

Pulse HR

フィットネストラッカー

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
製品説明	6
フィットネストラッカー画面の説明	7
Pulse HRのセットアップ	8
Health Mateのインストール	8
フィットネストラッカーのインストール	8
時間の設定	23
フィットネストラッカーの着用	23
クイックルック	24
Pulse HRの設定のカスタマイズ	25
画面順序の変更	25
通知の有効化	27
通知を無効にする	30
アクティビティのトラッキング	31
概要	31
進捗管理	32
アクティビティ目標の変更	32
水泳セッションのトラッキング	33
睡眠のトラッキング	34
概要	34
睡眠データの取得	34
安静時の心拍数を監視	35
アラームの設定	37
心拍数のトラッキング	40

概要	40
Pulse HRの装着	40
心拍数データの取得	40
継続心拍数モードの開始	41
マルチスポーツ/接続されたGPS	42
よりアクティブになるために	45
友達と競う	45
自分と競う	46
データの同期	48
Pulse HRの接続を停止する	49
お手入れとメンテナンス	51
ウォッチのお手入れ	51
バッテリーの充電	51
リストバンドの交換	52
ファームウェアバージョンの更新	54
ユーザーガイド著作権	56
法律上の注意事項	56
安全についてのご注意	56
使用と保管方法	56
心拍数測定	57
耐水性	57
サービスとメンテナンス	57
仕様	58
ドキュメントリリース概要	60
保証	61
規制関連声明	62

重要な注意事項

あなたはPulse HR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、
- Pulse HR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[58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:

- Pulse HRのセットアップ、
- Pulse HRからのデータ取得、
- 他のユーザー様との交流機能のご利用。

詳細は[58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。

Pulse HR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ご利用いただくには、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。

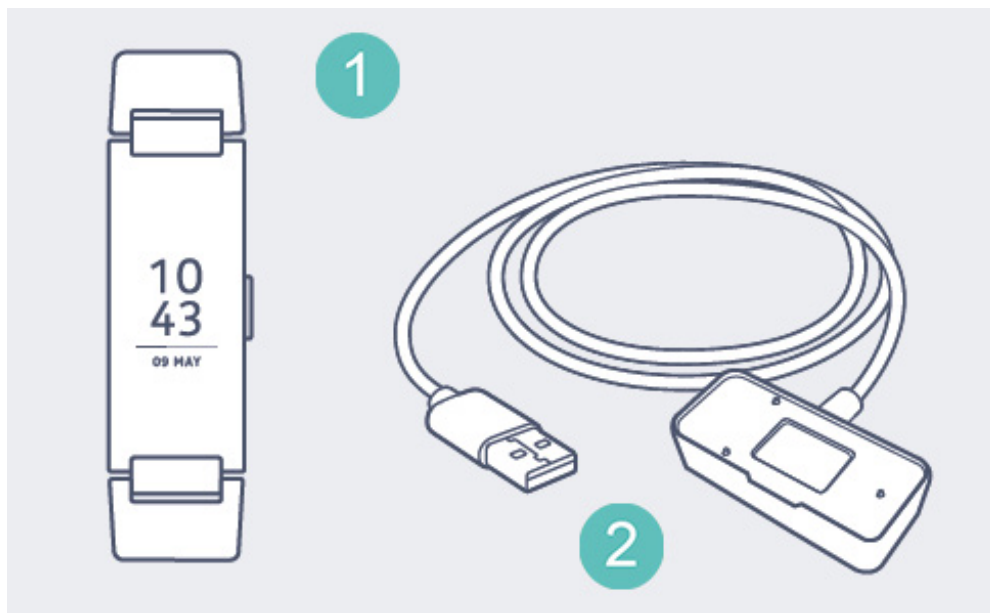
商品説明

概要

Pulse HRは健康&フィットネストラッカーです。これは、心拍数、マルチスポーツトラッキング、接続されたGPS、および、通話、テキスト、イベント、あなたのお気に入りの全アプリ用の完全なスマートフォン通知を表示するOLEDスクリーンを備えております。これは、自動的なアクティビティと睡眠の追跡、最大50mの耐水、および最大20日間の長寿命バッテリーで昼夜をサポートするように設計されています。

ご必要な場合があるその他の情報は、Health Mateアプリおよび、お持ちのWithings製品によって収集されたデータの完全な履歴からご利用いただけます。

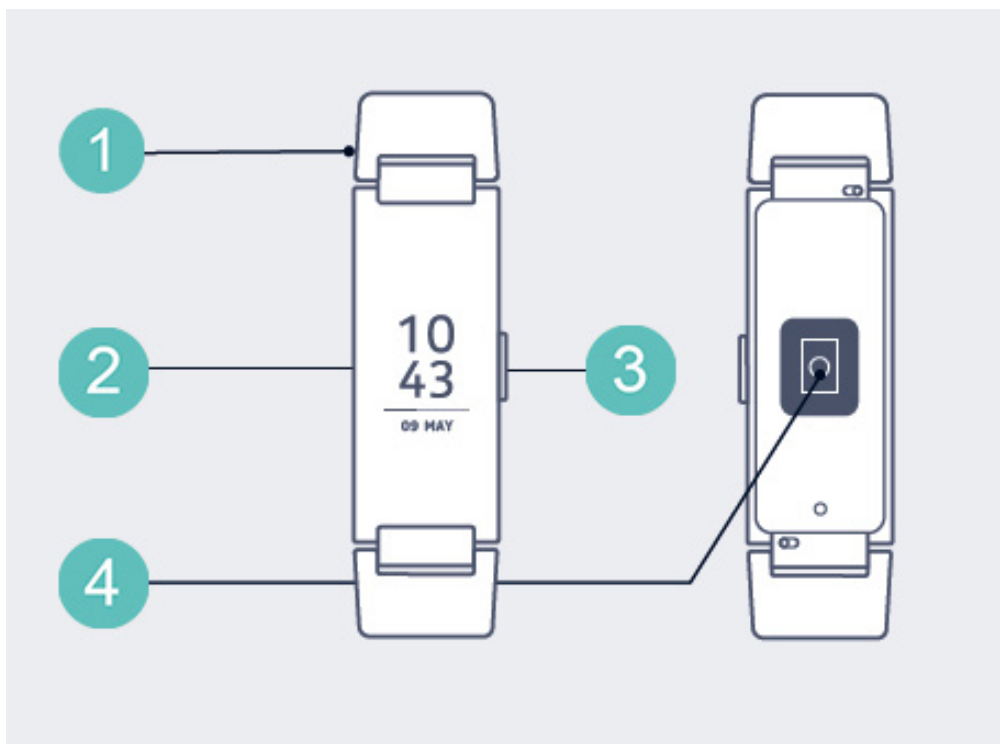
キット内容



(1) Pulse HR

(2) 磁気充電ケーブル

製品説明



(1) リストバンド

(2) ディスプレイ

(3) プッシュボタン

(4) 心拍数センサー

フィットネストラッカー画面の説明

Pulse HR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。
- **総カロリー**：1日の燃焼カロリー数を表示します。
注意：Pulse HRは、運動で燃焼したカロリーの他に、BMR（基礎代謝率—体が機能するのに、安静時に必要なカロリーの量の推定値）のカロリーも表示します。そのため、運動が行われる前にトラッカーはカロリーを表示します。
- **通知をオフ**：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」を表示します。
- **バッテリー残量**：バッテリー残量を表示します。
- **アラーム**：次のアラームの時間を表示します。
- **トレーニング**：ウォッチでトレーニングを開始する際に最大5つの運動を表示し、素早くアクセスできます。

Pulse HRのセットアップ

Health Mate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。

フィットネストラッカーのインストール

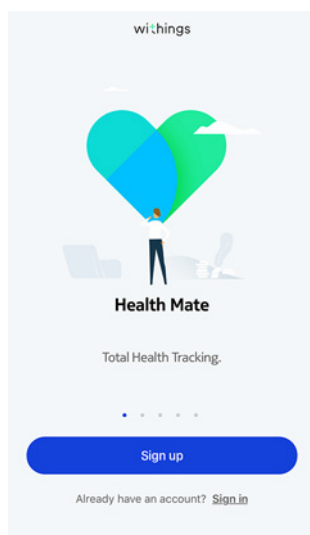
Health Mateのご利用が初めての方

Health Mateアカウントをまだお持ちでない場合、Pulse HR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。

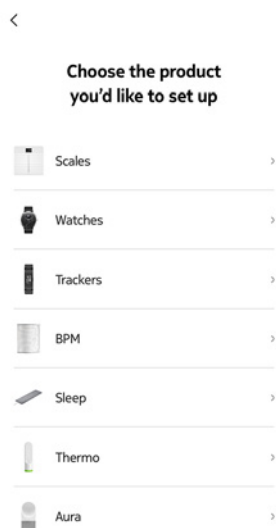
すでにアカウントをお持ちの場合、16ページの「[Health Mateアカウントをすでに持っています](#)」ページの「[すでにHealth Mateのアカウントをお持ちの方](#)」を参照してください。

