

OMRON

オムロン 上腕式血圧計 HEM-7320F

取扱説明書

正確な測定のために



オムロン独自の血圧測定技術
Intellisense

All for Healthcare

このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきありがとうございました。

- ・安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- ・本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- ・本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。
- ・本書に記載しているイラストはイメージ図です。

この血圧計の特長



簡単に正しく測れる 「フィットカフ」

うっかり左右にずれて巻いても、
正確に測れます。



※血圧計の特徴を表すもので、実際の表示とは異なります。



毎日の血圧管理を サポートする 「健康サポートサービス」

スマートフォンやパソコンから
健康サポートサービスに測定記録を転送
すれば、血圧を簡単に管理できます。



疾病リスクの高い 早朝高血圧をお知らせする 「早朝高血圧確認機能」

朝と晩の平均値を週単位で比較できます。朝の平均値が最高血圧135mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上のときは、「早朝高血圧マーク」でお知らせします。



測定中に動いたことを お知らせする 「体動お知らせ」

測定中からだを動かしたりして、正しく測れなかったときは、「体動マーク」でお知らせします。



腕帯の正しい装着を判定する 「カフぴったり巻きチェック」

腕帯を正しく巻いているかどうかを光でお知らせします。

もくじ

ご使用の前に

この血圧計の特長	1
この血圧計の使い方	3
健康サポートサービスとは	5
入っていますか？	7
安全上のご注意	8
各部の名前	11

使い方

準備をする	13
時計を合わせる	15
腕帯を巻く	17
正しい姿勢を確認する	19
血圧を測る	21
測定記録を見る	23
週平均を見る	25
健康サポートサービスに登録する	27
健康サポートサービスに転送する	29
かたづける	31

必要なときに

手動加圧で測る	33
記録しないで測る	34
記録を消去する	35

困ったときに・保証など

測定 Q&A	36
血圧豆知識	39
エラー表示	43
故障かな？	45
仕様	47
別売品	48
保証規定／品質保証書	裏表紙

この血圧計の使い方



1 準備をする



2 血圧を測る



3 記録を見る

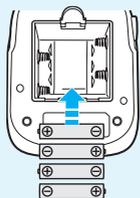
測定結果は自動的に記録

- ・測定記録：90回
- ・朝の週平均：8週間
- ・晩の週平均：8週間

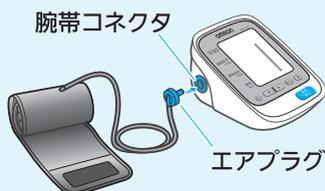
4 記録を転送する

スマートフォンやパソコンから、健康サポートサービスに測定結果を転送すれば、毎日の血圧を簡単に管理できます。

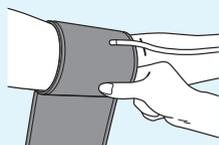
- 1 電池を入れる**
(☞ 13 ページ)



- 2 腕帯^{わんたい}のエアプラグを腕帯コネクタに差し込む**
(☞ 13 ページ)



- 1 腕帯を巻く**
(☞ 17 ページ)



- 2 正しい姿勢の確認**
(☞ 19 ページ)



- 3 測定する**
測定/停止スイッチを押して測定開始
(☞ 21 ページ)



- 測定記録を見る**
記録呼出スイッチを押す
(☞ 23 ページ)



- 週平均を見る**
朝/晩平均スイッチを押す
(☞ 25 ページ)



- 1 機器登録をする**
(☞ 27 ページ)

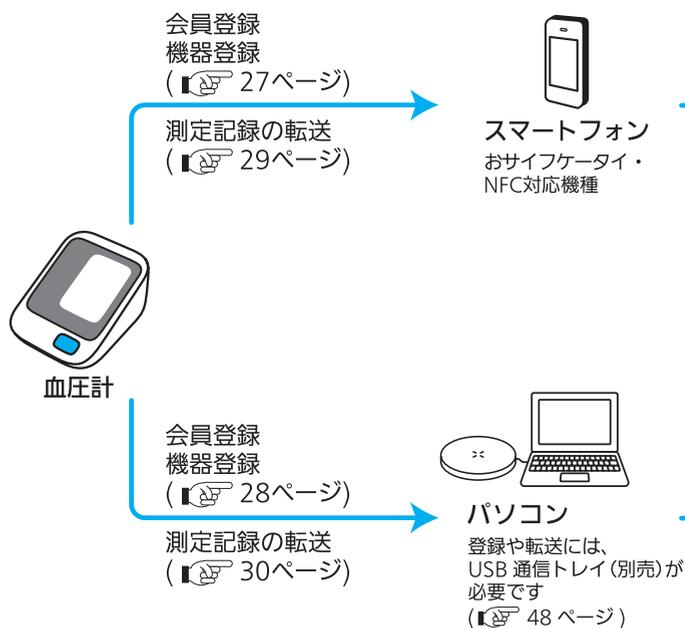
- 2 測定記録を転送する**
(☞ 29 ページ)

- 3 健康サポートサービスで確認する**
(☞ 29 ページ)



健康サポートサービスとは

健康サポートサービスなら、
毎日の血圧を簡単に管理できます。



サービスの詳細はウェブサイトをご覧ください。

<http://wlm.jp/>

または「ウェルネスリンク」で検索 🔍

ウェブサイトやアプリの仕様は、
予告なしに変更することがあります。

■健康サポートサービスについて■

スマートフォンの対応機種、パソコンの推奨環境はウェブサイトでご確認ください。

<http://wlm.jp/>

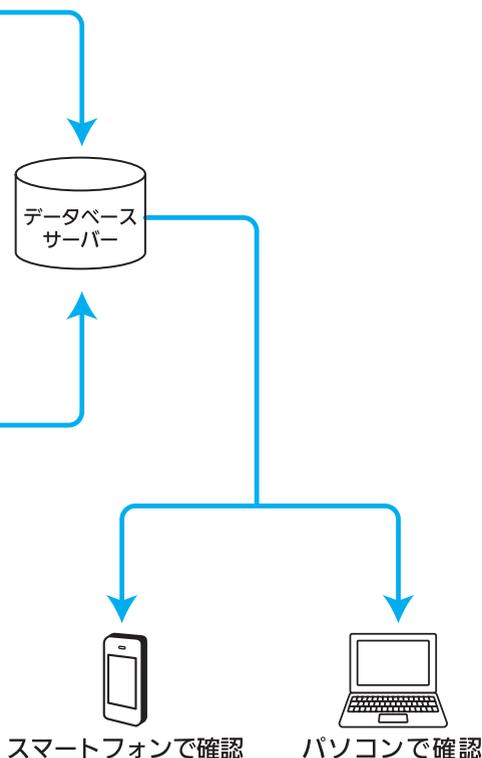


■登録のご注意

- ・メールアドレスの登録が必要です。
- ・スマートフォンやパソコンから登録できません。
- ・携帯電話からの登録や転送はできません。
- ・パソコンで、登録や測定記録の転送をするときは、別売の「オムロン USB 通信トレイ (HHX-IT3)」が必要です。USB 通信トレイの取扱説明書を参照してください。
- ・登録できる血圧計は 1 台のみです。

■データ保管のご注意

- ・転送されたデータはサーバーに保管されます。スマートフォンやパソコンには保存されません。



- ・FeliCa は、ソニー株式会社が開発した非接触 IC カードの技術方式です。
- ・FeliCa は、ソニー株式会社の登録商標です。
- ・ (FeliCa プラットフォームマーク) は、フェリカネットワークス株式会社の登録商標です。
- ・その他本書に記載されているブランド名、商品名は各社の商標または登録商標です。

入っていますか？

商品は収納ソフトケースの中に
入っています。

不足のものがありましたら、
オムロンお客様サービスセンター
(☎電話 0120-30-6606)までご連
絡ください。



1 本体



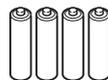
2 わんたい腕帯 (HEM-FM31)



3 専用 AC アダプタ



4 お試し用電池 (単 3 形アルカリ乾電池 4 個)



5 収納ソフトケース



6 取扱説明書 (本書：品質保証書付き)



