TANITA
健康をはかる

タニタ　デジタル血圧計

取扱説明書

BP-195



お買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。
ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、正しくお使いください。
お読みになられたあとも、いつでも見られるように保管してください。

もくじ

安全上のご注意 ……2
血圧とは？……4
血圧計を正しく使う ……7
正しい姿勢……9
各部の名前 ……10
電池を入れる･交換する‥11
測定する ……12
測定結果をみる……13
記録された結果を見る‥14
記録されている測定結果を消す‥14
Q&A……15
こんなときには……17
主な仕様 ……19
アフターサービスについて‥20
血圧記録表……21
保証書 ……裏表紙

安全上のご注意

この説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明しています。

⚠警告	⚠注意
この表示の欄は「死亡または重傷を負う恐れのある」内容です。	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害が発生する恐れのある」内容です。
禁止「してはいけない」禁止内容です。	必ず守る「必ず守っていただく」内容です。
お 願 い 製品を最良の状態に保つために守っていただきたい内容です。	**お知らせ** 製品の使用・点検に関して、お客様に知っていただきたい補足事項です。

⚠ 警 告

禁止	**測定結果の自己判断、治療はしない** 治療が必要な場合は医師の診断のもとで行ってください。薬剤の服用は医師の指示に従ってください。
禁止	**腕部に重度の血行障害のある場合は、医師の指示なしで使用しない** 循環障害に伴う体調不良をおこす恐れがあります。
禁止	**抗凝固剤、抗血小板剤、ステロイド等を使用している場合や、透析治療中の場合は、医師の指示なしで使用しない** 内出血を起こす可能性があります。
禁止	**電池は火中に投げない** 破裂してけがをする恐れがあります。
必ず守る	**自分で意思表示ができない人、自分で操作ができない人へは使用させない** けがや事故が起きる可能性がありますので、使用する場合は医師に相談の上慎重に使用してください。
必ず守る	**乳幼児の手の届くところに置かない、子供だけで使わせない** 本製品は大人用です。けがや事故が起きる可能性がありますので、子供が使用する際は大人の監督が必要です。
必ず守る	**血圧測定及び脈拍測定以外の目的には使用しない** 故障や事故の原因になります。

お願い

■保管、お手入れについて

禁止	**熱湯やシンナー、ベンジンなどは使用しない** 本体の汚れは柔らかい布で拭いてください
必ず守る	**長期間使用しない場合は乾電池を取りはずす** 乾電池の液漏れにより、本体を痛める恐れがあります。 ※乾電池を取りはずした場合、記録されている測定値は全て消去されます。

⚠ 注 意

■取扱いについて

禁止	**強い静電気や電磁波に近づけない** 誤作動、故障の原因になります。
禁止	**カフを洗濯したり、中性洗剤につけない** 故障の原因になります。
禁止	**本器の近くで携帯電話を使用しない** 誤作動、故障の原因になります。
禁止	**本器を落としたり、強いショックを与えない** 故障の原因になります。
禁止	**本体やカフを絶対に分解、改造、修理しない** 発火したり、異常動作してけがをする恐れがあります。
禁止	**カフを無理に伸ばしたり、曲げたりしない。また、ナイフや先のとがった物で切ったり突いたりしない。** 故障の原因になります。
必ず守る	**動かない場合や異常を感じたときは、すぐに使用を中止する** 点検修理を依頼してください。守らないと感電、発火の恐れがあります。
必ず守る	**本器に異物や液体が入らないようにする** 入りこんだ場合は、そのままの状態で使用しないでください。故障の原因になります。

■測定の前に…

禁止	**ご使用の前に血圧計の外観等に破損等がないことを確認し、異常が認められた場合は使用しない。** けがをする恐れや測定値に誤差が生じる可能性があります。
必ず守る	**測定する腕が汗などの水で濡れている場合は、必ずよく拭き取り、乾いてから使用する** 濡れたままだと内部に水が浸入し故障の原因になります。
必ず守る	**寒い部屋で長時間保管していたときは、暖かいところに1時間以上放置してから使用する** 測定値に誤差が生じる可能性があります。

■測定中は…

禁止	**カフは上腕以外に巻かない** けがや事故がおきる可能性があります。
必ず守る	**連続で使用し、うっ血した場合は、うっ血を取り除いてから測定する** うっ血したままだと測定値が変化することがあります。うっ血を取り除くには、カフを外して手のひらを閉じたり開いたりする運動を少しの間繰り返してください。

