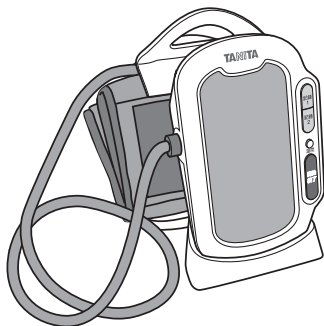


取扱説明書 保証書付

タニタ上腕式血圧計 BP-224L



本書に記載されているイラストはイメージ図です。

お願い





誤った使いかたをしますと、重大な事故につながるおそれがあります。この取扱説明書をよくお読みいただき、正しくご使用ください。また、必要なときにはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

もくじ

安全上のご注意	2
血圧とは?	5
各部の名称/付属品	8
スタンドを組み立てる	9
電池を入れる・交換する	10
日付・時刻を設定する	11
アプリに血圧計を登録する	12
正しく装着する	16
正しい姿勢で測定する	17
測定する	18
測定結果を見る	20
脈間隔変動マークが出た場合	21
低室温お知らせ機能	22
記録された結果を見る	23
アプリに測定結果を送信する	24
記録された結果をすべて消去する	28
室温を見る	29
アラーム時刻を設定する	30
Q&A	33
故障かな?と思ったら	35
仕様	37
EMC技術情報	38

安全上のご注意

本書では、お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本器を正しくお使いください。

 警告 この表示の欄は「死亡または重傷を負うおそれのある」内容です。	
 注意 この表示の欄は「傷害を負うおそれまたは物的損害が発生するおそれのある」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。

警告

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。

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がおこるおそれがあります。

抗凝固剤、抗血小板剤、ステロイドなど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
内出血がおこるおそれがあります。

体の不自由な方は一人で測定しない
付き添いの方がサポートしてください。

自分で意思表示ができない人、自分で操作ができない人には使用させない
けがや事故のおそれがありますので、使用する場合は医師に相談のうえ、慎重に使用してください。

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
けがや事故のおそれがありますので、子供が使用する際は大人の監督が必要です。

本器や電池を加熱しない
本器の変形や電池の発火により、けがや火災のおそれがあります。

純正のカフ以外を接続しない

この血圧計ではISO 80369シリーズに規定されているものとは異なる代替小口径コネクタを使用しています。代替小口径コネクタを使用する他の医療機器と誤接続すると、危険な状態になるおそれがあります。代替小口径コネクタを使用する他の医療機器が近くにある場合は、誤接続防止の対策をとってください。

高血圧、脂質異常症、動脈硬化などが進んでいる場合は、医師に相談のうえ、慎重に使用する
手首と上腕で測定結果に大きな差がみられることがあります。

外圧に対して毛細血管の脆弱性が亢進している方は、注意して使用する
内出血、充血がみられる場合があります。

電池は、⊕⊖を正しい向きにして交換する
液漏れ、発熱、破裂などをおこし、けがや破損のおそれがあります。



指定の電池(単3形アルカリ乾電池)以外は使用しない
液漏れ、発熱、破裂などをおこし、けがや破損のおそれがあります。

電池の液が目に入った場合は、すぐに多量のきれいな水で洗い流す
失明などのおそれがあります。必ず、医師の治療を受けてください。

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す
けがなどのおそれがあります。

⚠ 注意

■取り扱いについて

 禁止	本体・カフを分解・水洗いしない 本器の損傷や故障のおそれがあります。
	無理に曲げたり、落としたり、強い衝撃を与えない 本器の損傷や故障のおそれがあります。
	静電気や電磁波を発している場所 (IH調理器や電子レンジ、通信機器などの近く) で使用しない 誤作動や故障のおそれがあります。
	MRI検査室内に持ち込まない MRI装置への吸着や、本器が発熱するおそれがあります。
	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 本器の損傷や故障のおそれがあります。
純正のカフ以外は使用しない 正確な測定ができません。	
 必ず守る	本器が作動し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。ご使用を続けると、感電や発火のおそれがあります。
	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。故障するおそれがあります。
	血圧測定および脈拍測定以外の目的には使用しない 故障や事故のおそれがあります。

■測定前



禁止

使用前に本器の外観に破損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

けがをしたり、測定結果に誤差が生じるおそれがあります。



必ず守る

測定する腕が汗などでぬれている場合は、必ずよく拭き取り、乾いてから使用するぬれたままだと内部に水が侵入し故障するおそれがあります。

寒い部屋で長時間保管していたときは、暖かい所に1時間以上放置してから使用する測定結果に誤差が生じるおそれがあります。

■測定中



禁止

カフは上腕以外に巻かない

けがや事故のおそれがあります。



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結果が変化することがあります。うっ血を取り除くには、カフをはず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



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ではなくカフプラグを持つチューブを引っ張ると故障するおそれがあります。

活性ガス(消毒用ガスも含む)環境下や、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するおそれがあります。

■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

清掃するときは必ず電源を切る
感電やけがのおそれがあります。

長期間使用しない場合は電池を取りはずす

液漏れなどで、机などを汚すおそれがあります。

※電池を取りはずしても、記録された測定結果は消えません。

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、動脈に送り出されます。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った動きを繰り返しています。

このように、血液で動脈が内側から押される圧力を「血圧」といいます。

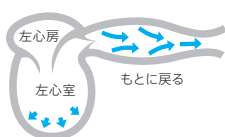
最高血圧、最低血圧とは？

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



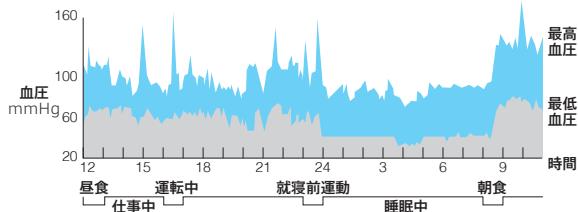
全身を巡った血液が心臓に戻り、心臓が拡張し、動脈がもとに戻ったときの圧力です。

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

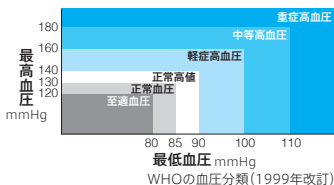


血圧とは？ (つづき)

