

HUAWEI WATCH FIT 2

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
ボタンと画面操作	1
アイコン	2
端末とペアリングして接続	4
充電	6
ホーム画面のグリッドレイアウトを設定	7
画面の明るさを調整	7
文字盤を変更	7
天気予報を受信	7
アラームを設定	8
メッセージ管理	8
連絡先を設定	9
着信通知	10
Bluetooth を使用した音声通話	10
通話履歴を表示	10

エクササイズ

個々のワークアウトを開始	11
ワークアウトの自動検出	11
ワークアウト記録を表示	12
日常の活動データを表示	12
ランニングコース	12
トレーニング計画を作成	13
スマートランニング機能の有効化	13
ランニング能力指数(RAI)の表示方法	14
ワークアウト状態	14
来たルートに戻る	14
ワークアウトルートのインポートエクスポート	15

健康管理

心拍数の測定	16
心拍数上限と心拍数ゾーン	17
呼吸エクササイズ	17
ストレステスト	17
活動促進通知	19
生理周期予測	20
血中酸素レベル（血中酸素）の測定	20
睡眠モニタリング	21
Huawei Health アプリで健康的な生活を送るために、毎日の目標を設定する方法	22

アシスタント

HUAWEI Assistant・TODAY	25
ギャラリーの設定	25
文字盤を常時表示に設定する方法	26
文字盤に OneHop を使用	26
時刻と言語を設定	27
懐中電灯	27
コンパス	27
リモートシャッター	27
音楽	27

その他

通知の鳴動制限	29
カスタムカードを追加	29
ストラップの調整と交換	29
デバイスの更新	32
Bluetooth 名、MAC アドレス、SN、型番、バージョン番号の確認	33
防水と防塵	33
ワンタッチ排水	33

はじめに

電源オン/電源オフ/再起動

電源オン

- ・ サイドボタンを長押しして、デバイスの電源をオンにします。
- ・ 電源オフの状態では充電を開始すると、自動的に電源がオンになります。

電源オフ

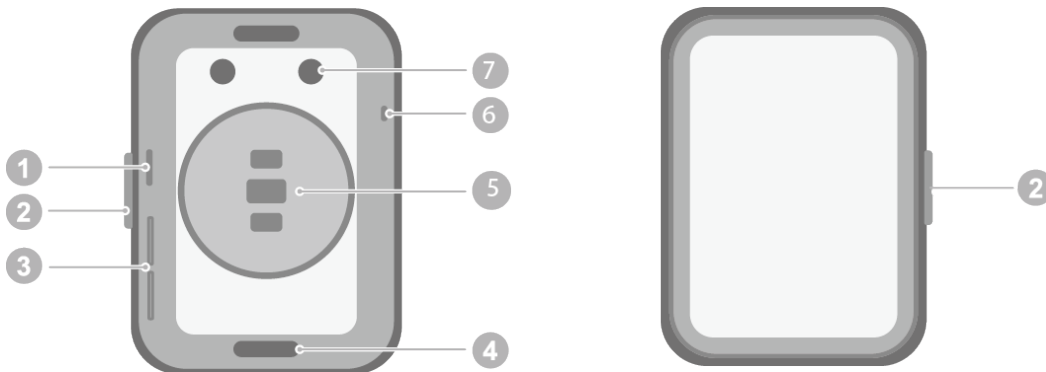
- ・ サイドボタンを押して、**設定** > **システム** または **システムと更新** > **電源オフ** に移動します。
- ・ サイドボタンを長押しして、**電源オフ** を選択します。
 - ① バッテリーを使い果たすと、デバイスの電源は自動的にオフになります。デバイスを速やかに充電してください。

再起動

- ・ サイドボタンを押して、**設定** > **システム** または **システムと更新** > **再起動** に移動します。
- ・ サイドボタンを長押しして、**再起動** を選択します。
- ・ サイドボタンを8秒以上長押しして、デバイスを強制的に再起動します。

ボタンと画面操作


- ・ 画面を上下左右にスワイプしたり、タップ、長押ししたりして操作を実行します。




- 1：空気圧穴
- 2：サイド ボタン
- 3：スピーカー
- 4：スーパーフィットボタン
- 5：監視ユニット領域
- 6：マイク
- 7：充電ポート

操作	機能	注記
サイドボタンを押す。	<ul style="list-style-type: none"> 画面が消灯しているときにサイドボタンを押すと、画面が点灯します。 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と、アプリ一覧画面にアクセスできます。 ホーム以外の画面が表示されているときにサイドボタンを押すと、ホーム画面に戻ります。 	着信があったときや、通話中、ワークアウト中など、この機能が利用できない場合があります。
サイドボタンを長押しする。	電源オン、電源オフ、再起動します。	-
ホーム画面を左右にスワイプする。	画面を切り替えます。	-
ホーム画面以外の画面を右にスワイプする。	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。	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、ワンタッチ排水、アラーム、スマホ探索、画面オン、通知の鳴動制限などのショートカットに移動します。	-
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。	-





アイコン

 アイコンは、製品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 	通知 
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 
懐中電灯 	スマホ探索 	--	--	--	--

連絡先 	通話履歴 	Healthy Living 	コンパス 	--	--
--	---	---	---	----	----



レベル-2メニュー

歩数 	アクティビティ 	アクティブな時間 
---	--	---

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接続ステータス

端末のBluetoothおよびHuaweiヘルスケアアプリが切断されている 	端末のBluetoothおよびHuaweiヘルスケアアプリに接続されている 	--
--	--	----

端末とペアリングして接続

参考：お買い上げ後、最初に行う操作と設定方法をご説明いたします。

端末が以下の要件にすべて適合していることを確認してください。

- ・ 最新バージョンのHuaweiヘルスケアアプリをダウンロードしてインストールしていること。
- ・ 端末のBluetoothと位置情報サービスが有効になっており、Huaweiヘルスケアアプリに端末の位置情報へのアクセスが許可されていること。
- ① デバイスの電源を初めてオンにするか、出荷時設定にリセット後にペアリングを行う場合、ペアリングの前に言語の選択を求めるメッセージが表示されます。

Huawei ヘルスケアアプリのインストール

ペアリングする前に、端末にHuaweiヘルスケアアプリをダウンロードしてインストールします。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、最新バージョンに更新します。

・ HUAWEI製端末の場合

Huaweiヘルスケアアプリは端末にデフォルトでインストールされています。このアプリが端末で見つからない場合は、AppGalleryからダウンロードしてインストールしてください。

・ HUAWEI製以外のAndroid端末の場合

HUAWEI製以外のAndroid端末をご使用の場合は、以下のいずれかの方法でHuaweiヘルスケアアプリをダウンロードしてインストールしてください。

- ・ 「Huaweiヘルスケアアプリのダウンロード」にアクセスするか、または以下のQRコードを読み取り、Huaweiヘルスケアアプリをダウンロードしてインストールします。