■測定後は…

必ず守る	**カフプラグをカフプラグコネクタから抜くときはチューブを持たず、カフプラグ本体を持って引き抜く** チューブを引っ張ると故障の原因になります
必ず守る	**活性ガス(消毒用ガスも含む)環境や、ほこりっぽい所、高温多湿環境下での測定、放置はしない。** 内部の電子部品に影響を与え、劣化や損傷により故障の原因となります。

血圧とは？

血圧とは、動脈の内側（動脈壁）にかかる圧力のこと

酸素や栄養など、わたしたちは生きていくのに必要な物質を血液から受け取っています。血液は心臓というポンプの拍動（収縮したり拡張したりすること）によって、動脈へ送り出されます。血液が送り出された（心臓が収縮）瞬間に動脈の壁は押し広げられ、また、心臓が次の血液をためている（心臓が拡張）間には動脈の壁はもとに戻るという動きを繰り返しています。

このような血液で動脈が内側から押される圧力を「血圧」といいます。

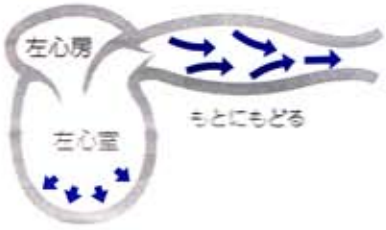
最高血圧、最低血圧とは？

最高血圧



心臓が収縮し、血液が送り出され動脈が最も押し広げられたときの圧力です。

最低血圧



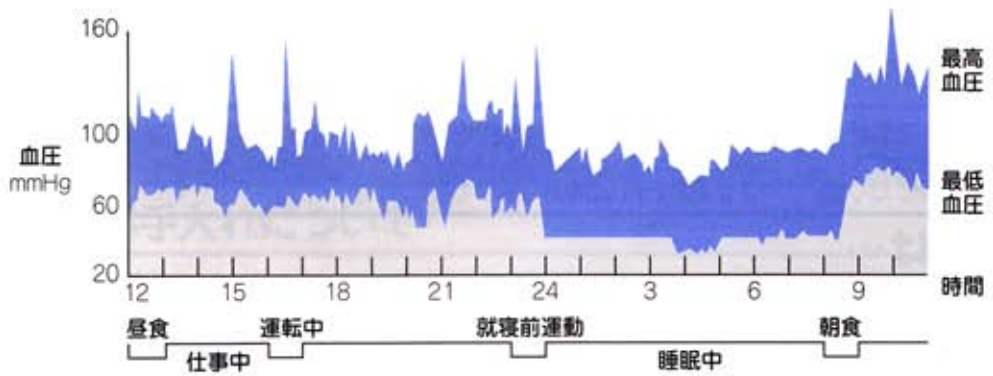
全身を巡った血液が心臓に戻り、心臓が拡張し、動脈がもとに戻ったときの圧力です。

血圧は常に変動しています

血圧は1心拍ごとに変化しています。それに加え、測定する環境や自分の状態（ストレス、病気、運動、姿勢、睡眠）などによっても変化します。

血圧値の日内変動例

（上腕血圧データ）

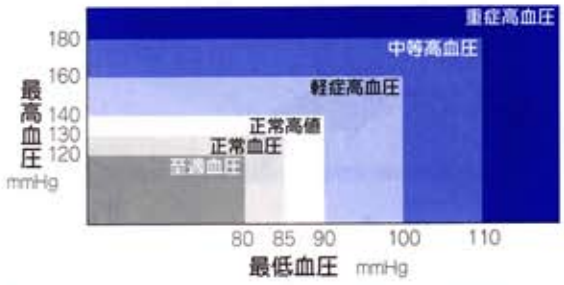


血圧とは？（つづき）

知っておきたい血圧分類

世界保健機関(WHO)と国際高血圧学会(ISH)では、病院での血圧測定をもとにして右の図のように血圧を分類しています。

また、家庭における高血圧の目安は以下のようになります。血圧の状態を知る目安としてください。ただし、分類をもとに自己診断を下すことは危険です。気になる点があれば必ず医師の指導を受けましょう。



WHOの血圧分類（1999年改訂）

最高血圧135mmHg以上　高血圧　最低血圧85mmHg以上

出典：日本高血圧学会
家庭血圧測定条件設定の指針
(2003年9月)