Pulse HR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:

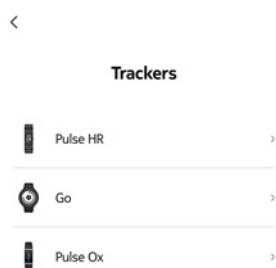
1. Health Mateアプリを開きます。
2. 「**サインアップ**」をタップします。



3. **トラッカー**をタップします。



4. 「**Pulse HR**」をタップします。



5. 「**インストール**」をタップします。



6. Pulse HRのサイドボタンを押して、「次へ」をタップします。

Cancel
Click to wake up your Pulse HR



Next

7. 「ペアリング」をタップします。

Cancel
Pair your device with your phone
You may have to enter the code displayed on your device screen



Pair

8. トラッカー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。

Cancel

Connected to your Pulse HR



Next

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。

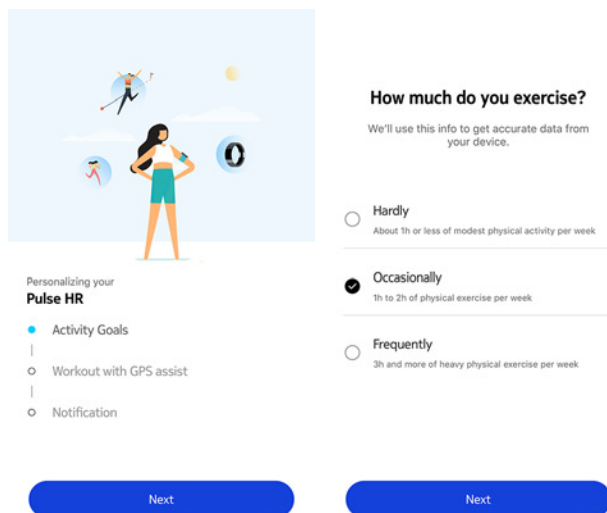
Your Pulse HR is ready!

Get moving, stay connected, and live smarter with your Pulse HR.

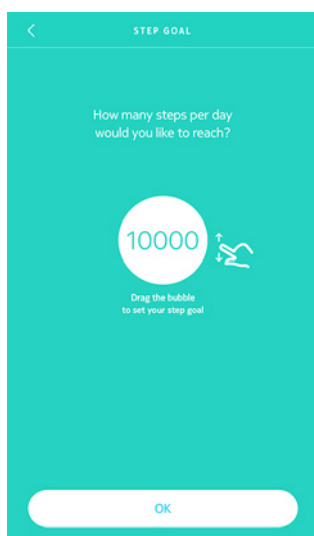


Done

14. 「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。



15. 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。

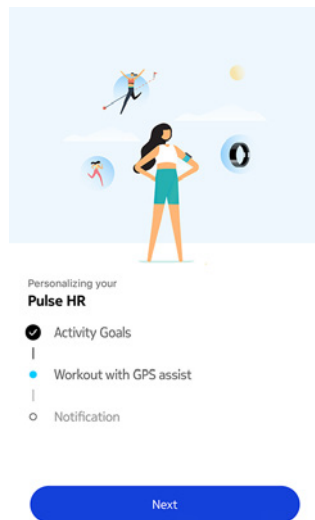


16. 「OK」をタップします。

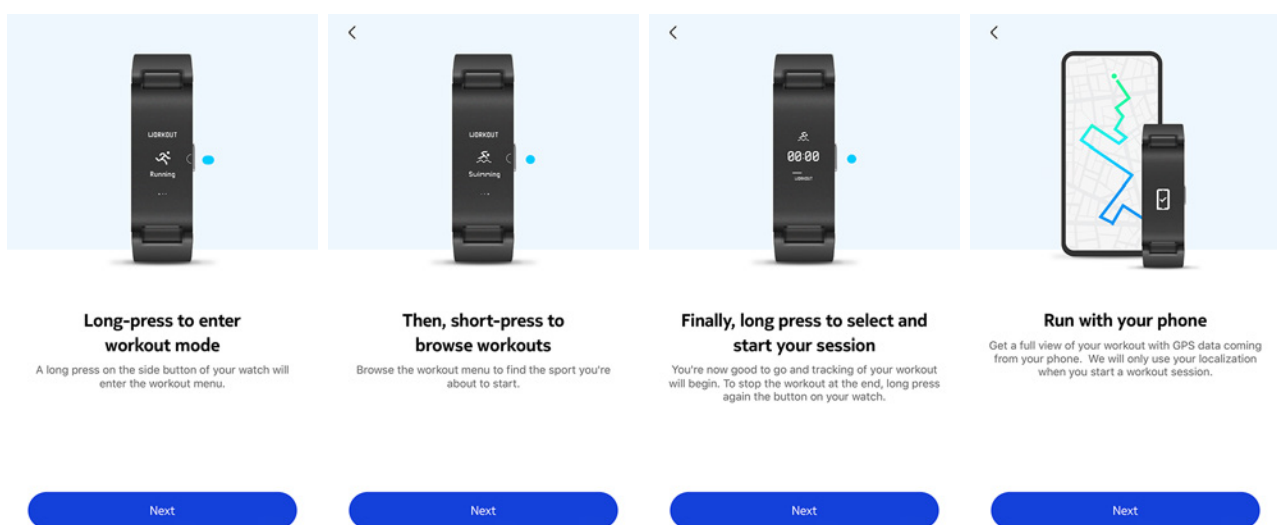
17. 「次へ」をタップします。



18. 「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。

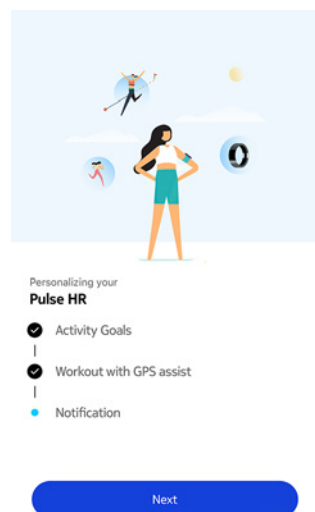


19. 「次へ」を4回タップするとチュートリアルが表示されます。

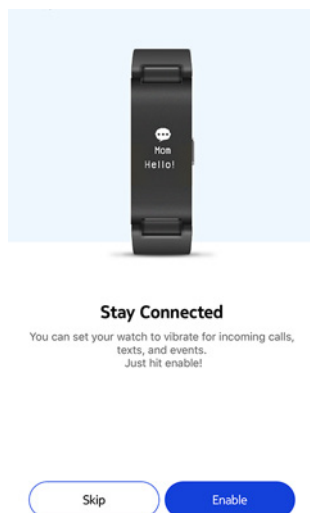


20. 「常に許可する」を選択します。

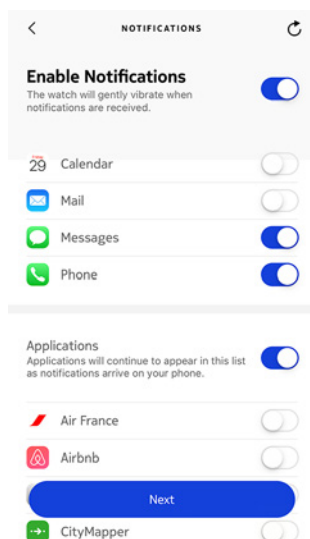
21. 「次へ」をタップすると、トラッカーの通知が有効になります。



22. 「有効にする」をタップします。



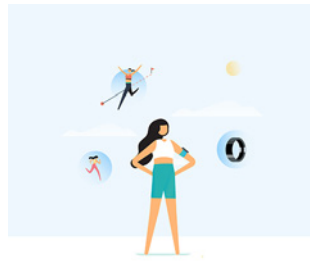
23. 有効にしたいアプリの通知を選択し、「次へ」をタップします。



27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。

24. 「始めましょう」をタップします。

Pulse HRが有効になりました。



Personalizing your
Pulse HR

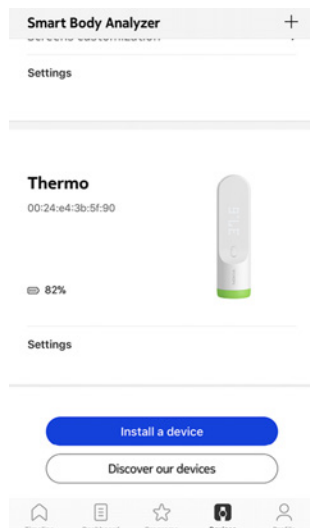
- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist
- |
- Notification

