

HUAWEI Band 9

ユーザーガイド



目次

はじめに

電源オン、電源オフ、再起動	1
充電	1
アイコン	3
ボタンと画面操作	3
EMUI/Android スマートフォンのペアリング	5
iPhone とのペアリング	5
スタイル文字盤の設定	5
文字盤の管理	6
ギャラリーの文字盤の設定	6
カスタムカードの設定	7

アシスタント

メッセージ管理	8
アラーム設定	9
通知の鳴動制限の設定	9
リモートシャッター	10
音楽再生のコントロール	10
懐中電灯	10
天気予報	11

健康管理

睡眠の監視	12
心拍数の測定	12
バンドでの血中酸素測定	14
生理周期カレンダー	15
ストレスレベルのテスト	16

エクササイズ

アクティビティ 記録	17
個別のワークアウトの開始	17
ワークアウト記録の表示	18
ランニング能力指数の確認	19
トレーニング状態の表示	19

その他

AOD 文字盤の設定	20
PIN の設定	20
時間と言語の設定	20
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	21

はじめに

電源オン、電源オフ、再起動

電源オン

- ・ デバイスの電源をオンにするには、サイドボタンを長押しします。
- ・ デバイスを充電します。

電源オフ

- ・ サイドボタンを押し、**設定 > システムと更新 > 電源オフ** に移動します。
- ・ 画面が点灯している場合、サイドボタンを長押しして再起動と電源オフの項目を表示し、電源オフの項目をタップします。
 - ❗ バッテリーを使い果たすと、デバイスの電源は自動的にオフになります。デバイスを定期的に充電してください。

再起動

- ・ サイドボタンを押し、**設定 > システムと更新 > 再起動** に移動します。
- ・ 画面が点灯している場合、サイドボタンを長押しして再起動と電源オフの項目を表示し、再起動の項目をタップします。
- ・ サイドボタンを12秒以上長押しして、強制的にデバイスを再起動することもできます。

充電

デバイスの充電方法

充電クレードルの金属接点を下図のように正しい向きでバンド背面の金属接点に近づけると、マグネットで吸着接続されます。接続後は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、充電が開始されます。



- ① デバイスを充電する際は、HUAWEI の充電クレードルおよびアダプターを使用するか、関連する安全規制および基準に準拠した充電クレードルおよびアダプターを使用することをおすすめします。関連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 充電クレードルおよびアダプターの真正性を保証するため、Huawei 公式販売店での購入をおすすめします。
- ・ 充電台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に水がかからないようにしてください。
- ・ 充電台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に正しく接続され、デバイスの画面に充電状態が表示されていることを確認してください。ショートなどのリスクを避けるため、充電クレードルの金属接点に金属物を接触させないでください。
- ・ 充電アイコンが 100%と表示されると、デバイスは自動的に充電を停止します。充電クレードルから取り外し、電源アダプターをコンセントから抜いてください。
- ・ ウェアラブルデバイスを長期間使用しない場合は、バッテリーの寿命を劣化させないために、2~3 ヶ月に 1 回充電することをおすすめします。
- ・ 電池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でバッテリーを交換してもらうことができます。
- ・ デバイスを危険な環境で充電したり、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てください。充電クレードルを使用する前に、USB ポートに液体や異物が付着していないことを確認してください。充電中は、クレードルやデバイスを液体や可燃物から遠ざけてください。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含まれています。デバイスを充電しようとして反発を感じた場合は、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。クレードルは磁気を帯びており、金属異物が表面に付着している可能性があります。使用前に点検し、清掃してください。
- ・ 磁気特性の低下や消磁などの問題を避けるため、充電クレードルを高温に長時間さらしたり、強い電磁干渉源にさらしたりしないでください。

電池残量の確認

方法 1: デバイスのホーム画面で上から下にスワイプしてショートカットメニューを開くと、バッテリー残量が表示されます。

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: バッテリー残量を表示できる文字盤を使用している場合は、デバイスのホーム画面でバッテリー残量を確認できます。

方法 4: デバイスが Huawei ヘルスケアアプリにペアリングされている場合は、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て、バッテリー残量を確認できます。

