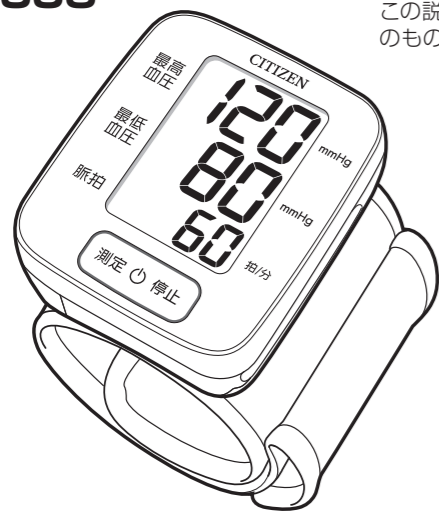


取扱説明書

シチズン手首式血圧計

CHWK337
CHWK338この二次元コードは
この説明書の識別用
のものです。

- 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

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（手首カフなど）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	
このたびは、シチズン手首式血圧計をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。取扱説明書にもつくご留意の取扱いにおいて、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、お買い上げの販売店または弊社までご持参ください。保証期間内に限り、無料にて修理・調整させていただきます。お客様にご記入いただいた本保証書は、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きます場合がございます。あらかじめご了承ください。			
型式	CHWK337 CHWK338	TEL	- -
お客様お名前	様	TEL	- -
ご住所	〒		
※以下につきましては、必ず販売店にてご記入、ご捺印をお願いいたします。			
お買い上げ日	年 月 日		
販売店名			
保証期間	お買い上げ日より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		
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。		2201	
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	
シチズン・システムズ株式会社 お客様相談室	通話料金は無料です		
E-mail: support@systems.citizen.co.jp		https://csj.citizen.co.jp	

2. 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。

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。

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。

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。

楽な姿勢で安静にし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、話をしないでください。

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。

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。）

測定時刻

3. 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。本体の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。
- 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。

1. 安全上のお願い

ご使用前の前に、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。

禁止 分解・修理・改造をしないでください。

→事故・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。

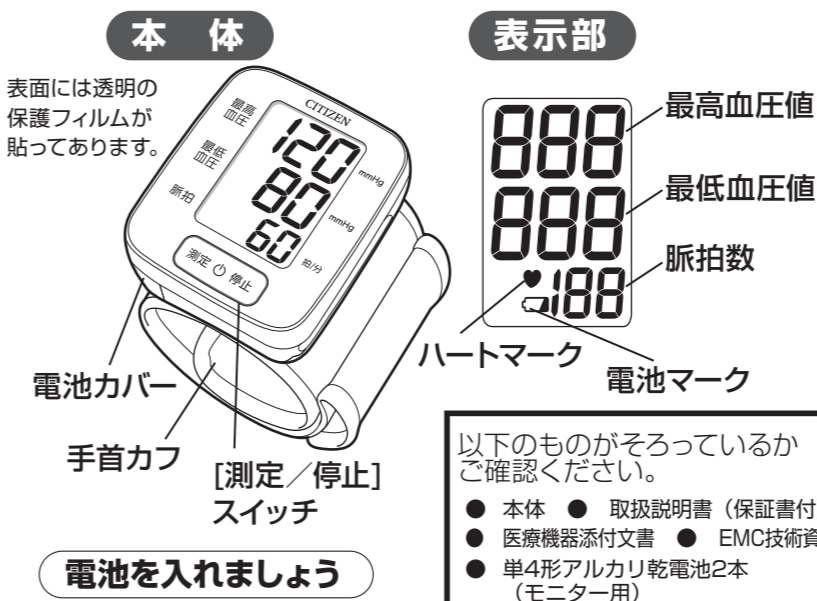
→漏液、発熱、破裂などをおこし、本体が破損する原因になります。

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。

4. お使いになる前に

各部のなまえ



電池を入れましょう

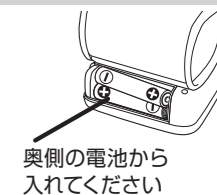
1 電池カバーを外します



2 電池を入れます

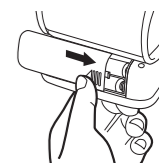
⊕⊖の向きに注意して入れてください。

※必ずパネの出ている⊖側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。



こんなときは電池を交換しましょう

マークが表示されたら、お早め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。）

→電池は2本同時に交換しましょう

※電池を交換してもメモリーデータは保持されています。

- ※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。
- 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。
- 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、エネルーブまたは充電式エボルタをご使用ください。

