

HUAWEI WATCH FIT 3

ユーザーガイド



目次

はじめに

外観	1
充電する	1
アイコン	3
EMUI/Android スマートフォンのペアリング	4
iPhone とのペアリング	4
ボタン機能とタップ操作	4
カスタムカードを設定する	6
ギャラリー文字盤の設定	7
スタイル文字盤の設定	7
マルチタスク	7

アシスタント

アプリを管理する	9
メッセージを管理する	10
Bluetooth 音声通話	11
リモートシャッター	12
音楽再生を制御する	12
アラーム設定	13
ウォッチを使用したスマホ探索	14
通知の鳴動制限の有効化または無効化	14
懐中電灯	14

健康管理

活動記録	16
ボディメイカーアプリ	16
睡眠モニタリング	18
心拍数を測定する	19
血中酸素を測定する	21
ストレスレベルのテスト	21
スタンドリマインダー	22
生理周期カレンダー	22

エクササイズ

個別のワークアウトの開始	24
ランニングプランをカスタマイズする	24
トレーニング状態の表示	25
ワークアウト記録の表示	26
ワークアウトを自動検出	26

その他

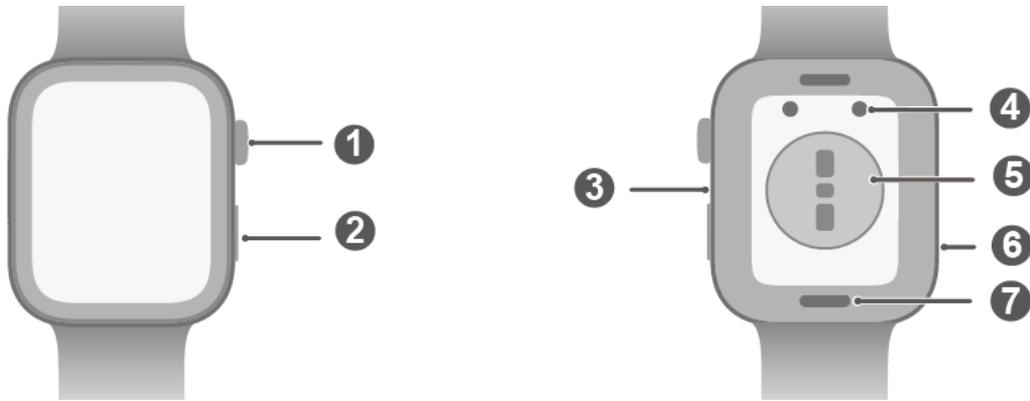
常時表示	27
------	----

	目次
HUAWEI Assistant・TODAY	27
OneHop 文字盤	27
文字盤を管理する	28
サウンドとバイブレーション	29
更新	29
ウェアラブルデバイスの防水および防塵レベルの定義と利用シ ーンの説明	30

はじめに

外観

このユーザガイドでは、本製品について、「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。



外観

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

充電する

デバイスを充電する

充電クレードルの金属端子をデバイス背面の金属端子に接続し、平らな面に置きます。充電クレードルを電源に接続すると、デバイスの画面が点灯し、バッテリー残量が表示されます。



- ① デバイスの充電には、HUAWEI製の充電クレードルとアダプターを使用するか、または該当する安全規制や安全規格に準拠した充電クレードルとアダプターを使用することをお勧めします。該当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、過熱したりするなどの問題を引き起こすおそれがあります。これらをご使用の場合はご注意ください。充電クレードルとアダプターがHUAWEI純正であることを保証するために、Huawei正規販売店でお求めになることをお勧めします。
- ・ 充電クレードルは耐水ではありません。充電中は、充電ポート、金属端子、ウェアラブルデバイスが乾いた状態であることをご確認ください。
- ・ 充電クレードルの表面は清潔に保ってください。ウェアラブルデバイスが充電クレードル上に正しく置かれていること、およびデバイス画面に充電状態が表示されていることをご確認ください。短絡などの危険を避けるため、充電クレードルの金属端子に金属製の物を接触させないでください。
- ・ 充電アイコンの表示が100%になると、デバイスは完全に充電されて、充電が自動的に停止します。デバイスを充電クレードルから取り外して、電源アダプターを抜きます。
- ・ ウェアラブルデバイスを使用する予定が長期にわたってない場合は、バッテリーの寿命が劣化してしまわないよう、2、3か月に一度充電することをお勧めします。
- ・ バッテリーには充電サイクルの回数制限があります。バッテリー持続時間が著しく短くなった場合は、正規のHuaweiカスタマーサービスセンターにバッテリーの交換を依頼してください。
- ・ デバイスを危険な場所で充電したり、使用したりしないでください。近くに可燃物や爆発物がないことを確認します。充電クレードルを使用する前に、USBポートに液体などの異物が残っていないことをご確認ください。充電中は、クレードルおよびデバイスを液体や可燃物に近づけないようにします。充電クレードルを電源に接続している間は、充電クレードルの金属端子に触れないでください。
- ・ 充電クレードルには、磁石が内蔵されています。デバイスを充電しようとする時、デバイスが反発するようになる場合は、デバイスの向きを変えてクレードルに接続してください。クレードルの磁力によって、金属製の物を引きつけやすくなります。クレードルをチェックしてきれいにしてからご使用ください。
- ・ 磁力が低下したり磁気特性が切り替わったりするなどの問題が起きないように、充電クレードルを高温に長時間放置したり、強い電磁気干渉源にさらしたりしないでください。

