

HUAWEI WATCH GT 4

ユーザーガイド



目次

はじめに

外観	1
EMUI/Android スマートフォンとのペアリング	1
iPhone とのペアリング	2
ボタンの機能とタップ操作	3
アイコン	4
カスタムカードを設定する	5
文字盤をカスタマイズする	6

アシスタント

HUAWEI Assistant・TODAY	7
アプリ管理	7
メッセージ管理	8
Bluetooth を使用した音声通話	9
リモートシャッター	10
音楽再生の操作	10
アラームの設定	11
Bluetooth イヤホンに接続する	12
ウォッチを使用してスマートフォンを探索	12
端末を使用してウォッチを探索	13
通知の鳴動制限の有効化または無効化	13
カレンダーの予定を表示する	14

健康管理

活動記録	15
ボディーメイカーアプリ	15
皮膚温度測定	16
睡眠のモニタリング	17
睡眠中呼吸乱れ検知	18
血中酸素を測定する	19
血中酸素の自動測定の有効化/無効化	19
心拍数の測定	19
ストレステスト	27
活動促進通知	29
次の生理周期を予測する	29

運動

個別のワークアウトを開始	31
スマートランニング機能の有効化	31
ランニング計画	32
トレーニングステータスを表示する	32

	目次
ワークアウト記録を表示	33
ワークアウトの自動検出	33
来たルートに戻る	33

その他

マルチタスク	35
充電	35
ギャラリー文字盤を設定	36
AOD 文字盤を設定する	36
文字盤に OneHop を使用	36
文字盤を管理する	37
音の設定	38
表示と明るさ	38
ウォッチのファームウェア更新	39
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	39

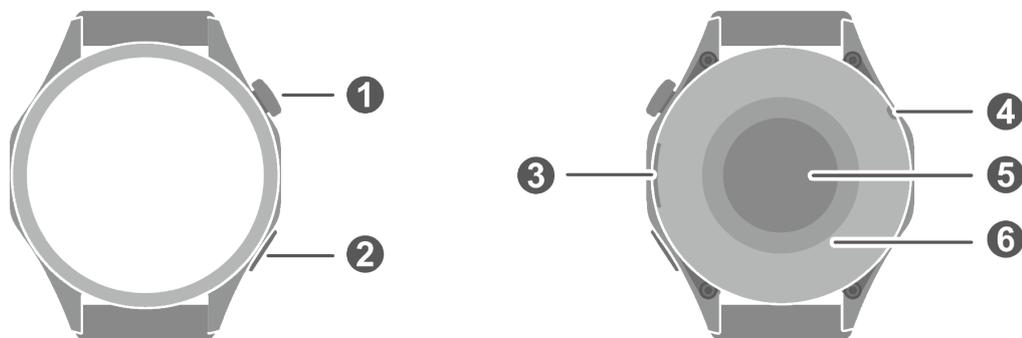
注意事項

- 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。

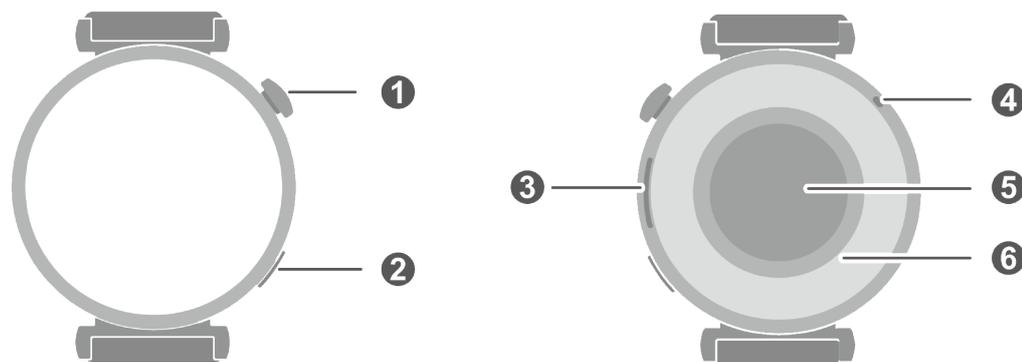
はじめに

外観

HUAWEI WATCH GT 4 (46mm)



