

# 目次

## はじめに

電源のオン/オフと再起動	1
ボタンとジェスチャー	1
充電	2
デバイスと端末のペアリング	2
通知	3
文字盤の変更	4
アラームの設定	4
天気予報の受信	6
着信通知	6

## ワークアウトの監視

個々のワークアウトの開始	7
フィットネスコースとランニングコース	7
活動記録の確認	8
ワークアウト状態	8
日常的な活動データの確認	9
ワークアウトの自動検出	9

## 健康管理

睡眠の追跡	10
血中酸素の測定	10
心拍数の測定	11
心拍数の上限と範囲	13
心拍数上昇の警告	13
心拍数低下の警告	14
ストレスレベルの測定	14
呼吸エクササイズの使用	14
活動促進通知	14
生理周期カレンダー	15

## 便利な生活

通知の表示と削除	16
画面消灯時のコンテンツ表示	16
ストップウォッチの使用	16
タイマーの使用	16
懐中電灯の使用	17
端末の探索	17
音楽再生の操作	17
カメラのリモートシャッター	18

## その他のガイダンス

	目次
通知の鳴動制限	19
お気に入りの追加	19
振動の強さの設定	19
画面の点灯と消灯	19
タイムゾーンと言語の設定	20
デバイスの出荷時設定への復元	20
デバイスの更新	20
ストラップの調整または交換	20
Bluetooth 名、MAC アドレス、型番、シリアル番号、バージョンの確認	21
防水・防塵レベル	21
デバイスの装着	21

# はじめに

## 電源のオン/オフと再起動

### 電源をオンにする

- ・ デバイスの電源を入れるには、サイドボタンを長押しします。
- ・ 充電をするとデバイスの電源は自動的にオンになります。
  - ① 電池残量が極端に少なくなると、デバイスの充電を求めるメッセージが表示されます。デバイスの電源は2秒後に自動的にオフになり、その後電源を再び入れることはできなくなります。

### 電源をオフにする

- ・ サイドボタンを3秒間長押ししてから、**電源OFF**を選択してデバイスの電源をオフにします。
- ・ デバイス上で、**設定 > システム > 電源OFF**に移動してデバイスの電源をオフにします。
  - ① 電池残量がなくなると、デバイスの電源は自動的にオフになります。

### 再起動する

- ・ デバイス上で、**設定 > システム > 再起動**に移動してデバイスを再起動します。
- ・ 電源ボタンを3秒間長押ししてから、**再起動**を選択します。

## ボタンとジェスチャー

デバイスにはタッチスクリーンが搭載されています。画面を上下左右にスワイプできるだけでなく、タップしたり、長押ししたりして操作を実行できます。

操作	機能	注意
サイドボタンを押す	ホーム画面に戻ります。	ワークアウト中など、一部この操作が機能しないケースがあります。
ホーム画面が表示されているときにサイドボタンを押す	アプリリストに入ります。	--
サイドボタンを長押しする	電源をオン/オフにするか、デバイスを再起動します。	--
ホーム画面から左右にスワイプする	画面が切り替わります。	--

操作	機能	注意
ホーム画面以外の画面で右にスワイプする	前の画面に戻ります。	--
ホーム画面を上から下にスワイプする	デバイス上のメッセージを確認します。	--
ホーム画面を下から上にスワイプする	設定メニューにアクセスするか、通知の鳴動制限、画面オン、端末を探す、アラームの設定など、一部の機能を有効にします。	--
画面をタップする	選択して確定します。	--
ホーム画面を長押しする	文字盤を変更します。	--

## 充電

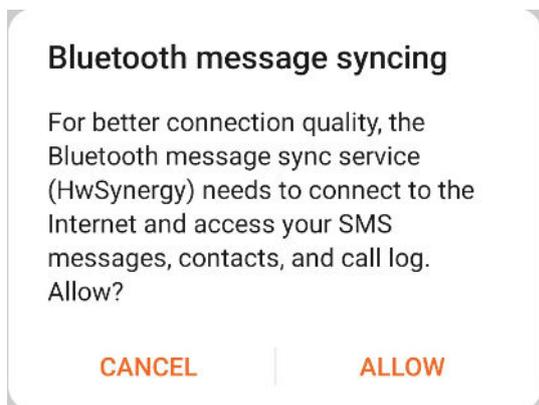
充電クレードルの金属接点をデバイス背面の金属接点に接続し、平らな面に置きます。充電クレードルを電源に接続すると、デバイスの画面が点灯し、バッテリー残量が表示されます。

- ① 充電用ドックは、耐水仕様ではありません。ポート、金属の接触部分、本体を拭き、乾いた状態で充電してください。
- ・ **充電時間**：フル充電には約65分かかります。
- ・ **電池残量の確認**：デバイスのホーム画面を下から上にスワイプするか、Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイスをタップ、さらに接続されている端末をタップします。

## デバイスと端末のペアリング

デバイスは、電源をオンにすると、検出可能な状態になります。

- ① デバイスは、Android 5.0以降、またはiOS 9.0以降を搭載した端末とのみペアリングできます。ペアリングを開始する前に、端末でBluetoothが有効になっていることを確認してください。Android 6.0以降では、位置情報サービスを有効にしてください。
- HwSynergyは、EMUI 8.1以降を搭載したHuawei端末でサポートされます。Huaweiヘルスケアアプリで **ペアリング** をタップすると、HwSynergyがその端末でサポートされていることを示すダイアログボックスが表示されます。デバイスが端末にペアリングされたら、端末のステータスバーを下にスワイプするか、端末の **設定 > Bluetooth** に移動します。そこで、デバイスのBluetooth名を確認できます。



