

# *au* Smart Watch

## ユーザーガイド

# 目 次

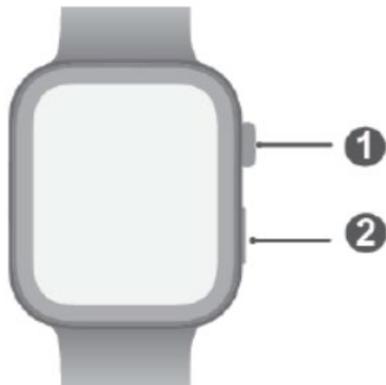
<b>はじめに</b> .....	<b>3</b>
外観.....	3
充電する.....	3
アイコン.....	4
Android スマートフォンのペアリング.....	5
iPhone とのペアリング.....	6
ボタン機能とタップ操作.....	6
カスタムカードを設定する.....	7
マルチタスク.....	8
<b>アシスタント</b> .....	<b>9</b>
アプリを管理する.....	9
メッセージを管理する.....	9
Bluetooth 音声通話.....	10
音楽再生を制御する.....	10
アラーム設定.....	11
ウォッチを使用したスマホ探索.....	11
通知の鳴動制限の有効化または無効化.....	12
懐中電灯.....	12
<b>健康管理</b> .....	<b>13</b>
活動記録.....	13
睡眠モニタリング.....	13
心拍数を測定する.....	14
血中酸素を測定する.....	15
ストレスレベルのテスト.....	15
スタンドリマインダー.....	16
<b>エクササイズ</b> .....	<b>17</b>
個別のワークアウトの開始.....	17
ワークアウト状態の表示.....	17
ワークアウト記録の表示.....	17
ワークアウトを自動検出.....	18
<b>その他</b> .....	<b>19</b>
常時表示.....	19
文字盤を管理する.....	19
サウンドとバイブレーション.....	19
更新.....	20
防水防塵について.....	20
au ウェルネスアプリ連携方法.....	22

# はじめに

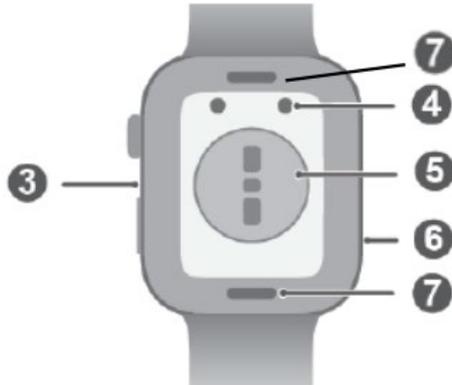
## 外観

このユーザーガイドでは、本製品について、「ウォッチ」と表記しています。

表



裏



## 外観

①	上ボタン (クラウン)
②	下ボタン
③	マイク
④	充電端子
⑤	心拍数センサー
⑥	スピーカー
⑦	クイックリリースボタン

## 充電する

### ウォッチを充電する

充電クレードルの金属端子をウォッチ背面の金属端子に接続し、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、ウォッチの画面が点灯し、バッテリー残量が表示されます。



- ① ・ウォッチの充電には、同梱の充電クレードルとアダプターを使用するか、または該当する安全規制や安全規格に準拠した充電クレードルとアダプターを使用することをお勧めします。該当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、過熱したりするなどの問題を引き起こすおそれがあります。これらをご使用の場合はご注意ください。
- ・充電クレードルは耐水ではありません。充電中は、充電ポート、金属端子、ウォッチが乾いた状態であることをご確認ください。
- ・充電クレードルの表面は清潔に保ってください。ウォッチが充電クレードル上に正しく置かれていること、およびウォッチ画面に充電状態が表示されていることをご確認ください。短絡などの危険を避けるため、充電クレードルの金属端子に金属製の物を接触させないでください。
- ・充電アイコンの表示が 100%になると、ウォッチは完全に充電されて、充電が自動的に停止します。ウォッチを充電クレードルから取り外して、電源アダプターを抜きます。
- ・ウォッチを使用する予定が長期にわたってない場合は、バッテリーの寿命が劣化してしまわないよう、2、3 か月に一度充電することをお勧めします。
- ・ウォッチを危険な場所で充電したり、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ます。充電クレードルを使用する前に、USB ポートに液体などの異物が残っていないことをご確認ください。充電中は、クレードルおよびウォッチを液体や可燃物に近づけないようにします。充電クレードルを電源に接続している間は、充電クレードルの金属端子に触れないでください。
- ・充電クレードルには、磁石が内蔵されています。ウォッチを充電しようとする、ウォッチが反発するようになる場合は、ウォッチの向きを変えてクレードルに接続してください。クレードルの磁力によって、金属製の物を引きつけやすくなります。クレードルをチェックしてきれいにしてからご使用ください。
- ・磁力が低下したり磁気特性が切り替わったりするなどの問題が起きないように、充電クレードル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。

## バッテリー残量を確認する

方法 1：ウォッチのホーム画面を上から下にスワイプし、ショートカットメニューを開いて、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：現在の文字盤にバッテリー残量が表示される場合は、ウォッチのホーム画面で確認します。

## バッテリー残量低下の警告

バッテリー残量が 10%に低下すると、バッテリー残量の低下がバイブで通知され、早急にウォッチを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

### レベル 1 メニュー

設定 	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 	コンパス 	通話履歴 	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 	排水 