バッテリー残量低下の警告



電池残量が10%を下回ると、デバイスが振動して電池残量が少ないことが通知され、できるだけ早くデバイスを充電するように促されます。

アイコン

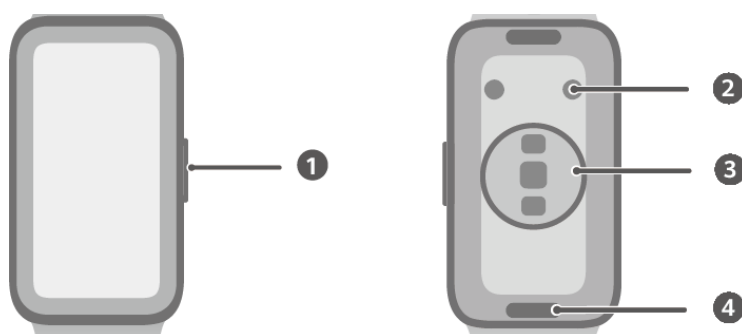
レベル1メニュー

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 	カレンダー 	--	--	--

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 	--
---	--	----

ボタンと画面操作



- 1: サイドボタン
- 2: 充電接点
- 3: センサーエリアの監視
- 4: クイックリリースボタン

サイドボタンの操作

操作	機能	備考
1 回押下	<ul style="list-style-type: none"> ・ 画面がオフのとき：画面をオンにします。 ・ ホーム画面が表示されているとき：アプリ一覧画面に移動します。 ・ 他の画面が表示されているとき：ホーム画面に戻ります。 	着信時、ワークアウト中は操作が異なります。
長押し	デバイスの電源をオン、電源をオフ、再起動します。	-

画面操作

操作	機能
タップ	選択して確定します。
長押し	ホーム画面：文字盤を変更します。
下にスワイプ	ホーム画面：ショートカットメニューを開きます。
上にスワイプ	ホーム画面：通知を表示します。
左にスワイプ	ホーム画面：ウォッチの機能カードにアクセスします。
右にスワイプ	ホーム画面：HUAWEI Assistant・TODAY の画面を表示します。 任意のアプリの画面：前の画面に戻ります。

画面の点灯

押下して起動：サイドボタンを押して画面を起動します。

持ち上げて起動：手首を上げて、画面を起動します。この機能を使用するには、スマートフォンの 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、**デバイスの設定**をタップし、**持ち上げて起動**が有効になっていることを確認します。




タップして起動：画面をタップしてオンにします。この機能を使用するには、ウェアラブルデバイスで **設定 > ディスプレイと画面の明るさ** に移動し、**タップして起動**が有効になっていることを確認します。

画面の明るさ調整：ウェアラブルデバイスで、**設定 > ディスプレイと画面の明るさ > 明るさ** に移動し、必要に応じて明るさを設定します。


画面の消灯

- ・手首を下げる、外側に回転させる、または手のひらを使って画面を覆います。
- ・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。

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。

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。

-  ・ 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。

文字盤の管理

文字盤の変更

- ・方法1：ホーム画面上の任意の場所をデバイスがバイブするまで長押しします。ホーム画面が縮小してプレビューが表示されたら、左または右にスワイプして好きな文字盤のデザインを選択し、設定します。
- ・方法2：
デバイスで **設定**>**文字盤**>**文字盤** に移動し、左または右にスワイプして好きな文字盤のデザインを選択し、設定します。
- ・方法3：デバイスが **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てください。**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、**文字盤**のあと**その他**をタップして、お好みの文字盤を選択し、インストールします。インストールされると、デバイスは自動的に新しい文字盤に切り替わります。または、インストールされている文字盤の1つをタップしたあと **デフォルトに設定**をタップして、それに切り替えます。

文字盤の削除

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、**文字盤のその他**をタップして、**マイ文字盤**>**編集**に移動し、文字盤の右上隅にあるX字アイコンをタップして削除します。

ギャラリーの文字盤の設定

- 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。


カスタムカードの設定

ウェアブルデバイスのホーム画面で左または右にスワイプして、好きなように分類して保存できる機能カードをブラウズし、対応するアプリに即座にアクセスできる機能カードを作成できます。

カスタムカードの追加

- 1 サイドボタンを押してアプリ一覧画面にアクセスし、**設定**>**カスタムカード**に移動します。
- 2  をタップして、デバイスで利用可能な選択肢に応じて、**睡眠**や**ストレス**、**心拍数**など、追加したいカードを選択します。
- 3 ホーム画面で左または右にスワイプして、追加したカードを表示します。

カードの移動/削除


- ・ 追加したカードを移動するには、カードの右側にある  をタップします。
- ・ 追加したカードを削除するには、カードの左側にある **x** をタップします。

