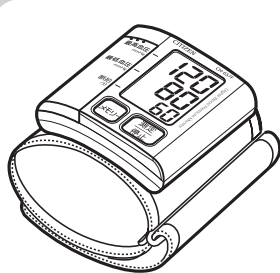


## 取扱説明書

シズン手首式血圧計  
CH-657F

- ご使用前に本書を必ずお読みください。
- 本書は保証書を兼ねています。紛失しないよう大切に保管してください。
- ご使用中は必ず本書をお手元に置いてください。

## 1. 本体付属品

以下の物がそろっているかご確認ください。

- **本体**  
表示部の透明シールをはがしてお使いください。
- **収納ケース**
- **単4形アルカリ乾電池 2本 (モニター用)**
- **ポーチ**  
(ブラックモデルのみ)
- **取扱説明書/保証書/EMC技術資料**
- **医療機器添付文書**

## 収納ケースの開け方

収納ケースのツメに親指をかけ、手前に引きながらフタを持ち上げます。



## 2. 安全上のご願い

ご使用前の前に、この「安全上のご願い」をよくお読みください。

**警告** 人が死亡または重傷を負う可能性が想定される場合

**注意** 人が傷害を負ったり、物的損害\*の発生する可能性が想定される場合

\*物的損害とは、家屋、家財および家畜、ペットにかかわる拡大損害を示します。

**強制** 必ず実行していただく「強制」内容です。

**禁止** してはいけない「禁止」内容です。

## 警告

測定結果の自己判断、および治療は危険です。必ず医師の指導に従ってください。  
→ 自己判断は、病気の悪化につながるおそれがあります。

心臓疾患、その他循環器疾患、重度の血行障害のある方、ペースメーカーをご使用の方や乳腺切除した方は、医師の指導に従ってください。  
→ 体調不良をおこすおそれがあります。

電池の液が目に入ったり、皮膚に付着したときは、すぐに多量の水で洗い流し、医師の治療を受けてください。  
→ けがなどの原因になります。

分解・修理・改造をしないでください。  
→ 事故やけがのおそれや、本体が故障する原因になります。

## 注意

お子様や意思表示ができない方へのご使用はおやめください。  
→ 事故やけがの原因になります。

長時間連続して測定しないでください。  
→ うっ血、はれなどの原因になります。

血圧測定以外に使用しないでください。  
→ 事故やけがの原因になります。

血圧計の近くで、携帯電話などを使用しないでください。  
→ 誤作動をおこすおそれがあります。

古い電池と新しい電池、種類のちがう電池を同時に使用しないでください。

電池の⊕ ⊖の向きを間違えないようにしてください。  
→ 漏液、発熱、破裂などをおこし、本体が破損する原因になります。

本体に無理な力を加えたり、落としたりしないでください。  
→ 故障の原因になります。

## 3. 血圧測定の基本事項

測定前に5～6回深呼吸をし、リラックスして測定してください。(緊張時や、精神状態が不安定なときは、血圧が安定しません。)

睡眠不足や便秘のとき、または運動や食事の後でも血圧は高くなります。

飲酒の後や入浴直後には測定をおこなわないでください。

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℃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。

コーヒーや紅茶などを飲んだり喫煙した直後は、正しい値が得られません。

連続して測定をおこなわないでください。手首がうっ血して正しい値が得られません。必ず間隔(1分以上)をあけてから測定してください。

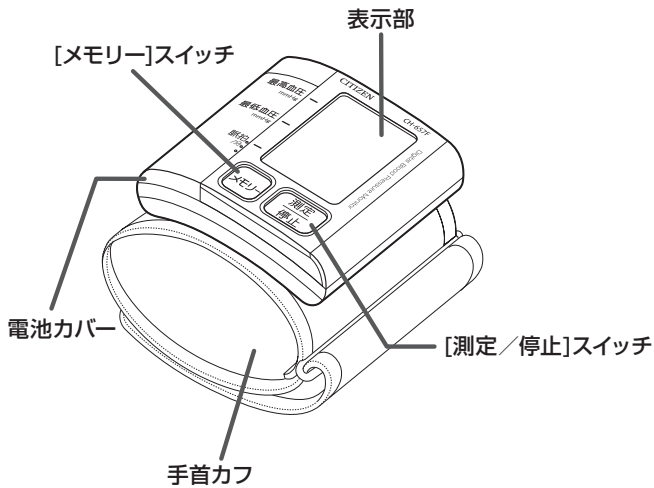
楽な姿勢で安静にして測定してください。カフを心臓の高さに保ち、腕を動かしたり、話をしないでください。

血圧は長期のデータを見るのが大切です。お薬(血圧を下げる薬など)を服用した時間も考慮して、一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刻に測定しましょう。