## Android スマートフォンのペアリング

1. 「au Smart Watch」設定アプリのインストール。

「au Smart Watch」設定アプリがすでにインストールされている場合は、自分 > 更新を確認 に移動して、最新バージョンに更新します。

2. 「au Smart Watch」設定アプリを開き、Google アカウントでログインしてください。

3. ウォッチの電源を入れ、言語を選択してペアリングを開始します。

4. ウォッチをスマートフォンに近づけます。「au Smart Watch」設定アプリを開き、右上隅の  をタップして、ウォッチを追加 をタップします。ペアリングしたいウォッチを選択し、関連付ける をタップします。または、ウォッチに表示されている QR コードをスキャンし、QR コードの読み取り をタップしてペアリングします。

5. Bluetooth ペアリングを要求する「au Smart Watch」設定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. ウォッチ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。

**i** ペアリングの完了後、「au Smart Watch」設定アプリを開き、ウォッチの詳細画面に移動し、バンド接続保護をタップしてシステム設定を調整します。これにより、「au Smart Watch」設定アプリがバックグラウンドから消去されるのを防ぐことができます。

# iPhone とのペアリング

## 1. 「au Smart Watch」設定アプリのインストール

アプリがすでにインストールされている場合は、最新バージョンに更新してください。アプリがまだインストールされていない場合は、スマートフォンの App Store で「au Smart Watch」設定アプリを検索し、アプリをダウンロードし、インストールしてください。

## 2. 「au Smart Watch」設定アプリを開き、Google アカウントあるいは Apple ID でログインしてください。

## 3. ウォッチの電源を入れ、言語を選択してペアリングを開始します。

# ボタン機能とタップ操作

ウォッチのカラータッチスクリーンは、上下左右へのスワイプ、タップ、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"><li>・ グリッドモード：アプリ一覧画面でアプリアイコンおよびアプリ名をズームイン/ズームアウトします。</li><li>・ リストモード：アプリ一覧画面および詳細画面を上下にスワイプします。</li><li>・ アプリ内：画面を上下にスワイプします。</li><li>● グリッドモードまたはリストモードに移行するには、設定 &gt; 文字盤とホーム &gt; ランチャーを選択します。</li></ul>
押す	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 画面が消灯している場合：画面を点灯します。</li><li>・ ホーム画面が表示されている場合：アプリ一覧画面に遷移します。</li><li>・ その他の画面が表示されている場合：ホーム画面に戻ります。</li><li>・ Bluetooth の着信をミュートします。</li></ul>
2 回押す	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 画面が点灯している場合：最近のタスク画面に遷移して、実行中のアプリをすべて表示します。</li></ul>
長押し	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ウォッチの電源をオンにします。</li><li>・ 再起動/電源オフ画面に遷移します。</li><li>・ このボタンを 12 秒以上長押しすると、ウォッチが強制再起動します。</li></ul>

## 下ボタン

操作	機能
押す	<p>デフォルトでワークアウトアプリが開きます。</p> <p>以下の手順を実行して、下ボタンの動作をカスタマイズすることもできます。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、設定 &gt; 機能ボタンを選択します。</li><li>2) カスタム設定を適用するアプリを選択します。設定が完了したら、ホーム画面に戻り、下ボタンを押してアプリを開きます。</li></ol>

## タップ操作

操作	機能
タップ	選択して確定します。
長押し	ホーム画面の場合：文字盤を変更します。ウォッチの機能カードの場合：カード管理画面にアクセスします。
上にスワイプする	ホーム画面の場合：通知を表示します。
下にスワイプする	ホーム画面の場合：ショートカットメニューとステータスバーが開きます。 ・ 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。 ・ ステータスバーでバッテリー残量と Bluetooth 接続ステータスを確認できます。
左にスワイプする	ホーム画面の場合：カスタム機能カードにアクセスします。
右にスワイプする	ホーム画面の場合：天気画面を表示します。 任意のアプリ画面の場合：前の画面に戻ります。

## 画面の消灯

- ・ 手首を下げるかもしくは外側に回転させる、または手のひらで画面を覆います。
- ・ ウォッチは、一定時間操作しないと自動的にスリープします。

## 画面の点灯

- ・ 上ボタンを 1 度押して画面を起動します。
- ・ 手首を持ち上げて画面を起動します。

持ち上げて画面起動機能はデフォルトで有効になっています。無効化するには、スマートフォンで「au Smart Watch」設定アプリを開き、ウォッチ詳細画面に移動して、ウォッチの設定をタップし、持ち上げて画面起動のスイッチをオフにします。

## カスタムカードを設定する

ウォッチのホーム画面を左にスワイプして機能カードを参照し簡単に好みに合わせてカスタマイズしたり並べ替えたりできます。

## カスタムカードを追加する

1. 設定 > カスタムカードを選択します。
2.  をタップし、睡眠、ストレス、心拍数などの追加したいカードを選択します。選択できるカードはご利用のウォッチによって異なります。
3. ホーム画面を左右にスワイプして、追加したカードを表示します。

## カードを移動/削除する

ウォッチのホーム画面を左にスワイプし、カードをどれか長押ししてカードの編集画面を表示します。続いて、カードを長押しして新しい位置にドラッグするか、または  をタップしてから、削除をタップして削除します。

