

HUAWEI WATCH GT 5 Series

ユーザーガイド



目次

はじめに

外観	1
EMUI スマートフォンとペアリング	1
Android スマートフォンとペアリング	2
iPhone とペアリング	2
ボタンとタップ操作	3
カスタム機能カード	5

アシスタント

文字盤の設定	7
文字盤のカスタマイズ	7
ギャラリー文字盤	7
スマートアシスト	8
アプリを管理	8
メッセージの管理	9
Bluetooth 音声通話	10
リモートシャッター	11
音楽再生を制御	11
アラーム	12
ウォッチを使用してスマホ探索	13
スマートフォンを使用してウォッチを探す	13
通知の鳴動制限モード	14
カレンダーの予定を表示	14

ヘルスケア管理

情緒の健全性	16
睡眠モニタリング	17
睡眠中呼吸乱れ検知	18
活動リング	18
ボディメイカーアプリ	19
血中酸素測定	21
心拍数測定	22
皮膚温の測定	24
生理周期カレンダー	24

運動

ワークアウトの開始	26
ワークアウトデータカードのカスタマイズ	27
トレイルランニング	27
ダイビング	28
オフラインマップ	29

	目次
スマートウォッチのリンク（サイクリング用）	29
スマートコンパニオンを使用したランニング	30
ランニングプランをカスタマイズ	30
ワークアウト状態を表示	31
ワークアウト記録	32
ワークアウトを自動検出	32
ルートバック機能	32
ワークアウトルートを同期	33

その他のヘルプ

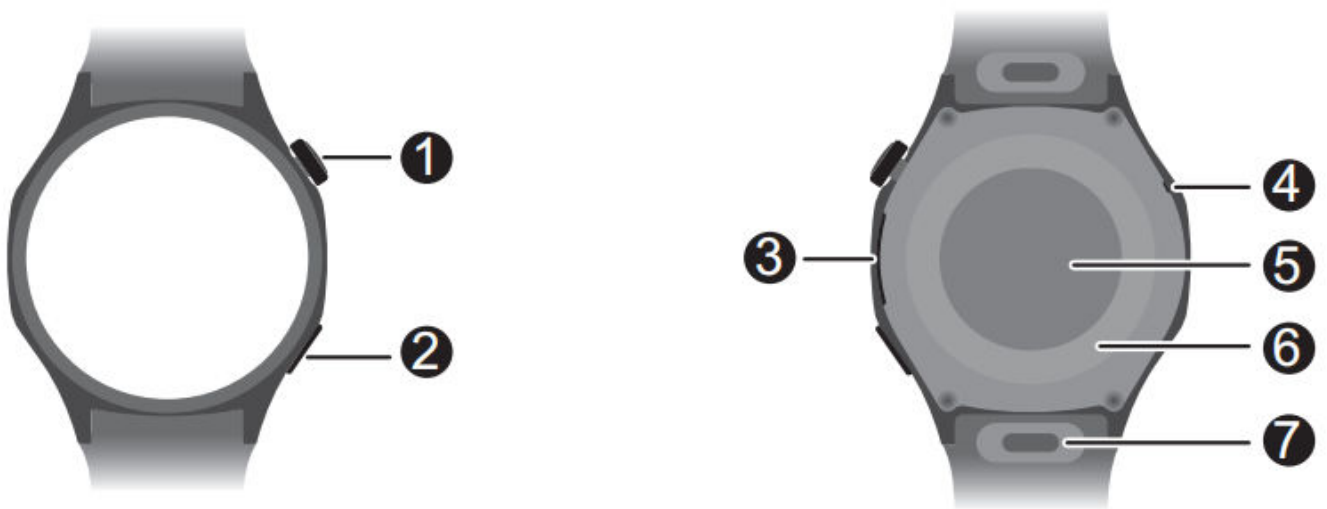
マルチタスク	34
充電	34
サイクリングアクセサリとペアリング	35
HUAWEI S-TAG とペアリング	35
Bluetooth イヤホンに接続	36
常時表示	36
OneHop 文字盤	36
サウンドとバイブレーション	37
ディスプレイと画面の明るさ	37
更新	38
ウェアラブルデバイスの耐水レベルおよび耐塵レベルの定義と 使用状況の説明	38

はじめに

外観

i 以下の図は参考用です。実際の製品の外観が優先されます。


次の図の製品は、HUAWEI WATCH GT 5 Pro (46 mm) です。





①	上ボタン
②	下ボタン
③	スピーカー
④	マイク
⑤	心拍数センサー
⑥	充電エリア
⑦	クイックリリースボタン


EMUI スマートフォンとペアリング





i 本マニュアルでは本製品をウォッチ、ウェアラブルデバイスまたはデバイスと表記しています。

- 1 Huaweiヘルスケアアプリ () をインストールします。
Huaweiヘルスケアアプリがすでにインストールされている場合は、自分 > 更新を確認に移動して、最新バージョンに更新します。
- 2 Huaweiヘルスケア > 自分 > HUAWEI IDでログインに移動します。HUAWEI IDを持っていない場合は、登録してログインしてください。
 - i** ウェアラブルデバイスとスマートフォンのペアリングと接続を確実に成功させるために、ログインでは成人アカウントを使用することをお勧めします。


- 3 ウェアラブルデバイスの電源をオンにし、言語を選択してペアリングを開始します。
- 4 ウェアラブルデバイスをスマートフォンの近くに置きます。Huaweiヘルスケアアプリで、右上隅にある 、**デバイスを追加**を順にタップします。ご利用のウェアラブルデバイスを選択して、**関連付ける**をタップします。または、**QRコードの読み取り**をタップし、ウェアラブルデバイスに表示されたQRコードをスキャンしてペアリングを開始します。
- 5 Bluetooth経由でのメッセージ同期のメッセージがHuaweiヘルスケア画面に表示されたら、許可をタップします。
- 6 ウェアラブルデバイスにペアリングリクエストが表示されたら、 をタップし、スマートフォンの画面上の指示に従ってペアリングを完了します。
- 7 プッシュ通知の最適な体験を保証するために、スマートフォンの通知設定が正しいことを確認してください。





Android スマートフォンとペアリング

-  本マニュアルでは本製品をウォッチ、ウェアラブルデバイスまたはデバイスと表記しています。

- 1 Huaweiヘルスケア アプリ () をインストールします。Huaweiヘルスケア がすでにインストールされている場合は、**自分 > 更新を確認** を選択して最新バージョンに更新します。
- 2 Huaweiヘルスケア > **自分 > HUAWEI IDでログイン** に移動します。HUAWEI IDをお持ちでない場合は、登録してログインします。
 -  ウェアラブルデバイスとスマートフォン間のペアリングと接続を確実にを行うために、ログインには成人用のアカウントを使用することをお勧めします。
- 3 ウェアラブルデバイスの電源をオンにし、言語を選択してペアリングを開始します。
- 4 ウェアラブルデバイスをスマートフォンに近づけます。Huaweiヘルスケア アプリで、右上隅の 、**デバイスを追加**の順にタップします。ご利用のウェアラブルデバイスを選択して、**関連付ける**をタップします。または、**QRコードの読み取り**をタップし、ウェアラブルデバイスに表示されたQRコードをスキャンしてペアリングを開始します。
- 5 ウェアラブルデバイスにペアリング要求が表示されたら、 をタップし、スマートフォンの画面上の説明に従ってペアリングを完了します。
- 6 **設定** をタップしてウォッチ接続保護設定を完了することで、デバイスと Huaweiヘルスケア 間の接続がより安定します。これにより、スマートフォンからの新着メッセージや着信のプッシュ通知をより快適に利用できるようになります。
- 7 プッシュ通知を最適に利用するには、スマートフォンの通知設定が正しいことを確認してください。

iPhone とペアリング


-  本マニュアルでは本製品をウォッチ、ウェアラブルデバイスまたはデバイスと表記しています。

- 1 HUAWEIヘルスケアアプリ () をインストールします。
このアプリをインストール済みの場合は、最新バージョンに更新します。
まだインストールしていない場合は、スマートフォンのApp Storeに移動して、HUAWEIヘルスケアを検索し、アプリをダウンロードしてインストールします。
- 2 HUAWEIヘルスケア > 自分 > HUAWEI IDでログインに移動します。HUAWEI IDを持っていない場合は、登録してログインしてください。
 ウェアラブルデバイスとスマートフォンのペアリングと接続を確実に成功させるために、ログインでは成人アカウントを使用することをお勧めします。
- 3 ウェアラブルデバイスの電源をオンにし、言語を選択してペアリングを開始します。
- 4 ウェアラブルデバイスをスマートフォンの近くに置きます。HUAWEIヘルスケアアプリで、右上隅にある 、デバイスを追加を順にタップします。ご利用のウェアラブルデバイスを選択して、関連付けるをタップします。QRコードの読み取りをタップし、ウェアラブルデバイスに表示されたQRコードをスキャンしてペアリングを開始することもできます。
- 5 ウェアラブルデバイスにペアリングリクエストが表示されたら、 をタップします。HUAWEIヘルスケアにBluetoothペアリングを要求するポップアップウィンドウが表示されたら、ペアリングをタップします。ウェアラブルデバイスにスマートフォンからの通知の表示を許可するかをたずねるポップアップウィンドウが新たに表示されます。許可をタップして、画面上の指示に従います。
- 6 数秒待つと、ペアリングが成功した旨のメッセージが、HUAWEIヘルスケアアプリに表示されます。ペアリングに失敗した場合、スマートフォンの設定 > Bluetoothに移動し、対応するデバイスと接続して、ペアリングを再試行してください。
- 7 HUAWEIヘルスケアをバックグラウンドで実行したままにして (そのため、上にスワイプしてアプリを閉じないでください)、デバイスとHUAWEIヘルスケアとのより安定した接続を保証します。これによって、スマートフォンからの新しいメッセージや着信通話のプッシュ通知でより良い体験が実現します。
- 8 プッシュ通知の最適な体験を保証するために、スマートフォンの正しい通知設定については、[このリンクを参照してください](#)。

ボタンとタップ操作

デバイスのカラータッチスクリーンは、上下左右へスワイプ、タップ、長押しなど、さまざまなタップ操作をサポートしています。

上ボタン

操作	機能
回転	<ul style="list-style-type: none"> ・ グリッドモード：アプリリスト画面でアプリアイコンおよびアプリ名をズームイン・ズームアウトします。 ・ リストモード：アプリリスト画面と詳細画面を上下にスクロールします。 ・ アプリ内：画面を上下にスクロールします。 <p> グリッドまたはリストモードに入るには、設定 > 文字盤とホーム > ホームに移動します。</p>
押す	<ul style="list-style-type: none"> ・ 画面が消灯している場合：画面を点灯します。 ・ ホーム画面が表示されている場合：アプリリスト画面に移動します。 ・ 他の画面が表示されているとき：ホーム画面に戻ります。 ・ Bluetooth通話の着信をミュートします。
2回押す	画面が点灯している場合：最近のタスク画面に移動して、実行中のアプリをすべて表示します。
長押しする	<ul style="list-style-type: none"> ・ ウォッチの電源をオンにします。 ・ 再起動/電源オフ画面に移動します。 ・ ボタンを12秒以上長押しすると、ウォッチを強制再起動します。

