

CITIZEN

Micro HumanTech

# シチズン電子血圧計 CH-656C

取扱説明書 保証書付



## もくじ

安全上のお願ひ.....	1	血圧を正しく測定するために.....	12
各部の名前.....	2	血圧について.....	13
血圧を正しく測定するための ワンポイントアドバイス.....	3	血圧についてのQ&A.....	14
乾電池の入れ方.....	5	製品仕様.....	15
手首カフの巻き方.....	6	取扱い上のご注意.....	16
測定方法.....	7	修理、サービスを依頼する前に.....	16
メモリー呼び出し方法.....	10	血圧チェックシート.....	17
表示マークについて.....	11	保証規定・保証書.....	19

シチズン・システムズ株式会社

ご使用前にかならずお読みになり、いつでも見られるところに保管してください。

# 安全上のお願い

ご使用の前に、この「安全上のお願い」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。



## 注 意

- 測定結果の自己判断、治療は危険です。
- 心臓疾患、高血圧症、その他循環器に疾患のある方は、予め医師の指導を受けてください。
- 医師の指導に基づいて測定し、診断を受けてください。
- 薬剤の服用は医師の指示に従ってください。
- ペースメーカーご使用の方は、かかりつけの医師の指示を受けてください。
- 測定中に体に異常を感じたり、気分が悪くなったりした場合には使用を中断して医師の指導を受けてください。
- 血圧測定以外に使用しないでください。
- 意思表示のできない人や乳幼児に使用しないでください。
- 血圧を連続して測定しますと、うっ血、はれなどの原因となる場合があります。間隔(10分以上)をあけて測定してください。
- 使用中手首カフの圧力が上がり過ぎるなど動作に異常を感じた場合には、電源/測定スイッチを押し電源を切り、お買い求めの販売店に相談してください。
- 血管脈の弱い方や不整脈の方は測定できない場合があります。何回測定しても測定できない場合は、お買い求めの販売店に相談してください。
- 本体の近くで、携帯電話を使用しないでください。誤動作を起こす可能性があります。



## 注意

この表示の欄は、「重傷を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

# 各部の名前



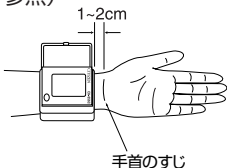
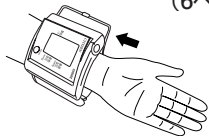
※表示面に透明の保護シートが貼ってある場合は、はがしてご使用ください。

# 血圧を正しく測定するためのワンポイントアドバイス

## ① カフを正しく巻きましょう

- 左手の手のひらを上に向け手首カフを手首に通します。

(6ページ参照)