HUAWEI WATCH GT 4 (41mm)



各部の名称

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

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>

- 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の指示に従ってペアリングを完了します。
-  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。スマートフォンで 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。

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>
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。
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。 ・このボタンを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。

i 操作は、通話中とワークアウト中では異なります。

下ボタン

操作	機能
押す	<p>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 > 機能ボタン 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。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。

i 操作は、通話中とワークアウト中では異なります。

タップ操作

操作	機能
タップ	選択して確定します。
長押し	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）。
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もスワイプした場合）。 <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もスワイプした場合）。
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もスワイプした場合）。 前の画面に戻ります（アプリの画面を右にもスワイプした場合）。

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ます。

アイコン

i アイコンは、製品のモデルによって異なる場合があります。

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 	Health Clovers 	懐中電灯 	通話履歴 	コンパス 	気圧計 
連絡先 	ボディメイカ 	--	--	--	--

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 
---	--	---

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

- 1 設定 > カスタムカード を選択します。
- 2  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。
- 3 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、カード画面で  をタップします。

文字盤をカスタマイズする

- 1 デバイスのホーム画面を長押しして、文字盤の選択画面にアクセスします。
- 2 文字盤の下の設定アイコン () をタップし、画面を上または左にスワイプして、文字盤のスタイルまたはウィジェットを切り替えます。
 -  カスタマイズできるのは、  アイコンが下に付いた文字盤だけです。カスタム機能は、文字盤によって異なります。

アシスタント

HUAWEI Assistant・TODAY

HUAWEI Assistant・TODAY画面によって、天気予報の表示。

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。

アプリ管理

 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 アプリを使用して、ウォッチにアプリをインストール

- 1 Huaweiヘルスケア アプリを開き、デバイス、ウォッチ名の順にタップして、デバイス詳細画面を表示します。
- 2 AppGallery をタップし、アプリ一覧から使用したいアプリを選択して、インストール をタップします。アプリをインストールすると、ウォッチのアプリ一覧に表示されます。

アプリを更新

- 1 Huaweiヘルスケア アプリを開き、デバイス、ウォッチ名の順にタップして、デバイス詳細画面を表示します。
- 2 デバイス詳細画面で AppGallery をタップし、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

ウォッチにプリインストールされたアプリは、アンインストールできません。

- 1 Huaweiヘルスケア アプリを開き、デバイス、ウォッチ名の順にタップして、デバイス詳細画面を表示します。
- 2 デバイス詳細画面で AppGallery をタップし、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。アプリをアンインストールすると、ウォッチからも削除されます。

- i Huaweiヘルスケア アプリで **AppGalleryサービスの無効化** が設定されている場合は、**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て、**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、端末管理/オプティマイザのバックグラウンド保護リストにそのアプリを追加してください。さらに、端末で **設定 > バッテリー** に移動し、**アプリ別バッテリー使用量** でそのアプリを選択して、**アプリ別バッテリー使用量** 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。

アプリ一覧内のアプリの順番を調整

ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、アプリを上または下にドラッグします。

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、端末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。

メッセージ通知を有効化

- 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て、通知を受信したいアプリのスイッチをオンにします。
- i 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。

未読メッセージを表示

端末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ると、ウォッチがバイブで通知してくれます。

未読メッセージをウォッチに表示するには、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。

- i 未読メッセージセンターでメッセージを確認すると、ウォッチにメッセージは保存されなくなります。メッセージを再度確認したい場合は、端末で対応するアプリを開いてください。

メッセージに返信

- i . この機能は、iPhoneではサポートされていません。
 - ・ この機能がサポートされているのは、SMSメッセージを受信したSIMカードを使用して、そのメッセージに返信する場合だけです。

ウォッチでSMSメッセージやWhatsApp、Messenger、Telegramからのメッセージを受信した場合は、クイック返信または顔文字を使用して返信できます。デバイスによって、サポートする返信形式が異なる場合があります。