アシスタント

メッセージ管理

Huaweiヘルスケアアプリがウェアラブルデバイスに接続されていて、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された新規メッセージはウェアラブルデバイスに同期されます。

メッセージ通知の有効化


- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイスの詳細画面に移動して、**通知**をタップし、**通知**のスイッチをオンに切り替えます。
- 2 下のアプリ一覧で、通知を受け取りたいアプリのスイッチをオンに切り替えます。
 **通知画面で、アプリ一覧には、プッシュ通知が有効になっているアプリが表示されます。**

未読メッセージの表示

ウェアラブルデバイスがバイブし、スマートフォンのステータスバーからプッシュされた新着メッセージを通知します。


未読のメッセージはウェアラブルデバイスに保存されます。表示するには、ホーム画面を上を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


-  この機能は、iPhoneではサポートされていません。
- この機能はメッセージを受信したSIMカードでSMSメッセージに返信する場合にのみサポートされます。

ウェアラブルデバイスでSMSメッセージを受信したら、画面を上をスワイプしてクイック返信を選択できます。


クイック返信のカスタマイズ

-  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。

- 1 ウェアラブルデバイスがHuaweiヘルスケアアプリに接続されたら、アプリを開き、デバイスの詳細画面に移動し、**クイック返信**カードをタップします。
- 2 **返信を追加**をタップして返信を追加し、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できます。



未読メッセージの削除

ウェアラブルデバイスのホーム画面で上をスワイプしてメッセージセンターを表示し、メッセージ一覧の一番下のをタップして、未読メッセージをすべて消去します。

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。繰り返しをを選択しない場合、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。

通知の鳴動制限の設定

通知の鳴動制限が有効の場合、着信や通知を受けてもデバイスはバイブしません。アラームが鳴った場合はバイブします。

通知の鳴動制限の有効化または無効化

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

方法 2：デバイスのアプリ一覧から 設定 > 通知の鳴動制限 > 終日 に移動し、有効または無効にします。

通知の鳴動制限のスケジュール



- ・ 通知の鳴動制限をスケジュールするには：

デバイスのアプリ一覧から 設定 > 通知の鳴動制限 通知の鳴動制限の設定画面にアクセスします。その後、時間帯指定 を有効にして、希望の開始時刻と終了時刻を設定します。

- ・ スケジュールした通知の鳴動制限を無効にするには：

デバイスのアプリ一覧から 設定 > 通知の鳴動制限 > 時間帯指定 に移動して、無効にします。

リモートシャッター

- ① この機能には、EMUI 8.1以降を実行している HUAWEI スマートフォンまたは iOS 13.0 以降を実行している iPhone とのペアリングが必要です。iPhone をお使いの場合は、まずカメラを開いてください。
 - ・ 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実行されていることを確認してください。
- 1 ウェアラブルデバイスが Bluetooth を使用してスマートフォンに接続されていること、および Huawei ヘルスケアアプリが正常に動作していることを確認します。
 - 2 ウェアラブルデバイスでアプリ一覧を開き、リモートシャッター () が見つかるまで上にスワイプして選択します。これにより、スマートフォンのカメラが自動的に起動します。
 - 3 ウェアラブルデバイスで、 をタップしてスマートフォンを遠隔操作し、写真を撮影します。リモートシャッターを閉じるには、画面を右にスワイプするか、サイドボタンを押します。


音楽再生のコントロール

- 1 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、**デバイスの設定** をタップし、**音楽再生の操作** のスイッチをオンに切り替えます。
- 2 スマートフォンで曲を再生した後、ウェアラブルデバイスでアプリ一覧を表示し、**音楽** を探してタップすると、音楽再生の一時停止や再開、前の曲や次の曲への切り替え、音量調整ができます。

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、お好みの光の色と点滅頻度を設定します。

- ① 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。

天気予報

天気予報の有効化

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、**天気予報** を有効にし、温度単位（°Cまたは°F）を選択します。

Huawei ヘルスケアアプリのホーム画面を下にスワイプするか、ウェアラブルデバイスで**天気予報**アプリを開くことにより、気象情報を手動で更新できます。通常、気象情報は定期的に自動更新されます。

気象情報の表示

天気予報アプリから：

ウェアラブルのホーム画面でサイドボタンを押し、**天気** を探して選択します。そこから、現在地、天気、気温などの情報を見ることができます。画面を上または下にスワイプして、さらに気象情報を表示します。

