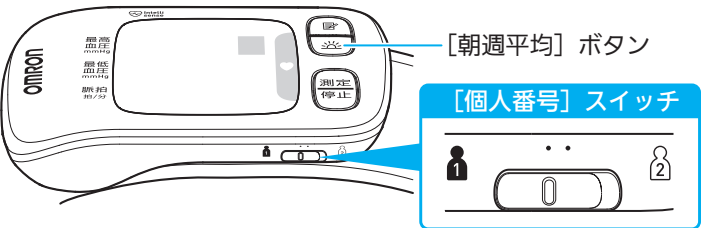




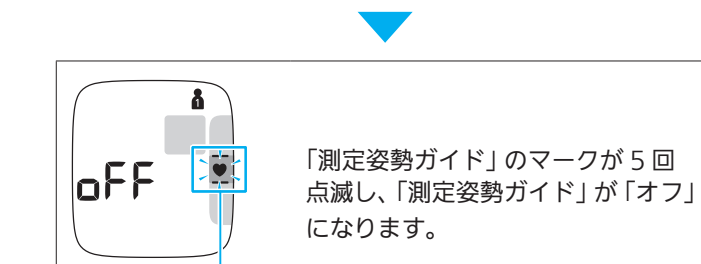
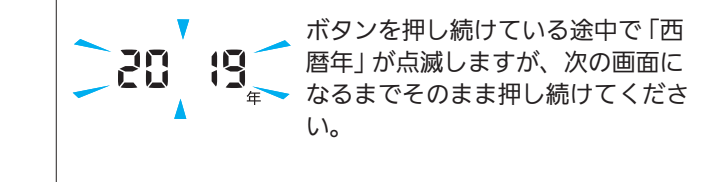
## 15 測定姿勢ガイドを設定する

本製品は、「測定姿勢ガイド」を「オフ」に設定できます。お買い上げ時は「測定姿勢ガイド」が「オン」になっています。



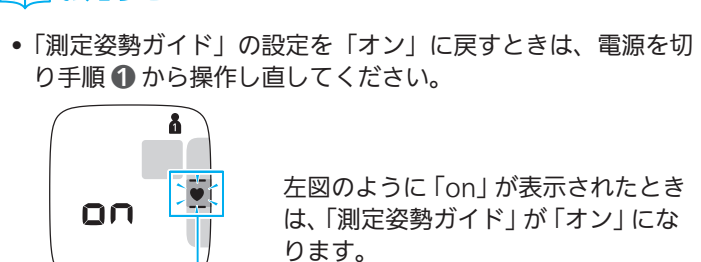
### 1 個人番号を選択する

### 2 電源の切れた状態で、「朝週平均（）」ボタンを10秒押し続ける



### 3 [測定 / 停止] ボタンを押して、電源を切る

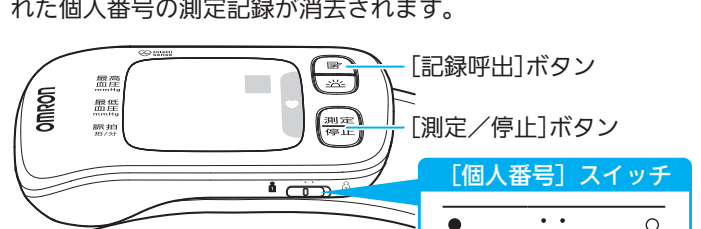
「測定姿勢ガイド」の設定を「オン」に戻すときは、電源を切り手順③から繰り返してください。



