

取扱説明書

シチズン手首式血圧計

CHWHシリーズ

CHWH903

CHWH803

CHWH534

- 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。



シチズン・システムズ株式会社

目次

ご使用のまえに

正しいカフの付け方、 正しい測定姿勢のポイント.....	1
安全上のごお願い.....	2
本体および付属品.....	4
測定時の注意点.....	5
各部のなまえ.....	6
機能の比較.....	7
電池を入れましょう.....	8
時計を合わせましょう.....	10
スマートフォンへの転送設定... ..	13

測定しましょう

手首カフを巻きましょう.....	15
正しい姿勢を確認しましょう... ..	17
測定しましょう.....	21
測定結果を呼び出しましょう... ..	24

お知らせ

マークについて.....	26
血圧情報・血圧手帳.....	28
保管とお手入れ.....	31
血圧Q&A.....	32
故障かな?と思ったら.....	34
エラー表示について.....	35
EMC技術資料.....	37
電波法について.....	40
電波干渉について.....	40
製品仕様.....	41
保証規定・保証書.....	裏表紙

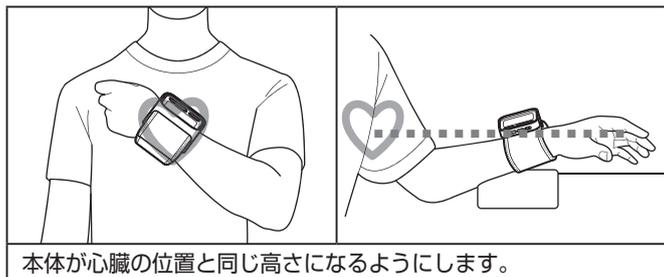


正しいカフの付け方、 正しい測定姿勢のポイント

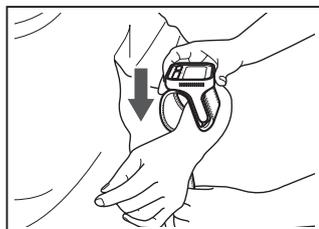
■正しいカフの付け方



■正しい測定姿勢



■測定してあげる場合も簡単に装着できます



※詳しい手首カフの巻き方は、
15ページの「手首カフを巻きま
しょう」を参照してください。

安全上のお願

ご使用の前に、この「安全上のお願」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



強制

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。



強制

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。



強制

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。

安全上のお願い

本体および付属品

警告

禁止 航空機内や病院など、無線機器の使用を制限された区域では使用しないでください。

→電子機器に影響を及ぼすおそれがあります。

禁止 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

禁止 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。

禁止 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。

禁止 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。

禁止 血圧測定中に血圧計の近くで、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。

禁止 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。

禁止 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。

●本体

・CHWH903(ホワイト)



・CHWH803(ブラック)



・CHWH534(グレー)



●収納ケース



●単4形アルカリ乾電池2本 (モニター用)



●取扱説明書/EMC技術資料/保証書

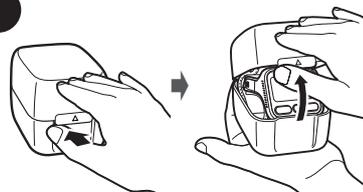
●医療機器添付文書

●アプリ・通信説明書¹

1: CHWH903 (ホワイト) /
CHWH803 (ブラック) のみ

収納ケースの開けかた

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。



測定時の注意点

- 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。
- 正しい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。正しい姿勢が難しい場合はいつも同じ姿勢で測定してください。
- 血圧は長期のデータを見ることが大切です。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。

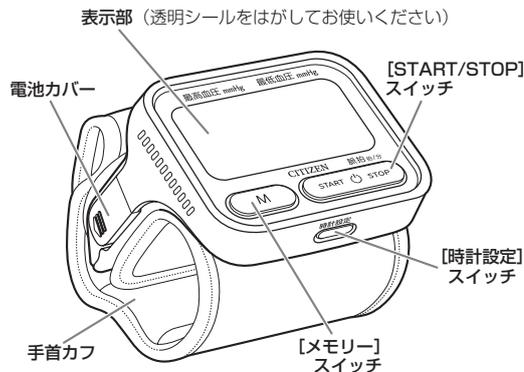
各部のなまえ

本体

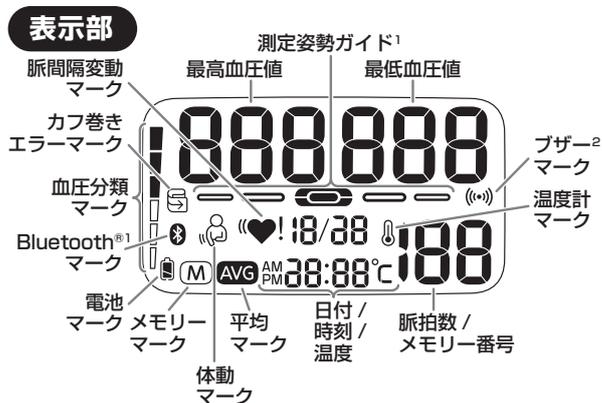
- CHWH903(ホワイト)/CHWH803(ブラック)



- CHWH534(グレー)



各部のなまえ



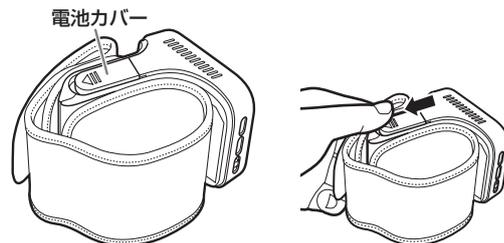
1: CHWH903 (ホワイト) / CHWH803 (ブラック) のみ
 2: CHWH903 (ホワイト) のみ

