

KINYO

DSS-8310

體重計

使用說明書



Android



iOS

為了讓您在產品上更順利，請詳讀使用說明書，
以免發生使用不當狀況。

注意事項與警語

1. 若長時間不使用本產品，請將電池取出，以避免電量消耗或電池漏液造成損壞。
2. 請保持表面乾燥，避免有水時測量會不慎滑倒。
3. 請勿使用水柱或大量的水及液體直接清洗，以免造成機件故障。
4. 避免使用化學溶劑擦拭，以免破壞機殼光澤與結構，可用布沾水擦拭。
5. 避免將體重計置放在過熱、過冷或濕氣重的地方，以維持正常的測量功能。
6. 請放置於平坦且牢固的地面使用，不同地面處測量的體重可能會有誤差。請勿在本產品上堆放物品。
7. 由於成長期孩童身體發育不完全，數據可能有所偏誤，因此不建議使用於未成年人。
8. 本產品僅供家庭健康管理使用，孕期婦女及職業運動員之測量結果可能因生理狀況特殊，無法獲得準確數據，建議僅作參考。
9. 體內裝有心臟節律器（起搏器）或其他電子醫療器材者，請勿使用本產品，以避免干擾裝置運作，危及健康。
10. 所秤物體請勿超過最大秤量值 180kg，以免損壞產品感測器。
11. 本產品嚴禁重摔、撞擊、或沖擊。請勿用力跳上秤重。
12. 長時間不使用體重計，請取出電池。
13. 產品外觀、顏色，依實際出貨為主。
14. 請勿自行分解修理或改裝。
15. 本產品僅家庭秤重之用，不得用於商業或其他用途。
16. 此產品非醫療器材，所有 APP 計算數據僅供參考。
17. 身體指數項目可能會因 APP 更新而有所變動，請依實際 APP 為主。



注意：如操作錯誤，可能造成人員受傷或財物損失。

故障排除及Q&A

異常狀況：

APP已成功連接，但部份身體數值，例如體脂率，無法顯示或數值異常。

原因	應變對策
穿鞋、襪子秤重。	請赤腳上秤測量，並至少接觸到上方兩片金屬片。
腳未完全接觸到金屬片。	請赤腳上秤測量，並至少接觸到上方兩片金屬片。
身體組成的測量方式與身體的水份含量相關，腳底過於乾燥將無法測量。	測量前請用濕毛巾等使腳底稍有濕氣再重新測量。
18歲以下使用者由於身體發育尚未完全，無法顯示“水分，內臟脂肪，蛋白質，身體年齡”等資料。	數值僅供參考。

異常狀況：

踏上本體無任何顯示。

原因	應變對策
未安裝電池。	請安裝電池。
電池的放置方向錯誤。	請按正確方向放置電池。
電池電量耗盡。	請更換電池。
使用1.5V以下電池。	請更換電池，勿使用低於DC 1.5V之電池，例如充電電池。

※若依前述處理方式仍無法正常測量，請洽您所購買的經銷商。

故障排除及Q&A

異常狀況：秤重值、測量數值異常偏高或偏低。

原因	應變對策
體重計開機時未平放，此時所顯示的體重數值會計上體重計本身的重量。	體重計平放後，進行校正歸零。
在地毯等柔軟的地面或凹凸不平的地面上測量。	請在平坦堅硬的地面上測量。
個人年齡、性別設置錯誤。	請更正為正確年齡、性別。
身體組成的測量方式為透過身體水份推估，飲食狀況、運動及沐浴等情況皆會影響測量。	測量時請避免過多水份，建議於每日於相同環境／時間測量，建議測量時段為起床／飲食後兩小時。
未滿18歲、運動員、重量訓練者、懷孕或哺乳婦女、身體虛弱或久坐不動之年長者，可能因身體組成差異較大而導致判斷不準確。	不建議使用，數值僅供參考。

異常狀況：體脂數值與他牌有落差。

原因	應變對策
體脂率的計算方式目前無統一的測量標準，各品牌計算公式及方式有所不同。	如需長追蹤身體數值變化，建議使用同台裝置，並每日於相同環境、時段測量。 *最佳測量時段為起床／飲食後兩小時。

