

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す。製品は厳重な検査を行な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、一年間は無償修理いたします。

※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.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいでください。

品名	オムロングラフィック婦人用電子体温計 MC-410 サーマプラン
型式	MC-410
ご芳名	
ご住所	
TEL	()

お買い上げ店名	(印)
住所	
TEL	()
お買い上げ年月日	年 月 日

製造販売元

オムロンヘルスケア株式会社

〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地



オムロン健康製品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。



オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

電話 **0120-30-6606** 通話料無料

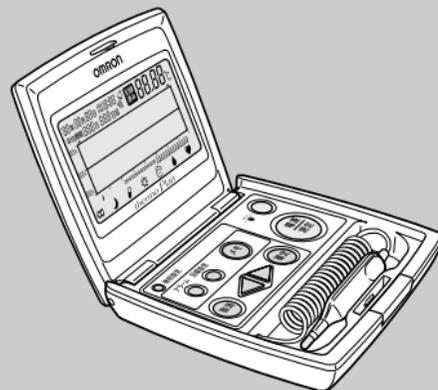
FAX **0120-10-1625** 通話料無料

受付時間 9:00~19:00 月~金 (祝日を除く)
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>

※通信料はお客様ご負担となります。
(別売品・消耗品は、インターネットでもお求めいただけます。)

取扱説明書



- 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。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用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ご使用ください。
- 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。

A Good Sense of Health

OMRON

オムロングラフィック婦人用電子体温計 MC-410 サーマプラン

目次

ご使用の前に 1~20

測定のしかた 21~50

基礎体温とは 51~54

困ったときに・保証など 55~64

■ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

目次

ご使用の前に

安全上のご注意	1
次のものが入っていますか?.....	6
各部の名前	7
この体温計の使い方	9
電池を入れる	11
時計を合わせる.....	13

測定のしかた

基礎体温を測る.....	21
アラームをセットする	27
グラフを利用する.....	33
目盛を調節する.....	36
メモを登録する／	
登録したメモを消去する.....	40
排卵予定期間・	
生理予定期間を表示する	44

その他の機能を使う	47
画面濃度を調節する	47
お買い求めのときの状態に戻す ...	49

基礎体温とは

基礎体温とは	51
--------------	----

困ったときに・保証など

おかしいな?と思ったら	55
お手入れと保管.....	61
仕様.....	63
保証規定	64
品質保証書.....	裏表紙

安全上のご注意

お使いになる前によくお読みください

- ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、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。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告サインの内容について



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可能性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・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例



●記号は強制(必ず守ること)を示します。具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。上図の場合は、“一般的な強制”を示します。



⊙記号は禁止(してはいけないこと)を示します。具体的な禁止内容は、⊙の中や近くに文章や絵で示します。上図の場合は、“分解禁止”を示します。



△記号は強制(警告・危険)を示します。具体的な注意内容は、△の中や近くに文章や絵で示します。上図の場合は、“破裂注意”を示します。



警告

小さなお子様有感温部の先端で、目を突かないようにしてください。

- 失明する恐れがあります。

小さなお子様電池カバー部分をなめたり、いじったりして電池を飲みこまないようにしてください。

- 電池を飲みこんだりした場合、息がつまったり、体調悪化の恐れがあります。万一電池を飲み込んだ場合は、ただちに医師と相談してください。



必ず守ること



注意

感温部は噛み切らないようにしてください。

- 体調悪化の恐れがあります。万一感温部を噛み切った場合は、ただちに医師と相談してください。

コードを持って、本製品を振り回したりしないでください。

- 本製品が体に当たり、けがをする恐れがあります。

本製品の近くで携帯電話を使用しないでください。

- 誤動作する恐れがあります。



してはいけないこと

安全上のご注意

⚠ 注意

本製品を分解や改造をしないでください。

- 正しい測定ができなくなります。



分解禁止

⚠ 注意

万一、電池の液が目に入ったときは、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。

- 失明など障害の恐れがありますので医師の治療を受けてください。

万一、電池の液が皮膚や衣服に付着した場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。

- けがなどの恐れがあります。

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。

- 乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合はすぐに医師に相談してください。



必ず守ること

⚠ 注意

電池の⊕⊖ を間違えないようにしてください。
使い切った電池はすぐに取り外し、2個同時に新しいものと交換してください。
長期間（3ヵ月以上）使用しないときは、電池を取り出しておいてください。

- 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体を破損させる恐れがあります。



必ず守ること

新しい電池と古い電池、種類のちがう電池を同時に使用しないでください。

- 漏液、発熱、破裂などを起こし、本体を破損させる恐れがあります。



してはいけないこと

電池を重ねて置かないでください。

- 電池がショートして、破裂する恐れがあります。

電池を火の中に投げ込まないでください。

- 破裂する恐れがあります。



破裂注意

安全上のご注意

お願い

本製品は防水ではありません。水滴が入らないようご注意ください。
感温部やコードを強く引っ張らないようにしてください。
コードを極端に曲げたり、折ったりしないでください。
体温以外は測定しないでください。また、熱いお湯（50℃以上）も測定しないでください。
本製品に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。

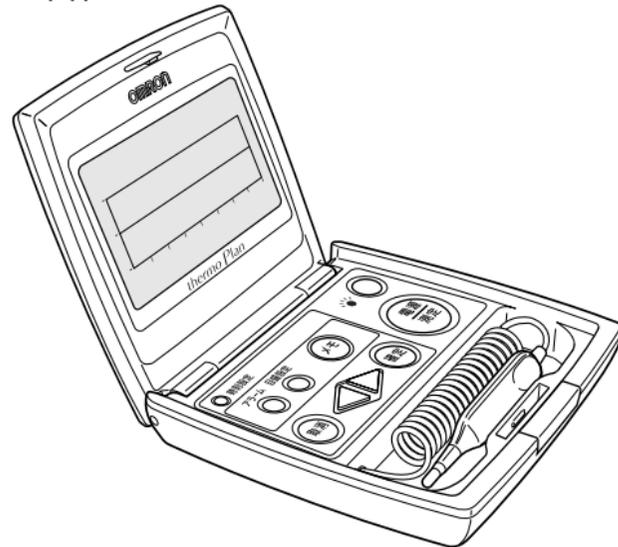
■ 排卵予定期間・生理予定期間の表示について

本製品は、オギノ式を参考にして、過去の生理周期から次の排卵予定期間・生理予定期間を表示します。

- 排卵や生理周期は、ストレスや病気、薬の飲用、周囲の環境などに影響を受けます。本製品の排卵予定期間・生理予定期間の表示機能は参考値としてご利用ください。結果についての責任は負いかねます。
- 確定診断については、必ず医師にご相談ください。

次のものが入っていますか？

1.本体



2.お試し用電池（CR2032×2個）



付属の電池はお試し用電池です。
9ヵ月以内に寿命が切れることがあります。

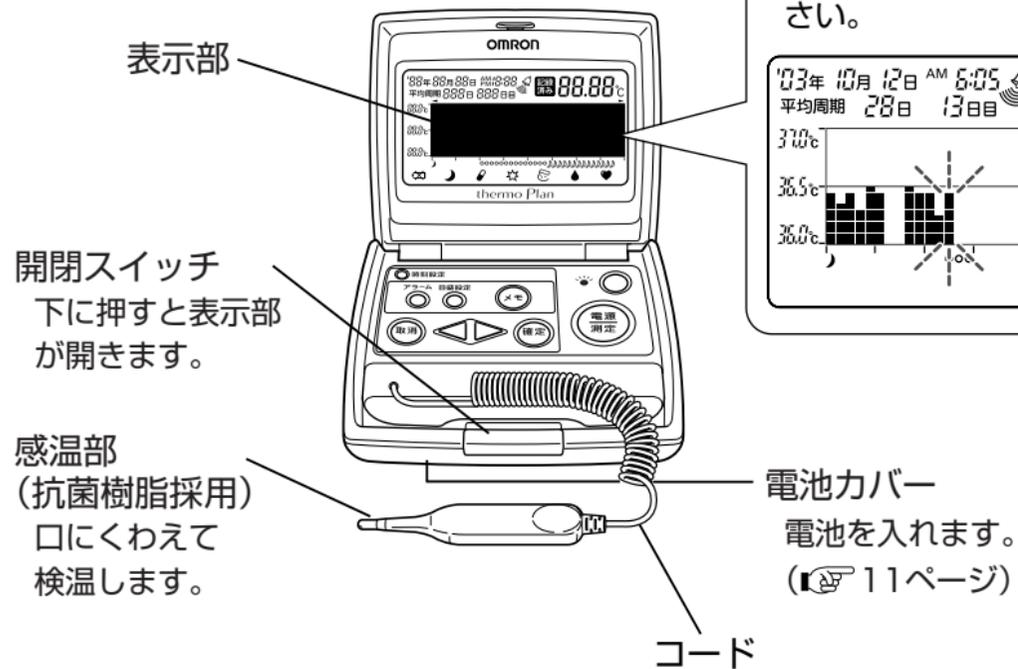
3.取扱説明書（本書：品質保証書付き）

箱の中には上のものが入っています。

万一、不足のものがありましたら、オムロンお客様サービスセンター
（☎電話 0120-30-6606）までご連絡ください。

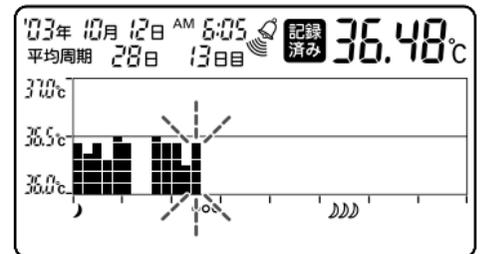
各部の名前

本体



基礎体温グラフ

詳しくは34ページをご覧ください。



操作部

「時刻設定」スイッチ
時刻を調整するときに
押します。
(☞ 17ページ)

