

Steel HR / Steel HR Sport

アクティビティー睡眠ー心拍数
インストールと操作説明書



目次

最低要件	4
インターネットアクセス.....	4
スマートフォンまたは端末.....	4
OS バージョン.....	4
Health Mate®アプリバージョン.....	4
商品説明	5
概要.....	5
キット内容.....	6
製品説明.....	6
ウォッチ画面の説明.....	7
ウォッチのセットアップ	8
Health Mate®アプリのセットアップ.....	8
ウォッチのインストール.....	8
時間の設定.....	27
ウォッチの着用.....	27
ウォッチの設定のカスタマイズ	28
画面順序の変更.....	28
通知の有効化.....	30
アクティビティのトラッキング	32
概要.....	32
進捗管理.....	32
アクティビティ目標の変更.....	33
水泳セッションのトラッキング.....	34
睡眠のトラッキング	35
概要.....	35
睡眠データの取得.....	35
アラームの設定.....	36
心拍数のトラッキング	39
概要.....	39
ウォッチの着用.....	39

心拍数データの取得	39
継続心拍数モードの開始	40
健康レベル (Steel HR Sportのみ)	41
マルチスポーツ/接続されたGPS(Steel HR Sportのみ)	43
よりアクティブになるために	46
友達と競う	46
自分と競う	47
データの同期	49
ウォッチの解除	50
お手入れとメンテナンス	52
ウォッチのお手入れ	52
バッテリーの充電	52
リストバンドの交換	53
時刻の調整	54
ファームウェアバージョンの更新	56
ユーザーガイド 著作権	58
法律上の注意事項	58
安全についてのご注意	58
使用と保管方法	58
心拍数測定	59
耐水性	59
サービスとメンテナンス	59
仕様	60
ドキュメントリリース概要	62
保証	63
規制関連声明	64

重要な注意事項

あなたはSteel HR / Steel HR Sportを使用することで、当社ウェブサイト上で公開されているWithingsのサービスご利用規約に明示的にご同意いただいたとみなされます。

最低要件

インターネットアクセス

次の機能の利用にはインターネットへのアクセスが必要です:

- ・ Health Mate®アプリのダウンロード、
- ・ Steel HR / Steel HR Sportのセットアップ、
- ・ ファームウェアバージョンの更新。

詳細は60ページの「仕様」ページの「仕様」をご覧ください。

スマートフォンまたは端末

次の機能をご利用いただくには、iOS端末、またはアンドロイド端末 (Bluetooth Low Energy、Wi-Fi、あるいは3G/4G対応) が必要です:

- ・ Steel HR / Steel HR Sportのセットアップ、
- ・ Steel HR / Steel HR Sportからのデータ取得、
- ・ Steel HR / Steel HR Sportの双方向機能のご利用、
- ・ 他のユーザー様との交流機能のご利用。

詳細は43ページの「マルチスポーツ/接続されたGPS(Steel HR Sportのみ)」ページの「仕様」をご覧ください。

OS バージョン

Health Mate®アプリをインストールして実行するには、端末にiOS 10(以降)またはアンドロイド6(以降)が搭載されている必要があります。

Steel HR / Steel HR Sportをインストールしてご利用いただくには、どのような端末でも、BLE (Bluetooth Low Energy)との互換性が必要です。

Health Mate®アプリバージョン

最新の機能をすべて利用するためには、Health Mate®アプリのバージョンを常に最新に維持することが必要です。

概要

Steel HR

Steel HRは多彩な機能を搭載しながら、美しい外観とスマートな使い心地を実現しました。トレーニングと睡眠を記録できるばかりでなく、最大5ATMの水圧にも耐え、水泳セッションのトラッキングも可能です。この製品の際立つ特徴は、トレーニング中の心拍数のトラッキング、または必要に応じて継続的にトラッキングすることが可能な点です。また、他の家族を起こさず、効果的に起床の時刻をお知らせする振動ベースのアラームを設定することができます。

毎日の歩数目標に達すると、0%から100%になるアクティビティの針を見て、アクティビティの進捗を簡単にチェックできます。デフォルトでは、毎日の歩数目標は10,000歩に設定されています。ただしこの目標は、Health Mate®アプリ経由で、いつでも変更可能です。毎日の歩数目標を上回ると、アクティビティの針は0%に戻り、100%を目指して再スタートします。

また、OLED画面では、ウォッチから追加情報、つまり、心拍数、燃焼カロリー、距離、アラームの設定時間を直接確認できます。Health Mate®アプリからは、Withings製品によって収集されるデータの全履歴に加え、さまざまな追加情報も取得できます。

Steel HR Sport

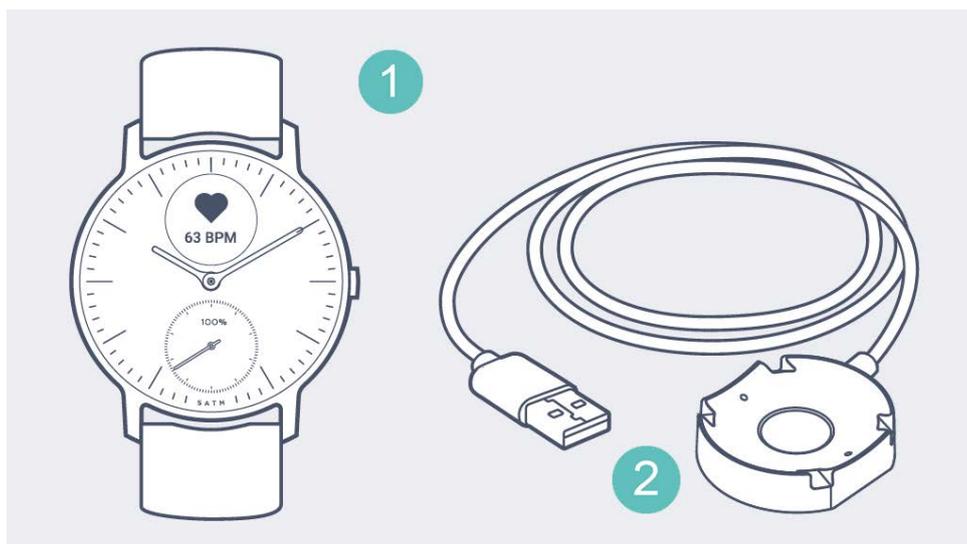
Steel HRに比べて、Steel HR Sportは30個以上の異なるアクティビティ用の専用のマルチスポーツ追跡を備えております。ウォッチの表示でアクティビティを選択し、トレーニングセッションを開始できます。トレーニングセッション中、ウォッチは、ウォッチ画面で直接心拍数を追跡し、トレーニングの継続時間を表示いたします。

またこれは、Steel HRシリーズでGPS接続を搭載する最初の製品です。端末がスマートフォンとペアリングされていると、速度、距離、標高を追跡し、ウォーキング、ランニング、サイクリングなどの距離ベースの野外アクティビティ用のトレーニングをマッピングできます。

Steel HR Sportのみが、健康度の重要な指標である、最大酸素消費量 (VO2 max) に基づく健康レベルの評価をご提供しております。ランニングしている際に、Steel HR Sportは、ペース、心拍数、および体重に基づいてVO2 maxの推定値を計算し、あなたの健康レベルをご提供いたします。

トレーニング中にさらなる快適さと換気性が得られるように、Steel HR Sportには、穴のあるシリコーンリストバンドが付属しております。

キット内容



(1) Steel HR

(2) 充電ケーブル

製品説明



(1) リストバンド

(2) ディスプレイ

(3) アクティビティダイヤル

(4) 心拍数センサー

ウォッチ画面の説明

Steel HR / Steel HR SportのOLEDスクリーンには、以下のさまざまな情報画面を表示することができます：

- **日付と時間:** 日付と時間を表示します。この画面は無効化できません。
- **心拍数:** 計測された最新の心拍数を表示します。
- **歩数:** その日の現時点までの歩数を表示します。
- **距離:** その日の現時点までの歩行距離を表示します。
- **運動による消費カロリー:** その日の現時点までに運動で消費したカロリー値を表示します。
- **通知:** 通知が有効になっている場合は「ON」、無効になっている場合は「OFF」と表示されます。
- **バッテリー残量:** バッテリー残量を表示します。
- **アラーム:** 次のアラームが起動する時間を表示します。
- **トレーニング(Steel HR Sportのみ):** ウォッチでトレーニングを開始する際に最大6つの運動を表示し、素早くアクセスできます。

ウォッチのセットアップ

Health Mate®アプリのセットアップ

Health Mate®アプリがまだ端末にインストールされていない場合、次のステップを行ってください：

1. 端末のウェブブラウザのURL入力欄にgo.withings.com/と入力します。
2. App StoreまたはPlay Storeで「**ダウンロード**」をタップします。
3. 「**Get**」をタップします。
インストールが開始されます。

ウォッチのインストール

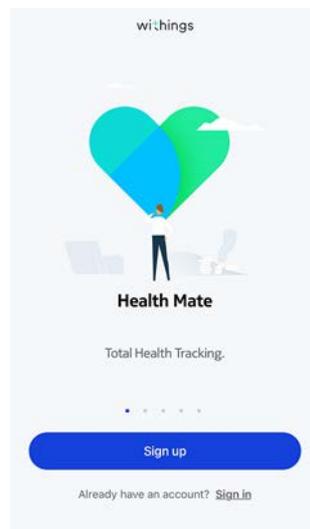
Health Mateのご利用が初めての方

Health Mateアカウントをまだお持ちでない場合、Steel HR / Steel HR Sportをセットアップしてご利用いただくためのアカウントの作成が必要となります。

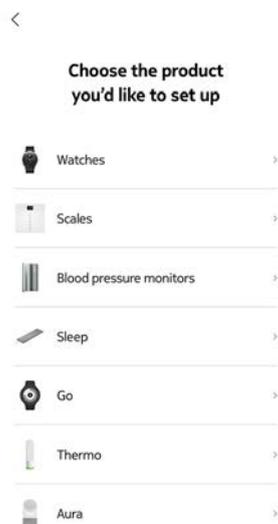
すでにアカウントをお持ちの場合、18ページの「[Health Mateアカウントをすでに持っています](#)」ページの「[すでに Health Mateのアカウントをお持ちの方](#)」を参照してください。

Steel HR / Steel HR Sportをインストールするには、次のステップを行ってください：

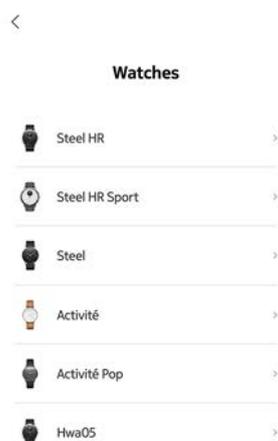
1. Health Mate®アプリを開きます。
2. 「**始める**」をタップします。



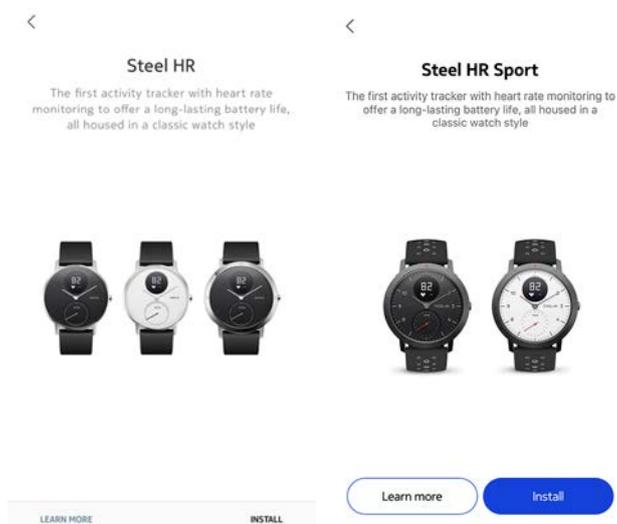
3. 「ウォッチ」をタップします。



4. **Steel HR**または**Steel HR Sport**をタップします。



5. 「インストール」をタップします。



6. Steel HR / Steel HR Sportの横にあるボタンを押し、「次へ」をタップしてください。

Cancel
Click to wake up your Steel HR



Next

7. 「ペアリング」をタップします。

Cancel
Steel HR Sport detected
Let's pair it to your phone via Bluetooth. You may have to enter the code on your watch screen on the following popup.