バッテリー残量を確認する

方法1: デバイスのホーム画面を上から下にスワイプし、ショートカットメニューを開いて、バッテリー残量を確認します。

方法2: デバイスを電源に接続して、充電画面でバッテリー残量を確認します。

方法3: 現在の文字盤にバッテリー残量が表示される場合は、デバイスのホーム画面で確認します。

方法4: デバイスをHuaweiヘルスケアアプリに正しく接続し、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、バッテリー残量を確認します。

バッテリー残量低下の警告

バッテリー残量が10%に低下すると、バッテリー残量の低下がバイブで通知され、早急にデバイスを充電するように促すメッセージが表示されます。

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 
スマホ探索 	懐中電灯 	金 18 	通話履歴 	コンパス 	--

ショートカット

設定 	アラーム 	画面オン 
スマホ探索 	通知の鳴動制限 	排水 

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 
---	--	---

EMUI/Android スマートフォンのペアリング

- 1 Huawei ヘルスケアアプリ () のインストール。
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、登録して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入れ、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、**関連付ける** をタップします。
または、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、**QRコードの読み取り** をタップ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の指示に従ってペアリングを完了します。
 ペアリングの完了後、HUAWEI 以外のスマートフォンをお使いの場合は、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、**バンド接続保護** をタップしてシステム設定を調整します。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るのを防ぐことができます。

iPhone とのペアリング

- 1 HUAWEI ヘルスケアアプリ () のインストール。
アプリがすでにインストールされている場合は、最新バージョンに更新してください。
アプリがまだインストールされていない場合は、スマートフォンの **App Store** でHUAWEI ヘルスケアを検索し、アプリをダウンロードし、インストールします。
- 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、登録して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入れ、言語を選択してペアリングを開始します。

ボタン機能とタップ操作

ウォッチのカラータッチスクリーンは、上下左右へのスワイプ、タップ、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：アプリ一覧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：アプリ一覧画面および詳細画面を上下にスワイプします。 ・ アプリ内：画面を上下にスワイプします。 <p> グリッドモードまたはリストモードに移行するには、設定 > 文字盤とホーム > ランチャーを選択します。</p>
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：アプリ一覧画面に遷移します。 ・ その他の画面が表示されている場合：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	画面が点灯している場合：最近のタスク画面に遷移して、実行中のアプリをすべて表示します。
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/電源オフ画面に遷移します。 ・ このボタンを12秒以上長押しすると、ウォッチが強制再起動します。

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が開きます。</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一覧を表示し、設定 > 機能ボタンを選択します。 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。

タップ操作

操作	機能
タップ	選択して確定します。
長押し	ホーム画面の場合：文字盤を変更します。ウォッチの機能カードの場合：カード管理画面にアクセスします。
上にスワイプする	ホーム画面の場合：通知を表示します。

操作	機能
下にスワイプする	ホーム画面の場合：ショートカットメニューとステータスバーが開きます。 <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。
左にスワイプする	ホーム画面の場合：カスタム機能カードにアクセスします。
右にスワイプする	ホーム画面の場合：HUAWEI Assistant・TODAY画面を表示します。 任意のアプリ画面の場合：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、一定時間操作し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。

持ち上げて画面起動機能はデフォルトで有効になっています。無効化するには、スマートフォンでHuaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動して、**デバイスの設定**をタップし、**持ち上げて画面起動**のスイッチをオフにします。

カスタムカードを設定する

デバイスのホーム画面を左にスワイプして機能カードを参照し簡単に好みに合わせてカスタマイズしたり並べ替えたりできます。

カスタムカードを追加する

- 1 **設定** > **カスタムカード**を選択します。
- 2  をタップし、**睡眠**、**ストレス**、**心拍数**などの追加したいカードを選択します。選択できるカードはご利用のデバイスによって異なります。
- 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。

カードを移動/削除する

デバイスのホーム画面を左にスワイプし、カードをどれか長押ししてカードの編集画面を表示します。続いて、カードを長押しして新しい位置にドラッグするか、または  をタップしてから、**削除**をタップして削除します。

ギャラリー文字盤の設定

- 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。

ギャラリー文字盤の選択

- 1 **Huawei** ヘルスケアアプリを開き、デバイスの詳細画面から文字盤の **その他** > **マイ文字盤** > **ウォッチ内** > **Gallery** 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。
- 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** のどちらかを選択します。
- 3 右上隅の **✓** をタップし、**保存** をタップします。デバイスに選択した画像が文字盤としてウォッチに表示されます。
 - 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。

その他の設定

スマートフォンのギャラリー文字盤の設定画面：

- ・ **スタイル** と **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と表示位置を設定します。
- ・ 選択した写真の右上隅にある **X** 字アイコンをタップして、その写真を削除します。

スタイル文字盤の設定

着ている服装に合わせて、パーソナライズされた文字盤を作成できます。

- ① ・ この機能は現在、iPhone ではサポートされていません。

- 1 **Huawei** ヘルスケアアプリを開き、デバイスの詳細画面を表示して、**文字盤** カードをタップし、**その他** > **マイ文字盤** > **Style** に移動します。
- 2 左下隅の **+** をタップし、**カメラ** を使用して写真を撮影するか、**ギャラリー** から写真を選択して、服装の写真をアップロードします。
- 3 写真の要素に基づいて複数の文字盤が生成されます。お好みのオプションを選択し、**保存** をタップして現在の文字盤に設定します。

