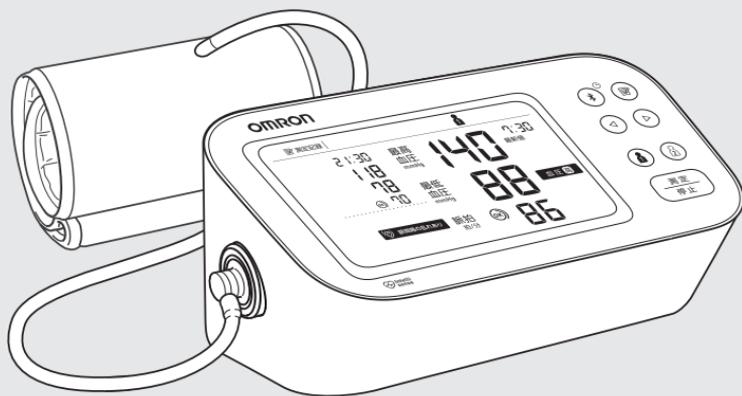


OMRON



オムロン 上腕式血圧計 HEM-7380T1 シリーズ
HCR-7728T
HCR-7628T

取扱説明書



正しい血圧値は、正しい姿勢から。
正しく測るために、必ず本書をお読みください。

取扱説明書は
WEBからいつでも
確認できます



このたびは、オムロン製品をお買い上げいただきまして
ありがとうございました。

「OMRON connect」アプリのご紹介

自分のからだに、
もっと詳しくなろう



www.omronconnect.com/

スムーズなデータ転送

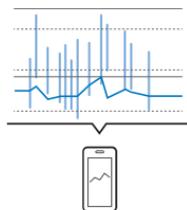
測定したデータは、「OMRON connect」
アプリにBluetooth®通信でスムーズに転送
できます。

アプリに手入力する必要がなく、時間のない
ときもすぐに記録できます。



グラフで傾向がわかりやすい

過去の測定結果をグラフで確認できます。
表示グラフの単位を日/週/月/年に自分で
切り替えできるので、日々の変化や長期的な
傾向もひと目で確認できます。



- 本製品の使用目的は、健康管理のために、収縮期（最高）血圧および拡張期（最低）血圧を非観血的に測定することです。
- 安全に正しく使用するため、使用する前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 本書はいつもお手元において使用してください。
- 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。
- 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

自分のからだがいつどのように変化しているのかといった傾向がわかれば、対策もとりやすくなります。そのために必要なのは毎日測り続けること。

「OMRON connect」アプリには日々の測定と記録を簡単に、からだの傾向をひと目で確認できる機能が備わっています。

いつでも血圧をチェック

スマートフォンに転送したデータはいつでもアプリから確認できます。

また、アプリを開くだけで、普段の血圧値を主治医に報告できます。



リマインダー機能で 測り忘れを防ぐ

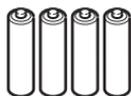
測定時刻を登録すると、毎日お知らせ（アプリ通知）が届くので、測り忘れを防ぐことができます。



血圧測定の流れ

以下の流れで血圧を測ります。
詳細は各ページを参照してください。

- 1** 電池を入れる
(初回および必要時のみ)



☞ P13

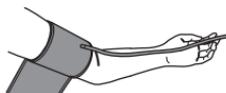
- 2** スマートフォンに
本製品を登録する
(初回のみ)



※アプリを使用しない場合は手順が異なります。☞ P17

☞ P15~16

- 3** カフを巻く



☞ P19~20

- 4** 正しい姿勢を
確認する



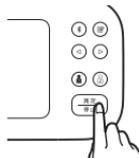
☞ P21~22

- 5** [個人番号]
ボタンを押す
電源が入り、個人番号が
表示されます。



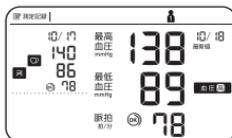
☞ P23

- 6** [測定/停止]
ボタンを押す
自動で血圧が測定されます。



☞ P23

- 7** 測定結果を確認する



☞ P25~26

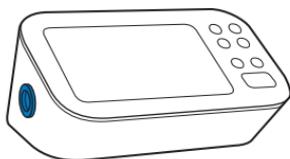
目次

最初に	入っていますか?	5
	安全上のご注意	6
	知っておきたい血圧の知識① 血圧って何?	10
	各部の名前	11
	電池を入れる	13
	「OMRON connect」アプリに機器登録をする	15
	手動で日付と時刻を合わせる	17
血圧を測る	血圧を測るタイミング	18
	知っておきたい血圧の知識②	
	家庭で血圧を測る意味は?	18
	カフを巻く	19
	正しい姿勢を確認する	21
	血圧を測る	23
	測定結果を記録せずに測る	29
	片づける	30
	保管とお手入れ	31
記録を見る	測定記録を見る	32
	直近の平均を見る	33
	知っておきたい血圧の知識③	
	高血圧が引き起こす病気	34
	週ごとの平均を見る	35
	知っておきたい血圧の知識④ 高血圧のタイプ	37
必要なときに	測定結果を手動で転送する	40
	Bluetooth 通信をオフ・オンにする	41
	電池を交換する	42
	測定記録を消去する	43
	お買い上げ時の状態に戻す	44
	別売品のご紹介	45
困ったときは	おかしいな?と思ったら	46
	血圧測定 Q&A	50
	サポート情報	53
	仕様	54
	保証規定／品質保証書	裏表紙

入っていますか？

次のものがすべて揃っていることを確認してください。

本体



専用カフ（消耗品）

型式：HEM-FM32-B

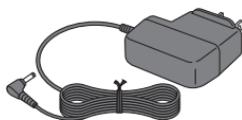
血圧を正確に測るために、1年に1回の交換をお勧めします。

空気漏れが生じたら、別売品をお買い求めください。（⇒P45）



専用 AC アダプタ

型式：HHP-AM01



収納ソフトケース

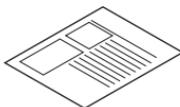


単 3 形アルカリ乾電池 4 個（お試用）

・お試用です。測定できる回数は新品の電池よりも少ない場合があります。



医療機器添付文書（A4 のシート）



取扱説明書（本書：品質保証書付き）

・不足しているものがありましたら、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。（⇒ P53、裏表紙）

安全上のご注意

使用する前に必ずお読みください。ここに示した内容は、製品を安全に正しく使用し、使用する人や他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。

警告・注意について

 警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。
 注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋や家財および家畜やペットに関わる拡大損害を示します。

警告

- けがをした腕や治療中の腕にカフを巻かないでください。
- 点滴、輸血をしているときにカフを巻かないでください。
(症状の悪化につながる可能性があります。)
- 可燃性ガスを使用する場所や高濃度酸素環境下など、火災や爆発の恐れがある場所で使用しないでください。
(火災や爆発の原因になります。)
- 乳幼児などの手の届くところに保管しないでください。
(エアプラグや電池などの部品を飲み込んだり、エアチューブや電源コードなどが首に絡まったりすることで、窒息や傷害に至ることがあります。)
- ペースメーカーなど植込み型医療機器の装着部位近くで使用しないでください。
(本製品または他機器の誤動作の原因になります。)
- 航空機内や病院など無線機器の使用が禁止された区域では、必ず本製品の **Bluetooth®** 通信をオフにしてください。(☞ P41)



 **注意**

- 測定結果の自己判断をしないでください。
- 自己判断で治療しないでください。
- 耐用期間を超えて使用しないでください。
- 医療機関や公共の場所において不特定多数で使用しないでください。
- 乳幼児など自分で意思表示できない人に使用しないでください。
(症状の悪化や傷害の発生、誤動作の原因になります。)

- 長期的な血流障害を起こさないように腕の状態を確認してください。
異常の発生を感じたときは、すぐに本製品を取り外してください。
- カフやエアチューブに折りじわが付いたまま測らないでください。
- エアチューブのねじれやもつれがある状態で測らないでください。
- 必要以上の頻度で測らないでください。
- 必要以上に加圧しないでください。
(傷害を負う原因になります。)

- 指定外のカフやエアプラグを使用しないでください。
- エアプラグを抜くときは、エアプラグを持って引き抜いてください。
エアチューブを引っ張らないでください。
- 本体やカフなどを分解したり、改造したりしないでください。
(本体の故障や破損、傷害を負う原因になります。または、正しく測定できないことがあります。)

- 測定中に本製品の近く（30 cm 以内）で携帯電話やスマートフォンを使用しないでください。
- 電気メスなどの電気手術器や MRI、CT スキャナーなど他の医療機器がある場所で使用しないでください。
- 他の医療機器と併用しないでください。
- 乗り物内で測らないでください。
- 血圧測定以外の目的で使用しないでください。
(危険の発生や誤動作の原因になります。)

- 次のいずれかの場合は、医師の指導のもとで使用してください。
 - ・ 使用中に皮膚炎や内出血など肌の異常を感じる場合
 - ・ 透析治療中や動静脈ろうがある場合
 - ・ 重度の血行障害や血液疾患がある場合(傷害を負う原因になります。)