設定完了から3秒後、自動的に電源が切れます。

## 16 記録を消去する

測定記録は1つずつ削除できません。この操作を行うと、選択された個人番号の測定記録が消去されます。



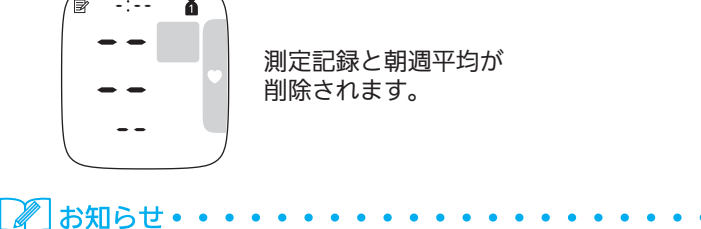
### 1 個人番号を選択する

### 2 記録呼出（）ボタンを押す

測定記録が表示されます。

### 3 [記録呼出（）] ボタンを押しながら、「測定 / 停止」ボタンを2秒以上押し続ける

下図のように表示されたら、消去完了です。ボタンから手を離してください。



消去完了から3秒後、自動的に電源が切れます。

## 17 電池を交換する



### 1 電池を入れる（）電池を入れる）

### 2 時計を合わせる（）時計を合わせる）

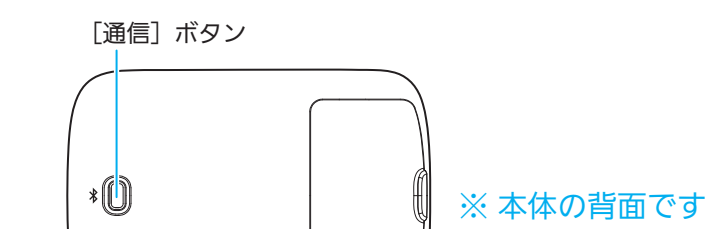
右図のように、「西暦年」と「通信お知らせマーク」が同時に点滅した場合は、アプリを操作してスマートフォンと通信してください。

充電電池では正常に動作しない場合があります。交換した電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

電池残量が少なくなると、のマークが表示されます。新しい電池を準備してください。

## 18 Bluetooth 通信を「オフ」にする

「OMRON connect」アプリをお使いの方で、航空機や病院、海外など、無線通信が禁止されている区域に本製品を持つてく場合は、下記の手順に従って、「Bluetooth 通信を「オフ」にしてください。

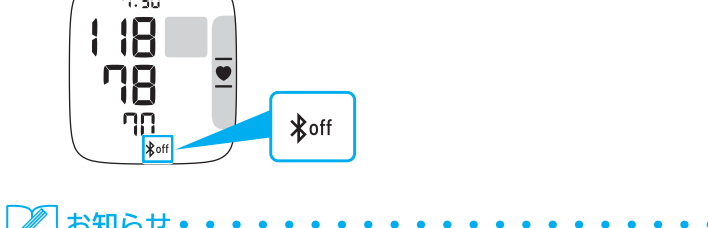


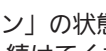
### 1 電源の切れた状態で、「通信（）」ボタンを10秒以上押し続ける

下図のようし画面に「ToFF」が表示されます。



Bluetooth 通信が「オフ」のとき、以下のマークが表示されます。

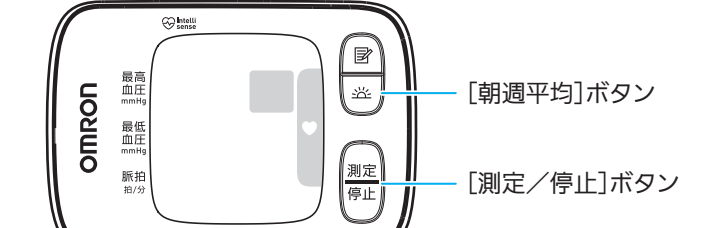


Bluetooth 通信を「オン」の状態に戻すときは、「通信（）」ボタンを2秒以上押し続けてください。表示部に「on」が表示されたら、Bluetooth 通信が「オン」になります。

