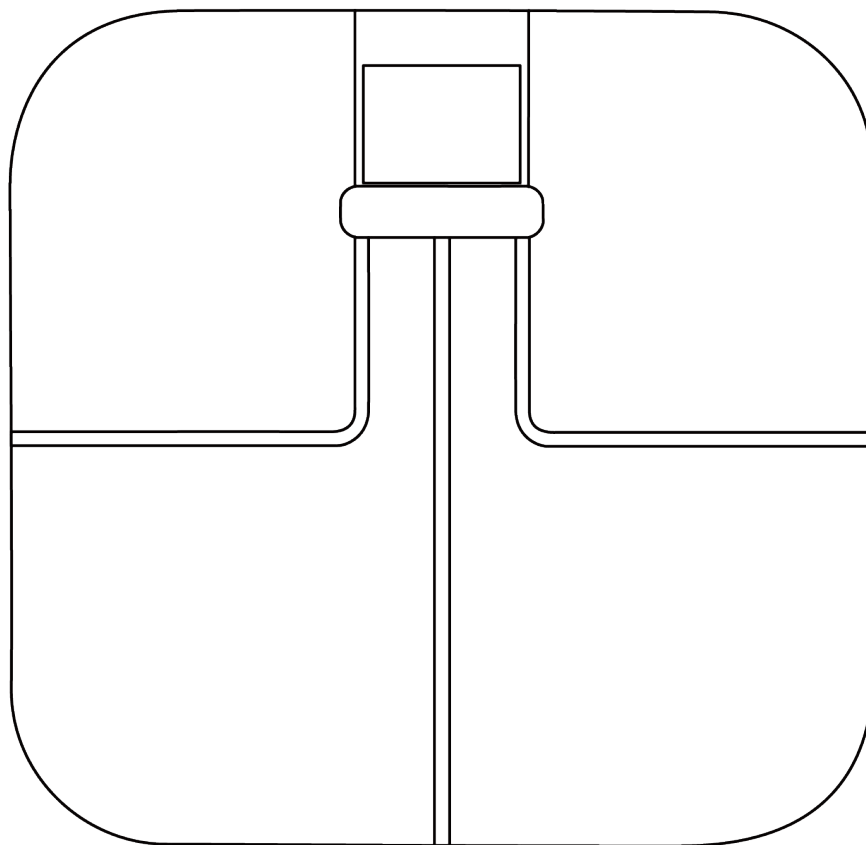


GARMIN®



GARMIN INDEX S2 SMART SCALE

操作マニュアル

本操作マニュアルの内容の一部または全部を当社の承諾なしに転載または複製することはできません。

本操作マニュアルの内容ならびに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。

製品に関する最新・補足情報については、[Garmin.co.jp](https://www.garmin.co.jp) にアクセスしてください。

Garmin, Garmin ロゴ, ANT は、米国またはその他の国における Garmin 社の登録商標です。

Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Index, USB ANT Stick は Garmin 社の商標です。Garmin 社の許可を得ずに使用することはできません。

BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin 社はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。Mac® は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。Wi-Fi® は、Wi-Fi Alliance の登録商標です。Windows® は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

M/N: C37408

目次

はじめに.....	1
デバイス概要.....	1
電池を装着する.....	1
ステータスアイコン.....	1
初期設定.....	1
ユーザーを追加する.....	1
Garmin Connect Mobile 経由で招待する.....	2
ユーザーを切り替える.....	2
Wi-Fi 接続設定.....	2
体組成を測定・記録する.....	2
測定項目.....	2
表示項目をカスタマイズする.....	3
Garmin Connect アカウントから測定結果を削除 する.....	3
デバイス情報.....	3
ライザーを取り付ける.....	3
お取り扱い上の注意事項.....	3
クリーニング方法.....	3
仕様.....	3
標準付属品.....	4
PC でデバイスをセットアップする.....	4
トラブルシューティング.....	4
ソフトウェアアップデート.....	4
デバイスの電源を入れるには.....	4
測定結果が保存されていません.....	4
測定時にユーザーが正しく認識されません.....	4
体組成データが不規則な値を示す場合の対処法 ..	4
設定リセット.....	5
デバイスに関するその他の情報.....	5
付録.....	5
BMI に基づく栄養状態の目安.....	5
体脂肪率の目安.....	5