知っておきたい血圧分類

高血圧の目安

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下記の数値のようになります。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することは危険です。気になる点があれば必ず医師の指導を受けましょう。



参考: 家庭における高血圧の目安

最高血圧 **135** mmHg以上

高血圧

最低血圧 **85** mmHg以上

出典: 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

血圧上昇の要因は生活習慣です

肥満や塩分のとりすぎ、食べすぎ、ストレスや喫煙などは、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な運動を習慣づけることが有効です。

■ ストレス

ストレスによる睡眠不足や食生活の乱れは、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。

■ 喫煙

血管の収縮によって血圧が上がります。

■ 食事

- 塩分のとりすぎに注意しましょう。麺類の汁は飲み干さず、残すように心がけましょう。
- 動物性脂肪のとりすぎに注意し、栄養はバランス良くとりましょう。



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

- 起床後1時間以内
- 就寝前



起床後は

- 排尿を済ませてから
- 薬の服用前
- 食事の前

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
- 喫煙直後
- 飲酒直後
- 家事や運動直後
- コーヒー・紅茶を飲んだ直後
- 腹圧のかかる姿勢
- 入浴直後

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。

各部の名称／付属品

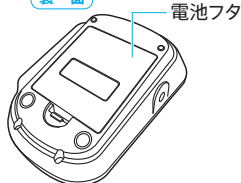
本体

表面



カフプラグコネクタ

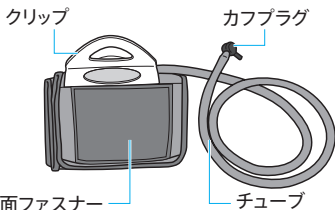
裏面



スタンド



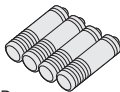
カフ



付属品

取扱説明書(本書)
※保証書、EMC技術情報付

お試し用電池
単3形アルカリ乾電池/4本



添付文書

スタンドA

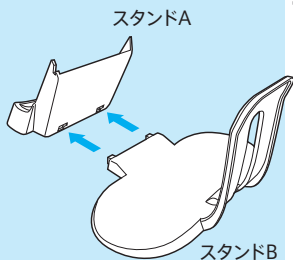
スタンドB

・付属のお試し用電池は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。

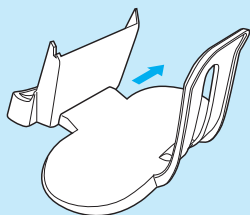
・本体やカフ、使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

※不足しているものがありましたら、お客様サービス相談室(☎ P.43)までご連絡ください。

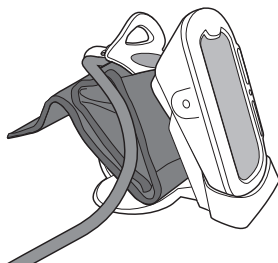
スタンドを組み立てる



1. スタンドAの穴にスタンドBの突起を差し込みます。



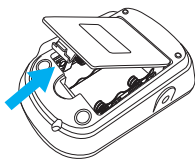
2. カチッと音がするまでスタンドBをスライドさせます。



・本器をご使用にならない間は、スタンドAに本体、スタンドBにカフを立てかけて収納してください。

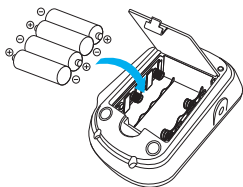
電池を入れる・交換する

本器について



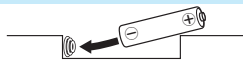
1. 本体裏側の電池フタをはずします。

準備する

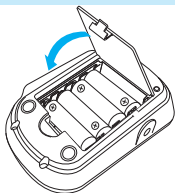


2. 左図のように、⊖側から矢印の方向に電池を入れます。

・指定の電池(単3形アルカリ乾電池)以外は使用しないでください。また、マンガン乾電池と併用しないでください。



使いかた



3. 電池フタを閉めると、日時設定モードになります。



日時設定モード

必要なとき

日付・時刻を設定する

例: 2021年9月23日10時1分に
設定する場合



日時設定モード



日時設定モードで[記録1]ボタンを押して西暦を変更し、[開始/終了]ボタンで決定します。

同様に、「月」「日」「時」「分」を設定します。



- ・日時を再設定する際は一度電池をはずし、入れ直してください(☞P.10)。
- ・本器の日時は、スマートフォンと接続したときにスマートフォンの日時と同期されます(☞P.12「アプリに血圧計を登録する」)。

時計モードになります。

アプリに血圧計を登録する

本器について

準備する

使いかた

必要なとき

アプリをダウンロードする

1. スマートフォンの設定より Bluetooth®をオンにします。
2. アプリ紹介ページにアクセスし、対応するアプリをダウンロードします。

<https://www.tanita.co.jp/appli/communication/>



・対応機種はウェブサイトでご確認ください。
<https://www.tanita.co.jp/qr/081/>



スマートフォン画面

タニタヘルスプラネットに接続する

3. アプリを起動した後、「無料会員登録」から会員登録してください。

・スマートフォンを買い替えた場合は、本器を登録し直してください。
・からだカルテ会員の方はお使いのIDでログインしてください。

HealthPlanet
ヘルスプラネット

ユーザーID

パスワード

[パスワードをお忘れですか？](#)

ログイン

無料会員登録

アプリ画面

HealthPlanet

ヘルスプラネット

ユーザーID

パスワード

[パスワードをお忘れですか？](#)