- デバイスの電源を初めてオンにしたとき、または初期化後にデバイスを端末にペアリングするときは、ペアリングの前に言語を選択するように求められます。デバイスと端末がペアリングされると、デバイスの言語は端末の言語と同じになります。

- 1 AppGalleryからHuaweiヘルスケアアプリの最新バージョンをダウンロードします。
- 2 Huaweiヘルスケアアプリを開いて、**デバイス > 追加 > スマートウォッチ** に移動し、デバイスの名前を選択します。
- 3 **ペアリング** をタップして、正しいBluetooth名をタップします。これで、デバイスと端末が自動的に接続されます。
- 4 デバイスは、ペアリング要求を受信すると振動します。タップしてペアリングを確定してください。

- ① ペアリングが完了すると、デバイスの画面にアイコンが表示されます。重要な情報（日時など）を端末から同期するのに約2秒かかります。
- ペアリングが失敗すると、デバイスの画面に別のアイコンが表示され、2秒後に起動画面に戻ります。

## 通知

通知を有効にすると、端末のステータスバーに表示される通知を、デバイスに同期できます。デバイスに同期できる通知は、端末上のSMSメッセージ、不在着信、カレンダーのほか、WeChatやQQなどのサードパーティ製SNSアプリの通知です。

- 通知を有効にする：Huaweiヘルスケアアプリを開いてデバイス設定画面に移動し、**通知** をタップします。**通知** を有効にし、希望するアプリのスイッチをオンにします。

アプリからの通知を受け取るように、端末の設定で通知を有効にすることもできます。たとえば、EMUI 8.1.0を搭載した端末では、次のように操作します。**設定 > アプリと通知 > 通知管理**に移動して、通知を受け取りたいアプリをタップします。**通知を許可** および **ステータスバーに表示** を有効にします。

- ・通知を無効にする：Huaweiヘルスケアアプリを開いてデバイス設定画面に移動し、**通知** をタップします。**通知** を無効にします。
- ・  デバイスは通知を受け取りますが、ワークアウト中や、通知の鳴動制限モードまたはスリープモードのときはユーザーへの通知は行われません。ホーム画面を上からスワイプして新しいメッセージを確認してください。
- ・ チャットアプリを使用している場合、メッセージはデバイスにはプッシュされません。たとえば、WhatsAppのチャット画面上のメッセージはデバイスにプッシュされません。
- ・ Bluetooth切断時の通知機能が有効になっている場合は、Bluetooth接続が切断されるとデバイスが振動します。デバイスが端末に適切に接続されていることを確認してください。

## 文字盤の変更

- ・ 方法1：デバイスが振動するまでホーム画面を長押しします。スワイプしてプレビューを確認します。適用する文字盤をタップします。
- ・ 方法2：デバイス上で、**設定 > 表示 > 文字盤** に移動します。使用する文字盤をタップしてインストールします。
- ・ 方法3：Huaweiヘルスケアアプリを開き、**デバイス > 文字盤 > その他** に移動します。使用する文字盤の下にある **インストール** をタップします。選択した文字盤がインストールされると、自動的にその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、**デフォルトに設定** をタップしてその文字盤をデフォルトに設定します。
- ・  この機能は、一部の国ではサポートされない場合があります。詳細については、正規のサービスセンターにお問い合わせください。
- ・ 文字盤画面はWatch Fitにつきまして、iOS端末のヘルスケア（Huawei Health）アプリの8.0.39.302バージョン以降より文字盤ストアに対応しました。

## アラームの設定

方法1：デバイスを使用してスマートアラームまたは予定アラームを設定する

- 1 デバイス上で、アプリリストに入り、**アラーム** をタップします。 をタップしてアラームを追加します。
- 2 アラームの時間と繰り返しサイクルを設定し、**OK** をタップします。繰り返しサイクルを設定しない場合、アラームはデフォルトで1回限りのアラームになります。
- 3 アラームの設定をタップして、アラームの時間と繰り返しサイクルを変更します。または、アラームを削除します。予定アラームは削除のみ可能です。

## 方法2：Huaweiヘルスケアアプリを使用してスマートアラームまたは予定アラームを設定する スマート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設定画面に入り、アラーム > スマートアラーム に移動します。
- 2 アラームの時間、スマート起床の時間、繰り返しサイクルを設定します。
- 3 右上隅の√（Android端末の場合）、または **保存**（iOS端末の場合）をタップします。
- 4 Huaweiヘルスケアアプリのホーム画面を下にスワイプして、アラームがデバイスに同期されていることを確認します。
- 5 設定したアラームをタップして、アラームの時間、スマート起床の時間、繰り返しサイクルを変更します。

## 予定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設定画面に入り、アラーム > 予定アラーム に移動します。
- 2 **追加** をタップして、アラームの時間、スマート起床の時間、繰り返しサイクルを設定します。
- 3 右上隅の√（Android端末の場合）、または **保存**（iOS端末の場合）をタップします。
- 4 Huaweiヘルスケアアプリのホーム画面を下にスワイプして、アラームがデバイスに同期されていることを確認します。
- 5 アラームの設定をタップして、アラームの時間と繰り返しサイクルを変更します。または、アラームを削除します。