機能の比較

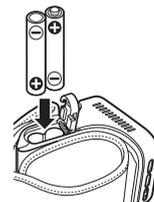
製品名	CHWH903	CHWH803	CHWH534
脈間隔変動マーク	○	○	○
体動マーク	○	○	○
カフ巻きエラーマーク	○	○	○
血圧分類マーク	○	○	○
測定日時表示	○	○	○
室温表示	○	○	○
気温急変/警戒気温 報知	○	—	—
データ通信(Bluetooth®)	○	○	—
姿勢ガイド	○	○	—
プザー設定	○	—	—
脈拍を音でお知らせ	○	—	—

電池を入れましょう

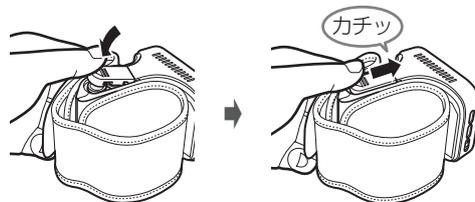
- 1** 電池カバーを開けます
 電池カバーを◀|||方向にずらすとカバーが跳ね上がります。



- 2** 電池を入れます
 ⊕⊖の向きに注意して入れてください。



- 3** 電池カバーを閉めます
 電池カバーを押さえながら◀|||とは反対方向にずらしします。「カチッ」と音がするまで押し込んでください。



電池を入れましょう

4 時計を合わせます

電池を入れると、「西暦年」の表示が点滅します。「時計を合わせましょう」の手順①から順に設定してください。

※電池交換の場合は、電池を交換してもメモリーは保持されています。
※電池を交換した後は、時計、スマートフォンへの転送機能¹⁾、プザー音量²⁾の設定を再度おこなってください。

1: CHWH903 (ホワイト) / CHWH803 (ブラック) のみ
2: CHWH903 (ホワイト) のみ

-  または  マークが表示されたら、2本同時に電池を交換してください。(充電機をご使用の場合は充電してください。)
- アルカリ電池、ニッケル水素充電電池^{*}を混ぜて使用しないでください。
- アルカリ電池、ニッケル水素充電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。
- ニッケル水素充電電池は専用の充電器で充電してからご使用ください。
- 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。
※ニッケル水素充電電池は、エネルギーまたは充電式ニッケル水素電池をご使用ください。

時計を合わせましょう



本製品は測定結果を、日付・時刻とともに記録することができます。毎日同時刻に測定するなど、日々の健康管理にお役立てください。

■時計合わせの手順

電池を入れると、時計合わせの「西暦年」が点滅し、①西暦年→②月→③日→④時→⑤分→⑥12/24時間表示

 を押すたびに時計設定箇所が点滅します。

■時計を合わせましょう

例として「2022年6月10日午前7時30分」に時計を合わせる手順を説明します。

電池を入れると、時計合わせの「西暦年」が点滅しますので、以下の手順①から順次、設定してください。



1 を押して「西暦年」を合わせます

 を押すたびに数字がひとつずつ大きくなります。
 を押し続けると数字を早送りできます。設定可能な上限値を超えると設定可能な下限値にもどります。数字を合わせたら、 を押してください。「西暦年」が確定し、「月」が点滅します。

2 を押して「月」を合わせます

 を押すたびに数字がひとつずつ大きくなります。 を押し続けると数字を早送りできます。数字を合わせたら、 を押してください。「月」が確定し、「日」が点滅します。



時計を合わせましょう

時計を合わせましょう

③ (M) を押して「日」を合わせます

(M) を押すたびに数字がひとつずつ大きくなります。(M) を押し続けると数字を早送りできます。

数字を合わせたら、(START/STOP) を押しください。「日」が確定し、「時」が点滅します。



④ (M) を押して「時」を合わせます

※ AM～午前、PM～午後

(M) を押すたびに数字がひとつずつ大きくなります。(M) を押し続けると数字を早送りできます。

数字を合わせたら、(START/STOP) を押しください。「時」が確定し、「分」が点滅します。



⑤ (M) を押して「分」を合わせます

(M) を押すたびに数字がひとつずつ大きくなります。(M) を押し続けると数字を早送りできます。

数字を合わせたら時報などを確認して、(START/STOP) を押しください。「分」が確定し、「12H」または「24H」が点滅します。



⑥ (M) を押して「12/24」時間表示を選びます

(M) を押すたびに、「12H」と「24H」が切り替ります。

●例：午後1時の場合…12H→PM1:00

24H→13:00

お好みで合わせたら、(START/STOP) を押しください。

「12/24」時間表示が確定し、時計設定が終了します。設定した日付と時刻を表示したあと、電源が切れ表示が消えます。

■時計を修正する場合は

設定を最後まで終了させた状態で、[時計設定]スイッチを3秒以上長押ししてください。

画面に「西暦年」が点滅しますので、「時計を合わせましょう」の手順①から操作してください。

スマートフォンへの転送設定

CHWH903(ホワイト)/CHWH803(ブラック)のみ

スマートフォンへの転送機能(有効/無効)、ブザー音量(音量大/音量小/音なし)²が設定できます。

転送機能が有効の場合はBluetooth[®]マークが、ブザー音量設定した場合(音量大/音量小)²はブザーマークが、測定中および測定結果呼び出し時に点灯します。

2: CHWH903 (ホワイト) のみ



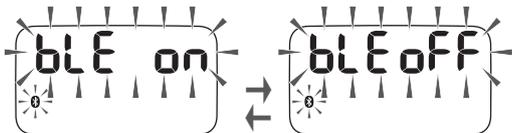
CHWH903、CHWH803は、測定結果をスマートフォンに転送して記録できます。詳しくは、別紙の「アプリ・通信説明書」を参照してください。