7 医療機器添付文書



8 EMC 技術資料



安全上のご注意ください

ご使用の前に必ずお読みください。

ここに示した内容は、商品を安全に正しくご使用いただき、使用者や他の人々への危害、財産への損害を未然に防止するためのものです。

警告、注意について

 **警告** 誤った取り扱いをすると、人が死亡する、または重傷を負うことが想定される内容を示します。

 **注意** 誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う、または物的損害*の発生が想定される内容を示します。

* 物的損害とは、家屋や家財、および家畜やペットに関わる拡大損害を示します。

図記号について

 記号は強制(必ず守ることを)示します。

例：
必ず守る

 記号は禁止(してはいけないことを)示します。

例：
禁止

警告

一般的なことについて

けがや治療中の腕では測らないでください。

- 症状の悪化につながる場合があります。

点滴、輸血をしている腕に腕帯を巻かないでください。

- 症状の悪化につながる場合があります。



AC アダプタの取り扱いについて

傷んだ電源コードや電源プラグは使用しないでください。

- 感電、ショート、発火の原因になります。

コンセントや配線器具の定格を超えての使用、交流 100V 以外での使用はしないでください。

- タコ足配線などにより定格を超えると、火災の原因になります。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししないでください。

- 感電やけがの原因になります。



安全上の「注意」

⚠ 注意

一般的なことについて

測定結果の自己判断はしないでください。治療は医師の指導に従ってください。

- 自己判断は、症状の悪化につながることがあります。
- 糖尿病、高脂血症、高血圧症などにより、動脈硬化が進むと、末梢循環障害を引き起こし、手首と上腕の血圧値に大きな差が見られることがあります。

重度の血行障害や血液疾患のある方は、医師の指導のもとで使用してください。

- 圧迫により、一時的に内出血が発生することがあります。

異常が発生したら、腕帯を腕から外してください。

- 圧迫により、一時的に内出血が発生することがあります。

乳幼児や自分で意思表示ができない人には使用しないでください。

- 事故やトラブルの原因になります。

腕帯を必要以上に加圧しないでください。

- 腕がうっ血したり、しびれたりします。

血圧測定以外の目的で使用しないでください。

- 事故やトラブルの原因になります。

専用の腕帯以外は使用しないでください。

- 正しく測れません。

通信時以外は、血圧計の近くで携帯電話を使用しないでください。

- 誤動作の原因になります。

本体や腕帯を分解したり改造したりしないでください。

- 正しく測れなくなります。



必ず守る



禁止



分解禁止

ACアダプタの取り扱いについて

電源プラグはしっかり根元まで差し込んでください。

- 感電、ショート、発火の原因になります。

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って抜いてください。

- 電源コードの断線やショートにより、火災や感電の原因になります。

電源コードの取扱いは以下の項目に注意してください。

- 傷つけない ・ 破損させない ・ 加工しない
- 無理に曲げない ・ 引っ張らない ・ ねじらない
- 使用時は束ねない ・ 重い物を載せない ・ 挟み込ませない
- 感電、火災、故障の原因になります。



