

# Withings Move

アクティビティトラッカーースリープアナライザー  
インストールと操作説明書



# 目次

---

<b>最低要件</b> .....	<b>4</b>
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
<b>商品説明</b> .....	<b>5</b>
概要.....	5
キット内容.....	5
<b>ウォッチのセットアップ</b> .....	<b>6</b>
Health Mate®アプリのインストール.....	6
ウォッチのインストール.....	6
時間の設定.....	28
ウォッチの着用.....	28
<b>アクティビティのトラッキング</b> .....	<b>29</b>
概要.....	29
進捗管理.....	29
アクティビティ目標の変更.....	30
水泳セッションのトラッキング.....	31
<b>睡眠のトラッキング</b> .....	<b>32</b>
概要.....	32
睡眠データの取得.....	32
アラームの設定.....	33
<b>マルチスポーツ/接続されたGPS</b> .....	<b>36</b>
<b>よりアクティブになるために</b> .....	<b>38</b>
友達と競う.....	38
自分と競う.....	39
<b>データの同期</b> .....	<b>41</b>
<b>ウォッチの解除</b> .....	<b>42</b>

お手入れとメンテナンス.....	44
ウォッチのお手入れ.....	44
バッテリー交換.....	44
リストバンドの交換.....	44
時刻の調整.....	45
ファームウェアバージョンの更新.....	48
ユーザーガイド著作権.....	50
法律上の注意事項.....	50
安全についてのご注意.....	50
使用と保管方法.....	50
耐水性.....	51
サービスとメンテナンス.....	51
仕様.....	52
ドキュメントリリース概要.....	53
保証.....	54
規制関連声明.....	55

## 重要な注意事項

あなたはWithings Move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、
- ・ Withings Move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[52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:

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

詳細は[52ページの「仕様」](#)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。

Withings Move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。

# 商品説明

---

## 概要

Withings Moveは、スタイリッシュかつお手頃な価格でご購入いただける、カスタマイズ可能なアクティビティ&睡眠追跡アナログウォッチです。バッテリー寿命は6か月持続し、個々のスタイルに合わせてカスタマイズ可能な一方、高度なアクティビティ追跡を備え、ユーザー様が健康状態を監視して目標を達成するのをご支援いたします。

また、Withings Moveでは、ご家族全員を起こさずに、効果的に目を覚ませるバイブレーションベースのアラームを設定できます。

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。

Health Mate®アプリからは、Withings製品によって収集された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。

## キット内容

- ・ Withings Move
- ・ CR2430バッテリー(製品に既に挿入されています)

バッテリーの交換に関する詳細は、[44ページの「バッテリー交換」](#)ページの「[バッテリーの交換](#)」をご参照ください。

# ウォッチのセットアップ

## Health Mate®アプリのインストール

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](https://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

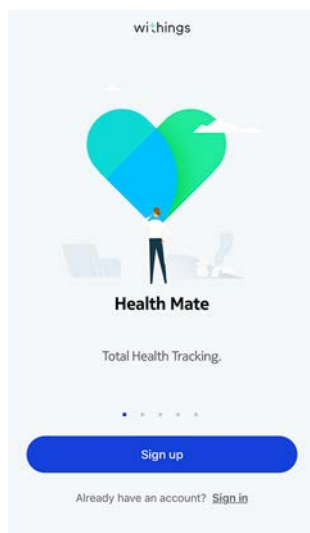
### Health Mateのご利用が初めての方

Health Mate アカウントをまだお持ちでない場合、Withings Move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。

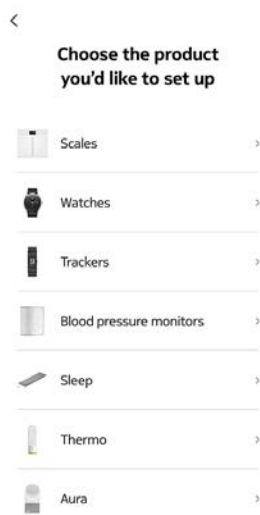
すでにアカウントをお持ちの場合、[17ページの「Health Mateアカウントをすでに持っています」](#)ページの「[すでにHealth Mateのアカウントをお持ちの方](#)」を参照してください。

Withings Move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:

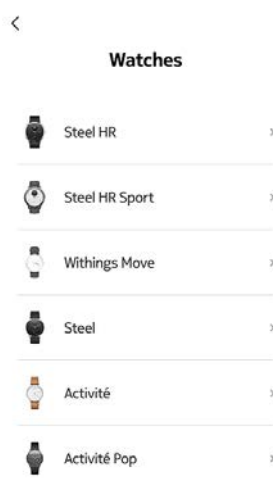
1. Health Mate®アプリを開きます。
2. 「**サインアップ**」をタップします。



3. 「ウォッチ」をタップします。



4. 「Withings Move」をタップします。



5. 「インストール」をタップします。



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

Cancel

**Get started!**  
Press the side button once to wake up  
your watch.



Next

7. Withings Moveをモバイル端末に十分近づけてください。

8. 「次へ」をタップします。

Cancel

**Withings Move detected**



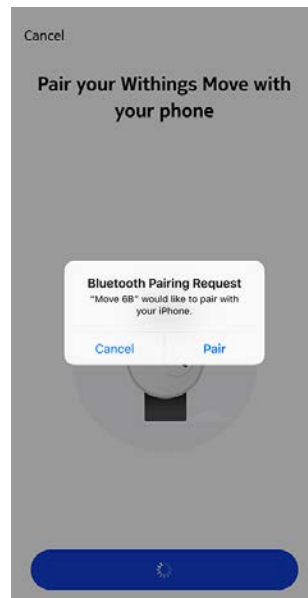
Next



9. 「ペアリング」をタップします。



10. 「ペアリング」をもう一度タップします。



11. 「次へ」をタップします。

Cancel

Connected to your  
Withings Move



Next

12. 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。

13. 姓、名、誕生日を入力してください。「次へ」をタップします。

14. 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。

15. ウォッチの針の初期化とWithings Moveの更新の間、数秒お待ちください。

16. 「完了」をタップします。

Your Withings Move is ready!

