

HUAWEI Band 8

ユーザーガイド



目次

はじめに

電源 ON、電源 OFF、再起動	1
充電	1
アイコン	3
ボタンと画面コントロール	4
EMUI/Android 端末とのペアリング	5
iPhone とのペアリング	6
文字盤の管理	6
カスタムカードの設定	7

エクササイズ

個々のワークアウトの開始	8
ワークアウト記録を表示	8
ランニング能力指数(RAI)の表示方法	9
ワークアウト状態	9
日常の活動データを表示	10

健康管理

睡眠のモニタリング	11
活動促進通知	11
心拍数の測定	12
血中酸素の測定	13
心拍数上限警告	14
ストレステスト	14
呼吸エクササイズ	16

アシスタント

アラームの設定	17
リモートシャッター	17
音楽再生の操作	17
メッセージ管理	18
懐中電灯	19
天気予報を受信	19

その他

スタイル文字盤の設定	20
常時表示文字盤の設定	20
ギャラリーの設定	20
通知の鳴動制限を設定	21
ロックまたはロック解除	21
時刻と言語を設定	22
ストラップの調整または交換	22

はじめに

電源 ON、電源 OFF、再起動

電源 ON

- ・ サイドボタンを長押しして、本製品（デバイス）の電源をオンにします。
- ・ デバイスを充電します。

電源 OFF

- ・ サイドボタンを押して、**設定 > システムと更新 > 電源オフ** に移動します。
- ・ 画面が点灯した状態で、サイドボタンを3秒以上長押しすると、再起動と電源OFFのオプションが表示されますので、電源OFFのオプションをタップします。
 - ❗ 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 > システムと更新 > 再起動** に移動します。
- ・ 画面が点灯した状態で、横ボタンを3秒以上長押しすると、再起動と電源OFFのオプションが表示されますので、再起動のオプションをタップします。
- ・ 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します。

充電

充電

充電クレードルの金属端子を下図のようにデバイス背面の金属端子にマグネット連結して、平らな面に置き、充電クレードル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ます。



- i** . デバイスの充電には、HUAWEI製の充電クレードルとアダプター、または該当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充電クレードルとアダプターをご使用ください。対応する安全規格に適合していない他の充電器やモバイルバッテリーは、充電に時間がかかったり、過熱したりするなどの問題を引き起こす場合があります。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製の充電クレードルとアダプターを購入することをお勧めします。
- ・ 充電クレードルは耐水ではありません。充電中は、ポート、金属端子、デバイスが乾燥していることをご確認ください。
- ・ 充電クレードルの表面は、きれいな状態を維持してください。デバイスが充電クレードルに正しく置かれ、充電状態がデバイス画面に表示されていることを確認します。金属製の物で充電クレードルの金属端子を短絡させないでください。短絡させると発熱、発火などの原因となります。
- ・ 充電アイコンの表示が100%になった場合、デバイスが完全に充電されて、充電が自動的に停止したことを示します。デバイスを取り外し、電源アダプターを抜きます。
- ・ デバイスを長期間使用しない場合は、2～3か月に1度バッテリーを充電して、バッテリーの劣化を防止することをお勧めします。
- ・ バッテリーの充電サイクルの回数には制限があります。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ください。
- ・ 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、充電クレードルの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。充電クレードルを液体や可燃物に近づけないでください。充電クレードルを電源に接続している間は、安全上の危険が生じるリスクを回避するために、充電クレードルの金属端子には触れないでください。
- ・ 充電クレードルには、磁石が内蔵されています。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。充電クレードルの磁気によって、金属製の物を引きつけやすくなります。充電クレードルを確認し、掃除してからご使用になることをお勧めします。
- ・ 充電クレードルを高温の環境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

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: 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する文字盤でバッテリー残量を確認します。

方法4: デバイスを Huaweiヘルスケア アプリに正しく接続して、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します。

バッテリー残量低下の警告

バッテリー残量が10%を下回ると、デバイスのバイブにより、バッテリー残量の低下が通知され、早急に充電するように促すメッセージが表示されます。




アイコン

 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 	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 
スマホ探索 	懐中電灯 				

