

全コース対象

中野健幸ポイント事業

体組成計・血圧計の 使い方ガイド

<令和7年度>



けんしば
(中野区健幸ポイント事業イメージキャラクター)

中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課

目 次

1. 体組成計「DC-430A-N」の測定方法 P.3
2. 体組成計「DC-430A-N」測定結果の見方 P.7
3. 血圧計「BP-910」の測定方法 P.13

1.体組成計「DC-430A-N」の 測定方法

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。



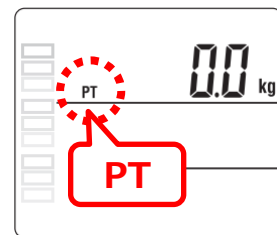
**靴を履いたままでは測定できません。
靴下やタイツを脱いで、
裸足で体組成計にお乗りください。**

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。



アプリ・Fitbitコースの方（会員QRコード）

①アプリコース
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。

②Fitbitコース
健康管理アプリ「からだカルテ」を開き、右上の人型のアイコンから「会員QRコード」をタップします。



準備が
整いました
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。 ※「会員QRコード」をかざすのは、オレンジ色の機器です。

カメラにかざして、アナウンスが流れたら測定できます

1

活動量計コースの方

活動量計をリーダーライターに置き、アナウンスが流れたら測定できます

リーダーライターのランプ表示が**みどり色**であることを確認してから、活動量計を置きます。ランプ表示が**あお色**に変わり「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。

！ 体重・体組成の測定が終了するまで活動量計は置いたままにしてください！

<よくあるエラー>

活動量計を正しい位置に置かないと**あか**色に点滅します。中央に位置するように置いてください。



歩数計データを送信します

準備が整いました
測定できます



体組成計の測定方法（2/3）

靴を履いたままでは測定できません。

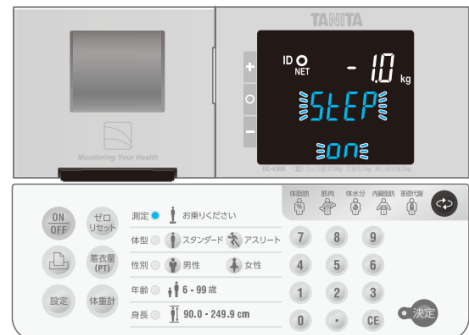
靴下やタイツを脱いで、裸足で体組成計にお乗りください。

※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

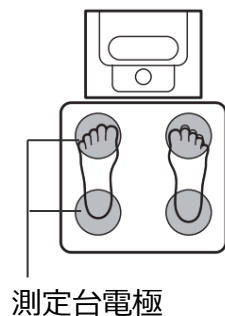
表示部に、年齢・身長が表示された後、画面に【**StEP on**】の文字が表示されたら**体重がはかれる状態です。**

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。



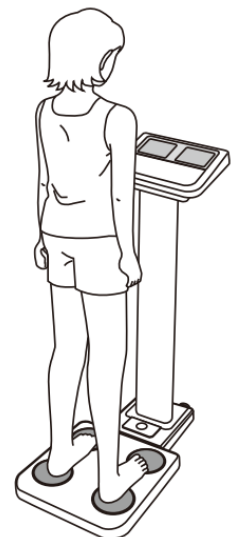
※体重の次に体組成の測定がはじまります。

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、体組成の測定を開始します。画面に【**StAY**】の文字が表示されたら、右図のように測定姿勢をとり、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。



体組成計の測定方法（3/3）

3

測定が終了したら体組成計から降ります

「**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。
※活動量計やスマートフォンの置き忘れにご注意ください。

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。

<活動量計コースの場合>

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**」という音声流れます。



測定が
終了しました

<アプリ・Fitbitコースの場合>

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**」という音声流れます。



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。

測定結果はレシート用紙に印刷されます

2.体組成計「DC-430A-N」 測定結果の見方

体組成計「DC-430A-N」測定結果の見方（1/5）

【体重】

測定した体重を100g単位で表示します。

【BMI】

「体格指数」と訳されるBMI（Body Mass Index）は18.5以上～25未満が標準範囲とされ、その範囲より大きすぎても小さすぎても病気にかかりやすくなるとされています。標準的な値と比較してみましょう。

●BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

BMI値	18.5未満	18.5～25未満	25以上
判定	やせ	ふつう	肥満

【標準体重】

測定身長において、BMI値が22の場合の体重を算出します。

●標準体重＝身長（m）×身長（m）×22

【肥満度】

（体重［kg］－標準体重［kg］）÷標準体重［kg］×100で計算した値です。

体組成計「DC-430A-N」測定結果の見方（2/5）

【体脂肪率】

体内に蓄積された脂肪のことを体脂肪といいます。

その体脂肪の量が体重に占める割合を体脂肪率といい、

体脂肪率(%) = 体脂肪量(kg) ÷ 体重(kg) × 100で表されます。

体脂肪が過剰に蓄積された状態が肥満とされています。

体脂肪率は年齢・性別によって適切な割合が異なります。

性別と年齢ごとに細分化された体脂肪率判定表で自分のからだの状態を確認してみましょう。

体脂肪率判定表（対象年齢 6～99才）

＜男性＞

年齢	10%									20%									30%									40%									体脂肪率								
6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
18～39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
40～59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
60才～	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

＜女性＞

年齢	10%									20%									30%									40%									体脂肪率								
6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
18～39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
40～59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
60才～	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