クイック返信をカスタマイズ

-  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て、**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たり、既存の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。

未読メッセージを削除

- ・メッセージの一覧画面で削除したいメッセージを左にスワイプし、 をタップしてそのメッセージを削除します。
- ・メッセージ一覧の下部にある  をタップすると、未読メッセージがすべて消去されます。

Bluetooth を使用した音声通話

-  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ことをご確認ください。

連絡先の追加

- 1 **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、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** をタップします。システムがスマートフォンの連絡先リストを自動的に開きます。そこから連絡先を選択して、リストに追加します。追加すると、よく使う**連絡先** 画面で **並べ替え** や **削除** ができます。

電話の発着信

電話をかける手順：ウェアラブルデバイスでアプリ一覧を選択し、**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。

-  ウォッチの連絡先に電話をかける場合、スマートフォンのプロトコルによって、デュアルSIMスマートフォンの通話用SIMカードが指定されます。どちらのSIMカードを使用するかをウォッチで選択することはできません。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。

電話に応答する手順：スマートフォンに着信があると、ウェアラブルデバイスに着信通知が届きます。ウェアラブルデバイスをタップして電話に応答します。電話に応答すると、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を使用した着信拒否

ここでは、HUAWEIスマートフォンを例として使用します。ウェアラブルデバイスから着信通知があると、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 ウォッチにあらかじめ設定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、iPhoneではサポートされていません。他のブランドのスマートフォンで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 この機能は、EMUI 8.1/iOS 9.0以降を搭載した端末で利用できます。対応バージョンを搭載したiPhoneとペアリングした場合は、iPhoneのカメラを先に起動する必要があります。
- ・ 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。

- 1 ウォッチが端末のHuaweiヘルスケア アプリに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の一番上から下にスワイプして、が表示されていることを確認します。これは、ウォッチが端末に接続されていることを示しています。

- 2 ウォッチのアプリ一覧を表示し、リモートシャッター () をタップして端末のカメラを有効にし、ウォッチ画面の  をタップして写真を撮影します。  をタップすると、2秒と5秒のタイマーが切り替わります。

音楽再生の操作

- ① iPhoneを使用して、音楽をウォッチに転送することはできません。ウォッチを初期設定に復元していない場合は、ウォッチをまずAndroid端末に関連付けてウォッチに音楽を転送してから、ウォッチをiPhoneに関連付け、同じHUAWEI IDを使用して音楽再生を操作することをお勧めします。
- ・ 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ことをご確認ください。

ウォッチへの音楽の追加

- 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 に移動して、追加する曲を選択します。
- 3 画面右上隅の✓をタップします。
音楽を追加する際に、新規プレイリストをタップしてプレイリストを作成できます。プレイリストを作成したら、右上隅の  > 曲を追加 に移動して、ウォッチからプレイリストに曲を追加できます。

- i** 曲を削除するには、Huaweiヘルスケア アプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、音楽 > 音楽の管理 に移動して、表示されたリストから削除したい曲を選択し、削除 の順にタップします。
- Huaweiヘルスケア アプリを使用してウォッチに転送した音楽は、オフラインで再生できます。ネットワークに接続する必要はありません。

ウォッチでの音楽再生の操作

- 1 ウォッチのアプリ一覧を表示して、音楽 () > 音楽を再生中 に移動するか、または別の音楽アプリを使用します。
- 2 再生ボタンをタップして曲を再生します。
- 3 音楽再生画面で、音量の調整や再生モードの設定（たとえば、曲の順次再生やシャッフル再生など）が可能で、画面を上から下にスワイプしてプレイリストを表示したり、曲を切り替えたりすることもできます。

端末での音楽再生の操作

- 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、音楽 をタップし、デバイスの音楽を制御 のスイッチをオンにします。
- 端末で音楽アプリを開いて、音楽を再生します。
- ウォッチのホーム画面を右から左にスワイプして、HUAWEI Assistant・TODAY画面を表示し、端末アイコンの付いた音楽ウィジェットをタップします。

