

3. 血圧計「BP-910」の測定方法

測定した血圧データは、「からだカルテ」で閲覧することができます。



Check !

- 測定中は会話などをせず、静かにして測定してください。
- 血圧が高い、または低い等の理由で再測定する場合、少し時間をおいてから、測定してください。

血圧計の測定方法（1/2）



注意

1. 下記の場合は測定できません

- ・小学生以下のお子様、および腕の細い方
（測定対象者は上腕の周囲長が約18～35cmの方になります）
- ・腕が濡れている方（故障および感電の原因になります）

2. 下記のような場合は正しく測定できないことがあります

- ・厚手の衣類を着用 ・たくし上げた衣類で腕を圧迫している
- ・末梢循環不全、著しい低血圧・低体温
- ・不整脈頻度の高い方 ・測定中に動く ・運動直後の方
- ・腕にふるえのある方

血圧計での測定は、下記の1～4の手順で行っていただきます。

アプリ・Fitbitコースの方（会員QRコード）

①アプリコース

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」を開き、「その他」>「**会員QRコード**」をタップします。

②Fitbitコース

健康管理アプリ「からだカルテ」を開き、右上の人型のアイコンから「**会員QRコード**」をタップします。



準備が
整いました
測定できます



スマホの画面（会員QRコード）をQRコードリーダーのカメラにかざして読み取らせませす。

※「**会員QRコード**」をかざすのは、**オレンジ色の機器**です。

カメラにかざして、アナウンスが流れたら測定できます

1

活動量計コースの方

活動量計をリーダーライターに置き、アナウンスが流れたら測定できます

リーダーライターのランプ表示が**みどり色**であることを確認してから、活動量計を置きます。ランプ表示が**あお色**に変わり「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。

! 体重・体組成の測定が終了するまで活動量計は**置いたまま**にしてください！

<よくあるエラー>

活動量計を正しい位置に置かないと**あか**色に点滅します。中央に位置するように置いてください。



歩数計データを送信します

準備が整いました
測定できます



血圧計の測定方法（2/2）

2

正しい姿勢でお座りください

裸腕か薄手のシャツの腕を腕挿入口より肩口まで入れてください。腕はまっすぐ伸ばさず、ヒジ置きにヒジを合わせて軽く曲げてください。

（腕部分の服が厚い場合は、測定誤差の原因になることがあります。服を脱いで測定してください）



測定を開始してください

【スタート/ストップ】スイッチを押してください。血圧測定を開始します。

自動的にカフが巻き付き、加圧します。

加圧後、自動排気を開始して減圧しながら測定します。リラックスして動かないでください。



【スタート/ストップ】スイッチ

※測定中に痛いと感じたら
【非常停止】スイッチを
押してください



測定結果が表示されます

測定終了後、自動的に排気し、カフ部が元に戻ります。測定結果がパネルに表示されます。

（プリンター付きの機種の場合は測定結果が出てきます。印刷が終わるのを待って、軽く引っ張り切り離してお持ちください）

「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら、測定終了です。

※活動量計やスマホの置き忘れにご注意ください。

4

<正しく血圧を測定するポイント>

- 上記の手順【2】正しい姿勢でお座りくださいの各項目に注意して、測定してください。
- 運動後、食後、喫煙後等は血圧が安定しませんので、5～10分程度休憩してください。

※血圧は常に変動しています。定期的に測定しましょう。測定値は自分で判断せず、医師に相談してください。

以上で、血圧計の測定手順は完了となります。