



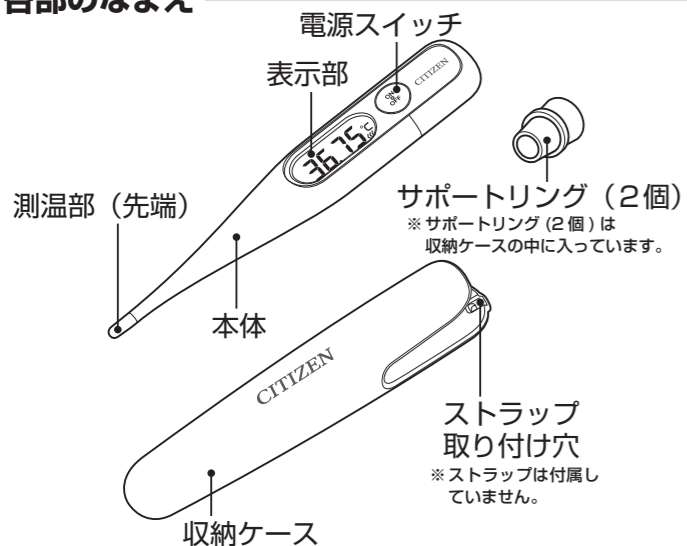
取扱説明書（保証書付）

# シチズン電子体温計 CTEB503L 婦人用 口中専用

予測式+実測式

この二次元コードはこの説明書の識別用のものです。

## 各部のなまえ



## 安全上のお願い ご使用前に、必ずお読みください。

- **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。

**危険** 人が死亡または重傷を負うことがあり、かつその切迫の度合いが高い危険が想定される場合

**強制** ・電池はお子様の手の届くところに置かないでください。  
→誤飲のおそれがあります。  
・電池を飲み込んだ場合には、化学やけど、粘膜の貫通など、死にいたることがあり、直ちに取出す必要があるため、直ちに医師の指示に従ってください。

**警告** 人が死亡または重症を負う可能性が想定される場合

**強制** ・検温結果の自己判断、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。  
・お子様だけで使わせないでください。  
→事故や故障の原因となります。  
・測温部（先端）をかまないでください。  
→事故や故障の原因となります。  
・測温部（先端）で目を突かないようにしてください。  
→けがなどの原因となります。  
・電池、電池カバー、サポートリングなどお子様が飲み込まないように充分注意してください。誤って電池、電池カバーなどを飲み込んでしまった場合、あるいは飲み込んだおそれがある場合は、医師に連絡し、指示を受けてください。  
→けがなどの原因になります。  
・サポートリングをかみきらないようにしてください。飲み込むおそれがあります。飲み込んだ場合は、医師に相談してください。  
→けがなどの原因になります。  
・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て、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。

**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。

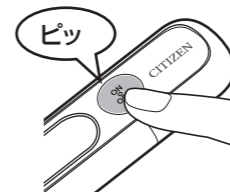
**禁止** ・体温計を修理・改造・分解しないでください。  
→事故や故障の原因となります。  
・測温部（先端）を持って振ったりしないでください。  
→事故や故障の原因となります。  
・ひとの体温測定以外には使用しないでください。  
→故障の原因となります。  
・携帯電話の近くで使用したり、強い静電気や電磁波、磁石などに近づけたりしないでください。  
→誤作動をおこすおそれがあります。  
・高温や直射日光の当たるところ、湿気の多いところ、ほこりの多いところなどの保管は避けてください。  
→事故や故障の原因となります。  
・無理に曲げたり、落としたり、強い衝撃を与えないでください。  
→故障の原因となります。  
・複数人で使用しないでください。  
→口中から病原菌が感染するおそれがあります。  
・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、破裂などおこし、本体が破損する原因になります。