注意

- 次のいずれかの状態や症状をお持ちの場合は、医師の指導のもとで使用してください。
 - 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・糖尿病・腎臓疾患・かん流低下
 - 乳腺またはリンパ節を切除した人・妊娠中や子かん前症の人
 - 未成年者
 （正しく測定できないことがあります。）
 - 測定中に体を動かさないでください。
 - 寒さなどで体が震えるときは測らないでください。
 - 対象腕周外の腕に使用しないでください。
 - 上腕以外の部位にカフを巻いて測らないでください。
 - P19～22を参照し、正しいカフの巻き方や測定姿勢を守ってください。
 - 指定外の場所や条件で保管したり、使用したりしないでください。
 - 使用するところと保管場所に温度差があるときは、すぐに測らないでください。（2時間程度放置する）
- （正しく測定できないことがあります。）

ACアダプタの使用について

専用AC アダプタ以外は使用しないでください。

（火災や感電、本体故障の原因になります。）

- コンセントや延長コードなど配線器具の定格を超えて使用しないでください。
 - コードやプラグが傷んだ状態で使用しないでください。
 - 交流 100 V 以外で使用しないでください。
 - 電源プラグを抜くときは AC アダプタ本体を持って引き抜いてください。電源コードを引っ張らないでください。
 - 濡れた手で電源プラグを抜き差ししないでください。
 - 電源プラグの差し込みが緩いまま使用しないでください。
 - ほこりなどが付着したまま使用しないでください。
 - 長時間使用しないときは、電源プラグを差し込んだままにしないでください。
 - 電源プラグを差し込んだまま、お手入れを行わないでください。
 - 破損させないでください。（電源コードを傷つけない、加工しない、無理に曲げない、引っ張らない、ねじらない、使用時に束ねない、重いものを載せない、挟み込まない）
- （火災や感電、本体故障の原因になります。）

注意

- 電源プラグの抜き差しが困難な場所で使用しないでください。
(異常発生時に電源の遮断が遅れ、事故や火災の原因になります。)

電池の使用について

- 電池の液が目に入ったら放置しないでください。すぐに多量の水で洗い流し、医師の指導を受けてください。
- 電池の⊕⊖極を間違えて入れないようにしてください。
- 電池を使い切ったときや長期間使用しないとき、電池を本体に入れたままにしないでください。
- 電源が入ったまま、電池を交換しないでください。
- 新しい電池と古い電池を混ぜて使用しないでください。
- メーカーや銘柄の異なる電池を混ぜて使用しないでください。
- 指定外の電池を使用しないでください。
- 使用推奨期限の過ぎた電池を使用しないでください。
(傷害の発生や本体の故障の原因になります。)

データ通信について

- 本製品は電波法に基づく工事設計認証を受けた 2.4 GHz 帯小電力データ通信システムの無線設備です。本製品を改造したり、本体記載の認証番号を消さないでください。電波法に抵触する恐れがあります。
- 本製品を本製品と同じ周波数を使用した無線 LAN、電子レンジ、無線機器などの周辺で使用すると、本製品との間で電波干渉が発生する可能性があります。電波干渉が発生した場合、使用しない機器を停止するか、本製品の使用場所を変えるなど電波干渉の生じない環境で使用してください。
- 電波を使用している関係上、第三者が故意または偶然に傍受する事も考えられます。機密を要する重要な事柄や人命に関わることには使用しないでください。
- 本製品は日本国内専用です。日本国外で使用しないでください。海外で使用されると、その国の電波法に抵触する恐れがあります。

血圧って何？

心臓は、血液を体の隅々まで届けるため、血液に圧力をかけて血管に送り出しています。

血圧とは、この血管の中の圧力のことです。

拡張して中に血液をため込み、収縮して血液を送り出す動作（心拍）を、心臓は1日に約10万回繰り返しています。

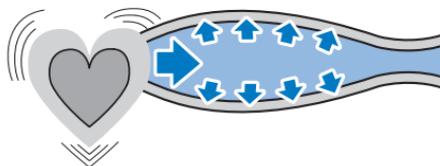
1回の心拍は、心臓が収縮して血液を送り出す収縮期と、拡張して次の血液をため込む拡張期に分かれます。

この収縮期の間で一番高くなったときの血圧を**最高血圧**または収縮期血圧と言います。

拡張期の間、血管の中の血液は徐々に下流に流れ出ていくため、血圧が下がっていきます。次の収縮期が始まる直前、血圧は最も低くなり、これを**最低血圧**または拡張期血圧と言います。

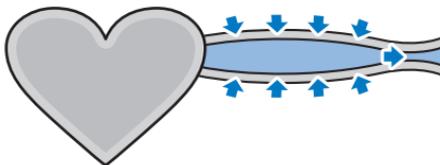
最高血圧

(収縮期血圧)



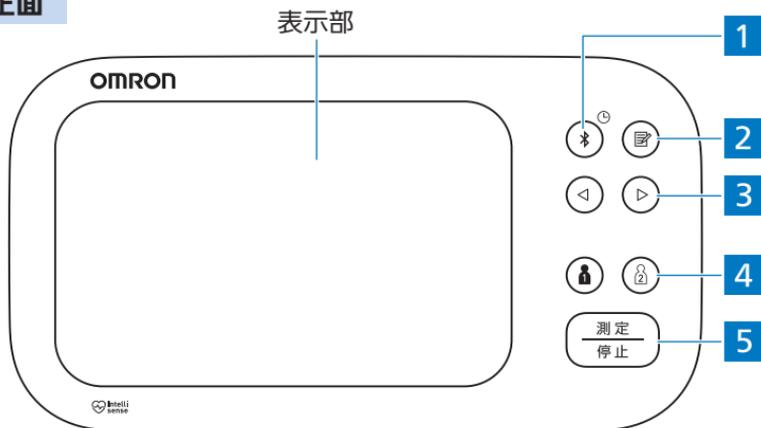
最低血圧

(拡張期血圧)

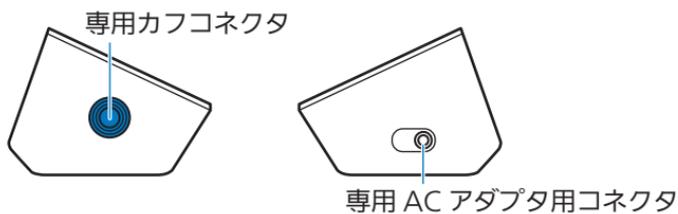


各部の名前

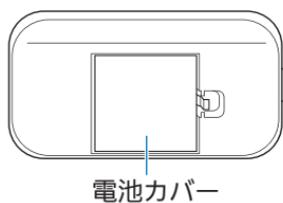
正面



側面



底面



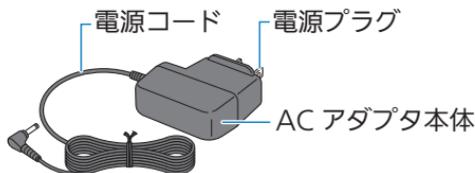
1		〔通信〕 ボタン	時計を合わせる時や通信するときに 使用します。
2		〔記録呼び出し〕 ボタン	測定記録を見るとき、直近や週ごとの 測定記録の平均を見るときに使用し ます。
3	 	〔戻る〕／〔進む〕 ボタン	記録を見るときなどに使用します。
4	 	〔個人番号〕 ボタン	本製品は2人分の測定結果を管理でき ます。ボタンを押すと、電源が入り、個 人番号が選択されます。 ☞P23
5		〔測定／停止〕 ボタン	血圧の測定を開始または停止します。 ☞P23

表示されるマークの意味については、P24～26を参照してください。

専用カフ



専用 AC アダプタ

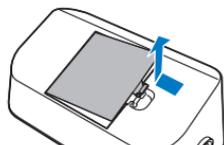


電池を入れる

本製品に内蔵の時計は電池で動いているため、付属のACアダプタを使用する場合でも、必ず電池を入れてください。

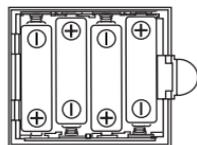
1 電池カバーを外す

- つめを押し上げてください。



2 電池を図の表示に合わせて入れる

- 最初に電池の⊖をばねの出ている方に合わせてから入れてください。
- 電池の向きが間違っていると電源は入りません。
- 電池を押さえて、しっかり入っていることを確認してください。

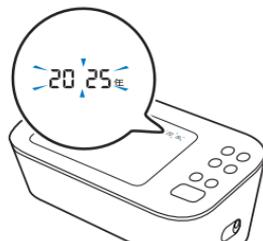


3 電池カバーを閉める

- カチッと音がするまで閉めてください。

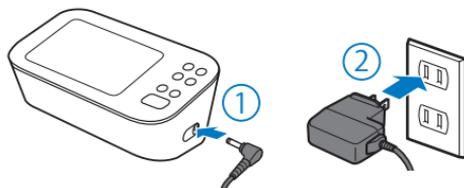
4 画面を確認する

- 西暦年が点滅していることを確認してください。



ACアダプタを使用するときは

ACアダプタを使用すると、測定時の電池の消費を抑えることができます。ACアダプタは、以下の順番で接続してください。



- 指定外の AC アダプタを使用しないでください。
(火災や感電、本体の故障の原因になります。)

この次の手順は、「OMRON connect」アプリを使用する場合と使用しない場合で異なります。

「OMRON connect」アプリについて詳しくは、P1を参照してください。

「OMRON connect」アプリを使用する場合 (おすすめ)

