

# Withings Activité / Pop

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

---

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
Withings 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
Withings Activité / Pop のセットアップ.....	7
Withings Health Mateアプリのインストール .....	7
Withings Activité / Pop のインストール.....	7
時間の設定.....	15
アクティビティのトラッキング.....	16
概要 .....	16
進捗管理.....	16
アクティビティ目標の変更.....	17
水泳セッションのトラッキング.....	18
睡眠のトラッキング.....	19
概要 .....	19
睡眠データの取得.....	19
アラームの設定.....	20
よりアクティブになるために.....	23
友達と競う.....	23
自分と競う .....	24
データの同期 .....	26
Withings Activité / Pop の接続を停止する.....	27
お手入れとメンテナンス.....	29
Withings Activité / Pop のお手入れ.....	29
バッテリー交換.....	29

リストバンドの交換.....	29
時刻の調整.....	30
ファームウェアバージョンの更新.....	31
ユーザーガイド 著作権.....	33
法律上の注意事項.....	33
個人データ.....	33
安全についてのご注意.....	34
使用と保管方法.....	34
耐水性.....	34
レザーリストバンド.....	34
サービスとメンテナンス.....	34
仕様.....	35
ドキュメントリリース概要.....	36
保証.....	37
規制関連声明.....	38

# 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:

- ・ Withings Health Mateアプリのダウンロード、
- ・ Withings Activité / Pop のセットアップ、
- ・ Withings Activité / Pop のファームウェアのアップグレード

詳細は[35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

次の機能を利用するには、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 Activité / Pop のセットアップ、
- ・ Withings Activité / Popからのデータ取得、
- ・ Withings Activité / Popの双方向機能の利用、
- ・ 他のユーザーとの交流機能の利用

詳細は[35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

Withings Health Mateアプリのインストールして実行するには、端末にiOS 8 (以降) またはアンドロイド 5 (以降) が搭載されている必要があります。

Withings Activité / Pop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。

## Withings 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ために、常にWithings Health Mateアプリの最新バージョンが必要です。

## 概要

Withings Activité / Pop は真に着用可能な初のアクティビティトラッカーです。あなたのアクティビティと睡眠を追跡できる一方で、美しい時計のようにスタイリッシュです。また、最大5ATMの耐水性があり、スイミングセッションを追跡することもできます。

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歩です。ただしこの目標は、Withings Health Mateアプリからいつでも変更できます。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。

ほとんどのアクティビティトラッカーと異なり、Withings Activité / Pop のセルバッテリーは交換可能なため、充電の必要がありません。バッテリーの寿命は最大8か月と長いため、頻繁な充電の必要はありません。

また、Withings Activité / Pop はWithings Health Mateアプリから、アラームバイブレーター機能が利用できるため、隣で寝ている人を起こさずに静かに起床できます。アラーム時刻は、Withings Activité / Pop をダブルタップするだけで簡単に確認できます。針は自動的にアラーム時刻まで動き、その後現在時刻に戻ります。ガラスをダブルタップする前にWithings Activité / Pop を5秒間静止させる必要があることに注意してください。

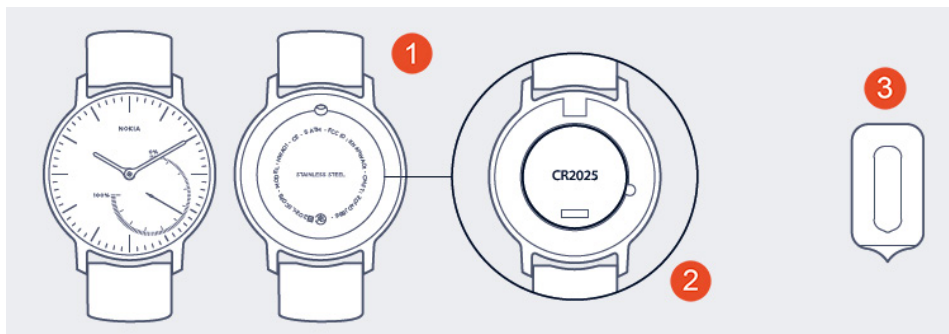
Withings Activité / Pop はiOSまたはAndroid端末を使用して設定されるため、タイムゾーンを変更したり夏時間になった時でも時間設定のご心配はありません。Withings Health Mateアプリを開くだけで、携帯電話と同期する際に正しい時刻を自動的に取得することができます。

