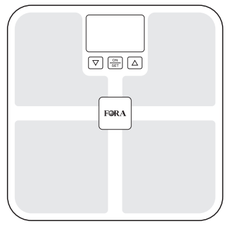
福爾十合一體組成計

FORA Body Composition Analyzer

產品型號：TD-2560

發行日期：2019.12
版本：1.0
311-2560100-001



使用說明書

使用前請務必詳閱原廠之使用說明書並遵照指示使用。
衛部醫器製字第006403號

使用之前

- 前言
  感謝您選用福爾十合一體組成計。
  為使本產品操作順利，此說明書提供您重要使用資訊，若尚有其他產品相關問題，請與購買當地經銷商聯繫。

  1. 本產品僅適用於說明書所敘述之預期用途。
  2. 在使用本產品前，請您先詳讀使用說明書，遵照指示進行操作，並妥善保存說明書，方便日後隨時查閱。
  3. 若本產品無法正常操作或損壞時請停止使用。
  4. 本產品的測量值(內臟脂肪等級、體脂肪率、身體質量指數、肌肉量、骨量、體水份率、體年齡、基礎代謝率及活動代謝率等)僅供參考，任何醫療行為仍應以醫師臨床診斷結果為主。
  5. 若您正在施行健康管理計畫，使用本產品前，請先諮詢您的醫師或具證照之專業人士之指示，請勿自我判斷、解讀測量結果。
  6. 若您在妊娠期間，使用本產品前，請先諮詢您的醫師。
  7. 為確保您的使用安全，請勿站立於機台邊緣，且不得在機台上或附近跳躍。
  8. 雙腳潮濕時不得站立於機台上。
  9. 請勿將本產品放置於潮濕或易滑的表面上。
  10. 為避免機器發生錯誤，不得在使用微波爐等產生強力電磁波的場所附近使用本產品。
  11. 請勿嘗試拆卸或改造本產品。
  12. 體內裝有心律調節器或植入式電子裝置者，禁止使用本產品，本產品所釋出的安全低電流可能會干擾體內電子裝置的運作。

- 產品敘述/用途
  本產品用於測量體重，並採用生物電阻抗分析技術測量使用者身體局部的生物阻抗值，在配合使用者性別、年齡、身高及體重來推估身體組成。測量數據包括體重、內臟脂肪等級、體脂肪率、身體質量指數、肌肉量、骨量、體水份率、體年齡、基礎代謝率及活動代謝率。

- 建議測量時間
  身體水分含量隨時都在變化，任何重大的變化都可能導致體組成測量數值有明顯差異。為確保測量數值的精確性，建議您每天最好在相同時間帶與地點下進行測量，並避免在下述情況下進行測量：
  1.運動及洗澡後
  2.大量喝水或酒精後
  3.飯後兩小時內

- 產品內容物
  產品包含下列品項：
  1.體組成計
  2.使用說明書
  3.保證卡
  4.1.5V 鹼性電池3顆

測量參數說明

- 體脂肪率
  身體的脂肪量佔個人體重之百分比。

$$\text{體脂肪率} = \frac{\text{身體脂肪總重量}}{\text{體重}} \times 100\%$$

體脂肪率判定表

	年齡（歲）	偏低	標準	偏高	過高
男性	18-39	0-10%	11-21%	22-26%	≧27%
	40-59	0-11%	12-22%	23-27%	≧28%
	60以上	0-13%	14-24%	25-29%	30-45%
女性	18-39	0-20%	21-34%	35-39%	≧40%
	40-59	0-21%	22-35%	36-40%	≧41%
	60以上	0-22%	23-36%	37-41%	≧42%

注意事項
小孩、老人、運動員、孕婦、進行人工透析治療患者及浮腫症狀患者，因體脂肪率異於一般人，其體脂肪測量結果僅供參考。

- 內臟脂肪等級
  內臟脂肪主要存在於腹腔內，如肝、胰、胃、腸道等器官周圍和內部。內臟脂肪過高，可能導致嚴重的健康問題。

內臟脂肪	標準	偏高	過高
等級	≦9	10 -14	≧15

- 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)
  身體質量指數 (BMI) 用以評估體重是否過重、肥胖或過輕。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (Kg)}}{(\text{身高 (m)})^2} \qquad \text{BMI} = \frac{\text{體重(lb)} \times 703}{(\text{身高(in)})^2}$$