ログイン

会員登録

アプリ画面

4. 登録完了後、登録したIDでログインします。

HealthPlanet

データを入力

グラフを見る

ヘルスプラネットへようこそ。
からだデータを入力してみましょう。

5. 「データを入力」をタップします。

データを入力する

体組成 歩数 血圧 尿酸

「血圧」をタップします。

データを入力する

体組成 歩数 血圧 尿酸

血圧計から入力する

「血圧計から入力する」をタップし、
BP-224Lを選択します。

アプリ画面

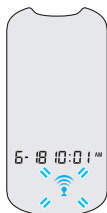
アプリに血圧計を登録する (つづき)

本器について

準備する

使いかた


必要なとき



例) 認証コードが「FBF1」の場合

6. 本器が時計モードであることを確認し、
[温度表示]ボタンを3秒以上長押しします。

- ・通信環境によっては本器との接続に数秒かかる場合があります。
- ・通信距離の目安は、見通しのよい場所で5mほどです。

- ・スマートフォンと本器の通信中は、本体の表示部に  マークが点滅します。

7. 本体の表示部に、認証コードが2段で表示されます。

- ・認証コードは以下の文字を用いて本体表示部に表示されます。

0 123456789ABCDEF

アプリ側では、それぞれ以下のように対応します。

0123456789ABCDEF



アプリ画面

8. 血圧が選択されている状態で、「血圧計を登録する」をタップします。



アプリ画面

9. アプリ側で、本体に表示されている認証コードと同じ認証コードの、記録1または記録2をタップすると、登録が完了します。

記録1で登録したアプリはメモリー1のデータを、記録2で登録したアプリはメモリー2のデータを受け取れます。

・アプリに本器が登録されると、本器の日時はスマートフォンの日時に同期されます。

登録が完了すると「読み取り開始」の状態になります。引き続き、アプリに測定結果を送信することができます。

(☞ P.24またはP.26)

例)「記録1」を登録する場合

正しく装着する

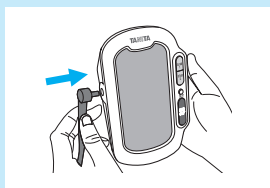
本器について

準備する

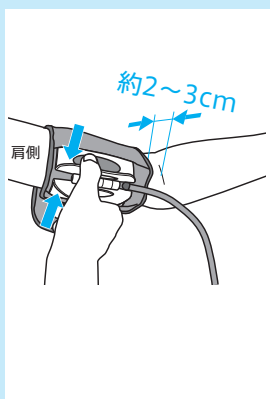
使いかた

必要なとき

正しく測定するには、カフを正しく巻くことが大切です。



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ます。

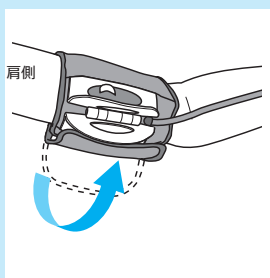


2. 面ファスナーをはずしてクリップを握り、手のひらを上に向けて横方向から腕にカフを装着します。

・クリップが水平になるように装着してください。

3. ひじの関節から2～3 cm肩側になるようにカフの位置を決めます。

・測定可能な腕周は22～33cmです。

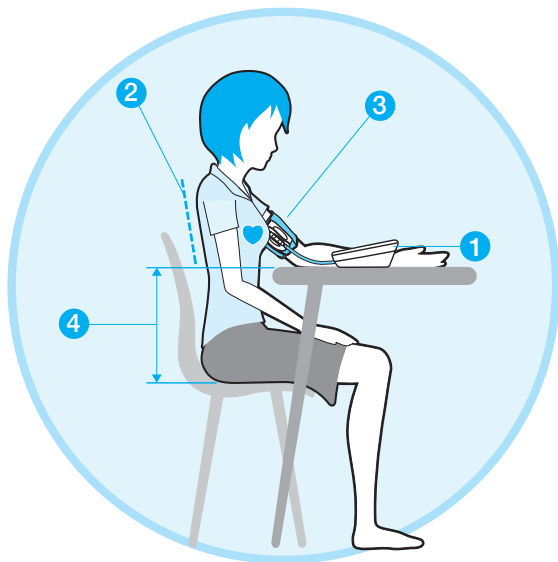


4. カフの端を引っ張り、腕の下側から折り返して面ファスナーで固定します。

・ひじでチューブをつぶさないようにしてください。
・測定する腕は左右どちらでも構いません。
・カフは、動かないようしっかりと固定してください。

正しい姿勢で測定する

測定中は話をしたり、体を動かさないようにしてください。また、腕の力を抜いてリラックスしてください。



- ① 本体は、平らなテーブルに置きます。
- ② 背筋をかるく伸ばして座ります。
前かがみ、あぐらをかいした姿勢などでは腹圧がかかって測定結果が高くなる場合があります。
- ③ カフは、素肌または薄手の肌着の上に巻きます。
セーターなど厚手の服は脱いでから測定してください。
- ④ テーブルの高さとイスの座面高さの差は25～30cm が理想です。
カフの位置が心臓より低くなると血圧が高くなる場合があります。

・テーブルの高さとイスの座面高さの差は、一般的に20～30cmです。
・カフが心臓の位置より低くなる場合は、ひじの下にクッションなどを置いて高さを調節してください。

