

Amazfit Band 7 ユーザー マニュアル (海外バージョン)

接続とペアリング

スマートフォンを使用してマニュアルにある、またはデバイスで表示された 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。利用体験を改善するためにも、プロンプトに従ってこのアプリを最新バージョンに更新してください。

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 7.0 以降または iOS 12.0 以降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、ペアリングに使用する 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、デバイスに表示された QR コードをスキャンして、スマートフォンとデバイス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アプリを開き、データをデバイスと同期させます。
2. 古いスマートフォンで [プロフィール] > [Amazfit Band 7] ページに移動し、下の [ペアリング解除する] ボタンをタップしてバインド解除します。iPhone の場合は、アプリでバインド解除した後に、スマートフォンとデバイスをペアリング解除する必要もあります。[設定] > [Bluetooth] に移動し、デバイスに対応する Bluetooth 名を見つけて、Bluetooth 名の一番右にあるボタンをタップします。ページに入ったら、[このデバイスを無視] をタップします。
3. デバイスを工場出荷時設定に戻します。デバイスが再起動したら、初回のペアリング手順どおりに、デバイスを新しいスマートフォンとペアリングします。

デバイスのシステム更新

デバイス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 Band 7] > [システム更新] に移動して、デバイスのシステムを表示または更新します。

デバイスがシステム更新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すすめします。

基本操作

一般的なジェスチャ操作

操作	対応する結果
画面をタップする	画面がオフになっている場合は、画面を起動することができます。 画面がオンになっている場合は、現在のアイテムを選択する、機能を使用する、または次のステップに進むことができます。
文字盤を長押しする	文字盤の選択と文字盤の設定を有効にします
画面を覆う	画面をオフにします
左から右にスワイプする	ほとんどのサブレベル ページで、1 つ上の階層のページに戻ります
画面を上か下にスワイプする	ページをスクロールしたり、切り替えたりします

コントロール センター

デバイスの文字盤を上から下にスワイプして、コントロール センターに入ります。ここで、デバイスのシステム機能にアクセスできます。

サポートされる機能には、バッテリー、DND、画面ロック、懐中電灯、明るさ、シアター モード、スマートフォンを探す、画面の点灯状態の維持、カレンダー、設定などが含まれます。

スマートフォンを探す

1. デバイスをスマートフォンに接続した状態にします。
2. デバイスの文字盤を上から下にスワイプしてコントロール センターに入り、[スマートフォンを探す] をタップします。



そうすると、スマートフォンがバイブして音が鳴ります。

3. アプリ一覧で [その他] をタップしてから [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。

バンドを探す

デバイス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 Band 7] > [バンドを探す] に移動します。そうすると、デバイスがバイブします。

文字盤

文字盤のコンパイル

一部の文字盤は編集に対応しています。コンパイルでは、歩数、消費カロリー、天気、その他の情報などを表示し、必要に応じて情報を編集できます。

文字盤のコンパイルを編集する：

1. デバイスを起動してから文字盤を長押しして、文字盤の選択ページに入ります。ここで、他の文字盤を選択したり、文字盤を編集できます。
2. 上か下にスワイプして、利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ます。コンパイルをタップするか、画面を上か下にスワイプして、コンパイルを切り替えます。
4. 編集が完了したら、画面を長押しして編集を終了し、文字盤を有効にします。

表示を常にオン

この機能が有効化されると、スタンバイモードでも画面に時刻や文字盤の一部の情報が表示されるようになり、バッテリー駆動時間が大幅に短くなります。

[表示を常にオン] の設定：

1. デバイスを起動し、文字盤を下から上にスワイプして、アプリ一覧を開きます。次に、[設定] > [表示と明るさ] > [表示を常にオン] に移動します。
2. 画面スタイルを選択し、[表示を常にオン] のステータスを有効にします。

文字盤の追加

デバイス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。また、Zepp アプリの [ストア] に移動してオンラインの文字盤をデバイスに同期したり、Zepp アプリでスマートフォンの画像をカスタマイズした文字盤の画像として設定することもできます。

オンラインの文字盤の追加：

1. デバイス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 Band 7] > [文字盤] に移動します。
2. 好きな文字盤を 1 つ以上選択して、デバイスと同期すると、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：

デバイス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 Band 7] > [文字盤] に移動し、カスタマイズされた文字盤に移動します。

文字盤の変更

1. デバイスを起動し、文字盤を長押しして文字盤選択画面に入ります。
2. 画面を上か下にスワイプして、内蔵された文字盤、同期したオンラインの文字盤など、現在のデバイス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

デバイスの空き容量がほとんどない場合は、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 (少なくとも 1 つの文字盤は残します)。

1. デバイスを起動し、文字盤を長押しして文字盤選択画面に入ります。
2. 画面を上か下にスワイプして、内蔵された文字盤、同期したオンラインの文字盤、カスタマイズした文字盤など、現在のデバイスで利用可能な文字盤をプレビューします。
3. 削除したい文字盤を長押しします。文字盤を削除できる場合は、[削除] ボタン  が表示されます。

状態点

状態点は文字盤の上部に表示され、デバイスでオンになっているシアター モードやバックグラウンドで実行中のカウントダウン アプリなど、デバイスで現在有効な機能が示されます。

サポートされている表示状態は以下のとおりです。

- バッテリー残量の低下
- DND モード
- シアター モード
- ストップウォッチ (状態点をタップするとアプリに移動します)
- カウントダウン (状態点をタップするとアプリに移動します)
- 充電中