文字盤から：

天気予報を表示する文字盤に切り替えて、最新の気象情報を常にホーム画面に表示します。



- ① スマートフォンの GPS が有効になっていること、Huawei ヘルスケアアプリに位置情報の許可が付与されていること、スマートフォンが GPS 受信可能な開けた場所にあることを確認してください。
- ・ デバイスに表示される気象情報は、さまざまな気象サービスプロバイダーから収集されるため、スマートフォンに表示される気象情報と若干異なる場合があります。

健康管理


睡眠の監視

デバイスを正しい方法で装着していることを確認してください。デバイスは自動的に睡眠時間を記録し、深い眠りか、浅い眠りか、覚醒しているかを特定します。



睡眠設定

- 1 アプリ一覧で **睡眠** () を選択し、画面を上から下にスワイプして **スリープモード** をタップします
- 2 **自動** を有効にするか、**時間を追加** をタップして **就寝** と **起床**、**繰り返し** を設定し、**OK** をタップします。
 -  デバイスはユーザーが眠っていることを検出すると、着信や通知（アラームを除く）を受けなくてもバイブせず、睡眠を妨げないように、自動的に持ち上げて起動やその他の機能を無効にします。


有効化/無効化 HUAWEI TruSleep™

-  HUAWEI TruSleep™ のスイッチはデフォルトでオンになっています。
- Huawei ヘルスケアアプリを開き、デバイスの詳細画面から **健康モニタリング** > **HUAWEI TruSleep™** に移動し、**HUAWEI TruSleep™** のスイッチをオンまたはオフに切り替えます。**HUAWEI TruSleep™** が有効の場合、ウェアラブルデバイスはユーザーがいつ眠りについたか、深い眠り、浅い眠り、レム睡眠、夜中に目覚めているのかを正確に識別することができます。その後、バンドは睡眠パターンを理解するのに役立つ睡眠の質の分析と、睡眠の質を向上させるためのヒントを提供します。

睡眠データの表示

- ウェアラブルデバイスでアプリ一覧を開き、**睡眠** () を選択すると、夜の睡眠と昼寝の記録を確認できます。
- スマートフォンで、**Huawei ヘルスケア** > **ヘルスケア** に移動し、**睡眠** カードをタップすると、日、週、月、年ごとの睡眠データを表示できます。
 -  記録されたデータは毎日午前0時に消去されます。

心拍数の測定

-  心拍数測定には、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。
- 最適な測定精度を確保するため、画面を上に向けて手首の骨から指幅1本分上の位置でぴったりと固定します。心拍数センサーが皮膚に密着し、間に異物がないことを確認してください。測定中は静止してください。

個別の心拍数測定

- 1 Huawei ヘルスケアアプリを開き、デバイスの詳細画面から、**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** のスイッチをオフに切り替えます。
- 2 ウェアラブルデバイスでアプリ一覧を開いて **心拍数** を選択し、個別の測定を開始します。

心拍数の継続的なモニタリング

- 1 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** > **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** のスイッチをオンに切り替えます。
- 2 心拍数を表示するには：
 - ・ ウェアラブルデバイスでアプリ一覧を開いて **心拍数** を選択します。
 - ・ Huawei ヘルスケアアプリで **自分** > **マイデータ** > **心機能** に移動します。

安静時心拍数の測定

安静時心拍数とは、目覚めているが静かに安静している状態で測定した心拍数を指します。安静時心拍数を測定するのに最適なタイミングは、朝一番の起床後（ただしベッドから出る前）です。

- 1 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** > **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** のスイッチをオンに切り替えます。その後、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。
- 2 安静時心拍数データを表示するには、**Huawei ヘルスケア** > **自分** > **マイデータ** > **心機能** > **安静時心拍数** に移動します。
 - ① **Huawei ヘルスケアアプリ** に表示される安静時心拍数のデータは、**心拍数の継続的なモニタリング** を無効化すると変化しなくなります。
 - ・ 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。
 - ・ 安静時心拍数の測定値に「--」が表示された場合、ウェアラブルデバイスが安静時心拍数を測定できなかったことを示しています。

高/低心拍数の警告

安静時心拍数が30分以上安静にしてから10分以上、設定した心拍数を上回ったり下回ったりすると、ウェアラブルデバイスがバイブして警告を表示します。警告を解除するには、画面を右にスワイプするか、サイドボタンを押してください。

- 1 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** > **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** のスイッチをオンに切り替えます。
- 2 **心拍数上昇の警告** および/または **心拍数低下の警告** をタップして、警告の上限および/または下限を設定します。

