

HUAWEI WATCH 4

ユーザーガイド



目次

はじめに

外観	1
ボタンの機能とタップ操作	1
EMUI/Android スマートフォンとのペアリング	3
iPhone とのペアリング	4
アイコン	4
ウォッチの基本設定	5
ウォッチをインターネットに接続する	7

スタンドアロン通信

eSIM/VoLTE サービスをサポートする通信事業者と地域	9
eSIM サービスの有効化	9
ウォッチで電話をかける	10
eSIM 番号を変更する、またはウォッチを交換する	11

アシスタント

SMS メッセージの送受信	12
HUAWEI Assistant・TODAY	13
カスタムカードを設定する	13
サービスウィジェットのカスタマイズ	13
通知の鳴動制限の有効化または無効化	14
ウォッチを使用してスマートフォンを探索	14
リモートシャッター	15
メッセージ管理	15
音楽	16
タイマー	17
新しいスマートフォンとのペアリング	18

健康管理

活動記録	19
Health Glance	19
心拍数の測定	20
血中酸素を測定する	27
血中酸素の自動測定の有効化/無効化	27
皮膚温度測定	28
緊急 SOS	28
睡眠のモニタリング	29

運動

ワークアウトの開始	31
来たルートに戻る	31
ワークアウトの自動検出	32

その他

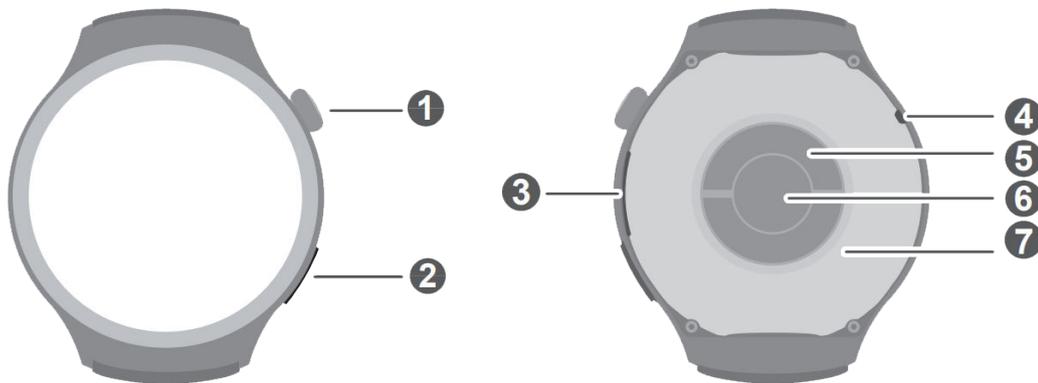
アプリの管理	33
充電	33
文字盤を管理する	34
OneHop 文字盤の設定	35
ギャラリー文字盤とビデオ文字盤を設定	36
時刻と言語を設定	36
ロックまたはロック解除	37
音の設定	37
更新	38
デバイスの防水/防塵レベルの定義および使用シナリオの説明	38
デバイス情報の表示	41

注意事項

- 本書では、本製品をウォッチまたはウェアラブルデバイスと表記しています。
- 本製品及び関連アプリの「健康管理」にかかわる機能は、特に注記される場合（医療機器プログラム）を除き、健康な個人の健康の増進を目的とするものであり、疾病の診断、予防や治療を目的とするものではありません。健康管理や生活習慣にかかわる表示や助言は健康な方への一般的なものであり、個別の事情や医師の指示、治療計画がある場合にはそれらを優先してください。医療機器プログラムとして設定された機能の使用に際しては、その使用方法や結果について取扱説明書の記述や医師の指示に従ってご利用ください。

はじめに

外観



①	上ボタン
②	下ボタン
③	スピーカー
④	マイク
⑤	電極
⑥	心拍数センサー
⑦	充電エリア

ボタンの機能とタップ操作

デバイスのタッチスクリーンは、上下左右のスイープや長押しなどの様々なタップ操作をサポートしています。

上ボタン

操作	機能
回転させる	<ul style="list-style-type: none">・ グリッド モードでは、アプリ一覧画面でアプリをズームインおよびズームアウトします。・ リスト モードでは、アプリ一覧画面および詳細画面を上下にスイープします。・ アプリを開いた後は、画面を上下にスイープします。 <p>i グリッド モードまたは リスト モードにするには、設定 > 文字盤とホーム > ランチャー を選択します。</p>

操作	機能
押す	<ul style="list-style-type: none"> ・ 画面をオンにします。 ・ ホーム画面からアプリ一覧画面に移動します。 ・ ホーム画面に戻ります。 ・ Bluetoothの着信をミュートします。
2回押す	画面がオンのときに2回押すと、実行中のアプリがすべて表示されます。
複数回押す	5回続けて押すと、緊急SOSが起動します。
長押し	<ul style="list-style-type: none"> ・ ウォッチの電源をオンにします。 ・ 再起動/電源オフ画面が表示されます。 ・ 12秒以上長押しすると、ウォッチが強制的に再起動されます。

下ボタン

操作	機能
押す	<p>デフォルトでは、ワークアウトアプリ、Health Glanceアプリ、電話アプリを表示します。</p> <p>以下の手順を実行して、下ボタンの機能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一覧を表示し、設定 > 下ボタンを選択します。 2 アプリを選択して、下ボタンの機能をカスタマイズします。設定アイコンをタップし、アプリを追加または削除してカスタマイズします。 3 カスタマイズが完了したら、ホーム画面に戻り、下ボタンを押してカスタマイズしたアプリにアクセスし、必要に応じて1つ選択します。 <p> 下ボタンの機能をカスタマイズして、最大3つのアプリにアクセスできます。</p>

タップ操作

操作	機能
タップ	選択して確定します。
長押し	ウォッチのホーム画面が表示されている場合は、文字盤を変更します。カードが表示されている場合は、カードの管理画面にアクセスします。
上にスワイプ	通知を表示します（ウォッチのホーム画面を上にもスワイプした場合）。

操作	機能
下にスワイプ	ショートカットメニューとステータスバーを表示します（ウォッチのホーム画面を下にスワイプした場合）。 <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。 ・ バッテリー残量とBluetoothの接続状態をステータスバーに表示できます。
左にスワイプ	ウォッチの機能カードを表示します（ウォッチのホーム画面を左にスワイプした場合）。
右にスワイプ	HUAWEI Assistant・TODAY画面を表示します（ウォッチのホーム画面を右にスワイプした場合）。 前の画面に戻ります（アプリの画面を右にスワイプした場合）。

画面をオフにします

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

EMUI/Android スマートフォンとのペアリング

- 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 アプリをインストール済みの場合は、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。
まだアプリをインストールしていない場合は、以下のリンクにアクセスしてアプリのダウンロードおよびインストールを行ってください。
<https://appgallery.cloud.huawei.com/ag/n/outGoingApp/C10414141>
 Google Play Storeからはダウンロードできませんのでご注意ください。
- 2 Huaweiヘルスケア アプリを開き、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、HUAWEI IDを登録してからログインしてください。
- 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 アプリを開き、右上隅の  をタップして、**デバイスを追加** をタップします。スマートフォンとペアリングするウェアラブルデバイスを選択し、**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ているQRコードをスキャンしてペアリングします。
- 5 Bluetoothペアリングを要求する Huaweiヘルスケア アプリのポップアップウィンドウが表示されたら、**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指示に従ってペアリングを完了します。

- i** ペアリングが完了したら、Huawei以外のスマートフォンを使用している場合は、**Huaweiヘルスケア** アプリを開いてデバイスの詳細画面に移動し、**トラブルシューティング** をタップして設定はこちらをタップし、システム設定を「設定済み」となるよう調整します。これにより、**Huaweiヘルスケア** アプリがバックグラウンドから消去されなくなります。

iPhone とのペアリング

- 1 **HUAWEIヘルスケア** アプリ () をインストールします。
このアプリがインストール済みの場合は、最新バージョンに更新してください。
このアプリを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**を起動して、**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** アプリを開いて、**自分 > HUAWEI IDでログイン** を選択します。HUAWEI IDをお持ちでない場合は、登録してからログインしてください。
- 3 ウェアラブルデバイスの電源をオンにして、言語を選択し、ペアリングを開始します。
 - a 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。スマートフォンの **HUAWEIヘルスケア** アプリを開き、右上隅の  をタップして、**デバイスを追加** をタップします。ペアリングしたい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コードを読み取って、ペアリングを開始することもできます。
 - b 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** アプリのポップアップウィンドウが表示されて、Bluetoothのペアリングを求められたら、**ペアリング** をタップします。新たなポップアップウィンドウが表示され、スマートフォンからの通知のウェアラブルデバイスへの表示を許可するか尋ねられます。**許可** をタップします。
 - c 数秒待つと、ペアリングが成功したというメッセージが **HUAWEIヘルスケア** アプリに表示されます。**完了** をタップしてペアリングを完了します。

