

取扱説明書

シズン手首式血圧計

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。
- 取扱説明書および電子化された医療機器添付文書に従わない使用がなされた場合および勝手に何らかの修理、改造、分解、再調整がなされた場合について、製造販売業者は一切の責任を負うことができませんのでご注意ください。
- 本製品の使用目的は、健康管理のために収縮期血圧(最高血圧)および拡張期血圧(最低血圧)を非観血的に測定することです。



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
安全上のお願い2
本体および付属品7
測定時の注意点8
各部のなまえ9
機能の比較10
電池を入れましょう11
時計を合わせましょう13
スマートフォンへの転送設定16

測定しましょう

手首カフを巻きましょう18
正しい姿勢を確認しましょう20
測定しましょう24
測定結果を呼び出しましょう27

お知らせ

マークについて29
血圧情報31
保管とお手入れ33
血圧Q&A34
故障かな?と思ったら36
エラー表示について37
電波法について39
電波干渉について39
製品仕様40
保証規定・保証書裏表紙

電子添文
(CHWHシリーズ共通)

アプリ「添文ナビ」でお読みください



(01)04562191602594

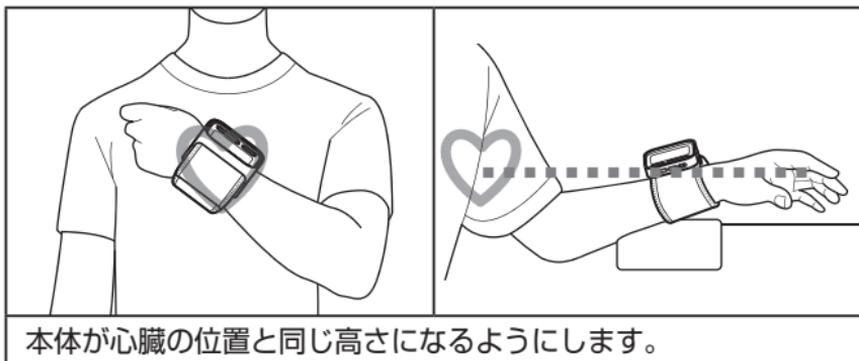


正しいカフの付け方、 正しい測定姿勢のポイント

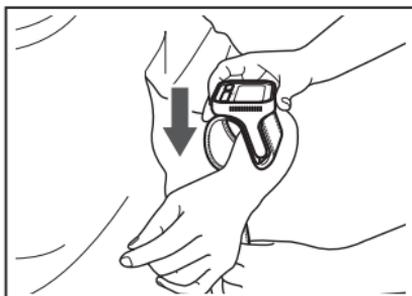
■正しいカフの付け方



■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、
19ページの「手首カフを巻きま
しょう」を参照してください。

安全上のお願い

ご使用の前に、この「安全上のお願い」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



強制

測定部位の血流の少ない方、血管脈の弱い方、不整脈の頻度の高い方は測定できないことがあります。その判断は医師によります。使用前に必ず医師に相談してください。



強制

医師の指導を受けてご自身で測る場合があります。医師の指示に従い正しく測定しましょう。



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。

安全上のお願い

警告



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、妊娠中の方は、医師の指導に従ってください。

→体調不良を起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。



禁止

傷などの未治癒の手首に手首カフを巻かないでください。

→症状を悪化させるおそれがあります。



禁止

治療中で点滴静脈注射や輸血をおこなっている腕に手首カフを巻かないでください。

→けがや事故を起こすおそれがあります。



禁止

電気メスなど電気手術器やMRI、CTスキャナーなど他の医療機器がある場所で使わないでください。

→事故や誤作動の原因になります。



禁止

病院内の麻酔ガスなど可燃性ガスの近くで使用しないでください。

→引火の可能性があります。



禁止

病院内の高圧酸素室や酸素テント内など高濃度酸素下では使用しないでください。

→発火の可能性があります。



警告



禁止

乳幼児の手の届くところに保管しないでください。

→乾電池など小さい部品を飲み込んだりして、窒息や事故、けがの原因になります。



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。



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。(Bluetooth[®] 対応モデルのみ)