# 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替やすべてのバックグラウンドアプリの即時消去が簡単になります。

1. ウォッチのロックを解除し、画面を点灯させて上ボタンを 2 回押すと、マルチタスク画面が表示されます。そこに実行中のアプリがすべて表示されます。
  2. この画面を左右にスワイプして、以下のいずれかの操作を実行します。
    - ・ アプリカードをタップしてアプリの詳細画面にアクセスします。
    - ・ アプリカードを長押しして上にスワイプし、アプリを消去します。
    - ・  をタップして実行中のアプリをすべて消去します。
-  ワークアウトセッションの最中は、長押しして上にスワイプしても、ワークアウトアプリを消去できません。音楽の再生中やワークアウトセッションの最中は、 をタップしても音楽やワークアウトは消去されません。

# アシスタント

## アプリを管理する

### ウォッチのアプリ一覧を並べ替える

ウォッチの上ボタンを押してアプリ一覧を開き、アプリをどれか長押しして上または下へドラッグします。

## メッセージを管理する

ウォッチが「au Smart Watch」設定アプリに関連付けられて、メッセージ通知が有効になっている場合、スマートフォンのステータスバーにプッシュ配信された新着メッセージはウォッチに同期されます。

### メッセージ通知を有効化する

1. 「au Smart Watch」設定アプリを開いてウォッチ詳細画面に移動し、通知をタップして、通知のスイッチをオンにします。
2. 下のアプリ一覧で通知を受信したいアプリのスイッチをオンにします。

**i** 通知画面のアプリセクションにプッシュ通知を受信できるアプリが表示されます。

### 未読メッセージを表示する

ウォッチを装着すると、スマートフォン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たことをバイブで知らせてくれます。

未読メッセージはウォッチに保存されます。未読メッセージを表示するには、ウォッチのホーム画面を上からスワイプしてメッセージセンターを開きます。

### メッセージに返信する

- i** ・ この機能は、ウォッチが iPhone とペアリングされている場合は利用できません。
- ・ SMS メッセージに返信できるのは、メッセージを受信した SIM カードを使用した場合のみです。

ウォッチで SMS のメッセージに返信するには、クイック返信または顔文字をご使用ください。サポートされているメッセージの種類は、実際の使用状況によって変わります。

### クイック返信をカスタマイズする

- i** ・ クイック返信カードが表示されない場合は、ご利用のウォッチがこの機能に対応していないということです。
- ・ この機能は、ウォッチが iPhone とペアリングされている場合は利用できません。
- ・ ご自身で追加した返信内容は、ショートメッセージの返信のみご利用いただけます。

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「au Smart Watch」設定アプリと関連付けたら、アプリを開いてウォッチ詳細画面に移動し、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新しい返信を追加する、既存の返信をタップして編集する、または返信の隣の✕をタップして削除することが可能です。

## 未読メッセージを削除する

- ・メッセージセンターで削除したいメッセージを左にスワイプし、をタップして削除します。
- ・未読メッセージをすべて消去するには、メッセージ一覧下部のをタップします。



## Bluetooth 音声通話

この機能を使用するには、ウォッチが「au Smart Watch」設定アプリに関連付けられている必要があります。

### よく使う連絡先を追加する

1. 「au Smart Watch」設定アプリを開いてウォッチ詳細画面に移動し、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すると、スマートフォンの連絡先に自動的にリダイレクトされます。そこから、よく使う連絡先として追加したい連絡先を選択します。よく使う連絡先画面では、連絡先の並べ替えや削除ができます。

-  よく使う連絡先として、最大 10 件の連絡先を選べます。

### 電話の発着信

発信手順：ウォッチでアプリ一覧を表示し、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。

-  デュアル SIM カードをご使用の場合、ウォッチの連絡先に電話する際、どちらの SIM カードを通話に使用するかを選ぶことはできません。それはスマートフォンのプロトコルによって決められているからです。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。

応答手順：スマートフォンへの着信が通知されたら、ウォッチの応答アイコンをタップすると着信に応答することができます。着信に応答すると、ウォッチ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による着信拒否

android スマートフォン（スマートフォンメーカーの設定により、この機能がサポートされない場合があります。）では、ウォッチに着信通知が表示されたら、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。

-  ・着信拒否に使用されるクイック返信の内容は、「au Smart Watch」設定アプリのクイック返信機能で設定する事ができます。
- ・この機能は、ウォッチが iPhone とペアリングされている場合は利用できません。



## 音楽再生を制御する

- ・ウォッチが iPhone とペアリングされている場合は、音楽をウォッチに同期できません。唯、Android スマートフォンでウォッチに転送した音楽を iPhone で関連付けて音楽再生を制御することができます。
- ・この機能を使用するには、ウォッチが「au Smart Watch」設定アプリに接続されている必要があります。

### 音楽をウォッチに同期する

1. 「au Smart Watch」設定アプリを開き、ウォッチ詳細画面に移動します。
2. 音楽 > 音楽の管理 > 曲を追加を選択し、同期する曲を選びます。
3. 完了したら、画面右上隅の✓をタップします。

楽曲を曲ごとに管理するのではなく、新規プレイリストでプレイリストを作成し、プレイリスト画面で右上隅の、曲を追加の順にタップして、ウォッチの音楽をプレイリストで同期して管理することも可能で、格段に使いやすくなります。

