TANITA

6102

電子脈拍計

取扱説明書

保証書付

このたびは、タニタ・電子脈拍計を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した。

この取扱説明書は必要なときに、すぐに取り出して読めるようにできる限り身近に、大切に保管してください。この取扱説明書をよく読んで理解してから、製品をご使用ください。



+++++++ もくじ +++++++

1 安全上のご注意
2 主な特長
3 各部の名称
4 ご使用方法
◆時計の合わせ方
◆脈拍の測り方
5 脈拍測定が正常でないとき
6 脈拍のあれこれ
7 電池交換
■ 製品仕様
■ 無料修理規定
■ 保証書

1 安全上のご注意

この「安全上のご注意」では、製品を安全にお使いいただき、あなたやこの製品をご使用になる方々への危害や財産への損害を未然に防止するために、本製品をご使用になる際に守っていただきたい事項について表示してあります。本製品を安全に末永くご愛用いただくために、以下の注意事項をお守りください。

⚠警告 **警告事項を無視して、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ています。**

- **電池は火中に投じないでください。破裂する恐れがあります。**
- **電池フタをはずすと電池がはずれる構造になっております。電池は小さいので誤って飲み込まないように注意してください。**
- **電池は誤飲の危険がありますので、幼児には絶対にさわらせないでください。**
  万一、飲み込んだ場合には直ちに下記へ電話してご相談していただくか、または医師にご相談ください。

（財）日本中毒情報センター
中毒110番（大　阪）0990-50-2499（ダイヤルQ2）
365日　24時間対応
（つくば）0990-52-9899（ダイヤルQ2）
9～17時のみ対応（12/31～1/3は除く）

⚠注意

注意事項を無視して誤った取り扱いをすると、人が損害を負う可能性や物的損害の発生が想定される内容を示しています。

- 日頃より、運動(スポーツ)に慣れていない人が、いきなり急激に運動をするのは危険です。医師やトレーナーに相談してから始めてください。また、病気その他治療中の方も無理な運動をせずに医師の指示に従ってください。

⚠ 機器の取り扱いに関して一般的な注意が必要な内容を示しています。

※本製品は精密に作られていますので、下記事項をお守りください。

- 故障のもとになりますので、絶対に分解しないでください。
- 軽スポーツによる影響はありませんが、落としたり、過度の衝撃や振動を与えないでください。
- 湿気の多いところや水がかかるところでのご使用、保管は避けてください。
- 本体の汚れは、柔らかい布でふいてください。シンナーやベンジンなどは使用しないでください。
- 直射日光や高温(50℃以上)、また寒い所(0℃以下)に長く置かないでください。
- 長時間ご使用にならない場合は、電池を本体から取り外してください。

※本製品での脈拍測定時には、下記事項にご注意ください。

- センサー部に指先の腹が触れるように軽く乗せてください。強く押しすぎると毛細血管内の血液の循環が変化したり、止まったりして正しい測定ができなくなることがあります。また、測定は微少な血流の変化を検出していますので、センサーに乗せた指先を動かさないでください。
- 指先の温度が低くなりますと血液循環が悪くなるため、脈拍検出ができにくくなります。このようなときは、測定部分を温めてから測ってください。



- 脈拍は、安静時でも測定時の精神状態や測定時刻によって変化しており、常に一定ではありませんので2回～3回の脈拍変化を平均してください。
- 直射日光などの強い光は、微少な血流検出の妨げになりますので、強い光を避けて日陰などで測ってください。
- 測定する手が汚れていたりセンサー部が汚れている場合は、測定できなくなります。

2 主な特長

◆ センサー部に指を乗せるだけで簡単に脈拍測定ができます。
◆ 脈拍測定の他に時計機能が付いています。
◆ 首から下げられるヒモが付いています。

********** 参　考 **********

●脈拍数とは

心臓が 1 分間に何回鼓動しているかを示すものです。
安静時の脈拍数は、個人の体力や年齢により差があり、心理的な要因によっても変動します。
その他に、気温・呼吸・食事・たばこやアルコールの摂取・病気などの影響を受けます。
脈拍数は、運動を始めると増加し、運動を終了すると低下します。