必ず守る

⚠注意

ACアダプタの取り扱いについて

電源プラグのほこりはふき取ってください。

- ほこりに湿気が加わると、感電、ショート、発火の原因になります。



必ず守る

長時間使用しないときは、電源プラグを抜いてください。

- 絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。



電源プラグを抜く

お手入れの前には、電源プラグを抜いてください。

- 感電やけがの原因になります。



禁止

ACアダプタは、専用品以外は使用しないでください。

- 火災や感電の原因になります。

電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。

- 発熱、液漏れ、破裂などにより、本体の破損やけがの原因になります。



必ず守る

指定の電池を使ってください。

新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。

- 発熱、液漏れ、破裂などにより、本体の破損やけがの原因になります。

長期間(3カ月以上)使用しないときは、電池を取り外してください。

使用済みの電池はすぐに取り外し、すべて同時に新しいものと交換してください。

- 液漏れなどにより、本体の破損やけがの原因になります。

スマートフォンでのデータ転送について

スマートフォンの取扱説明書をよく読んでから使用してください。

- 故障の原因になります。



必ず守る

通信中は、磁界を発生させるもの(ICカード、他の通信媒体、金属、磁石など)を通信エリアに近づけないでください。

- 故障やデータ破損の原因になります。

通信中に本体の電池を交換しないでください。

- 故障やデータ破損の原因になります。

お願い

腕帯や腕帯チューブを無理に折り曲げないでください。

腕帯は、エアプラグを持って抜いてください。

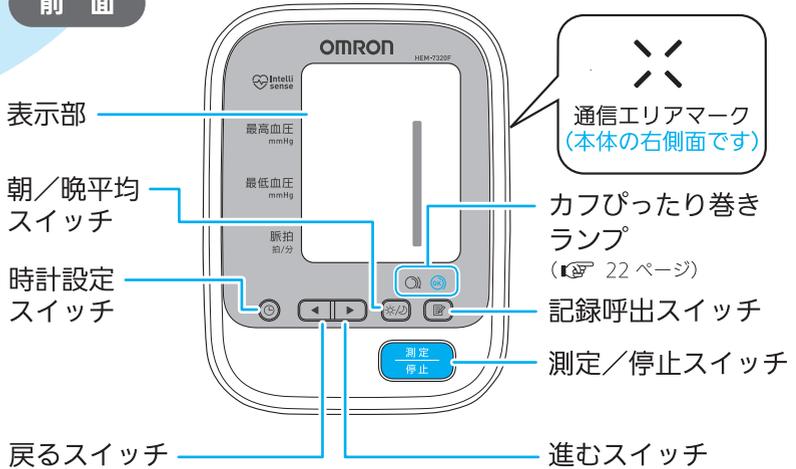
本体に強いショックを与えたり、落としたりしないでください。

腕帯を腕に巻いていないときは、加圧をしないでください。

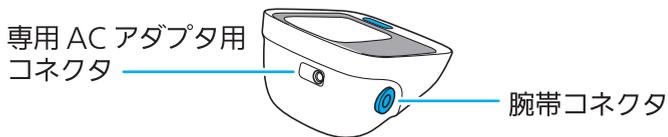
各部の名前

本体

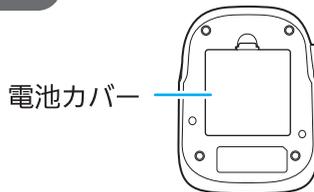
前面



側面／背面

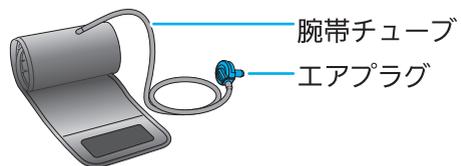


裏面

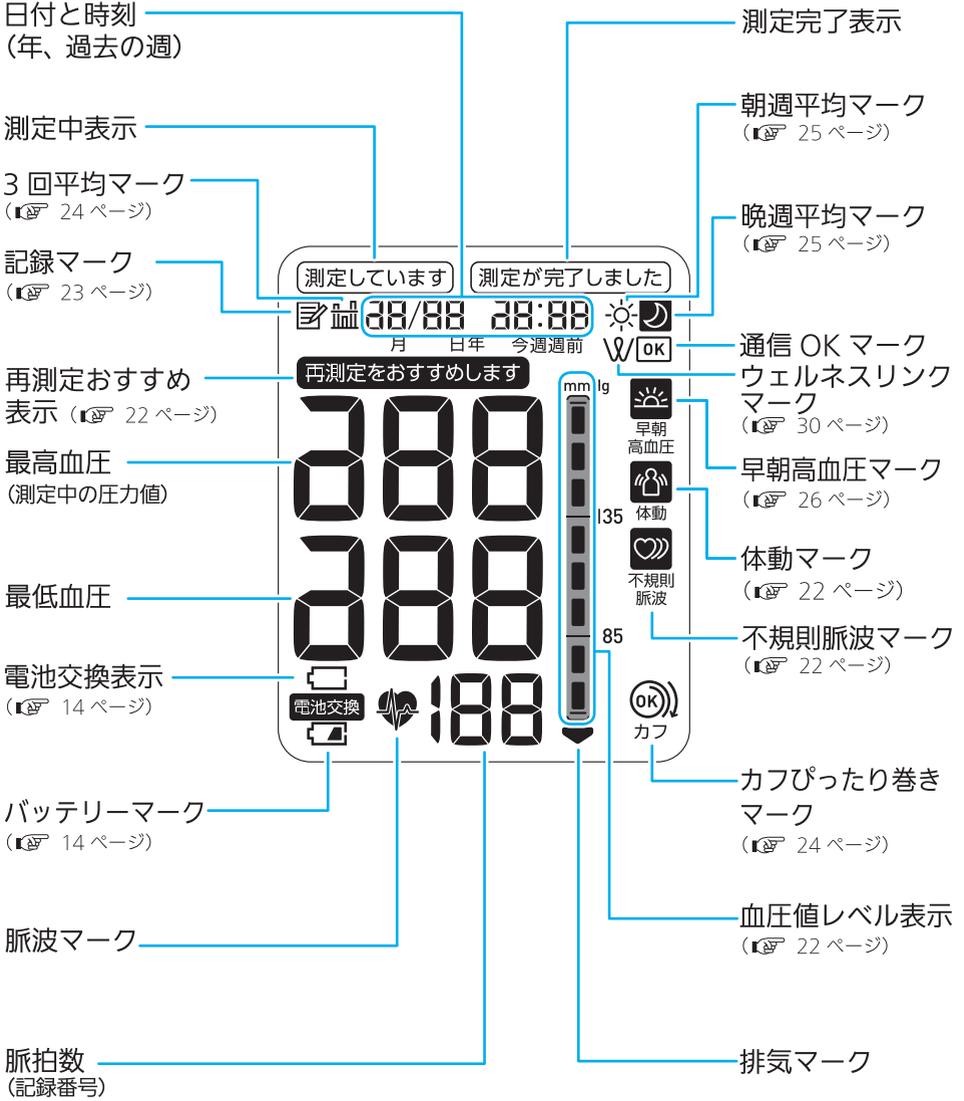


腕帯

型式 HEM-FM31
対象腕周 17 ~ 36cm
(上腕中央部)



表示部



準備をする

1

本体裏面の電池カバーを外す

つめを押して持ち上げます。

2

電池を入れる

ばねの出ている方が⊕です。

3

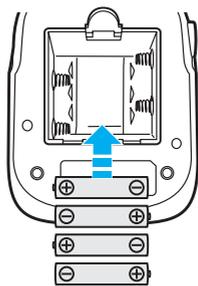
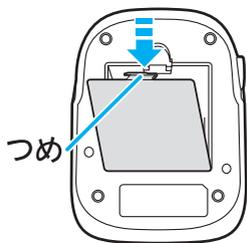
電池カバーを閉める

電池カバーはカチッと音がするまで閉めます。

4

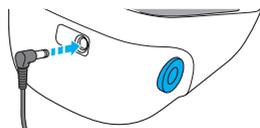
腕帯のエアプラグを 腕帯コネクタにしっかりと 差し込む

外れかけていると正しく測れません。

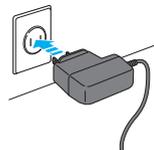


■ AC アダプタを使用するとき ■

- 1 専用 AC アダプタの本体用プラグを本体のコネクタに差し込む



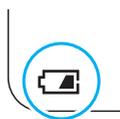
- 2 アダプタをコンセントに差し込む



専用の AC アダプタ以外は
使用しないでください。

■ 電池交換について ■

バッテリーマーク点灯
電池残量が少なくなっています。



電池交換表示点灯

電池残量がなくなりました。
同じ種類の新しい単 3 形
アルカリ乾電池 4 個と交
換してください。



- 電池は、本体の電源を切ってから交換してください。
- 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。

⚠ 重要

- 電池のみで使用するときには、使用条件によって電池寿命が変わります。
(単 3 形アルカリ乾電池使用時)
室温 23℃ / 170mmHg 加圧 / 腕周 27cm
の場合: 約 300 回
- 付属の電池はお試用です。300 回以内でなくなることがあります。

時計を合わせる

1

電源の切れた状態で、
時計設定スイッチ(⊙)を
押す

時計設定モードになり「西暦年」が点滅します。

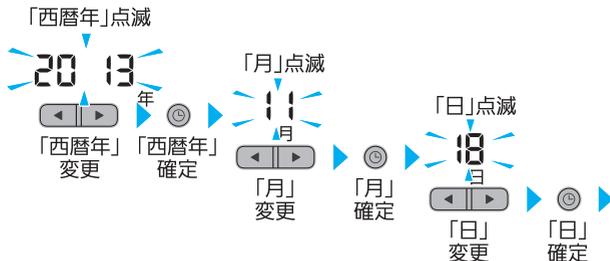
2

年月日と時刻を合わせる

戻る(◀) / 進む(▶)スイッチを押して「西暦年」を
合わせます。

時計設定スイッチ(⊙)を押すと、「西暦年」が確定し、
「月」が点滅します。

同様に、「月」 / 「日」 / 「時」 / 「分」の順で合わせ
てください。



◀▶スイッチを押し続けると早送りができます。



本体に電池を入れたら、
時計を合わせましょう。

3

設定が完了したら、
測定／停止スイッチを押して、
電源を切る

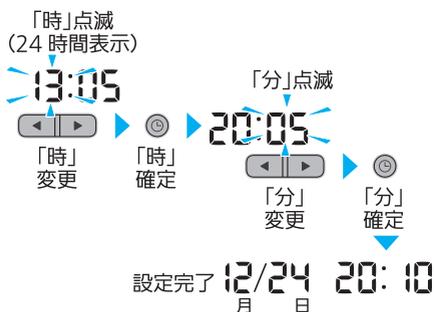
電源を切り忘れても約 2 分後に電源が切れます。



重要

時計を合わせ直すときは、血圧計の時刻が正午から午後 6 時 59 分の間にしてください。

- 他の時間帯に時刻を変更すると、週平均が正しく計算されないことがあります。
- 週の切り替わりを含んだ日付変更をすると、週平均が正しく計算されないことがあります。
- 電池を交換したら、日付と時刻を合わせてください。
- 長期間使用せず、時計が合っていないときは、記録をすべて消去してから、時計を正しく合わせ直してください。



腕帯を巻く

1

腕帯を左腕に引っ掛ける

2

腕帯チューブが
腕の中心にくるように
かぶせる

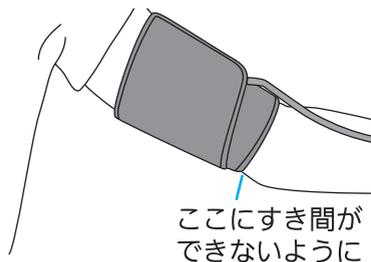
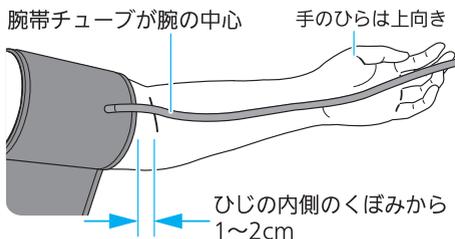
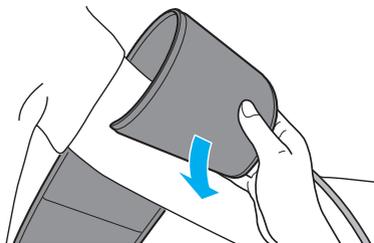
3

面ファスナーで固定する

腕と腕帯の間にすき間ができないように、
腕の形に沿ってぴったり巻いてください。
腕帯が斜めになったり、腕帯チューブの上から固定
したりしても、測定結果に影響はありません。



- ・腕帯を正しく巻きましょう。
- ・トイレは先にすませましょう。

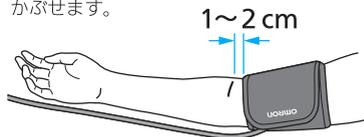


■ 腕帯を巻くときのご注意 ■

- ・素肌か、薄手の肌着などの上から測ってください。
- ・厚い衣服を着ているときは、腕まくりをせずに、脱いでから測ってください。

■ 右腕で血圧を測るとき ■

腕帯チューブがからだ内側の側面にくるようにかぶせます。



腕帯チューブをひじでつぶさないでください。

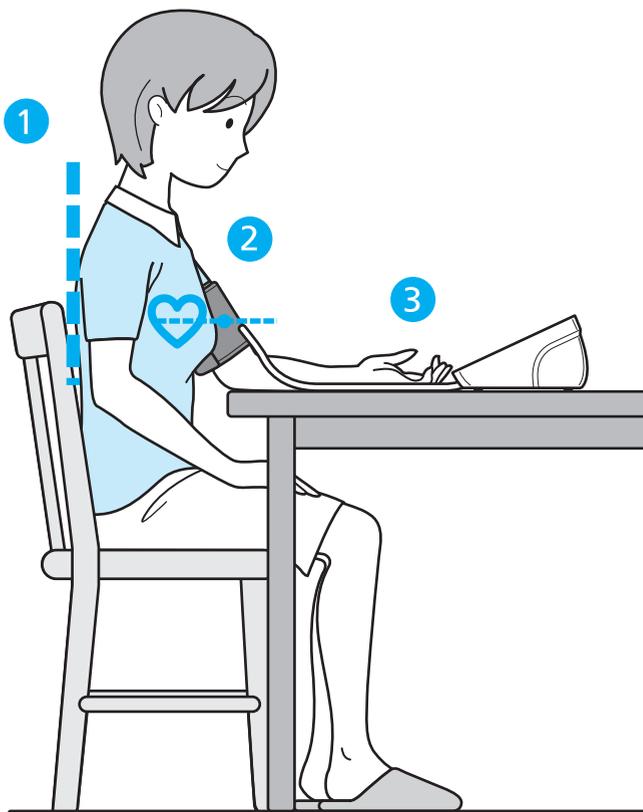
■ 腕帯の寿命について ■

- ・腕帯は消耗品です。腕帯の寿命は1日6回（朝／晩各3回）の測定で1年程度です（弊社試験による）。
- ・血圧を正確に測るために、早めの交換をおすすめします。
- ・空気漏れが生じたら、別売品をお買い求めください。