→電子機器に影響を及ぼすおそれがあります。



強制

本製品は電磁妨害(EMD)に関して、特別な注意が必要です。必ず、EMD技術資料に記載されたEMD情報にもとづいて、使用してください。

→携帯電話および移動無線周波(RF)通信機器により、影響を受けることがありますので、30cm以上離して使用してください。

→他の機器に密着させたり、重ねた状態で使用しないでください。



注意



強制

気温40℃以上または10℃以下の環境に血圧計を保管した場合は、使用環境範囲内の気温に2時間以上置いてからご使用ください。

→誤作動の原因になります。

安全上のお願い

注意



禁止

乳幼児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。



強制

下記の状態や症状をお持ちの方は、医師の指導に従いご使用ください。

- ・一般的な不整脈(心房性・心室性期外収縮、心房細動など)
- ・動脈硬化症 ・かん流不良 ・糖尿病 ・腎臓疾患
- ・妊娠中や妊娠性高血圧腎症(妊娠中毒症)
- ・乳腺切除した方 ・血管内挿管や動静脈シャントのある方
- ・未成年

→正しく測定できないことがあります。



禁止

他の医療機器と併用しないでください。

→誤作動の原因になります。



禁止

手首カフを巻いた側の腕や手に装着した医療機器がある場合、手首カフの加圧によって医療機器の機能に一時的な影響を及ぼすおそれがあります。



禁止

長期的な血流障害などを起こさないように手首の状態を確認し、異常の発生を感じたときは直ちに使用を中止してください。

→事故やけがの原因になります。



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。

注意



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。



禁止

本製品は在宅での自己血圧測定に使用するものです。
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。



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。

→誤作動を起こすおそれがあります。

ご使用のまえに

製品に表示されているシンボルの意味



安全にお使いいただくため、取扱説明書を必ずお読みください。



BF形装着部

本体および付属品

以下の物がそろっているかご確認ください。

●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/保証書

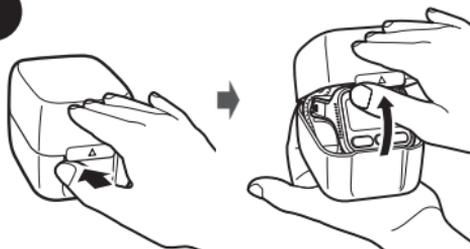
●アプリ・通信説明書¹

1: CHWH903 (ホワイト) /
CHWH803 (ブラック) のみ

ご使用のまえに

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

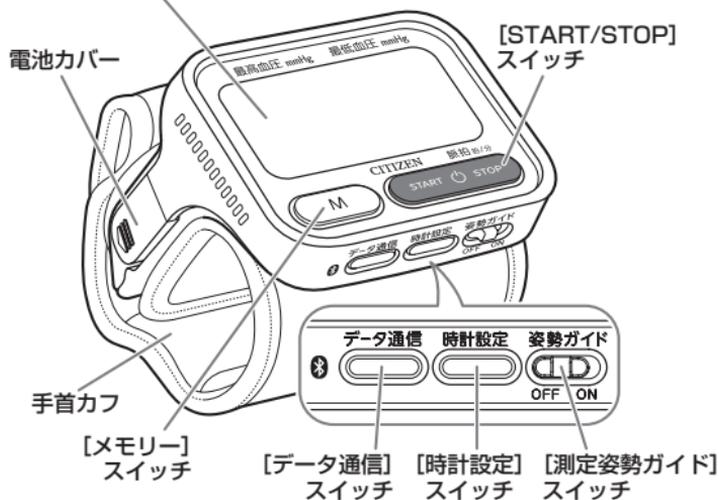
- 測定前に5～6回深呼吸をし、5分以上安静にしてから測定してください。（緊張時や、精神状態が不安定なときは、血圧が安定しません。）
- 睡眠不足や便秘のとき、または運動や食事の後でも血圧は高くなります。
- 飲酒の後や入浴直後には測定をおこなわないでください。
- 尿意や便意があるときは、排尿や排便をすませてから測定してください。
- 20℃前後の室温で測定してください。寒さは血圧を上昇させます。
- コーヒーや紅茶などを飲んだり喫煙した直後は、正しい値が得られません。
- 連続して測定をおこなわないでください。手首がうっ血して正しい値が得られません。必ず間隔（1分以上）をあけてから測定してください。
- 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（血圧を下げる薬等）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