通知とリマインダー

アプリ アラート

デバイスでスマートフォン アプリのアラートを受信するには、デバイスをスマートフォンに接続した状態にします。文字盤ページを左から右にスワイプすると通知センターにアクセスし、最新の通知 20 件が表示されます。下部に [通知のクリア] ボタンがあります。

設定方法：

デバイス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 Band 7] > [アプリ アラート] に移動して、必要に応じてアプリのアラートを有効にします。

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 プロセスによって終了すると、デバイスはスマートフォンから切断され、デバイスでアプリ アラートを受信できなくなります。

- iOS の場合、デバイスの起動直後に [通知とリマインダー] で設定できるアプリは限られています。スマートフォンがより多くのアプリから通知メッセージを受信すると、Zepp アプリの [通知とリマインダー] に、より多くのアプリが表示されます。

着信アラート

この機能を有効にするには、Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Band 7] > [アプリの設定] > [通知とリマインダー] > [着信] に移動します。機能が有効になり、デバイスとスマートフォンが接続された状態では、電話がかかってくるとプロンプトが表示され、デバイスで電話を無視したり、電話を切ったりすることができます。

クイック アクセス アプリ

右から左にスワイプすると、クイック アクセス アプリが開きます。クイック アクセス アプリによって、デバイスの機能に便利にアクセスできます。また、よく使用するアプリや機能をクイック アクセス アプリに追加することもできます。

クイック アクセス アプリの変更：

1. デバイスを起動し、文字盤を下から上にスワイプして、アプリ一覧を開きます。
[設定] > [個人設定を使用] > [ウィジェット] に移動し、画面を上か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。
2. [現在のアプリ] の数が上限に達しているものの、新しいアプリを追加する必要がある場合は、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。

運動

運動モード

デバイスは、ランニングとウォーキング、サイクリング、水泳、屋外スポーツ、屋内スポーツ、ダンス、格闘技、球技、ウォーター スポーツ、ウィンター スポーツ、レジャー スポーツ、ボードとカードのゲーム、その他のスポーツなど、120 種類以上の運動モードをサポートしています。

運動リスト

1. アプリで [運動] をタップして、運動リストに移動します。
2. 運動リストで、開始する運動をタップします。
3. すべての運動モードを表示して運動を開始するには、[その他の運動] を選択します。

運動の選択

運動リストで、画面を上か下にスワイプして必要な運動を選択し、その運動をタップして、対応する運動の準備ページに入ります。

運動の開始

運動準備ページに入ると、測位が必要な運動の場合、デバイスはスマートフォンに接続することで、自動的に GPS 電波を検索します。GPS 測位に成功した後に [GO] ボタンをタップして運動を開始することをおすすめします。そうすると、運動データの計算精度が上がります。

測位が不要な運動については、運動準備ページで運動アイコンを直接タップして運動を開始することができます。

注：デバイスをスマートフォンに接続した状態にして、GPS 電波を検索するための位置情報権限を Zepp アプリに付与する必要があります。

運動の操作

運動中にページを移動

運動中は、画面を上か下にスワイプすると、ページを移動できます。左か右にスワイプすると、左か右のページに移動します。運動の操作ページは運動データ ページの左側にあり、ここで運動を一時停止または終了できます。

運動の操作ページ

1. 一時停止/再開
タップして、[運動の一時停止/再開] ページに入ります。
2. 終了
[終了] ボタンをタップすると、現在の運動が終了し、データが保存されます。

3. 自動画面ロック

運動中に自動画面ロックをオンにすると、設定したスクリーンオン時間の終了後に、デバイスの画面は自動的にロックされます。タッチ スクリーンのやりとりは無効ですが、指示に従って画面をロック解除することができます (水泳中はデフォルトで自動画面ロックがオンになります)。

運動設定

運動準備ページで  をタップして、運動の目標、運動のリマインダー、自動一時停止、ケイデンス アシスタント、Virtual Rabbit などを含む、現在の運動モードを設定します。運動アシスタントが提供する補助機能は、運動によって異なります。

運動の目標

[運動の目標] で、時間、距離、カロリー目標などの、運動の目標を設定できます。運動中、デバイスには、目標に対する現在の進捗状況がリアルタイムで表示されます。事前設定した運動の目標を達成すると、メッセージが表示されます。運動の目標は、運動によって異なります。

運動アラート

この設定では、距離のリマインダー、心拍数リマインダーなど、必要に応じてさまざまなリマインダーを設定できます。運動のアラートは、運動によって異なります。

1. 距離のリマインダー

運動中、デバイスは 1 キロメートル/マイルごとに振動し、それに要した時間を表示します。

[運動モード] > [運動設定] > [運動アラート] > [距離] に移動し、目標距離を設定して、この機能を有効または無効にします。

2. 安全な心拍数のリマインダー

運動中に、心拍数が設定された安全な心拍数の値を超えたことが検出されると、デバイスは振動し、画面にメッセージが表示されます。その場合、スピードを落とすか止まる必要があります。