5. 手首カフを巻きましょう

- ポイント!!**
- 腕時計などを外してください。
 - 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。
 - 手首周長が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
手首カフをはがし、広げます。

2 手首カフを左手首にかぶせます
表示部を手のひら側にしてください。

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。

6. 測定しましょう

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。

血圧計を心臓と同じ高さにしませう

※心臓の高さより低い位置では血圧値が高くなります。逆に位置が高いと、血圧値が低くなります。(9. 血圧Q&A)

手のひらを上に向けて、力を抜きましょう

タオルなどを折りたたんで腕の下に置きましょう

脚を組まないようにしましょう

2 測定開始します
測定/停止を押して測定を開始します

※測定中に強い圧迫感を感じたり、気分が悪くなった場合は、[測定/停止]スイッチを押して手首カフを外してください。

メモリ値(前回の測定結果)を約2秒間表示します。

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。

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。

カフの端を折り返し、固定します。

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。

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。

7. エラー表示について

エラー表示	原因	対処
Err 1	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、安静にしよう一度測定してください。(「5. 手首カフを巻きましょう」参照)
Err 2	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。	
Err 3	測定開始後、3分間の間に血圧測定が完了できません。	
280	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、測定/停止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。
電池アイコン	電池が消耗しています。	2本とも新しい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。(「4. お使いになる前に」の“電池を入れましょう”参照)
120/80 Er	脈拍数が測定範囲外(39拍/分以下、または181拍/分以上)です。	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。)
---	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。

8. 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
[測定/停止]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 乾電池の+の向きが間違っていないですか	新しい乾電池と交換してください 乾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 手首カフを正しく巻いていますか 測定中は安静にしていますか 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	手首カフを正しく巻いてください 手首カフを正しく巻いてください 安静にしよう一度測定してください

◆故障を発見した場合はただちに使用中を中止し、分解せず、販売店または

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
https://csj.citizen.co.jp

9. 血圧Q&A

質問
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?

回答
A 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。

質問
測るたびに血圧値がちがいますがなぜですか?

回答
A 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。

質問
家庭で血圧を測る意味は?

回答
A 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。

質問
上腕式血圧計の測定値とかなりちがいますがなぜですか?

回答
A 手首式と上腕式の血圧値の差は、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。

3 測定結果が表示されます

120 — 最高血圧値
80 — 最低血圧値
60 — 脈拍数

4 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。

血圧は毎日測って測定値を記録しましょう

別紙に「血圧記録用紙」があります。
ご自身の管理スタイルに合わせてコピーしてお使いください。

10. 製品仕様

型 式	CHWK337, CHWK338
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の誤差	聴診法との誤差の平均 ±5mmHg以内 誤差の標準偏差 8mmHg以内
加 圧	ポンプによる自動加圧
排 気	電磁弁による自動排気
定格および電源	DC3V (= 直流)、単4形アルカリ乾電池2本または単4形ニッケル水素充電電池(エネルギー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1回、室温22℃、180mmHg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	前回値(1回分)
電 撃 保 護	内部電源機器 (木) (木): BF形装着部)
寸 法	約幅65×高さ74×奥行28mm (手首カフ含まず)
質 量	約105g (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、EMC技術資料、医療機器添付文書

※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場合があります。
※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。
CITIZEN、健康予約はシチズン時計株式会社の登録商標です。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。

製造販売元
シチズン・システムズ株式会社

- 管理医療機器
- 医療機器認証番号: 225ADBZX00022A02 (販売名: シチズン手首式血圧計 CHWK337)
- 医療機器認証番号: 225ADBZX00022A03 (販売名: シチズン手首式血圧計 CHWK338)