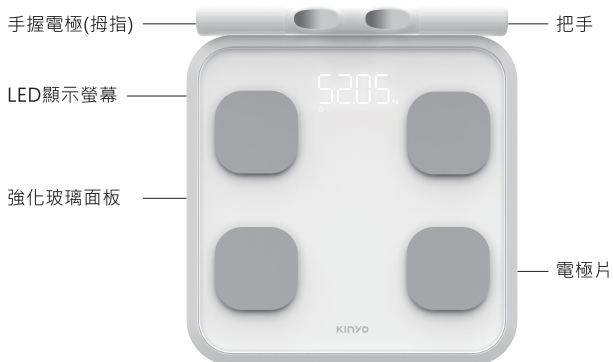
異常狀況：APP無法與體重計連接。

原因	應變對策
手機未開啟藍牙、定位。	手機請開啟藍牙及定位，並允許權限。
同時兩台或多台開機狀態，藍牙難以匹配。	請單台開機狀態下連接藍牙。

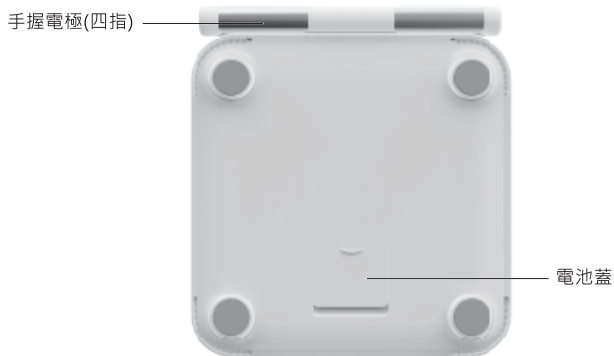
建議測量時間

- 建議每日於相同環境／時間／主機測量，以維持一致性。
- 最佳測量時段為起床／飲食後兩小時。
- 本產品採BIA技術檢測，測量數值會受到電流通過部位水份含量影響，請選擇體內水份穩定時段進行測量，避免於下列情況測量。
 - 1.激烈運動後
 - 2.攝取大量水份後
 - 3.用餐完1-2小時
 - 4.沐浴、泡澡後
- 下列情況的使用者，因體內水分含量緣故，身體組成與平均數值相差甚大，可能無法正確進行測量，但可利用本產品觀察身體組成變化：
高齡者、感冒發燒病患、懷孕婦女、骨質密度極低的骨質疏鬆患者、水腫嚴重者、洗腎患者、健美人士或職業運動者，或有類似性質的使用者。

正面



背面



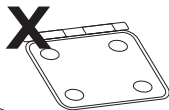
校正歸零：

為確保體重測量精準度，在初次使用及以下情況時，請先進行校正歸零再進行測量。

1. 主機未淨空平放、四個腳墊未確實接觸平坦地面



立放



倒放

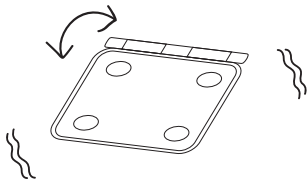


主機置於物品上方

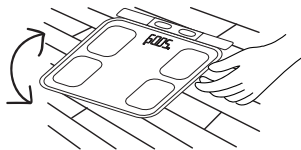


主機上放置其他物品

2. 主機大幅度晃動



重新安裝電池

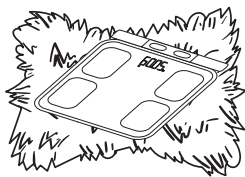
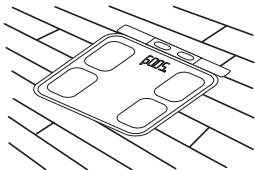