世界衛生組織建議以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來衡量肥胖程度，其計算公式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。國民健康署建議我國成人BMI應維持在18.5（kg/m²）及24（kg/m²）之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。研究顯示，體重過重或是肥胖（BMI≧24）為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。

成人肥胖定義	身體質量指數 (BMI)(kg/m²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
健康體位	18.5 ≦ BMI < 24	
體位異常	過重：24 ≦ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≦ BMI < 30 中度肥胖：30 ≦ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≧ 35	男性：≧ 90 公分 女性：≧ 80 公分

- 肌肉量
  用來支撐姿勢，促使心臟跳動之肌肉組織之重量。肌肉量過低，不僅會無力，還會使基礎代謝率降低，提高了跌倒、罹患心血管等疾病的風險。

- 骨量
  骨量是指全身骨骼所含有鈣等礦物質之重量。骨量用來代表骨骼的健康情況。不同年齡時期，人體骨量會有不同的變化。

注意事項
骨質疏鬆者、服用激素藥物者、妊娠/授乳中女性、成長期青少年及高齡者，其測量結果僅供參考。

- 體水份率
  身體各部位所有液體的總含量。依年紀和性別不同，範圍大致介於45%至65%。

體水份率正常範圍：

男性	50%-65%
女性	45%-60%

- 體年齡
  體年齡是將身體狀況以基礎代謝換算而成的年齡。體年齡與個人的實際年齡不一定有關，但與個人的生理健康有密切的關係。

- 基礎代謝率
  維持人體運作所需消耗的最低熱量。平均而言，女性的基礎代謝率會落在 1100～1400 大卡、男性則是 1400～1700 大卡的範圍較為常見。基礎代謝率越高，就越不容易發胖。

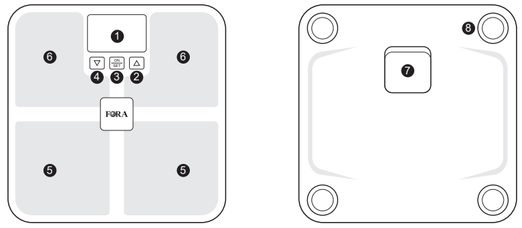
基礎代謝判定表

	年齡（歲）	標準體重 (Kg)	標準基礎代謝率 (Kcal/Kg/日)	基礎代謝率 (Kcal/日)
男性	18-29	64.7	24	1550
	30-49	67	22.3	1500
	50-69	62.5	21.5	1350
	70以上	56.7	21.5	1220
女性	18-29	51.2	23.6	1210
	30-49	54.2	21.7	1170
	50-69	53.8	20.7	1110
	70以上	48.7	20.7	1010

- 活動代謝率
  人體每天活動時所需消耗的實際熱量。

認識產品

- 按鍵功能與產品外觀



❶ 液晶螢幕
❷ △ 鍵
❸ SET 鍵
❹ ▽ 鍵
❺ 腳跟位置
❻ 腳趾位置
❼ 電池蓋
❽ 支撐架

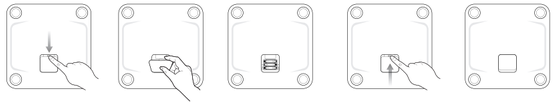
- 螢幕顯示說明

❶ 個人資料編號
❷ 測量結果
❸ 體脂測量結果輔助標誌
❹ 測量單位
❺ 低電量提示
❻ 藍牙符號
❼ 測量參數

安裝及設定

- 安裝電池
  本產品使用1.5V AAA鹼性電池三顆。當螢幕出現低電量符號，代表電量過低，請立即更換電池。更換前，請確認機器於關機狀態。

  1. 依照電池蓋箭頭指示方向將電池蓋推開
  2. 取下電池蓋
  3. 置入三顆新的1.5V AAA鹼性電池
  4. 將電池蓋卡榫對準溝槽卡入平放
  5. 往箭頭的反方向推入電池蓋



