

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。