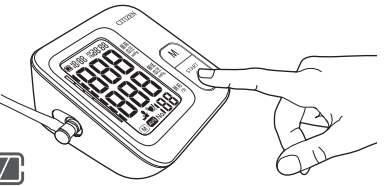




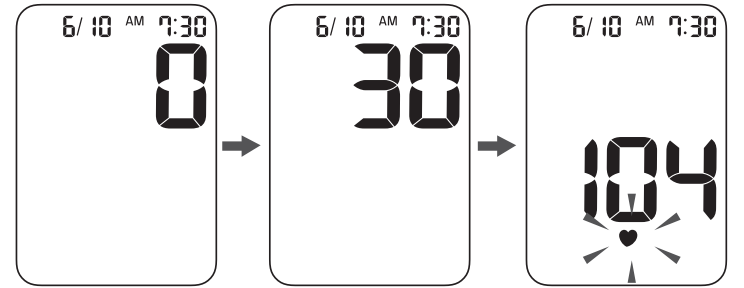


## 8. 測定しましょう

**①** 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。



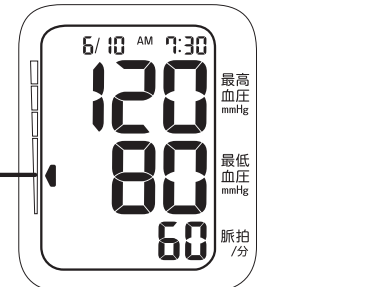
●脈拍を感知すると測定マーク  が点滅します。

※測定を止めるときは、[START/STOP]スイッチを押してください。  
[START/STOP]スイッチを押しても空気が抜けない場合は、本体からエアホースプラグを抜き、腕からカフ（腕帯）を外してください。

【マニュアル加圧】

●[START/STOP]スイッチを押し続け、停止したい（最高血圧より約40mmHg高い）加圧値でスイッチを離すと、その圧力で加圧を停止させることができます。加圧上限値は280mmHgです。

**②** 測定結果が表示されます



血圧分類マーク 

※血圧分類マークは、「10. マークについて」を参照してください。  
※測定結果は自動的に記録されます。  
※体動マーク  が表示された場合は平均値には計算されません。  
※測定結果にマーク「 」が表示された場合は、「10. マークについて」を参照してください。

**③** 測定後、を押して測定を終了します。  
※測定後スイッチを押し忘れても、約3分後に、測定を終了します。

### 保証規定

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。

- 誤ったご使用またはお取り扱いによる故障または損傷。
- 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。
- 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。
- 保証書のご提示がない場合。
- 保証書のお買い上げ日、販売店名などの記載に不備がある場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
- ご使用後の外表面のキズ、破損、外装部品、付属品、消耗品カフ（腕帯）などの交換。

※ お買い上げの販売店にご持参いただく場合の諸費用や弊社にご送付いただく場合の送料などは、お客様の負担となります。

- 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。 This warranty is valid only in Japan.

### 保証書

本書は、お客様が取扱説明書に従って正しく使用したにもかかわらず、万一故障した場合、本保証規定に従ってお買い上げ後 1 年間は無料修理をおこなうことをお約束するものです。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。

商品コード：CHUG340 お買い上げ日： 年 月 日

ご住所：

お名前：

販売店名および住所：

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

**0120-88-6295**（お客様相談室）  
受付時間：10～17 時～金（祝祭日、年末年始を除く）  
通話料金は無料です。  
E-mail: support@systems.citizen.co.jp  
http://www.citizen-systems.co.jp