注意事項
- 電池應遠離幼小的孩童，避免吞食。如不幸吞食，請立即尋求醫生的協助。
- 請勿使用劣質或過期電池，以避免造成測量誤差。
- 長時間(三個月以上)不使用儀器，建議您將電池取出，以免電池內的化學物質滲漏。
- 丟棄使用過的電池時請遵守當地的法令規定。

- 設定個人資料
  本產品可記憶五組個人資料。為確保測量正確，請在第一次測量之前完成以下個人資料的設定。
  於關機狀態下，按下 SET 鍵以開啟機器。
  再按 SET 鍵開始設定個人資料。

步驟一、選擇個人資料編號
按 △ 或 ▽ 鍵選擇個人資料編號，編號為P1、P2、P3、P4或P5，確認後請按 SET 鍵至下一步。

步驟二、設定個人性別
按 △ 或 ▽ 鍵選擇性別為男性或女性，確認後請按 SET 鍵至下一步。

步驟三、設定測量單位
按 △ 或 ▽ 鍵選擇測量單位，確認後請按 SET 鍵至下一步。當您將身高單位切換到公分(cm)單位時，體重單位將自動切換為公斤(kg)。當您將身高單位切換為英呎/英吋(ft'in")時，體重單位將會自動設定為英鎊(lb)。

步驟四、設定個人身高
按 △ 或 ▽ 鍵來設定身高，確認後請按 SET 鍵至下一步。

步驟五、設定個人周活動量
按 △ 或 ▽ 鍵選擇周活動量，確認後請按 SET 鍵至下一步。
請依照中長期的運動習慣來設定活動量等級：
第1級：無或輕度運動量 - 如短程走路或散步等輕量體能運動。
第2級：中高度運動量 - 一周至少2到6次的運動，每次至少持續30分鐘以上。
第3級：超高度運動量 - 每天至少1小時從事持續性高強度/高體能的活動。

步驟六、設定個人年齡
按 △ 或 ▽ 鍵來設定年齡，確認後請按 SET 鍵。

完成個人資料設定後，螢幕會依序顯示設定的資料提供確認。

如需修改任何資料，請按 SET 鍵，並重新進行個人資料設定。
確認完成後，畫面會顯示0.0，此時可開始進行測量。

測量前注意事項

1. 將機器放置在堅固且平坦的地面上；柔軟或凹凸不平的地面(例如：地毯)，可能導致測量數值不正確。
2. 站上機台面板前請脫去鞋襪等物品，測量時請保持雙腳乾燥，並將雙腳放置於正確的測量位置。
3. 站在機台請保持雙腳平行，並將體重平均分散於雙腳。
4. 為確保數據的正確性，每次測量請使用同一台機器，並在一天的同一時段進行，建議於早餐前做測量。
5. 測量時盡量除去身體外的其他重量，如厚重衣物。