「OMRON connect」アプリに
機器登録をする」
(☞ P15) に進んでください。



「OMRON connect」アプリを使用しない場合

「手動で日付と時刻を合わせる」(☞ P17) に
進んでください。

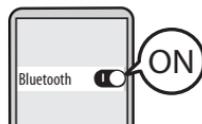


初めて使用するときは、以下の手順で「OMRON connect」アプリに本製品を登録してください。

機器登録をすると、自動的に本体の日付と時刻が設定されます。

1 スマートフォンの「設定」からBluetoothを「オン」にする

- 手順はスマートフォンによって異なります。詳細はスマートフォンの取扱説明書を参照してください。
- スマートフォンのBluetooth設定画面から機器登録はできません。「OMRON connect」アプリで機器登録をしてください。



2 スマートフォンにアプリをインストールする

- App StoreまたはGoogle Playで「オムロンコネクト」と検索し、「OMRON connect」アプリをインストールしてください。



3 アプリを起動し、アプリの指示に従って本製品を登録する

- アプリを初めてインストールした方は、アプリに表示される指示に従ってください。
- 西暦年が点滅しているなど、本製品の表示部に何かが表示されている場合は、〔測定／停止〕ボタンを押して一旦電源をオフにしてから、「P」が表示されるまで  〔通信〕ボタンを押し続けてください。
- すでにアプリを利用している場合は、以下の手順で本製品を登録してください。
 - ①アプリの「ホーム」画面下部の「機器」アイコンをタップします。
 - ②「+機器の追加」をタップし、画面の指示に従ってください。

-
- 1台のスマートフォンで1人分の測定データを管理できます。2人分の測定データを管理する場合は、個人番号ごとにそれぞれのスマートフォンを用意してください。
 - スマートフォンを変更する場合は、変更前のスマートフォンから機器登録情報を削除してから、変更後のスマートフォンで機器登録を行ってください。
 - アプリに関する不明点は、アプリの「ヘルプ」を参照するか、以下のウェブサイトへアクセスしてください。



<http://www.omronconnect.com/support>

手動で日付と時刻を合わせる

「OMRON connect」アプリを使用しない場合など、手動で本体の日付と時刻を合わせる必要があるときのみ、以下の手順で設定してください。

1 「西暦年」が点滅していない場合は、

※ [通信] ボタンを押す

- 画面に「P」など西暦年以外の記号が表示されている場合は、一度[測定/停止]ボタンを押して電源を切ってください。
- すでに「西暦年」が表示されている場合はこの操作は不要です。次の手順に進んでください。



2 日付と時刻を合わせる



「西暦年」が点滅



※ 「年」を確定



「月」が点滅



※ 「月」を確定



「日」が点滅



※ 「日」を確定



「時」が点滅



※ 「時」を確定



「分」が点滅



※ 「分」を確定

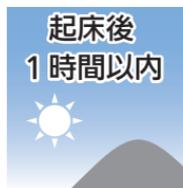
(「時」は24時間表示です)

西暦年→月日→
時刻が表示された
後、自動的に電源
が切れます。

- 左右のボタンを押し続けると、数字を早送りできます。

血圧を測るタイミング

血圧は1日の中でも時々刻々と変化しています。
血圧測定は、起床後1時間以内または就寝前に行くことをお勧めします。

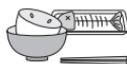


- 排尿後
- 朝食前
- 服薬前
(降圧剤を飲んでいる場合)
- 5分以上安静してから



- 5分以上安静にしてから

以下のようなときは、血圧が一時的に変化することが多いと言われています。
30分以上時間を空けてから測ることをお勧めします。



食事時



飲酒時



カフェイン摂取時



喫煙時



運動、身体を使う作業の後



尿意、便意があるとき



会話時



入浴後

知っておきたい血圧の知識②

家庭で血圧を測る意味は？

家庭で測定した血圧のことを**家庭血圧**と言います。

病院という特殊な環境で、たまにしか測らない血圧（診察室血圧）よりも、普段の環境で毎日測定できる家庭血圧の方が**体の状態をよく反映し、治療効果も正確に評価できる**ことが知られています。

また、自分の血圧を測り、知ることによって、健康への意識や治療の積極性が高まり、治療効果が改善するとの研究結果も報告されています。



カフを巻く

正しく測定するために、必ず付属の専用カフを使用してください。

カフは巻きやすい方の二の腕に巻いてください。

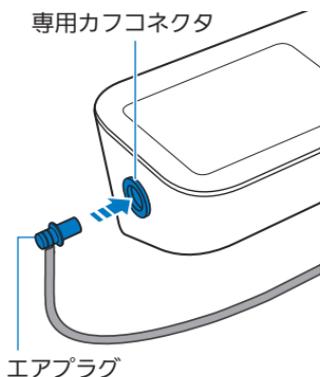
- 左腕と右腕では測定値が異なる場合があるため、いつも同じ腕で測るようにしてください。（ここでは、左腕に巻く手順を説明しています。）
- 専用カフの巻き方を動画で確認したいときは、以下にアクセスしてください。



<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/howto/>

1 カフを本体に接続する

- カフのエアプラグを専用カフコネクタに「カチッ」と音がするまでしっかりと差し込んでください。
- 差し込みが緩いと、正しく測定できません。



2 カフを左腕に引っ掛ける

- エアチューブが手のひら側に来るようにしてください。
- カフは、素肌か薄手の肌着の上に巻いてください。



- 厚手の袖の上からカフを巻かないようにしてください。血圧が高く表示されることがあります。

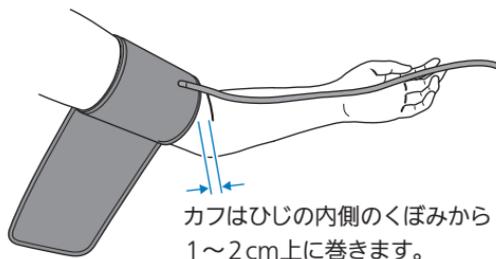


- 袖をまくり上げてカフを巻かないようにしてください。血管が圧迫され、腕の血圧に影響が出ます。



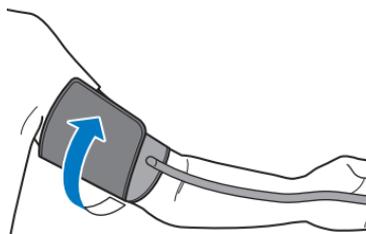
3 カフの位置を調整する

- エアチューブが腕の中心に来るように調整してください。



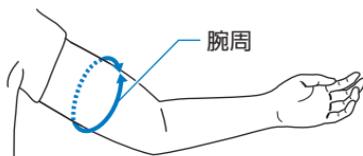
4 面ファスナーで固定する

- 隙間ができないように巻いてください。
- 隙間ができる場合は、カフを斜めに巻き上げてください。
- カフを緩く巻くと、正しい測定結果が表示されません。



血圧を測る

- 専用カフの対象腕周は、17～36cmです。腕周とは、右図のようにひじを軽く曲げた状態で、二の腕の中央あたりを計った腕まわりのことです。



- 右腕に巻くときも左腕同様に巻いてください。

正しい姿勢を確認する

背もたれにもたれて
リラックスする

カフの中心を心臓(目安は乳首)の
高さと同じにする

腕は力を抜いて
テーブルの上に置き、
手のひらを上向きにする

足を組まずに
両足を床につける

正しい姿勢を確認する

カフの中心が心臓の高さに合っていない場合は、クッションやタオルなどをひじの下に置いたり、椅子に座ぶとんを敷いたりして、高さを調整してください。

正しい姿勢を確認するときは、以下の点に注意してください。



前かがみにならない。

腹部に圧力がかかると血圧が高く表示されます。



測定中に会話しない。

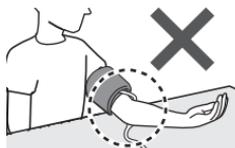
血圧が上昇します。



測定中に動かない。

カフを触らない。

脈の検出が乱れて誤差が生じます。



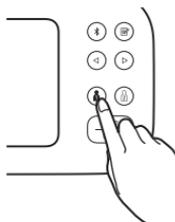
ひじや腕でエアチューブを押さえない。

正しく測定できません。

血圧を測る

1 「個人番号」 ボタンを押す

-  または  のうち、ご自身の測定結果を記録する番号を選んでください。
測定結果は選んだ個人番号に記録されるので間違えないようにしてください。記録された測定結果の移動はできません。
- 電源が入り、電池残量マーク (☞ P25) 以外のすべてのマークや文字が表示されます。
- 1秒後、「OMRON connect」アプリで機器登録をしている場合は、選んだ個人番号の誕生日が表示されます。
- 測定結果を記録せずに測りたいときは、「測定結果を記録せずに測る」 (☞ P29) を参照してください。
- 個人番号を選ばずに〔測定/停止〕ボタンを押すと、測定が始まり、直前の測定で選んだ個人番号に測定結果が記録されます。