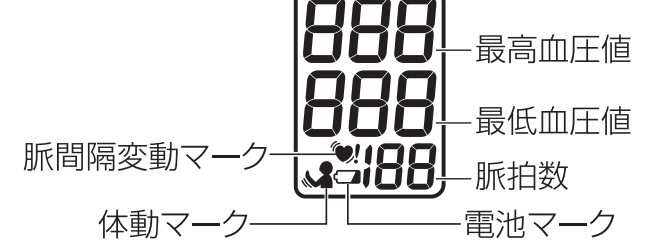
測定中に体に異常を感じたり、気分が悪くなったりした場合には、使用を中断して医師の指導を受けてください。

## 4. 各部のなまえと機能

## 本体



## 表示部



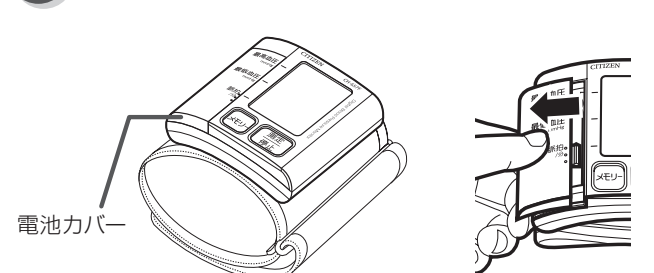
こんな機能があります

体動マーク……………測定中に手や手首などが動いて大きな圧力変化を検出したときに表示されます。

脈間隔変動マーク…測定中の脈間隔が不規則なときに表示されます。

## 5. 電池を入れましょう

## 1 電池カバーを外します



電池カバーを押さえながら、矢印方向にずらします。

## 2 電池を入れます

⊕ ⊖の向きに注意して入れてください。  
※必ずバネの出ている⊖側から入れてください。

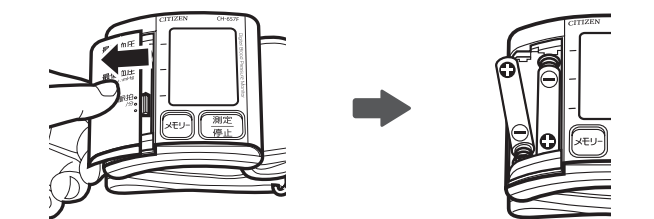
奥側の電池から入れてください。

## 3 電池カバーを閉めます

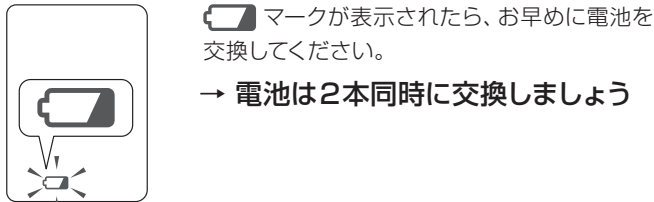
カバーを押さえながら矢印方向にずらします。「カチッ」と音がするまで押し込んでください。

## 電池を取り出すときは・・・

電池カバーを外し、電池を取り出します。



## こんなときは電池を交換しましょう



※ 電池を交換してもメモリーデータは保持されています。

- 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。
- アルカリ電池以外は使用しないでください。
- 充電式の電池は使用しないでください。
- ご使用済みの電池は、お住まいの自治体のルールにもとづいて正しく処分してください。

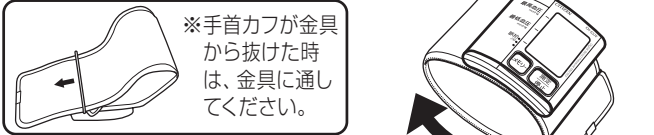
※本製品にはモニター用電池(動作確認用電池)が付属されています。

## 6. 手首カフを巻きましょう

腕時計などを外しましょう。上着のそでをまくり上げるときは、腕が圧迫されないようにしてください。手首周囲が13.5cm未満の方、21.5cmを超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。

