

HUAWEI Band 7

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
充電	2
アイコン	3
ウェアラブルデバイスとペアリングして接続	4
文字盤を変更	6
アラームを設定	6
天気予報を受信	7
メッセージ通知	8
メッセージの表示と削除	8
着信通知	8

運動

個々のワークアウトを開始	9
個別のワークアウトの関連付け	9
ワークアウト記録を表示	9
日常の活動データを表示	10
ワークアウトの自動検出	10
ワークアウト状態	10

健康管理

睡眠モニタリング	12
血中酸素レベル（血中酸素）の測定	12
心拍数の測定	13
心拍数上限と心拍数ゾーン	14
ストレスレベルをテスト	15
呼吸エクササイズ	15
活動促進通知	15
生理周期予測	15

アシスタント

常時表示を設定	17
ギャラリーの設定	17
懐中電灯	18
リモートシャッター	18
音楽再生の操作	18

その他

通知の鳴動制限	19
お気に入りを追加	19
バイブレーションの強度を設定	19

	目次
ロック/ロック解除	19
時刻と言語を設定	20
ストラップの調整または交換	20
防水と防塵	22

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。
 - ⓘ 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。

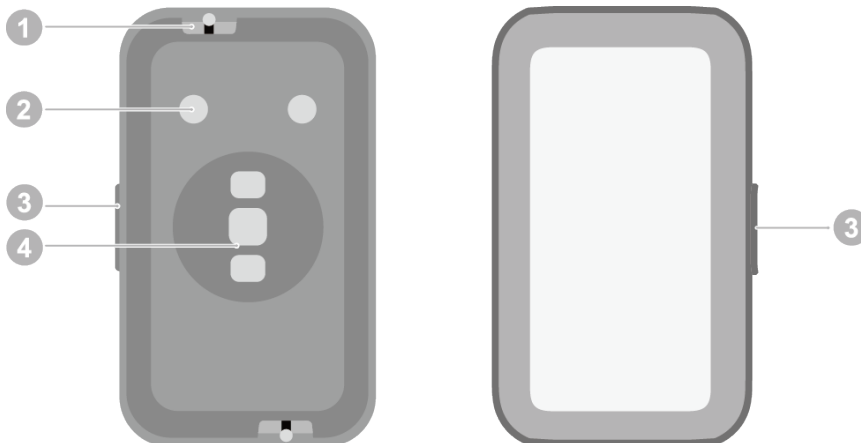
再起動

- ・ 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。

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。

HUAWEI Band 7シリーズデバイスの外観：



- 1：スプリングレバー
- 2：充電端子
- 3：サイド ボタン
- 4：計測用センサー部

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、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、通知の鳴動制限、画面オン、スマホ探索、アラーム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。	-

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。

HUAWEI Band 7



- 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。

アイコン

- i アイコンの色は、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



ワークアウト	ワークアウト 記録	ワークアウト 状態	心拍数	血中酸素	活動記録
					

睡眠 	ストレス 	呼吸エクササイズ 	音楽 	リモートシャッター 	通知 
天気 	設定 	生理周期カレンダー 	ストップウォッチ 	タイマー 	アラーム 
懐中電灯 	端末探索 	-	-	-	-

レベル2メニュー

歩数 	活動 	活動時間 
--	--	--

ショートカット

設定 	アラーム 	画面オン 
端末探索 	通知の鳴動制限 	--

Bluetooth接続状態

端末のBluetoothとHuaweiヘルスケアアプリから切断されている 	端末のBluetoothとHuaweiヘルスケアアプリに接続されている 	-
---	--	---

ウェアラブルデバイスとペアリングして接続

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

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

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。

ウェアラブルデバイスとペアリングして接続

・ 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 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 $\cdot\cdot$ 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 $\cdot\cdot$ 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。
- 3 画面にペアリング要求が表示されたら、**✓**をタップします。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。
- 4 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/>

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 > 表示 > 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、画面の上にスワイプして、**削除**をタップします。

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。

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、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。

メッセージ通知


この機能を有効にすると、端末のステータスバーに表示された通知をデバイスが同期して、バイブで知らせてくれます。

デバイスに通知を同期できるのは、次の端末アプリです。メッセージ、メール、カレンダー、AI Tips、および、LINEなどの一部のサードパーティ製ソーシャルメディアアプリ。

・通知を有効化する手順：


- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開き、**デバイス**、**デバイス名**の順にタップします。**通知**をタップして、**通知**を有効にします。通知を受信したいアプリのスイッチをオンにします。
- 2 さらに、通知を受信したいアプリに端末のステータスバーへの通知の表示が許可されていることを確認してください。

・通知を無効化する手順：Huaweiヘルスケアアプリを開いて、**デバイス**、**デバイス名**の順にタップし、**通知**をタップして、**通知**を無効化します。

-  運動中、通知の鳴動制限モードの使用、睡眠中は、デバイスでメッセージは受信しますが、ユーザーには通知されません。ホーム画面を上からスワイプすると新着メッセージが表示されます。
- ・端末で開いているアプリの通知は、ウェアラブルデバイスで受信されません。


