

Amazfit Bip 3 ユーザー マニュアル

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。利用体験を改善するために、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 7.0 以上または iOS 12.0 以上である必要があります。

初回のペアリング:

1. 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。
2. スマートフォンで Zepp アプリを開いてログインし、ウォッチの 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 [プロフィール] > [Amazfit Bip 3 Pro] ページに移動し、下部の [ペアリング解除] ボタンをタップしてバインド 解除します。iPhone の場合は、バインド 解除した後、スマートフォンとウォッチをペアリング解除してください。スマートフォンの Bluetooth メニューに移動し、ウォッチに対応する 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. 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。

装着と充電

ウォッチのストラップの装着と交換

皮膚が呼吸し、センサーが機能するように、ストラップを適度に緩めて装着することをおすすめします。

血中酸素を測定する際は、スマートウォッチが手首の関節に当たらないようにし、スマート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。

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若干強めてください。



充電

1. ウォッチの充電器の USB ポートを、スマートフォンの充電器または PC の USB イ

ンターフェイスに接続します。

2. ウォッチを磁気式の充電器に置き、ウォッチの背面にある金属接触部を充電器の金色のピンに合わせます。ウォッチが充電器にしっかり接続されていることを確認してください。

3. ウォッチが充電器に正しく設置されると、ウォッチの画面に充電のアイコンが表示され、充電中であることが示されます。



基本操作

一般的なジェスチャ操作

画面をタップする	機能を使用したり、現在のアイテムを選択したり、次の手順へ進んだりします
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
画面上で上下にスワイプする	ページをスクロールしたり、切り替えたりします

物理的なボタンの操作

物理的なボタンを 1 回押す:

- 画面がロックされている場合、物理的なボタンを押すと、画面のロックが解除されます。
- 文字盤画面で物理的なボタンを押すと、アプリのリストに移動します。

- 文字盤画面以外の画面で物理的なボタンを押すと、前の画面に戻ります。
- [運動] 画面で物理的なボタンを押すと、画面を上下にスワイプします。

物理的なボタンを長押しする:

- ウォッチの電源がオフになっている場合、ボタンを2秒間長押しすると、ウォッチの電源がオンになります。
- 文字盤でボタンを1秒間長押しすると、運動がクイックスタートします(クイックスタート アプリを設定するには、[設定]>[個人設定を使用]に移動し、ボタンを長押しします)。
- [運動] 画面で物理的なボタンを長押しすると、運動が終了します。

文字盤

文字盤を変更するには、文字盤を長押しするか、[設定]>[文字盤]に移動して左か右にスワイプし、希望の文字盤を選択します。

[文字盤の設定] 画面に移動します。サムネイルの下に [編集] アイコンが付いた文字盤は編集可能です。選択した文字盤がハイライトされます。別の文字盤を選択するには、画面をタップまたはスワイプします。タップして選択します。

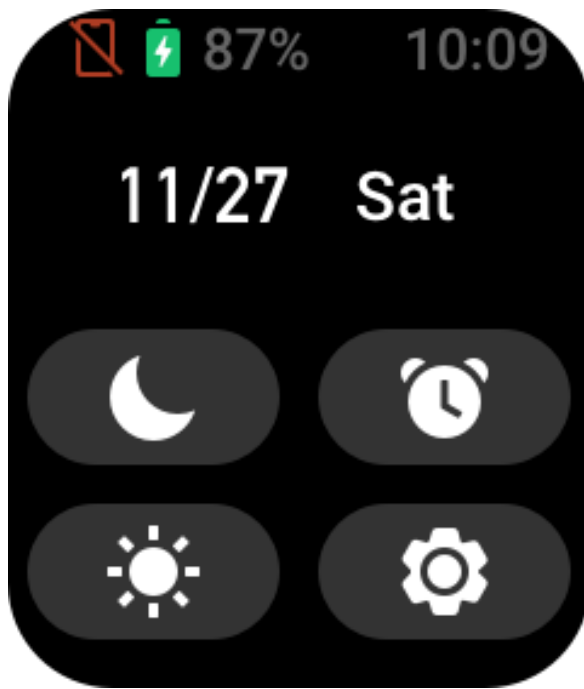
ウォッチにはデフォルトでいくつかの文字盤が用意されています。Zepp アプリの [文字盤] に移動してオンラインの文字盤をウォッチに同期したり、Zepp アプリを使用してスマートフォンの写真を文字盤の写真として設定できます。