アイコン

レベル1メニュー

リモートシャッター 	ワークアウト記録 	ワークアウト状態 	呼吸エクササイズ 	血中酸素 	活動記録 
睡眠 	ストレス 	心拍数 	音楽 	ワークアウト 	メッセージ 

天気 	生理周期カレンダー 	設定 	ストップウォッチ 	タイマー 	アラーム 
皮膚温 	Health Clovers 	懐中電灯 	電話 	コンパス 	気圧計 
連絡先 	メモ帳 	Health Glance 	AppGallery 	Petal Maps 	--

Bluetoothの接続状態

スマートフォンのBluetoothおよびHuaweiヘルスケアアプリから切断 	スマートフォンのBluetoothおよびHuaweiヘルスケアアプリに接続済み 	Bluetoothでスマートフォンに接続されているが、Huaweiヘルスケアアプリからは切断 
---	--	---

ウォッチの基本設定

文字盤を変更する

ウォッチ文字盤ストアには様々な文字盤の選択オプションが用意されています。文字盤を変更するには、ホーム画面の中央部を長押しします。すると、ホーム画面がズームアウトして、文字盤のプレビューが表示されます。左右にスワイプして希望の文字盤を選んだり、画面を上をスワイプし、削除をタップして削除したりすることができます。



サービスウィジェットをカスタマイズする

サービスウィジェットはニーズに合わせてカスタマイズできます。サービスウィジェットをカスタマイズするには、ウォッチのホーム画面を左にスワイプしてウィジェット画面を表示し、カスタマイズしたいウィジェットを長押しして、ウィジェット下部の設定アイコンをタップし、現在のコンポーネントと交換したいコンポーネントをタップします。



下ボタン機能をカスタマイズする

下ボタン機能をカスタマイズして、使用頻度の高いアプリを選んでアクセスできます。上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**設定** > **下ボタン** を選択してアプリを選び、下ボタン機能をカスタマイズします。カスタマイズが完了したら、ホーム画面に戻り、下ボタンを押してアプリを開きます。



実行中のアプリに戻る

文字盤画面では、通知の鳴動制限モードやスリープモードなどのデバイスの状態を表示できるだけでなく、実行中のアプリに戻ることもできます。実行中のアプリに戻る機能を使用すると、文字盤の上部のアイコンをタップして、実行中のタスク（通話、ワークアウト、ストップウォッチ、タイマーなど）に戻ることができます。文字盤でこの機能とデバイスの状態の表示を有効化

または無効化するには、**設定 > 文字盤とホーム > タスク状態の表示** を選択し、**進行中のタスク** と **デバイスの状態** の右側のスイッチをオンまたはオフにします。



超長時間バッテリー持続モード

ご利用のウォッチには、標準モードと超長時間バッテリー持続モードの2つのバッテリーモードがあります。超長時間バッテリー持続モードを有効にするには、ウォッチで **設定 > バッテリー** を選択し、画面を上をスワイプして、**超長時間バッテリー持続** の右側のスイッチをオンにします。超長時間バッテリー持続モードでは、モバイルデータ通信及びWLAN (Wi-Fi) が無効になるとともに、サードパーティ製アプリのインストールも使用もできないことにご注意ください。このモードを無効化するには、ウォッチのホーム画面を下をスワイプして、**標準モード** をタップします。**設定 > バッテリー** を選択すれば、ウォッチのアプリの電力消費ランキングを表示できます。

健康モニタリングを有効にする

ご自身の健康状態をより正確にモニタリングするには、スマートフォンで Huaweiヘルスケア アプリを開き、デバイス詳細画面を選択して、**健康モニタリング** カードをタップし、**HUAWEI TruSleep™**、**スタンド**、**心拍数の継続的なモニタリング** のスイッチを必要に応じてオンまたはオフにします。

着信音を設定する

ウォッチの着信音、着信音量、バイブレーションの強度を設定するには、ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**設定 > サウンドとバイブレーション** を選択して、関連項目を設定します。

ウォッチをインターネットに接続する

ウォッチでインターネットにアクセスするには、Wi-Fiネットワーク、接続済みの携帯電話、またはeSIMサービスが有効であればeSIMモバイルネットワークも利用できます。ウォッチは、以下の順序でこれらの接続方法を切り替え、利用可能な中から最適なネットワークを使用します。

1 ウォッチがBluetooth経由で携帯電話に接続されている場合、ウォッチはバッテリーの消費を抑えるため、携帯電話のネットワークを使用します。

i iPhoneを使用している場合、ウォッチはBluetooth経由でiPhoneのネットワークを使用できません。

- Bluetooth接続が失敗するか切断された場合は、ウォッチは接続済みのWi-Fiネットワークを使用します。
- ウォッチと携帯電話の間のBluetooth接続が切断され、Wi-Fiネットワークも使用できない場合、ウォッチはeSIMモバイルネットワークを使用します。

Bluetooth 経由でインターネットに接続する

Huaweiヘルスケアアプリを使用して、ウォッチが携帯電話に接続されており、アプリがバックグラウンドで実行中の場合、ウォッチはデフォルトで携帯電話のネットワークを使用します。

i 現在、この機能はiPhoneではサポートされていません。

Wi-Fi 経由でインターネットに接続する

- ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**設定 > Wi-Fi**に移動し、Wi-Fiスイッチをオンにします。すると、ウォッチは、利用可能なWi-Fiネットワークを自動的にスキャンします。
- 接続したいWi-Fiネットワークをタップし、パスワードを入力し、**接続**をタップします。

i ウォッチでは2.4GHzのWi-Fiネットワークのみがサポートされています。

eSIM 経由でインターネットに接続する

i eSIM経由でインターネットに接続するには、まずeSIMサービスを有効にする必要があります。

ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**設定 > モバイルネットワーク > モバイルデータ通信**に移動し、**モバイルデータ通信**のスイッチをオンにします。

接続済みの Wi-Fi ネットワークを無視する

- ウォッチの上ボタンを押して、アプリ一覧を開き、**設定 > Wi-Fi**に移動します。
- 接続済みのWi-Fiネットワークを選択して、**保存しない**をタップします。

機内モード

飛行機に乗る際は、航空会社の規定に従って、**機内モード**を有効にしてください。**機内モード**を有効化すると、ウォッチのBluetooth、Wi-Fi、モバイルネットワークが無効になります。

機内モードは、以下のいずれかの方法で有効または無効にできます。

- ホーム画面の上部から下にスワイプして、ショートカットメニューを開き、機内モードアイコンをタップして、有効または無効にします。
- ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**設定 > モバイルネットワーク**に移動し、**機内モード**を有効または無効にします。

スタンドアロン通信

eSIM/VoLTE サービスをサポートする通信事業者と地域

- ⊘ 3Gネットワークがない場合により良い通話体験と通常に通話サービスを確保するためにも、通信事業者にお問い合わせいただき、VoLTEを有効にすることをお勧めします。

eSIMスタンドアロンナンバーサービス：このサービスは、ウォッチがスタンドアロン番号を持ち、モバイルネットワークに接続できることを意味します。SMSメッセージ、通話、データについて許容量が設定された独自の料金表パッケージがあります。

通信事業者からのサポート

eSIMサービスの対応可否は、ご利用の国/地域と通信事業者によって異なります。

- ⓘ eSIMサービスのタイプは指定した通信事業者によって異なります。
 - eSIMサービスを有効にする方法の詳細は、Huaweiの公式Webサイトにアクセスして製品を選び、**製品サポート**を選択してください。
 - 一部の公衆陸上移動体通信網(PLMNs)*については、ご利用のウォッチを最新バージョンに更新します。一部の通信事業者は、複数のPLMNを備えています。VoLTEがサポートされているかどうかを確認するために、ベンダーまたはお使いの通信事業者にお問い合わせください。

eSIM サービスの有効化

要件

- ウォッチがBluetoothを使用してスマートフォンに接続され、スマートフォンからインターネットにアクセスできること。
- ウォッチのバッテリー残量が20%を超えていること。
- iPhoneをご使用の場合は、ウォッチをまずWi-Fiネットワークに接続すること。

有効化

- Huaweiヘルスケアアプリを使用して、ウォッチをスマートフォンに接続します。
- デバイス詳細画面に移動して **eSIM管理** > **スタンドアロン番号** > **有効化** に移動し、SIMカードもしくは通信事業者を選択して、**続行** をタップします。
- 画面上の説明に従い、通信事業者のQRコードを読み取って、サービスを有効化します。必要に応じて、通信事業者から送信された認証コードを入力します。
- アカウント情報をダウンロードして、初めて設定すると、eSIMサービスが自動的に有効になります。