「アラーム」スイッチ
アラームを設定する
ときに押します。
(☞ 27ページ)

「取消」スイッチ
各種設定モードから
抜け出るとき、
また設定した内容を
取り消すときなど
に押します。

「◀▶」スイッチ
過去のグラフを見たり、
選択・設定操作
時などに押します。

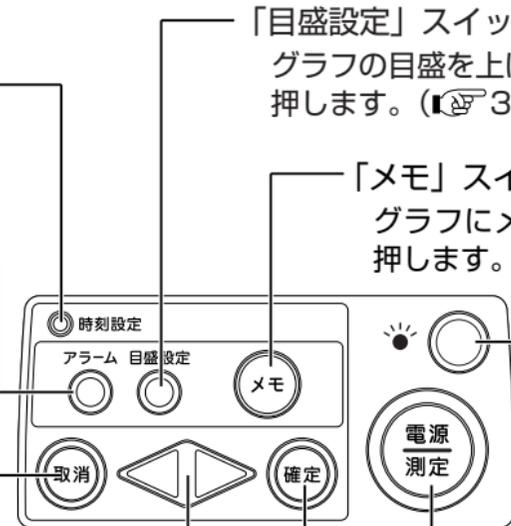
「目盛設定」スイッチ
グラフの目盛を上げたり
下げたりするときに
押します。(☞ 38ページ)

「メモ」スイッチ
グラフにメモマークを
登録するときに
押します。(☞ 40ページ)

「バックライト」スイッチ
押した後、約10秒間
表示部が点灯します。

「電源/測定」スイッチ
基礎体温を測るとき
に押します。
また、測定を中止
したり電源を切
るときにも押
します。

「確定」スイッチ
設定した内容を
確定するときに
押します。



この体温計の使い方

MC-410は、このような流れで使います。

準備する



電池を入れる

この製品は、本体に電池を入れてから使います。(☞ 11ページ)

日付と時刻を合わせる

電池を入れると、日付・時刻設定が始まります。(☞ 13ページ)

ポイント 検温値を自動的に記録するために日付・時刻は必ず設定する。

基礎体温を測る



毎日1回、基礎体温を測る

舌下で約5分検温します。(☞ 21ページ)

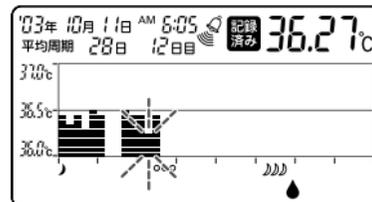
- ・1日のうち、最初に検温した値を自動記録します。
- ・アラームを設定できます。(☞ 27ページ)

ポイント ・毎日決まった時刻に検温する。
・検温中、感温部は動かさない。
・検温中、口を開けない。

基礎体温グラフを利用する

グラフを見る (☞ 33ページ)

最大210日分の検温値の記録を確認できます。



メモを登録する (☞ 40ページ)

ポイント 生理初日は必ずメモマーク  を登録する。

- ☾ : 生理初日
- ☺ : 発熱した日
- 🍷 : 薬を飲んだ日
- 💧 : おりものがあつた日
- ☆ : 生理痛の日
- ♥ : 性交があつた日

体調の変化などを6種類のメモマークで記録できます。



次の排卵予定期間・生理予定期間を表示する (☞ 44ページ)

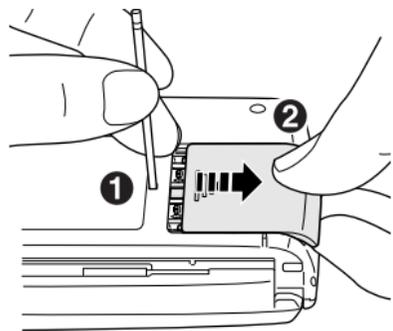
過去の生理周期をもとに、次の排卵予定期間と生理予定期間をグラフに表示します。

電池を入れる

この製品は本体に電池を入れてから使用します。
 ※電池を入れると2秒間表示部が全点灯後、自動的に「日付・時刻」設定画面になります。

1 電池カバーを外し、電池を入れる

- 1 本体を裏返し、電池カバー部中央の穴につまようじの先を入れて押します。
- 2 電池カバー部のギザ加工部を押し下げてから矢印方向にずらします。
- 3 電池の⊕面を上にして入れます。

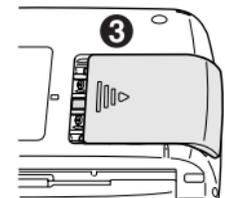
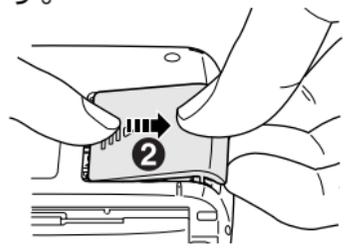
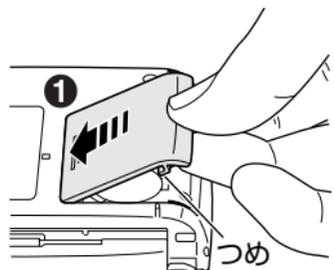


2 電池カバーを合わせる

電池カバーを斜めにして、本体に突き当てて差し込みます。

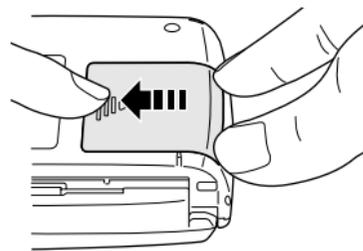
差し込み後、電池カバーを押さえながら矢印方向に約3mm戻します。

電池カバーは本体と水平になります。
 ※水平にしないまま無理に閉めると、電池カバーのつめを破損します。



3 電池カバーを閉める

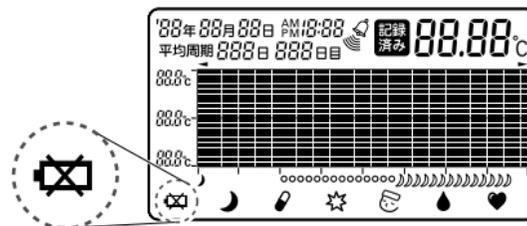
図のようにすべらせながら“カチッ”と音がするまで閉めます。



電池の寿命と交換について

電池が切れても記録データ（検温値／日付／時刻／メモ）は消えません。

- 高性能リチウム電池（CR2032×2個）で約9ヵ月以上使用できます。
 （室温23℃、1日1回／5分間検温、1日10回バックライト使用の場合）
 ※付属の電池はお試し用です。9ヵ月以内に寿命が切れることがあります。
- ☒が表示したとき
 点滅したとき：早めに交換してください。バックライトは点灯しなくなります。
 点灯したとき：すぐ交換してください。電池が切れています。
- 電池の交換は本体の電源が切れている状態でおこなってください。
- 電池を交換したり取り外した場合は、必ず日付・時刻を設定し直す必要があります。
 ※本製品は☒マークが点灯した日付よりも過去の日付に設定することはできません。
- 使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。



時計を合わせる

継続的な基礎体温の管理のためにも日付・時刻を正しく合わせてからご使用ください。

日付・時刻を合わせずに使用すると、誤った日付・時刻で検温値が記録されます。

- はじめて日付・時刻を合わせるとき(14ページ)
- 電池を交換するとき(14ページ)
- 設定した日付・時刻を修正するとき(17ページ)

使用するスイッチ

この手順では、次のスイッチを使います。

「◀▶」スイッチ

日付・時刻を設定するとき、「▶」スイッチを1回押すごとに1つ先に進み、「◀」スイッチを押すと1つ後に戻ります。押し続けると早送りします。

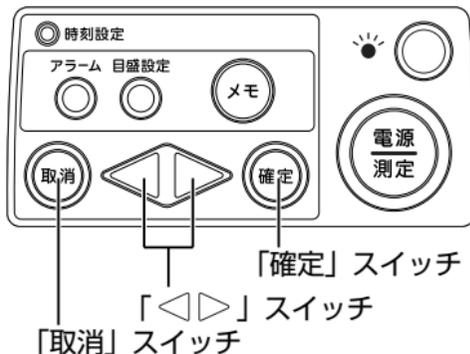
最初はゆっくり1回ずつ必要回数押してください。

(西暦年なら「1年」、月なら「1ヵ月」単位で変化します。)