Pair

8. ウォッチに表示されたコードを入力し、「ペアリング」をタップします。

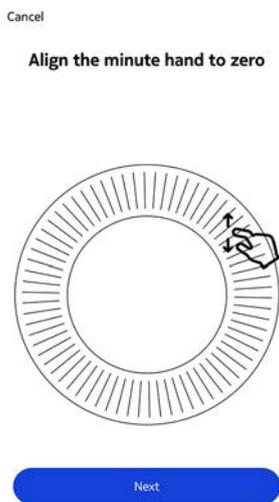


9. 「次へ」をタップします。

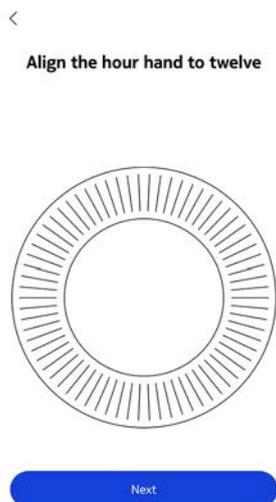
10. メールアドレスとパスワードを入力して、次にパスワードを確認してください。「次へ」をタップします。
11. 姓、名、誕生日を入力してください。「次へ」をタップします。
12. 性別を選択し、身長と体重を入力してください。「作成」をタップします。
13. 「次へ」をタップします。



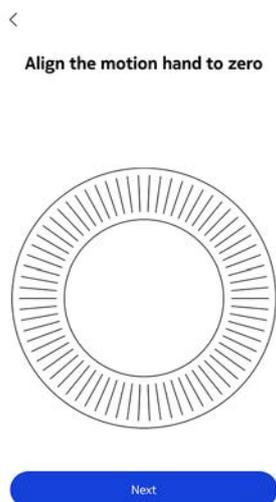
14. アプリに表示されているホイールを分針が0になるまで、指でスライドさせます。「次へ」をタップします。



15. アプリに表示されているホイールを時針が0になるまで、指でスライドさせます。「次へ」をタップします。



16. アプリに表示されているホイールをアクティビティの針が0になるまで、指でスライドさせます。「次へ」をタップします。



注意：アクティビティの針は、一方向にだけ動きます。

17. 「完了」をタップします。

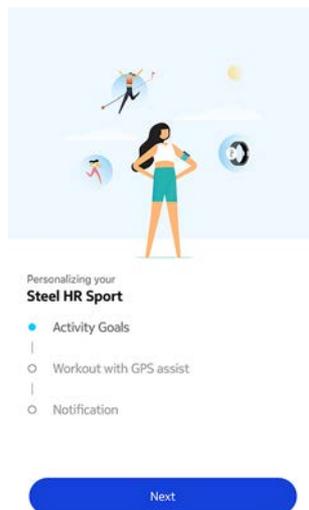


18. 「次へ」をタップしてチュートリアルを見ます (Steel HRのみ)。

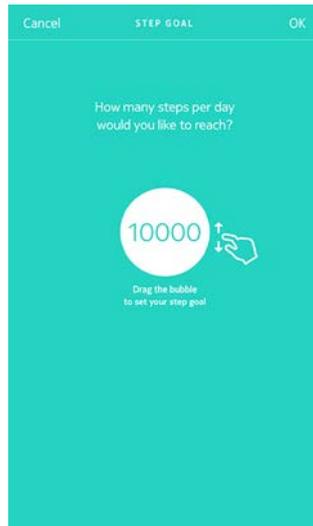
重要: Steel HRをお持ちの場合、直接16ページの「28. ウォッチで通知を受信したい場合に「通知を有効にする」をタップします (Steel HRのみ)。」に移動してください。

Steel HR Sportをお持ちの場合、以下のステップに従って続行できます。

19. 「次へ」を2回タップして、アクティビティの目標を設定します (Steel HR Sportのみ)。



20. 毎日の歩数目標をタップし、上下にスライドさせて、ご希望の目標を設定します (Steel HR Sportのみ)。



21. 「OK」をタップします (Steel HR Sportのみ)。

22. 「次へ」をタップします (Steel HR Sportのみ)。

23. 「次へ」をタップし、GPSアシスト機能 (Steel HR Sportのみ) を使用したトレーニングについてのチュートリアルをご覧ください。



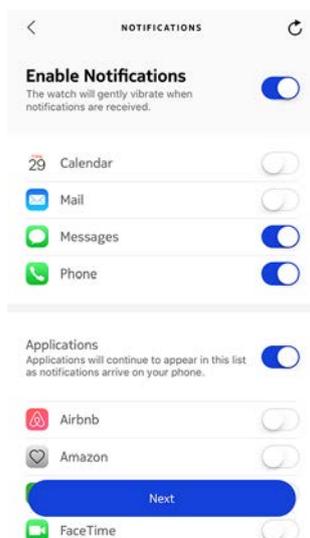
24. 「次へ」をタップして、ウォッチの通知を有効にします(Steel HR Sportのみ)。



25. 「有効にする」をタップします (Steel HR Sportのみ)。



26. 有効にしたいアプリの通知を選択し、「次へ」をタップします (Steel HR Sportのみ)。



30ページの「通知の有効化」ページの「通知の有効化」から、通知に関する詳細情報を表示できます。

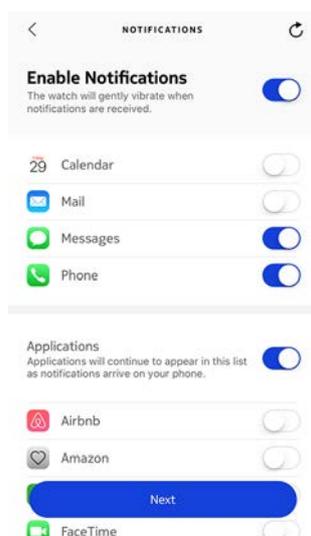
27. 「始めましょう」をタップします (Steel HR Sportのみ)。

Withings Steel HR Sportが有効になりました。



28. ウォッチで通知を受信したい場合に「通知を有効にする」をタップします (Steel HRのみ)。

29. 「アプリケーション」をタップし、有効にしたいサードパーティのアプリの通知を選択し、「次へ」をタップします (Steel HRのみ)。

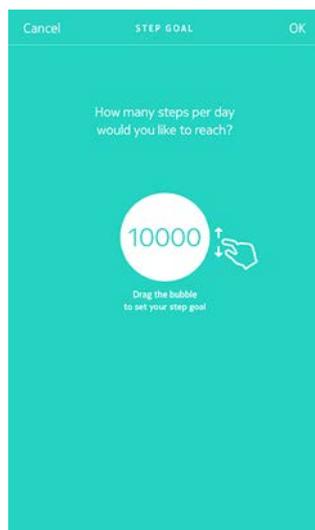


30ページの「通知の有効化」ページの「通知の有効化」から、通知に関する詳細情報を表示できます。

30. 「閉じる」をタップします (Steel HRのみ)。

31. 毎日の歩数目標をタップし、上下にスライドさせて、ご希望の目標を設定します (Steel HRのみ)

目標の範囲は、1日あたり3,000歩から15,000歩までです。

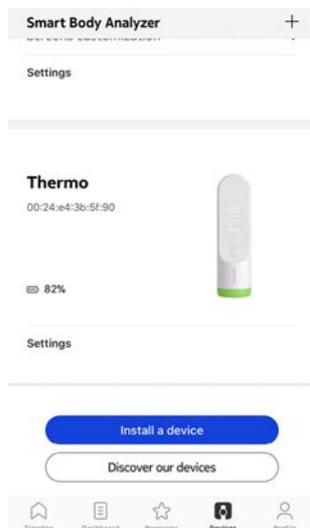


32. 「OK」をタップします (Steel HRのみ)。
Steel HRが有効になりました。

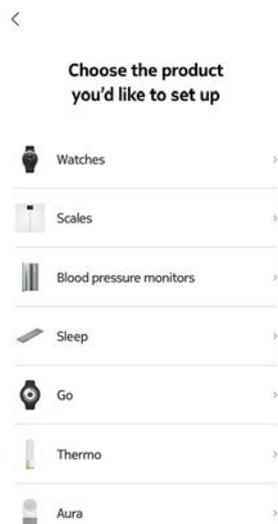
Health Mateアカウントをすでに持っています

すでにHealth Mateアカウントをお持ちの場合、インストールプロセスを開始することができます。これを行うには、次のステップを行ってください：

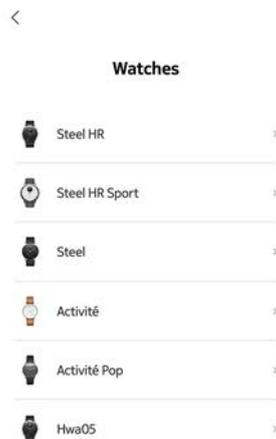
1. Health Mate®アプリを開きます。
2. 「デバイス」をタップします。
3. 「+」をタップします。



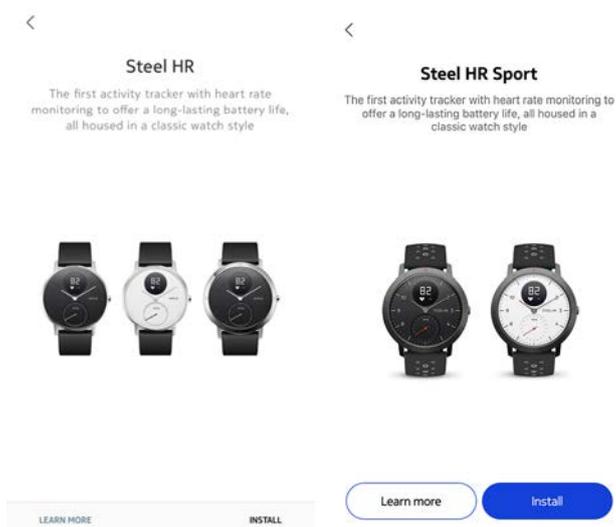
4. 「ウォッチ」をタップします。



5. **Steel HR**または**Steel HR Sport**をタップします。



6. 「インストール」をタップします。



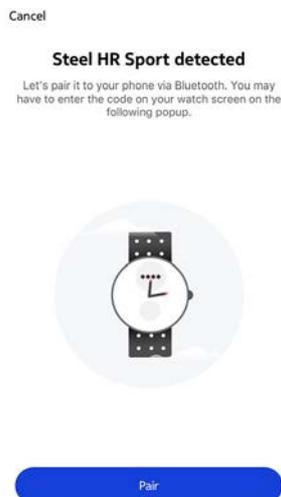
7. Steel HR / Steel HR Sportの横にあるボタンを押し、「次へ」をタップしてください。