- ・ 曲を削除するには、「au Smart Watch」設定アプリを開いてウォッチ詳細画面に移動し、音楽 > 音楽の管理を選択して、表示されたリストから曲を選択し、削除の順にタップします。
- ・ 「au Smart Watch」設定アプリでウォッチに同期された音楽は、オフラインで再生可能で、インターネットアクセスは不要です。

## ウォッチの音楽再生を制御する

1. ウォッチでアプリ一覧を開き、音楽 (🎵) > 音楽を再生中を選択するか、または別の音楽アプリを開きます。
2. 再生ボタンをタップして曲を再生します。
3. 音楽の再生画面では、音量の調整、再生モード (順次再生やシャッフル再生など) の設定、画面を上から下にスワイプしてプレイリストの表示や曲の切替が可能です。

## ウォッチの音楽再生を制御する

- ・ スマートフォンで「au Smart Watch」設定アプリを開いてウォッチ詳細画面に移動し、音楽をタップして、ウォッチの音楽を制御のスイッチをオンにします。
- ・ スマートフォンの音楽アプリを開いて、再生を開始します。
- ・ ウォッチのホーム画面を右から左にスワイプして、音楽ウィジェットをタップすれば、そこから再生の一時停止、曲の切替、音量の調整が可能です。

# アラーム設定

ウォッチまたはスマートフォンの「au Smart Watch」設定アプリのいずれかを使用してアラームを設定できます。

## ウォッチでのアラーム設定

1. ウォッチのアプリ一覧を表示し、アラーム (🕒) と (+) をタップして、アラームを追加します。
2. アラーム時刻を設定し、アラームを繰り返すかどうかを指定し、OK をタップします。繰り返しを選択しない場合、アラームは 1 回しか鳴りません。
3. アラームをタップすると、アラーム時刻や繰り返しを変更したり、削除したりできます。

「au Smart Watch」設定アプリでのアラーム設定

1. 「au Smart Watch」設定アプリを開き、ウォッチの詳細画面を表示して、アラームをタップします。
2. 追加をタップして、アラームの時刻、アラーム名、繰り返しサイクルを設定します。
3. Android ユーザーの場合は、右上隅の ✓ をタップします。iOS ユーザーの場合は、保存をタップします。
4. 「au Smart Watch」設定のホーム画面で下から上にスワイプして、アラーム設定がウォッチに同期されていることを確認します。
5. アラームをタップして、アラーム時刻やアラーム名、繰り返しを変更します。

# ウォッチを使用したスマホ探索

1. 文字盤画面を下から上にスワイプして、ショートカットメニューを開きます。📱 が表示されていることを確認します。この表示は、ウォッチが Bluetooth でスマートフォンに正しく接続されていることを示します。

2. ショートカットメニューでスマホ探索 (  ) 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で再生されます。
3. バイブモードやサイレントモードでもスマートフォンで着信音が再生されるため、これを追いかけてスマートフォンを探します。ただし、ウォッチとスマートフォンが Bluetooth 接続の有効範囲内にある必要があります。
4. ウォッチの画面をタップして、探索を終了します。
  - ・ウォッチの自動切替が有効になっている場合は、スマホ探索機能を使用する前にウォッチが「au Smart Watch」設定アプリに接続されていることをご確認ください。
  - ・ご使用になっているのが iPhone で、画面が消灯している場合、iPhone がスマホ探索機能に反応しない場合があります。着信音の再生が iOS によって制御されているためです。

## 通知の鳴動制限の有効化または無効化

有効化すると、ウォッチが着信や通知（アラームを除く）を受信しても音が鳴らず、バイブもしなくなります。

### 通知の鳴動制限の有効化または無効化

方法 1：文字盤を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化または無効化します。

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 > 終日を選択して、有効化または無効化します。

### 通知の鳴動制限の時間帯指定

- ① ・この機能を使用するには、ウォッチと「au Smart Watch」設定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 > 時間帯指定を選択し、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、任意の時間帯に通知の鳴動制限モードを指定できます。
- ・通知の鳴動制限の時間帯指定を無効化するには、設定 > サウンドとバイブレーション > 通知の鳴動制限 > 時間帯指定を選択します。

## 懐中電灯

ウォッチの懐中電灯には通常モード、点滅モード、カラーモードの 3 つのモードがあります。

### 通常モード

ウォッチのサイドボタンを押してアプリ一覧にアクセスするか、ホーム画面で下にスワイプして、ショートカットメニューにアクセスし、 をタップして懐中電灯をオンにします。画面が点灯します。画面をタップすると懐中電灯は消灯します。画面を再度タップすると懐中電灯が点灯します。右にスワイプするか、サイドボタンを押して、懐中電灯を無効にします。

### 点滅モードとカラーモード

ウォッチの懐中電灯は、8 つの標準色、カスタム色、点滅頻度の調整をサポートしています。以下の操作が可能です。

ウォッチの懐中電灯画面に移動し、画面を上から下にスワイプして設定オプションを表示し、お好みの色と点滅速度を設定します。

- ① ・懐中電灯はデフォルトで 5 分間点灯します。
- ・アイコンの色は、ウォッチのモデルによって異なる場合があります。

# 健康管理

## 活動記録

❶ この機能を使用するには、まずウォッチを最新バージョンに更新してください。

活動リングは、毎日の身体活動をムーブ、エクササイズ、スタンドの 3 種類のデータ（3 つのリング）で追跡します。3 つのリングすべての目標を達成すれば、より健康的な生活を送れます。活動リングに自分の目標を設定する手順は以下のとおりです。