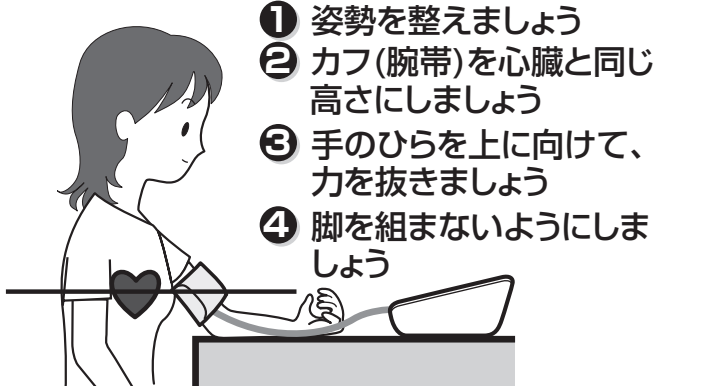
CITIZEN はシチズン時計株式会社の登録商標です。

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。

2001

## ポイント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、背筋を伸ばし正しい姿勢で、深呼吸をしてリラックスして測りましょう。

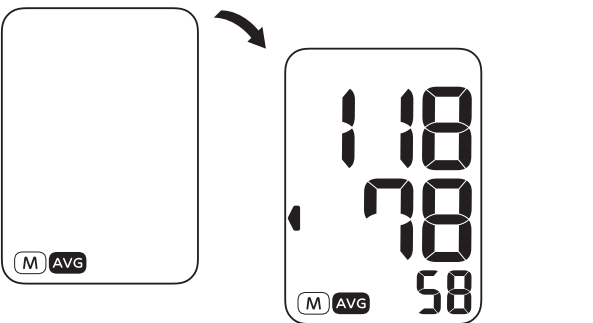
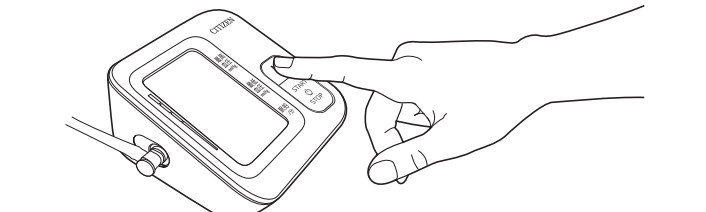


※寝て測る場合は、あお向けになり、手のひらを上にし腕を伸ばし、リラックスします。

## 9. 測定結果を呼び出しましょう

60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。

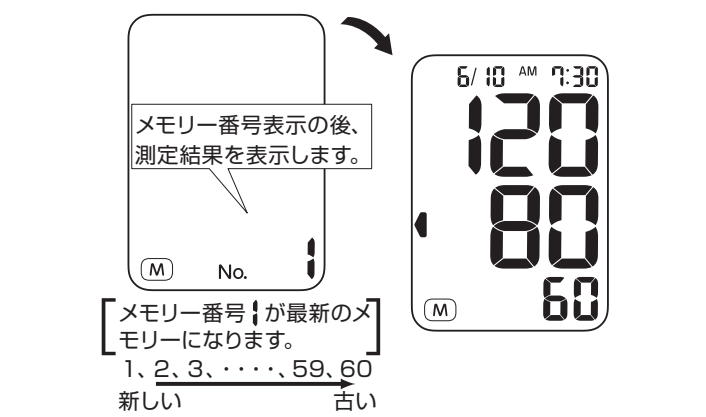
**①**  を1回押します



 が表示され、最新3回分の平均値を示します。  
※3回以上測定の結果（体動マーク表示の測定結果は除く）がなければ、平均値は表示されません。  
※メモリーがない場合は測定結果は表示されません。

**②** さらに  を押すと過去の測定結果を見ることができます

 を押すたびに、前回、前々回とさかのぼります。



※ を押して測定結果の呼び出しを終了します。

※ **ひとつのメモリーを消去したい場合**

消去したい測定結果を表示してから、 を4秒以上長押しします。消去が完了すると、画面に表示された“CL”が点滅から点灯へ変わります。“CL”が点灯すると消去が完了しますので、 を離してください。メモリー消去中は電池を取り出さないでください。

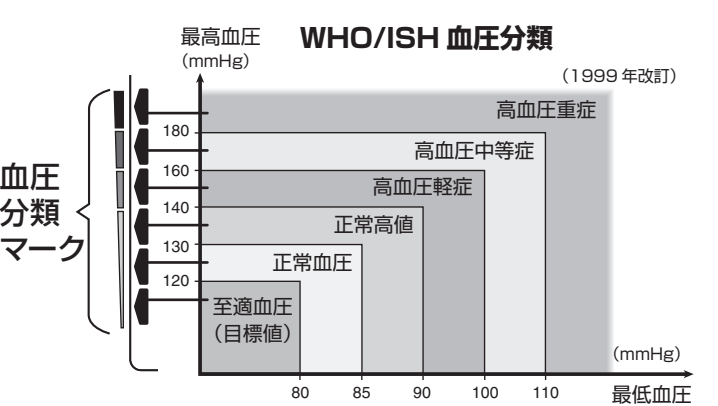
※ **すべてのメモリーを消去したい場合**

すべてのメモリーを消去したいときは測定結果を表示してから、 を押した状態のまま、 を4秒以上長押しします。消去が完了すると、画面に表示された“ALL CL”が点滅から点灯に変わります。“ALL CL”が点灯すると消去が完了しますので、それぞれのスイッチを離してください。メモリー消去中は電池を取り出さないでください。