■ 腕帯のお買い求めは ■

「別売品」(☎ 48 ページ)

正しい姿勢を確認する



- 1 背筋をのばして
リラックス
- 2 腕帯の中心は
心臓と同じ高さ
- 3 力を抜いて
手のひらは上向き

正しく測れない例

腕帯の巻き方がゆるすぎ



測定中に動いた・話した



前かがみの姿勢



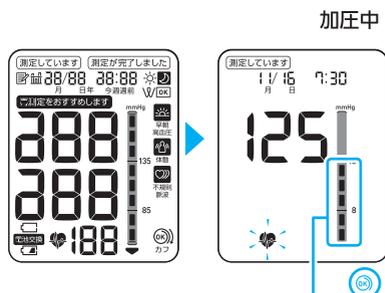
腕帯の中心が心臓より低いときは、ひじの下にクッションやタオルを置いて、高さを調節してください。

血圧を測る

1

測定／停止スイッチを押す

電源が入り、自動的に測定が始まります。



圧力とともに「血圧値
レベル表示」が上昇
(1目盛り = 約 17mmHg)

「カフぴったり巻きランプ」
で、腕帯が正しく巻かれて
いるかどうかをお知らせ

2

測定結果を確認する

測定結果は自動的に記録されます。
「測定記録を見る」(☞ 23 ページ)

3

腕帯を取り外す

4

測定／停止スイッチを押して、 電源を切る

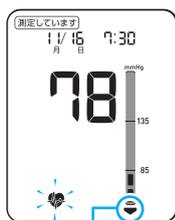
電源を切り忘れても約 2 分後に電源が切れます。



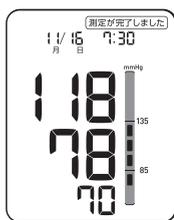
寒すぎたり、
暑すぎたりしない
部屋で測りましょう。



減圧しながら測定

最高血圧
mmHg最低血圧
mmHg脈拍
分

測定完了

減圧中は
「排気マーク」が点灯

● 血圧値レベル表示
最高血圧と最低血圧の
間が点灯します。

■ 血圧を測るときのご注意 ■

- ・ 加圧不足のときは、自動的に再加圧されることがあります。(再加圧は1回のみ)
- ・ 最高血圧が210mmHgを超えると予測されるときは、「手動加圧で測る」を参照してください。(P.33 ページ)
- ・ 測定中に腕帯を触らないでください。
- ・ 測定結果の自己判断はしないでください。治療は医師の指導に従ってください。
- ・ 続けて測るときは、間隔を空けてください。
- ・ 毎日同じ時間帯に測ってください。起床後1時間以内と、就寝前がおすすめです。
- ・ 緊張しているときは深呼吸してください。

■ 測定を中止したいとき ■

測定を中止したいときは、測定/停止スイッチを押して、電源を切ってください。腕帯の空気が抜けます。

■ エラー表示が出たら ■

エラー表示「E1」～「E5」が出たら、正常に測れていません。(P.43 ページ)

■ 正確測定サポート機能 ■

● 再測定をおすすめします

と、以下の表示が点灯したら、安静にして、もう一度測ってください。

● カフぴったり巻きチェック

● (OK) 腕帯がぴったり正しく巻かれているとき、緑色に点灯します。

○ 腕帯の巻き方がゆるいとき、オレンジ色に点灯します。電源を切って、腕帯を巻き直してください。

● 体動マーク



測定中からだを動かしたりしたため、正しく測れていません。

● 不規則脈波マーク



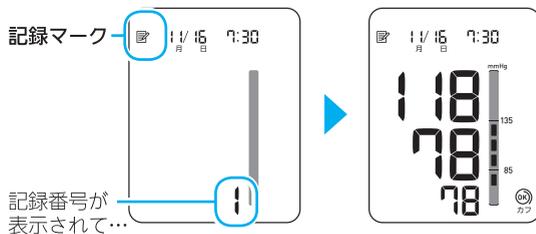
測定中の脈波が不規則なときに点灯します。正しく測れていないこともありますので、安静にして、もう一度測ってください。頻繁に出るときは、医師にご相談ください。

測定記録を見る

1

記録呼出スイッチを押す

最も新しい測定記録が表示されます。



表示例：最も新しい測定記録

2

戻る (◀) スイッチを 1 回押す

次に新しい測定記録が表示されます。

◀▶ スイッチを押し続けると早送りできます。

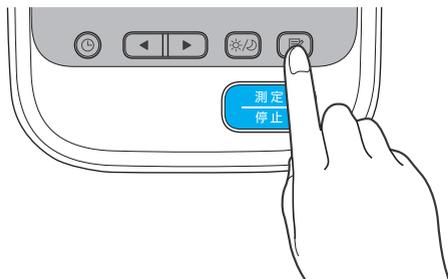
90 回の測定結果が
記録されます。



3

測定/停止スイッチを押して、 電源を切る

電源を切り忘れても約 2 分後に電源が切れます。



■平均値を表示する■

最新の測定から、10分以内に測った測定記録(最大3回)の平均値です。短時間に続けて測ったときの参考にしてください。

① 記録呼出スイッチを3秒以上押し続ける

平均値が表示されます。



② 測定/停止スイッチを押して、電源を切る

■測定結果を記録しないで測るとき■

「記録しないで測る」(P.34 ページ)

■記録表示について■

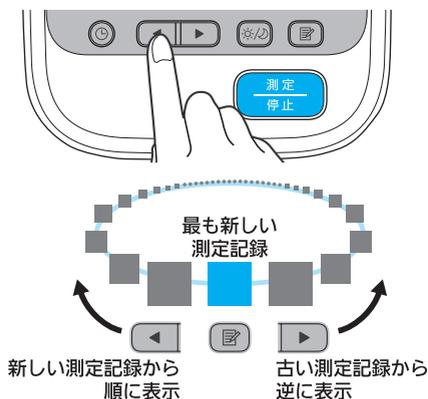


測定時に点灯したら、測定記録表示中にも点灯します。



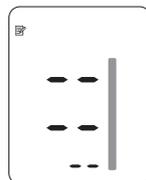
カフぴったり巻きチェックの結果は、表示部に点灯します。カフぴったり巻きランプは点灯しません。

測定記録が90回を超えると、古い記録は消去され、新しい測定結果が記録されます。



測定記録がないとき

測定記録がないときは、下図のように表示されます。



週平均を見る

1

朝／晩平均スイッチを押す

押すごとに、今週の週平均(朝週平均／晩週平均)が、交互に表示されます。



表示例：今週／早朝高血圧

2

週平均表示中に

戻る (◀) スイッチを押す

1 週前の週平均が表示されます。
朝／晩平均スイッチを押すごとに、朝週平均と晩週平均が交互に表示されます。

◀▶ スイッチを押し続けると早送りできます。

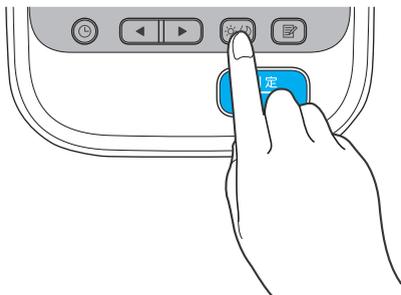
今週と過去 7 週間の朝と晩の週平均が記録されます。



3

測定／停止スイッチを押して、電源を切る

電源を切り忘れても約 2 分後に電源が切れます。



■週平均の計算について■

詳細は「測定 Q&A」を参照してください。
(☞ 38 ページ)