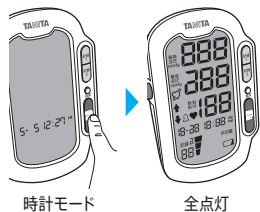
測定する

本器について

準備する

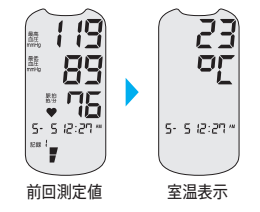
使いかた

必要なとき



時計モード

全点灯



前回測定値

室温表示

1. 正しい測定姿勢で[開始/終了]ボタンを押します。

表示が全点灯します。

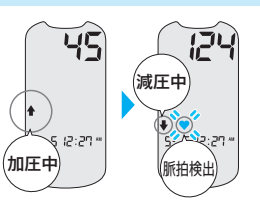
前回の測定値、室温の順に表示されます。

・過去の測定結果が保存されていても、電池を入れ直した後、1回目の測定では前回測定値は表示されません。(次回以降の測定からは表示されます。)

2. 自動的に加圧が始まり、その後、減圧しながら血圧が測定されます。

脈拍を検出すると「♥」マークが点滅します。減圧中も血圧を測定しています。

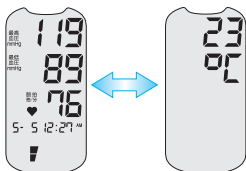
・正しい測定姿勢を維持してください (P.17)。



加圧中

減圧中

脈拍検出



測定結果

室温表示

3. 結果と室温が交互に表示されます。

結果は自動的に記録されます。記録された結果を見る場合はP.23を参照してください。



「メモリー1」に記録する場合

4. 測定結果がメモリーに記録されます。

[記録1]または[開始終了]を押す、あるいは測定結果表示から2分経過すると「メモリー1」に記録されます。



「メモリー2」に記録する場合

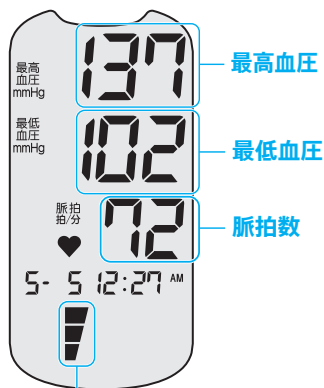
[記録2]を押すと、「メモリー2」に記録されます。

・「メモリー1」と「メモリー2」にはそれぞれ90回分の測定結果を記録できます。

測定結果を見る

本器について

準備する

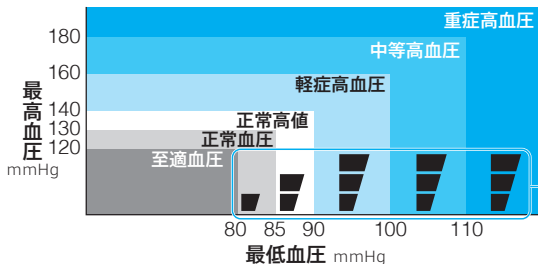


使いかた

必要なとき

高血圧の目安

■世界の高血圧の目安



WHOの血圧分類(1999年改訂)

■参考: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「高血圧治療ガイドライン2019」

脈間隔変動マークが出た場合

血圧測定中に脈間隔の変動を感知した場合、測定結果画面に脈間隔変動マークが表示されます。



- ・このマークが表示された場合、血圧が正しく測定されていない可能性があります。再度測定してください。
- ・脈間隔変動マークが頻繁に表示される場合、医師に相談することをお勧めします。
- ・この機能は、不整脈を診断・判定するものではありませんが、不整脈の傾向である「脈の乱れ」の把握に有効です。

低室温お知らせ機能

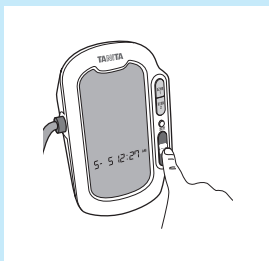
本器について

準備する

使いかた

必要なとき

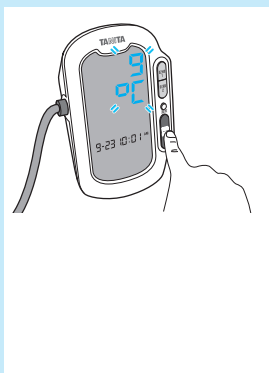
血圧測定前に室温が9℃以下の場合、低室温であることをお知らせし、血圧測定を自動停止します。



1. 「測定する」(P.18)の手順に従い、[開始/終了]ボタンを押して測定を開始します。



2. 室温が9℃以下の場合、温度表示が10秒点滅し、測定を自動停止します。



3. 温度表示が点滅している間に[開始/終了]ボタンを押すと、通常測定を開始します。

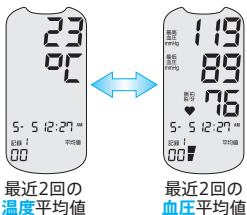
・一般的に、低室温では心筋梗塞、脳梗塞のリスクが高まります。また、血圧の上昇が著しくなります。なるべく早く、暖かい部屋に移るのが望ましいです。

(出典: 日本人間工学会「人間工学」第25巻 第4号)

・本体の周囲温度が急激に変化した場合、本機能はうまくはたらかない場合があります。

・本器の周囲温度が40℃を超える場合は「H」、5℃を下回る場合は「L」と表示されます。

記録された結果を見る



1. 時計モードで[記録1]または[記録2]ボタンを2回押すと、最近2回の温度と血圧の平均値が交互に表示されます。
[平均値]が点灯し、記録番号は「00」が表示されます。

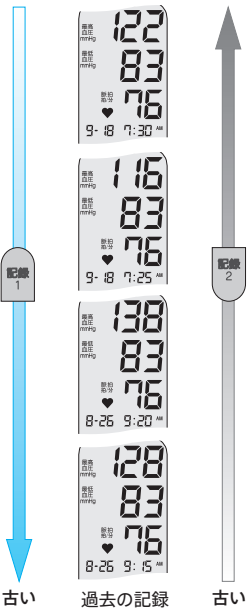
[記録1]を押すと「メモリー1」、[記録2]を押すと「メモリー2」の測定結果を見られます。