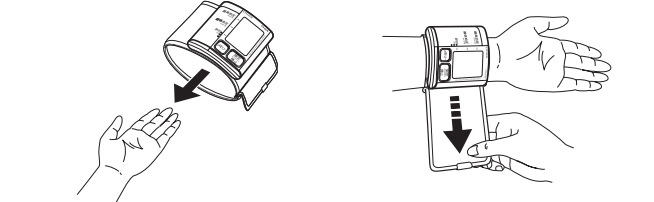
## 1 手首カフを広げます

手首カフを筒状に広げます。



## 2 手首カフを左手首に通します

表示部を手のひら側にしてください。手首に通したら、手首カフの端をひっぱります。



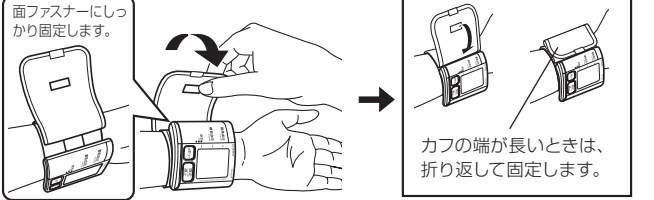
## 3 位置を確認します

手首のすじから1～2cmのところに手首カフの縁を合わせます。



## 4 手首カフをぴったり巻きつけます

手首カフの端を引いて、ぴったり巻きつけます。



## 右手首でも測定できます

ただし、血圧は左右で10mmHg程度の差が出る場合がありますので、毎回同じ側の手首で測定してください。

## 7. 正しい姿勢を確認しましょう

血圧は測定するときの姿勢や時刻によって変化します。毎日同じ時刻に、正しい姿勢で測ることが大切です。

## 1 姿勢を整えましょう

背筋をのばし、深呼吸してリラックスしましょう。

## 2 手のひらを上に向けて、力を抜きましょう

## 3 血圧計を心臓と同じ高さにしましょう

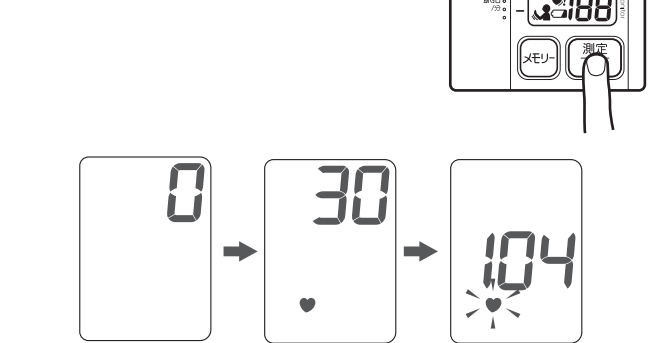
## 4 脚を組まないようにしましょう



## 8. 測定しましょう

1 [測定/停止]を押して測定を開始します

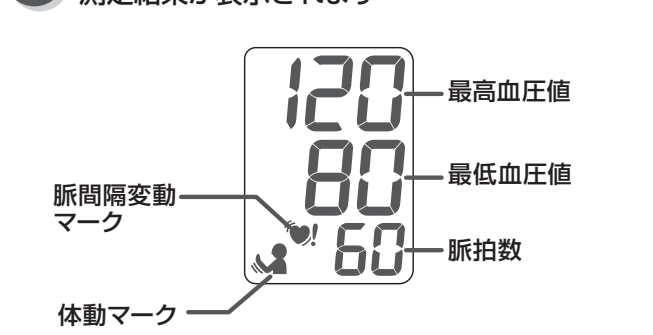
全点灯表示時のマークは、電池交換のお知らせではありません。



脈拍を感知すると♥マークが点滅します。

※ 測定を止めるときは、[測定/停止]を押して停止してください。[測定/停止]を押しても空気が抜けない場合は、手首カフを外してください。

## 2 測定結果が表示されます



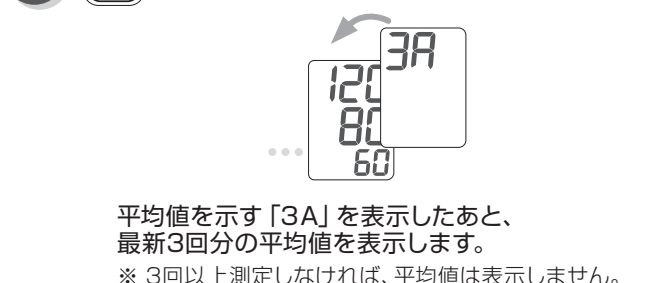
測定後、[測定/停止]を押して電源を切ります。

※ 測定後に電源を切り忘れても、約3分後に、自動的に電源が切れます。

## 9. 測定結果の呼び出ししかた

90回分の測定結果を記録できます。平均値も自動的に計算されますので、日々の健康管理にお役立てください。

## 1 [メモリー]を1回押します

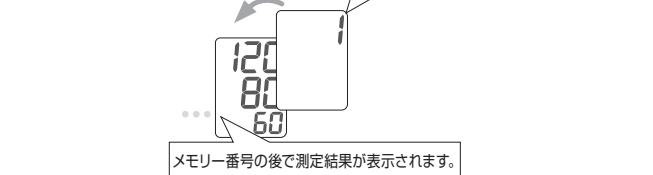


平均値を示す「3A」を表示したあと、最新3回分の平均値を表示します。

※ 3回以上測定しなければ、平均値は表示しません。

## 2 さらに[メモリー]を押すと、過去の測定結果を表示できます

スイッチを押すたびに、前回、前々回とさかのぼります。



[測定/停止]を押して電源を切ります。

## ※メモリー消去のしかた

1. [メモリー]を押します。
2. [メモリー]を押しながら、[測定/停止]を3秒以上押します。

記録されているすべての結果が消去されます。メモリー消去中は電池を取り外さないでください。



## ポイント 正しく測定するためには

- ✗ 手首カフがゆるまないようにぴったり巻く。
- ✗ 手を強く握りしめない。
- ✗ 手首を曲げない。
- ✗ 本体の位置をずらさない。
- ✗ 測定中に動いたり話したりしない。

そのほかのポイントについては、「3.血圧測定の基本事項」を参考にしてください。