血圧上昇の予防と改善

血圧上昇の要因は生活習慣です。

肥満や塩分の取りすぎ、食べ過ぎ、ストレスや煙草など、血圧を上げる要因になります。日ごろの生活習慣に目を向け、改善していくことが健康へとつながります。

■肥満

肥満になると、酸素消費量の増加に伴い、心拍出量、循環血液量の増加で血圧が上昇します。食事に気をつけ適度に運動を習慣づけることが有効です。



■ストレス

ストレスで睡眠不足になったり、食生活が乱れたりした結果、血圧上昇につながります。スポーツや趣味などで上手にストレス解消を心がけることが大切です。

■煙草

血管の収縮によって血圧があがります。

■食事

- 塩分のとりすぎに注意しましょう。正常血圧の人でも1日10g以内に抑えることが大切です。麺類の汁は飲み干さず、残すように心がけましょう。
- 動物性脂肪の取りすぎに注意し、栄養はバランス良く取りましょう。
- 適度な飲酒は血管を拡張する効果がありますが、飲み過ぎは避けましょう。

血圧とは？（つづき）

正しい測定のポイント

血圧は1心拍ごとに変化しています。さらに測定する環境や自分の状態によっても変化します。ご家庭で測定する際には毎日なるべく同じ条件下で測定することが大切です。

いつも同じ時間に

●起床1時間以内に
●就寝前に



起床後は

●排尿を済ませてから
●薬の服用前
●食事の前に

安静な状態で

深呼吸して、気持ちをリラックスさせましょう。



避けた方がよいとき

●食後1時間以内
●喫煙後
●飲酒直後
●家事や運動直後
●コーヒー・紅茶を飲んだ後
●腹圧のかかる姿勢

静かな場所で

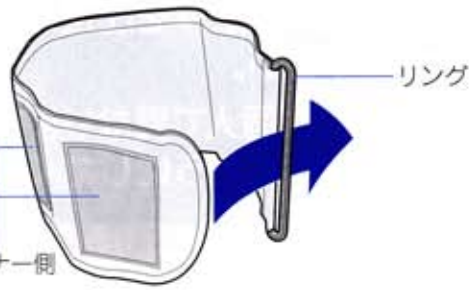
騒音や振動のない、また落ち着ける場所で

騒音や振動がある場所、寒い部屋では緊張感から、血圧が上昇します。室温は20℃前後に保ってはかりましょう

血圧計を正しく使う

正しい測定にはカフを正しく巻くことが大切です。

1 面ファスナーが外側にくるように、
カフの端をリングに通し、
輪っかを作ります。
※初めてお使い頂く時は、
カフはリングに通った状態です。



2 カフの向きを確認し、
左の手のひらを上に向けて
腕を通します。（測定可能な腕周：22～32cm）

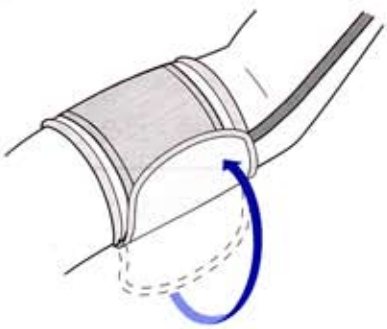


3 ひじの内側のくぼみから
約1～2cmのところに
カフを持っていき

4 カフのチューブが
小指の延長線上
にくるようにあわせる。

5 **カフの端を**
外側へ引っ張り、

6 **カフの端を腕の下側から体側へ折り返して、面ファスナーで固定する**
※カフと腕の間に指が1本入る程度に巻く。



カフが上腕部全体を圧迫していない場合、巻き方を下記のようにしてください。

上腕の形は個人で異なります。巻き方を調整して、カフが上腕全体を圧迫するようにしてください。



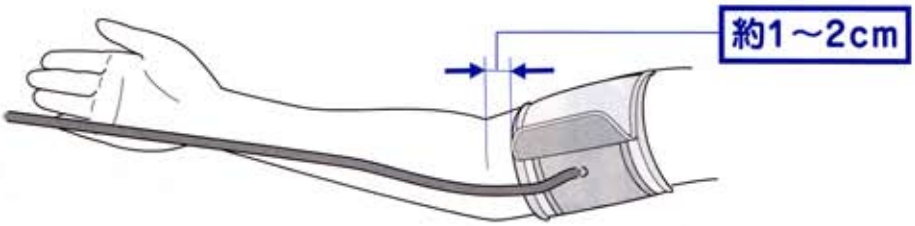
カフを折り返して面ファスナーで固定する時に、折り返したカフを肩の方へ斜めにずらす。