「取消」スイッチ

電池を入れたときや交換したときに押すと、「西暦年」から設定し直すことができます。

「日付・時刻」修正時は、グラフ表示に戻ります。



「確定」スイッチ

設定中に押すと点滅している項目を確定して次の項目へ進みます。

日付・時刻を合わせる

1 電池を入れた後、「日付・時刻」設定画面が表示されたことを確認する

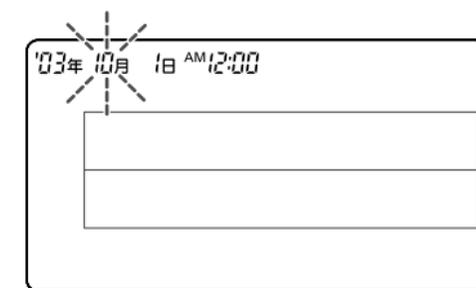
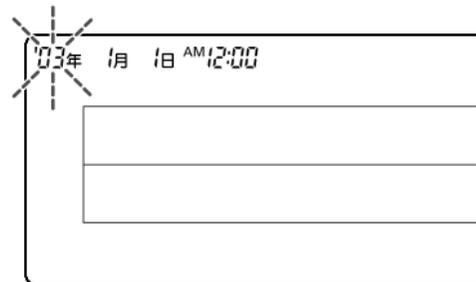
2 「西暦年」(下2桁) を合わせる

「▶」スイッチを押すと1年ずつ進みます。「◀」スイッチを押すと1年ずつ戻ります。
※設定範囲は03~30年(2003~2030年)です。

3 「確定」スイッチを押す

「西暦年」(下2桁) が確定し、「月」が点滅します。

※設定を間違えたときは「取消」スイッチを押して手順2からやり直してください。



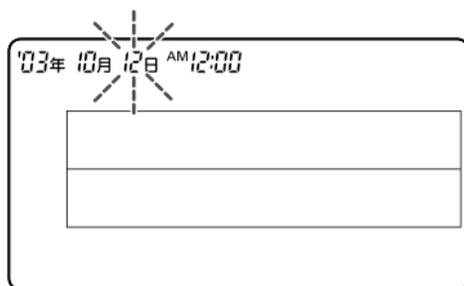
時計を合わせる

4 「月・日」を合わせる

「◀▶」スイッチを操作し、現在の「月」を合わせて、「確定」スイッチを押します。「日」が点滅します。

同じように「日」を合わせて「確定」スイッチを押します。

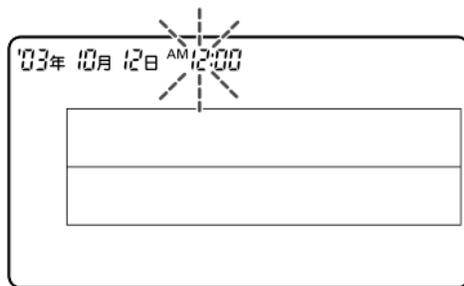
※「月・日」が確定し「時」が点滅します。



5 「時」を合わせる

「◀▶」スイッチを操作し、現在の「時」を合わせて、「確定」スイッチを押します。

※「時」が確定し「分」が点滅します。

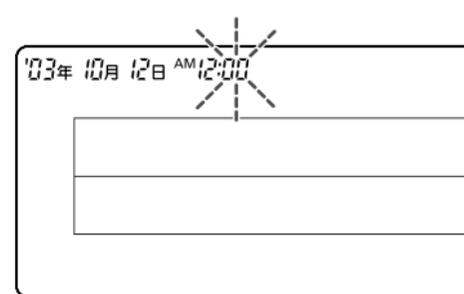


6 「分」を合わせる

「◀▶」スイッチを操作し、現在の「分」を合わせて、「確定」スイッチを押します。

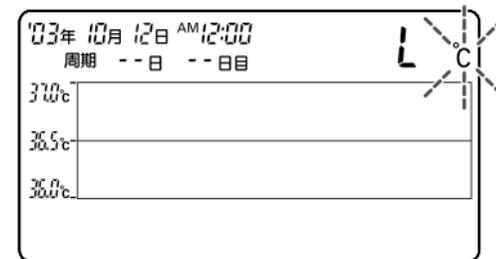
「確定」スイッチを押すと、設定した時刻が保存され、「0秒」から時計がスタートします。

※時報などに合わせて、正確に現在時刻をセットしたいときは、時報と同時に「確定」スイッチを押してください。



7 電源を切る

前の手順で「確定」スイッチを押すと、「℃」が点滅して自動的に検温がスタートします。ここでは検温せずに電源を切ります。



時計を合わせる

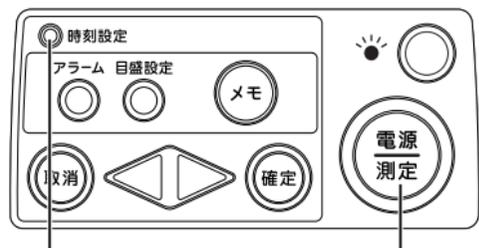
日付・時刻を修正する

当日のみ修正できます。記録されている過去の日付は修正できません。

1 電源を入れる

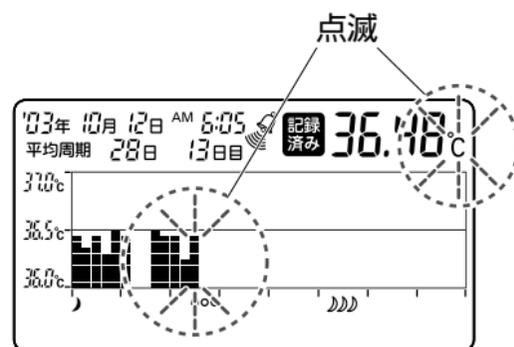
画面が全点灯した後、今日の検温値が表示されます。

※電源を入れると自動的に検温がスタートします。30秒以内に次へ進んでください。



「時刻設定」
スイッチ

「電源／測定」
スイッチ



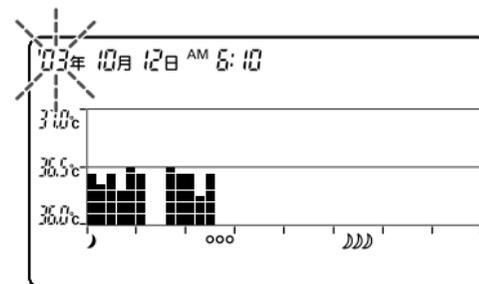
今日が03年10月12日の表示例

2 「時刻設定」スイッチを押す

先が丸く、細いものでスイッチを押してください。

「日付・時刻」設定画面が表示され、「西暦年」(下2桁)が点滅します。

※今日の棒グラフが点滅していることを確認してください。



3 「日付・時刻を合わせる」の手順2～6の操作をする

(P.14～16ページ)

※修正時に「取消」スイッチを押すと、設定を中止し、グラフ表示に切り替わります。

時計を合わせる

現在の日付を修正すると、記録している検温値の日付も自動的に修正されます。

例：

今日		
3月5日 35.35℃	3月6日 36.36℃	3月7日 37.37℃
↓	↓	↓
3月7日 35.35℃	3月8日 36.36℃	3月9日 37.37℃

今日の日付を「3月9日」に修正した場合

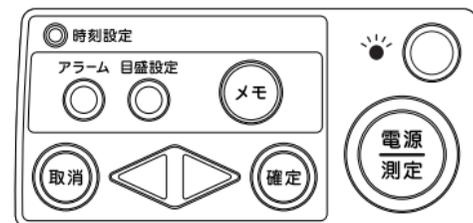
※時刻を修正しても、記録している検温値の時刻は修正されません。

■ 電池交換時の日付設定について

本製品は210日分の検温値を自動的に記録します。
電池が切れると一番最後の日付・時刻を記録した後、動作しなくなります。
そのため、新しい電池を入れて「日付・時刻」合わせをするときは、次の点にご注意ください。

- ① 誤って「年・月・日」を設定した場合は記録した検温値・メモが正しい日付で表示されなくなります。
また、消去される場合もあります。消去された検温値は修復できません。
- ② 電池が切れて電池を交換したとき、日付設定するまでの間は空白（検温値なし）として自動的に記録されます。
- ③ 正しい表示がされない、また電池交換したのに「✕」マークが表示されているときは次のようにして再起動してください。

「時刻設定」スイッチと「目盛設定」スイッチを押しながら、「電源／測定」スイッチを2秒以上押す。



基礎体温を測る

この体温計は「電源／測定」スイッチを押すだけで検温をスタートします。

感温部を口にくわえて閉じ、舌で密着したまま5分間検温してください。

- 日付・時刻は合わせましたか？ (☞ 13ページ)