Get moving, stay connected, and live smarter  
with your Withings Move.



Done

17. 自動時間設定中に数秒お待ちください。

18. 針が正しく初期化されている場合は**はい**をタップし、正しい位置になっていない場合は**いいえ**をタップします。

**Are the hands well initialized?**

Minutes and hour hands should be positioned at noon and the motion hand should be positioned to 0%



No

Yes

いいえを選択された場合、針を設定するように促されます。

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

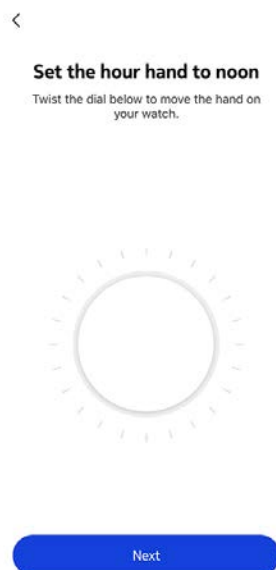
**Set the minute hand to noon**

Twist the dial below to move the hand on your watch.



Next

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



21. 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。



22. 「完了」をタップします。

You are done!  
Your watch now displays the  
right time.

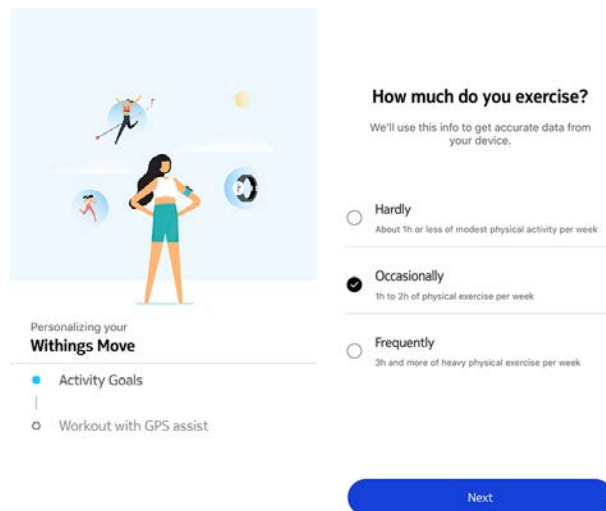


Try again

Done

これで、Withings Move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。

23. 「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。



Personalizing your  
**Withings Move**

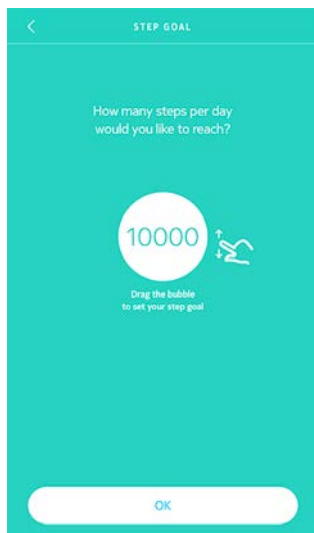
- Activity Goals
- Workout with GPS assist

**How much do you exercise?**  
We'll use this info to get accurate data from your device.

- Hardly**  
About 1h or less of modest physical activity per week
- Occasionally**  
1h to 2h of physical exercise per week
- Frequently**  
3h and more of heavy physical exercise per week