オンラインの文字盤を追加するには、ウォッチをスマートフォンに接続したまま Zepp アプリを開き、[プロフィール]>[マイ デバイス]>[Amazfit Bip 3]>[文字盤]に移動し、希望のオンライン文字盤を選択して、ウォッチに同期します。

コントロール センター

文字盤で下にスワイプして、コントロール センターに入ります。ここで、ウォッチのシステム機能にアクセスできます。

対応: 鳴動制限モード、アラーム時計、明るさの調整、設定



メッセージの通知と電話のリマインダー

1. 通知機能を有効にする

通知機能を使用する前に、Zepp アプリのアプリ アラート 機能を有効にし、ウォッチをスマートフォンに接続したままにします。

- iPhone を使用している場合、通知機能を使用する前にウォッチとスマートフォンの Bluetooth をペアリングします。ペアリングしない場合、この機能を有効にすると、Bluetooth のペアリングを要求するメッセージが表示されます。[同意] をタップします。
- Android スマートフォンを使用している場合、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ずにバックグラウンドで実行し続けられるようにします。この設定を行わない場合、ウォッチがアプリから切断され、アプリ通知アラートを受信できません。

2. 通知を表示する

ウォッチは通知アラートを受信すると、バイブし、通知を表示します。最初に受信したときに通知を表示しなかった場合、後で文字盤画面を上から下にスワイプすると表示できます。

3. 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ままにします。ウォッチでの通話を切る、または無視する/ミュートにするかを選択できます。物理的なボタンを押してバイブを停止することもできます。着信アラート機能は、使用する前に Zepp アプリで有効にします。

ショートカット アプリ

文字盤の左右端に表示されたショートカット アプリで、ウォッチの機能を便利に使

用できます。また、「運動」などのよく使用するアプリや機能を設定できます。ウォッチを起動したら、文字盤画面を下にスワイプし、コントロールセンターに移動します。[設定] をタップして、[設定]>[個人設定を使用]>[ショートカット アプリ]に移動します。次に、画面を上下にスワイプし、ショートカット アプリとして設定できるアプリのリストを表示します。[現在のアプリ] の数が上限に達した場合は、それ以上アプリを追加することはできません。さらに追加するには、[現在のアプリ] から不要なアプリを削除します。最大 10 個のショートカット アプリを追加できます。

アプリ リストの管理

ウォッチには、アクティビティ目標、運動、心拍数、血中酸素検出など、個別に使用できるアプリが用意されています。ウォッチに表示されているアプリは、個人的な好みに基づいて設定できます。ウォッチを Zepp アプリに接続した状態にしてアプリを開き、[プロフィール]>[Amazfit Bip 3]>[アプリ リストの管理]に移動し、アプリの表示順序を変更するか、現在のページでアプリを非表示にします。

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 Bip 3]>[システム更新]に移動して、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。

アクティビティと健康

目標

ウォッチでは、歩数、起立イベント、脂肪燃焼時間、カロリー、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、心拍数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。一日の歩数と起立の目標が達成されると、ウォッチがバイブします。



起立のリマインダー

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。スタンディングアラートを受信したら、次の 1 時間が始まる前にアクティビティを行って、現在の時間のスタンディングの目標を達成します。

有効にする方法:

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]>[マイデバイス]>[Amazfit Bip 3]>[通知とリマインダー]>[起立のリマインダー]に移動して、機能を有効にします。



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。

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* の調査結果によると、PAI 値が 100 を超える人は心血管疾患に対する免疫が高く、余命が長いです。

ウォッチを起動して、文字盤ページのボタンを押してアプリ リストに移動し、画面を上か下にスワイプして PAI アプリを開きます。ウォッチの 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。また、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。

詳細については、Zepp アプリのホーム ページ > [PAI] ページに移動して、[Q&A] をクリックしてください。

* 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。

ウォッチを起動して、文字盤ページのボタンを押してアプリ リストに移動し、画面を上か下にスワイプして心拍数アプリを開きます。ウォッチ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。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。

測定精度を確保するためには、ヒントに従ってウォッチを正しく装着し、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。