Cancel
Click to wake up your Steel HR



Next

8. 「ペアリング」をタップします。



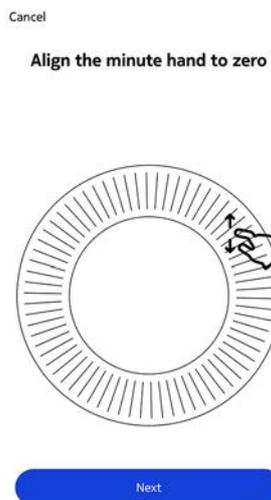
9. ウォッチに表示されたコードを入力し、「ペアリング」をタップします。



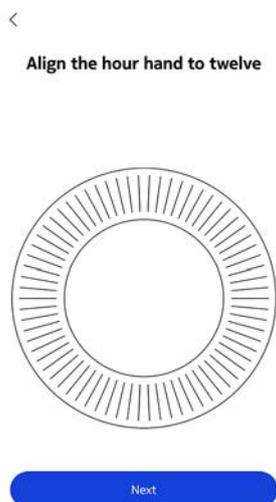
10. 「次へ」をタップします。



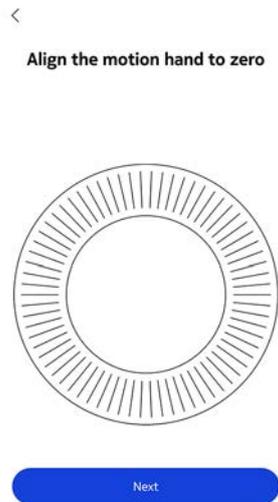
11. アプリに表示されているホイールを分針が0になるまで、指でスライドさせます。「次へ」をタップします。



12. アプリに表示されているホイールを時針が0になるまで、指でスライドさせます。「次へ」をタップします。



13. アプリに表示されているホイールをアクティビティの針が0になるまで、指でスライドさせます。
「次へ」をタップします。



注意: アクティビティの針は、一方向にだけ動きます。

14. Steel HR / Steel HR Sportを利用するユーザーを選択します。
15. 「完了」をタップします。

You're all set!
Enjoy your new Steel HR!



「次へ」をタップしてチュートリアルを見ます (Steel HRのみ)。

重要: Steel HRをお持ちの場合、直接25ページの「24. ウォッチで通知を受信したい場合に「通知を有効にする」をタップします (Steel HRのみ)。」ページのステップ「25.ウォッチで通知を受信したい場合に「通知を有効にする」(Steel HRのみ)をタップします」に移動してください。

Steel HR Sportをお持ちの場合、以下のステップに従って続行できます。

16. 「次へ」を2回タップして、アクティビティの目標を設定します (Steel HR Sportのみ)。



17. 毎日の歩数目標をタップし、上下にスライドさせて、ご希望の目標を設定します (Steel HR Sportのみ)。



18. 「次へ」をタップします (Steel HR Sportのみ)。

19. 「次へ」をタップし、GPSアシスト機能(Steel HR Sportのみ)を使用したトレーニングについてのチュートリアルをご覧ください。



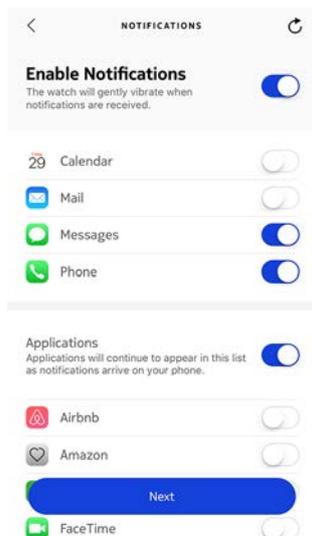
20. 「次へ」をタップして、ウォッチの通知を有効にします(Steel HR Sportのみ)。



21. 「有効にする」をタップします (Steel HR Sportのみ)。



22. 有効にしたいアプリの通知を選択し、「次へ」をタップします (Steel HR Sportのみ)。



30ページの「通知の有効化」ページの「通知の有効化」から、通知に関する詳細情報を表示できます

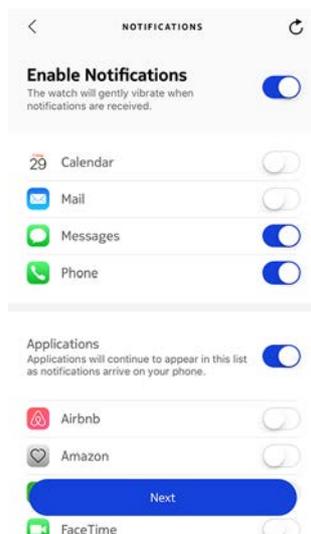
23. 「始めましょう」をタップします (Steel HR Sportのみ)。

Withings Steel HR Sportが有効になりました。



24. ウォッチで通知を受信したい場合に「通知を有効にする」をタップします (Steel HRのみ)。

25. 「アプリケーション」をタップし、有効にしたいサードパーティのアプリの通知を選択し、「次へ」をタップします (Steel HRのみ)。

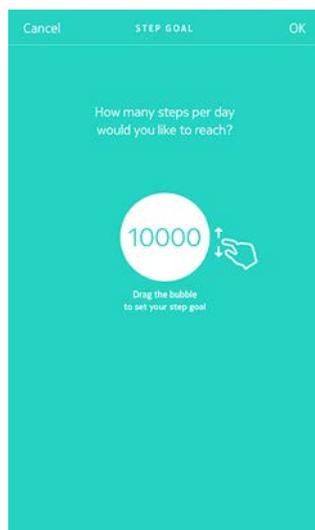


30ページの「通知の有効化」ページの「通知の有効化」から、通知に関する詳細情報を表示できます。

26. 「閉じる」をタップします (Steel HRのみ)。

27. 毎日の歩数目標をタップし、上下にスライドさせて、ご希望の目標を設定します (Steel HRのみ)

目標の範囲は、1日あたり3,000歩から15,000歩までです。



28. 「OK」をタップします (Steel HRのみ)。
Steel HRが有効になりました。

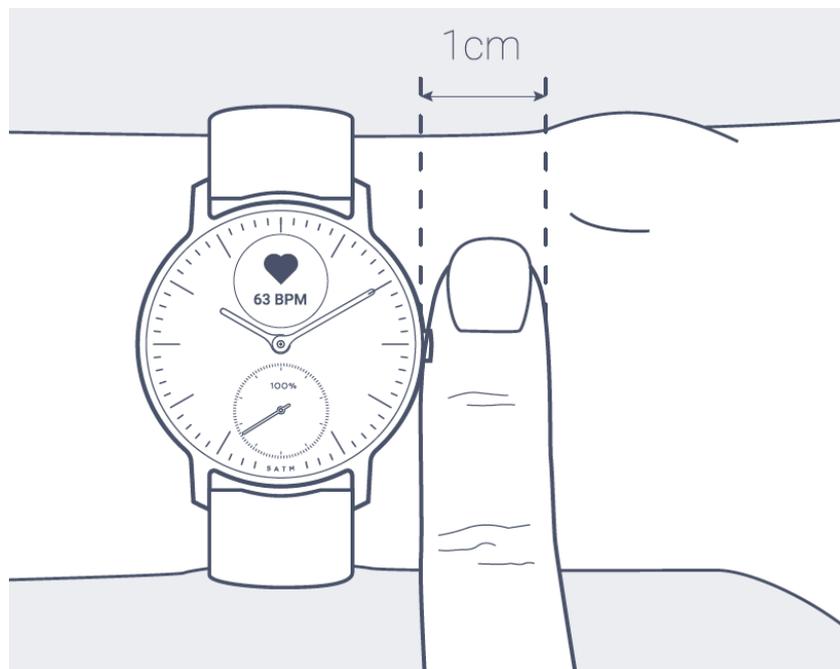
時間の設定

Steel HR / Steel HR Sportは、あなたのスマートフォンを使って、お住いの地域のタイムゾーンの現在の時刻を自動で設定することができます。Steel HR / Steel HR Sportを着用中にタイムゾーンを変更する必要がある場合は、Health Mate®アプリを開き、ウォッチとスマートフォンを同期させるだけで、正しい時刻が表示されます。

サマータイムを心配する必要もありません。この場合も、Steel HR / Steel HR Sportをお使いの端末と同期させることで、正しい時刻に更新することができます。

ウォッチの着用

Steel HR / Steel HR Sportは、手首の骨から下に約1cmの位置で着用します。心拍数を正確に測定するために、リストバンドが適切に手首にフィットするように、バンドの長さを調整してください。

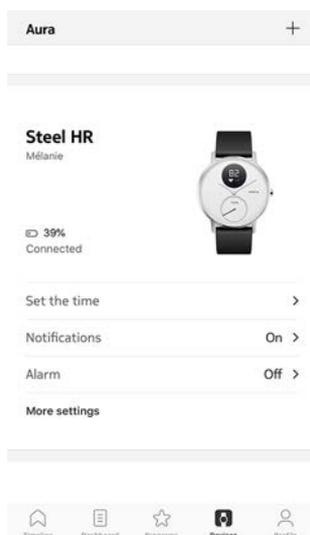


ウォッチの設定のカスタマイズ

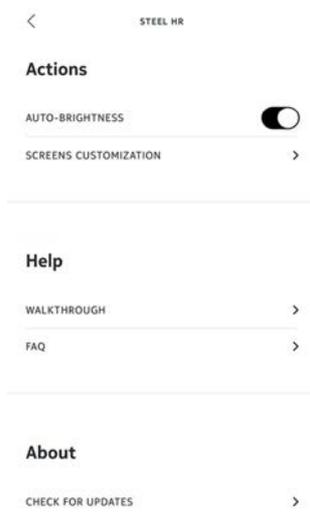
画面順序の変更

Steel HR / Steel HR Sportの画面は、順序を変更したり、必要に応じて一部の画面を非表示にすることもできます。この操作は以下の手順に従ってください：

1. Health Mate®アプリを開きます。
2. 「デバイス」を開きます。
3. 「Steel HR」をタップします。
4. 「その他の設定」をタップします。

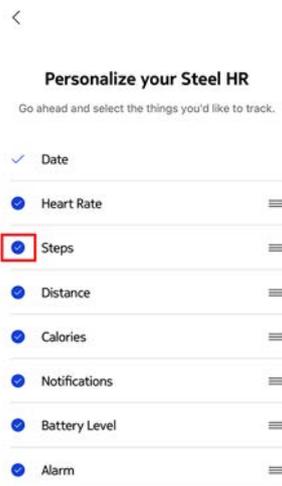


5. 「画面のカスタマイズ」をタップします。

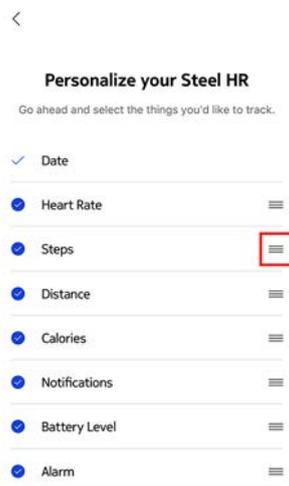


6. 表示したい画面を選択します：

- 画面を非表示にしたい場合は、左の青い丸印をタップします。
- 画面を表示したい場合は、左の空白の丸印をタップします。



7. 画面の順序を動かしたい場合は、アイコンをタップして長押しし、上下にドラッグします。



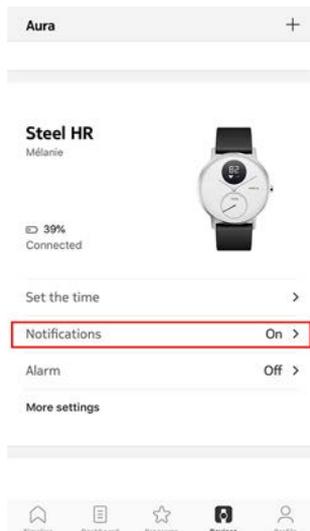
8. 「戻る」ボタンを押して確認します。

ご注意: Steel HR / Steel HR Sportでサードパーティのアプリから通知を受け取るには、通知画面を有効にする必要があります。[30ページの「通知の有効化」](#)ページの「通知の有効化」から、通知に関する詳細情報を表示できます。