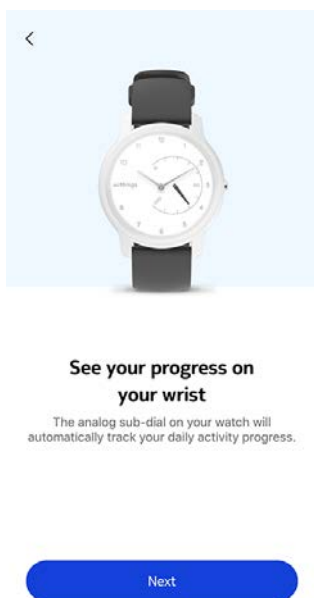
Next

24. 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。

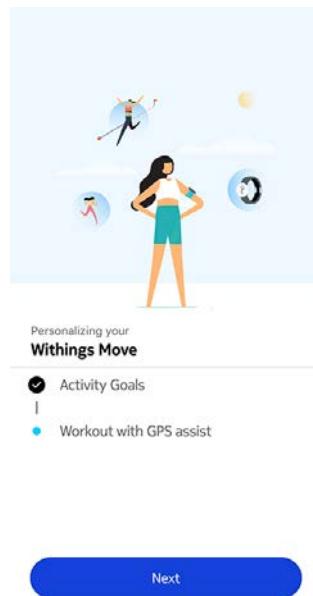


25. 「OK」をタップします。

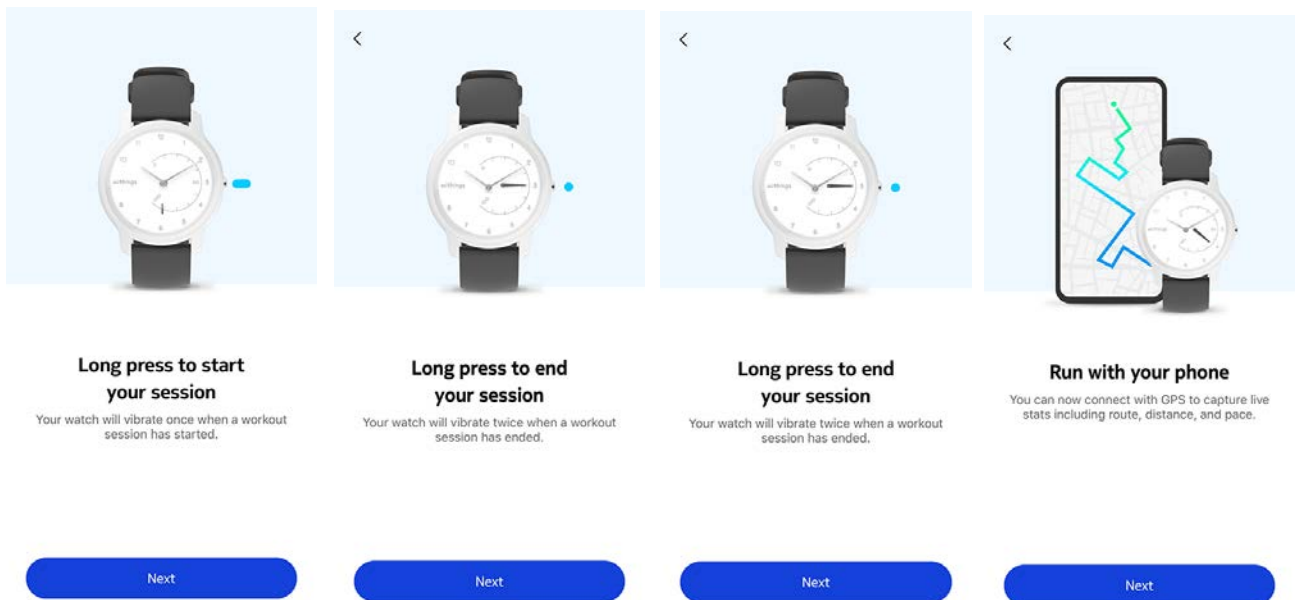
26. 「次へ」をタップします。



27. 「次へ」をタップして、GPSアシスト機能付きトレーニングを見つけます。



28. 「次へ」を4回タップするとチュートリアルが表示されます。



29. 「常に許可する」を選択。

30. タイムラインに移動をタップします。

Withings Moveが有効になりました。



Personalizing your  
**Withings Move**

- ✔ Activity Goals
- |
- ✔ Workout with GPS assist

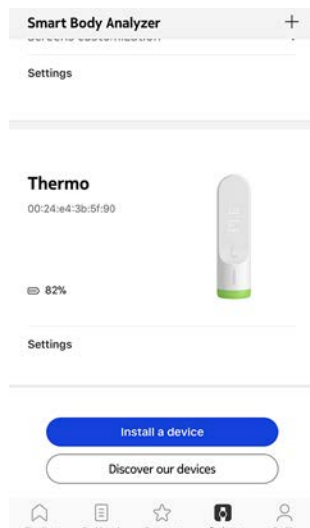
[Go to timeline](#)



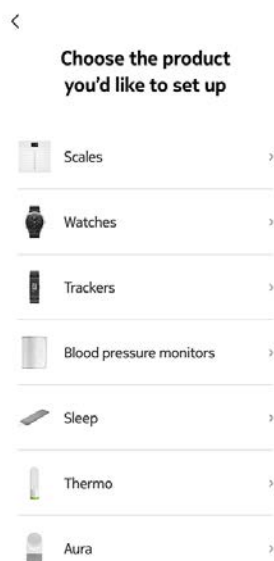
## Health Mateアカウントをすでに持っています

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：

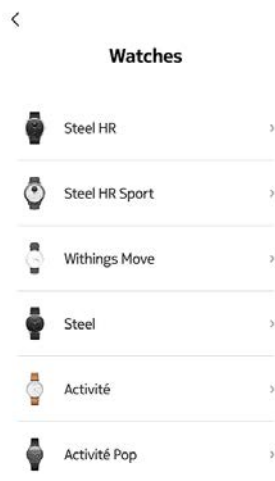
1. Health Mate®アプリを開きます。
2. 「デバイス」をタップします。
3. 「+」をタップします。



4. 「ウォッチ」をタップします。



5. 「**Withings Move**」をタップします。



6. 「**インストール**」をタップします。



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

Cancel

**Get started!**  
Press the side button once to wake up  
your watch.



Next

8. Withings Moveをモバイル端末に十分近づけてください。

9. 「次へ」をタップします。

Cancel

**Withings Move detected**

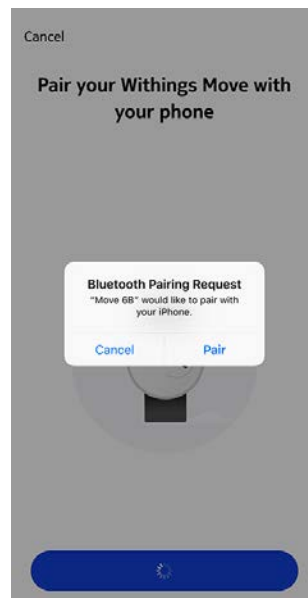


Next

10. 「ペアリング」をタップします。



11. 「ペアリング」をもう一度タップします。



12. 「次へ」をタップします。

Cancel

Connected to your  
Withings Move



Next

13. Withings Moveを利用するユーザーを選択します。

14. ウォッチの針の初期化とWithings Moveの更新の間、数秒お待ちください。

15. 「完了」をタップします。

Your Withings Move is ready!

Get moving, stay connected, and live smarter  
with your Withings Move.



Done

16. 自動時間設定中に数秒お待ちください。

17. 針が正しく初期化されている場合は**はい**をタップし、正しい位置になっていない場合は**いいえ**をタップします。

**Are the hands well initialized?**

Minutes and hour hands should be positioned at noon and the motion hand should be positioned to 0%



No

Yes

いいえを選択された場合、針を設定するように促されます。

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

**Set the minute hand to noon**

Twist the dial below to move the hand on your watch.

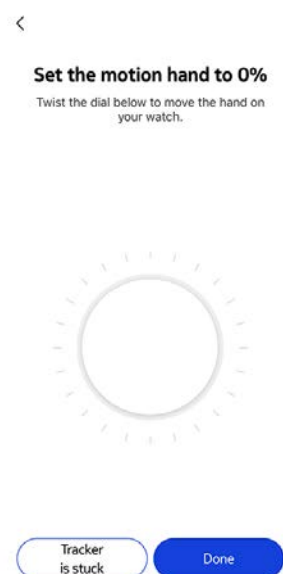


Next

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



20. 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。



21. 「完了」をタップします。

You are done!  
Your watch now displays the  
right time.