1 [時計設定]スイッチを1回押します

※短く1回押してください。3秒以上長押しすると時計合せモード(「時計を合わせましょう」参照)になります。

2 を押してスマートフォンへの転送機能の有効(ON)/無効(OFF)を選びます

を押すたびに「bLE on」(転送機能有効)、「bLE oFF」(転送機能無効)が切り替わります。



お好みに合わせたら、を押してください。

スマートフォンへの転送設定

- CHWH903(ホワイト)の場合:
スマートフォンへの転送機能の有効/無効が確定し、ブザー音量「on Hi」、「on Lo」または「oFF」が点滅します。手順③へ進んでください。
- CHWH803(ブラック)の場合:
スマートフォンへの転送機能の有効/無効が確定し、電源が切れ表示が消えます。

③ CHWH903(ホワイト)の場合: を押してブザー音量を選びます

を押すたびに「on Hi」(音量大)、「on Lo」(音量小)、「oFF」(音なし)と順に切り替わります。



お好みに合わせたら、を押してください。ブザー音量が確定し、電源が切れ表示が消えます。

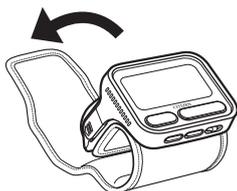
手首カフを巻きましょう

腕時計などを外しましょう。

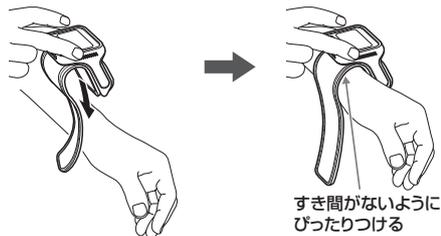
上着のそでをまくり上げるときは、腕が圧迫されないようにしてください。

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。

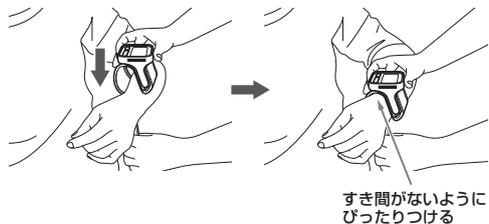
① 手首カフを開きます



② 位置を確認し、手首カフを左手首にかぶせます



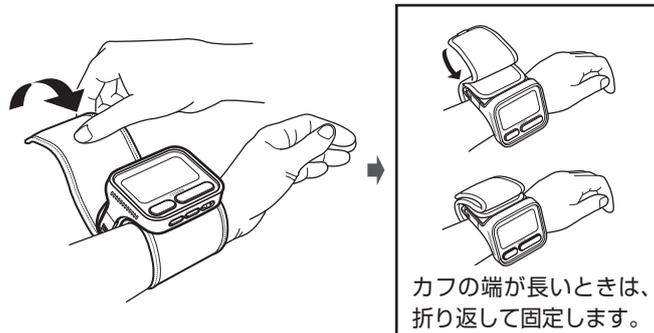
測定してあげる場合も簡単に装着できます



手首カフを巻きましょう

③ 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。



手首のすじから1~2cmのところ到手首カフの縁を合わせ、表示部を右図のようにしてください。



右手首でも測定できます

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。



正しいカフの付け方、正しい測定姿勢のポイントは1ページを参照してください。

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 手の親指側を上に向けて、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
足を組まないようにしましょう



寝た姿勢でも測定できます

血圧計と心臓を同じ高さにしてください。正しい姿勢が難しい場合は同じ姿勢で測定してください。



正しい姿勢を確認しましょう



ポイント 正しく測定するためには



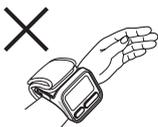
● 手首カフがゆるまないようにぴったり巻く。



● 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、「測定時の注意点」を参考にしてください。

正しい姿勢を確認しましょう

測定姿勢ガイドの設定をしましょう

CHWH903、CHWH803には測定姿勢ガイド機能があります。測定姿勢ガイドとは、前回測定時の姿勢(本体の角度)を記憶して、次回も同じ姿勢で測定できるようにガイドする機能です。個人で使用する場合にこの機能をお使いいただくと、安定した測定姿勢を得ることができます。

[測定姿勢ガイド]スイッチを切り替えます

測定姿勢ガイドを使う:



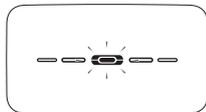
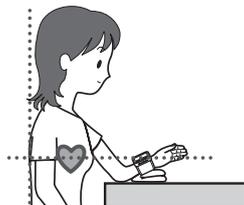
測定姿勢ガイドを使わない:



※姿勢測定ガイド結果は、スイッチをONにして測定すると、自動的に記憶されます。

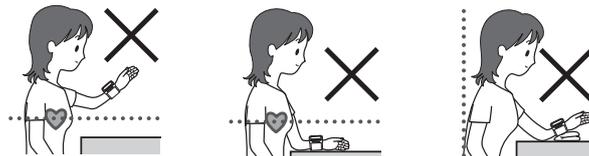
●測定姿勢ガイドを使う場合:

はじめて測定する際に、血圧計が心臓と同じ高さになるように正しい測定姿勢を記憶させます。

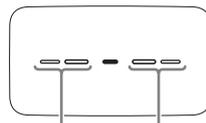


正しい姿勢を確認しましょう

2回目以降に測定する際には、前回測定時の姿勢と本体の角度が異なる場合、中央以外の一部分が点滅します。



血圧計が心臓より高い 血圧計が心臓より低い 前かがみになっている



左右4か所のうち、一部分が点滅します

※この機能は前回測定時の姿勢を記憶するものです。はじめて測定する際に正しくない姿勢が記憶されてしまった場合は、2回目以降に正しい姿勢で測定し直してください。

※1台の血圧計を複数人でお使いになる場合などは、測定姿勢ガイドは正しくガイドできません。そのような場合は「OFF」にしてください。

※電池を交換した場合は、前回測定時の姿勢の記憶がリセットされます。

※この機能はCHWH534にはありません。



スマートフォンへの転送機能¹が有効 (ON) の場合、
血圧を測定するときに専用アプリ「シチズンヘルスケア
健康予約」を起動しましょう。測定が完了し、**START** **STOP** を
押すと測定データが自動的にスマートフォンに転送され
ます。詳しくは、「アプリ・通信説明書」を参照してください。
1: CHWH903 (ホワイト) / CHWH803 (ブラック) のみ

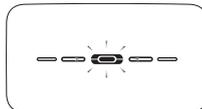
1 **START** **STOP** を押します

※画面は CHWH903 (ホワイト)
です。



- [測定姿勢ガイド] スイッチ¹が「ON」の場合：
温度表示後に測定姿勢ガイドが表示されます。手順
②へ進んでください。
- [測定姿勢ガイド] スイッチ¹が「OFF」の場合：
手順③へ進んでください。
1: CHWH903 (ホワイト) / CHWH803 (ブラック) のみ

2 ([測定姿勢ガイド] スイッチ¹が「ON」の場合は) 測定姿勢ガイドを確認して、姿勢を整えます



本体の角度は適正です

本体の角度が適正になると、自動的に測定を開始します。
※本体の角度が適正ではない場合でも、一定時間経過すると
自動的に測定を開始します。
1: CHWH903 (ホワイト) / CHWH803 (ブラック) のみ

3 測定を開始します



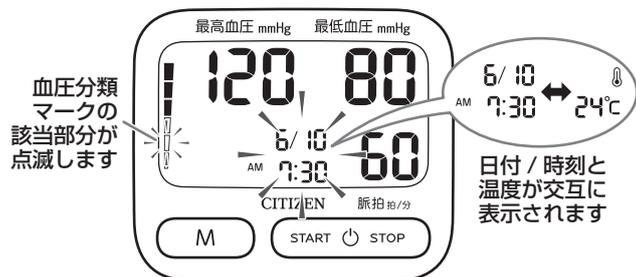
脈拍を感知すると測定マーク が点滅します。

- CHWH903 (ホワイト) の場合：
ブザー音量が、「on Hi」または「on Lo」のときは、測
定中にブザーマーク が点灯し、脈拍に合わせてブ
ザー音が鳴ります。

※測定を止めるときは、**START** **STOP** を押してください。
START **STOP** 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。

測定しましょう

4 測定結果が表示されます



- ※画面はCHWH534(グレー)の場合です。
- ※測定結果は自動的に記録されます。
- ※血圧分類マークは、「マークについて」を参照してください。
- ※測定結果にマーク「 」が表示された場合は、「マークについて」を参照してください。
- ※マークが表示された場合は平均値には計算されません。

5 測定後、を押して電源を切ります

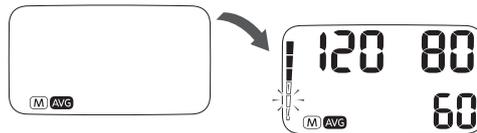
- ※測定後スイッチを押し忘れても、CHWH903(ホワイト)/CHWH803(ブラック)の場合は約5分後に、CHWH534の場合は約3分後に自動的に電源が切れます。
- CHWH903(ホワイト)/CHWH803(ブラック)で、スマートフォンへの転送機能が有効(ON)の場合は転送が始まります。
- Bluetooth[®]マークが点滅します。転送処理が終了したら電源が切れます。
- ※転送が始まったあとに再度を押すと、転送が中止され電源が切れます。



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に立ててください。

1 を1回押します

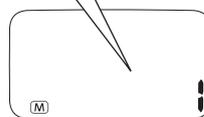


- AVGが表示され、最新3回分の平均値を示します。
- ※3回以上の測定結果(体動マーク表示の測定結果は除く)がなければ、平均値は表示されません。
- ※メモリーがない場合は測定結果は表示されません。

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。
- を押し続けると過去の測定結果を早送りできます。

メモリー番号表示の後、
測定結果を表示します。



「メモリ番号1が最新のメモリです。」
1、2、3、……、59、60
新しい → 古い



※を押して測定結果の呼び出しを終了します。

測定結果を呼び出しましょう

●CHWH903 (ホワイト) の場合:

使用温度範囲(10℃~40℃)外での測定や、測定直前に温度が急変したときの測定結果のメモリーは、温度計マークが点滅します。

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、[時計設定]スイッチを4秒以上長押しして消去します。消去が完了すると、“CL”が点灯しますので、[時計設定]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。

すべてのメモリーを消去したい場合

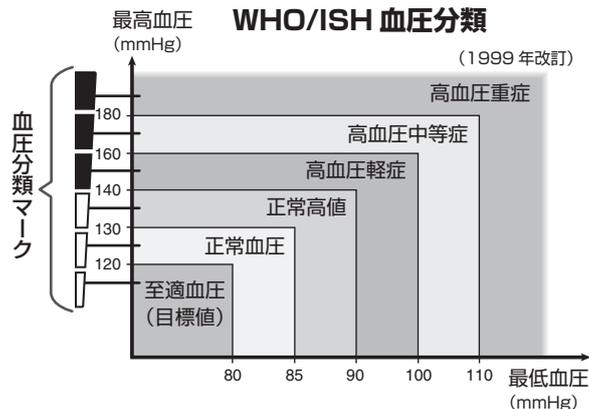
すべてのメモリーを消去したいときは、測定結果を表示してから、を押した状態のまま、を4秒以上長押しして消去します。消去が完了すると、“ALL CL”が点灯しますので、それぞれのスイッチを離してください。