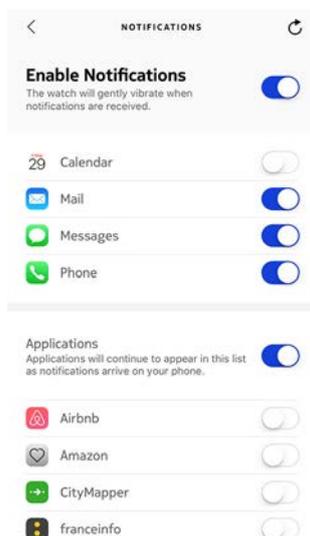
通知の有効化

着信、テキストメッセージ、またはメールやカレンダーイベントを受信したときは常にSteel HR / Steel HR Sportで通知を受けたい場合は、通知オプションを有効にできます。これを行うには、次のステップを行ってください:

1. Health Mate®アプリを開きます。
2. 「デバイス」を開きます。
3. 「Steel HR」をタップします。
4. 「通知」をタップします。



5. 通知の「有効化」をタップして、有効にしたい通知を選択します。

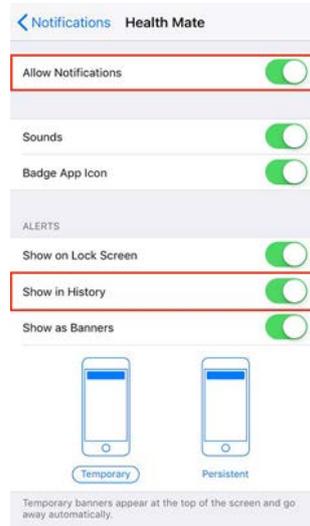


6. 「アプリケーション」をタップし、有効にしたいサードパーティのアプリの通知を選択します。
7. 「戻る」ボタンを押して確認します。

Health Mate®アプリが携帯電話のバックグラウンドで開いていて、携帯電話の設定で通知が有効になっていることをご確認ください。

iOSユーザー様向けのご注意:

- まず、Health Mateアプリをバックグラウンドで開いて、通知を1つ受け取ってから、Steel HR / Steel HR Sportでサードパーティのアプリから通知をすべて受け取ることができるようになります。
- 携帯電話で通知が有効になっていることをご確認ください: **「通知を許可」**と**「履歴に表示」**は、ウォッチで通知を受け取るために有効にする必要があります。



- Health Mate®アプリで利用可能なサードパーティアプリのリストを確認し、通知を受け取りたいアプリを有効にします。

通知を無効にする

Steel HR / Steel HR Sportで直接通知を無効にできます。これを行うには、ボタンを長押しし、通知画面が表示されたらボタンを離します。

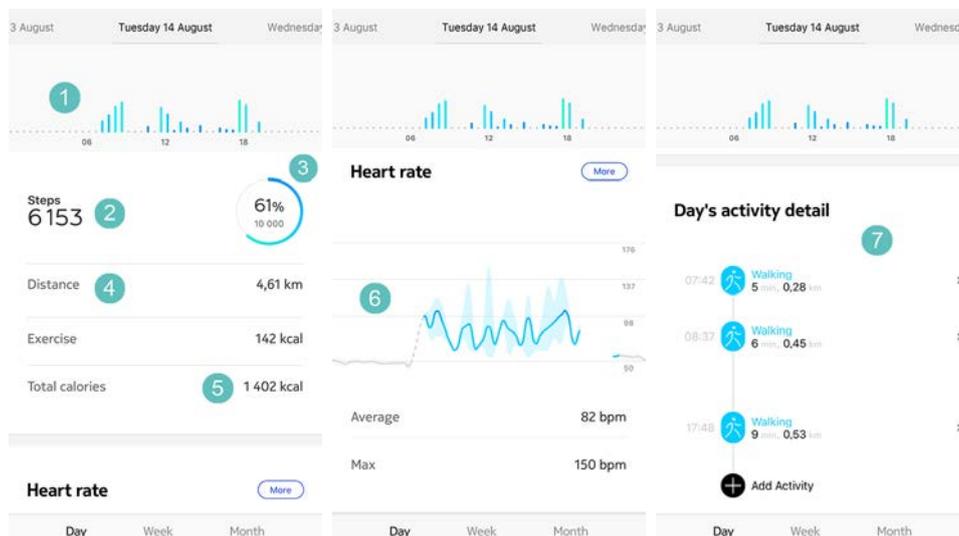
「OFF」が画面に表示されるまで、Steel HR / Steel HR Sportのボタンを約1秒間押し続けます。通知は無効になっています。

Steel HR / Steel HR Sportで通知画面を無効にすると、ウォッチに通知が届かなくなります。ただし、サードパーティのアプリはすべて、Health Mate®アプリで有効のままです。サードパーティのアプリ通知をすべて無効にしたい場合、「デバイス」>「Steel HR」または「Steel HR Sport」>「通知」に移動し、「通知とアプリケーションを有効にする」を無効にします。

アクティビティのトラッキング

概要

Steel HR / Steel HR Sportではアクティビティを追跡できます。歩数、ランニング、水泳を追跡します。ウォーキングもランニングも水泳も、特別な操作を行わなくてもSteel HR / Steel HR Sportを装着するだけで、自動的に追跡できます。



- (1) 歩数のグラフ表示: それぞれのバーが30分間に相当します。
- (2) その日の歩数
- (3) 毎日の目標歩数の達成度
- (4) その日に歩いた推定距離
- (5) その日に燃焼した推定カロリー（運動消費カロリーと総消費カロリー）
- (6) 心拍数グラフ
- (7) 一日のアクティビティ詳細

一体型の加速度計を搭載することで、Steel HR / Steel HR Sportはあなたの歩数を自動的に数え、かつランニングを行っている状態を認識できます。ランニングアクティビティ、距離および消費カロリーは、歩数およびあなたの個人データ(年齢、身長および体重)に基づくアルゴリズムによって計算されます。

進捗管理

歩数の進行状況は、アクティビティの針を見るだけで確認できます。針の位置によって、毎日の歩数目標を何パーセント達成したのかがわかります。100%に到達するとウォッチが振動し、最初の0%に戻って目標達成サイクルが再開されます。

詳細情報(正確な歩数、距離、または燃焼カロリーなど)を取得するには、右側のボタンを押してください。Steel HR / Steel HR Sportの各種画面が順に表示されます。

さらに詳細な情報を取得したい場合は、Health Mate®アプリにログインしてください。アプリでは、使用開始時からの履歴や進捗情報を見やすく表示したさまざまなグラフを確認することができます。

アクティビティ目標の変更

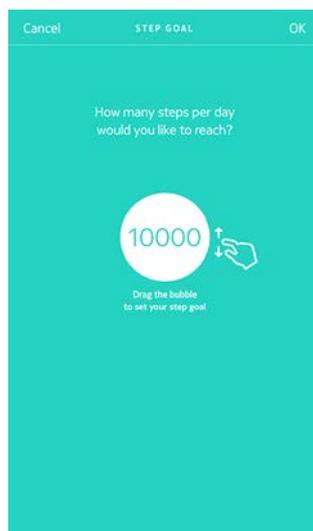
この機能では、毎日の歩数目標が自由に設定できます。毎日の歩数目標を変更するには、次のステップを行なってください:

1. Health Mate®アプリを開きます。
2. **ダッシュボード**に移動します。
3. **歩数**をタップします。
4. 画面上部の3つの点をタップします。
5. **歩数目標**をタップします。



タイムラインで歩数ウィジェットを選択し、画面上部の3つの点をタップして、歩数目標を変更することもできます。**プロフィール>目標>毎日の歩数**からも変更できます。

6. 毎日の歩数目標をタップし、上下にスライドさせて目標を設定します。



7. 「**OK**」をタップします。
8. Steel HR / Steel HR Sportの同期は、Health Mate®アプリを開き、上から下に指をスライドさせ、タイムラインをリフレッシュすることで実行できます。

水泳セッションのトラッキング

Steel HR / Steel HR Sportでは、スイミングセッションを追跡できます。必要なことは、泳いでいる時にウォッチを身に付けるだけです。これは自動的にあなたが泳いでいるのを検出し、ユーザー様側で何もなさらなくても、水泳セッションを追跡いたします。

水泳を終えると、Health Mate®アプリは、あなたのセッションにかかった時間と消費カロリーを表示します。

睡眠のトラッキング

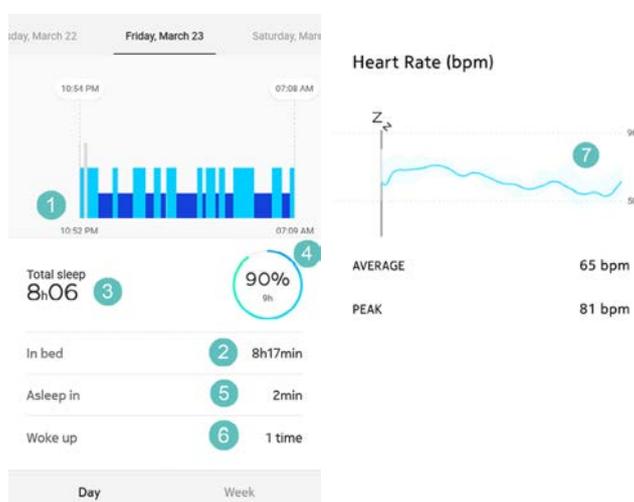
概要

Steel HR / Steel HR Sportは、ユーザー様側で何もなさらなくても、睡眠を追跡できます。必要なのは、寝る際に手首の周りにウォッチを身に付けていただくだけです。あとは自動的に行われます。

睡眠状況をアプリで追跡したくない場合は、眠る前にSteel HR / Steel HR Sportを手首から外すだけで機能をオフにできます。

睡眠データの取得

Steel HR / Steel HR Sportが収集した睡眠データは、Health Mate®アプリの**タイムライン**またはダッシュボード表示で取得できます。



- | | | |
|--|---------------------|-----------------|
| (1) 夜間の睡眠状態の分析:
- 目が覚めていた時間(灰色)
- 浅い睡眠サイクルの時間(水色)
- 深い睡眠サイクルの時間(濃紺) | (2) 横になっていた時間 | (5) 眠るまでにかかった時間 |
| (3) 合計睡眠時間 | (4) 睡眠目標に対するパーセンテージ | (6) 起きた回数 |
| | | (7) 心拍数グラフ |