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。



アシスタントによる睡眠モニタリング

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] > [マイ デバイス] > [Amazfit Bip 3] > [健康モニタリング] に移動して、[睡眠モニタリングアシスタント] をオンにします。これにより、ウォッチはさらに大量の (REM 睡眠からの) 睡眠データを、より正確に分析できます。

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]>[マイ デバイス]>[Amazfit Bip 3]>[健康モニタリング]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。この機能を有効にすると、システムが睡眠中にデバイスを装着していることを検出した場合に、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。

血中酸素

血中酸素は血液における血中酸素の濃度で、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。

1. ウォッチを起動して、サイド ボタンを押してアプリ リストに移動し、血中酸素レベル アプリを選択して血中酸素の測定を開始します。
2. 測定が完了すると、ウォッチに測定結果が表示されます。過去 3 時間の測定結果を表示することもできます。



血中酸素測定の注意事項:

1. 手首から指 1 本分間隔を空けてウォッチを着用し、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、測定が失敗したりすることもあります。
6. 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 モニタリング

ウォッチには、ストレス値を測定するストレス アプリが用意されています。測定が正常に行われると、ウォッチは測定したストレス値とストレスの状態を表示します。測定が失敗すると、「測定に失敗しました」というメッセージが表示されます。

測定を正常に行うには、ウォッチを正しく装着し、測定中は安静にします。
Amazfit Bip 3 は、終日のストレス モニタリングに対応しています。この機能を使用するには、ウォッチのストレス アプリを開き、[終日のストレス モニタリング] をオンにします。この機能が有効になっている場合、ウォッチを装着すると、5 分ごとにストレスが測定され、終日のストレス曲線が表示されます。



呼吸訓練

ウォッチのアプリ リストに移動し、呼吸アプリを開いて、呼吸のアニメーション指示に基づいて呼吸リクゼーショントレーニングを実行します。総トレーニング時間は [呼吸] ホーム画面で設定できます。デフォルトの時間は 1 分です。



周期の追跡

周期の追跡アプリは女性の月経期間を追跡し、パターンを特定して次の周期を予測できます。この機能は、避妊手段や医療アドバイスに代わるものではありません。月経の記録アプリを初めて使用する場合は、直近の生理期間の開始時刻、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

入力してウォッチと同期することもできます。

周期データの記録と月経の記録の終了:

月経期間はウォッチからすぐに記録することも、終了することもできます。各期間データを正しく記録することで、予測がさらに正確になります。

周期データの変更:

入力した月経期間が正しくない場合は、Zepp アプリの [生理期間] ページで [編集] ボタンをクリックすると変更できます。

リマインダー:

Zepp アプリの [生理期間] ページに移動して [設定] をクリックすると、ウォッチが指定した時刻にバイブしてお知らせするように、生理期間と排卵日のリマインダーを設定できます。



運動

運動の種類

The Amazfit Bip 3 では、ランニング (屋外)、ランニング マシン、サイクリング (屋外)、ウォーキングなど、60 種類の運動がサポートされています。デフォルトの運動リストは、各運動の使用回数に基づいて、自動的に調整されます。



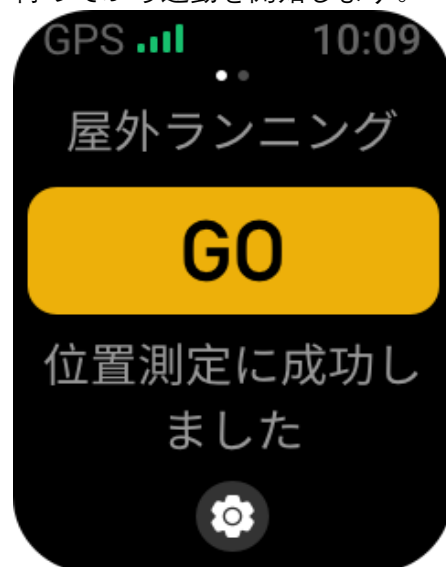
運動の開始

運動アプリを開き、いずれかの運動を選択して、運動モードに入ります。運動を開始する前に、ウォッチに十分な空き容量があるかどうかチェックされます。十分な空き容量がない場合、前に同期されていない運動データが運動の開始時に上書きされます。データが上書きされないようにするには、運動終了直後に Zepp アプリに接続し、運動データを同期することをお勧めします。