- 手首のすじから1~2cmはなしたところに手首カフと手首にすき間ができないようにぴったりと巻きます。



## ② 正しい姿勢をしましょう

測定前に、深呼吸などをしてリラックスしましょう

姿勢を整えましょう

血圧計を心臓の高さに合わせましょう  
合わせたら手首は動かさないようにしましょう

タオルなどを折りたたんでひじと手首の間に置いて腕を固定しましょう



- ## ③ 安静にして測定しましょう

## 注意 正しくない測り方

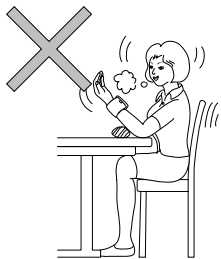
- 血圧計の高さが心臓と合っていない

▷ 手首カフを心臓の高さに合わせ  
ましょう

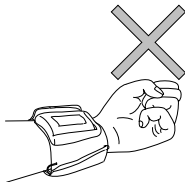


- 測定中の会話、手や体の動作

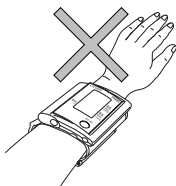
▷ 測定中は安静にしましょう



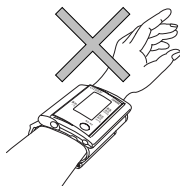
- 手を強く握りしめない。



- 本体表示部を手の甲の側にしない。



- 本体の角度をずらさない。

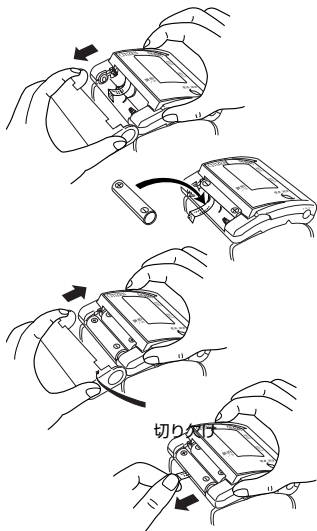


※測定中、カフの位置が心臓の位置よりも高かったり、低かったりすると、正しく測定ができない場合があります。

# 乾電池の入れ方

電池カバーを開け、電池の向きに注意して単4アルカリ乾電池2本を入れます。

1. 右図のように、両側の凹み部に指を当て電池カバーを矢印の方向に外してください。
2. 単4アルカリ乾電池の $\oplus$  $\ominus$ に注意して、電池はリボンの上にのせ、同時に2本とも新しい電池に交換してください。
3. 電池カバーを切り欠けのある方を上にして、本体に差し込んでください。



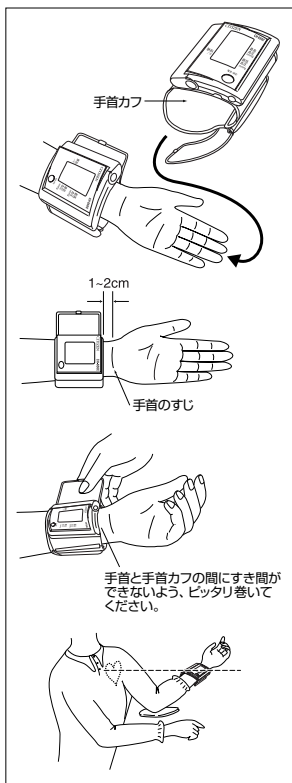
## 電池のはずし方

透明リボンを引っ張り電池をはずしてください。

### ◆ 乾電池の交換

- 表示部に **BT** マークがでたり、電源スイッチを押しても表示が出ない場合には、2本同時に新しい単4アルカリ乾電池に交換してください。
- 単4アルカリ乾電池以外は使用しないでください。
- 付属の電池はモニター用ですので、所定の電池使用回数を満たさない場合があります。
- ご使用済みの電池は、環境保護のため正しく処分してください。

# 手首カフの巻き方

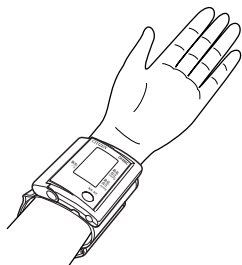


- 手首カフを左図のように筒状に広げます。
  - 左手のひらを上に向け、本体表示部が手のひら側にくるように手首に通します。
  - 手首カフは素肌の上に巻いてください。
  - 測定可能左手首周長範囲: 13.5~19.5cm
  - 左手のひらを上に向け、手首のすじから約1~2cmはなしたところに手首カフの端をあわせます。
  - 手首カフの端を持ち、引っ張りながらしっかり巻きつけます。
  - 巻きつけが緩すぎたり、締めつけすぎたりしないようにしてください。
- ※不適當な方法で装着すると、正しく測定できない場合がありますので、巻き付けが緩すぎたり、締め付けすぎたりしないようにしてください。
- 手首カフを巻き終わましたら、テーブルなどの上にひじを乗せて、手のひらを上にして手を軽く開き、血圧計が心臓の高さになるようにして測定の準備をしてください。