- ・ 端末のアプリストアで Huaweiヘルスケア アプリを検索し、画面上の説明に従って、アプリをダウンロードしてインストールします。
- ・ iPhone
App Storeで Huaweiヘルスケア アプリを検索し、画面上の説明に従って、アプリをダウンロードしてインストールします。
- ① HUAWEI以外のサードパーティ製アプリにHUAWEI IDを登録する方法の詳細は、「HUAWEI IDの登録」を参照してください。


端末とペアリングして接続


- ① プライバシーを保護するために、デバイスを別の端末に接続する際に、場合によっては（画面上の説明に従って）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。デバイスを工場出荷時の設定に復元すると、データがすべて消去されます。そのため、この操作は慎重に行ってください。

・ HUAWEI製およびHUAWEI製以外のAndroid端末

- 1 デバイスの電源をオンにした後、**言語**を選択します。Bluetoothはデフォルトでペアリング可能な状態になっています。
- 2 デバイスを端末の近くに置き、端末でHuaweiヘルスケアアプリを開いて、右上隅の  をタップしてから、**追加**をタップします。すると、端末が利用可能なデバイスを自動的にスキャンします。ペアリングしたいデバイスを選んで、**関連付ける**をタップします。
- 3 デバイスの画面にペアリング要求が表示されたら、**✓**をタップし、画面上の説明に従ってペアリングを完了します。

・ iPhone

- 1 デバイスの電源をオンにした後、**言語**を選択します。Bluetoothはデフォルトでペアリング可能な状態になっています。
- 2 画面上の説明に従って、**設定 > Bluetooth** に移動し、デバイスを選択してペアリングします。デバイスの画面にペアリング要求が表示されたら、**✓**をタップします。
- 3 デバイスを端末の近くに置き、端末でHuaweiヘルスケアアプリを開いて、右上隅の  をタップし、**追加**をタップしてから、画面上の説明に従って、ポップアップウィンドウからデバイスを選択します。

または、端末でHuaweiヘルスケアアプリを開き、右上隅の  をタップしてから、**スキャン**をタップし、デバイスのQRコードを読み取ります。端末で画面上の説明に従って、**はい > 次へ**をタップします。

- 4 Huaweiヘルスケアアプリを使用して、Bluetoothのペアリングを求めるポップアップウィンドウが端末に表示されたら、**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、デバイスに端末からの通知の表示を許可するか尋ねられます。**許可**をタップします。
- 5 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。

ペアリング方法についてはこちらのペアリングガイドも参考にしてください。 <https://consumer.huawei.com/jp/support/pairing-guide/>

その他のケースでのペアリングと接続

- ・ Huaweiヘルスケアアプリで、異なるHUAWEI IDを使用してデバイスをペアリングする場合は、デバイスで **設定 > システムと更新 > リセット** をタップし、「**✓**」を選択してペアリングを完了する必要があります。
- ・ 接続が失敗して自動的に再接続できない場合、または別の端末を使用してペアリングしたい場合は、デバイスで **設定 > システムと更新 > 切断** に移動し、**✓**を選択してペアリングを完了する必要があります。

- i** iPhoneをご使用の場合は、端末のBluetooth接続記録を無視するか、または削除して、Huaweiヘルスケアアプリでウェアラブルデバイスを切断することをお勧めします。
- 端末のBluetooth接続記録を無視するか、または削除するには、設定 > Bluetooth に移動し、端末とペアリングされたデバイスのBluetooth名の隣の **i** をタップして、このデバイスの登録を解除**を選択します（ペアリング記録の無視と削除は2回行う必要があります）。
- ウェアラブルデバイスを切断するには、Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス画面に移動して、右上隅の **⋮** > デバイスを切断**をタップします。

充電

充電

充電台の充電端子をデバイス背面の充電端子に接続し、平らな面に置いて、充電台を電源に接続します。すると、画面が点灯してバッテリー残量が表示され、充電が開始されます。



- i** 充電台は耐水ではありません。充電を開始する前に、ポート、充電端子、デバイスが乾燥していることを確認してください。
- 危険な場所ではデバイスの充電も使用もお控えください。近くに可燃物や爆発物がないことを確認してください。充電台を使用する前に、充電台のUSBポートに液体などの異物が残っていないことを確認してください。充電台には液体や可燃物を近づけないでください。充電台を電源に接続している間は、潜在的な安全上の危険を回避するために充電台の充電端子には触れないでください。
- 充電台には、磁石が内蔵されています。磁石が充電ポートに反発する場合は、充電ポートの向きを変えてください。充電台の磁気によって、金属製の物を引きつけやすくなります。充電台を確認し、掃除してからご使用になることをお勧めします。
- 充電台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。消磁などの問題を引き起こすおそれがあります。

バッテリー残量の確認

デバイスのホーム画面を下にスワイプして、バッテリー残量を確認します。または、Huaweiヘルスケアアプリを開き、**デバイス**をタップして、デバイス名の下でバッテリー残量を確認します。

ホーム画面のグリッドレイアウトを設定

設定 > 文字盤とホーム > ホーム に移動し、グリッド を選択して、アプリをホーム画面にグリッド表示で表示するか、または リスト を選択してアプリを一覧で表示します。

画面の明るさを調整

- 1 デバイスのサイドボタンを押して、設定 > 表示と明るさまたは設定 > 表示 に移動します。
- 2 自動 が有効になっている場合は、無効化します。
- 3 明るさ をタップして、画面の明るさを調整します。

文字盤を変更

- 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。
- ・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フレームが表示されたら、左右にスワイプして好きなホーム画面のデザインを選択します。
- ・方法2：設定 > 文字盤とホーム > 文字盤 に移動します。画面を左右にスワイプし、好きな文字盤を選んでインストールします。
- ・方法3：デバイスがHuaweiヘルスケアアプリに接続されていることを確認します。Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス > 時計の文字盤 に移動して、無料 を選択し、好みの文字盤の下の インストール をタップします。すると、選択した文字盤が自動的にインストールされて、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に切り替えます。

文字盤を削除：

- ・方法1：Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス > 時計の文字盤 に移動して、> マイ文字盤 > 編集 を選択します。文字盤の右上隅の×アイコンをタップして削除します。
- ・方法2：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、左右にスワイプして削除したい文字盤を選択し、画面を上へスワイプして、削除 をタップします。

天気予報を受信

天気予報を有効化

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス > デバイス詳細画面 で 天気予報 を有効にして、好みの気温の単位（°Cまたは°F）を選択します。

天気情報を表示

方法1：天気カードでの手順

画面を右にスワイプして天気カードが表示されたら、現在地、天気、気温などを確認できます。

方法2：天気アプリでの手順


ホーム画面でサイドボタンを押して、**天気**を選択します。現在地、天気、気温、屋外環境、UVインデックスなどの情報を画面で確認できます。画面を上下にスワイプすると、1日のうちの様々な時間の天気予報や今後6日間の天気予報を表示できます。