はじめに

警告

本製品を安全にご使用いただくために、同梱のクイックスタートマニュアル「安全および製品に関する警告と注意事項」に記載される内容を必ずお読みください。

デバイス概要



①	液晶画面
②	リセットボタン
③	電池カバー

電池を装着する

デバイスは単4電池(4本)で動作します。

- 1 デバイス裏面の電池カバーを外します。
- 2 電池を図のように装着します。＋を間違えないようにしてください。



- 3 電池カバーを閉じます。

電池を装着すると、画面に が表示され、ワイヤレスアイコンが点滅します。

ステータスアイコン

ワイヤレス接続ステータスや測定項目を表すアイコンが液晶画面に表示されます。

- 点滅：ワイヤレス接続待機中
- 点灯：ワイヤレス接続完了

	Wi-Fi® 接続ステータス
	Bluetooth® 接続ステータス
BMI	BMI
	体脂肪率
	体内水分量
	骨格筋量
	骨量
	体重の推移
	天気
	電池残量低下
	エラー(靴下を検出しました)
	ゲストユーザー
	設定モード
	Garmin Connect Mobile と同期中
	データ処理中のため測定できません
	ソフトウェア更新またはリセット中 (終了まで数分かかります)
	データアップロードまたはソフトウェア更新成功
	データアップロードまたはソフトウェア更新失敗

初期設定

初期設定は Garmin Connect Mobile アプリとペアリングし、Wi-Fi ルーターなどにワイヤレス接続して行います。

- 1 お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、Garmin Connect Mobile アプリをダウンロードします。インストール完了後、アプリを起動します。
- 2 デバイスを Garmin Connect アカウントに登録します。
 - ・ Garmin Connect Mobile を初めて利用する場合は、画面の指示に従って操作します。
 - ・ すでにお持ちの他の Garmin 製品とペアリング済みの場合は、Garmin Connect Mobile の設定(または)から、[Garmin デバイス] > [デバイス追加] の順に選択し、画面の指示に従って操作します。

注意：セットアップを完了しないと、デバイスの一部機能を利用できません。デバイスのすべての機能を利用するには、セットアップを完了し、最新のソフトウェアに更新してください。

- 3 必要に応じて、ウィジェットをカスタマイズします。

ユーザーを追加する

デバイスを使用するユーザーを最大 15 人まで招待できます。(Garmin Connect アカウントを保有するユーザーのみ)

ヒント：ユーザー追加権限はデバイスの所有者にのみ付与されています。

Garmin Connect Mobile 経由で招待する

- 1 Garmin Connect Mobile のメニューから **【コネクション】** を選択して、招待するユーザー名を検索します。
- 2 招待するユーザーがあなたのコネクションでない場合は、**【コネクト】** をタップします。
- 3 Garmin Connect Mobile で Index S2 のデバイスメニューを開き、**【一般】 > 【ユーザーの管理】 > 【コネクションを招待】** の順に選択します。
- 4 名前を選択します。

注意：招待されたユーザーがデバイスを利用するには、各自で設定を完了する必要があります。

ユーザーを切り替える

複数のユーザーが登録されている場合、デバイスは体重をもとにユーザーを自動で判別します。

デバイスに乗ると、画面に体重とあなたのイニシャルが表示されます。ほかのユーザーのイニシャルが表示されている場合は、次の手順でユーザーを切り替えてください。

- 1 素足でデバイスに乗り、測定結果とイニシャルを確認します。
- 2 ほかのユーザーのイニシャルが表示されている場合は、デバイスをタップしてユーザーを切り替えます。ゲストユーザーまたはデバイスに未登録のユーザーは、デバイスをタップして  に切り替えます。
ヒント：ゲストユーザーの測定結果はデバイスや Garmin Connect Mobile に記録されません。