□ やせ ■ 一標準 ■ +標準 ■ 軽肥満 ■ 肥満

株式会社タニタ「体脂肪率判定表」

※ WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成

※ 小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA基準の体脂肪率より作成

※ 妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

体組成計「DC-430A-N」測定結果の見方（3/5）

【脂肪量】

体内に占める脂肪組織を重量で示したものです。

【除脂肪量】

脂肪以外の成分（筋肉、骨、内臓、水分）の重さを表しています。

（体重－脂肪量）で計算しています。

減量の際は、除脂肪量を減らさないことが大切です。

【筋肉量】

脂肪量と推定骨量を除く組織量を表します。

本機では骨格筋、平滑筋、体水分量を含んだ値です。

【体水分量】

血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液など、体内に含まれる水分量を表します。

【推定骨量】

骨に含まれるカルシウムなどのミネラル量を推定したものです。

男性			
体重	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上
推定骨量 平均値	2.5kg	2.9kg	3.2kg

女性			
体重	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
推定骨量 平均値	1.8kg	2.2kg	2.5kg

推定骨量のめやす（株式会社タニタ 調べ）

※本機における推定骨量は骨密度とは異なりますので、診断等にはご使用いただけませんのでご注意ください。

体組成計「DC-430A-N」測定結果の見方（4/5）

【基礎代謝量】

基礎代謝とは、生きていくために最低限必要なエネルギーのことです。基礎代謝量は通常、1日の総消費エネルギーの約70%を占めるといわれています。絶対値での評価ではなく体重1kgあたりの基礎代謝量で評価しています。

基礎代謝量が多い人は脂肪が燃えやすい体で肥満になりにくく、少ない人は脂肪が燃えにくい体で太りやすいといわれます。

（基礎代謝量÷体重）から得られる体重1kgあたりの基礎代謝量を下表の数値と比較してみましょう。

年齢 (歳)	男性		女性	
	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
18～29	24.0	1550	23.6	1210
30～49	22.3	1500	21.7	1170
50～69	21.5	1350	20.7	1110
70以上	21.5	1220	20.7	1010

性別・年齢別基礎代謝基準値と基礎代謝量の平均値参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

【内臓脂肪レベル】

腹腔内（内臓のまわり）についての脂肪量を表します。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて生活習慣病のリスクを高めます。

内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉え、健康管理にお役立てください。

	標準	やや過剰	過剰
レベル	9以下	10～14	15以上
判定の 捉え方	今のところ心配ありません。これからもバランスの良い食事や適度な運動を維持しましょう。	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

医学的には、腹部X線－CT画像による実測値で100cm²を超えていると、生活習慣病を引き起こす可能性が高いといわれています。

本機では、内臓脂肪レベル10がおおよそ内臓脂肪面積100cm²に相当します。

体組成計「DC-430A-N」測定結果の見方（5/5）

【脚点】

脚点（脚部筋肉量点数）は、体重に占める脚の筋肉量の割合をあらわした数値です。理想的とされる値と比較してスコア化しています。

脚部の筋肉量は腕の筋肉に比べて、加齢による減少が顕著であると言われています。脚部筋肉量の減少は、転倒予防やその結果による寝たきり防止などの観点からも注意すべきです。

（基礎代謝量÷体重）から得られる体重1kgあたりの基礎代謝量を下表の数値と比較してみましょう。

	低い	やや低い	良い
脚点	50～79点	80～89点	90～150点

【体脂肪率と筋肉量による体型判定】

体脂肪率と筋肉量の判定から、下のマトリックスの9段階で体型を判定します。「標準」「筋肉質」「細身筋肉質」を目指しましょう。

体脂肪率判定	肥満			
	軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	+標準			
	-標準	運動不足型	標準	筋肉質
	やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質
		少なめ	平均的	多め
		筋肉量判定		

筋肉量が少なく、体脂肪率が高い場合、「かくれ肥満型」と分類されます。

筋肉量が多く、体脂肪率が少ない場合、「筋肉質型」と分類されます。

3. 血圧計「BP-910」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。



Check !

- 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。

血圧計の測定方法（1/2）



注意

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。

アプリ・Fitbitコースの方（会員QRコード）

①アプリコース

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。

②Fitbitコース

健康管理アプリ「からだカルテ」を開き、右上の人型のアイコンから「会員QRコード」をタップします。



準備が
整いました
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。

※「会員QRコード」をかざすのは、オレンジ色の機器です。

カメラにかざして、アナウンスが流れたら測定できます

1

活動量計コースの方

活動量計をリーダーライターに置き、アナウンスが流れたら測定できます

リーダーライターのランプ表示が**みどり色**であることを確認してから、活動量計を置きます。ランプ表示が**あお色**に変わり「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。



体重・体組成の測定が終了するまで活動量計は置いたままにしてください！

<よくあるエラー>

活動量計を正しい位置に置かないと**あか**色に点滅します。中央に位置するように置いてください。



失敗
しました

歩数計データ
を送信します

準備が整いました
測定できます



血圧計の測定方法（2/2）

2

正しい姿勢でお座りください

裸腕か薄手のシャツの腕を腕挿入口より肩口まで入れてください。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。

（腕部分の服が厚い場合は、測定誤差の原因になることがあります。服を脱いで測定してください）



測定を開始してください

【スタート/ストップ】スイッチを押してください。
血圧測定を開始します。

自動的にカフが巻き付き、加圧します。

加圧後、自動排気を開始して減圧しながら測定します。
リラックスして動かないでください。



【スタート/ストップ】スイッチ

※測定中に痛いと感じたら
【非常停止】スイッチを
押してください



測定結果が表示されます

測定終了後、自動的に排気し、カフ部が元に戻ります。
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、測定終了です。

※活動量計やスマホの置き忘れにご注意ください。

4

<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。

未来のために 気軽に楽しく健康づくり！



中野大好きナカノさん
(中野区シティプロモーションキャラクター)



けんしば