- 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。

# CITIZEN

## 体温の測りかた（検温）

- 電源を入れます。**  
体温計を収納ケースから取り出し、電源スイッチを押して電源を入れます。「ピッ」と音がしてバックライトが約4秒間点灯します。



**全点灯** **表示部が全点灯します。**  
※この時表示する $MR$ は電池交換のお知らせではありません。

**メモリー(前回値表示)** **前回の測定値(メモリー)を表示します。**  
※前회가実測検温の場合は予測マーク「 $MR$ 」は表示しません。

**測定準備完了** **L**  
※Lが表示しない時は、測温部（先端）が32℃以上になっている可能性があります。その場合は、測温部（先端）を水で冷やしてから、電源を入れ直してください。

- 測温部（先端）を舌下中央のつけ根にあてて、口を閉じます。**  
※右記「**体温計の正しいあて方**」をご参照ください。  
※口中で体温計を安定させるため、サポートリングをご使用ください。

- 体温を測定します。**  
予測検温中は、予測マーク「 $MR$ 」を表示します。約30秒で予測検温が終了します。℃が点滅から点灯へ変わり、ブザーが3回鳴ります。  
※予測マークが表示していない場合は、再度測定してください。



※より正確な体温測定をするときは、**実測検温**をしてください。

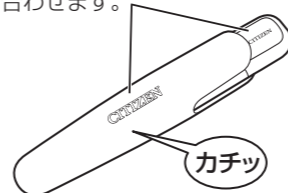
### 実測検温するとき

予測検温のあと、体温計を取り出さず検温を続けます。検温開始から約90秒後に実測表示に切り替ります。この時、予測マーク「 $MR$ 」が消灯します。約5分後にブザーが5回鳴り、実測検温が終了します。

- 電源を切ります。**  
電源スイッチを押して電源を切ります。「ピー」と音がしてバックライトが約2秒間点灯し、電源が切れます。  
電源を切り忘れても、約30分後に自動的に電源が切れます。

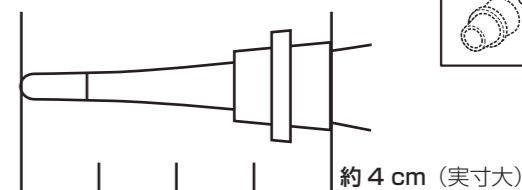
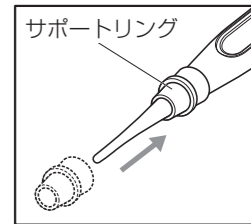
- 体温計を収納ケースに入れます。**  
体温計と収納ケースのロゴの向きを合わせて、収納ケースに「カチッ」と音がするまで差し込みます。  
※体温計とサポートリングをきれいにしてから、収納ケースにしまってください。サポートリングは本体につけたまま収納ケースにしまうことができます。  
※収納ケースの中にサポートリングがはさまった場合は、細い棒などで取り出してください。

ロゴの向きを合わせます。

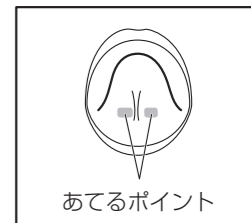


## 体温計の正しいあて方

- **サポートリングをとりつけます。**  
※サポートリングの細い穴の方を体温計の先端側にして、先端から約4cmのところまでしっかり差し込んでください。

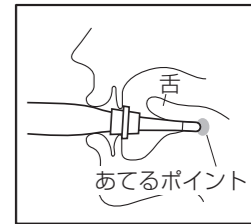


- **測温部（先端）を舌下のつけ根の左右のどちらかにあてます。**  
※舌下中央のすじの両側のどちらかのポイントにあててください。  
※口中の温度は場所によって異なるため、毎回、同じポイントにあてて検温してください。

