

NISSEI®

体脂肪計付き

血圧計

WT-300

取扱説明書

食事や運動、緊張感や安心感…

体と心の状態によって血圧は常に変化しています。

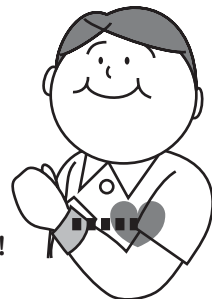
血圧は毎日決めた時刻にリラックスして測定しましょう。



血圧の測定中は

動かないで！

おしゃべりもしない！



血圧計は心臓の高さに！

製造販売元
製造元

日本精密測器株式会社
日本精密測器株式会社

〒377-0293 群馬県渋川市中郷2508-13
子持工場





☎0279-20-2311(代)

もくじ



■ ご使用の前に	3ページ	■ メモリー機能	27ページ
安全上のご注意	3ページ	■ 困ったなと思ったら	30ページ
製品について	6ページ	■ お手入れと保管、取り扱いの お願い	34ページ
電池の入れ方	8ページ	■ アフターサービス	35ページ
■ 血圧測定機能	10ページ	■ 品質保証書	裏表紙
正しく測定するために	10ページ		
血圧を測定する	12ページ		
血圧について	16ページ		
加圧値の設定	18ページ		
■ 体脂肪測定機能	19ページ		
体脂肪について	19ページ		
体脂肪を測定する ＜はじめてお使いになる方＞	21ページ		
体脂肪を測定する ＜設定がお済みの方＞	25ページ		
設定の変更	26ページ		

ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みいただき、正しくお使いください。



ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人への危害や損害を未然に防止するためのものです。

- | |
|---|
| <p> 警告 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。</p> <p> 注意 誤った取り扱いをすると人が損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。</p> <p> は禁止 [してはいけないこと] を示し、 は強制 [必ず守ること] を示します。</p> |
|---|

警告

-  腕部に重度の血行障害のある人は必ず医師と相談のうえ使用する。体調不良をおこすおそれがあります。糖尿病、肝臓病、動脈硬化、高血圧症などで末梢循環器障害のある人は血圧値に差がでることがある。また、測定部位の血流が少ない方や不整脈の頻度の高い方は測定できないことがある。その判断は医師による。
-  妊娠中の方、妊娠の可能性のある方は本製品での体脂肪測定をおこなわない。

注意

-  下記の医用電子機器との併用（同時使用）はしない。故障や事故、誤動作を招くおそれがあります。
 - ・ ペースメーカー、植込み型除細動器などの電磁障害の影響を受けやすい体内植込み型医用電気機器
 - ・ 心電計などの装着形の医用電子機器
 - ・ 人工呼吸器、ECG(心電図)、TENS（経皮的電気刺激装置）
-  自身で測る場合は医師の指導にもとづいて測定し診断を受け、薬剤の服用も医師の指示に従う。測定結果の自己判断、治療はしない。

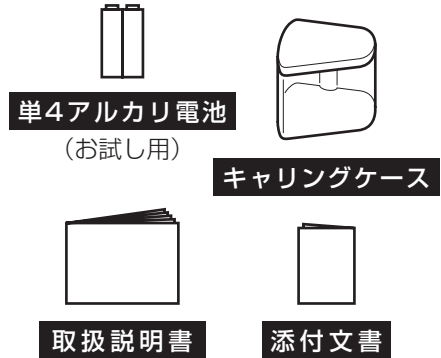
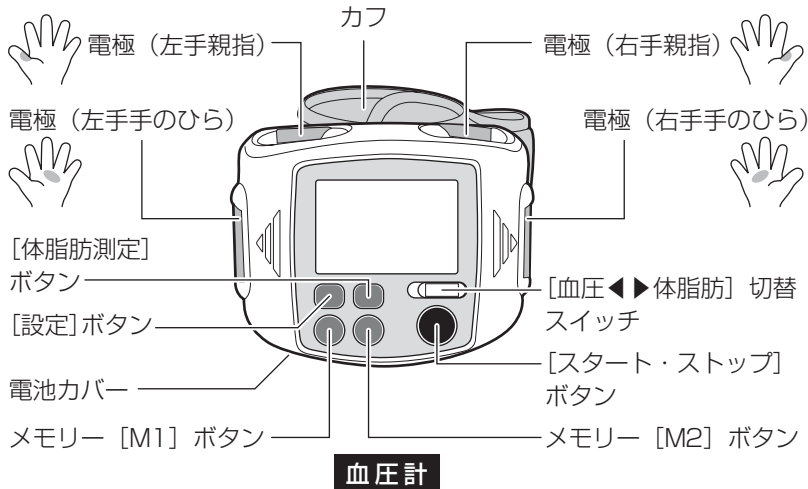
- ❶ 不整脈のある方は、使用前に医師に相談する。
- ❶ 透析や点滴などの血管と流体接続するシステムを使用する環境で血圧計を使用する場合、誤ってシステムと血圧計の空気圧系を接続しないよう注意する。血管内に空気が送られて事故の原因になります。
- ⊗ 病院内の麻酔ガスなど可燃性ガスの近く、高圧酸素室や酸素テント内など高濃度酸素下では使用しない。引火・発火の可能性があります。
- ⊗ 可燃性雰囲気内で使用しない。故障や事故の原因になります。
- ⊗ 電波を発生する機器（携帯電話／PHSなど）の近くでは使用しない。誤動作の原因になります。
- ⊗ 強い静電気や電磁波に近づけない。誤動作や故障の原因になります。
- ⊗ 血圧測定または体脂肪測定の目的以外には使用しない。故障や事故の原因になります。
- ⊗ お子様だけで使わせたり幼児の手の届く所に保管しない。けがの恐れがあります。
- ⊗ 耐用回数を超えて使用しない。本製品の血圧測定耐用回数は1万回です。
- ⊗ 不特定多数の被検者が対象となる医療機関、公共の場所などで使用しない。
- ❶ 使用前に手首の周囲を測り、適用範囲内であることを確認する。適用範囲外で使用すると、誤差の原因になります。
- ❶ 付属品は指定されたものを使う。指定外のものを用いると、誤差の原因になります。
- ⊗ 傷など未治癒の手首にカフを巻かない。