※カフと腕の間に指が１本入る程度に巻いてください。

※加圧した際にカフが上腕部全体を圧迫しているかご確認ください。

右腕に巻くときには

カフのチューブが**右手の小指の延長線上**にくるように巻く



※ひじでチューブをつぶさないようにしてください。

正しい姿勢

正しい測定の姿勢

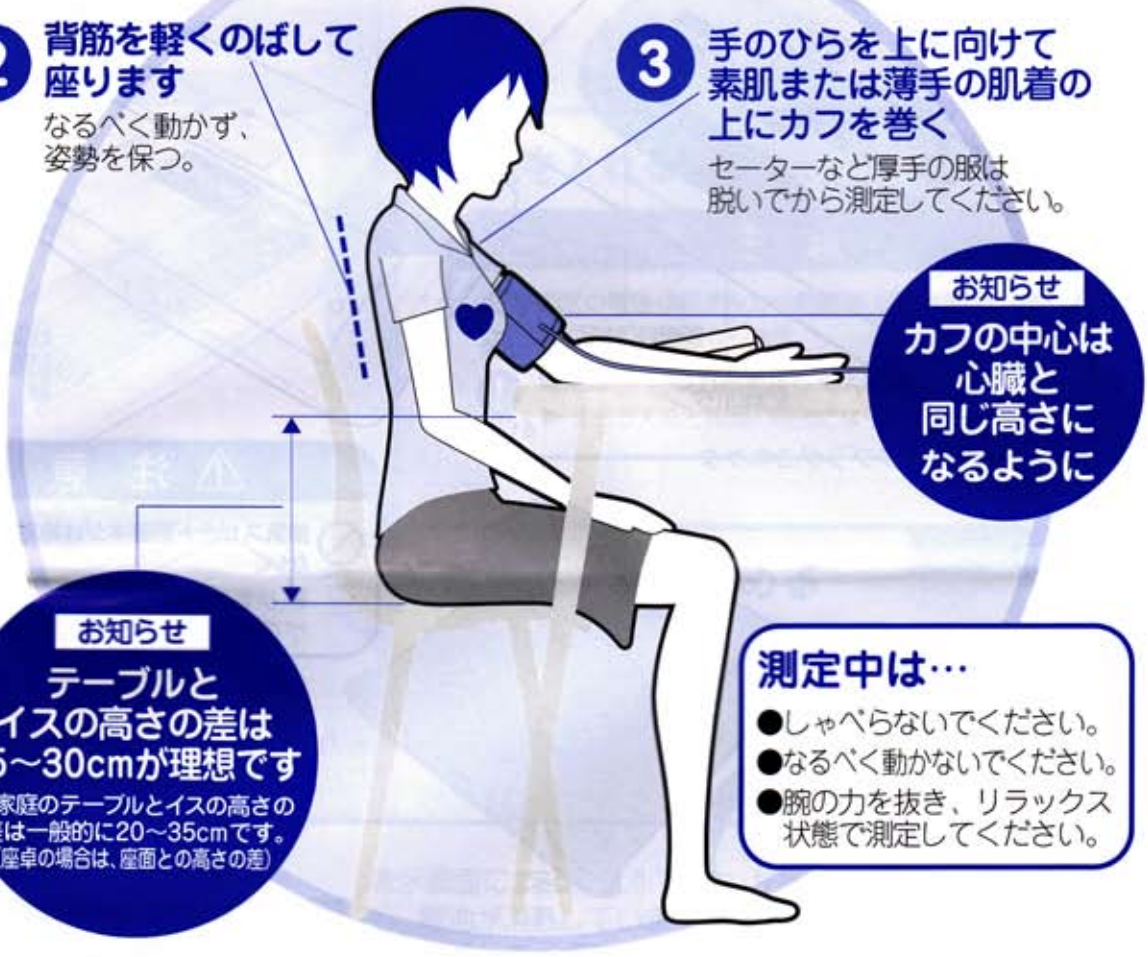
1 平らなテーブルや机に血圧計をおきます

2 背筋を軽くのばして座ります

なるべく動かず、姿勢を保つ。

3 手のひらを上に向けて素肌または薄手の肌着の上にカフを巻く

セーターなど厚手の服は脱いでから測定してください。



お知らせ

カフの中心は心臓と同じ高さになるように

お知らせ

テーブルとイスの高さの差は25～30cmが理想です

ご家庭のテーブルとイスの高さの差は一般的に20～35cmです。（座卓の場合は、座面との高さの差）

測定中は…

- しゃべらないでください。
- なるべく動かないでください。
- 腕の力を抜き、リラックス状態で測定してください。

悪い姿勢

- **前かがみまたは猫背**
- **あぐらをかいた姿勢**
- **低いテーブルやソファで前のめりになる**

前かがみでは腹圧がかかったり、テーブルが低かったりするとカフの位置が心臓よりも低くなるため、血圧値が高くなることがあります。

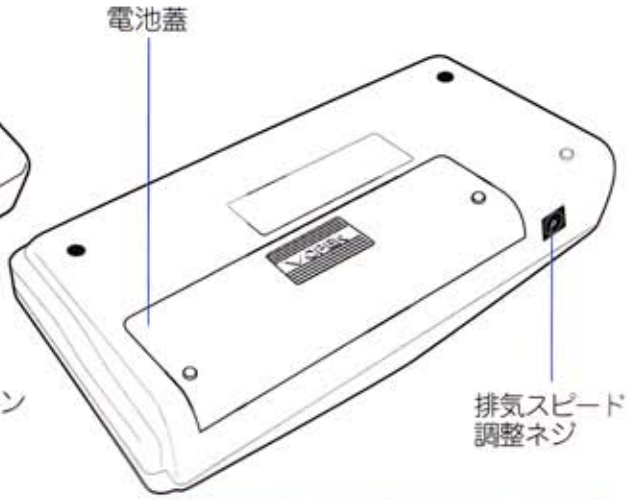
※カフが心臓の位置より低くなるときは、クッションなどを肘の下に置いて高さを調節してください。