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替や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。
- ・  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。

アシスタント

アプリを管理する

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。

Huaweiヘルスケアアプリを使用してウォッチにアプリをインストールする

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開いて、デバイスをタップし、デバイスカードを選択してデバイス詳細画面を表示します。
- 2 AppGalleryをタップし、アプリ一覧から目的のアプリを選んで、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。

アプリを更新する

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開いて、デバイスをタップし、デバイスカードを選択してデバイス詳細画面を表示します。
- 2 AppGalleryをタップし、マネージャー > 更新 > 更新を選択して、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する

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開いて、デバイスをタップし、デバイスカードを選択してデバイス詳細画面を表示します。
- 2 AppGalleryをタップし、マネージャー > インストール管理 > アンインストールを選択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成功すると、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ヘルスケアアプリでAppGalleryサービスの無効化を設定した場合は、AppGalleryをタップし、画面上の説明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 > バッテリーを選択し、アプリ別バッテリー使用量でそのアプリを指定して、起動設定をタップし、自動起動、他のアプリによる起動、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を開き、アプリをどれか長押しして上または下へドラッグします。

メッセージを管理する

ウォッチがHuaweiヘルスケアアプリに関連付けられて、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はウォッチに同期されます。

メッセージ通知を有効化する

- 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、**通知**をタップして、**通知**のスイッチをオンにします。
 - 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。

未読メッセージを表示する

ウォッチを装着すると、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てくれます。

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。

メッセージに返信する

- 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。
- . SMSメッセージに返信できるのは、メッセージを受信したSIMカードを使用した場合のみです。

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ご使用ください。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。

クイック返信をカスタマイズする

- i** . クイック返信カードが表示されない場合は、ご利用のウォッチがこの機能に対応していないということです。
- . 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 ウォッチをHuaweiヘルスケアアプリと関連付けたら、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。

未読メッセージを削除する

- . 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。

- ・ 未読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ヘルスケアアプリに関連付けられている必要があります。

よく使う連絡先を追加する

- 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、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、よく使う連絡先として追加したい連絡先を選択します。よく使う連絡先画面では、連絡先の並べ替えや削除ができます。

- ② よく使う連絡先として、最大10件の連絡先を選べます。

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を表示し、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カードをご使用の場合、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ぶことはできません。それはスマートフォンのプロトコルによって決められているからです。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。

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すると着信に応答することができます。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。

クイックメッセージ返信による着信拒否

たとえば、HUAWEIスマートフォンの場合、ウェアラブルデバイスに着信通知が表示されたら、メッセージアイコンをタップしてSMSメッセージで即座に返信し、着信を拒否できます。

- ① ・ ウォッチにプリセットされたクイック返信はカスタマイズできません。
 - ・ 着信拒否に使用されるクイック返信の内容は、Huaweiヘルスケアアプリのクイック返信機能とは関係ありません。
 - ・ 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。他のブランドのスマートフォンとペアリングしてこの機能を使用する方法の詳細は、ご利用のスマートフォンメーカーにお問い合わせください。

リモートシャッター

- ① この機能を使用するには、EMUI 8.1以降を搭載したHUAWEIスマートフォン、またはiOS 13.0以降を搭載したiPhoneとペアリングする必要があります。iPhoneをご使用の場合は、まずカメラを起動してください。
- この機能を使用するには、**Huaweiヘルスケアアプリ**がバックグラウンドで動作していることをご確認ください。
- ウォッチでは、カメラのプレビューや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をご使用ください。

- 1 ウォッチがスマートフォンの**Huaweiヘルスケアアプリ**と関連付けら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** () を見つけて選択すると、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。

音楽再生を制御する

- 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は、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（使用した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ヘルスケアアプリ**に接続されている必要があります。

音楽をウォッチに同期する

- 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 > 曲を追加**を選択し、同期する曲を選びます。
- 3 完了したら、画面右上隅の✓をタップします。
楽曲を曲ごとに管理するのではなく、**新規プレイリスト**でプレイリストを作成し、プレイリスト画面で右上隅の 、**曲を追加**の順にタップして、ウォッチの音楽をプレイリストで同期して管理することも可能で、格段に使いやすくなります。

- ① 曲を削除するには、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、**音楽 > 音楽の管理**を選択して、表示されたリストから曲を選択し、**削除**の順にタップします。
- 一部の曲を同期するには、HUAWEI Musicのプレミアムプラスメンバーシップが必要です。
- Huaweiヘルスケアアプリでウォッチに同期された音楽は、オフラインで再生可能で、インターネットアクセスは不要です。

ウォッチの音楽再生を制御する

- 1 ウォッチでアプリ一覧を開き、**音楽** () > **音楽を再生中**を選択するか、または別の音楽アプリを開きます。
- 2 再生ボタンをタップして曲を再生します。
- 3 音楽の再生画面では、音量の調整、再生モード（順次再生やシャッフル再生など）の設定、画面を上から下に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。

