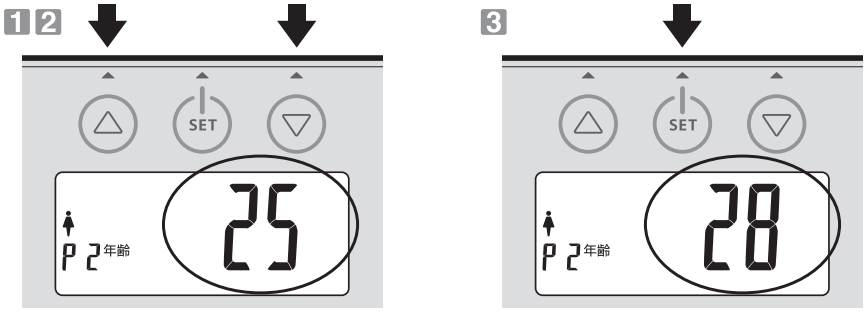
登録例：女性で登録
△または▽ボタンを押して、女性を選び (SET) ボタンを押します。

1 性別マーク「男性」 もしくは「女性」 のどちらかが点滅しています。

2 △ または ▽ ボタンを押して、「男性」 もしくは「女性」 を選びます。

3 (SET) ボタンを押し決定します。

4 年齢を登録する



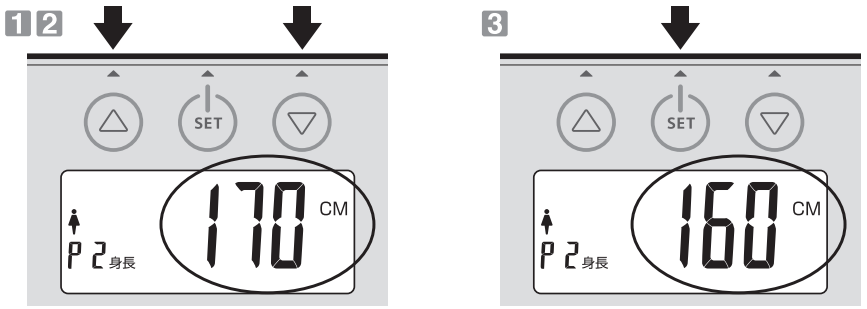
登録例：28歳で登録
△または▽ボタンを押して、年齢28歳に合わせを (SET) ボタンを押します。

1 25 のように年齢が点滅しています。

2 △ または ▽ ボタンを押して、年齢を合わせます。

3 (SET) ボタンを押し決定します。

5 身長を登録する



登録例：160cmで登録
△または▽ボタンを押して、身長 160cm に合わせ (SET) ボタンを押します。

1 170 のように身長が点滅しています。

2 △ または ▽ ボタンを押して、身長を合わせます。

3 (SET) ボタンを押し決定します。

以上で登録作業は終了です。

0.0 kg と表示されれば、登録が完了し、計測可能になります。

計測しないと画面は消えます。

〔登録例〕登録番号：P2、性別：女性、年齢：28歳、身長：160cmで登録されています。

こんなときは

※間違って登録した場合は、登録を最初からやり直してください。
※登録内容を変更する場合は、変更したい番号を表示させ、はじめから登録をおこなってください。
※成長により年齢や身長に、変更がある場合は登録内容の変更をおこなってください。
※個人データの消去はできません。新しいデータを上書きすることで消えます。