## 10. マークについて

血圧分類マークについて

WHO(世界保健機関)/ISH(国際高血圧学会)の血圧分類での領域にあるかを、6段階の血圧分類マークでお知らせします。



体動マークについて

「体動マーク」は、測定中からだや腕などが動いて大きな圧力変化を検出した場合、測定終了後に表示されます。

●「体動マーク」が表示された場合は安静にして再測定してください。

脈間隔変動マークについて

「脈間隔変動マーク」は、測定中の脈の間隔が不規則な場合、測定終了後に表示されます。

●測定中の脈の間隔が大きく変動すると正しく測定できないことがありますので、「脈間隔変動マーク」が表示された場合は安静にして再測定してください。

## 11. 保管とお手入れのしかた

■直射日光が当たる場所、高温多湿の場所、塩分や硫黄分の多い場所、ほこりの多い場所や水のかかる場所には保管しないでください。

また、水洗いもしないでください。

故障の原因になります。

■長期間使用しない場合は、電池を外してください。

電池からの液漏れにより、故障することがあります。

■本体やカフ（腕帯）をアルコール、シンナー、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。

■カフ（腕帯）を無理やり曲げたり、引っ張ったりしないでください。加圧不良の原因になります。

■カフ（腕帯）は洗濯したり、水に濡らしたりしないでください。故障の原因になります。

■本体やカフ（腕帯）がひどく汚れたときは、中性洗剤をしみこませた布で汚れをよく拭き取り、乾いた布で拭いてください。

■本体を廃棄するときは、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。

## 12. 血圧 Q&A

**Q** 病院で測ってもらう血圧値と、家で測る血圧値がちがうのはなぜですか？

**A 答え** 病院では、不安や緊張感から、家庭で測るよりも10～20mmHgほど高くなることがあります。家庭での測定で、普段からご自分の血圧の傾向を知っておくと診察の際に役立ちます。

**Q** 測るたびに血圧値がちがいますがなぜですか？

**A 答え** 次のように、さまざまな要因で血圧は変動します。

- 季節、気温
- 体のリズム、体調、姿勢、運動
- 精神状態、ストレス

ストレスや感情の起伏といった精神的な影響も受けやすく、緊張すると高くなり、リラックスすると低くなる傾向にあります。また、正しい姿勢で測定していない場合や、カフ（腕帯）を正しく巻いていない場合にも、変動しやすくなります。

**Q** 家庭で血圧を測る意味は？

**A 答え** 家庭ではリラックスした状態で測定できるため、より安定した血圧を測定できるからです。毎日同時刻に測定して日々の血圧の変化を記録し、その結果をもとに、かかりつけの医師に相談することをおすすめします。

**Q** 手首式血圧計の測定値とかなりちがいますがなぜですか？

**A 答え** 手首式と上腕式の血圧測定値の差は、高血圧症、糖尿病、腎臓病、動脈硬化など動脈の閉塞が生じるような疾患がある方の場合、健康な方より大きな差がでることがあります。運動や入浴直後の測定や正しい姿勢で測定しなかった時なども大きな差がでることがありますので、自分で判断せず必ず医師の指導に従ってください。

## 13. 故障かな？と思ったら

修理、サービスに出される前に、次の点をご確認ください。

| こんなとき                        | 確認するところ                                                                                                  | 直しかた              |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| [START/STOP]スイッチを押しても何も表示しない | 電池が消耗していませんか                                                                                             | 新しい電池と交換してください    |
|                              | 電池の  の向きが間違っていないですか | 電池を正しい向きにしてください   |
| 測定できない                       | ♥マークが点灯しましたか                                                                                             | カフ（腕帯）を正しく巻いてください |
|                              | カフ（腕帯）を正しく巻いていますか                                                                                        | カフ（腕帯）を正しく巻いてください |
|                              | 測定中は安静にしていましたか                                                                                           | 安静にしてみう一度測定してください |
|                              | 脈の極端に弱い方、不整脈のある方は測定できない場合があります                                                                           |                   |

