Amazfit GTS 2e ユーザー ガイド

目次

Amazfit GTS 2e ユーザー ガイド1			
はじめに.			
4	外観		
r. I	電源のオンとオフ3		
2	充電		
ı	ウォッチのストラップの装着と交換4		
ŧ	接続とペアリング4		
1	ウォッチのシステムの更新5		
:	コントロール センター		
E	時刻形式		
Ĺ	単位6		
-	一般的な操作		
ウォッチォ	が接続状態のときに利用できる機能8		
	アプリ アラート		
Ē	着信アラート		
	スマートフォンを探す9		
1	ウォッチを探す9		
文字盤	9		
-	文字盤のコンパイル9		
ړ ۱	常時表示ディスプレイ10		
-	文字盤の追加10		
-	文字盤の変更		
-	文字盤の削除		
ショートス	カット		
	$\dot{\nu}_{3} - \dot{\nu}_{3} - \dot{\nu}_{3}$		
	$\gamma = 1 \gamma \gamma + \gamma \gamma$ $\gamma = 12 \gamma $		
1	/ 「 / / / / / こへ / / /		
ロークアロ			
	ファト		
	フラファント 中の CDS 本の位置測定		
	ソニアノソト いの GFS じの $ 也且 測定$		
I	ソークテリトのテラートと成正14		

	ワークアウト コントロール	15
	ワークアウト記録の表示	16
アクティ	・ビティと健康	17
	PAI	17
	アクティビティの目標	17
	座りすぎアラート	
	BPM	
	異常心拍数アラート	19
	BPM アラート	19
	終日の BPM モニタリング	19
	手動測定	20
	睡眠	20
	睡眠アシスタント	20
	睡眠時呼吸の質のモニタリング	20
	SpO2	21
	SpO2 測定に関する注意事項	21
	ストレス	22
音声機能	۶ ۲	22
	オフライン音声	22
ウォッチ	-のアプリ	24
	ウォッチのアプリ	24
	アプリ リストの管理	25
	温度	25
	イベント	25
	天気	
	コンパス	
	気圧計と高度計	27
	アラーム	27
	ストップウォッチ	
	カウントダウン	29
ウォッチ	- の設定	29
	システム言語の設定	29
	着用方向	

はじめに

外観



電源のオンとオフ

電源オン:

ウォッチの電源をオンにするには、側面のボタンを長押しします。スタート画面が表示されます。デ ジタル

クラウンを長押ししてもスタート画面が表示されない場合は、ウォッチを充電してから、もう一度お 試しください。

電源オフ:

デバイスがオンになっているときに、側面のボタンを5秒間長押しすると、電源オフ メニューに移動します。ここで、ウォッチをシャットダウンするか、再起動するかを選択できます。

強制シャットダウン:

デバイスがオンになっているときに、側面のボタンを10 秒間長押しすると、ウォッチが再起動します。

充電



このウォッチは、マグネット式充電器を使用して充電します。標準的な充電器を使用してください。 ウォッチの背面にある充電ポートを充電器の金属の接触部に合わせて、ウォッチの画面に充電レベル インジケーターが表示されるまで待ちます。

注:

ウォッチ同梱の充電器を使用してください。充電する前に、充電器が乾いていることを確認します。 ウォッチを充電するには、定格出力電流が 1A 以上の充電器を使用します。

ウォッチのストラップの装着と交換

ウォッチは、きつく締めすぎたり緩めすぎたりしないように装着してください。快適であることと、 センサーが適切に動作することの両方を確認します。

SpO2 を測定する際は、ウォッチが手首関節に当たらないようにし、ウォッチと手首の皮膚が快適に (適度な締めつけ感で)

フィットする状態を維持して、測定中は腕を動かさないようにします。外部要因

(腕の下がり、揺れ、体毛、刺青など)

の影響により、測定結果が不正確になる場合や、測定が失敗して結果が出力されない場合があります

0

ワークアウト中はウォッチのストラップを締めて、その後は緩めてください。ウォッチが手首で揺れ 動く場合や、データが出力されない場合は、ストラップの締め付けを適宜強めてください。