方法3：天気を表示可能な文字盤での手順

天気を表示可能な文字盤を設定します。これを設定すれば、ホーム画面で最新の天気予報を確認できます。

アラームを設定




方法1：デバイスでアラームを設定。

- 1 アプリ一覧を表示して、**アラーム**を選択し、 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と、アラームは1回限りのアラームになります。
- 3 アラームをタップして、そのアラームを削除したり、アラームの時間、タグ、繰り返しのサイクルを変更したりすることができます。削除できるのは予定アラームのみです。

方法2：Huaweiヘルスケアアプリでアラームを設定。

予定アラーム：


- 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、**アラーム** > **予定アラーム**に移動します。
- 2 下部の**追加**をタップして、アラームの時間、タグ、繰り返しサイクルを設定します。
- 3 右上隅の✓をタップするか（の場合）、または**保存**をタップして（の場合）、設定を完了します。
- 4 ホーム画面に戻り、下にスワイプしてアラームの設定をデバイスに同期します。
- 5 アラームをタップして、そのアラームを削除したり、アラームの時間、タグ、繰り返しのサイクルを変更したりすることができます。

-  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。
- アラームがバイブしたときに、 をタップしてから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）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、他の操作が1分間実行されなかったか、または3回スヌーズした場合、自動的に停止します。

メッセージ管理

Huaweiヘルスケアアプリが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、端末のステータスバーにプッシュされたメッセージをデバイスに同期できます。

メッセージ通知の有効化


- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開き、**デバイス** をタップします。デバイス名をタップし、**通知** をタップして、スイッチをオンにします。
- 2 アプリ一覧に移動し、通知の受信元となるアプリのスイッチをオンにします。
 **アプリ** に移動して、通知の受信元となるアプリを表示できます。

未読メッセージの表示

デバイスは、端末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バイブまたは音で通知します。


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

メッセージへの返信


 この機能は、iOS端末ではサポートされていません。

ウォッチでメッセージを受信したら、画面を上から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、iOS端末ではサポートされていません。

クイック返信を以下のようにカスタマイズできます。

- 1 デバイスをHuaweiヘルスケアアプリに接続し、デバイスの詳細画面を開き、**クイック返信** カードをタップします。
- 2 **返信を追加** をタップすると返信を追加できます。追加した返信をタップすると返信を編集できます。返信の横にある  をタップすると返信を削除できます。

未読メッセージの削除

未読メッセージをすべて消去するには、メッセージ一覧の下部にある **消去** または  をタップします。

連絡先を設定

- 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、よく使う連絡先を選択します。
- 2 **よく使う連絡先** 画面で以下の操作が可能です。
 - ・ **追加** をタップして、端末の連絡先一覧を表示し、追加したい連絡先を選択します。
 - ・ **並べ替え** をタップして、追加した連絡先を並べ替えます。
 - ・ **削除** をタップして、追加した連絡先を削除します。
- 3 デバイスのアプリ一覧の **よく使う連絡先** でよく使う連絡先をタップし、デバイスでその連絡先の番号に電話をかけます。

- ① ウォッチから連絡先に電話をかけるには、ウォッチが通話可能なスマートフォンとペアリングしている必要があります。

着信通知

デバイスが端末に接続され、手首に正しく装着されていることを確認してください。着信があると、画面が点灯し、デバイスがバイブするか、鳴動します。デバイスで着信に応答するか、拒否することができます。

- ① クイック返信機能に対応しているのは、Android端末のみです。この機能は、iPhoneではサポートされていません。
- ・ デバイスを装着していないか、または通知の鳴動制限が有効で画面がオフの場合、デバイスに着信があっても画面は点灯せず、バイブもしません。
- ・ 着信に応答しなかった場合は、画面が点灯し、デバイスがバイブで不在着信を通知してくれます。

Bluetooth を使用した音声通話

- ① この機能を使用するには、デバイスがHuaweiヘルスケアアプリとペアリングして接続されていることをご確認ください。

電話をかける手順：デバイスでアプリ一覧に移動し、よく使う連絡先または通話履歴を選択して、電話をかけたい連絡先を選びます。

Bluetoothを使用して着信に応答する手順：端末に着信があると、デバイスに着信通知が届きます。デバイスをタップして着信に応答します。着信に応答すると、デバイスのスピーカーから音声流れます。

通話履歴を表示

通話履歴を表示

デバイスの上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通話履歴を表示し、タップしてデバイスで通話履歴（着信、発信、不在着信など）を表示します。

かけ直す

デバイスが端末とペアリングされている場合、通話記録をタップしてかけ直すことができます。



通話履歴を削除

画面の一番下までスワイプし、消去をタップすると、通話履歴がすべて消去されます。



エクササイズ

個々のワークアウトを開始

デバイスを使用してワークアウトを開始

- 1 デバイスで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て、希望のワークアウトを選択します。
- 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。
- 4 画面が点灯しているときにサイドボタンを長押しすると、ワークアウトが停止します。また、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停止します。



- ・  をタップして、目標やリマインダーなどを設定します。
- ・ ランニング、サイクリング、水泳、縄跳びを開始した後で、 > **準備運動** をタップし、画面上の説明に従って準備運動を行ってください。
- ・ **運動の設定 > 常時点灯** を有効にすると、デバイスの画面がワークアウト中、常時点灯します。
- ・ ワークアウトの終了後、ワークアウトのデータ（ワークアウト時間、カロリー、心拍数グラフ、心拍数範囲、平均心拍数、心拍数ゾーンなど）を確認できます。

Huaweiヘルスケアアプリを使用してワークアウトを開始

- 1 Huaweiヘルスケアアプリの運動画面で、記録したいワークアウトを選択します。
- 2 開始アイコンをタップして、ワークアウトを開始します。
- 3 ワークアウトが終了したら、一時停止アイコンをタップしてから、終了アイコンを長押しし、**終了** を選択してワークアウトを終了します。

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。



- ・ 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。

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、**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は、ワークアウトごとに異なります。
 - ① ランニング、サイクリング、水泳、縄跳びなどのワークアウトを完了した後で、**ワークアウト記録 > ストレッチ** をタップすると、身体をストレッチする方法を説明するデモが表示されます。

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、**活動記録** 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 **活動記録** 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。

日常の活動データを表示

デバイスを正しく装着していれば、歩数、活動距離、消費カロリーなどの活動データがデバイスに自動的に記録されます。

方法1：活動データをデバイスに表示。

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。すると、歩数、消費カロリー、移動距離、活動時間、中程度の強度から高強度の活動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表示。

活動記録は、Huaweiヘルスケアアプリのホーム画面またはデバイス詳細画面で確認できます。

- ① 日常の活動データをHuaweiヘルスケアアプリで表示するには、デバイスがHuaweiヘルスケアアプリに接続されていることを確認してください。
- ・ 活動データは深夜にリセットされます。