アラームの設定

お使いのデバイスまたは端末の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することができます。

デバイスでアラームを設定する

- 1 アプリ一覧に移動し、アラーム () を選択して、 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。繰り返しを選択しないと、アラームは1回しか鳴りません。
- 3 アラームをタップして、時間や繰り返しを変更したり、削除したりすることができます。

Huaweiヘルスケア アプリでアラームを設定する

- 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、アラーム をタップします。追加 をタップして、アラームの時刻、タグ、繰り返しサイクルを設定します。
- 2 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。
- 3 Huaweiヘルスケア ホーム画面を下から上にスワイプして、アラーム設定がデバイスに同期されるようにします。
- 4 アラームをタップすると、アラームの時刻、名前、繰り返しを変更することができます。

Bluetooth イヤホンに接続する

ウォッチをBluetoothイヤホンに接続すると、Bluetoothイヤホンを使用して音楽を聴くことができます。

・方法1：

- 1 ウォッチを **Huaweiヘルスケア** アプリに関連付けて、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を表示し、画面を上下にスワイプして、**設定** > **Bluetooth** を選択します。
- 3 ウォッチがどのBluetoothデバイスともペアリングされていない場合は、ウォッチがペアリング可能なBluetoothデバイスを自動的に検索します。Bluetoothリストから目的のイヤホンを選択して、ペアリングを完了します。

・方法2：

- 1 ウォッチを **Huaweiヘルスケア** アプリに関連付けて、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を表示して、画面を上下にスワイプし、**音楽** を検索して選択し、音楽再生画面の右下隅の  をタップして、**音声チャンネル** > **デバイスを追加** を選択します。
- 3 **ペアリング** をタップすると、ウォッチがペアリング可能なデバイスを自動的に検索します。Bluetoothリストから目的のBluetoothイヤホンを選択し、画面上の説明に従ってペアリングを完了します。

-  **イヤホン**をウォッチとペアリングしても、音声通話はサポートされません。ウォッチで着信に应答する場合、音声チャンネルがウォッチのスピーカーに切り替わります。
 - イヤホンを使用して音声通話をするには、イヤホンをスマートフォンとペアリングして、スマートフォンで電話に应答します。

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。

- ① ウォッチで自動切替が有効になっている場合、スマートフォン探索機能を使用するには、ウォッチを **Huaweiヘルスケア** に接続する必要があります。
- 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。

端末を使用してウォッチを探索

- ① この機能は、ウォッチが **Huaweiヘルスケア** アプリに関連付けられていないと利用できません。
 - 一部のウォッチモデルは、この機能を使用するために最新バージョンに更新する必要があります。
- 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、**デバイス探索**、**鳴動** の順にタップします。
 - 2 **鳴動** をタップすると、ウォッチが鳴動します。ウォッチが見つかったら、**鳴動を停止** をタップするか、または鳴動が終了するまで待ちます。

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

- ① 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、指定された時間帯に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。

カレンダーの予定を表示する

- ① Googleのスマートフォンをご使用の場合は、ネットワークに接続されていることを確認して、**設定 > デバイス情報 > Googleアカウント > アカウントの同期** を選択し、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。
 - ・ ウォッチに予定を同期できるのは、Googleカレンダーのみです。
 - ・ Samsungのスマートフォンをご使用の場合は、**設定 > アカウントとバックアップ > アカウントを管理** を選択し、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。

スマートフォンで予定を作成した後、ウォッチをスマートフォンに接続すると、予定がウォッチに同期されます。

- ① 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化するには、デバイス詳細画面にアクセスして、**デバイスの設定 > アプリ管理 > カレンダー** を選択し、**カレンダーをウォッチに同期** のスイッチをオフにします。無効化すると、カレンダーはデバイス間で同期しなくなります。

ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**カレンダー** をタップして、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ォッチが知らせてくれます。

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、画面を上にスワイプして **今日** を表示し、再度複数回上にスワイプして **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以上にすることを勧めます。