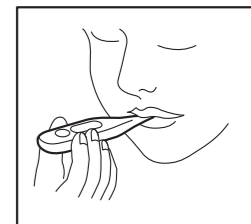


- **舌で体温計をおさえて、口を軽く閉じます。**

※サポートリングを強くかむと外れることがありますのでご注意ください。



- **体温計がずれないように手で支えます。**  
※検温中は、しっかりと唇を閉じ、口を開けないでください。



サポートリングは消耗品です。変形などした場合は交換時期ですので、お求めは弊社お客様相談室までお問合せください。

## ワンポイントメモ

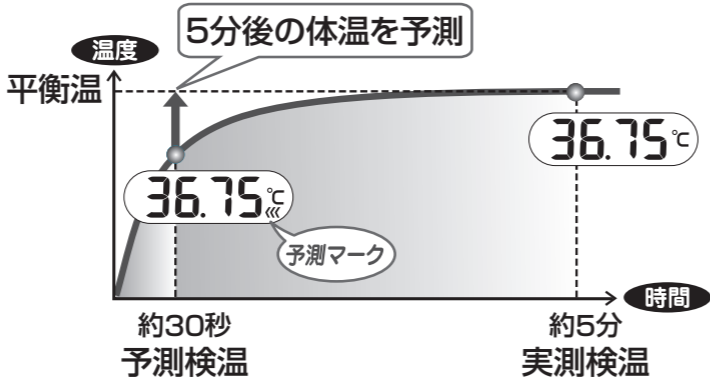
- **基礎体温を測るときは目が覚めたら、すぐ床の中で測る。**  
飲食しない。起き上がらない。
- **毎朝、できる限り同じ時刻に測る。**
- **測定前に長く口を開けていた場合、口を3分程度閉じてから測る。**
- **毎朝、測温部を舌下のつけ根の同じポイントにあてて測る。**
- **検温中は口を開かない。**  
口で呼吸しない。

## こんなときは正しく測れません

- **口中以外での検温**  
本製品は口中専用です。口中以外（わきの下など）では、使用しないでください。
- **入浴・運動・飲食直後など**  
入浴、運動、食事、お茶などのあとは、体温が上がっています。約30分間は検温を避けてください。
- **検温中に動く**  
検温中に体温計が動くと正しく測定できません。検温中は安静にしてください。
- **冬季など体温計が冷えている場合、正しく測定できないことがあります。**  
体温計を周囲温度になじませてから再度測定してください。
- **続けて検温する場合は、電源を切り、1分以上放置してからご使用ください。**

## 予測検温のしくみ

口を閉じてから、口中が体の内部と同じくらいの温度（**平衡温**）になるのに約5分かかります。本製品は平衡温を**約30秒**で予測します。



## 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等は、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.

<b>保証書</b>	CITIZEN
本書は、お客様が取扱説明書にしたがって正しく使用したにもかかわらず、万一故障した場合、本保証規定にしたがってお買い上げ後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：CTEB503L	お買い上げ日： 年 月 日
ご住所：	
お名前：	
販売店名および住所：	
<b>シチズン・システムズ株式会社</b> 〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12	
<b>0120-88-6295</b> (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	
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。	

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。



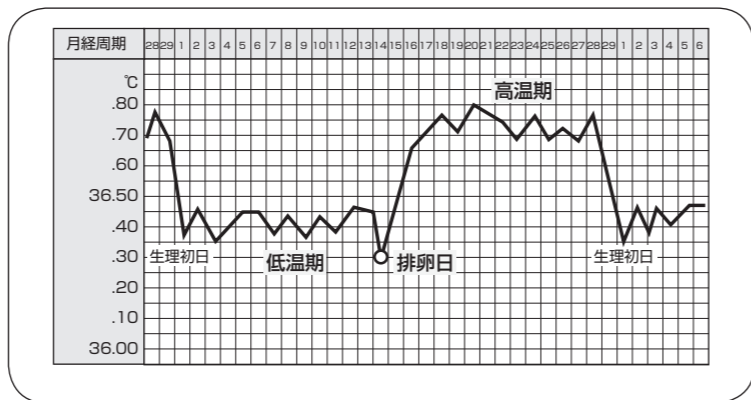
## 基礎体温

起床してすぐにほとんど体を動かさずことなく測った体温を基礎体温といいます。女性には排卵期を境にして低温期と高温期があります。したがって基礎体温を記録することにより、排卵日や月経時がわかるのです。

妊娠や避妊だけでなく、基礎体温を知ることは女性にとってとても大切です。適切なダイエットの時期や、月経前症候群（PMS）時の不快感を、自分の体を知ることですうまくコントロールできるからです。