メッセージの表示と削除

未読メッセージの表示：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するか、アプリ一覧の**通知**をタップします。

メッセージの削除：メッセージ内容表示画面でメッセージリスト下部の**消去**またはをタップすると、未読メッセージがすべて削除されます。

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。デバイスで着信に応答するか、拒否することができます。

-  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。


運動

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。
- ・ 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。

個別のワークアウトの関連付け

デバイスをHuaweiヘルスケアアプリとペアリングすると、Huaweiヘルスケアアプリで開始、一時停止、再開、終了するワークアウト（個別のワークアウトやトレーニングコースなど）をデバイスで自動的に開始、一時停止、再開、終了できるようになります。



ワークアウト中に、ワークアウトを一時停止、再開、または終了すると、デバイスとHuaweiヘルスケアアプリが同期して反応します。

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。

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。

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。

ワークアウト状態

- ① この機能はHUAWEI Band 7シリーズでのみ利用できます。

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、ランニング能力指数、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。

健康管理

睡眠モニタリング

ウェアラブルデバイスでの睡眠データの記録

- ① 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。
- ・ 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™** 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。

端末での睡眠データの記録

- ・ Huaweiヘルスケアアプリの **ヘルスケア** 画面で **睡眠モニタリング** をタップして睡眠モニタリング画面を開きます。または、ヘルスケア画面で **睡眠** カードをタップし、スワイプして **睡眠を記録する** を探してタップします。
- ・ 右上隅の設定アイコンをタップしてスケジュールを編集し、一般的な睡眠設定（**睡眠時の音** など）を有効/無効にします。
- ・ **就寝** をタップし、枕から50cm以内に端末を置きます。これで、端末は睡眠データを監視して記録するようになります。**長押しして終了** を3秒間長押しして、睡眠の記録を終了します。
- ・ 画面下部のアイコンをタップして、睡眠音楽の時間を選択、再生、無効化、設定します。

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。

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。

- ① ．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。

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。
- i** 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。

心拍数上限と心拍数ゾーン

ワークアウト中に、心拍数が上限を超え、その状態が10秒以上続くと、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。

i 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。

ストレスレベルをテスト

ストレステストを実行するには、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**を有効にします。

ストレスデータを表示するには、デバイスでアプリ一覧を開き、**ストレス**をタップします。すると、ストレスレベルや様々なストレスレベルの割合が表示されます。

i 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

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。

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。

- i** . 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。

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、**生理周期カレンダー** 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:


- 1 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。
- 2 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。
 -  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。

アシスタント


常時表示を設定

 この機能はHUAWEI Band 7シリーズでのみ利用できます。

常時表示文字盤を設定した場合、デバイスが待ち受けモードになると、文字盤画面が表示されたままになります。この機能を有効にするには、以下の手順を実行します。

- 1 デバイスのホーム画面でサイドボタンを押して、**設定 > 表示 > 常時表示** に移動し、画面を左右にスワイプして文字盤をプレビューし、 または選択した文字盤をタップして設定を完了します。
- 2 デバイスに画面消灯時間が設定されていない場合：画面で何も操作しないと、**常時表示** を設定した5秒後に常時表示文字盤が表示されます。画面を操作すると、操作が完了した15秒後に常時表示文字盤が表示されます。
デバイスに画面消灯時間が設定されている場合、画面消灯時間が経過すると、常時表示文字盤の時刻が表示されます。
- 3 デバイスが待ち受けモードになった場合、常時表示文字盤をタップするとホーム画面が表示されます。

ギャラリーの設定

 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 > 文字盤表示 > 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**、**取り付け位置** 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十字アイコンをタップして、その写真を削除します。

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。

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。


音楽再生の操作


- i** ・ 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せん。
・ この機能は、デバイスがiOSスマートフォンに接続されている場合は利用できません。

- 1 Huaweiヘルスケアアプリを開いて、**デバイス**、**デバイス名**の順にタップし、**音楽**をタップします。
- 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。

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。

 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。

お気に入りを追加

- 1 ウェアラブルデバイスで **設定 > 表示 > お気に入り**に移動し、**睡眠**、**ストレス**、**心拍数**などのお気に入りのアプリを選択します。
- 2  をタップして表示するカードを選択し、**OK**を選択してカードを追加します。デバイスの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。
- 3 追加したカードの隣の  をタップするとカードが移動し、 をタップするとカードが削除されます。

バイブレーションの強度を設定

デバイスで **設定 > バイブレーション** または **設定 > サウンドとバイブレーション > バイブレーション**に移動し、お好みのバイブレーションの強度（強、弱、なし）を選択して、**OK**をタップします。

ロック/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、デバイスのロックを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。

PINを設定

- 1 PINを設定します。

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、画面上の説明に従ってPINを設定します。

- 2 自動ロックを有効にします。

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。

i PINを忘れた場合は、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。

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を変更** 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 を忘れた場合