デバイスの音楽再生を制御する

- スマートフォンで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、**音楽**をタップして、**デバイスの音楽を制御**のスイッチをオンにします。
- スマートフォンの音楽アプリを開いて、再生を開始します。
- ウォッチのホーム画面を右にスワイプしてHUAWEI Assistant・TODAY画面を表示し、音楽ウィジェットをタップすれば、そこから再生の一時停止、曲の切替、音量の調整が可能です。

アラーム設定

デバイスまたはスマートフォンの Huawei ヘルスケアアプリのいずれかを使用してアラームを設定できます。

デバイスでのアラーム設定

- 1 デバイスのアプリ一覧を表示し、**アラーム** () と **+** をタップして、アラームを追加します。
- 2 アラーム時刻を設定し、アラームを繰り返すかどうかを指定し、**OK**をタップします。繰り返しをしない場合、アラームは1回しか鳴りません。
- 3 アラームをタップすると、アラーム時刻や繰り返しを変更したり、削除したりできます。

Huawei ヘルスケアアプリでのアラーム設定

- 1 Huawei ヘルスケアアプリを開き、デバイスの詳細画面を表示して、**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 ユーザーまたは EMUI ユーザーの場合は、右上隅の✓をタップします。iOS ユーザーの場合は、**保存**をタップします。
- 4 Huawei ヘルスケアのホーム画面で下にスワイプして、アラーム設定がデバイスに同期されていることを確認します。

5 アラームをタップして、アラーム時刻やアラーム名、繰り返しを変更します。

ウォッチを使用したスマホ探索

- 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** () 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で再生されます。
- 3 バイブモードやサイレントモードでもスマートフォンで着信音が再生されるため、これを追いかけてスマートフォンを探します。ただし、ウォッチとスマートフォンがBluetooth接続の有効範囲内にあることが必要です。
- 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。
 -  ウォッチの**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前にウォッチがHuaweiヘルスケアアプリに接続されていることをご確認ください。
 - ご使用になっているのがiPhoneで、画面が消灯している場合、iPhone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。

通知の鳴動制限の有効化または無効化

有効化すると、ウォッチが着信や通知（アラームを除く）を受信しても音が鳴らず、バイブもしくなくなります。

通知の鳴動制限の有効化または無効化

方法1：文字盤を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**を選択して、有効化または無効化します。

通知の鳴動制限の時間帯指定

-  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。
- 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、**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、任意の時間帯に通知の鳴動制限モードを指定できます。
- 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**を選択します。

懐中電灯

デバイスの懐中電灯には通常モード、点滅モード、カラーモードの3つのモードがあります。

通常モード

デバイスのサイドボタンを押してアプリ一覧にアクセスするか、ホーム画面で下にスワイプしてショートカットメニューにアクセスし、 をタップして懐中電灯をオンにします。画面が点灯します。画面をタップすると懐中電灯は消灯します。画面を再度タップすると懐中電灯が点灯します。右にスワイプするか、サイドボタンを押して、懐中電灯を無効にします。

点滅モードとカラーモード

デバイスの懐中電灯は、8つの標準色、カスタム色、点滅頻度の調整をサポートしています。以下の操作が可能です。

デバイスの懐中電灯画面に移動し、画面を上へスワイプして設定オプションを表示し、お好みの色と点滅速度を設定します。

-  懐中電灯はデフォルトで5分間点灯します。
- アイコンの色は、デバイスのモデルによって異なる場合があります。

健康管理

活動記録

 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、毎日の身体活動をムーブ、エクササイズ、スタンドの3種類のデータ（3つのリング）で追跡します。3つのリングすべての目標を達成すれば、より健康的な生活を送れます。

活動リングに自分の目標を設定する手順は以下のとおりです。

スマートフォンの手順：**Huaweiヘルスケア** > **ヘルスケア**を選択し、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。

ウォッチの手順：**活動記録**に移動し、左にスワイプして**今週**のデータを表示し、右にスワイプして今日の統計値を表示し、上にスワイプして**今日**を表示し、再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** 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** 中程度の強度のワークアウトおよび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週間に中程度の強度の運動なら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** 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**の高得点を取るようによしてください。

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設定を支援します。

 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。

最初の目標を設定する

- 1 ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**ボディメイカー**を選択します。このアプリを初めてご使用になる場合は、ユーザー承認画面で**同意する**をタップします。
- 2 体重を設定して**OK**をタップし、必要に応じて、**目標タイプ**、**減量速度**、**目標体重**を1つずつカスタマイズして**OK**をタップします。するとウォッチが自分に合った減量プランまたは体重維持プランを作成してくれます。
 - i** Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > **体重**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**文字盤をご使用の場合は、文字盤をタップするだけでボディメイカーアプリに即座にアクセスできます。

目標をリセットする

- 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にはスワイプして、**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、自分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。

体重を記録する

- 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にはスワイプして、**目標画面**を表示します。
- 2 **体重を記録**をタップして、現在の体重を記録します。

食事を記録する

- 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にはスワイプして、**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**アプリの**カロリー記録**画面に自動的にリダイレクトされます。**ダイエットログ**をタップして、食事を記録します。
 - 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。別のブランドのスマートフォンをご使用の場合は、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には2回スワイプして**今日の消費カロリー**画面を開き、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 ウォッチでワークアウトをタップしてワークアウトアプリを開き、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。
 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。オフ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、リマインダー設定をタップします。
- 2 これらのスイッチは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通知を一切受信できなくなります。