ストラップの組立と分解については、次の図を参照してください。

注:

ストラップを装着したら、適度な力でストラップを引いて、しっかりと固定してください。

革のストラップは防水ではないため、水に濡らさないようにしてください。水泳など、水に濡れるの を避けられないときは、フッ素ゴムまたはシリコンのストラップに付け替えてください。

接続とペアリング

スマートフォンを使用して次の QR コードをスキャンし、Zepp アプリをダウンロードしてインストールします。利用体験を向上するために、メッセージに従ってこ のアプリを最新バージョンに更新します。 **注:** お使いのスマートフォンのオペレーティング システムは Android 5.0 以上または iOS 10.0



以上である必要があります。

初回のペアリング:

ウォッチの初回起動時に、ペアリングに使用される QR コードが画面に表示されます。 スマートフォンで Zepp アプリを開いてログインし、ウォッチに表示された QR コードをスキャンして、スマートフォンとウォッチをペアリングします。





新しいスマートフォンとのペアリング:

- 1. 古いスマートフォンで Zepp アプリを開き、データをウォッチと同期します。
- 2. 古いスマートフォンで、ウォッチの情報ページに移動し、ページ下部の[その他] をタップして、ウォッチから古いスマートフォンをペアリング解除します。
- ウォッチを工場出荷時の設定に戻してから、再起動します。ウォッチが再起動したら、初回のペアリング手順どおりに、ウォッチを新しいスマートフォンとペアリングします。

ウォッチのシステムの更新

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 2e]に移動し、[システム アップデート] をタップして、ウォッチのシステムを表示または更新します。 ウォッチがシステム アップデートに関するメッセージを受信したら、[今すぐ更新] をタップすることをお勧めします。 コントロール センター

文字盤のページで下にスワイプすると、コントロール センターに移動して、懐中電灯、輝度調節、DND、節電モード、画面ロック、スマートフォンを探す 、シアター モード、連続バックライト表示のシステム機能を使用できます。



時刻形式

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。データの同期中に、ウォッチはスマートフォン のシステム時刻と時刻形式を自動的に適用し、12時間表記または 24時間表記で時刻を表示します。

単位

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[その他]> [設定]

に移動します。ここで、距離の測定単位を設定できます。データの同期中に、ウォッチは自動的にア プリの設定に従います。

一般的な操作

画面をタップする	この機能を使用して、現在のアイテムを選択す るか、次の手順に進みます。		
指で文字盤を長押しする	文字盤の選択と文字盤の設定をアクティブにし ます。		
画面を覆う	画面を消灯します。		
上下左右にスワイプする	ページをスクロールしたり、切り替えたりしま す。一部のページでは、右にスワイプして 1 つ上の階層のページに戻ることができます。		

側面のボタンを押します

ウォッチを起動する、アプリ リストに移動する、または文字盤に戻ります。

側面のボタンを2回押します

特定のアプリをすばやく起動します。

側面のボタンを5秒間以上長押しします

電源をオンにする、再起動ページにアクセスす る、または強制的に再起動します。

ウォッチが接続状態のときに利用できる機能

アプリ アラート

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にすると、ウォッチでスマートフォンのアプリ アラートを受信できます。文字盤ページで上にスワイプすると、通知センターで最新 20 件のアラートを表示できます。



設定方法:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 2e] に移動して [アプリ アラート] をタップすると、必要に応じてアラートを有効にできます。

注:

この機能を Android スマートフォンで有効にするには、Zepp アプリをスマートフォンのバックグラウンドの許可リストまたは自動実行リストに追加して、アプリ が常にバックグラウンドで実行されるようにする必要があります。Zepp アプリがスマートフォンのバックグラウンド プロセスで強制終了されると、ウォッチはスマートフォンから切断され、ウォッチでアプリ通知を受 信できなくなります。