# 測定方法

## 1. 手首に本体を装着します

6ページの「手首カフの巻き方」にしたがって左手首に手首カフを巻きます。



● 本体表示部が手のひら側になるようにしてください。

※ 本製品で測定できる手首周長範囲は13.5～19.5cmです。

※ 手首周囲が13.5cm未満、19.5cmを越えた方が測定した場合、正しく血圧を測定できない場合があります。



**注意**

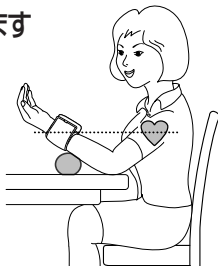
● 手首カフは、巻きつけがゆるすぎたり、締めつけたりしないよう特に注意してください。手首カフの巻き方が適切でないとエラーが出たり異常値が出やすくなります。

## 2. 本体を心臓の高さに合わせ、正しい姿勢をとります

測定中は、いすに座って体を動かさずにリラックスしていきましょう。

タオルなどを折りたたんで、ひじと手首の間に置いて、本体を心臓の高さに合わせます。

※ 測定中、手首カフの位置が心臓の位置よりも高かったり、低かったりすると、正しく測定ができない場合があります。

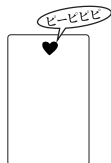




### 3. 電源／測定スイッチを押して、測定を開始します

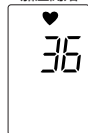


- 約2秒間♥マークが点灯し、ブザーが鳴ります。



加圧開始

- 微速加圧が開始し♥マークが点灯します。加圧中に測定しますので、加圧開始後は手や手首、腕を動かさないでください。



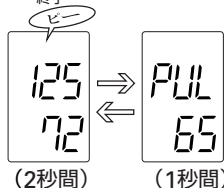
脈検出開始

- 脈の検出をはじめると、圧力値表示が最低血圧／脈拍表示部に移り、♥マークが点滅し、ブザーが鳴ります。

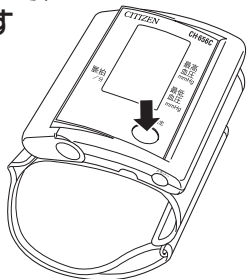


終了

- 測定が終了すると、手首カフ内の圧力が取り除かれるとともに、最高・最低血圧値(2秒間)と脈拍数(1秒間)が交互に表示されます。



#### 4. 電源／測定スイッチを押して、 電源を切ります

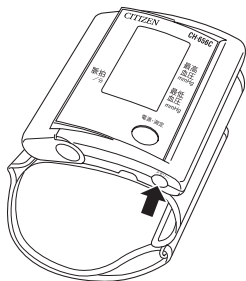


#### ◆オートパワーオフ機能

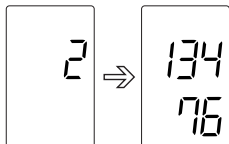
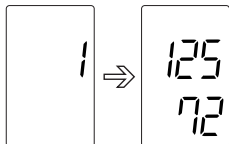
3分間以上測定を行わない場合、自動的に電源が切れます。  
再度測定する場合は電源／測定スイッチを押してください。

# メモリー呼び出し方法

- メモリー呼び出しスイッチを押すと記憶データを読み出すことができます。ただし、測定中はできません。
- 記憶データは最大7データで、最新のデータが記憶番号1に記憶されます。



- 1.メモリー呼び出しスイッチを押すと、まず記憶番号が表示され、次に記憶されたデータ（最高血圧値／最低血圧値）が表示されます。
- 2.さらにメモリー呼び出しスイッチを押すと、押す毎に古いデータを順次表示します。





## メモリー消去の方法

- メモリー呼び出しスイッチを押し、消去したい記憶番号が表示されたら、そのままメモリー呼び出しスイッチを3秒間押し続けると、ピッと鳴り、その表示されていた測定結果は消去されます。