新しい

新しい

2. [記録1]ボタンを押すと、最も新しい測定結果が表示されます。ボタンを押すごとに過去の記録をさかのぼって表示します。

[記録2]ボタンを押すと、最も古い測定結果が表示されます。ボタンを押すごとに新しい記録を表示します。



- ・[開始/終了]ボタンを押すか、ボタンを押さずに約2分経つと表示が消えます。
- ・測定結果は90回まで記録されます。メモリー1、メモリー2ともに記録された測定結果が90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。
- ・記録がない場合、「- - -」が表示されます。

アプリに測定結果を送信する

本器について

準備する

使いかた

必要なとき

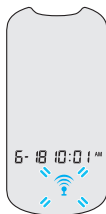
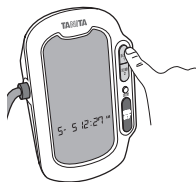
メモリー1の測定結果を送る

1. 本体が時計モードのときに、[記録1]ボタンを押します。

メモリー1の測定結果は、記録1で登録しているアプリに送信することができます。

メモリー1の測定結果を、記録2で登録したアプリに送信することはできません。
(記録2で登録したアプリで受け取る場合
P.26)

- ・本体のメモリー1に保存されているすべての測定結果がアプリに送信されます。測定結果を選択して送信することはできません。
- ・スマートフォンと本器の通信中は、本体の表示部にWi-Fiマークが点滅します。
- ・データ転送が中断されると、データが失われるおそれがありますのでご注意ください。



アプリ画面

2. アプリを起動させて、「データを入力」、「血圧」、「血圧計から入力する」に進み、「読み取り開始」をタップします。

取消 データが入力されました 完了	
続けて入力する	
日付	1月1日(火) 10:01
最高血圧	101 mmHg
最低血圧	71 mmHg
脈拍	61 拍/分

日付	1月1日(火) 10:02
最高血圧	102 mmHg

アプリ画面

3. 読み取りが完了すると「データが入力されました」と表示され、送信した測定結果を見ることができます。

・本体のメモリー1にある測定結果は、アプリへの送信が完了すると、すべて削除されます。

取消 データが入力されました 完了	
続けて入力する	
日付	1月1日(火) 10:01
最高血圧	101 mmHg
最低血圧	71 mmHg
脈拍	61 拍/分

日付	1月1日(火) 10:02
最高血圧	102 mmHg

アプリ画面

4. アプリ画面右上の「完了」をタップすると、測定結果が登録されます。

アプリ画面左上の「取消」をタップすると、送信された測定結果の登録がキャンセルされ、測定結果はアプリに保存されません。本体のメモリーにも残りませんので、ご注意ください。

アプリに測定結果を送信する(つづき)

本器について

準備する

使いかた

必要なとき

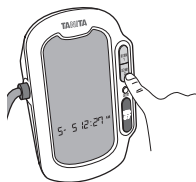
メモリー2の測定結果を送る

1. 本体が時計モードのときに、[記録2]ボタンを押します。

メモリー2の測定結果は、記録2で登録しているアプリに送信することができます。

メモリー2の測定結果を、記録1で登録したアプリに送信することはできません。
(記録1で登録したアプリで受け取る場合
▶ P.24)

- ・本体のメモリー2に保存されているすべての測定結果がアプリに送信されます。測定結果を選択して送信することはできません。
- ・スマートフォンと本器の通信中は、本体の表示部にWi-Fiマークが点滅します。
- ・データ転送が中断されると、データが失われるおそれがありますのでご注意ください。



アプリ画面

2. アプリを起動させて、「データを入力」、「血圧」、「血圧計から入力する」に進み、「読み取り開始」をタップします。

取消 データが入力されました 完了	
続けて入力する	
日付	1月1日(火) 10:01
最高血圧	101 mmHg
最低血圧	71 mmHg
脈拍	61 拍/分

日付	1月1日(火) 10:02
最高血圧	102 mmHg

アプリ画面

3. 読み取りが完了すると「データが入力されました」と表示され、送信した測定結果を見ることができます。

・本体のメモリー2にある測定結果は、アプリへの送信が完了すると、すべて削除されます。

取消 データが入力されました 完了	
続けて入力する	
日付	1月1日(火) 10:01
最高血圧	101 mmHg
最低血圧	71 mmHg
脈拍	61 拍/分

日付	1月1日(火) 10:02
最高血圧	102 mmHg

アプリ画面

4. アプリ画面右上の「完了」をタップすると測定結果が登録されます。

アプリ画面左上の「取消」をタップすると送信された測定結果の登録がキャンセルされ、測定結果はアプリに保存されません。本体のメモリーにも残りませんので、ご注意ください。

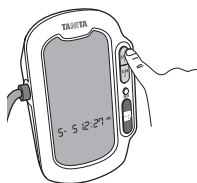
記録された結果をすべて消去する

本器について

準備する

使いかた

必要なとき



1. 時計モードで、[記録] ボタンを約 3 秒長押しします。

[記録 1] ボタンを押すと「メモリー 1」が、
[記録 2] ボタンを押すと「メモリー 2」の
測定結果を消去することができます。



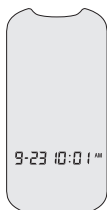
2. 「[CLr n]」が表示されたら [温度表示] ボタンを押し、y (Yes) を選択します。

[温度表示] ボタンを押すたびに n (No)
と y (Yes) が切り替わります。

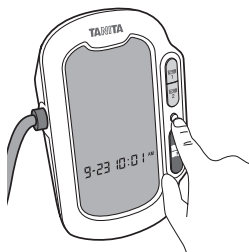
3. [記録 2] ボタンで決定します。
「ピッ」と音が鳴り、データが消去され、
時計モードに戻ります。