移動位置（從地上拿起）

校正歸零步驟

1. 請將主機放置於平坦穩固地面。

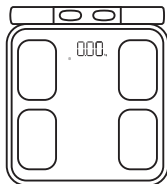
*勿放於地毯、地墊等不平處，以避免測量誤差



※ 體重計樣式僅供參考，請依實際出貨產品為準。

2.輕踏體重計秤面，螢幕顯示數值。

3.將重量移開，螢幕數值顯示” 0.00” kg



※當體重計偵測到超過5kg的重量時，螢幕將自動亮起。

4.以上步驟操作完畢即可上秤量測體重。

※ 體重計樣式僅供參考，請依實際出貨產品為準。

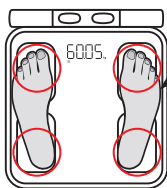
量測體重

1.請將體重計放置於平整、硬實的地板。

※勿置於地毯、地墊等不平處，以避免測量誤差。

2.初次使用請先參照”校正歸零”章節操作校正體重計，以獲得準確測量結果，操作完畢請站上體重計進行測量，測量時請保持靜止不動。

3.當顯示螢幕數值閃爍即表示測量完畢，體重數值將顯示於螢幕上，可下秤，15秒後主機會自動關機。



請確保赤腳與感應器之間的接觸良好。



請放置於平坦且牢固的地面使用。

※測量身體組成時請確保赤腳接觸秤面4片金屬片，否則會僅顯示您的體重。

※ 體重計樣式僅供參考，請依實際出貨產品為準。

顯示螢幕圖例



體重計螢幕顯示圖示意義說明

	單位切換	三種單位選擇：kg(公斤)、lb(磅)、st(英石)
	自動開機	雙腳直接站於秤台上，螢幕自動顯示開機畫面
	自動關機	約15秒無操作後，螢幕將自動關機
	超重顯示	測量重量超過180kg即顯示過載
	低電量提醒	電量不足時，左下角電池符號閃爍提醒，表示需更換電池，此時產品仍可繼續使用
	電量不足提醒	左下角顯示電池符號並長亮Lo後，並於3秒後自動關機，請立即更換電池後再進行使用
	體重計重置	長按體重計電池盒內單位切換「UNIT」按鈕5秒，即可清除體重計所有數據並重置藍牙
	測量不穩提示	重量不平均或地面不平整提示，請重新測量，否則體重計將於15秒後自動關機

1. 下載安裝「Fitdays+」APP

請掃描下方 QR Code，或至 App Store / Google Play 搜尋「Fitdays+」下載安裝。



Android



iOS

※支援系統：Android 5.0（含）以上且支援藍牙 4.0；iOS 8.0（含）以上
（實際支援請以商店公告為準）

2. 開啟手機藍牙並打開「Fitdays+」APP



iOS藍牙開啟：

從螢幕上部向下滑動，打開控制中心後點擊【藍牙圖示】



Android藍牙開啟：

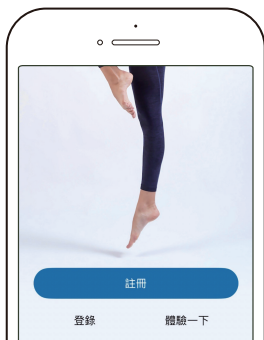
開啟 Fitdays App，出現藍牙提示彈跳窗後點選【允許】

3. 註冊帳號

點擊【登錄/註冊】，依畫面指示填寫個人資料完成註冊。

4. 綁定體重計設備

於 APP 內請依序點選【我的】>【設備管理】>【新增裝置】>【體脂秤】，進入配對畫面後，點選【藍牙搜索配對】並依提示完成綁定。



※首次綁定後，日後只需開啟藍牙與「Fitdays+」APP 並站上體重計，即可自動同步數據至手機App紀錄。

八電極體脂計測量使用注意事項

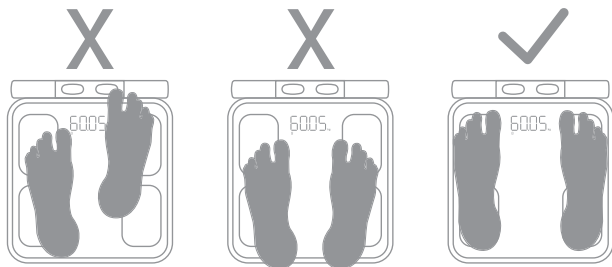
1. 踏上體重計後，直接拉起把手開始測量。
2. 雙手握住把手，大拇指輕貼在面向身體的兩處電極片上，其餘四指抓握把手背面的電極片。