■ 検温値の記録について

- 本製品は、1日のうちで最初に検温したデータ（検温値と検温時刻）のみを記録します。
- 記録できるデータは最大210日分です。それを超えたときは古いデータから順番に消去されます。（検温しない日も1日と数えます。）

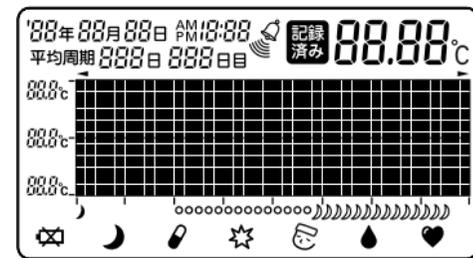
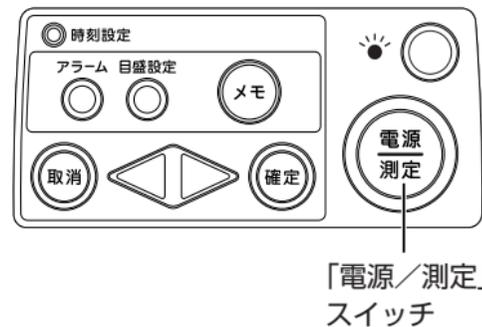
■ 今日の検温値が記録されているときは…

- 画面に「記録済み」と表示されます。
- 「記録済み」の表示があるときでも、検温することはできますが、そのときの検温値は記録されません。
- 記録されている検温値を消去すると、検温値を記録し直すことができます。（☞ 26ページ）

1 電源を入れる

測定前の5分間は口を開けたり話をしないようにしてください。

画面が全点灯した後、検温がスタートします。



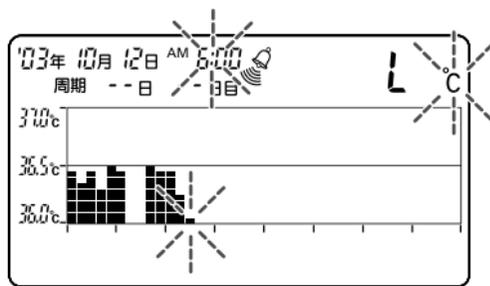
基礎体温を測る

今日の棒グラフと「℃」、時刻の「:」が点滅します。点滅が始まると、検温をスタートします。次ページに従い、感温部を口に入れてください。

※周囲の温度が32℃以上の場合は、その周囲温度が表示されます。

※30秒以上温度変化がないとエラー表示になります。

※30秒以内に他のスイッチを押さないでください。押すと検温が中止されます。



2 感温部を舌の裏側のつけ根に入れ、舌で密着させて、口を閉じる

3 安静な状態で5分間検温する

5分間の検温中にブザーが2回鳴ります。

•お知らせブザー：「ピピピピッ」が1回鳴ったとき

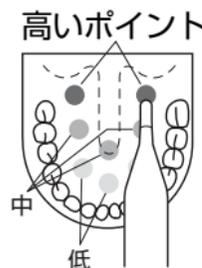
⇒正しく検温していることをお知らせ

※お知らせブザーが鳴らないときでも、終了ブザーが鳴るまで検温を続けてください。

※ブザーが鳴るのは温度変化が8秒間で0.005℃以下になったときです。

•終了ブザー：「ピピピピッ」が3回鳴ったとき

⇒検温終了のお知らせ



検温場所により温度差があります。いつも一定の場所で検温してください。

基礎体温を測る

4 検温を終了する

終了ブザーが「ピピピピッ」と3回鳴り検温の終了をお知らせします。

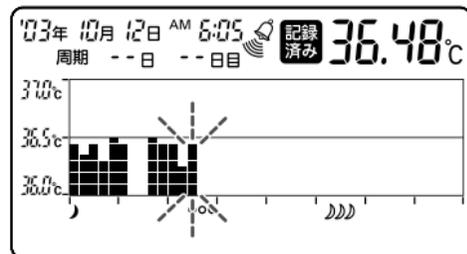
感温部を口から取り出して、ティッシュなどで拭いてください。

画面には「記録済み」と表示され、今回の検温値が表示されます。

※終了ブザーが鳴る前に電源を切ると、正確な検温値を記録することができません。

5 検温値を確認したら、「電源／測定」スイッチを押して電源を切る

電源を切り忘れても約5分後に自動的に電源が切れます。

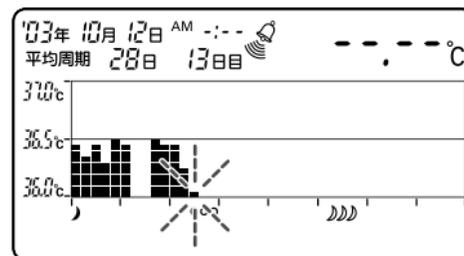
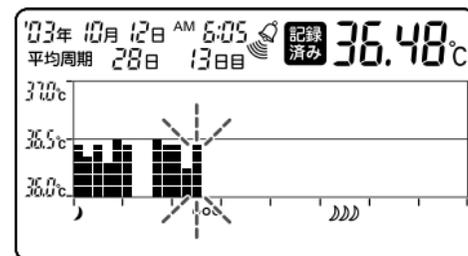


■ 記録した今日の検温値を消去したいときは…

今日の棒グラフが点滅していることを確認し、「取消」スイッチを2秒以上押してください。

「記録済み」の表示が消え、検温値が消去されます。

※当日の検温値しか消去できません。



アラームをセットする

一定の時刻に検温するために、アラーム設定をしてください。
毎朝、起きる時刻にセットしておく、目覚まし代わりに検温のし忘れも防ぐことができます。

■アラームの機能について

- アラーム音量は5段階に切り替えることができます。
- アラームが鳴ったときは、いずれかのスイッチを押すと止まります。
- アラームは1分間鳴り続けると、自動的に止まります。
- アラームの設定時刻に電源が入っていると、アラームは鳴りません。

アラームのセットは、アラームを鳴らすかどうかを選択し、アラーム時刻と音量を設定します。

※アラーム時刻・音量の設定中に30秒以上無操作状態が続くと、設定が中止されます。

使用するスイッチ

この手順では、次のスイッチを使います。

「アラーム」スイッチ

押すごとに、アラームを鳴らす／鳴らさない(🔔表示／非表示)を切り替えます。

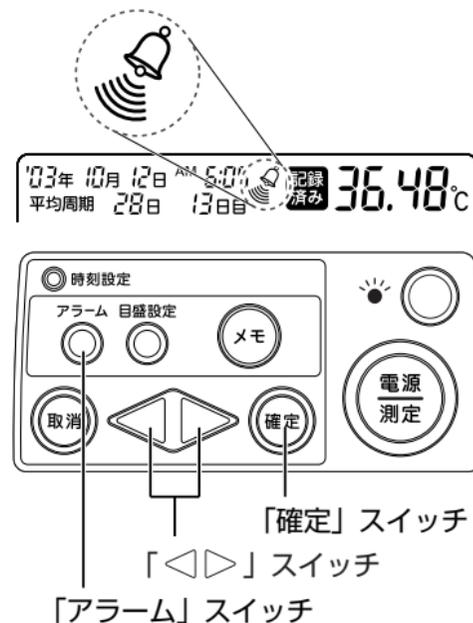
アラーム時刻を設定するときは、このスイッチを2秒以上押して設定画面を表示します。

「◀▶」スイッチ

アラーム時刻を進めたり戻すときに押します。押し続けると早送りします。アラーム音量を大きくしたり小さくするときにも使います。

「確定」スイッチ

設定中に押すと、点滅している項目を確定して次の項目へ進みます。



アラームをセットする

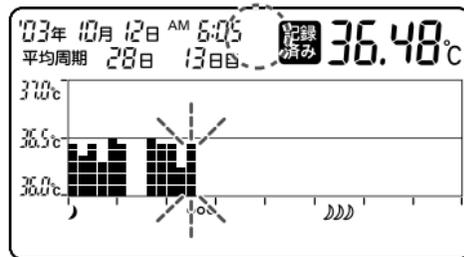
アラームのON/OFFを切り替える

1 電源を入れる

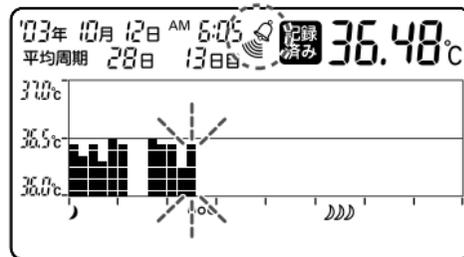
2 「アラーム」の設定をONにする

「アラーム」スイッチを押して「」マークを表示させてください。

※お買い求めのときは、アラームOFFに設定されていますので、「アラーム」スイッチを押してONにしてください。
「」が表示されます。



アラームOFF



アラームON

3 アラーム時刻を設定する

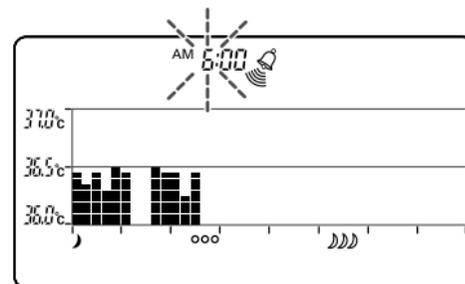
「アラーム」スイッチを2秒以上押します。「アラーム時刻・音量」設定画面が表示され、「時」が点滅します。