- i 予定アラームは、デバイスとHuaweiヘルスケアアプリの間で同期されます。
  - ・ デフォルトで、スマートアラームは1つだけです。スマートアラームを追加したり、削除したりすることはできません。予定アラームは最大5個まで設定できます。
  - ・ アラームの鳴動が設定されている時刻より前に、**HUAWEI TruSleep™**によって覚醒していることが検知されると、設定時刻の前にスマートアラームの振動が起こります。**HUAWEI TruSleep™**が有効でない場合は、深い眠りではなくなったこと、またはすでに覚醒していることが検知されると、設定時刻の前にスマートアラームの振動が起こります。
  - ・ アラームの振動時に、 をタップし、右にスワイプするか、デバイスのサイドボタンを押すと、スヌーズ（10分間）を設定できます。 をタップすると、アラームを停止できます。アラームは、3回スヌーズした後、ほかの操作が1分間何も実行されない場合、自動的に停止します。
  - ・ 現在、EMUI 8.1/Magic UI 2.0以降を搭載した端末で設定されたアラームのみデバイスに同期できます。

## 天気予報の受信

### 天気予報を有効にする

Huaweiヘルスケアアプリを開いてデバイス設定画面に移動し、**天気予報** をタップします。**天気予報** を有効にし、気温に使用する単位を選択します。

### プッシュ配信される天気予報を確認する

#### 方法1：天気画面で天気情報を確認する

天気画面が見つかるまで画面を右にスワイプします。位置情報、最新の天気、気温、大気質などを確認できます。

#### 方法2：気象データを表示できる文字盤で天気情報を確認する

ホーム画面で、天気を表示するデバイステーマを使用していることを確認します。これが設定されていれば、デバイスで最新の天気予報を見ることができます。

#### 方法3：天気アプリで天気情報を確認する

デバイスのサイドボタンを押してアプリリストに入り、**天気** が見つかるまで画面をスワイプします。画面に、位置情報、天気情報、気温、大気質などの情報が表示されます。画面を上または下にスワイプすると、今後6時間の天気予報と、今後5日間の天気予報を確認できます。この機能にはAndroid端末が必要です。

- ① 端末の通知パネルで、GPSと位置情報が有効になっていることを確認してください。また、Huaweiヘルスケアに位置情報が許可されていることも確認してください。開けた場所の方が良好なGPS電波を受信できます。
- EMUI 9.0より前のバージョンでは、測位モードとして、**GPSのみ利用** ではなく、**GPS、Wi-Fi、モバイルネットワーク** または **Wi-Fiおよびモバイルネットワーク** を選択します。
- 天気情報はさまざまな気象サービスプロバイダから収集されるため、デバイスに表示される天気情報は、端末に表示される情報と若干異なる場合があります。

## 着信通知

端末に接続したデバイスを適切に装着している場合、着信があると、デバイスの画面が点灯し、デバイスが振動して通知がされます。

- デバイスから着信を拒否できます。
- デバイスを装着していないときに着信があった場合は、デバイス画面の点灯のみで、振動はしません。
- 不在着信となった場合は、デバイスが振動し、画面が点灯して通知がされます。

# ワークアウトの監視

## 個々のワークアウトの開始

### デバイスでワークアウトを開始する

- 1 デバイス上で、アプリリストに入り、ワークアウト をタップします。
- 2 使用するワークアウトのタイプまたはコースが見つかるまで上または下にスワイプします。
- 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。

 **追加** をタップして、ほかのワークアウトモードを追加できます。

- ・  をタップして、距離、時間、カロリーについてワークアウトの目標を設定します。または、目標をなしに設定します。インターバルおよび心拍数について通知を設定することもできます。ワークアウトをリストから削除することもできます。
- ・ 画面が点灯しているときにデバイスのサイドボタンを押すと、ワークアウトを一時停止できます。ワークアウトを再開するには  をタップします。ワークアウトを終了するには  をタップします。

### Huawei ヘルスケアアプリを使用してワークアウトを開始する

- 1 Huaweiヘルスケアアプリの運動画面で、使用するワークアウトタイプを選択します。
  - 2 円形のボタンをタップしてワークアウトを開始します。
-  **i** . Huaweiヘルスケアアプリで屋外ランニング、屋内ランニング、ウォーキング、サイクリングのワークアウトが開始されると、それと同時に、デバイス上でもワークアウトが開始します。
- ・ 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と、結果は記録されません。
  - ・ 電池の消耗を防ぐため、ワークアウトの後は、停止アイコンを押したままにしてワークアウトが終了されたことを確認してください。

## フィットネスコースとランニングコース

- 1 側面のボタンを押してアプリリストを表示し、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、フィットネスコース または ランニングコース を選択します。
- 3 お好みのコースを選択し、画面上の説明に従ってワークアウトを行います。

- i フィットネスコース：ウォッチにワークアウト中の各運動のデモが表示されます。デモが終わると、ウォッチが3回バイブします。すると、ワークアウトのアニメーション画面が表示されるので、ワークアウトを開始します。運動を完了するとウォッチが1回バイブして、次の運動に進みます。
- ランニングコース：画面上の説明に従ってランニングセッションを開始します。