- ⓘ eSIMサービスの有効化中は、ウォッチを操作しないでください。

ウォッチで電話をかける

ウォッチでは、さまざまな状況で、Bluetooth通話とeSIM通話がサポートされています。

ウォッチがBluetooth経由で携帯電話に接続されている場合、ウォッチを使用して、電話番号で電話をかけたり、電話に出ることができます。

Bluetooth接続が切断され、eSIMサービスがウォッチで有効になっている場合、ウォッチで有効になっているeSIM番号を通じて電話をかけたり、電話に出ることができます。

ウォッチで電話に出る/電話を終了する

- ①．ウォッチでeSIMサービスを使用するには、ウォッチを着用して、**設定 > バッテリー**に移動し、画面を上からスワイプして、**省電力 > ネットワークの自動での無効化**に移動して、**ネットワークの自動での無効化**を無効にする必要があります。
- ．ウォッチでeSIMサービスを使用する場合、ブロックリスト機能はサポートされません。

電話に出る：着信があると、ウォッチからユーザーに通知され、発信者情報が表示されます。電話に出るには、をタップします。

通話の終了：通話を終了するには、をタップします。

通話画面でない場合、ホーム画面の上部にある電話アイコンをタップして、通話画面に戻ります。

ウォッチで電話をかける

- ①．スタンドアロン番号サービスを有効にして、ウォッチがeSIMモバイルネットワークに接続された際、ウォッチがBluetooth経由で携帯電話に接続されると、eSIMカードを使用するか、携帯電話のSIMカードを使用して、電話をかけることができます。ウォッチがeSIMモバイルネットワークに接続されていない場合、携帯電話のSIMカードを使用して電話をかけます。ウォッチが携帯電話から切断された場合、eSIMカードを使用して電話をかけます。

通話中に設定を指定する

通話中に設定を指定することができます。

- ．通話音量を調整するには、上ボタンを回します。通話をミュートするには、ミュートアイコンをタップします。
- ．電話番号をダイヤルするには、その他アイコンをタップし、キーボードアイコンをタップします。

携帯電話とウォッチの間で通話を切り替える

ウォッチがBluetooth経由で携帯電話に接続されている場合、通話中に携帯電話で2台のデバイスを切り替えることができます。

携帯電話の通話画面で、右下隅のBluetoothボタンをタップして、携帯電話、ウォッチ、またはイヤホンに音声を切り替えます。

通話履歴を表示する

ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**電話 > 通話履歴**に移動すると、通話履歴（着信、発信、不在着信を含む）が表示されます。

通話履歴を削除する

ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**電話 > 通話履歴**に移動し、画面を左にスワイプして、削除アイコンをタップすると、通話履歴が削除されます。

複数の通話履歴の一括削除はできません。

ウォッチに連絡先を同期させる

ウォッチがBluetooth経由で携帯電話に接続されている場合、携帯電話の連絡先がウォッチに自動的に同期されます。

ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**連絡先**をタップすると、連絡先が表示されます。

eSIM 番号を変更する、またはウォッチを交換する

ウォッチのeSIM番号を変更、またはウォッチを交換するには、まず有効化されたeSIMサービスからの登録解除を行ってから、eSIM設定のリセットとサービスの再度有効化を行ってください。

- 1 通信事業者にお問い合わせeSIM番号の登録解除を行ってください。登録解除を行わないと、通信料金が継続発生します。
- 2 新しい電話番号または新しいウォッチを使用して、eSIMサービスを有効化してください。
 - ① リセット操作では、ウォッチからeSIM情報が削除されるだけで、eSIMサービスからの自動登録解除は行われません。eSIMサービスからの登録解除が行われないと、通信料金が継続発生します。

アシスタント

SMS メッセージの送受信

このウォッチは、eSIMスタンドアロン番号サービスを利用して、SMSメッセージを送受信できません。

- ① eSIMスタンドアロン番号サービスが有効になっていない場合、ウォッチはSMSメッセージを送受信できません。
 - この機能を使用する前に、ウォッチを最新バージョンに更新します。
 - eSIMスタンドアロン番号サービスは、MMSをサポートしていません。

SMS メッセージの表示

eSIMスタンドアロン番号サービスを有効にしたウォッチでSMSメッセージを受信したら、上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**通知** をタップして、未読SMSメッセージの数とメッセージの内容を表示します。

- ① SMS詳細画面を上からスワイプして、連絡先に電話をかけるか、または連絡先の詳細を表示します。

SMS メッセージの送信

SMSメッセージを作成する場合：

ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**メッセージ**、**+**の順にタップして受信者を選択し、メッセージを作成して、**送信** をタップします。

SMSメッセージに返信する場合：

メッセージリストのSMSメッセージセッションをタップするか、または通知の詳細画面に移動して、以下のいずれかの方法で返信します。

- 下部の  をタップし、入力方式を使用して、テキストを入力するか、または顔文字を選択します。
- 画面を上からスワイプして、クイック返信を選択します。

SMS メッセージの削除

SMSメッセージを1通削除する場合：

メッセージリストのSMSメッセージセッションをタップし、メッセージを長押しして、**削除** をタップします。

1つの連絡先のSMSメッセージをすべて削除する場合：

削除するSMSメッセージセッションを見つけ、画面を左からスワイプして、削除アイコンをタップします。

複数の連絡先のSMSメッセージまたはすべてのSMSメッセージを削除する場合：

メッセージリストで削除する複数のSMSメッセージセッションを選択するか、またはすべてのSMSメッセージセッションを選択して、**削除**をタップします。

HUAWEI Assistant・TODAY

HUAWEI Assistant・TODAY画面で天気予報を表示する。

HUAWEI Assistant・TODAY を起動する/終了する

デバイスのホーム画面を右にスワイプして、HUAWEI Assistant・TODAYを起動します。画面を左にスワイプして、HUAWEI Assistant・TODAYを終了します。

HUAWEI Assistant・TODAY の設定

-  音楽カードと天気カードの設定は変更できません。
- HUAWEI Assistant・TODAY画面でカードをタップして詳細画面にアクセスし、カードを長押しして編集し、**ピン留め**、**今日は無視**、または**フォロー解除**を選択します。

カスタムカードを設定する

カスタムカードを追加する手順

- 設定 > 文字盤とホーム > カード > カードの管理 を選択します。
-  をタップして、**睡眠**、**ストレス**、**心拍数** などの表示したいカードを選択します。デバイスに表示されるカードは、異なる場合があります。
- カスタムカードを追加した後で表示するには、ホーム画面を左右にスワイプします。

カードを移動/削除する手順

- カードを移動するには、カードを押したまま新しい場所にドラッグします。
- 削除可能なカードを削除するには、カードを上から下にスワイプして、**削除**をタップします。

サービスウィジェットのカスタマイズ

-  この機能を使用する前に、ウォッチを最新バージョンに更新します。

サービスウィジェットは、ニーズに合わせてカスタマイズできます。

サービスウィジェットのカスタマイズ

- ウォッチのホーム画面を左にスワイプしてウィジェット画面を表示し、ウィジェットをタップして、ウィジェットのホーム画面または特定の画面に移動します。
- 任意のウィジェットを長押しして、編集画面にアクセスします。
- ウィジェット下部の設定アイコンをタップし、別のウィジェットをタップして以前のウィジェットと置き換えます。

サードパーティ製コンポーネントの追加および削除

サードパーティ製コンポーネントは、サードパーティ製のアプリおよび文字盤と一緒に自動的にインストールされます。ウォッチのサードパーティ製文字盤を削除しても、サードパーティ製コンポーネントの表示には影響しません。サードパーティ製コンポーネントを削除するには、**Huaweiヘルスケア** アプリを開き、デバイス詳細画面に移動して、**文字盤 > その他 > マイ文字盤** に移動して削除したい文字盤をタップし、左下隅の削除アイコンをタップして、文字盤とそのコンポーネントを削除します。

通知の鳴動制限の有効化または無効化

即時有効化または無効化

方法1: 文字盤の上から下にスワイプし、**通知の鳴動制限** をタップして有効または無効にします。

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** から有効または無効にします。

時間帯指定による有効化または無効化

i この機能を使用するには、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。

- ・ **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、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し、指定された時間帯を通知の鳴動制限モードにすることができます。
- ・ 時間帯指定による通知の鳴動制限を無効にするには、**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** に移動します。

ウォッチを使用してスマートフォンを探索

- 1 文字盤画面を下にスワイプして、ショートカットメニューを表示し、ウォッチとスマートフォン間のBluetooth接続が正常であることを確認します。Bluetoothアイコンが  または  表示のスマートフォンとして表示されます。
 - 2 ショートカットメニュー画面で  **スマホ探索** をタップします。すると、スマホ探索のアニメーションが画面に表示されます。
 - 3 ウォッチとスマートフォンがBluetooth接続有効範囲内にあると、スマートフォンが着信音を再生するため（バイブモードやサイレントモードでも）、見つけやすくなります。
 - 4 ウォッチの画面をタップして探索を終了します。
- i** iPhoneをご使用で、画面がオフになっている場合は、スマートフォン探索を使用してもiPhoneが反応しない可能性があります。