[運動モード] > [運動設定] > [運動アラート] > [安全な心拍数] に移動し、安全な心拍数の値を設定して、この機能を有効または無効にします。

3. 心拍数の範囲のリマインダー

運動中に、心拍数が設定された心拍数の範囲内でないことが検出されると、デバイスは振動し、

画面にメッセージが表示されます。その場合、速度を上げるか落として、設定した範囲内に心拍数を収める必要があります。

[運動モード] > [運動設定] > [運動アラート] > [心拍数の範囲] に移動し、心拍数の範囲を選択して、この機能を有効または無効にします。

4. ペースのリマインダー

最低ペース値を設定できます。ペースが事前設定値を超えると、デバイスは振動し、メッセージが表示されます。

[運動モード] > [運動設定] > [運動アラート] > [ペース] に移動し、ペースを選択して、この機能を有効または無効にします。

さらにデバイスは、往復、速度、ストローク頻度、ケイデンスなどのアラートもサポートしています。

Virtural Rabbit

Virtural Rabbit のペース値を設定すると、運動中に、現在のペース、Virtural Rabbit よりも進んでいる/遅れている距離、Virtural Rabbit に対する相対的な位置などを表示できます。

[ランニング (屋外)]/[ランニング マシン] > [運動設定] > [Virtural Rabbit] に移動し、Virtural Rabbit のペースを設定して、この機能を有効または無効にします。

自動一時停止

自動一時停止を有効、または無効にします。機能を有効にすると、運動速度が 0 になった場合に、運動は自動的に一時停止します。速度が特定のしきい値まで上がると、運動を再開できます。また、一時停止中に、手動で運動を再開することもできます。

手首側

一部の運動、たとえばローイング マシンの場合は、手にデバイスを装着する必要があります。事前設定した側にデバイスを装着すると、運動データがより正確になります。

スイミング プールの長さ

スイミング プールのレーンの長さを意味します。デバイスは、設定したレーンの長さに基づいて、水泳データを計算します。

デバイスが正確に水泳データを評価できるように、各プールの対応するレーンの長さを設定します。

再調整

ランニング マシン運動モードでは、各運動後に、実際の距離にしたがって調整する必要があります。

0.5 km 以上の距離で調整することで、ウォッチはユーザーのランニング習慣を学習できます。何度か調整すると、ウォッチは距離をより高精度に記録します。何度か調整しても相変わらず実際の距離と大きく異なる場合は、デバイスの [アプリ一覧] > [運動] > [ランニング マシン] > [設定] > [再調整] に移動して、再調整できます。

特殊運動モード - 水泳

運動用語

往復：水泳 (プール) モードにおけるレーンの長さを意味します。

ストローク：デバイス装着時の完全なストロークの動きを意味します。

ストローク数：1 分あたりのストローク回数を意味します。

DPS：1 回の完全なストロークの距離を意味します。

SWOLF：水泳スコアの重要な指標で、水泳速度を包括的に評価します。水泳 (プール) モードにおける $SWOLF = 1 \text{ 回のラップ時間 (秒)} + 1 \text{ 回のラップにおけるストローク数}$ です。オープン ウォータースイミング モードの場合、SWOLF はラップ距離 100 メートルを使用して計算されます。SWOLF スコアが小さいほど、水泳効率が高いことを示しています。

ストローク認識

デバイスは水泳モードでのストロークを認識し、使用する主なストロークを表示します。

ストロークの種類	定義
フリースタイル	自由形ストローク
平泳ぎ	平泳ぎ
背泳ぎ	背泳ぎ
バタフライ	バタフライ
メドレー	水泳時に複数のストロークが使用され、各ストロークの比率は同じです

水泳中のタッチ スクリーン

誤って触れたり、タッチパネルに水が干渉したりするのを防ぐため、デフォルトでは自動的に画面ロック機能がオンになります。運動中に画面ロックを解除する必要がある場合は、操作手順のアニメーションに従ってください。

運動時 GPS 測位

屋外スポーツを選択した場合は、GPS 測位が成功するまで運動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、デバイスは完全に運動データを記録し、運動追跡の喪失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。

測位の手順：デバイスを Zepp アプリに接続した状態にして、位置情報権限をアプリに付与します。

運動の自動識別

速歩、ランニング (屋外)、エリプティカルトレーナー、ローイング マシンの、合計 4 種類の運動を識別できます。

運動の自動識別機能のプロセスでは、関連する運動の特性が蓄積され、運動が一定期間継続した後に、デバイスがその運動の種類を自動判別して単一運動としての記録を行うことになります。これは、[設定] > [運動検出] で設定できます。

種類：運動の種類を選択すると、運動に対する自動識別機能が有効になります。

* 継続的な運動状態のモニタリングにより、バッテリー駆動時間が大幅に減ります。運動が選択されていない場合、運動検出機能は有効になりません。運動が進行中であることをウォッチが検出した場合、一部のデータはアプリと同期できません。

運動履歴

運動が終了すると、運動記録は運動履歴アプリに自動的に保存されます。運動を終了したときに、運動の時間が短すぎる場合は、保存するかどうかを確認するメッセージが表示されます。ストレージ容量に限りがあるため、運動終了後すぐに運動データをアプリと同期することをおすすめします。そうしないと、運動データが上書きされる可能性があります。

デバイスの運動履歴

運動履歴には、運動データ、(GPS 対応の運動の場合)、運動の目標到達状況、その他の情報などが含まれます。

運動が終了すると、画面はただちに運動履歴の詳細のページに移動します。または、運動履歴アプリで最近の運動履歴の詳細を表示できます。デバイスには、直近の運動記録を最大 20 件保存できます。