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。

有効化/無効化 HUAWEI TruSleep™

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、健康モニタリング > HUAWEI TruSleep™を選択して、HUAWEI TruSleep™のスイッチをオンまたはオフにします。HUAWEI TruSleep™を有効にすると、ウェアラブルデバイス（装着中）は就寝時間と夜間の睡眠状態（深い睡眠、浅い睡眠、レム睡眠、または覚醒状態）を正確に識別できます。その結果を踏まえて、睡眠パターンの理解に役立つ睡眠の質の分析、および睡眠の質を向上させるヒントがデバイスに表示されます。

-  HUAWEI TruSleep™のスイッチは、デフォルトでオンになっています。

睡眠データを表示する

- ・ウェアラブルデバイスでアプリ一覧を開いて、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 > 睡眠を選択し、右上隅の 、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。
 記録されたデータは、毎日午前0時に消去されます。

心拍数を測定する

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、心拍数をグラフで表示します。この機能が無効になっていると、Huaweiヘルスケアアプリを開いて、**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メッセージが表示されます。

- ① モニタリング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。ワークアウト中は、ウォッチが手首にしっかりと固定されていることをご確認ください。

心拍数の単発測定

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、**健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリング**を選択して、**心拍数の継続的なモニタリング**のスイッチをオフにします。

2 ウォッチでアプリ一覧を開き、**心拍数** () を選択して単発測定を開始します。

- ① 心拍数の測定には、周囲の気温の低さや腕の動き、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いて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**を選択して、**心拍数の継続的なモニタリング**のスイッチをオンにします。

モニタリングモードは、スマートかリアルタイムのいずれかに設定できます。

- ・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、心拍数をリアルタイムに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分あたりの脈拍数で測定される値で、起きて静かに休んでいる状態で測定した心拍数を指します。これは心臓の健康状態の重要な指標となります。安静時心拍数の測定に最適な時間は、起床後（ただし、寝床から出る前）の朝一番です。

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、**健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリング**を選択して、**心拍数の継続的なモニタリング**のスイッチをオンにします。すると、ウェアラブルデバイスが安静時心拍数を自動的に測定します。

- ①
 - ・ ウェアラブルデバイスの安静時心拍数データは午前0時に自動的に消去されます。
 - ・ 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。最適な時間に測定しないと、安静時心拍数の測定結果が狂ったり、結果が出なかったりする場合があります。

心拍数警告

心拍数上昇の警告

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**健康モニタリング**>**心拍数の継続的なモニタリング**を選択し、**心拍数の継続的なモニタリング**のスイッチをオンにして、**心拍数上昇の警告**を有効にします。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警告を表示します。

心拍数低下の警告

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動して**健康モニタリング**>**心拍数の継続的なモニタリング**を選択し、**心拍数の継続的なモニタリング**のスイッチをオンにして、**心拍数低下の警告**を有効にします。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警告を表示します。

ワークアウトの心拍数測定

ワークアウト中は、心拍数と心拍数ゾーンがウェアラブルデバイスにリアルタイムに表示され、心拍数が上限を超えると通知してくれます。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ご使用ください。

・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**を選択します。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。

- i 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（高度な無酸素運動、基本的な無酸素運動、乳酸閾値、高度な有酸素運動、基本的な有酸素運動）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ます）に基づいて計算されます。
- ・ワークアウトを開始すると、ウェアラブルデバイスの画面に心拍数がリアルタイムに表示されます。ワークアウトを終了すると、ワークアウトの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。
 - i 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、心拍数の電波を検索し続けます。デバイスを装着し直すと、測定が再開します。
 - ・Huaweiヘルスケアアプリの**運動記録**から、ワークアウトごとの心拍数の変化や最大心拍数、平均心拍数を示すグラフを表示できます。

ワークアウト中の心拍数上昇の警告

ワークアウト中に心拍数がプリセットされた上限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警告を表示します。

- 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を選択し、心拍数が高いのスイッチをオンにします。
- 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化すると、警告はバイブレーションとカードプロンプトのみになり、音声案内はされなくなります。

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。
- 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。

血中酸素の単独測定

- 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。
- 上ボタンを押してアプリ一覧画面を表示し、**血中酸素** () のアイコンをタップします。
- 測定をタップします。
- 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てください。

血中酸素の自動測定

- Huaweiヘルスケアアプリを開いて、**デバイス**をタップし、デバイスカードを選択してデバイス詳細画面にアクセスします。**健康モニタリング**をタップして、**血中酸素の自動測定**のスイッチをオンまたはオフにします。
 - ① **血中酸素の自動測定**をオンにした場合、静止状態が検出されると、デバイスが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。
- 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、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する

Huaweiヘルスケアアプリを開き、**血中酸素**カードを選択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。

ストレスレベルのテスト

ストレスレベルのテスト

デバイスを正しく装着し、ストレステスト中は体を動かさないでください。

- 単発のストレステスト：

Huaweiヘルスケアアプリを開いて、**ストレス**をタップし、**ストレステスト**をタップして単発のストレステストを開始します。**補正**をタップし、画面の指示に従ってストレスレベルを調整をします。

- 自動ストレステスト：

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイスの詳細画面から**健康モニタリング**>**自動ストレステスト**に移動して、**自動ストレステスト**のスイッチをオンに切り替え、画面の指示に従ってストレスレベルを調整します。デバイスを正しく装着すると、ユーザが静止しているときにストレステストが自動的に開始されます。