ランニングコース

デバイスには、様々なランニングコースが組み込まれており、案内に従ってワークアウトを記録できるため、より活動的な毎日を送れます。

- 1 バンドでアプリ一覧を表示し、**ワークアウト** をタップします。
- 2 **コースと計画 > ランニングコース > 事前に設定されたコース** を選択します。
- 3 コースを選択し、画面上の説明に従ってワークアウトを開始します。

カスタムランニングコース

1. 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ます。Huaweiヘルスケアアプリを開いて、**運動 > 屋外ランニング > おすすめのコース** に移動します。画面を左にスワイプして、**カスタム > 新規** をタップします。続いて、**ラウンドを追加** や **動作を追加** を選んで特定のコースを設定し、右上隅の✓をタップして設定を完了してください。

2. カスタムランニングコースの詳細画面で、**開始** をタップして、アプリでワークアウトを開始します。

カスタムコースの詳細画面で、右上隅のデバイスアイコンをタップして、カスタマイズしたコースをデバイスに同期します。デバイスで対応するコースを選択し、画面上の説明に従ってコースを開始します。

3. カスタムコースの詳細画面で、右上隅の⋮をタップしてメニューを表示します。コースを編集を選択するとコースの編集が、コースをコピーを選択するとコースのコピーが、コースを削除 > OK を選択するとコースの削除ができます。

トレーニング計画を作成

① トレーニング計画を作成するには、まずデバイスをHuaweiヘルスケアアプリとペアリングしてください。

- ランニング計画を作成して開始するには、Huaweiヘルスケアアプリを使用する必要があります。新しい計画を作成するには、現在の計画をまず終了させてください。

1 Huaweiヘルスケアアプリでトレーニング計画を作成：Huaweiヘルスケアアプリを開き、**運動 > 屋外ランニング > ランニング計画** または **運動 > 屋内ランニング > ランニング計画** に移動して、トレーニング計画を選択し、画面上の説明に従って計画を作成します。

2 トレーニング計画をデバイスに同期：トレーニング計画を作成すると、計画がデバイスに自動的に同期されて、デバイスがバイブします。

3 トレーニング計画を共有、表示、編集、終了：トレーニング計画を作成すると、**計画** オプションがアプリの**運動** 画面上部に表示されます。右上隅の⋮をタップし、**共有** を選択して計画の共有、**プランを表示** をタップしてトレーニング計画の詳細表示、**プラン設定** をタップしてトレーニング日とリマインダー時間の変更および**カレンダーに同期**の有効化、**ウェアラブルデバイスと同期** をタップして計画のデバイスへの同期、**計画を終了 > OK** をタップして計画の終了ができます。

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、**スマートランニング** 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。


ランニング能力指数(RAI)の表示方法

ランニング能力指数（RAI）は、ランナーの持久力や技術効率性を反映する総合的な指数です。これはランナーのベストタイムを基準としています。一般に、RAIが高いランナーほど競技で良い成績を収めます。

開始する前に

- ・ 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。
- ・ RAI機能は、12分以上継続する屋外ランニングまたはランニングコースにのみ利用可能です。屋内ランニングはサポートされていません。

RAI の表示

- ・ デバイスの場合：
 - 1 **設定 > 文字盤とホーム > ホーム** に移動し、**グリッド** を選択してグリッドビューにアプリを表示します。
 - 2  をタップしてRAIを表示します。
- ・ スマートフォン（端末）の場合：Huaweiヘルスケアアプリを開き、**運動 > 屋外ランニング > ランニング総距離 (km)** に移動し、ランニング記録を選択した後、**グラフ** をタップして活動量データ（RAI、ペースゾーン、トレーニング負荷レベルなど）を表示します。

ワークアウト状態



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。

- ・ 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データは、屋外ランニングのワークアウトから取得できます。

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、デバイスが通ったルートを記録して、ナビゲーションサービスを提供します。目的地に到着した後で、この機能を使用して、通過した場所や出発地に戻る方法を確認できます。



デバイスでアプリ一覧を表示し、スワイプして**ワークアウト**が表示されたら、それをタップします。個別の屋外ワークアウトセッションを開始します。画面を左から右にスワイプし、**来たルート**を

戻る または 直線 を選択してスタート地点に戻ります。画面に 来たルートに戻る も 直線 も表示されない場合は、画面をタップして表示します。

ワークアウトルートのインポートエクスポート

- ① ワークアウトルートをエクスポートして友達と共有し、同じルートを利用してワークアウトを行えます。
 - この機能が利用できるのは、屋外ランニング、サイクリング、ウォーキングのみです。


ワークアウトルートをエクスポート

- Huaweiヘルスケアアプリを開き、**運動** 画面を表示して、**合計ランニング距離**、**合計サイクリング距離**、または **合計ウォーキング距離** をタップし、対応する屋外ワークアウト記録を表示して選択します。
- ルート 画面で右側のルートアイコン  をタップし、[マイルート]に**保存 > OK** を選択してルートを保存します。
- ルート 画面で右側のルートアイコン  をタップし、**ルートをエクスポート > OK** を選択します。エクスポート方法を選択したら、ルートファイルを友達に転送したり、デバイスに保存したりできます。


ワークアウトルートをインポート

- ルートを受信したら、ルートをタップして自分のデバイスに保存できます。
- Huaweiヘルスケアアプリの **自分** 画面を上にはスワイプして、**マイルート** を選択し、右下隅の **ルートをインポート** をタップしてワークアウトルートをインポートできます。

ルートをウェアラブルデバイスに同期

- Huaweiヘルスケアアプリを開き、**自分** 画面を上にはスワイプして、**マイルート** を選択します。ルートを**選択して**、右上隅の  をタップし、**ウェアラブルに送信** を選択します。
- デバイスで屋外ワークアウト設定に移動して、**ルート** をタップし、画面上の説明に従ってそのルートをナビゲーションに使用します。

ルートを削除

- Huaweiヘルスケアアプリを開き、**自分** 画面を上にはスワイプして、**マイルート** を選択します。ルートを**選択して**、右上隅の  をタップし、**ルートを削除** を選択してルートを削除します。
- デバイスで屋外ワークアウト設定に移動して、**ルート** をタップし、削除したいルートを長押しして、**削除** をタップします。

健康管理

心拍数の測定

- ① この測定には、周囲の気温の低さや腕の動き、腕のタトゥーなどの一部の外的要因も影響する場合があります。
- 測定中は静止したまま、デバイスをややきつめに装着し、手首の骨の上には直接装着しないでください。心拍数センサーが肌に触れていること、および肌とデバイスの上に異物がないことを確認してください。また、画面は上に向けておく必要があります。