## 活動記録の確認

### 記録を確認する

- 1 アプリリストに入り、ワークアウト記録を選択します。
- 2 確認したいワークアウト記録および詳細を選択します。
  - i デバイスに表示されるデータの種類は、ワークアウトごとに異なります。

### Huaweiヘルスケアアプリで記録を確認する

Huaweiヘルスケアアプリを開き、ヘルスケア > 活動記録 に移動して、詳細な活動記録を確認します。

## ワークアウト状態

デバイス上のワークアウト状態アプリは、過去7日間の体力の状態変化とトレーニング負荷を表示できます。現在のワークアウト計画の見直しや変更を行うときに、このアプリの情報を参考にできます。このアプリは、回復時間、高効率レベル、ピーク状態、トレーニング中断、低効率レベルを表示することもできます。トレーニング負荷画面では、過去7日間のトレーニング負荷を表示できます。トレーニング負荷は、高、低、および中に分類され、体力の状態に基づいてレベルを設定できます。

ワークアウト状態アプリは、主にトレーニング負荷とVO<sub>2</sub>maxの変化を追跡します。

トレーニング負荷は、ランニング、ウォーキング、サイクリングなど、心拍数を追跡するワークアウトモードから収集されます。VO<sub>2</sub>maxの値は、屋外ランニングワークアウトを開始するときに収集されます。VO<sub>2</sub>maxの値がまだ収集されていない場合、デバイスはワークアウト状態を表示できません。VO<sub>2</sub>maxの変化は、少なくとも1週間に1回、屋外ランニングモードを使用し（各ワークアウトにつき、20分以内で少なくとも2.4km走る必要があります）、VO<sub>2</sub>maxの値が1週間以上の間隔で少なくとも2回収集された場合にのみ表示されます。

ホーム画面を表示している状態で上ボタンを押し、スワイプしてワークアウト状態を見つけてタップします。画面を上へスワイプしてワークアウト状態を表示します。

- i 体力の状態（VO<sub>2</sub>max）の変化はワークアウト状態の重要な指標の1つです。少なくとも1週間に1回、屋外ランニングモードを使用し、VO<sub>2</sub>maxの値が1週間以上の間隔で少なくとも2回収集された場合のみ、デバイスにVO<sub>2</sub>maxの変化とワークアウト状態が表示されます。

## 日常的な活動データの確認

デバイスを適切に装着していれば、歩数、ワークアウトの距離、消費カロリーなどの活動データはデバイスによって自動的に記録されます。

### 方法1：デバイスで活動データを確認する

デバイス上で、アプリリストに入り、**活動記録**をタップします。歩数、消費カロリー、ワークアウトの距離、中強度から高強度のアクティビティ、アクティビティの時間などのデータを確認できます。

### 方法2：Huaweiヘルスケアアプリで活動データを確認する

活動データは、Huaweiヘルスケアアプリのホーム画面またはデバイス設定画面で確認できます。

- ① • Huaweiヘルスケアアプリで活動量データを表示するには、Huaweiヘルスケアアプリ経由でデバイスが端末に接続されていることを確認してください。
- 活動量データは、毎日深夜にリセットされます。

## ワークアウトの自動検出

デバイスはワークアウトの状態を自動的に検出できます。デバイスの**設定 > 運動の設定**から**ワークアウトを自動検出**を有効にしておけば、デバイスによって活動の増加が検出されたときに、ワークアウトの記録を始めるように促す通知がされます。通知を無視するか、ワークアウトセッションの記録を開始するかを選択できます。現在、この機能は、ランニング、エリプティカル、ローイング運動を検出できます。

# 健康管理

## 睡眠の追跡

デバイスは、20:00から翌日の20:00まで（合計24時間）の睡眠データを計測します。たとえば、19:00から06:00まで11時間眠っていたとすると、20:00より前の睡眠時間は1日目にカウントされ、残りの睡眠時間は2日目にカウントされます。

HUAWEI TruSleep™が有効にされていない場合、睡眠は従来の方法で追跡されます。デバイスを装着して就寝すると、入眠した時間、覚醒した時間、深い眠りや浅い眠りの開始と終了の時間など、睡眠のさまざまな段階が自動的に識別され、そのデータがHuaweiヘルスケアアプリに同期されます。

HuaweiヘルスケアアプリでHUAWEI TruSleep™を有効にするには、デバイス設定画面に入り、ヘルスケア > HUAWEI TruSleep™ に移動して HUAWEI TruSleep™ を有効にします。この機能が有効な場合は、いつ入眠していつ覚醒したのか、深い眠りかレム睡眠かが正確に認識されるため、デバイスは睡眠の質を分析して、睡眠の質の理解と改善に役立つアドバイスを提供できます。

睡眠データを確認する：

- ・ デバイスのアプリリストに入り、画面をスワイプして **睡眠** をタップします。これで、睡眠や昼寝の時間などのデータを確認できます。日中の睡眠時間は昼寝の下に表示されます。
- ・ Huaweiヘルスケアアプリを開き、**睡眠** をタップすると、日ごと、週ごと、月ごと、年ごとの睡眠データを確認できます。

## 血中酸素の測定

デバイス上で、アプリリストに入り、**血中酸素** をタップして血中酸素の測定を開始します。画面に **測定** が表示されている場合、それは測定が完了したことを意味しています。