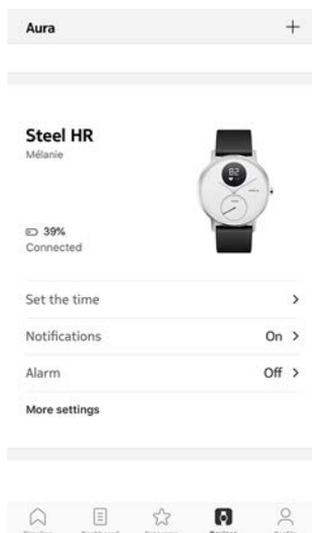
Health Mate®アプリでは全ての履歴を保持し、長期間にわたって睡眠データがどのように変化したのかを簡単に追跡できます。

アラームの設定

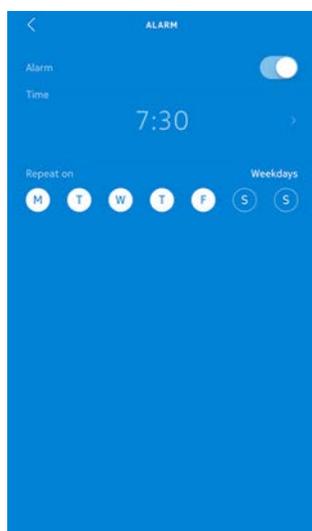
アラームの有効化

アラームの有効化と設定は、次のステップを行ってください:

1. Health Mate®アプリを開きます。
2. 「デバイス」を開きます。
3. **アラーム**を選択します。



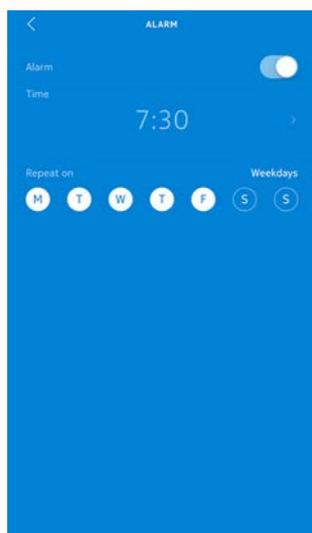
4. Steel HR / Steel HR Sportをモバイル端末に十分近づけてください。
5. **アラーム**を有効にするには、アラームトグルをタップします。



6. アラームの起動する時刻を選択するには、起床時間をタップして上下にスライドさせます。



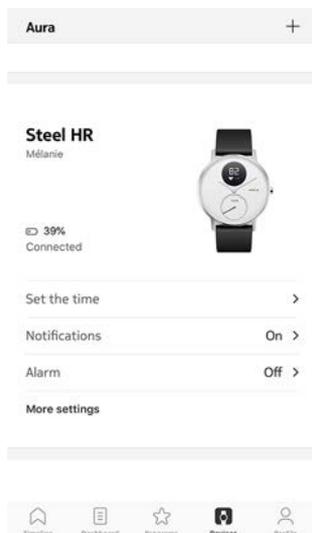
7. 必要に応じて、アラームを設定する時に「スマートウェイクアップタイム」を選択してください。お使いのウォッチは、よりスムーズに起床できるように、設定された時間の幅の中で、起床に最適なタイミングを検出します。
8. 「OK」をタップします。
9. アラームが起動される日を特定する場合は、「**繰り返しオン**」をタップします。



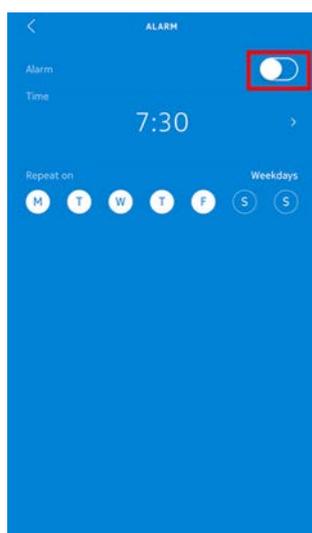
10. 「戻る」ボタンを押して確認します。

アラームの無効化

1. Health Mate®アプリで「マイデバイス」に移動します。
2. **アラーム**をタップします。



3. Steel HR / Steel HR Sportをモバイル端末に十分近づけてください。
4. **アラーム**を無効にするには、アラームトグルをタップします。



5. 画面左上の「戻る」の矢印をタップします。
6. アラームは無効化されます。

アラームを停止する

Steel HR / Steel HR Sportのボタンを押すと、アラームは停止します。この場合すぐにアラームが停止され、8回振動後の自動停止は行われません。

心拍数のトラッキング

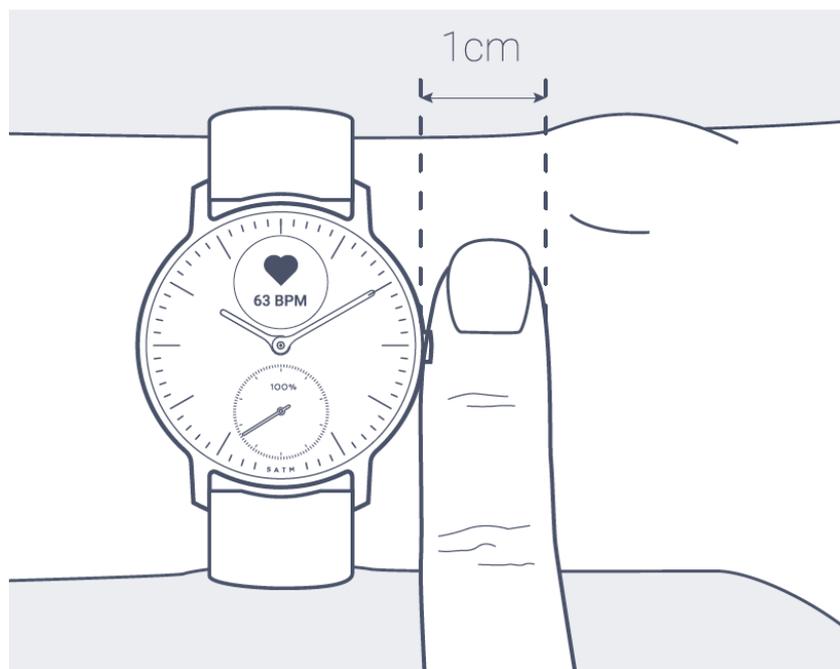
概要

Steel HR / Steel HR Sportは心拍数の追跡に役立ちます。デフォルトでは10分おきに心拍数が計測されるため、自分の心拍数が日中どのように変動するのかがわかります。

また、連続して心拍数を取得できる、継続心拍数モードを使用するオプションは、特にトレーニング中の心拍数の追跡に役立ちます。このオプションでは1秒ごとに測定が行われます。継続心拍数モードではタイマーも有効になるため、トレーニングした時間の長さを正確に知ることができます。

ウォッチの着用

心拍数がSteel HR / Steel HR Sportによって効果的に追跡されるように、リストバンドは、快適さを保ちながらも、しっかりと付けるようにしてください。また、リストバンドは、手首の骨の部分から1センチ離して着用してください。



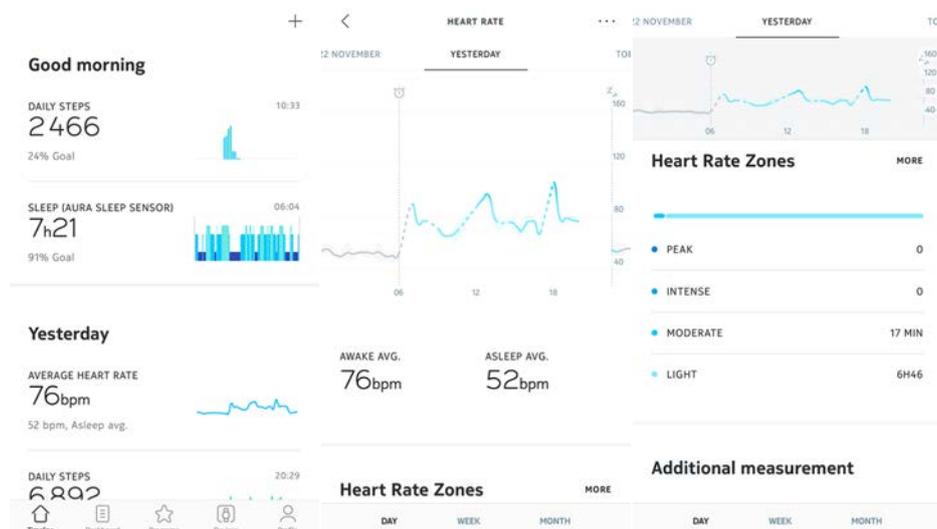
心拍数データの取得

お使いのSteel HR / Steel HR Sportでは、最新の心拍数を直接確認できます。これを行うには、ボタンを長押しし、心拍数の表示画面が表示されたらボタンを離すだけです。

心拍数画面を表示すると、新しい心拍数の計測が始まりますのでご注意ください。

ご自分の心拍数の全履歴を確認したい場合は、Health Mate®アプリにログインしてください。

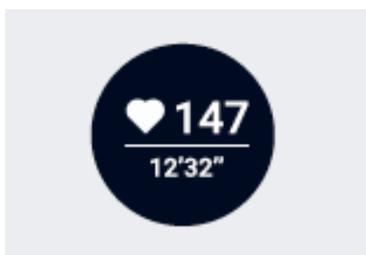
毎日Steel HR / Steel HR Sportを着用すると、タイムラインで平均心拍数の項目が表示されます。この心拍数項目は、あなたの平均心拍数とその日の異なる心拍数ゾーンを示します。



継続心拍数モードの開始

トレーニングの前に、継続心拍数モードを簡単に開始できます。これを行うには、次のステップを行ってください:

1. Steel HR / Steel HR Sportのボタンを約1秒間振動するまで押します。
継続心拍数モードがオンになります。



2. 継続心拍数モードをオフにしたい時は、もう一度振動が始まるまでボタンを長押ししてください。

Steel HR / Steel HR Sportの画面に心拍数画面が表示されるのは、継続心拍数モードがオンの時だけですのでご注意ください。

健康レベル (Steel HR Sportのみ)

健康レベルスコアとは何ですか？

当社の健康レベル評価は、いくつかの要因に基づいて計算されます。最も重要なものには、心拍数、年齢、性別、体重などがあり、これらはランニングセッション中にWithings Steel HR Sportで追跡されたGPSデータと組み合わせられます。その後健康レベルは、あなたの心拍数とペースを比較して推定されます。

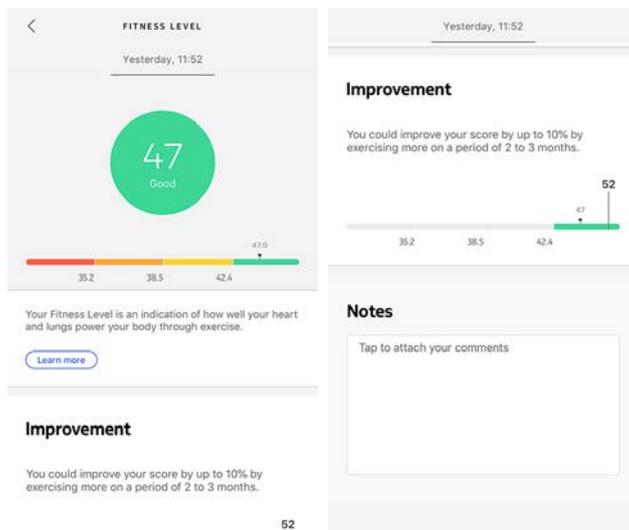
シンプルに、健康レベルが高いほど、より健康です。VO2 max¹が高い人ほど、通常、ランニングセッション中は心拍数が低くなります。トレーニングゲームに初めて参加した人は、同じペースでより高い心拍数になるため、VO2 maxは低くなります。