開始測量 - 個人記憶模式

使用此模式測量，將保留個人資料及測量結果。使用此模式前，請先設定好個人資料（參閱「安裝及設定」→「設定個人資料」）。

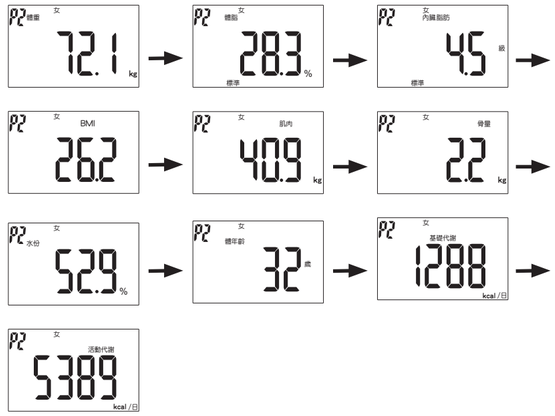
- 測量身體組成

步驟一、於關機狀態下，按 SET 鍵以開啟機器
機器開機畫面顯示為上一位使用者資訊。

步驟二、按 △ 或 ▽ 鍵來選擇個人資料編號，等待數秒後，液晶螢幕上將顯示0.0。

步驟三、站上機台進行身體組成分析
測量時請穩定站立，並平均分布身體重量於雙腳。
螢幕將顯示倒數五秒畫面，同時進行身體組成分析。

步驟四、顯示測量結果
您的測量結果將依序顯示於螢幕上，範例如下：



步驟五、完成測量
測量結果顯示一循環後，機器會自動進入藍牙通訊模式，並將測量結果儲存於機器中。

- 僅測量體重

步驟一、於關機狀態下，站上機台以開啟機器進行體重測量
測量體重時請穩定站立，並平均分布身體重量於雙腳。

步驟二、顯示測量結果
螢幕將依序顯示您本次測量體重、前次測量體重以及體重增減值，範例如下：

步驟三、完成測量
顯示完測量結果後，機器會自動進入藍牙通訊模式，並將測量結果儲存於機器中。

- 記憶資料
  完成測量後，機器會依照個人資料編號來儲存各使用者的測量結果，您可將測量數據傳輸至行動裝置中儲存。

開始測量 - 訪客模式

使用此模式測量，機器不會儲存個人資料及測量結果。適合單次測量。

- 測量身體組成
  步驟一、於關機狀態下，按 △ 鍵以開啟機器

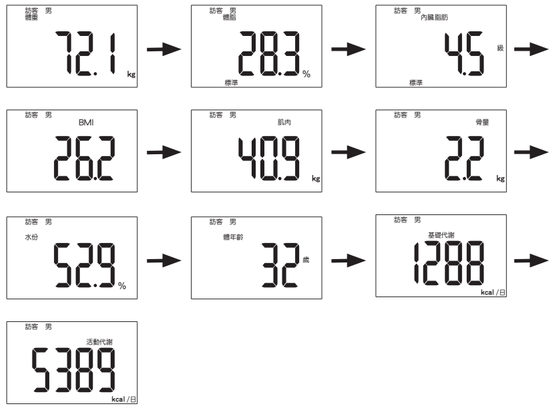
  步驟二、設定個人資料
  參閱「安裝及設定」→「設定個人資料」，依序進行性別、測量單位、身高、周活動量、年齡等項目的設定。

  完成個人資料設定後，螢幕會依序顯示設定的資料提供確認。如需修改任何資料，請按 ⎙ 鍵，並重新進行個人資料設定。

  確認完成後，畫面會顯示0.0，此時可開始進行測量。

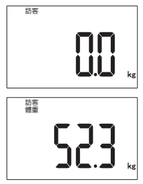
  步驟三、站上機台進行身體組成分析
  測量時請穩定站立，並平均分布身體重量於雙腳。螢幕將顯示倒數五秒畫面，同時進行身體組成分析。

  步驟四、顯示測量結果
  測量結果將依序顯示於螢幕上，範例如下；測量結果顯示一循環後，機器會自動關機。



- 僅測量體重
  步驟一、於關機狀態下，按 ▽ 鍵以開啟機器進行體重測量
  當畫面顯示0.0，請站上機台。測量體重時請穩定站立，並平均分布身體重量於雙腳。

  步驟二、顯示測量結果
  測量結果顯示於螢幕上。



檢閱測量結果

您可透過藍牙無線傳輸方式將測量結果傳輸至行動裝置（例如：智慧型手機、平板、電腦等上）。如需更進一步的資訊，請洽當地經銷商或客服人員。提醒您，傳輸資料前，必須先完成機器與行動裝置之配對。

- 與行動裝置進行藍牙配對
  步驟一、開啟行動裝置之藍牙功能。
  步驟二、於行動裝置上啟動相關應用程式。
  步驟三、按壓 ⎙ 鍵五秒鐘，直到機器螢幕上的藍牙符號開始閃爍。
  步驟四、依照應用程式之使用說明，進行藍牙配對。