下ボタン

操作	機能
押す	<p>デフォルトでワークアウトアプリを開きます。</p> <p>以下の手順を実行して、下ボタンの動作をカスタマイズすることもできます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 上ボタンを押してアプリリストに入り、設定 > 機能ボタンに移動します。 2 カスタム設定を適用するアプリを選択します。設定が完了したら、ホーム画面に戻り、下ボタンを押してアプリを開きます。

ショートカット

操作	機能
上ボタンと下ボタンを同時に押す	スクリーンショットを撮り、スマートフォンのギャラリーにアップロードします。

タップ操作

操作	機能
タップ	選択して確定します。
長押しする	ホーム画面：文字盤を変更します。ウォッチの機能カード：カード管理画面にアクセスします。
上にスワイプ	ホーム画面：通知を表示します。
下にスワイプ	ホーム画面：ショートカットメニューとステータスバーを開きます。 <ul style="list-style-type: none"> ・ショートカットメニューから通知の鳴動制限とスリープを有効または無効にできます。 ・ステータスバーでバッテリー残量とBluetooth接続ステータスを確認できます。
左にスワイプ	ホーム画面：カスタム機能カードにアクセスします。
右にスワイプ	ホーム画面：スマートアシスト画面に入ります。 任意のアプリ画面：前の画面に戻ります。

画面の消灯

- ・手首を下げるかもしくは外側に回転させる、または手のひらで画面を覆います。
- ・ウォッチは、一定時間操作がないと自動的にスリープします。

画面の点灯

- ・上ボタンを1度押して画面を起動します。
- ・手首を持ち上げて画面を起動します。
 この機能はデフォルトで有効になっています。無効にするには、Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動し、デバイスの設定をタップして、持ち上げて画面起動をオフにします。


アイコン

参照してください：[ウォッチ/バンドのアイコン](#)

カスタム機能カード

頻繁に使用するアプリを機能カードとして追加すると、ウォッチのホーム画面を左にスワイプして簡単にアプリを表示したり、アプリにアクセスしたりできるようになります。1つの機能カードには、ニーズに合わせて1つまたは複数のアプリを含めることができます。


カードの追加

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、設定 > カードの管理 を選択します。
- 2  をタップして目的のカードを選択します。

3 ホーム画面を左右にスワイプして、追加したカードを表示します。

コンボカードの編集


- 1 ウォッチのホーム画面を左にスワイプして、機能カードにアクセスします。カードを長押しすると、カードの編集画面が表示されます。
- 2 左右にスワイプして目的のコンボカードを選択し、その下にある **カスタム** をタップして、ニーズに合わせてコンポーネントを変更します。

 コンボカードのコンポーネントは置換のみ可能で、削除はできません。

カードの移動/削除

ウォッチのホーム画面を左にスワイプして、機能カードにアクセスします。カードを長押しすると、カードの編集画面が表示されます。

・カードを移動するには、カードを長押しして、新しい位置にドラッグします。

・カードを削除するには、 をタップしてから **削除** をタップします。

アシスタント

文字盤の設定

文字盤の変更

ウォッチやスマートフォンでいくつかの簡単な手順を実行するだけで、新しい文字盤に切り替えることができます。

ウォッチの手順：

以下のいずれかの方法をご使用ください。


- ・ ホーム画面の中央部を長押しして文字盤選択画面にアクセスし、左右にスワイプして目的の文字盤を選択します。
- ・ または、ホーム画面から上ボタンを押して、**設定 > 文字盤とホーム > 文字盤** を選択し、左右にスワイプして目的の文字盤を選択します。

スマートフォンの手順：

Huaweiヘルスケアを開き、**デバイス** をタップし、**自分の文字盤** または **文字盤** を選択して、目的の文字盤を選択します。

文字盤の削除

1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイスの詳細画面に移動して、**自分の文字盤 > ローカルの文字盤の管理** を選択します。

2 対象の文字盤を削除するには、 をタップします。


購入した文字盤を **自分の文字盤 > ローカルの文字盤の管理** から削除してしまった場合、再インストールするだけで再度使用できるようになります。購入し直す必要はありません。

文字盤のカスタマイズ

文字盤のスタイルと機能コンポーネントは、好みに合わせてカスタマイズできます。

1 ホーム画面の中央部を長押しして、文字盤の選択画面を表示します。

2 文字盤の下にある **カスタマイズ** をタップし、上または左にスワイプして文字盤のスタイルまたは機能コンポーネントを切り替えます。

 **カスタマイズ** は、下に **カスタマイズ** ボタンがある文字盤でのみ可能です。カスタム機能は、文字盤によって異なります。

ギャラリー文字盤

お気に入りの写真や画像で自分だけの文字盤を作成すれば、ウェアラブルデバイスがいつまでも飽きの来ない時計に生まれ変わります。記録に残る旅の体験や家庭生活、かわいいペットの写真を選んでアップロードし、ギャラリー文字盤に設定しましょう。

- 1 Huaweiヘルスケアを開いてデバイスの詳細画面に移動し、自分の文字盤 > Gallery を選択して、ギャラリー文字盤の設定画面にアクセスします。
 - 2 +をタップし、画像のアップロード方法としてカメラまたはギャラリーのいずれかを選択します。完了したら、右上隅にある ✓ をタップします。
 - 3 画像を表示する領域を調整し、右上隅にある ✓ をタップして、アップロードを終了します。
 - 4 Gallery 画面では、次の項目を設定できます。
 - ・ 画像の色、スタイル、時刻の位置、時刻の色。
 - ・ 機能：お好きなコンポーネントを選択できます。
 - ・ 持ち上げて新しい画像を表示：これが有効になっていると、複数の画像がギャラリー文字盤としてアップロードされている場合は、手首を上げるたびに表示される文字盤が別の画像に変わります。無効にすると、手首を上げたとき、最後に表示された画像のみが表示されます。
 - ・ スタイルをすべてに適用：追加したすべての画像にカスタムスタイルを適用します。
 - 5 すべてのカスタム設定を保存し、デフォルトに設定をタップすると、ウェアラブルデバイスが新しく設定されたギャラリー文字盤に切り替わります。
- i** 複数の画像がアップロードされている場合は、画面をタップして新しい画像に変更できます。

スマートアシスト

スマートアシスト画面から、天気情報により素早く、より簡単にアクセスできます。

スマートアシストに入る/スマートアシストを終了する

デバイスのホーム画面を右にスワイプして、スマートアシストに入ります。次に、画面を左にスワイプして、スマートアシストを終了します。

オーディオコントロール

スマートアシスト画面で、オーディオコントロールカードを使用して、スマートフォンとウォッチ両方の音楽再生を制御します。ウォッチ経由でスマートフォンの音楽制御が機能するのは、ウォッチがHuaweiヘルスケアと関連付けられ、音楽がスマートフォンで再生中の場合のみであることに注意してください。

アプリを管理

i この機能は、ウォッチがiPhoneとペアリングされている場合は利用できません。

アプリのインストール

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動し、AppGalleryをタップします。
- 2 アプリ一覧から希望のアプリを選択し、インストールをタップします。インストールが成功したら、ウォッチでアプリ一覧を開き、新規インストールしたアプリを見つけてアクセスします。

アプリを更新

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動し、**AppGallery**をタップします。
- 2 マネージャー > **更新** > **更新**に移動して、アプリを最新バージョンに更新します。

アプリをアンインストール

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動し、**AppGallery**をタップします。
- 2 マネージャー > **インストールマネージャー** > **アンインストール**に移動して、アプリをアンインストールします。アンインストールが完了すると、削除したアプリはウォッチに表示されなくなります。

- i Huaweiヘルスケアで**AppGalleryサービスの無効化**を設定した場合、**AppGallery**をタップし、画面上の指示に従って必要な権限を付与し、**AppGallery**を再度有効にする必要があります。
 - ・ サードパーティ製アプリを使用する前に、デバイス管理/オプティマイザ経由でバックグラウンドの保護されたアプリの一覧に追加してください。さらに、スマートフォンで**設定** > **バッテリー**移動し、**アプリ別バッテリー使用量**でそのアプリを選択して、**起動設定**をタップして、**自動起動**、**他のアプリによる起動**、および**バックグラウンドで実行**を有効にします。
 - ・ サードパーティ製アプリをバックグラウンドの保護されたアプリ一覧に追加しても動作しない場合は、そのアプリをアンインストールし、再インストールして再度お試しください。

ウォッチのアプリ一覧を並べ替える

ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧に入り、任意のアプリを長押しして、希望の位置にドラッグして、他のアプリが移動したら指を離します。

メッセージの管理

ウォッチが Huaweiヘルスケア に関連付けられて、メッセージ通知が有効になっている場合、スマートフォンのステータスバーにプッシュ配信された新着メッセージがウォッチに同期されます。

メッセージ通知の有効化

- 1 Huaweiヘルスケア を開き、デバイスの詳細画面に移動して **通知** をタップし、**通知** をオンにします。
- 2 下のアプリ一覧で通知を受信したいアプリのスイッチをオンにします。

- i **通知** 画面の **アプリ** セクションにプッシュ通知を受信できるアプリが表示されます。

スマートフォンの使用時に通知をミュート

Huaweiヘルスケア を開き、デバイスの詳細画面に移動して **通知** をタップし、スマートフォンの使用時に**通知をミュート** をオンにします。その後、スマートフォンの使用状況に基づいてプッシュ通知がスマートにウォッチに送信されます。この機能はデフォルトでは無効になっています。

未読メッセージの表示

ウォッチが装着されている場合、スマートフォンのステータスバーから新着メッセージがプッシュ配信されたことをバイブで知らせます。

未読メッセージはウォッチに保存されます。未読メッセージを表示するには、ウォッチのホーム画面を上からスワイプしてメッセージセンターを開きます。

SMS メッセージへの返信


- ① この機能は、ウォッチがiPhoneとペアリングされている場合は利用できません。
- ・ SMSのクイック返信は、SMSメッセージを受信したSIMカードでのみ機能します。

ウォッチでSMSの新着メッセージ、またはWhatsApp、Messenger、Telegramのメッセージに返信するには、クイック返信または顔文字を使用できます。サポートされているメッセージの種類は、実際の使用状況によって変わります。



SMS のクイック返信のカスタマイズ

- ① この機能は、ウォッチがiPhoneとペアリングされている場合は利用できません。

クイック返信は以下の手順でカスタマイズできます。

- 1 Huaweiヘルスケア アプリを開いてデバイス詳細画面に移動し、クイック返信 カードをタップします。
- 2 返信を追加 をタップして新しい返信を追加する、既存の返信をタップして編集する、または返信の隣の  をタップして削除することが可能です。