- ① カフェインやニコチン、アルコールが含まれる物や向精神薬を摂取した直後は、ストレステストの精度に影響するおそれがあります。また、心臓病やぜんそくを患っていたり、運動中であつたり、デバイスの装着が間違っていたりする場合も精度に影響するおそれがあります。

ストレスデータの表示

- ウェアラブルデバイス側：

アプリ一覧で**ストレス** () をタップすると、ストレス棒グラフや特定のストレスレベルなど、毎日のストレスの変化が表示されます。

- Huaweiヘルスケアアプリ：

ストレスカードで最新のストレススコアとレベルを確認できます。カードをタップすると、1日、1週間、1ヶ月、1年のストレスカーブとそれぞれへのアドバイスが表示されます。

- ① ウェアラブルデバイスは医療機器ではなく、データはあくまでも参考用です。

スタンドリマインダー

スタンドリマインダーを有効にすると、ウェアラブルデバイスがユーザーの活動を60分刻み（デフォルト）で一日中モニタリングします。08:00～12:00または14:30～21:00の間で1時間以上座っていると、画面が点灯し、バイブ付きでリマインダーが表示され、立って動き回るよう促すメッセージが表示されます。

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、**健康モニタリング**をタップして、**スタンド**のスイッチをオンまたはオフにします。

- ① **通知の鳴動制限モード**を有効にすると、通知の鳴動制限時間帯は、スタンドリマインダーを通知しなくなります。
 - 眠っていることをウェアラブルデバイスが検出した場合も、スタンドリマインダーを受信しなくなります。

生理周期カレンダー

アプリをアクティベートする

- この機能をアクティベートするには、まずウォッチをスマートフォンのHuaweiヘルスケアアプリに関連付ける必要があります。そのうえで、**Huaweiヘルスケア**>**ヘルスケア**>**生理周期カレンダー**を選択し、個人情報保護に関する声明に同意して、自分の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で保管されます。**アプリを開く**をタップすると、**生理周期カレンダー**アプリのホーム画面が表示されます。

OKをタップすると前の画面に戻ります。

ウォッチに自分の生理を記録して表示する

- 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**またはアイコンをタップして、生理の**開始**と**終了**の日付を入力します。画面を上から下にスワイプすると、**概要**が表示されます。再度上から下にスワイプして身体症状を記録します。もう一度上から下にスワイプして**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スワイプすると、過去3回と次の3回の生理周期データが表示されます。

Huaweiヘルスケアアプリに自分の生理を記録する

- 1 Huaweiヘルスケア > ヘルスケア > **生理周期カレンダー**を選択し、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**が見つからない場合は、**編集**をタップしてアプリのホーム画面に追加します。
- 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。**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**をタップすると過去のデータが表示されます。

エクササイズ

個別のワークアウトの開始

ウェアラブルデバイスでのワークアウトの開始

- 1 ウェアラブル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 画面を上下にスワイプし、行いたいワークアウトを選択します。または、画面を上から下にスワイプして **カスタム** をタップし、他のワークアウトモードを追加します。
 -  ワークアウトを削除するには：
アプリ一覧で **ワークアウト** を選択して **カスタム** をタップし、削除したいワークアウトの種類を選択して  をタップし、ワークアウト一覧から削除します。  をタップして順序を変更できます。
- 3 ワークアウトアイコンをタップしてワークアウトを開始します。
- 4 画面が点灯しているときに上ボタンを長押しすると、ワークアウトが終了します。または、上ボタンを押してワークアウトを一時停止、 をタップしてワークアウトを再開、 をタップしてワークアウトを終了します。

Huawei ヘルスケアアプリを使用したワークアウトの開始

- 1 ウェアラブルデバイスが Huawei ヘルスケアアプリとリンクしている場合、アプリでワークアウト (1 回のワークアウトセッションおよびトレーニングコースを含む) を開始できます。
- 2 Huawei ヘルスケアアプリで、 をタップしてワークアウトを一時停止、 をタップしてワークアウトを再開、 を長押ししてワークアウトを終了します。デバイスはそれに応じてワークアウトを一時停止、再開、または終了します。
 -  . ワークアウト中、ワークアウトの時間や距離といったデータは Huawei ヘルスケアアプリとウェアラブルデバイスの両方に表示されます。
 - . ワークアウトの距離または時間が短すぎる場合、ワークアウトデータは記録されません。
 - . ワークアウト終了後、Huawei ヘルスケアアプリに表示されるデータは、スマートフォンとウェアラブルデバイスの両方から収集され、ウェアラブルデバイスには表示されません。

ランニングプランをカスタマイズする

このウォッチは、トレーニングの目標や回数に合わせてカスタマイズされた科学的根拠のあるトレーニングプランを作成して、プランを適時に完了できるよう支援し、トレーニングのステータスやフィードバックに基づいて次のコースの内容と難易度をインテリジェントに調整してくれます。

ランニングプランを作成

Huaweiヘルスケアアプリを開き、**エクササイズ**画面を選択して、**プラン**を選び、**AIランニング**プランカードをタップします。

ニーズに合ったランニングプランを選択し、画面上の説明に従ってプランの作成を完了します。すると、ウェアラブルデバイスをHuaweiヘルスケアアプリに接続したときに、作成した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および開始