- ④ 治療中で点滴静脈注射や輸血を行っている場合はカフを巻かない。ケガや事故をおこすおそれがあります。
- ❗ カフは測定部位に正しく装着し、測定中は血圧計を心臓の高さに保つ。誤った装着や高さのズレは誤差の原因になります。
- ❗ 血圧は以下の要因で変動するので、注意する。
- ・時刻や季節
 - ・身体活動
 - ・その他の環境（病院での受診中など）
 - ・高血圧治療などの薬剤
 - ・精神的緊張
 - ・測定姿勢
 - ・飲食（アルコールを含む）
 - ・入浴
 - ・尿意
 - ・喫煙
 - ・会話
 - ・不整脈
- ❗ 異常加圧が発生した場合は、【スタート・ストップ】ボタンを押す。カフから空気が急速に抜け、測定が中止されます。
- ❗ カフの締め付けにより、一過性の内出血が発生し赤みが残る可能性があるため、痛みを感じた場合には【スタート・ストップ】ボタンを押し測定を中止する。
- ④ 充電電池は使用しない。
- ❗ 長期間血圧計を使用しない場合には、電池を取り出しておく。電池を長期間入れたままにすると液もれが起こり、血圧計を傷める原因になります。
- ❗ 電池交換は同じ種類の新品電池を2本同時に行う。古い電池を混ぜて使用すると電池が発熱し、故障の原因になります。
- ④ 分解・修理・改造は行わない。誤動作や故障の原因になります。
- ❗ 動かなくなったり、異常がある場合は、直ちに使用を中止する。点検・修理をお申し付けください。
- ❗ 本製品および使用済みの電池を廃棄する場合は、各自治体の規則に従い適切に処分する。

製品について

製品内容と各部のなまえ

下記のものがそろっていることをご確認ください。不足しているものがあるときにはお買い上げの販売店または弊社お客様相談室（☎0120-211-164）までご連絡ください。



何かに触れて血圧計が作動してしまわないよう持ち運びの際は必ずキャリングケースに入れてください。

作動原理

【血圧測定】 動脈を圧迫帯（カフ）の圧力で圧迫すると、心拍に合わせて脈動が起こり、カフ内の圧力が動脈と同調します。この脈動はカフの圧迫状況に応じ変化します。オシロメトリック式の血圧計は、カフ内圧力を徐々に変化させた時に見られる脈動の大きさの変化をもとに最高血圧及び最低血圧を決定します。

【体脂肪測定】 BIA（Bioelectrical Impedance Analysis: インピーダンス法）を用いて体脂肪率の計算を行います。この方法は、筋肉等の他の組織が脂肪よりも多くの水分を含むために電気を通しやすいことを利用し、

体の電気抵抗を測り体脂肪とその他の組織の割合を予測します。体脂肪率が低い人はやせている傾向にあり、体脂肪率が高い人は太っている傾向にあります。また、女性の方が男性より体脂肪率が高めの傾向であること、年齢が高くなるに従って（筋肉量が減って）体脂肪率が高めになる傾向であることを考慮して、肥満度の予測を4段階に分けて表示します。肥満度とは、体脂肪率が余分に蓄積された状態です。

製品仕様

モデル	WT-300
寸法	約縦75.5×横93×厚み37.1mm
重さ	約114g（電池を除く）
電源	単4アルカリ電池2本
表示方式	13桁液晶表示
使用環境	+10～+40℃、相対湿度30～85%（結露なきこと）
保管環境	-20～+60℃、相対湿度10～95%（結露なきこと）
メモリー	2つのメモリーにそれぞれ体脂肪測定設定（身長、体重、年齢、性別）と30回分の血圧測定結果、体脂肪率測定結果
電撃保護	内部電源機器 ㊦：B形装着部
血圧測定	
測定方法	オシロメトリック法
測定可能手首周囲	約12.5～20.5cm
圧力表示範囲	3～300mmHg（カフ圧力）
測定範囲	最高血圧：50～250mmHg、最低血圧：40～180mmHg、脈拍数：40～160 拍/分
精度	圧力：±3mmHg、脈拍数：±5%
臨床性能試験による血圧測定の誤差*1	聴診に対する 平均誤差：±5mmHg以内、標準偏差：8mmHg以内
カフ内圧力表示の誤差	±3mmHg以内

急速排気	260mmHgから15mmHgへの急速排気時間は10秒以下 カフ内圧力表示の安定性
	10000サイクル模擬測定後カフ内圧力の表示値の変化は±3mmHg以内
加圧	自動（エアポンプ）
減圧	自動（電子制御弁）
排気	自動急速排気弁（電子制御弁）
初期加圧	150、180、210、240、または270mmHg

体脂肪率測定	
測定方法	インピーダンス法（BIA）
測定範囲	体脂肪率：5.0～50.0%、BMI：5.0～99.9
設定項目/範囲	身長：100～200cm、体重：10～199.5kg、 年齢：10～80才、性別：女性、男性
測定結果分類	4段階：やせぎみ/標準/太りぎみ/太りすぎ

△ 付属印刷物をお読みください。

お断りなく仕様変更する場合がありますのでご了承ください。
本製品は、JIST1115（非観血式電子血圧計）およびEMC（電磁両立性）規格JIS T 0601-1-2:2002に適合しております（CISPRグループ分類及びクラス分類は、グループ1、クラスB）。

*1 試験方法は、医薬発第827号 医薬審第1043号に基づく。

電池の入れ方


ご使用前に血圧計に電池を入れてください。電池カバーは血圧計の下側にあります。

付属の電池はお試し用です。市販の電池に比べ寿命が短いことがあります。



電池カバー

① 電池カバーを開ける

電池カバーの  部分を押しながら、矢印の方向にずらしてツメのロックをはずします。

ロックがはずれたら電池カバーを開きます。



② 電池カバー内側の極性マークに合わせて、単4アルカリ電池を2本入れる



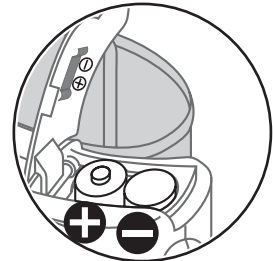
充電電池は使用しないでください。



違う種類の電池をまぜて使用しないでください。



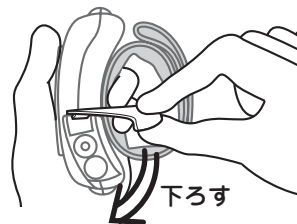
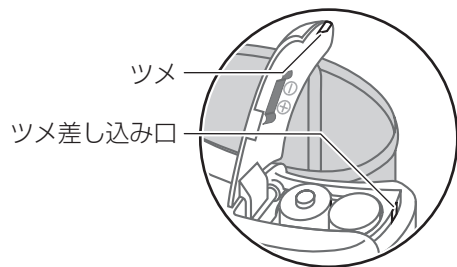
極性マーク