アプリの運動履歴

アプリの運動履歴には、より広範な運動データが表示されます。ダイナミック ルートや共有機能もサポートされています。



Zepp アプリを開き、ホーム ページの右上にある [] をタップして、運動履歴に移動します。

運動の身体指標

デバイスは、運動のさまざまな身体指標を提供します。評価スコアは、運動の参考として使用できます。現在のトレーニングの負荷、完全回復時間、最大酸素摂取量 (VO₂ max)、トレーニング効果などを含むこれらの指標は、運動記録または運動状態アプリで表示できます。

運動状態アプリでは、現在のトレーニングの負荷、完全回復時間、最大酸素摂取量 (VO₂ max) を詳細に説明しています。

TE

トレーニング効果 (TE) は、有酸素能力の改善に対する運動の効果を測定する指標です。デバイスを装着した状態で運動すると、TE スコアが 0.0 から、運動が進むにつれて上がっていきます。TE スコアの範囲は 0.0 から 5.0 で、スコアの範囲が異なると効果も異なります。TE スコアが高いほど、運動の強度が高いことを示します。これは、身体負荷が高くなると、より優れた TE を得られることを意味します。ただし、TE スコアが 5.0 に達したときは、身体負荷が高すぎないか確認する必要があります。

有酸素運動 TE スコア	有酸素能力向上に対する効果
0.0～0.9	この運動は、有酸素能力向上に対して効果がありません。
1.0～1.9	この運動は、持久力の向上に役立ち、運動後の回復トレーニングに理想的です。
2.0～2.9	この運動は、有酸素能力の維持に役立ちます。
3.0～3.9	この運動は、有酸素能力の向上に有意な効果があります。
4.0～4.9	この運動は、心肺能力と有酸素能力を大幅に向上させます。
5.0	運動選手でないユーザーの場合は、運動後の回復が必要です。

無酸素運動 TE スコア	無酸素能力向上に対する効果
--------------	---------------

0.0～0.9	この運動は、無酸素能力向上に対して効果がありません。
1.0～1.9	この運動は、無酸素能力向上に対してわずかな効果があります。
2.0～2.9	この運動は、無酸素能力の維持に役立ちます。
3.0～3.9	この運動は、無酸素能力の向上に有意な効果があります。
4.0～4.9	この運動は、無酸素能力の向上に対して大きな効果があります。
5.0	運動選手でないユーザーの場合は、運動後の回復が必要です。

TE スコアは、ユーザーのプロフィール、および運動中の心拍数と速度に基づき、運動能力を評価します。低い TE スコアは、運動中に問題があるということではなく、運動が簡単で負荷が低いために、有酸素能力の改善に大きな効果がないということを意味するものです (1 時間のジョギングで低い TE スコアとなった場合など)。

データの取得方法：

心拍データをモニタリングしている運動が終了すると、ウォッチはその運動の TE スコアを表示し、関連するコメントや提案を提供します。また、今後の各運動の記録で TE スコアを確認することもできます。

運動状態

運動状態には、現在のトレーニングの負荷、完全回復時間、最大酸素摂取量 (VO₂ max)、トレーニング効果などが含まれます。これらの指標は、ユーザーのプロフィールや、心拍数などのその他のデータに基づいて決まります。ウォッチによる身体と運動のデータの把握と分析が継続していくにつれ、評価スコアの精度も徐々に向上します。

最大酸素摂取量 (VO₂ max)

最大酸素摂取量 (VO₂ max) は、最大強度の運動中に身体が消費する酸素量を示し、身体の有酸素能力の重要な指標です。持久力を必要とするアスリートにとって最も重要な参照指標の 1 つであり、高レベルの最大酸素摂取量 (VO₂ max) を実現することは、高レベルの有酸素能力のための必須要件です。

最大酸素摂取量 (VO₂ max) は、比較的個人差のある指標で、ユーザーの性別や年齢層によって参考基準が異なります。このデバイスは、ユーザーのプロフィール、および運動中の心拍数と速度

に基づき、運動能力を評価します。また、最大酸素摂取量 (VO₂ max) は、運動能力によって変わります。すべての人に最大酸素摂取量 (VO₂ max) 値がありますが、この値は個人の身体状態によって異なります。

最大酸素摂取量 (VO₂ max) の値は、7 つの運動能力レベルにマッピングされます：入門、初級、普通、中級、中上級、上級、最上級。

データの取得方法：

1. アプリにプロフィールを正しく入力します。
2. デバイスを装着したまま 10 分以上屋外で走り、心拍数が最大心拍数の 75% に達するようにします。

データの表示方法：

現在の最大酸素摂取量 (VO₂ max) は、デバイスの運動状態アプリで表示できます。また、最大酸素摂取量 (VO₂ max) の履歴と変化の傾向もアプリで表示できます。

トレーニングの負荷

トレーニングの負荷スコアは、運動後過剰酸素消費量 (EPOC) に基づいて算出されます。スコアが高いほど、運動時間が長く、運動の強度が高いことを示します。トレーニングの負荷スコアは、過去 7 日間のトレーニングの負荷合計として計算され、最近の運動が体に与えた負荷を表しています。トレーニングの負荷として、低、中程度、高の 3 つの範囲があります。

トレーニングの負荷が低い場合、運動能力の改善にはあまり役立ちません。ただし、トレーニングの負荷が比較的高いか過度に高い場合、疲労感が強くなりすぎて、運動能力の効果的な改善に役立たないばかりか、怪我のリスクを引き起こす場合があります。許容範囲内で継続的に運動能力を改善したい場合は、トレーニングの負荷スコアを中程度の範囲に収まるようにすることをお勧めします。