Wi-Fi 接続設定

最大7つの Wi-Fi ネットワークを通常使用のネットワークとして登録できます。

ヒント：Wi-Fi ネットワークの登録権限はデバイスの所有者にのみ付与されています。

- 1 デバイスをタップし、画面を起動させます。
- 2 デバイス裏面の **リセットボタン** を押します。
ヒント：デバイスの設定モードに切り替わりますが、ユーザー情報や既存の Wi-Fi ネットワークの登録情報は保持されます。
- 3 数秒後、デバイスの電源が一時オフになり、Bluetooth ペアリングモードで再起動します。
- 4 Garmin Connect Mobile で Index S2 のデバイスメニューを開き、**【一般】 > 【Wi-Fi ネットワーク】** の順に選択します。
- 5 アプリ画面の表示に従って操作を完了します。

体組成を測定・記録する

注意

体重以外の測定項目は推定値あるいは計算値です。

機内や病院内など、ワイヤレス通信機器の使用が禁止されている場所では本製品を使用しないでください。

測定中は、携帯電話やモバイル端末、低周波治療器など、電波を発する機器を本製品の近くで使用しないでください。

部品の誤飲による窒息事故などを防ぐため、本製品はお子様の手の届かないところに保管してください。

本製品は家庭での使用を目的としています。業務用(品物の売買取引やその他の目方を証明する場合)には使用できません。

正しく測定するために、デバイスは硬くて平らな場所に置いてください。

デバイスに乗ると、体組成が測定されます。画面に自動で測定結果が表示され、数秒ごとに項目が切り替わります。

- 1 靴や靴下は脱ぎ、素足になります。
- 2 デバイスをタップし、画面を起動させます。
- 3 素足でデバイスに乗ります。
体組成が自動測定されます。



注意：デバイスの端やディスプレイの上に乗らないでください。また、デバイスに飛び乗らないでください。

ヒント：

- ・正しく測定するために、デバイスのガラス面の上に立ってください。
 - ・ほかのユーザーのイニシャルが表示された場合は、手動でユーザーを切り替えてください。
- 4 画面にあなたのイニシャルが表示されたら、デバイスから降ります。
測定結果が表示されます。

Wi-Fi 接続が有効の場合、測定結果は Garmin Connect アカウントに自動でアップロードされます。

測定項目

体組成は、生体電気インピーダンス法で計測しています。生体電気インピーダンス法とは、微弱な電流を片足か

ら体に流し、もう片方の足を回ってデバイスに戻ってきた情報をもとに推定する方法です。

より正確な測定結果を得るために、環境や時間帯など同一の条件下で計測するよう心掛けてください。測定結果には、運動量や水分摂取量も影響します。

飲食、運動、入浴、サウナ利用後は2時間以上おいてから計測することを推奨します。

体重の推移

1 か月間の体重の推移をグラフで表示します。一日に複数回測定した場合は、最後に測定した結果が反映されます。

BMI

BMI は体重(kg)を身長(m)の2乗で割って算出した値です。低体重や肥満など、栄養状態を推定するための指標として用いられます。

体脂肪率

体重に占める体脂肪の割合です。体脂肪には身体の機能を正常に保つ役割もあります。

体内水分量

体重に占める水分の割合です。水分補給のレベルを表す指標として有効です。

骨格筋量

体重に占める骨格筋の割合の推定値です。

骨量

体重に占める骨量の割合の推定値です。

表示項目をカスタマイズする

測定結果として表示する項目をカスタマイズできます。

1 Garmin Connect Mobile で Index S2 のデバイスメニューを開き、**[表示] > [ウィジェット]**の順に選択します。

2 任意の項目を設定します。

変更した内容は、体組成を測定するなどして Garmin Connect アカウントとの通信が行われたあとにデバイスに反映されます。

Garmin Connect アカウントから測定結果を削除する

1 Garmin Connect Mobile で体重の一日の測定結果を表示します。

ヒント：推移グラフのページからは測定結果の削除は行えません。

2 **⋮ > [測定体重の削除]**の順に選択します。

3 測定結果が複数ある場合は、削除するデータを選択します。

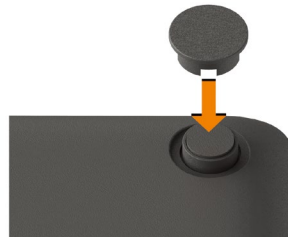
4 **[削除]**をタップします。

デバイス情報

ライザーを取り付ける

正しく測定するために、デバイスは硬くて平らな場所に置いてください。畳やじゅうたんなどの柔らかい床面で測定する場合は、デバイスの脚に付属のライザーを取り付けてください。硬い床面でデバイスを利用する際はライザーを取り付ける必要はありません。