③ 電池カバーを元に戻す


電池カバーを下ろし、電池カバーのツメを差し込み口にあわせませす。

ツメをあわせたら電池カバーを下へ押しながら表示部側にずらして閉めます。



電池について

長期間血圧計を使用しないときには、電池を取り出しておいてください。電池を長期間入れたままにすると液もれが起こり、血圧計を傷める原因になります。

電池マーク（）が表示されたら新しい電池と交換してください。電池マークが表示されると測定を行うことはできません。電池は必ず2本とも同じ種類の新しい電池と交換してください。

新しい電池と古い電池を混ぜて使用しないでください。古い電池を混ぜて使用すると電池が発熱し、故障の原因になります。

人により血圧値が高くなったり、低くなったりと、血圧への影響は異なりますが、血圧測定では、測定の条件が変わると値も変わります。同一条件での測定をお守りください。



何時に？



正しい姿勢で

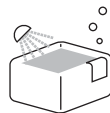
どこで？

● 毎日決めた時刻に ●

食事や喫煙直後は血圧が高くなります。
しばらくしてから測定してください。



入浴後により血圧は変化します。
しばらくしてから測定してください。



運動中や運動後は血圧が高くなります。
1時間くらい待って落ち着いてから測定してください。



尿意があると血圧は高くなります。
測定する少し前に、あらかじめトイレに行っておいてください。



● 同じ環境で ●

寒いと血圧は高くなります。
室温が20℃くらいの部屋で測定してください。



精神的緊張があるときや心が動揺しているときには
血圧は高くなります。

測定する前に、5～6回深呼吸し
リラックスした状態で測定してください。



血圧は**周囲の音や動き**にも影響を受けてしまいます。
なるべく静かな場所で測定してください。
また、血圧測定中の人のまわりでは騒がないようにしましょう。



本製品は血圧測定方法にオシロメトリック法を採用しています。
オシロメトリック法は、かすかな脈動変化をとらえて血圧を測定します。
このため、**測定中は話をしたり腕や体を動かしたりしないでください。**



●正しい測定姿勢で●

測定の際は、血圧計を**心臓の高さ**にあわせてください。

測定位置が、心臓よりも高いと測定値は低く、心臓よりも低いと測定値は高くなる傾向があります。



測定する手首（右／左）を決めてください。左右の手首では血圧値が異なることがあります。

以上は一般的な血圧の傾向です。人により、血圧値が高くなったり、低くなったりと測定条件の血圧への影響は異なりますが、測定はいつも同一の条件のもとで行ってください。

血圧を測定する

① 椅子に座りカフを手首に巻く

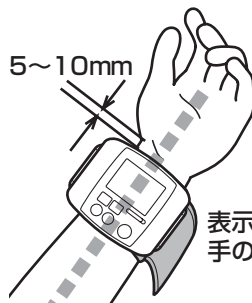
カフは素肌に直接巻き、衣服の袖をカフに巻き込まないようにしてください。

血圧計の表示部が手のひら側にくるようにカフを左手の手首に巻きます。

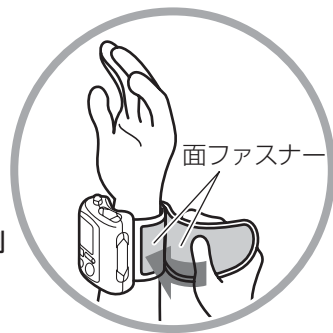
カフの端を手から5~10mmくらい下にあわせ、カフと素肌の間にすき間ができないようにぴったりと巻いてください。