3 各部の名称

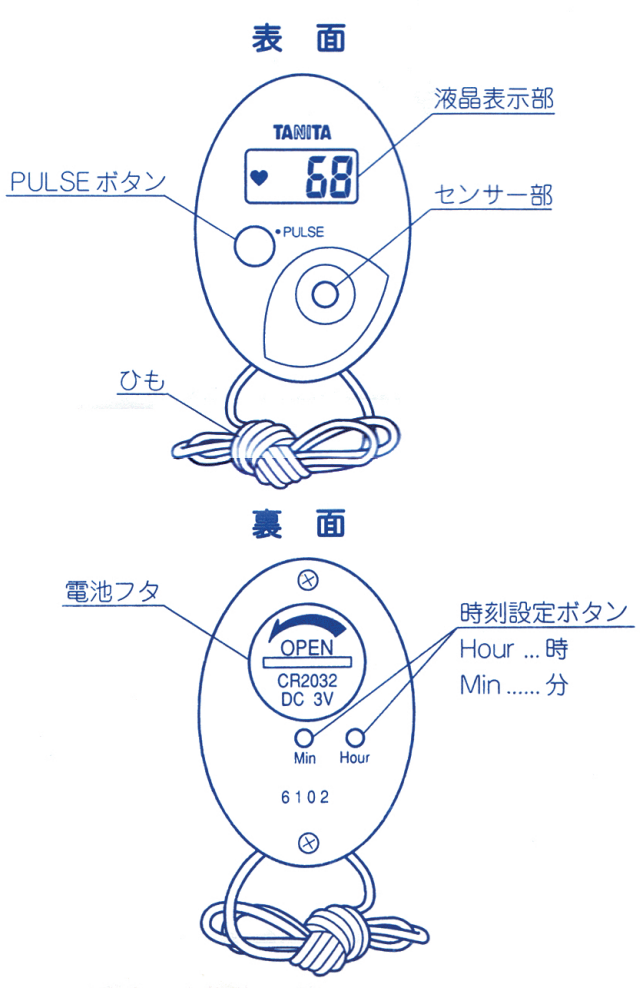


表　面
液晶表示部
TANITA
68
PULSE ボタン
•PULSE
センサー部
ひも
裏　面
電池フタ
OPEN
CR2032
DC 3V
時刻設定ボタン
Hour ... 時
Min ..... 分
Min
Hour
6102

4 ご使用方法

◆時刻の合わせ方

● 本製品は、12 時間制の時間表示です。時計表示になっていない場合は、PULSE ボタンを押して時計表示に切り換えてください。



本体裏側の**時刻設定**ボタン(Hour、Min ボタン)をそれぞれ押して、時刻の時、分を合わせます。時刻設定ボタンは押し続けると早送りになります。

※ **時刻設定**ボタンはボールペンの先など細いもので押してください。

◆脈拍の測り方

① 本体を手に持ち、PULSEボタンを押して脈拍測定モードにします。
このとき“♥”マークを表示します。



② 指の腹をセンサー部に軽くのせます。
センサーが脈拍を検出するたびに“♥”マークが点滅します。



③ “♥”マークが数秒間点滅後、脈拍数を表示します。



➤ 正しく検出しない場合は“E”を表示後時計表示に戻ります。
再度① から繰り返して測定してください。
検出しにくい場合は、測定する指を変えて測定してください。
➤ 脈拍測定は最大１分間で自動的に時計表示モードにもどります。
➤ 途中で測定を中止する場合はPULSEボタンを押すか、センサーから指を離してください。