■早朝高血圧確認機能■

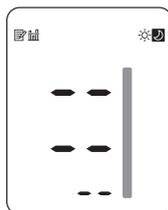


朝週平均が高血圧の基準値(最高血圧 135mmHg、最低血圧 85mmHg)以上のとき、早朝高血圧マークが点灯します。

「早朝高血圧について」
(☞ 40 ページ～42 ページ)

週平均の記録がないとき

週平均の記録がないときは、下図のように表示されます。



健康サポートサービスに登録する

健康サポートサービスをご利用になるときにご覧ください。
ご利用にならないときは「かたづける」(P.31 ページ)をご覧ください。

スマートフォン(Android)で登録する

会員登録と、この血圧計の機器登録をします。

1

ウェブサイトにアクセスする

2

血圧計対応アプリを
ダウンロードする

3

アプリを起動し、ログインする

スマートフォンの画面の指示に従ってください。

はじめてご利用いただく場合は、会員登録をして
ください。

4

機器登録をする

設定メニューから「機器設定」を選択し、画面の
指示に従って登録してください。

スマートフォンの FeliCa マーク[®]を、
血圧計の通信エリアマーク[®]に触れさせてください。

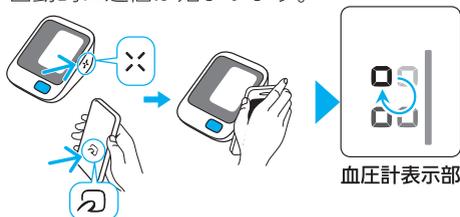
5

登録完了

血圧計表示部に通信 OK マークが点灯したら、
スマートフォンを血圧計から離してください。

<http://wlm.jp/>

スマートフォンが血圧計を認識すると、自動的に通信が始まります。



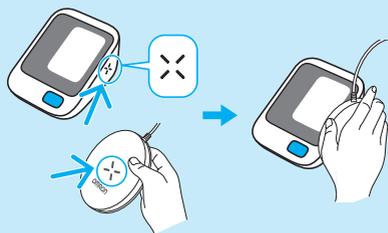
■パソコンで登録する■

パソコンで登録するときは、別売の「オムロン USB 通信トレイ (HHX-IT3)」が必要です。
(P. 48 ページ)

「オムロン USB 通信トレイ (HHX-IT3)」の取扱説明書を参照してください。



USB 通信トレイの通信エリアマークを、血圧計の通信エリアマークに触れさせてください。



■通信のご注意■

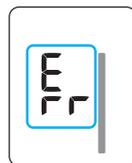
- ・ FeliCa マークが、血圧計の通信エリアからはみ出したり、傾いたりしていると、正しく認識されないことがあります。正しく認識されないときは、マークを前後左右にずらしてください。
- ・ 血圧計の電池交換表示が点灯していると通信できません。

「Err」が表示されたとき

血圧計表示部に「Err」と表示されたら、登録できていません。

スマートフォンを血圧計から離し、血圧計の電源を切ってください。

画面の指示に従って、機器登録をし直してください。



血圧計表示部

測定記録を 健康サポートサービスに転送する

スマートフォン(Android)で転送する

1

アプリを起動し、
ログインする

2

「データ転送」を選択する

スマートフォンの FeliCa マーク[®]を、
血圧計の通信エリアマーク[®]に触れさせてください。

3

測定記録の転送完了

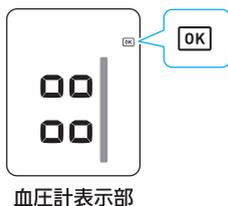
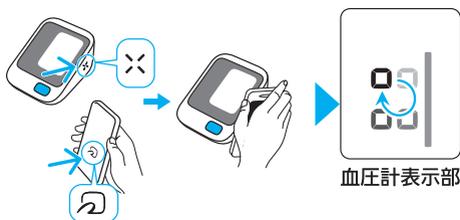
血圧計表示部に通信 OK マークが点灯したら、
スマートフォンを血圧計から離してください。

4

血圧の変化を
健康サポートサービスで
確認する

スマートフォンで転送した測定記録は、
パソコンでも確認できます

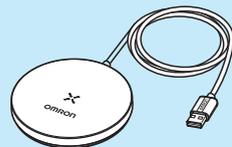
スマートフォンが血圧計を認識すると、自動的に転送が始まります。



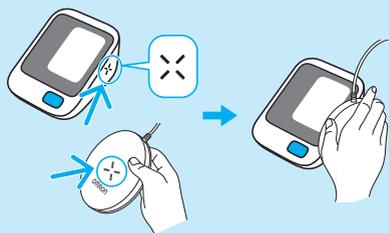
■パソコンで転送する ■

パソコンで測定記録を転送するときは、別売の「オムロン USB 通信トレイ (HHX-IT3)」が必要です。(P. 48 ページ)

「オムロン USB 通信トレイ (HHX-IT3)」の取扱説明書を参照してください。

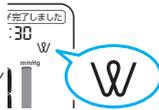


USB 通信トレイの通信エリアマークを、血圧計の通信エリアマークに触れさせてください。



■ウェルネスリンクマーク W ■

ウェルネスリンクマーク W が、点滅または点灯したら、すみやかに測定記録を転送してください。



点滅：72 回分以上の未転送の測定記録があります。すみやかに測定記録を転送してください。

点灯：90 回すべての測定記録が未転送です。古い測定記録から順に削除されます。すぐに測定記録を転送してください。

「Err」が表示されたとき

血圧計表示部に「Err」と表示されたら、測定記録を転送できていません。スマートフォンを血圧計から離し、血圧計の電源を切ってください。画面の指示に従って、転送し直してください。



血圧計表示部

かたづけ る

1

専用 AC アダプタを
コンセントから抜く

2

プラグを本体から抜く

3

エアプラグを
腕帯コネクタから抜く

4

腕帯を軽く丸める

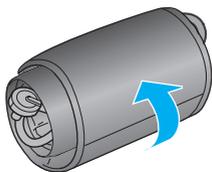
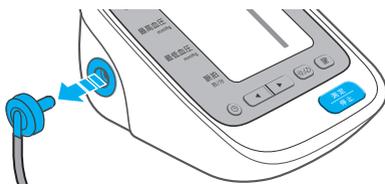
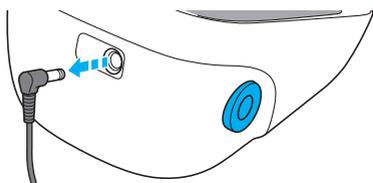
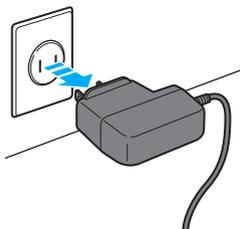
腕帯チューブを無理に折り曲げないでください。

5

本体と腕帯を
収納ソフトケースにしまう



血圧計を使い終わったら
収納ソフトケースに入れて
保管しましょう。



■保管時のお願い■

次のようなところに保管しないでください。

- ・水のかかるところ。
- ・高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
- ・傾斜、振動、衝撃のあるところ。
- ・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

■お手入れ時のお願い■

- ・血圧計はいつも清潔にしてください。
- ・本体や腕帯の汚れは、乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- ・本体や腕帯の汚れがひどいときは、水や薄めた中性洗剤をしみ込ませた布をかたく絞って拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。
- ・本体内部に水などが入らないようにしてください。
- ・汚れを落とすときは、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。
- ・腕帯は洗濯できません。
- ・腕帯をぬらさないでください。



■廃棄時のお願い■

- ・本体、腕帯、専用 AC アダプタ、電池を廃棄するときは、お住まいの市区町村の指導致っててください。

必要なときに

手動加圧で測る

最高血圧値が 210mmHg を超えると予測されるときや、エラー表示「E2」が頻繁に出るときは、手動加圧で測ってください。

手動加圧をする前に「腕帯を巻く」「正しい姿勢を確認する」( 17～20 ページ) をよく読んでください。

1

腕帯を巻いて、
測定／停止スイッチを押す

加圧が始まります。

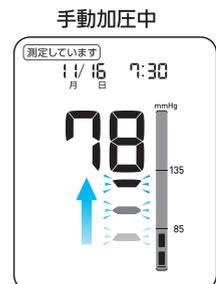


2

加圧が始まったら、
もう一度、測定／停止スイッチを
押し、そのまま押し続ける

手動加圧中は、右のような画面が表示されます。

- ・手動加圧では、299mmHg まで加圧することができますが、必要以上に加圧をしないでください。一時的に内出血が発生することがあります。
- ・300mmHg 以上加圧するとエラーになります。