単独の心拍数測定

- 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、**健康モニタリング > 心拍数の継続的な監視** に移動し、**心拍数の継続的な監視** を無効化します。
- 2 デバイスでアプリー一覧を表示し、**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 > 心拍数の継続的な監視** に移動し、**心拍数の継続的な監視** を有効にします。
- 2 心拍数の表示手順は以下のとおりです。
 - ・ デバイスでアプリー一覧を表示し、**心拍数** を選択して心拍数を表示します。
 - ・ Huaweiヘルスケアアプリを開き、**自分 > マイデータ > 健康測定 > 心臓** に移動して心臓の健康データを表示します。

安静時心拍数の測定

安静時心拍数とは、眠っていない状態で活動をせず静かにしているときに測定される心拍数のことです。安静時心拍数を測定する最適なタイミングは、朝に目を覚ました後（起き上がる前）です。

- 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、**健康モニタリング > 心拍数の継続的な監視** に移動し、**心拍数の継続的な監視** を有効にします。すると、デバイスが安静時心拍数を自動的に測定します。
- 2 Huaweiヘルスケアアプリを開き、**自分 > マイデータ > 健康測定 > 心臓 > 安静時心拍数** に移動して、特定の時間の安静時心拍数または平均安静時心拍数を表示します。

- 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、**心拍数の継続的な監視** を無効化すると変化しなくなります。

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。トレーニングの成果を高めるために、ワークアウトは心拍数ゾーンに基づいて行ってください。

- ・ 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、Huaweiヘルスケアアプリを開いて、**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、心拍数ゾーンを最大心拍数の割合または心拍予備能の割合に設定します。

- ・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、心拍数がデバイスにリアルタイムに表示されます。
 - ① ワークアウトの完了後、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。
 - ・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、デバイスは心拍数信号の検出を継続します。デバイスを装着し直すと、測定が再開します。

心拍数上限と心拍数ゾーン

ワークアウト中に、心拍数が上限を1分以上超えると、デバイスが1回バイブし、心拍数が高すぎるというメッセージが表示されます。このメッセージは、心拍数が上限を下回るか、または画面を右にスワイプしてメッセージを消去するまで表示されます。

心拍数上限を設定するには、以下の手順を実行してください。

- ・iOSユーザーの場合：Huaweiヘルスケアアプリを開き、自分 > 設定 > 運動時の心拍数設定に移動して、心拍数上限警告を有効にし、心拍数上限をタップして自分に適した上限を設定します。
- ・HarmonyOS/Androidユーザーの場合：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て、心拍数上限をタップして自分に適した上限を設定します。
- ① 心拍数警告が利用できるのはワークアウト中のみで、日常の監視中は生成されません。

呼吸エクササイズ

デバイスでアプリ一覧を表示し、呼吸エクササイズをタップして時間とリズムを設定し、画面の呼吸エクササイズアイコンをタップして、画面上の説明に従って呼吸エクササイズを行います。エクササイズを終了すると、エクササイズ前の心拍数やエクササイズの時間、評価などのデータが画面に表示されます。

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。

- 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、運動中であったり、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。

ストレスデータを表示

- ・ 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。

← ストレス

::

日 週 月 年



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。


立ち上がる

活動促進通知を受信した後、**身体を動かす > 開始** をタップすると、身体をストレッチする方法を説明するデモがデバイスに表示されます。


生理周期予測

デバイスでは、過去の生理期間と生理周期カレンダー情報から今後の生理期間と妊娠可能な期間を予測できます。関連するデータとリマインダーをデバイスに表示できます。この機能は、以下のような方法で有効にできます。

Huaweiヘルスケアアプリを開き、**生理周期カレンダー** カードをタップして必要な権限を許可します。ホーム画面に**生理周期カレンダー** カードが表示されていない場合は、ホーム画面で**編集** をタップしてカードをホーム画面に追加します。

方法1：デバイスのホーム画面でサイドボタンを押し、**生理周期カレンダー** を選択した後、 をタップして生理期間の開始と終了を設定します。設定後、デバイスでは記録されているデータに基づいて次の生理期間をインテリジェントに予測します。

方法2：

- Huaweiヘルスケアアプリを開き、生理周期カレンダー画面に移動して右上隅の  > **生理周期カレンダーの設定** に移動し、**生理日数** または **周期日数** を選択した後、**リマインダー** で **生理期間の開始**、**生理期間の終了**、**妊娠可能な期間の開始**、**妊娠可能な期間の終了** に関するリマインダーを有効にすることができます。また、**すべて** を有効にすることもできます。
- これで、生理期間や妊娠可能な期間の開始と終了に関するリマインダーが送信されます。
 - ① 生理期間のデータを表示または変更するには、**記録** をタップします。予測された期間は点線でマークされます。
 - 生理期間の開始に関するリマインダーは、生理が始まると予測される日の前日午前8時に送信されます。その他の事象の日付に関するリマインダーはすべて、当日の午前8時に送信されます。

血中酸素レベル（血中酸素）の測定

血中酸素の単独測定

デバイスを正しく装着し、サイドボタンを押ししてアプリ一覧を表示し、画面を下にスワイプして、**血中酸素** をタップして血中酸素の測定を開始します。測定が完了すると、画面の上部に測定結果が表示されます。

- ・ **i** より正確な結果を得るためには、デバイスを装着してから3～5分程度待ってから血中酸素を測定することをお勧めします。
- ・ 測定中は静止したまま、デバイスをきつめに装着しますが、手首の骨の上には直接装着しないでください。心拍数センサーが肌に触れていること、および肌とデバイス間に異物がないことを確認してください。また、画面は上に向けておく必要があります。
- ・ この測定には、周囲の気温の低さや腕の動き、腕のタトゥーなどの一部の外的要因も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。
- ・ 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**、**デバイス名**、**健康モニタリング**の順にタップし、**血中酸素の自動測定**を有効にします。静止状態が検出されると、血中酸素が自動的に測定、記録されます。
- 2 **血中酸素不足アラート**をタップして血中酸素の下限を設定し、起きているときにアラートを受信できるようにします。

睡眠モニタリング

デバイスを正しく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、あるいは覚醒しているかを特定します。

ウェアラブルデバイスでの睡眠データの記録

- ・ 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、**健康モニタリング**>**HUAWEI TruSleep™**に移動して、**HUAWEI TruSleep™**を有効にします。有効にすると、デバイスでは、入眠時、覚醒時に加えて、浅い眠りか、深い眠りか、レム睡眠かを正確に認識できます。これにより、アプリは睡眠パターンを確認できるようにする睡眠の質の分析を提供するとともに、睡眠の質を改善できるようにする助言も提供できます。

← HUAWEI TruSleep™



HUAWEI TruSleep™



- HUAWEI TruSleep™を使用して、睡眠の質と呼吸パターンをリアルタイムに監視します。
- 睡眠パターンを分析し、6種類の睡眠障害を正確に診断します。
- 200以上のカスタマイズされた睡眠の質についての評価と、改善アドバイスを受け取ることができます。