リモートシャッター

スマートフォンに接続すると、リモートシャッター機能を使用して、スマートフォンを遠隔操作し、写真やビデオを撮影できます。ウォッチで写真やビデオをプレビューすることもできます。

- ① リモートシャッターが利用できるのは、HarmonyOS 2以降またはEMUI 8.0より新しいバージョンを搭載した一部のHuaweiスマートフォンのみです。プレビューが利用できるのは、HarmonyOS 2以降を搭載した一部のHuaweiスマートフォンのみです。

スマートフォンの遠隔操作による写真やビデオの撮影

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**リモートシャッター**をタップして、スマートフォンのカメラを有効にします。
- 2 ウォッチのカメラ画面の上部にある **写真**、**2秒遅延**、**5秒遅延**、または **30秒ビデオ** を選択します。
 - ① ・ HarmonyOS 2以降を搭載したHuaweiスマートフォンとペアリングした場合、アウトカメラの焦点距離を調整するには、上ボタンを回すか、または2本の指でピンチします。
 - ・ HarmonyOS 2以降を搭載したHuaweiスマートフォンとペアリングした場合、ウォッチでインカメラとアウトカメラを切り替えられます。
 - ・ ウォッチをEMUIバージョンを搭載したHuaweiスマートフォンに接続した場合、ビデオ撮影はサポートされていません。
- 3 ウォッチで写真やビデオをプレビューしてから、 をタップして写真を撮影するか、または  をタップしてビデオの撮影を開始します。

写真の表示

ウォッチの左下隅のサムネイルをタップして、最新の写真を表示するか、またはスマートフォンのギャラリーですべての写真を表示します。

メッセージ管理

ウォッチを **Huaweiヘルスケア** アプリに関連付けて、メッセージ通知を有効にすると、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メッセージをウォッチに同期できます。

メッセージ通知の有効化

- 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て、**通知**をタップし、**通知**のスイッチをオンにします。
- 2 アプリ一覧に移動し、通知を受信したいアプリのスイッチをオンにします。
 - ① **アプリ**に移動すると、通知を受信できるアプリの一覧が表示されます。

未読メッセージの表示

ご利用のウォッチは、スマートフォンのステータスバーからプッシュ配信された新着メッセージをバイブで通知してくれます。

未読メッセージはウォッチに表示できます。表示するには、ホーム画面を上からスワイプして未読メッセージセンターを開きます。

- ① 未読メッセージは、いったん未読メッセージセンターで表示すると、メッセージリストから削除されます。再度表示したい場合は、スマートフォンで対応するアプリを開いてください。

メッセージへの返信

- ① この機能は、iPhoneではサポートされていません。
 - この機能が利用できるのは、メッセージを受信したSIMカードを使用して、SMSメッセージに返信する場合のみです。

ウォッチでSMSメッセージを受信したら、メッセージの下の  をタップして、以下のいずれかの方法で返信できます。

- 入力方式を使用してテキストを入力します。
- 画面を上からスワイプして、クイック返信を選択します。
- 左下隅のミニキーボードをタップし、顔文字を選択します。

クイック返信のカスタマイズ

- ① この機能は、iPhoneではサポートされていません。

クイック返信は以下の手順でカスタマイズできます。

- ウォッチを Huaweiヘルスケア アプリと関連付けた場合は、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。
- 返信を追加 をタップして返信を追加したり、追加した返信をタップして編集したり、返信の隣の  をタップして削除したりすることができます。

未読メッセージの削除

- メッセージリスト下部の  をタップすると、未読メッセージがすべて消去されます。

音楽

ウォッチは、オンラインおよびオフラインでの音楽の再生をサポートしています。携帯電話やタブレットが手元になくても、音楽を聴いて楽しむことができます。

- ① この機能を使用する前に、ウォッチを最新バージョンに更新してください。
 - 一部の楽曲では、HUAWEI Music アプリでプレミアムプラスを有効にする必要があります。

オンラインで音楽再生する

- ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、音楽をタップします。
- 以下のいずれかの方法で曲を再生します。
 - 毎日のおすすめをタップすると、カテゴリ別に曲が再生されます。

- b プレイリストをタップして、プレイリスト内の曲を選択します。この機能を使用するには、最初に携帯電話のHUAWEI Musicでプレイリストを作成する必要があります。
- c お気に入りをタップします。この機能を使用するには、ウォッチのお気に入りリストに再生中の曲を追加するか、携帯電話で好きな曲を追加する必要があります。
- d 曲をタップします。この機能を使用するには、**音楽 > 音楽を再生中に移動し、**をタップして音楽をダウンロードするか、Huaweiヘルスケアアプリを使用して曲を追加する必要があります。
- e 音声アシスタントを使用して曲名検索するには、**検索**をタップします。
 -  ウォッチに同期できるのは、HUAWEI IDを使用してログインしたHUAWEI Musicアプリのプレイリストとお気に入りの曲のみです。
 - ウォッチでの音楽の検索機能は、一部の言語でのみ利用可能です。
 - Wi-Fiネットワークに接続され、充電されている場合、ウォッチはお気に入り（お気に入りは、**音楽 > 設定 > お気に入り**に移動して有効にできます）と、プレイリストから自動的に曲をダウンロードできます。

ウォッチに音楽を追加する

- 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ます。
- 2 **音楽 > 音楽の管理 > 追加**に移動し、追加したい曲を選択します。
- 3 画面の右上隅にあるをクリックします。
 -  この機能を使用するには、ウォッチと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。
 - iPhoneでは、ウォッチに音楽を追加できません。
 - Huaweiヘルスケアアプリを使用して、携帯電話からダウンロードされた暗号化されていない音楽ファイルをウォッチに追加できます。

携帯電話で音楽を制御する

ウォッチが携帯電話やタブレットに接続され、携帯電話やタブレットで音楽を再生中の場合、ウォッチのHUAWEI Assistant・TODAYを使用して、音楽再生の開始や一時停止、前の曲や次の曲の再生、音量調整を行うことができます。

タイマー

このウォッチは、時間がプリセットされた簡易タイマーとカスタマイズタイマーをサポートしており、指定した時間で作業を完了するのに役立ちます。

簡易タイマーを設定

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリリストを開き、**タイマー**をタップします。
- 2 時間と開始のタイミングを選択します。
- 3 タイマーが終了すると、ウォッチがバイブします。Xをタップして終了することもできますし、右下隅のアイコンをタップして前回の簡易タイマーを繰り返すこともできます。

カスタマイズタイマーを設定

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリリストを開き、**タイマー**をタップします。
- 2 画面を上から下にスワイプして、**カスタム**をタップします。
- 3 時、分、秒を選択してから、をタップして時間測定を開始します。

タイマーを一時停止、リセット、終了

をタップして一時停止、をタップしてリセット、をタップして終了します。

新しいスマートフォンとのペアリング

-  新しいスマートフォンとペアリングする前に、プライバシーを確実に保護するために、デバイスを工場出荷時の状態に戻すことをお勧めする場合があります。デバイスを工場出荷時の設定に戻すと、データがすべて消去されます。これを行う際は十分ご注意ください。

デバイスの**設定** > **システムと更新** > **新しいスマートフォンを接続**に移動し、をタップして画面上の説明に従ってペアリングを完了します。

健康管理

活動記録

 この機能を使用する前に、ウォッチを最新バージョンに更新します。

活動リングによって、毎日の身体活動を追跡することで、目標に到達しているかを確認できます。次の3種類の測定結果が表示されます。**ムーブ** ()、**エクササイズ** ()、**スタンド** ()。3つのリングで目標をすべて達成すれば、より健康的な生活を送ることができるでしょう。

活動リングにご自身の目標を設定する手順は以下のとおりです。

スマートフォン側の手順：**Huaweiヘルスケア** アプリを開き、**ヘルスケア**、**活動リングカード**の順にタップし、活動履歴の画面を表示してから、 > **目標を編集** に移動します。

ウォッチ側の手順：活動リングのホーム画面で、上にスワイプして今日の統計値を表示して、画面を上をスワイプして **今日** を表示し、再度複数回上をスワイプして **目標の編集** または **リマインダー** を選択します。

1.  **ムーブ** は、ランニングやサイクリング、家事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、アクティブな活動を行った時間の長さを測定します。早歩き、ジョギング、中程度の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** : 1時間に1分以上立って動き回ると、**スタンド** にカウントされます。長時間座ることには弊害があります。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、うつ病のリスクの増大につながるとされています。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。

