**體脂肪測量計HBF-362使用方法**

**※請務必將您的鞋、襪脫下。**

**※請勿在操作顯示部位與機器附近使用手機以免引響測量。**

**※最佳測量時段:起床3小時以上。飲食後3小時以上。**

**※最好每次在同一時間測量。**

**※過度飲食或有極端脫水狀況時，測量質會有誤差。**

|  |
| --- |
| **體重計操作方式:**  **按下開關後 ，出現0.0Kg，按下1，再按設定鍵。**   1. **設定年齡: 和 確認年齡後按下”設定”。** 2. **選擇性別: 和 確認性別後按下”設定”** 3. **設定身高: 和 ，可以快速閱覽身高數字，按設定。** 4. **待所有設定重覆閃爍完後，會出現0.0kg，此時先拿起握杆後站上主機手伸直呈90度，待下方面版的人形燈閃爍後方可離開主機。** 5. **放回握把，可藉由按下”設定”切換剛剛所測量的數值。** |

**BMI參考值**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **＜18.5** | **18.5≦～＜25** | **25≦～＜30** | **30≦～＜35** | **35≦～＜40** | **40≦** |
| **體重過低** | **正常體重** | **肥胖(1度)** | **肥胖(2度)** | **肥胖(3度)** | **肥胖(4度)** |
|  |  |  |  |  |  |

**體脂肪率參考值**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **年齡** | **18** | **20~39歲** | **40~59歲** | **60歲以上** |
| **男性** | **未滿10%** | **10%～未滿20%** | **20%～未滿25%** | **25%以上** |
| **女性** | **未滿20%** | **20%～未滿30%** | **30%～未滿35%** | **35%以上** |
| **判定** | **過低** | **標準** | **略高** | **高** |
|  |  |  |  |  |

**內臟脂肪基準參考值**

|  |
| --- |
| **男生4~6 女生2~4** |
| **肥胖體質10~14** |
| **嚴重過量15以上** |

**※使用說明請勿拿走，謝謝!**

**衛生保健組製作**