トレーニングの負荷スコアの中程度の範囲は、最近と長期の運動データによって決まり、使用頻度に比例して精度が上がります。

データの取得方法：

デバイスで運動モードを有効にして、トレーニングの負荷の最小レベルに到達すると、現在行っている運動のトレーニングの負荷を取得できます。過去 7 日間のトレーニングの負荷は、デバイスの運動状態 アプリケーションで表示できます。

データの表示方法：

トレーニングの負荷は、デバイスの運動状態 アプリケーションで表示できます。トレーニングの負荷の変化の傾向をアプリで表示できます。

完全回復時間

完全回復時間とは、体の完全回復に推奨される時間のことです。各運動の後、最新の運動の心拍数に基づいて回復の提案が提供されます。これにより、より回復しやすくなり、運動を合理的に調整してケガを防げるようになります。

完全回復期間	運動の提案
0～18 時間	完全回復、または完全に近い回復をしたため、やや高強度のトレーニングを行うことができます。
19～35 時間	通常どおりのトレーニングを行い、養生を再び強化する準備を行うことができます。
36～53 時間	トレーニングの強度を適切に下げること、前回のトレーニングからの運動効果を得られます。また、回復運動を行い、肉体疲労を緩和する必要があります。
54～96 時間	適切な休憩を取ることで、前回の高強度トレーニングから運動効果を得られます。

第 2 の運動画面

スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、運動がアプリの運動ページで有効になっている場合、運動の関連データは自動的にデバイスに表示されます。

アクティビティと健康

ワンタップで測定

このデバイスは、心拍数、血中酸素、ストレス モニタリングなどをサポートしています。ワンタップで測定機能を使用することにより、さまざまな健康指標の状態を素早く確認できます。測定データは、各機能のデータ記録に保存されます。

デバイスを起動して、文字盤を下から上にスワイプしてアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして [ワンタップで測定] アプリを選択して開き、[測定] ボタンをタップして測定を開始します。ワンタップで測定アプリをクイック アクセス アプリとして設定すると、ワンタップで測定を簡単に実行できます。

睡眠

睡眠の質は人間の健康に重大な影響を及ぼします。

睡眠中にデバイスを装着していると、睡眠情報が自動的に記録されます。夜間の睡眠と、仮眠を記録できます。午後 0:00 ～ 午前 8:00 に重なる睡眠時間は夜間睡眠として記録され、夜間睡眠とは別の 60 分以上の睡眠は仮眠として記録されます。20 分未満の睡眠は記録されません。デバイスを起動して、文字盤を下から上にスワイプしてアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして [睡眠] アプリを選択して開きます。デバイスの睡眠アプリでは、夜間睡眠の時間、睡眠ステージ、睡眠スコア、その他の情報などを表示できます。仮眠とその他の情報は、アプリと同期した後に表示できます。睡眠アプリをクイック アクセス アプリとして設定すると、前日の夜の睡眠状態を簡単に表示でき

ます。

スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、以下の睡眠設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit Band 7] > [健康モニタリング] からアクセスできます。

睡眠モニタリング アシスタント

睡眠アプリを開き、最後のページまでスワイプし、睡眠設定に移動して、睡眠モニタリング アシスタントを有効にします。睡眠中にデバイスを装着していることが検出されると、REM 睡眠ステージなどのより多くの睡眠の情報が自動的に記録されます。

睡眠時呼吸の質のモニタリング

睡眠アプリを開き、最後のページまでスワイプし、睡眠設定に移動して、睡眠時呼吸の質のモニタリングを有効にします。睡眠中にデバイスを装着していることが検出されると、睡眠時呼吸の質が自動的にモニタリングされ、睡眠状態をより正確に把握するのに役立ちます。

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。BMP、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。デバイスを起動して、文字盤を下から上にスワイプしてアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして [PAI] アプリを選択して開きます。デバイスの PAI アプリで、過去 7 日間の PAI スコアや今日の PAI スコアなどの情報を表示できます。データをアプリと同期すると、さらに多くの情報が表示されます。PAI アプリをクイック アクセス アプリとして設定すると、PAI スコアを簡単に表示できます。

毎日の活動や運動の強度を一定に保つことにより、PAI 値を得られます。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。

心拍数

心拍数は身体の状態を反映する重要な指標です。心拍数をより頻繁に測定することで、心拍数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、デバイスを指示通りに正しく装着する必要があります。さらに、デバイスに触れる部位は清潔にして、日焼け止めを塗らないでください。

デバイスを起動して、文字盤を下から上にスワイプしてアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして [心拍数] アプリを選択して開きます。デバイスの心拍数アプリでは、最近測定した心拍数の値、1 日の心拍数曲線、安静時心拍数、心拍数の間隔の分布、その他の情報などを表示できます。データをアプリと同期すると、さらに多くの情報が表示されます。心拍数アプリをクイック アクセス アプリとして設定すると、心拍数を簡単に測定できます。

スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、以下の心拍数設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit Band 7] > [健康モニタリング] からアクセスできます。

手動心拍数測定

デバイスを起動して、文字盤を下から上にスワイプしてアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして [心拍数] アプリを選択して開き、[測定] ボタンをタップして心拍数を手動で測定します。