⚠注意 **測定中は指を動かさないようにしてください。**

5 脈拍測定が正常でないとき

こんなとき	原　因	直し方
E表示して時計表示に戻ってしまう。 脈拍が測定できない。	指先が冷えていませんか。	指先を温めてください。
	指先の腹を強く押しつけていませんか。	センサー部に指先の腹部を軽くのせてください。
	指が動いていませんか。	指先の腹を軽くのせ、測定中は動かさないでください。
	指に傷などありませんか。	測定する指を変えてください。
	指やセンサー部が汚れていませんか。	汚れを落としてください。
脈拍数が大きい	指を動かしていませんか。	測定中は動かさないようにしてください。
表示が薄い	電池が消耗しています。	新しい電池に交換してください。
電池を交換した後、表示がでない。	電池の極性は正しいですか。	電池を外して、数十秒後にもう一度いれ直してください。

6 脈拍のあれこれ

脈拍は、人の健康に関するデータの一つで、だれにでも簡単に測ることができます。私たちの日常生活は、運動量が少なくなり食事による栄養が過剰になっています。また運動不足による高血圧・糖尿病・高コレステロール血症・肥満など増えているこの頃です。適度なウォーキングやランニングそして体を動かす運動は、治療の効果があることが明らかになっています。

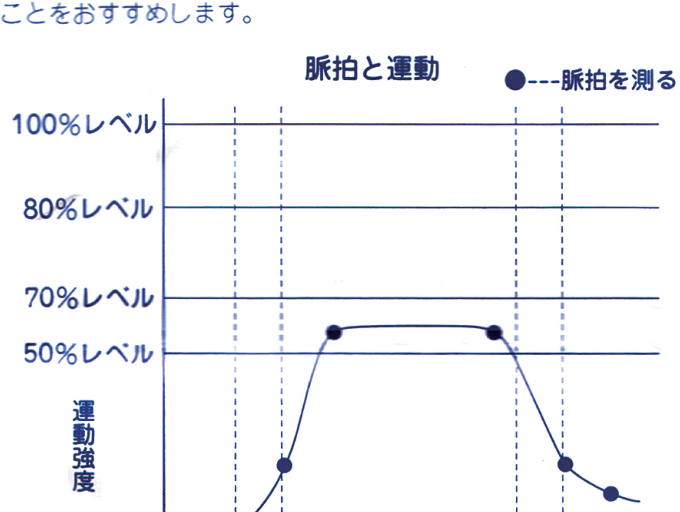
運動によって適度に心拍数を上昇させ、体脂肪を燃やすことにより以下の効果も明らかになっています。

- 基礎代謝を向上させて健康的な体をつくる。
- 心肺機能が向上し、酸素摂取量が増えるので心拍数が下がります。その結果スタミナがつきます。

⚠注意 **自己流の運動の質や量では危険なことが起こります。運動は専門の医師やトレーナーの適切な指導のもとに行ってください。**

◆脈拍数と運動処方関係

運動時の脈拍数は、それぞれの運動処方により下図の各時点で測ることをおすすめします。



1. 安静時の脈拍数

運動を始める前の脈拍数です。

2. ウォームアップの脈拍数

急激に心臓の鼓動を上昇させると危険です。5分間程度のウォームアップで100拍/分(安静時の脈拍数が70拍/分の人の場合)程度に高めてください。

3. 運動中の脈拍数と運動強度

（厚生省の「健康づくりのための運動所要量について」を参考）

自分の年齢で推定される最大脈拍数を出し、運動強度が50～60％の脈拍数で運動することから始めて、1～2週間ごとに運動強度を高めます。ただし、目標運動強度は70％を超えない範囲で行ってください。

推定最大脈拍数＝(220-年齢)

運動の目標脈拍数の計算は下記のようになります。

目標脈拍数＝(最大脈拍数－安静時脈拍数)×運動強度＋安静時脈拍数

※運動強度は目標運動強度(%)÷100として計算します。

年齢別にみた運動中の脈拍数と運動強度の関係

（安静時の脈拍数が70拍/分の場合）

年齢層	運動強度(％)				
	40%	50%	60%	70%	80%
20代	120	132	145	157	170
30代	116	127	139	150	162
40代	112	122	133	143	154
50代	108	117	127	136	146
60代	104	112	121	129	138
70代	100	107	115	122	130