Let's begin

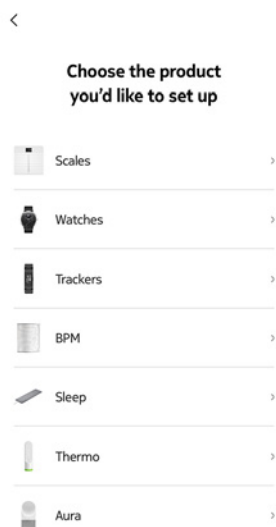
Health Mateアカウントをすでに持っています

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：

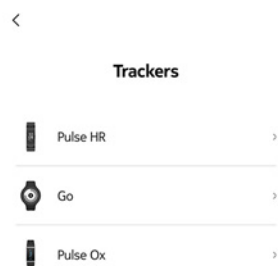
1. Health Mateアプリを開きます。
2. 「デバイス」をタップします。
3. 「+」をタップします。



4. **トラッカー**をタップします。



5. 「Pulse HR」をタップします。



6. 「インストール」をタップします。



7. Pulse HRのサイドボタンを押して、「次へ」をタップします。



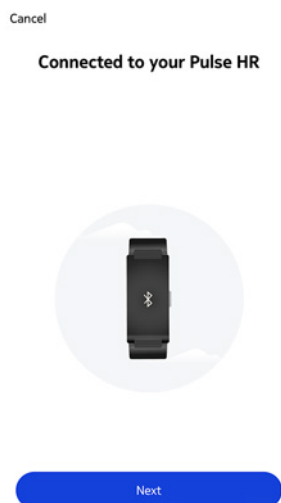
8. 「ペアリング」をタップします。



9. トラッカー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. Pulse HRを利用するユーザーを選択します。

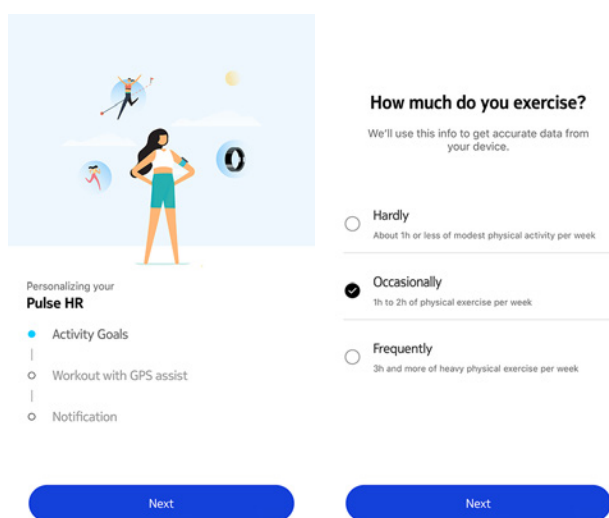
12. 「完了」をタップします。

Your Pulse HR is ready!
Get moving, stay connected, and live smarter with your Pulse HR.