設定完了から3秒後、自動的に電源が切れます。

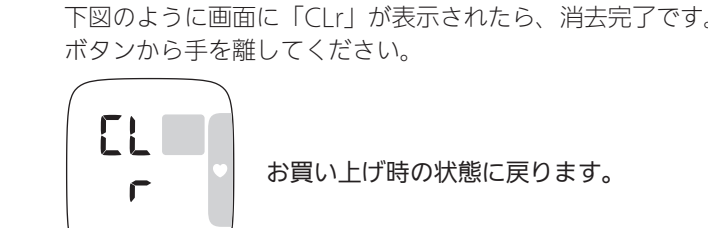
## 19 お買い上げ時の状態に戻す

お買い上げ時の状態に戻したい場合は、次のように操作してください。操作すると本体に登録されているすべての設定と測定記録が消去されるのでご注意ください。



### 1 電源の切れた状態で、「朝週平均（）」ボタンを押しながら、「測定 / 停止」ボタンを5秒以上押し続ける

下図のように画面に「CL」が表示されたら、消去完了です。ボタンから手を離してください。



消去完了から3秒後、自動的に電源が切れます。

## 20 保管とお手入れ

### 保管時のお願い

- 使用後は収納ケースに入れて保管してください。
- 長期間使用しないときは、電池を取り外してください。
- ご使用になることと保管場所の温度差がある場合は、ご使用前にしばらく置いてからお使いください。
- 次のようなところに保管しないでください。
  - 水のかかるところ。
  - 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
  - 振動、衝撃のあるところ。
  - 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。







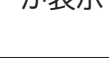






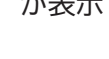



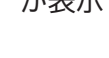




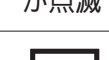


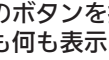



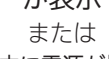




### お手入れ時のお願い

- いつも清潔にしてお使いください。
- 本体やカフの汚れは、乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または薄めた中性洗剤をやわらかい布にしみ込ませ、よく絞ってから汚れを拭き取ってください。汚れを拭き取った後、乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- 本体内部に水などが入らないようにしてください。
- 汚れを落とすときは、アルコール、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。
- カフは洗濯できません。
- カフをぬらさないでください。


### 廃棄時のお願い

- 本体、電池を廃棄するときは、お住まいの市区町村の指導に従ってください。
- 本製品の故障や修理のときは、測定記録などがすべて消去されます。

## 21 おかしい?と思ったら

こんなとき	原因・対処のしかた
 が表示または加圧できない	カフを正しく巻いていない。 ▶ カフを正しく巻き、もう一度測定してください。（  ）カフを巻く） カフが季節濡れしている。 ▶ オムロンお客様サービスセンターに修理依頼してください。（  ）サポート情報） 測定姿勢ガイドが「オン」の状態で、正しい姿勢で測定していない。 ▶ 正しい姿勢で測定してください。（  ）正しい姿勢を確認する）
 が表示	300 mmHg 以上に加圧している。 ▶ 測定中にカフを触らないでください。（  ）正しい姿勢を確認する）
 が表示	測定中に腕や体を動かしたり、会話したりしている。 ▶ 腕や体を動かしたり、会話したりしないでください。（  ）正しい姿勢を確認する）
 が表示または  が表示	脈が適切に検出されていない。 ▶ 腕や体を動かさず、正しい姿勢で測ってください。（  ）正しい姿勢を確認する） ▶ カフを巻き直してください。巻き直して再度測定しても表示される場合は、カフが古く過ぎる。または経年による可能性があります。「  」カフを巻く」を参照し、正しくカフを巻いてください。 ▶  不規則脈波マークが頻繁に表示される場合は、医師にご相談ください。
 が表示	測定中に手首を上下に動かした。 ▶ 手首を動かさないようにして、もう一度測定してください。（  ）正しい姿勢を確認する）
 が表示	本体が故障している。 ▶ [測定 / 停止] ボタンを押して、再度「E1」が表示されたときは、オムロンお客様サービスセンターに修理依頼してください。（  ）サポート情報）
 が表示	通信が正しくできていない。 ▶ スマートフォンの表示を確認し、「OMRON connect」アプリの表示に従う「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。
 が表示	「通信（  ）」ボタンを押した。 ▶ スマートフォンに機器登録をするときに表示されます。機器登録をする際は、「OMRON connect」アプリの表示に従ってください。
 が表示	「通信（  ）」ボタンを押した。 ▶ スマートフォンに測定記録を転送するときに点滅します。転送する際は、「OMRON connect」アプリの表示に従ってください。
 が表示	80 回分以上の測定記録が転送されていない。 ▶ 「OMRON connect」アプリに測定記録を転送すると、  が消えます。 ▶ 本体が通信待機状態になっている。 ▶ アプリと通信すると  が消えます。
 が表示	100 回分の測定記録が転送されていない。 ▶ 「OMRON connect」アプリに測定記録を転送すると、  が消えます。
測定姿勢ガイドのランプが点灯せず、マークが表示されない	「測定姿勢ガイド」が「オフ」になっている。 ▶ 「測定姿勢ガイド」を「オン」にしてください。（  ）測定姿勢ガイドを設定する）
 が点滅	電池残量が少なくなっている。 ▶ 同じ種類の新しい単4形アルカリ乾電池2個を準備してください。
 が表示または加圧中に電源が切れる	電池残量がなくなっている。 ▶ 2個同時に同じ種類の新しい単4形アルカリ乾電池と交換してください。（  ）電池を入れる）
どのボタンを押しても何も表示されない	電池が完全に消耗している。 ▶ 新しい電池と交換してください。（  ）電池を入れる）
機器登録ができない	電池の  の向きが間違っている。 ▶ 電池を正しく入れてください。（  ）電池を入れる）
転送できない	▶ 「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。
その他の現象	▶ [測定 / 停止] ボタンを押して、電源を切った後、もう一度押ししてください。それでも解決しない場合は、電池を外して30秒以上してから電池を入れ直してください。