各部の名前

本体



裏面

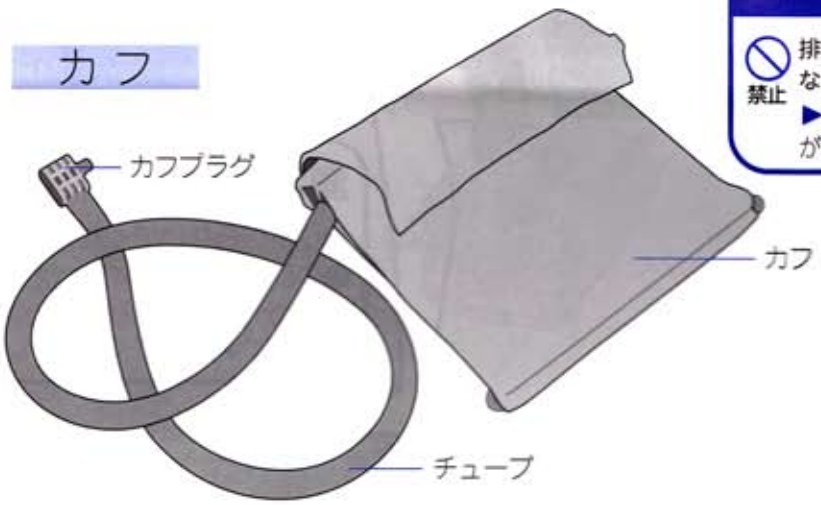


⚠ 注 意

禁止 **排気スピード調整ネジは絶対にいじらない。**

▶ 排気スピードが変わると正しい測定ができません。

カフ



付属品の確認を

CHECK!

☑取扱説明書（本書）※保証書付き

□添付文書

□乾電池：単3アルカリ乾電池／4本



電池を入れる･交換する



1 本体裏側の電池蓋をはずす

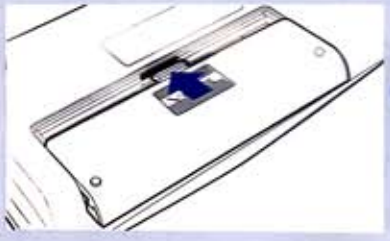


2 電池を入れる

⚠ 注 意

禁止 **指定の電池（単3アルカリ乾電池）以外は使用しない**
▶ 故障の原因になります。

必ず守る **電池は⊕ ⊖の方向を正しく入れる。**
▶ まちがえると故障の原因になります。



3 電池カバーを閉める

電池交換の場合



表示画面に ⌧ (電池マーク)が継続して表示されたら、電池が消耗しています。速やかに4本の電池をすべて交換してください。

※電池を取りはずした場合、記録されている測定値は全て消去されます。消去された値は元には戻りません。

お知らせ

- 付属の電池は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短い場合があります。
- 古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

