

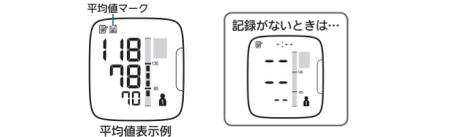
9 測定記録を呼び出す

この血圧計は、2人分の血圧と脈拍を日ごとともに自動的に記録します。1人につき、最大3回の測定記録の平均値と90回分の測定記録を呼び出すことができます。◎ 記録された測定結果が90回を超えると、古い測定記録は消去され、新しい測定結果が記録されます。

1 個人番号スイッチで使用者を選ぶ

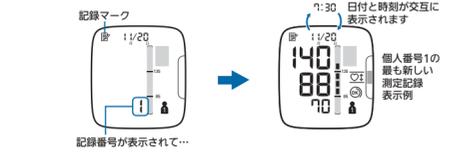
2 記録呼出スイッチを1回押して、「平均値」を表示する

「平均値」が表示されます。
平均値：最新の測定記録から10分以内に測定された測定記録（最大3回）の平均値です。
短時間に続けて測定したときの参考にしてください。
※ 時計設定していないと、平均値は表示されません。



3 平均値表示中に、記録呼出スイッチを1回押して、最も新しい測定記録を表示する

最も新しい測定記録が表示されます。
※ 測定開始時の手首の高さが正しく、測定結果表示中にも青色のランプが正しくないとオレンジ色のランプが点滅します。測定姿勢ガイドがOFの場合、ランプは点滅しません。



4 記録呼出スイッチで過去の測定記録を見る

◎ 記録呼出スイッチを押すたびに1つ古い測定記録が表示されます。
◎ スイッチを押し続けると最も古い測定記録まで早送りできます。



5 測定/停止スイッチを押して、電源を切る

※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

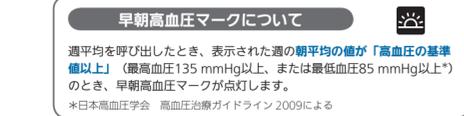
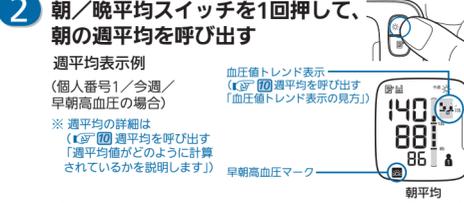
10 週平均を呼び出す

この血圧計は、朝と晩の血圧値をそれぞれ週単位で平均して記録します。朝・晩それぞれ今週と過去7週間分の週平均を呼び出すことができます。◎ 朝と晩の週平均が8週間分を超えると、古い記録から消去され、新しい週平均が記録されます。

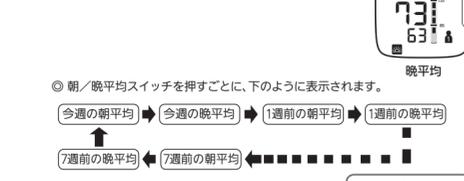
朝平均・晩平均を呼び出す

1 個人番号スイッチで使用者を選ぶ

2 朝/晩平均スイッチを1回押して、朝の週平均を呼び出す



3 朝/晩平均スイッチを1回押して、晩の週平均を呼び出す



◎ 朝/晩平均スイッチを押すごとに、下のように表示されます。
今週の朝平均 → 今週の晩平均 → 1週前の朝平均 → 1週前の晩平均

※ 記録がないときは右のような表示になります。（右の表示例は、1週前の朝平均の記録がない場合）

4 測定/停止スイッチを押して、電源を切る

※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

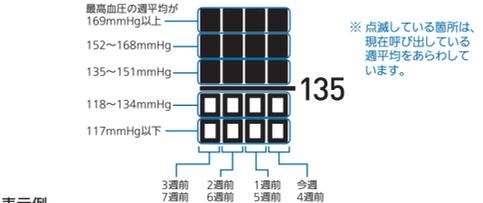
11 「ウェルネスリンク」に登録する

| | 朝平均の表示 | 晩平均の表示 |
|--------------------|--------|--------|
| 朝平均の値が高血圧の基準値以上の場合 | | |
| 朝平均の値が高血圧の基準値未満の場合 | | |

・朝平均が高血圧の基準値以上の場合のみ、早期朝高血圧マークが点灯します。（その場合、その週の晩平均表示中にも早期朝高血圧マークが点灯します。晩平均のみが高血圧の基準値以上の場合は早期朝高血圧マークは点灯しません。）
・「高血圧の基準値以上」とは週平均の値が最高血圧135 mmHg以上、または最低血圧85 mmHg以上のときを意味します。