自動心拍数モニタリング

1. 心拍数アプリを開き、最後のページまでスワイプし、[設定] > [自動心拍数モニタリング] に移動して、モニタリング頻度を調整します。デバイスは設定した頻度で心拍数を自動測定し、終日心拍数の変化を記録します。
2. 心拍数の変化は、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、デバイス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、より多くの心拍数の変化を記録できるようにします。

心拍数アラート

安静状態 (睡眠時を除く) では、心拍数が 10 分間にわたって上限または下限を超えると、通知が表示されます。

1. 自動心拍数モニタリングの頻度が 1 分に設定されている場合は、心拍数の警告機能を有効にできます。
2. 高心拍数と低心拍数のアラートの設定で、アラート値を調整するか、アラートを無効にすることができます。

血中酸素

血中酸素は、呼吸器系や循環器系の重要な生理指標です。

デバイスを起動して、文字盤を下から上にスワイプしてアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして [血中酸素] アプリを選択して開きます。デバイスの血中酸素アプリで、最近測定した血中酸素の値を表示できます。データをアプリと同期すると、さらに多くの情報が表示されます。血中酸素アプリをクイック アクセス アプリとして設定すると、血中酸素を簡単に測定できます。

スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、以下の血中酸素設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit Band 7] > [健康モニタリング] からアクセスできます。

手動血中酸素測定

[測定] をタップして、手動で血中酸素を測定します。

自動血中酸素モニタリング

血中酸素アプリに移動し、最後のページまでスワイプして [設定] ページに移動し、[自動血中酸素モニタリング] を有効にします。安静状態では、ウォッチが血中酸素を自動的に測定し、終日血中酸素レベルの変化が記録されます。

低血中酸素アラート

安静状態 (睡眠時を除く) では、血中酸素が 10 分にわたって下限を下回ると、アラートが発せられます。

1. 自動血中酸素モニタリングを有効にしてから、低血中酸素アラート機能を有効にします。
2. 低血中酸素アラートの設定では、アラート値を調整するか、アラートを無効にすることができます。

血中酸素測定の注意事項

1. 手首から指 1 本分離れたところにデバイスを装着します。
2. 適度な圧迫感が得られるよう、デバイス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面に置きます。
4. 測定中は動かず、測定に集中します。
5. 腕の毛、刺青、震え、低体温、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、測定が失敗することもあります。
6. このウォッチの測定範囲は 78%～100% です。この機能はあくまでも参考であり、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、心拍数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。

デバイスを起動して、文字盤を下から上にスワイプしてアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして [ストレス] アプリを選択して開きます。デバイスのストレス アプリでは、最近測定したストレスの値、1 日のストレス状態、ストレスの間隔の分布、過去 7 日間のストレス状態などを表示できます。データをアプリと同期すると、さらに多くの情報が表示されます。ストレス アプリをクイック アクセス アプリとして設定すると、ストレスを簡単に測定できます。

スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、以下のストレス設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit Band 7] > [健康モニタリング] からアクセスできます。

手動ストレス測定

ストレス アプリで [測定] をタップして、ストレスを手動測定します。

自動ストレス モニタリング

ストレス アプリを開き、最後のページまでスワイプし、ストレス設定に移動して、自動ストレス モニタリングを有効にします。これにより、ストレスは 5 分ごとに自動測定され、終日のストレスの変化が表示されます。

ストレス緩和リマインダー

安静状態 (睡眠時を除く) では、ストレスレベルが 10 分間にわたって上限を超えると、通知が表示されます。

1. 自動ストレス モニタリングを有効にしてから、ストレス緩和アラート機能を有効にします。
2. ストレス設定でストレス緩和アラートを有効にすると、アラートを受信できます。

アクティビティ

毎日一定量のアクティビティを維持することは、身体の健康にとって非常に重要です。

デバイスを起動して、文字盤を下から上にスワイプしてアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして [アクティビティ] アプリを選択して開きます。毎日のアクティビティは、アクティビティ (歩数またはカロリーとして設定可能)、脂肪燃焼、および起立の 3 つの主要指標で構成されます。デバイスのアクティビティ アプリで、1 日のアクティビティの分布のグラフを表示できます。アクティビティ アプリをクイック アクセス アプリとして設定すると、主要指標の進捗状況を簡単に確認できます。

また、デバイスは、安静時消費、座っている時間、ウォーキング時間、走っている時間と距離などを含む、その他のアクティビティデータも自動的に記録します。これらはアクティビティ アプリで表示できます。

目標の通知

毎日のアクティビティのいずれかの主要指標が設定されている目標値に達すると、通知が表示されます。

1. アクティビティ アプリを開き、最後のページまでスワイプし、アクティビティ設定に移動して、[目標達成リマインダー] を有効にします。スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、これらの設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit Band 7] > [通知とリマインド] > [目標の通知] からアクセスできます。

2. また、アクティビティの設定で、歩数とカロリーの毎日の目標を設定することもできます。スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、これらの設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [マイ目標] からアクセスできます。

起立のリマインダー

座ったままにいることで生じる悪影響を減らすために、起きている間は 1 時間ごとに動いたり活動するよう促されます。毎日の目標は、1 日 12 時間活動することです。

起きているときに、1 時間の最初の 50 分間で 1 分間以上アクティビティが検出されない場合、体を動かすようにリマインダーが表示されます。起立のアラートを受信した場合でも、次の 1 時間に入る前に動けば、現在の 1 時間の起立目標を達成できます。