下から上へ順に点灯を繰り返します。

3

圧力値が、予測される最高血圧値よりも約 40～50mmHg 高く上がったとき、

測定／停止スイッチを離す

減圧が始まり、測定を開始します。

4

以降の操作は 21～22 ページの   を参照してください。

記録しないで測る

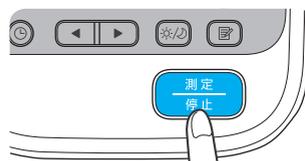
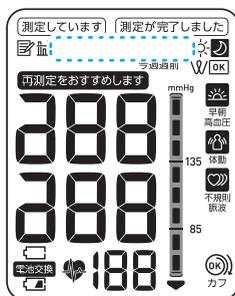
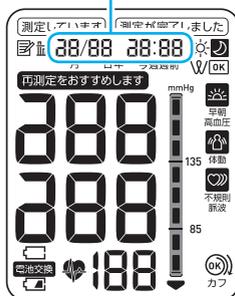
測定結果を記録しないときは、以下の手順で測ってください。

1

腕帯を巻いて、
測定／停止スイッチを3秒
以上押し続ける

日付と時刻が消灯します。

消灯



2

日付と時刻が消灯したら、
測定／停止スイッチを離す

加圧が始まり、測定を開始します。

3

以降の操作は 21 ~ 22 ページの ② ~ ④
を参照してください。

必要なときに

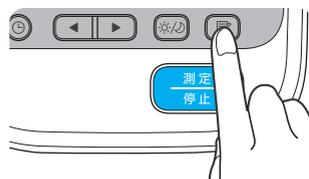
記録を消去する

すべての記録を消去するときは、以下の手順で操作してください。

記録がすべて消去されます。測定記録を1つずつ消去することはできません。

1

記録呼出スイッチを押す



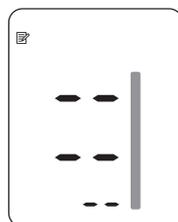
2

記録呼出スイッチを押しなが
ら、測定／停止スイッチ
を約3秒間押し続ける



測定／停止スイッチを先に押さないでください。
先に押すと電源が切れます。

消去完了画面が表示されたら、記録呼出スイッチと
測定／停止スイッチを離してください。



消去完了画面

3

消去が完了したら、
測定／停止スイッチを押して、電源を切る

電源を切り忘れても約2分後に電源が切れます。

測定 Q&A (値が高い / 低いときなど)

Q 病院での値より低いのですが…

A 異常なことではありません。

病院では十分な安静が取れず、緊張もあるため、普段より血圧が高くなるがよくあります。これを白衣効果と言い、30mmHg 以上高くなることもあります。白衣効果のない、家庭での血圧の方が、からだの状態を正確に表すことが分かっています。家庭血圧を診療に活かすことが大事なのです。

A 測定時に、腕帯の位置が心臓より高かったのでは…

腕帯の位置が心臓より高いと、血圧は低く測定されます。

Q 病院での値より高いのですが…

A 血圧の薬を飲んでいませんか？

朝、血圧の薬を飲んでから受ける外来診察時に比べ、薬を飲む直前に家庭で測った方が、血圧が高くなることがあります。これを仮面高血圧と言います。医師にご相談ください。

A 腕帯の位置は正しいですか？

腕帯の位置がずれていると、圧迫力が血管に伝わりにくくなり、血圧は高めに測定されます。腕帯の位置を確認しましょう。

A 腕帯をゆるく巻いていませんか？

巻き方がゆるいと、圧迫力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されます。腕帯と腕の間にすき間がないように巻いてください。

A 前かがみやあぐらをかくなどして、測っていませんか？

前かがみ、あぐらをかく、ソファや低いテーブルでかがむなどの姿勢は、腹部に圧力がかかります。また、腕帯の位置が心臓よりも低くなるため、正しく測れません。正しい姿勢で測ってください。

Q 測るたびに値が違うのですが…

A いつも同じ条件で測っていますか？

血圧は時々刻々と変化しています。また、測定姿勢、腕帯の巻き方や、以下の要因によっても変化します。

正しい測定姿勢、正しい腕帯の巻き方を確認しましょう。

- ・食事
- ・飲酒
- ・コーヒー
- ・喫煙
- ・入浴
- ・運動
- ・排尿
- ・排便
- ・会話
- ・ストレス
- ・室温
- ・普段と異なる環境

Q いつ測るとよいですか？

A 起床後 1 時間以内と寝る前に測りましょう。

朝は起床後 1 時間以内で、排尿後、朝食前、服薬前に測ります。夜は寝る直前に測ります。いずれも、1～2 分の安静を取ってから測りましょう。

測定 Q&A (値が高い / 低いときなど)

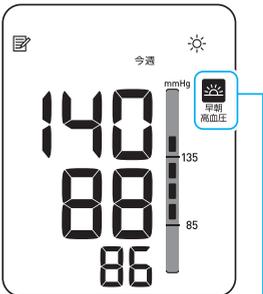
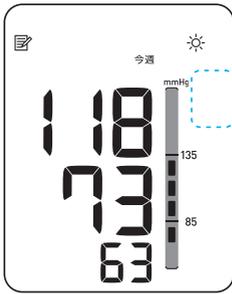


早朝高血圧マークは、どのようなときに点灯するのですか？

A 朝週平均の値が、高血圧の基準値(最高血圧 135mmHg、最低血圧 85mmHg*)以上のとき、早朝高血圧マーク(☀️)が点灯します。

* 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2009

表示例：今週の朝週平均

	高血圧の基準値以上のとき	高血圧の基準値未満のとき
朝週平均表示	点灯します。  早朝高血圧マーク	点灯しません。 



週平均はどのように計算されているのですか？

A 週平均は以下のように計算されています。

■ 週平均(朝／晩週平均)について(朝週平均と晩週平均があります。)



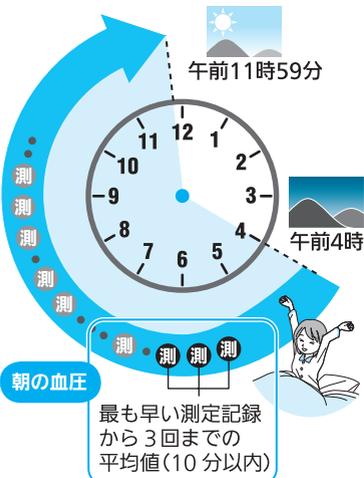
日曜日から土曜日まで(7日間)の
「朝の血圧」と「晩の血圧」から計算される平均値

水曜日から測り始めたら、
水曜日から土曜日まで(4日間)の平均が週平均となります。

■ 「朝の血圧」と「晩の血圧」について

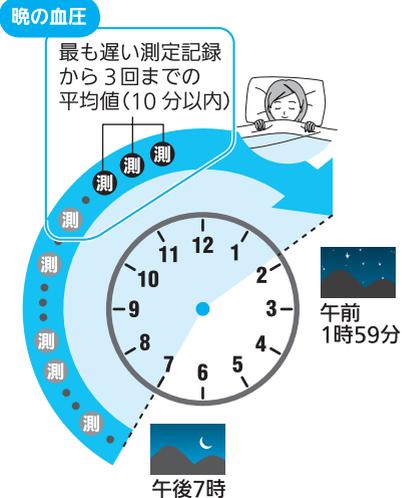
朝の血圧

午前4時から午前11時59分の間で、最初の測定から10分以内の測定記録(最大3回)の「平均値」です。



晩の血圧

午後7時から午前1時59分の間で、最後の測定より前10分以内の測定記録(最大3回)の「平均値」です。

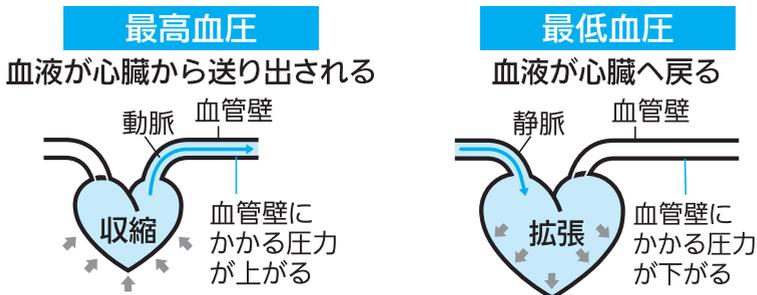


- ・10分以内の測定記録が2回しかなければ、2回の平均値が「朝／晩の血圧」となります。
- ・10分以内の測定記録が1回しかなければ、その測定記録が「朝／晩の血圧」となります。