ウェアラブルデバイスの手順：

アプリ一覧を開いて、**ワークアウト** > **コースとプラン** > **トレーニングプラン**を選択し、**プランを表示**をタップしてランニングプランを表示するか、または**ワークアウト**アイコンをタップして**トレーニングセッション**を開始します。

スマートフォンの手順：

Huaweiヘルスケアアプリを開いて、**エクササイズ**画面または**自分**画面を表示し、**プラン**を選択して**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

Huaweiヘルスケア > **エクササイズ** > **プラン**を選択し、右上隅のをタップして、**プランを終了**をタップします。

その他の設定

Huaweiヘルスケア > **エクササイズ** > **プラン**を選択して、右上隅のをタップし、以下のいずれかの操作を実行します。

- ・ **プランを表示**をタップして、プランの詳細を表示します。
- ・ **ウェアラブルデバイスに同期**をタップして、プランをデバイスに同期します。
- ・ **プラン設定**をタップして、トレーニング日、リマインダーの設定、カレンダーに同期するか否かをカスタマイズします。

トレーニング状態の表示

デバイスのアプリ一覧を開き、**ワークアウト状態** () をタップし、画面を上をスワイプして、**回復状態**、**トレーニング負荷**、**VO2Max**などのデータを表示します。

- ・ RAI はランナーの持久力と技術の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くなります。
- ・ 回復状態とは、最近のトレーニングセッションの影響による疲労からの回復を反映します。高強度のトレーニングセッションを行うと、より長い回復時間が必要になります。
- ・ 過去7日間のトレーニング負荷を表示し、健康状態に基づいて自分のレベルを判断できます。デバイスは心拍数を追跡するワークアウトモードからトレーニング負荷を収集します。

- ・ VO2Max は、強度の高い運動時に利用できる最大酸素量を示しています。身体の有酸素運動能力の重要な指標です。

ワークアウト記録の表示

デバイスでのワークアウト記録の表示

- 1 デバイスのアプリ一覧を表示し、**ワークアウト記録** をタップします。
- 2 記録を選択して、該当する詳細を表示します。デバイスに表示されるデータの種類の種類は、ワークアウトごとに異なります。

Huawei ヘルスケアアプリでのワークアウト記録の表示

Huawei ヘルスケアアプリの **ヘルスケア > 運動記録** に移動して、詳細なワークアウトデータを表示することもできます。

ワークアウト記録の削除

Huawei ヘルスケアアプリで **運動記録** の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、デバイスの **ワークアウト記録** に引き続き表示されます。

- 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。新しいワークアウト記録が生成されると、最も古いワークアウト記録は消去されます。デバイス上のワークアウト記録が Huawei ヘルスケアアプリに同期されている場合でも、アプリ内のワークアウト記録は同期して削除されません。

ワークアウトを自動検出

- 1 アプリ一覧を表示し、**設定 > ワークアウト設定** を選択して、**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が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。この通知は無視してもよいですし、ワークアウトモードアイコンをタップしてエクササイズセッションを開始してもよいです。
 - 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該当する要件に合致し、かつそうした活動状態が一定時間継続した場合のみです。
 - ・ 活動強度が該当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。その通知は無視してもよいですし、指示に従ってワークアウトを終了してもよいです。

その他

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、何も操作しなくても時刻や日付を常に確認できます。AODを有効にすると、手首を上げた時に文字盤を表示するか、AODを表示するかを選べます。

i 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 アプリ一覧を開き、**設定 > 文字盤とホーム**を選択して、**常時表示**を有効にします。
- 2 AODを有効にすると、自動的にデフォルトの文字盤スタイルになります。
- 3 希望に応じて、**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。

HUAWEI Assistant・TODAY

HUAWEI Assistant・TODAY画面を使用すると、天気情報に素早く簡単にアクセスできます。

HUAWEI Assistant・TODAY の起動/終了

ウォッチのホーム画面を右にスワイプして、HUAWEI Assistant・TODAYを起動します。次に、画面を左にスワイプしてHUAWEI Assistant・TODAYを終了します。

オーディオコントロール

ウォッチがHuaweiヘルスケアアプリとペアリングされていることを確認します。ウォッチでHUAWEI Assistant・TODAY画面を表示し、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。（スマートフォンの音楽をウォッチで制御できるのは、音楽をスマートフォンで再生している場合のみです。）

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のであれば、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、デバイスのホーム画面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。

- i** . 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、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。ウェアラブルデバイスもNFCに対応している必要があります。

- 1 スマートフォンのNFCを有効にします。

- 2 スマートフォンでギャラリーを選択し、転送したい画像を（1枚または複数枚）選択して、スマートフォン背面のNFC領域で文字盤をタップします。
- 3 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。文字盤タブで**その他**>**マイ文字盤**>**ウォッチ内**>**ギャラリー**を選択すると、転送したばかりの画像が表示されますので、好みに応じてスタイルとレイアウトをカスタマイズします。

文字盤を管理する

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、ウォッチ文字盤ストアの様々なデザインから選び、毎日新しい装いで新たなスタートを切りましょう。