測定中にカフが外れないように、面ファスナーでしっかりととめてください。

カフを左手に巻けない場合は右手に巻いてください。ただし、測定は毎回決めた方の手首で行ってください。



手のひらの中心にあわせる



向きが違う
向きが反対



血圧計が
上すぎる



② 正しい姿勢をとる

左の手のひらを上に向け軽く広げ、ひじを机や台の上に乗せます。

腕の下にタオルなどをおいて、血圧計が**心臓の高さ**と同じ位置にくるようにあわせてください。



測定位置が心臓よりも高いと測定値は低く、測定位置が心臓よりも低いと測定値は高くなる傾向があります。

正しく測定するために、血圧計の位置は必ず心臓の高さにあわせてください。



心臓の高さよりも高いまたは低い



テーブルが無い場合は、椅子に座り、左腕を軽く胸にあて、血圧計が心臓の高さと同じ位置にくるようあわせてください。測定中は、右手で左腕を支えてください。



仰向けに横になって測定を行うこともできます。その場合にも、タオルなどを使い、血圧計を心臓の高さにあわせてください。

測定姿勢により（座って測定する場合と横になって測定する場合では）測定値は多少異なります。

③ 測定を開始する

測定中は動いたり話をしたり腕や手に力を入れたりしないでください。

また、手首は曲げないように注意してください。



動く
話をする



手に力が
入っている



手首が
曲がっている

【血圧◀▶体脂肪】切替スイッチが【血圧】側であることを確認し、【スタート・ストップ】ボタンを押してください。

カフ内の空気が排気されます。

自動加圧が始まります。

途中で測定をやめるときには、【スタート・ストップ】ボタンを押してください。

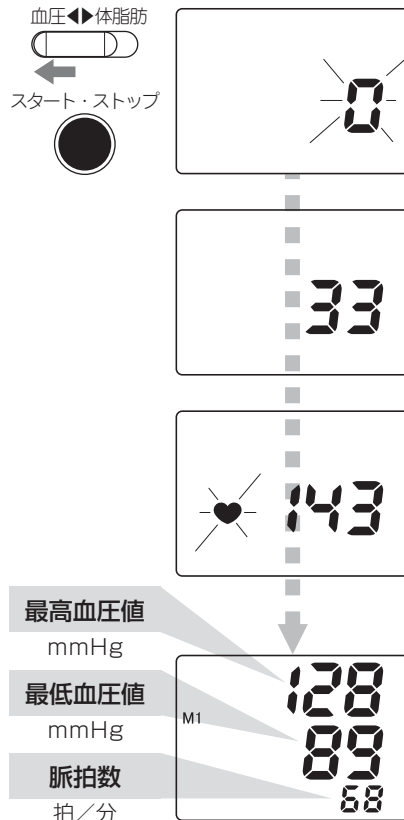
カフから空気が抜け、電源が切れます。

圧力（表示値）が設定値*まで上がると加圧が止まり、その後圧力が減少します。
※18 ページ【加圧値の設定】参照

脈拍がハートマークで表示されます。

測定が終わるとカフから空気が抜け、測定結果が表示されます。

Errが表示された場合は31ページを参照してください。

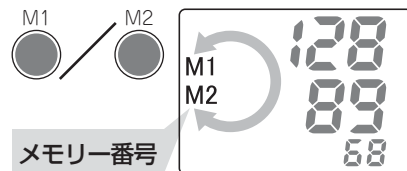


④ 結果を保存するメモリー※を選ぶ

M1に保存する場合にはメモリー [M1] ボタンを押し、M2に保存する場合にはメモリー [M2] ボタンを押してください。

選択したメモリー番号が表示されます。測定結果は、電源を切るときに選択しているメモリーに保存されます。

※27 ページ [メモリーについて] 参照



⑤ 電源を切る

[スタート・ストップ] ボタンを押してください。

電源が切れます。電源を切り忘れても、3分経つと自動的に電源が切れます。

スタート・ストップ



測定は繰り返し行わないでください。手首が鬱血し、正しい測定結果ができません。

加圧が繰り返される [自動再加圧]

測定中に動いてしまったり、血圧が高めで加圧が足りなかったりしたときには、約30mmHg位高い圧力まで再び加圧します。自動再加圧は測定が行われるまで繰り返されますが、**故障ではありません**。

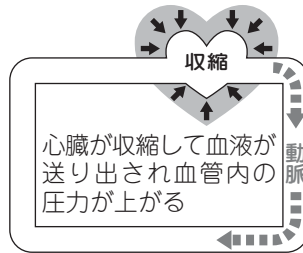
血圧値が高めの場合には加圧設定値を変更することにより、再加圧を少なくすることができます。加圧値の設定の変更は18ページを参照してください。

血圧について

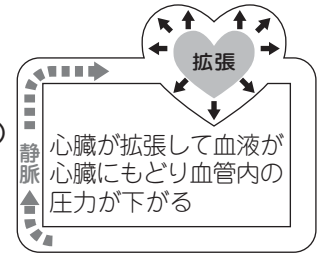
? 血圧とは

血管内を流れる血液が血管の内壁におよぼす圧力のことをいいます。

最高血圧
(収縮期血圧)



最低血圧
(拡張期血圧)



! 血圧は常に変化しています

血圧は心身のいろいろな条件で変化し、いつも一定ではありません。

血圧の変動要因には、

時刻や季節 高血圧治療などの薬剤 飲食（アルコールを含む）
喫煙 身体活動 精神的緊張 入浴 尿意 会話
などがあげられます。

安静状態での血圧値を正確につかむためには、1回だけではなく何回か測定することをおすすめします。

? 血圧はいつ測定すればよいか

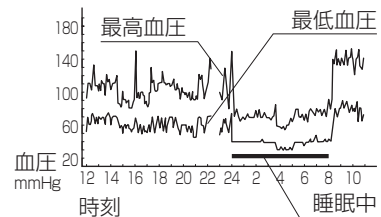
起床後と就寝前が1日の内で最も血圧が安定すると言われています。これを目安に毎日時刻を決めてリラックスした状態で測定することをおすすめします。

! 手首の血圧について

手首の血圧は上腕の血圧値と多少の差があります。これは測定部位の違いによるためですが、同一の心身状態のもとで、血圧計（手首）を心臓の高さにあわせた測定においては、上腕の血圧値と近似し、上腕の血圧の変化も良く反映しています。しかし高血圧症、糖尿病、動脈硬化症、肝臓病等で末梢循環器障害のある方は差が大きくなる場合があります。

血圧の日内変動の一例

Bevan, Honour & Scott (1969) Clin. Sci. 36. 329



(単位：mmHg)

！ 血圧の目安

右の表はWHO/ISH*による血圧分類（1999年）です。

最低血圧と最高血圧が異なる分類に該当する場合、高位の分類を採用します。

血圧値は人種、地域、性別、年齢によってかなりの差がみられます。測定結果はご自分で判断せずに、必ず医師の指導を受けてください。

*WHO：世界保健機関 ISH：国際高血圧学会

180 以上	重症高血圧					
160 ~ 179	中等度高血圧					
140 ~ 159	軽度高血圧					
130 ~ 139	正常高値					
120 ~ 129	正常血圧					
120 未満	至適血圧 (目標値)					
▲最高血圧	80	80~	85~	90~	100~	110
最低血圧▶	未満	84	89	99	109	以上

！ 日本人の血圧の状況

年齢(歳) \ 割合(%)	15~19		20~29		30~39		40~49		50~59		60~69		70以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
至適血圧の人	77.5	87.0	45.5	76.1	33.2	71.9	24.7	43.5	12.6	23.9	9.0	14.0	10.0	7.1
正常血圧の人	8.5	10.4	33.3	21.1	26.9	17.9	21.5	24.1	13.4	19.7	14.3	16.7	13.1	14.6
正常高値血圧の人	7.0	0.0	14.6	1.7	21.5	6.3	21.5	18.1	21.9	21.3	19.4	24.3	20.4	23.6
高血圧の人	7.0	2.6	6.5	1.2	18.4	3.9	32.3	14.5	52.2	35.1	57.3	45.1	56.4	54.6

高齢になるほど、高血圧の割合が多くなる傾向がみられます。

厚生労働省 平成18年国民健康・栄養調査による

！ 脈拍数について

脈拍数は、健康状態を知るうえで非常に大切な値です。一般に成人の脈拍数は、椅子に掛けた安静状態で60~80拍/分が正常値とされていますが、疲労が蓄積されていたり、体調が悪いときには、10~20拍/分多くなることがあります。自分の安静脈拍数を知り、その日の脈拍数と比較することで、健康状態の変化を見分けるための目安となります。

加圧値の設定

加圧値について

加圧値は150、180、210、240、270mmHgのいずれかに設定することができます。

血圧の測定には最高血圧値よりも40～50mmHg高い圧力のカフ加圧が必要です。加圧値が最高血圧値よりも低い場合には、設定値で一度加圧が止まり、再び加圧が始まります。再加圧は一回ごとに前回の値よりも約30mmHg高い値まで加圧され、圧力が血圧測定が行える値になるまで繰り返されます。（自動再加圧）また、加圧値が最高血圧値よりも高い場合には、加圧によりカフの締め付けが強く感じてしまうことがあります。