2 「測定/停止」 ボタンを押す

- 測定が始まります。
- 途中で測定を中止したいときは、「測定/停止」ボタンを押してください。



- 測定中は表示が以下のように変化します。

加圧時



減圧時



測定終了

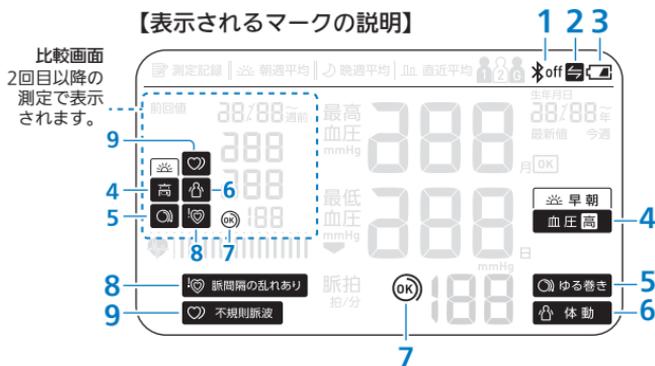


1		個人番号マーク 選択した番号が表示されます。
2		カフぴったり巻きマーク カフが正しく巻かれているときに表示されます。
3		カフゆる巻きマーク カフが正しく巻かれていないときに表示されます。 〔測定/停止〕ボタンを押して電源を切り、カフを巻き直してください。
4		脈波マーク 血圧を測っているときに点滅します。
5		脈波検知バー 検知した脈波に合わせて左右に伸縮します。
6		排気マーク 減圧時に表示されます。

※ 測定した日付と時刻が交互に表示されます。

3 測定結果を確認する

- 最高血圧、最低血圧、脈拍が表示されたら測定終了です。
- アプリを使用している場合は、測定結果がスマートフォンに自動転送されます。(☞ P27)
- マークが表示されたときは、以下を参照してください。



1		Bluetooth offマーク Bluetooth通信がオフのときに表示されます。(☞ P41)												
2		通信お知らせマーク 転送されていない測定記録が80回を超えると点滅し、100回に達すると点滅から表示に変わります。「OMRON connect」アプリに機器登録をし(☞ P15)、測定結果を転送してください。												
3		電池残量マーク 電池残量が少なくなってくると「」が表示されます。電池残量が無くなり電池の交換が必要なときは「」および「」が表示されます。4個同時に同じ種類の新しい単3形アルカリ乾電池と交換してください。(☞ P42) 電池残量が十分あるときは表示されません。												
4		血圧確認マーク 測定した血圧が家庭高血圧の基準値以上のときに表示されます。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">家庭高血圧の基準値 *</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;">最高</td> <td style="text-align: center; font-size: 2em;">135</td> <td style="text-align: left;">最低</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">血圧</td> <td style="text-align: center;">mmHg 以上</td> <td style="text-align: left;">血圧</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center; font-size: 2em;">85</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">mmHg 以上</td> </tr> </table> </div> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">* 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019</p>	最高	135	最低	血圧	mmHg 以上	血圧			85			mmHg 以上
最高	135	最低												
血圧	mmHg 以上	血圧												
		85												
		mmHg 以上												

朝週平均血圧が家庭高血圧の基準値以上のときは右記のマークが表示されます。

5	 	カフゆる巻きマーク (☞ P24)
6	 	体動マーク 測定中に会話をしたり、体を動かしたりしたときに表示されます。 測定中は動かないようにしてください。
7		カフぴったり巻きマーク (☞ P24)
8	 	脈間隔の乱れマーク (☞ P51~52) 測定中、脈間隔が常に乱れています。 頻繁に表示される場合は医師に相談してください。
9	 	不規則脈波マーク (☞ P51~52) 測定中の脈が正しく検出されませんでした。 頻繁に表示される場合は医師に相談してください。

- エラーが表示されたときは、「おかしいな?と思ったら」(☞ P46~49)を参照してください。

4 測定結果をスマートフォンで確認する(アプリを使用する場合のみ)

- アプリを開くと測定値が表示されます。表示されないときは、アプリの「ホーム」画面を下にスライドさせて画面を更新してください。
- 1台のスマートフォンで1人分の測定データを管理できます。2人分の測定データを管理する場合は、個人番号ごとにそれぞれのスマートフォンを用意してください。
- 「OMRON connect」アプリ以外のアプリを使用した場合、正しくデータが転送されない場合があります。詳しくは使用されるアプリのご利用方法および使い方を確認してください。



5 [測定/停止] ボタンを押して電源を切る

- 押さなかったときは、2分後に自動的に電源が切れます。

- カフの締め付けにより、腕に一過性的の内出血が発生し、赤みが残る場合があります。異常を感じたときはすぐに[測定/停止]ボタンを押して測定を中止してください。

以上で測定は完了です。

測定結果の自動転送について

自動転送の条件

測定結果をスマートフォンに自動転送するには、以下の条件を満たしている必要があります。

■スマートフォンの条件

- Bluetooth通信の設定が「オン」になっていること
- 位置情報の設定が「オン」になっていること
自動転送を行うには、スマートフォンの位置情報の設定を「オン」にしておく必要があります。ただし、ご使用のスマートフォンによっては位置情報の設定が不要の場合があります。
- 本体との距離が5 m以内であること



- iPhoneの場合、OSのバージョンによっては、アプリのバックグラウンド起動時に自動転送できないことがあります。そのような場合は、以下の方法で測定結果を手動で転送してください。
 - アプリの「ホーム」画面を下にスライドさせる
 - アプリの「ホーム」画面右上にある ↶ アイコンをタップして表示されたダイアログから本製品を選ぶ

■「OMRON connect」アプリの条件

- 本製品が登録されていること
「OMRON connect」アプリのインストール後、初期設定で機器を登録するときに本製品を選んでください。(P15)
- 機器設定の「自動データ転送」が「オン」になっていること
詳しくは、「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。

自動転送のタイミング

本体が測定結果をスマートフォンに自動転送するタイミングは以下のとおりです。

- 測定結果が表示されたとき
- 測定後、スマートフォンを本体に近づけたとき
測定時に手元にスマートフォンがなくても、測定後にスマートフォンを本体に近づける(5 m以内)と、測定結果が自動転送されます。

血圧を手動で測るときは

最高血圧値がおおむね210mmHg を超えると予測されるときや、自動でうまく測れないときは、手動で測ってください。

1 〔個人番号〕 ボタンを押す

-  または  のうち、ご自身の記録を登録する番号を選んでください。
- 電源が入り、電池残量マーク (≡P25) 以外のすべてのマークや文字が表示されます。
- 1秒後、「OMRON connect」アプリで機器登録をしている場合は、選んだ個人番号の誕生日が表示されます。

2 〔測定／停止〕 ボタンを押す

- 測定が始まります。

3 加圧が始まったらもう一度〔測定／停止〕 ボタンを押し、そのまま押し続ける

4 予測される最高血圧値よりも約30 ~ 40mmHg 高くなるまで加圧されたら、〔測定／停止〕 ボタンを離す

- しばらくすると測定結果が表示されます。

5 〔測定／停止〕 ボタンを押して電源を切る

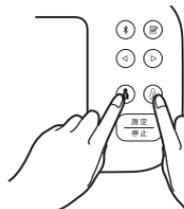
- 押さなかったときは、2分後に自動的に電源が切れます。

測定結果を記録せずに測る

自分以外の人を使用するときなど、測定結果を記録せずに測りたいときは、以下の手順で測ってください。(ゲストモード)

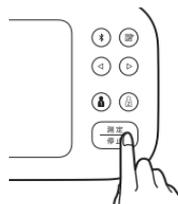
1 [個人番号] ボタンの および を同時に押す

- 電源が入り、電池残量マーク (☞ P25) 以外のすべてのマークや文字が表示された後、 (ゲスト) が表示されます。



2 [測定/停止] ボタンを押す

- 測定が始まります。しばらくすると、測定結果が表示されます。
- 途中で測定を中止したいときは、[測定/停止] ボタンを押してください。



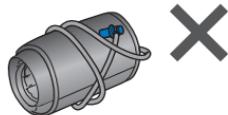
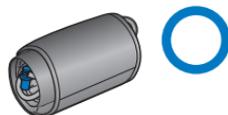
3 [測定/停止] ボタンを押して電源を切る

- 押さなかったときは、2分後に自動的に電源が切れます。

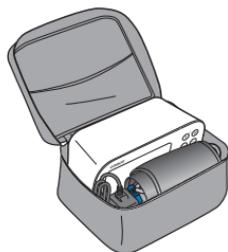
片づける

1 エアチューブを軽く折り曲げて カフ本体に入れる

- エアチューブを無理に折り曲げないでください。正しく測れなくなります。
- カフのエアチューブは、右図のようにカフに巻き付けしないでください。カフの中にチューブが折れないように収納してください。

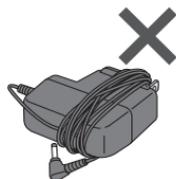


2 本体およびカフを収納ソフトケース に入れて保管する



血圧を測る

- 電源コードは、断線を防止するため、ACアダプタ本体に巻き付けしないでください。



保管とお手入れ

保管時のお願い

- 長期間使用しないときは、電池を取り外してください。
- 使用する場所と保管場所に温度差がある場合は、使用前にしばらく置いてから使用してください。
- 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

- いつも清潔にして使用してください。
- 本体やカフの汚れは、乾いた柔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柔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、乾いた柔らかい布でから拭きしてください。
- 本製品やカフを濡らさないでください。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。