測定する

本書P.7～P.9を参照し、カフを正しく巻き、正しい姿勢で測定してください。



1 カフプラグを本体のカフプラグコネクタにしっかりと差し込み、カフを正しく上腕に巻く



2 正しい姿勢を保ち 開始/終了 ボタンを押す

表示がすべて点灯し、その後自動的に加圧が始まります。（このときの マークは電池交換のお知らせではありません）

- ●測定を中止したいとき ▶ 開始/終了 ボタンを押す。
- ●加圧が不足しているとき ▶ 自動的に再加圧します。



3 心拍を検知すると「♥」マークが点滅し、カフが減圧を開始

正しい姿勢を保ったままでいてください。



4 結果を表示

測定結果は自動的に記録されます。

- ●血圧は長期的な傾向を見ることが大切です。記録表に記録することをおすすめします。（血圧記録表をコピーしてお使いください。
- ※測定終了後は 開始/終了 ボタンを押すか、そのまま約3分待ちます。自動的に表示が消えます。

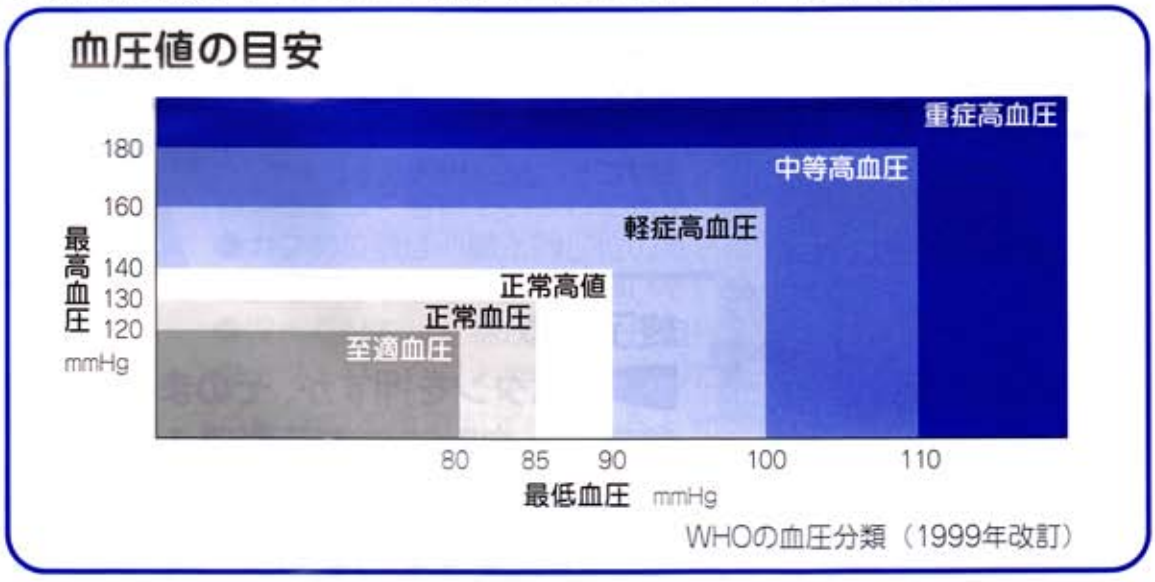
⚠ 警 告

- ●測定結果の自己診断、治療は危険ですので必ず医師の指導に従ってください。

測定結果を見る



世界保健機関（WHO）と国際高血圧学会（ISH）の血圧分類



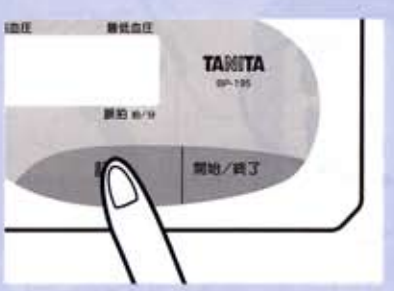
家庭における高血圧の目安

最高血圧135mmHg以上　**高血圧**　最低血圧85mmHg以上

出典：日本高血圧学会
家庭血圧測定条件設定の指針
（2003年9月）

記録された結果を見る

測定した結果を7回まで自動的に記録します。
記録された測定結果が7回を超えると、古い測定結果から自動的に消去され、新しい測定結果が記録されます。



1 表示部に何も表示されていないときに 記録 ボタンを1回押す

●押しても何も表示しないとき
▶記録されている測定結果はありません。



平均の値が表示されている時は「A」が表示しています

2 はじめに、記録されている結果のそれぞれ平均（最高、最低血圧値、脈拍数）が表示される



何回前かを表示しています

3 引き続き 記録 ボタンを押す

押すごとに古い結果を表示します。

4 終了する

開始/終了 ボタンを押すか、そのまま約10秒待つと自動的に表示が消えます。

記録されている測定結果を消す

本体の電池をはずし、約2分待つ

測定結果が消去されます。

お知らせ

●記録されている測定結果を選択して消去することはできません。
●1度消去された値は元には戻りません。

Q 病院で測った値と比べて低いのですが…

A

病院で測ったとき、緊張していませんでしたか？
自宅では気持ちが落ち着いているため、病院等で測るよりも20～30mmHg低くなることがあります。
血圧は1心拍ごとに変化しており、測定環境や自分の状態によっても値が変わってきます。
自宅でのリラックスした際の測定値を知っておくことが大切です。