正確な推定値を見るには、少なくとも10分間のランニングを行う必要があります。また、平坦な地形で走ることをお勧めいたします。なぜなら、下り坂や上り坂を走ると、平坦な地形でのランニングに比べ、負担がかかりすぎたり、あるいは少なすぎたりする可能性があり、推計値が狂う可能性があります。

継続が重要です。Withings Steel HR Sportを着用し、ランニングするときに毎回GPS機能を有効にしてください。これにより、最も正確な測定値が得られるだけでなく、時間の経過とともに心臓の健康改善具合も追跡できます。

ご注意: 常に、新しい健康習慣を開始する前に、かかりつけの医師や信頼できる専門の医療関係者にご相談ください。

健康レベルをどのように評価しますか？



当社は健康レベルを17から60の間のスコアで評価いたします。セッションの終了後、Health Mateアプリを開き、タイムラインで**健康レベル**をご確認ください。

¹ VO2 maxは健康度に関する重要な指標です。VO2 maxは、個人が激しい身体活動中に1分間に消費する酸素の最大量として定義されています。酸素が多く消費されるほど、筋肉はより激しく働くことができるため、VO2 maxレベルはより高くなります。VO2 maxレベルが高いほど、より健康度が高いことを示しています。

優、良、可、または不可。当社は色分けされたフィードバックをご提供し、スコアを簡単に理解できるようにご支援いたします。また、健康レベル評価の内容や、スコアの改善方法に関するアドバイスの詳細もご覧いただけます。

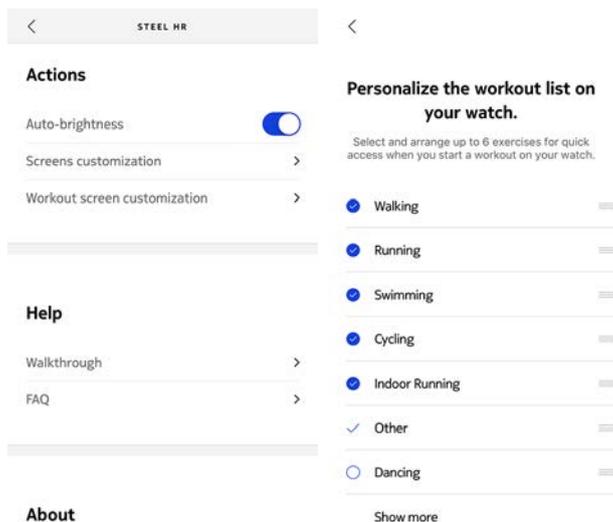
マルチスポーツ/接続されたGPS(Steel HR Sportのみ)

マルチスポーツ機能はどのように機能しますか？

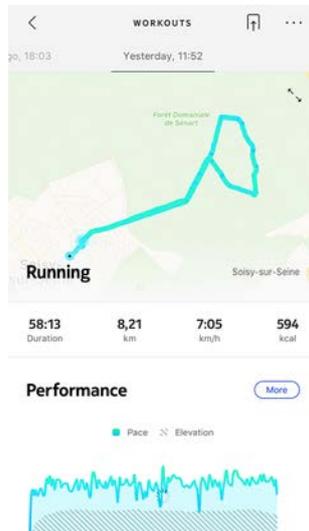
ヨガ、バレーボール、ボート、ボクシング、スキー、アイスホッケーまで、Steel HR Sportは最大30個のアクティビティを追跡いたします。ボタンを長押しすると、お気に入りのトレーニングをウォッチ画面で直接選択できます。ボタンを押してアクティビティをナビゲートし、アクティビティを見つけてトレーニングの開始準備ができたならボタンを長押しします。

画面に表示されるトレーニングは、Health Mate®アプリの設定の長いアクティビティリストから選択できます。それらを変更するには、次のステップを行ってください：

1. Health Mate®アプリを開きます。
2. **次デバイス > Steel HR Sport**に移動します。
3. **その他の設定 > トレーニング画面のカスタマイズ**をタップします。
ウォッチでトレーニングを開始する際に、最大6つの運動を選択・整理すると素早くアクセスできます。



トレーニングモードでは、Steel HR Sportは継続的な心拍数とトレーニング時間を追跡します。トレーニング後、Health Mate®アプリで、運動強度と心拍ゾーンで費やされた時間、および燃焼したカロリーを示すトレーニング概要が表示されます。



ウォッチはトレーニングをまだ自動的に認識しますか？

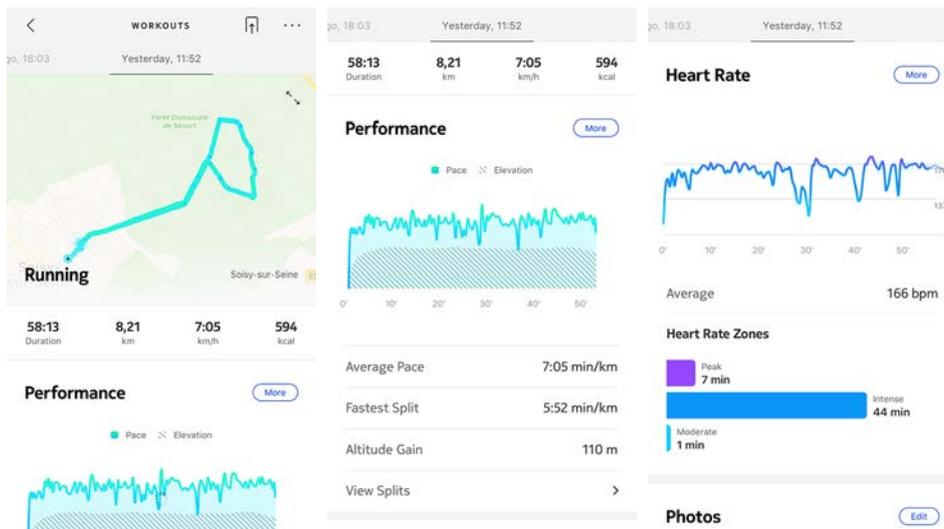
Steel HR Sportは、ウォーキング、ランニング、スイミングを自動的に追跡いたします。ペースや対象ルートなどのトレーニングの詳細情報を受け取るには、手動でトレーニングモードを開始することをおすすめいたします。

同じトレーニングを数回選ぶと、Steel HR Sportはその動きを学習し、今後それを認識します。

セッション前にトレーニングの起動を忘れた場合、Steel HR Sportはあなたの動きを検出し、未知のトレーニングをHealth Mate®アプリに追加します。その後、アプリでトレーニングのタイプを手動で変更できます。

接続されたGPSはどのように機能しますか？

接続されたGPSとは、スマートフォンを活用して走っているときに、Health Mate®アプリで地図上で対象ルートを追跡できることを意味します。また、継続時間、距離、心拍数、ペースなどの追加のトレーニング指標が、トレーニング中にリアルタイムで、ウォッチ画面と携帯に表示されます。



接続されたGPSを使用するには、距離ベースの屋外アクティビティトレーニングセッションを開始する必要があります。これを行うには、次のステップを行ってください：

1. Steel HR Sportのボタンを約1秒間振動するまで押します。
2. ボタンを押してアクティビティを選択してから、ボタンを長押しするとトレーニングが開始します。
3. トレーニングセッションを停止したい場合、もう一度振動するまでボタンを長押しします。

Steel HR SportはBluetoothで接続する必要があることにご注意ください。接続されたGPSでは、スマートフォンの現在地設定を有効にする必要があります。

Withings Steel HR Sportは、ウォーキング、ランニング、サイクリング、カヌーなどのあらゆる距離ベースの屋外アクティビティを対象に接続されたGPSをご提供いたします。

よりアクティブになるために

友達と競う

概要

Steel HR / Steel HR Sport と Health Mate®アプリは、やる気を維持できるように、ソーシャルな要素も導入しています。お友達やご家族をリーダーボードに追加し、毎週誰が最も多く歩いたか一緒に競うことができます。お友達やご家族の方が Withings 製品を持っていなくてもかまいません。お友達やご家族の方にスマートフォンに Health Mate®アプリをダウンロードしていただくだけで、誰もが参加できます。アプリ内トラッキングが、アクティビティトラッカーとして機能します。この機能は、アカウントのメインユーザーのみがご利用いただけます。

リーダーボードに誰かを追加する

リーダーボードに参加するよう、誰かを招待することができます。リーダーボードに招待する方法:

1. Health Mate®アプリで、「**ウェルネスプログラム**」に移動します。
2. 「**リーダーボード**」を選択します。



3. 「**参加する**」をタップします。
4. 「**招待する**」をタップします。
5. 招待状の送信方法を選択します。

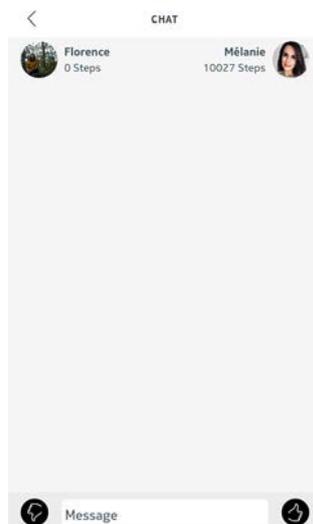
メッセージ、メールあるいはソーシャルメディアウェブサイトなど、複数のオプションが利用できます。



リーダーボードで誰かと対話する

リーダーボードに友達を登録したら、それぞれの名前をタップし、利用できる3つのアクションから1つを選択することで各ユーザーと対話できます:

- **いいね**を押して励ましてください
- **よくないね**を押してマウンティングしてください
- チャットするための**メッセージ**



ソーシャル要素をアクティビティの追跡に加えるのは、やる気を維持し、限界を超えるための最高の方法です。

自分と競う

バッジ

Health Mate®アプリでは、目標達成後にロックが解除される仮想の報酬であるバッジシステムを提供しています。バッジには次の2種類があります:

- ・ ある1日に特定の歩数を達成した場合に常に獲得できる毎日の歩数バッジ。
- ・ 一定の総合距離に到達した際に獲得できる累積距離バッジ。

次バッジはやる気を維持し、あなたの取り組みに対して報酬を獲得できる楽しい方法です。

アクティビティ分析

Steel HR / Steel HR Sportの使用を開始してから数日経過後に、Health Mate®アプリにアクティビティ分析が表示されます。この機能はあなたのアクティビティを表示し、より活動的になっている時間帯がいつなのかを知ることができます。いつもより活動できていない場合、健康目標に到達できるように、分析データはあなたを激励します。

分析データをオフにすることはできません。

データの同期

バックグラウンド同期機能により、Bluetoothがオンになっている限り、データの同期は自動で行われます。バックグラウンド同期は次のタイミングで実行されます：

- ・ 最後に同期を行った時点から1,000歩以上進んだとき。
- ・ 毎日の歩数が目標値に達したとき。
- ・ 最後に同期を行った時点から6時間以上が経過したとき。
- ・ タイムゾーン変更、またはサマータイム開始時。

さらにデータの同期は手動でも行えます。データの同期を行う際は、Health Mate®のアプリを開くだけで完了します。そうすると、Steel HR / Steel HR Sportは自動的にデータをアプリと同期します。この際には、データの同期が正しく実行できるよう、Steel HR / Steel HR Sportをモバイル端末に十分に近づけ、また端末のBluetoothが有効になっていることを確認してください。