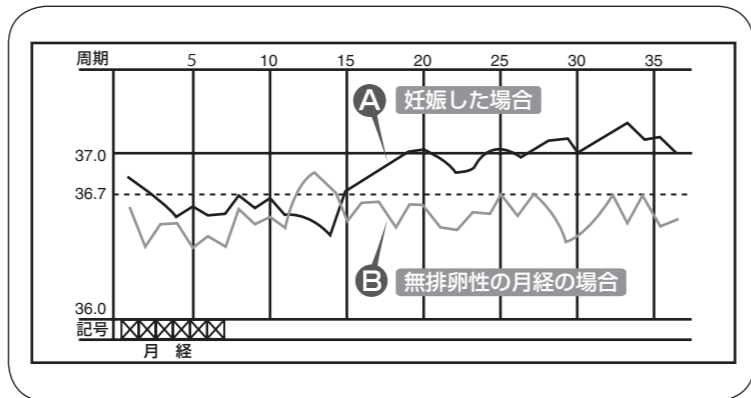
### 基礎体温のうつりかわり

- ①月経が始まると体温は低くなります。
- ②月経終了後も、しばらく低温期が続きます。
- ③排卵日を境にして体温は急に上がり高温期に入ります。
- ④次の月経が始まる直前から体温は低くなります。



### 妊娠・無排卵性月経のとき

妊娠した場合は排卵日から21日たっても体温が下がりません。無排卵性月経の場合は排卵がないため高温期にならず低温期が続きます。



卵子の寿命は24時間、精子の受精能力はおよそ3日間です。排卵日の3日前から5日間がもっとも妊娠しやすい時期です。基礎体温を記録することで妊娠しやすい時期を知ることができるのです。

### 避妊をのぞむとき

妊娠しやすい時期を除けば確実に避妊できるわけではありません。卵子の寿命が2日以上続いたり、精子の受精能力が強い事があるからです。基礎体温だけで避妊する場合は高温になって3日目から次の月経までを不妊期と考えてください。

## 測定ができないとき

故障と疑われる場合には、まず下記の項目について点検をお願いします。それでも正常に作動しないときは、保証規定をお読みの上、修理・サービスをお申しつけください。

こんなとき	点検するところ	直しかた
電源スイッチを押しても何も表示しない	電池が正しく入っていますか？ 電池が消耗していませんか？	“電池交換の方法と注意”を参照して、正しく入れ直してください。 新しい電池に交換してください。
Er.1	・口中の測温部（先端）をあてるポイントがずれていませんか？ ・検温中に口を開けていませんか？	“体温計の正しいあて方”を参照して、再度検温してください。
Er.2	・測定前の周囲温度が高くありませんか？ ・連続して測定していませんか？ ・℃が点滅する前に口中に入れていませんか？	先端を水で冷やしてから、本取扱説明書の“体温の測りかた（検温）”の操作手法に従い、再度測定してください。
Er.3	センサー回路の断線等で計測回路に異常があった場合	弊社お客様相談室にご相談ください。

### お手入れ上の注意

- 測温部（先端）を消毒する場合には、消毒用アルコールを含ませたガーゼ等で軽く拭いてください。また、測温部（先端）を長時間消毒用アルコールに浸漬したり、熱湯（50℃を超えるお湯）で消毒しないでください。故障の原因となります。
- 表示部およびその周辺は、消毒用アルコールを含ませたガーゼ等で拭かないでください。変色の原因となります。



- ご使用後は必ず清潔にして（水分をよく拭き取って）付属の収納ケースに保管してください。
- 汚れがひどい場合は、中性洗剤を含ませた布をよく絞ってから拭き取ってください。シンナーやベンジン、アルキルジアミノエチルグリシン塩酸塩、クロルヘキシジングルコン酸塩、次亜塩素酸ナトリウムなどは絶対に使わないでください。変色、変質、変形や故障の原因となります。
- 消毒用アルコールに長時間（およそ30分以上）浸漬させた場合、体温計が変形する可能性があります。
- 本体を超音波洗浄しないでください。故障の原因となります。
- 水洗いをおこなう場合は、洗面器等に貯めた水に体温計を浸してから、汚れを拭き取るようにしてください。本品は、IPX7およびJIS T 1140:2014に準じた防浸規格に適合しておりますが、本規格では流水等の高い水圧や、長時間の浸漬については保障されていません。
- サポートリングは本体から取り外して、中性洗剤で洗いきれいな水ですすぎ、水分をよく拭きとってください。サポートリング単体を、熱湯で消毒することができます。