# 表示マークについて



表示マーク	表示の意味	直し方
Err 1	カフの巻き方が緩すぎた。	手首カフを巻き直し、静かにして もう一度測定し直してください。 (6ページ参照)
Err 2~6	測定中に腕を動かした。 手首カフが正しく巻かれていなかった。	再度手首カフを巻き、静かにして もう一度測定し直してください。 (3,4ページ参照)
Err 7~8	正常に測定できない。	お買い上げ店、または弊社お客様 相談室にお問い合わせください。 (16ページ参照)
PUL Err	脈拍測定が行われなかった。	再度手首カフを巻き、静かにして もう一度測定し直してください。 (3,4ページ参照)
	電池が消耗しています。	新しい電池と交換してください。 交換の際は2本とも新しくしてください。 (5ページ参照)
	280mmHg 以上加圧した。	電源/測定スイッチを押して測 定を中止して、手首カフを外し てください。
888 888	異常表示	お買い上げ店、または弊社お客様 相談室にお問い合わせください。 (16ページ参照)

# 血圧を正しく測定するために

## 基本事項を守ってください。

- 血圧を測る前に5~6回深呼吸をし、リラックスした状態で測定してください(緊張したり不安定な精神状態のときは、血圧が安定しません)。



- 心配ごとやイライラがあるとき、睡眠不足や便秘のとき、また運動や食事の後でも血圧は高くなります。



- 手首カフの装着は、血圧測定の中で最も大切なポイントです。手首にぴったりと巻いてください(6ページ参照)。



手首と手首カフの間にすき間ができないよう、ピッタリ巻いてください。

- 入浴や飲酒の後では測定を行わないでください。



- 尿意や便意があるときは、排尿や排便をすませてから測定してください。



- 20°C前後の室温で測定してください(寒さは血圧を上昇させます)。



- コーヒーや紅茶を飲んだり喫煙した直後には測定を行わないでください(血圧が高くなります)。



- 楽な姿勢で安静に保って測定してください。手首カフを心臓の高さに保ち、腕を動かしたり、話をしたりしないでください。



- 連続して長時間測定を行わないでください。手首がうつ血して、正しい値が得られません。



- 毎日、同じ時間に測定しましょう。

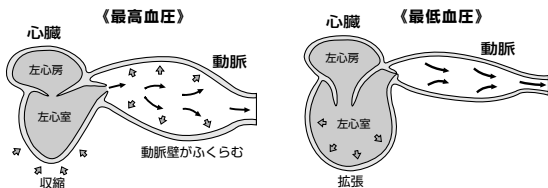
血圧は常に変化するので、一度の測定結果ではなく、長期のデータにこそ意味があるのです。ですから、毎日根気よく測りましょう。お薬(降圧剤等)を服用した時間も考慮して1日のうちで最も安定した状態が保てる時間帯を選んで、毎日できるだけ同じ時間に測定するのが理想的です。



# 血圧について

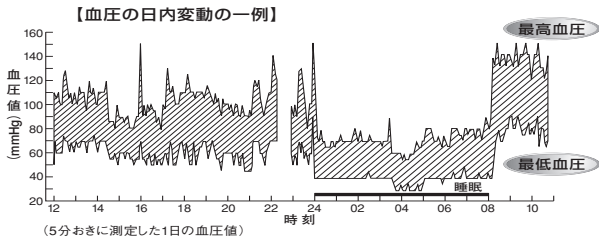
## 血圧とは・・・

心臓は体の隅々まで血液を循環させるためのポンプで、血液は心臓から一定の圧力で動脈内に吐出されています。この圧力を動脈圧と言い、一般に血圧とはこの動脈圧をさします。血圧には、血液が心臓から送りだされる時の収縮期血圧(最高血圧)[下図の左]と血液が心臓に戻る時の拡張期血圧(最低血圧)[下図の右]などがあります。