メッセージの削除

- ・ メッセージセンターで削除したいメッセージを左にスワイプし、 をタップして削除します。
- ・ メッセージをすべて消去するには、メッセージ一覧下部の  をタップします。

Bluetooth 音声通話

- ① この機能を使用するには、ウェアラブルデバイスがHuaweiヘルスケアに関連付けられていることをご確認ください。
- ・ ウェアラブルデバイス単体での発信機能はをサポートしていません。

よく使う連絡先を追加

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動し、よく使う連絡先をタップします。
- 2 よく使う連絡先画面で追加をタップすると、スマートフォンの連絡先に自動的にリダイレクトされます。そこから、追加したい連絡先を選択します。よく使う連絡先画面で、連絡先の並べ替えまたは削除を行えます。

- ① 最大10件のよく使う連絡先を選択できます。

電話の発着信

発信手順：ウェアラブルデバイスでアプリ一覧に入り、**連絡先**または**通話履歴**をタップして、電話をかけたい連絡先を選択します。


- ① デュアルSIMカードを使用している場合、ウォッチの連絡先に電話する際、どちらのSIMカードを通話に使用するかを選択できません。使用するSIMカードはスマートフォンのプロトコルによって決められています。詳細は、ご利用のスマートフォンメーカーのカスタマーサービスにお問い合わせください。
ウォッチから電話をかける際、音はウォッチに流れて、スマートフォンにはBluetooth通話が進行中というメッセージが表示されます。音声出力をスマートフォンに切り替えるには、スマートフォンを受話器モードに設定する必要があります。




着信への応答手順：スマートフォンへの着信が通知されたら、ウェアラブルデバイスの応答アイコンをタップして着信に応答するだけです。着信に応答すると、ウェアラブルデバイスのスピーカーから音声流れます。

リモートシャッター

- ① この機能は、EMUI 8.1以降を搭載しているHUAWEIスマートフォンまたはiOS 13.0以降を搭載しているiPhoneとのペアリングを必要とします。iPhoneを使用している場合は、まずカメラを開いてください。
ウォッチでは、カメラのプレビューと写真の表示はサポートされていません。そうした操作はスマートフォンで行ってください。

1 ウォッチがHuaweiヘルスケアとペアリングされていることを確認します。

ウォッチのホーム画面を上から下にスワイプし、が表示されていることを確認します。この表示は、ウォッチがスマートフォンに接続されていることを示します。

2 ウォッチでアプリ一覧を開き、リモートシャッター () を選択すると、スマートフォンのカメラが自動的に起動します。ウォッチの画面で  をタップすると写真を撮影できます。
 をタップするとタイマーをセットできます。

音楽再生を制御

- ① ウォッチがiPhoneとペアリングされている場合は、音楽をウォッチに同期できません。ウォッチが初期化されていない場合、ウォッチをまずAndroidスマートフォンに接続して音楽を転送してから、ウォッチをiPhoneに関連付けて音楽再生を制御することをお勧めします（使用するすべてのスマートフォンで同じHUAWEI IDを使用してHuaweiヘルスケアアプリにログインすることが前提です）。
この機能を使用するには、ウォッチがHuaweiヘルスケアと正しく関連付けられている接続されていることを確認します。


スマートフォンの音楽再生を制御

- ① iPhoneを使用している場合、Huaweiヘルスケアでデバイスの音楽を制御スイッチの設定は不要です。
- ・ スマートフォンでHuaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動して、音楽をタップして、デバイスの音楽を制御をオンにします。
- ・ スマートフォンの音楽アプリを開き再生を開始します。
- ・ ウォッチで、ホーム画面を右にスワイプしてスマートアシスト画面に入り、音楽カードをタップします。そこから、再生の一時停止、トラックの切り替え、音量の調整ができます。

音楽をウォッチに同期

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動します。
 - 2 音楽 > 音楽の管理 > 曲を追加に移動して、同期させる曲を選択します。
 - 3 完了したら、画面右上隅にある ✓ をタップします。
 - 4 音楽管理画面にアクセスし、新規プレイリストをタップして、プレイリストの名前を作成し、希望に合った曲を追加します。ウォッチにアップロードされた曲を分類して、管理しやすくすることもできます。プレイリスト画面の右上隅にある ⋮ をタップして、次に曲を追加をタップすると、既存のプレイリストを更新できます。
- ① 追加した曲を削除するには、Huaweiヘルスケアに入り、デバイス詳細画面に移動し、音楽 > 音楽の管理に移動して、リストの対象の曲を見つけ、隣にある アイコンをタップして、削除をタップします。
 - ・ 一部の曲を同期するには、HUAWEI Musicのプレミアムプラス会員であることが必要です。



ウォッチの音楽再生を制御

- 1 ウォッチでアプリ一覧を開き、音楽 () > 音楽を再生中に移動するか、別の音楽アプリを開きます。
- 2 再生ボタンをタップして再生を開始します。
- 3 音楽の再生画面で、音量の調整、再生モード（順次再生、シャッフルなど）の設定、画面を上をスワイプしてプレイリストの表示や曲の切替が可能です。

アラーム

アラームは、ウェアラブルデバイスまたはスマートフォンのHuaweiヘルスケアアプリを使用して設定できます。

ウェアラブルデバイスを使用してアラームを設定

- 1 アプリリストに入り、アラーム ()、  の順にタップしてアラームを追加します。
- 2 アラームの時刻と繰り返しサイクルを設定し、OKをタップします。繰り返し回数を選択しなかった場合、アラームは1回のみ鳴ります。

3 既存のアラームをタップして、アラームの時刻と繰り返し回数を変更するか、削除します。

Huaweiヘルスケアアプリを使用してアラームを設定


- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、アラームをタップします。
- 2 追加をタップして、アラームの時刻、アラーム名、繰り返しサイクルを設定します。
- 3 AndroidまたはEMUIを使用している場合は、右上隅の✓をタップします。iOSを使用している場合は、保存をタップします。
- 4 Huaweiヘルスケアのホーム画面に戻り、画面を下にスワイプして、アラームの設定をウェアラブルデバイスに同期させます。
- 5 既存のアラームをタップして、アラームの時刻、アラーム名、繰り返しサイクルを変更します。

アラーム音量の設定

ウェアラブルデバイスのアプリリストに入り、設定 > サウンドとバイブレーション > アラームの音量に移動し、ニーズに応じた調整をします。

ウォッチを使用してスマホ探索

- 1 ウォッチのホーム画面を下にスワイプして、ショートカットメニューを開きます。  が表示されていることを確認します。この表示は、ウォッチがBluetoothでスマートフォンに正しく接続されていることを示します。
- 2 ショートカットメニューでスマホ探索 ()、 の順にタップします。スマホ探索のアニメーションが画面で再生されます。
- 3 ウォッチとスマートフォンがBluetooth接続の範囲内であれば、(バイブモード、サイレントモードであっても) スマートフォンを鳴動させてスマートフォンを探索します。
- 4 ウェアラブルデバイスの画面をタップして、探索を終了します。

- 
 ・ウォッチで自動切替が有効になっている場合は、スマホ探索機能を使用するには、スマートフォンとウォッチがペアリングされていて、それぞれの距離がBluetooth通信が可能な範囲(約10m)内にある必要があります。
 - ・自動切替機能は、スマートフォンに複数のデバイスが接続登録されている場合に、デバイスを装着した時に自動でそのデバイスに接続を切り替える機能です。
 - ・自動切替機能はiPhoneではサポートしていません。
 - ・使用しているのがiPhoneで、スマートフォン画面が消灯している場合、スマートフォンがスマホ探索機能に反応しない場合があります。着信音の再生がiOSによって制御されているためです。

スマートフォンを使用してウォッチを探す

- 1 ウォッチがHuaweiヘルスケアアプリにリンクされていることを確認します。

- 2 Huaweiヘルスケアを開き、デバイスの詳細画面に移動して、**デバイス探索 > 鳴動** を選択します。
- 3 **鳴動** をタップするとウォッチが鳴り始めます（バイブレーションモードまたはサイレントモードでも）。ウォッチを見つけたら、**鳴動を停止** をタップするか、または鳴り止むまで待ちます。

通知の鳴動制限モード

通知の鳴動制限モードが有効な場合、デバイスは通話や通知の着信があっても音が鳴らず、バイブもしません（通知の鳴動制限が有効になっていてもアラームは鳴動します）。

通知の鳴動制限の有効化または無効化

方法1：ウォッチのホーム画面の上部から下にスワイプし、**通知の鳴動制限** をタップして有効化または無効化します。

方法2：設定 > サウンドとバイブレーション > **通知の鳴動制限** > **終日** に移動して、設定を完了します。

通知の鳴動制限の時間帯指定

- ・ 設定 > サウンドとバイブレーション > **通知の鳴動制限** > **時間帯指定** に移動し、**時間を追加** をタップして、**開始**、**終了**、および**繰り返し**を設定します。複数の時間帯を追加して、いずれかの時間帯を有効にすることができます。
- ・ 通知の鳴動制限の時間帯指定を無効化するには、設定 > サウンドとバイブレーション > **通知の鳴動制限** > **時間帯指定** を選択し、削除したい時間帯の右のスイッチをオフにします。

カレンダーの予定を表示

- ① Googleのスマートフォンを使用している場合、ネットワークに接続されていることを確認して、設定 > バージョン情報 > **Googleアカウント** > **同期** に移動して、**Googleカレンダー**、**カレンダー**、**カレンダーの予定** を有効にします。
 - ・ Googleカレンダーはユーザーのウェアラブルデバイスにのみ予定を同期させます。
 - ・ Samsungのスマートフォンを使用している場合、設定 > アカウントとバックアップ > **アカウントを管理** に移動し、Googleアカウントと**アカウントを同期** をタップしてから、**カレンダーのタスク**、**Googleカレンダー**、**カレンダー** をタップします。

通常どおりスマートフォンで予定を作成し、スマートフォンに接続後、この新規の予定はウェアラブルデバイスに同期されます。

- ① できる限り最高のユーザー体験を保証するために、必ずスマートフォンを最新バージョンに更新してください。
- ・ カレンダー同期はデフォルトで有効になっています。Huaweiヘルスケアアプリでこれを無効にするには、デバイスの詳細画面にアクセスし、**デバイスの設定 > アプリ管理 > カレンダー**に移動し、**カレンダーをウォッチに同期**をオフにします。無効にすると、カレンダーはデバイス間で同期しなくなります。
- ・ カレンダーの予定は次の7日間のみ同期されます。
- ・ 月間カレンダーまたは年間カレンダーはウェアラブルデバイスに表示されません。カレンダーの同期がオフになっている場合、「今後の予定はありません」のメッセージが表示されます。

ウェアラブルデバイスでアプリリストに入り、**カレンダー**を選択して、現在の日付と今後の予定を表示します。予定にリマインダーを設定すると、あらかじめ設定された時刻にウェアラブルから通知があります。