長時間座ったままだと、健康を害する一方です。1時間に1回以上は立ち上がり、さらに毎日、午前7:00～午後10:00の間に **スタンド** の値を12以上にすることをお勧めします。

Health Glance

Health Glanceアプリで心拍数や血中酸素などのヘルスケアに関する指標を1度にすべて追跡して、ヘルスケアレポートを生成できます。

1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**Health Glance** () をタップします（アプリを初めて使用する場合は、要求された権限を承諾します）。

2 Health Glanceアプリのホーム画面の **測定** をタップし、画面上の説明に従って測定を完了します。

3 ヘルスケアレポートが生成されると、ウォッチがバイブします。Health Glanceアプリのホーム画面を上からスワイプして、履歴レポートを表示します。

- ① この機能を使用する前に、ウォッチを最新バージョンに更新します。
- Health Glanceアプリのホーム画面を上からスワイプして、**その他**をタップし、ウォッチをどちらの手に装着しているかを選択します。

心拍数の測定

心拍数の継続的な監視はデフォルトで有効化されており、心拍数の時間変化を折れ線グラフで表示できます。この機能を無効化すると、単一の測定結果のみ表示可能です。

- ① より正確に心拍数が測定されるようにするには、ウォッチを正しく着用し、ウォッチが手首に固定されていることを確認してください。ウォッチの裏面が障害物に邪魔されることなく肌に直接接触していることを確認してください。

心拍数の単発的な測定

1 Huaweiヘルスケアアプリを開き、**デバイス**をタップします。デバイス名をタップして**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、**心拍数の継続的なモニタリング**を無効にします。

← 心拍数の継続的なモニタリング

心拍数の継続的なモニタリング



監視モード

スマート



現在の活動状況に応じて測定頻度を自動的に調整します。毎日24時間心拍数を監視しながらも、電力を節約します。

リアルタイム



毎日24時間、リアルタイムで心拍数を監視します。このモードでは、より詳細なデータを確認できますが、消費電力も増大します。

警告

心拍数上昇の警告

無効 >

安静時心拍数が10分以上設定された上限を超えた場合にアラートを受信します。

心拍数低下の警告

無効 >

安静時心拍数が10分以上の間、制限値を下回っていたら警告する



注意

1. 本機能は、ウォッチのバッテリー持続時間に影響します。
2. Huaweiヘルスケアアプリですべての心拍数データを表示するには、また、心拍時計の文字盤に心拍数を表示するには、この機能を有効にします。
3. より正確な結果を得るために、時計を手首から指1本分上の位置にしっかり装着します。
4. 心拍数の継続的な監視が有効化されているかどうかにかかわらず、運動を開始すると、デバイスは運動中にわたり継続して心拍数を監視します。

2 アプリリストにアクセスし、心拍数を選択して心拍数を測定します。

- この測定は、外的な要因によって影響を受ける場合があります。これらには、血液灌流の低下、入れ墨、腕の濃い体毛、濃い肌色、腕の上げ下げ、低い周囲温度などが挙げられます。

ワークアウト中の心拍数の測定

デバイスは、ワークアウト中にリアルタイムの心拍数と心拍数ゾーンを表示し、心拍数が上限を超えたときに通知を行うことができます。トレーニングの成果を高めるには、心拍数ゾーンに基づいてワークアウトを行うことをお勧めします。

- 心拍数ゾーンは、最大心拍数の割合または心拍予備能の割合に基づいて計算できます。計算方法を選択するには、ヘルスケアアプリを開き、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、計算方法を **最大心拍数の割合** または **心拍予備能の割合** のいずれかに設定します。



- 計算方法として **最大心拍数の割合** を選択した場合、さまざまな種類のワークアウトアクティビティ（最大、無酸素持久力、有酸素持久力、脂肪燃焼、ウォームアップ）の心拍数ゾーンが最大心拍数に基づいて計算されます（デフォルトでは「220 - ユーザーの年齢」）。
- 計算方法として **心拍予備能の割合** を選択した場合、さまざまな種類のワークアウトアクティビティ（無酸素：アドバンスト、無酸素：ベーシック、乳酸性閾値、有酸素：アドバンスト、有酸素：ベーシック）の心拍数の間隔が予備心拍数（HRmax - HRrest）に基づいて計算されます。

- ・ ワークアウト中の心拍数の測定：ワークアウトを開始すると、リアルタイムの心拍数をデバイスに表示できます。
 - ① ワークアウトの完了後、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。
 - ・ ワークアウト中にデバイスを手首から外すと、心拍数は表示されなくなります。ただし、しばらくの間、デバイスは心拍数の信号を捉えようと試みます。デバイスを再度装着すると、測定が再開されます。

心拍数の継続的な監視

Huaweiヘルスケアアプリを開き、**デバイス** をタップします。デバイス名をタップして **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、**心拍数の継続的なモニタリング** を有効にします。この機能を有効にすると、ウォッチで心拍数をリアルタイムに測定できます。

安静時の心拍数の測定

安静時心拍数とは、覚醒時に安静にした状態で測定する1分あたりの心拍数を指します。これは心拍数の重要な指標となります。安静時の心拍数を測定するのに最適な時間は、朝の起床直後です。

Huaweiヘルスケアアプリを開き、**デバイス** をタップします。デバイス名をタップして **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、**心拍数の継続的なモニタリング** を有効にします。これで、安静時の心拍数をデバイスが自動的に測定します。

- ① 安静時の心拍数を確認した後に **心拍数の継続的なモニタリング** を無効にしても、ヘルスケアアプリに表示される安静時の心拍数は変わりません。
- ・ デバイスの安静時心拍数データは、00:00時（24時間表示）、または深夜の12:00（12時間表示）に自動的に消去されます。

心拍数警告

← 心拍数の継続的なモニタリング

心拍数の継続的なモニタリング



監視モード

スマート

現在の活動状況に応じて測定頻度を自動的に調整します。毎日24時間心拍数を監視しながらも、電力を節約します。



リアルタイム

毎日24時間、リアルタイムで心拍数を監視します。このモードでは、より詳細なデータを確認できますが、消費電力も増大します。



警告

心拍数上昇の警告 100 bpm >

安静時に10分以上の間、1分あたりの脈拍数が100回を超えていたら警告する

心拍数低下の警告 40 bpm >

安静時心拍数が10分以上の間、40 bpmを下回っていたら警告する



注意

1. 本機能は、ウォッチのバッテリー持続時間に影響します。
2. Huaweiヘルスケアアプリですべての心拍数データを表示するには、また、心拍時計の文字盤に心拍数を表示するには、この機能を有効にします。
3. より正確な結果を得るために、時計を手首から指1本分上の位置にしっかり装着します。
4. 心拍数の継続的な監視が有効化されているかどうかにかかわらず、運動を開始すると、デバイスは運動中にわたり継続して心拍数を監視します。

心拍数上昇の警告

Huaweiヘルスケアアプリを開き、**デバイス**をタップし、お使いのデバイス名をタップし、**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**スイッチをオンにし、心拍数上昇の警告を設定します。その後、ワークアウトを行っていない状態で、心拍数が設定上限を超える状態が10分間以上継続した場合、警告が表示されます。



心拍数低下の警告

Huaweiヘルスケアアプリを開き、**デバイス** をタップし、お使いのデバイス名をタップし、**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** スイッチをオンにし、心拍数低下の警告を設定します。その後、ワークアウトを行っておらず、心拍数が、設定下限を下回る状態が10分間以上継続した場合、警告が表示されます。



心拍数上限の警告

ウォッチを使用してワークアウトを開始すると、心拍数の値が上限を60秒以上超えた場合、ウォッチが振動してそのことを警告します。

以下の手順を実施して、**心拍数上限**を設定します。

Huaweiヘルスケアアプリを開き、**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、**心拍数上限**をタップして、上限を設定します。



血中酸素を測定する

- ① この機能を使用するには、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。
 - ・ 血中酸素の測定精度を高めるには、ウェアラブルデバイスを正しい方法でぴったりフィットさせて装着します。ウォッチ本体裏面のセンサー部分が障害物に邪魔されることなく、肌に直に接触するようにしてください。
- 1 ウェアラブルデバイスを正しい方法で装着し、腕は動かさないようにします。
 - 2 ウェアラブルデバイスの上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、画面を上下にスワイプして、**血中酸素** () が表示されたら、このオプションをタップします。
 - 3 **測定** をタップする必要があります。
 - 4 血中酸素の測定中は、画面を上向きにして腕を動かさないでください。

血中酸素の自動測定の有効化/無効化

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開いて、**デバイス** をタップし、接続しているデバイスの名前をタップすると詳細画面が表示されます。**健康モニタリング** をタップして、**血中酸素の自動測定** を有効/無効にします。