ご自分の血圧値にあわせて加圧値を設定する必要はありませんが、加圧値を設定することにより、余分な加圧や再加圧を少なくすることができます。

① [血圧 ◀ ▶ 体脂肪] スイッチを [血圧] 側にずらす



② [設定] ボタンを押す

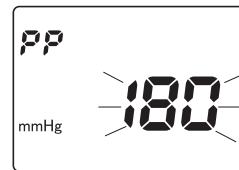
現在の設定加圧値が点滅します。

設定



③ メモリー [M1] ボタンまたは [M2] ボタンで設定値を選ぶ

ご自分の最高血圧値よりも約40～50mmHg高い値を選択してください。
(最高：270mmHg、最低：150mmHg)



PP : Preset Pressure
(設定圧力)

④ [スタート・ストップ] ボタンを押して電源を切る

血圧の測定を続けて行う場合にも [スタート・ストップ] ボタンを押して一度電源を切ってください。その後 [スタート・ストップ] ボタンを押して測定を開始してください。

スタート・ストップ



? 体脂肪とは

体脂肪はからだの中でとても大切な働きをしています。体内エネルギーの蓄積、体温の維持、ビタミンの運搬、ホルモンの調整、内臓の配置や保護などが体脂肪の役割りとしてあげられます。

しかし、体脂肪が多すぎると、腰痛、不妊症、高血圧、糖尿病、動脈硬化、冠状動脈に関連した病気、主にコレステロールの高脂血症などの生活習慣病の原因となる、または引き起こす要因となるとも言われています。

反対に体脂肪が少なすぎると、ビタミンに関連する病気、温度変化に対する適応力の低下、生理不順や胃下垂などを引き起こすとも言われています。

! 肥満度

算出したBMI、体脂肪率の肥満度が右のように表示されます。

表示	■	■■	■■■	■■■■
肥満度	やせぎみ	標準	太りぎみ	太りすぎ

! かくれ肥満

同じ体重の人でも筋肉と骨の割合の違いのために体脂肪率はことなることがあります。体重は標準的で体脂肪率が高いことを「かくれ肥満」といいます。

BMIが24以下であっても体脂肪率が男性で25%以上、女性で30%の方は「かくれ肥満型」と考えられます。

体脂肪率の計算

体脂肪率とは全体重に対する脂肪の割合で、以下の計算式により求めることができます。

$$\text{体脂肪率 (\%)} = \frac{\text{脂肪の重さ (kg)}}{\text{体重 (kg)}} \times 100$$

BMI (Body Mass Index) の計算

BMI (Body Mass Index) は以下の計算式で求めます。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

！ 体脂肪率は1日の中でも変化しています

体脂肪率は体内の水分量の変化にともない変化します。これは体脂肪率の検出基準となる電気抵抗値が水分量に影響されるためです。

一般的に、

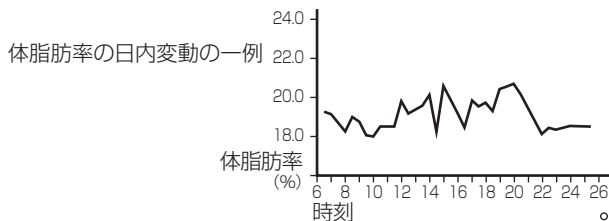
- 起床後は測定値が高くなっています。



- 食後2～3時間は電気抵抗値が高めになります。



- 運動により電気抵抗値は減少すると言われています。運動後は1時間くらい経過してから測定してください。



- 入浴により体内の水分量は影響を受けます。



- 排便、排尿により体内の水分量は変化します。



- 体重の急激な変化は水分量の変化とも考えられます。1日で体重に1kg以上の変化があったときには、測定を翌日に行ってください。



このように、体内の水分量は変化しているため、同じ条件、状態で体脂肪率の測定を行うよう心がけてください。

体脂肪率の測定は体内水分量に大きく影響を受けるため、次のような場合測定結果に誤差が生じることがあります。

年齢が9才以下または81才以上の場合
むくみがある場合（浮腫患者）

透析中の場合
下痢の場合、等

熱がある場合

生理中の場合

体脂肪を測定する <はじめてお使いになる方>

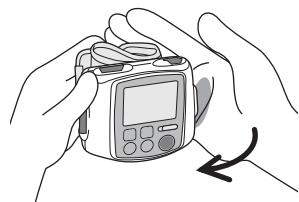
本製品では、血圧計を両手で持ち、4つの電極に手をあて、体脂肪を測定します。正しく測定が行えるよう、はじめに血圧計の持ち方を確認しておきましょう。



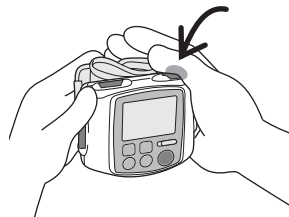
体脂肪測定時の血圧計の持ち方

表示部を正面に持ち、横の電極に手のひらをあて、上の電極に親指をあてます。

親指をのせる

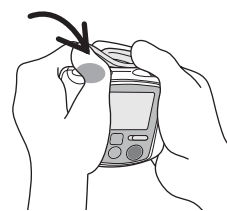


手のひらをあてる



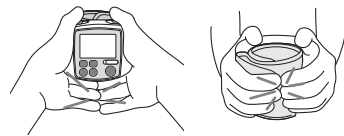
手のひらをあてる

親指をのせる

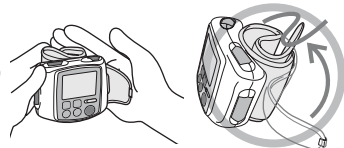


- ・4カ所の電極にしっかりとふれていないと測定できません。
- ・左右の手がふれていると測定できません。
- ・手のひらと電極の間にカフがはさまれていると測定できません。
カフを内側に折り込むとはさみにくくなります。

