



# TANITA

健康をはかる

- 儀器品名：身體組成分析儀
- 型 號：BC-418
- 操作面板說明



## ➤ 操作步驟

1. 開啟電源  鍵
2. 設定扣除衣物重量：
  - 冬天男性扣 1.0~1.5kg，女性扣 0.8~1.2kg
  - 夏天男性扣 0.5~1.0kg，女性扣 0.5~0.8kg
3. 設定性別選項及一般人/運動員類型。  
男性/女性；一般型或運動型
4. 輸入年齡 ( 歲 )。
5. 輸入身高 ( 以公分單位 )。
6. 設定體脂目標率或設定 00 ( % )。
7. 出現“00000”後，會有閃動箭頭指向  。
8. 開始進行量測，赤腳站在測量台上，雙手握住測量把手後，請自然垂直放下並微微張開，勿緊貼身體。
9. 五次循環後，測量結束會自動列印數據資料。

	<p><b>1. 開啟電源並輸入衣物重量</b></p> <p>按 ON/OFF 鍵，</p> <p>輸入衣物重量數字，</p> <p>如：0.5 公斤，</p> <p>螢幕上顯示為 -0.5</p>
	<p><b>2. 選擇體型</b></p> <p>四種類型：</p> <p>標準男性、標準女性、</p> <p>運動員男性、運動員女性，</p> <p>請擇一</p>
	<p><b>3. 輸入年齡</b></p> <p>請選按數字鍵後，</p> <p>鍵入年齡數字</p>



#### 4. 輸入身高

請選按數字鍵後，  
鍵入身高數字(cm)



#### 5. 設定目標體脂率

為目標體脂率，輸入理想目標  
或輸入 00，待閃爍游標至  
**STEP ON** 後開始測量



#### 6. 完成測量

測量完成後機器發出「嗶嗶  
聲」，螢幕上方顯示數據為體  
重，下方數據為體脂率

TANITA  
BODY COMPOSITION  
ANALYZER  
BC-418

28/MAY/2024 16:18

BODY TYPE	STANDARD
GENDER	FEMALE
AGE	22
HEIGHT	172 cm
WEIGHT	58.4kg
BMI	19.7
BMR	5556 kJ 1328kcal
FAT%	25.4%
FAT MASS	14.8kg
FFM	43.6kg
TBW	29.3kg
VISCERAL FAT RATING	2
DESIRABLE RANGE	
FAT%	21-35%
FAT MASS	11.6-23.5kg

### 列印報告說明

- BMI 身體質量指數**  
公式：體重(kg)/身高(m<sup>2</sup>)；  
理想範圍 18.5-24.9
- BMR 基礎代謝率**  
維持身體基本代謝所需熱量
- FAT%：體脂肪率**  
脂肪佔體重的百分比
- FAT MASS 脂肪量**  
身體所含脂肪重量
- FFM 除脂肪量**  
體重減去脂肪及脂肪外的重量
- TBW：體水分量**  
身體所含水份量，一般身體水分佔 50-70%
- VISCERAL FAT RATING 內臟脂肪**  
正常標準為 1-9、肥胖為 10-14