Q 病院で測った値と比べて高いのですが…

A

カフを正しく巻いていましたか？
- ●カフの位置は心臓と同じ位の高さになっていましたか？
- ●上着や厚手の服の上から巻いていませんか？
- ●腕まくりをした袖が、腕を圧迫していませんか？
- ●カフをぴったりと巻いていましたか？

▶ カフの位置がずれていると動脈からの信号を捕らえにくくなったり、巻き方がゆるい場合、カフの圧迫している力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されてしまいます。カフの巻き方、正しい測定の姿勢（本書 P.7～9参照）を確認し、もう一度測定することをお勧めします。

A

猫背やあぐらをかいていたり、前のめりになっていたりしていませんか？
腹部が圧迫されたり（腹圧がかかる）、カフの位置が心臓よりも低くなると血圧が高めになることがあります。

Q&A

Q 測るたびに測定値が違うのですが…

A 毎日同じ時間帯、なるべく同じ条件で測定していますか？
また血圧は1心拍ごとに変化しています。
それに加え、測定する環境や自分の状態（ストレス・病気・運動・姿勢・睡眠）などによっても変化します。
自分の測定値を知るためには、毎日同じ時間帯、同じ条件下で測定することが大切です。（本書 P.6 正しい測定のポイント 参照）

A いつも同じ腕で測っていますか？
血圧は左腕と右腕で測定値に差が出ることがあるため、いつも同じ腕で測定することが大切です。

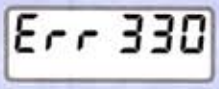
A 連続して測定していませんか？
連続して測定すると、うっ血して値が変化することがあります。
続けて測定するときは、うっ血を取り除いてから測定することをお勧めします。

Q 自宅での血圧管理のコツは？

A 血圧値だけではなく、生活習慣やその日の体の状態等も記録することが大切です。
血圧は生活習慣と大きく関わりがあります。
血圧を毎日測定・記録するのと同時に、生活習慣や体の状態を記録することで、自身の生活習慣がわかり改善へとつながります。また、医師の診断を受けるときにも役立ちます。

こんなときには

表示部に「Err」表示やその他の表示があった場合

表示	原因	対処法
	カフを膨らますカフ内部の空気袋がねじれている可能性があります。	カフを一度広げて，空気袋がたいらになることを確認してください。
	測定中に腕や体を動かしたり、話をしていませんでしたか？	腕や体を動かさず，再度測定を行ってください。▶本書P.9, P.12参照
	カフプラグが本体のカフプラグコネクタにしっかりと差し込まれていますか？	カフプラグが本体のカフプラグコネクタにしっかりと差し込まれているか確認し、再度測定を行ってください。▶本書P.12参照
	カフが正しく腕に巻かれていますか？	カフをもう一度巻きなおし、再度測定を行ってください。▶本書P.7, P.8, P.12参照
	乾電池が消耗しています。	速やかに新しい乾電池と交換してください。▶本書P.11参照

その他の表示

症状	対処法
 減圧中に最高血圧の表示箇所に数字が表示する。	この数字はカフの排気スピードを示しています。3～6mmHg/秒の表示であれば、カフや本器に問題はありません。それ以外の場合は、正常に動作していない場合がありますので、点検修理を依頼して下さい。
 最高血圧と最低血圧が「0」を表示し、そのまま画面がかわらない。	開始／終了 ボタンを押してください。

こんなときは

症状	原因	対処法
開始／終了ボタンを押しても何も表示しない	電池を入れる向き(⊕・⊖)はあっていますか？	乾電池を入れる向きを確認し、正しく入れなおしてください。▶本書P.11参照
	乾電池が消耗していませんか？	速やかに新しい乾電池と交換してください。▶本書P.11参照
開始途中に表示が消える	乾電池が消耗していませんか？	速やかに新しい乾電池と交換してください。▶本書P.11参照
	カフの装着位置は正しいですか？	カフをもう一度巻きなおし、再度測定を行ってください。▶本書P.7, P.8参照
測定値が高ぎる、低すぎる	測定中安静にしていましたか？	腕や体を動かさず、再度測定を行ってください。▶本書P.9参照
	正しい姿勢で測定を行っていましたか？	正しい姿勢ですわり、再度測定を行ってください。▶本書P.9参照
測定するたび値が異なる ※血圧は1日のうちでかなり変動する場合があります。	測定中安静にしていましたか？	5分ほどリラックスして、再度測定を行ってください。