1 デバイス裏面の四隅の脚にライザーを取り付けます。



お取り扱い上の注意事項

注意

デバイスに強い衝撃を与えないでください。デバイスが破損したり、性能や使用寿命が劣化するおそれがあります。

デバイスを長時間保管する際は、直射日光や高温多湿を避けてください。また、デバイスが傾いたり、揺れやすい場所での保管は、デバイスの故障につながるおそれがあります。

先の尖ったものや研磨剤を使用したデバイスのクリーニングおよび分解はしないでください。

化学洗剤や研磨剤、溶剤、防虫剤はデバイスのプラスチック部や塗装を傷めるおそれがあるため使用しないでください。

クリーニング方法

1 薄めた中性洗剤を含ませた布で、デバイスの表面を拭きます。

2 乾いた布で水分を拭き取ります。

仕様

製品名・型式	Index S2 スマート体重計
計量範囲	5 ~ 180 kg
目量(最小表示)	200 g
計量精度	5 kg 以上 ~ 90 kg 未満: ±400 g
	90 kg 以上 ~ 180 kg まで: ±600 g
BMI	9 ~ 65 (0.1 単位)
体脂肪率	4 ~ 60% (0.1%単位)
体内水分量	30 ~ 70% (0.1%単位)

骨量	体重に対し、以下の%を掛けた値(kg)
	1.5 ~ 15% (0.1%単位)
骨格筋量	体重に対し、以下の%を掛けた値(kg)
	20 ~ 70% (0.1%単位)
バッテリータイプ	単 4 形アルカリ乾電池(4 本)
	注意 1.5V の電池を使用してください。
バッテリー寿命	最長 9 か月
動作温度範囲	10 ~ 40℃
保管温度範囲	-20 ~ 50℃

注意：

- 体重以外の測定項目は推定値あるいは計算値です。
- 詳細については、当社ウェブサイト (Garmin.co.jp) の製品のページをご参照ください。

標準付属品

本製品には下記の標準付属品が同梱されています。万が一不足しているものがある場合は、当社までお問い合わせください。

- Index S2 本体
- 単 4 電池 × 4 本
- ライザー × 4 個
- クイックスタートマニュアル

PC でデバイスをセットアップする

デバイスの初期設定を PC で行うには、USB ANT スティック (別売) が必要です。また、事前に Garmin Express を PC にインストールしてください。Garmin Express について詳しくは Garmin.co.jp/products/apps/garmin-express/ をご参照ください。

- 1 www.garminconnect.com/indexscale にアクセスします。
- 2 **[コンピュータ]** を選択します。
- 3 画面に表示される指示に従ってデバイスをセットアップします。

注意：セットアップを完了しないと、デバイスの一部機能を利用できません。デバイスのすべての機能を利用するには、セットアップを完了し、最新のソフトウェアに更新してください。

トラブルシューティング

ソフトウェアアップデート

デバイスを Wi-Fi ネットワークに接続しておくと、午前 1 時から 4 時の間に自動的にソフトウェアアップデートが実行されます。

デバイスの電源を入れるには

- 1 デバイスを足先で軽くタップします。
- 2 画面に 0.0 が表示されたら、デバイスに乗って測定が可能です。

測定結果が保存されていません

- デバイスのセットアップが完了していることを確認してください。また、デバイスが Wi-Fi ネットワークに接続されていることを確認してください。

[参照 1 ページ 初期設定](#)

- 電池が正しく装着されていることを確認してください。
- 電池を新しいものに交換してください。
- 測定するときは靴下を脱ぎ素足で行ってください。靴下を履いていると、 が表示され、体重以外の項目は測定されません。