メモリー消去中は電池を取り出さないでください。

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)の血圧分類でどの領域にあるかを、6段階の血圧分類マークでお知らせします。



カフ巻きエラーマークについて



「カフ巻きエラーマーク」は、手首カフの巻き方がゆるい場合に表示されます。

- 「カフ巻きエラーマーク」が表示された場合は手首カフをいったん外し、ぴったり巻きなおして再測定してください。

体動マークについて



「体動マーク」は、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場合に表示されます。

- 「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。

お知らせ

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。

「脈間隔変動マーク」が頻繁に表示される場合は、ご自身の健康状態について医師に相談してください。

温度計マークについて



「温度計マーク」は気温表示時に表示されます。
CHWH903(ホワイト)は、使用温度範囲(10℃~40℃)外で測定した場合や、測定直前に気温が急変した場合に「温度計マーク」が点滅します。

- 使用温度範囲外や、測定直前に気温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、20℃前後の室温で再測定することをおすすめします。

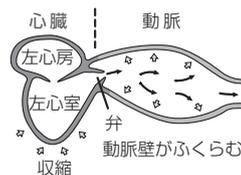
血圧とは…

心臓は体の隅々まで血液を循環させるためのポンプで、血液は心臓が収縮して動脈内に拍出されています。成人の心臓は握りこぶしくらいの大きさで、1日に10万回以上も拍動しています。

血圧とは、心臓から送り出される血液の流れによって、動脈の壁にかかる圧力のことです。送り出される血液の量と動脈の太さと柔軟性などによって血圧は決まります。一般に血管は加齢とともにしなやかさを失うと言われ、血圧も加齢とともに上昇していく傾向があります。

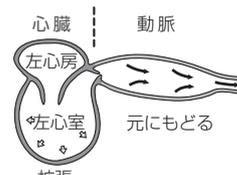
血圧を測定する場合、通常、最高血圧と最低血圧が記録されます。心臓が収縮して血液が心臓から送り出されるときの最も高い血圧を収縮期血圧(最高血圧)といい、心臓が拡張して血管にかかる圧力が最低のときの血圧を拡張期血圧(最低血圧)といいます。

【最高血圧とは】



左心室が収縮して血液が送り出されたときの血圧が「最高血圧」です。

【最低血圧とは】



左心室が拡張したときの血圧が「最低血圧」です。

高血圧による病気

高血圧は、自覚症状をとまなわず進行し、気付かないうちに動脈硬化を進行させ、心筋こうそくや脳卒中などの生命に関わる疾病を引き起こす要因と言われています。

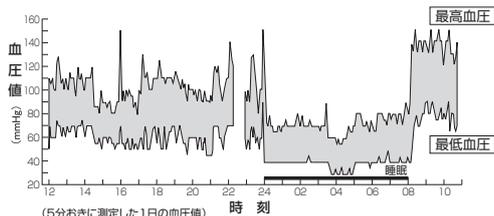
脳	脳卒中(脳出血、脳こうそく、くも膜下出血)
心血管	心臓病(うっ血性心不全、心肥大、心筋こうそく、狭心症)
腎臓	腎不全
その他	糖尿病など

血圧の変動

血圧は、自律神経の動きによって調整され、心臓の動きに合わせて一拍ごとに変化しています。健康な方でも1日の間に大きく変動するといわれています。そのため、朝と夜、季節や気温などによって血圧値はちがってきます。

下の図は、日常生活における1日の血圧の変動の一例です。

【血圧の日内変動の一例】



(5分おきに測定した1日の血圧値)

● Bevan AT, Honour AJ, Stott FH. Clin Sci 1969;36:329-44.

日本人の血圧の平均値

日本人の血圧の平均値を示します。

個人差もあるため、あくまで目安として、ご自分の血圧を判断するときの参考にしてください。

出典：厚生労働省 『令和元年国民健康・栄養調査報告』による

	年代	平均値 (mmHg)	
		最高血圧	最低血圧
男性	20～29歳	115.9	68.1
	30～39歳	117.2	73.8
	40～49歳	125.4	80.6
	50～59歳	129.7	81.0
	60～69歳	134.1	78.3
	70歳以上	133.9	74.5
女性	40～89歳	131.6	77.8
	20～29歳	105.7	63.8
	30～39歳	108.0	66.4
	40～49歳	113.7	70.9
	50～59歳	121.8	74.5
	60～69歳	130.6	76.7
	70歳以上	133.1	73.9
	40～89歳	125.6	74.2

注) 血圧を下げる薬服用者除外 2回測定値の平均値

※コピーしてお使いください
●：最高血圧 ○：最低血圧

血圧値 (mmHg) 記入例

日	付	測定時刻	血圧値 (mmHg)	脈拍数 (毎分)	X	F
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

年

月

お名前

年齢

性別

男・女

お知らせ

お知らせ

保管とお手入れ

- 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。
- 本体や手首カフをアルコール、シンナー、ベンジンなどで絶対に拭かないでください。
材質を傷めるおそれがあります。
- 手首カフ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。
- 本体や手首カフ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。
- 本体側面のスリット穴からゴミや洗剤、水などが入らないように注意してください。
- 血圧計を廃棄するときは、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。

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ほど高くなる場合があります。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違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、手首カフ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。