「日付・時刻を合わせる」を参照し、「時」と「分」を設定してください。

( 15ページ)

「分」を設定すると「」が点滅表示します。

※設定中に「取消」スイッチを押すと、設定を中止してグラフ表示に戻ります。



アラームをセットする

4 アラーム音量を設定する

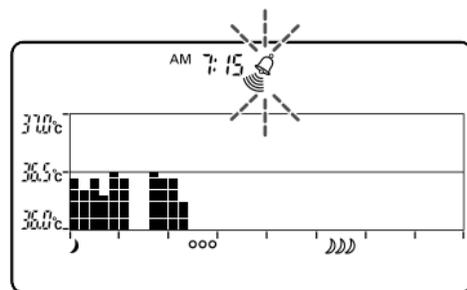
アラーム音量は5段階に設定できます。

-  : 大きい
-  : ↑
-  : 標準
-  : ↓
-  : 小さい

「▶」スイッチを押すと1段階ずつ大きくなります。

「◀」スイッチを押すと1段階ずつ小さくなります。

※お買い求めのときは  大きい（最大）にセットされています。



6 「電源／測定」スイッチを押して、電源を切る

電源を切り忘れても約5分後に自動的に電源が切れます。

※アラーム時刻・音量を間違えて設定したときは、手順3からやり直してください。

5 「確定」スイッチを押す

アラーム時刻と音量が確定し、グラフ表示に戻ります。

グラフを利用する

本製品のグラフには以下のような特長があります。

- 1画面で1生理周期を表示(最大40日)。低温期と高温期の変化が一目でわかります。
- 生理初日、薬を飲んだ日、生理痛の日、発熱した日、おりものがあつた日、性交があつた日をグラフにメモできます。
- 過去の生理周期データをもとに、排卵予定期間・生理予定期間を表示します。

グラフは、生理初日を起点として1生理周期ごとに表示します。必ず生理初日(☾)をグラフにメモしてください。(☞ 42ページ)

※検温中はグラフを利用することができません。

■ 排卵予定期間・生理予定期間、平均周期についてのご注意

- 生理初日(☾)をメモしないときは、排卵予定期間・生理予定期間、平均周期、月日(生理初日からの経過日数)は表示されません。
- 平均周期は、一般的な正常生理周期(25~38日)が210日以内で2周期以上ある場合のみ表示されます。記録されている正常生理周期の平均値を平均周期として表示します。
- 排卵予定期間・生理予定期間は参考値としてご利用ください。詳しくは、「排卵予定期間・生理予定期間を表示する」をお読みください。(☞ 46ページ)
- 過去の周期のグラフを表示しているときは、排卵予定期間・生理予定期間は表示されません。
- 過去の周期のグラフを表示しているときは、平均周期は表示されず、そのときの「周期」(生理から生理までの日数)を表示します。

検温日と検温時刻

点滅している棒グラフの年月日と検温時刻です。

過去のデータから算出した平均生理期間の表示

生理初日からの経過日数

目盛

グラフの目盛を見やすい位置に調節できます。(☞ 40ページ)

生理初日マーク

「☾」(生理初日)をメモすると表示されます。(☞ 42ページ)

棒グラフ(点滅)