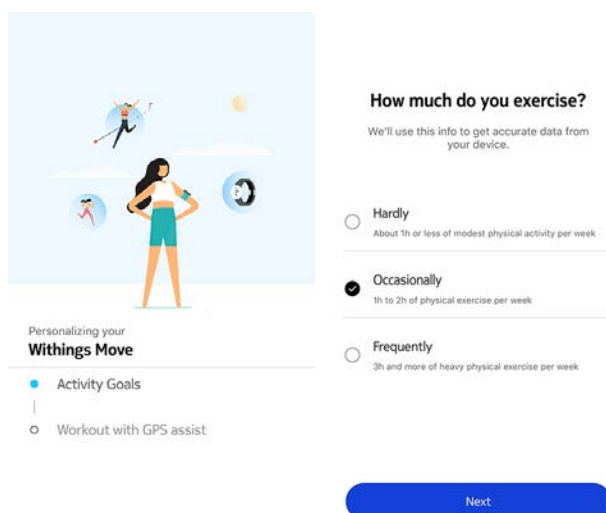


Try again

Done

これで、Withings Move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。

22. 「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。



Personalizing your  
**Withings Move**

- Activity Goals
- Workout with GPS assist

**How much do you exercise?**  
We'll use this info to get accurate data from your device.

**Hardly**  
About 1h or less of modest physical activity per week

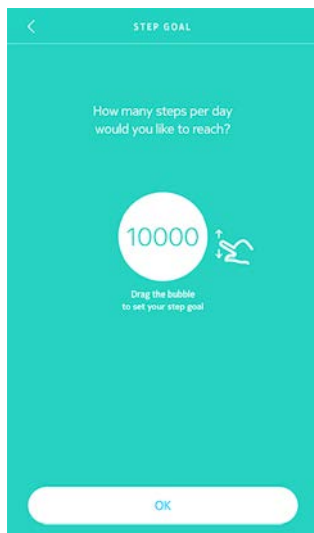
**Occasionally**  
1h to 2h of physical exercise per week

**Frequently**  
3h and more of heavy physical exercise per week

Next

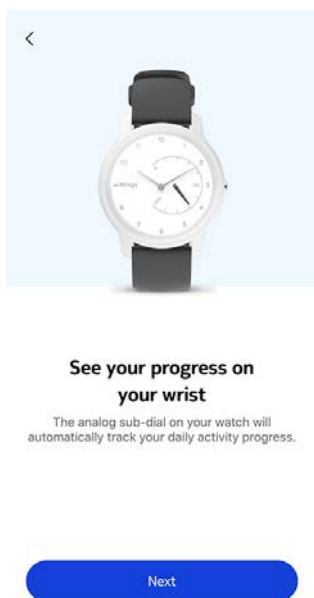


23. 毎日の歩数目標をタップし、上下にスライドさせて目標を設定します。

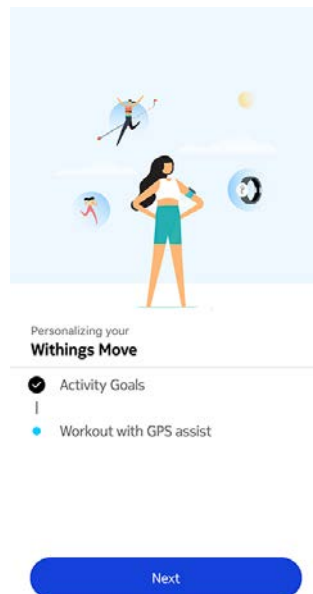


24. 「OK」をタップします。

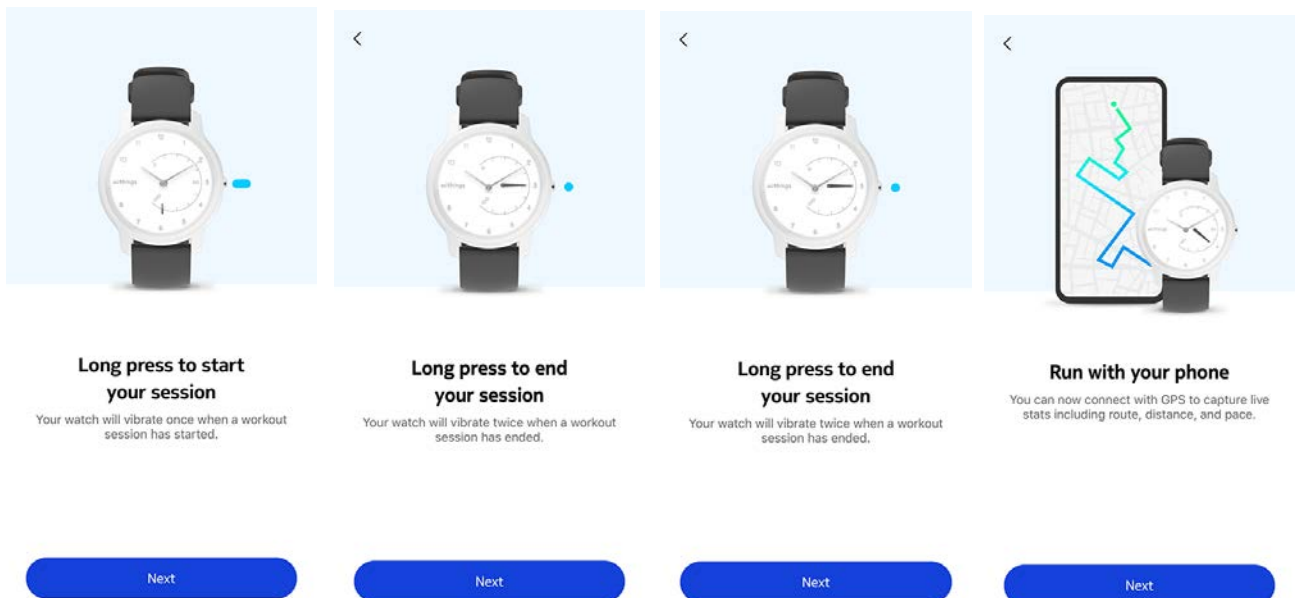
25. 「次へ」をタップします。



26. 「次へ」をタップして、GPSアシスト機能付きトレーニングを見つけます。



27. 「次へ」を4回タップするとチュートリアルが表示されます。



28. 「常に許可する」を選択します。

29. タイムラインに移動をタップします。

Withings Moveが有効になりました。



Personalizing your  
**Withings Move**

- ✔ Activity Goals
- |
- ✔ Workout with GPS assist

[Go to timeline](#)