PINを忘れてしまった場合、デバイスを工場出荷時の設定に復元して再度お試しください。

- ・ 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、**リセット**を選択します。
- ・ 方法2：間違ったパスワードを5回入力してしまった場合は、デバイス画面下部の **リセット** をタップするか。

i 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るため、この操作を実行する際はご注意ください。

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。

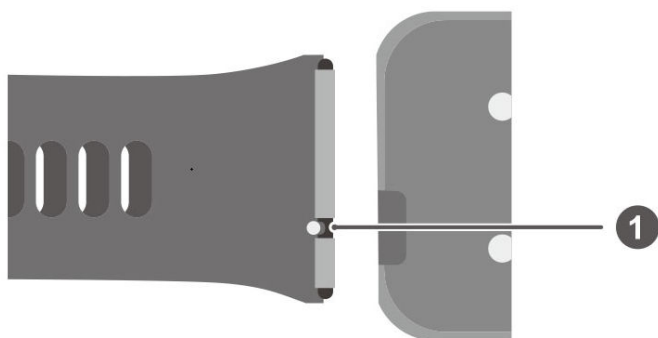
Bluetoothを使用してデバイスを端末に接続すれば、端末で言語、地域、または時刻を変更した場合、その変更がデバイスに自動的に同期されるようになります。

ストラップの調整または交換

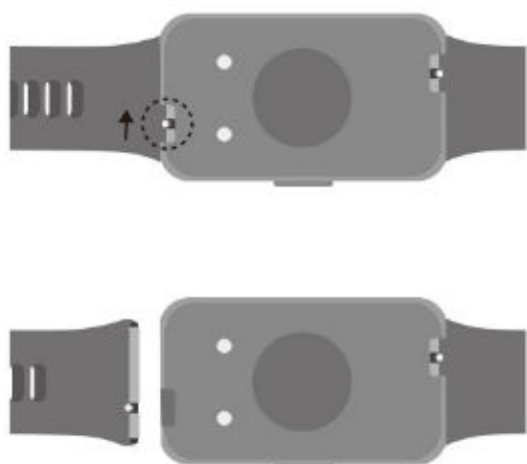
ストラップの長さの調整

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整してください。

Band 7 シリーズデバイスのストラップの取り外しと取り付け



1：スプリングレバー



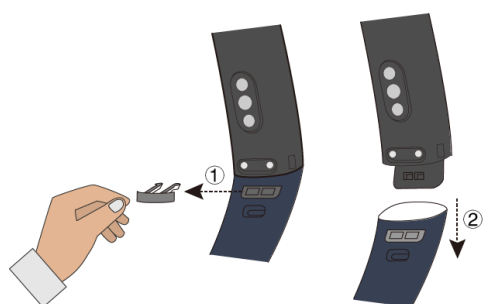
ストラップの取り外し：ストラップのスプリングレバーのレバーを押し、ストラップを外側に傾けてリンク固定スロットから取り外します。

ストラップの取り付け：スプリングレバーのピンとリンク固定スロットの位置を合わせ、スプリングレバーのレバーを押し、ピンをデバイス本体に入れ、ストラップを取り付けます。

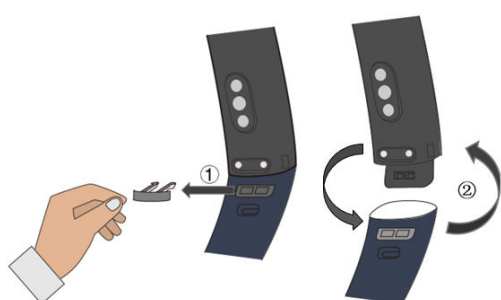
Band 6 シリーズデバイスのストラップの取り外しと取り付け

ストラップの交換：締め具を慎重に外してストラップを取り外します。ストラップをデバイス本体に取り付けるには、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まっていることを確認してから、締め具を取り外します。

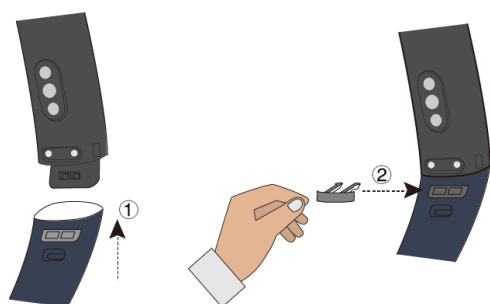
取り外し方法1：ストラップの背面から締め具を外し、ストラップを引き下ろしてデバイス本体から離します。



取り外し方法2：ストラップの背面から締め具を外し、ストラップの両側にあるバックルからストラップを回しながら引いてデバイス本体から離します。



取り付け：ストラップをデバイス本体に取り付けるには、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、締め具を取り外します。



- ① 締め具は非常に小さいので、外したときになくさないように注意してください。
- ・ ストラップを取り付ける際には、ボタンが画面の右側になるようにデバイスを置き、バックルが上になるようにストラップを置きます。

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。