指先が
ふれている



カフが
手のひらと電極の
間にある



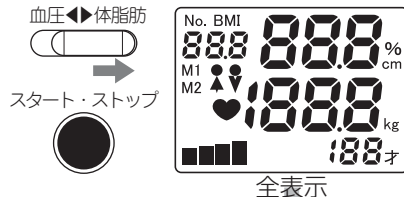
① 設定を入力する

体脂肪の測定には、身長、体重、年齢、性別の設定が必要です。測定を始める前に、身長、体重、年齢、性別を入力し、M1、M2どちらかのメモリーに保存します。

1. [血圧◀▶体脂肪] 切替スイッチを [体脂肪] 側にずらし、
[スタート・ストップ] ボタンを押してください。

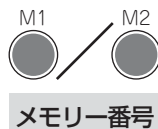
全表示（すべての表示が点灯）後に体脂肪測定設定画面が表示されます。

※体脂肪測定設定画面に切り替わるまでお待ちください。

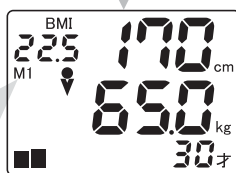


2. 設定を保存するメモリーを選択してください。

ご自分のメモリーをM1にする場合にはメモリー [M1] ボタンを押し、メモリーをM2にする場合には [M2] ボタンを押します。



設定



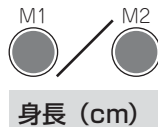
体脂肪測定設定画面

3. [設定] ボタンを押してください。

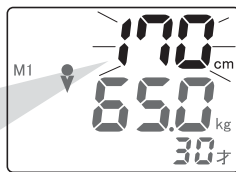
身長が表示が点滅します。

4. メモリー [M1] ボタンとメモリー [M2] ボタンを使って
身長を入力してください。

M1を押すと数値が大きくなり、M2を押すと数値が小さくなります。

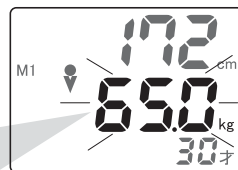


身長 (cm)



5. 数値をあわせたら【設定】ボタンを押してください。

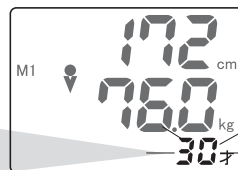
入力した数値が決定され、次に体重の表示が点滅します。



体重 (kg)

6. 体重を身長と同じ手順で入力してください。

体重を決定すると次に年齢の表示が点滅します。

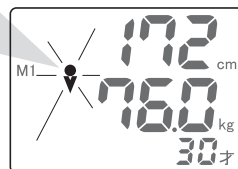


年齢 (才)

7. 年齢を入力してください。

年齢を決定すると次に性別マークが点滅します。

性別マーク



8. 性別を選択してください。

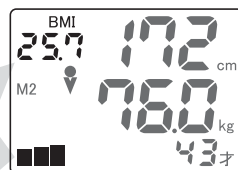
メモリー [M1] または [M2] ボタンを押すとマークが切り替わります。

男性は♂を、女性は♀を選択してください。



BMI

肥満度



9. 性別を選択したら【設定】ボタンを押してください。

BMIと肥満度が表示されます。

BMIと肥満度については19ページを参照してください。

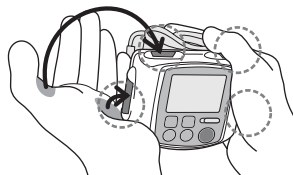
設定を間違えた場合には【設定】ボタンを押して変更する数値またはマークを再度点滅させ、変更してください。

② [体脂肪測定] ボタンを押す

③ 電極を手にあて、腕をのぼす

表示部を正面に持ち、横の電極に手のひらをあて、上の電極に親指をあてます。

左右の手がふれあわないように注意して4カ所にしっかりとあててください。



指先が
ふれている



両腕を体の前面にまっすぐにのぼし、測定が終了して結果が表示されるまでは動かさないでください。



まっすぐのぼして
動かさない



測定が終了すると体脂肪率と肥満度が表示されます。

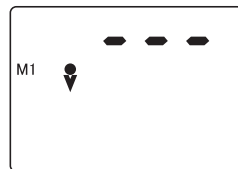
Err が表示された場合は31、32ページを参照してください。

④ 電源を切る

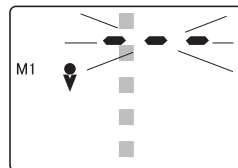
[スタート・ストップ] ボタンを押してください。

電源が切れます。電源を切り忘れても、約1分で自動的に電源が切れます。

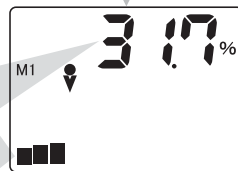
体脂肪測定



測定準備



測定中



体脂肪率

肥満度

スタート・ストップ



体脂肪を測定する＜設定がお済みの方＞

① 電源を入れる

[血圧◀▶体脂肪] 切替スイッチが [体脂肪] 側にあることを確認し、[スタート・ストップ] ボタンを押してください。

全表示（すべての表示が点灯）後に体脂肪測定設定画面が表示されます。

体脂肪測定設定画面が表示されるまでお待ちください。

② メモリーを選択する

体脂肪測定設定画面が表示されたら、メモリー番号を確認し、変更する場合には、選択するメモリーのボタンを押してください。

メモリー [M1] ボタンを押すと [M1] の体脂肪測定設定画面が表示され、メモリー [M2] ボタンを押すと [M2] の体脂肪測定設定画面が表示されます。

③ 測定を開始する

[体脂肪測定] ボタンを押し、電極に手をあて、腕をのばしてください。

左右の手が触れあわないように注意してください。

両腕を体の前面にまっすぐにのばし、測定が終了して結果が表示されるまでは動かさないでください。

④ 電源を切る

設定の変更

① 電源を入れる

[血圧◀▶体脂肪] 切替スイッチが [体脂肪] 側にあることを確認し、[スタート・ストップ] ボタンを押してください。

全表示（すべての表示が点灯）後に体脂肪測定設定画面が表示されます。

体脂肪測定設定画面が表示されるまでお待ちください。

② メモリーを選択する

1. 体脂肪測定設定画面が表示されたら、メモリー番号を確認し、変更する場合には、選択するメモリーのボタンを押してください。

メモリー [M1] ボタンを押すと [M1] の体脂肪測定設定画面が表示され、メモリー [M2] ボタンを押すと [M2] の体脂肪測定設定画面が表示されます。

2. メモリーを選択したら [設定] ボタンを押してください。
身長が表示が点滅します。

③ 設定を変更する

身長を変更する場合はメモリー [M1] ボタンと [M2] ボタンを使って数値を変更してください。

変更をせずに別の項目に移るときには [設定] ボタンを押してください。

[設定] ボタンを押すごとに、設定項目（点滅する項目）が身長、体重、年齢、性別の順で切り替わります。

④ 体脂肪測定を開始する場合には [体脂肪測定] ボタンを押し、電源を切る場合には [スタート・ストップ] ボタンを押し

メモリー機能

メモリーについて

本製品には、M1とM2の2人分のメモリー（測定結果と体脂肪測定設定の保存場所）があります。1つのメモリーには、30回分の血圧測定結果と30回分の体脂肪測定結果を保存しておくことができ、測定した結果は後で呼び出して確認することができます。また、平均値表示機能があり、保存されている血圧値、脈拍数、体脂肪率の平均を確認することもできます。保存されている測定結果の数が30個になると、次の結果が保存されるときに1番古い結果が消去されます。不要な結果がある場合にはメモリーから削除することもできます。（〔測定結果の削除〕：29ページ参照）