「◀▶」スイッチで棒グラフを選択できます。

「記録済み」マーク
すでに今日の検温値が記録済みであるときに表示します。

点滅している棒グラフの検温値を表示します。

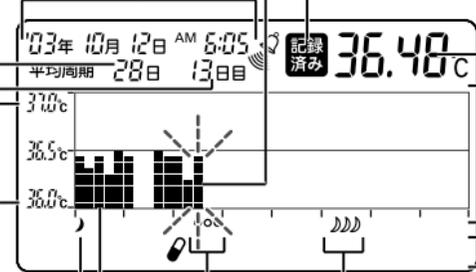
1画面で1生理周期を表示します。

メモ
点滅している棒グラフの日に登録したメモが表示されます。

生理予定期間
次の生理予定期間を表示しています。

排卵予定期間
次の排卵予定期間を表示しています。

棒グラフの1ドット(■)は、0.05℃を表わします。



グラフを利用する

グラフを表示しているときに「◀」スイッチを使うと、過去のデータを見ることができます。

1 電源を入れる

画面が全点灯した後、今日の検温値が表示されます。

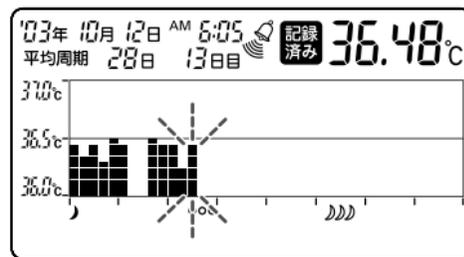
※「電源／測定」スイッチを押すと自動的に検温がスタートします。

2 30秒以内に「取消」スイッチを押す

グラフ画面表示になります。

3 現在のグラフを確認する

今日の棒グラフが点滅し、今日の検温値と検温時刻が表示されます。



4 過去のデータを表示する

<1日前>

「◀」スイッチを1回押してください。

1日前の棒グラフが点滅し、検温値と検温時刻が表示されます。

「◀」スイッチを押すごとに1日ずつ前のデータを表示します。

※戻るときは「▶」スイッチを押します。

<1周期前>

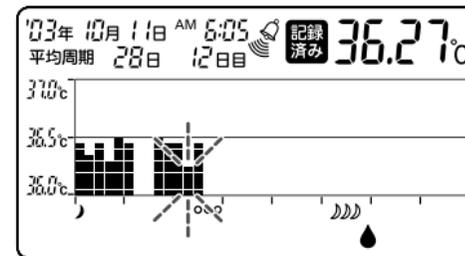
「◀」スイッチを2秒以上押してください。

1周期前のデータを表示します。

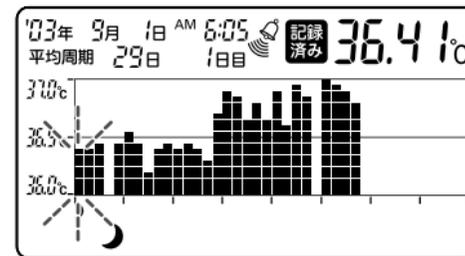
1周期前のグラフが表示され、生理初日の棒グラフが点滅します。

※メモマークで☾(生理初日)がメモされていないと1周期前のデータは表示されません。

※1周期ずつ戻るときは、「▶」スイッチを2秒以上押します。



※上の画面では「💧」(おりものがあつた日)がメモとして登録されています。

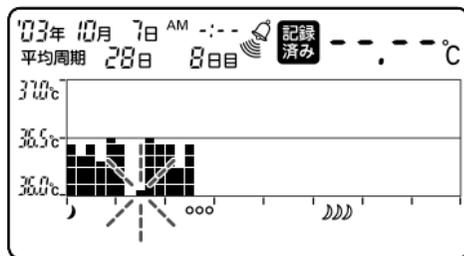


グラフを利用する

グラフを見終わったら、「電源/測定」スイッチを押して電源を切ってください。
※電源を切り忘れても約5分後に自動的に電源が切れます。

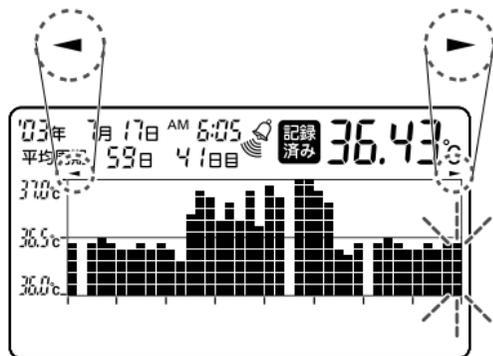
■ 検温し忘れた日のグラフは…

空欄で表示されます。過去にさかのぼって検温値を登録することはできませんので、毎日欠かさず検温してください。なお、検温し忘れた日でもメモは登録することができます。



■ グラフに「◀」や「▶」が表示されているときは…

本製品は1画面で最大40日分のデータを表示できますが、41日を超えるデータがあるときは、「◀」や「▶」が表示されます。

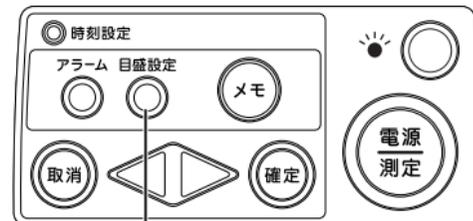


目盛を調節する

お使いになられている方の体温に合わせて、グラフの目盛を変えることができます。

1 「目盛設定」スイッチを押す

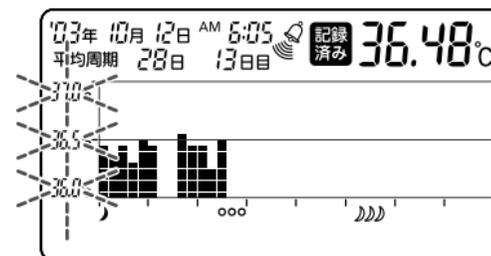
※グラフが表示されているときに押してください。



「目盛設定」スイッチ

現在の目盛が点滅します。

※お買い求めのときは「36.0°C～36.5°C～37.0°C」に設定されています。



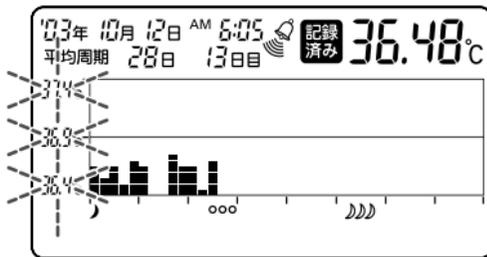
グラフを利用する

2 目盛を調節する

「▷」スイッチを押すと0.1℃ずつ目盛が上がり、棒グラフが目盛に合わせて動きます。

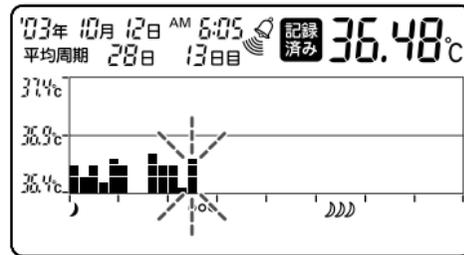
「◁」スイッチを押すと0.1℃ずつ目盛が下がり、棒グラフが目盛に合わせて動きます。

※設定範囲は、35.0℃（最小）～38.0℃（最大）です。



3 「確定」スイッチを押す

棒グラフが見やすい位置になったときに、「確定」スイッチを押します。調節した目盛が確定し、グラフ表示に戻ります。



メモを登録する／登録したメモを消去する

「☾」(生理初日)をメモすると、その日を起点とするグラフ表示になり、生理周期ごとにグラフ管理できます(☞35ページ)。「☾」は、かかさずにメモしてください。6種類のメモを登録することができます。また、過去に登録したメモも変更したり消去することができます。

☾：生理初日

💊：薬を飲んだ日

☆：生理痛の日

🤒：発熱した日

💧：おりものがあつた日

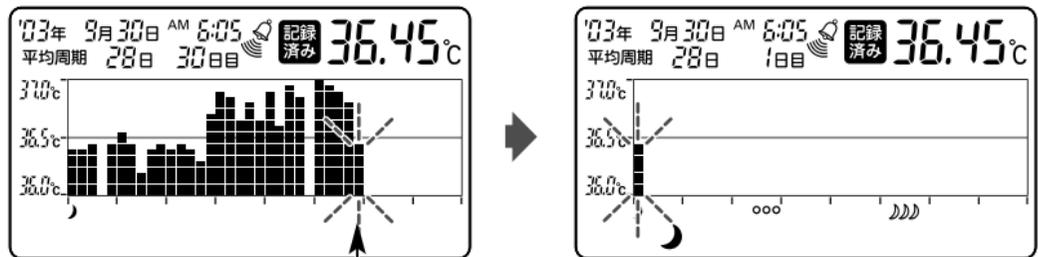
♥：性交があつた日

※ 同じ日に複数のメモをつけることができます。

※ 検温し忘れた日でもメモはつけることができます。

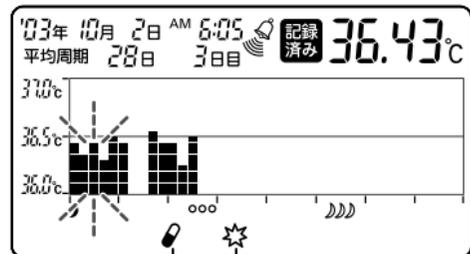
※ 「☾」(生理初日)を登録した日の前後7日間は、「☾」(生理初日)を登録することはできません。

グラフを利用する



この日に「☾」をメモすると…

「☾」を起点とするグラフになります



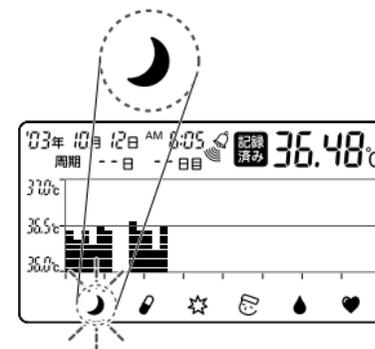
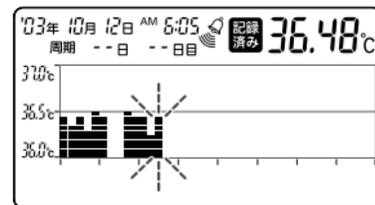
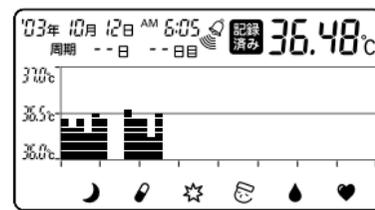
1日に複数のメモをつけられます

1 メモを登録する日／メモを取り消したい日を選択する

「◀▶」スイッチを操作して、メモしたい棒グラフを点滅させます。

2 「メモ」スイッチを押す

画面下に6種類のメモが点灯した後、「☾」が点滅します。



「☾」(生理初日)を登録する場合
「☾」点滅中に「確定」スイッチを押すとメモが確定し「☾」が表示されます。

3 メモを確定する

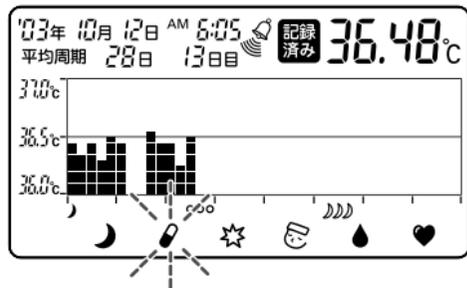
「確定」スイッチを押します。

グラフを利用する

他のメモを登録する／取り消す

「◀▶」スイッチを操作して、登録／取り消したいメモを点滅させます。

※すでに登録しているメモ（表示されていないメモ）を選択したときは、そのメモは早く点滅します。

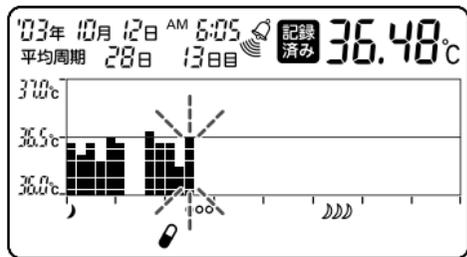


「取消」スイッチを2秒以上押します。

点滅しているメモが登録または取り消されて、グラフ表示に戻ります。

■複数のメモを登録するには…

同じ日にその他のメモも登録できます。
手順1～3の操作を繰り返してください。



排卵予定期間・生理予定期間を表示する

本製品は、過去の生理周期（3周期）から、次の排卵予定期間・生理予定期間をグラフに表示します。

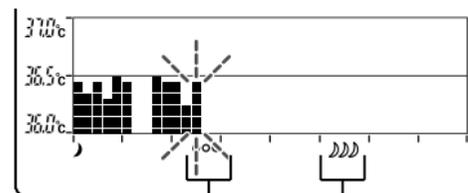
この排卵予定期間・生理予定期間を表示する機能は、オギノ式を参考にしています。

※「☾」（生理初日）はかかさずメモするようにしてください。（P.40ページ）

※生理周期が正常でないときは、排卵予定期間・生理予定期間は表示されません。

※排卵や生理周期は、ストレスや病気、薬の飲用、周囲の環境などに影響を受けます。本製品の排卵予定期間・生理予定期間の表示機能は参考値としてご利用ください。

※過去の生理周期のグラフを表示しているときは、排卵予定期間・生理予定期間は表示されません。



排卵予定期間

生理予定期間

<左の画面の例>

排卵予定期間：10月12日～14日の3日間

生理予定期間：10月26日～28日の3日間

※例では予定期間が3日間ですが、実際は生理周期に応じて1～14日間の範囲で表示されます。

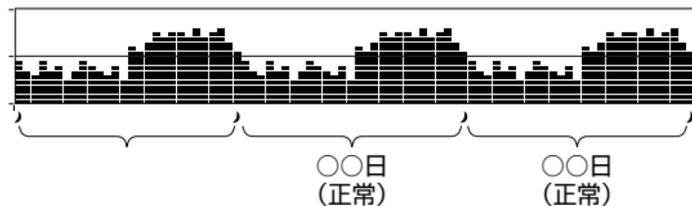
グラフを利用する

予定期間表示のしくみ

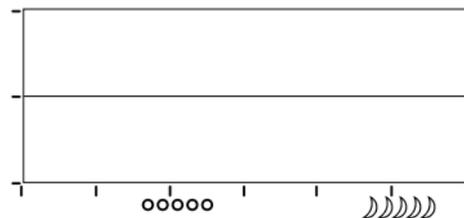
過去3周期のうち、一般的な正常生理周期（25～38日）が連続して2周期以上あるとき、排卵予定期間・生理予定期間を表示します。