## 血圧の変動

血圧は年齢、性別などによって異なりますが、その他に同じ人でも1日の体のリズム、姿勢、運動、精神活動、ストレス、気温などの影響を受けやすく、健康な方でも1日の間に大きく変動していると言われております。下図に1日の血圧の変動を示します。この図は、日常生活においても血圧が変動していることを示します。



# 血圧についてのQ&A

**Q** 病院で測ってもらう時と  
家庭で測る時で**血圧値が**  
**違うのはなぜですか？**



**A** 血圧は、運動や温度や精神状態によって自分では気がつかないときでも、20～50mmHgも変動することがあります。病院などで医師や看護婦さんに測ってもらうと、不安と緊張感から家庭で測るよりも平均で10～20mmHg程度高くなるがよくあります。ご自分で血圧の変化傾向を知っておかれることが健康管理上で大切なことです。

**Q** 病院で測ってもらう時  
より家庭で測る時が**高い**  
**血圧値になる時があるの**  
**はなぜですか？**



**A** 病院で測ってもらう血圧より高くなる原因として、次のことがあげられます。これらの点を注意して測定してください。

① 測定の際、手首カフの高さを調整していない。

心臓の高さよりも手首カフの位置が低くなると、血圧が高く測定されてしまいます。

② 手首カフの巻き方がゆるい。

手首カフはピッタリと巻いてください。

③ 精神的な疲労があるときやイライラしたとき。

深呼吸を5～6回するなどして、リラックスしてから測定してください。





**注意**

測定結果の自己判断、治療は危険ですので医師の指導にしたがってください。

● 自己判断は、病気が悪化することがあります。高血圧症、糖尿病、腎臓病、動脈硬化、末梢血管障害などがある方の場合、手首の血圧値と上腕血圧値に大きな差が出ることがあります。

# 製品仕様

- 販売名——シチズン電子血圧計 CH-656C
- 測定方法——オシロメトリック法
- 左手首周長——13.5～19.5cm (測定可能左手首周長範囲)
- 測定範囲——圧力 0～280mmHg、単位 1mmHg、脈拍 40～180拍/分
- 精度——圧力：±3mmHg、脈拍：読み取り数値の±5%
- 表示——デジタル表示方式
- 加圧——ポンプによる自動加圧
- 排気——電磁弁による自動急速排気
- 定格及び電源——DC3V 三(三：直流)単4形アルカリ乾電池 2本
- 電池使用回数——400回 (1日1回測定、室温22°C、180mmHg加圧で測定の場合)
- 使用温湿度——+10°C～+40°C/相対湿度85%以下
- 保存温湿度——-20°C～+60°C/相対湿度95%以下
- メモリー——7メモリー (最高血圧値、最低血圧値)
- 外形寸法——約67(幅)×70(高さ)×21(奥行)mm (手首カフ含まず)
- 質量——100g (電池含まず)
- 付属品——単4形アルカリ乾電池 2本(モニター用)、  
取扱説明書(保証書付)、収納ケース
- 電撃保護——内部電源機器   : B形装着部)

※本製品、及び取り出した古い乾電池を廃棄する場合は、お住まいの市区町村の方法に従って処理してください。

※本製品は EMC規格 IEC60601-1-2 : 2001 に適合しています。 **EMC適合**

※本製品は JIS規格 (JIS T 1115 : 2005) に適合しています。

※本製品の臨床性能試験は、「医療用具の承認申請に際し留意すべき事項について(平成11年7月9日)」に基づいて実施しております。

※本製品は在宅での自己血圧測定に使用するものです。医療機関・公共の場所でご使用なさらないください。

※本製品は改良のため、予告なしに仕様変更することがあります。

製造販売元 **シチズン・システムズ株式会社** 医療機器承認番号：21200BZY00528000  
(管理医療機器)