12 測定記録を転送する

この血圧計は「ウェルネスリンク」に測定記録を転送することで、さまざまな健康管理サービスを利用することができます。



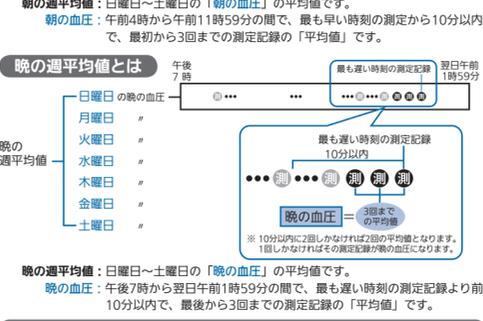
| 表示例 | 今週から3週前の表示 | 4週前から7週前の表示 |
|-------------------------|------------|--------------------------|
| 今週：最高血圧の朝平均が118 mmHgのとき | | 7週前：最高血圧の朝平均が112 mmHgのとき |
| 今週：最高血圧の晩平均が140 mmHgのとき | | 7週前：最高血圧の晩平均が138 mmHgのとき |

13 お手入れと保管

● 手入れ時のお願ひ
・汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。
・手首カフは洗濯できません。また、ぬらさないでください。

● 保管について
使用後は、収納ケースに入れて保管してください。

● 保管時のお願ひ
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。
・傾斜、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。



14 手首式血圧計について

1 記録を消去する個人番号を選択する

2 測定記録呼び出し中に、記録呼出スイッチを押しながら、測定/停止スイッチを約2秒間押し続ける

※ 記録呼び出し中に、先に測定/停止スイッチを押すと電源が切れます。

3 測定/停止スイッチを押して、電源を切る

※ 電源を切り忘れても、約2分後に自動的に電源が切れます。

15 測定 Q&A (測定値が高い/低いときなど)

◎ 病院での値より低いのですが…

◎ それは異常なことではありません。

◎ 病院では十分な安静が取れず、緊張もあるため、血圧が普段より高くなる傾向があります。これを白衣効果と言います。白衣効果のない、家庭での血圧の方が状態を正確に表すことが分かっており、家庭血圧を測定して診療に活かすことが大事なのです。

◎ 測定時に、手首カフの位置が心臓より高かったのでは…

◎ 手首が心臓より高いと、血圧は低く測定されます。「血圧を測定する」を参照してください。

◎ 病院での値より高いのですが…

◎ 血圧の薬を飲んでいますが？

◎ 朝、血圧の薬を飲んでから受ける外来診察時に比べ、薬を飲む直前に家庭で血圧を測るとその方が血圧が高くなる傾向があります。これを仮面高血圧と言います。医師にご相談ください。

◎ 手首カフの位置は正しいですか？

◎ 手首カフの位置がずれていると、圧迫力が血管に伝わりにくくなり、血圧は高めに測定されます。手首カフの位置を確認しましょう。

◎ 巻き方がゆるいと、圧迫力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されます。手首カフと手首の間にすき間がないように巻いてください。

◎ 前かがみやあぐらをかくなどして、測定していませんか？

◎ 前かがみ、あぐらをかく、ソファや低いテーブルでかがむなどの姿勢は、腰部に圧力がかかると、手首カフの位置が心臓よりも低くなるため、正しく測定できません。正しい姿勢で測定してください。

◎ 測るたびに測定値が違うのですが…

◎ いつも同じ条件で測定していますか？

◎ 血圧は時々刻々と変化しています。また、測定姿勢、手首カフの巻き方、以下の要因によっても変化します。正しい測定姿勢、正しい手首カフの巻き方を確認しましょう。

◎ 測定する時刻はいつがよいですか？

◎ 起床後1時間以内と寝る前に測りましょう

◎ 朝は起床後1時間以内で、排尿後、朝食前、服薬前に測ります。夜は寝る直前に測ります。いずれも、1～2分の安静を取ってから測りましょう。

◎ 上腕と手首の血圧の差を知る方法は？

◎ 左右同時に、腕を入れ替えて2回測って比べます

◎ 1) どちらでも良いので片腕に上腕式、反対側に手首式血圧計を付けて同時に測り、それぞれの値を書き留めます。
2) 腕を入れ替えて、もう一度同時に測り、値を書き留めます。
3) 上腕式と手首式、それぞれの平均値を比較します。