※請避免僅踩在體重計邊緣，以免重心不穩。

※手臂請伸直，並與身體保持約 $30^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 角度距離。

※站立時雙腳分開，前腳掌覆蓋上方電極，腳跟覆蓋下方電極片。



3. 測量時請保持站立不動，等待數據測量完成後在下秤。

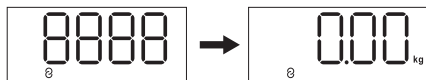
※請赤腳站上體重機上，勿穿鞋或襪測量。

快速使用指南

1. 啟動與測量

完成 APP 初始設定，並開啟 APP，確認藍牙已成功連接體重計後，赤腳站上秤面，體重計將自動開機。

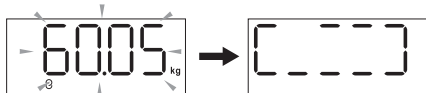
螢幕會先顯示「8888」，隨後開始測量。若未偵測到重量，則會顯示「0.00」。



※若已連接「Fitdays+」APP，螢幕左下角將顯示藍牙圖示。

2. 測量流程說明

測得完整數據且重量穩定後：螢幕閃爍3次，即開始進入身體數據測量階段。



※螢幕出現測量圖示跑動時，請保持站立姿勢不動，直到測量完成。

測量完成後，體重計螢幕即輪播顯示「體脂率 / 體重 / BMI」兩輪，最後顯示體脂率約3秒後自動關機。



※若僅測得體重，數值閃爍三次後停留約15秒，若無其他操作，體重計將自動關機。



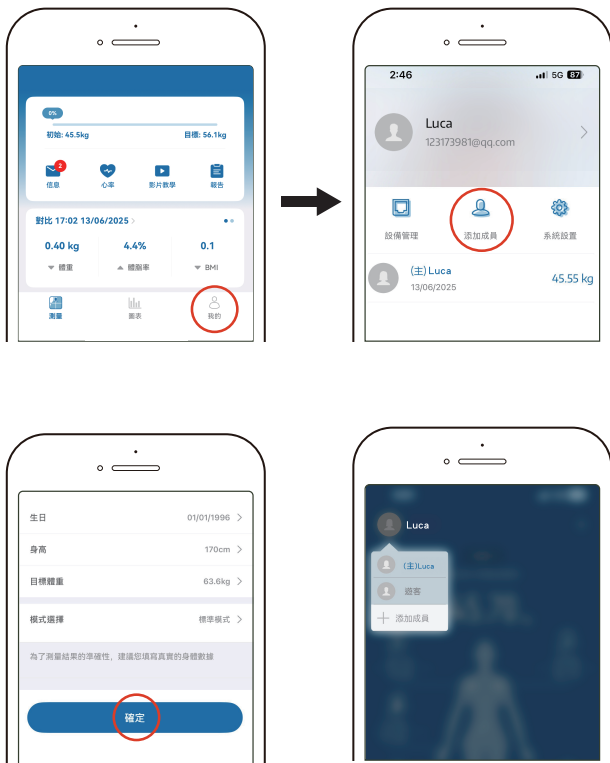
※如秤重時不穩，螢幕將顯示錯誤圖示，請重新上秤測量。

若未重新操作，體重計將於 15 秒後自動關機。



新增成員

於 APP 中點選【我的】→【添加成員】，輸入該成員基本資訊並依提示完成設定，即可成功新增。



※每組 App 帳號可儲存最多 24 位使用者資料
(含 1 位主帳號、23 位子帳號，支援遊客模式)

離線儲存功能

✕ 離線也能記錄！

本產品支援離線測量功能，初次使用時需透過 APP 完成設定，以分析體脂與其他身體數據。設定完成後，後續即可無需每次連線 APP，便能輕鬆測量體脂、BMI 與體型等資訊。當體重計再次連接 APP 時，資料將自動同步並歸檔至歷史紀錄頁面。