- ① この機能は、一部の国ではサポートされない場合があります。詳細については、正規のサービスセンターにお問い合わせください。
- ・ デバイスの画面を右にスワイプしたり、着信があったり、アラームが鳴ったりすると、測定が中断します。
- ・ より正確な結果を得るために、デバイスを装着してから3～5分程度待ち、それから血中酸素を測定することをお勧めします。
- ・ 測定時は、動かず、デバイスを少しきつく装着してください。このとき、デバイスが関節に接触しないようにします。心拍数センサーが肌に触れていること、肌とデバイスの間に異物がないことも確認します。デバイスの画面は上を向くようにしてください。
- ・ 測定中、デバイスは心拍数も測定します。
- ・ この測定は、周辺の温度が低い、腕が動いた、などの外的要因の影響を受ける可能性があります。また、腕にタトゥーがあるとそれが影響する場合があります。
- ・ 測定結果はあくまで参考として提供されます。医療目的での利用は想定していません。

## 心拍数の測定

### 心拍数の単発的な測定

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開いてデバイス設定画面に入り、ヘルスケア > 心拍数の継続的な監視に移動して心拍数の継続的な監視を無効にします。
- 2 デバイス上で、アプリリストに入り、心拍数を選択して心拍数を測定します。

### 心拍数の継続的な測定

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開いてデバイス設定画面に入り、ヘルスケア > 心拍数の継続的な監視に移動して心拍数の継続的な監視を有効にします。
- 2 心拍数を確認するには、次のように操作します。
  - ・ デバイス上で、アプリリストに入り、心拍数を選択して心拍数を表示します。
  - ・ または、Huaweiヘルスケアアプリを開いて、自分 > マイデータ > 健康測定 > 心拍数に移動して心拍数を表示します。
  - ① デバイスでは、現在の心拍数、その日の心拍数のグラフ、その日の心拍数の範囲、安静時の心拍数、心拍数ゾーンが表示されます。
    - ・ デバイス上で、心拍数をお気に入り追加します。または、Huaweiヘルスケアアプリで、心拍数カードをヘルスケア画面に追加します。
    - ・ Huaweiヘルスケアアプリで心拍数の継続的な監視を有効にすると、デバイスはワークアウトの状態に基づいて監視の頻度を調整できるようになり、24時間365日、常に心拍数が測定されます。

## 安静時の心拍数の測定

安静時の心拍数とは、心臓の健康状態の一般的な指標であり、穏やかに静止して眠っていない状態で測定される心拍数のことです。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いてデバイス設定画面に移動し、ヘルスケア > **心拍数の継続的な監視** に移動して **心拍数の継続的な監視** を有効にします。これで、デバイスが安静時の心拍数の測定を自動的に開始します。

- i
 ・ 安静時の心拍数を確認した後に **心拍数の連続的な監視** を無効にしても、Huawei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。
- ・ デバイス上の安静時の心拍数データは深夜0時に自動で消去されます。
- ・ 安静時の心拍数が「-」と表示されている場合は、デバイスが安静時の心拍数を測定できなかったことを意味します。
- ・ デバイスでは、安静時の心拍数のチェックに最適な時間を検出することはできません。そのため、アプリに測定値が常に表示されるわけではなく、また測定値は実際の値とは若干異なる場合があります。

## ワークアウト中の心拍数の測定

ワークアウト中、デバイスにはリアルタイムの心拍数と心拍数ゾーンが表示され、心拍数が上限を超えると通知がされます。最高のトレーニング結果を得るには、自身の心拍数ゾーンに基づいてワークアウトを選択することをお勧めします。

- ・ 心拍数ゾーンを設定するには、Huaweiヘルスケアアプリを開いて、**自分 > 設定 > 心拍数の上限と範囲** に移動します。**心拍数範囲の設定** の下にある **計算方法** を **最大心拍数の割合** または **予備心拍数の割合** に設定します。
- i
 ・ 計算方法として **最大心拍数の割合** を選択した場合、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 **予備心拍数の割合** 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（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測定：ワークアウトを開始するときに、現在の心拍数をデバイスで確認できます。

- ① ワークアウトが完了したら、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監視を続けます。デバイスを再度装着すると、測定が再開されます。
- ・ デバイスを端末に接続し、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と、デバイスで心拍数を測定できます。
- ・ Huaweiヘルスケアアプリを開いて、ワークアウトごとの心拍数グラフ、最大心拍数、平均心拍数を確認できます。

## 心拍数の上限と範囲

ワークアウト中、心拍数が上限を超える状態が1分以上続くと、デバイスは1回振動し、心拍数が高すぎることを知らせるメッセージを表示します。メッセージの表示は、心拍数が上限を下回るまで続きますが、画面を右にスワイプするとメッセージを手動で消去できます。心拍数の上限を設定するには、以下の操作を行います。

- ・ **Androidユーザー**：Huaweiヘルスケアアプリを開き、**デバイス** をタップして、デバイスのアイコンをタップします。**心拍数の上限と範囲** > **心拍数上限** に移動して、自身の心拍数の上限を設定します。
- ・ **iOSユーザー**：Huaweiヘルスケアアプリを開き、**自分** > **設定** > **心拍数上限** に移動して、自身の心拍数の上限を設定します。