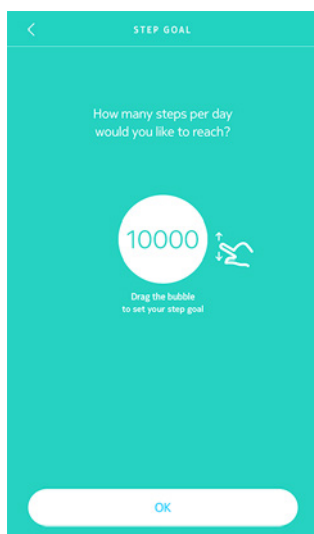


Done

13. 「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。



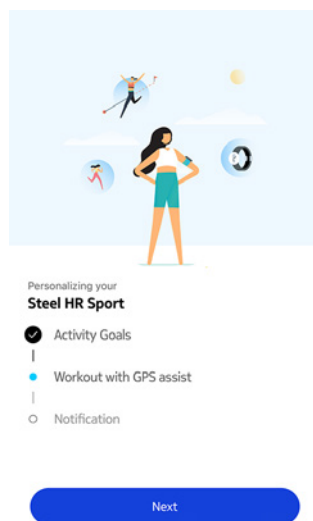
14. 毎日の歩数目標をタップし、上下にスライドさせて目標を設定します。



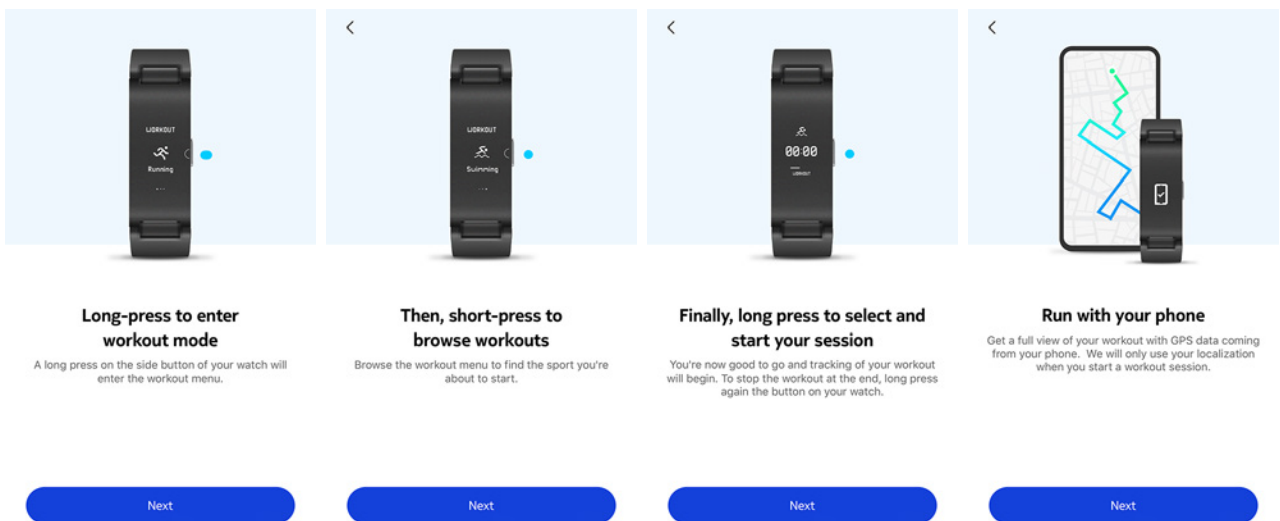
15. 「次へ」をタップします。



16. 「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。

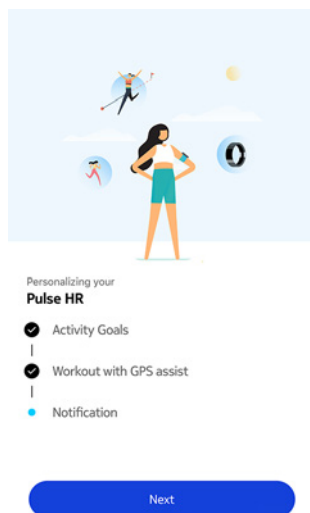


17. 「次へ」を4回タップするとチュートリアルが表示されます。

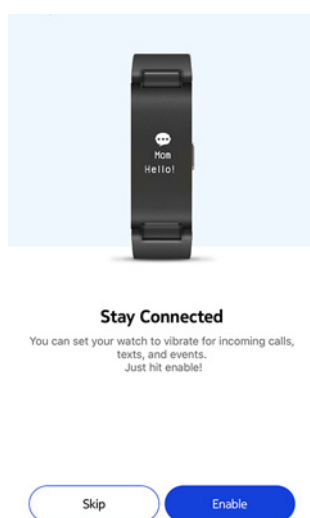


18. 「常に許可する」を選択します。

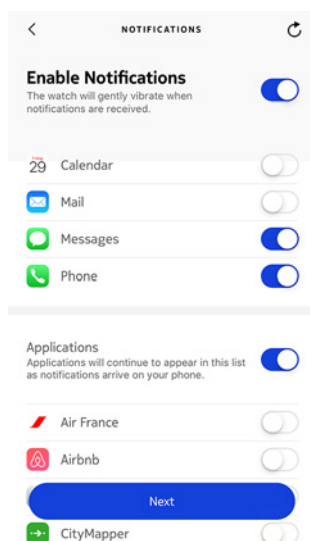
19. 「次へ」をタップすると、トラッカーの通知が有効になります。



20. 「有効にする」をタップします。

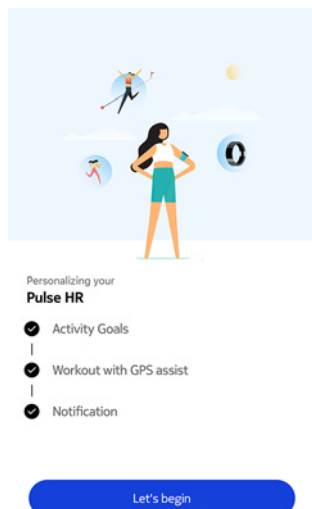


21. 有効にしたいアプリの通知を選択し、「次へ」をタップします。



27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。

22. 「始めましょう」をタップします。
Pulse HRが有効になりました。



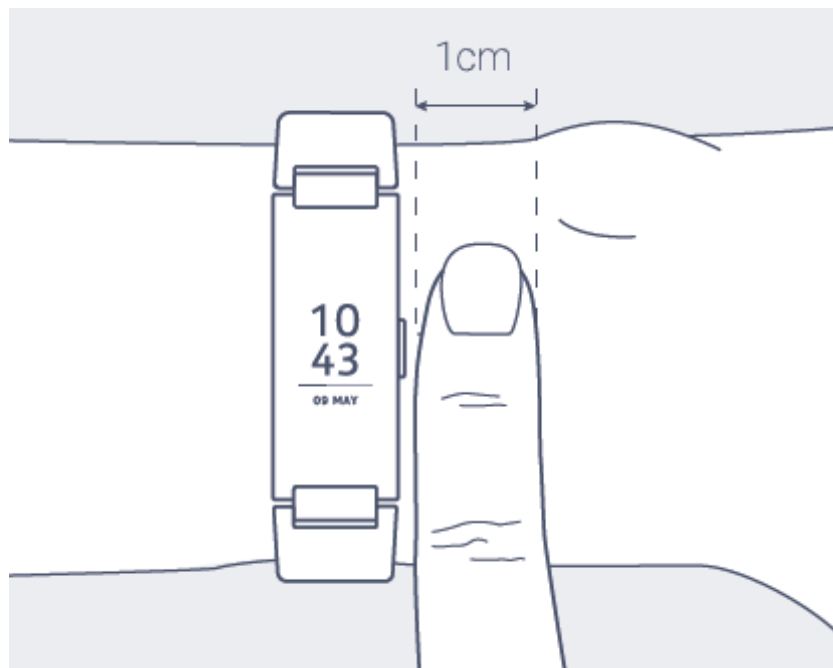
時間の設定

Pulse HR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。Pulse HR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。

サマータイムの設定も可能です。この場合は、Pulse HRを、お使いのスマートフォンと同期することで、正しい時刻に更新することができます。

フィットネストラッカーの着用

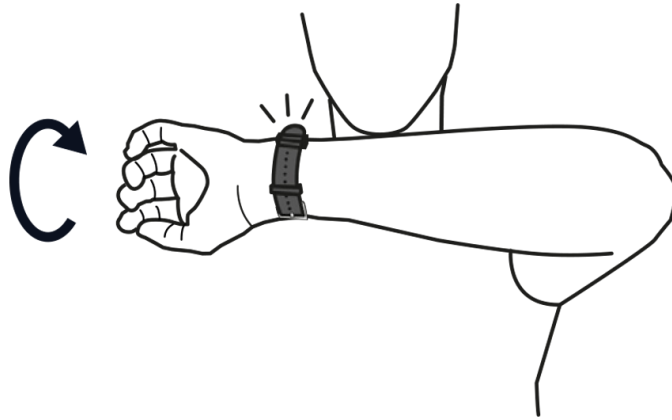
Pulse HRは、手首の骨から下に約1cmの位置で着用します。心拍数を正確に測定するために、リストバンドが適切に手首にフィットするように、バンドの長さを調整してください。



クイックルック

クイックルック機能を使用すると、Pulse HRの画面を明るくできます。そうするには、手首を上げて手前に回すか、サイドボタンを押します。

画面をタップするかボタンを押すと、データ(日付と時間、心拍数、歩数、距離、消費カロリー、およびアラーム)をスクロールできます。

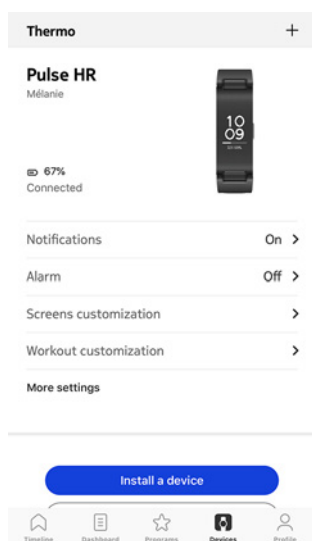


Pulse HR の設定のカスタマイズ

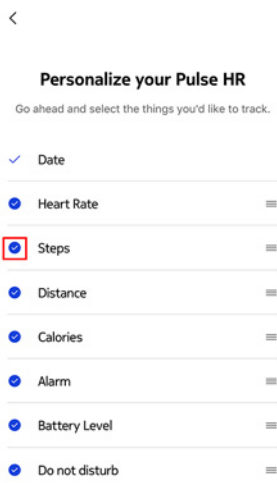
画面順序の変更

Pulse HR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：

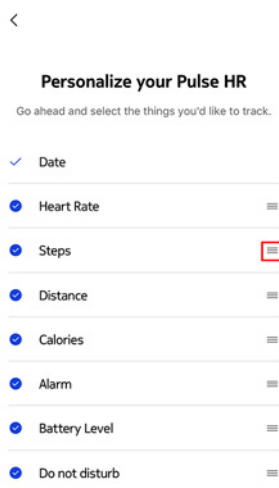
1. Health Mateアプリを開きます。
2. 「デバイス」を開きます。
3. **Pulse HR** > **画面のカスタマイズ**に進みます。



4. 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、左の空白の丸をタップします。



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



6. 「戻る」ボタンを押して確認します。

「通知をオフ」画面に関する重要な注意

「通知をオフ」画面を選択すると、Pulse HR上で直接通知を無効にするように選択できます。これを行うには、次のステップを行ってください：

1. ボタンを押して、「通知をオフ」画面が表示されるまで画面を通過させます。
2. «OFF»が画面に表示されるまで、Pulse HR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。

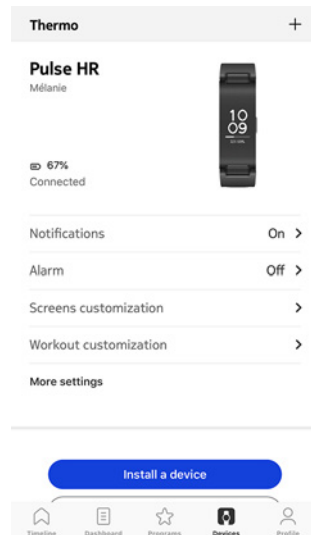
Pulse HRで「通知をオフ」画面を無効にすると、トラッカーで通知を受信なくなります。ただし、サードパーティのアプリはすべて、Health Mateアプリで有効のままです。

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」>「Pulse HR」>「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。

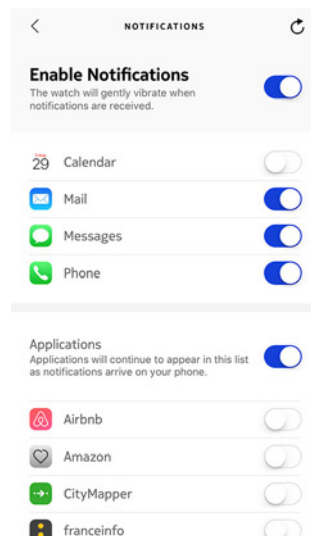
通知の有効化

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Pulse HR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. **Pulse HR** > **通知**に進みます。



4. 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。

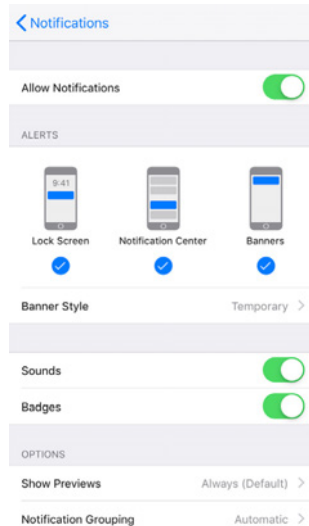


5. 「**アプリケーション**」をタップし、有効にしたいサードパーティのアプリの通知を選択します。
6. 「戻る」ボタンを押して確認します。

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、Pulse HR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**」(iOS 11以前のバージョン)または通知センター(iOS 12から)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。

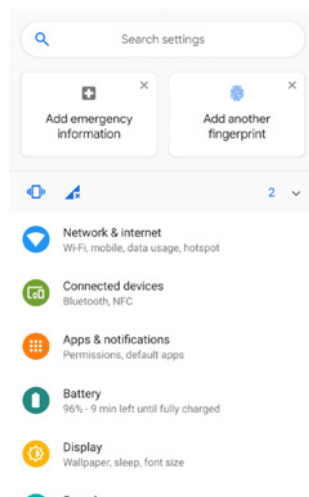


- Health Mateアプリで利用可能なサードパーティアプリのリストを確認し、通知を受け取りたいアプリを有効にします。

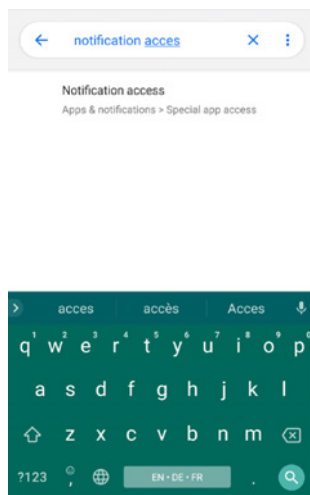
Androidユーザー様向けのご注意:

携帯電話の通知アクセス画面でHealth Mateアプリが有効になっていることをご確認ください。これを行うには、次のステップを行ってください:

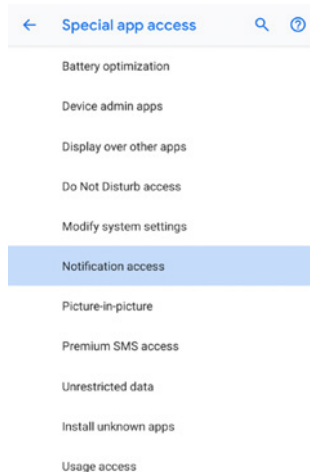
1. **パラメータ**に移動します。



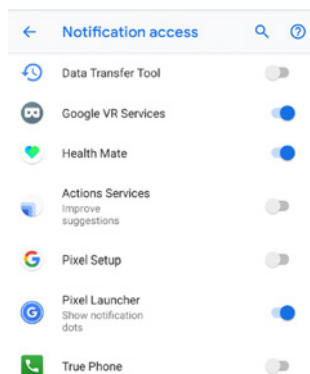
2. 検索バーの「**通知**」をタップして選択します。



3. 「特別なアプリアクセス」の下で、「**通知アクセス**」を再度タップします。



4. Health Mate用の**通知アクセス**を有効にします。



携帯電話で「通知をオフ」モードが有効になっていないことをご確認ください。このモードが有効になっていると、通知を受け取ることができません。

通知を無効にする

Pulse HRで直接通知を無効にできます。これを行うには、次のステップに従ってください：

1. ボタンを押して、「**通知をオフ**」画面が表示されるまで画面を通過させます。
2. «**OFF**»が画面に表示されるまで、Pulse HR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。

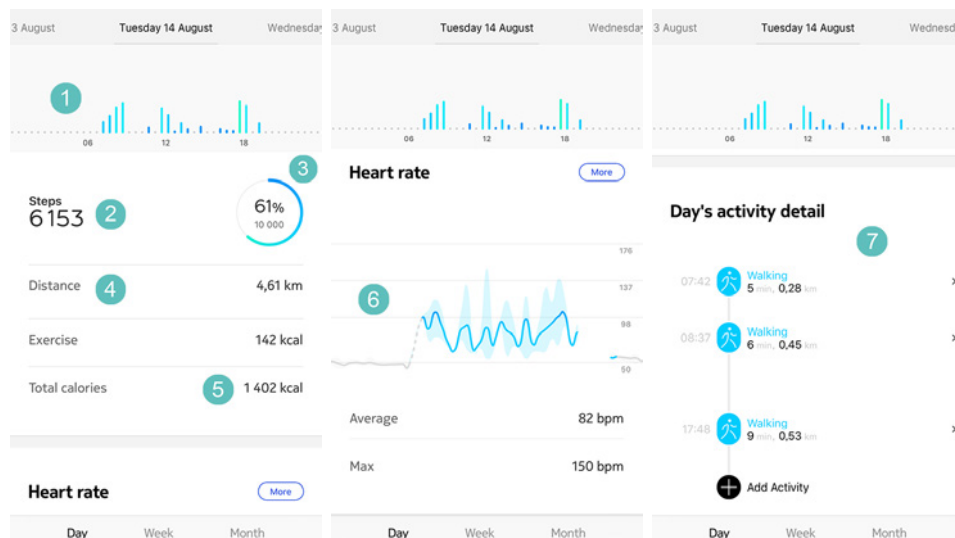
Pulse HRで「**通知をオフ**」画面を無効にすると、トラッカーで通知を受信しなくなります。ただし、サードパーティのアプリはすべて、Health Mateアプリで有効のままです。

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**」>「**Pulse HR**」>「**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

Pulse HRでは、アクティビティ、歩数、ランニング、水泳の追跡が可能です。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Pulse HR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: 各バーは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、Pulse HR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

歩数について進捗状況を確認するには、Pulse HRのホーム画面上の進捗バーを確認するだけです。アクティビティの目標に達すると、Pulse HRが振動し、サイクルが0%から100%まで再び開始されます。



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。Pulse HRの各種画面が順に表示されます。

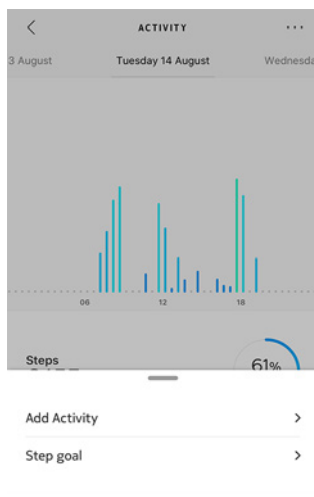
さらに詳細な情報を取得したい場合は、Health Mateアプリにログインしてください。アプリでは、使用開始時からの履歴や進捗情報を見やすく表示したさまざまなグラフを確認することができます。

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. タイムラインの「**毎日の歩数**」項目をタップします。
3. 画面上部の3つの点をタップします。

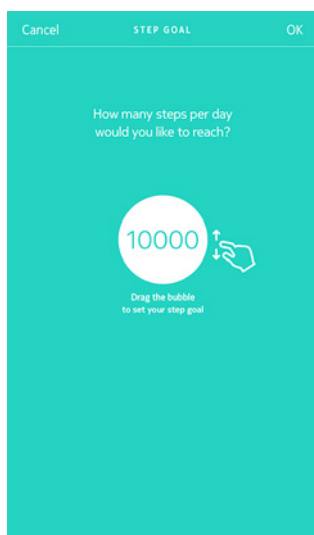
4. **歩数目標**をタップします。



Health

歩数目標は、「プロフィール」>「目標」>「毎日の歩数」でも変更できることにご注意ください。

5. 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。



6. 「OK」をタップします。
7. Pulse HR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

Pulse HR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

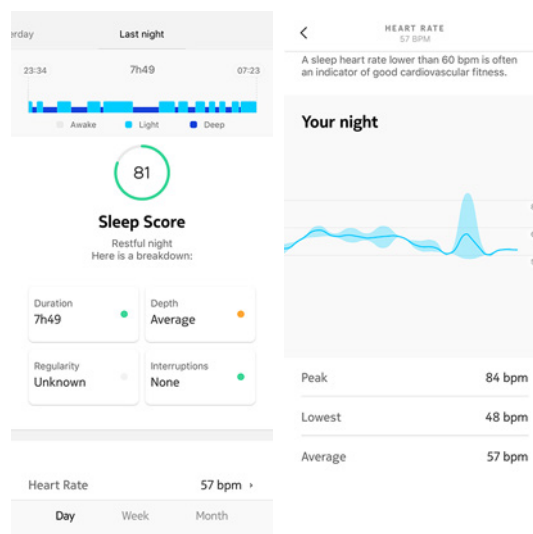
概要

Pulse HRは、ユーザー様側で何もなさなくても、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Pulse HR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

Pulse HRが収集した睡眠データは、Health Mateアプリのタイムラインで取得できます。

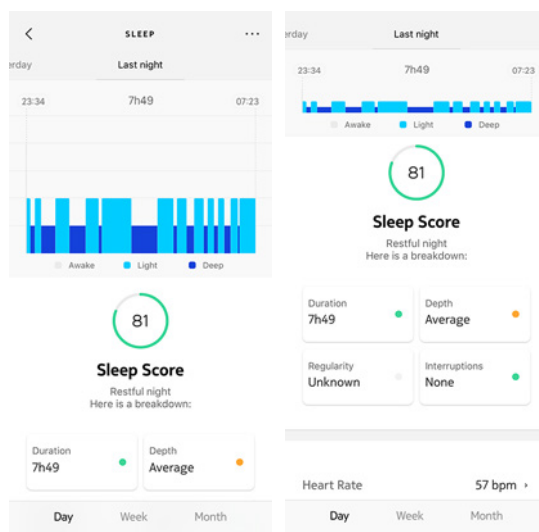


灰色:目が覚めていた時間 — **ミディアムブルー:**浅い睡眠の持続時間 — **濃紺:**深い睡眠の持続時間

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。

私たちは夜の追跡を改善することに焦点を合わせるために、昼寝の検出を無効にするようにしたことにご注意ください。

睡眠スコアとは？



睡眠スコアは、睡眠の質を理解するための非常にシンプルで直感的な方法です。Pulse HRは毎晩睡眠を測定し、6つの重要な入力に基づき100点中何点かをお伝えいたします：