※直前の生理周期が24日以下または39日以上ときは、正常周期が2周期あっても排卵予定期間・生理予定期間は表示しません。

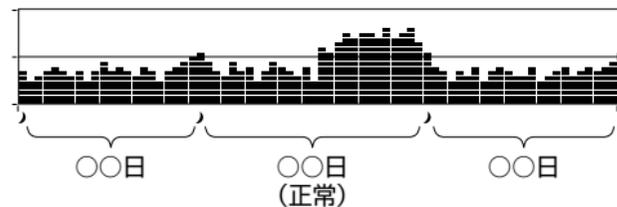
■ 排卵予定期間・生理予定期間が表示される例（基礎体温の変化）



過去3周期のうち、2周期が正常周期なので、排卵予定期間・生理予定期間が表示されます。



■ 排卵予定期間・生理予定期間が表示されない例



過去3周期のうち、正常周期は1周期なので、排卵予定期間・生理予定期間は表示されません。

過去3周期のうち、2周期が正常生理周期の場合でも、直前が正常周期ではないと、排卵予定期間・生理予定期間は表示されません。

※例外として、お使いになられて最初の2周期が連続して正常周期だった場合、3周期目のグラフで排卵予定期間・生理予定期間が表示されます。

※生理予定期間を過ぎた次の日から表示されません。

その他の機能を使う

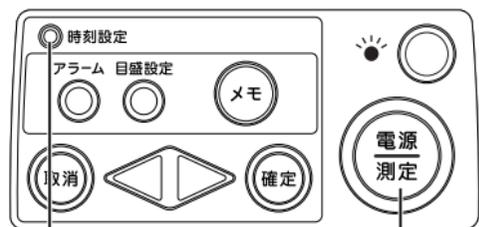
画面濃度を調節する

画面濃度（表示の濃さ）を調節することができます。
グラフや検温値などの表示が見にくいと感じられたときは、画面濃度を調節してください。

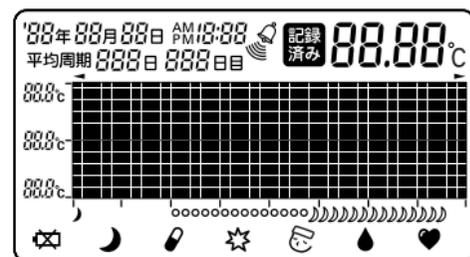
1 電源が切れていることを確認する

2 「時刻設定」スイッチを押しながら、「電源／測定」スイッチを押す

全点灯した画面が表示されます。



「時刻設定」スイッチ 「電源／測定」スイッチ



3 「◀▶」スイッチを押して、画面濃度を調節する

「▶」スイッチを押すごとに表示が濃くなります。

「◀」スイッチを押すごとに表示が薄くなります。

※画面濃度は自由に調節できます。

※全消去の操作をしたときは、画面濃度の調節をしてください。

4 電源を切る

次に電源を入れたときから、調節した濃度で表示されます。



その他の機能を使う

お買い求めのときの状態に戻す

記録している検温値やメモなど、すべてのデータを消去して、お買い求めのときの状態に戻すことができます。

- ※ 電源が切れていることを確認してください。
- ※ 本手順をおこなうと、すべてのデータが消去されます。消去したデータは元に戻すことはできませんので、ご注意ください。
- ※ 本手順後、最初に電源を入れたときは「日付・時刻」設定画面が表示されます。
 - ・ 日付・時刻を設定してからご使用ください。(P.13ページ)

- 1 「取消」スイッチを押しながら、「電源／測定」スイッチを押す



「ショウキョ」画面が表示されます。

「Y」：消去する

「N」：消去しない

※画面を表示したときは、「N」が選択されています。

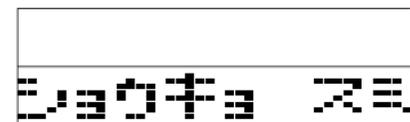
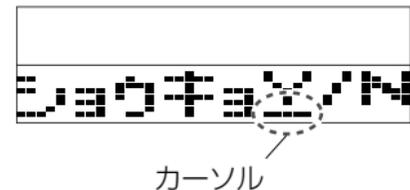
- 2 消去するときは「Y」を選択する

「◀」スイッチを押すと、カーソルが「Y」の下に移動します。

※中止したいときは「▶」スイッチを押します。

- 3 「電源／測定」スイッチを押す

「ショウキョ スミ」と表示された後、電源が切れます。



基礎体温とは

基礎体温とは

女性のからだには、「妊娠」「出産」の機能があります。そのために女性固有のホルモンがあり、これが女性の体温に影響を与えます。基礎体温は、運動したり、飲食物をとったり、強い精神的作用のないとき（体が最も安静な状態のとき）の体温です。朝、目が覚めたとき、起き上がる前に寝たままで測ります。

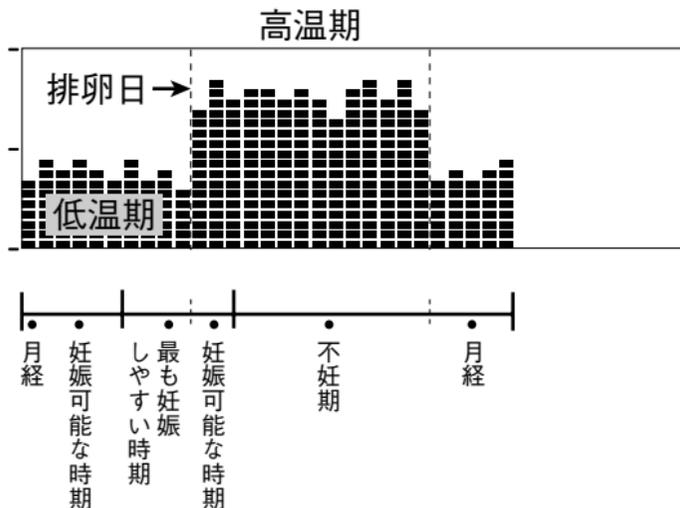
基礎体温の曲線

排卵日を境にして前が低温期、後ろが高温期の二相性を示します。この低温、高温の差はわずか1℃以内です。排卵が起こると、1日か2日で高温期に移り、約2週間続きます。そして次の月経の前に、体温は再び下降します。

基礎体温の曲線から

基礎体温曲線は、女性の性周期と性機能と健康状態を表しています。

そして、いつ排卵があり、いつ妊娠の可能性があるのか、（または、いつ避妊が必要なのか）母体となる女性の心身に異常がないかどうかなど、多くの情報が得られるのです。検温したグラフは定期的に産婦人科医に診てもらいアドバイスを受けるようにしてください。



妊娠を望まれる人

排卵後の卵子の寿命は約24時間程度、また精子はおよそ3日間は受精能力があるといわれています。ですから、排卵日の3日くらい前から、翌日までの約5日間がもっとも妊娠しやすい時期といえます。

妊娠を避けたい人

避妊を望むなら高温になって3日目から次の月経までが妥当といえます。理論的にはもっとも妊娠しやすい5日間だけ注意すればいいのですが、実際は精子の受精能力が強かったり卵子の寿命が2日間以上続く場合もあります。そのため基礎体温だけで避妊期を判断するには、高温期になって3日目から次の月経までとを考えてください。

※ 基礎体温だけの避妊はリスクが伴います。必ず他の避妊方法も併用してください。

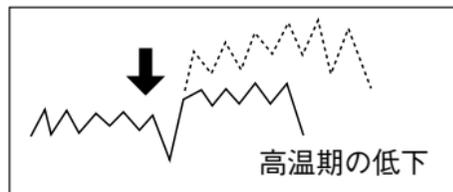
妊娠の早期判断ができます

排卵日より数えて21日目になっても体温が高く、月経が来ないときは妊娠と考えられます。しかし、薬の飲用、体調等からも影響される場合がありますので、正しい妊娠の診断は産婦人科医とご相談ください。

基礎体温とは

更年期障害の早期発見にも基礎体温

更年期障害の診断にも基礎体温が役に立つのをご存知ですか。これは女性特有のもので、30歳代後半になると ●月経が少なくなる ●生理不順などの現象がみられ、さらに40歳代になるとこれらがさらに増加。しかも ●肩こり ●のぼせ ●イライラ感 ●視力障害などの症状が現れることもあります。これら更年期障害は、年齢とともに卵巣からの女性ホルモン（エストロゲン）分泌の低下によるものとされています。基礎体温を測り続けていると、早い方で35～36歳、遅い方でも45～46歳くらいから基礎体温の高温期が次第に短くなり、これが更年期障害を知るひとつの目安となります。つまり基礎体温曲線は更年期障害の診断材料ともなるわけです。