## 時間の設定

Withings Move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。Withings Move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、Withings Move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。

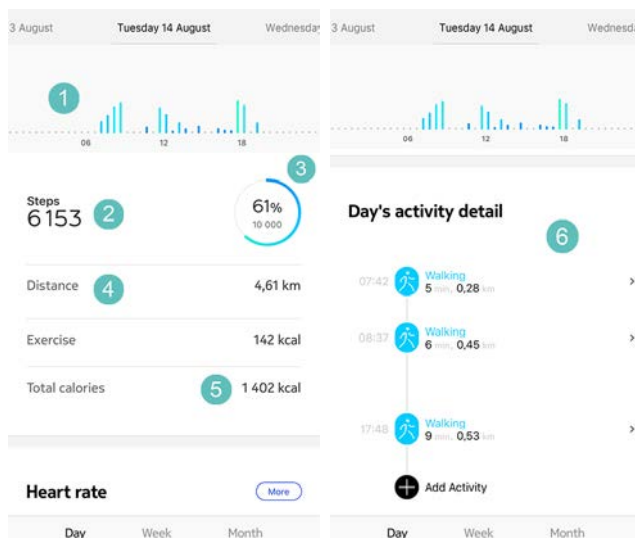
## ウォッチの着用

Withings Moveは、手首の骨から下に約1cmの位置で着用します。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。

# アクティビティのトラッキング

## 概要

Withings Moveでは、アクティビティのトラッキングができます。その日歩いた歩数、ランニングと水泳のトラッキングです。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Withings Moveを装着するだけで、自動的にトラッキングが開始します。



(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) 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、Withings Move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。

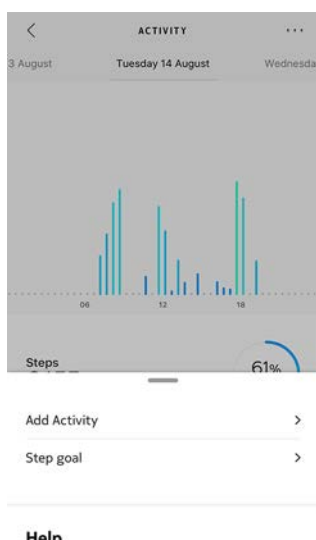
詳細情報(正確な歩数、距離、または燃焼カロリーなど)を取得するには、右側のボタンを押してください。Withings Moveの各種画面が順に表示されます。

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

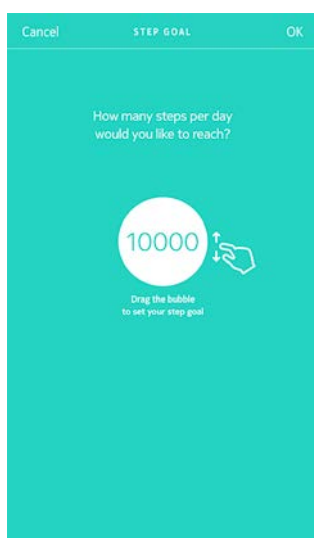
この機能では、毎日の歩数目標が自由に設定できます。毎日の歩数目標を変更するには、次のステップを行なってください:

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. Withings Move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、スケジュール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

Withings Moveでは水泳セッションを追跡できます。水泳を始める前にWithings Moveを装着するだけで、自動的に水泳をしていることを検出し、なにもしなくても、水泳セッションの追跡が始まります。

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

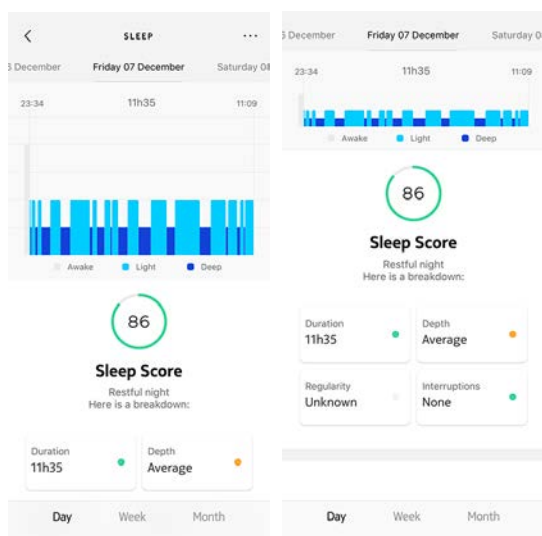
## 概要

Withings Moveは、自動的にあなたの睡眠をトラッキングします。眠りにつく前に、Withings Moveを装着しておくだけで、睡眠のトラッキングと記録が行われます。

睡眠状況をアプリで追跡したくない場合には、眠る前にWithings Move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