着信アラート

ウォッチで着信アラートを受信するには、ウォッチをスマートフォンに接続した状態を維持します。 スマートフォンで応答するか、ウォッチで電話を切ることを選択できます。



Android スマートフォンでの設定の変更:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[マイ デバイス]>[Amazfit GTS 2e]>[通知とアラート]>[着信アラート] に移動します。画面上部の [電話の権限を付与してください] というメッセージをタップします。[電話の権限を付与] ダイアログ ボックスで、電話の権限を Zepp アプリに付与します。メッセージが表示されない場合、Zepp アプリに電話の権限が付与されています。

注:

この機能を Android スマートフォンで有効にするには、Zepp アプリをスマートフォンのバックグラウンドの許可リストまたは自動実行リストに追加して、アプリ が常にバックグラウンドで実行されるようにする必要があります。Zepp アプリがスマートフォンのバックグラウンド プロセスで強制終了されると、ウォッチはスマートフォンから切断され、着信アラートを受信できま せん。

スマートフォンを探す

- 1. ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。
- 2. 文字盤ページで下にスワイプしてコントロール センターに移動し、[スマートフォンを探す] をタップします。スマートフォンがバイブして音が鳴ります。
- 3. アプリ リストで [ウィジェット] をタップし、[スマートフォンを探す] をタップします。スマートフォンがバイブして音が鳴ります。

ウォッチを探す

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 2e]に移動して、[ウォッチを探す] をタップします。ウォッチがバイブします。

文字盤

文字盤のコンパイル

一部の文字盤は、コンパイルに対応しています。コンパイルにより、歩数、カロリー、天気などの情報を表示したり、コンパイルをタップして対応するアプリを開いたりできます。必要に応じて、情報を編集することもできます。

文字盤のコンパイルを編集する:

- 1. 文字盤を起動して長押しすると、文字盤の選択ページに移動します。
- 左右にスワイプして、使用可能な文字盤をプレビューします。コンパイルに対応した文字盤の下部には[編集]
 ボタンが表示されます。このボタンをタップすると、その文字盤のコンパイルを編集するためのページに移動できます。
- 3. 編集するコンパイルを選択し、そのコンパイルをタップするか、画面を上下にスワイプしてコン パイルを切り替えます。
- 4. 編集が完了したら、側面のボタンを押してこの文字盤をオンにします。





常時表示ディスプレイ

この機能をオンにすると、スタンバイ

モードの画面にも一部の情報が表示されるようになり、バッテリー持続時間が大幅に短くなります。

常時表示ディスプレイの設定:

- 1. ウォッチを起動してから側面のボタンを押して、アプリ リストにアクセスします。次に、[設定] > [表示と輝度] > [常時表示ディスプレイ] に移動します。
- 2. 文字盤パターンを選択し、[常時表示ディスプレイ]の状態をオンにします。

文字盤の追加

ウォッチにはデフォルトでいくつかの文字盤が用意されています。Zepp アプリの [ストア] に移動してオンラインの文字盤をウォッチに同期したり、Zepp アプリを使用してスマートフォン内の画像を文字盤の画像として設定したりできます。

オンラインの文字盤の追加:

- ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 2e]>[ストア] に移動します。
- 2. 文字盤を1
 つ以上選択してから、ウォッチと同期します。そうすると、複数の文字盤から選べるようになります。

カスタマイズされた文字盤を追加する:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit GTS 2e] > [ストア] に移動して、カスタマイズした文字盤に移動します。

文字盤の変更

- 1. 文字盤を起動して文字盤ページを長押しすると、文字盤の選択ページに移動します。
- 2. 画面を左右にスワイプして、内蔵された文字盤、同期したオンライン文字盤など、ウォッチで利 用可能な文字盤をプレビューします。
- 3. 現在の文字盤と置き換える文字盤をタップします。

文字盤の削除

ウォッチのストレージ容量がいっぱいになってきている場合は、文字盤をいくつか削除して、新しい 文字盤のために容量を確保する必要があります(一部の内蔵された文字盤は削除できません)。