- ① ワークアウトの心拍数上昇の警告は、100～220bpmの間の任意の値に設定できます。
  - ・ 心拍数の警告機能は、アクティブなワークアウト中のみ有効です。日常の活動では警告は発せられません。

## 心拍数上昇の警告

休息中または睡眠中に心拍数が上限を超えた状態が連続で10分続くと、デバイスは1回振動し、心拍数が高すぎることを知らせるメッセージを表示します。メッセージを消去するには、画面を右にスワイプするか、サイドボタンを押します。心拍数の上限を設定するには、以下の操作を行います。

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開いてデバイス設定画面に移動し、**ヘルスケア** > **心拍数の継続的な監視** に移動して **心拍数の継続的な監視** を有効にします。
  - 2 **心拍数上昇の警告** をタップして、自分に適切な心拍数の上限を設定します。
- ① 心拍数上昇の値は、100bpm、110bpm、120bpm、130bpm、140bpm、または150bpmに設定できます。

## 心拍数低下の警告

休息中または睡眠中に心拍数が下限を下回る状態が連続で10分続くと、デバイスは1回振動し、心拍数が低すぎることを知らせるメッセージを表示します。メッセージを消去するには、画面を右にスワイプするか、サイドボタンを押します。心拍数の下限を設定するには、以下の操作を行います。

1 Huaweiヘルスケアアプリを開いてデバイス設定画面に移動し、ヘルスケア > 心拍数の継続的な監視に移動して心拍数の継続的な監視を有効にします。

2 心拍数低下の警告をタップして、自分に適切な心拍数の下限を設定します。

- ① 心拍数低下の値は、40bpm、45bpm、または50bpmに設定できます。
- ・ この機能は、Android端末でのみ利用できます。

## ストレスレベルの測定

自動ストレステストを有効にする：Huaweiヘルスケアアプリを開いてデバイス設定画面に移動し、ヘルスケア > 自動ストレステストに移動して自動ストレステストを有効にします。

ストレスデータを確認する：デバイスのアプリリストに入り、ストレスをタップします。ストレスレベルと、それぞれのストレスレベルが占める割合が表示されます。

- ① 自動ストレステスト機能は、ワークアウト中は無効になります。

## 呼吸エクササイズの使用

1 デバイスのアプリリストに入り、呼吸エクササイズを選択します。エクササイズの時間とリズムを設定できます。

2 アイコンをタップしてエクササイズを開始します。

- ① 時間は、1分、2分、または3分に設定できます。リズムは、速い、普通、または遅いに設定できます。
- ・ エクササイズの終了後は、画面に、トレーニング効果、エクササイズ前の心拍数、トレーニング時間、評価が表示されます。

## 活動促進通知

活動通知が有効になっている場合、デバイスは1日を通じて一定の間隔（デフォルトでは1時間きざみに設定されている）で活動を監視します。一定の期間に身体の動きがないと、それを知らせるために、デバイスが振動し、画面が点灯します。これにより、1日を通じて活動と休息のバランスを取ることができます。

通知に邪魔をされたくない場合は、Huaweiヘルスケアアプリで活動促進通知を無効にします。無効にするには、Huaweiヘルスケアアプリを開いて、デバイス、デバイス名、ヘルスケアの順にタップし、活動促進通知を無効にします。

- ① 通知の鳴動制限が有効である間、または睡眠中は、デバイスの振動で通知がされることはありません。
- ・ デバイスで活動促進通知が送信される時間帯は、8:00～12:00と14:00～22:00に限られます。

## 生理周期カレンダー

デバイスのホーム画面を表示し、サイドボタンを押します。**生理周期**をタップし、をタップします。期間の開始と終了を編集または確定することができます。これにより、より正確な結果が得られるようになります。設定が終わると、記録されているデータに基づいてデバイスが次の期間を予測します。

- ① この機能は、一部の国ではサポートされない場合があります。詳細については、正規のサービスセンターにお問い合わせください。

# 便利な生活

## 通知の表示と削除

未読の通知を表示する：未読の通知はデバイスに保存されています。その通知を表示するには、ホーム画面を上からスワイプするか、アプリリストの **メッセージ** をタップします。

通知を削除する：通知の内容を表示している画面を右からスワイプすると、その1件の通知を削除できます。未読の通知をすべて削除するには、一覧の下部にある **すべて消去** をタップします。

- ① デバイスに保存できる未読の通知は最大で10件です。未読の通知が10件を超えると、古い通知が上書きされます。
  - デバイス上で通知の内容全体を表示できない場合は、端末を使用してください。
  - 端末上で既読となった通知や削除された通知は、自動的にデバイスから削除されます。

## 画面消灯時のコンテンツ表示

デバイスがスタンバイモードに入ると、画面には常時表示のコンテンツが表示されます。常時表示は、デフォルトでは無効です。この機能を有効にするには、次の操作を実行します。