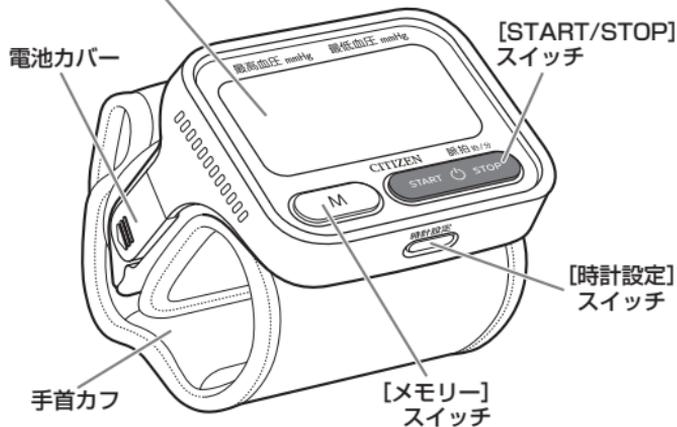
- CHWH903(ホワイト)/CHWH803(ブラック)

表示部 (透明シールをはがしてお使いください)

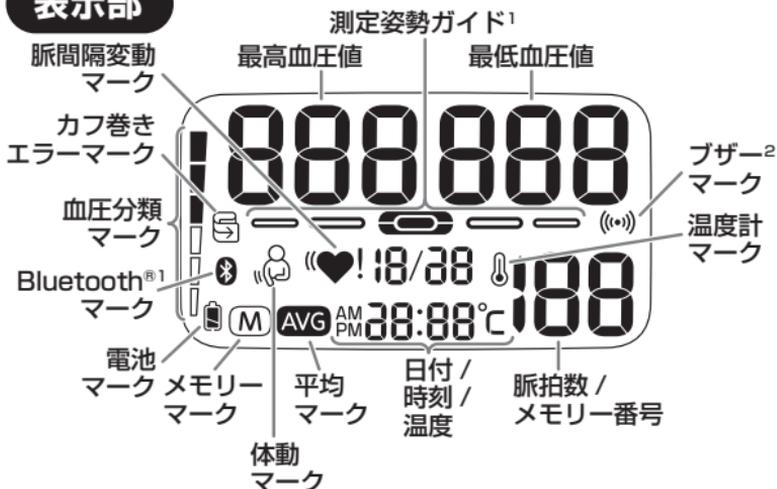


- CHWH534(グレー)

表示部 (透明シールをはがしてお使いください)



表示部



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

ご使用のまえに

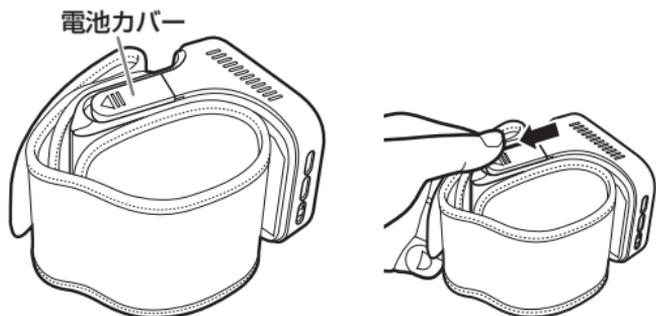
機能の比較

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	○	○	—
ブザー設定	○	—	—
脈拍を音でお知らせ	○	—	—