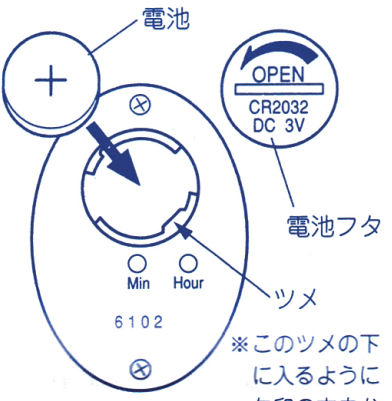
4. 回復脈拍数

運動が終わり、その後脈拍数が安静時の脈拍数に近づく脈拍を回復脈拍数といいます。5分後の脈拍数が120拍/分以上の場合は、そのときの身体状態に対して運動が強すぎたといえます。運動を長時間続けている人は、この脈拍数の回復が早くなります。

7 電池の交換

表示が薄くなったり消えたりしたときは、電池が消耗していますので、新しい電池と交換してください。

①電池フタのみぞにコインを差し込み矢印の方向に回して電池フタを外します。
②古い電池を取り出し、＋側を上にして、矢印の方向から新しい電池(CR2032)を入れます。
③電池フタをしてコインで閉めます。
④電池を取り外したり、または交換した場合、表示は全点灯し、システムはリセットされます。あらたに時刻を合わせてください。



※このツメの下に入るように矢印の方向から入れてください。

⚠注意

- **電池交換後、表示がおかしいなどの症状がでた場合は、電池を入れ直してください。**
- **お買い上げのときに入っている電池は、工場出荷時に機能を点検し、性能を検査するために使用したものですので、製品仕様より短いことがあります。**

製品仕様

名称	：電子脈拍計
形名	：6102
測定方式	：光電式脈拍検出方式
表示	：デジタル表示
測定範囲	：30～250拍/分 精度：読みの±5%(30～200拍/分)
時計	：時・分表示(12時間制) 精度：月差±30秒以内
使用温度	：0～40℃
電源	：DC3V(CR2032リチウム電池1個使用)
電池寿命	：約1年(脈拍計1日1分の計測を5回使用)
本体寸法	：62×43×15mm(高さ/幅/奥行)
質量	：23g(電池含む)

※仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。

＜無料修理規定＞

1. 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は、無料修理致します。
2. 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合は、商品と保証書を添えて弊社お客様サービス相談室、またはお買い上げ販売店にご依頼ください。
3. ご贈答品等で保証書にお買い上げ販売店等の記載がない場合は、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. 保証書の提示がない場合
   - ホ. 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、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、条件のもと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ので、保証期間経過後の修理についてご不明な場合は、弊社お客様サービス相談室・弊社営業所、またはお買い上げ販売店までお問い合わせください。

保　　証　　書

販売者様へ
ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店欄に捺印）をご記入のうえ、保証書をお客様にお渡しください。
本書は、本書記載内容(左面記載)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の期間中故障が発生した場合には、本書と商品を添えて弊社お客様サービス相談室、またはお買い上げ販売店に修理をご依頼ください。

品　　名	6102　電子脈拍計
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
販売店	住所・店名 電話　　（　　）
お客様	ご住所・お名前 電話　　（　　）

株式会社タニタ

本社・東京営業所 〒174　東京都板橋区前野町 1-14-2　☎03(3558)8111(代表)
大阪営業所 〒550　大阪市西区立売堀 1-4-12　☎06 (541)3151(代表)
名古屋営業所 〒460　名古屋市中区大須 1-24-51　☎052(201)6391(代表)
福岡営業所 〒816　福岡市博多区麦野 4-2-6　☎092(575)5761(代表)
仙台営業所 〒983　仙台市宮城野区榴岡 1-6-8　☎022(299)7161(代表)
札幌営業所 〒065　札幌市東区北34条東22-123-8　☎011(786)5611(代表)

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

※お願い＝ご不審の点がありましたら、お買い上げ販売店、または弊社へお問い合わせください。