ウォッチがより多くのデータを正確に記録できるよう、屋外での運動中はスマートフォンの GPS を有効にすることをお勧めします。運動中は必ずウォッチをスマートフォンに接続したままにします。

スマートフォンで GPS を使用する手順:

1. スマートフォンのシステム許可画面に移動し、Zepp アプリが GPS データを読み取れるように承認します。
2. 運動中は必ずスマートフォンの GPS 位置測定と Bluetooth をオンにしたままにします。Android スマートフォンを使用している場合は、Zepp アプリをバックグラウンドで実行したままにします。
3. ウォッチをスマートフォンの GPS に接続して、[エクササイズ] 画面に移動すると、ウォッチは自動的に位置測定を開始し、検索中の状態が表示されます。それ以外のスマートフォンの場合は、手順に従ってウォッチをスマートフォンの GPS に接続します。
4. 屋外の広々とした場所で GPS 位置測定を実行し、位置測定が正常に完了するまで待ってから運動を開始します。



運動の目標

[運動準備] 画面で左にスワイプし、[アクティビティの目標設定] 画面に移動します。ペース、期間、距離、カロリー消費目標など、複数の目標をさまざまな種類の運動に設定できます。運動中に設定されている目標の 50%、80%、100% を完了すると、ウォッチが目標の完了進捗度を通知します。



運動アラート

「心拍数が高すぎます」アラート

運動中に心拍数が事前設定した最大値を超えると、ウォッチがバイブして通知し、現在の心拍数を表示します。「心拍数が高すぎます」アラート機能を使用する前に、[運動設定] 画面に移動して、[安全な心拍数のリマインダー] をオンにします。



心拍数の範囲のアラート

運動中に心拍数が事前設定した心拍数の範囲を外れると、ウォッチがバイブして心拍数が高すぎるか低すぎるかを通知し、現在の心拍数を表示します。心拍数の範囲のアラート機能を使用する前に、[運動設定] 画面に移動して [心拍数の範囲のリマインダー] をオンにします。

「ペースが遅すぎます」アラート

運動中にリアルタイム ペースが事前設定した値を下回る場合、ウォッチがバイブして、ペースが遅すぎることを通知し、現在のペースを表示します。「ペースが遅すぎます」アラート機能を使用する前に、[運動設定] 画面に移動して、[ペースのリマイ

ンダー] をオンにします。



キロメートルごとのアラート

運動中に事前設定したキロメートル数に達すると、ウォッチがバイブして、完了したキロメートル数を通知し、最後の1キロメートルのペースまたは速度を表示します。キロメートルごとのアラート機能を使用する前に、[運動設定] 画面に移動して、[距離のリマインダー] をオンにします。



「空き容量が不足しています」アラート

運動中にシステムに十分な空き容量がない場合、ウォッチがバイブし、運動を続けるかどうかを尋ねます。[続ける] をタップすると、同期されていない運動データが自動的に上書きされます。[終了] をタップすると、現在の運動が終了します。

「空き容量がありません」アラート

運動中に、システムの空き容量がない場合は、ウォッチがバイブしてお知らせします。この場合、現在の運動の記録が自動的に保存されます。

運動設定

[運動準備] 画面に移動して、画面の下部にある [運動設定] をタップします。必要に応じて、運動中に次の機能を有効にするように選択できます: 自動一時停止、心拍数のアラート、ペースのアラート、距離のアラート。



運動の一時停止、続行、終了

運動を終了するには、物理的なボタンを長押しします。[一時停止] 画面が表示されます。[開始] をタップすると、ウォッチは運動データの記録を続行します。十分なアクティビティ記録がない場合、データは保存されません。アクティビティを終了するには、チェックマークを押します。



運動履歴

ウォッチで過去の運動データを表示する

[アプリ リスト]>[運動履歴]に移動して、最近保存された運動記録を表示します。過去の一部の運動記録が同期されていない場合、リストの右側に[未同期]アイコンが表示されます。[未同期]アイコンは、データが Zepp アプリと同期されると表示されなくなります。運動記録をタップすると、その詳細が表示されます。