ショートカット

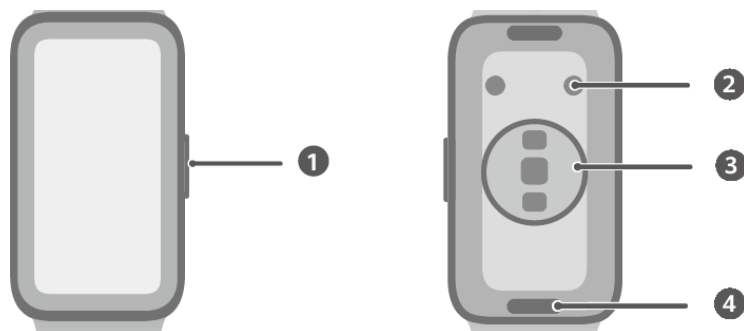
設定 	アラーム 	画面オン 
スマホ探索 	通知の鳴動制限 	--

Bluetooth接続ステータス

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されている 	スマートフォンのBluetoothおよびHuaweiヘルスケアアプリに接続されている 	--
--	---	----

ボタンと画面コントロール

- 本製品（デバイス）は、全画面タッチ操作をサポートするタッチスクリーンを備えています（上下左右のスイープ、長押しを含む）。




- 1：サイドボタン
2：充電ポート
3：計測用センサー部
4：クイックリリースボタン


操作	機能	備考
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。 文字盤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。 文字盤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、文字盤画面に戻ります。 	この機能は、着信時、ワークアウト中など、一部の状況では利用できません。
サイドボタンを長押しする	デバイスの電源をオン／オフ／再起動します。	-
ホーム画面を左右にスイープする	画面を切り替えます。	-
ホーム画面以外の画面を右にスイープする	前の画面に戻ります。	-

操作	機能	備考
ホーム画面を上 にスワイプする	通知を表示します。	-
ホーム画面を下 にスワイプする	ショートカットメニューを表示します。	-
画面をタップす る	選択および確定します。	-
ホーム画面を長 押しする	文字盤を変更します。	-


EMUI/Android 端末とのペアリング

- 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、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方は、お使いの端末のApp Storeでアプリをダウンロードし、インストールしてください。以下のQRコードをスキャンし、アプリをダウンロードしてインストールすることもできます。




- 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、登録の上、ログインしてください。
- 3 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 デバイスを端末の近くに置きます。Huaweiヘルスケア アプリを開き、右上隅の  をタップして、追加をタップします。お使いの端末とペアリングしたいデバイスを選択して、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、お使いのデバイスに表示されたQRコードをスキャンしてペアリングします。
- 5 Bluetoothでのペアリングを要求するHuaweiヘルスケア アプリポップアップウィンドウが現れたら、許可をタップします。
- 6 デバイス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 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。
アプリをインストール済みの場合は、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、スマートフォンのApp Storeに移動してアプリをダウンロードおよびインストールします。以下のQRコードをスキャンして、HUAWEIヘルスケア アプリをダウンロードおよびインストールすることもできます。



- 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、HUAWEI IDを登録してからログインしてください。
- 3 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。
 - a 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、追加 をタップします。ペアリングするデバイスを選択し、関連付ける をタップします。
また、スキャン をタップし、デバイスに表示されているQRコードをスキャンしてもペアリングを開始できます。
 - b デバイ스에ペアリング要求が表示されたら、✓ をタップします。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、ペアリング をタップします。別のポップアップウィンドウが表示され、デバイスにスマートフォンからの通知の表示を許可するかを確認するメッセージが表示されます。許可 をタップします。
 - c HUAWEIヘルスケア アプリがペアリングに成功したことを示すメッセージを表示するまで数秒待ちます。完了 をタップして、ペアリングを完了します。

文字盤の管理

文字盤の変更


- ・ 方法1：デバイスが振動するまで、ホーム画面上の任意の場所を長押しします。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お好みの文字盤を選択および設定します。
- ・ 方法2：
デバイスで 設定 > 文字盤とホーム > 文字盤 に移動し、左右にスワイプして好みの文字盤を選択および設定します。
- ・ 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、時計の文字盤、その他の順に

タップして、好みの文字盤を選択してインストールします。インストールされると、デバイスは選択した文字盤に自動的に切り替わります。または、インストールした文字盤をタップしてから、**デフォルトに設定**をタップして切り替えます。