最後に、Withings Activité / Pop からのデータは、Withings Health Mateアプリに完全に統合されており、あなたの進捗状況と履歴を一箇所で追跡することができます。

またWithings Activité / Pop は、様々な形であなたのやる気を応援します。Withings Health Mateアプリでは、リーダーボードを通じて、友人と競い合うことができます。特定の距離や特定のステップ数を達成したときに獲得できるバーチャルバッジにより、自分自身と競争することもできます。

## キット内容

### Withings Activité / Pop



- (1) Withings Activité / Pop (2) CR2025 バッテリー (製品に既に挿入されています) (3) ウォッチをリセットするツール

# Withings Activité / Pop のセットアップ

---

## Withings Health Mateアプリのインストール

Withings 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。

## Withings Activité / Pop のインストール

### Withingsのご利用が初めての方

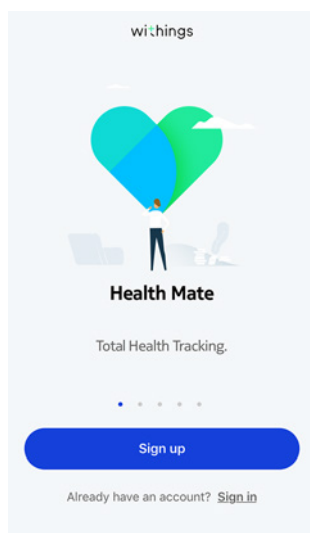
Withingsアカウントをまだお持ちでない場合、Withings Activité / Pop をセットアップしてご利用いただくためのアカウント作成が必要となります。

すでにアカウントをお持ちの場合、7ページの「Withingsのご利用が初めての方」ページの「すでにWithingsのアカウントをお持ちの方」を参照してください。

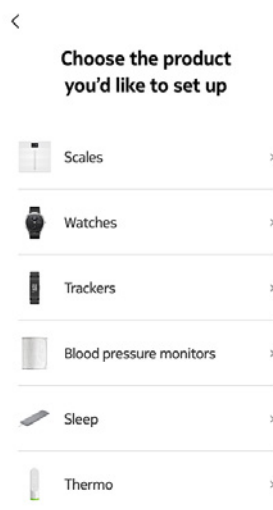
Withings Activité / Pop をインストールするには、次のステップを行ってください:

1. Withings Health Mateアプリを開きます。

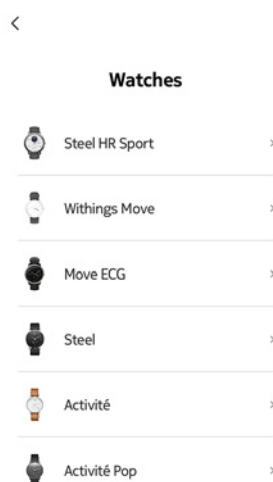
2. 「**Sign up**」をタップします。



3. 「**Watches**」をタップします。



4. 「**Activité / Pop**」をタップします。



5. 「**インストール**」をタップします。



<

### Activité

A new generation watch combining time & activity tracking.

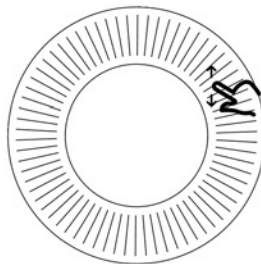


Install

6. 付属のツールを使ってWithings Activité / Pop の裏にあるリセットボタンを押してください。  
Withings Activité / Pop が一度振動します。振動しない場合は、リセットボタンを押した際にツールの角度を変えてみてください。
7. Withings Activité / Pop をモバイル端末に十分近づけてください。「次へ」をタップします。端末がWithings Activité / Pop を自動的に検出しない場合はもう一度リセットボタンを押してください。
8. 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。
9. 姓、名、誕生日を入力してください。「次へ」をタップします。
10. 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。
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。