ウォッチの手順：活動記録に移動し、左にスワイプして今週のデータを表示し、右にスワイプして今日の統計値を表示し、上にスワイプして今日を表示し、再度上にスワイプして目標の編集またはリマインダーを見つけてタップします。リマインダーでスタンド、進捗状況、目標達成を無効化できます。

1. ：ムーブ ランニング、サイクリング、家事、犬の散歩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 中程度の強度のワークアウトおよび高強度のワークアウトを行った合計時間を測定します。世界保健機関（WHO）では、成人の場合、1 週間に中程度の強度の運動なら 150 分以上、高強度の運動なら 75 分以上行うことを推奨しています。早歩き、ジョギング、中程度の強度の筋力ワークアウトは、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 立って 1 分以上動き回った時間の数を測定します。たとえば、特定の 1 時間
4. （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。長時間座ることは健康に良くありません。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、肥満症、うつ病のリスクの増大につながるとされています。
5. このリングは、長時間座ったままだと、健康を害することを注意喚起するように設計されています。毎日、1 時間に 1 回以上は立ち上がり、できるだけスタンドの高得点を取るようしてください。

## 睡眠モニタリング

ウォッチを正しく装着して眠ると、睡眠時間を自動的に記録して、深い睡眠、浅い睡眠、レム睡眠、または覚醒状態を識別します。

### 有効化/無効化

「au Smart Watch」設定アプリを開いてウォッチ詳細画面に移動し、健康モニタリング > 科学的な睡眠を選択して、科学的な睡眠のスイッチをオンまたはオフにします。科学的な睡眠を有効にすると、ウォッチ（装着中）は就寝時間と夜間の睡眠状態（深い睡眠、浅い睡眠、レム睡眠、または覚醒状態）を正確に識別できます。その結果を踏まえて、睡眠パターンの理解に役立つ睡眠の質の分析、および睡眠の質を向上させるヒントがウォッチに表示されます。

❶ 科学的な睡眠のスイッチは、デフォルトでオンになっています。

### 睡眠データを表示する

- ・ウォッチでアプリ一覧を開いて、睡眠（）を選択し、夜間の睡眠と昼寝の記録を確認します。
  - ・「au Smart Watch」設定アプリ > 健康 > 睡眠を選択しタップすると、睡眠データが表示される画面に移動します。
- ❶ 記録されたデータは、毎日午前 0 時に消去されます。

# 心拍数を測定する

心拍数の継続的なモニタリングはデフォルトで有効になっており、心拍数をグラフで表示します。この機能が無効になっていると、「au Smart Watch」設定アプリを開いて、心拍数の継続的なモニタリングのスイッチをオンにするよう促すメッセージが表示されます。

- ❶ モニタリング精度を最大限に高めるには、ウォッチを手首の骨から指 1 本分上にきちんと固定し、可能な限りぴったりフィットさせます。ワークアウト中は、ウォッチが手首にしっかり固定されていることをご確認ください。

## 心拍数の単発測定

1. 「au Smart Watch」設定アプリを開いてウォッチ詳細画面に移動し、健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリングを選択して、心拍数の継続的なモニタリングのスイッチをオフにします。

2. ウォッチでアプリ一覧を開き、心拍数 (📍) を選択して単発測定を開始します。

- ❶ 心拍数の測定には、周囲の気温の低さや腕の動き、腕のタトゥーなどの外的要因が影響する場合があります。

## 心拍数の継続的なモニタリング

「au Smart Watch」設定アプリを開いてウォッチ詳細画面に移動し、健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリングを選択して、心拍数の継続的なモニタリングのスイッチをオンにします。モニタリングモードは、スマートかリアルタイムのいずれかに設定できます。

- ・スマート：活動状態に応じて測定頻度を自動的に調整します。
- ・リアルタイム：活動状態に関係なく、心拍数をリアルタイムにモニタリングします。

- ❶ リアルタイムモニタリングではウォッチの消費電力が増えますが、スマートモニタリングはより電力を節約できます。

## 安静時心拍数の測定

安静時心拍数は、1 分あたりの脈拍数で測定される値で、起きて静かに休んでいる状態で測定した心拍数を指します。これは心臓の健康状態の重要な指標となります。安静時心拍数の測定に最適な時間は、起床後（ただし、寝床から出る前）の朝一番です。

「au Smart Watch」設定アプリを開いてウォッチ詳細画面に移動し、健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリングを選択して、心拍数の継続的なモニタリングのスイッチをオンにします。すると、ウォッチが安静時心拍数を自動的に測定します。

- ❶ ・ウォッチの安静時心拍数データは午前 0 時に自動的に消去されます。
- ・安静時心拍数を表示するには、必要条件がいくつかあります。最適な時間に測定しないと、安静時心拍数の測定結果が狂ったり、結果が出なかったりする場合があります。

## 心拍数警告

### 心拍数上昇の警告

「au Smart Watch」設定アプリを開き、ウォッチ詳細画面に移動して健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリングを選択し、心拍数の継続的なモニタリングのスイッチをオンにして、心拍数上昇の警告を有効にします。安静にしているのに安静時心拍数が設定された上限を上回る状態が 10 分以上続くと、ウォッチがバイブして警告を表示します。