お知らせ

- 以上の方法でも解決しないときは、オムロンお客様サービスセンターにお問い合わせください。（）サポート情報）
- ごくまれに体質上誤差を生じて、正しく血圧を測れないことがあります。医師にご相談ください。
- 本製品の故障や修理のときは、測定記録などがすべて消去されます。

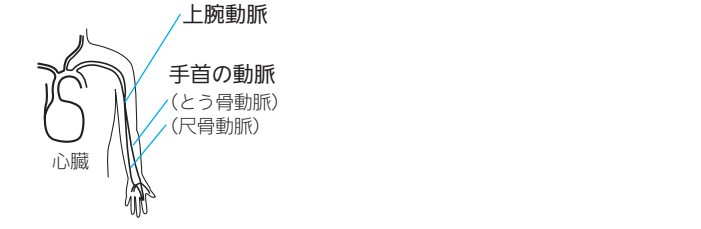
## 22 測定 Q&A

### Q：上腕式血圧計との差はありますか？

血圧は、上腕での測定が標準とされていますが、手首式血圧計は、手脈に継続して測れる特長を持っています。

1. 寒い時期など上巻を脱いだり、袖をまくりあげて測定をしないでください。  
2. コンパクトで持ち運びやすいため、職場や旅先でも血圧測定ができ、自宅以外でも血圧管理に役立ちます。

手首の動脈は上腕と近く、上腕血圧の変化もよく反映します。

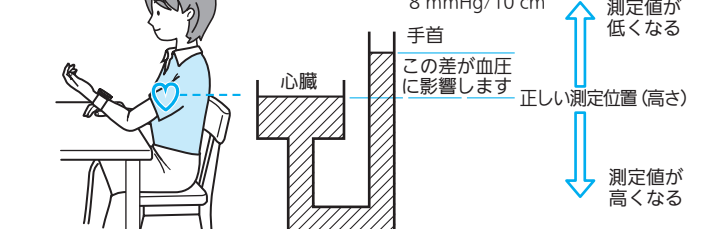


血圧の傾向を知り、より充実した血圧管理にお役立てください。

### A1 次のような場合には、上腕式血圧計と手首式血圧計との間で測定結果に差が出ることがあります。

#### • 手首の高さが心臓の高さと異なるとき

手首と心臓の高さが異なると、血液の重さにより手首の血圧自体が変わります。手首が心臓より高くなると血圧は低くなり、低くなるほど高くなります（高さ10cmあたり約8mmHg）。必ず正しい測定姿勢をお守りください。