デバイスのホーム画面から、**設定 > 表示 > 待ち受けの文字盤** に移動します。画面を左または右に

スワイプし、 をタップして設定を終了します。

- ① 現在、常時表示には、デバイスにプリインストールされている文字盤のみ使用できます。

## ストップウォッチの使用

デバイス上で、アプリリストに入り、**ストップウォッチ** をタップします。計測を開始するには、

 をタップします。計測を停止するには、 をタップします。ストップウォッチをリセット

するには、 をタップします。画面を右からスワイプするか、デバイスのサイドボタンを押すと、ストップウォッチをバックグラウンドに移動できます。

ストップウォッチで計測できる時間は、最大99:59:59です。ストップウォッチはこの最大時間に達すると自動的に停止します。

## タイマーの使用

デバイス上で、アプリリストに入り、**タイマー** をタップします。希望する時間を選択または設定します。選択できるように事前設定されているタイマーは8個あります（1分、3分、5分、10分、15分、30分、1時間、2時間）。また、**カスタム** をタップして任意のタイマーを設定することもできます。

タイマーを開始するには、 をタップします。タイマーを一時停止するには、 をタップします。タイマーを終了するには、 をタップします。画面を右にスワイプするか、デバイスのサイドボタンを押すと、タイマーをバックグラウンドに移動できます。タイマーの時間になると、デバイスの振動で通知されます。カウントダウンを再開するには、 をタップします。カウントダウンを終了するには、 をタップします。

## 懐中電灯の使用

アプリリストに入り、**懐中電灯** をタップすると、画面が光ります。懐中電灯を消灯するには、画面をタップします。もう一度画面をタップすると、再び点灯します。右にスワイプするか、サイドボタンを押すと、懐中電灯は終了します。

## 端末の探索

デバイスのホーム画面を上または下にスワイプして、 をタップします。または、アプリリストに入り、**端末を探す** をタップします。端末がBluetooth範囲内にある場合は、どこにあるのかを知らせるために、端末で着信音が鳴ります（サイレントモードでも鳴ります）。デバイス上で、端末を探す画面をタップしてこの機能を無効にします。

- ① デバイスと端末が適切に接続され、端末の電源はオンであり、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が必要です。
- ・ 端末を探す機能は、端末を10秒間鳴らします。それで操作が行われない場合は、デバイスに**鳴動が停止しました**というメッセージが表示されます。デバイスの画面は、30秒後に消灯します。

## 音楽再生の操作

- ① 音楽再生の操作は、Android 5.0以降を搭載した端末でのみサポートされます。
  - ・ 端末上のNetEase Musicなどのサードパーティ製音楽アプリによる音楽の再生をデバイスから操作できます。
- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス設定画面に移動して**音楽** をタップします。**デバイスの音楽を制御** を有効にします。
  - 2 端末で曲の再生を開始した後で、文字盤の画面をスワイプすると、音楽の再生を操作する画面が表示されます。再生されている曲の一時停止、再開、切り替えが可能です。

## カメラのリモートシャッター

- 1 デバイスを端末に接続して、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ます。
- 2 デバイス上で、アプリリストに入り、リモートシャッターを選択します。選択すると同時に、端末上のカメラが起動します。
- 3 デバイスの画面上で  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秒のカウントダウンが切り替わります。画面を右にスワイプするか、デバイスのサイドボタンを押すと、カメラを終了できます。
  -  この機能はEMUI 8.1以降でのみサポートされます。

# その他のガイドンス

## 通知の鳴動制限

デバイスのホーム画面を下にスワイプし、 をタップして **通知の鳴動制限** モードを有効にします。または、デバイスの **設定 > 通知の鳴動制限** に移動します。このモードは、終日有効にすることも、特定の時間帯をスケジュールすることもできます。

- i** 通知の鳴動制限が有効になると、次のようになります。
  - ・メッセージや通知はデバイスに表示されません。持ち上げて起動する機能も無効になります。
  - ・アラームは通常どおりの振動と音で通知されます。

## お気に入りの追加

- 1 デバイス上で、**設定 > 表示 > お気に入り** に移動して、sleep、stress level、heart rate、music、weather、activity record、など、希望するデータを選択します。
- 2 その後、デバイスのホーム画面を右または左にスワイプすると、追加したカードを確認できます。
  - i** 最大で6枚のカードを表示できます。

## 振動の強さの設定

デバイス上で、**設定 > 振動の強さ** に移動し、使用する振動の強さを、**強い**、**弱い**、**なし** などから選択します。デバイスは、自動的に前の画面に戻ります。

## 画面の点灯と消灯

**持ち上げて起動する機能を使用する**：Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス設定画面に移動して **持ち上げて起動** を有効または無効にします。

**画面の明るさレベルを調整する**：デバイス上で、**設定 > 表示 > 明るさ** に移動し、画面の明るさを希望のレベルに設定します。

**常時表示を設定する**：デバイス上で、**設定 > 表示 > 詳細設定** に移動し、画面の点灯時間を、5分、10分、15分、または20分に設定します。設定したら、デバイスのホーム画面を下にスワイプして  をタップします。これで、画面は設定した時間の間、点灯し続けるようになります。

**スリープ時間を設定する**：デバイス上で、**設定 > 表示 > 詳細設定** に移動し、画面のスリープ時間を、10秒、15秒、または20秒に設定します。**スリープ** が **自動** に設定されている場合、手首を倒すか、手首を下げると、デバイスの画面は自動的に消灯します。