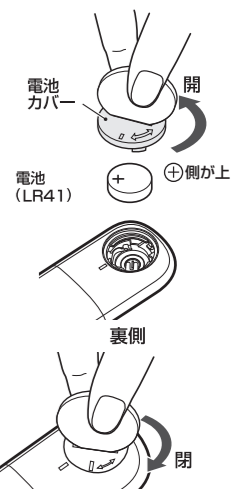
### 本製品の仕様

型 式	CTEB503L-E
種 類	電子体温計 予測式 婦人用 防浸形
分 類	内部電源機器・BF形装着部
検 温 部 位	口中（舌下）
定格および電源	DC1.5V（乾電池：直流）、LR41（192）タイプ相当1個
消費電力	1.5 mW
電池寿命	予測：約1200回、実測：約700回
体温表示	数字4桁+℃、表示単位0.01℃
最大許容誤差	※恒温水槽で実測測定した場合 ±0.05℃（35.00℃～38.00℃の範囲） ±0.10℃（上記以外の測定範囲）
測定範囲	32.00℃～42.00℃
質 量	約15g（電池含む）
寸 法	約20（幅）×125（長さ）×12.5（厚さ）mm
防 水 性	IPX7、JIS T 1140:2014による（防浸形）
付 加 機 能	メモリー機能、電源自動OFF、バックライト
使 用 環 境	周囲温度：10～40℃ 相対湿度：30～85% RH
保 管 条 件	周囲温度：-20～60℃ 相対湿度：95% RH以下
付 属 品	収納ケース、モニター用電池（内蔵）、サポートリング（2個）、取扱説明書/保証書、医療機器添付文書/EMC技術資料

### 電池交換の方法と注意

#### 電池交換の手順

- ①コインなどを電池カバーの溝に入れ、反時計回り（約140度）にまわしてください。
- ②電池カバーが上がってきますので、手で取り外してください。
- ③古い電池を取り出してください。
- ④電池の⊕側を上にして新しい電池をセットしてください。
- ⑤電池カバー側の●印を合わせて、カバーを上から押さえながらコイン等で時計回りに元の位置までまわしてください。



#### 電池交換の注意

- ▲電池および電池カバーなどはお様がけがをしたり、飲み込まないように充分に注意してください。
- 電池が点滅したら、お早めに交換してください。
- 電池が点灯すると、検温ができなくなります。
- 電池はLR41です。なお、付属の電池はモニター用（機能確認用）ですので電池寿命が短い場合があります。
- 使用済みの電池は、お住まいの自治体で決められた廃棄方法に従って、正しく処分してください。
- 長期間使用しない場合、電池は取り出して保管してください。

※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。  
※取扱説明書に記載した以外の使用方法および製造業者以外によっておこなわれた修理、改造、再調整などについて、当社はその責任を負いません。  
※本製品はEMC規格 IEC 60601-1-2:2014+A1:2020に適合しています。[EMC適合]  
※本製品はJIS T 1140:2014に適合しています。  
※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。  
※IPX7とは、IEC60529によって規定された水に対する保護を示しており、1mの深さに30分間浸漬させても有害な影響を生じる量の水が製品内に侵入されないように保護されています。

#### 製造販売元 シチズン・システムズ株式会社

医療機器認証番号 224ADBZX00052000

（販売名：シチズン電子体温計 CTEB503L）

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  
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 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 https://csj.citizen.co.jp

※拡大コピーしてお使い頂くか、または、弊社ホームページから12週分の基礎体温表をダウンロードしてお使いください。