登録内容を訂正（変更）する時は登録作業と同じです。
1 ～ 5 の作業を繰返し行ってください。

計測のしかた

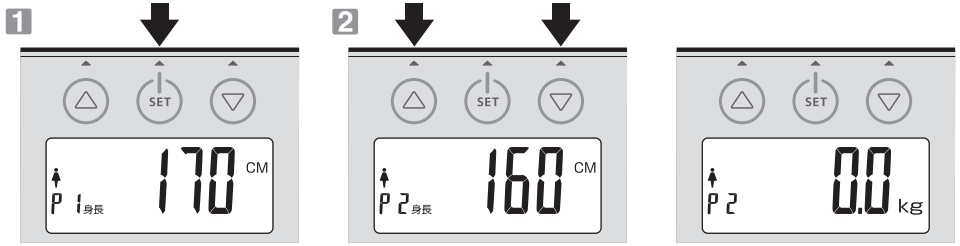
■体重のみ計測する場合

1、電源OFFの状態で本機にお乗りください。
2、本機に乗るだけで電源が入り計測ができます。計測が終わると2回点滅して計測終了です。

■体重・体脂肪率・体水分率・推定骨量・基礎代謝量・体体筋肉率・BMIを計測する場合

＊計測前に個人データ（性別/身長/年齢）の登録をしてください。登録をしないと計測することができません。（12人分登録できます。）

❶ 登録した個人番号を表示させます。

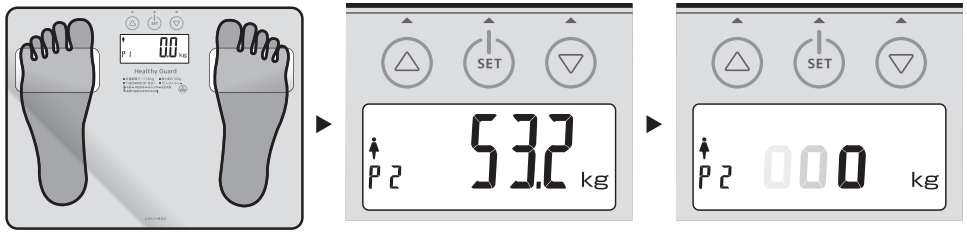


計測例：P2 で計測する場合。
△ ボタンまたは ▽ ボタンを押し、P2 を選び 0.0kg になるまで待ってください。
※0.0kg が表示される前に乗ると計測できません。

1 (SET) ボタンで電源を入れます。最後に使用された方の登録番号が表示されます。

2 △ または ▽ ボタンを押して、ご自分の登録番号を表示させてください。
登録内容の性別と身長、次に年齢が表示されます。

❷ 計測をする。



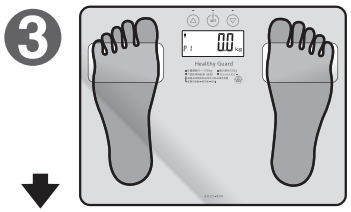
必ず 0.0 kgが表示されてから、素足で足盤に正しく乗ってください。

体重の計測がはじまります。

その後、体重が2回点滅し 0 が左から右へ移動します。

※計測値が表示されるまで本機から降りないでください。表示される前に降りると - - - - と表示されます。

❸ 計測終了



はじめに体脂肪率が表示され、続いて体水分率・推定骨量・基礎代謝量・体筋肉率・BMI・体重の結果が順番に2回表示され計測が終了します。

体脂肪率→体水分率→推定骨量→基礎代謝量→筋肉率→BMI→体重の順に表示されます。

● - - - - になった場合 ※しばらくすると電源が切れます。

(SET) ボタンを押してはじめからやりなおしてください。

※計測中に（ 0 が消える前に）降りたり、足の裏が汚れていたり、足盤に正しく乗っていないなどの場合には、- - - - が表示されたり、電源が切れたりします。

※計測データは保存されません。

●オートオフ機能

※電源の切り忘れを防ぐために、自動で電源が切れるようになっています。
●計測後、体脂肪率・体水分率・推定骨量・基礎代謝量・体筋肉率・BMI・体重の結果が表示されます。2回づつ表示され、電源が切れます。
●0.0kg表示後、本機に乗らなかったり、計測途中で本機から降りた場合、約5～15秒で電源が切れます。
●登録操作を途中で中断した場合、約10秒前後で0.0kgに変わり、その後約10秒前後で電源が切れます。
●登録作業終了後、0.0kgが表示され、約10秒前後で電源が切れます。