<

Align the minute hand to zero

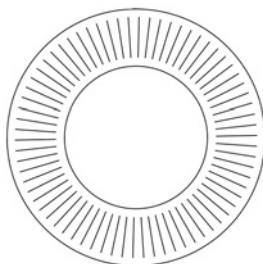


Next

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。

<

Align the hour hand to twelve

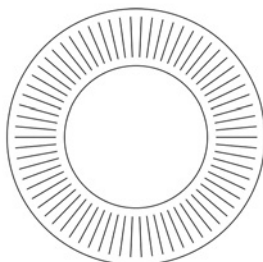


Next

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。

<

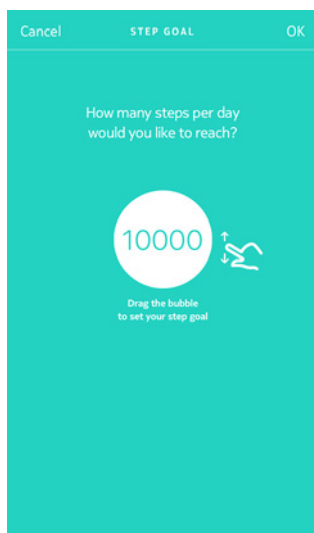
Align the motion hand to zero



Next

14. 「Done」をタップします。

15. 毎日の目標をタップし、上下にスライドさせて、目標を設定してください。設定できる目標の範囲は、1日あたり3,000歩～15,000歩までです。



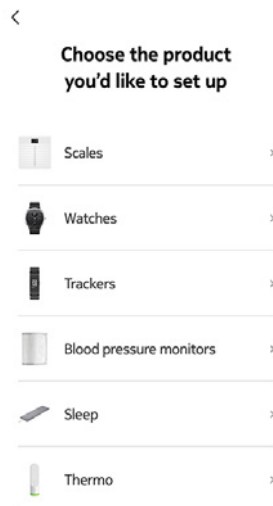
16. 「OK」をタップします。

### すでにWithings のアカウントをお持ちの方

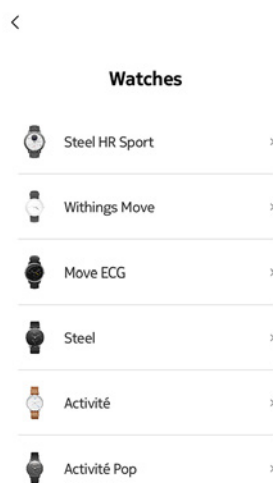
すでにWithings のアカウントをお持ちの方は、続いてアプリのインストールを行ってください。インストール方法:

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

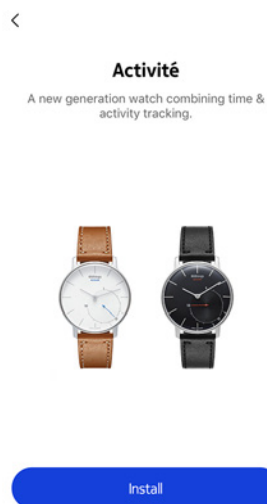
4. 「**Watches**」をタップします。



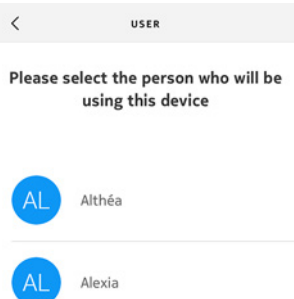
5. **Activité / Pop** をタップします。



6. 「インストール」をタップします。



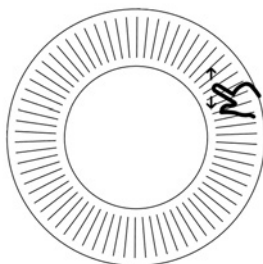
7. 付属のツールを使ってWithings Activité / Pop の裏にあるリセットボタンを押してください。  
Withings Activité / Pop が一度振動します。振動しない場合は、リセットボタンを押した際にツールの角度を変えてみてください。
8. Withings Activité / Pop をモバイル端末に十分近づけてください。「次へ」をタップします。端末がWithings Activité / Pop を自動的に検出しない場合はもう一度リセットボタンを押してください。
9. Withings Activité / Pop を利用するユーザーを選択します。