ボディーメイカーアプリ

このアプリを使用すると、体重の変化やカロリー赤字、ダイエットログ、エクササイズなどのデータに基づいて、個人に即したトレーニングプランを設定し、総合的な身体能力を向上できます。

当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、**ボディーメイカー** を選択します。このアプリを初めて使用する場合は、ユーザー承認画面が表示されます。**同意する** をタップします。

- 2 体重を選択して、OKをタップし、**目標タイプ**、**減量速度**、**目標体重**を1つずつ選んで、OKをタップします。すると、ウォッチがあなたに合わせた減量プランを作成してくれます。
 - i Huaweiヘルスケアアプリのヘルスケア > **体重管理**に自分の体重と目標体重を設定すると、その設定がウォッチに自動的に同期されます。
- 3 **目標の同期**画面を選択し、目標を活動リングに同期するかを選択します。**ボディメイカー**のホームページが表示されます。
 - i **Weight Loss**文字盤を使用すると、文字盤をタップするだけでボディメイカーアプリを開けます。

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をスワイプして、**目標**画面を表示します。
- 2 **目標をリセット**をタップして、目標体重を変更します。

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をスワイプして、**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スワイプして、**今日の摂取量**画面を表示します。
- 2 スマートフォンで**入力**をタップします。スマートフォンの画面が点灯してロックが解除されている場合、Huaweiヘルスケアアプリの**カロリー記録**画面がスマートフォンに自動的に表示されます。**ダイエットログ**をタップして、食事を記録します。
- 3 毎食後、スマートフォンの**カロリー記録**画面で食事データを記録できます。その場合、データは、スマートフォンの**カロリー記録**画面とウォッチの**今日の摂取量**画面で確認できます。

エクササイズ

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2回スワイプすると、**今日の消費カロリー**画面が開き、当日の活動消費カロリー、安静時消費カロリーおよび合計消費カロリーが表示されます。

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をスワイプして、**その他の設定**画面を表示します。
- 2 **目標を同期**と**通知**のスイッチをオンまたはオフにします。**通知**のスイッチをオフにすると、ボディメイカーアプリから通知を一切受信できなくなります。

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。

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。

睡眠中呼吸乱れ検知

睡眠中呼吸乱れ検知機能は、睡眠中の呼吸の乱れの検出に有効です。

アプリを有効化する

-  この機能を使用する前に、ウォッチを Huaweiヘルスケア アプリに接続します。
- 1 Huaweiヘルスケア アプリを開き、ヘルスケア > **睡眠** を選択して、画面下部の **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、**許可** をタップし、**同意する** をタップして **睡眠中呼吸乱れ検知** 画面を表示し、**有効化** をタップして、**睡眠中呼吸乱れ検知** のスイッチをオンにします。
 - 3 有効にした場合、ウォッチを装着したまま眠ると、睡眠中の呼吸の乱れをウォッチが検出してくれます。

データを表示する

- 1 Huaweiヘルスケア アプリを開いて、ヘルスケア > **睡眠** を選択し、画面下部の **睡眠中呼吸乱れ検知** をタップして、最新の検出結果とすべての検出結果を表示します。
- 2 右上隅の  をタップし、**すべてのデータ** をタップして、特定の日のデータを表示します。

睡眠中呼吸乱れ検知を有効化/無効化する

Huaweiヘルスケア アプリを開き、ヘルスケア > **睡眠** を選択して、画面下部の **睡眠中呼吸乱れ検知** をタップし、右上隅の  をタップして、**睡眠中呼吸乱れ検知** をタップし、**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。

サービスを無効化する

Huaweiヘルスケア アプリを開き、ヘルスケア > **睡眠** を選択して、画面下部の **睡眠中呼吸乱れ検知** をタップし、右上隅の  をタップして、**詳細**、**サービスを無効化** の順にタップし、画面上の説明に従って設定を完了します。

血中酸素を測定する

-  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 一部の製品は、**測定** をタップする必要があります。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。

