

# Zepp Z ユーザー ガイド

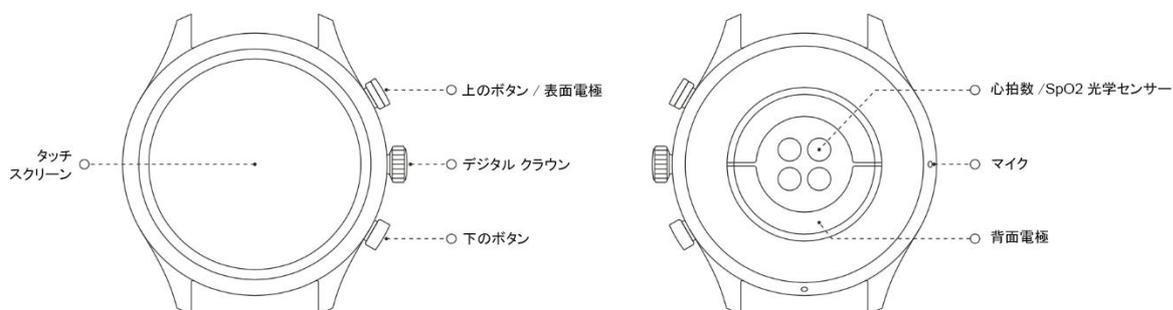
## 目次

Zepp Z ユーザー ガイド.....	1
はじめに .....	3
外観 .....	3
電源のオンとオフ.....	3
充電 .....	3
ウォッチ ストラップの装着と交換.....	4
接続とペアリング.....	4
ウォッチのシステムの更新.....	6
コントロール センター.....	6
時刻システム.....	6
単位 .....	6
一般的な操作.....	6
ウォッチをスマートフォンに接続したときに利用できる機能 .....	8
アプリ アラート.....	8
スマートフォンを探す.....	9
ウォッチを探す.....	9
<b>文字盤 .....</b>	<b>10</b>
文字盤のコンパイル.....	10
常時表示ディスプレイ.....	10
文字盤を追加する.....	10
文字盤を変更する.....	11
文字盤を削除する.....	11
ショートカット.....	12
ショートカット カード.....	12
クイック アクセス アプリ.....	12
下のボタンを押す.....	12
ワークアウト .....	13
ワークアウト.....	13
ワークアウト時の GPS での位置測定.....	13
ワークアウト リマインダーと設定.....	14
ワークアウトの制御.....	14
ワークアウト レコードの表示.....	15
<b>アクティビティと健康.....</b>	<b>16</b>

PAI .....	16
アクティビティ目標.....	16
座りすぎアラート.....	17
心拍数 .....	17
心拍数アラート.....	17
心拍数の自動検出.....	18
手動測定.....	18
睡眠 .....	19
睡眠アシスタント.....	19
睡眠時呼吸の質のモニタリング .....	19
SpO <sub>2</sub> .....	19
SpO <sub>2</sub> 測定に関する注意事項.....	20
ストレス.....	20
<b>音声機能 .....</b>	<b>22</b>
オフライン音声.....	22
オンライン音声.....	23
<b>ウォッチのアプリ.....</b>	<b>25</b>
ウォッチのアプリ.....	25
アプリ リストの管理.....	25
イベント.....	25
天気 .....	26
コンパス.....	26
気圧高度計.....	27
アラーム.....	27
タイマー.....	27
カウントダウン.....	28
システム言語の設定.....	29
装着の方向.....	29

## はじめに

### 外観



### 電源のオンとオフ

#### 電源オン:

ウォッチの電源をオンにするには、デジタル クラウンを長押しします。スタート画面が表示されません。クラウンを長押ししてもスタート画面が表示されない場合は、ウォッチを充電してから再試行してください。

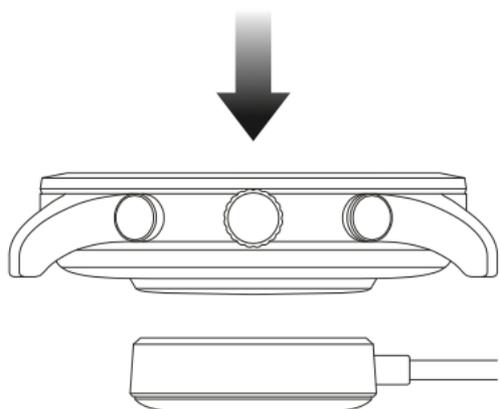
#### 電源オフ:

デジタル クラウンを 5 秒間長押しして、電源オフ メニューにアクセスします。ここでウォッチを電源オフまたは再起動できます。

#### 強制シャットダウン:

デジタル クラウンを 10 秒間長押しすると、強制シャットダウンします。

### 充電



このウォッチは、マグネット式充電ドックを使用して充電します。下の図が示すように、ウォッチの底を充電器にセットしてから、USB インターフェイスを電源アダプターまたはコンピューターの USB インターフェイスに接続して充電します。充電が始まると、文字盤に充電記号が表示されます⚡。