ワークアウト中の心拍数測定

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結果のため、運動のガイドとして心拍数ゾーンを使用することをおすすめします。

- ・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、**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。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**のどちらかを選択します。
- ・ワークアウトの開始後、ウェアラブルの画面にリアルタイムの心拍数が表示されます。
 - ① ワークアウト中、ウェアラブル端末を手首から外すと、リアルタイムの心拍数は表示されずデバイスが、端末はしばらくの間、心拍信号を探し続けます。端末を装着し直すと、測定が再開します。
 - ・Huaweiヘルスケアアプリのワークアウト記録から、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。

ワークアウト中の高心拍数の警告

ワークアウト中に心拍数があらかじめ設定した上限を一定時間超えると、ウェアラブルデバイスはバイブして警告を表示します。警告は心拍数が上限以下になるか、右スワイプで通知を消去するまで画面に表示されます。



- ・iOSユーザーの場合：**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、**心拍数上限の警告**のスイッチをオンにし、**心拍数上限**をタップしてニーズに合った上限を設定します。
- ・HarmonyOSおよびAndroidユーザーの場合：**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**のスイッチをオンにし、**心拍数上限**をタップしてニーズに合った上限を設定します。
- ① このような心拍数警告が利用できるのはワークアウト中のみで、日常の使用中は生成されません。

バンドでの血中酸素測定

- 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アップデートします。
 - ・最適な測定精度を確保するため、最適にフィットするように、手首の骨から指幅1本分上の位置でぴったりと固定します。センサー部分が皮膚に密着し、間に異物がないことを確認してください。

個別の血中酸素測定

- 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確認し、腕を動かさないようにします。

- 2 アプリ一覧を開き、**血中酸素** () が見つか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 血中酸素測定が開始されたら、デバイスの画面を上向きにして静止してください。
 -  最適な測定精度を得るには、デバイスを装着してから 3~5 分待ったあと、血中酸素測定を開始することをおすすめします。
 - 血中酸素測定には、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。
 - 結果はあくまで参考用で、医療目的での利用は想定されていません。
 - 着信、アラーム、またはデバイス画面を右にスワイプすると、測定が中断されます。

血中酸素の自動測定

- 1 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** をタップし、**血中酸素の自動測定** のスイッチをオンに切り替えます。安静にしていることが検出されると、血中酸素レベルが自動的に測定、記録されます。
- 2 **低血中酸素のアラート** をタップして、起きている間にバイブレーションとアラートを受信する下限値を設定します。

血中酸素データの表示

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。

生理周期カレンダー

アプリの有効化

- 1 この機能を有効にするには、まず、スマートフォンの Huawei ヘルスケアアプリとバンドをリンクする必要があります。Huawei ヘルスケア > ヘルスケア > 生理周期カレンダー に移動し、プライバシーステートメントに同意して、生理データを設定し、**開始する** をタップします。
- 2 装着しているときに、バンドにアクティベーション通知がポップアップ表示されます。手首から外している場合、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、**生理周期カレンダー** アプリのホーム画面を表示します。
OK をタップして、前の画面に戻ります。

バンドでの生理の記録と確認

- 1 バンドのサイドボタンを押してアプリ一覧を開き、**生理周期カレンダー** を探して選択し、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月ごとに表示されます。
- 2 **編集** をタップして、生理の **開始** と **終了** を入力します。画面を上へスワイプすると、**概要** が表示されます。
- 3 月ごとの表示画面で左右にスワイプすると、前回と次回の 3 周期のデータが表示されます。

Huawei ヘルスケアアプリでの生理の記録

- 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、画面の指示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 画面を表示して、月経周期中の期間を記録する特定の日の生理が開始済みまたは生理が終了済み を切り替えます。
- 3 生理周期カレンダー 画面で、右上隅の ⋮ をタップしたあと、設定 をタップして、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切り替えます。生理記録 を選択して、生理平均 と 平均生理周期 を表示することもできます。すべてのデータ を選択すると、履歴データ画面に移動します。

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。

- ・ 単独のストレステスト：

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 をタップして単独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。


- ・ 定期的なストレステスト：

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、定期的な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

- ・ 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 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。


エクササイズ

アクティビティ 記録


 この機能を使うには、まず、バンドを最新バージョンにアップデートします。


アクティビティリングは、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。動いて、運動し、立ちましょ。3つのリングすべて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。