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) を押し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(8～9ページ)
	電池の⊕⊖の向きが間違っていないか	電池を正しい向きに入れなおしてください(8～9ページ)
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なおしてください(15～16ページ)
	手首カフを正しく巻いていますか	
	測定中は安静にしましたか	安静にしてもう一度測定してください(21～23ページ)
	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	

Q

上腕式血圧計の測定値とかなり違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(心臓の高さに合わせる、手首に力を入れず伸ばす)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、自己判断せずに必ず医師の指導に従ってください。

※手首が心臓の高さより低い位置では血圧値が高くなり、逆に位置が高いと血圧値は低くなります。高さが10cm異なると血圧値は約8mmHg変化します。

故障を発見した場合はただちに使用を中止し、分解せず、お買い上げの販売店または弊社お客様相談室にお問い合わせください。

受付時間：10～17時
月～金(祝祭日、年末年始を除く)

シチズン・システムズ株式会社
お客様相談室

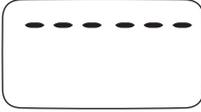
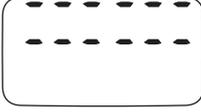
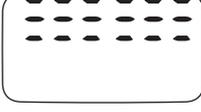
0120-88-6295
通話料金は無料です。

E-mail: support@systems.citizen.co.jp

<https://csj.citizen.co.jp>

お知らせ

エラー表示	原因	対処
	手首カフの巻きかたがゆるすぎます。	手首カフを巻きなおし、安静にしてもう一度測定してください。 (「手首カフを巻きましょう」参照)
	手首カフ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、  を押して測定を中止して、手首カフを外してください。
 または 	電池が消耗しています。	2本とも新しい単4形アルカリ乾電池と交換してください。ニッケル水素充電電池を使用している場合には、充電してください。
	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。	手首カフを巻きなおし、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。)

	室温が0℃未満、もしくは51℃以上の環境で測定しています。	使用温度範囲(10℃~40℃)外で測定すると正しく測定できないことがありますので、20℃前後の室温で再測定することをおすすめします。
	本体が正常に作動していません。	お買い上げの販売店、または弊社お客様相談室へお問い合わせください。
		
		
次のエラーは、CHWH534には表示されません。		
		

シズン手首式血圧計 CHWHシリーズは、医用電気機器の安全使用のために要求されているEMC（電磁両立性）規格、IEC 60601-1-2:2014に適合している装置です。EMC規格は、医用電気機器を安全に使用するため、機器から発生するノイズが他の機器に影響を及ぼしたり、他の機器（携帯電話等）が発する電磁波から受ける影響を、一定のレベル以下に抑えるよう規定した規格です。IEC 60601-1-2:2014（5.2.2項）において、機器が安全に機能するためのEMC環境に関する詳細な情報を使用者に提供することが求められているため、技術的な説明を以下に記載します。（詳細は、IEC 60601-1-2:2014をご覧ください。）
本製品をお使いいただく際には、付属の添付文書および取扱説明書をよく読んでお使いください。

EMC（電磁両立性）とは

EMC（電磁両立性）とは、次の二つの事項を満たす能力のことです。
・周回他の電子機器に、許容できない障害を与えるようなノイズを出さない。（エミッション）
・周回他の電子機器から出されるノイズ等、使用される場所の電磁環境に耐え、機器の機能を正常に発揮できる。（イミュニティ）

EMC（電磁両立性）にかかわる技術的な説明

医用電気機器は、EMCに関して特別な注意を必要とし、次に記載するEMCの情報に従って使用する必要があります。

警告	<ul style="list-style-type: none"> 本機器は電磁両立性（EMC）に関して、特別な注意が必要であり、EMC技術資料に記載されたEMC情報にもとじて使用しなければなりません。 携帯および移動無線機（RF）通信機器により本機器は影響を受けることがあるので、30 cm以上離して使用することが望ましい。 本機器は、他の機器に障害させたり、重ねた状態で使用しないこと。 アクセサリ/オプション品は、弊社の指定品を使用すること。指定品以外のアクセサリ/オプション品を使用すると電磁放射（エミッション）が増加したり妨害に対するイミュニティが低下したりすることがある。
----	---

表1 - ガイダンスおよび製造業者による宣言 - 電磁エミッション -
ガイダンスおよび製造業者による宣言 - 電磁エミッション

シズン手首式血圧計 CHWHシリーズは次に指定した電磁環境での使用を意図している。シズン手首式血圧計 CHWHシリーズの顧客又は使用者は、このような環境内で使用されることを確認すること。		
EMC試験	適合性	電磁環境 - ガイダンス
RFエミッション CISPR 11	グループ1	シズン手首式血圧計 CHWHシリーズは、内部機能のためだけにRFエネルギーを使用している。従って、そのRFエミッションは非常に低く、近傍の電子機器に対して何らかの干渉を生じさせる可能性は少ない。
RFエミッション CISPR 11	クラスB	
高周波エミッション IEC 61000-3-2	非適用	シズン手首式血圧計 CHWHシリーズは、家庭用施設および家庭目的に使用される建物に電力を供給する公共の低電圧用の配電網に直接接続された施設を含まずすべての施設での使用に適する。
電圧変動/フリッカエミッション IEC 61000-3-3	非適用	