※若本次測量體重與上次相差超過 2 公斤，仍可進行離線測量，但因重量變化較大，可能無法準確判別使用者身分，該筆紀錄將暫存於訊息頁面，使用者可手動勾選並歸檔。



本產品內建記憶體，可暫存最多 24 筆離線測量數據。

若超過上限未連接 App，同步時將自動覆蓋最舊紀錄，並於重新連線後一併更新至 App 中。

歷史資料查看與分享

點選下方【圖表】，可查看過去的測量趨勢與數據變化。

1. 點選【歷史紀錄】可瀏覽日曆式紀錄，點擊可查看每次詳細測量內容。



2. 點選右上角【圖】圖示，可分享測量數據與健康報告。

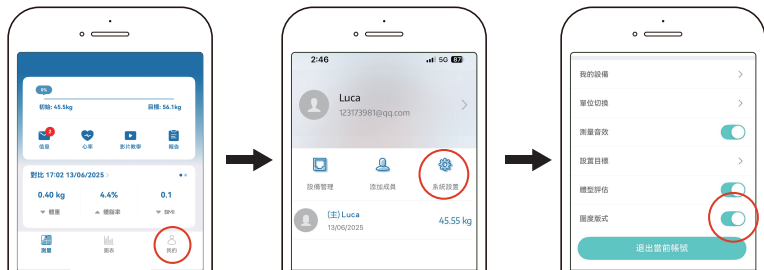
報告模式查看與分享

※輸出報告模式：

- 1.點選【報告】，即可查閱該次測量之相關數據，並可自由選擇報告閱覽模式。
- 2.點選右上角【】圖示，可分享此份報告。



※六圍功能可於【我的】→【系統設置】→【圖度版式】內自行開啟或關閉



58項測量數據顯示說明

1. 58項測量數據(簡約版式)

人體成分分析報告

Fitdays

人體成分分析

	測量值 (kg)	佔比體重 (%)	評估
體重	48.25 (47.5-49.2)	100.0	標準
脂肪量	9.5 (9.3-9.8)	23.8	標準
骨量	3.8 (3.6-4.0)	8.2	標準
蛋白質	16.5 (16.3-16.8)	35.2	標準
含水量	38.8 (38.6-39.0)	80.7	標準
肌肉量	32.8 (32.6-33.0)	70.8	標準
骨骼肌	28.5 (28.3-28.8)	60.8	標準

人體成分7項

肌肉脂肪分析



肌肉脂肪分析3項

肥胖分析



肥胖分析2項

節段脂肪分析



節段脂肪分析10項

肌肉均衡



肌肉均衡10項

生物電阻抗

Z(O)	右上肢	左上肢	軀幹	右下肢	左下肢
2020.0 (2010.0-2030.0)	2020.0	2020.0	2020.0	2020.0	2020.0

生物電阻抗10項

分析與建議

體重和體脂肪都偏低，建議增加每日攝入的熱量，同時配合適量身體鍛煉。飲食方面建議增加優質蛋白攝入(牛肉、魚、蛋、奶，豆製品等) 配合高碳水化合物及適量的膳食纖維(瓜、果、蔬菜) 的膳食，合理均衡膳食，有助於提高自身免疫力，富有活力的健康美是真的美。

身體評分

70/100分

*總得分反應身體成分的評估值。
肌肉發達的人

身體評分1項

體重控制

推薦目標體重	55.7kg
體重控制	+8.5kg
脂肪控制	+1.7kg
肌肉控制	+1.8kg

體重控制4項

肥胖評估

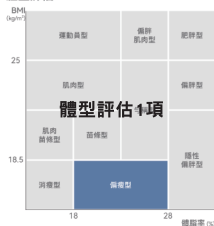


體脂率

肥胖評估3項



體型評估



體型評估1項

其他指標

內臟脂肪等級	8
基礎代謝率	1120kcal
去脂體重	38.7kg
皮下脂肪	12.5%
SMI	5.5kg/m²
身體年齡	28
腰臀比	0.88

其他指標7項

6 圖測量數據顯示說明

1. 6 圖測量數據(圖度版式)