Withings Move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で取得できます。



**灰色:**目が覚めていた時間 — **ミディアムブルー:**浅い睡眠の持続時間 — **濃紺:**深い睡眠の持続時間

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。

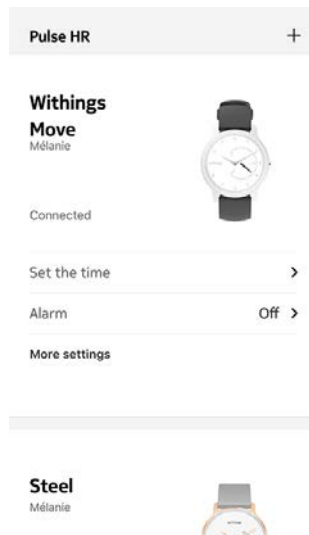


## アラームの設定

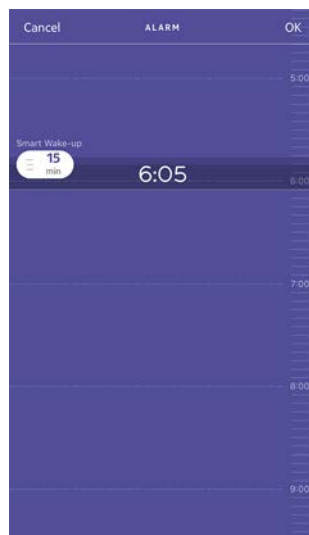
### アラームの有効化

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. **Withings Move** > **アラーム**に移動します。

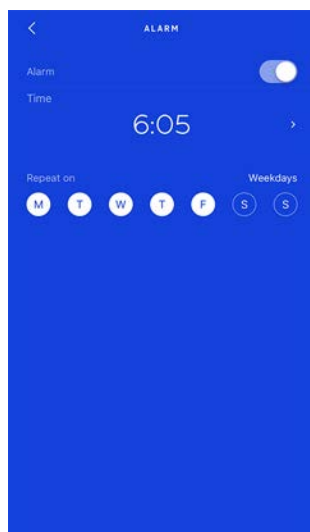


4. Withings Moveを携帯の十分近くに配置します。
5. アラームの起動する時刻を選択するには、起床時間をタップして上下にスライドさせます。



6. 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。
7. 「OK」をタップします。

8. 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。

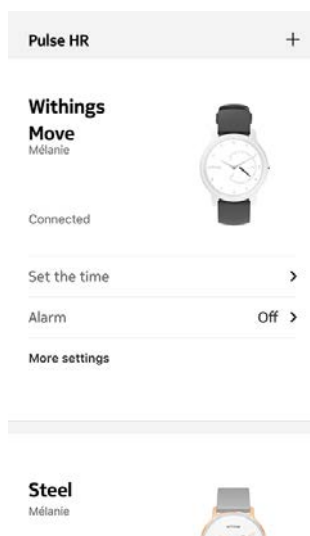


9. 「**戻る**」ボタンを押して確認します。

Withings Moveでは最大**3**つのアラームを設定できることにご注意ください。

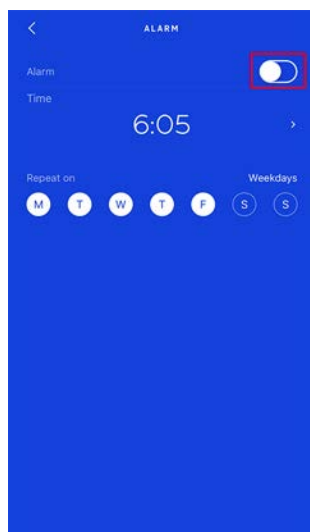
### アラームの無効化

1. Health Mate®アプリを開きます。
2. 「**デバイス**」を開きます。
3. **Withings Move** > **アラーム**に移動します。



4. Withings Moveを携帯の十分近くに配置します。

5. 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。



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

### アラームを停止する

Withings Move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。

# マルチスポーツ/接続されたGPS

## マルチスポーツ機能はどのように機能しますか？

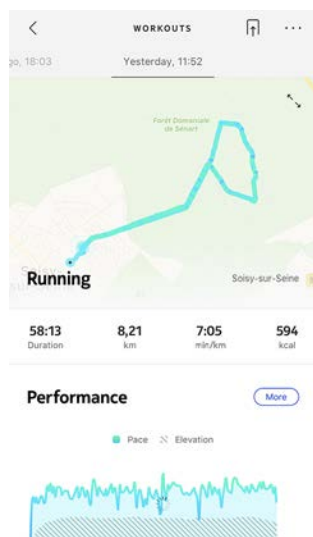
ヨガ、バレーボール、ボート、ボクシング、スキー、アイスホッケーまで、Withings Moveは最大30個のアクティビティを追跡いたします。

約1秒間Withings Moveのボタンを押すと、振動してトレーニングセッションが開始します。ウォッチがクロノメーターに切り替わります。Withings Moveの分針に秒が表示され、時針に分が表示されます。

ボタンを短く2回押すと、クロノメーターとリアルタイムを切り替えられます。

トレーニング後、Health Mate®アプリを開くように促す通知を受け取ります。Health Mate®アプリに表示される検出されたアクティビティは、Health Mate®アプリ設定のアクティビティの長いリストから編集できます。

Health Mate®アプリで、トレーニング時間、運動強度、距離、ペース、および燃焼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？

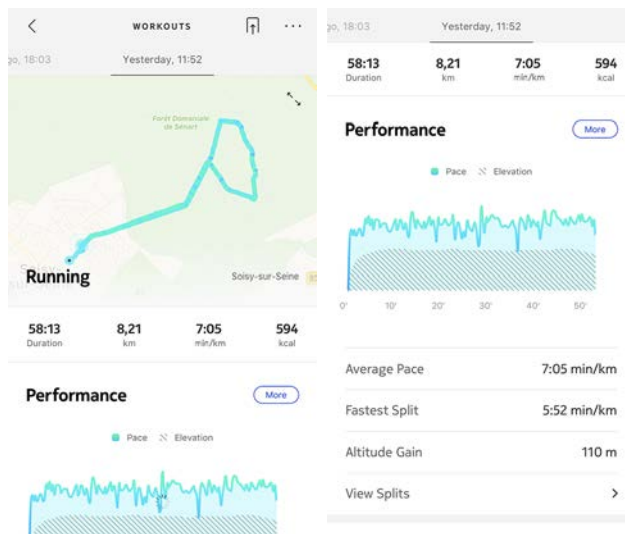
Withings Moveは自動的にウォーキング、ランニング、スイミング、サイクリングを追跡いたします。ペースや対象ルートなどのトレーニングの詳細情報を受け取るには、手動でトレーニングモードを開始することをおすすめいたします。