廃棄時のお願い

- 本製品や電池を廃棄する場合は、必ずお住まいの市区町村の定めた方法をご確認の上、廃棄してください。

測定記録を見る

本製品は、個人番号ごとに100回分の測定結果を記録できます。

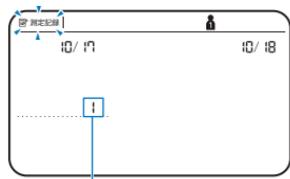
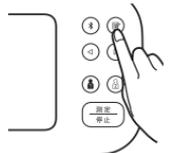
1 [個人番号] ボタンを押す

-  または  のうち、記録を見たい番号を選んでください。
- 電源が入り、電池残量マーク (≡P25) 以外のすべてのマークや文字が表示されます。
- 1秒後、「OMRON connect」アプリで機器登録をしている場合は、選んだ個人番号の誕生日が表示されます。



2 [記録呼び出し] ボタンを押す

- 以下のように表示されます。
右側に最新の測定記録が、左側に過去の測定記録が表示されます。



記録番号
(「1」が最も新しい記録です)

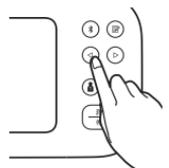


※ 測定した日付と時刻が交互に表示されます。

- 表示されているマークの意味は、P24~26を参照してください。
-  [戻る] ボタン、 [進む] ボタンを押すと、過去の測定記録を見ることができます。

 [戻る] ボタン: ひとつ前 (古い) 測定記録が表示されます。

 [進む] ボタン: ひとつ先 (新しい) 測定記録が表示されます。



- 最も新しい測定記録を表示しているときに  [進む] ボタンを押すと、最も古い測定記録が表示されます。

3 [測定/停止] ボタンを押して電源を切る

- 押さなかったときは、2分後に自動的に電源が切れます。

- 測定記録が100回を超えると、最も古い測定記録を削除して新しい測定記録を保存します。測定記録が100回を超える前に、「OMRON connect」アプリを使用してスマートフォンに測定結果を転送してください。

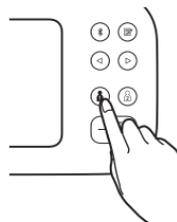
直近の平均を見る

本製品は、直近の測定から10分以内に測った測定記録（最大2回）の平均値を表示できます。

直近の平均を見るには、測定前に「OMRON connect」アプリに機器登録をする（☞P15）か、時計を設定する（☞P17）必要があります。

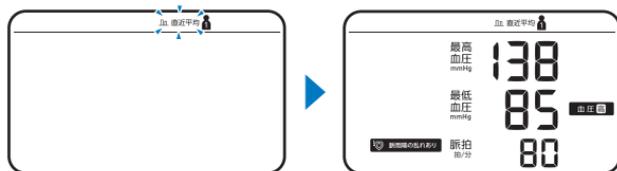
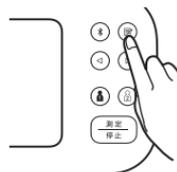
1 「個人番号」ボタンを押す

- または ● のうち、記録を見たい番号を選んでください。
- 電源が入り、電池残量マーク（☞P25）以外のすべてのマークや文字が表示されます。
- 1秒後、「OMRON connect」アプリで機器登録をしている場合は、選んだ個人番号の誕生日が表示されます。



2 「記録呼び出し」ボタンを3秒以上押し続ける

- 以下のように右側の画面に直近の平均値が表示されます。



- 表示されているマークの意味は、P24～26を参照してください。
- 測定で「脈間隔の乱れあり」「不規則脈波」が検出された場合、 脈間隔の乱れあり 不規則脈波 が表示されます。

3 「測定/停止」ボタンを押して電源を切る

- 押さなかったときは、2分後に自動的に電源が切れます。

● 日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン2019では、続けて測った2回の測定記録の平均値を見ることを推奨しています。

高血圧が引き起こす病気

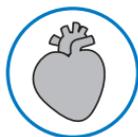
高血圧とは、高い血圧が持続する状態のことです。

高血圧は動脈硬化を起こして動脈を傷め、**脳卒中や心臓病、腎臓病**などの命に関わる病気のもとになります。また、糖尿病や認知症の発症・進行にも高血圧が関係することが知られています。



脳血管疾患

脳の血管が動脈硬化でもろくなり破れて出血を起こす脳出血や、脳の血管が詰まって脳の細胞が死んでしまう脳梗塞が起こりやすくなります。



心臓病

心臓を動かす筋肉（心筋）に通じる動脈が動脈硬化になると、胸痛を起こす狭心症や、心筋が死んでしまう心筋梗塞を起こします。

また、高血圧は、心臓が血液を送り出す妨げとなり、心不全の原因にもなります。



腎臓病

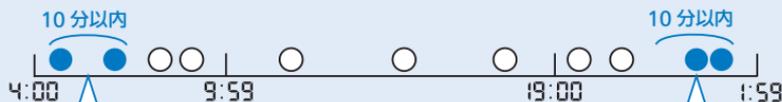
腎臓の血管が傷むと、老廃物や過剰な塩分を排泄できなくなります。それがさらに血圧を高めるとい、悪循環に陥ります。重症化すると人工透析が必要になります。

週ごとの平均を見る

本製品は、今週と過去7週間の朝・晩それぞれの週ごとの平均（朝週平均・晩週平均）を表示できます。

週ごとの平均を見るには、測定前に「OMRON connect」アプリに機器登録をする（☞P15）か、時計を設定する（☞P17）必要があります。

朝週平均／晩週平均とは



朝の血圧

その日の朝4時～9時59分までの間で**最初の測定から10分以内に連続して測った血圧値（最大2回）**の平均値



晩の血圧

その日の晩19時～翌日1時59分までの間で**最後の測定からさかのぼって10分以内に連続して測った血圧値（最大2回）**の平均値

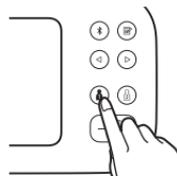
朝週平均とは、日曜日～土曜日の**朝の血圧**の平均値です。

晩週平均とは、日曜日～土曜日の**晩の血圧**の平均値です。

- 集計期間は日曜日～土曜日です。木曜日から測定を開始した場合は、木曜日～土曜日が集計期間になります。

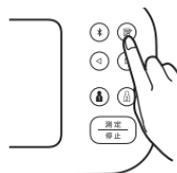
1 [個人番号] ボタンを押す

- または のうち、記録を見たい番号を選んでください。
- 電源が入り、電池残量マーク（☞P25）以外のすべてのマークや文字が表示されます。
- 1秒後、「OMRON connect」アプリで機器登録をしている場合は、選んだ個人番号の誕生日が表示されます。

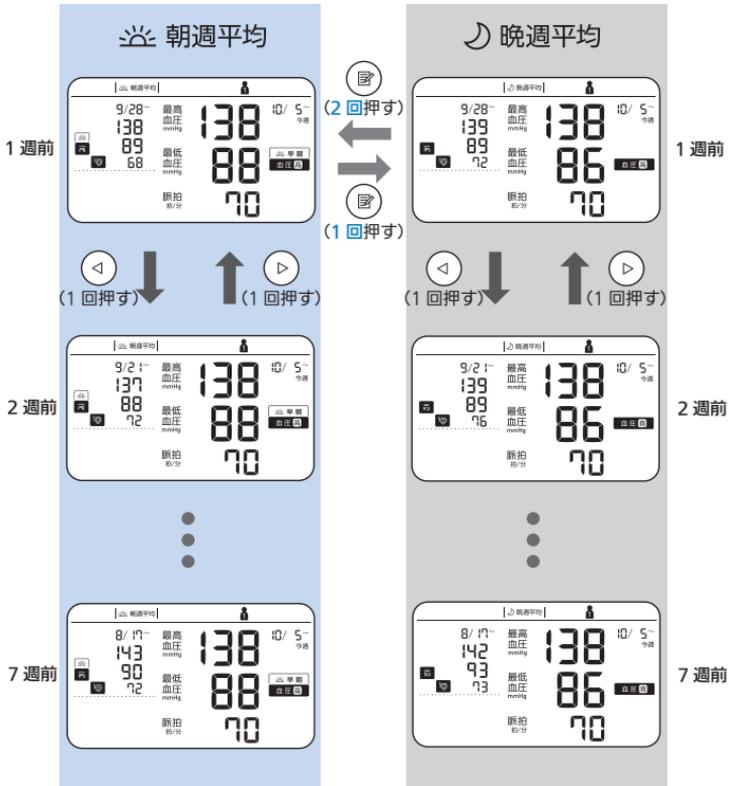


2 [記録呼び出し] ボタンを2回押す

- 右側の画面に今週の朝の平均値が、左側の比較画面に1週前の朝の平均値が表示されます。



- ◀ [戻る] ボタン、▶ [進む] ボタン、☑ [記録呼び出し] ボタンを以下のように押すと、画面が切り替わります。



- ☑ [記録呼び出し] ボタンを押すたびに「☑ 測定記録」→「☑ 朝週平均」→「☑ 晩週平均」の順に繰り返し表示されます。表示内容は画面上部で点滅しているマークで確認してください。
- 測定記録、朝週平均、晩週平均を見ているときに「☑ 個人番号」ボタンを押すと、選んだ個人番号の表示に切り替わります。
- ☑ 早朝 血圧 高 マークは、朝週平均が家庭高血圧の基準値以上のときに表示されます。
- その他に表示されているマークの意味は、P24~26を参照してください。