- 2 **低血中酸素のアラート** をタップして、睡眠中以外の血中酸素がどの程度まで低下したら通知を受信するかを設定します。

皮膚温度測定

皮膚温度測定は、運動後の手首の皮膚温度の変化を監視するために主に使用されます。皮膚温の連続測定を有効化すると、皮膚温度が継続的に測定され、測定グラフが生成されます。

- ① 本製品は医療機器ではありません。温度測定は、18歳超の健康な人の手首の皮膚温度の運動中および運動後の変化を監視するために主に使用されます。測定結果は参考用で、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10分以上ウォッチ本体の裏面のセンサー部が常に肌に接する程度に少しきつめに装着し、室温（約25℃）のくつろいだ場所にいてください。手首に水やアルコールが付いていないことを確認します。直射日光や風、冷却源/熱源にさらされる場所では測定を開始しないでください。
- 運動後は、シャワーを浴びるか、屋外環境と屋内環境を切り替えて、30分待ってから測定を開始してください。

単一測定

ウォッチのアプリリストで、 **皮膚温** に移動して温度測定を開始します。

連続測定

- 1 ヘルスケアアプリを開き、**デバイス**、**デバイス名**の順にタップして、**健康モニタリング** に移動し、**皮膚温の連続測定** を有効化します。
- 2 ウォッチのアプリリストで、 **皮膚温** をタップして測定グラフを表示します。

緊急 SOS

転倒を検知する機能が有効化されており、ウォッチが深刻な転倒を検知すると、ウォッチは緊急通報サービスを起動します。間違ったアラームを防止するため、SOS緊急通報については、緊急連絡先が優先されます。緊急連絡先が設定されていない場合、手動で公共機関の緊急電話番号を選択する必要があります。

- ① ヘルプメッセージ（SMS）を送信するには、ウォッチがヘルスケアアプリに接続されている必要があります。
- お使いのスマートフォンやSIMの契約事業者によっては、SMSの送信ができない場合があります。予め緊急連絡先として登録した人にSMSが送信されるかどうかをSOSの手動開始を行い、確認することをお勧めします。

SOS 要求の自動開始

- 1 ウォッチのメニューで、**設定 > セキュリティとプライバシー > 緊急SOS** に移動し、**転倒を検知** を有効化します。

2 ウォッチが転倒を検知すると、以下の動作を行います。

- ・ 緊急連絡先が複数設定されている場合、特定の緊急連絡先を選択していないか、60秒以内に緊急通報を行うことを選択していると、システムは自動的に最初の緊急連絡先に発信し、ユーザーの現在の位置情報を含むSMSメッセージをすべての緊急連絡先に送信します。位置情報を送信するには、HUAWEIヘルスケアアプリに位置情報の権限を付与しておく必要があります。
- ・ 緊急連絡先が設定されていない場合、公共機関の緊急通報番号が複数表示され、ユーザーがその中から選択する必要があります。

SOS 要求の手動開始

緊急連絡先が設定されている場合、アップボタンを5回連続で押すと、SOS要求が開始されます。

- ① **転倒を検知**が無効化されている場合、ウォッチは深刻な転倒を検知しても緊急通報を行いません。この場合、電源ボタンを5回連続で押すと、緊急通報が行われます。
- ・ この機能を利用するためには、ウォッチが端末とペアリングされており、その端末のモバイル通信が可能な状態であることが必要です。

睡眠のモニタリング

ウェアラブルデバイスを正しい方法で装着していることをご確認ください。ウェアラブルデバイスが睡眠時間を自動的に記録し、深い睡眠か、浅い睡眠か、覚醒しているかを識別します。

睡眠の設定

- 1 アプリ一覧を表示し、**睡眠** () を選択して画面を5回上にスワイプし、**スリープモード** をタップします。
- 2 **自動** は、デフォルトで有効になっています。予定した時間にスリープモードを開始/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**、**繰り返し** を設定し、**OK** をタップします。

ウェアラブルデバイスでの睡眠データの記録

- ① **自動** は、デフォルトで有効になっています。睡眠中であることをウェアラブルデバイスが検出すると、睡眠の妨げにならないように、常時表示 (AOD)、通知 (着信通知など)、持ち上げて画面起動などの機能が自動的に無効化されます。
- ・ Huaweiヘルスケア アプリを開き、デバイスの詳細画面に移動して、**健康モニタリング** > **HUAWEI TruSleep™** に移動し、**HUAWEI TruSleep™** を有効にします。有効にすると、入眠時、起床時に加えて、深い睡眠か、浅い睡眠か、急速眼球運動 (REM) 睡眠かを正確に検出できます。これにより、アプリから自分の睡眠パターンの把握に役立つ睡眠の質の分析および睡眠の質の改善に役立つアドバイスも得られます。
- ・ **HUAWEI TruSleep™** が有効になっていない場合、ウェアラブルデバイスは通常の方法で睡眠を追跡します。ウェアラブルデバイスを装着したまま眠ると、デバイスが睡眠段階を識別し、入眠、起床、各睡眠段階の開始/終了、覚醒の時刻を記録して、そのデータを Huaweiヘルスケアアプリに同期します。

スマートフォンでの睡眠データの記録

- ・ Huaweiヘルスケア アプリを開き、ヘルスケア 画面の **睡眠** カードをタップしてから、**睡眠を記録する** をタップして睡眠モニタリング画面を表示します。
- ・ 右上隅の  > **睡眠設定** に移動してスケジュールを編集し、**睡眠時の音** などの一般的な睡眠の設定を有効化または無効化します。  > **睡眠時の音** に移動して、寝言やいびきなどの記録を表示します。
 - ・  いびきは、睡眠音楽を再生している場合は記録できません。
- ・ **就寝** をタップして、枕から50cm以内にスマートフォンを置きます。これで、スマートフォンによる睡眠データのモニタリングと記録が行われます。
- ・ 画面下部のアイコンをタップして、睡眠音楽の選択、再生、停止、時間設定を行います。

睡眠データの表示

- ・ アプリ一覧を表示し、**睡眠** () を開いて、当日の夜間の睡眠と仮眠のデータ記録を表示します。
- ・ Huaweiヘルスケア アプリを開き、ヘルスケア 画面の **睡眠** カードをタップして、日次、週次、月次、年次の睡眠データを表示します。
 - ・  記録されたデータは毎日早朝に更新されます。
ウォッチに **睡眠スコア**、**睡眠段階グラフ**、**睡眠の詳細**を表示できます。

運動

ワークアウトの開始

デバイスでのワークアウトの開始

- 1 アプリ一覧に入り、**運動** をタップします。
- 2 行いたいワークアウトや好みのコースを選択します。または、画面を上からスワイプし、**カスタム** をタップして他のワークアウトモードを追加します。
- 3 開始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。（屋外ワークアウトを開始する場合は、GPS測位が機能していることを事前に確認してください。）
- 4 ワークアウトセッションを終了するには、上ボタンを押して停止アイコンをタップするか、上ボタンを長押しします。
 - ・ 音声ブロードキャストの音量を調節したい場合は、上ボタンを押してワークアウトを一時停止し、ワークアウト中の音量を調節します。
 - ・ 画面を左右にスワイプして、音楽、日の出/日没などの画面を切り替えます。

Huaweiヘルスケアアプリでのワークアウトの開始

Huaweiヘルスケアアプリを使用してワークアウトを開始するには、スマートフォンとウォッチを互いに近づけてペアリング状態（Bluetooth接続）を維持してください。

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開き、**運動** をタップし、ワークアウトモードを選択した後、開始アイコンをタップしてワークアウトを開始します。
- 2 ワークアウトを開始すると、ウォッチはワークアウトの心拍数、速度、時間を同期して表示します。Huaweiヘルスケアアプリに、ワークアウトの時間が表示されます。

来たルートに戻る

屋外ワークアウトを開始して、「来たルートに戻る」機能を有効にすると、通ったルートをウォッチが記録して、道を案内してくれます。目的地に到着すると、この機能を使用して、出発地に戻ることができます。

ウォッチでアプリ一覧を表示して、**ワークアウト** をタップします。屋外ワークアウトセッションを開始します。次に、画面を右にスワイプし、**来たルートに戻る** または **直線** を選択して、通過した場所や出発地に戻ります。

画面に **来たルートに戻る** オプションも **直線** オプションも表示されない場合は、画面をタップして表示します。

- ・ 地図の縮尺を調整するには、ナビゲーション画面の+または-をタップしてください。
- ・ この機能が利用できるのは、ワークアウト中のみで、ワークアウトが終了すると無効化されます。

ワークアウトの自動検出

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 を有効にします。この機能が有効になっている場合、デバイスは活動の増加を検出すると、ワークアウトを開始するように通知します。通知を無視するか、該当のワークアウトを開始することができます。