- **持続時間**(合計睡眠時間)
- **深さ**(深い睡眠で費やされた夜の一部)
- **規則性**(就寝時間と起床時間の一貫性)
- **中断**(目が覚めていた時間)

睡眠の持続時間と深さは、睡眠のスコアを上げるための最も重要な要因です。睡眠の規則性と中断は睡眠衛生測定値です。それらは全体の睡眠体験を改善するための重要な要因です。

安静時の心拍数を監視



Pulse HRは医療機器ではありません。病状の診断や治療、処置、特定の症状予防の目的では使用しないでください。

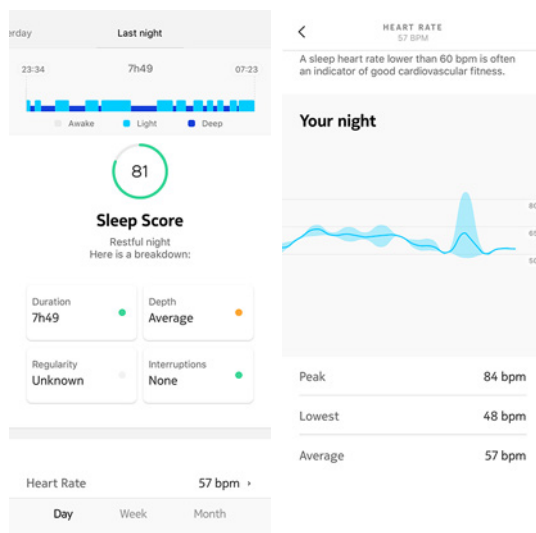
Pulse HRを設定したら、お客様の方で何か行動をしていただく必要なしに、安静時の心拍数を追跡することができます。ご必要なのは寝ていただくだけです。後は自動的に行われます。

心拍数データの取得

安静時の心拍数測定値は、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。

安静時の平均心拍数は睡眠グラフの最下部に表示されます。

心拍数をタップすると、夜の詳細が表示されます。

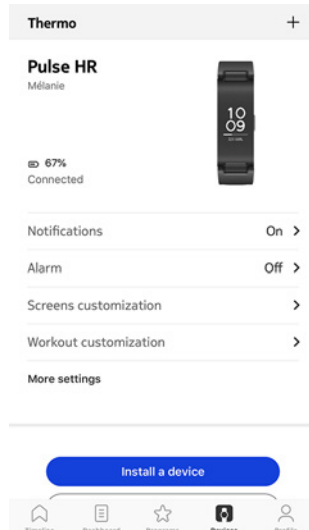


アラームの設定

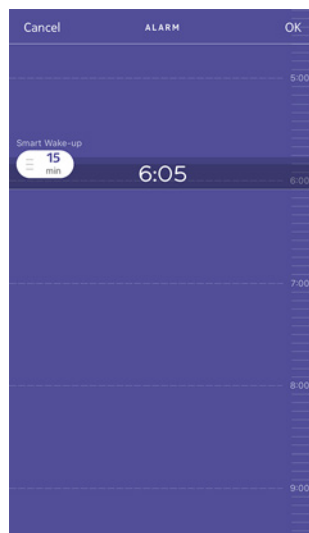
アラームの有効化

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. **Pulse HR** > **アラーム**に移動します。

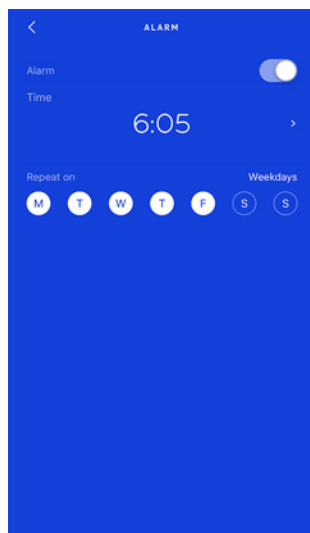


4. Pulse HRを携帯の十分近くに配置します。
5. アラームの起動する時刻を選択するには、起床時間をタップして上下にスライドさせます。



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。その後お使いのトラックーは、よりスムーズに起床できるように、設定された時間幅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選択したい場合は、「**繰り返し**」をタップします。

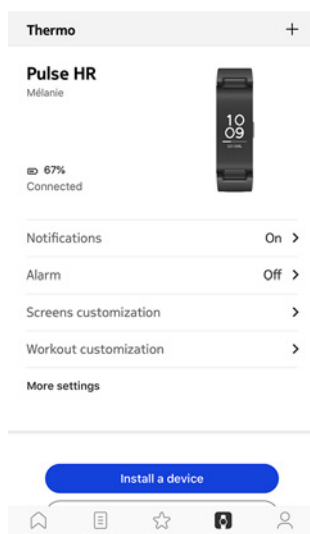


9. 「戻る」ボタンを押して確認します。

Pulse HR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。

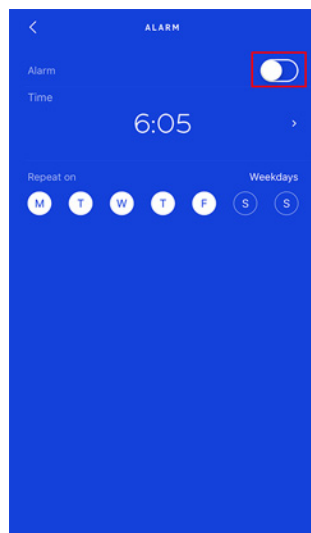
アラームの無効化

1. Health Mateアプリを開きます。
2. 「**デバイス**」を開きます。
3. **Pulse HR** > **アラーム**をタップします。



4. Pulse HR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。
アラームは無効化されます。

アラームを停止する

Pulse HRのボタンを押すと、アラームは停止します。この場合は、すぐにアラームが停止され、12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

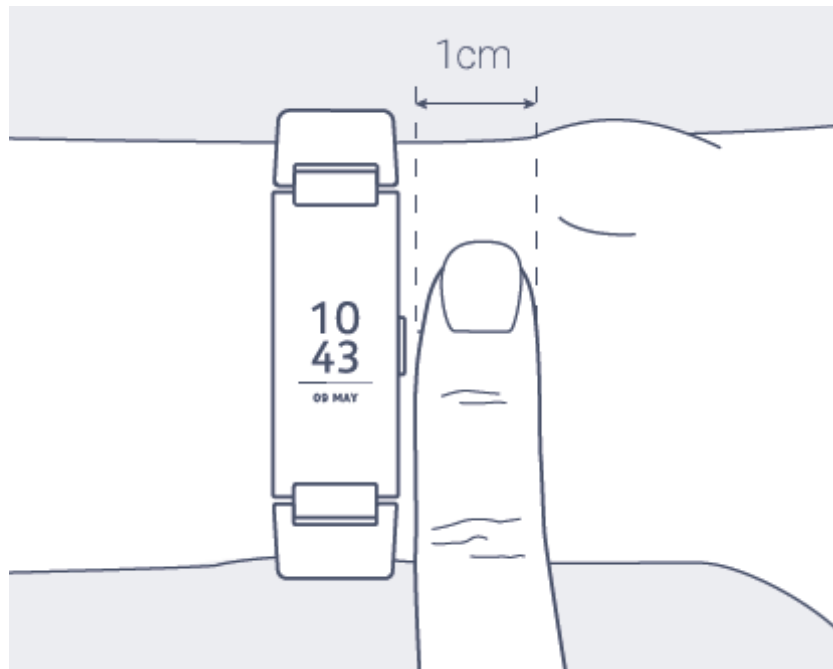
概要

Pulse HRは、心拍数のトラッキングに役立ちます。デフォルトで10分おきに心拍数を計測するので、自分の心拍数が日中どのように変動するかを知ることができます。

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。

Pulse HRの装着

心拍数がPulse HRによって効果的に追跡されるように、トラッカーのリストバンドは、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約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Pulse HR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Pulse HR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. Pulse HRのボタンを振動するまで約1秒間押し続けます。
2. トラッカーのボタンを押すか画面をタップすると、アクティビティが順番に切り替わります。
3. トラッカーのボタンを押し続けると、選択したアクティビティでモードを開始します。
4. トレーニングセッションと継続心拍数モードを停止したい時は、もう一度振動するまでボタンを長押ししてください。

継続心拍数モードがオンの場合に、Pulse HRのディスプレイに、クロノメーター、心拍数、カロリー、距離の画面が表示されることにご注意ください。トレーニングセッションを開始した場合は、ランニングのペースやサイクリングのスピードなど、アクティビティに応じて追加の画面が表示されます。

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、Pulse HR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トラッカーの画面で直接選択できます。