人體成分分析報告

Fitdays

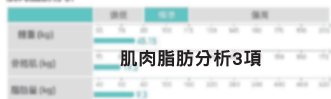
ID: 64023 姓名: 文 年齡: 30 身高: 165cm 測試時間: 2019/06/20/15:10:30

人體成分分析

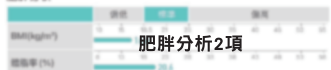
	測量值 (kg)	佔比 (%)	評估
體重	45.15 (45.0-45.7)	100.0	優良
脂肪量	9.3 (7.4-10.3)	20.6	優良
骨量	2.4 (2.0-3.2)	5.3	優良
蛋白質	12.2		優良
肌肉量	26.3 (27.3-34.8)	58.2	優良
肌肉量	33.5 (34.7-44.3)	74.1	優良
骨骼肌	19.3 (21.8-26.6)	42.7	優良

人體成分7項

肌肉脂肪分析



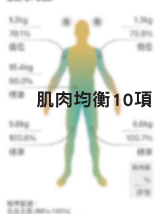
肥胖分析



節段脂肪分析



肌肉均衡



生物電阻抗

200	右下肢	右下肢	腳趾	左下肢	左下肢
20(kHz)	549.2	571.0	301.1	542.7	338
500(kHz)	549.2	571.0	301.1	542.7	338

生物電阻抗10項

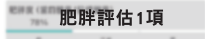
分析與建議

體重和體脂率優良。建議增加每日攝入的熱量，同時配合適當身體訓練，飲食方面建議增加優質蛋白質(肉、魚、蛋、奶、豆製品等) 配合高碳水化合物及健康的膳食纖維(豆、薯、蔬菜)的攝食，均衡均衡營養，有助於提高自身免疫力，富有活力的健康美態的實現。

身體評分



肥胖評估



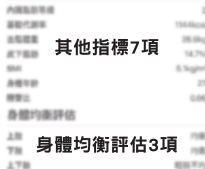
圖度數據



體型評估



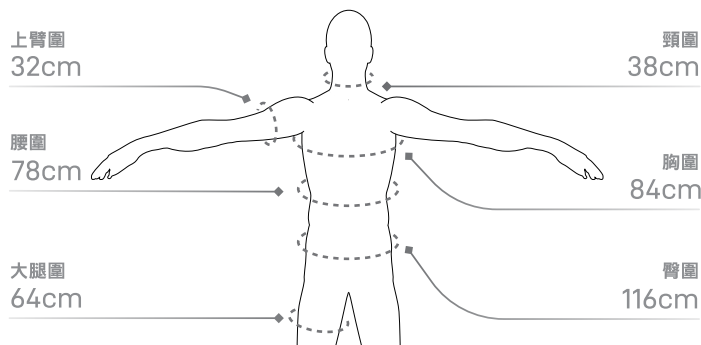
其他指標



六圍數據顯示說明

2.圖度數據顯示

頸圍/上臂圍/胸圍/腰圍/臀圍/大腿圍



※相關數據可由APP內操作開啟/關閉

六圍測量小撇步-軟尺

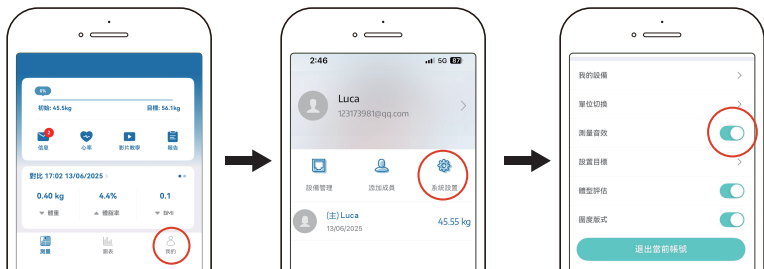
測量部位	使用說明
頸圍	將軟尺繞過脖子中央位置一圈，保持貼合但不緊繃。
胸圍	站直，軟尺經過胸部最突出處水平繞一圈。
腰圍	測肚臍上約3指位置，輕鬆呼吸時水平繞一圈。
臀圍	軟尺繞過臀部最寬處，保持水平。
大腿 / 上臂圍	找到大腿/上臂最粗部位，水平測量一圈。