10. 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。

<

Align the minute hand to zero

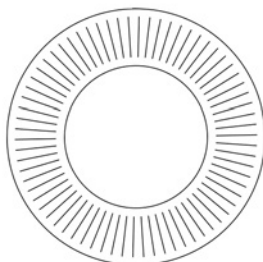


Next

11. 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。

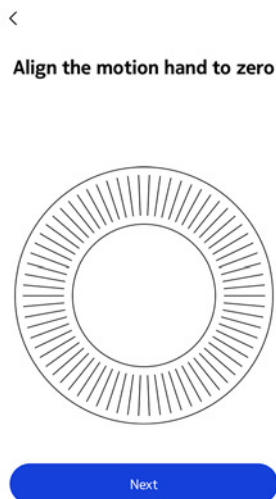
<

Align the hour hand to twelve

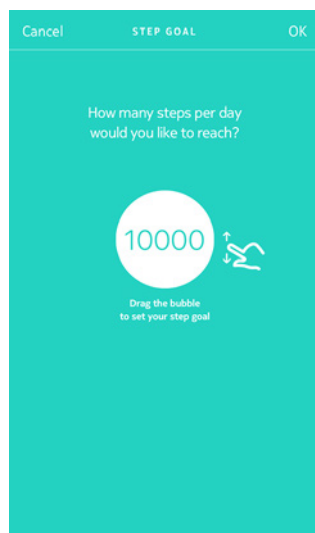


Next

12. 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。



13. 「閉じる」をタップします。  
14. 毎日の目標をタップし、上下にスライドさせて、目標を設定してください。設定できる目標の範囲は、1日あたり3,000歩～15,000歩までです。



15. 「OK」をタップします。

## 時間の設定

Withings Activité / Pop は、あなたのiOSとAndroid端末を使って設定します。これにより Withings Activité / Pop を、お住いの地域のタイムゾーンに基づき、現在の時刻に自動的に設定することができます。Withings Activité / Pop を着用中にタイムゾーンを変更する必要がある場合は、Withings Health Mateアプリを開き、ウォッチとお持ちの端末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 Activité / Pop 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。

# アクティビティのトラッキング

## 概要

Withings Activité / Pop 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Withings Activité / Pop 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

一体型の加速度計を搭載することで、Withings Activité / Pop 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

歩数の進捗状況は、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。

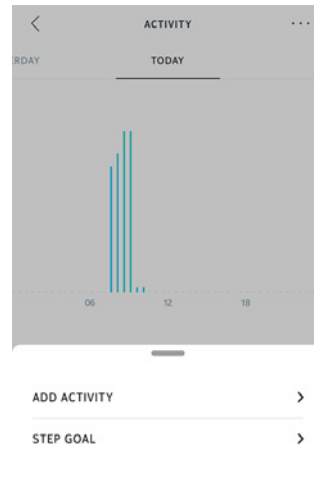
さらに詳細な情報を取得したい場合は、Withings Health Mateアプリにログインしてください。アプリでは、使用開始時からの履歴や進捗情報を見やすく表示したさまざまなグラフを確認することができます。



## 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:

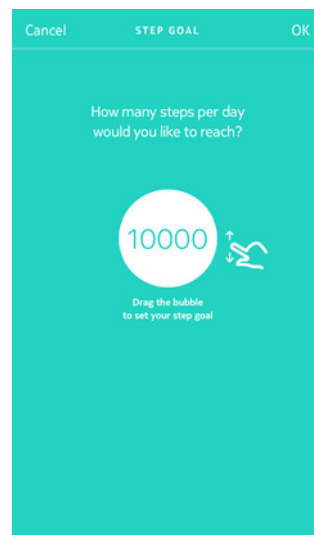
1. Withings Health Mateアプリを開きます。
2. **ダッシュボード**に移動します。
3. **歩数**をタップします。
4. イ画面上部の3つの点をタップします。
5. **歩数目標**をタップします。



### Help

イ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。

6. 毎日の目標をタップし、上下にスライドさせて、目標を設定してください。



7. 「OK」をタップします。
8. Withings Activité / Pop の同期は、Withings 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

Withings Activité / Pop 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 Activité / Pop 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、Withings 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。