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。

-  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。



ストレステスト

ストレスレベルをテスト

ストレステスト中は、デバイスを正しく装着し、動かないでください。ワークアウトを行っている最中や手首を動かす頻度が高すぎる場合は、デバイスでストレスレベルはテストされません。

・ 単独のストレステスト：

Huaweiヘルスケアアプリを開いて、**ストレスカード**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。ストレステスト機能を初めて使用する場合は、Huaweiヘルスケアアプリの画面上の説明に従って、ストレスレベルを補正してください。

・ 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**、**デバイス名**の順にタップして、**健康モニタリング**>**自動ストレステスト**に移動し、**自動ストレステスト**のスイッチをオンにして、画面上の説明に従ってストレスレベルを補正します。これで、デバイスを正しく装着すれば、定期的なストレステストが自動的に開始します。

- ❗ 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場合があります。

ストレスデータの表示

・ デバイスでの手順：

サイドボタンを押してアプリ一覧にアクセスし、上下にスワイプして「ストレス」をタップして日常のストレス変化（ストレス棒グラフ、ストレスレベル、1日のストレスの割合など）を表示します。

・ Huaweiヘルスケアアプリでの手順：

Huaweiヘルスケアアプリを開き、「ストレス」カードをタップして、最新のストレスレベル、日次、週次、月次、年次のストレスグラフ、対応するアドバイスを表示します。



活動促進通知

活動促進通知を有効にすると、デバイスが1日を通じて一定の時間単位（デフォルトでは1時間単位）でユーザーの活動を監視します。設定した時間中に動かなかった場合、デバイスがバイブして画面が点灯し、立ち上がって動く時間を取るよう通知してくれます。

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動して、**健康モニタリング**をタップし、**活動促進通知**を有効にします。

- ① デバイスで**通知の鳴動制限**を有効にしている場合は、バイブで活動促進を通知しません。
 - ・ 睡眠中であることを検出した場合、デバイスはバイブしません。
 - ・ リマインダーが送信されるのは、8:00～12:00と14:30～21:00のみです。

次の生理周期を予測する

アプリを有効化する

- 1 この機能を使用するには、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、アプリを開いて、ヘルスケア画面を選択し、**生理周期カレンダー**カードをタップして、個人情報保護に関する声明に同意し、生理データを設定して、**開始する**をタップする必要があります。
- 2 有効化すると、ウォッチを装着した場合、スマートフォンからウォッチにデータが自動的に同期されます。
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。

ウォッチで生理周期カレンダー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**を選択します。アプリのホーム画面で生理周期カレンダーの右上のアイコンをタップして、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、**開始**と**終了**を記録します。画面を上から下にスワイプして、生理の**概要**を表示します。再度上から下にスワイプして、健康状態を記録します。さらに、再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。
 月次表示：特定の月を選択して、月ごとのデータを表示できます。

Huaweiヘルスケアアプリで生理周期を記録する

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開いて、ヘルスケア画面を選択し、**生理周期カレンダー**カードをタップして機能パッケージをダウンロードし、データの設定を完了します。カードが見つからない場合は、**編集**をタップしてホーム画面に追加します。
- 2 生理周期カレンダー画面で**生理が開始済み**または**生理が終了済み**を選択して具体的な日付を指定し、生理の期間を記録できます。また、**身体症状**で自分の健康状態も記録できます。
- 3 生理周期カレンダー画面右上隅のをタップし、**設定**を選択して、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。オンにすると、生理周期予測がウェアラブルから取得した、体温や心拍数、呼吸数などのデータを組み合わせて、より正確な予測を生成します。
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、過去のデータが表示されます。