## 注:

ウォッチ同梱の充電器を使用してください。充電する前に、充電器が乾いていることを確認します。

電流が 1A の電源アダプターを使用することをお勧めします。

## ウォッチ ストラップの装着と交換

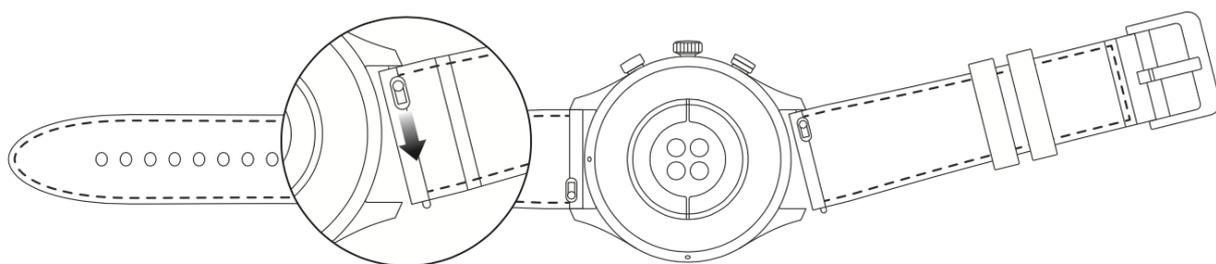
ウォッチは、きつく締めすぎたり緩めすぎたりしないように装着してください。快適であることと、センサーが適切に動作することの両方を確認します。

血液酸素飽和度 (SpO2) を測定する際は、ウォッチが手首関節に当たらないようにし、腕を水平にしてウォッチと手首の皮膚が快適に (適度な締めつけ感で) フィットするように維持して、測定中は腕を平にして動かさないようにします。外部要因 (腕の下がり、揺れ、体毛、刺青など) の影響により、測定結果が不正確になる場合や、測定が失敗して結果が出力されない場合があります。

ECG を測定するときは、スマートフォンのアプリで選択した手首にウォッチを装着し、電源がオンになっている電子機器から十分に離れて、背面が手首と密着し、表面電極が指と密着していることを確認して、測定中は静止したままリラックスしててください。

ワークアウト中はウォッチのストラップを締めて、ワークアウトの後に緩めてください。ウォッチが手首で揺れ動く場合や、データが出力されない場合は、ストラップの締め付けを若干強めてください。

ストラップの取り外しと交換については、次の図を参照してください。



## 注:

ストラップを装着したら、適度な力でストラップを引いて、しっかりと固定してください。

革のストラップは防水ではないため、水に濡らさないようにしてください。水泳など、水に濡れるのを避けられないときは、フッ素ゴムのストラップまたはシリコンのストラップに付け替えてください。

## 接続とペアリング

スマートフォンを使用して次の QR コードをスキャンし、Zepp アプリをダウンロードしてインストールします。

注: お使いのスマートフォンのオペレーティング システムは Android 5.0 以降または iOS 10.0 以降である必要があります。



#### 初期ペアリング:

ウォッチの初回起動時に、ペアリングに使用される QR コードが画面に表示されます。

Zepp アプリを起動してログインしてから、ウォッチに表示された QR コードをスキャンしてウォッチをバインドします。



#### 新しいスマートフォンとのペアリング:

1. 古いスマートフォンで Zepp アプリを開き、データをウォッチと同期します。
2. 古いスマートフォンで、ウォッチのデバイス ページに移動し、ページの下部で [ペアリング解除する] をタップして、ウォッチをペアリング解除します。ページの下部で [詳細] をタップして、ウォッチから古いスマートフォンをペアリング解除します。
3. ペアリング解除したら、初回のペアリング手順どおりに、ウォッチを新しいスマートフォンとペアリングできます。また、ウォッチを出荷時の設定に直接戻して、ウォッチを新しいスマートフォンとペアリングすることもできます。

## ウォッチのシステムの更新

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして、Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] > [システム更新] を選択し、ウォッチのシステムを表示または更新します。

ウォッチがシステムの更新に関するメッセージを受信したら、[今すぐ更新] をタップすることをお勧めします。

## コントロール センター

文字盤のページで、下にスワイプすると、コントロール センターに移動して次のシステム機能を使用できます：フラッシュライト、輝度調節、DND、節電モード、画面ロック、スマートフォンを探す、音量設定、シアター モード、連続バックライト表示。



## 時刻システム

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。データの同期中に、ウォッチは自動的にシステムの時刻とスマートフォンの時刻形式に従い、時刻を 12 時間表記または 24 時間表記で表示します。

## 単位

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして、Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [設定] を選択します。そうすると、距離、重量、温度の単位を設定できます。データの同期中に、ウォッチは自動的にアプリの設定に従います。

## 一般的な操作

---

画面をタップする

この機能をオンにするには、現在のアイテムを選択するか、次の手順に進みます。

---

指で文字盤を長押しする

文字盤の選択と文字盤の設定を起動します

---

画面を覆う

画面をオフにする

---

上下左右にスワイプする

ページ上をスクロール、またはページを切り替えます。一部のページでは、右にスワイプして

---

---

1 つ上のレベルのページに戻ることができます。

---

デジタル クラウンを押す

ウォッチを起動して、アプリ リストに移動するか、文字盤に戻ります

---

下のボタンを押す

特定のアプリを起動します

---

デジタル クラウンを 1 秒間長押しする

オンライン オーディオを起動します

---

デジタル クラウンを 5 秒間以上長押しする

電源をオンにし、再起動ページに移動して、強制的に再起動します

## ウォッチをスマートフォンに接続したときに利用できる機能 アプリ アラート

ウォッチでスマートフォンのモバイル通知を受信するには、ウォッチをスマートフォンのアプリに接



続した状態にします。文字盤ページで上にスワイプして通知センターにアクセスすると、最新の通知 20 件が表示されます。

設定方法:

ウォッチをスマートフォンのアプリに接続した状態にして、Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] を選択して、アプリの通知機能を有効にします。

注:

Android を実行するスマートフォンでこの機能を使用するには、Zepp アプリをホワイトリストまたは自動実行リストに設定し、アプリがバックグラウンドで常に動作するようにします。Zepp アプリがスマートフォンのバックグラウンド プロセスで強制終了されると、ウォッチはスマートフォンから切断され、ウォッチでアプリ通知を受信できなくなります。

## 着信

ウォッチで着信アラートを受信するには、ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。スマートフォンで応答するか、ウォッチで電話を切ることを選択できます。

Android スマートフォンで設定を変更する:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にして、Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [マイ デバイス] > [Zepp Z] > [通知とリマインダー] > [着信] を選択します。画面上部の [電話の権限を付与してください] メッセージをタップします。[電話の権限を付与] ダイアログ ボックスで、電話の権限を Zepp アプリに付与します。メッセージが表示されない場合、Zepp アプリに電話の権限が付与されています。

注:

この機能を Android スマートフォンで有効にするには、Zepp アプリをスマートフォンのバックグラウンドのホワイトリストまたは自動実行リストに追加して、アプリが常にバックグラウンドで実行されるようにする必要があります。Zepp アプリがスマートフォンの

バックグラウンド プロセスで強制終了されると、ウォッチはスマートフォンから切断され、着信アラートを受信できません。

## スマートフォンを探す

1. ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。
2. 文字盤ページで下にスワイプしてコントロール センターに移動し、[スマートフォンを探す] をタップします。スマートフォンが振動して音が鳴ります。
3. アプリ リストで [ウィジェット] をクリックし、[スマートフォンを探す] ボタンをタップします。スマートフォンが振動して音が鳴ります。

## ウォッチを探す

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] を選択して、[ウォッチを探す] をタップします。スマートフォンが振動します。

## 文字盤

### 文字盤のコンパイル

一部の文字盤は、コンパイルに対応しています。コンパイルにより、歩数、消費カロリー、天気などの情報を表示したり、コンパイルをタップして対応するアプリを起動したりできます。必要に応じて、情報を編集することもできます。

文字盤のコンパイルを編集する：

1. 文字盤を起動して、文字盤ページを長押しすると、文字盤の選択ページに移動します。
2. 左右にスワイプして、ウォッチで使用可能な文字盤をプレビューします。文字盤の設定に対応した文字盤の下部には、[編集] ボタンが表示されます。このボタンをタップすると、その文字盤のコンパイルを編集するためのページに移動できます。
3. 編集するコンパイルを選択し、そのコンパイルをタップするか、画面を上下にスワイプしてコンパイルを切り替えます。



4. 編集が完了したら、デジタル クラウンを押してこの文字盤を有効にします。

### 常時表示ディスプレイ

この機能をオンにすると、スタンバイ モードの画面にも一部の情報が表示されるようになり、バッテリー駆動時間がかなり短くなります。

常時表示ディスプレイを設定する：

1. ウォッチを起動してからデジタル クラウンを押して、アプリ リストにアクセスします。次に、[設定] > [表示と明るさ] > [常時表示ディスプレイ] を選択します。
2. 文字盤のスタイルを選択し、[常時表示ディスプレイ] の状態をオンにします。

### 文字盤を追加する

内蔵の文字盤に加えて、Zepp アプリの文字盤ストアからオンラインの文字盤を選択して、ウォッチに同期させることができます。アプリでは、スマートフォンの画像をカスタム文字盤として設定することもできます。

次の手順で、オンラインの文字盤を追加します。

1. ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] > [ストア] を選択します。
2. 使用したい文字盤を 1 つ以上選択してから、ウォッチに同期させます。これにより、複数の文字盤のオプションが得られます。

カスタマイズされた文字盤を追加する：

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] > [ストア] を選択して、カスタマイズした文字盤に切り替えます。

## 文字盤を変更する

1. 文字盤を起動してから文字盤ページを長押しして、文字盤の選択ページに移動します。
2. 画面を左右にスワイプして、内蔵された文字盤、同期済みのオンライン文字盤など、ウォッチで利用可能な文字盤をプレビューします。
3. 現在の文字盤と置き換える文字盤をタップします。

## 文字盤を削除する

ウォッチのストレージ容量が不足している場合は、文字盤をいくつか削除して新しい文字盤のために容量を確保する必要があります（一部の内蔵された文字盤は削除できません）。

1. 文字盤を起動して、文字盤ページを長押しすると、文字盤の選択ページに移動します。
2. 画面を左右にスワイプして、内蔵の文字盤、同期したオンライン文字盤、カスタマイズされた文字盤など、ウォッチで利用可能な文字盤をプレビューします。
3. 削除する文字盤を長押ししてから、画面を上をスワイプします。文字盤が削除できる場合は、[削除] ボタンが表示されます。タップして削除します。