血圧豆知識

血圧とは

血圧とは、血管壁にかかる圧力のことです。心臓が収縮して動脈に血液を送り出す間で、最も高くなったときの血圧を最高血圧、心臓が次の血液を蓄えるために拡張している間で、最も低くなったときの血圧を最低血圧と言います。それぞれ、収縮期血圧、拡張期血圧とも呼ばれます。



高血圧の診断基準

日本高血圧学会の治療指針では、家庭での最高血圧が 135mmHg 以上、最低血圧が 85mmHg 以上のいずれかであると医師が判断したとき、高血圧と診断されます。

最高血圧
(収縮期血圧) **135** mmHg以上

最低血圧
(拡張期血圧) **85** mmHg以上

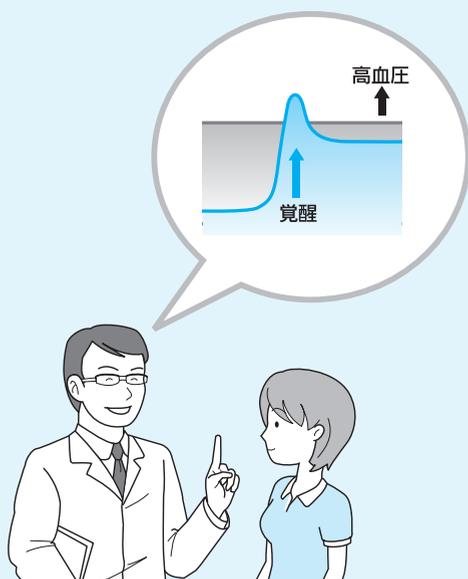
出典:日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2009

低血圧に定義はありませんが、最高血圧が 100mmHg 未満のときは、低血圧とみなされることが多いようです。

早朝高血圧について ①

■ 早朝高血圧とは

血圧は1日のうちでも、大きく変動します。変動のしかたには個人差がありますが、正常な血圧の人では、起床後、徐々に上昇して昼ごろピークになり、やや下がって夕方ごろもう1度ピークとなり、また徐々に低下して睡眠中に最も低くなります。しかし、「早朝高血圧」と呼ばれる、朝方の血圧が上昇しすぎるケースがあります。降圧剤を服用していると、朝食後に薬を飲んで血圧が下がり、昼間に病院で血圧を測ったときには、正常な値である可能性もありますので、注意が必要です(仮面高血圧)。



血圧豆知識

早朝高血圧について ②

■ 心筋梗塞や脳卒中との関係

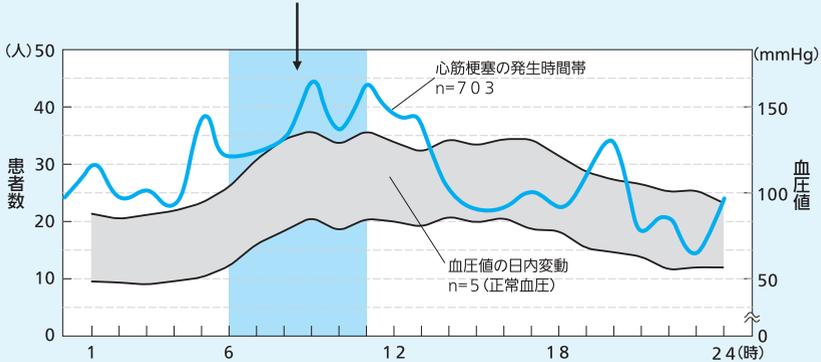
早朝から正午にかけては、自律神経が活性化されるため、血圧は高く、血液は固まりやすくなっています。

これが心筋梗塞や脳卒中などの危険な病気が、早朝から正午にかけて多く生じている原因の1つと考えられています。

病院で測る血圧ばかりでなく、家庭血圧も必要なのは、早朝の高い血圧が家庭血圧でしか捉えられないからです。

早朝に増える心筋梗塞と血圧の上昇時間

早朝の血圧上昇に関連があるとされています。



Muller JE, et al: New Eng. J. Med. 313, 1315-1322, 1985

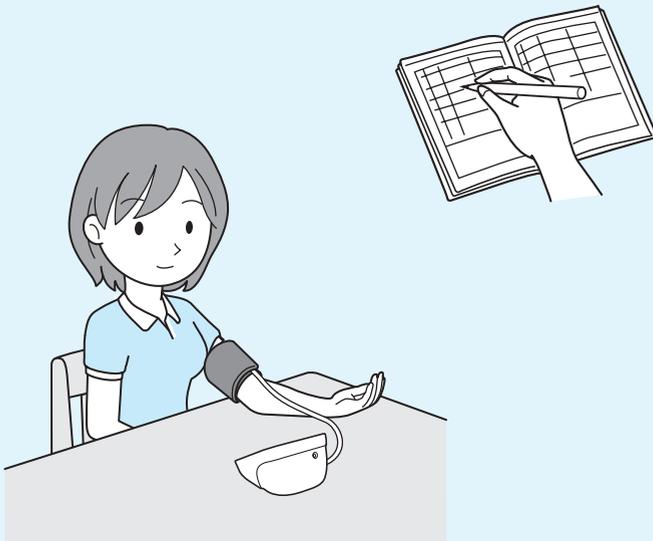
早朝高血圧について ③

■ 朝の血圧測定

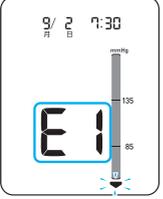
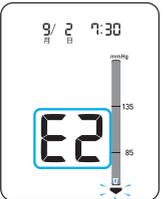
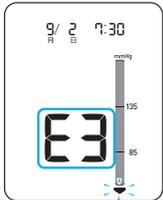
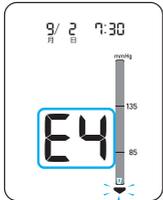
起床後 1 時間以内、排尿後、朝食前、服薬前に測ってください。

血圧は常に変動しています。朝だけでなく、日中、就寝前などと、時間を決めて一定の期間測りましょう。血圧値は記録しておいて、医師に見せてください。

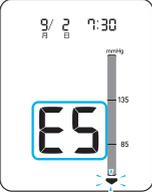
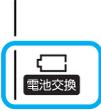
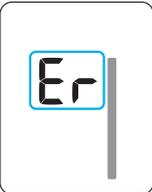
(何度か測ったときは、必ずすべての値を記録しておきましょう。)



エラー表示

エラー表示	原因	対処のしかた
 <p data-bbox="115 475 300 499">「E1」と表示されたとき</p>	<p data-bbox="361 292 540 363">エアプラグが外れかけている。</p>	<p data-bbox="680 276 944 379">エアプラグをしっかりと差し込んでください。 ( 13 ページ)</p>
	<p data-bbox="361 435 580 499">腕帯を正しく巻いていない。</p>	<p data-bbox="680 435 1005 499">腕帯を正しく巻いてください。 ( 17 ページ)</p>
 <p data-bbox="115 746 300 770">「E2」と表示されたとき</p>	<p data-bbox="361 619 602 715">測定中に腕やからだを動かしたため、適切に加圧されていない。</p>	<p data-bbox="680 587 983 754">腕やからだを動かさないでください。 再度「E2」が出るときは、手動加圧で測ってください。 ( 33 ページ)</p>
 <p data-bbox="115 1058 300 1082">「E3」と表示されたとき</p>	<p data-bbox="361 954 641 1018">300mmHg 以上加圧している。</p>	<p data-bbox="680 834 972 898">測定中に腕帯を触らないでください。</p> <p data-bbox="680 922 1016 1050">手動加圧時は、目的の圧力値まで加圧したら、測定/停止スイッチを離してください。 ( 33 ページ)</p> <p data-bbox="680 1074 1016 1137">測定中に腕帯チューブが折れ曲がらないようにしてください。</p>
 <p data-bbox="115 1377 300 1401">「E4」と表示されたとき</p>	<p data-bbox="361 1249 630 1345">測定中に腕やからだを動かしたり、会話をしたりしている。</p>	<p data-bbox="680 1249 1016 1345">腕やからだを動かしたり、会話をしたりしないでください。 ( 19 ページ)</p>