アクティビティリングの目標を設定するには：

スマートフォンでの操作：Huaweiヘルスケア>ヘルスケアに移動し、アクティビティリングカードをタップして、アクティビティ記録画面にアクセスします。右上隅のをタップしたあと、目標を編集をタップします。

バンドでの操作：アクティビティ記録に移動し、左にスワイプして今週のデータを表示したり、右にスワイプして今日の統計を表示したり、上にスワイプして今日を探してタップしたり、もう一度上にスワイプして目標の編集をタップしたりできます。

(1) ：ムーブ ランニングやサイクリング、さらには家事や犬の散歩などのアクティビティで消費したカロリーを測定します。


(2) ：エクササイズ 今日行った中強度と高強度のワークアウトの合計時間を測定します。世界保健機関（WHO）は、成人が週に少なくとも150分の中強度の運動、または75分の高強度の運動をすることを推奨しています。速歩、ジョギング、中強度の筋力トレーニングは、心肺持久力を向上させ、全身の体力を高めることができます。


(3) ：スタンド1分以上立って動き回った時間数を測定します。例えば、特定の時間（10時から11時の間など）に1分以上歩いた場合、その1時間はスタンドにカウントされます。長時間座り続けることは有害です。WHOの調査によると、長時間座り続けることは、高血糖、2型糖尿病、肥満、うつ病のリスク上昇と関連していることがわかっています。



このリングは、長時間座り続けることが健康に害を与えることを思い出させるためにデザインされています。少なくとも1時間に1回は立ち上がって、毎日できる限り高得点を取ることをおすすめします。

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、行きたいワークアウトを選択します。または、画面を上を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。

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。

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。

-  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。

ランニング能力指数の確認

ランニング能力指数（RAI）は、ランナーの持久力と技術、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くなる可能性があります。

開始する前に

- ・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ます。
- ・RAI 機能は、特定のシナリオで 12 分以上のランニングにのみ使用できます。

RAI の確認


- ・ウェアラブルデバイスでの操作：

アプリ一覧を開き、ワークアウト状態 () をタップして RAI データを探します。

- ・スマートフォンでの操作：

Huawei ヘルスケア > 自分 > マイデータ > Running Ability Index に移動し、現在の RAI と評価結果を表示します。

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、画面を上から下にスワイプして、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。

その他

AOD 文字盤の設定

AOD 文字盤を設定すると、手首を上げたときに、メインの文字盤を表示するか、AOD 文字盤を表示するかを選択できます。

- 1 アプリ一覧を開き、**設定 > 文字盤** に移動して、**常時表示** を有効にします。
- 2 お好みに応じて **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。

PIN の設定

デバイスに PIN を設定して、プライバシーをさらに保護することができます。PIN を設定し、(デバイスを外すと自動的にロックされるオートロック) を有効にした後、デバイスのロックを解除してホーム画面にアクセスするには、PIN を入力する必要があります。デバイスを装着している間は、画面はロックされません。

PIN の有効化

- 1 PIN を設定するには、ホーム画面で下にスワイプして **設定 > PIN > PIN の設定** に移動し、画面の指示に従って 6 桁の PIN を設定します。
- 2 自動ロックを有効にするには、ホーム画面で下にスワイプして **設定 > PIN > 自動ロック** に移動し、**自動ロック** を有効にします。

 PIN を忘れた場合は、デバイスを工場出荷時の設定に復元する必要があります。

PIN の変更

ホーム画面で下にスワイプして **設定 > PIN > PIN の変更** に移動し、画面の指示に従います。


PIN の無効化

ホーム画面で下にスワイプして **設定 > PIN > PIN の無効化** に移動し、画面の指示に従います。

PIN を忘れた場合

PIN を忘れた場合は、デバイスを工場出荷時の設定に復元する必要があります。

それを行うには、**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て、**工場出荷時の設定に戻す** をタップします。

 デバイスを工場出荷時の設定に復元すると、デバイス内に保存されているすべてのデータが消去されます。そのため、この操作は慎重に行ってください。

時間と言語の設定

ウェアラブルデバイスで時間と言語は設定できません。

ウェアラブルデバイスがスマートフォンに接続されると、スマートフォンの時刻と言語設定がウェアラブルデバイスに自動的に同期されます。

ウェアラブルデバイスがスマートフォンとペアリングされると、スマートフォンで言語、地域、または時刻を変更した場合、その変更がウェアラブルデバイスに自動的に同期されるようになります。

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。

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。

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。

ウェアラブルデバイスを Huawei 非正規店で分解または修理した場合。

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。

- ❶ 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。