電池を入れましょう

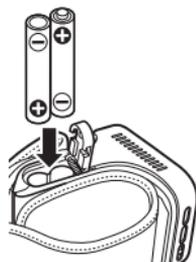
1 電池カバーを開けます

電池カバーを◀||方向にずらすとカバーが跳ね上がります。



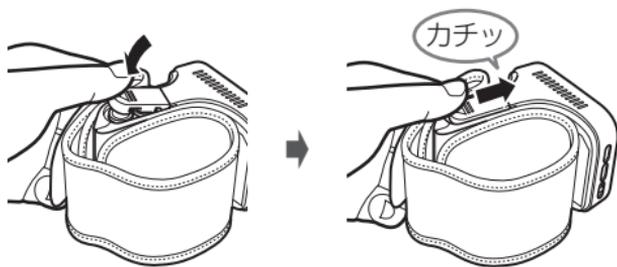
2 電池を入れます

⊕⊖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、ブザー音量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

ご使用のまえに

- 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、ニッケル水素充電機^{*}を混ぜて使用しないでください。
- アルカリ電池、ニッケル水素充電機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。
- ニッケル水素充電機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。
※ニッケル水素充電機は、エネループをご使用ください。

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（電池をはじめて（改めて）入れる場合）
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

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** を押ししてください。「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** を押ししてください。「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** を押ししてください。「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** を押ししてください。

「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。

時計を合わせましょう

■時計を合わせ直す場合（共通）

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。

ご使用のまえに

1

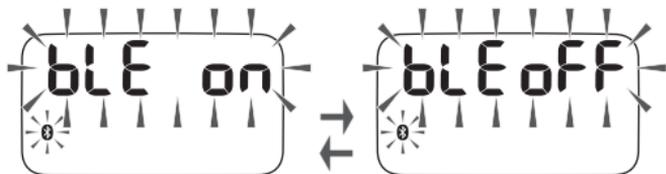
【時計設定】スイッチを1回押します

※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

M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

M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。



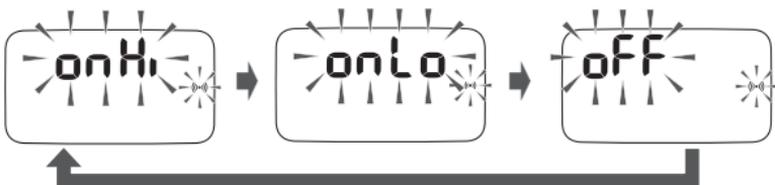
お好みで合わせたら、**START**  **STOP** を押してください。

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：(M)を押してブザー音量を選びます

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



お好みで合わせたら、(START/STOP)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。

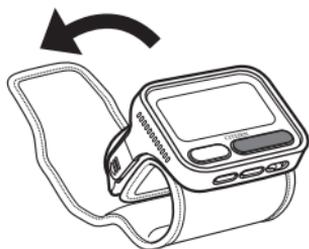
手首カフを巻きましょう

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



すき間がないように
びったりつける

測定してあげる場合も簡単に装着できます

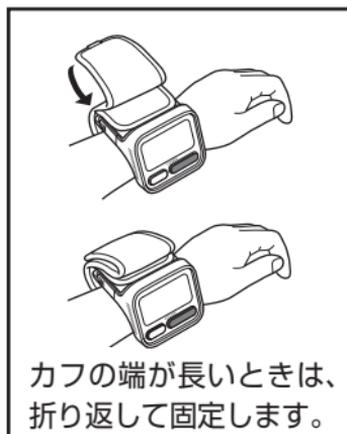


すき間がないように
びったりつける

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程度の差が出ることがありますので、毎回同じ側の手首で測定してください。