ヘルスケア管理

情緒の健全性

- ① 測定データと結果はあくまで参考です。医療の診断や治療の根拠として使用しないでください。不快感がある場合は、医師の診察を受けてください。

感情とストレスについて

感情は、人の主観的経験に対する自然な反応とその外面的な表現であり、欲求や欲望といった人の傾向に密接に関連する一種の心理現象に属しており、それらが満たされているかどうかを反映しています。

心理学でストレスとは、制約されているまたは緊張しているという感覚のことです。ストレスは、タスクや課題といった外部からの刺激によって引き起こされますが、適度なストレスは生産性を高めることができます。

一般的な情緒の健全性とは、長期間にわたる感情とストレスの反映です。小さな変動や短時間の変動は、実際の問題を示すものではありません。感情的な健康は、理想的な状態に回復し、周囲に適応する能力に反映されます。スマートウォッチは、身体的および精神的な健康のために、感情やストレスを記録するのに役立ちます。

感情/ストレスの記録

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**情緒**を選択してアプリのホーム画面を表示します。アプリを初めて使用する場合は、ユーザー認証画面で**同意する**をタップし、アプリの紹介と操作ガイドを表示します。その後、**情緒**アプリのホーム画面にリダイレクトされます。
- 2 Huaweiヘルスケアを開き、デバイスの詳細画面に移動して**健康モニタリング**をタップし、**感情/ストレスの追加記録**を有効にします。有効にした場合、デバイスが安静時を検出すると、ストレスレベル、感情、その他の関連情報が自動的に測定されます。眠っている間はデータを利用できません。アプリを初めて使用する場合は、感情データが利用可能になるまで一定期間ウォッチをオンにしておく必要があります。

感情/ストレスデータの表示

ウェアラブルの手順：

上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**情緒**を選択してアプリのホーム画面を表示します。ここでは、現在の感情がアニメーションで表示されます。上にスワイプすると、詳細なデータの記録が表示されます。

スマートフォンの手順：

Huaweiヘルスケアを開き、**情緒**カードをタップして感情データを表示します。日、週、月、年ごとに感情/ストレスデータを表示し、日、週、月、年ごとに分析とヒントを読むことができます。

リラクゼーションサービス

ネガティブな感情やストレスが溜まっている場合は、ストレス解消サービスで自分自身を調整することができます。

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**情緒**を選択してアプリのホーム画面を表示します。
- 2 左にスワイプして利用可能なサービスを表示し、必要に応じて呼吸エクササイズまたはワークアウトを選択します。
呼吸エクササイズやワークアウトはウォッチで直接利用できます。瞑想やヨガのクラスなどのその他のオプションは、スマートフォンの **Huaweiヘルスケア** アプリで開始する必要があります。

情緒の健全性のリマインダー

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**情緒**を選択してアプリのホーム画面を表示します。
- 2 画面を上へスワイプして **詳細**画面を表示し、**リマインダー設定**をタップして、**気分**をオンにします。最近の気分に基づいて、ウォッチが全画面表示のリマインダーを送信します。最近かなり長い間ストレスを感じていることが検出されると、リマインダーにストレス解消サービス（呼吸エクササイズなど）へのリンクが表示されます。このサービスをタップしてすぐにサービスを開始できます。

ペットパンダ文字盤


この文字盤に切り替えたら、手首を上げて、パンダの表情から直接気分を判断することができます。パンダの表情は1日を通して気分に応じて変化します。

- 1 現在の文字盤の中央部を長押しして、文字盤の選択画面を表示します。
- 2 左右にスワイプするか上ボタンを回し、**ペットパンダ文字盤**を見つけてタップし、指示に従って設定を完了します。

睡眠モニタリング

ウェアラブルデバイスを正しく装着して眠ると、睡眠時間を自動的に記録して、深い睡眠、浅い睡眠、レム睡眠、または覚醒状態を識別します。

睡眠の設定をカスタマイズ



- 1 アプリ一覧に入り、**睡眠** () を選択し、画面を上へスワイプして、**その他 > スリープモード**に移動します。
- 2 **自動**はデフォルトで有効になっています。予定時間にスリープモードに入り、終了するようにウェアラブルデバイスを設定することもできます。そのためには、**時間を追加**をタップして、**就寝**、**起床**および**繰り返し**を設定し、**OK**をタップします。予定を削除するには、予定、削除の順にタップします。

有効化/無効化 HUAWEI TruSleep™

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング > HUAWEI TruSleep™**に移動して、**HUAWEI TruSleep™**をオンまたはオフにします。

HUAWEI TruSleep™はデフォルトで有効になっています。手動で無効にすると、睡眠データは取得できず、睡眠分析は利用できなくなります。


睡眠データを確認/削除

- ・ ウェアラブルデバイスでアプリ一覧を開き、**睡眠** () を選択し、夜間の睡眠と昼寝の記録を確認します。
- ・ Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > **睡眠** に移動し、右上隅にある 、**すべてのデータ** の順にタップすると、過去の睡眠データが表示される画面に移動します。必要に応じて、右上隅にある削除アイコンをタップし、対象の記録を選択して削除します。


睡眠中呼吸乱れ検知

睡眠中呼吸乱れ検知機能は、睡眠中の呼吸乱れを検出するのに役立ちます。


アプリの有効化

-  この機能を使用する前に、ウォッチをHuaweiヘルスケアアプリに接続してください。
 - ・ この機能が利用できるのは、一部の市場のみです。
- 1 Huaweiヘルスケア アプリで、ヘルスケア 画面を表示して **睡眠** カードをタップし、画面最下部まで上にスワイプして、**睡眠中呼吸乱れ検知** をタップします。
 - 2 この機能を初めて使用する場合は、画面上の説明に従って付与する権限を選択し、**許可**、**同意する** の順にタップすると、**睡眠中呼吸乱れ検知** 画面が表示されます。**アクティベート** をタップし、スイッチをオンに切り替えます。
 - 3 これで設定は完了です。ウォッチを装着して就寝すると、ウォッチは睡眠中の呼吸乱れを検出して分析します。


データの表示

- 1 Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > **睡眠** に移動し、画面下部にある **睡眠中呼吸乱れ検知** をタップすると、最新の検出結果とすべての記録の概要を確認できるアプリが表示されます。
- 2 右上隅の 、**すべてのデータ** の順にタップして、特定の日付を選択すると、その日のデータ記録が表示されます。


有効化/無効化 睡眠中呼吸乱れ検知

Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > **睡眠** > **睡眠中呼吸乱れ検知** に移動し、右上隅の 、**睡眠中呼吸乱れ検知** の順にタップして、**睡眠中呼吸乱れ検知** のスイッチをオンまたはオフにします。

サービスの無効化


Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > **睡眠** > **睡眠中呼吸乱れ検知** に移動し、右上隅の  をタップして、**詳細 > サービスを無効化** を選択し、画面上の説明に従って設定を完了します。

活動リング


-  この機能を使用するには、まずウォッチを最新バージョンに更新してください。


活動リングは、次の3種類のデータ（3つのリング）で毎日の身体活動を記録します：ムーブ、エクササイズ、スタンド。3つのリングの目標を達成することで、より健康的な生活を送ることができます。


活動リングの目標を設定するには：

スマートフォンの場合： Huaweiヘルスケア > ヘルスケア に移動し、活動リングカードをタップして **活動記録** 画面にアクセスします。右上隅の 、**目標を編集** の順にタップします。

ウォッチの場合： 活動リングアプリに移動し、左にスワイプして **今週** のデータを表示し、上にスワイプして **今日** の詳細を表示し、もう一度上にスワイプして **目標の編集** または **リマインダー** を見つけてタップします。リマインダーで、**スタンド**、**進捗状況**、**目標達成** を無効化できます。

(1)  **ムーブ** はランニング、サイクリング、家事、犬の散歩などの活動による消費カロリーを測定します。

(2)  **エクササイズ** は中強度と高強度のワークアウトを行った合計時間を測定します。世界保健機関（WHO）では、成人の場合、1週間に中強度の運動なら150分以上、高強度の運動なら75分以上行うことを推奨しています。早歩き、ジョギング、中強度の筋力トレーニングは、有酸素持久力の向上と全体的な健康の増進を可能にします。


(3)  **スタンド** は立って1分以上動き回った時間の数を測定します。たとえば、特定の1時間（10:00～11:00など）に1分以上歩けば、この時間は、**スタンド** にカウントされます。長時間座ることは健康に良くありません。WHOの研究では、長時間座っていることは、高血糖、2型糖尿病、肥満症、うつ病のリスクの増大につながるとされています。

このリングは、長時間座ったままだと、健康を害することを注意喚起するように設計されています。毎日、1時間に1回以上は立ち上がり、できるだけ **スタンド** の高得点を取ることを推奨します。

ボディメイカーアプリ

このアプリは、体重の変化やカロリー赤字、食事の記録、運動データなどを基に、理想的な体重を達成または維持するための個人に即した科学的根拠のあるトレーニングプランの策定に役立ちます。

最初の目標の設定

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**ボディメイカー** を選択します。このアプリを初めて使用する場合は、ユーザー承認画面で **同意する** をタップします。
- 2 体重データが入力されていない場合、画面上の指示に従って、必要に応じて **体重**、**目標タイプ**、**減量速度** および **目標体重** を入力します。ウォッチでユーザーに合った減量プランまたは体重維持プランが作成されます。 **開始** をタップします。
 -  Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > **体重管理** を選択して、現在の体重と目標体重を設定すると、これらのデータがウォッチに自動的に同期されます。

- 3 **目標の同期** 画面を表示して、目標を活動リングに同期するか否かを選ぶと、通知の設定画面にリダイレクトされ、そこで関連する設定を完了できます。設定を完了すると、ジェスチャーのガイド画面、**ボディメイカー** のホーム画面の順にリダイレクトされます。
 - i **Weight Loss** 文字盤を使用する場合、文字盤をタップするだけでボディメイカーアプリにすばやくアクセスできます。

目標のリセット

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**ボディメイカー** を選択します。アプリのホーム画面を上からスワイプして、**目標** 画面を表示します。
- 2 **目標をリセット** をタップして、**体重**、**目標タイプ**、**減量速度**、**目標体重** を調整すると、ユーザーに合った減量プランまたは体重維持プランが新規作成されます。

体重の記録

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**ボディメイカー** を選択します。アプリのホーム画面を上からスワイプして、**目標** 画面を表示します。
- 2 **体重を記録** をタップして、現在の体重をメモします。