◎ 血圧豆知識

◎ 血圧とは

◎ 高血圧の診断基準

◎ 生活習慣と手首の血圧

16 エラー表示が出たときは

◎ エラー表示が出たとき

17 おかしいな?と思ったら

◎ 測定記録を呼び出す

◎ 記録呼出スイッチで過去の測定記録を見る

◎ 測定/停止スイッチを押して、電源を切る

18 仕様

| こんなとき | 原因 | 対処のしかた |
|---|--|---|
| 血圧値が異常に高く(低く)表示される | 手首カフを心臓の高さに保っていない 手首カフが正しく巻かれていない 肩が腕などに力が入っている 測定中に会話をしたり、手を動かしたりしている | 測定姿勢ガイドを使って手首を正しい高さに保ってください。(E1 E2) 測定姿勢ガイドを設定する。 手首カフを正しく巻いてください。(E3 E4) 血圧計の手首カフを巻く。 リラックスして測定してください。(E5 E7) 血圧を測定する。 静かにして測定してください。測定Q&Aを参照してください。(E8 E9) 測定Q&A |
| 上腕で測った値と異なる | 「手首式血圧計について」を参照してください。(E10 E11) 手首式血圧計について | |
| 圧力が上がらない | 手首カフが空気漏れしている | オムロンお客様サービスセンター(☎0120-30-6606)まで修理の依頼をしてください。 |
| 手首カフが短時間で空気漏れをおこしてしまう | 手首カフの巻き方がゆるすぎる | 手首と手首カフのすき間がないようにピッタリ巻いてください。 ※ 巻き方がゆるすぎると手首カフに余分な圧力がかり、手首カフの寿命が短くなります。 |
| 血圧計が正常にはたらく、正しく測定しても、病院で測定した血圧値より高い(低い)・測るたびに血圧値が違う | 測定Q&Aを参照してください。(E12 E13) 測定Q&A | |
| 加圧中に電源が切れる時計がリセットされる | 長期間使用しなかったか温度変化により電池が消耗している | 新しい電池と交換してください。(E14 E15) 電池を入れる。 |
| どのスイッチ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 電池の⊕⊖の向きが間違っている | 新しい電池と交換してください。(E16 E17) 電池を入れる。 電池を正しく入れてください。(E18 E19) 電池を入れる。 |
| その他の現象 | 測定/停止スイッチを押し直して、最初からやり直してください。 電池を交換してください。 それでもなおらない場合は、オムロンお客様サービスセンター(☎0120-30-6606)までお問い合わせください。 | |

※ 上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。商品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンター(☎0120-30-6606)までお問い合わせください。
※ ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンター(☎0120-30-6606)までご相談ください。
※ 本商品の故障、修理のときは、測定記録などすべて消去されますのでご了承ください。

19 別売品について

| エラー表示 | 原因 | 対処のしかた |
|-----------------------|--|--|
| E1 「E1」が出たとき | 手首カフの巻き方がゆるい | 手首カフを正しく巻き、もう一度測定してください。(E2 E3) 血圧計の手首カフを巻く。 |
| E3 「E3」が出たとき | 測定中に腕やからだを動かした | 手首カフを押さえないでください。腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。(E4 E7) 血圧を測定する。 |
| E4 「E4」が出たとき | 測定中に腕やからだを動かした | 指や手首を動かさないでください。腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。(E5 E7) 血圧を測定する。 |
| E5 「E5」が出たとき | 測定中に個人番号を変更した | 測定中に個人番号を変更しないでください。 |
| E7 「E7」が出たとき | 手首カフの巻き方がきつすぎた | 手首カフを正しく巻き、もう一度測定してください。(E3 E4) 血圧計の手首カフを巻く。 |
| E7 「E7」が出たとき | 測定中に腕やからだを動かした | 腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。(E4 E7) 血圧を測定する。 |
| E7 「E7」が出たとき | 測定中に測定姿勢が変化した | 腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください。(E4 E7) 血圧を測定する。 |
| Err 「Err」が出たとき | 携帯電話、スマートフォン、パソコンの表示を確認し、指示にしたがってください。 | |
| Err 「Err」が出たとき | 機能の異常による故障 | オムロンお客様サービスセンター(☎0120-30-6606)まで修理の依頼をしてください。 |
| Batt バッテリーマークが出たとき | 電池が消耗している | 2個同時に新しい電池と交換してください。(E14 E15) 電池を入れる。 |

※ お断りな仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。
EMC適合 本商品はEMC規格IEC60601-1-2:2007に適合しています。本商品はJIS規格JIS T 1115:2005に適合しています。

19 別売品について

別売品のお求めは、オムロンお客様サービスセンター(☎0120-30-6606)までご連絡ください。次の別売品をご用意しています。

・USB通信トレイ
USB通信トレイを使うとパソコンから簡単にデータの転送ができます。型式 HXH-IT3

※ USB通信トレイ型式 (HXH-IT2) は、HEM-6310シリーズに対応していません。

※ USB通信トレイ型式 (HXH-IT2) は、HEM-6310シリーズに対応していません。

※ USB通信トレイ型式 (HXH-IT2) は、HEM-6310シリーズに対応していません。