同じトレーニングを数回選ぶと、Withings Move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、Withings Move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、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. 約1秒間Withings Moveのボタンを押すと、振動してトレーニングセッションが開始します。ウォッチがクロノメーターに切り替わります。  
Withings Moveの分針に秒が表示され、時針に分が表示されます。ボタンを短く2回押すと、クロノメーターとリアルタイムを切り替えられます。
1. 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。

Withings MoveはBluetooth経由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 Move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

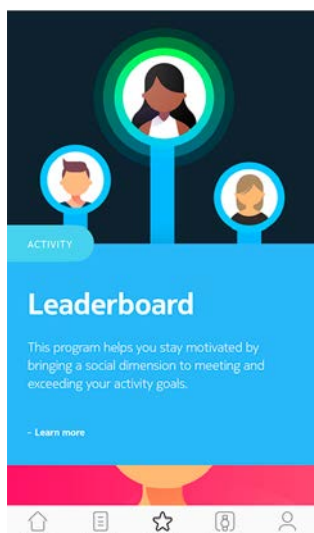
Withings MoveとHealth Mate®アプリは、エクササイズのやる気を維持できるよう、ソーシャルな要素も導入しています。友達や家族をスコアボードに追加し、毎週誰が最も多く歩いたか一緒に競うことができます。友達や家族の方がWithings製品を持っていなくてもかまいません。スマートフォンにHealth Mate®アプリをダウンロードするだけで、アプリのアクティビティトラッキングを利用し、誰でも競争に参加できます。

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

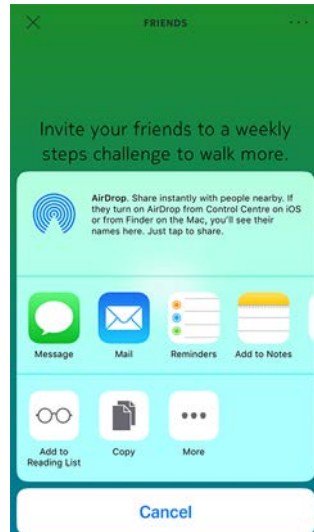
リーダーボードに参加するよう、誰かを招待することができます。リーダーボードに招待する方法:

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。

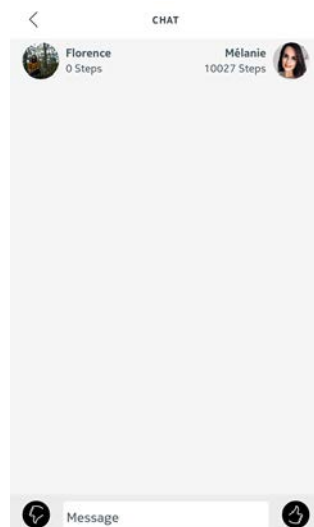
メッセージ、メールあるいはソーシャルメディアウェブサイトなど、複数のオプションが利用できます。



## 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。

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

Withings Move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でない場合は、健康のためにたてたエクササイズ目標を達成できるように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。手動で同期を実行する場合、Withings Move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、Withings Move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。



**Withings Moveのメモリの容量には一定の上限があるため、アプリを定期的にかき、データを失わないようにしてください。**

# ウォッチの解除

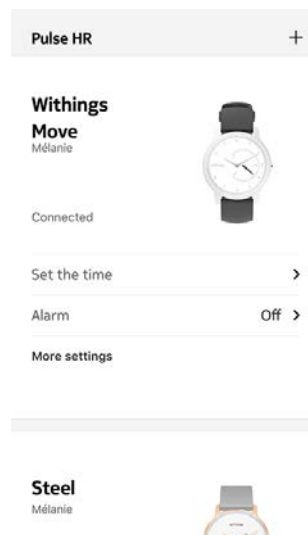
Withings Moveの接続を解除した場合も、アカウントから情報が削除されることはありません。アカウントにリンクされていない場合、別のアカウントまたはあなたのアカウントの別のユーザーのプロフィールをインストールすることもできます。



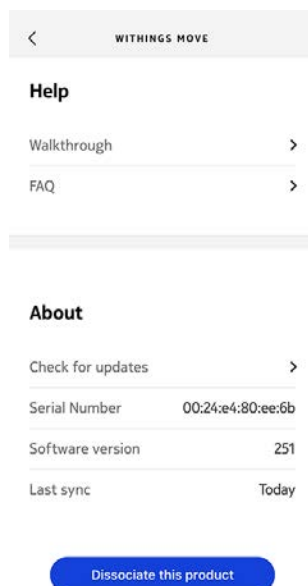
**Withings Moveの接続を解除した場合も、Health Mate®アプリから情報が削除されることはありません。**

Withings Move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:

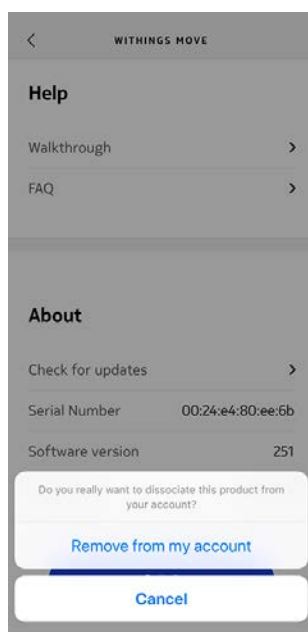
1. Withings Moveのボタンを10秒間押し続けます。ボタンを約1秒間押すとトレーニングモードが開始されますが、ウォッチが2回振動するまで押し続けます。
2. ボタンを放します。アクティビティの針が50%のマークに向かいます。
3. ボタンを5回押すと、アクティビティの針が徐々に0%のマークに達します。ボタンをもう一度押す前に、アクティビティの針がアクティビティダイヤルの各マークに達するまでお待ちください。
4. Withings Moveは正しくリセットされ、針が最初の位置に移動します。
5. スマートフォンのBluetooth設定に移動し、お使いの Withings Moveを「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. 「**Withings Move**」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. 暖かい水で湿らせた糸くずの出ない布を使用して、Withings Moveの上部の筐体とカバーをきれいにします。
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。