ポイント

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

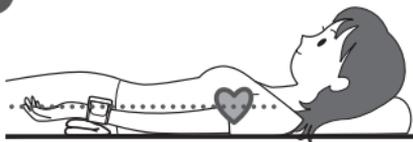
血圧は測定するときの姿勢や時刻によって変化します。
毎日同じ時刻に、正しい姿勢で測ることが大切です。

- 1 姿勢を整えましょう**
背筋をのびし、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**
脚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



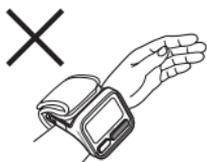
● 手首カフがゆるまないようにぴったり巻く。



● 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:



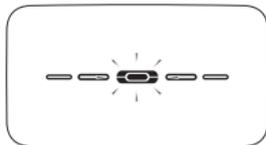
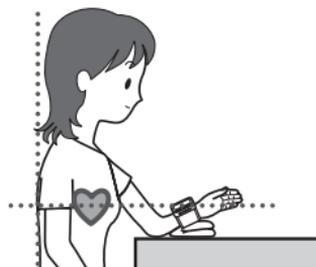
測定姿勢ガイドを使わない:



※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:

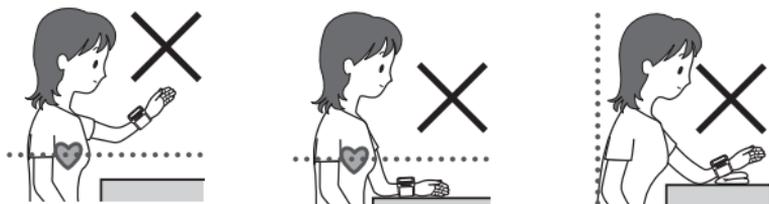
はじめて測定する際に、血圧計が心臓と同じ高さになるように正しい測定姿勢を記憶させます。



測定
しまし
よう

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

測定しましょう

- ※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。

測定しましょう



ポイント

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「Health Scan」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。



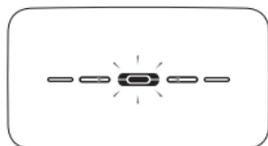
- [測定姿勢ガイド]スイッチ¹が「ON」の場合：
温度表示後に測定姿勢ガイドが表示されます。手順
②へ進んでください。
- [測定姿勢ガイド]スイッチ¹が「OFF」の場合：
手順**③**へ進んでください。

1: CHWH903(ホワイト)/CHWH803(ブラック)のみ

測定しましょう

測定しましょう

- 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



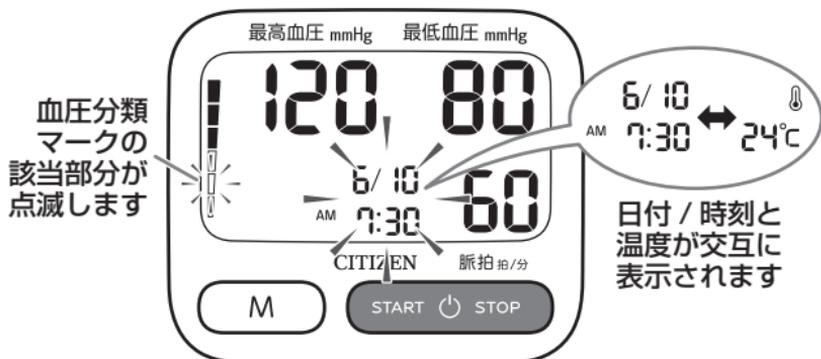
脈拍を感知すると測定マーク♥が点滅します。

● 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、および強い圧迫感などの異常を感じたときは、**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。