3 [測定/停止] ボタンを押して電源を切る

- 押さなかったときは、2分後に自動的に電源が切れます。

高血圧のタイプ

家庭血圧を測ることで、次のような高血圧のタイプを見つけることができます。

高血圧の基準は以下のとおりです。

診察室血圧 (病院などで測った血圧)	最高血圧140 mmHg以上または最低血圧90 mmHg以上
家庭血圧 (家庭で測った血圧)	最高血圧135 mmHg以上または最低血圧85 mmHg以上

白衣 高血圧

診察室血圧: 高

家庭血圧: 正常

「診察室血圧は高いが、家庭血圧は正常」な状態です。
ただし、高血圧になりやすいという研究報告もあり、
家庭血圧を定期的に測ってチェックすることが大切です。

仮面 高血圧

診察室血圧: 正常

家庭血圧: 高

「家庭血圧は高いが、診察室血圧は正常」な状態です。
すぐに治療を検討する必要がありますが、普段の高血圧が
医師にわからないため、治療が遅れて重症化につながりや
すい、危険なタイプとされます。
家庭血圧の測定は、この危険な状態の発見を助け、
早期の診療につながります。

持続性 高血圧

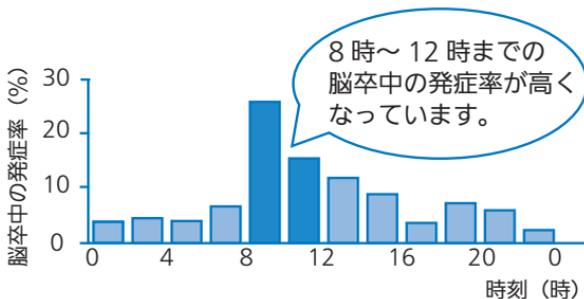
診察室血圧：高

家庭血圧：高

診察室血圧と家庭血圧の両方とも高い状態です。
確実な高血圧であり、仮面高血圧と同じく、治療対象になります。

起床時の血圧が高い状態です。
診察室血圧では検出できないため、仮面高血圧の一種とされます。脳卒中や心筋梗塞、突然死などは午前中に多いですが、その原因の一つが早朝高血圧と考えられています。

早朝 高血圧



Marler JR, et al. Stroke 1989;20;473-476より作成

- 高血圧の疑いがある受診するときは、家庭で測定した血圧の記録があれば、医師の重要な診断材料になります。
- 高血圧に関する知識を当社ホームページでご紹介しています。

必要なときに／困ったときは

これ以降は、参照する必要があるときにご覧ください。

必要なときに

測定結果が自動転送されなかったときなど

測定結果を手動で転送する 40

通信が禁止されている場所で使用するときなど

Bluetooth通信をオフ・オンにする 41

電池が切れたときなど

電池を交換する 42

廃棄時、譲渡時など

測定記録を消去する 43

お買い上げ時の状態に戻す 44

別売品をお買い求めのときは

別売品のご紹介 45

困ったときは

わからないことが起こったときなど

おかしいな?と思ったら 46

血圧測定Q&A 50

お問い合わせのときなど

サポート情報 53

測定結果を手動で転送する

条件によっては測定結果が自動転送されない場合があります。そのようなときは、手動で測定結果をスマートフォンに転送してください。

1 「OMRON connect」アプリを開く

- スマートフォンの「設定」で、Bluetooth通信の設定が「オン」になっていることを確認してください。
- 本体とスマートフォンとの距離が5 m以内であることを確認してください。

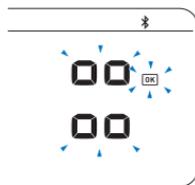
2 本体の 「通信」ボタンを3秒以上押し続ける

- 西暦年が表示されたときは、一度「測定／停止」ボタンを押して電源を切ってからやり直してください。



3 本体の画面表示を確認する

- 通信中は  Bluetoothマークが表示されます。
- 「OK」と表示されたら、転送は完了です。
- アプリに測定値が表示されます。表示されないときは、アプリの「ホーム」画面を下にスライドさせて画面を更新してください。



4 「測定／停止」ボタンを押して電源を切る

- 押さなかったときは、2分後に自動的に電源が切れます。

必要なときに

Bluetooth通信をオフ・オンにする

航空機内や病院など、無線通信が禁止されている区域に本製品を持ち込む場合は、以下の手順に従ってBluetooth通信をオフにしてください。
お買い上げ時、Bluetooth通信はオンに設定されています。

オフにするとき

1 画面に何も表示されていない状態で

④ [通信] ボタンを10秒以上押し続ける

- 「P」が表示されますが、そのまま押し続けてください。



2 「FF」が表示されたら指を離す



3 [測定/停止] ボタンを押して電源を切る

- 押さなかったときは、10秒後に自動的に電源が切れます。

- Bluetooth 通信がオフのときは、測定時や測定結果を見るときに「*off」が表示されます。



オンにするとき

1 画面に何も表示されていない状態で ④ [通信] ボタンを2秒以上押し続ける

2 「on」が表示されたら指を離す

3 [測定/停止] ボタンを押して電源を切る

- 押さなかったときは、10秒後に自動的に電源が切れます。

電池を交換する

「」および「」が表示されたら、4個同時に同じ種類の新しい単3形アルカリ乾電池と交換してください。

電池交換後、日付および時刻を再度設定してください。

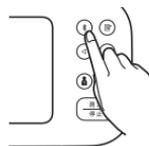
1 古い電池を取り出し、新しい電池を入れる

- P13を参照してください。

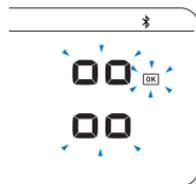
2 日付および時刻を再設定する

【アプリを使用するとき】

- ①西暦年が表示されていたら、[測定/停止] ボタンを押して電源を切る
- ②「OMRON connect」アプリを開く
- ③本体の  [通信] ボタンを3秒以上押し続ける



- ④本体の画面表示を確認する
 - 「OK」と表示されたら完了です。
 - 表示が変わらないときは、アプリの「ホーム」画面を下にスライドさせて画面を更新してください。
- ⑤ [測定/停止] ボタンを押して電源を切る
 - 押さなかったときは、2分後に自動的に電源が切れます。



【アプリを使用しないとき】

本体の日付と時刻を手動で合わせてください。(☞ P17)

必要
な
と
き
に

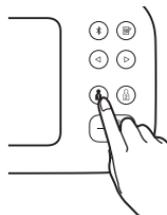
-
- 充電電池を使用すると正常に動作しない場合があります。
 - 交換した電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
 - 電池残量が少なくなると、「」が表示されます。新しい電池を準備してください。

測定記録を消去する

測定記録は個人番号ごとに消去できますが、1回ずつ消去することはできません。この操作をすると、対象の個人番号の測定記録がすべて消去されます。

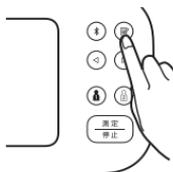
1 「個人番号」 ボタンを押す

-  または  のうち、記録を消去したい番号を選んでください。
- 電源が入り、電池残量マーク (≒P25) 以外のすべてのマークや文字が表示されます。
- 1秒後、「OMRON connect」アプリで機器登録をしている場合は、選んだ個人番号の誕生日が表示されます。



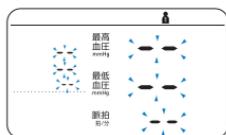
2 「記録呼び出し」 ボタンを押す

- 1回前の測定記録とともに最新の測定記録が表示されます。



3 「記録呼び出し」 ボタンを押しながら「測定/停止」 ボタンを3秒以上押し続ける

- 以下のように点滅したら、ボタンから手を離してください。この時点では測定記録は削除されていません。



4 もう一度 「記録呼び出し」 ボタンを押しながら「測定/停止」 ボタンを3秒以上押し続ける

- 点滅が止まり表示されたら、ボタンから手を離してください。この時点で測定記録は削除されています。



5 「測定/停止」 ボタンを押して電源を切る

- 押さなかったときは、10秒後に自動的に電源が切れます。

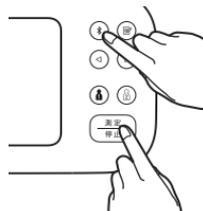
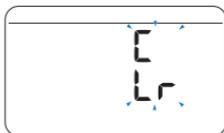
お買い上げ時の状態に戻す

お買い上げ時の状態に戻す場合は、以下のように操作してください。
本製品に記録されているすべての設定と測定結果が消去されます。

1 画面に何も表示されていない状態で、

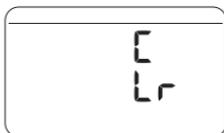
- ① 〔通信〕 ボタンを押しながら
〔測定／停止〕 ボタンを3秒以上押し続ける