文字盤の削除

Huaweiヘルスケアアプリを開き、デバイス > 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。


カスタムカードの設定

 最初にデバイスを最新バージョンに更新してください。

カスタムカードの追加方法

- 1 設定 > カスタムカード に移動します。
- 2  をタップし、睡眠、ストレス、心拍数など、表示するカードを選択します。デバイスに表示されるカードとは異なる場合があります。
- 3 追加後にカスタムカードを表示するには、ホーム画面を左右にスワイプします。




カードの移動/削除方法

- ・ 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 × をタップします。


エクササイズ

個々のワークアウトの開始





デバイスを使用したワークアウトの開始

- 1 デバイスのアプリ一覧を開き、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、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。

 **i**

- ・  をタップしてワークアウトモードにすると、目標やリマインダーなどを設定できます。
- ・ ワークアウトを終了すると、ワークアウト時間、消費カロリー数、心拍数のグラフ、心拍数の変化、平均心拍数、心拍数ゾーンなどのワークアウトデータを確認できます。

Huaweiヘルスケアアプリを使用したワークアウトの開始

- 1 デバイスを Huaweiヘルスケア アプリに接続したら、アプリでワークアウト（1回のワークアウトセッションとトレーニングコースを含む）を開始します。
 - 2 Huaweiヘルスケア アプリで、 をタップするとワークアウトを一時停止、 をタップするとワークアウトを再開、 を長押しするとワークアウトを終了します。それに応じて、デバイスはワークアウトを一時停止、再開、または終了します。
-  **i**
- ・ ワークアウト中、ワークアウトの時間や距離などのデータは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や時間が短すぎると、ワークアウトデータは記録されません。

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。

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：

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** () をタップして画面を上から下にスワイプすると、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などのデータが表示されます。

- ・ 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、直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状況を反映します。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、フィットネス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。

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。


健康管理

睡眠のモニタリング

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、深い睡眠、浅い睡眠、急速眼球運動（レム）睡眠、覚醒のいずれであるかを識別します。

スリープ設定


スリープモードを有効にすると、睡眠などの妨げをしないよう、設定時間内は常時表示（AOD）、通知（着信通知を含む）、持ち上げて画面起動などの機能は動作しなくなります。

- 1 デバイスのアプリ一覧から **睡眠**（）を選択し、画面を上からスワイプして **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、**就寝**、**起床**、**繰り返し** を設定して、**OK** をタップします。

睡眠の記録

- ① スリープモードが自動的に設定されていて、ユーザーが睡眠中であることをデバイスが検出すると、睡眠を妨げないように、常時表示（AOD）、通知（着信通知を含む）、持ち上げて画面起動などの機能は自動的に無効になります。
- ・ Huaweiヘルスケア アプリを開き、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング** > **HUAWEI TruSleep™** に移動して **HUAWEI TruSleep™** のスイッチをオンにします。有効にすると、デバイスは入眠時、起床時、深い睡眠、浅い睡眠、レム睡眠のいずれであるかを識別できます。デバイスは、睡眠パターンの理解に役立つ睡眠の質の分析を提供し、睡眠の質を改善するためのアドバイスも提供します。

睡眠データの表示

- ・ デバイスのアプリ一覧から **睡眠**（）を開き、夜の睡眠と昼寝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 画面に移動して、**睡眠** カードをタップすると、日、週、月、年の睡眠データが表示されます。

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。

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、ベルトが手首のくるぶしにかからないようにしてください。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。

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** > **心機能** に移動して心拍数のグラフなど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** > **心機能** > **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。
 - i** ・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。

血中酸素の測定

- i** ・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。
 - ・血中酸素測定の精度を確保するために、デバイスをぴったりと正しく装着してください。計測用センサー部が皮膚に直接接触し、シャツの袖などの障害物が間がないことを確認してください。

血中酸素の単発測定

- 1 デバイスを正しく着用し、腕を動かさないようにしてください。
- 2 デバイスのアプリ一覧を開き、上下にスワイプして **血中酸素** () を探してタップします。
- 3 デバイスの測定をタップすると測定が開始します。
- 4 血中酸素測定中は、画面を上向きにして動かないようにしてください。
 - i** ・より正確な結果を得るためには、デバイスを装着して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。
 - ・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。
 - ・結果は参考用であり、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、デバイス詳細画面に移動し、**健康モニタリング** をタップして、血中酸素の自動測定のスイッチをオンにします。ユーザーが安静にしていることをデバイスが検出すると、血中酸素を10分ごとに自動的に測定して記録します。
- 2 血中酸素の自動測定の中の低血中酸素のアラートをタップして、眠っていないときの血中酸素がどの程度まで低下したらバイブレーションによるアラートを受信するかを設定します。