- 軟尺兩端可能有「0」起點偏移，要從正確刻度開始量。
- 使用時避免過緊壓皮膚，以免測量值誤差。
- 建議站直、自然呼吸、找他人協助會更準確。

測量音效開關

當體重計連接至 APP 進行體脂數據測量時，APP 具備「測量過程音效陪伴」與「測量完成提醒音效」功能。

使用者可依需求，於【我的】→【系統設定】→【測量音效開關】中選擇開啟或關閉。





與蘋果健康同步

1. 開啟 iPhone 的【健康】應用程式，點選【資料來源】。
2. 選擇【Fitdays+】，開啟所有類別權限，即可同步健康數據。



與Google Fit同步

1. 進【設定】頁面，選擇【Fitdays+】。
2. 開啟【Google Fit】開關，登入 Google 帳號後，將自動導向【Google Fit】頁面。
3. 連線完成後，體重等資料將同步至【Google Fit】。



與 Fitbit 同步

1. 進入【我的】頁面，點選右上角【系統設置】。
 2. 開啟【Fitbit】開關，系統將自動跳轉至 Fitbit 登入頁面。
 3. 登入帳號並點選【允許】授權，即可完成綁定。
- ※ 請確保 Fitbit 開關為開啟狀態，並保持網路穩定。

※ 相關操作說明亦可於 APP 登入後，點選右上【+】>【FAQ】查詢。



※實際操作方式依APP為主

產品規格

額定電壓：DC 6V

使用電源：4號(AAA)電池×4(另購)

LED螢幕尺寸：86x36mm

最大負載重量：180kg / 395lb / 28st

最小重量感度：5kg

最小單位：50g

誤差值：60kg±0.2kg;120kg±0.3kg; 180kg±0.4kg

測量單位：kg / lb / st

材質：鋼化玻璃 / HIPS塑料

產品重量：1.65kg

產品尺寸：W300xD328xH33.5mm

低功率射頻器材技術規範

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司，商號或使用者均不得擅自變更頻率，加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業，科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

保證書

感謝您選購本公司產品，請妥善保管保證書，以確保得到完善的售後服務。

- 自購買日起一年內，在正常使用狀況下，如發生故障，本公司提供維修服務；若係天災或外力破壞、改裝等人為損壞，恕不免費服務。
- 超過上項所訂期限，保固外之商品如需更換零件，本公司酌收維修零件成本費。如經檢測報價後不維修，則酌收檢測費。
- 產品送修則需自行負擔運費。
- 配件屬耗材，如充電線、刷頭、噴頭、刀片、濾心、清潔刷、收納袋等，不屬於保固範圍，如需更換須請另行購買。
- 電池屬耗材，保固6個月，若超過上述期限，需酌收維修及檢測費用。
- 燈管屬耗材，保固3個月，並建議每年定期更換，若超過上述期限，需酌收維修及檢測費用。
- 產品若停產超過3年或無維修零件，則不提供維修服務。
- 本保證書，請詳細填寫購買日期及加蓋購買店章，始可生效。
也可依據購買憑證（發票、收據等）正本或影本。
或產品主機之製造日期起算15個月。

姓名			
地址			
購買日期		電話	
經銷商			
(蓋章有效)			

耐嘉股份有限公司 全台服務電話

總公司/新竹市東區經國路一段187號
電話/03-5396966
台北課/新北市新莊區中正路653之2號2樓
電話/02-29040088
新竹課/新竹市東區經國路一段187號
電話/03-5152309
台中課/台中市東區東英十三街13號
電話/04-22119966
台南課/台南市永康區東橋二街119號
電話/06-2038170
高雄課/高雄市鼓山區文信路333號10樓B棟
電話/07-5547258

消費者服務專線：03-5396627