表2 - ガイダンスおよび製造業者による宣言 - 電磁イミュニティ
ガイダンスおよび製造業者による宣言 - 電磁イミュニティ

シズン手首式血圧計 CHWHシリーズは次に指定した電磁環境での使用を意図している。シズン手首式血圧計 CHWHシリーズの顧客又は使用者は、このような環境内で使用されることを確認すること。			
イミュニティ試験	IEC 60601 試験レベル	適合レベル	電磁環境 - ガイダンス
静電気放電 (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV 接触 ±15 kV 気中	±8 kV 接触 ±15 kV 気中	床は木材、コンクリート又はセラミックタイルであること。床の含成材料で覆われている場合、相対湿度は最低30%であること。
電氣的ファーストトランジエント/バースト IEC 61000-4-4	±2 kV 電源ライン ±1 kV 入力ライン	非適用	非適用
サージIEC 61000-4-5	±1kV ライン-ライン間 ±2kV ライン-接地間	非適用	非適用

電源入力ラインでの電圧ディップ、短時間停電および電圧変動 IEC 61000-4-11	0%UT (0.5サイクル) 0%UT (1サイクル) 70%UT (25/30サイクル) 0%UT (250/300サイクル)	非適用	非適用
電源周波数 (50/60 Hz) 磁界 IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	電力周波数境界は、典型的な商用又は病院環境内の典型的な場所でのレベルにあること。
備考 UTは、検査レベルを加える前の交流電源電圧である。			

表3 - ガイダンスおよび製造業者による宣言 - 電磁イミュニティ
ガイダンスおよび製造業者による宣言 - 電磁イミュニティ

シズン手首式血圧計 CHWHシリーズは次に指定した電磁環境での使用を意図している。シズン手首式血圧計 CHWHシリーズの顧客又は使用者は、このような環境内で使用されることを確認すること。			
イミュニティ試験	IEC 60601 試験レベル	適合レベル	電磁環境 - ガイダンス
伝導 RF IEC 61000-4-6	3 Vrms (150 kHz~80 MHz) 6 Vrms (150 kHz~80 MHz)のISM及びアマチュア無線帯域	非適用	非適用
放射 RF IEC 61000-4-3	10 V/m (80 MHz~2.7 GHz)	10 V/m	<p>$d = 0.6 \sqrt{P}$ 80 MHz~2.7 GHz</p> <p>ここでPは、送信機製造業者によるワット (W) で表した送信機の最大出力電力定格であり、dはメートル (m) で表した推奨分離距離である。</p> <p>電磁界の現地調査a)によって決定する固定RF送信機からの電界強度は、各周波数範囲b)における適合レベルよりも低いこと。 次の記号が表示されている機器の近傍では、干渉が生じることがある。</p> 
備考1 80 MHzおよび800 MHzにおいては、高い周波数範囲を適用する。 備考2 これらの指針はすべての状況に対して適用するものではない。建築物、物・人からの吸収および反射は電磁波の伝搬に影響する。			
<p>a 例は無線（携帯/コードレス）電話および陸上移動無線の基地局、アマチュア無線、AM・FMラジオ放送およびTV放送のような固定送信機からの電界強度を、正確に理論的に予測することはできない。固定RF送信機による電磁環境を見積るためには、電磁界の現地調査を考慮すること。シズン手首式血圧計 CHWHシリーズが使用される場所の正確な電磁界強度が、適用されるRF適合性が上記のレベルを超過する場合、正常動作を検証するためにシズン手首式血圧計 CHWHシリーズを監視すること。異常な動作が発見される場合、追加の手段、例えば、シズン手首式血圧計 CHWHシリーズの向き又は場所を変えることが必要となることがある。</p> <p>b 周波数範囲 150 kHz~80 MHzで、電磁界強度は3 V/m未満であることが望ましい。</p>			

表4 - 携帯形および移動形RF通信機器と機器又はシズン手首式血圧計 CHWHシリーズとの間の推奨分離距離 -
携帯形および移動形RF通信機器とシズン手首式血圧計 CHWHシリーズとの間の推奨分離距離

<p>シズン手首式血圧計 CHWHシリーズは放射RF妨害が管理されている電磁環境での使用を意図している。シズン手首式血圧計 CHWHシリーズの顧客又は使用者は、通信機器の最大出力がもとづく推奨している携帯形および移動形RF通信機器（送信機）とシズン手首式血圧計 CHWHシリーズとの間の最小距離を、下記に推奨される通信機器の最大出力に従い維持することで、電磁干渉を避けるようにできる。</p>
--

送信機の最大定格出力電力 (W)	送信機の周波数による分離距離 (m)		
0.01	150 kHz~80 MHz 3 Vrms 非適用	150 kHz~80 MHz 6 Vrms 非適用	80 MHz~2.7 GHz d = 0.6√P
0.1	非適用	非適用	0.06
1	非適用	非適用	0.19
10	非適用	非適用	0.6
100	非適用	非適用	1.9
	非適用	非適用	6

上記以外の最大定格出力電力の送信機に関しては、メートル (m) で表した推奨分離距離dは、送信機の周波数に対応する方式を用いて決定できる。ここでPは、送信機製造業者によるワット (W) で表した送信機の最大定格出力電力である。備考1 80 MHzおよび800 MHzにおいては、高い周波数範囲を適用する。
備考2 これらの指針はすべての状況に対して適用するものではない。建築物・物・人からの吸収および反射は電磁波の伝播に影響する。