### 心拍数低下の警告

「au Smart Watch」設定アプリを開き、ウォッチ詳細画面に移動して健康モニタリング > 心拍数の継続的なモニタリングを選択し、心拍数の継続的なモニタリングのスイッチをオンにして、心拍数低下の警告を有効にします。安静にしているのに安静時心拍数が設定値を下回る状態が 10 分以上続くと、ウォッチはバイブして警告を表示します。

## 血中酸素を測定する

- ① ・ この機能を使用するには、ウォッチと「au Smart Watch」設定アプリを最新バージョンに更新してください。
  - ・ 測定精度を最大限に高めるには、ウォッチを手首の骨から指 1 本分上にきちんと固定し、可能な限りぴったりフィットさせます。センサー領域が肌に接触して、間に異物が挟まっていないことを確認します。

### 血中酸素の単独測定

1. ウォッチが正しく装着されていることを再度確認し、動かないようにします。
2. 上ボタンを押してアプリ一覧画面を表示し、血中酸素 (📶) のアイコンをタップします。
3. 測定をタップします。
4. 血中酸素の測定が開始したら、ウォッチの画面を上に向けて動かないようにしてください。

### 血中酸素の自動測定

1. 「au Smart Watch」設定アプリを開いて、ウォッチをタップし、ウォッチカードを選択してウォッチ詳細画面にアクセスします。健康モニタリングをタップして、血中酸素の自動測定のスイッチをオンまたはオフにします。

① 血中酸素の自動測定をオンにした場合、静止状態が検出されると、ウォッチが血中酸素を自動的に測定して記録します。このインジケータが特に重要なのは、睡眠中や高地にいる場合です。

2. 低血中酸素のアラートをタップして下限を設定し、起きている間、アラートを受信できるようにします。

### 血中酸素データを表示する

「au Smart Watch」設定アプリを開き、血中酸素カードを選択して日付を選択すると、その日の血中酸素データが表示されます。

## ストレスレベルのテスト

### ストレスレベルのテスト

ウォッチを正しく装着し、ストレステスト中は体を動かさないでください。

自動ストレステスト：

「au Smart Watch」設定アプリを開き、ウォッチの詳細画面から健康モニタリング > 自動ストレステスト に移動して、自動ストレステストのスイッチをオンに切り替え、画面の指示に従ってストレスレベルを調整します。ウォッチを正しく装着すると、ユーザーが静止しているときにストレステストが自動的に開始されます。

❗ 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、運動中であったり、ウォッチの装着が間違っていたりする場合も精度に影響するおそれがあります。

## ストレスデータの表示

・ ウォッチ側：

アプリ一覧でストレス (🧠) をタップすると、ストレス棒グラフや特定のストレスレベルなど、毎日のストレスの変化が表示されます。

・ 「au Smart Watch」設定アプリ：

ストレス カードで最新のストレススコアとレベルを確認できます。カードをタップすると、1 日、1 週間、1 ヶ月、1 年のストレスカーブとそれぞれへのアドバイスが表示されます。

❗ ウォッチは医療機器ではなく、データはあくまでも参考用です。

## スタンдрマインダー

スタンдрマインダーを有効にすると、ウォッチがユーザーの活動を 60 分刻み（デフォルト）で一日中モニタリングします。08:00 ~ 12:00 または 14:30 ~ 21:00 の間で 1 時間以上座っていると、画面が点灯し、バイブ付きでリマインダーが表示され、立って動き回るよう促すメッセージが表示されます。

「au Smart Watch」設定アプリを開いてウォッチ詳細画面に移動し、健康モニタリングをタップして、座りっぱなしリマインダーのスイッチをオンまたはオフにします。

❗ 通知の鳴動制限モードを有効にすると、通知の鳴動制限時間帯は、スタンдрマインダーを通知しなくなります。

・ 眠っていることをウォッチが検出した場合も、スタンдрマインダーを受信しなくなります。

# エクササイズ

## 個別のワークアウトの開始

### ウォッチでのワークアウトの開始

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. 画面を上下にスワイプし、行いたいワークアウトを選択します。または、画面を上からスワイプして **カスタム** をタップし、他のワークアウトモードを追加します。
  - ❗ ワークアウトを削除するには：アプリ一覧で ワークアウト を選択して **カスタム** をタップし、削除したいワークアウトの種類を選択して ✕ をタップし、ワークアウト一覧から削除します。↑ をタップして順序を変更できます。
3. ワークアウトアイコンをタップしてワークアウトを開始します。
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。または、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、● をタップしてワークアウトを終了します。
  - ❗ . ワークアウト中、ワークアウトの時間や距離といったデータは「au Smart Watch」設定アプリとウォッチの両方に表示されます。
    - . ワークアウトの距離または時間が短すぎる場合、ワークアウトデータは記録されません。
    - . ワークアウト終了後、「au Smart Watch」設定アプリに表示されるデータは、スマートフォンとウォッチの両方から収集され、ウォッチには表示されません。