食事の記録

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**ボディメイカー** を選択します。アプリのホーム画面を左からスワイプして、**今日の摂取量** にアクセスします。
- 2 スマートフォンの画面が点灯していてロックが解除されている場合、スマートフォンで入力をタップすると、**Huaweiヘルスケア** の **ダイエットログ** 画面に自動的にリダイレクトされ、そこで食事を記録できます。
 - i リダイレクトされるのは、ウォッチがHUAWEIスマートフォンとペアリングされている場合のみです。別のブランドのスマートフォンを使用している場合は、ウォッチの画面上の説明に従って、スマートフォンの **Huaweiヘルスケア** アプリで食事を記録してください。
- 3 食事は毎回、スマートフォンの **カロリー記録** 画面で記録するようにしてください。そうすると、食事データをスマートフォンの **カロリー記録** 画面またはウォッチの **今日の摂取量** 画面で確認できます。

エクササイズ

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**ボディメイカー** を選択します。アプリのホーム画面を左から2回スワイプして **今日の消費カロリー** にアクセスし、当日の **消費 (kcal)**、**安静時**、**活動** の各カロリーデータを表示します。
- 2 画面を上からスワイプして **ワークアウト** をタップすると、ウォッチの **ワークアウト** アプリにリダイレクトされます。オプションを選択して、ワークアウトセッションを開始します。スマートフォンの画面が点灯していてロックが解除されている場合、**ビデオコース** をタップすると、**Huaweiヘルスケア** アプリの **すべてのフィットネスコース** 画面に自動的にリダイレクトされます。フィットネスコースをタップして、ワークアウトセッションを開始します。
 - i リダイレクトされるのは、ウォッチがHUAWEIスマートフォンとペアリングされている場合のみです。

その他の設定

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**ボディメイカー** を選択します。アプリのホーム画面を上からスワイプして、**その他の設定** をタップします。
- 2 **目標を同期** スイッチを必要に応じてオンまたはオフにします。無効にすると、ボディメイカーアプリが推奨する毎日の活動目標が活動リングのムーブの目標に同期されなくなります。


リマインダー

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**ボディメイカー** を選択します。アプリのホーム画面を上からスワイプして、**リマインダー** をタップします。
- 2 リマインダーメニュー内の項目のスイッチを必要に応じてオンまたはオフにします。スイッチをすべてオフにすると、ボディメイカーアプリからのリマインダーを一切受信できなくなります。

血中酸素測定

- ① この機能を使用するには、最初にウェアラブルデバイスと **Huaweiヘルスケア** アプリを最新バージョンに更新してください。
- ・ 測定精度を最大限に高めるには、デバイスを手首の骨から指1本分上にきちんと固定し、可能な限りぴったりフィットさせます。センサー領域が肌に接触して、間に異物が挟まっていないことを確認します。

血中酸素の単回測定

- 1 ウェアラブルデバイスが正しく装着されていることを再度確認し、動かないようにします。
- 2 アプリ一覧を開き、**血中酸素** () を見つけるまで画面を上下にスワイプして、このオプションをタップします。
- 3 **測定** をタップします。(実際の製品のインターフェースが優先されます。)
- 4 血中酸素の測定が開始したら、デバイスの画面を上に向けて動かないようにします。

血中酸素の自動測定

- 1 この機能を有効にするには、**Huaweiヘルスケア** を開き、デバイスの詳細画面に移動して **健康モニタリング** をタップし、**血中酸素の自動測定** をオンにします。
 - ① 有効になった場合、静止状態が検出されると、デバイスは血中酸素を自動的に測定して記録します。このインジケータが特に重要なのは、睡眠中や高地にいる場合です。
- 2 **低血中酸素のアラート** をタップして下限を設定し、起きている間のアラートを受信できるようにします。

血中酸素データを表示


Huaweiヘルスケア > **ヘルスケア** > **血中酸素** に移動して、日付を選択すると、その日の血中酸素データが表示されます。

心拍数測定

心拍数の継続的なモニタリングはデフォルトで有効になっており、心拍数はグラフ表示されます。この機能が無効になっていると、Huaweiヘルスケアにアクセスして、**心拍数の継続的なモニタリング**のスイッチをオンにするよう促すプロンプトが表示されます。

- ① 最適なモニタリング精度を確保するには、デバイスを手首の骨から指1本分上でしっかりと固定し、可能な限りぴったりフィットさせます。ワークアウト中は、必ずウォッチが手首にしっかりと固定されているようにしてください。

個別の心拍数測定

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリング**に移動して、**心拍数の継続的なモニタリング**をオフにします。
- 2 ウォッチでアプリ一覧を開き、**心拍数** () を選択して個別測定を開始します。

- ① 心拍数測定は、周囲温度の低さ、腕の動き、腕のタトゥーなどの外的要因が影響する場合があります。

心拍数の継続的なモニタリング

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリング**に移動して、**心拍数の継続的なモニタリング**をオンにします。

監視モードをスマートまたはリアルタイムに設定します。

- ・スマート：活動状態に応じて測定頻度を自動的に調整します。
- ・リアルタイム：活動状態に関係なく、リアルタイムで心拍数をモニタリングします。

- ① リアルタイムモニタリングではデバイスの消費電力が増えますが、スマートモニタリングはより電力を節約できます。

安静時心拍数の測定

安静時心拍数は、1分あたりの拍数で測定される値で、起きて静かに安静な状態で測定した心拍数を指します。これは心臓の健康の重要な指標です。安静時心拍数の測定に最適な時間は、朝起きてすぐ（ただし、ベッドから出る前）です。

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリング**に移動して、**心拍数の継続的なモニタリング**をオンにします。ウェアラブルデバイスは安静時心拍数を自動的に測定します。

- ① 安静時心拍数を表示するには、必要条件がいくつかあります。最適ではない時間に測定すると、安静時心拍数の測定結果にずれが生じたり、結果が得られなかったりする場合があります。

心拍数アラート

心拍数上昇アラート

Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリング**に移動して、**心拍数の継続的なモニタリング**をオンにして、ニーズに合わせて心拍

数上昇の警告を設定します。安静にしているのに安静時心拍数が設定された上限を上回る状態が10分以上続くと、ウェアラブルデバイスがバイブしてアラートが表示されます。


心拍数低下アラート

Huaweiヘルスケアを開き、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング** > **心拍数の継続的なモニタリング**に移動して、**心拍数の継続的なモニタリング**をオンにして、ニーズに合わせて**心拍数低下の警告**を設定します。安静にしているのに安静時心拍数が設定値を下回る状態が10分以上続くと、ウェアラブルデバイスはバイブしてアラートが表示されます。

ワークアウト中の心拍数測定：


ワークアウト中は、リアルタイム心拍数と心拍数ゾーンがウェアラブルデバイスに表示され、心拍数がプリセット上限値を超えると通知が届きます。より良いトレーニング成果を上げるために、運動のガイドとして心拍数ゾーンを使用することをお勧めします。

・心拍数ゾーンの計算方法を選択するには、**Huaweiヘルスケア** > **自分** > **設定** > **ワークアウト設定** > **運動時の心拍数設定**に移動します。ランニングの場合は、**心拍数ゾーン**を**最大心拍数の割合**、**心拍予備能の割合**、または**LTHRの割合**に設定します。その他のワークアウトモードの場合は、**最大心拍数の割合**または**心拍予備能の割合**を選択します。

 計算方法として**最大心拍数の割合**を選択した場合、強度の異なるワークアウト（激しい運動、無酸素運動、有酸素運動、脂肪燃焼、ウォームアップ）の心拍数ゾーンは最大心拍数（HRmax = 220 - 年齢）に基づいて計算されます。

・計算方法として**心拍予備能の割合**を選択した場合、強度の異なるワークアウト（高度無酸素運動、基本無酸素運動、乳酸閾値、高度有酸素運動、基本的有酸素運動）の心拍数ゾーンは心拍予備能（HRR、最大心拍数から安静時心拍数を引いて求める）に基づいて計算されます。

・ワークアウトを開始すると、ウェアラブルの画面に心拍数がリアルタイムに表示されます。ワークアウト終了後に、ワークアウト結果画面で平均心拍数、最大心拍数、心拍数ゾーンを確認できます。

 ワークアウト中に手首からウェアラブルデバイスを外すと、リアルタイムの心拍数は表示されなくなりますが、デバイスはしばらくの間、心拍数信号を検索し続けます。デバイスを装着し直すと、測定が再開します。

・Huaweiヘルスケアホーム画面の**運動記録**で、ワークアウトごとの心拍数変化、最大心拍数、平均心拍数を示すグラフを確認できます。

ワークアウト中の心拍数上昇アラート

ワークアウト中に心拍数がプリセット上限値を一定時間超えると、ウェアラブルデバイスがバイブしてアラートが表示されます。

1 Huaweiヘルスケア > 自分 > 設定 > ワークアウト設定 > 運動時の心拍数設定に移動して、心拍数が高いをオンにします。

2 心拍数上限をタップし、必要に応じて上限値を設定して、OKをタップします。

- ① 個別のワークアウトの音声リマインダーを無効にすると、アラートはバイブレーションとカードプロンプトのみになり、音声ブロードキャストは実行されません。

皮膚温の測定

この機能は、運動後の手首の皮膚温の変化を監視します。皮膚温の連続測定機能が有効になっている場合、データは曲線で表示されます。

- ① この機能を使用するには、最初にウォッチと **Huaweiヘルスケア** を最新バージョンに更新してください。
 - 本製品は医療機器ではありません。この機能は、運動中および運動後の18歳以上の健康な人の手首の皮膚温の変化をモニタリングすることを目的としています。結果はあくまで参考用で、医療診断や治療の根拠として使用しないでください。
 - 測定中は、デバイスを手首に10分間以上ぴったりと装着させ、室温（約25°C）のリラックスできる環境で静かに休めます。手首の皮膚に水、アルコール、その他の液体が付着していないことを確認します。直射日光、風、または極端な温度の環境での測定は避けてください。
 - ワークアウト、シャワーの後や、屋外環境と屋内環境を切り替えた後は、30分待ってから測定を開始してください。
 - 飲酒後の測定は避けてください。

皮膚温の単回測定

ウォッチでアプリ一覧を表示して、**皮膚温 > 測定** に移動します。

連続測定

- Huaweiヘルスケア** を開き、デバイスの詳細画面に移動して **健康モニタリング** をタップし、**皮膚温の連続測定** をオンにします。
- ウォッチでアプリ一覧から **皮膚温** をタップして温度データ曲線を表示します。

温度単位の変更

Huaweiヘルスケア > マイ文字盤 > 設定 > 単位 > 温度の単位 に移動し、摂氏（°C）または華氏（°F）を選択します。

生理周期カレンダー



アプリのアクティベート

この機能を初めて使用する場合は、ウォッチとスマートフォンが接続されていることを確認し、機能のアクティベーションを完了してください。


- Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > 生理周期カレンダー** に移動し、機能パッケージをダウンロードし、生理データを設定し、**開始する** をタップします。
- ウォッチの装着中は、アクティベーション通知がウォッチにポップアップ表示されます。手首に装着していない場合、通知はメッセージセンターに保存されます。

アプリを開く をタップして、個人情報保護に関する声明画面を表示します。個人情報保護に関する声明に同意すると、**生理周期カレンダー** ホーム画面にリダイレクトされます。OK をタップすると、前の画面に戻ります。