Steel HR / Steel HR Sportのメモリの容量には一定の上限があるため、アプリを定期的に開き、データを失わないようにしてください。

ウォッチの解除

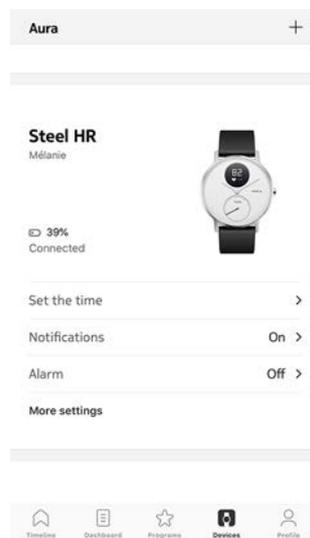
Steel HR / Steel HR Sportの接続を解除すると、アカウントから情報を削除することができます。アカウントへのリンクが解除され次第、別のアカウント、またはあなたのアカウントの別のユーザー様のプロフィールにインストールすることができます。



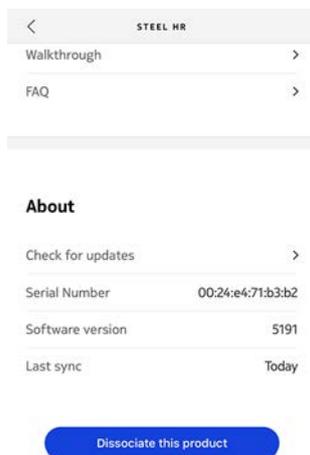
Steel HR / Steel HR Sportのアカウントの接続を解除しても、Health Mate® アプリから同期したデータは削除されません。

Steel HR / Steel HR Sportの接続を解除する場合は、次のステップを行なってください：

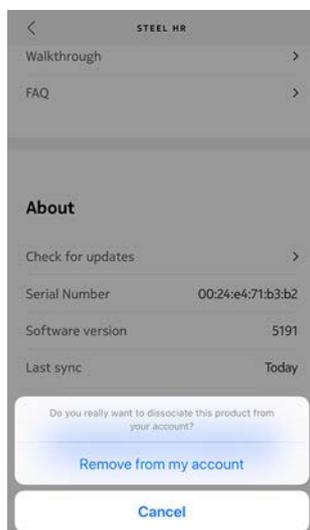
1. Steel HR / Steel HR Sportのボタンを5、6秒長押ししてください。
2. 「工場出荷時の状態にリセット」が表示されるまで、3回ボタンを押します。
3. 「5回クリックでリセット」が表示されるまで、1秒間ボタンを長押しします。
4. 5回ボタンを押して、ウォッチを適切にリセットします。
5. スマートフォンのBluetooth 設定に移動し、お使いのSteel HR / Steel HR Sportを「忘れる (forget)」を実行します (iOSユーザー様のみ)。
6. Health Mate®アプリを開きます。
7. 「デバイス」を開きます。
8. 「Steel HR」をタップします。



9. 「この製品を解除」をタップします。



10. 「私のアカウントから削除」をタップします。



お手入れとメンテナンス

ウォッチのお手入れ

1. 水で湿らせた糸くずの出ない布を使用して、Steel HR / Steel HR Sportのガラスとケースをふいてください。
2. シリコンバンドを水の中に入れて、低刺激性の石鹼でふいてきれいにします。
3. 柔らかい布でシリコン製のリストバンドを乾かします。

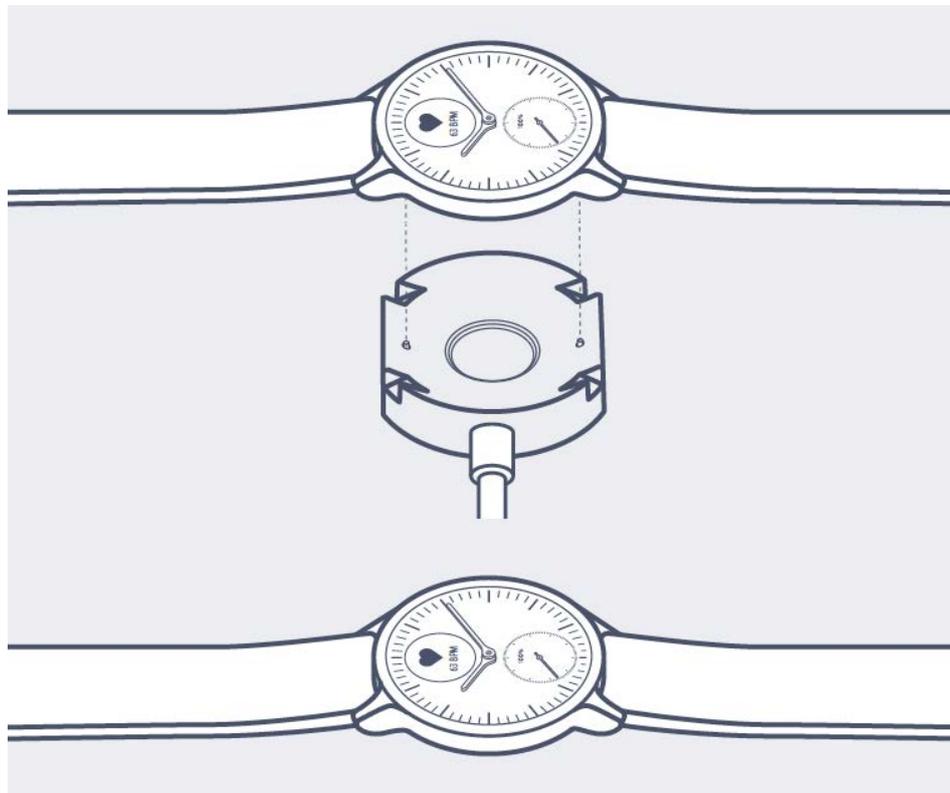
バッテリーの充電

Steel HR / Steel HR Sportは、心拍数モードの使用状況に応じて、1回の充電で最大25日間使用できます。運動中だけでなく継続心拍数モードを常に使用すると、バッテリーの消耗が早くなります。

Steel HR / Steel HR Sportの充電は、以下の手順に従って行ってください：

1. 充電ケーブルのUSB側を電源に接続します。
2. 充電ケーブルのもう一方の端をSteel HR / Steel HR Sportの背面に合わせて、マグネットどうしが並ぶようにします。

充電中は、ウォッチの画面上でバッテリーの充電レベルを確認できます。



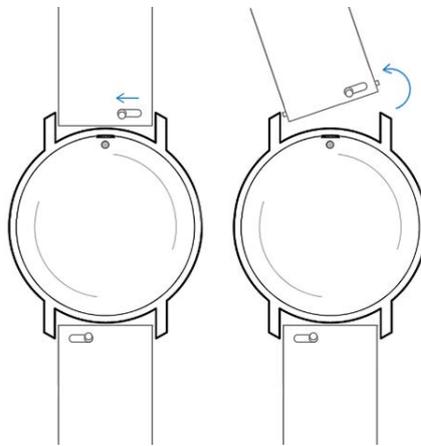
Steel HR / Steel HR Sportをすぐに充電しない場合でも、省エネモードによりさらに20日間使用し続けることができます。ただしこのモードでは、時刻読み取りとアクティビティの追跡のみが可能です。心拍数モードを使用するには、Steel HR / Steel HR Sportを充電する必要があります。

リストバンドの交換

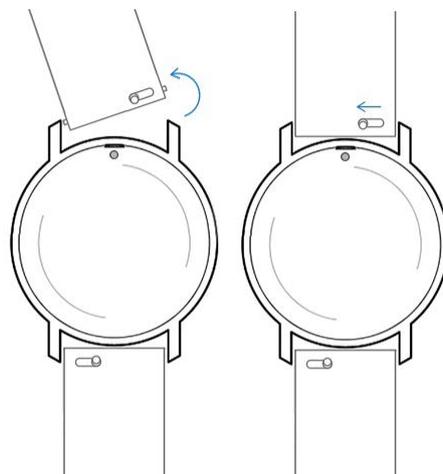
取り付けられているクイックリリーススプリングバーにより、Steel HR / Steel HR Sportのリストバンドを簡単に交換できます。36 mmモデル(Steel HRのみ)には幅18 mmのリストバンドが必要で、40 mmモデル(Steel HRとSteel HR Sport)には幅20 mmのリストバンドが必要です。

リストバンドの交換は以下の手順に従ってください:

1. Steel HR / Steel HR Sportを裏返します。
2. 各スプリングバーのノブの位置を確認します。
3. 最初のスプリングバーのノブを左に引っ張って、リストバンドを外します。



4. スプリングバーの片方を新しいリストバンドに挿入します。
5. 左にノブを引っ張りながらリストバンドを所定の位置に取り付けます。



6. ノブを離します。

これでSteel HR / Steel HR Sportへのリストバンドの取り付けが完了します。

7. もう一方にも、上記の手順を繰り返します。

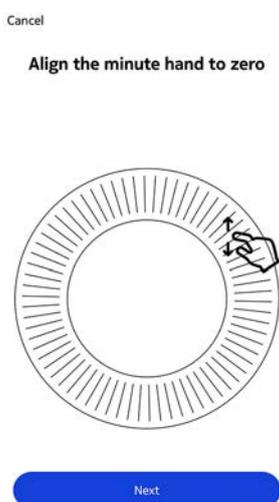
時刻の調整

Steel HR / Steel HR Sportに間違った時刻が表示される場合、時刻の調整をやり直してください。これを行うには、次のステップを行ってください：

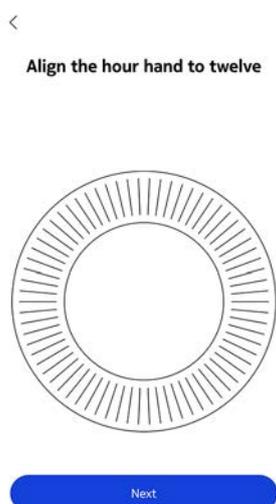
1. Health Mate®アプリで「**マイデバイス**」に移動します。
2. Steel HR / Steel HR Sportをタップします。
3. 「**時間の設定**」をタップします。

Steel HR / Steel HR Sportをモバイル端末に十分近づけてください。

4. アプリに表示されているホイールを分針が0になるまで、指でスライドさせます。「**次へ**」をタップします。



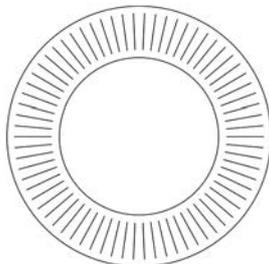
5. アプリに表示されているホイールを時針が0になるまで、指でスライドさせます。「**次へ**」をタップします。



6. アプリに表示されているホイールをアクティビティの針が0になるまで、指でスライドさせます。
「次へ」をタップします。

注意:アクティビティの針は、一方向にだけ動きます。

<
Align the motion hand to zero



Next

7. 「完了」をタップします。

これで、Steel HR / Steel HR Sportの時刻の調整は適切に行われ、ウォッチの針は、現在の時刻を表示する正確な位置に移動します。

ファームウェアバージョンの更新

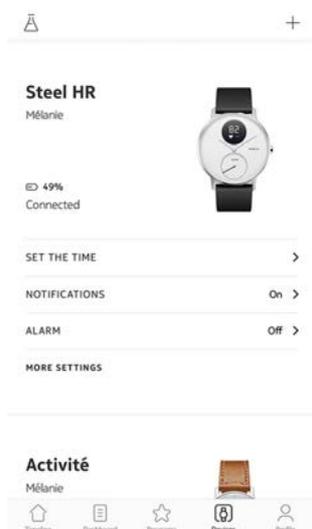
製品の最新の機能をご利用いただけるよう、私たちは定期的に新しいファームウェア・バージョンを提供しています。新しいファームウェア・バージョンが公開された場合、Health Mate®アプリは通常**Timeline**にインストール通知を表示します。