## ワークアウト状態の表示

ウォッチのアプリ一覧を開き、ワークアウト状態 (🏃) をタップし、画面を上からスワイプして、回復状態、ワークアウト負荷、VO2Max などのデータを表示します。

- ・ RAI はランナーの持久力と技術の効率性を表す総合的な指標です。一般的に、RAI の高いランナーほどレースの成績が良くなります。
- ・ 回復状態とは、最近のワークアウトセッションの影響による疲労からの回復を反映します。高強度のワークアウト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 日間のワークアウト負荷を表示し、健康状態に基づいて自分のレベルを判断できます。ウォッチは心拍数を追跡するワークアウトモードからワークアウト負荷を収集します。
- ・ 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。

## ワークアウト記録の表示

### ウォッチでのワークアウト記録の表示

1. ウォッチのアプリ一覧を表示し、ワークアウト記録 をタップします。
2. 記録を選択して、該当する詳細を表示します。ウォッチに表示されるデータの種類の種類は、ワークアウトごとに異なります。

「au Smart Watch」設定アプリでのワークアウト記録の表示

「au Smart Watch」設定アプリのヘルスケア > 運動記録 に移動して、詳細なワークアウトデータを表示することもできます。

## ワークアウト記録の削除

「au Smart Watch」設定アプリで運動記録 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、ウォッチのワークアウト記録 に引き続き表示されます。

- ❗ ワークアウト記録はウォッチに永続的に保存されるわけではありません。新しいワークアウト記録が生成されると、最も古いワークアウト記録は消去されます。ウォッチ上のワークアウト記録が「au Smart Watch」設定アプリに同期されている場合でも、アプリ内のワークアウト記録は同期して削除されません。

## ワークアウトを自動検出

1. アプリ一覧を表示し、設定 > 運動設定を選択して、ワークアウトを自動検出をオンにします。
  2. この機能が有効になっている場合、ウォッチが活動強度の増大を検出すると、ワークアウトを開始するよう通知します。この通知は無視してもよいですし、ワークアウトモードアイコンをタップしてエクササイズセッションを開始してもよいです。
- ❗ ・ ウォッチが自動的にワークアウトを識別してリマインダーを送信するのは、ユーザーの姿勢と活動強度が該当する要件に合致し、かつそうした活動状態が一定時間継続した場合のみです。
  - ・ 活動強度が該当要件を一定時間下回った状態が続くと、ウォッチからワークアウトを終了するよう通知されます。その通知を無視してもよいですし、指示に従ってワークアウトを終了してもよいです。

# その他

## 常時表示

常時表示（AOD）では、ウォッチの画面を低消費電力状態で点灯し続けるため、何も操作しなくても時刻や日付を常に確認できます。AOD を有効にすると、手首を上げた時に文字盤を表示するか、AOD を表示するかを選べます。

❗ AOD を有効にするとバッテリー持続時間が短くなります。

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、自動的にデフォルトの文字盤スタイルになります。
3. 希望に応じて、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。

## 文字盤を管理する

### ウォッチの文字盤を変更する

1. ホーム画面の中心あたりを長押しするとウォッチがバイブして、文字盤の選択画面が表示されます。
2. 画面を左右にスワイプするか、または上ボタンを回転させて希望の文字盤を選択します。画面を右端までスワイプして、+をタップし、上下にスワイプして希望の文字盤を選択することもできます。

❗ 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。文字盤下部のカスタムをタップして、表示内容をカスタマイズできます。

### 文字盤を削除する

ウォッチの手順

1. ホーム画面の中心あたりを長押しするとウォッチがバイブして、文字盤の選択画面が表示されます。
2. ウォッチ画面を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。

## サウンドとバイブレーション

### 着信音量を設定する

1. アプリ一覧を表示し、設定 > サウンドとバイブレーション > 着信音を選択します。
2. 上下にスワイプして着信音量を調整します。

### ミュートとミュート解除

1. アプリ一覧を表示し、設定 > サウンドとバイブレーションを選択します。
2. ミュートを有効化または無効化します。

### クラウンの触覚

1. 上ボタンを押してアプリ一覧を表示し、設定 > サウンドとバイブレーションを選択します。
2. クラウンの触覚を有効にすると、ウォッチのクラウンを回転させるたびに触覚フィードバックが感じられます。必要に応じてこの機能を無効化することもできます。

## 更新

「au Smart Watch」設定アプリを開き、ウォッチ、ウォッチ名の順にタップして、ファームウェアのアップデートをタップします。画面上の説明に従い、更新を行います。

- ❶ バッテリー残量が 20%以上あることを確認してから更新するようにしてください。また、充電しながら更新することはお勧めできません。更新時間が延びる可能性があります。
- インストール中は、ウォッチの Bluetooth は自動的に切断され、更新が完了すると再接続されます。

## 防水防塵について

防水性および防塵性があるということは、ウォッチが水や埃が内部に入り込んで内部コンポーネントやメインボードが損傷してしまうのを防ぐことができるということを意味します。

- ❶ 以下のテストシナリオでは、通常の温度範囲は 15°C～35°C、相対湿度の範囲は 25%～75%、気圧の範囲は 86kPa～106kPa です（標準気圧は 101.325kPa）。