## ⚠ 取扱い上のご注意

- 直射日光の当たる場所や高温、高湿、ホコリの多い場所に保管しないでください。故障の原因となります。
- 長時間使用しない場合は乾電池を外してください。乾電池からの液漏れにより、故障の原因となります。
- 本体に無理な力を加えたり、落したりしないでください。故障の原因となります。
- 水洗いしないでください。故障の原因となります。
- 本体をシンナーやベンジンなどで絶対に拭かないでください。本体の材質を傷めるおそれがあります。
- 本体がひどく汚れた場合は、中性洗剤をしみこませた布で汚れを良く拭き取り、乾いた布で空拭きしてください。
- 手首カフが汚れた場合は、乾いた布で乾拭きしてください。

## 修理、サービスを依頼する前に

修理、サービスを出される前に、次の点を調べてください。

こんなとき	確認するところ	直し方
電源/測定スイッチを押しても何も表示しない	乾電池が消耗していませんか	新しい乾電池と交換してください
	乾電池の⊕⊖の向きが間違っていないですか	乾電池の向きを正しく入れます
測定できない	"♥"マークが点灯しましたか	手首カフを正しく巻きます
	手首カフを正しく巻いていますか	手首カフを正しく巻きます
	測定中は安静にしていましたか	安静にしてもう一度測定してください
	脈波の極端に弱い方、不整脈のある方は測定できない場合があります	
病院より高い(低い)値になる場合	14ページを参照してください	
血圧値が異常に高い(低い)場合	3~4ページ及び9ページを参照してください	

- ◆ 故障を発見した場合はただちに使用を中止し、勝手にいじらず、販売店又は  
**シチズン・システムズ株式会社**  
お客様相談室  
にお問い合わせください。

商品に関するご相談、お問い合わせは、  
弊社お客様相談室でお受けいたします。

受付時間：10～17時  
月～金（祝祭日、年末年始を除く）

**0120-88-6295**

※通話料金は無料です。



E-mail: support@systems.citizen.co.jp  
http://www.citizen-systems.co.jp





# 保証規定

この商品の保証期間はお買上げの日から満1ヶ年です。  
つぎのような場合には保証期間内でも有料修理になります。

- ①誤ったご使用または取扱いによる故障または損傷。
  - ②保管上の不備によるもの、およびご使用者の責に帰すと認められる故障または損傷。
  - ③火災、地震、水害、異常電圧、指定以外の電源およびその他の天災地変や衝撃などによる故障または損傷。
  - ④保証書のご提示がない場合。
  - ⑤保証書にご購入日、ご購入店などの記載の不備な場合あるいは字句を書き換えられた場合。
  - ⑥ご使用後の外装面のキズ、破損、外装部品、付属品の交換。
- ※お買上げの販売店または弊社にご持参いただくに際しての諸費用は、お客様にご負担願います。  
●保証書の再発行はいたしませんので大切に保管してください。●本保証書は日本国内においてのみ有効です。

製造販売元 **シチズン・システムズ株式会社**

〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12 Tel. 042-468-4607

▶販売店様へお願い：保証期限などの記載事項を必ずお確かめください。

# 保証書 持込修理

**CITIZEN**  
Micro HumanTech

このたびは、シチズン電子血圧計をお買上げいただきまして、まことにありがとうございます。この製品が、取扱説明書にもとづく通常のお取扱いにおいて、万一保証期間内に故障が生じた場合は、本保証書を現品に添えてお買上げの販売店または弊社にご持参くだされば、保証期間内に限り無料で修理・調整させていただきます。お客様にご記入いただきました本保証書は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検のために記載内容を利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

販売名	<b>シチズン電子血圧計 CH-656C</b>		
お客様お名前	様	TEL.	- -
ご住所〒			
ご購入日	年	月	日
ご購入店	(ご購入店を必ずご捺印ください)		
保証期間	ご購入日より1年間		

製造販売元 **シチズン・システムズ株式会社**

〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12 Tel. 042-468-4607

検査証：本製品は弊社の定められた検査に合格しております。

CITIZENはシチズンホールディングス株式会社の登録商標です。