基礎体温はダイエットにも活用できます

効果的で正しいダイエットのヒントが基礎体温に隠されています。黄体ホルモンが分泌されたころ、つまり高温期には、体が水分をため込み、便秘がちになります。またこのころは食欲が旺盛になります。一方低温期にはそれらの症状がなくなり、体も活動的になります。ですからダイエット中の高温期は効果が少なくてもあきらめず、食欲を抑えるようにしましょう。また低温期には効果が現れやすくなりますが、あまり急激にやせないように気を付けてください。このことを考慮して、ダイエットはあせらず気長に取り組む方が成功します。

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small; margin-right: 5px;">エラー表示</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> </div> </div> <p>「E」マークが表示されている</p>	検温を正しくおこなっていない	検温中は身体を動かしたりしないでください。また正しい検温ポイントで測定してください (P.24)
	連続して検温した	連続して検温するときは、1分以上空けてください
	検温前に感温部が温まっていた	部屋の温度が高すぎるなどで検温前に感温部が温まっていると、正しく検温できません。感温部を冷ましてから再度検温してください
	室内の温度が低く、感温部の温度が低い	再度検温してください
	電源を入れてから検温するまでの時間が長い	電源を入れたらすぐ測定してください (P.23)
	口中が冷えている	口をしばらく閉じて温めてから検温してください (P.22)

こんなとき	原因	対処のしかた
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small; margin-right: 5px;">エラー表示</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> </div> </div> <p>「E1」マークが表示されている</p>		もう一度電源を入れなおしてください (P.23ページ)。頻繁に発生する場合はオムロンお客様サービスセンターまで修理依頼をお願いします (P.裏表紙)
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small; margin-right: 5px;">エラー表示</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> </div> </div> <p>「」マークが表示されている</p>	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 (P.11ページ)
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small; margin-right: 5px;">エラー表示</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> </div> </div> <p>「H」マークが表示されている</p>	検温値が42.01℃以上である	故障ではありません。本製品は42.01℃以上を検知した時点で検温を終了し、検温値を「H」として記録します
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small; margin-right: 5px;">エラー表示</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> </div> </div> <p>「L」マークが表示されている</p>	検温前、体温計の感温部の温度が高い	濡れたタオルなどで感温部を冷ましてから、再度検温してください
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: small; margin-right: 5px;">エラー表示</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> </div> </div> <p>「L」マークが表示されている</p>	周囲温度が32℃以下である	電源を入れたらすぐに検温を開始してください (P.23ページ)

おかしいな?と思ったら

こんなとき	原因	対処のしかた
検温値がばらつく	検温開始後、口中で感温部のあたるポイントがずれた。また、検温中に口を開けた	検温中は感温部を動かしたり、口を開けたりしないでください (P.24ページ)
	体温計の感温部の温度が低い	検温に少し時間がかかりますが、口をしっかりと閉じて検温してください (P.24ページ)
	口中での検温ポイントが検温するごとにちがう	いつも一定の位置で検温してください (P.24ページ)
電源を入れると、検温していないのに温度が表示される	周囲の温度が32℃以上である	正常です。検温を開始してください (P.23ページ)
検温できない	電源を入れた後、他のスイッチを押した	検温するときは、電源を入れた後、他のスイッチを触らないようにしてください
検温開始後、お知らせブザーが鳴らない	検温開始後、口中で感温部のあたるポイントがずれた。また検温中に口を開けた	検温中は、感温部を動かしたり、口を開けたりしないでください (P.24ページ)

検温値について

こんなとき	原因	対処のしかた
「電源/測定」スイッチを押しても何も表示しない	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 (P.11ページ)
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください (P.11ページ)
新しい電池と交換しても「  」マークが点灯	交換した電池が古い	2個同時に新しい電池と交換してください (P.11ページ)
	電池交換のタイミングが早すぎる	古い電池を取り外した後、1分以上経過後、新しい電池と交換してください (P.11ページ)
バックライトが点灯しない	「  」マークが点滅している	「  」マークが点滅時はバックライトは点灯しません。早めに電池を交換してください (P.11ページ)

電池について

おかしいな?と思ったら

	こんなとき	原因	対処のしかた
記録について	電池交換後、過去の検温値が消えてしまった	電池交換後、日付や時刻を間違えて設定してしまった	日付・時刻を正しく設定し直してください。消えてしまった過去の記録値は、元に戻すことはできません
		電池が切れてから2~3日間経過してしまっている	電池が切れてから、交換をするまでの間は、検温値は記録されません。交換後、正しく日付・時刻を設定してください
	検温値が記録されていない	検温を忘れてしまっている	過去の日付で検温値を記録し直すことはできません
予定期間について	排卵予定期間・生理予定期間が表示されない	過去の周期が不安定である(表示される条件がそろっていない)	過去の周期がどうだったか確認してください(裏表紙 45ページ)
		「生理初日」のメモを登録していない	登録していない場合は表示されません。「生理」のメモは必ず登録してください(裏表紙 40ページ)
		生理予定期間をすぎている	生理期間をすぎていると、表示されません

	こんなとき	原因	対処のしかた
メモ・アラームについて	メモの登録ができない	検温中である	検温中は、メモの登録はできません。検温終了後、メモの登録をしてください(裏表紙 40ページ)
		間違ったメモを登録してしまった	メモを再度登録してください(裏表紙 40ページ)
アラームについて	アラーム音が鳴らない	アラームがOFFになっている	アラームスイッチを押して  を点灯させてください(裏表紙 27ページ)
		アラームの音量が小さい	音量調整できます。音量を大きく設定してください(裏表紙 31ページ)
		アラームの時刻が設定されていない	鳴らしたい時刻にアラームを設定してください(裏表紙 27ページ)
		電源が入っている	アラームは電源が切れているときしか鳴りません
その他	表示がおかしい		再起動してください(裏表紙 20ページ)

※上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。(裏表紙)

お手入れと保管

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。

本体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、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞って拭き取り、やわらかい布でから拭きしってください。

※本体内部に水などが入らないようにしてください。

感温部は、検温後に必ずティッシュなどで拭いて清潔にしてから保管してください。

感温部を消毒する場合は、脱脂綿に消毒用アルコールをしみ込ませて軽く拭いてください。

※感温部を長時間アルコールに浸したり、熱湯（50℃を超える湯）で消毒しないでください。



お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。

次のようなところに保管しないでください。

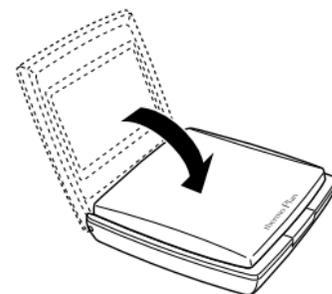
- 水のかかるところ。
- 高温・多湿、直射日光、ホコリ、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ。
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

長期間（3ヵ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

保管について

お使いにならないときはフタを閉めて保管してください。



仕様

医療機器承認番号	21500BZY00068000
類別	機械器具 16 体温計
一般的名称	電子体温計
医療機器分類	管理医療機器
販売名	オムロングラフィック婦人用電子体温計 MC-410 サーマプラン
検温範囲	32.00℃～42.00℃
電源電圧	DC6V (リチウム電池CR2032×2個)
消費電流	約1mA (検温時) 約7.5μA (無表示時)
電池寿命	約9ヵ月 (室温23℃、1日1回/5分間検温、1日10回バックライト使用の場合)
検温方式	実測式
検温表示	4桁+℃表示0.01℃ごと
検温精度	±0.05℃ (35.00～38.00℃) ±0.1℃ (32.00～34.99℃、38.01～42.00℃)
検温標準時間	舌下約5分
メモリ	210日分
グラフ表示	1画面40日間表示
ブザー	電子ブザー (アラーム、検温安定時*、検温終了時、エラー)
質量	約180 g (電池含む)
外形寸法	幅113×高さ29×奥行き101 mm
使用環境温湿度	温度：10～40℃、湿度：30～85%RH
保管環境温湿度	温度：-20～60℃、湿度：30～95%RH
付属品	お試用電池 (リチウム電池CR2032×2個)、取扱説明書 (品質保証書付き)

*ブザーが「ピピピッ」と鳴るのは温度変化が8秒間で0.005℃以下になったときお断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたが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修理いたします。
- 無償修理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にご連絡ください。
- 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - (イ) 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。
 - (ロ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - (ハ) 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。
 - (ニ) 本書の提示がない場合。
 - (ホ) 本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、あるいは字句を書き替えられた場合。
 - (ヘ) 消耗部品。
 - (ト) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - (チ) その他取扱説明書 (本書) に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 本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。
- この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理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。
- 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。