- 以下のように点滅したら、ボタンから手を離してください。この時点ではお買い上げ時の状態に戻っていません。

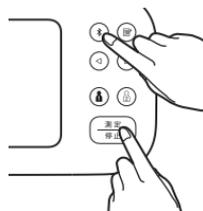


2 もう一度 ② 〔通信〕 ボタンを押しながら 〔測定／停止〕 ボタンを3秒以上押し続ける

- 点滅が止まり表示されたら、ボタンから手を離してください。この時点で お買い上げ時の状態に戻っています。



- 数秒後、西暦年が点滅します。再設定が不要な場合はそのまま〔測定／停止〕 ボタンを押して電源を切ってください。



必要なときに

- お買い上げ時の状態に戻しても、「OMRON connect」アプリに保存されている測定記録などの情報は消去されません。
- お買い上げ時の状態に戻した後に本製品と「OMRON connect」アプリを使用するときは、もう一度「OMRON connect」アプリに機器登録をする必要があります。
(P15)

別売品のご紹介

- 専用カフ

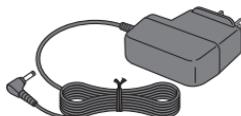
型式：HEM-FM32-B

お求めの際は、「HEM-FM32-B」の型式でご注文ください。それ以外のカフは使用できません。



- 専用 AC アダプタ

型式：HHP-AM01



-
- 別売品のお求めは、オンラインショップ「オムロンヘルスケアストア」または、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。(☎ P53、裏表紙)

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因・対処のしかた
<ul style="list-style-type: none">「E1」が表示された加圧できない	<p>本体とカフが正しくつながっていない。</p> <ul style="list-style-type: none">カフを正しくつないでください。(☞ P19) <p>カフを正しく巻いていない。</p> <ul style="list-style-type: none">カフを正しく巻いてください。(☞ P19) <p>カフから空気が漏れているような音をする。</p> <ul style="list-style-type: none">明らかにカフから空気が漏れている場合は、新しい専用カフをお買い求めください。(☞ P45) <p>上記すべてに該当しない場合は、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。</p>
<ul style="list-style-type: none">「E2」が表示された加圧するが測定できない	<p>測定中に腕や体を動かしたため、適切に加圧されていない。</p> <ul style="list-style-type: none">腕や体を動かさないでください。再度「E2」が出るときは、手動で測ってください。(☞ P28) <p>最高血圧値が210 mmHg を超えるため、測れない。</p> <ul style="list-style-type: none">手動で測ってください。(☞ P28)
「E3」が表示された	<p>300 mmHg 以上加圧している。</p> <ul style="list-style-type: none">測定中にカフを触らないでください。手動で測るときは、適切な値まで加圧したら、指を〔測定/停止〕ボタンから離してください。測定中にエアチューブが折れ曲がらないようにしてください。
「E4」が表示された	<p>測定中に腕や体を動かしたり、会話したりしている。</p> <p>カフや本体が振動して測定できない。</p> <ul style="list-style-type: none">腕や体を動かしたり、会話したりしないでください。

困ったときは

こんなとき	原因・対処のしかた
<ul style="list-style-type: none"> 「ES」が表示された または  体動  不規則脈波  脈間隔の乱れあり  ゆる巻き が表示された 測定中に「」が点滅しない 	<p>脈が適切に検出されていない。または乱れている。</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕や体を動かさず、正しい姿勢で測ってください。 (☞ P21) カフを巻き直してください。(☞ P19)  不規則脈波 (不規則脈波マーク) や  脈間隔の乱れあり (脈間隔の乱れマーク) が頻繁に表示される場合は医師にご相談ください。
<p>「Er」が表示された</p>	<p>本体が故障している。</p> <ul style="list-style-type: none"> 再度〔測定/停止〕ボタンを押して「Er」が表示されるときは、オムロンお客様サービスセンターに修理を依頼してください。(☞ P53、裏表紙)
<p>「Errr」が表示された</p>	<p>通信が正しくできていない。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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か「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。
<p>「P」が表示された</p>	<p>〔通信〕ボタンを押し続けた。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「OMRON connect」アプリに機器登録をするときに表示されます。 「OMRON connect」アプリの表示に従ってください。 機器登録をしないときは、〔測定/停止〕ボタンを押してください。
<p>「□」が点滅している</p>	<p>〔通信〕ボタンを3秒以上押し続けた。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 「OMRON connect」アプリの表示に従ってください。 転送しないときは、〔測定/停止〕ボタンを押してください。

こんなとき	原因・対処のしかた
<p>「Bluetooth off」が表示されている</p>	<p>Bluetooth通信がオフになっている。</p> <ul style="list-style-type: none"> Bluetooth通信をオンにしてください。(☞ P41)
<p>「送信」が点滅している</p>	<p>80 回分以上の測定記録が転送されていない。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「OMRON connect」アプリでスマートフォンに測定記録を転送してください。
<p>「送信」が表示されている</p>	<p>100 回分の測定記録が転送されていない。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「OMRON connect」アプリでスマートフォンに測定記録を転送してください。
<ul style="list-style-type: none"> 「-:--」が表示されている 時計が表示されない 	<p>時計が設定されていない。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「OMRON connect」アプリに機器登録する(☞ P15)か、時計を合わせてください。(☞ P17) <p>電池を入れずにACアダプタを外した。</p> <ul style="list-style-type: none"> 時計は電池で動いています。電池を入れてから、「OMRON connect」アプリに機器登録する(☞ P15)か、時計を合わせてください。(☞ P17) <p>電池を交換した。</p> <ul style="list-style-type: none"> P42を参照してください。
<ul style="list-style-type: none"> 測定記録を見るときに「--」が表示される 平均値が表示されない 	<p>時計が設定されていない。</p> <ul style="list-style-type: none"> 時計設定をせずに測定した場合は、平均値を表示できません。「OMRON connect」アプリに機器登録する(☞ P15)か、時計を合わせてください。(☞ P17) <p>一度も測定していない。</p> <ul style="list-style-type: none"> 血圧を測ってください。
<p>「電池」が表示されている</p>	<p>電池残量が少なくなっている。</p> <ul style="list-style-type: none"> 同じ種類の新しい単3形アルカリ乾電池4個を準備してください。

こんなとき	原因・対処のしかた
<p>「A！」および「」が表示されている</p>	<p>電池残量が無くなっている。</p> <ul style="list-style-type: none"> 4個同時に同じ種類の新しい単3形アルカリ乾電池と交換してください。(☞ P42)
<p>どのボタンを押しても反応しない</p>	<p>電池を入れずに使用していて、専用ACアダプタが血圧計やコンセントから外れている。</p> <ul style="list-style-type: none"> 本製品は電池を入れて使用してください。(☞ P13) 専用ACアダプタを、本体とコンセントに正しく接続してください。(☞ P13) <p>電池が完全に消耗している。</p> <ul style="list-style-type: none"> 4個同時に同じ種類の新しい単3形アルカリ乾電池と交換してください。(☞ P42) <p>電池の ⊕ ⊖ の向きが間違っている。</p> <ul style="list-style-type: none"> 電池を正しく入れてください。(☞ P13)
<p>測定値が高すぎる／低すぎる</p>	<ul style="list-style-type: none"> 血圧は、時々刻々と変化しています。時間、ストレス、カフの巻き方などが血圧の変化に影響を与えています。(☞ P50)
<p>ペアリングできない、転送できない</p>	<ul style="list-style-type: none"> 「OMRON connect」アプリのヘルプを参照してください。
<p>その他の現象</p>	<ul style="list-style-type: none"> 〔測定／停止〕ボタンを押し直してください。それでも解決しない場合は、電池を外して30秒以上経過してから電池を入れ直してください。

- 上記の対処を行っても解決しない場合は、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。(☞ 裏表紙)
- 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。

血圧測定Q&A

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。測定を上手に行うために次のことに気をつけましょう。

・安静時間を取りましょう。

測定を始める前に、5分の安静時間を取りましょう。安静が十分取れていないと、血圧が安定せず、測定値がばらつきやすくなります。

・いつも決まったときに測りましょう。

朝は起床後1時間以内、晩は就寝前など毎日決まったときに測りましょう。
(☞ P18)

・血圧は常に変化しています。

続けて測定した場合、後の血圧の方が低い傾向があることが知られています。

・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。快適な室温で測定してください。

・血圧が一時的に変動する要因を知りましょう。

詳しくは「血圧を測るタイミング」(☞ P18)を参照してください。

A2. 正しい姿勢や服装、カフの巻き方を守って測りましょう。

前かがみなど、無理な姿勢は血圧を上昇させます。無理のない、リラックスできる姿勢で測りましょう。正しい姿勢やカフの巻き方については、P19～22を参照してください。

Q. 病院での値に比べて低いのですが…

A. 病院での血圧は普段より高く測定されることがあります。

病院では、身体活動や精神的緊張によって、無意識に血圧が高くなってい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、治療が必要な場合があります。すでに治療を受けている方は、お薬や服薬時間の調節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…