- 1. 文字盤を起動して長押しすると、文字盤の選択ページに移動します。
- 2. 画面を左右にスワイプして、内蔵の文字盤、同期したオンライン文字盤、カスタマイズされた文 字盤など、ウォッチで利用可能な文字盤をプレビューします。
- 削除する文字盤を長押ししてから、画面を上にスワイプします。文字盤を削除できる場合は、[削除]ボタンが表示されます。タップして削除します。



ショートカット

ショートカット カード

文字盤で右にスワイプすると、ショートカット カードのページに移動します。そのページでは、さまざまな機能や情報を簡単に利用したり表示した りできます。

- リアルタイム アプリ情報を表示します。ワークアウトやカウントダウンなどの進捗情報がショートカット カードのページに自動的に表示されます。
- 次の予定、アラーム、最近の BPM
 データなど、アイテムおよび常駐アプリに関する情報を表示します。

また、Zepp アプリを開いて [プロフィール] > [Amazfit GTS 2e] > [ショートカット カード] に移動して、表示内容と表示順序を設定することもできます。

クイック アクセス アプリ 文字盤の右側に表示されるクイック アクセス



アプリにより、ウォッチの機能に簡単にアクセスできます。「ワークアウト」などのよく使用するア プリや機能を追加できます。

クイック アクセス アプリの変更:

- ウォッチを起動してから側面のボタンを押して、アプリ リストを開きます。[設定] をタップし、[設定]>[ユーザー設定]>[クイック アクセス アプリ] に移動して、上下にスワイプすると、クイック アクセス アプリとして設定できるアプリが表示されます。
- [現在のアプリ]
 の数が上限に達した場合は、不要なアプリを削除してから必要なアプリを追加します。

側面のボタンを2回押します

文字盤で側面のボタンを2回押します。デフォルトではワークアウト アプリが起動します。[設定] ページで、頻繁に使用するアプリを起動するようにカスタマイズすることもできます。 ワークアウト

ワークアウト

ウォッチは、ランニング (屋外)、ウォーキング、サイクリング (屋外)、ランニング マシン、サイクリング (屋内)、オープン ウォーター スイミング、水泳 (プール)、エリプティカル トレーナー、クライミング、トレイル ランニング、スキー、自由トレーニングの 12 種類のワークアウト モードに対応しています。

ウォッチを起動して、側面のボタンを押してアプリ リストに進み、[ワークアウト] を選択してから希望するワークアウト モードをタップします。次に、ワークアウト準備ページで [GO] をタップして、ワークアウト データの記録を開始します。



ワークアウト時の GPS での位置測定

屋外スポーツを選択した場合は、GPS

での位置測定が成功するまでワークアウト準備画面で待機します。次に、[GO] をタップして運動を開始します。こうすると、ウォッチは完全にワークアウト データを記録し、ワークアウトの追跡ロスが原因でデータが不正確になることを防ぐことができます。

位置測定のガイド:

- ワークアウトを選択した後に補助 GPS (AGPS) を更新するよう求めるメッセージが表示されたら、スマートフォンで Zepp アプリを開き、ウォッチに接続して AGPS を更新します。次に、もう一度ワークアウトを選択します。この操作により、信号の検索にかかる 時間が短縮され、検索の失敗が回避されます。
- 2. 位置測定プロセスの間、GPS 信号のアイコンが点滅し続けます。開けた場所ではより良い GPS 信号が得られるため、位置測定が速くなります。近くの建物によって信号が遮断されて弱くなると、位置測定の時間が長くなり、場合によっては位置測定が失敗することがあります。
- 3. 位置測定が正常に完了したら、[GO] ボタンがハイライトされます。GPS 信号は、現在の GPS 信号の強度を示しています。

AGPS は GPS 衛星軌道情報データの一種で、GPS による位置測定の高速化に役立ちます。



ワークアウトのアラートと設定

ワークアウト準備ページの下部で、[設定] アイコンをタップして現在のワークアウト モードを設定できます。関連するパラメーターは、ワークアウト モードによって異なります。 ワークアウトゴール

:

目標距離、目標時間、および目標カロリー消費に対する目標アラートを設定します。

ワークアウト アラート:

距離、安全な BPM、BPM 範囲、ペース、速度に対するアラートを設定します。

オート ポーズ:

ウォッチはワークアウトの状態を自動的に検出します。ワークアウトが停止していることを検出する と、ウォッチは自動的に記録を停止します。ワークアウトが再開したことを検出すると、ウォッチは ワークアウト データの記録を継続します。

リアルタイム グラフ:

ウォッチを設定して、ワークアウト中の BPM、ペース、速度、水かき速度のリアルタイムグラフを表示することができます。 レーンの長さ:

水泳の距離を記録するために、水泳 (プール)時の水泳レーンの長さを設定できます。



ワークアウト コントロール

ワークアウト アプリのバックグランドでの実行の有効化:

- 1. ワークアウト中に他の機能を使用する必要がある場合は、側面のボタンを押して文字盤ページに 戻り、その他の操作を行います。ワークアウト アプリは、バックグラウンドで実行し続けます。
- ワークアウトアプリがバックグラウンドで実行している場合、ウォッチは継続的にワークアウト データを記録し、ワークアウト設定に基づいてアラートを生成します。
- ワークアウト アプリが再開すると、ウォッチは自動的に進行中のワークアウトに切り替わります。

音楽の再生:

ワークアウト中にスマートフォンのアプリで音楽の再生を制御するには、画面で右にスワイプします。

データの表示:

ワークアウト中に、画面で上下にスワイプすると、さまざまなデータが表示されます。

ワークアウトのコントロール:

ワークアウト中に画面で左にスワイプすると、ワークアウトの一時停止、続行、終了、および画面の ロックを行うことができます。

ワークアウト データの保存:

ワークアウトを停止したときに、運動の距離や時間が短すぎる場合、ワークアウト データは保存されません。ストレージ容量に限りがあるため、ワークアウトの終了後すぐにワークア ウト データをアプリに同期することをお勧めします。そうしないと、ワークアウト データが上書きされる可能性があります。

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:

ウォッチを起動して、側面のボタンを押してアプリリストに移動し、[アクティビティ] を選択すると、最新 30

件のワークアウト記録を表示できます。記録を選択して、その詳細を表示することもできます。



次の手順で、スマートフォンのワークアウト記録を表示します。

ワークアウト データをスマートフォンの Zepp

アプリと同期させて、ワークアウト記録ページで詳細なワークアウト記録を表示します。

アクティビティと健康

PAI

PAI

は、個人の生理学的活動を測定し、体の全体的な状況を反映するために使用されます。BPM、毎日の アクティビティの強度、および生理学的データに基づいて算出されます。

一定の強度の活動やワークアウトを毎日継続することにより、PAI 値を得ることができます。HUNT Fitness Study*の研究結果によると、PAI 値を 100

より上に保つことで、心血管疾患による死亡リスクの低減と、寿命の延長につながります。



詳細については、Zepp アプリを開き、[PAI] > [PAI Q&A] に移動してください。

*HUNT Fitness Study は HUNT の研究のサブプロジェクトとして、ノルウェー科学技術大学医学部の Ulrik Wisloff 教授の主導で実施されています。この研究は 35 年以上続いており、関与した参加者は 23 万人以上にのぼります。

アクティビティの目標

ウォッチでは、歩数、カロリー、起立イベント、距離などのアクティビティ データが自動的に記録されます。また、脂肪燃焼時間の指標として、BPM が脂肪燃焼範囲内である、または脂肪燃焼範囲を超えている期間も記録されます。

- 毎日のアクティビティの目標は、アクティビティリング (目標歩数またはカロリー)、脂肪燃焼リング、スタンドリングの3 つの部分で構成されています。
- 2. 毎日の目標を達成すると、ウォッチがバイブします。



座りすぎアラート

起きている間に毎時間一定量のアクティビティを行うように通知し、長時間座っていることによって 生じる悪影響を減らすため、ウォッチは装着時のアクティビティをモニタリングします。