お2人でご使用になる場合には、それぞれのメモリーを決め、メモリーを別けておくことにより、血圧の傾向や体脂肪率の推移をみることができ、体脂肪率の測定では、体脂肪測定設定を毎回入力せずに測定を行うことができます。また、お1人でご使用になる場合には、M1とM2を利用して朝夕の測定結果を別々に保存し、健康管理を行うこともできます。

測定結果は測定終了後、電源を切るときに選択されているメモリー（M1またはM2）に自動的に保存されます。血圧測定の場合は、測定後に忘れずに正しいメモリーを選択してください。また、体脂肪測定や体脂肪測定設定を行う場合には、電源を入れたら最初に正しいメモリーが選択されていることをご確認ください。

※ **Err** 結果は保存されません。



30回分の血圧測定結果
30回分の体脂肪測定結果
体脂肪測定設定



30回分の血圧測定結果
30回分の体脂肪測定結果
体脂肪測定設定

測定結果の呼び出し

測定結果の呼び出しを行う前に、血圧計の電源が切れていることを確認してください。測定後の結果表示または体脂肪測定設定表示中の場合は、〔スタート・ストップ〕ボタンを押して一度電源を切ってください。

- ① [血圧◀▶体脂肪] 切替スイッチで呼び出す結果を選択する



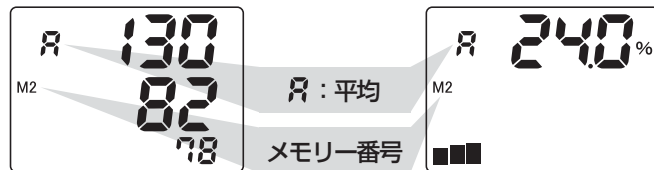
- ② メモリー [M1] ボタン
または [M2] ボタンを
押す



ボタンを押したメモリーに保存されている結果の平均値が表示されます。

保存されている測定結果が1つの場合はその測定結果が表示されます。

[■ ■ ■] の表示は結果が保存されていないことを示します。



- ③ 同じボタン (表示して
いるメモリーのボタン) を
押す



表示中のメモリーに保存されている1番新しい結果が表示されます。

結果番号はNo.1が1番新しい結果をあらわし、大きい数字が古い結果をあらわします。

メモリーボタンを押す毎に古い結果がさかのぼって表示されます。



表示メモリーの切り替え M1 ↔ M2


M1に保存されている結果の表示中にメモリーM2ボタンを押すと、M2に保存されている結果の表示に切り替わり、M2の結果表示中にメモリーM1ボタンを押すと、M1の結果表示に切り替わります。

③ [スタート・ストップ] ボタンを押して電源を切る

電源を切らなくても測定結果は約30秒間表示され、その後自動的に電源が切れます。

測定結果の削除

① メモリー [M1] ボタンまたは [M2] ボタンを押して削除したい結果を表示させる

メモリーに保存されているすべての血圧測定結果または体脂肪測定結果を削除したい場合は、削除するメモリーの平均値（ のついた結果）を表示させてください。血圧測定結果、体脂肪測定結果のどちらか一方のすべての結果を削除しても、もう一方の結果は削除されません。血圧測定結果と体脂肪測定結果のすべての結果を削除する場合は、別々に削除の作業を行ってください。

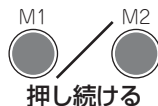
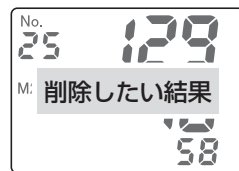
② 表示しているメモリーのボタンを押し、[- - -] が表示されるまでそのまま押し続ける

M1の結果を削除する場合はメモリー [M1] ボタンを押し、M2の結果を削除する場合は [M2] ボタンを押します。

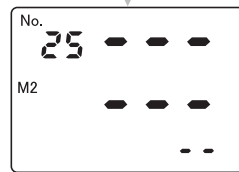
ボタンを押し続けると表示が点滅します。そのままボタンを押し続けてください。

そのままボタンを押し続けると測定結果が [- - -] と入れ替わり、メモリーから削除されます。

[- - -] 表示の後に次の結果が表示されます。（すべての結果が消去された場合には電源が切れます。）



押し続ける



困ったなと思ったら



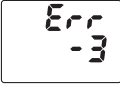

血圧測定に関する疑問は30ページから、体脂肪測定に関する疑問は31ページから、その他の疑問については33ページからを参照してください。

●血圧測定編●


こんなとき	原因	対策
血圧値が異常に高く、または低く表示される	血圧計を心臓の高さにあわせて測定していない	測定中は血圧計を心臓の高さにあわせてください
	カフが正しく巻かれていない	カフの巻き方を確認してください
	衣服の上からカフを巻いている	カフは素肌に直接巻くようにしてください
	測定中に動いたり話をしたりした	測定中は動いたり話をしたりしないでください
測定値がいつも異なる	心身状態や測定状態が血圧に影響を与えている	同じ条件のもとで測定してください
病院での測定と値が異なる	病院での緊張感、ご家庭でのリラックス感などの精神状態が血圧に影響を与えている	家庭で測定した血圧は、記録をつけ、医師の指導や判断をお受けください
加圧が繰り返される	初期加圧値が測定に不十分であった 測定中に動いた	加圧値を再設定してください（18ページ参照） 測定中は動いたり話をしたりしないでください



血圧は心と体の状態によって変化します。ご家庭で正しく血圧を測るためには、測定する時間や、環境など決めた条件で測定するようにしてください。
[正しく測定するために] … 10 ページ参照
[血圧について] … 16 ページ参照