主な仕様

製品名	デジタル血圧計　BP-195
測定方法	オシロメトリック方式
測定範囲	圧力 20～280mmHg　脈拍 40～180拍／分
断続表示間隔	圧力 1mmHg
精度	圧力 ±3mmHg　脈拍 読み取り数値の±5%
表示	最高・最低血圧値、脈拍数を同時表示
メモリー	7回分の測定値を記録（最高・最低血圧値、脈拍数）
電池寿命	約400回、単3アルカリ乾電池使用時（常温、1日1回180mmHg加圧の場合）
電源	DC6V　単3アルカリ乾電池（LR6）×4本
加圧	ポンプによる自動加圧式
減圧	定降圧自動排気弁方式
排気	電磁弁による自動排気弁方式
安全機構	330mmHg以上で電磁弁による急速排気
電撃に対する保護	内部電源BF形
寸法	約D95×W185×H46mm
質量	約425g（乾電池含まず）
使用温湿度範囲	+10～+40℃、10～85%RH
輸送・保存温湿度、気圧範囲	−10～+60℃、10～95%RH、700～1060hPa
医療機器認証番号	219AABZX00074000
型式承認	第Q067号

株式会社 タニタ

本社・東京営業所　〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2　☎03（3558）8111（代表）
大阪営業所　〒577-0013 東大阪市長田中1-3-15　☎06（6784）2811（代表）
名古屋営業所　〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-19-20　☎052（201）6391（代表）
福岡営業所　〒812-0882 福岡市博多区麦野4-2-6　☎092（575）5761（代表）
仙台営業所　〒983-0852 仙台市宮城野区福岡1-6-8　☎022（299）7161（代表）
札幌営業所　〒007-0834 札幌市東区北34条東22-1-35　☎011（786）5611（代表）

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先
フリーダイヤル　0120-133821
受付時間／9：00～18：00（土・日・祝祭日は除く）
お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

© 2006 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

2007.06(SA) 2007.04(1)
MBM-TN1UP-JA1

アフターサービスについて

1、保証書について

保証書は、同封していますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

2、修理を依頼されるとき

●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本器をお送りください。

●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって商品の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

無料修理規程

1. 取扱説明書等の注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2. 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室にご連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3. ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4. 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
   - イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
   - ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
   - ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
   - ニ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶の搭載）に使用された場合の故障及び損傷車輌、船舶等に搭載された場合の故障及び損傷
   - ホ、保証書の提示がない場合
   - ヘ、保証書にお買い上げの年月日、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
5. 保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6. 保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

※ 保証書に明示した期間、条件において無料修理をお約束するものです。従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。保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

TANITA

血圧記録表

○毎日の測定結果を記録しましょう。また、服用した薬や、その日の身体の状態等も一緒に記録するとあなたの貴重な医療情報になります。
○この記録表はコピーしてお使いください。

測定者		年齢		記録期間	年　月分

記入例

測定日	6/1	6/2
測定時刻	AM 6:30	AM 6:35
血圧値 mmHg		
最高血圧値	136	162
最低血圧値	84	95
脈拍数（拍/分）	70	73
服用した薬		風邪薬
生活状況 体調		風邪気味

測定日																																
測定時刻																																
血圧値 mmHg	250																															
	200																															
	150																															
	100																															
	50																															
最高血圧値																																
最低血圧値																																
脈拍数（拍/分）																																
服用した薬																																
生活状況 体調																																

メ　モ

メ　モ

TANITA　デジタル血圧計保証書

本書は、本書記載内容（無料修理規定）で無料修理を行うことをお約束するものです。
お買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却致します。この間のお客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき責任を持って管理致します。

品　名	デジタル血圧計　BP-195	
保証期間	本　　体	お買い上げ日より 1年
お買い上げ日	年　　月　　日	
お客様	ご住所 お名前　　様 電　話　　（　　）	
販売店	住所・店名 電話　　（　　）	

株式会社タニタ
〒174-8630東京都板橋区前野町1-14-2
お客様サービス相談室　フリーダイヤル 0120-133821