ウォッチで自分の生理を記録して表示

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**生理周期カレンダー** を見つけて選択し、アプリのホーム画面にアクセスすると、生理周期カレンダーが表示されます。アプリ名の右側の  をタップして、月次表示と円グラフ表示を切り替えます。
- 2 **編集** または  をタップして、生理の **開始** と **終了** 時間を入力します。画面を上にはスワイプすると、**概要** が表示されます。再度上にはスワイプして身体症状を記録します。もう一度上にはスワイプして **その他** 画面を選択し、**ヘルプ** を表示します。
- 3 **月次表示** 画面を左右にはスワイプすると、前回の生理周期と次の3回の生理周期データが表示されます。








Huaweiヘルスケアアプリで自分の生理を記録

- 1 Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > **生理周期カレンダー** に移動し、画面上の説明に従って機能パッケージをダウンロードし、データ設定を完了します。**生理周期カレンダー** カードがアプリのホーム画面にない場合は、**編集** をタップしてカードを追加します。
- 2 **生理周期カレンダー** 画面を表示し、**生理が開始済み** または **生理が終了済み** をオンにして具体的な日付を指定し、月経周期の期間を記録します。**身体症状** も記録できます。
- 3 **生理周期カレンダー** 画面で右上隅の 、**設定** の順にタップして、生理の長さや周期の長さを設定し、**リマインダー** のスイッチをオンまたはオフにします。**予測** のスイッチをオンにします。有効になると、ウォッチ（常に装着していることが前提、特に夜間は必ず装着）が追跡した健康データ（皮膚温や心拍数、呼吸数など）を組み合わせ、より正確な生理周期予測を生成します。**生理記録** をタップすると、**生理平均** と **平均生理周期** が表示されます。**すべてのデータ** をタップすると履歴データが表示されます。




運動

ワークアウトの開始

ウェアラブルデバイスでワークアウトを開始

- 1 デバイスのアプリ一覧を表示し、ワークアウト () をタップします。
- 2 画面を上または下にスワイプして、希望のワークアウトモードを選択します。あるいは、画面の端まで上にスワイプし、カスタムをタップして別のワークアウトモードを追加することもできます。
 -  ワークアウトを削除するには：
アプリ一覧に入り、ワークアウトを選択し、画面の端まで上にスワイプして、カスタムをタップします。ワークアウトモードを選択し、 をタップしてリストから削除するか、 をタップしてワークアウトリストを並べ替えます。
- 3 ワークアウトアイコンをタップして、ワークアウトセッションを開始します
- 4 ワークアウトセッション中に上ボタンを長押しして、運動を終了できます。あるいは、上ボタンを押して一時停止、 をタップして再開、または  をタップしてワークアウトを終了できます。
 -  . ワークアウト中、デバイスの画面を点灯したままにするは、ワークアウト > 運動の設定に移動し、常時点灯のスイッチをオンにします。
 - . ワークアウトリマインダーの音量を調整するには、ワークアウト > 運動の設定に移動し、音量アイコンをタップして、音量スライダーを上か下にスワイプします。音量がゼロまで下がると、ミュートアイコンが表示されて、音声リマインダーが消音されます。

Huaweiヘルスケアアプリでワークアウトを開始

- 1 ウェアラブルデバイスがHuaweiヘルスケアに関連付けられていることを再度確認し、手首にデバイスをぴったりと装着します。
次に、例えばHuaweiヘルスケアで、運動 > 屋外ランニングに移動して、ランニングアイコンをタップしてランニングを開始します。
- 2 ワークアウト中にHuaweiヘルスケア経由で制御： をタップするとワークアウトが一時停止、 をタップすると再開、または  を長押しするとワークアウトが終了します。ウェアラブルデバイスでもそれに応じて、ワークアウトが一時停止、再開、または終了します。

- ① ワークアウト中は、ワークアウトの時間、距離などのデータが、Huaweiヘルスケアアプリとウェアラブル画面に表示されます。
- ・ ワークアウトの距離や時間が短すぎると、記録は保存されません。
- ・ ワークアウト終了後、（スマートフォンとウェアラブルデバイスから収集された）ワークアウトデータはHuaweiヘルスケアアプリで確認できます。このようなデータはウェアラブルデバイスには表示されません。

ワークアウトの設定

ウェアラブルデバイスで、ワークアウトモードの右側の設定アイコンをタップし、**目標、通知、データの表示**、および**誤操作防止**を設定します。ワークアウトの**削除**の選択も可能です。（利用可能なオプションは、デバイスのモデルやワークアウトモードによって異なる場合があります。このようなアイコンが表示されない場合は、ご利用のデバイスではこのような設定ができないということを示します。）

・ リマインダー


通知をタップし、**間隔**を**距離別**または**時間別**に設定します。また、**心拍数**のスイッチをオンまたはオフにできます。

・ 誤操作防止

誤操作防止をタップし、**クラウンを自動でロック**と**画面を自動でロック**のスイッチをオンまたはオフにします。

ワークアウトデータカードのカスタマイズ

ワークアウト中に表示する健康とフィットネスデータのタイプをニーズに合わせてカスタマイズできます。

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**ワークアウト**をタップして目的のワークアウトモード（**屋外ランニング**など）を見つけ、その右側にある  をタップして設定画面にアクセスします。
- 2 **データの表示**をタップし、必要なカードを選択して、**カードを表示**をオンにします。
- 3 **カスタムカード**をタップして表示スタイル（**2セル**など）を選択し、対応するデータ（**心拍数**や**ペース**など）を選択します。
- 4 設定が完了したら、ワークアウト画面を上下にスワイプして選択したデータカードを参照し、ワークアウト中に対応するデータを表示します。

デフォルト設定に戻すには、**データの表示**画面に移動して**リセット**をタップします。



- ① このカスタム設定は、特定のワークアウトモードでのみ利用できます。

トレイルランニング



ウォッチのプロレベルのトレイルランニングモードは、セグメントベースのナビゲーションとリアルタイムのマップベースのルート表示をサポートし、充実したデータ表示を実現します。

トレイルランニングセッションの開始



まず最初に、Huaweiヘルスケアにルートをインポートしてからウォッチに同期します。このルートが新しい都市にある場合は、関連するオフラインマップもダウンロードする必要があります。

- 1 Huaweiヘルスケア > 自分 > マイルート > ルートをインポート を選択し、ダウンロードしたルートを選択して、マイルート に保存します。
- 2 対象のルートを選択します。右上隅にある  をタップしてから ウェアラブルに送信 をタップし、ルートをウォッチに同期します。
- 3 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、ワークアウト をタップします。
- 4 画面を上下にスワイプしてトレイルランを見つけ、選択します。右側の  をタップして設定画面にアクセスし、ルート をタップします。
- 5 ルートを選択します。運動に進む をタップしてから 実行 をタップして、トレイルランニングを開始します。
- 6 画面を上下にスワイプして、フィットネスデータを確認します。

ワークアウトの設定

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、ワークアウト () をタップします。
- 2 画面を上下にスワイプしてトレイルランを見つけ、選択します。右側の  をタップして設定画面にアクセスします。
 - ・ 目標 をタップして、距離、時間、消費カロリーの目標を設定します。
 - ・ 通知 をタップして、心拍数とトレーニングストレスの間隔およびリマインダーを設定します。ワークアウト中にプリセットされた閾値に達すると、オーディオリマインダーが再生されます。
 - ・ データの表示 をタップして、ワークアウト画面に表示するデータを設定します。
 - ・ ニーズに合わせて、誤操作防止、メトロノーム、セグメンテーションなどのその他の設定を完了します。

ダイビング

-  現在この機能を利用できるのは、HUAWEI WATCH GT 5 Proのみです。
-  ダイビングは危険であるため、経験豊かなダイバーまたはダイビングインストラクター同伴で、認定ダイバーのみが行えます。

無呼吸トレーニング

無呼吸トレーニングを有効にすると、ウォッチはカスタマイズされたトレーニング表に従って呼吸と息止めをするように通知し、トレーニングセッションごとに心拍数を記録します。

この機能を有効にするには、アプリリストに入り、ワークアウト > ダイビング > 無呼吸トレーニングに移動して、画面上の指示に従ってトレーニングを開始します。

無呼吸テスト

無呼吸テストの前に呼吸を調整すると、ウォッチは無呼吸テストを開始するように通知します。テスト中は、息止め時間、リアルタイム心拍数などのデータを確認できます。

この機能を有効にするには、アプリリストに入り、**ワークアウト > ダイビング > 無呼吸テスト**に移動して、画面上の指示に従ってテストを開始します。無呼吸テスト中に、下ボタンを押して横隔膜収縮を記録します。

フリーダイビング

- 1 アプリリストに入り、**ワークアウト > ダイビング > フリーダイビング**に移動します。
- 2 右側のアイコンをタップして、リマインダー、アラーム、水のタイプ、通知方法を設定します。
- 3 開始アイコンをタップするか、下ボタンを押してワークアウトを開始します。
- 4 上ボタンを長押しして、ワークアウトを終了します。

オフラインマップ

オフラインマップのダウンロード

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイスの詳細画面に移動して、**オフラインマップ**をタップします。
- 2 **地域**をタップし、対象の地域とマップを見つけて、**ダウンロード**をタップします。ダウンロード中は画面から離れないでください。ダウンロードが完了すると、ダウンロード済みの下にダウンロードしたマップのリストが表示されます。

オフラインマップの削除

- 1 Huaweiヘルスケアを開き、デバイスの詳細画面に移動して、**オフラインマップ**をタップします。
- 2 **ダウンロードの管理**をタップして削除するマップを選択し、右側の **:** をタップしてから **データを削除** をタップします。


オフラインマップの設定

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**設定 > オフラインマップ**を選択します。
- 2 ニーズに合わせて、オフラインマップ表示のための次の設定を完了します。
 - ・ **表示モード**：自動、ライト、または **ダーク** を選択します。
 - ・ **マップ表示**：自動回転または **ノースアップ** を選択します。

スマートウォッチのリンク（サイクリング用）


ウォッチでサイクリングセッションを開始すると、スマートフォンと自動的にリンクされ、両方のデバイスで充実したリアルタイムのデータ表示が可能になります。

- ① この機能は、ウォッチがHUAWEIスマートフォンとペアリングされている場合にのみ利用できます。
- ・ まず最初に、ウォッチのアプリ一覧を表示し、**設定 > 運動の設定** を選択して、**スマートフォンに表示** を有効にします。
- ・ スマートフォンにリアルタイムでサイクリングデータを表示するには、ワークアウト中、2つのデバイスをBluetoothで接続したままにしておく必要があります。

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、ワークアウト () をタップします。
- 2 画面を上下にスワイプし、**屋外サイクリング** または **屋内サイクリング** を見つけて選択します。アイコンをタップしてワークアウトを開始すると、サイクリングデータがスマートフォンにリアルタイムで表示されます。ニーズに合わせて、スマートフォンに表示するデータタイプをカスタマイズできます。