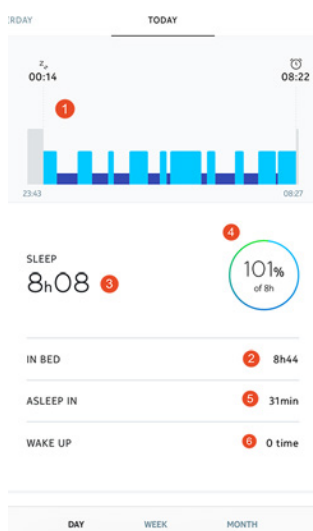
# 睡眠のトラッキング

## 概要

Withings Activité / Pop は、自動的にあなたの睡眠を追跡します。眠りに就く際に Withings Activité / Pop を装着するだけです。後は自動的に記録されます。睡眠を追跡したくない場合、Withings Activité / Pop を装着しないで寝てください。

## 睡眠データの取得

Withings Activité / Pop が収集した睡眠データは、Withings Health Mateアプリの**タイムライン**で取得できます。



(1) 夜間の睡眠の状態の分析:

- 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

(3) 合計睡眠時間

(4) 睡眠目標に対するパーセンテージ

(5) 眠るまでにかかった時間

(6) 起きた回数

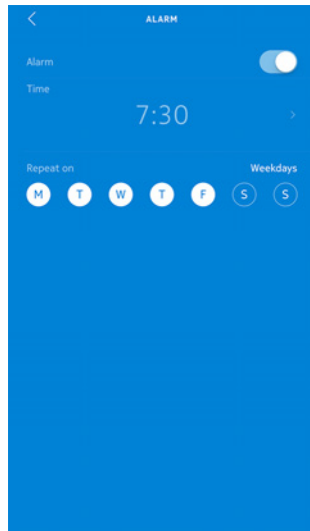
Withings Health Mateアプリでは全ての履歴を保持し、長期間にわたって睡眠データがどのように変化したのかを簡単に追跡できます。

## アラームの設定

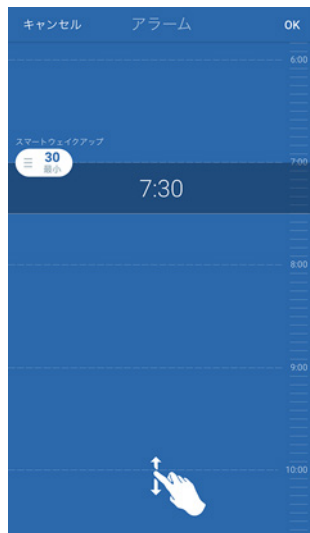
### アラームの有効化

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. Withings Health Mateアプリを開きます。
2. 「**マイデバイス**」を開きます。
3. **アラーム**を選択します。
4. Withings Activité / Pop をモバイル端末に十分に近づけてください。
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。

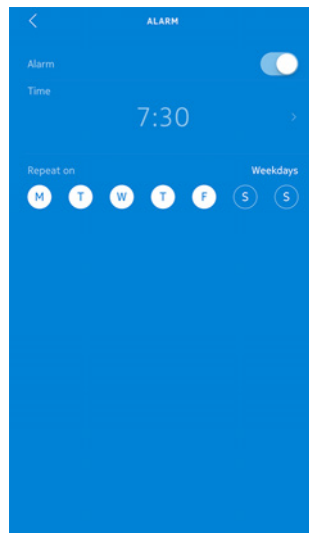


6. アラームの起動する時刻を選択するには、起床時間をタップして上下にスライドさせます。



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。

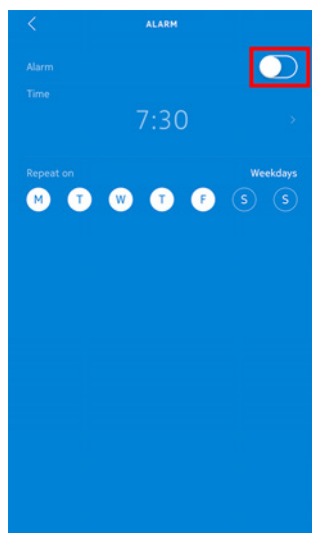
9. アラームが起動される日を特定する場合は、「**繰り返しオン**」をタップします。



10. 「戻る」ボタンを押して確認します。

## アラームの無効化

1. Withings 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. Withings Activité / Pop をモバイル端末に十分に近づけてください。
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。  
アラームは無効化されます。