毎時間最初の 50 分間で1 分間を超えるアクティビティが検出されず、ウォッチが正しく装着されている場合、ウォッチがバイ ブして運動するように通知します。座りすぎアラートを受信してから次の1 時間の枠になる前にアクティビティを完了すれば、その1 時間の起立目標を達成したことになります。

座りすぎアラートを有効にする:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 2e]>[通知とアラート]>[座りすぎアラート]に移動して、この機能を有効にします。



BPM

BPM は、健康状態の重要な指標です。BPM をより頻繁に測定することで、BPM の変化を把握することができ、健康的なライフスタイルの参考になります。

測定精度を確保するためには、ウォッチをヒントに従って正しく装着し、皮膚に触れる部分が清潔で 日焼け止めが塗られていないことを確認してください。

異常心拍数アラート

- ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 2e]>[健康モニタリング] に移動して、心臓の健康モニタリング機能を有効にします。そうすると、ウォッチは心臓の健康 をモニタリングし、BPM の変化を終日記録します。
- 2. ウォッチは異常心拍数を検出するとバイブします。
- 3. ウォッチで BPM アプリを開くと、その日の異常な心拍記録、BPM 曲線、BPM 範囲を表示できます。
- この機能はあくまでも参考用であり、医療診断の根拠として使用すべきではありません。BPM 測定では心臓の異常を検知できないことがあります。体調が優れない場合は、医師にご相談くだ さい。



BPM アラート

BPM アラート機能は、測定頻度 10 分未満で終日の BPM 測定モードを設定している場合に有効にできます。

測定された BPM が事前設定した値よりも大きく、過去 10 分間に検出可能なアクティビティを行っていない場合、ウォッチがバイブします。

終日の BPM モニタリング

- ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]> [Amazfit GTS 2e] > [健康モニタリング] に移動して、終日の BPM モニタリングを有効にして、測定頻度を設定します。こうすると、ウォッチは事前設定した頻度 で BPM を自動的に測定し、BPM の変化を終日記録します。
- BPM の変化は、運動を行っているときにより大きくなります。アクティビティ検出機能を有効にし、 ウォッチがアクティビティを検出すると自動的に測定頻度を増やして、より多くの BPM の変化を記録できるようにします。
- 3. ウォッチの BPM アプリでは、終日にわたる BPM 曲線と BPM の分布を表示できます。

手動測定

- 終日の BPM 測定が無効になっている場合は、文字盤画面で物理的なボタンを押してアプリ リストに移動し、画面で上下にスワイプして BPM アプリを選択し、手動で心拍数測定を行うことができます。
- BPM アプリをクイック アクセス アプリとして設定すると、BPM 測定をさらに簡単に開始できます。
- ウォッチでは、各回に測定された BPM のみを表示できます。過去の記録を表示するには、データを Zepp アプリと同期する必要があります。



睡眠

睡眠の質は人間の健康に重大な影響を及ぼします。

ウォッチを装着して眠ると、睡眠データが自動的に記録されます。睡眠アプリを開き、前夜の合計睡 眠時間と、過去7日間の睡眠データを表示します。睡眠データを Zepp アプリと同期して、睡眠時間、睡眠ステージ、睡眠スコア、睡眠の提案を表示することもできます。

睡眠アシスタント

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 2e]>[健康モニタリング]に移動し、より正確な睡眠の情報 (REM 睡眠ステージ) を得るために、[睡眠アシスタント]をオンにします。

睡眠時呼吸の質のモニタリング

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 2e]>[健康モニタリング] に移動し、[睡眠時呼吸の質のモニタリング] をオンにします。睡眠中にウォッチを装着していることが検出されると、睡眠時呼吸の質は自動的に モニタリングされます。

10:08			ul 🗢 🗩
<	睡眠		
H	週	月	年
夜間睡眠			
7 _{時間} 23分		オ-	バーレイ 〜
2020/10/21			
00:04			91 07:27
1時間 53 分	4時間	106分	
 深い眠り 	浅い	い眠り	
1時間 24 分 ● REM	0分 ● 覚醒	£	
睡眠スコア 90点			
睡眠時の呼吸の質	Beta		
基準値: ≥90点			>
深い眠りの比率			25%
基準値: 20-60%			2010 /
浅い眠りの比率			55% >
基進值: < 55%			