防水/防塵レベル	耐性レベルの定義	耐性シナリオ
5 気圧	ISO によって定義された防水規格 ISO 22810 です。これはウェアラブルウォッチが 10 分間、常温で 50 メートルの静水圧シミュレーションに耐えられることを示すもので、ウォッチが水深 50 メートルで防水性があることを意味するものではありません。	ウォッチは、ISO 22810:2010 規格の 5 気圧防水レベルに準拠しており、これは 50 メートルの静水圧に 10 分間耐えられることを示しますが、実際には水深 50 メートルの水中での防水性を意味するものではありません。防水性能は永続的なものではなく、日常の摩耗や損傷により性能が低下する場合があります。 水泳プールやビーチなどの水深の浅いところでの使用や、運動中、雨の日、手を洗うときの装着および使用も可能です。 スピーカー付きウォッチを水に浸したり、水中でウォッチを装着したりした場合は、速やかにスピーカーの水分を取り除くか、ウォッチの水抜き機能を使用してスピーカーへの水分の影響を避けてください。 ウォッチは以下の場合の使用には適していません。 1. スキューバダイビング、プラットフォームダイブ、高圧洗浄、その他高水圧または流速の速い水を使用するアクティビティ。 2. 温水シャワー、温泉、サウナ（スチームルーム）の中や高温多湿環境でのその他のアクティビティ。 3. レザーや金属ストラップは水に耐えるように設計されていません。水泳やその他のウォーターアクティビティを行う場合は、他のタイプのストラップを着用することをおすすめします。 (ウォッチを不適切な状況で使用した場合、液体の浸入に起因するウォッチの損傷は保証の対象外です。)

防水性は永続的なものではなく、使用方法や使用時間の経過とともに劣化する可能性があります。ウォッチの防水性能に影響を与える可能性のある条件は以下のとおりで、これを避ける必要があります。液体の浸入に起因する損傷は保証の対象外です。

- ・ 超音波洗浄器や弱酸性またはアルカリ性の洗剤を使用した場合。
- ・ ウォッチを高所から落としたり、他の物にぶついたりした場合。
- ・ シャワーや入浴中にウォッチ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。
- ・ ウォッチが香水、溶剤、洗剤、酸性物質、殺虫剤、乳液、日焼け止め、保湿剤、染毛剤にさらされた場合。
- ・ 水に濡れた状態で充電した場合。

**i** 防水と防塵の機能に対応しているのは、ウォッチ本体のみです。ストラップ、充電台などの他のコンポーネントには、防水性も防塵性もありません。

本製品の公式ウェブサイトに掲載されたユーザーガイドまたはクイックスタートガイドに従って製品をご使用ください。不適切な使用による損傷に対しては、無償保証サービスは提供されません。

# au ウェルネスアプリ連携方法

「auウェルネス」と連携することでさらに便利に使えます！

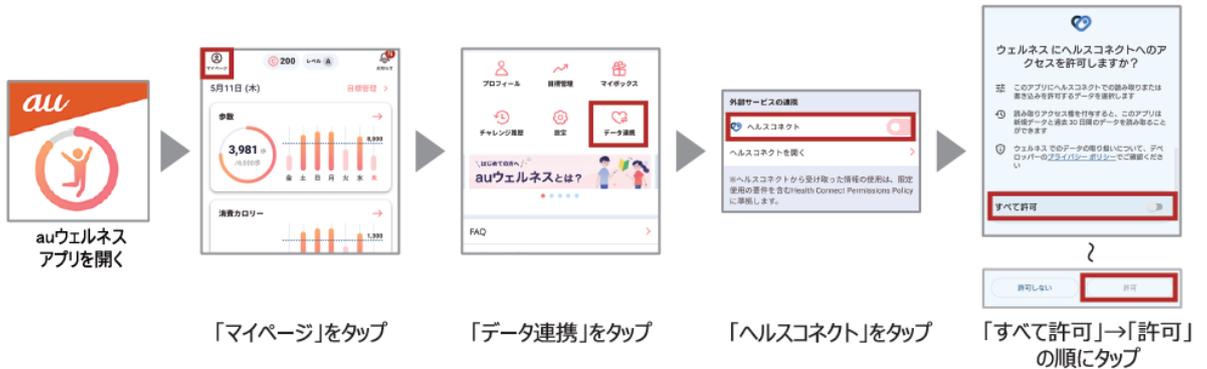
「auウェルネス」は「Google Playストア」または「App Store」からダウンロードする事が出来ます。

※画面は実際とは異なる場合がございます。

## Android の場合 step 1



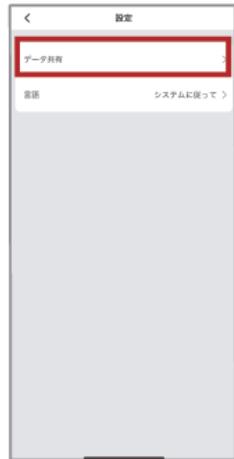
## step 2



# iPhone の場合 step 1



au Smart Watch  
設定アプリを開く



「自分」の「設定」画面から  
「データ共有」をタップ



「未許可」項目のいずれ  
をタップ



プライバシーとセキュリティ  
をタップ



ヘルスケアをタップ



「au Smart Watch」設定  
アプリをタップ



すべてオンにするをタップ



# step 2



auウェルネス  
アプリを開く



auウェルネスアプリの利用開始登  
録時に表示される「ヘルスケアと  
運動してスタート」をタップ



「すべてオンにする」をタップし、  
「許可」をタップ



ご利用開始