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。



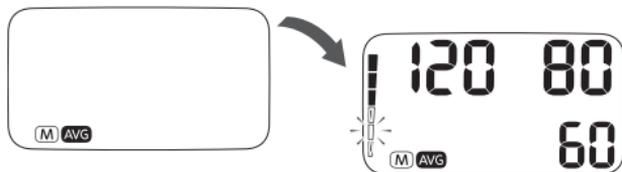
※転送が始まったあとに再度を押すと、転送が中止され電源が切れます。

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立てください。

1 **M** 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。

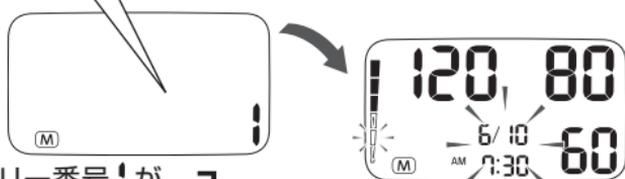
※メモリーがない場合は測定結果は表示されません。

2 さらに **M** を押すと過去の測定結果を見ることができます

M を押すたびに、前回、前々回とさかのぼります。

M 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。



日付 / 時刻と温度が
交互に表示されます

メモリー番号 **1** が
最新のメモリーです。
1、2、3、……、59、60
新しい → 古い

※ **START** **STOP** 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

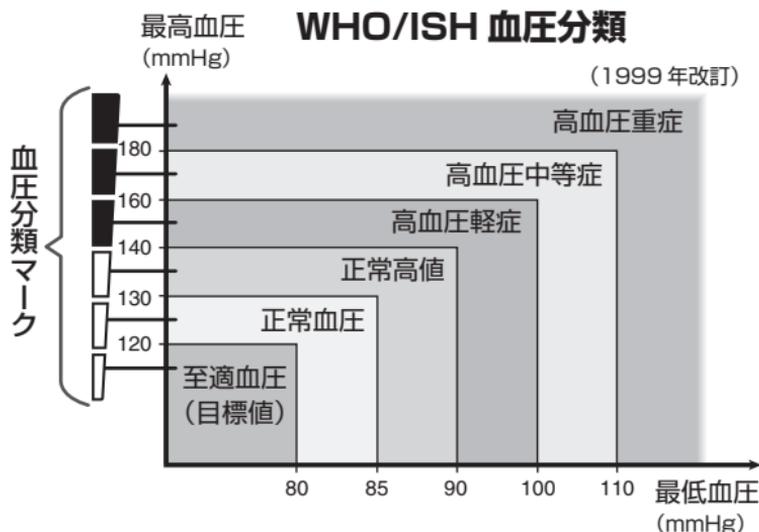
すべてのメモリーを消去したいときは、測定結果を表示してから、を押した状態のまま、を4秒以上長押しして消去します。消去が完了すると、“ALL CL”が点灯しますので、それぞれのスイッチを離してください。

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。

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。

血圧情報

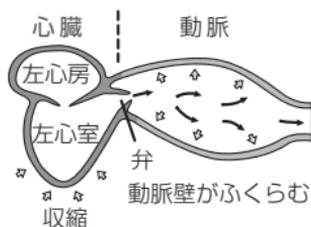
血圧とは…

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もので、1日に10万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。

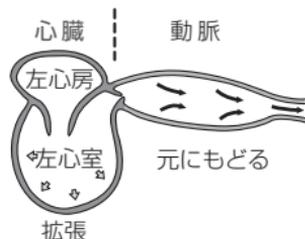
血圧を測定する場合、通常、最高血圧と最低血圧が記録されます。心臓が収縮して血液が心臓から送り出されるときの最も高い血圧を収縮期血圧(最高血圧)といい、心臓が拡張して血管にかかる圧力が最低のときの血圧を拡張期血圧(最低血圧)といいます。