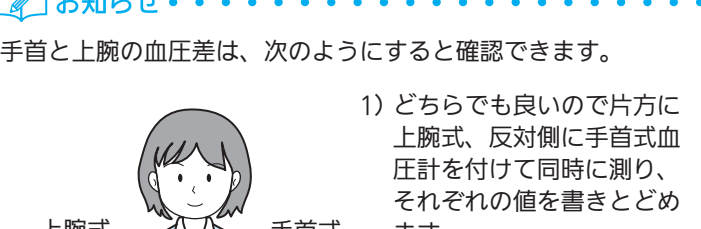
#### • 入浴や運動したとき

一般的に、入浴や運動の後は末梢の血管が拡張するため血圧は下がりますが、上腕よりも手首の血圧の方が、大きく下がる傾向があり、血圧差が大きくなる場合があります。

#### • 動脈硬化が進行しているとき

糖尿病、高脂血症、重度の高血圧などにより、動脈硬化が進行している場合は、上腕と手首に血圧差が出る場合があります。

手首と上腕の血圧差は、次のようになると確認できます。



1) どちらでも良いので片に上腕式、反対側に手首式血圧計を付けて同時に測定し、それぞれの値を書きとめます。

2) 腕を入れ替えて、もう一度同時に測り、値を書きとめます。

3) 上腕式と手首式、それぞれの平均値を比較します。



前かがみで測定すると、腹部に圧力が加わり、血圧が高くなります。

測定中に会話すると血圧が上昇します。

測定中に動いたりカフを揺ると、脈の検出が乱れて誤差が生じます。

衣服の袖の上からカフを巻くとカフの圧力が血管に伝わらず、高く測定されます。

カフを緩く巻くと正しい測定結果が表示されません。

測定中に手首を曲げない。

測定中に握らない。


### Q：測るたびに測定値が違うのですが…

A1 血圧は、時々刻々と変化しています。

よく知られる変動として、1日の中の変動（日内変動）や日ごとの変動（日間変動または日差変動）があります。また、1週間の中の変動（週内変動）や、寒い冬に高く、暑い夏に低くなる季節変動も知られています。これらの血圧変動の幅やパターンには個人差があります。家庭血圧を測って、ご自分のパターンを知り、血圧管理に役立ててください。続けて測定した場合、後の血圧の方が傾向があることが知られています。

### 測定を上手に行うために次のことに気を付けましょう。


• 安静時間を取りましょう。  
測定を始める前に、5分以上の安静時間を取りましょう。有効放射電力：< 20 dBm

• いつも決まった時に測りましょう。  
朝は起床後1時間以内、晩は就寝前など毎日決まった時に測りましょう。（）測定する前）

• 快適な室温で測りましょう。  
寒すぎたり、暑すぎたりすると、血圧が一時的に変動します。快適な室温のもと測定してください。

A2 血圧が一時的に変動する要因を知りましょう。  
次のようなときは、血圧が一時的に変動することが多いといわれています。しばらく時間をおいてから試してみましょう。



A1 が表示されても、不整脈とは限りません。マークが表示されても、不整脈とは限りませんが、頻繁に表示される場合には、医師にご相談ください。不規則脈波マークは、測定中に脈が適切に検出されないときに表示されます。

■「OMRON connect」アプリのインストール  
<https://www.omronconnect.com/setting/>

■カフの巻き方について（動画）  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

■高血圧に関する知識について  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/hihtbtp/>

■製品をよくあるご質問  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

■オムロンヘルスケア サポート Q と検索する  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/support/>

■お問い合わせの前に「 おかしい?と思ったら」、「 測定 Q&A」をご確認ください。

■製品をよくあるご質問  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

■カフの巻き方について（動画）  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

■高血圧に関する知識について  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/hihtbtp/>

■オムロンお客様サービスセンター  
「オムロンヘルスケアお客様サポート」ウェブサイト  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/support/>