## ショートカット

### ショートカット カード

文字盤を右にスワイプすると、さまざまな機能や情報を簡単に利用できるショートカット カード ページが表示されます。

1. ワークアウトの進捗情報やカウントダウンなど、ショートカット カード ページに自動的に表示される、リアルタイムのアプリ情報を表示します。
2. 次のスケジュール、アラーム、最近の心拍数データなど、アイテムおよび常駐アプリケーションに関する情報を表示します。

また、Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] > [ショートカット カードを開く] を選択して、表示内容と表示順序を設定することもできます。



### クイック アクセス アプリ

文字盤の左側に表示されるクイック アクセス アプリにより、ウォッチの機能に簡単にアクセスできます。「ワークアウト」などのよく使用するアプリや機能を追加できます。

クイック アクセス アプリを変更する:

1. ウォッチを起動してから、デジタル クラウンを押してアプリケーション リストを開き、[設定] > [ユーザー設定] > [クイック アクセス アプリ] を選択し、上下にスワイプして追加可能なアプリケーションを表示します。
2. [現在のアプリ] の数が上限に達した場合は、不要なアプリを削除してから必要なアプリを追加します。

### 下のボタンを押す

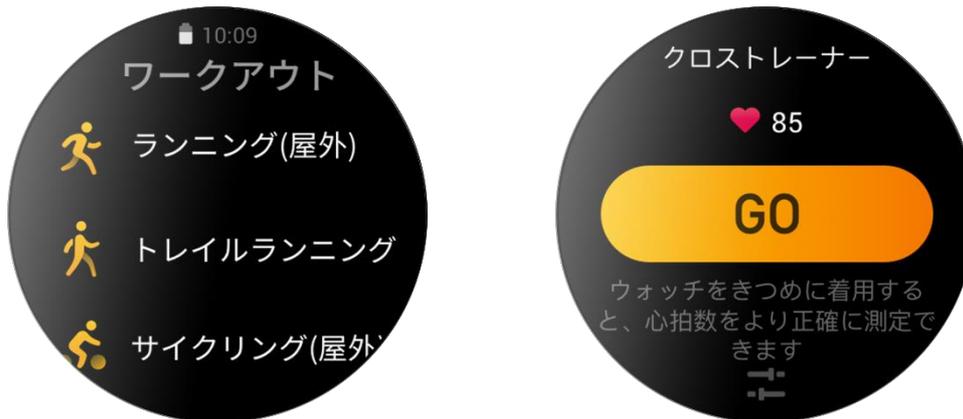
下のボタンを押すと、設定済みのアプリが起動します。デフォルトでは「ワークアウト」アプリが開きます。[設定] ページで、これをよく使用するアプリに置き換えることができます。

## ワークアウト

### ワークアウト

ウォッチは、ランニング（屋外）、ウォーキング、サイクリング（屋外）、ランニングマシン、サイクリング（屋内）、オープンウォータースイミング、水泳（プール）、エリプティカルトレーナー、クライミング、トレイルランニング、スキー、自由トレーニングの12のワークアウトモードに対応しています。

ウォッチを起動し、デジタルクラウンを押してアプリリストに移動し、[ワークアウト] を選択してから、使用するワークアウトモードをタップします。次にワークアウトの準備ページで [GO] をタップして、ワークアウトの記録を開始します。



### ワークアウト時の GPS での位置測定

屋外で運動をする場合は、GPS での位置測定が成功するまでワークアウトの準備ページで待機します。次に、[GO] をタップしてワークアウトを開始します。これにより、トラッキングロスが回避され、完全で正確なワークアウトデータの記録が保証されます。

位置測定のガイドは次のとおりです。

1. エクササイズを選択した後に補助 GPS (AGPS) を更新するよう求めるメッセージが表示されたら、スマートフォンで Zepp アプリを起動し、ウォッチに接続して AGPS を更新します。次に、もう一度エクササイズを選択します。この操作により、信号の検索にかかる時間が短縮され、検索の失敗が回避されます。
2. 位置測定処理中は、GPS 信号のアイコンが点滅し続けます。オープンエリアではより良い GPS 信号が得られるため、より高速な位置測定が可能です。近くの建物によって信号が遮断されて弱くなると、位置測定の時間が長くなり、場合によっては位置測定が失敗することがあります。
3. 位置測定が正常に完了したら、[GO] ボタンがハイライトされます。GPS 信号は、現在の GPS 信号の強度を示しています。

AGPS は GPS 衛星軌道情報データの種類で、GPS による位置測定の高速度に役立ちます。



## ワークアウト リマインダーと設定

ワークアウト準備ページの下部で [設定] アイコンをタップして、現在のワークアウト モードを設定します。関連するパラメーターは、ワークアウト モードによって異なります。

ワークアウトゴール

:

目標距離、目標時間、および目標カロリー消費に対する目標リマインダーを設定します。

ワークアウト リマインダー:

距離、安全心拍数、心拍数ゾーン、ペース、および速度のリマインダーを設定します。

オートポーズ:

ウォッチはワークアウトの状態を自動的に検出します。ワークアウトが停止していることをウォッチが検出すると、現在のワークアウトに関連する情報の記録は自動的に停止されます。ワークアウトが再開したことをウォッチが検出すると、ワークアウトの情報の記録は継続されます。

リアルタイム グラフ:

ウォッチを設定して、ワークアウト中の心拍数、ペース、速度、水かき速度のリアルタイム グラフを表示することができます。

レーンの長さ:

水泳の距離を記録するために、水泳（プール）時の水泳レーンの長さを設定できます。

## ワークアウトの制御

ワークアウト アプリのバックグラウンドでの実行を有効にする:

1. ワークアウト中に他の機能を使用する必要がある場合は、デジタル クラウンを押して文字盤ページに戻り、その他の操作を行います。ワークアウト アプリはバックグラウンドで実行し続けます。
2. ワークアウト アプリがバックグラウンドで実行している場合、ウォッチは継続的にワークアウトデータを記録し、ワークアウト設定に基づいてリマインダーを生成します。
3. ワークアウト アプリが再び起動されると、ウォッチは自動的に進行中のワークアウトに入ります。

ミュージックの再生:

ワークアウト中にスマートフォンのアプリでミュージックの再生を制御するには、画面を左にスワイプします。

データを表示する:

ワークアウト中に、画面を上下にスワイプするとさまざまなデータを表示できます。

ワークアウトの制御:

画面を右にスワイプすると、ワークアウトの一時停止、続行、終了、および画面のロックを行うことができます。また、ワークアウト中のウォッチのボリュームも調節できます。

ワークアウト データの保存:

ワークアウトを停止したときに、運動の距離や時間が短すぎる場合、ワークアウト データは保存されません。ストレージ容量に限りがあるため、ワークアウトの終了後すぐにワークアウト データを Zepp アプリに同期することをお勧めします。そうしないと、ワークアウト データは上書きされる可能性があります。

## ワークアウト レコードの表示

ウォッチのワークアウト記録を表示する:

ウォッチを起動し、デジタル クラウンを押してアプリ リストに移動し、[アクティビティ] を選択すると、新しい順に 30 件のワークアウト記録が表示されます。記録を選択して、その詳細を表示することもできます。



次の手順で、スマートフォンのワークアウト記録を表示します。

ワークアウト記録のページでは、アプリに同期したワークアウト記録についての詳細を表示することができます。

## アクティビティと健康

### PAI

PAI は、個人の生理学的活動を測定し、体の全体的な状況を反映するために使用されます。個人の心拍数、毎日のアクティビティの強度、および生理学的データに基づいて算出されます。

一定の強度の毎日のアクティビティやエクササイズを継続することにより、自分自身の PAI 値を得ることができます。HUNT Fitness Study\* の研究結果によると、PAI 値を 100 より上に保つことで、心



血管疾患による死亡リスクの低減と、寿命の延長につながります。

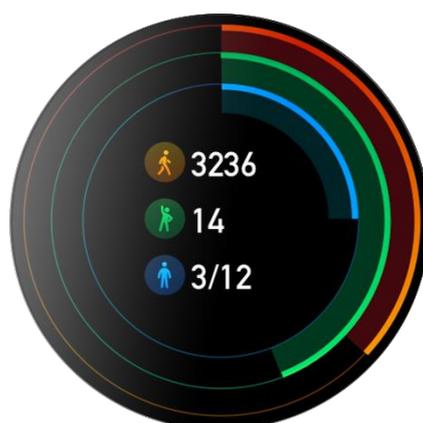
詳細については、Zepp アプリを起動して [PAI カード] > [PAI について] を参照してください。

\*HUNT Fitness Study は HUNT の研究のサブプロジェクトとして、ノルウェー科学技術大学医学部の Ulrik Wisloff 教授の主導で実施されています。この研究は 35 年以上続いており、関与した参加者は 23 万人以上にのぼります。

### アクティビティ目標

ウォッチは、歩数、カロリー、起立回数、距離などのアクティビティ データを自動的に記録します。また、脂肪燃焼時間の指標として、心拍数が集中的な運動リング範囲内にある、またはそれを超えている状態の期間も記録されます。

1. 毎日のアクティビティの目標は、アクティビティリング（目標歩数またはカロリー）、集中的な運動リング、スタンディングの 3 つの部分で構成されています。
2. 目標を達成すると、ウォッチは成功をたたえるように振動します。



## 座りすぎアラート

起きている間に一定量のアクティビティを継続するように毎時間通知し、長時間座っていることによって生じる悪影響を減らすため、ウォッチは装着時のアクティビティを監視します。

毎時間最初の 50 分間で 1 分間を超えるアクティビティが検出されない場合、ウォッチを適切に装着していれば、ウォッチがバイブして運動するように通知します。座りすぎアラートを受信してから次の 1 時間の枠になる前にアクティビティを完了すれば、その 1 時間の起立目標を達成したことになります。

座りすぎアラートを有効にする：

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] > [通知とリマインダー] を選択して、座り過ぎアラート機能を有効にします。