Zepp アプリで運動結果を表示する

Zepp アプリには、ウォッチから同期されたすべての運動記録を表示できる [運動] モジュールがあります。

運動記録の削除

[運動履歴] 画面で、運動記録を左にスワイプして、[削除] をタップします。この記録が同期されている場合、そのまま削除されます。同期されていない場合、削除するかどうかを確認するよう求められます。

注: ウォッチから削除された運動記録は、Zepp アプリから同期的に削除されるわけではなく、引き続きアプリで表示できます。手動で Zepp アプリから削除する必要があります。

運動の心拍数の範囲

運動中にウォッチはユーザーの基本情報に基づいて心拍数の範囲を計算します。運動の効果と強度を心拍数の範囲に基づいて決定できます。ウォッチの心拍数データ列に現在の心拍数の範囲が表示されます。運動の終了後、Zepp アプリを開いて現在の運動記録を検索し、[詳細] 画面で各心拍数の範囲内の運動時間を表示できます。デフォルトでは、6 件の心拍数の範囲が提供されています。デフォルトの心拍数の範囲は最大心拍数を推定することで算出されます。ウォッチは、220 から年齢を引く一般式で最大心拍数を計算します。

心拍数の範囲	計算方法
リラックス状態	最大心拍数の 50% 未満
軽い運動	最大心拍数の [50%, 60%)
集中的な運動	最大心拍数の [60%, 70%)
有酸素運動	最大心拍数の [70%, 80%)
持久力トレーニング	最大心拍数の [80%, 90%)
無酸素運動の最大	最大心拍数の 90% 超え

ウォッチのアプリ

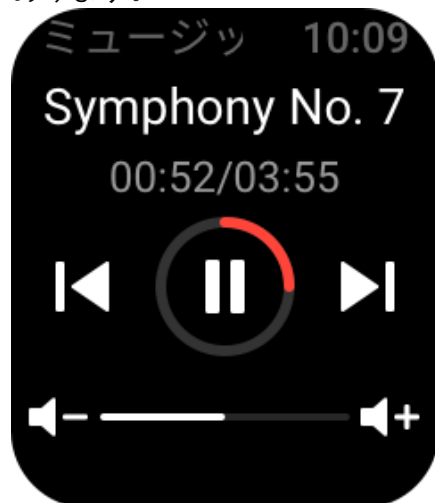
ミュージック

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]画面に移動すると、再生中の音楽に関する情報を表示できます。ウォッチで[一時停止]をタップすると音楽再生が停止し、[前の曲に/次の曲に]をタップすると前の曲または次の曲が再生されます。音量アイコン[+]と[-]をタップすると音楽の音量が調整されます。

iPhone の場合、ミュージック アプリを使用する前に、ウォッチとスマートフォンの Bluetooth をペアリングする必要があります。

Android スマートフォンを使用している場合は、ミュージック アプリを使用する前に、Zepp アプリで通知読み取り権限を有効にしてください。Zepp アプリで [Amazfit Bip 3 Pro] > [通知とリマインド] > [アプリ アラート] に移動して、このページの上部にある [通知にアクセスできません] をクリックして、Zepp アプリの通知権限を許可します。

注: ウォッチを使用した音楽コントロールは、Android システムの互換性と、各ミュージック プレイヤーの開放性およびサポートの程度によって影響を受ける可能性があります。



天気

[天気] アプリでは、今日の天気と、今後数日間の天気予報を表示できます。

ウォッチは、スマートフォンからの更新プッシュによって天気データを取得します。最新の天気情報を取得するには、スマートフォンの Bluetooth をオンにしたまま、スマートフォンをウォッチに接続します。

ウォッチでは、気象注意情報とともにプッシュ メッセージを受信します。気象注意情報プッシュを有効にするには、[プロフィール] > [Amazfit Bip 3] > [アプリの設定] > [天気] > [天気の設定] に移動します。



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。

スヌーズをオンにすることもできます。アラーム時刻になると、ウォッチはバイブして通知します。現在のアラームをオフにするには、[アラーム] 画面の [X] ボタンをタップしてバイブを無効にします。ウォッチに 10 分後に再通知させたい場合は、[後でお知らせ] をタップします。ウォッチが 6 回続けてバイブした後に操作を行わなかった場合、アラームは無効になります。