## アラームの確認

Withings Activité / Pop のガラスを少なくとも3回タップすることで簡単にアラームを確認できます。ガラスをタップする前にWithings Activité / Pop を5秒間静止させる必要があります。そうしないと時計の針が動きません。

## アラームを停止する

この時点では、一度鳴り始めたアラームを止めることはできません。Withings Activité / Pop は8回震動してから自動的に止まります。

# よりアクティブになるために

## 友達と競う

### 概要

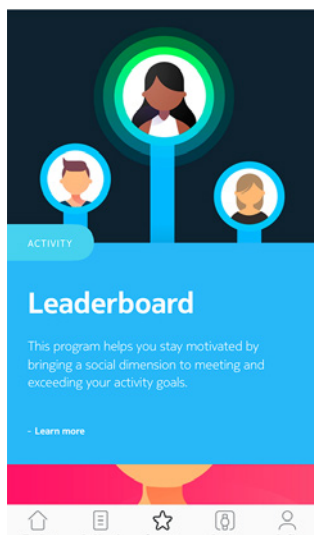
Withings Activité / Pop とWithings Health Mateアプリは、やる気を維持できるように、ソーシャルな要素も導入しています。お友達やご家族をリーダーボードに追加し、毎週誰が最も多く歩いたか一緒に競うことができます。お友達やご家族の方がWithings製品を持っていないてもかまいません。お友達やご家族の方にスマートフォンにWithings Health Mateアプリをダウンロードしていただくだけで、誰もが参加できます。アプリ内トラッキングが、アクティビティトラッカーとして機能します。

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

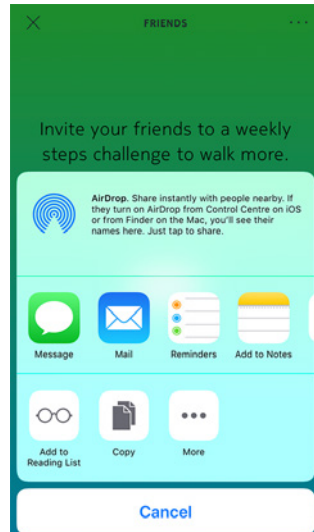
リーダーボードに参加するよう、誰かを招待することができます。リーダーボードに招待する方法:

1. Withings 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。

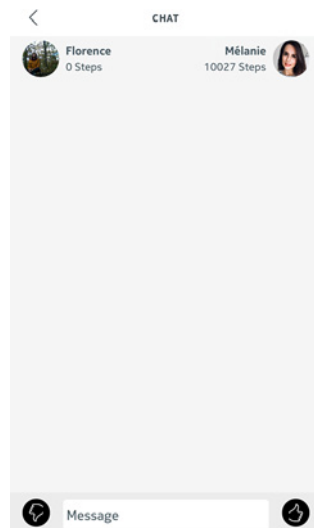
メッセージ、メールあるいはソーシャルメディアウェブサイトなど、複数のオプションが利用できます。



## 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

Withings 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 Activité / Pop の使用を開始してから数日経過後に、Withings 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、Withings Health Mateのアプリを開くだけで完了します。そうすると、Withings Activité / Pop 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 Activité / Pop 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 Activité / Pop がデータを保管できる時間は38時間までです。データが失わなわれないように定期的にアプリを開いてください。**

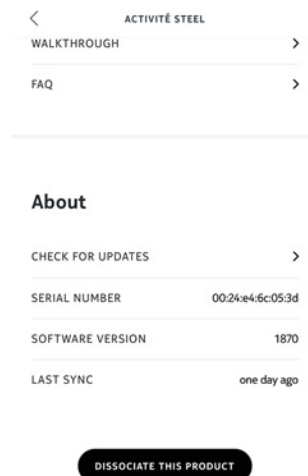
# Withings Activité / Pop の接続を停止する

Withings Activité / Pop の接続を解除すると、アカウントから情報が削除されます。アカウントにリンクされなくなっても、別のアカウントや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することもできます。

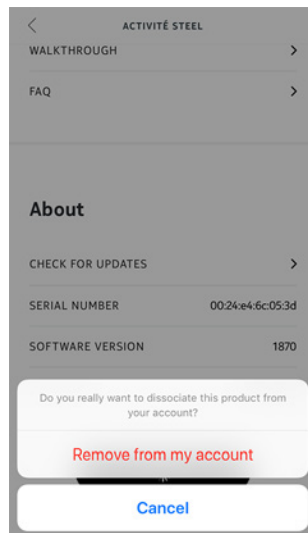
**Withings Activité / Pop の接続を解除した場合も、Withings Health Mateアプリから情報が削除されることはありません。**

