

# 1 カフを巻き、正しい姿勢をとる

カフは左右どちらの手首に巻いてもかまいません。ただし、左の手首と右の手首では血圧が異なることがあります。いつも同じ側の手首で測るようにしてください。

① 手のひらを上に向け、カフを手首にかぶせる



② 手首の線から約1cmあける



### アドバイス

やむを得ず、寝ながら測るときにはあおむけの姿勢をとります。測定中は天井を見て、首や体を動かさないようにします。

正しく測定するには、血圧計の高さに注意して正しい姿勢をとることが大切です。(測定値が大きく変わってしまいます)

③ カフの端を引っ張り、ぴったりするように手首に巻く



④ 正しい姿勢をとる



### アドバイス

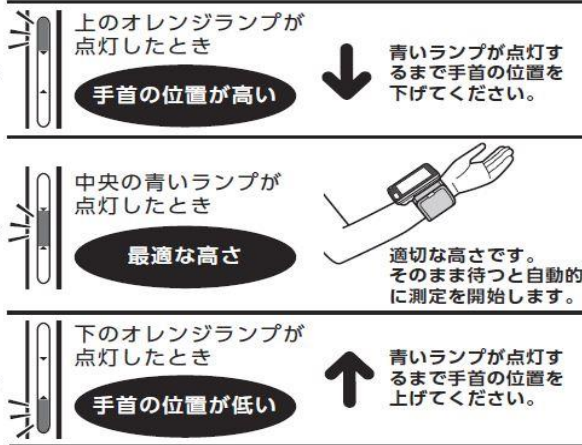
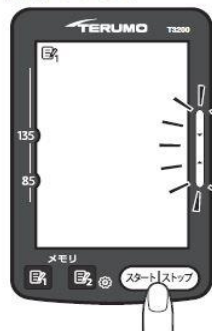
- 背筋を伸ばして姿勢よく座る。
- リラックスして安静にする。
- 身体を動かしたり、おしゃべりしない。
- 座るときは足を組まない。
- 両足を地面につけて座る。
- 背中と腕が支えられている状態で座る。

# 2 測定を開始する

記憶した測定値を表示しているときには、[スタート|ストップ] ボタンを押して表示を消してから、再度 [スタート|ストップ] ボタンを押してください。

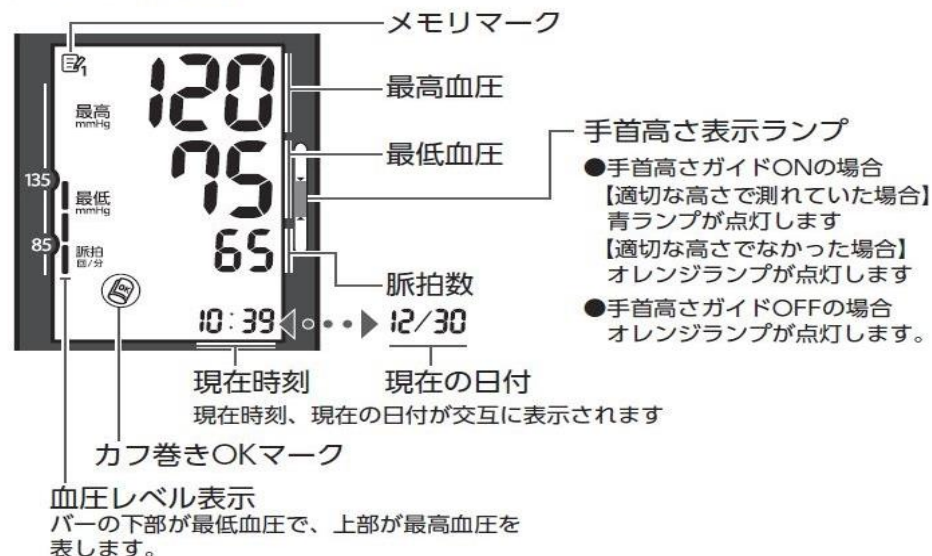
① [スタート|ストップ] ボタンを押す

手首高さ表示ランプが点灯します。



青いランプが点灯した状態で2秒、又は5秒経過すると測定が開始されます。手首高さガイドをOFFに設定している場合、ランプは点灯しません。

② 測定値を確認する



### 3 結果を記録して、電源を切る



[スタート | ストップ] ボタンを押して、記録をする  
(電源も切れます)

- 測定後、約1分間何も操作しないと自動的に電源が切れます。

### 収納ケースへの収納方法

- ① 収納ケースを開ける
- ② 本体表示部を上にして下図のように収納し、本体をフタ側に少し傾ける



- ③ 収納ケースを閉める



#### アドバイス

#### 収納時のカフの巻き方

カフの端はカフの内側に折り込んで収納してください。



### マークについて

測定時やメモリ画面に表示されるマークの説明です。

#### OK カフ巻き OK マーク

カフが正しく巻かれて測定された場合に点灯します。

#### NG カフ巻き NG マーク

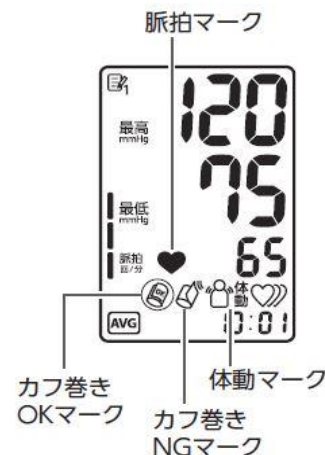
カフの巻き方が正しくない場合に点灯します。  
正しく巻き直してください。

#### 体動 マーク

測定中に体が動いた場合に点灯します。  
体動マークが点灯したときは、もう一度測定してください。

#### 脈拍 マーク

測定中、センサーが脈波を感じたときに点滅します。



#### 不規則脈波リズムマーク

測定中に検出した脈波の間隔が一定でなかった場合に点灯表示します。

頻繁に表示される場合、ご自分では判断せずに必ず医師の指導を受けてください。

#### AVG 平均値マーク

平均値は3種類表示されます。

AVG : 記憶されている測定データ、すべての平均値が表示されます。

AVG 日 : 朝の時間帯 (4:00~9:59) に測定されたデータの平均値が表示されます。

AVG 夜 : 夜の時間帯 (18:00~1:59) に測定されたデータの平均値が表示されます。



平均値マーク

不規則脈波リズムマーク