■お問い合わせの前に「 おかしい?と思ったら」、「 測定 Q&A」をご確認ください。

■製品をよくあるご質問  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

■カフの巻き方について（動画）  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

■高血圧に関する知識について  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/hihtbtp/>

■オムロンお客様サービスセンター  
「オムロンヘルスケアお客様サポート」ウェブサイト  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/support/>

■お問い合わせの前に「 おかしい?と思ったら」、「 測定 Q&A」をご確認ください。

■製品をよくあるご質問  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

■カフの巻き方について（動画）  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

■高血圧に関する知識について  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/hihtbtp/>

■オムロンお客様サービスセンター  
「オムロンヘルスケアお客様サポート」ウェブサイト  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/support/>

■お問い合わせの前に「 おかしい?と思ったら」、「 測定 Q&A」をご確認ください。

■製品をよくあるご質問  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

■カフの巻き方について（動画）  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

■高血圧に関する知識について  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/hihtbtp/>

■オムロンお客様サービスセンター  
「オムロンヘルスケアお客様サポート」ウェブサイト  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/support/>

■お問い合わせの前に「 おかしい?と思ったら」、「 測定 Q&A」をご確認ください。

■製品をよくあるご質問  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

### Q：病院での値に比べて低いのですが…

A1 病院での血圧は普段より高く出ることがあります。

測定している、身体活動や精神的緊張によって、無意識に血圧が高くなることが少なくありません。日本高血圧学会の治療ガイドラインでは、家庭血圧を優先して診療するよう推奨されています。血圧の記録を医師に持参して相談しましょう。


### Q：病院での値に比べて高いのですが…


A1 安静時間を取りましょう。  
測定を始める前に、5分以上の安静時間を取りましょう。安静が十分取れていないと、高めに測定されやすくなります。

A2 家庭で測った血圧を医師に持参して相談しましょう。  
病院での血圧が正常でも、家庭での値が高い場合には、治療が必要場合があります。すでに治療を受けている方は、お薬の服用時間の調整が必要かもしれません。血圧の記録を医師に持参して相談しましょう。

Q：カフの締め付けで、痛みやしびれを感じるのですが…

A1 一時的なもので、心配ありません。  
血圧測定時、カフの締め付けにより、痛みやしびれを感じることがありますが、カフを外してしばらくすると治まります。症状が長く続く場合は、医師にご相談ください。

Q：が表示されました。不整脈でしょうか？

A1 が表示されても、不整脈とは限りませんが、頻繁に表示される場合には、医師にご相談ください。不規則脈波マークは、測定中に脈が適切に検出されないときに表示されます。



■「OMRON connect」アプリのインストール  
<https://www.omronconnect.com/setting/>

■カフの巻き方について（動画）  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

■高血圧に関する知識について  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/hihtbtp/>

■製品をよくあるご質問  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

■オムロンヘルスケア サポート Q と検索する  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/support/>

■お問い合わせの前に「 おかしい?と思ったら」、「 測定 Q&A」をご確認ください。

■製品をよくあるご質問  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

■カフの巻き方について（動画）  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

■高血圧に関する知識について  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/hihtbtp/>

■オムロンお客様サービスセンター  
「オムロンヘルスケアお客様サポート」ウェブサイト  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/support/>



■お問い合わせの前に「 おかしい?と思ったら」、「 測定 Q&A」をご確認ください。

■製品よくあるご質問  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

■カフの巻き方について（動画）  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

■高血圧に関する知識について  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/hihtbtp/>

■オムロンお客様サービスセンター  
「オムロンヘルスケアお客様サポート」ウェブサイト  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/support/>

■お問い合わせの前に「 おかしい?と思ったら」、「 測定 Q&A」をご確認ください。

■製品よくあるご質問  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

■カフの巻き方について（動画）  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

■高血圧に関する知識について  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/guide/hihtbtp/>

■オムロンお客様サービスセンター