- ・特定の測定結果を選択して消去することはできません。
- ・1度消去された値はもとに戻りません。

室温を見る



時計モード



室温表示

1. 時計モードで[温度表示]ボタンを押すと、室温が表示されます。

- ・[開始/終了]ボタンを押す、または何も押さずに約2分経過すると室温表示が消えます。
- ・実際の室温に対して $\pm 2\sim 3^{\circ}\text{C}$ の誤差があります。
- ・室温が異なる場所に移動させた場合、正しく表示されるまで30分ほどかかります。
- ・室温が 40°C を超える場合は「HI」、 5°C を下回る場合は「LO」と表示されます。

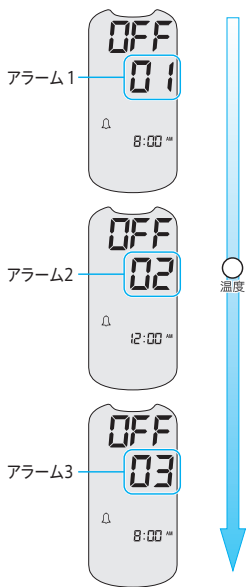
アラーム時刻を設定する

血圧を測定したい時刻に合わせてアラームを設定することができます。登録できるアラーム時刻は3件までです。

アラーム設定画面を表示させる



1. 時計モードで[温度表示]ボタンを押すと、室温が表示されます。



2. 続けて[温度表示]ボタンを押すごとにアラーム1～アラーム3までの設定画面が表示されます。

アラーム3で[温度表示]ボタンを押すと、時計モードに戻ります。

例) アラーム2に午前10:30でアラームをONに設定する場合

アラーム時刻とON/OFF を設定する



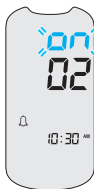
1. [温度表示] ボタンを押して設定したいアラームを表示させます。



2. [記録1] ボタンで「時」を選択して [記録2] ボタンで決定します。



3. [記録1] ボタンで「分」を選択して [記録2] ボタンで決定します。



4. [記録1] ボタンで「ON」を選択して [記録2] ボタンで決定します。

[温度] ボタンを押して時計モードに戻ります。

アラーム時刻を設定する (つづき)


本器について

準備する

使いかた

必要なとき

アラーム設定を確認する

時計モードで  が表示されていれば、アラーム設定は有効です。



時計モード

アラームを止める

アラームが鳴っているときに[開始/終了]ボタンを押すと、アラームは止まります。



Q 病院で測定した結果と比べて低いのですが…

- A** 病院ではかったとき、緊張していませんか？
自宅では気持ちが落ち着いているため、病院などではかるよりも20～30mmHg低くなる場合があります。
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結果を知っておくことが大切です。

Q 病院で測定した結果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くらい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り、巻き方がゆるいとカフの圧迫している力が動脈まで伝わらず、いずれの場合も血圧が高めに測定されてしまいます。「正しい装着方法」、「正しい測定姿勢」(P.16～P.17)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場合があります。「正しい装着方法」、「正しい測定姿勢」(P.16～P.17)を確認し、もう一度測定することをお勧めします。

測定するたびに測定結果が違うのですが…

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？
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。
自分の血圧を知るためには、毎日同じ時間帯、同じ条件下で測定することが大切です(☞P.7)。

A いつも同じ腕ではかっていますか？
血圧は左腕と右腕で測定結果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、うっ血して測定結果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。

自宅での血圧管理のコツは？

A 血圧だけではなく、生活習慣やその日の体の状態なども記録することが大切です。
血圧は生活習慣と大きくかわりがあります。
血圧を毎日測定・記録すると同時に、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。

故障かな?と思ったら

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
	脈拍が検知できない	上着などの厚手の服を脱いで、再度測定してください。
	加圧エラー	カフを巻き直し、再度測定してください。
	測定結果エラー	5分ほどリラックスして、再度測定してください。
	減圧エラー	カフを巻き直し、再度測定してください。
	システムエラー	電池を入れ直して再起動させてから、再度測定してください。繰り返し表示される場合には、お客様サービス相談室へお問い合わせください(☎ P.43)。
	電池残量の不足	すみやかに新しい電池と交換してください(☎ P.10)。

*その他の表示になった場合、電池を入れ直してください。

症状	原因	対処法
[開始/終了]ボタンを押しても何も表示されない	電池を入れる向き(⊕・⊖)はありますか?	電池を入れる向きを確認し、入れ直してください(☎ P.10)。
	電池が消耗していませんか?	すみやかに新しい電池と交換してください(☎ P.10)。
測定中に表示が消える	電池が消耗していませんか?	すみやかに新しい電池と交換してください(☎ P.10)。
	カフの装着位置は正しいですか?	カフを巻き直し、再度測定してください(☎ P.16)。
測定結果が高すぎる、あるいは低すぎる	測定中、安静にしていたか?	腕や体を動かさず、再度測定してください(☎ P.17)。
	正しい姿勢で測定していましたか?	正しい姿勢で、再度測定してください(☎ P.17)。
測定するたび結果が異なる	測定中、安静にしていたか?	5分ほどリラックスして、再度測定してください。

故障かな?と思ったら(つづき)

本器について

準備する

使いかた

必要なとき

症状	原因	対処法
本器とスマートフォンが接続できない	本器とスマートフォンが離れすぎている	本器とスマートフォンを近づけてください。 通信距離は見通しのよい場所で5mです(☞P.14)。
	スマートフォンの「Bluetooth」がオンになっていない	スマートフォンの「設定」で「Bluetooth」をオンにしてください(☞P.12)。
測定結果が送信できない	アプリに血圧計が登録されていない	測定結果を送信する前にアプリに血圧計を登録してください(☞P.12)。
測定結果が本体に保存されていない	すでに測定結果をアプリに送信している	アプリに送信済みの測定結果は本器から削除されます(☞P.25,27)。
日時設定が変更されている	スマートフォンと連携して使用すると、スマートフォンの日時設定が本器に上書きされます	スマートフォンの日時設定をご確認ください(☞P.11)。