Withings Activité / Pop 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. 付属のツールを使ってWithings Activité / Pop の裏にあるリセットボタンを5回押し、工場出荷時リセットを実行します。  
リセットボタンを押すたびにWithings Activité / Pop が振動します。工場出荷時リセットが完了するとWithings Activité / Pop は2度振動します。
2. スマートフォンのBluetooth 設定に移動し、お使いのWithings Activité / Pop を「忘れる (forget)」を実行します。
3. Withings Health Mateアプリ内の**マイデバイス**を開きます。
4. Withings Activité / Pop をタップします。
5. 「**この製品を解除**」をタップします。



6. 「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

## Withings Activité / Pop のお手入れ

### Withings Activité / Pop

- ・ 水で湿らせた糸くずの出ない布を使用して、Withings Activité / Pop のガラスとケースをふいてください。
- ・ 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。
- ・ 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 Activité / Pop は通常の時計用バッテリーで約8か月使用できます。

新しいCR2025バッテリーのインストールをご希望の場合は時計メーカーにお問い合わせください。バッテリーを交換しても正確な時間が表示されない場合、Withings Activité / Pop の針を再調整する必要があります。

### リストバンドの交換

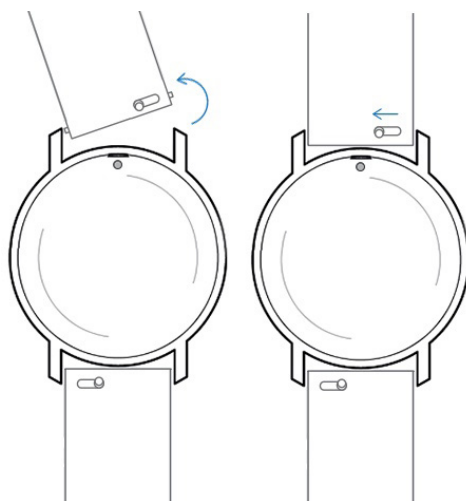
革の損傷を避けるために、トレーニングセッションや水中に入る前に、Withings Activité / Pop のリストバンドを交換する必要があります。他の色のリストバンドをお持ちの場合、それと交換することもできます。リストバンドが取り付けられているクイックリリースのスプリングバーにより簡単にバンドを交換できます。これを行うには、次のステップを行ってください：

1. Withings Activité / Pop を裏返します。
2. 各バネ棒のノブの位置を確認します。
3. 最初のバネ棒のノブを左に引っ張って、リストバンドを外します。



4. バネ棒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. ノブをはなします。  
これでWithings Activité / Pop 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

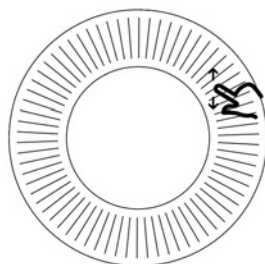
Withings Activité / Pop に間違った時刻が表示される場合、時刻の調整をやり直してください。これを行うには、次のステップを行ってください：

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

Withings Activité / Pop をモバイル端末に十分近づけてください。端末が自動的に時間を検出しない場合、Withings Activité / Pop に付属のツールを使用して、裏にあるリセットボタンを押す必要があります。振動しない場合は、リセットボタンを押す際にツールの角度を変えてみてください。

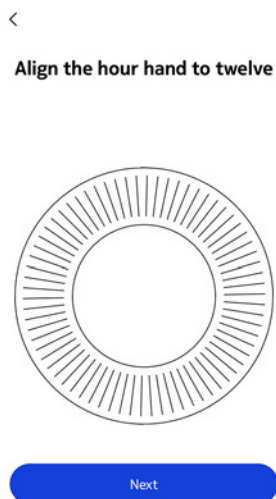
4. アプリに表示されているホイールを分針が0になるまで、指でスライドさせます。「**次へ**」をタップします。