## 心拍数

心拍数は身体の状態を反映する重要な指標です。心拍数をより頻繁に測定することで、心拍数の変化を把握することができ、健康的なライフスタイルの参考になります。

測定精度を確保するためには、ウォッチを指示通りに正しく装着し、皮膚に触れる部分が清潔で日焼け止めが塗られていないことを確認してください。

## 心拍数アラート

心拍数の自動検出が有効になっており、検出間隔が 10 分以内に設定されている場合は、心拍数アラート機能を有効にすることができます。

アラート値に達して過去 10 分間に明らかなアクティビティが検出されない場合は、ウォッチが振動します。

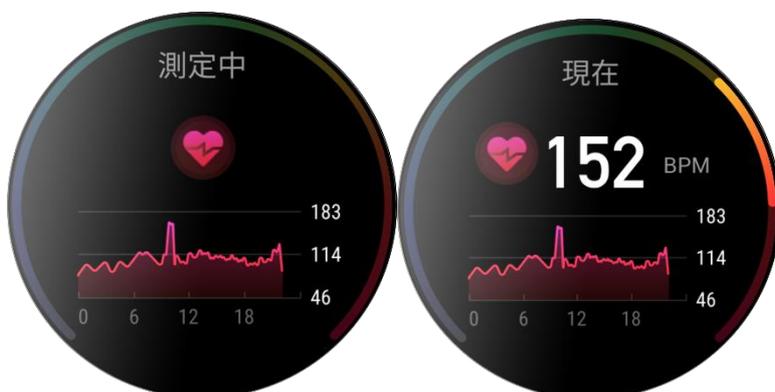


## 心拍数の自動検出

1. ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] > [健康モニタリング] を選択し、[心拍数の自動検出] を有効にして、測定頻度を設定します。ウォッチは、設定された頻度に従って自動的に心拍数を検出し、終日にわたって心拍数を記録します。
2. 心拍数は、アクティビティの最中に大きく変化する可能性があります。心拍数のモニタリングを有効にした場合、ウォッチは自動的に心拍数測定頻度を増やし、アクティビティを検出したときに心拍数の変化を記録します。
3. ウォッチの心拍数アプリでは、終日にわたる心拍数曲線と心拍数の分布を表示できます。

## 手動測定

1. [心拍数の自動検出] がオンになっていないときに心拍数を手動で測定するには、ウォッチを起動し、デジタル クラウンを押してアプリ リストに移動してから、上下にスワイプして心拍数アプリを選択します。
2. 心拍数アプリをクイック アクセス アプリとして設定すると、心拍数測定を簡単に利用できるようになります。
3. ウォッチには、その時点で測定した心拍数の値のみを表示できます。履歴レコードを表示するには、データを Zepp アプリと同期します。



## 睡眠

睡眠の質は人間の健康に重大な影響を及ぼします。

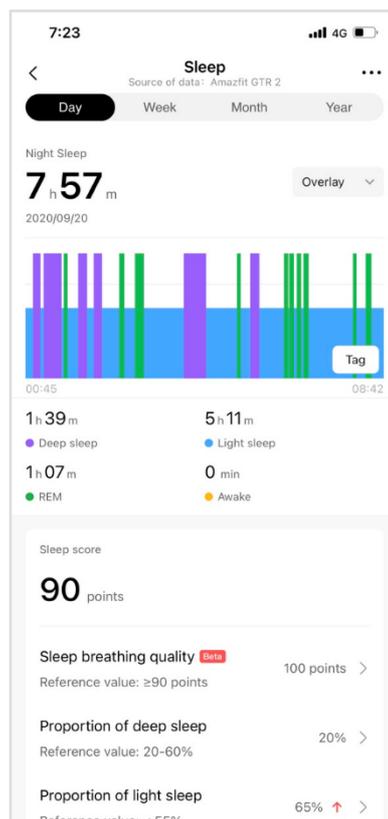
睡眠中にウォッチを装着している場合、睡眠の情報が自動的に記録されます。睡眠の情報を Zepp アプリに同期して、睡眠時間、睡眠ステージ、睡眠スコア、睡眠の提案を表示することもできます。

## 睡眠アシスタント

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。より正確な睡眠情報（REM 睡眠ステージ）を得るには、Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] > [健康モニタリング] を選択して、睡眠アシスタントを有効にします。

## 睡眠時呼吸の質のモニタリング

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] > [健康モニタリング] を選択して、睡眠時呼吸の質のモニタリングを有効にします。睡眠中にウォッチを装着していると、睡眠時呼吸の質が自動的にモニタリングされます。



## SpO<sub>2</sub>

SpO<sub>2</sub> は、呼吸器系や循環器系の重要な生理学的パラメーターです。

1. ウォッチを起動し、デジタル クラウンを押してアプリ リストに移動し、SpO<sub>2</sub> アプリを選択して SpO<sub>2</sub> の測定を開始します。

2. クライミング時には、ワークアウト アプリをバックグラウンドで実行し、SpO2 アプリを起動して SpO2 を測定することができます。
3. 測定が完了したら、ウォッチに結果が表示されます。終日にわたる測定結果を表示することもできます。

## SpO2 測定に関する注意事項

1. 手首から指 1 本分間隔を空けてウォッチを装着し、静止したままでいてください。
2. 適度な圧迫感が得られるよう、バンドをきつめに装着します。
3. ウォッチの画面を上に向けて、腕をテーブルの上または安定した表面に置きます。
4. 測定中は静止したままで、測定に集中します。
5. 腕の毛、刺青、震え、低体温、正しく装着していないことなどの要因が測定結果に影響し、測定が失敗することもあります。
6. このウォッチの測定範囲は 80% - 100% です。この機能はあくまでも参考用であり、医療診断の根拠として使用すべきではありません。不調を感じた場合は、専門の医療機関にご相談ください。