運動

個別のワークアウトを開始

ウォッチでワークアウトを開始

- 1 ウォッチ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、開始したいワークアウトを選択します。または、画面を上スワイプして、カスタムをタップ、+をタップして、他のワークアウトモードを追加します。
 -  ワークアウトの削除手順：
アプリ一覧からワークアウトを選択して画面を上スワイプし、カスタムを見つけてタップして、削除したいワークアウトタイプを選択し、 をタップしてワークアウトリストから削除します。 をタップすると、順番を変更できます。
- 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、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、または  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て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 アプリに関連付けられている場合は、アプリでワークアウト（単一のワークアウトセッションやトレーニングコースなど）を開始します。
- 2 Huaweiヘルスケア アプリでは、 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。そのような操作に応じて、デバイスがワークアウトを一時停止、再開、終了します。
 -  . ワークアウト中は、ワークアウトの継続時間や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デバイスの両方に表示されます。
 - . ワークアウトの距離や継続時間が短すぎると、ワークアウトデータは記録されません。

スマートランニング機能の有効化

スマートランニングの有効化

スマートランニングを有効にすると、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屋外ワークアウト中にリアルタイムで確認できます。

- 1 上ボタンを押してアプリ一覧にアクセスし、ワークアウトをタップします。
- 2 屋外ランニングの右にある設定アイコン  をタップし、スマートペースランナーを有効にします。

- 3 目標ペース をタップして、目標ランニングペースをカスタマイズします。
- 4 アプリ一覧に戻り、**屋外ランニング** をタップし、GPS測位が完了するまで待ってから、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。

ランニング計画

このウォッチは、ユーザーの時間に合わせてカスタマイズされた科学的なトレーニング計画を作成することで、ユーザーのトレーニング要件を満たします。トレーニング計画は、トレーニングの実施方法を踏まえて毎週自動的に調整され、計画を適時に完了するのに役立つ一覧が作成されます。さらに、トレーニングの状態やフィードバックに基づいて次のコースの難易度がインテリジェントに調整されます。

ランニング計画の作成

- 1 ヘルスケアアプリを開いて、**運動** > **屋外ランニング** または **屋内ランニング** > **AIランニングプラン** に移動し、右側の **その他** をタップしてランニング計画を選択し、画面上の説明に従って計画の作成を完了します。
- 2 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** > **コースと計画** > **トレーニング計画** に移動してランニング計画を表示します。トレーニング日に、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。

ランニング計画の終了

ヘルスケアアプリを開いて、**運動** > **プラン** に移動し、右上隅の  をタップして、**計画終了** をタップします。

その他の設定

ヘルスケアアプリを開いて、**運動** > **プラン** に移動し、右上隅の  をタップします。

プランを表示 をタップして、計画の詳細を表示します。

ウェアラブルデバイスと同期 をタップしてデバイスに計画を同期します。

プラン設定 をタップして、トレーニング日、通知時間、計画をカレンダーに同期するかどうかなどの情報を編集します。

トレーニングステータスを表示する

デバイスのアプリ一覧を表示して、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 (RAI)**、**回復ステータス**、**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。
- ・回復ステータスとは、最後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状況を示します。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、フィットネスステータスに基づいて自分のレベルを判断できます。このデバイスは、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摂取できる最大酸素量を示しています。これは、身体の有酸素運動能力の重要な指標です。

ワークアウト記録を表示

デバイスでワークアウト記録を表示

- 1 デバイスでアプリ一覧を表示し、**活動記録** 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、ワークアウトごとに異なります。

Huaweiヘルスケアアプリでワークアウト記録を表示

ワークアウトの詳細データは、Huaweiヘルスケアアプリの **ヘルスケア** 画面でも、**運動記録** の下に表示されます。

ワークアウト記録を削除

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** には引き続き表示されます。

ワークアウトの自動検出

設定 > 運動の設定 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。

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、通る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、通過した場所や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、下にスワイプし、**ワークアウト** を検索してタップします。屋外ワークアウトセッションを開始します。次に、画面を下にスワイプし、**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。

- ① 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。

その他

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バックグラウンドアプリの即時一括消去が簡単になります。

- 1 画面を点灯してロックを解除し、上ボタンを2回押して、マルチタスク画面を表示します。そこから、動作中のアプリをすべて表示できます。
- 2 画面を左右にスワイプして、以下の手順を実行します。
 - ・ アプリをタップして、アプリの詳細画面にアクセスします。
 - ・ アプリを押したまま上にスワイプして、そのアプリを消去します。
 - ・  をタップして、動作中のアプリをすべて消去します。