アクティビティ アプリを開き、最後のページまでスワイプし、アクティビティの設定に移動して、[起立のリマインダー] を有効にします。スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、これらの設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit Band 7] > [通知とリマインダー] > [起立のリマインダー] からアクセスして詳細を確認できます。

月経の記録

月経周期の追跡は自分の生理リズムを把握するのに役立ちます。

デバイスを起動して、文字盤を下から上にスワイプしてアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプして[月経の記録]アプリを選択して開きます。デバイスの月経の記録アプリで、月経周期の記録や予測などの情報を表示できます。データをアプリと同期すると、さらに多くの情報が表示されます。月経の記録アプリをウィジェットとして設定すると、月経周期の状態と記録を簡単に表示できます。

月経の記録アプリを使用する前に、最近の生理期間の開始時、生理日数、月経周期の日数を入力する必要があります。また、このデータを Zepp アプリに入力してデバイスと同期することもできます。また、必要に応じて、これらの設定やデータを Zepp アプリで変更することもできます。

スマートフォンとデバイスが接続されている状態で、これらの設定は、Zepp アプリの  > [周期] > [設定] から変更できます。

月経周期の手動記録

月経の記録アプリで  ボタンをタップして、月経の記録データを手動で記録します。

1. この月経周期を記録していない場合は、現在の生理期間の開始日をタップして記録します。
2. この月経周期を記録している場合は、次の生理期間の開始日をタップして記録します。
3. 設定した終了時の後に生理期間を延長する必要がある場合は、最後の生理期間が終わる前に、30 日以内にもう一度タップして記録するか、データをアプリと同期してから修正することができます。

月経周期の予測

月経の記録アプリは、ユーザーのデータに基づいてインテリジェントに生理期間、妊娠可能期間、排卵日を予測します。この機能は避妊手段や医学的助言となるものではありません。

月経の記録アプリを開き、一番下までスワイプし、タップして月経周期の設定を入力して、月経周期の予測を開始します。

月経周期のリマインダー

生理期間が始まる前に、デバイスは、設定日の午後 9:00 に通知を送信します。

1. 月経周期の予測がオンになっている状態で、月経周期リマインダーを有効にします。
2. 月経の記録アプリで設定した生理期間リマインダーと排卵日リマインダーに対

して、リマインダーの日を調整するか、リマインダー機能を無効にすることができます。

呼吸

ゆっくりと深呼吸するよう導くことは、ストレスの緩和に役立ちます。

デバイスを起動して、文字盤を下から上にスワイプしてアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプ

して [呼吸] アプリを選択して開きます。 ボタンをタップして、呼吸のリラクゼーションを開始します。呼吸アプリをクイック アクセス アプリとして設定すると、呼吸のリラクゼーションを簡単に開始できます。

Alexa（OTA アップグレードサポート）

1. デバイス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] > [アカウントの追加] > [Amazon Alexa] に移動し、Amazon のアカウントにログインして Alexa を認証します。認証に成功したら、[デバイス] をタップしてアプリ一覧に移動し、[Alexa] をタップして Alexa を起動するか、クイック アクセス アプリに移動して [Alexa] をタップして起動することができます。

2. 以下の国や地域で登録されている Zepp アカウントは Alexa を使用できます。

アメリカ、イギリス、アイルランド、ニュージーランド、カナダ、ドイツ、オーストリア、インド、日本、オーストラリア、フランス、イタリア、スペイン、メキシコ、ブラジル。

3. Alexa は 14 の言語に対応しています：カナダ フランス語、カナダ英語、インド英語、メキシコスペイン語、ブラジル ポルトガル語、ドイツ語、イタリア語、日本語、フランス フランス語、オーストラリア英語、アメリカ スペイン語、アメリカ英語、イギリス英語、スペイン スペイン語。[設定] > [個人設定を使用] > [Alexa の言語] に移動して、言語を変更します。

4. Alexa は、スマート ホーム コマンド、天気、アラーム、タイマー、リマインダー、ジョーク、リスト、検

索、翻訳などを含むスキルをサポートしています。「リスニング」 と表示されているときに、次のように言ってみてください：

時間を尋ねる：「今何時？」

日付の確認：「Alexa、今年の [祭日] はいつ？」または「その日は何日？」

天気の確認：「Alexa、天気はどんな感じ？」または「Alexa、今日は雨が降る？」または「Alexa、今日は傘が必要？」または「シアトルの今日の天気は？」

アラームの設定：「Alexa、朝 7 時にアラームを設定して。」または「Alexa、朝 7 時に起こして。」

アラームのキャンセル：「Alexa、午後 2 時のアラームをキャンセルして。」

タイマーの設定：「Alexa、タイマー」または「Alexa、タイマーを 15 分にセットして。」または「Alexa、ピザのタイマーを 20 分に設定して。」

リマインダーの作成：「Alexa、リマインダー」または「Alexa、5 分後にオープンのチェックをリマインドして。」

ジョークを言うように頼む：「Alexa、冗談を言って。」

買物リストの作成：「Alexa、買物リストに卵を追加して」または「Alexa、洗濯洗剤を買わないと。」

買物リストの確認：「買物リストに何がある?」

To-Do リストの作成：「泳ぎに行くのを To-Do リストに追加して。」

To-Do リストの確認：「To-Do リストに何がある?」

カレンダーの予定を確認：「Alexa、明日のカレンダーの予定を教えて?」

一般的な質問をする：「Alexa、Yao Ming の身長は?」または「Alexa、スティーブ・ジョブズって誰?」

翻訳：Alexa、フランス語でこんにちは、は何と言うの?」

女性の声と男性の声の選択：「Alexa、声を変えて。」

ミュージックのコントロール

デバイスをスマートフォンに接続した状態にします。スマートフォンでミュージックを再生しているときに、ミュージックを開始/一時停止したり、前の曲や次の曲に切り替えたり、デバイスのミュージック アプリでその他の操作を行なったりすることができます。