To-Do リスト

To-Do アラートの時間を設定できます。この時間になると、ウォッチが To-Do アイテムを通知し、完了または無視を選択できます。To-Do リストを表示またはオフにするには、ウォッチで [アプリのリスト] > [To-Do リスト] を選択します。Zepp アプリで To-Do アイテムを追加および編集することもできます。最大 60 件の To-Do アイ

テムを追加できます。

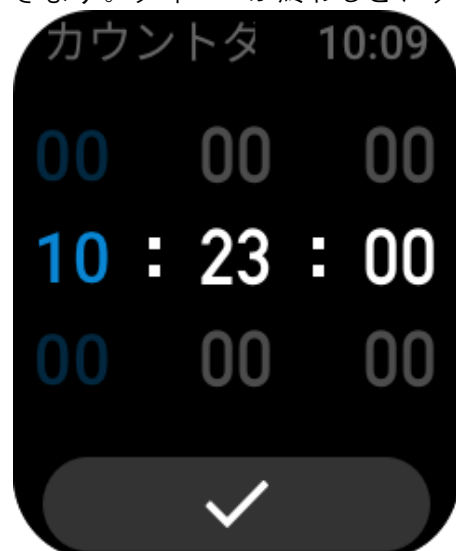
世界時計

Zepp アプリに複数の都市を追加し、ウォッチに同期させると、現地の時刻、日付、週などの情報を表示できます。最大 20 都市を追加できます。



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、ウォッチを使用してリモートで写真を撮影できます。

iPhone を使用している場合は、リモート撮影アプリを使用する前に、ウォッチ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 スマートフォンを使用している場合は、この機能を使用する前に、Zepp アプリを開き、[Amazfit Bip 3]>[ラボ]>[カメラ設定] に移動して、指示に従って設定を完了する必要があります。



スマートフォンを探す

ウォッチをスマートフォンに接続したまま、[アプリのリスト] に移動し、[スマートフォンを探す] をタップします。次に、スマートフォンの音が鳴ります。



設定

[設定] 画面では、次の設定が用意されています: 文字盤交換、物理的なボタンを長押しすることによるクイックスタート アイテム設定、自動画面オフ時間の設定、画面ロックの設定、手首を持ち上げたら点灯設定、通知時に点灯設定、ユーザー設定、概要設定、規制設定、シャットダウン設定、出荷時の設定。

文字盤の交換: ウォッチにはデフォルトの文字盤が 2 つあります。必要に応じて、

文字盤を変更できます。

長押し設定: 運動をクイック スタート アイテムとして設定し、物理的なボタンを長押しすれば運動を開始できるようにすることができます。

自動画面オフ: 画面起動期間を設定し、その期間内に操作が行われない場合にウォッチ画面が自動的にオフになるようにすることができます。

画面ロックの設定: この機能を有効にすると、通知受信時や手首を持ち上げた際に画面が点灯したときに、操作を実行するには物理的なボタンを押す必要があります。

これは意図しない操作を防止するためのものです。

手首を持ち上げたら点灯: この機能を有効にすると、腕または手首を持ち上げたときに画面が自動的にオンになります。画面ロック機能が無効になっている場合、画面がオンになってからそのまま操作できます。

通知時に点灯: この機能を有効にすると、ウォッチが通知を受信すると画面が自動的にオンになります。画面ロック機能が無効になっている場合、画面がオンになってからそのまま操作できます。

ショートカット アプリ: ショートカット アプリは、文字盤画面を左右にスワイプして開くことができるアプリです。ショートカット アプリは追加、削除、並べ替えが可能です。

ボタンの長押し: この機能を有効にすると、文字盤画面で物理的なボタンを 1 秒間長押しして、素早くアプリを開くことができます。

バイブ強度: ウォッチがアラートを受信したときのバイブの強度を設定できます。

オプションには強、中、弱があります。

時刻形式: オプションには 12 時間モードと 24 時間モードがあります。

日付形式: オプションには YYYY/MM/DD、YYYY/DD/MM、MM/DD/YYYY、DD/MM/YYYY があります。

概要: [概要] 画面には、ウォッチのファームウェアのバージョンと Bluetooth アドレスが表示されます。

シャットダウン: タップしてウォッチをシャットダウンします。

再起動: タップしてウォッチを再起動します。

出荷時設定にリセット: 出荷時設定にリセットすると、ウォッチのすべてのデータが消去されるため、使用する前にウォッチの再度ペアリングが必要です。