- HUAWEI TruSleep™ が有効になっていない場合、デバイスは通常の方法で睡眠を追跡します。デバイスを装着して眠ると、デバイスは睡眠段階を識別し、入眠、覚醒、各睡眠段階の開始/終了の時間を記録して、データをHuaweiヘルスケアアプリに同期します。

睡眠データの確認

Huaweiヘルスケアアプリのヘルスケア画面で睡眠カードをタップし、日単位、週単位、月単位、年単位の睡眠データを確認します。


Huawei Health アプリで健康的な生活を送るために、毎日の目標を設定する方法

Huaweiヘルスケアアプリは、健康的な生活習慣を確立し、健康的な新生活を楽しむのに役立つHealthy Living機能を備えています。

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開いて、ヘルスケア > **編集** に移動し、**Healthy Living** カードを追加します。
- 2 **Healthy Living** カードをタップし、画面上の説明に従って、**ユーザー通知** に同意します。
 - ① 健康状態には個人差があるため、Healthy Livingで提供された健康に関するアドバイス（特に身体活動に関するアドバイス）は、すべてのユーザーに当てはまるわけではなく、期待した効果が得られない場合があります。活動中やワークアウト中に不快感を覚えた場合は、速やかに中止して休憩を取るか、または医師にご相談ください。
 - Healthy Livingで提供された健康に関するアドバイスはあくまで参考用です。何らかの活動またはワークアウトに参加したことで生じるリスク、損害、責任はすべて自己負担となります。

チェックインタスクの選択と目標設定


チェックインタスクは、基本的なチェックインタスクとオプションのチェックインタスクに分類されます。基本的なチェックインタスクは必須です。オプションのチェックインタスクを必要に応じて追加することも可能です。

Healthy Living 画面で右上隅の  をタップし、**ヘルスケアプラン** を選んでチェックインタスクを選択します。基本的なチェックインタスクには、**睡眠**、**アクティビティ**、**ムード** などがあります。オプションタスクには、**アクティビティ**、**睡眠**、**毎日のマインドフルネス**、**毎日の笑顔**、**水を飲む**、**薬のリマインダー**、**血圧測定**、**体重測定** などがあります。タスクカードの **目標設定** をタップして毎日の目標を設定できます。

タスク完了状態の表示


- デバイスの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、**Healthy Living** を選択して特定のタスクの完了状態を表示します。
- Huaweiヘルスケアアプリを開き、ヘルスケア 画面で **Healthy Living** カードをタップしてタスク完了状態を表示します。

リマインダー

Healthy Living 画面で右上隅の  をタップし、**ヘルスケアプラン** を選択して、**デバイス上の週次レポート通知** を有効にしたり、**呼吸** などのチェックインタスクの **リマインダー** を有効にしたりできます。


- ① **Healthy Living**機能に対応していない一部のウェアラブルデバイスの場合は、Huaweiヘルスケアアプリでヘルスケアプランを設定し、チェックインタスクのリマインダースイッチを有効にしてください。すると、リマインダーがウェアラブルデバイスに表示されます。

週次レポートと共有

週次レポートの表示：**Healthy Living** 画面で右上隅の  をタップし、**週次レポート** を選択してレポートの詳細を表示します。

共有：**Healthy Living** 画面で右上隅の共有アイコンをタップして、WeChatの友人、WeChatのモーメンツ、Weiboに週次レポートを共有したり、デバイスに保存したりできます。

Healthy Living の無効化

Healthy Living 画面で右上隅の  をタップして、バージョン情報 > 無効化 に移動します。

Healthy Living を無効化すると、目標データはすべて消去されます。

アシスタント

HUAWEI Assistant・TODAY

HUAWEI Assistant・TODAYを使用すると、天気予報の表示、音楽再生の操作が簡単になります。

HUAWEI Assistant・TODAY の起動/終了

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。

音楽再生の操作

i この機能は、デバイスがiPhoneとペアリングされている場合はサポートされません。

・デバイスの音楽再生を操作する手順は以下のとおりです。

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、デバイスアイコンの付いた音楽カードをタップします。音楽の一時停止や曲の切替、デバイスの音楽再生音量の調整ができます。

・端末の音楽再生を操作する手順は以下のとおりです。

- 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、**音楽** をタップして、**端末の音楽を制御** をオンにします。
- 2 端末で音楽アプリを開いて、音楽を再生します。
- 3 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、端末アイコンの付いた音楽カードをタップします。音楽の一時停止や曲の切替、端末の音楽再生音量の調整ができます。

ギャラリーの設定

i 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。

ギャラリーを利用した文字盤の選択

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、**文字盤 > その他 > マイ文字盤 > ギャラリー** に移動して、ギャラリー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。選択した画像が文字盤としてデバイスに表示されます。

その他の設定

ギャラリー設定画面での操作：

・ **スタイル**、**レイアウト**、**機能** をタップして、ギャラリー文字盤のスタイル、日時の位置、機能を設定します。

- ・ 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。

文字盤を常時表示に設定する方法

常時表示（AOD）機能を有効にすると、メインの文字盤が内蔵のAOD文字盤に含まれない場合に、手首を上げると現在の文字盤が表示されます。

常時表示を設定

- 1 アプリ一覧で **設定 > 文字盤** または **設定 > 文字盤とホーム** に移動し、**常時表示** を有効にします。
- 2 **常時表示スタイル > デフォルトのスタイル** に移動し、好みのスタイルを選択します。すると、メインの文字盤が内蔵のAOD文字盤に含まれない場合に手首を上げると、そのスタイルが表示されます。
 - ① HUAWEI WATCH FIT 2シリーズは、**常時表示** を有効にすると、デフォルトの文字盤スタイルを使用するため、手動で設定する必要はありません。

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、ウェアラブル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。
- ・ 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。
- デバイスの一部のモデルは、OneHopがデフォルトで有効になっているため。

- 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。

時刻と言語を設定

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

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

懐中電灯

デバイスで、アプリ一覧を開き、**懐中電灯** をタップします。画面が点灯します。画面をタップすると懐中電灯が消灯し、再度画面をタップすると、再び点灯します。画面を右にスワイプするか、サイドボタンを押すと、懐中電灯アプリが終了します。

i 懐中電灯のデフォルトの点灯時間は5分です。

コンパス

コンパスは、デバイスの方角を表示するため、屋外にいるときや旅行中などの不慣れな場所で方向を知るのに役立ちます。

デバイスでアプリ一覧を開いて、**コンパス** をタップし、画面上の説明に従ってデバイスをゆっくり回転させて補正を完了します。補正が完了すると、コンパスが使用できるようになります。

i 補正中は、スマートフォンやタブレット、コンピュータなどの磁場干渉源に近づけないでください。近づけると、補正の精度に影響する場合があります。

リモートシャッター

i この機能が利用できるのは、EMUI 8.1以降を搭載したHUAWEI製端末のみで、他のAndroid端末はご利用いただけません。iPhoneの場合は、予めカメラをオンにしておけばこの機能を利用することができます。