Android スマートフォンでの設定を変更

デバイス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 Band 7] > [通知とリマインダー] に移動します。表示されたページの上部で、「通知を読むためのアクセス権が有効になっていません」メッセージをタップして、[通知設定] ページに移動し、Zepp アプリに通知権限を付与します。このメッセージが表示されない場合、権限はすでに付与されています。

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 プロセスで終了すると、デバイスはスマートフォンから切断され、ミュージックの再生をコントロールできなくなります。

デバイス アプリ

アプリとは、運動、心拍数、天気など、独立して使用できるデバイスの機能のことを指しています。デバイスを起動して、文字盤を下から上にスワイプしてアプリ一覧を開き、画面を上か下にスワイプしてアプリ一覧を参照し、起動するアプリをタップします。

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。最大 10 件のアラームを追加できます。アラームは、繰り返し起床とスマート起床をサポートしています。アラームが有効になっている場合、デバイスは、設定時間から 30 分前以内の範囲で浅い睡眠から覚醒するのに最適な時間を計算します。

アラームで事前設定した時刻になると、デバイスがお知らせします。ユーザーはオフにするか、後でお知らせするかを選択できます。[後でお知らせ] を選択すると、デバイスは 10 分後にお知らせします。この機能はアラームごとに 5 回まで使用できます。何の操作も実行しない場合、デフォルトで後からウォッチにリマインダーが表示されます。

ストップウォッチ

ストップウォッチは、0.01 秒単位の精度で、23 時間 59 分 59 秒まで時間計測できます。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。カウント中に、今回のカウントと前回のカウントの時間差も記録されます。

カウントダウン

カウントダウン アプリには、素早く設定するための 8 つのショートカットが用意されています。また、最大で 23 時間 59 分 59 秒のタイマーを手動で設定することもできます。タイマーが終わると、ウォッチがお知らせします。

リモート撮影

スマートフォンのカメラがオンになっているときに、デバイスを使用してリモートで写真を撮影できます。スマートフォンが iOS デバイスの場合は、使用する前に、デバイスをスマートフォンの Bluetooth とペアリングする必要があります。Android デバイスの場合は、Zepp アプリで [プロフィール] > [Amazfit Band 7] > [ラボ] > [カメラ設定] に移動して、説明に沿って設定を完了します。

天気

[天気] に移動すると、今後 5 日間の天気に加えて、気温と天気の状況、風、湿度、その日の日出と日没の時刻が表示されます。

- 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 アプリでは、最大 5 件の場所を追加して、温度の単位 (摂氏/華氏) を設定できます。
- デバイスに追加された場所を表示できます。

太陽と月

太陽と月アプリでは、以下を表示できます。

- 日出と日没の時刻

ページのリマインダー ボタンをタップして、日出/日没のリマインダーを有効/無効にします。

- 月出と月没の時刻、月相

アプリのインストールとアンインストール

アプリ ストアで他のアプリもダウンロードしてインストールできます。

1. アプリのインストール：デバイス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 Band 7] > [アプリの設定] > [その他] > [ストアに移動] > [アプリ ストア] に移動し、目的のアプリを選択してダウンロードしてインストールするか、インストール済みアプリを最新バージョンに更新します。
2. アプリのアンインストール：デバイス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 Band 7] > [アプリの設定] > [その他] > [ストアに移動] > [アプリ ストア] に移動し、インストール済みアプリをタップしてアプリの詳細ページに入ります。それから、[削除] ボタンをタップしてアプリをアンインストールします。

デバイス設定

単位

デバイス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] > [単位] に移動します。そこで、距離、重さ、温度などを設定できます。データの同期中に、デバイスは自動的にアプリの設定に従います。

心拍数の範囲設定

デバイス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] > [アバター] > [心

拍数の範囲]に移動し、最大心拍数または予備心拍数にしたがって心拍数の範囲を計算します。データの同期中に、デバイスは自動的にアプリの設定に従います。

時刻形式

デバイス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、デバイスは自動的にスマートフォンのシステムの時刻と時刻形式に従い、時刻を 12 時間制または 24 時間制で表示します。

デバイスの [設定] > [文字盤と時間] で 12 時間形式または 24 時間形式を選択した場合、一度設定したデバイスの時刻形式がスマートフォンに合わせて変更されることはありません。

日付形式

デバイスに表示されるデフォルトの日付形式は、「年/月/日」です。日付形式は、[設定] > [文字盤と時間] で「月/日/年」または「日/月/年」に変更できます。

パスワードの設定

デバイスの [設定] > [個人設定を使用] > [画面のロック] > [バンドロック] で、ウォッチのパスワードを設定できます。デバイスを装着していないことが検出されると、デバイスは自動的にパスワードでロックされます。デバイスを使い続ける前に、パスワードを入力する必要があります。