【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。

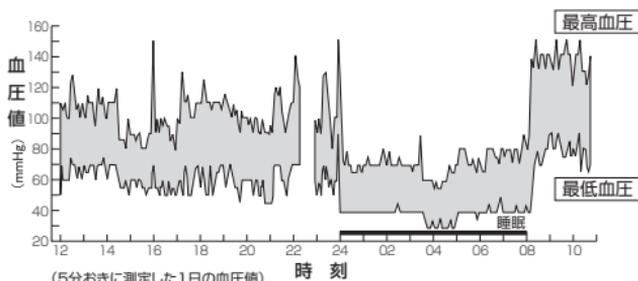
脳	脳卒中(脳出血、脳こうそく、くも膜下出血)
心血管	心臓病(うっ血性心不全、心肥大、心筋こうそく、狭心症)
腎臓	腎不全
その他	糖尿病など

血圧の変動

血圧は、自律神経の働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】



● 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

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。
- しばらく使用しなかったときは、使用前に作動すること(電源が入る、加圧するなど)を確認した後、ご使用ください。

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。

血圧Q&A

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、自分で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。

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 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(11~12ページ)
	電池の   の向きが間違っていますか	電池を正しい向きに入れなおしてください(11~12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(18~19ページ)
	手首カフを正しく巻いていますか	
	測定中は安静にしておきましたか	安静にしてもう一度測定してください(8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	

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

エラー表示について

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よう」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。
	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。)

エラー表示について

	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。
   <p>次のエラーは、CHWH534には表示されません。</p> 	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。

電波法について

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。

次のマークは以下のことを表しています。



- ① 使用周波数帯域 : 2.4GHz帯
- ② 変調方式 : FH-SS方式
- ③ 想定干渉距離 : 10m以下

- ・全帯域を使用し、移動体識別装置の帯域を回避可能

製品仕様

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
血圧測定範囲	最高血圧: 40~270mmHg 最低血圧: 25~230mmHg
測定精度	圧力: ± 3 mmHg 脈拍: 読み取り数値の $\pm 5\%$
臨床性能試験による血圧測定の見誤差	聴診法との誤差の平均 ± 5 mmHg以内 誤差の標準偏差 8mmHg以内
温度精度	$\pm 2^{\circ}\text{C}$ (0°C ~ 50°C)
時計	月差 ± 30 秒(25°C 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 \equiv (\equiv 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) 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°C 、180mmHg加圧で測定 の場合)

製品仕様

使用環境条件	使用温湿度	10℃～40℃/15%～85%RH (結露なきこと)
	使用気圧範囲	700hPa～1060hPa
保管・輸送環境条件	保存温湿度	-20℃～60℃/10%～95%RH (結露なきこと)
メモリー		60回分
IP保護等級		IP20 (指の侵入に対する保護)
動作モード		連続動作
電撃保護	内部電源機器	 ( :BF形装着部)
標準的な耐用期間		5年もしくは30,000回のいずれか早く達した方。 [自己認証(当社データ)による。] ※電池などの消耗品は除く。 ※標準的な耐用期間を超えて使用しないでください。
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/保証書、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

※電子化された医療機器添付文書およびEMD技術資料は弊社ホームページのダウンロード一覧をご覧ください。

<https://www.citizen-systems.co.jp/health/support/download/>

※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EMD規格IEC60601-1-2:2014 + A1:2020に適合しています。

- ※本製品はJIS規格(JIS T 1115:2023)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。
- ※IP保護等級とは、IEC(国際電気標準会議)60529によって規定された本体による保護構造を等級分類するものです。本製品は、指などの直径12.5mm以上の固形物に対して保護されています。水の侵入に対する保護はありません。
- ※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。

CITIZEN、健康予約、Health Scan、カブツとカフは、シチズン時計株式会社の登録商標または商標です。

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。

本製品ならびに本サービスに記載されている会社名、商品・サービス名は、一般に各社の商標または登録商標です。

 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。

医療機器認証番号:301ADBZX00020000
(管理医療機器)

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。
 - ・ ご使用後の外表面のキズ、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：対象製品にチェックを入れてください 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>



HXZ00437-00

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。

2501

製造販売元

シチズン・システムズ株式会社