表5 - ガイダンスおよび製造業者による宣言 - 電磁イミュニティー

ガイダンスおよび製造業者による宣言 - 電磁イミュニティー						
シチズン手首式血圧計 CHWHシリーズは次に指定した電磁環境内での使用を意図している。シチズン手首式血圧計 CHWHシリーズの顧客又は使用者は、このような環境内で使用されることを確認すること。						
試験周波数 (MHz)	周波数帯域 ^{a)} (MHz)	サービス ^{a)}	変調 ^{a)}	最大電力 (W)	距離 (m)	試験レベル (V/m)
385	380-390	TETRA 400	/ULS変調 ^{a)} 18Hz	1.8	0.3	27
450	430-470	GMRS 460 FRS 460	FM ^{a)} ±5 kHz偏差 1 kHz正弦波	2	0.3	28
710, 745, 780	704-787	LTE Band 13, 17	/ULS変調 ^{a)} 217 Hz	0.2	0.3	9
810, 870, 930	800-960	GSM 800/900 TETRA 800 iDEN 820 CDMA 850 LTE Band 5	/ULS変調 ^{a)} 18 Hz	2	0.3	28
無線通信機からの近傍電磁界 IEC 61000-4-3	1720, 1845, 1970	1700-1990 GSM 1800 CDMA 1900 GSM 1900 DECT LTE Band 1, 3, 4, 25 UMTS	/ULS変調 ^{a)} 217 Hz	2	0.3	28
	2450	2400-2570 Bluetooth WLAN 802.11b/g/n RFID 2450 LTE Band 7	/ULS変調 ^{a)} 217 Hz	2	0.3	28
	5240, 5500, 5785	5100-5800 WLAN 802.11a/n	/ULS変調 ^{a)} 217 Hz	0.2	0.3	9
備考: イミュニティー試験レベルを達成するために必要な場合には、送信アンテナとシチズン手首式血圧計 CHWHシリーズとの間の距離を1 mにしてもよい。1 mの試験距離はIEC 61000-4-3で許容されている。 a) サービスによってはアプリケーション周波数だけが含まれる。 b) 搬送波は、50%デューティサイクル矩形波信号を用いて変調しなければならない。 c) FM変調の代わりとして、18 Hzでの50% ULS変調を用いてもよい。 これは実際の変調を表すわけではないが、最悪状態と考えられるためである。						

CHWH903(ホワイト)/CHWH803(ブラック)のみ

●本製品には、電波法の2.4GHz帯小電力データ通信システムの無線局として、工事設計認証を受けた無線設備が内蔵されています。



●内蔵されている無線設備の分解・修理・改造をしないでください。電波法に抵触するおそれがあります。

●本製品は日本国内においてのみ使用できます。海外で使用すると、その国の電波法に抵触するおそれがあります。

電波干渉について

CHWH903(ホワイト)/CHWH803(ブラック)のみ

本製品の使用周波数帯では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか、工場の製造ライン等で使用されている免許を要する移動体識別用の構内無線局、および免許を要しない特定小電力無線局、ならびに免許を要するアマチュア無線局(以下、「他の無線局」と略す)が運用されています。

- 1 本製品を使用する前に、近くで「他の無線局」が運用されていないことを確認してください。
- 2 万一、本製品から「他の無線局」に対して有害な電波干渉の事例が発生した場合には、速やかに本製品の使用場所を変えるか、本製品の運用(電波の発射)を停止してください。
- 3 その他、本製品から「他の無線局」に対して有害な電波干渉の事例が発生した場合など、何かお困りのことが起きたときは、弊社お客様相談室にお問い合わせください。

販売名	シチズン手首式血圧計 CHWHシリーズ
型式	CHWH903 (ホワイト) CHWH803 (ブラック) CHWH534 (グレー)
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	手首カフ
手首周長	13.5~21.5cm (測定可能手首周長範囲)
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誤差	聴診法との誤差の平均 ±5mmHg以内 誤差の標準偏差 8mmHg以内
温度精度	±2℃ (0℃~50℃)
時計	月差±30秒(25℃にて)
加圧	ポンプによる自動加圧
排気	電磁弁による自動排気
通信方式	Bluetooth® low energy Ver. 4.1 ¹
定格および電源	DC3V=== (=== 直流) 単4形アルカリ乾電池 (LR03) 2本または単4形ニッケル水素充電電池 (エネルーブまたは充電式エボルタ) 2本
電池使用回数	単4形アルカリ乾電池 約400回 (1日2回、室温22℃、180mmHg加圧で測定の場合)
使用温湿度	10℃~40℃/15%~85%RH
保存温湿度	-20℃~60℃/10%~95%RH
使用気圧範囲	700hPa~1060hPa

メモリ	60回分
電撃保護	内部電源機器 (木) (木): BF形装着部
寸法	約70 (幅) × 60 (高さ) × 85 (奥行) mm (手首カフ含まず)
質量	CHWH903 (ホワイト) / CHWH803 (ブラック): 約135g (電池含まず) CHWH534 (グレー): 約132g (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/EMC技術資料/保証書、医療機器添付文書、アプリ・通信説明書 ¹ 、収納ケース

¹: CHWH903 (ホワイト) / CHWH803 (ブラック) のみ

※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 IEC 60601-1-2:2014 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。

※本製品の臨床性能試験は、ISO (国際標準化機構) 81060-2:2013 の要求にもとづいて実施しております。

※本製品は不特定多数の被験者が対象となる医療機関・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。

※充電機は必ず専用の充電器を使用して充電してください。

CITIZEN、健康予約、カフとカフはシチズン時計株式会社の登録商標です。Bluetooth® ワードマークおよびロゴは登録商標であり、Bluetooth SIG, Inc. が所有権を有します。シチズン・システムズ株式会社は使用許諾の下でこれらのマークおよびロゴを使用しています。その他の商標および登録商標は、それぞれの所有者の商標および登録商標です。

 本製品は湿気の多いところや水のかかるところで使用しないでください。

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。
- ご使用後の外装面のキズ、破損、外装部品、付属品、消耗品(電池)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

CITIZEN

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。

型式: CHWH903 CHWH803 CHWH534

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 月~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

<https://csj.citizen.co.jp>



この二次元コードはこの説明書の識別用のものです。

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。

2202

製造販売元

シチズン・システムズ株式会社