藍牙符號	狀態
閃爍	藍牙連線中
恆亮	藍牙連線建立成功

- 行動裝置相容性問題
  每個廠商都採用各自的技術來設計藍牙功能，因此不同藍牙裝置間可能存在相容性問題。若機器與行動裝置無法建立連線，請查閱行動裝置的使用手冊，或是聯絡當地的客服人員。

請注意
傳輸資料前，請確認行動裝置的藍牙功能已開啟，且在傳輸接收範圍內。

清潔及保存

- 清潔
  - 請用布沾水或中性清潔劑輕輕擦拭機身外部，避免使用酒精或有機溶劑清潔機器。
  - 請不要將機器直接浸泡於水中清洗。
  - 若機器誤沾上油漬、醬油、醋、果汁或其他可能造成損傷的物質，請立刻清潔機器。

- 保存

- 請存放在攝氏零下20度至攝氏60度，相對濕度95%以下，避免潮濕及陽光直射。

- 請勿將機器掉落地面，並避免碰撞。

- 請勿放置於陽光直射或高溫潮濕的場所。

故障排除

訊息	解讀	排除方法
Xı	測量物體重量超出本產品可接受範圍	為避免本產品損傷，請將物體從機台上移除
-----	雙腳放置位子有誤，或是腳底未緊貼足部電極	確認雙腳擺放位置正確，並將腳底緊貼足部電極
Err 1	雙腳放置位子有誤，或是腳底未緊貼足部電極	重新閱讀使用手冊後，再進行測量。測量時，確認雙腳擺放位置正確，並將腳底緊貼足部電極
ErrH %	測量結果超出可測量範圍	確認輸入的個人資料正確後，重新進行測量
ErrL %		
Err8	機器發生錯誤	聯絡客服人員提供協助
Lo	電池電量過低	立即更換電池

若您依上述排除故障方法操作仍無法排除問題時，或是出現訊息不在上列表中，請與經銷商聯絡，請不要嘗試自行拆卸或修理本產品。

產品規格

型號	TD-2560
尺寸	300 L / 300 W / 25 H (mm)
重量	1.8Kg (不含電池)
液晶螢幕	背光液晶螢幕
電源	4.5V / 3顆1.5 V AAA 鹼性電池
體重測量範圍	3.0~180.0公斤(6.6~396.0磅)
最小刻度	體重: 0.1kg(公斤) / 0.1lb(磅) 體脂肪率: 0.1% 內臟脂肪等級: 0.1級 身體質量指數: 0.1 肌肉量: 0.1kg 骨量: 0.1kg 體水份率: 0.1% 體年齡: 1歲 基礎代謝率: 1Kcal/日單位 活動代謝率: 1Kcal/日單位
個人資料設定	個人編號: P1 / P2 / P3 / P4 / P5 性別: 男性 / 女性 身高: 3 ~7ft(英呎) / 3.5~ 2.5in(英吋) / 100~220 cm(公分) 周活動量: 1級 / 2級 / 3級 年齡: 6~99 歲
機器操作環境	5°C ~ 40°C (41°F ~ 104°F)，相對溼度15% ~93%； 大氣壓力700 hPa ~ 1060 hPa
機器保存環境	-25°C ~ 70°C (-13°F ~ 158°F)，相對溼度10% ~ 95%； 大氣壓力700 hPa ~ 1060 hPa
資料傳輸	藍牙無線傳輸
體重準確度	3.0kg ~ 75.0kg ± 0.3kg 75.1kg ~180.0kg ± 0.4%
使用者設定檔	5組使用者個人資料
記憶筆數	114
防水防塵等級	IP21

藥商名稱：泰博科技股份有限公司
藥商地址：新北市五股區五工二路127號6樓
製造廠名稱：泰博科技股份有限公司五股廠
製造廠地址：新北市五股區五工二路127號B1-7樓

福爾台灣網址：www.foracare.com.tw
客戶服務專線：0809-007-868 [週一~週五 09:00-12:00 | 13:30-18:00]
其它時間，請聯繫您的醫療保健專業人士取得援助。