- ① サポートされているワークアウトの種類はデバイス画面上の説明文内で確認できます。
 - ワークアウトの姿勢や強度の要件を満たし、その状態を一定時間維持すると、デバイスは自動的にワークアウトモードを識別し、ワークアウトを開始するように通知します。
 - 実際のワークアウトの強度がワークアウトモードの要件を下回る状態が一定時間継続すると、ワークアウトが終了したことを示すメッセージが表示されます。メッセージを無視するか、ワークアウトを終了することができます。

その他

アプリの管理

アプリのインストールとアンインストール

- 1 ウォッチのアップボタンを押してアプリリストを開き、**AppGallery** を選択します。
- 2 アプリを検索するか、または推奨アプリのリストからアプリを選択し、右側のダウンロードアイコンをタップしてアプリをダウンロードします。
- 3 インストールが完了したら、アプリをタップして開くか、アンインストールすることもできます。

バックグラウンドで実行中のアプリの管理

- ・ アップボタンを2回押し、画面を左または右にスワイプしてバックグラウンドで実行中のアプリを表示します。
- ・ アプリタブをタップしてアプリを切り替えます。
- ・ アプリタブを上から下にスワイプして閉じます。
- ・ 「削除」アイコンをタップして、バックグラウンドで実行中のアプリをすべて停止します。

インストール済みアプリの管理

- 1 ウォッチのアップボタンを押してアプリリストを開き、**AppGallery** を選択します。
- 2 画面を上から下にスワイプして、インストール済みアプリを更新または表示します。

アプリの表示または設定

- 1 ウォッチのアップボタンを押してアプリリストを開き、**設定 > アプリ > アプリ** に移動します。
- 2 アプリをタップして権限とストレージ情報を表示します。必要に応じて設定を指定してください。

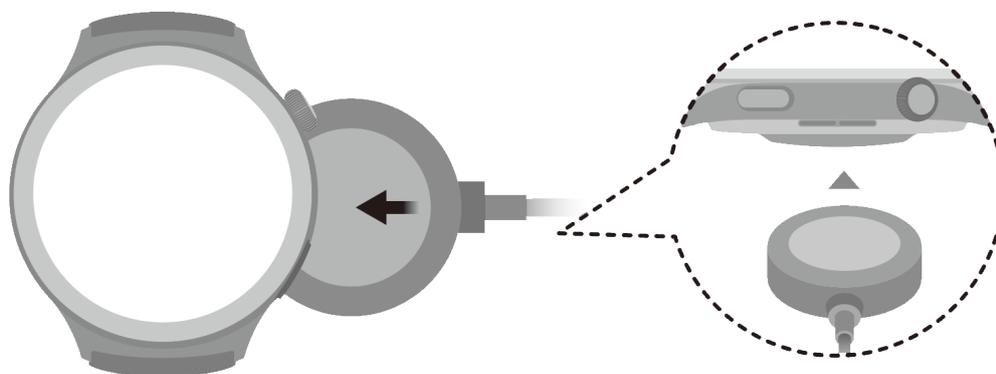
アプリリスト内のアプリの順番を調整

ウォッチのアップボタンを押してアプリリストを開き、アプリを上または下にドラッグします。または、アプリを長押ししてウォッチのリユーズを回します。

充電

充電

- 1 電源アダプターをコンセントに接続し、充電台を電源アダプターに接続します。



- 2 ウォッチを充電台の上に近づけるとマグネットで固定され、ウォッチの画面に充電アイコンが表示されます。
 - 3 ウォッチが完全に充電されると、充電インジケータの表示が100%になります。ウォッチは満充電になると、充電を自動的に停止します。
- ① ウォッチの充電には、Huawei製電源アダプター、またはコンピュータのUSBポートをご使用ください。Huawei製でない電源アダプターをご使用になる場合は、対応する地域もしくは国の法規制ならびに地域の安全規格や国際安全規格に準拠したものをご使用ください。対応する安全規格に適合していない充電器やモバイルバッテリーは、充電に時間がかかったり、過熱するなどの問題を引き起こす場合があります。これらをご使用の場合はご注意ください。Huaweiの正規販売店でHuawei製電源アダプターを購入することをお勧めします。
 - ・ 短絡などの危険を防止するため、充電ポートは乾燥したきれいな状態を維持してください。
 - ・ 充電台には磁力があるため、金属製の物を引きつけやすくなっています。そのため、使用前に充電台に金属物などの異物が付着していないことを確認してください。充電台を高温に長時間さらさないでください。充電台が消磁するか、その他の異常を起こすおそれがあります。

バッテリー残量の確認

方法1：ホーム画面の上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：ウォッチを電源に接続して、充電画面でバッテリー残量を確認します。

方法3：バッテリー残量を表示できる文字盤でバッテリー残量を確認します。

方法4：ヘルスケアアプリのデバイス詳細画面でバッテリー残量を確認します。

文字盤を管理する

ウォッチ文字盤ストアには、様々な無料／有料の文字盤が用意されており、その中から好きな文字盤を選択または購入できます。この機能を使用するには、ウォッチと 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。

ウォッチの文字盤を変更する

- 1 ホーム画面で文字盤を長押しします。

- 2 左右にスワイプしてお気に入りの文字盤を選択します。画面を一番右までスワイプして、+をタップし、上下にスワイプしてお気に入りの文字盤を選択することもできます。

 一部の文字盤はカスタムコントロールをサポートしています。文字盤下部の  をタップして、表示内容をカスタマイズできます。

スマートフォンで文字盤をインストールおよび変更する

- 1 Huaweiヘルスケア アプリを開き、デバイス詳細画面を表示して、**文字盤 > その他** を選択します。
- 2 文字盤を選択します。
 - a 文字盤がインストールされていない場合は、**インストール** をタップします。インストールが完了すると、ウォッチはこの新しい文字盤を自動的に使用します。
 - b 文字盤がインストール済みの場合は、**デフォルトに設定** をタップしてその文字盤を使用します。
 -  文字盤の詳細画面には、文字盤のダウンロードおよびインストールで生じる通信量が表示されます。

文字盤を削除する

- 1 Huaweiヘルスケア アプリを開き、デバイス詳細画面を表示して、**文字盤 > その他** を選択します。
- 2 インストール済みの文字盤を選択し、 をタップして削除します。
 -  ギャラリー、ビデオ、万華鏡の文字盤は削除できません。
 - 文字盤を削除しても、ウォッチ文字盤ストアから購入し直す必要はありません。

OneHop 文字盤の設定

-  Huaweiヘルスケアアプリを最新バージョンに更新し、デバイスがスマートフォン/タブレットに接続されていることを確認してください。
 - この機能をサポートしているのは、HarmonyOS 2/EMUI 11.0以降を実行しているNFC対応のHuaweiスマートフォン、またはHarmonyOS 2以降を実行しているHuaweiスマートフォン/Huaweiタブレットのみです。
- 1 ウォッチのアップボタンを押してアプリ一覧を開き、**設定 > その他の接続** に移動してNFCを有効にします。
 - 2 ウォッチのホーム画面を長押しして、**Gallery** をタップします。
 - 3 NFCを有効にし、ギャラリーを開いて画像を選択した後、NFC部分をウォッチ画面にかざします。
 - 4 転送が完了したら、画像が文字盤として設定されます。
 -  クラウドに保存されている画像をOneHopで転送することはできません。このような画像を転送するには、まず画像をダウンロードし、その後OneHopを使用して転送します。

ギャラリー文字盤とビデオ文字盤を設定

- ① この機能を使用する前に、Huaweiヘルスケア アプリとデバイスを最新バージョンに更新してください。

ギャラリー文字盤を選択

- 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て、**マイ文字盤 > ウォッチ内 > Gallery** に移動し、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、画像をアップロードする方法として **カメラ** または **ギャラリー** を選択します。
- 3 右上隅の ✓ をタップしてから、**保存** をタップします。すると、選択した画像が文字盤としてデバイスに表示されます。
 - ① 複数の画像をアップロードした場合は、文字盤をタップして画像を切り替えられます。

ビデオ文字盤を選択

- ① . この機能を使用する前に、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。
 - ・ この機能は、iPhoneではサポートされていません。
 - ・ ビデオ文字盤に利用できるビデオの録画時間は10秒以下にする必要があります。10秒を超えるビデオは利用できません。

- 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て、**文字盤内のその他 > マイ文字盤 > ウォッチ内 > Video** に移動し、ビデオ文字盤の設定画面にアクセスします。
- 2 **カスタマイズ** をタップし、アップロード方法を選択して、新しいビデオを録画するか、またはアップロードしたいビデオを選択して、✓ をタップします。また、プリインストールされたビデオ文字盤を選択することもできます。
- 3 **保存** をタップします。すると、デバイスに文字盤が表示されるようになります。文字盤をタップすると、ビデオが切り替わります。