故障を発見した場合はただちに使用を中止し、分解せず、販売店または弊社お客様相談室にお問合せください。

受付時間：10～17 時～金（祝祭日、年末年始を除く）

**シチズン・システムズ株式会社** **0120-88-6295**  
お客様相談室 通話料金は無料です。

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

## 14. エラー表示について

| エラー表示                                                                               | 原因                                    | 対処                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|  | カフ（腕帯）の巻きかたがゆるすぎます。                   | カフ（腕帯）を巻きなおし、安静にしてみう一度測定してください。（「7. カフ（腕帯）を巻きましょう」参照）                |
|  | カフ（腕帯）が正しく巻かれていないため、脈を検出できません。        |                                                                      |
|  | センサーに圧力がかかり過ぎたため、測定できません。             |                                                                      |
|  | 281mmHg以上加圧した。                        | 測定中、自動的に圧力が下がらない場合には、[START/STOP]スイッチを押して測定を中止して、カフ（腕帯）を外してください。     |
|  | 乾電池が消耗しています。                          | 4本とも新しい単4形乾電池と交換してください。（「5. 電池を入れましょう」参照）                            |
|  | 脈拍数が測定範囲外(39 拍／分以下、または 181 拍／分以上)でした。 | カフ（腕帯）を巻きなおし、深呼吸などリラックスしてから、もう一度測りなおしてください。（脈拍数が測定範囲外の場合はEr表示になります。） |
|  | 本体が正常に作動していません。                       | お買い上げ店、または弊社お客様相談室へお問い合わせください。                                       |

## 15. 製品仕様

| 販 売 名            | シチズン上腕式血圧計 CHUGシリーズ                                                                                                                                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 商 品 コード          | CHUG340                                                                                                                                                                                       |
| 測 定 方 式          | オシロメトリック法                                                                                                                                                                                     |
| 表 示              | デジタル表示方式                                                                                                                                                                                      |
| 装 着 部            | カフ（腕帯）                                                                                                                                                                                        |
| 適用腕周範囲           | 22.0～32.0cm                                                                                                                                                                                   |
| 測 定 範 囲          | 圧力：0～280mmHg、目量：1mmHg、脈拍：40～180拍/分                                                                                                                                                            |
| 測 定 精 度          | 圧力：±3mmHg、脈拍：読み取り数値の±5%                                                                                                                                                                       |
| 臨床性能試験による血圧測定の誤差 | 聴診法との誤差の平均 ±5mmHg以内<br>誤差の標準偏差 8mmHg以内                                                                                                                                                        |
| 時 計              | 月差±30秒（25℃にて）                                                                                                                                                                                 |
| 加 圧              | ポンプによる自動加圧                                                                                                                                                                                    |
| 減 圧              | 微速排気弁方式                                                                                                                                                                                       |
| 排 気              | 電磁弁による自動排気                                                                                                                                                                                    |
| 定 格              | DC6V=（= 直流）                                                                                                                                                                                   |
| 電 源              | 単4形乾電池（R03、LR03）4本または単4形ニッケル水素充電電池（エネループまたは充電式エボルタ）4本                                                                                                                                         |
| 電池使用回数           | アルカリ乾電池：約300回 マンガン乾電池：約150回（1日1回測定、室温22℃、170mmHg加圧で測定の場合）                                                                                                                                     |
| 使用温湿度            | 10℃～40℃／相対湿度15％～85％RH                                                                                                                                                                         |
| 保存温湿度            | －20℃～60℃／相対湿度10％～95％RH                                                                                                                                                                        |
| 使用気圧範囲           | 700hPa～1060hPa                                                                                                                                                                                |
| メモリー             | 60回分                                                                                                                                                                                          |
| 電 撃 保 護          | 内部電源機器  （  ：BF形装着部） |
| 寸 法              | 約110（幅）×47（高さ）×104（奥行）mm                                                                                                                                                                      |
| 質 量              | 本体：約210g（電池含まず） カフ（腕帯）：約130g                                                                                                                                                                  |
| 付 属 品            | カフ（腕帯）、取扱説明書/保証書、医療機器添付文書/EMC技術資料                                                                                                                                                             |

※ 本製品および取り出した古い電池を廃棄する場合は、お住まいの自治体のルールにもとづいて正しく処理してください。

※ 本製品はEMC規格IEC60601-1-2:2014に適合しています。[EMC適合]

※ 本製品はJIS規格（JIS T 1115:2018）に適合しています。

※ 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・公共の場所で使用しないでください。

※ 本製品は改良のため、予告なしに仕様変更する事があります。

※ 充電電池は必ず専用の充電器を使用して充電してください。

- ・「eneloop®」（エネループ）はパナソニックグループの登録商標です。
- ・「EVOLTA」（エボルタ）はパナソニック株式会社の登録商標です。

☂ 本製品は湿気が多いところや水のかかる場所で使用しないでください。

医療機器認証番号：231ADBZX00029000（管理医療機器）

製造販売元  
**シチズン・システムズ株式会社**