スマートコンパニオンを使用したランニング

この機能はデフォルトで有効になっています。屋外ランニング中、目標ペースをどの程度上回っているか、または下回っているかをリアルタイムで確認できます。

- 1 アプリ一覧を開き、上か下にスワイプしてワークアウト () を見つけて選択します。
- 2 **屋外ランニング** の右側のアイコンをタップして、**スマートペースランナー** が有効になっているかどうかを確認します。有効になっていない場合は、有効にします。
- 3 **目標ペース** をタップして、目標ランニングペースを設定します。
- 4 ワークアウトリストに戻り、**屋外ランニング** をタップし、測位システムが動作するまで待ち、ランニングアイコンをタップして、ワークアウトを開始します。

ランニングプランをカスタマイズ

トレーニング目標とスケジュールに合わせたカスタムメイドで科学ベースのトレーニングプランを作成することができます。適切なタイミングでプランを終了しようというモチベーションが得られる一方で、現在のトレーニングステータスとフィードバックに基づき、その後のコースの内容と難易度がインテリジェントに調整される機能を活用できます。

ランニングプランを作成

- 1 Huaweiヘルスケア > **運動** > **プラン** に移動します。
- 2 スマートランニングプラン セクションで、ニーズに最適なプランを選択し、画面の指示に従って設定を完了します。
- 3 ウェアラブルデバイスをHuaweiヘルスケアアプリに接続すると、プランがウェアラブルデバイスに自動的に同期されます。

ランニングプランを表示して開始する


ウェアラブルデバイスでの手順：

アプリリストに入り、ワークアウト>コースと計画>トレーニング計画に移動し、計画を表示をタップして、ワークアウトアイコンをタップしてトレーニングを開始します。


スマートフォンでの手順：

Huaweiヘルスケアアプリで、**運動**または**自分**画面に入り、**プラン**を選択して自分のトレーニングプランを表示します。日付をタップして対応するプランの詳細を表示し、トレーニングを開始します。これはウェアラブルデバイスに同期されます。

ランニングプランを終了する


Huaweiヘルスケア>**運動**>**プラン**に移動して、右上隅にあるをタップして**プラン終了**をタップします。

その他の設定

Huaweiヘルスケア>**運動**>**プラン**に移動して、右上隅にあるをタップして、以下を行えます。

- ・ **プランを表示**をタップして、プランに関する詳細な情報を表示します。
- ・ **ウェアラブルデバイスと同期**をタップしてプランを同期させます。
- ・ **プラン設定**をタップして、トレーニング日とリマインダー設定をカスタマイズして、カレンダーに同期させるかどうかを設定します。

ワークアウト状態を表示

デバイスのアプリ一覧に入り、ワークアウト状態 () をタップし、画面を上から下にスワイプして、ランニング能力指数、トレーニング負荷、トレーニング指数、予想時間、回復、VO2Maxなどの関連情報を表示します。

- ・ **ランニング能力指数 (RAI)** は、ランナーの持久力、技術、効率性を表す総合的な指標です。一般的に、RAIの高いランナーほどレースの成績が良いと考えられます。
- ・ **回復**とは、身体が100%に戻るまでにどれだけかかるかというものです。個別のワークアウトでは、この指標はトレーニング強度とワークアウト時間によって決まる回復時間に直接関係します。
- ・ **トレーニング負荷**は、過去7日間の合計ワークアウト量と健康状態を基に算出されます。このようなデータは、心拍数を終始追跡する（水泳モードを除く）ワークアウトを開始後、利用可能になります。
- ・ **VO2Max**は、激しい運動の間に人体が単位時間あたりに吸収し、消費できる最大酸素量を指します。これは、人体の有酸素運動能力の重要な指標です。

ワークアウト記録

ウェアラブルデバイスでワークアウト記録を表示

- 1 アプリ一覧に入り、ワークアウト記録をタップします。
- 2 記録を選択して、対応する詳細を表示します。ワークアウトモードによって表示されるデータの種類が異なります。

Huaweiヘルスケアアプリでワークアウト記録を表示

Huaweiヘルスケア > ヘルスケア運動記録に移動し、記録を選択して、対応の詳細を表示します。

ワークアウト記録の削除

Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > 運動記録に移動し、ワークアウト記録を長押しして削除します。ただし、この記録は、ウェアラブルデバイスのワークアウト記録には依然として表示されます。

- ① ワークアウト記録はウェアラブルデバイスに永続的に保存されるわけではありません。ワークアウト記録が新たに生成されると、一番古い記録が消去されます。ただし、同じ記録が同期されている場合は、Huaweiヘルスケアアプリから同じ記録が同時に削除されることはありません。

ワークアウトを自動検出

- 1 アプリ一覧をに入り、設定 > ワークアウト設定に移動し、ワークアウトを自動検出をオンにします。
 - 2 この機能が有効になっている場合、ウェアラブルデバイスは活動強度の増大を検出すると、ワークアウトを開始するよう通知します。この通知は無視するか、ワークアウトアイコンをタップして運動セッションを開始することもできます。
- ① デバイスが自動的にワークアウトを識別してリマインダーを送信するのは、ユーザーの姿勢と活動強度が対応の要件に適合し、かつ類似する活動状態が一定時間継続した場合のみです。
 - ・ 活動強度が対応の要件を一定時間下回った状態が続くと、デバイスからワークアウトを終了するよう通知されます。その通知は無視するか、プロンプトに従ってワークアウトを終了することもできます。

ルートバック機能

屋外ワークアウトを開始して、ルートバック機能を有効にすると、通るルートをウォッチが記録して、ナビゲートしてくれます。運動中または目的地に到着後いつでも、ルートバック機能を使用して、来たルートに戻るか、通過地点の任意の場所に戻ることができます。

ウォッチで、アプリ一覧に入り、ワークアウトをタップして、屋外セッションを開始します。練習中いつでも、画面を上からスワイプして、ガイドとして来たルートに戻るまたは直線を選択し

て、来たルートに戻るか、通過した任意の場所に戻ることができます。**来たルートに戻る**を選択する場合、上ボタンを回すとルートのズームイン・ズームアウトを行えます。

来たルートに戻ると直線が画面に表示されない場合は、画面をタップすると表示されます。



- i** この機能が利用できるのは、屋外ワークアウト中のみで、ワークアウトが終了すると利用できません。

ワークアウトルートを同期

Huaweiヘルスケアアプリでワークアウトルートを管理

1 ルートのエクスポート

- a Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > **運動記録**に移動し、ルートデータを含む屋外ワークアウト記録を選択し、右側のルートアイコンをタップして、**ルートをエクスポート**を選択します。
- b エクスポート方法を選択し、**保存**をタップします。

2 ルートのインポート

自分 > **マイルート** > **ルートをインポート**に移動して、ダウンロードしたルートファイルを選択し、**マイルート**に保存します。

3 保存したルートを表示/削除

自分 > **マイルート**に移動して、ルートを選択して詳細を表示するか、削除します。



ワークアウトルートをウェアラブルに同期

- 1 Huaweiヘルスケア > **自分** > **マイルート**に移動して、目的のルートを選択します。ルート詳細画面で、右上隅にある \therefore 、次に**ウェアラブルに送信**をタップして、ルートをウォッチにインポートします。
- 2 ウェアラブルデバイスで、アプリリストに入り、**ワークアウト**をタップし、画面を上か下にスワイプしてサポートされているワークアウトモードを選択し、右側の \therefore をタップします。設定画面で、**ルート**をタップし、目的のルートを選択し、ワークアウトナビゲーションを有効にします。次に、画面上の指示に従って目的の位置に移動できます。

その他のヘルプ

マルチタスク

マルチタスクを使用すると、最近使用したアプリの切り替えやすすべてのバックグラウンドアプリの即時消去が簡単になります。

- 1 ウォッチのロックを解除し、画面を点灯させて上ボタンを2回押すと、マルチタスク画面が表示されます。そこに実行中のアプリがすべて表示されます。
 - 2 この画面を左右にスワイプして、以下のいずれかの操作を実行します。
 - ・ アプリカードをタップしてアプリの詳細画面にアクセスします。
 - ・ アプリカードを長押しして上にスワイプし、アプリを消去します。
 - ・  をタップして実行中のアプリをすべて消去します。
- i** ・ ワークアウトセッションの最中は、長押しして上にスワイプしても、ワークアウトアプリを消去できません。
- ・ 音楽の再生中やワークアウトセッションの最中は、 をタップしても音楽やワークアウトは消去されません。

充電

ウォッチの充電

- 1 充電クレードルと充電ケーブルを接続し、電源アダプタを電源に接続します。
 - 2 ウォッチを充電クレードルの上に置くと、デバイス画面に充電アイコンが表示されます。
 - 3 充電アイコンで100%が表示されると、デバイスはフル充電されたことを示します。充電は自動的に停止されます。
- i** ・ 充電クレードルは磁石式で、金属製の物を引きつけやすくなります。使用前に充電クレードルを確認し、きれいにしてください。充電クレードルを長時間高温にさらさないでください。充電クレードルが損傷する場合があります。
- ・ ウォッチを長期間使用しない場合、バッテリー寿命を延ばすためにも、必ず2~3か月に一度バッテリーを充電し、バッテリーが空にならないようにしてください。

バッテリー残量の確認

方法1: ウォッチのホーム画面の上部から下にスワイプして、バッテリー残量を確認します。

方法2: ウォッチを充電状態にして、充電画面でバッテリー残量を確認します。

方法3: 現在の文字盤にバッテリー残量のデータが表示されている場合は、ウォッチのホーム画面でバッテリー残量を確認します。

方法4：ウォッチがHuaweiヘルスケアと関連付けられたら、アプリを開き、バッテリー残量が表示されているデバイス詳細画面に移動します。

サイクリングアクセサリとペアリング

初めてのペアリング

- 1 アクセサリを有効にし、検出できるようにします。ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**設定 > その他の接続 > 健康とフィットネスのデバイス** を選択して、+ をタップします。
- 2 利用可能な近くのデバイスが表示されたら、一覧から対象デバイスを見つけ、指示に従ってペアリングを完了します。または、**手動で追加** をタップして、パワーメーター、歩数計、速度計、または心拍数ストラップを選択し、対象デバイスを見つけて、指示に従ってペアリングを完了します。

ペアリングされたアクセサリの切断/再接続

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**設定 > その他の接続 > 健康とフィットネスのデバイス** を選択します。
- 2 接続されているアクセサリの名前をタップしてデバイス管理画面にアクセスし、**切断** をタップします。ペアリングされていたが現在切断されているアクセサリの名前をタップしてデバイス管理画面にアクセスし、**再接続** をタップします。