 この機能は更新中は利用できません。

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。

-  ・ 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。

ギャラリー文字盤を設定

- ❶ 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、**その他 > 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。

- ❶ 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

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。

AOD 文字盤を設定する

常時表示 (AOD) 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。

- ❶ AODを有効化すると、バッテリーの寿命が短くなります。

- 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、文字盤スタイルがデフォルトで設定されます。
- 3 必要に応じて、**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。

文字盤に OneHop を使用

OneHopを使用すれば、デバイスのギャラリー文字盤として画像をアップロードできます。クラウドに保存された画像は、ダウンロードしてから転送する必要があります。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。

- 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、デバイスがスマートフォンに接続されていることを確認してください。
- この機能が利用できるのは、NFCをサポートし、HarmonyOS 2/EMUI 10.0以降を搭載したHuawei製端末のみです。OneHopは、EMUI 9.0をHarmonyOSバージョンに更新するとサポートされなくなります。

OneHopの有効化

- ① デバイスでOneHopを有効にすると、無効化できなくなります。デバイスを工場出荷時の設定に復元しても、この機能は有効のままです。

- 1 デバイスのアプリ一覧で、**設定 > OneHop** に移動し、OneHop画面にアクセスします。
- 2 **有効にする** をタップします。この機能を有効にすると、画面上に **有効化** と表示されます。

OneHopの使用

- 1 端末のNFCを有効にします。
- 2 端末でギャラリーに移動して、転送したい画像を選択し、端末背面のNFC領域で文字盤をタップします。転送が成功すると、文字盤に画像が順番に表示されます。
- 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て、**文字盤 > その他 > マイ文字盤 > ギャラリー** をタップします。転送した画像がギャラリーに表示されます。ギャラリー文字盤のスタイルやレイアウトは、お好みに合わせて自由にカスタマイズできます。

文字盤を管理する

ウォッチ文字盤ストアには、様々な文字盤が用意されており、その中から選べます。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。

- ① 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

Huaweiヘルスケアアプリを使用した場合

- 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。
- 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、万華鏡、スタイル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。

デバイスを使用した場合

- デバイスのホーム画面を長押しして、文字盤の選択画面を表示します。
- デバイス画面の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。

音の設定

着信音量の設定

- 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。
- 上下にスワイプして着信音量を調節します。

消音（ミュート）と消音解除

- 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。
- ミュート** を有効化/無効化します。

表示と明るさ

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** を選択して、画面の明るさの調整と画面の点灯時間およびスリープまでの時間の設定ができます。

画面の明るさを調整する

- ディスプレイと画面の明るさ** 画面に **自動** が表示されて有効になっている場合は、無効化します。
- 必要に応じて、**明るさ** をタップして画面の明るさを調整します。

画面の点灯時間を設定する

- ディスプレイと画面の明るさ** 画面で **画面の点灯** をタップして、画面をオンし続け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** を有効化すると設定した時間の間画面が点灯し続けます。設定時間を経過すると画面は消灯し、画面点灯は無効化されます。

スリープまでの時間を設定する

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。

ウォッチのファームウェア更新

方法1

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。利用可能な更新がないか、スマートフォンが確認します。画面上の説明に従ってデバイスを更新します。

方法2

設定 > **システムと更新** > **更新** を選択して、**更新** をタップします。画面上の説明に従って更新を完了します。

- i **ファームウェア更新** の右側の設定アイコンをタップして、**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、新バージョンを検出するたびに、更新パッケージを自動的にダウンロードして通知を送信してくれます。画面上の説明に従ってデバイスを更新します。
 - 更新する前に、ウォッチのバッテリー残量が20%以上あることをご確認ください。
 - インストール中は、ウォッチのBluetoothが自動的に切断され、更新が完了すると再接続されます。
 - ウォッチを充電しながら更新しないでください。

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>
------	---	--

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、これらを守る必要があります。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。

デバイスが濡れた状態で充電した場合。

- ① 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。