## バッテリー交換

時計の針が停止し、リセットボタンを押しても震動しなくなったら電池の交換時期です。Withings Moveは通常の時計用バッテリーで約6か月使用できます。

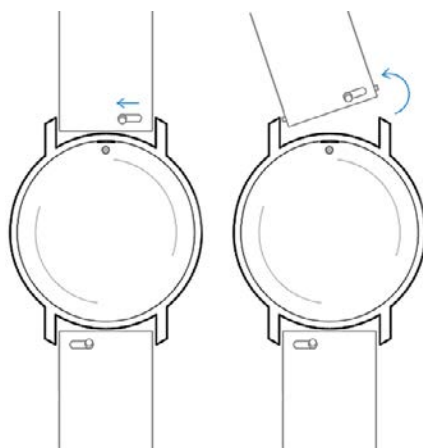
新しいCR2430バッテリーを取り付けたい場合は、時計メーカーに行くことをお勧めいたします。バッテリー交換後も時刻が正しく表示されない場合は、Withings Moveの針を再調整する必要があります。

詳細は[45ページの「時刻の調整」](#)ページの「時刻の調整」を参照してください。

## リストバンドの交換

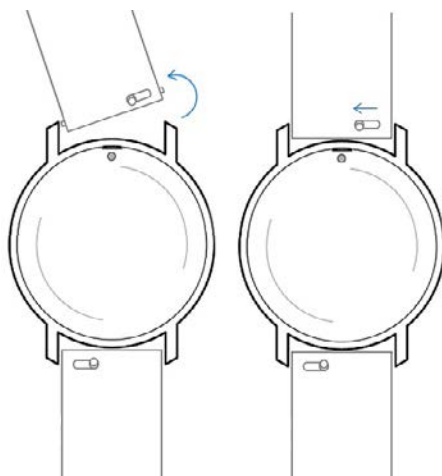
Withings Moveのリストバンドは付属のクイック解除バネ棒で、簡単に交換することができます。リストバンドの交換は以下の手順に従ってください：

1. Withings Move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Withings Move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

Withings Move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®アプリを開きます。
2. **デバイス > Withings Move**に移動します。
3. 「**時間の設定**」をタップします。

Withings Moveをモバイル端末に十分近づけてください。

4. 針が正しく初期化されている場合は**はい**をタップし、正しい位置になっていない場合は**いいえ**をタップします。

### Are the hands well initialized?

Minutes and hour hands should be positioned at noon and the motion hand should be positioned to 0%



No

Yes

いいえを選択された場合、針を設定するように促されます。

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

**Set the minute hand to noon**  
Twist the dial below to move the hand on your watch.



Next

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



**Set the hour hand to noon**  
Twist the dial below to move the hand on your watch.



Next

7. 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。



8. 「完了」をタップします。



これで、Withings Move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

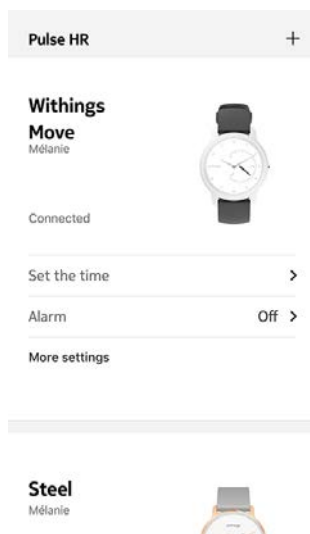
製品の最新の機能をご利用いただけるよう、私たちは定期的に新しいファームウェアバージョンを提供しています。新しいファームウェアバージョンが公開された場合、Health Mate®アプリは通常**タイムライン**からインストールを促します。



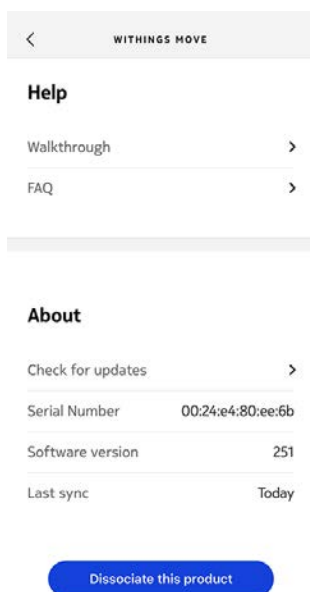
**Withings Moveのファームウェア・バージョンを更新する前にデータの同期を行っておいてください。データの喪失が発生する恐れがあります。**

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. 「Withings Move」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. Withings Move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。

**注意:**あなたのWithings Moveのファームウェア、バージョンは、「**デバイス**」>「**Withings Move**」から確認できます。

# 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任意の複製、修正、表現および/または出版を行うことは、厳しく禁止されます。このユーザー・ガイドの印刷は個人での利用目的のみ認められます

お問い合わせはWithingsまで: <https://support.withings.com/hc/en-us/requests/new>

## 法律上の注意事項

---



あなたはWithings Move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。

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°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。
- ・ Withings Moveケースは、傷を防ぐために鋭利なものや硬いものから離しておいてください。
- ・ Withings Move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。

## 耐水性

- ・ Withings Moveは、50m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

- ・ Withings Move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

---

## Withings Move

- ・ プラスチックとステンレスケース
- ・ ウォッチの直径: 38mm
- ・ ウォッチの厚み: 12.9mm
- ・ 重量: 32g
- ・ リストバンド:手首周り 200mmまで
- ・ 耐水深度最高 50m

## 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)
- ・ 睡眠
- ・ サイレントアラーム

## バッテリー

- ・ CR2430バッテリー1個
- ・ 通常使用で最大6か月

## センサー

- ・ 高精度MEMS 3軸加速度計

## 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

Withings Move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
2020年2月	v1.0	初回リリース



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 - Withings Move

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「Withings Move」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、Withings Move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、Withings Move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: XNAHWA06

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。