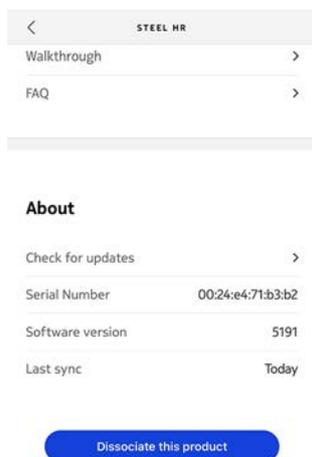
Steel HR / Steel HR Sportのファームウェアバージョンを更新する前にデータの同期を行っておいてください。そうしないと、データが失われる恐れがあります。

一方で、最新版が利用可能になったか確認し、お好きなタイミングでインストールすることもできます。これを行うには、次のステップを行ってください：

1. Health Mate®アプリで「**マイデバイス**」に移動します。
2. Steel HR / Steel HR Sportをタップします。



3. 「**アップデートの確認**」をタップします。



4. Steel HR / Steel HR Sportをモバイル端末に十分近づけてください。

お持ちのウォッチが最新でない場合、Health Mate®アプリは、新しいファームウェアバージョンをインストールするよう通知を表示します。

5. 「**アップグレード**」をタップします。
6. アップグレードが完了したら、「**閉じる**」をタップしてください。

ご注意: Steel HR / Steel HR Sportの現在のファームウェアのバージョンは「**デバイス**」> 「**Steel HR**」または「**Steel HR Sport**」からご確認いただけます。

ユーザーガイド 著作権

このユーザーガイドは、知的財産法および著作権によって保護されています。Withingsから事前に承諾を得ずに複製、修正、表明および/または出版することは厳しく禁止されています。このユーザーガイドの印刷は個人での利用のみ認められます。

ご質問等がございましたら、Withingsにお問い合わせください: <http://nokia.ly/HealthSupport>。

法律上の注意事項



Steel HR / Steel HR Sportをご利用いただくことで、当社ウェブサイト上で公開されているWithingsサービスご利用規約に明示的にご同意いただいたとみなされます。

この製品は医療機器ではありません。病状の診断や治療の目的では使用しないでください。

個人データ

- ・ 当社のウェブサイト上で公開されている個人情報保護方針を必ずお読みください。
- ・ Withingsアカウントのパスワードはあなたのアカウントへの不正アクセスを防止できるよう十分強力なものにしてください。パスワードは最低8文字以上の長さで設定し、大文字と小文字を両方使い、英数字と特殊文字も使用してください。
- ・ Health Mate®アプリへのアクセスは、追加のパスコードやTouch IDを使用して保護を強化することを推奨します。これを行うには、アプリの「設定」を開き、**Touch ID**と**Passcode**を有効化してください(iOSのみ)。
- ・ ご自宅のパソコンのローカルストレージに定期的にデータをエクスポートすることをお勧めいたします。Health Mate®のウェブインターフェースから、**プロフィール画像**>**設定**>**ユーザー設定**>**私のデータをダウンロード**をクリックして設定できます。

安全についてのご注意

使用と保管方法

- ・ 製品の使用は-10°Cから45°Cの範囲で行ってください。
- ・ 使用していないときは、製品を-20°Cから85°Cの間で、清潔で乾燥した場所に保管してください。
- ・ 極端な温度変化にさらさないでください。
- ・ 物理的衝撃、熱的衝撃またはその他の衝撃を避けてください。ウォッチの内部および外部の部品が破損する恐れがあります。
- ・ 表面が傷つくのを防ぐために、Steel HR / Steel HR Sportのガラスケースを尖ったものや固いものに近づけないようにしてください。

- Steel HR / Steel HR Sportとその付属品には小さな部品が含まれており、小さなお子様には窒息のおそれがあるため、お子様の手が届かない場所に保管してください。

心拍数測定

- 皮膚灌流、またはどれくらいの血液が皮膚を流れているのかは、個人間および環境に応じて異なります。特定の状況では、Steel HR / Steel HR Sportが正確な心拍数測定を提供できないことがあります。
- Steel HR / Steel HR Sportが使用する技術は、皮膚と血液に吸収される光に基づいていません。タトゥー、汗、または手首上の髪の毛など、皮膚に対する永続的または一時的な変化も測定を妨げる可能性があります。
- 様々な環境要因により、Steel HR / Steel HR Sportの正確な測定機能が影響を受ける場合があります。例えば、水が光の分散を妨げたり変更したりする場合があります。寒い気候が皮膚の灌流に影響することがあります。
- Steel HR / Steel HR Sportは、心拍数を測定するために安全な場所に置いておく必要があります。ボクシングやバレーボールのような手首に力を与える活動により、Steel HR / Steel HR Sportが正確な心拍数測定を行えない場合があります。

耐水性

- Steel HR / Steel HR Sportは、50 mの深さと同等圧力に耐えることができます。したがって、食器洗いの間も、水はねがかかる場所でも、あるいは水泳時でも、安心してご使用いただけます。ただし、ダイビングやシュノーケル潜水にはご使用いただけません。
- 水中でウォッチのボタンを押さないでください。
- 塩水へ長時間さらすのは避けてください。塩水で泳いだ後は、真水でウォッチをすすいでください。
- 溶剤、洗剤、香水、化粧品など化学製品にはさらさないでください。ウォッチのリストバンドや外装が損傷する場合があります。
- 極端な環境(例えばサウナやスチームルーム)は避けてください。

サービスとメンテナンス

- Steel HR / Steel HR Sportの修理や改造をご自分で行わないでください。このユーザーガイドに掲載されていないサービスやメンテナンスは、専門家に依頼してください。
- 高温あるいは低温への接触により電池寿命が短くなることがあります。
- 素材の経年劣化により、ウォッチの耐水性が弱まることがあります。耐水性は永久保証ではありません。

仕様

Steel HR (36 mm)

- ・ ステンレススチールケース
- ・ ミネラルガラス
- ・ ウォッチの直径: 36.3 mm
- ・ ウォッチの厚み: 13 mm
- ・ 重量: 39 g
- ・ リストバンド:手首周り 200 mmまで
- ・ 耐水深度最高50 m

Steel HR (40 mm)

- ・ ステンレススチールケース
- ・ ミネラルガラス
- ・ ウォッチの直径: 39.5 mm
- ・ ウォッチの厚み: 13 mm
- ・ 重量: 49 g
- ・ リストバンド:手首周り 230 mmまで
- ・ 耐水深度最高50 m

Steel HR Sport (40 mm)

- ・ ステンレススチールケース
- ・ ミネラルガラス
- ・ ウォッチの直径: 39.5 mm
- ・ ウォッチの厚み: 13 mm
- ・ 重量: 49 g
- ・ リストバンド:手首周り 230 mmまで
- ・ 耐水深度最高50 m

ディスプレイ

- ・ 時間と分を表示するアナログダイアル
- ・ 毎日の歩数目標の達成度を表示するサブダイアル
- ・ 追加情報を表示するOLED画面

単位と機能

- ・ 歩数(距離と消費カロリー)
- ・ ランニング(距離と消費カロリー)
- ・ 水泳(セッションの時間と消費カロリー)
- ・ 心拍
- ・ 睡眠
- ・ サイレントアラーム
- ・ タイマー
- ・ マルチスポーツ追跡(Steel HR Sport)

- ・ 健康レベル (Steel HR Sport)

バッテリー

- ・ 継続心拍数モードで最大4日間
- ・ 通常の使用で最大25日間
- ・ 省エネモードで20日間追加

センサー

- ・ 日中および夜間モーションセンサー
- ・ 高精度 MEMS 3軸加速度計
- ・ 低消費電力

接続通信機能

- ・ Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

対応端末

- ・ iPhone 4s以降
- ・ iPod Touch 第5世代以降
- ・ iPad 第3世代以降
- ・ BLE (Bluetooth low Energy)対応Android端末

Steel HR / Steel HR Sportは、コンピューターから設定することはできません。

対応 OS

- ・ iOS 10以降
- ・ Android 6以降

ドキュメントリリース概要

公開日	バージョン	変更履歴
2016年10月	v1.0	初回リリース
2017年1月	v2.0	以下の更新: 32ページの「アクティビティのトラッキング」ページの「アクティビティの追跡」
2017年11月	v3.0	Nokiaのグラフィックチャート
2018年9月	v4.0	新しいWithingsグラフィックチャート Withings Steel HR Sportの開始 以下のアップデート: 8ページの「ウォッチのインストール」ページの「ウォッチのインストール」 30ページの「通知の有効化」ページの「通知を有効にする」 41ページの「健康レベル (Steel HR Sportのみ)」ページの「健康レベル(Steel HR Sportのみ)」 43ページの「マルチスポーツ/接続されたGPS(Steel HR Sportのみ)」ページの「マルチスポーツ/接続されたGPS(Steel HR Sportのみ)」 60ページの「仕様」ページの「仕様」



この説明書中のスクリーンショットは説明目的でのみ使用されています。実際の画面はこの説明書のスクリーンショットと異なる場合があります。

Withings 2年限定保証 - Steel HR / Steel HR Sport

Withings(フランス) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux(以下「Withings」という)は、Withingsブランドのハードウェア製品(以下「Steel HR」という)に対し、Withingsが公表しているガイドラインに準じて正しく使用された場合、エンドユーザーである購入者様をご購入された日から2年間(「保証期間」)、材料と製造上の欠陥がないことを保証いたします。Withingsが公表しているガイドラインは、技術仕様、安全上の注意、またはクイックスタートガイドに記載された情報を含みますが、これらに限定されるものではありません。Withingsでは、Steel HR / Steel HR Sportの操作が一切中断されないこと、または不具合が発生しないことを保証するものではありません。Withingsは、Steel HR / Steel HR Sportの使用に関連した指示や手順に従わなかった場合に発生する損害については、一切責任を負いません。

以下は保証の対象外となります:

- ・ リストバンドの変色や材質劣化、ガラスケースの摩耗あるいはケースめっきはがれのような正常損耗。
- ・ 異常または不正使用、過失または注意の欠如、あるいは偶発的な損傷(凹みなど)に起因する機器の損傷。
- ・ 任意の種類の間接的損傷。

規制関連声明

FFCC ID: XNAHWA03 / XNAHWA03B

この機器は、FCC規則一部15、およびインダストリーカナダライセンス免除RSS基準に適合します。

本機の操作は次の2つの条件に従います:

- (1) 本機は有害な干渉を引き起こしません。かつ
- (2) 本機は、望ましくない操作を引き起こしうる干渉を含む、任意の干渉を許容します。

Withingsから明示的に承認されていない改造、変更を行った場合、製品のFCC認証が無効となります。

無線周波数曝露情報:

端末から放射される出力はFCC無線周波数暴露限度未満です。ただし、通常動作を行う場合、できるだけ人との接触の可能性を最小限に抑えるように端末を使用してください。

この端末はR&TTE指令に適合しています。

EU適合宣言書の内容はオンライン、<https://www.withings.com/fr/en/compliance>で公開されています