その他の設定

端末の **ギャラリー文字盤** の設定画面で以下の操作が可能です。

- ・ **スタイル** および **レイアウト** をタップして、ギャラリー文字盤の日付と時刻のスタイルや表示位置を設定します。
- ・ 選択した写真の右上隅にある十字アイコンをタップして、その写真を削除します。

時刻と言語を設定

デバイスと端末の間でデータを同期すると、システム言語もデバイスに同期されるようになります。

Bluetoothを使用してデバイスを端末に接続すれば、端末で言語、地域、または時刻を変更した場合、その変更がデバイスに自動的に同期されるようになります。

- ① 端末の24時間時計を同期するには、**設定 > システムと更新 > 日付と時刻** に移動し、**24時間** のスイッチをオンにします。

ロックまたはロック解除

デバイスにPINを設定してプライバシーを強化できます。PINを設定して自動ロックを有効にすると、デバイスをロック解除してホーム画面を表示するのにPINの入力が必要になります。デバイスを装着しているときは、画面はロックされません。

PIN を設定

- 1 PINの設定: デバイスのホーム画面を下にスワイプして、**設定 > PIN > PINの設定** に移動し、画面の説明に従って6桁のPINを設定します。
 - 2 自動ロックを有効にする: デバイスのホーム画面を下にスワイプして、**設定 > PIN** に移動し、**自動ロック** を有効にします。
- ① PINを忘れた場合は、デバイスをリセットし、工場出荷時の設定に復元する必要があります。

PIN を変更

デバイスのホーム画面を下にスワイプして、**設定 > PIN > PINの変更** に移動し、画面上の説明に従ってPINを変更します。

PIN を無効化

デバイスのホーム画面を下にスワイプして、**設定 > PIN > PINの無効化** に移動し、画面上の説明に従ってPINを無効化します。

PIN を忘れてしまった場合

PINを忘れてしまった場合はデバイスをリセットし、工場出荷時の設定に戻して、PINを再設定してください。

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動して **工場出荷時の設定に戻す** をタップします。

- ① デバイスを工場出荷時の設定に戻すと、データがすべて消去されるため、十分注意してこの操作を実行してください。

音の設定

着信音量の設定

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**設定 > サウンドとバイブレーション > 着信音量** の順に移動します。
- 2 上下にスワイプして着信音量を調節します。

着信音を設定する

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**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 上下にスワイプして着信音を選択します。

消音（ミュート）と消音解除

1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**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** を有効化/無効化します。

触覚フィードバック

1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**設定** > **サウンドとバイブレーション** に移動します。

2 **触覚フィードバック** を有効化/無効化します。この機能を有効化してウォッチのクラウンを回転させると、回転を感じるようになります。

更新

ウォッチ側の手順

i 更新する前に、ウォッチが2.4GHz Wi-Fiネットワークまたはモバイルデータ通信ネットワークに接続されていることをご確認ください。

1 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、**設定** > **システムと更新** > **ソフトウェア更新** に移動します。

2 **更新の確認** をタップし、画面上の説明に従って更新を完了します。

スマートフォン側の手順

i この機能は、iPhoneではサポートされていません。

Huaweiヘルスケア アプリを開き、デバイス詳細画面に移動して、**ファームウェア更新** をタップします。利用可能な更新がないか、スマートフォンが確認します。更新があれば、画面上の説明に従ってウォッチを更新してください。

デバイスの防水/防塵レベルの定義および使用シナリオの説明

デバイスに防水性および防塵性があるということは、水や塵の内部への浸入による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。

i 以下のテストシナリオでは、通常の温度範囲は15°C ~ 35°C、相対湿度の範囲は25% ~ 75%、気圧の範囲は86kPa ~ 106kPaです（標準気圧は101.325kPa）。

防水レベル	耐性レベルの定義	耐性シナリオ
-------	----------	--------

5ATM	<p>5ATMは、ISOによって定義された防水規格（ISO 22810）です。これは、デバイスが室温で10分間、50mの静水圧シミュレーションに耐えられることを示すもので、水深50mで防水性があることを意味するものではありません。5ATMの耐性レベルを備えたデバイスは、水泳中の防水性を有します。この種のデバイスを装着したまま、水泳や日常生活での水に関連したその他のアクティビティに参加できます。</p> <p>防塵レベル：デバイスがIEC 60529:2013規格（レベル6）に適合している場合、内部に塵が入らないことを意味します。</p>	<p>本デバイスは、ISO 22810:2010規格に基づく5ATM等級の耐性レベルに適合しており、50mの静水圧に10分間耐えられますが、実際に水深50mで防水性があることを意味するものではありません。防水性は永続的なものではなく、その性能は日常の摩耗や損傷によって劣化する場合があります。</p> <p>居間、オフィス、研究所、軽工業の作業場、保管室での本デバイスへの塵の侵入を防止できます。ただし、特に塵の多い環境には適していません。</p> <p>水泳プールや浜辺などの水深の浅いところで使用したり、運動中、雨の日、手を洗うときに装着したまま使用したりすることも可能です。</p> <p> スピーカー付きのデバイスが水に浸かった場合、または水中でデバイスを装着した場合は、スピーカーの水しみを即座に拭き取るか、またはデバイスの排水機能を使用して、水しみがスピーカーに悪影響を与えないようにしてください。</p> <p>デバイスは、以下の場合の使用には適していません。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スキューバダイビング、高飛び込み、高圧洗浄、または高い水圧や高速の水流を伴うその他のアクティビティ。 2. 熱いシャワー、温泉、サウナ（スチームルーム）、または高温多湿環境でのその他のアクティビティ。 3. 革製ストラップや金属製ストラップは、水泳に耐えうる設計や汗に強い設計にはなっていません。このような場合は、他の種類のストラップの装着をお勧めします。 <p>（本デバイスを不適切な状況で使用した場合、液体の浸入に起因する損傷は保証の対象外です）</p>
------	---	--

IP68	<p>この規格に適合するウェアラブルデバイスは、塵に耐性があり、常温常圧で1mを超える深さの水に浸しても大丈夫です（この深さと時間は製品のモデルによって異なる場合があります）。IP68は、IPX7の上位規格です。</p>	<p>本デバイスは、IEC 60529:2013規格に基づくIP68等級の耐性レベルに適合しています。</p> <p>居間、オフィス、研究所、軽工業の作業場、保管室での本デバイスへの塵の侵入を防止できます。ただし、特に塵の多い環境には適していません。</p> <p>水がかかっても大丈夫です。ただし、水に浸すことはお控えください。汗に強いので運動するとき、または手を洗うときもウェアラブルデバイスを装着できます。雨の中でも装着できます。</p> <p>ウェアラブルデバイスは、以下の場合の使用には適していません。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 長時間水に浸かる、水泳、シュノーケリング、ダイビング、スキューバダイビングなどのアクティビティ。 2. シャワー、温泉、サウナ（スチームルーム）、または高温多湿環境でのその他のアクティビティ。 3. ダイビングや水上スキー、サーフィン、原動機付きのウォータースポーツ（スピードボートやモーターボートなど）、洗車、ラフティングなど、高速の水流を伴うアクティビティ。 <p>（ウェアラブルデバイスを不適切な状況で使用した場合、液体の浸入に起因する損傷は保証の対象外です）</p>
------	--	---

防水性は永続的なものではなく、使用とともに徐々に劣化する可能性があります。デバイスの防水性能に影響を与えると思われる条件は以下のとおりで、これらを避ける必要があります。液体の浸入に起因する損傷は保証の対象外です。

デバイスを高所から落としたり、他の物にぶついたりした場合。

正規のHuaweiストア以外でデバイスを分解したり、修理したりした場合。

シャワー中や入浴中にデバイスが石鹼や石鹼水などのアルカリ性物質にさらされた場合。

デバイスが香水、溶剤、洗剤、酸性物質、殺虫剤、乳液、日焼け止め、保湿剤、染毛剤にさらされた場合。

水中でデバイスのボタンを押したり、使用したりした場合。

デバイスが濡れた状態で充電した場合。

- ① 防水と防塵の機能に対応しているのは、デバイス本体のみです。ストラップ、充電台、ケースなどの他のコンポーネントは、防水性も防塵性もありません。
本ユーザーガイドや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ご使用ください。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。

デバイス情報の表示

・ ウォッチ側の手順

ウォッチの上ボタンを押して、**設定 > 端末情報** に移動し、ウォッチの **デバイス名**、**型番**、**HarmonyOS**、**シリアル番号**、**Bluetoothアドレス** を表示します。

- ① **HarmonyOS** をタップして、ウォッチのソフトウェアバージョンを表示します。

・ スマートフォン側の手順

Huaweiヘルスケア アプリを開き、デバイス詳細画面に移動して、**デバイス情報** をタップし、ウォッチの **名前**、**機種**、**シリアル番号**、**MACアドレス** を表示します。