活動量データの表示

- ・心拍数ストラップ：ストラップをウォッチに接続してワークアウトを開始し、心拍数ストラップの収集データをウォッチに表示します。このようなデータは、運動中にのみ利用可能であり、プールでの水泳やオープンウォータースイミングにはサポートされていません。運動していないときは、ウォッチの収集されたデータが表示されます。
- ・速度計、歩数計、パワーメーター：アプリ一覧から **ワークアウト** を選択して **屋外サイクリング** または **屋内サイクリング** をタップし、画面を上下にスワイプしてサイクリングデータを表示します。

HUAWEI S-TAG とペアリング

- ① ・ウォッチを2台以上のデバイスとペアリングする必要がある場合、以下の手順のいずれかを行ってください。
 - ・ペアリングの前に、ウォッチを最新バージョンに更新します。

- 1 デバイスボタンを2秒間長押しして、電源をオンにします。
- 2 上ボタンを押してアプリリストに入り、**設定 > その他の接続 > 健康とフィットネスのデバイス** に移動して、+ をタップする、ウォッチは利用可能なデバイスを自動的に検索します。あるいは、**手動で追加 > HUAWEI S-TAG** に移動し、利用可能なデバイスの検索が始まるのを待ちます。
- 3 検出されたBluetoothデバイスのリストから、ペアリングしたいデバイスを選択します。

- 4 プロンプトに従って、ウォッチでペアリングを確認します。ペアリングに成功すると、デバイス詳細画面にアクセスして、接続の状態、インストール場所、バッテリー残量を確認できます。
デバイス詳細画面にアクセスするには、ウォッチの上ボタンを押してアプリリストに入り、**設定 > その他の接続 > 健康とフィットネスのデバイス**に移動し、接続されたデバイスをタップします。


Bluetooth イヤホンに接続

ウォッチに接続後、Bluetoothイヤホンを使用して、音楽やオーディオを聴くことができます。

ウォッチのシステム設定経由


- 1 ウォッチをHuaweiヘルスケアアプリと関連付けて、Bluetoothイヤホンをペアリングモードに設定します。
- 2 ウォッチのアプリ一覧に入り、**設定 > Bluetooth**に移動します。
- 3 目的のBluetoothイヤホンを選択し、プロンプトに従って接続を開始します。

ウォッチの音楽アプリ経由

- 1 ウォッチをHuaweiヘルスケアアプリと関連付けて、Bluetoothイヤホンをペアリングモードに設定します。
- 2 ウォッチのアプリ一覧に入り、**音楽**を選択し、音楽再生画面の右下隅にあるをタップし、**音声チャンネル > ペアリング**に移動します。
- 3 目的のBluetoothイヤホンを選択し、プロンプトに従って接続を開始します。

常時表示

常時表示 (AOD) では、デバイスの画面を低消費電力状態で点灯し続けるため、指を動かさずに時刻や日付を常に確認できます。AODを有効にすると、手首を上げたときに文字盤を表示するか、AODを表示するかを選択できます。

 AODを有効にするとバッテリー持続時間が短くなります。

- 1 アプリリストを開き、**設定 > 文字盤とホーム**に移動して、**常時表示**を有効にします。
- 2 **常時表示**を有効にすると、自動的に常時表示専用の文字盤スタイルになります。
- 3 好みに応じて、**持ち上げて常時表示を表示**または**持ち上げて文字盤を表示**を選択します。

OneHop 文字盤

OneHopを使用すれば、スマートフォンのギャラリーの画像をウェアラブルデバイスの文字盤に簡単に適用できます。クラウドに保存された画像を使用する場合は、それらをダウンロードしてから転送します。必要に応じて複数の画像を転送し、文字盤をタップして画像を切り替え、複数のカスタマイズした文字盤を楽しむことができます。

- ① この機能を使用する前に、**Huaweiヘルスケア** アプリを最新バージョンに更新し、ウェアラブルデバイスがスマートフォンに接続されていることをご確認ください。
- この機能が利用できるのは、NFC搭載のウェアラブルデバイスがNFCをサポートするHUAWEIスマートフォンとペアリングされている場合のみです。

- 1 スマートフォンのNFCを有効にします。
- 2 ギャラリーを開き、転送する画像を選択して、ウェアラブルの画面にスマートフォンの背面にあるNFC領域をかざします。選択した画像が文字盤として表示されたら、転送は完了です。
- 3 必要に応じて次のように文字盤の設定をカスタマイズできます。
Huaweiヘルスケア アプリを開き、デバイスの詳細画面から **自分の文字盤** > **ギャラリー** に移動して、ギャラリー文字盤の設定画面にアクセスします。

サウンドとバイブレーション

着信音量を設定

- 1 デバイスのアプリリストに入り、**設定** > **サウンドとバイブレーション** > **着信音**に移動します。
- 2 上または下にスワイプして着信音量を調整します。

ミュートとミュート解除

- 1 デバイスのアプリリストに入り、**設定** > **サウンドとバイブレーション**に移動します。
- 2 ミュートを有効または無効にします。

バイブレーションモードを設定

- 1 上ボタンを押してアプリリストに入り、**設定** > **サウンドとバイブレーション** > **バイブ**に移動します。
- 2 希望のバイブレーションの強度を選択します。

クラウンの触覚

- 1 上ボタンを押してアプリリストに入り、**設定** > **サウンドとバイブレーション**に移動します。
- 2 **クラウンの触覚フィードバック**を有効にすると、ウォッチのクラウンを回転させるたびに触覚フィードバックが感じられます。必要に応じてこの機能を無効にすることもできます。

ディスプレイと画面の明るさ

ウォッチでアプリ一覧画面を表示し、**設定** > **ディスプレイと画面の明るさ** に移動して、画面の明るさを調整して画面の点灯時間およびスリープまでの時間を設定します。

画面の明るさの調整

- ・ **ディスプレイと画面の明るさ** 画面で **明るさ** をタップして、画面の明るさを希望のレベルに手動で調整します。
- ・ **ディスプレイと画面の明るさ** 画面で、**自動** をオンまたはオフに切り替えて明るさの自動調整を有効または無効にします。

画面の点灯時間の設定

- 1 ディスプレイと画面の明るさ 画面で **画面点灯** をタップして、画面を常時点灯にしたい時間を選択します。
- 2 文字盤画面を下にスワイプし、**画面点灯** をタップして、**画面点灯** を有効化または無効化します。

スリープまでの時間の設定

ディスプレイと画面の明るさ 画面で **スリープ** をタップして、スリープまでの時間を設定します。

- ① **スリープ** が **自動** に設定されている場合：手首を上げて画面をオンにした後、文字盤が表示されている場合は5秒間、他の画面が表示されている場合は15秒間アイドル状態のままにすると、画面が自動的にオフになります。

更新

ウェアラブル側

- ① iPhoneとペアリング時、ウェアラブル側で更新は実行できません。

- 1 デバイス一覧に入り、**設定 > システムと更新 > ソフトウェア更新**に移動します。
- 2 更新アイコンをタップし、画面上の指示に従ってパッケージをダウンロードし、デバイスを更新します。

スマートフォン側

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、**ファームウェア更新**をタップします。スマートフォンは利用可能な更新がないかを確認します。画面上の指示に従ってウェアラブルデバイスを更新します。

- ① **ファームウェア更新**、右上隅にある設定アイコンを順にタップし、**Wi-Fi接続時に更新を自動ダウンロードをオンにし、デバイスを使用していないときに、更新を自動インストールして再起動する**をオンにすると、新バージョンがウェアラブルデバイスに自動的にプッシュされます。

ウェアラブルデバイスの耐水レベルおよび耐塵レベルの定義と使用状況の説明

ウェアラブルデバイスに耐水性および耐塵性があるということは、水や塵の内部への侵入を防ぎ、内部コンポーネントやメインボードの損傷を防止できることを意味します。

- ① 以下のテスト状況では、通常の温度範囲は15°C~35°C、相対湿度範囲は25%~75%、気圧範囲は86 kPa~106 kPaです（標準気圧は101.325 kPa）。

耐水/耐塵レベル	耐性レベルの定義	耐性状況
----------	----------	------

5ATM	ISO 22810:2010規格の5ATM等級の耐性レベルに適合しています。この規格に適合する製品は、最大50 mの静水圧に10分間耐えることができます。これは、必ずしもデバイスに水深50 mでの耐水性があることを意味するものではありません。	次の状況では、ウェアラブルデバイスを装着しないでください。（不適切な状況で装着した場合、液体の浸入に起因するデバイスの損傷は保証の対象外です。） 1. 熱いシャワー、温泉、サウナ（スチームルーム）、および高温多湿環境でのその他のアクティビティ。 2. デバイスをボディシャンプー、シャンプー、石鹸水、その他のランドリー製品やクリーニング製品にさらす可能性のあるアクティビティ。このような製品に接触したデバイスは、水洗いし、真水に30分間浸してください。 3. スキューバダイビング、テクニカルダイビング、水深40 m以上でのダイビングアクティビティ。 4. 合成ヴィーガンレザー、コンポジット織、チタン、セラミックのストラップは、水泳などのウォーターアクティビティや汗に耐えるようには設計されていません。そのため、このような状況では他のストラップを使用することをお勧めします。
ダイビング（水深40 mまで） （HUAWEI WATCH GT 5 Proのみ）	ダイビングアクセサリ規格EN 13319に適合しています。この製品は、ダイビング（水深40 mまで）中、および浅瀬でのウォーターアクティビティ（プールや海岸沿いでの水泳など）中に装着できます。ウォーターアクティビティで本デバイスを装着した後は、速やかに洗浄して乾燥させ、製品の表面とすべての穴から水分を取り除き、デバイスの排水機能を使用して本デバイスのパフォーマンスへの悪影響を回避してください。	
IP69K	ISO 20653:2023規格のIP69K等級に適合しています。IPX9Kの試験条件は次のとおりです。水温：80±5°C、水流：15±1 L/min、水圧：10,000±500 kPa、スプレー角度：0°、30°、60°、90°（それぞれの角度で30秒間噴射）。	

耐水性能は永続的なものではなく、日常の摩損により性能が低下する場合があります。ウェアラブルデバイスの耐水性能に影響を与えると思われる以下の使用状況は避けてください。液体への浸漬に起因する損傷は保証の対象外です。

水中でデバイスのボタンを押したり、操作したりすること。

超音波洗浄器、弱酸性またはアルカリ性の洗剤で洗うこと。

高所から落としたり、衝突による衝撃を与えたりすること。

正規のHuaweiストア以外で分解や修理を行うこと。

シャワーや入浴中に石鹸や石鹸水などのアルカリ性物質にさらすこと。

香水、溶剤、洗剤、酸、酸性物質、殺虫剤、乳液、日焼け止め、保湿剤、染毛剤にさらすこと。

濡れたまま充電すること。

- i** 耐水機能および耐塵機能が適用されるのは、ウォッチ本体のみです。ストラップや充電台、ベースなどの他のコンポーネントは、耐水性も耐塵性もありません。本マニュアルまたは製品付属のクイックスタートガイドに従って製品を使用してください。不適切な使用による損傷は、無償保証サービスの対象外です。