<  
Align the minute hand to zero

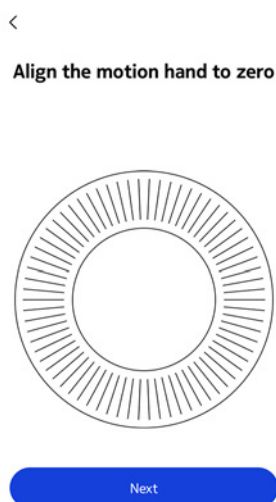


Next

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。



7. 「完了」をタップします。  
これで、Withings Activité / Pop 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、Withings 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。

また、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. Withings Health Mateアプリで「**マイデバイス**」に移動します。
2. Withings Activité / Pop 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 Activité / Pop をモバイル端末に十分に近づけてください。

Withings Activité / Pop が最新でない場合、Withings 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に通知します。

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

**ご注意:** Withings Activité / Pop の現在のファームウェアのバージョンは「**マイデバイス**」> 「Withings Activité / Pop」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Withings Activité / Pop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。
- ・ Withings 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。Withings 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おそれがあります。
- ・ イ表面が傷つくのを防ぐために、Withings Activité / Pop 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。
- ・ Withings Activité / Pop 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 Activité / Pop 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。
- ・ 水中では、裏面カバーは動かさないでください。
- ・ 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。
- ・ 時計の裏面ケースを開けると耐水性が損なわれることがあります。時計の防水品質を確保するために、この操作は常に専門の時計メーカーによって行われなければなりません。
- ・ 素材の経年劣化により、ウォッチの耐水性が弱まる場合があります。耐水性は永久保証ではありません。

## レザーリストバンド

- ・ 変色や変形を防ぐため水や湿気との接触を避けてください。
- ・ 変色を防ぐため、日光に長時間触れさせないでください。
- ・ 油性物質や化粧品との接触を避けてください。
- ・ レザーリストバンドについて問題がございましたらお客様サービスまでご連絡ください。

## サービスとメンテナンス

- ・ Withings Activité / Pop 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、またはダブルタップの過度の使用により電池寿命が短くなる場合があります。

# 仕様

---

## Withings Activité / Pop

- ・ 2種類の色:ブラックとホワイト(限定版:フルブラック、ローズゴールド)
- ・ ウォッチの直径: 36.3 mm
- ・ 重量: 37 g
- ・ リストバンド:手首周り 200 mmまでs
- ・ 耐水深度最高 50 m

## 単位と機能

- ・ 歩数
- ・ 距離
- ・ 消費カロリー
- ・ ランニング
- ・ 水泳
- ・ 睡眠
- ・ サイレントアラーム

## バッテリー

- ・ 電池寿命8か月
- ・ CR2025 セル型バッテリー

## 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 / 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世代以上(およびiPad Mini)
- ・ BLE(Bluetooth low Energy)対応 Android 端末

## 対応 OS

- ・ iOS 8.0 以降
- ・ Android 5 以上

# ドキュメントリリース概要

公開日		変更履歴
2015年1月	v1.0	初回リリース
2015年10月	v2.0	以下の更新: 34ページの「サービスとメンテナンス」ページの「サービスとメンテナンス」 23ページの「友達と競う」ページの「友達と競う」 23ページの「友達と競う」ページの「友達と競う」 23ページの「友達と競う」ページの「友達と競う」 26ページの「データの同期」ページの「データの同期」 29ページの「バッテリー交換」ページの「バッテリー交換」 31ページの「ファームウェアバージョンの更新」ページの「ファームウェアバージョンの更新」
2016年11月	v3.0	ガイド構造の更新
2017年11月	v4.0	Withingsのグラフィックチャート

この説明書中のスクリーンショットは説明の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の1年限定保証－Withings Activité / Pop

Withings Technologies (France) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (“Withings”)は、Withingsの公開ガイドラインに従い通常の用途で使用した場合、Withingsブランドのハードウェア製品(「Withings Activité / Pop」)に材質と製造上の欠陥がないことを、エンドユーザーである購入者の当初の購入の日付から起算して1年間(「保証期間」)保証します。Withingsの公開ガイドラインは、仕様書、安全のためのご注意あるいはクイックスタートガイドに含まれる情報を含み、またこれらのみには限定されません。Withingsでは、Withings Activité / Pop 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 Activité / Pop 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: XNAHWA02

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