SpO2

SpO2は、呼吸器系や循環器系の重要な生理学的パラメーターです。

- ウォッチを起動して、側面のボタンを押してアプリリストに移動し、SpO2 アプリを選択して SpO2 の測定を開始します。
- 2. 登山時には、ワークアウト アプリをバックグラウンドで実行し、SpO2 アプリを起動して SpO2 を測定することができます。
- 3. 測定が完了すると、ウォッチに測定結果が表示されます。終日にわたる測定結果を表示すること もできます。

SpO2 測定に関する注意事項

- 1. 手首から指1本分間隔を空けてウオッチを着用し、安静な状態にしてください。
- 2. 適度な圧迫感が得られるよう、バンドをきつめに装着します。
- 3. ウォッチの画面を上に向けて、腕をテーブルの上または静止した表面に置きます。
- 4. 測定中は静止したままで、測定に集中します。
- 5. 腕の毛、刺青、震え、低体温、ウォッチを正しく装着していないことなどの要因が測定結果に影響したり、測定が失敗することもあります。
- ウォッチの測定範囲は 80% 100%
 です。この機能はあくまで参照用であり、医療診断の根拠として使用しないでください。体調が 優れない場合は、医師にご相談ください。



ストレス

ストレス指数は、BPM の変動値に基づいて算出されます。それは健康状態評価の参考用です。指数が高い場合は、休息をよ り多くとる必要があります。

- ウォッチを起動して、側面のボタンを押してアプリ リストに移動し、上下にスワイプしてストレス アプリを選択して、関連する情報を表示します。
- ストレス アプリでストレス自動テストが有効になっている場合、ストレス測定が 5 分ごとに行われ、終日にわたるストレスの変化が表示されます。ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit GTS 2e] > [健康モニタリング] に移動して、この機能を設定します。
- 3. 終日のストレステストがオンになっていない場合は、いつでもストレス アプリにアクセスして測定し、結果を表示および記録できます。



音声機能

オフライン音声

オフライン音声制御により、スマートフォンに接続しなくても、音声でウォッチのほとんどの操作を 実行できます。

オフライン音声の起動モード:

[設定]>[ユーザー設定]>[オフライン音声制御]>[起動モード]に移動します。

4. 手首を返して 5 秒で応答

5. 画面を点灯して 5 秒で応答

6. 画面点灯中は応答

[手首を返して5秒で応答]と[画面を点灯して5秒で応答]

を選択して、オフライン音声をオンにします。手首を返した後、または画面を点灯した後に、[オフラ イン音声の認識中]

アイコンが表示されます。これで、オフライン音声コマンドを実行して、関連する操作を行うことができます。

[画面点灯中に応答]を選択してオフライン音声を有効にすると、[オフライン音声の認識中] アイコンが表示されるのを待たずに、オフライン音声コマンドを直接使用できます。

オフライン音声コマンド:

[設定]>[ユーザー設定]>[オフライン音声制御>[すべての音声コマンドを見る] に移動します。ここで、ウォッチがサポートするすべてのオフライン音声コマンドが表示されます。

注: グローバル

バージョンのウォッチがオフライン音声機能をサポートするのは、システム言語が英語に設定されて いる場合のみです。

音楽リモコン:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。スマートフォンで音楽を再生しているときに、 ウォッチのミュージック

アプリで音楽を開始/一時停止したり、前の曲や次の曲に切り替えたり、その他の操作を行ったりでき ます。



Android スマートフォンでの設定の変更:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 2e]>[アプリ リストの管理] に移動します。表示されるページで [通知にアクセスできません] メッセージをタップして [通知設定] ページに移動して、Zepp アプリに通知の権限を付与します。メッセージが表示されない場合、Zepp アプリに電話の権限が付与されています。

注:

この機能を Android スマートフォンで有効にするには、Zepp

アプリをスマートフォンのバックグラウンドの許可リストまたは自動実行リストに追加して、アプリ が常にバックグラウンドで実行されるようにする必要があります。Zepp アプリがスマートフォンのバックグラウンド プロセスで強制終了されると、ウォッチはスマートフォンから切断され、音楽の再生を制御できなく

フロセスで強制終了されると、ワオッチはスマートフォンから切断され、音楽の再生を制御できなく なります。 ウォッチのアプリ

ウォッチのアプリ

「アプリ」とは、ワークアウト、BPM、天気など、独立して使用できるウォッチの機能のことを指しています。

- 方法 1: ウォッチを起動して、側面のボタンを押してアプリ

リストに移動し、上下にスワイプしてアプリリストを閲覧し、起動するアプリをタップします。

また、使用頻度の高いアプリをクイック アクセス アプリに設定しておくと使い勝手が良くなります。



アプリ リストの管理

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit GTS 2e]>[アプリ リストの管理]に移動します。これで、ウォッチでアプリを設定できます。

温度

内蔵のウォッチ

センサーは、リアルタイムで接触位置の温度を測定します。温度を最も正確に測定するために、30 分間以上、ウォッチの下部の枠が測定対象と完全に密着するようにします。Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [設定] > [単位] に移動して、測定用に摂氏か華氏を選択します。

注:

手首に装着している場合、ウォッチは局所的な温度を測定します。これは、環境やその他の要因に影響される場合があります。これは、腋窩温と同じではありません。

イベント

イベントを作成すると、イベント アラートの時刻になったときに、ウォッチがバイブして通知します。 ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit GTS 2e] > [イベント] に移動します。ここで、イベントを作成または編集できます。 ウォッチを起動して、側面のボタンを押してアプリリストに移動し、[イベント] をタップして設定済みのイベントを表示します。日付や時刻を編集するには、[イベント] をタップします。



天気

現在地の今後7日間の気象情報に加えて、今日の天気、風、湿度、UVI 強度、およびその他の情報をいつでも確認できます。

天気のデータは、モバイルネットワークを介して同期する必要があります。このため、天気情報を最 新の状態に保つには、時計を携帯電話に接続したままにしておく必要があります。

Zepp アプリで都市と温度の単位(摂氏または華氏)を設定できます。



コンパス

使用前に、数字の8

の形を描いて校正を完了する必要があります。校正を求めるアラートが表示されます。校正が完了す ると、ウォッチの現在の緯度と経度と、ウォッチが向いている方角が表示されます。干渉を回避して 精度を高めるために、ウォッチを水平にして、磁気フィールドから離してください。



気圧計と高度計

気圧計と高度計には、位置測定後に現在地の KPA と高度の情報が表示されます。位置測定が正常に完了すると、ウォッチに緯度と経度が表示されます。



アラーム

アラームは、Zepp

アプリでもウォッチでも追加することができます。アラームは、繰り返しにしたり、オンにしたり、 削除したりできます。不要になったアラームは、長押しして削除できます。

アラームで事前設定した時刻になると、ウォッチがバイブして通知します。アラームは小休止または オフにすることができます。小休止を選択すると、10 分後にもう一度バイブします。この機能はアラームごとに5回まで使用できます。

ウォッチがバイブしたときに何もしないと、30秒後に自動的に小休止モードがオンになります。



ストップウォッチ

ウォッチは精度 0.01 秒のストップウォッチを備えており、24 時間まで記録できます。 ウォッチは時間計測中に、最大 99 回までカウントできます。





カウントダウン

カウントダウンの時刻を設定できます。カウントダウンの最後にウォッチがバイブします。



ウォッチの設定

システム言語の設定

Zepp アプリを開いて [プロフィール] > [Amazfit GTS 2e] > [ウォッチの設定] > [システム言語] に移動し、ウォッチのシステム言語を変更します。

着用方向

[ウォッチ]>[アプリ リスト]>[設定]>[ユーザー設定]>[着用方向] に移動し、着用習慣に合わせてボタンを画面の左または右に設定します。