データの表示

Huaweiヘルスケア アプリを開き、**血中酸素** をタップして日付を選択すると、その日の血中酸素測定データが表示されます。

心拍数上限警告

ワークアウト中に心拍数がプリセットの上限を一定時間超えると、デバイスが振動し、心拍数が高すぎることを通知します。この通知は、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：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、**心拍数上限の警告** のスイッチをオンにして、**心拍数上限** をタップし、適切な上限を設定します。
 - ・ Androidユーザー：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、**心拍数が高い** のスイッチをオンにして、**心拍数上限** をタップし、適切な上限を設定します。
-  心拍数アラートが利用できるのはワークアウト中のみで、日常のモニタリング中には利用できません。

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。

← ストレス

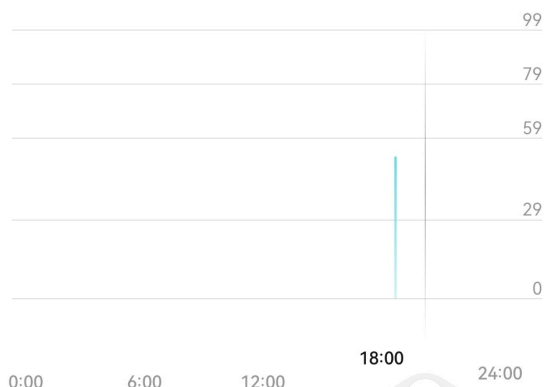
::

日 週 月 年

< 5月16日(月) ▾ >

20:11

--



平均

52 正常

範囲

52-52



- 高 80~99 0%
- 中 60~79 0%
- 正常 30~59 100%
- 低 1~29 0%

定期的に低から中レベルのストレスがあります。でも心配いりません。多少のストレスがあるのは正常で健全なことです。

^



ストレステスト



補正

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。

アシスタント

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。

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 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 デバイスのアプリ一覧を開き、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も同時に起動します。
- 3 デバイス画面の 📷 をタップし、端末を遠隔操作して写真を撮影します。画面を右にスワイプするか、横ボタンを押すと、リモートシャッター が終了します。

音楽再生の操作


- ① NetEase Musicなどのサードパーティ製音楽アプリの音楽再生をデバイスで操作できます。

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開いて、デバイス詳細画面に入り、**デバイスの設定**をクリックし、**音楽再生の操作スイッチ**をオンにします。
- 2 端末で曲を再生した後、デバイスのアプリ一覧で **音楽** をタップすると、曲の一時停止や再生、前の曲や次の曲への切替ができます。

メッセージ管理

Huaweiヘルスケア アプリをデバイスに接続して、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 アプリを開いて、デバイスの詳細画面に移動し、**通知** をタップして、**通知** のスイッチをオンにします。
- 2 アプリ一覧に移動し、通知を受信したいアプリのスイッチをオンにします。
 **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。

未読メッセージの表示

ご利用のデバイスは、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、バイブで通知してくれます。


未読メッセージをデバイスに表示できます。未読メッセージを表示するには、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。

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。

デバイスでSMS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、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 デバイスを Huaweiヘルスケア アプリに接続したら、アプリを開いて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たり、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することができます。

未読メッセージの削除

デバイスの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、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。

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。

 懐中電灯の点灯時間は5分です。

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、デバイス詳細画面で**天気予報**を有効にして、お好みの気温の単位（°Cまたは°F）を選択します。

通常、天気データは毎時更新されます。Huaweiヘルスケアアプリのホーム画面またはデバイスのHUAWEI Assistant TODAY画面を下にスワイプするか、デバイスの天気アプリを開いて、手動で天気情報を更新することもできます。

天気情報を表示

方法1：天気カードでの手順

天気カードが表示されるまで画面を右にスワイプすると、位置情報、天気、気温、大気質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。位置情報、天気、気温、大気質などの情報を画面に表示できます。画面を上下にスワイプすると、1日のうちのさまざま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：天気を表示できる文字盤での手順