再加圧は故障ではありません
再加圧については15ページを参照してください

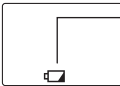

こんなとき	原因	対策
 が表示された	過加圧エラー：測定中に手や腕を動かしたり、話をしたりしたため最大加圧値まで加圧されたが測定できなかった	測定中は動いたり話をしたりしないでください
	測定中に動いたり話をしたりしたため測定できなかった	測定中は動いたり話をしたりしないでください
 が表示された		
 が表示された	カフが正しく巻かれていない ----- カフが破損している	カフを巻きなおしてください ----- カフを巻きなおしても常にこのエラーが表示される場合は点検・修理をお申し付けください

●体脂肪測定編●

こんなとき	原因	対策
 が表示された	測定部（手のひらと親指）が電極にしっかりあたっていない ----- 正しい姿勢で測定していない ----- 手が乾燥している ----- 手や電極が冷たい	手のひらと親指を4カ所の電極にしっかりあてて測定してください ----- 測定中は手や腕を動かさないでください ----- 濡れたタオルで手を湿らせてください ----- 手や電極をあたためてください

こんなとき	原因	対策
 が表示された	体脂肪率が測定範囲よりも高い	----
	電気抵抗値が測定範囲よりも高い	----
	測定部（手のひらと親指）が電極に正しくしっかりとあたっていない	4カ所の電極の手のひらと親指をあてる位置を確認し、正しくあてて測定してください
 が表示された	体脂肪率が測定範囲よりも低い	----
	電気抵抗値が測定範囲よりも低い	----
	測定部（手のひらと親指）が電極に正しくしっかりとあたっていない	4カ所の電極の手のひらと親指をあてる位置を確認し、正しくあてて測定してください
体脂肪率を測定できない。	手が冷たい、または乾燥している	手をあたため、濡れたタオルで手を湿らせてください
	測定部（手のひらと親指）が電極に正しくしっかりとあたっていない	手のひらと親指を4カ所の電極にしっかりとあてて測定してください
	右手と左手がふれている	左右の手がふれあわないようにして測定してください
BMI が異常な数値である、または数字以外の記号（[A]、[b]、[C]、[d]、[E]、[F]、[J]、[r]、など）が表示されてBMIがわからない	BMIが測定範囲外である	----

●その他●

こんなとき	原因	対策
何も表示されない	電池が消耗している	2本とも新しい電池と交換してください
	電池の向きが誤っている	電池を正しく入れなおしてください
	電極が汚れている	乾いた布できれいにしてください
 が表示された	電池が消耗している	2本とも新しい電池と交換してください
 が表示された	電池挿入時に [スタート・ストップ] ボタンが押されてしまった	[スタート・ストップ] ボタンを押して一度電源を切ってください

以上の方法でも、測定が正常にできないときは、お買い上げの販売店へご相談ください。

お手入れと保管、取り扱いのお願い

使用後は汚れなどが無いか確認してください。血圧計の汚れはぬるま湯や石けん水を含ませた布でよく拭き取り、乾いた柔らかい布で空ぶきしてください。ベンジン、シンナー、ガソリンなどの溶剤は絶対に使用しないでください。プラスチック部や表示部を傷める原因になります。カフが汚れて衛生上問題がある場合は交換を弊社またはお買い上げの販売店へお申し付けください。（有料）

保管の際は、必ずキャリングケースに入れてください。

次のような場所に保管、または長時間放置しないでください。故障、製品の劣化の原因になります。

- ・ 直射日光のあたる場所
- ・ 温度差の激しい場所や高温多湿な場所
- ・ ほこりの多い場所
- ・ 防虫剤の入ったタンス

長期間使用しないときには、電池を取り出して保管してください。電池を入れたままにすると液もれが起こり製品を傷める原因になります。

上に重いものをのせないでください。

落としたり、強いショックを与えないでください。故障の原因になります。

血圧計の分解・修理・改造はしないでください。故障の原因になります。

カフを伸ばしたり、曲げたりしないでください。また、ナイフや先のとがった物で切ったり、突いたりしないでください。変形や故障の原因になります。

カフを手首に巻いていないときは加圧させないでください。故障の原因になります。

アフターサービス

アフターサービスのお問い合わせは、お買い上げの販売店、もしくは日本精密測器株式会社へご連絡ください。

サービス実施日	サービス内容	印
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		

保証規定

有効保証期間はお買い上げ後1年間です。取扱説明書に従った正常なご使用状態で、万一故障した場合には、無料で修理を致します。保証期間内に無料修理を受けられるときは、商品に本保証書を添えて、お買い上げいただいた販売店または弊社までお持ちください。修理品を弊社まで直接送付される際の送料は、お客様ご自身でご負担ください。本保証書の再発行はいたしませんので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料修理をお約束するものです。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。

保証期間内でも次の場合には有料修理になります。

- 1) 誤った使用や、不注意による故障または損傷。
- 2) 保管上の不備によるもの、およびご使用者の責に帰すと認められる故障または損傷。
- 3) 不当な修理や改造による故障または損傷。
- 4) 火災、地震、水害、異常電圧、指定外の使用電源およびその他の天災地変や衝撃などによる故障または損傷。
- 5) 一般家庭以外（公共の場所など）でのご使用による故障または損傷。
- 6) 本保証書の提示がない場合。
- 7) 本保証書に販売店、お買い上げ日などの記載の不備がある場合、あるいは内容を書き替えられた場合。
- 8) ご使用後の外装面の傷、破損、および外装部品、付属品の交換。

品質保証書

このたびは、**NISSEI** 血圧計をお買い上げいただき誠にありがとうございました。

本製品は、高度な技術と徹底した生産管理そして厳重な品質検査を経てつくられた製品です。しかし通常のご利用において万一不具合が発生したときは、裏面の保証規定により修理および調整をいたします。

本保証書は日本国内においてのみ有効です。This warranty is valid only in Japan.

品名 / 型式	体脂肪計付き血圧計 WT-300	製造番号	
お名前			
お電話	()		
ご住所	〒		
お買い上げ年月日		年	月 日
販売店 店名・住所・電話			

(印)
販売店にて記入捺印していただいでください。

NISSEI 日本精密測器株式会社

本社・工場 〒377-0293 群馬県渋川市中郷2508-13 ☎0279-20-2311(代)
東京支社 〒113-0033 東京都文京区本郷2-27-13 シード第2ビル3階 ☎03-5842-6611(代)
お客様相談室 ☎0120-211-164 (9:00~17:00 土・日・祝祭日を除く)
ホームページ <http://www.nissei-kk.co.jp/>