- i** 画面が消灯してから10秒以内に再び画面を点灯させると、前回の画面が表示されます。それ以外の場合は、ホーム画面が表示されます。

## タイムゾーンと言語の設定

デバイスの電源を初めてオンにしたとき、または初期化後にデバイスを端末にペアリングするときは、ペアリングの前に言語を選択するように求められます。デバイスと端末がペアリングされると、デバイスの言語は端末の言語と同じになります。端末の言語、地域、時刻、または時刻形式を変更した場合、端末にデバイスが接続されていると、変更の内容が自動的にデバイスに同期されます。

- i** 1 端末の言語と地域の情報がデバイスでもサポートされる場合、デバイスの言語は端末の言語と同じになります。
- 2 端末の言語がデバイスでサポートされるが、地域はサポートされない場合、デバイスは端末と同じ言語を表示します。たとえば、端末に表示されている言語がブラジルのポルトガル語である場合、デバイスは、代替として、ヨーロッパのポルトガル語を表示します。
- 3 端末の言語がデバイスでサポートされない場合は、デバイスはデフォルトで英語を表示します。
- 4 端末の時刻形式が12時間表示に設定されている場合、デバイス上の時刻表示では午前か午後かの区別ができません。

## デバイスの出荷時設定への復元

方法1：デバイス上で、**設定** > **システム** > **リセット** に移動します。リセット後はすべてのデータが消去されることに注意してください。

方法2：Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス設定画面に移動して **工場出荷時の設定に戻す** を選択します。

## デバイスの更新

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス設定画面に移動して **ファームウェアの更新** をタップします。使用可能な更新が検索されます。画面の指示に従って、デバイスを更新します。

## ストラップの調整または交換

**ストラップの調整**：ストラップはU字バックルを使用したデザインになっています。手首のサイズに合わせてストラップを調節してください。

**ストラップの交換**：締め具を慎重に外し、ストラップを取り外します。新しいストラップを取り付けるには、この手順を逆の順序で行います。デバイス本体がストラップにしっかりとハマっていることを確認してから、締め具を元に戻します。

- i** デバイスに付属している締め具は小さいので、分解時になくさないように注意してください。

## Bluetooth名、MACアドレス、型番、シリアル番号、バージョンの確認

### Bluetooth名の確認：

- ・ デバイス上で、**設定 > デバイス情報** に移動します。 **デバイス名** の下に表示される名前がデバイスのBluetooth名です。
- ・ または、Huaweiヘルスケアアプリを開いて、デバイス設定画面に入ります。接続されているデバイスの名前がBluetooth名です。

### MACアドレスの確認：

デバイス上で、**設定 > デバイス情報** に移動して、MACアドレスを確認します。

### シリアル番号 (SN) の確認：

デバイス上で、**設定 > デバイス情報** に移動してシリアルナンバーを確認します。

### 型番：

- ・ デバイス上で、**設定 > デバイス情報** に移動します。型番は、**型番** の下に表示されます。
- ・ デバイスの背面にレーザー刻印されている「MODEL」に続く文字が型番です。

### バージョンの確認：

- ・ デバイス上で、**設定 > デバイス情報** に移動して、デバイスのバージョンを確認します。
- ・ Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス設定画面に移動します。**ファームウェアの更新** をタップしてデバイスのバージョンを確認します。

## 防水・防塵レベル

このデバイスは5気圧防水ですが、防水性能は永久的なものではなく、時間が経つと劣化する可能性があります。

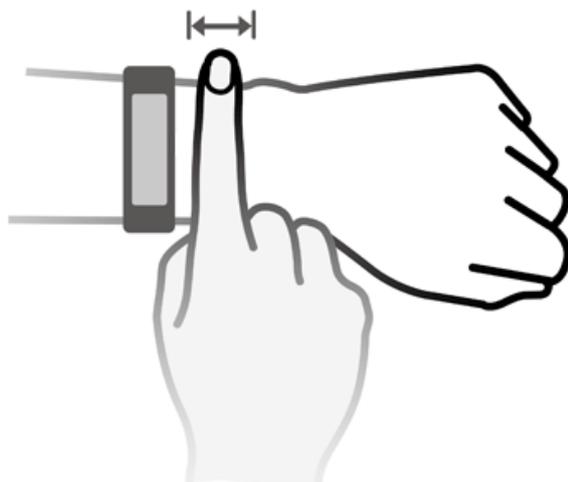
手を洗うとき、雨の中、浅い場所で泳ぐときなどはデバイスを装着できます。シャワー中、潜水中、スキューバダイビング中、サーフィン中は、デバイスを装着しないでください。

次のようなことは、デバイスの防水性に影響する場合があります。

- ・ デバイスを落としたり、デバイスに衝撃を与えたりすること。
- ・ 石けん、ボディークリーム、香水、乳液、油などのアルカリ性物質にさらすこと。
- ・ 高温のシャワーやサウナなど、湿気が多く温度の高い場所で使用すること。

## デバイスの装着

活動および睡眠の追跡や心拍数の監視が正常に行われるようにするため、デバイスは必ず次の図のように正しく装着してください。



デバイスのストラップはU字型のバックルデザインを採用しており、簡単に外れることがないようになっています。デバイスを装着するには、ストラップの一方の端をU字型のバックルに通してから固く締めます。ストラップの端は、耐久性を高めるために意図的に折り曲げられています。

- ① デバイスを装着しているときに肌に不快感が生じた場合は、使用を中止して医師にご相談ください。
- ・ 快適に使用できるように、デバイスを正しく装着してください。
- ・ この図は参考用です。