エラー表示

エラー表示	原因	対処のしかた
 <p>「ES」と表示されたとき</p>	<p>測定中に腕やからだを動かしたため、脈が適切に検出されていない。</p>	<p>腕やからだを動かさないでください。 (☞ 19 ページ)</p>
	<p>上着の上から腕帯を巻いている。まくりあげた袖で腕を圧迫している。</p>	<p>上着を脱いで、腕帯を巻き直してください。 (☞ 17 ページ)</p>
 <p>「電池交換表示」が点灯したとき</p>	<p>電池が消耗している。</p>	<p>4 個同時に新しい電池と交換してください。 (☞ 14 ページ)</p>
 <p>「Er」と表示されたとき</p>	<p>本体が故障している。</p>	<p>オムロンお客様サービスセンター (☎ 0120-30-6606)まで修理の依頼をしてください。</p>
 <p>「Err」と表示されたとき</p>	<p>スマートフォンやパソコンの表示を確認し、指示にしたがってください。</p>	

困ったときに・保証など

故障かな？

こんなとき	原因	対処のしかた
測定結果が異常に高い(低い)	腕帯を正しく巻いていない。	腕帯を正しく巻いてください。 ( 17 ページ)
	測定中に腕やからだを動かしたり、会話をしたりしている。	静かに測ってください。 測定 Q&A を参照してください。 ( 36 ページ)
	まくりあげた袖で、腕が圧迫されている。	上着(または下着)を脱いで、腕帯を巻き直してください。 ( 17 ページ)
圧力が上がらない	エアプラグが外れかけている。	エアプラグをしっかりと差し込んでください。 ( 13 ページ)
	腕帯が空気漏れしている。	別売の新しい腕帯をお買い求めください。 ( 48 ページ)
	腕帯の巻き方がゆるすぎる。	腕と腕帯の間にすき間ができないように、ぴったり巻いてください。( 17 ページ) ぴったり巻かないと、腕帯に余分な圧力がかかり、腕帯の寿命が短くなります。
 が点灯しない	腕帯の巻き方がゆるすぎる。	腕と腕帯の間にすき間ができないように、ぴったり巻いてください。( 17 ページ) 腕帯を巻いたまま繰り返し測ると、腕帯の巻き方がゆるくなり、腕と腕帯の間にすき間ができることがあります。
血圧計が正常にはたらき、正しく測っても… ・病院での値より高い(低い)。 ・測るたびに値が違う。		測定 Q&A を参照してください。 ( 36 ページ)

故障かな？

こんなとき	原因	対処のしかた
加圧中に電源が切れる	長期間使用しなかったか、温度変化により電池が消耗している。	新しい電池と交換してください。 (☎ 14 ページ)
どのスイッチを押しても何も表示しない	電池を入れずに使用していて、専用 AC アダプタが、血圧計やコンセントから外れている。	専用 AC アダプタを、血圧計とコンセントに正しく接続してください。 (☎ 14 ページ)
	電池が完全に消耗している。	新しい電池と交換してください。 (☎ 14 ページ)
	電池の ⊕ ⊖ の向きが間違っている。	電池を正しく入れてください。 (☎ 14 ページ)
その他の現象		測定／停止スイッチを押し直して、最初からやり直してください。 電池を交換してください。 解決しないときは、オムロンお客様サービスセンター (☎ 0120-30-6606) までお問い合わせください。

- ・上記の方法でも正常に測れないときは、故障が考えられます。商品の故障および修理の依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンター (☎ 0120-30-6606) までお問い合わせください。
- ・本商品の故障や修理のときは、測定記録などがすべて消去されます。
- ・ごくまれに、体質上誤差を生じて、正しく血圧を測れないことがあります。オムロンお客様サービスセンター (☎ 0120-30-6606) にご相談ください。

仕様

医療機器認証番号	225AABZX00116000
類別	機械器具 18 血圧検査又は脈波検査用器具
一般的名称	自動電子血圧計
医療機器分類	管理医療機器

販売名	オムロン上腕式血圧計 HEM-7320F
商品型式名	HEM-7320F
表示方式	デジタル表示方式
通信方式	NFC-F (ISO/IEC 18092 準拠)
測定方式	オシロメトリック法
測定範囲	圧力：0～299 mmHg 脈拍数：40～180 拍毎分
測定精度	圧力：±3 mmHg 以内 脈拍数：読み取り数値の±5%以内
加圧	自動加圧方式（ファジィコントロール）
減圧	自動排気弁方式
排気	自動急速排気方式
電源	専用 AC アダプタ（入力：AC100V、50/60Hz、10VA） 単3形アルカリ乾電池4個
電池寿命	約300回（単3形アルカリ乾電池使用時、室温23℃、 170 mmHg 加圧、腕周27 cm の場合）
装置寿命	5年もしくは30000回のいずれか早く到達した方（消耗部品を除く）
使用環境温湿度	+10～+40℃・30～85% RH
保管環境温湿度	-20～+60℃・10～95% RH
本体質量	約380g（電池含まず）
外形寸法	約幅124×高さ90×奥行き161 mm
腕帯	約幅125×長さ470 mm（質量約110 g） チューブ長さ610 mm
電撃保護	クラスII 機器（AC アダプタを使用しない場合は内部電源機器） BF 形装着部
付属品	腕帯（型式 HEM-FM31、対象腕周17～36 cm）、 専用 AC アダプタ（型式 HEM-AC-W5J（60100HW5SW））、 お試し用電池（単3形アルカリ乾電池4個）、収納ソフトケース、 取扱説明書（品質保証書付き）、医療機器添付文書、EMC 技術資料
製造販売元	オムロンヘルスケア株式会社 住所：〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地 電話：0120-30-6606（オムロンお客様サービスセンター）

お断りなく仕様を変更することがあります。

EMC 適合 本商品は EMC 規格 IEC 60601-1-2：2007 に適合しています。
本商品は JIS 規格 JIS T 1115：2005 に適合しています。

別売品

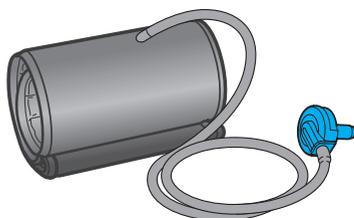
別売品のお求めは、オムロンお客様サービスセンター
(☎電話 0120-30-6606) までご連絡ください。

- 腕帯

型式 HEM-FM31

対象腕周 17 ~ 36cm (上腕中央部)

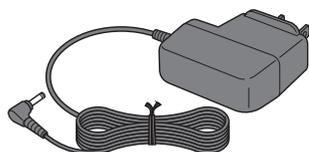
本商品に付属している腕帯と同じです。



- 専用 AC アダプタ

型式 HEM-AC-W5J (60100HW5SW)

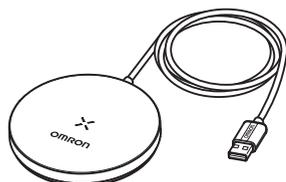
本商品に付属している専用 AC アダプタと同じです。



- USB 通信トレイ

型式 HHX-IT3

USB 通信トレイ (型式 HHX-IT2) は本商品に対応していません。



保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
- 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
- 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - (イ) 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。
 - (ロ) お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
 - (ニ) 品質保証書の提示がない場合。
 - (ホ) 品質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。
 - (ヘ) 消耗部品。
 - (ト) 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
 - (チ) その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
- 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証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。
- 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただき、ありがとうございます。商品は厳重な検査をおこない、高品質を確保しております。しかし、通常のご使用において、万一不具合が発生しましたときは、保証規定により、お買い上げ後 1 年間は無償修理または交換いたします。

商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。

This warranty is valid only in Japan.

以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいでください。

商品型式名 **HEM-7320F**

ご芳名

ご住所

TEL

()

お買い上げ店名

(印)

住 所

TEL

()

お買い上げ年月日

年

月

日

製造販売元

オムロンヘルスケア株式会社

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地



商品のお問い合わせ、別売品や消耗部品のお求め、修理のご依頼

オムロン お客様サービスセンター

TEL 通話料無料 **0120-30-6606**

FAX 通話料無料 **0120-10-1625**

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>

通信料はおお客様ご負担となります。(別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。)

受付時間

(祝日を除く月～金)

9:00～19:00

都合により、お休みをいただいたり、受付時間を変更させていただいたりすることがあります。あらかじめご了承ください。

健康サポートサービスのお問い合わせ

サポートデスク

<http://wellnesslink.jp/support/>

お問い合わせの内容により、回答までにお時間をいただくことがあります。あらかじめご了承ください。