計測後、電源が切れるまで本機を動かさないでください。
次回、計測する際、正しく計測できない場合があります。

●下記のような場合、正常な測定ができません。

①靴下等をはいたまま計測したり、足の裏にゴミやほこりがついたままでの計測をおこなった場合。
②食事や起床のすぐ後、あまり体を動かしていない場合。
③体調の悪い場合。
④入浴直後や激しい運動後など多量の発汗した状態。
⑤正しく電極部に触れていない場合。
⑥じゅうたんや畳、クッションフロア等、やわからい床の上で計測をおこなった場合。

●下記のような表示がでたら

- - - - 靴下等をはいたまま計測した場合。足の裏が汚れていたり、足盤に正しく乗っていない場合。計測中に動いたり、計測終了前に本機から降りたりした場合。などに表示されます。

Lo 電池の残量が少ないと表示されます。新しい電池と交換してください。

判定基準

●体脂肪率（%）（参考基準）
体重中に占める体脂肪の割合

女　性				
年　齢	細　い	標　準	やや肥満	肥　満
10〜39	14〜20	21〜25	26〜31	32〜38
40〜55	15〜21	22〜26	27〜32	33〜38
56〜	16〜22	23〜27	28〜33	34〜38

男　性				
年　齢	細　い	標　準	やや肥満	肥　満
10〜39	14〜17	18〜23	24〜29	30〜36
40〜55	12〜18	19〜24	25〜30	31〜37
56〜	13〜19	20〜25	26〜31	32〜38

●体水分率（%）（参考基準）
体重中に占める体水分の割合

	年　齢	やや低い	標　準	やや高い
女　性	18〜30	〜46	47〜57	58〜
	31〜60	〜41	42〜52	53〜
	61〜	〜36	37〜47	48〜

	年　齢	やや低い	標　準	やや高い
男　性	18〜30	〜52	53〜67	68〜
	31〜60	〜46	47〜61	62〜
	61〜	〜41	42〜56	57〜

＊対象年齢：18歳以上

●BMI（参考基準）
BMIとは、肥満や低体重（やせ）の判定に用いる値です。
[体重(kg)] ÷ [身長(m) の２乗] で算出されます。

BMI（数値の範囲）	肥満度の判定
18.5 未満	低体重
18.5〜25 未満	普通体重
25〜30 未満	肥満（1度）
30〜35 未満	肥満（2度）
35〜40 未満	肥満（3度）
40 以上	肥満（4度）

※BMIは、厚生労働省「肥満度の判定基準」
基準値を参考にしています。

●体筋肉率（%）（参考基準）
体重中に占める筋肉の割合

女　性			
低い	標準	やや高い	高い
25%以下	26〜27%	28〜29%	30%以上

男　性			
低い	標準	やや高い	高い
30%以下	31〜34%	35〜38%	39%以上

＊対象年齢：18歳以上

●基礎代謝量（Kcal/日）（参考基準）
基礎代謝とは、目覚めている状態で生命を維持する為に必要な、最小限のエネルギー消費量のことをいいます。

性・年齢階層別基礎代謝基準値（平均値）		
年　齢	女　性	男　性
1〜2	700kcal/日	700kcal/日
3〜5	860kcal/日	900kcal/日
6〜8	1000kcal/日	1090kcal/日
9〜11	1180kcal/日	1290kcal/日
12〜14	1340kcal/日	1480kcal/日
15〜17	1300kcal/日	1610kcal/日
18〜29	1210kcal/日	1550kcal/日
30〜49	1170kcal/日	1500kcal/日
50〜69	1110kcal/日	1350kcal/日
70〜	1010kcal/日	1220kcal/日