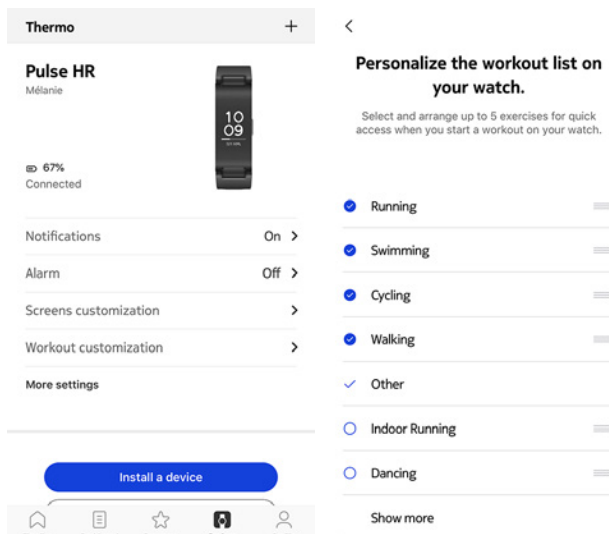
ボタンを押してアクティビティをナビゲートし、アクティビティを見つけてトレーニングの開始準備ができたならボタンを長押しします。



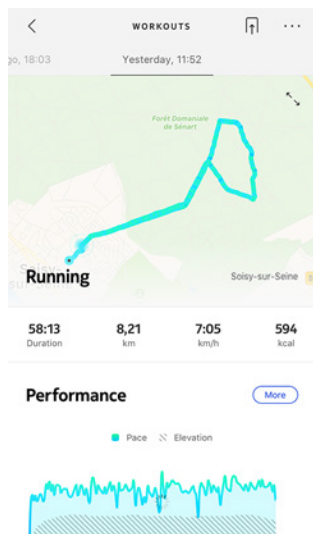
画面に表示されるトレーニングは、Health Mateアプリの設定の長いアクティビティリストから選択できます。それらを変更するには、次のステップを行ってください:

1. Health Mateアプリを開きます。
2. **デバイス > Pulse HR**に移動します。
3. **トレーニングのカスタマイズ**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5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、Pulse HR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？

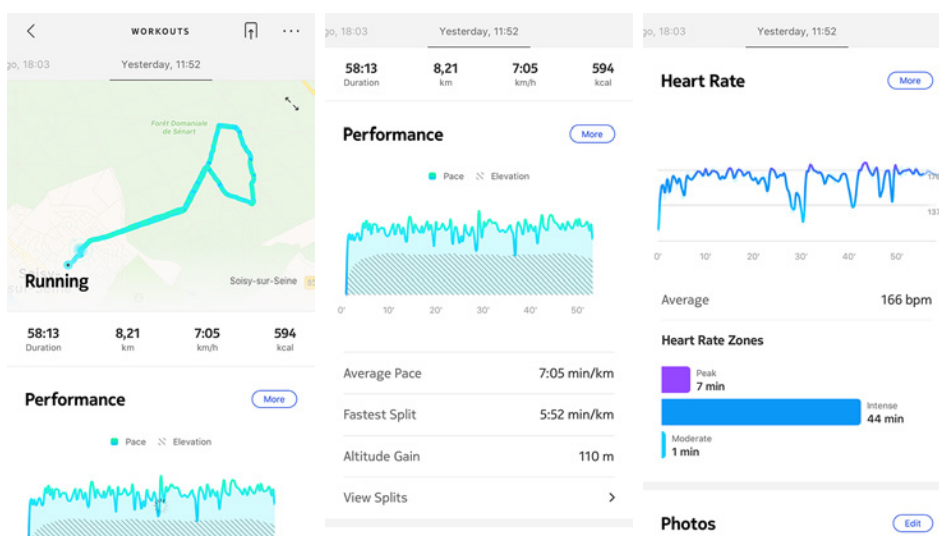
Pulse HRは、ウォーキング、ランニング、スイミングを自動的に追跡いたします。ペースや対象ルートなどのトレーニングの詳細情報を受け取るには、手動でトレーニングモードを開始することをおすすめいたします。

同じトレーニングを数回選ぶと、Pulse HR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、Pulse HR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. Pulse HRのボタンを振動するまで約1秒間押し続けます。
1. 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。
2. 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。

Pulse HR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。トレーニングセッションを開始後、Pulse HRの画面に「GPS」が表示された場合、GPSが作動しており、デバイスがスマートフォンに接続されていることを意味します。



Pulse HR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

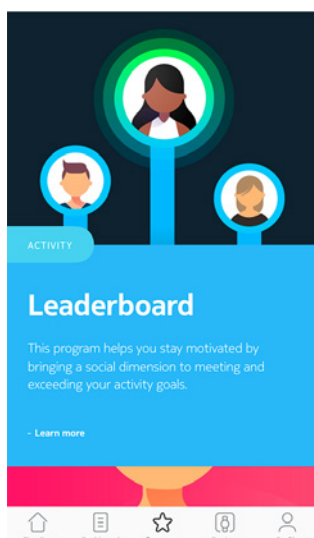
Pulse HRとHealth Mateアプリは、やる気を維持できるように、ソーシャルな要素も導入しています。お友達やご家族をリーダーボードに追加し、毎週誰が最も多く歩いたか一緒に競うことができます。お友達やご家族の方がWithings 製品を持っていなくてもかまいません。お友達やご家族の方にスマートフォンにHealth Mateアプリをダウンロードしていただくだけで、誰もが参加できます。アプリ内トラッキングが、アクティビティトラッカーとして機能します。

この機能は、アカウントのメインユーザー様のみにご利用いただけます。

リーダーボードに誰かを追加する

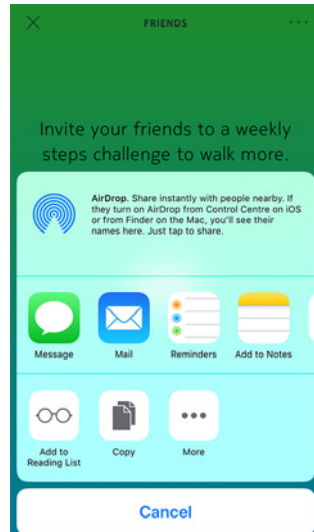
リーダーボードに参加するよう、誰かを招待することができます。これを行うには、次のステップを行います：

1. Health Mateアプリを開きます。
2. **ウェルネスプログラム > リーダーボードリーダー**に移動します。



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。

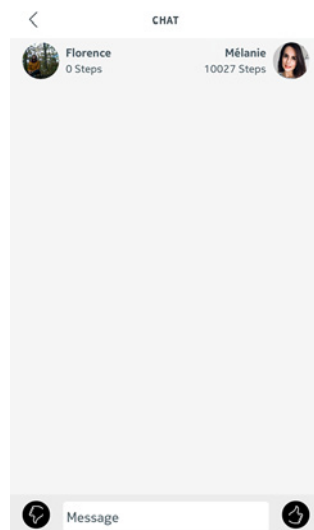
メッセージ、メールあるいはソーシャルメディアウェブサイトなど、複数のオプションが利用できます。



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

Pulse HR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により、Bluetoothが常に有効になっている限り、データの同期について心配する必要はありません。Health Mateアプリは、携帯電話のバックグラウンドでも開けるはずですが、バックグラウンド同期は、次の場合に自動的に行われます：

- 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。
- タイムゾーンの変更、またはサマータイム開始時に変更。

さらにデータの同期は手動でも行えます。データを同期するのに必要なのは、Health Mateアプリを開くだけです。そうすると、Pulse HRは自動的にデータをアプリと同期します。この際に、データの同期が正しく実行できるよう、Pulse HR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ご確認ください。



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

Pulse HRの接続を停止する

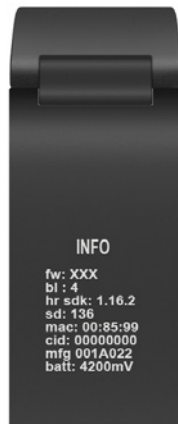
Pulse HRの接続を解除することで、あなたのアカウントから削除できます。アカウントにリンクされなくなった時点で、別のアカウントまたはあなたのアカウントの別のユーザーのプロフィールにインストールできます。



Pulse HR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。

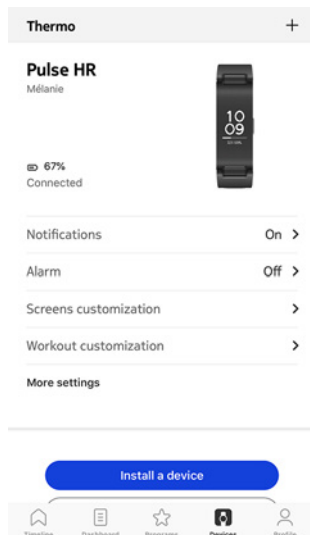
Pulse HRの接続を解除する場合は、次のステップを行なってください:

1. Pulse HRのボタンを5～6秒間押します。トレーニングモードは約1秒間ボタンを押した後に開始しますが、トラッカーのディスプレイにメニューが表示されるまで押し続けます。

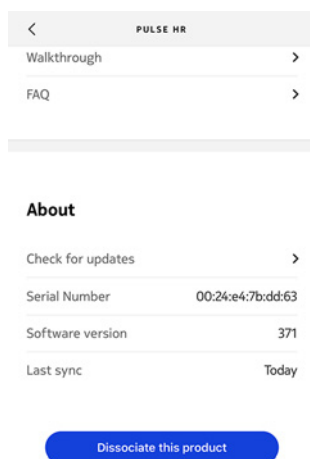


2. 「工場出荷時の状態にリセット」が表示されるまでボタンを押し続けます。
3. 「5回クリックでリセット」が表示されるまで、1秒間ボタンを長押しします。
4. 5回ボタンを押して、トラッカーを適切にリセットします。
5. 携帯端末のBluetooth設定に移動し、お使いのPulse HRを「忘れる (forget)」を実行します (iOSユーザー様のみ)。
6. Health Mateアプリを開きます。

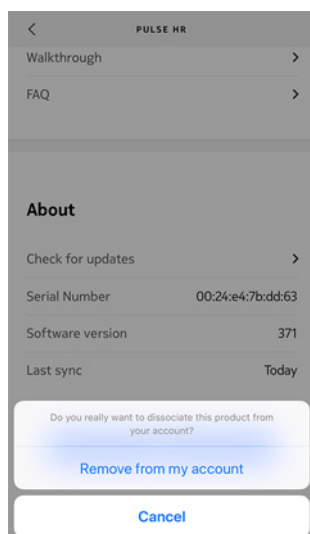
7. デバイス > Pulse HRに移動します。



8. 「この製品を解除」をタップします。



9. 「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、Pulse HR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、低刺激性の石鹸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。

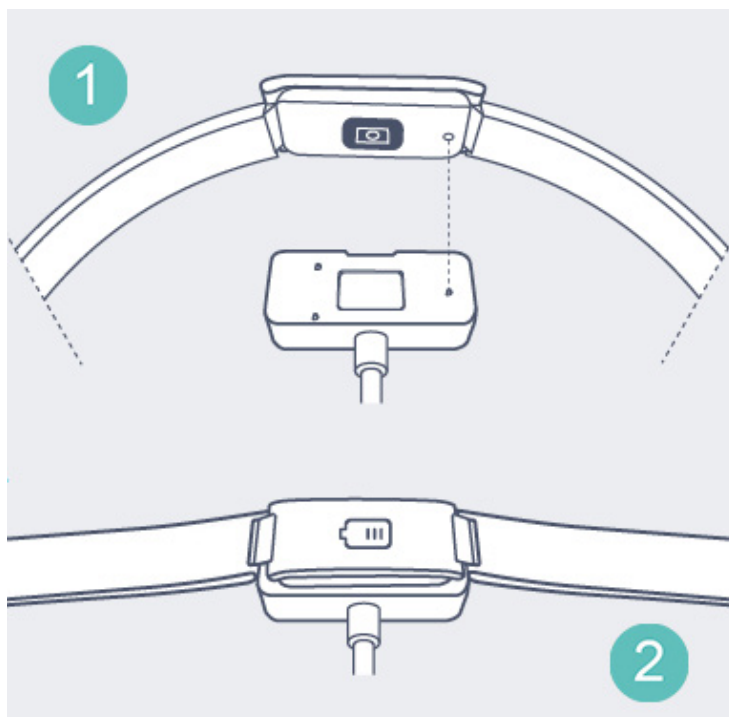
バッテリーの充電

Pulse HRは、心拍数モードの使用状況に応じて、1回の充電で最大20日間使用できます。継続心拍数モードを運動中だけでなく常に使用すると、バッテリーの消耗が早くなります。

Pulse HR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Pulse HR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。



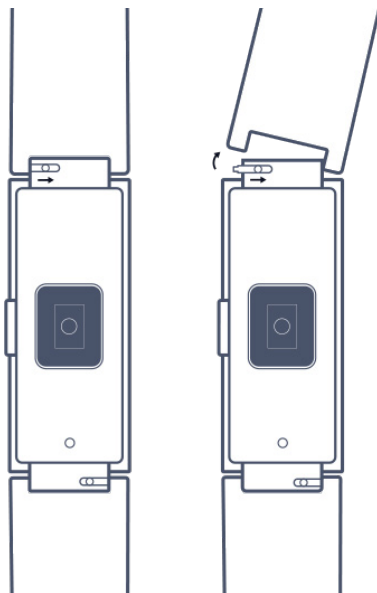
コンピュータのUSBポートを使用してPulse HRを充電すると、標準の5V 1Aモバイル端末充電器に比べて充電が遅くなる場合があります。

リストバンドの交換

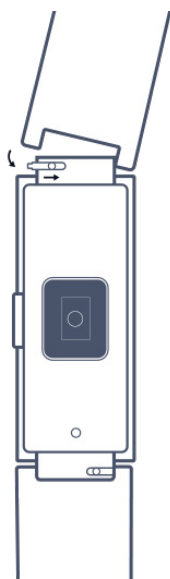
取り付けられているクイックリリーススプリングバーにより、Pulse HRのリストバンドを簡単に交換できます。

リストバンドの交換は以下の手順に従ってください:

1. Pulse HR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. 最初のバネ棒のノブを右側に引っ張って、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. 右側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Pulse HR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。



クイックリリーススプリングバーは、Pulse HRの黒いリンクから外れることにご注意ください。リストバンドを交換の際に、これらのスプリングバーをなくさないようにしてください。なくした場合、リストバンドをPulse HRに取り付けられなくなります。

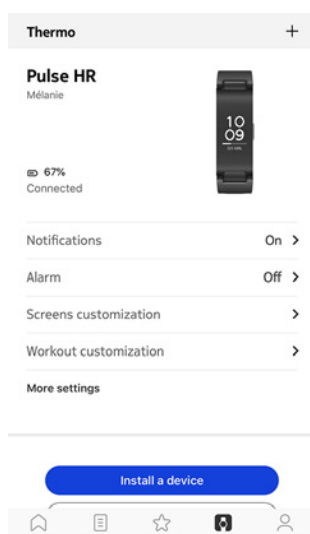
ファームウェアバージョンの更新

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。

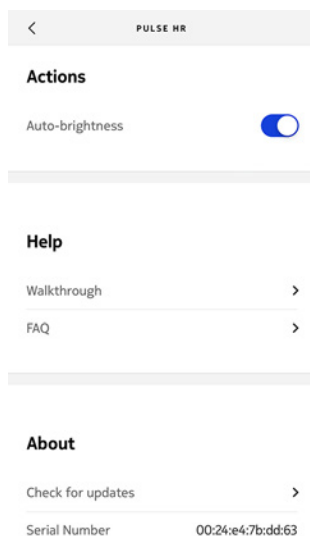
 **Pulse HRのファームウェアバージョンを更新する前にデータの同期を行っておい**
てください。そうしないと、データが失われる恐れがあります。

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アプリを開きます。
2. **デバイス > Pulse HR**に移動します。
3. 「**その他の設定**」をタップします。



4. 「**アップデートの確認**」をタップします。



5. Pulse HR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。

6. 「**アップグレード**」をタップします。
7. 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: Pulse HRの現在のファームウェアのバージョンは「**デバイス**」>「**Pulse HR**」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：<https://support.withings.com/hc/ja/requests/new>。

法律上の注意事項



あなたはPulse HR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。
- 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。
- Pulse HRの画面を鋭利な物体や硬い物体から離し、傷が付かないようにしてください。
- Pulse HR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

- この皮膚灌流、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、Pulse HRが正確な心拍数測定を提供できないことがあります。
- Pulse HR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す。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、Pulse HR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。
- Pulse HR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、Pulse HRが正確な心拍数測定を行えない場合があります。

耐水性

- Pulse HR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、食器を洗ったり、水がはねたりする場合、あるいは水泳の際にも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。
- 水中でトラック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

- Pulse HR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

Pulse HR

- 316Lステンレススチールバックケース
- 硬化ポリカーボネートトップケース
- 陽極酸化アルミニウムヒンジ
- 直径:18.16 mm
- 厚さ:10.45 mm
- 高さ(手首を含む):252.5 mm
- 重量:45 g
- リストバンド:140 mmから200 mmまでの手首にフィットします。
- 耐水深度最高50 m

ディスプレイ

- 追加情報を表示するOLED画面(120 x 88ピクセル)
- クイックルック機能

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

バッテリー

- 通常の使用で最大20日間
- 充電時間は約2時間

センサー

- 高精度MEMS 3軸加速度計
- 光センサー

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

- iPad Mini第2世代以降
- BLE (Bluetooth low Energy)対応Android端末

Pulse HR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
2018年11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 1年限定保証 - Pulse HR

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「Pulse 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1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、Pulse HR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、Pulse HR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: XNAWAM03

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

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、本製品を使用するための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。