- 1 デバイスがBluetoothを使用して端末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 デバイスでアプリ一覧を表示し、**リモートシャッター** を選択します。すると、端末のカメラアプリが同時に起動します。
- 3 画面のカメラアイコンをタップすると、端末を使用して写真を撮影できます。画面を右にスワイプするか、サイドボタンを押すと、**リモートシャッター** が終了します。

音楽

デバイスに音楽を追加

i この機能は、デバイスがiPhoneとペアリングされている場合はサポートされません。

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス詳細画面に移動します。


- 2 **音楽 > 音楽の管理 > 曲を追加** に移動し、追加する音楽を選択します。
- 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することもできます。プレイリストを作成しておけば、デバイスにアップロードしたお好みの音楽をプレイリストに追加して簡単に管理できます。

音楽再生の操作

- 1 デバイスのアプリ一覧に移動し、**音楽** を選択。
- 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、画面を上にはスワイプすると、プレイリストの表示、曲の切替、音量の調整、再生モードの設定（曲順再生やランダム再生など）が可能です。

その他

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て、をタップし、**通知の鳴動制限**を有効にします。または、アプリ一覧を表示し、**設定 > 通知の鳴動制限**に移動して、このモードの時間帯をスケジュール設定します。

i 通知の鳴動制限を有効にすると、以下のような動作になります。

- ・ 着信や通知を音やバイブで知らせてくれなくなり、持ち上げて画面を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バイブと音で通知されます。

カスタムカードを追加

- 1 **設定 > カスタムカード** または **設定 > 表示 > お気に入り** に移動します。
- 2 **睡眠、ストレス、心拍数** などの表示するカードを選択します。現在の表示が優先されます。
- 3 追加したアプリの隣にあるアップアイコンをタップするか、カードを長押ししてアプリを別の位置に移動します（一部の端末モデルが対応）。削除アイコンをタップすると、カードが削除されます。
- 4 設定完了後、ホーム画面を左または右にスワイプすると、追加したカードが表示されます。

ストラップの調整と交換

ストラップの長さの調整

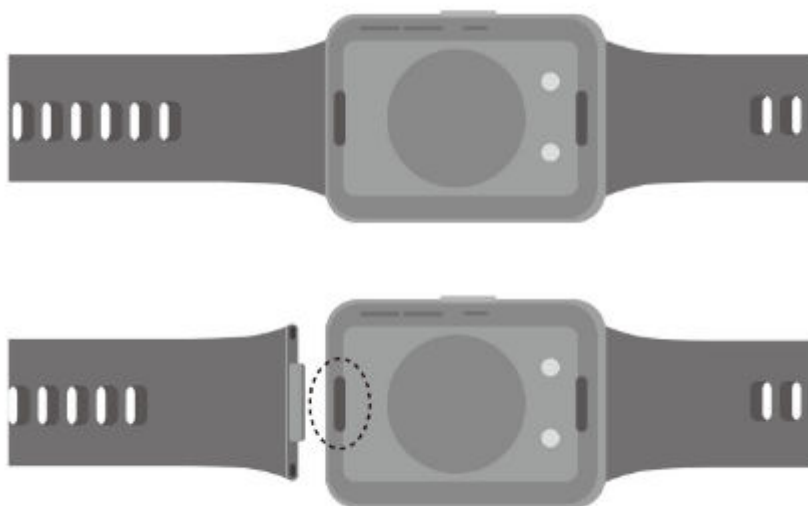
ソフトラバーストラップと革製ストラップのデザインはU字形バックルで、金属製ストラップは、2つの磁気式留め金を使用したデザインになっています。ストラップは手首の周囲長に合わせて調整できるため、快適にフィットします。

ストラップの取り外しと取り付け

- ・ ストラップ1：Activeエディション



1：スーパーフィットボタン

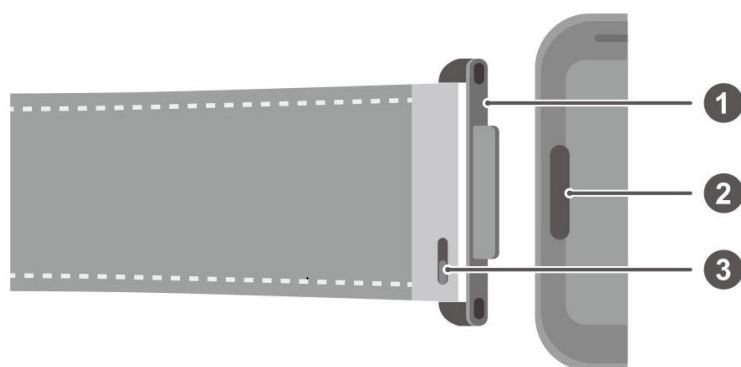


ストラップを取り外す：デバイス本体の両端のスーパーフィットボタンを押して、ストラップをデバイス本体から切り離します。

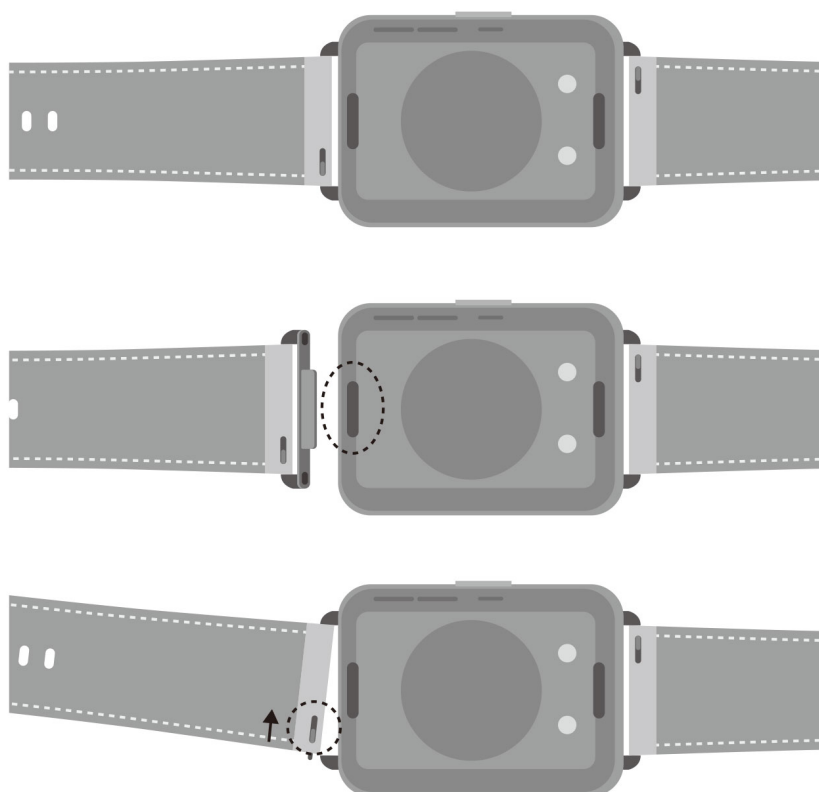
ストラップを取り付ける：ストラップとデバイス本体の位置を合わせて、しっかり留めます。