※基礎代謝量は、厚生労働省「日本人の栄養所要量」
基準体位を参考にしています。

●推定骨量（kg）（理想値）
骨全体に占めるカルシウム等の量

女　性	〜39kg	40〜60kg	61kg〜
	1.7	2.1	2.4

男　性	〜54kg	55〜75kg	75kg〜
	2.4	2.8	3.1

使用上のご注意
※この参考基準表は一般的な数値をまとめたものです。参考値として目安にしてください。※計測結果は、決して自己判断しないでください。（計測値の評価、それに基づく運動メニュー等必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。）※成長期のお子様については成長の度合いによって差が大きくなる事があります。※体水分率は１日の中でも水分の摂取や運動、体調などで変化します。※「推定骨量」は「骨密度」とは異なります。骨の硬さ・強さなどを推測するものではありません。（必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。）※体筋肉率は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。※基礎代謝量の計測結果は、推定式で算出しております。お客様の年代基準値と比べる目安としてください。あくまでも目安であり日常の生活活動によって差が生じます。※BMIの計測結果は、推定式で算出しておりあくまでも目安です。（必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。）

■仕　様

型　　番		AHGS-800
計量範囲		5〜136kg
最小表示（目量）		100g
体脂肪率計測（目安）		0.1%単位（5%〜50%）
体水分率計測（目安）		0.1%単位（20%〜72%）　対象年齢：18歳以上
推定骨量計測（目安）		0.1kg単位
基礎代謝量（目安）		1kcal単位（0〜9999kcal）
体筋肉率計測（目安）		0.1%単位（20%〜70%）　対象年齢：18歳以上
BMI（目安）		0.1 単位
設定項目	年　齢	10〜100歳
	性　別	男性・女性
	身　長	100〜240 cm（1cm単位）
電　　源		単四電池（２本）
本体寸法		約幅 268×奥行200×高さ25mm
本体重量		約955g
材　　質		強化ガラス・ABS 樹脂

計量精度の保証範囲	
5〜68kgまではかる場合	±200g
68kgを超えて136kgまではかる場合	±300g

本製品は計量法で定められた技術基準に基づいて製造、検査しております。ご使用の場合ははかられた重さに対し、上記の範囲まで精度を保証いたします。
※日本国内の各地域の重力値には若干の差があります。この影響により計量値に誤差が発生することがあります。
※本機はご家庭でのでの計測が主な目的ですので、業務用(品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはお使いになれません。

■アフターサービスについて
本製品に万一、不具合な点がありましたら保証書をそえて、お買上げ頂きました販売店、または弊社アトラスまで お問い合わせください。

保　証　書

品　　名	体組成計ヘルスメーター　AHGS-800
保 証 期 間	お買上げ日より　1年間
お買上げ日	年　　月　　日
お 客 様	ご住所 お名前　　様 電　話　　（　　）
販 売 店	住所・店名 電　話　　（　　）
株式会社　アトラス	TEL 042-660-8870

◆―― 無料修理規定 ――◆

1. 取扱説明書の注意書きに従った正常な使用状態で、保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせて頂きます。
2. 保証期間内に故障して無料修理を、お受けになる場合には、弊社アトラスに連絡の上、商品と保証書をお送り頂くか、お買上げ販売店へ修理をご依頼ください。
3. 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
   イ 本書のご提示がない場合。
   ロ 本書にお買上げ年月日、お客様名、販売店名の記入がない場合、または字句を書き換えられた場合。
   ハ 使用上の誤り、または不当な修理や改造による故障および損傷。
   ニ 火災、地震、水害、落雷、雪、その他天災地変、公害や異常電圧による故障および損傷。
4. 保証書は日本国内においてのみ有効です。
5. ご贈答品等で本書に記入してあるお買い上げの販売店に修理をご依頼できない場合には、弊社アトラスへご相談ください。
6. 保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。

株式会社　アトラス
〒192-0906 東京都八王子市北野町549-1第2石坂ビル
TEL.042-660-8870 https://www.atlas-scm.jp/