A. 一時的なもので、心配ありません。

血圧測定時は、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、医師に相談してください。

Q. や が表示されました。不整脈でしょうか？

A. (脈間隔の乱れマーク) や (不規則脈波マーク) が表示されても、不整脈とは限りません。

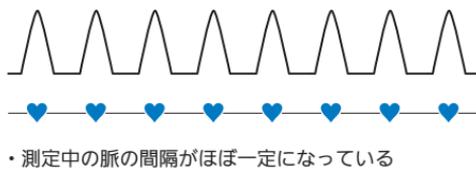
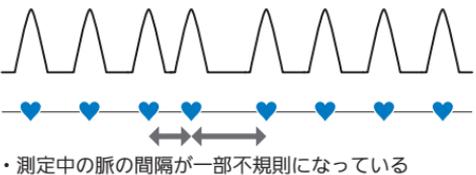
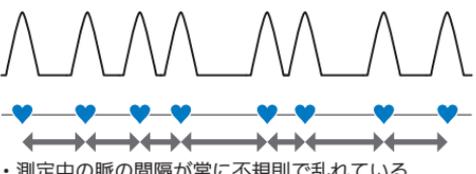
マークが表示されても不整脈とは限りませんが、頻繁に表示される場合は医師に相談してください。

マークが表示されたときは、再度血圧を測ってください。

Q.  脈間隔の乱れあり や  不規則脈波 はどのようなときに表示されますか？

A. 測定中に検出される脈の状態によって表現を変えています。

測定中、脈間隔が常に乱れており規則性がない場合は  脈間隔の乱れあり (脈間隔の乱れマーク) が表示されます。

	イメージ	表示されるマーク
脈が一定である場合	<p>「正常」時の脈の間隔</p> 	表示なし
	<p>「不規則脈波」時の脈の間隔</p> 	 不規則脈波
脈が一定でない場合	<p>「脈間隔の乱れあり」時の脈の間隔</p> 	 脈間隔の乱れあり

困ったときは

Q. アプリとは別で測定結果を管理したいのですが…

A. 当社ウェブサイト「血圧手帳」を公開しています。

<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/note/>
 上記のサイトにアクセスし、PDFを印刷するか、パソコンなどから
 Excellに入力することで、測定結果を管理できます。



サポート情報

本製品に役立つウェブサイトをご紹介します。

OMRON connectについて

■対応スマートフォンのご確認



<https://www.omronconnect.com/devices/>

■「OMRON connect」アプリのインストール



<https://www.omronconnect.com/setup/>

別売品や消耗品のご注文

■オンラインショップ 「オムロンヘルスケアストア」



<https://store.healthcare.omron.co.jp/>

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://store.healthcare.omron.co.jp/support/>

または検索サイトで「オムロンヘルスケアサポート」と検索する

お問い合わせの前に

■製品のよくあるご質問



<https://www.healthcare.omron.co.jp/faq/>

お問い合わせの前に「おかしいな?と思ったら」(☞ P46~49)、「血圧測定Q&A」(☞ P50~52)も合わせてご確認ください。

仕様

医療機器認証番号	306AGBZX00091000
類別	機械器具18 血圧検査又は脈波検査用器具
一般の名称	自動電子血圧計
医療機器分類	管理医療機器
販売名	オムロン 上腕式血圧計 HEM-7380T1シリーズ
販売商品コード	HCR-7728T/HCR-7628T
表示方式	デジタル表示方式
通信方式	Bluetooth® Low Energy
無線通信仕様	使用周波数帯 : 2.4 GHz (2400 ~ 2483.5 MHz) 変調方式 : GFSK / 有効放射電力 : < 20 dBm
測定方式	オシロメトリック法
カフ圧力表示範囲	0 ~ 299 mmHg
血圧測定範囲	最高血圧 : 60 ~ 260 mmHg / 最低血圧 : 40 ~ 215 mmHg
脈拍数測定範囲	毎分40 ~ 180 拍
測定精度	圧力 : ±3 mmHg 以内 / 脈拍数 : 読み取り数値の±5%以内
電源	専用AC アダプタ (入力 : AC100 V、50 - 60 Hz、10 VA) 単3形アルカリ乾電池4 個 (DC 6 V、4 W)
電池寿命	約300回 (単3形アルカリ乾電池使用時、当社試験条件による)
耐用期間	本体 (カフを除く) : 30000回もしくは5年のいずれか早く到達した方 カフ : 10000 回もしくは1 年のいずれか早く到達した方
使用環境条件	+ 10 ~ + 40 °C / 15 ~ 90%RH (結露なきこと) / 800 ~ 1060 hPa
輸送/保管環境条件	- 20 ~ + 60 °C / 10 ~ 90%RH (結露なきこと)
外形寸法	本体 (カフを除く) : 約 幅191 × 高さ85 × 奥行き117 mm カフ : 約 幅125 × 長さ470 mm、チューブ長さ610 mm
質量	本体 : 約450 g (電池、カフ含まず) カフ : 約109 g

仕様

対象腕周	17 ~ 36 cm
メモリ	2 人×100 回
電撃保護	AC アダプタ使用時：クラスII機器 AC アダプタ未使用時：内部電源機器
装着部の分類	BF 形装着部（カフ）
IP 保護等級	IP21（本体、専用ACアダプタ）
作動モード	連続作動（運転）
付属品	専用カフ（型式HEM-FM32-B）、専用AC アダプタ、単3形アルカリ乾電池4個（お試し用）、収納ソフトケース、取扱説明書（品質保証書付き）、医療機器添付文書
製造販売元	オムロン ヘルスケア株式会社 電話：0120-30-6606（オムロンお客様サービスセンター）

- お断りなく仕様を変更することがあります。
- 作動モードはJIS T 0601-1による分類です。
- 「OMRON connect」アプリおよびそれに関連するサービスは、予告なく変更または終了することがあります。
- 本製品は、JIS規格JIS T 1115:2018+追補1:2023に適合しています。
- 本製品は、ISO（国際標準化機構）81060-2:2018+A1:2020+A2:2024 の要求に基づき、臨床評価されています。
- 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。本体および専用AC アダプタは、指などの直径12.5 mm 以上の固形物に対して保護されています。また、垂直に落下してくる水滴に対して、動作の妨げがないように、保護されています。

商標について

- Bluetooth®ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.が所有する商標であり、オムロン ヘルスケア株式会社は、これらの商標を使用する許可を受けています。
- Apple、Appleのロゴは米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。
- Google PlayおよびGoogle PlayロゴはGoogle LLC.の商標です。
- その他本書に記載されているブランド名、製品名は各社の商標または登録商標です。

製品に表示されているシンボルの意味

	非電離放射線
	クラスII機器
	BF 形装着部
	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
	交流
	直流
	電源の極性
	室内専用
	日本の電波法令で定めている技術基準に適合している無線機であることを証明するマークです。

EMC技術資料について

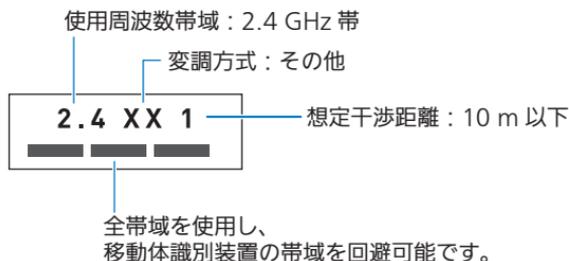
本製品はEMC規格 IEC 60601-1-2:2014+A1:2020 に適合しています。
 本製品のEMC 技術資料は、以下のウェブサイトから確認できます。
 ウェブサイトで確認できないときは、オムロンお客様サービスセンターに
 お問い合わせください。



<https://store.healthcare.omron.co.jp/support/download/emc/>

電波干渉に関するご注意

- 本製品の使用周波数帯では、無線LAN や電子レンジ等の産業・科学・医療機器のほか、他の同種無線局、工場の製造ライン等で使用される移動体識別用構内無線局、および免許を要しない特定小電力無線局、アマチュア無線局等（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」を運用していないことを確認してください。
 2. 万一、本製品と「他の無線局」との間に電波干渉が発生した場合は、速やかに使用場所を変えるか、製品の使用を停止（電波の発信を停止）してください。
 3. その他、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、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。（☎ P53、裏表紙）
- 次のマークは電波の種類と干渉距離を表しています。



保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書きに従った正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償にて修理、また故障内容や製品によっては、交換あるいは他機種との交換をいたします。
- 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターまたはご購入の販売店にご連絡ください。
- 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
 - 品質保証書の提示がない場合。
 - 品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、または販売店で発行されたお買い上げを証明するものがない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
 - 消耗部品。
 - 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- 修理対応期間は製造打ち切り後6年となります。

品質保証書

このたびは、オムロン製品をお買い求めいただきありがとうございました。製品は厳重な検査を行い高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、1年間は無償にて修理、また故障内容や製品によっては、交換あるいは他機種との交換をいたします。

販売商品コード

HCR-7728T/HCR-7628T

お買い上げ店名



お買い上げ年月日

年 月 日

※製品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下のいずれかを必ず行ってください。

- ・販売店で以下に記入、捺印していただく。
- ・販売店で発行されたお買い上げを証明するもの（シートやシールでも可）を本品質保証書に貼付または保管いただく。

製造販売元

オムロンヘルスケア株式会社

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地



製品のお問い合わせ、別売品や消耗品のご注文、修理のご依頼は

オムロンヘルスケア お客様サポート

<https://store.healthcare.omron.co.jp/support/>

オムロン お客様
サービスセンター

TEL 0120-30-6606 (通話料無料) FAX 0120-10-1625 (通信料無料)

受付時間9:00~17:00(祝日を除く月~金)

〒515-8503 三重県松阪市久保町1855-370



3151259-4 D