i Activeエディションのソフトラバーストラップを革製または金属製のストラップと交換するには、リンクを別途購入する必要があります。

・ストラップ2：Classicエディション



1：リンク 2：スーパーフィットボタン 3：スプリングレバー



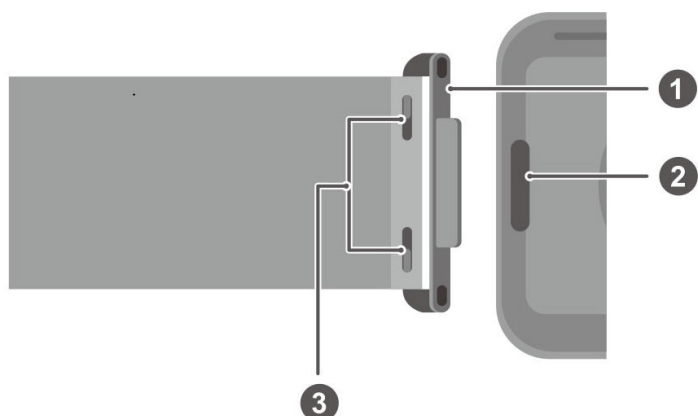
リンクを取り外す：デバイス本体の両端のスーパーフィットボタンを押して、リンクをデバイス本体から切り離します。

リンクを取り付ける：リンクとデバイス本体の位置を合わせて、しっかり留めます。

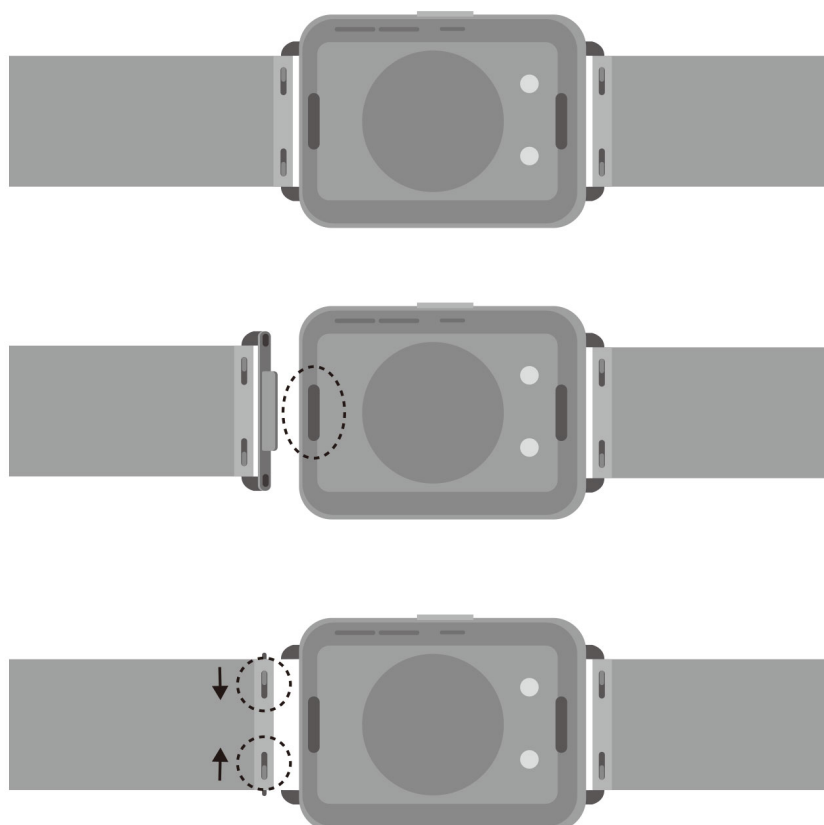
ストラップを取り外す：ストラップのスプリングレバーを押して、ストラップを外側に傾け、リンク固定スロットから取り外します。

ストラップを取り付ける：ストラップのスプリングレバーを押し、スプリングバーのピンとリンク固定スロットの位置を合わせて、ストラップを取り付けます。

・ ストラップ3：Elegantエディション



1：リンク 2：スーパーフィットボタン 3：スプリングレバー



リンクを取り外す：デバイス本体の両端のスーパーフィットボタンを押して、リンクをデバイス本体から切り離します。

リンクを取り付ける：リンクとデバイス本体の位置を合わせて、しっかり留めます。

ストラップを取り外す：ストラップのスプリングレバーを押して、ストラップを外側に傾け、リンク固定スロットから取り外します。

ストラップを取り付ける：ストラップのスプリングレバーを押し、リンクのピンとリンク固定スロットの位置を合わせて、ストラップを取り付けます。

デバイスの更新

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス、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、利用可能な更新を端末が確認します。画面上の説明に従って更新を完了します。

Bluetooth名、MACアドレス、SN、型番、バージョン番号の確認

- ・ **方法1**：デバイスで、**設定** > **バージョン情報** に移動し、上下にスワイプして、デバイス名（デバイスのBluetooth名）、MACアドレス、型番、バージョン番号、SN（シリアル番号）を確認します。
- ・ **方法2**：Huaweiヘルスケアアプリを開き、**デバイス** をタップして、デバイス名をタップします。接続されているデバイスの名前がBluetooth名です。
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、**ファームウェア更新** をタップします。**現在のバージョン** がデバイスの現在のバージョン番号です。

防水と防塵


このデバイスは5気圧防水ですが、永続的に保護できるものではなく、時間とともに劣化する可能性があります。


デバイスを装着したまま、手を洗ったり、雨の中を出かけたり、浅瀬で泳いだりしても大丈夫です。しかし、シャワーやスキューバダイビング、ダイビングの最中は装着しないでください。

デバイスの防水性に影響すると考えられる要因は以下のとおりです。

- ・ 落としたり、ぶついたりするなどの衝撃を加えること。
- ・ 石けん、シャワー用ジェル、洗剤、香水、ローション、油などの液体が付着すること。
- ・ 暑い浴室やサウナなどの高温多湿環境で使用するここと。

ワンタッチ排水

ホーム画面を下にスワイプして、 をタップすると、画面に排水中であると表示されます。排水中は、デバイスがバイブして水が滴る音が再生されます。排水が終わりそうになったら、デバイスを振って、ベル型の排水口からの水滴の排出を速めてください。

- ・  デバイスを装着して泳いだ後は、デバイスが自動的にバイブして水分を排出します。