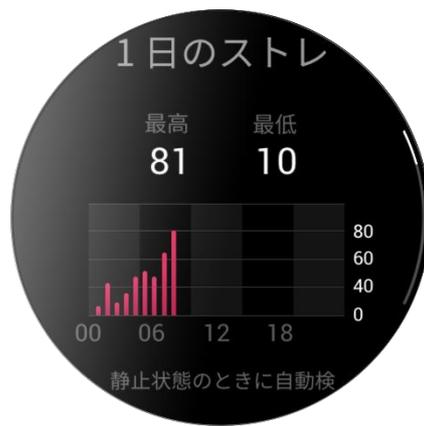


## ストレス

ストレス指数は、心拍数の変動値に基づいて算出されます。それは健康状態評価の参考用です。指数が高い場合は、休息をより多くとる必要があります。

1. ウォッチを起動して、デジタル クラウンを押してアプリ リストに移動し、上下にスワイプしてストレス アプリを選択すると、関連する情報が表示されます。
2. ストレス アプリで終日ストレス テストをオンにすると、ストレス測定が 5 分ごとに行われ、ストレスの変化が表示されます。ウォッチをスマートフォンに接続した状態にし、Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] > [健康モニタリング] を選択して、この機能を設定することもできます。

3. 終日ストレス モニタリングがオンになっていない場合は、いつでもストレス アプリにアクセスして測定し、結果を表示および記録できます。



## 音声機能

### オフライン音声

オフライン音声制御により、スマートフォンに接続しなくても、音声でウォッチのほとんどの操作を実行できます。

オフライン音声の起動モード:

[設定] > [ユーザー設定] > [オフライン音声制御] > [起床モード]

1. 手首を返して 5 秒で応答
2. 画面を点灯して 5 秒で応答
3. 画面がアクティブな場合に応答



オフライン音声をオンにするには、[手首を返して 5 秒で応答] および [画面を点灯して 5 秒で応答] を選択します。手首を返した後、または画面を点灯した後に、[オフライン音声の認識中] アイコ



ンが表示されます。これで、オフライン音声コマンドを実行して、関連する操作を行うことができます。

[画面点灯中に応答] を選択してオフライン音声を有効にすると、[オフライン音声認識] アイコンが表示されるのを待たずに、オフライン音声コマンド ワードを直接使用できます。

オフライン音声コマンド ワード:

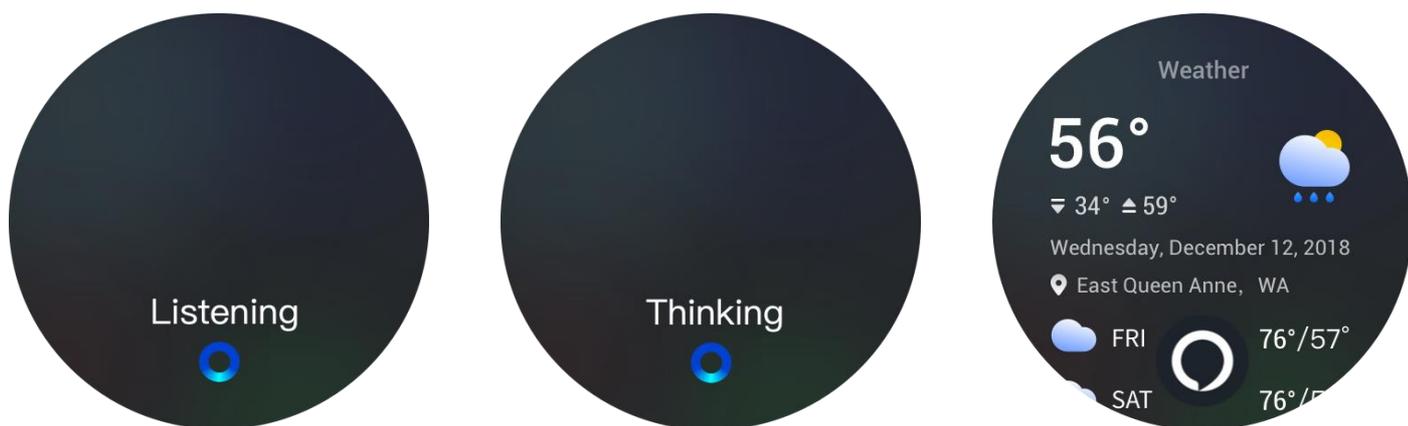
[設定] > [ユーザー設定] > [オフライン音声制御] > [すべてのコマンドを見る] の順に移動します。ここで、ウォッチがサポートするすべてのオフライン音声コマンド ワードが表示されます。

注: Zepp Z ウォッチのグローバルバージョンは現在、ウォッチの言語が簡体字中国語または英語に設定されている場合にのみオフライン音声機能をサポートしています。