天気を表示できる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。

その他

スタイル文字盤の設定

着ている服装をもとにパーソナライズされた文字盤を作成できます。

i 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いて、デバイス詳細画面に入り、**時計の文字盤** をタップして、**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** で撮影するか、**ギャラリー** から選択して服装の写真をアップロードします。
- 3 写真の要素をもとに複数の文字盤が生成されます。お気に入りのものを選択し、**保存** をタップして現在の文字盤として設定します。

常時表示文字盤の設定

常時表示文字盤

常時表示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、常時表示文字盤を表示するかを選択できます。

- 1 アプリ一覧を開いて、**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 常時表示を有効にした後、デフォルトで文字盤のスタイルが設定されます。
- 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。

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、**時計の文字盤 > その他 > マイ文字盤 > ウォッチ内のGallery**をタップして、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** をタップして、ギャラリー文字盤のスタイル、日時の位置 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すると、その写真を削除することができます。

通知の鳴動制限を設定

通知の鳴動制限を有効にすると、着信があったり、通知（アラームは除く）を受信したりしても、デバイスは音も鳴らさずバイブもしません。

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を開いて、**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。

通知の鳴動制限の時間帯指定

- ・ デバイスのアプリ一覧を開いて、**設定** > **通知の鳴動制限** > **時間帯指定** に移動し、通知の鳴動制限モードの開始時間と終了時間を設定します。
- ・ 通知の鳴動制限の時間帯指定をすべて無効にするには、**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。

ロックまたはロック解除

デバイスにPINを設定してプライバシーを強化できます。PINを設定して自動ロックを有効にすると、デバイスをロック解除してホーム画面を表示するのにPINの入力が必要になります。デバイスを装着しているときは、画面はロックされません。

PIN を設定

- 1 PINの設定: デバイスのホーム画面を下にスワイプして、**設定** > **PIN** > **PINの有効化** に移動し、画面の説明に従って6桁のPINを設定します。
- 2 自動ロックを有効にする: デバイスのホーム画面を下にスワイプして、**設定** > **PIN** に移動し、**自動ロック** を有効にします。

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

PIN を変更

デバイスのホーム画面を下にスワイプして、**設定** > **PIN** > **PINの変更** に移動し、画面上の説明に従ってPINを変更します。

PIN を無効化

デバイスのホーム画面を下にスワイプして、**設定** > **PIN** > **PINの無効化** に移動し、画面上の説明に従ってPINを無効化します。

PIN を忘れてしまった場合

PINを忘れてしまった場合はデバイスをリセットし、工場出荷時の設定に戻して、PINを再設定してください。

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 **工場出荷時の設定に戻す** をタップします。

- ① デバイスを工場出荷時の設定に戻すと、データがすべて消去されるため、十分注意してこの操作を実行してください。

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。

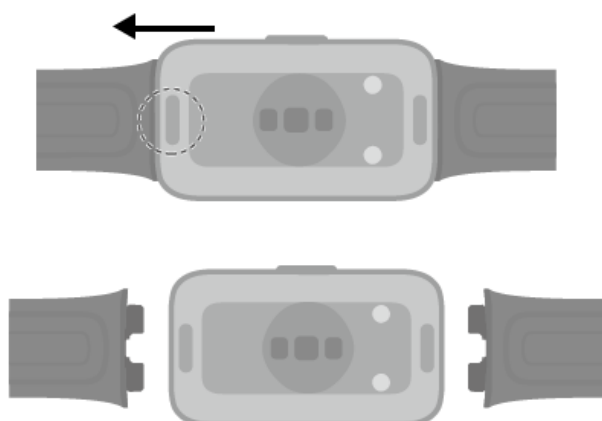
ストラップの調整または交換

ストラップの長さの調整

ストラップのデザインはU字形バックルです。手首のサイズに合わせてストラップを調整してください。

ストラップの取り外し：バンド背面のクイックリリースボタンを押して、リンク固定スロットからストラップを取り外します。

ストラップの取り付け：ストラップとリンク固定スロットの位置を合わせ、ストラップを取り付けます。




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。

- 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.ダイビング、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。

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。

デバイスが濡れた状態で充電した場合。

- ① 防水と防塵の機能に対応しているのは、デバイス本体のみです。ストラップ、充電台、ケースなどの他のコンポーネントは、防水性も防塵性もありません。

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。