測定時にユーザーが正しく認識されません

- Garmimn Connect アカウントにアクセスして Index S2 のデバイスメニューを開き、イニシャル(デバイス表示名)と体重を確認してください。
- 測定時に画面にほかのユーザーのイニシャルが表示されたら、デバイスをタップしてユーザーを切り替えます。
デバイスは体重と測定頻度をもとにユーザーを自動で判別しています。ほかのユーザーと条件が類似していると、ユーザーの判別が困難な場合があります。

体組成データが不規則な値を示す場合の対処法

体組成データが表示されない場合や、不規則な値を示す場合は、次の方法をお試しください。

- デバイスに水分が付着している場合は、使用する前に完全にふき取ってください。
- 靴や靴下は脱いでください。
- デバイスのガラス面の上に立って測定してください。画面や Garmin ロゴ部分に足がかからないようにしてください。
- 測定中は動かないでください。
- デバイスを使用する環境や時間帯などが、毎回同一になるように心掛けてください。

- 飲食、運動、入浴、サウナ利用後は 2 時間以上おいてから計測することを推奨します。

付録

設定リセット

デバイス設定を工場出荷時の状態にリセットします。

ヒント：デバイスに保存されているすべてのユーザーのデータが削除されます。(Garmin Connect アカウントに保存されている情報は保持されます)

- 1 デバイスをタップし、画面を起動させます。
- 2 デバイス裏面の**リセットボタン**を押します。
デバイスの電源が一時オフになり、Bluetooth ペ어링モードで再起動します。
- 3 **リセットボタン**を長押しし、 が点滅して赤に変わるまで押し続けます。
デバイスの電源が一時オフになり、デバイスの設定モードで再起動します。
- 4 デバイスをセットアップします。

参照 1 ページ 初期設定

デバイスに関するその他の情報

デバイスに関する最新・補足情報は、当社ウェブサイト ([Garmin.co.jp](https://garmin.co.jp)) をご参照ください。

サポートセンター <https://support.garmin.com/ja-JP/>
チュートリアルビデオ [\[e ラーニング\] Index S2](#)

修理および製品に関してお困りの際は、カスタマーサポートセンターにお問い合わせください。

カスタマーサポート

0570-049530 (ナビダイヤル)

受付時間 10:00 ~ 17:00

(土日祝日・年末年始等の休業日を除く)

ガーミンジャパン株式会社 ふじみ野オフィス

〒354-0036

埼玉県富士見市ふじみ野東 1 丁目 7 番地 6

BMI に基づく栄養状態の目安

⚠️ 注意

このデータは医療目的では使用しないでください。疾病あるいは病状の診断、観察、治療、予防については、医師に相談してください。

Body Mass Index (BMI) は身長と体重のバランスを表し、 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$ で算出します。世界保健機構 (WHO) は、18 歳以上の男女における低体重や肥満などの栄養状態の目安を次の表のように分類しています。

分類		BMI 値
Underweight	低体重	18.5 未満
Normal weight	普通体重	18.5 ~ 24.9
Pre-obesity	肥満 (1 度)	25.0 ~ 29.9
Obesity class I	肥満 (2 度)	30.0 ~ 34.9
Obesity class II	肥満 (3 度)	35.0 ~ 39.9
Obesity class III	肥満 (4 度)	40.0 以上

体脂肪率の目安

⚠️ 注意

このデータは医療目的では使用しないでください。疾病あるいは病状の診断、観察、治療、予防については、医師に相談してください。

American Council on Exercise は、成人の体脂肪率の目安を次の表のように分類しています。

分類		女性	男性
Essential fat	健康維持に必要な最低量	10 ~ 13%	2 ~ 5%
Athletes	アスリートの目安	14 ~ 20%	6 ~ 13%
Fitness	一般的に適切とされる量	21 ~ 24%	14 ~ 17%
Acceptable	やや多め	25 ~ 31%	18 ~ 24%
Obese	肥満	32% 以上	25% 以上

輸入事業者：

ガーミンジャパン株式会社

〒354-0036

埼玉県富士見市ふじみ野東 1 丁目 7 番地 6