仕 様




販 売 名	タニタ上腕式血圧計
測 定 方 式	オシロメトリック法
測 定 範 囲	圧力:0~300mmHg、脈拍:40~199拍/分
目 量	圧力:1mmHg
精 度	圧力:±3mmHg、脈拍:読み取り数値の±4%
表 示 内 容	最高最低血圧値、脈拍数を同時表示
メモリー機能	2人分、90回の測定結果を記録(最高最低血圧値、脈拍数、温度)
電池寿命	約350回
時計精度	平均月差±90秒以内(常温)
電 源	DC6V、単3形アルカリ乾電池4本
加 圧	ポンプによる自動加圧
減 圧	定降圧自動排気弁方式
排 気	電磁弁による自動排気方式
安 全 機 構	300mmHgで電磁弁による急速排気
電撃に対する保護	内部電源機器
装着部の分類	BF形装着部
寸 法	約幅93×高さ57×奥行144mm
質 量	約228g(乾電池含まず)
使用温湿度範囲	温度+10~+40℃ / 湿度85%以下(結露なきこと)
輸送・保管温湿度範囲	温度-5~+50℃ / 湿度85%以下(結露なきこと)
医療機器認証番号	227AABZX00085000
型式承認番号	第Q159号
対 象 腕 周	22~33cm
通 信 方 式	Bluetooth® Low Energy technology*

※デザインおよび製品仕様は予告なく変更する場合があります。

*本器には、電波法の規制により工事設計認証を取得した無線設備が内蔵されています。海外でご使用になると罰せられることがあるため、日本国内でご使用ください。

Bluetooth®のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.の商標であり、株式会社タニタはこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。

本体マークの説明

	BF形装着部
	取扱説明書、添付文書をお読みください。
	製造番号

本器について

準備する

使いかた

必要なとき

『お客様に安心してお使いいただけるよう、本機器はEMC規格に適合しています。
下記のEMC情報をご考慮の上、ご使用をお願いします。』

タニタ上腕式血圧計のEMC情報

本機器は、医用電気機器の安全使用のために要求されているEMC(電磁両立性)規格 EN 60601-1-2:2015 に適合しています。

EMC(電磁両立性)とは、次の二つの事項を満たす能力のことです。

- ・ 周辺の他の電子機器に、許容できない傷害を与えるようなノイズを出さない。(エミッション)
- ・ 周辺の他の電子機器から出されるノイズ等、使用される場所の電磁環境に耐え、機器の機能を正常に発揮できる。(イミュニティ)

EMC(電磁両立性)にかかわる技術的な説明

医用電気機器は、EMCに関して特別な注意を必要とし、次に記載するEMCの情報に従って使用する必要があります。

注意:

- ・ 本機器は電磁両立性(EMC)に関して、特別な注意が必要であり、本書に記載されたEMC情報に基づいて使用してください。
- ・ 携帯および移動無線周波数(RF)通信機器により本機器は影響を受けることがあります。
- ・ 本機器は、他の機器に密着させたり、重ねたりした状態で使用しないでください。

ガイドンスおよび製造業者による宣言 — 電磁エミッション

本機器は、次に指定した電磁環境内での使用を意図している。

本機器の顧客又は使用者は、このような環境内でそれを用いていることを確認することが望ましい。

エミッション試験	適合性	電磁環境 — ガイドンス
電磁放射妨害 CISPR 11	グループ 1 クラスB	本機器は、内部機能のためだけにRFエネルギーを用いている。したがって、その電磁放射妨害は、非常に低く、近傍の電子機器に対して何らかの干渉を生じさせる可能性は、少ない。
電源端子妨害電圧 CISPR 11	適用外	
電源高調波 IEC 61000-3-2	適用外	
電圧変動 およびフリッカ IEC 61000-3-3	適用外	

ガイドンスおよび製造業者による宣言 — 電磁イミュニティ

本機器は、次に指定した電磁環境内での使用を意図している。
本機器の顧客又は使用者は、このような環境内でそれを用いていることを確認することが望ましい。

イミュニティ試験	試験レベル	適合性レベル	電磁環境 — ガイドンス
静電気(ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV 接触 ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV 気中	±8 kV 接触 ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV 気中	床は木材、コンクリート又はセラミックタイルであることが望ましい。床が合成材料で覆われている場合、相対湿度は、少なくとも30%であることが望ましい。
電氣的ファスト トランジェント バースト IEC 61000-4-4	±2 kV 電源ライン 繰返し周波数:100 kHz ±1 kV 入出力ライン 繰返し周波数:100 kHz	適用外	適用外
サージ IEC 61000-4-5	±0.5 kV, ±1 kV ライン — ライン間 ±0.5 kV, ±1 kV, ±2 kV ライン — 接地間	適用外	適用外
電源周波数磁界 IEC 61000-4-8	50 または 60Hz 30 A/m	50Hz 30 A/m	電源周波数磁界は、標準的な商用または病院環境における一般的な場所と同レベルの特性を持つことが望ましい。
電圧ディップおよび 短時間停電 IEC 61000-4-11	0% U_T 0.5 周期 位相角 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270°及び 315° 0% U_T 1 周期及び 70% U_T 25/30 周期 単相 位相角0° 0% U_T 250/300 周期	適用外	適用外
注記 U_T は、試験レベルを加える前の、交流電源電圧である。			

EMC技術情報 (つづき)

