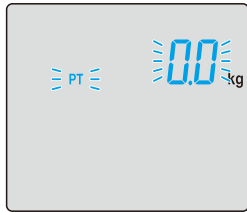


# DC-13C 操作手順ガイド

※ **CE** を押すと、1つ前のステップに戻ります。



**1** 着衣量を入力します。(0.0~10.0kg)  
靴を履いたまま測定するときは、着衣量に靴の重さを加えて入力してください。

着衣量の目安：夏服1.0kg 冬服2.0kg  
靴の重さの目安：



パンプス  
0.2kg



ランニングシューズ  
0.5kg



スニーカー  
0.7kg

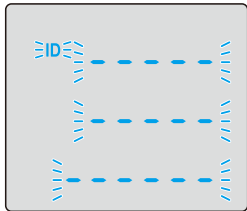


革靴  
1.0kg



安全靴  
2.5kg

※重さはタニタが調べた基準値です。

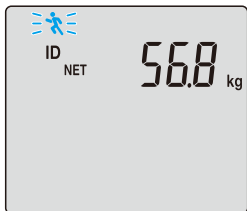


**2** ID番号を入力します。(16桁まで)  
(入力なくても測定できます)

「ID番号の有無」がOFFの場合は表示されません。  
数字ボタンで入力し、**決定** を押して確定します。



**3** 「STEP on」が表示されたら、体重計に乗ります。  
体重が確定すると「体型」が点滅します。



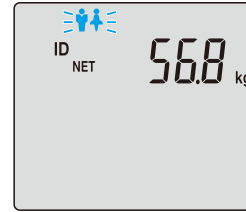
**4** 体型を選択します。(スタンダード/アスリート)  
「アスリート選択の有無」がOFFの場合は表示されません。

### アスリートについて

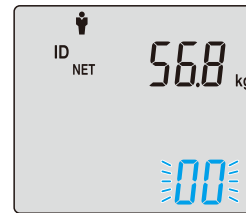
- 18才以上の方で、次の条件を満たしている場合は「アスリート」を選択してください。
- ・1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
  - ・体育会やスポーツ実業団に所属し、競技会などを目指している方
  - ・プロスポーツ選手
  - ・ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方



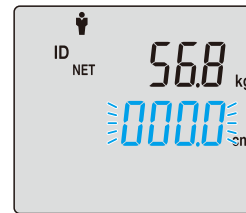
ペースメーカー等、医用電気機器装着者は絶対に使用しないでください。



**5** 性別を選択します。(男性/女性)



**6** 年齢を入力します。(6~99才)  
数字ボタンで入力し、**決定** を押して確定します。

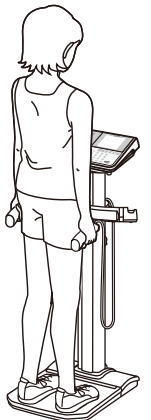


**7** 身長を入力します。(90.0~249.9cm)  
数字ボタンで入力し、**決定** を押して確定します。



**8** 「GrIP on」が表示されたら両手でグリップを握ります。  
ひじが曲がらないように腕をまっすぐ下に伸ばし、測定中は動かないようにしてください。

「000000」が消えたら測定が終了し、測定結果が表示されます。



# 体組成計でカラダまるごとチェック

## MONITORING YOUR HEALTH

デュアル周波数  
体組成計  
DC-13C

※一部の項目は印字しないように設定することが可能です。

### 体組成計<通常印刷>

#### 体重

測定した体重です。

#### 体脂肪率

体重に占める脂肪の割合を示したものです。

#### 脂肪量

からだの脂肪分だけの重さを表したものです。

#### 除脂肪量

体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の部分(筋肉、水分、骨など)の重さです。

#### 筋肉量/筋肉率

脂肪量と骨塩量を除く組織量のことです。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋(内臓など)と体水分量を含んだ値です。

#### 体水分量/体水分率

からだの水分量のことです。血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などで構成されます。

#### 推定骨量

骨全体に含まれる骨塩量を意味します。

#### 基礎代謝量

生きていくために最低限必要なエネルギーのことです。本機では基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいて基礎代謝を「燃えにくい-標準-燃えやすい」で表示します。

※参考:「日本人の食事摂取基準」2015年版

※17才以下は表示されません。

#### 内臓脂肪レベル

内臓脂肪は腹筋の内側についた脂肪のことです。見た目ではわかりにくいものです。内臓脂肪レベルの推移を長期的にとらえ、健康管理にお役立てください。

※17才以下は表示されません。

#### BMI

「体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>」で計算されます。疾病が少ないのは「22」とされています。

#### 標準体重

BMIが22になる値を標準体重としています。

※17才以下は表示されません。

TANITA	
体組成計	
DC-13C	
2018/04/01 (日) 10:10	
氏名	
入力項目	
ID	0000000000000001
体型モード	スタンダード
性別	男性
年齢	37才
身長	170.3 cm
着衣量 (PT)	1.0 kg
測定結果	
体重	69.8 kg
体脂肪率	12.8 %
脂肪量	8.9 kg
除脂肪量	60.9 kg
筋肉量	57.7 kg
筋肉率	82.7 %
体水分量	45.8 kg
体水分率	65.6 %
推定骨量	3.2 kg
基礎代謝量	1693 kcal
内臓脂肪レベル	7
BMI	24.1
標準体重	63.8 kg
肥満度	9.4 %
体脂肪標準範囲	
11.0 ~ 21.9 %	
7.5 ~ 17.1 kg	
目標体脂肪率	
目標体脂肪率	20 %
判定	
◇体脂肪率	
やせ   標準   軽肥満   肥満	
◇BMIグラフ	
やせ   標準   肥満1   肥満2	
◇内臓脂肪レベル	
標準   やや過剰   過剰	
◇筋肉量	
少   平均   多	
◇基礎代謝レベル	
燃えにくい   標準   燃えやすい	
◇体脂肪率と筋肉量による体型判定	
☆筋肉質☆	
インピーダンス情報	
*6.25kHz	50kHz
577.9	497.5 R
-34.1	-51.0 X

#### 氏名欄

必要に応じて手書きでご記入ください。

#### ID

ID有に設定すると印刷されます。(初期設定はID無しです)

#### 肥満度

$\frac{(\text{体重}) - (\text{標準体重})}{(\text{標準体重})} \times 100$ で計算した値です。

※17才以下は表示されません。

#### 目標体脂肪率

測定者が設定した目標とする体脂肪率です。

#### インピーダンス情報

リアクタンス/レジスタンス情報が印刷されます。(測定結果の判定を左右するものではありません)

#### 接触状態検知マーク

測定姿勢が正しくない場合は印字されることがあります。接触状態検知マークが印刷された測定結果は参考値としてご使用ください。

### 体組成計モード<短縮印刷>

TANITA	
体組成計	
DC-13C	
2018/04/01 (日) 10:10	
氏名	
入力項目	
ID	0000000000000001
体型モード	スタンダード
性別	男性
年齢	37才
身長	170.3 cm
着衣量 (PT)	1.0 kg
測定結果	
体重	69.8 kg
体脂肪率	12.8 %
BMI	24.1
目標体脂肪率	
目標体脂肪率	20 %
◇インピーダンス情報	
6.25kHz	50kHz
577.9	497.5 R
-34.1	-51.0 X

### 体重計

TANITA	
体組成計	
DC-13C	
2018/04/01 (日) 10:10	
氏名	
入力項目	
ID	0000000000000001
着衣量 (PT)	1.0 kg
測定結果	
体重	69.8 kg