## オンライン音声

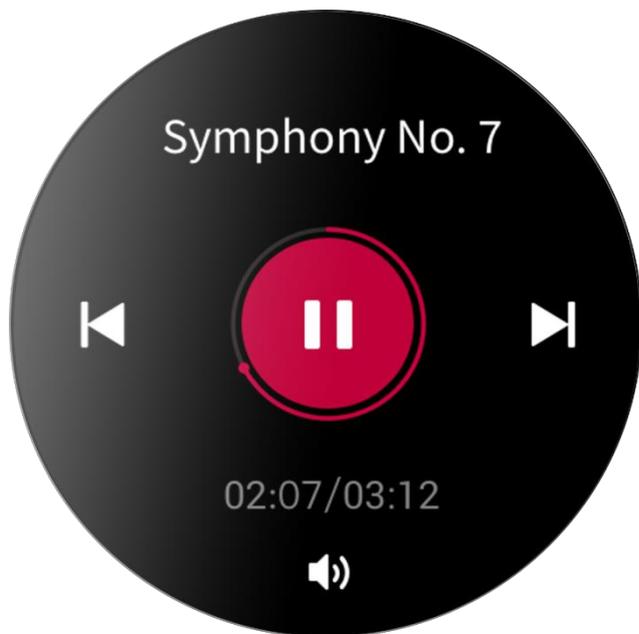
ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [アカウントの追加] > [Amazon Alexa] を選択し、Amazon アカウントにログインして Amazon Alexa を認証します。認証に成功してから上のボタンを 1 秒間長押しすると、オンライン音声 - Amazon Alexa が有効になります。

オンライン音声機能を有効にしたら、「聞き取り」ステータスのときに、Amazon Alexa に「現在の天気は?」などの質問をしたり、「リビングの照明をつけて」などのコマンドを話しかけることができます。



## 音楽リモコン:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。スマートフォンでミュージックを再生しているときに、ミュージックを開始/一時停止したり、前の曲や次の曲に切り替えたり、ウォッチのミュージックアプリでその他の操作を行ったりすることができます。



Android スマートフォンで設定を変更する:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] > [アプリ リストの管理] に移動します。表示されるページで「通知にアクセスできません」メッセージをタップして [通知設定] ページに移動して、Zepp アプリでの通知の権限を付与します。このメッセージが表示されない場合、権限はすでに付与されています。

注:

Android を実行するスマートフォンでこの機能を使用する場合は、アプリをホワイトリストまたは自動実行リストに追加して、アプリをバックグラウンドで実行し続けます。Zepp アプリがスマートフォンのバックグラウンド プロセスで強制終了されると、ウォッチはスマートフォンから切断され、ミュージックの再生を制御できなくなります。

## ウォッチのアプリ

### ウォッチのアプリ

「アプリ」とは、PAI、心拍数、SpO<sub>2</sub>、ワークアウトなど、個別に使用できるウォッチの機能のことを指しています。

アプリを使用するには、ウォッチを起動して、デジタル クラウンを押してアプリ リストに移動し、上下にスワイプしてアプリ リストを閲覧し、起動するアプリをタップします。

また、使用頻度の高いアプリをクイック アクセス アプリに設定しておくとも使い勝手が良くなります。



### アプリ リストの管理

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] > [アプリ リストの管理] を選択して、ウォッチで表示できるアプリを設定します。

### イベント

スケジュールの作成後、設定したリマインダーの時間になるとウォッチが振動して通知します。

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] > [イベント] を選択して、スケジュールを作成または編集します。

ウォッチを起動して、デジタル クラウンを押してアプリ リストに移動し、[イベント] をタップすると、設定済みのスケジュールが表示されます。日時を編集するには、設定済みのスケジュールをタップします。



## 天気

現在地の今後 7 日間の気象情報に加えて、今日の天気、風、湿度、UV 強度、その他の情報をいつでも確認できます。

天気の詳細は、モバイル ネットワークを介して同期する必要があります。このため、天気情報を最新の状態に保つには、時計を携帯電話に接続したままにしておく必要があります。

Zepp アプリで、都市と温度の単位（摂氏または華氏）を設定できます。

## コンパス



使用前に、数字の 8 の形を描いて校正を完了する必要があります。校正を求めるリマインダーが表示されます。校正が完了すると、ウォッチの現在の緯度と経度と、ウォッチが向いている方角が表示されます。干渉を回避して精度を高めるために、ウォッチを水平にして、磁気フィールドから離しておく



ださい。

## 気圧高度計

気圧高度計には、位置測定後に、現在の位置の気圧と高度の情報が表示されます。位置測定が正常に完了すると、ウォッチに緯度と経度が表示されます。



## アラーム

アラームは、Zepp アプリでもウォッチでも追加することができます。アラームは、繰り返しにしたり、オンにしたり、削除したりできます。不要になったアラームは、長押しして削除できます。

アラームで事前設定した時刻になると、リマインダーとしてウォッチが振動します。アラームは小休止またはオフにすることができます。小休止にすると、10 分後に再び振動します。この機能は 1 つのアラームにつき 5 回まで使用できます。

ウォッチが振動したときに何もしないと、30 秒後に自動的に小休止モードがオンになります。



## タイマー

ウォッチのタイマーは 0.01 秒単位の精度を提供し、最大 24 時間記録できます。

ウォッチは時間計測中に回数をカウントし、最多 99 回まで記録できます。

## カウントダウン



カウントダウンの時刻を設定できます。カウントダウンの最後に、リマインダーとしてウォッチが振動します。

## ウォッチの設定

### システム言語の設定

Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Zepp Z] > [ウォッチの設定] > [システム言語] に移動して、ウォッチのシステム言語を変更します。

### 装着の方向

[ウォッチ] > [アプリ リスト] > [設定] > [ユーザー設定] > [装着の向き] に移動し、装着習慣に合わせてボタンを画面の左または右に設定します。