本器について


準備する

使いかた

必要なとき

ガイドンスおよび製造業者による宣言 — 電磁イミュニティ

本機器は、次に指定した電磁環境内での使用を意図している。
本機器の顧客又は使用者は、このような環境内でそれを用いていることを確認することが望ましい。

イミュニティ試験	試験レベル	適合レベル	電磁環境 — ガイドンス
RF電磁界によって誘発する伝導妨害 IEC 61000-4-6 放射RF電磁界 IEC 61000-4-3	3 V 150 kHz ~ 80 MHz 6 V ISM及びアマチュア無線帯域 80 % 振幅変調 (1 kHz)	適用外	適用外
	10 V/m 80 MHz ~ 2.7 GHz 80 % 振幅変調 (1 kHz)	10 V/m	携帯形および移動形RF通信機器は、本機器のいかなる部分に対しても、送信機の周波数に該当する方程式から計算した推奨分離距離より近づけて使用しないことが望ましい。
	27 V/m 385 MHz パルス変調 18Hz	27 V/m	
	28 V/m 450 MHz 周波数変調 ±5 kHz 偏移 1 kHz 正弦波	28 V/m	推奨分離距離 $d=1.2\sqrt{P}$ 80 MHz ~ 800 MHz $d=2.3\sqrt{P}$ 800 MHz ~ 2.7 GHz ここで、Pは、送信機製造業者によるワット(W)で表した送信機の最大定格出力電力であり、dは、メートル(m)で表した推奨分離距離である。電磁界の現地調査(注)によって決定する固定RF送信機からの電界強度は、各周波数範囲における適合性レベルよりも低いことが望ましい。
	9 V/m 710 MHz, 745 MHz, 780 MHz パルス変調 217 Hz	9 V/m	
	28 V/m 810 MHz, 870 MHz, 930 MHz パルス変調 18 Hz	28 V/m	
	28 V/m 1720 MHz, 1845 MHz, 1970 MHz, 2450 MHz パルス変調 217 Hz	28 V/m	
	9 V/m 5240 MHz, 5500 MHz, 5785 MHz パルス変調 217 Hz	9 V/m	
		次の記号を表示している機器の近傍では干渉が生じるかもしれない。	
			

注記1 80 MHz および 800 MHz においては、高い周波数範囲を適用する。

注記2 これらの指針は、すべての状況に対して適用するものではない。建築物・物・人からの吸収および反射は電磁波の伝搬に影響する。

注

例えば、無線(携帯/コードレス)電話および陸上移動形無線の基地局、アマチュア無線、AM・FMラジオ放送およびTV放送のような固定送信機からの電界強度を、正確に論理的に予測をすることはできない。固定RF送信機による電磁環境を見積もるためには、電磁界の現地調査を考慮することが望ましい。

本機器を使用する場所において測定した電界強度が上記の適用するRF適合性レベルを超える場合は、本機器が正常動作するかを検証するために監視することが望ましい。異常動作を確認した場合には、本機器の、再配置又は再設置のような追加対策が必要となるかもしれない。

携帯形および移動形RF通信機器と本機器との間の推奨分離距離

本機器は、電磁放射妨害が管理している電磁環境内での使用を意図している。本機器の顧客又は使用者は、送信機器の最大出力に基づき、次に推奨している携帯形および移動形RF通信機器(送信機)と本機器との間の最小距離を維持することで、電磁放射妨害を抑制するのに役立つ。

送信機の 最大定格出力 電力 W	送信機の周波数に基づく分離距離 m		
	150 kHz ~ 80 MHz 適用外	80 MHz ~ 800 MHz $d=1.2\sqrt{P}$	800 MHz ~ 2.7 GHz $d=2.3\sqrt{P}$
0.01	適用外	0.12	0.23
0.1	適用外	0.38	0.73
1	適用外	1.2	2.3
10	適用外	3.8	7.3
100	適用外	12	23

上記にリストしていない最大定格出力電力の送信機に関しては、メートル(m)で表した推奨分離距離 d は、送信機の周波数に対応する方程式を用いて決定できる。ここで、 P は、送信機製造業者によるワット(W)で表した送信機の最大定格出力電力である。

注記1 80 MHz および 800 MHz においては、分離距離は、高い周波数範囲を適用する。

注記2 これらの指針は、すべての状況に対して適用するものではない。建築物・物・人からの吸収および反射は、電磁波の伝搬に影響する。

MEMO

本器について

準備する

使いかた

必要なとき

アフターサービスについて

1、保証書について

保証書は、必ず「販売店名、お買い上げ日」などの記入をお確かめになり、保証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にご連絡のうえ、本器と保証書をお送りください。
- ・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。修理によって本器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。

発売元 株式会社 **タニタ**

本社・お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

製造販売元 株式会社 **タニタ 秋田**

タニタ サービスセンター 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

ホームページアドレス <https://www.tanita.co.jp/>

お問い合わせ先

フリー
ダイヤル

 **0120-133821**

携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。

ナビ
ダイヤル

 **0570-783551**

通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間 / 9:00～18:00 (祝日を除く月～金)

無料修理規定

- 取扱説明書などの注意書き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。
 - 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うえ、本器と保証書をお送りください。
 - ご贈答品などで保証書に必要事項が記入されていない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
 - 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
 - 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
 - 付属品、消耗品の故障および交換
 - 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および損傷
 - 一般家庭用途以外に使用された場合での故障および損傷
 - 保証書の提示がない場合
 - 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
 - 保証書は、日本国内においてのみ有効です。
 - 保証書は、再発行いた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。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。保証期間が過ぎている場合の修理については、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

TANITA 保証書

販売店様へ

ご購入時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により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、弊社お客様サービス相談室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、修理品とともに返却いたします。この間、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いたします。

品名	タニタ上腕式血圧計 BP-224L					
保証期間	お買い上げ日より 1年		お買い上げ日	年	月	日
お客様	お名前					様
	ご住所					
	お電話 ()					
販売店	店名・所在地					
	電 話 ()					㊞