ウォッチの文字盤を変更する

- 1 ホーム画面の中心あたりを長押しするとウォッチがバイブして、文字盤の選択画面が表示されます。
- 2 画面を左右にスワイプするか、または上ボタンを回転させて希望の文字盤を選択します。画面を右端までスワイプして、+をタップし、上下にスワイプして希望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**カスタム**をタップして、表示内容をカスタマイズできます。

スマートフォンに文字盤をインストールして変更する

- 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、**文字盤**タブを表示して、**その他**をタップします。
- 2 希望の文字盤を選択するか、または右上隅の検索ボックスを使用して希望のデザインを見つけます。
 - 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、新しい文字盤に自動的に切り替わります。
 - b 文字盤がインストールされている場合は、**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表示されたサイズは、文字盤をダウンロードしてインストールするために必要なデータ量です。

文字盤を削除する

Huaweiヘルスケアアプリの手順

- 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、**文字盤**タブを表示して、**その他**をタップします。
- 2 **マイ文字盤**をタップして画面を上へスワイプし、インストール済みの文字盤をどれか長押しするか、または**編集**をタップし、文字盤の右上隅の**x**をタップして削除します。
 -  ギャラリー、スタイル文字盤は削除できません。
 - ・ 購入済みの文字盤を削除してしまっても、再インストールすればいいだけです。購入し直す必要はありません。

ウェアラブルデバイスの手順

- 1 ホーム画面の中心あたりを長押しするとウォッチがバイブして、文字盤の選択画面が表示されます。
- 2 デバイス画面を下から上にスワイプし、削除をタップして文字盤を削除します。削除した文字盤は、ウォッチ文字盤ストアから再度ダウンロードできます。

文字盤を共有する

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。文字盤タブで**その他**>**マイ文字盤**>**ウォッチ内**を選択して文字盤をタップし、画面右上隅の共有ボタンをタップして友達と共有します。

サウンドとバイブレーション

着信音量を設定する

- 1 アプリ一覧を表示し、**設定**>**サウンドとバイブレーション**>**着信音**を選択します。
- 2 上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 アプリ一覧を表示し、**設定**>**サウンドとバイブレーション**を選択します。
- 2 ミュートを有効化または無効化します。

クラウンの触覚

- 1 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**を選択します。
- 2 **クラウンの触覚**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化することもできます。

更新

Huawei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、**ファームウェア更新**をタップします。すると、スマートフォンが利用可能な更新がないか確認します。画面上の説明に従ってデバイスを更新します。

- ① Huaweiヘルスケアアプリの**ファームウェア更新**画面で右上隅の**設定**アイコンをタップし、**WLAN経由で更新パッケージを自動ダウンロード**を有効にすると、ウェアラブルデバイスに新バージョンが自動的にプッシュ配信されて更新通知が表示されるようになります。後は、画面上の説明に従ってデバイスを更新します。
- ・ バッテリー残量が20%以上あることを確認してから更新するようにしてください。また、充電しながら更新することはお勧めできません。更新時間が延びる可能性があります。
- ・ インストール中は、デバイスのBluetoothは自動的に切断され、更新が完了すると再接続されます。

ウェアラブルデバイスの防水および防塵レベルの定義と 利用シーンの説明

防水性および防塵性があるということは、ウェアラブルデバイスが水や埃が内部に入り込んで内部コンポーネントやメインボードが損傷してしまうのを防ぐことができるということを意味します。

- ① 以下のテストシナリオでは、通常温度範囲は 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/防塵レベル	耐性レベルの定義	耐性シナリオ
----------	----------	--------

5 気圧	<p>ISO によって定義された防水規格 (ISO 22810) です。これはウェアラブルデバイスが 10 分間、常温で 50 メートル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、ウェアラブルデバイスが水深 50 メートルで防水性があることを意味するものではありません。</p>	<p>ウェアラブルデバイスは、ISO 22810:2010規格の 5 気圧防水レベルに準拠しており、これは 50 メートルの静水圧に 10 分間耐えられることを示しますが、実際には水深 50 メートルの水中の防水性を意味するものではありません。防水性能は永続的なものではなく、日常の摩耗や損傷により性能が低下する場合があります。</p> <p>水泳プールやビーチなどの水深の浅いところでの使用や、運動中、雨の日、手を洗うときの装着および使用も可能です。</p> <p>スピーカー付きウォッチを水に浸したり、水中でウォッチを装着したりした場合は、速やかにスピーカーの水分を取り除くか、ウォッチの水抜き機能を使用してスピーカーへの水分の影響を避けてください。</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. スキューバダイビング、プラットフォームダイブ、高圧洗浄、その他高水圧または流速の速い水を使用するアクティビティ。 2. 温水シャワー、温泉、サウナ（スチームルーム）の中や高温多湿環境でのその他のアクティビティ。 3. レザーや金属ストラップは水に耐えるように設計されていません。水泳やその他のウォーターアクティビティを行う場合は、他のタイプのストラップを着用することをおすすめします。 <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ウェアラブルデバイスの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、使用方法や使用時間の経過とともに劣化する可能性があります。ウェアラブルデバイスの防水性能に影響を与える可能性のある条件は以下のとおりで、これ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。

超音波洗浄器や弱酸性またはアルカリ性の洗剤を使用した場合。

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。

シャワー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。

水に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、充電台などの他のコンポーネントには、防水性も防塵性もありません。

Huawei の公式ウェブサイトに掲載されたユーザーガイドまたは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に対しては、無償保証サービスは提供されません。