

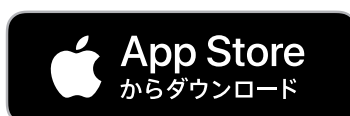
●端末にアプリをインストールする

①iPhoneはApp Store、AndroidはGoogle Playにアクセスし「カシムラ」を検索、インストールしてください。

※「活動量計HR」アプリではありません。



活動量計



●アプリの操作 1

ホーム画面/運動



① 1日 (0:00～23:59) の歩数

② 1日の消費カロリー

③ 1日の運動時間

④ 1日の運動距離

⑤ 1日の歩数達成率

⑥ 10分間隔の歩数をグラフ表示

※「B」マークに斜線がある場合は接続されていないので端末と本体を接続してください。

※データが同期しない場合は「B」マークを選択し再接続するか画面を下へスワイプしてください。

●アプリの操作 2

ホーム画面/睡眠



- ① 1日 (0:00～23:59) の合計睡眠時間
- ② 1日の深い睡眠時間
- ③ 1日の浅い睡眠時間
- ④ 1日の深い睡眠時間の割合
- ⑤ 10分間隔の睡眠状態をグラフ表示

※睡眠中に頻繁に体が動いていて、本製品が睡眠状態ではないと判断した場合は計測できません。

※まったく体が動かない状態の場合は計測できません。

※本製品の装着が緩い場合は計測できませんのでしっかりと装着してください。

●アプリの操作 3

運動計画



- ①「運動時間」「消費カロリー」「歩数」「距離」の目標値、活動期間や曜日を設定します。
- ②翌日が運動設定した日の場合は「明日は運動日」と表示され、そうでない場合は「明日は休息日」と表示されます。
- ③目標設定に応じて進捗が確認できます。

●アプリの操作 4

過去のデータ/運動



- ① 1週間の歩数記録のグラフを表示します。
- ② 1週間合計の歩数、消費カロリー、運動時間が表示されます。

●アプリの操作 5

過去のデータ/睡眠



- ① 1週間の睡眠時間のグラフを表示します。
- ② 1週間の平均睡眠時間、浅い睡眠時間と深い睡眠時間を表示します。

●アプリの操作 6

設定/ユーザー登録



- ①ユーザー写真を撮影またはアルバムから登録できます。
 - ②ユーザー名を入力、登録できます。ユーザー名はメニュー上に表示されます。
- ※デフォルトは「活動量計」で登録されています。

●アプリの操作 7

設定/個人情報

A screenshot of the '個人情報' (Personal Information) registration screen. The title is '個人情報' and there is a '保存' (Save) button in the top right. The screen contains four input fields, each with a pink circle and number indicating the step: ① 性別 (Gender) with male and female icons; ② 生年月日 (Date of Birth) with a date picker showing '1988-01-01'; ③ 身長 (cm) (Height) with a slider set to '170'; and ④ 体重 (kg) (Weight) with a slider set to '60'. The sliders have numerical scales: height from 150 to 190 cm and weight from 40 to 80 kg.

- ①性別を選択します。
- ②生年月日を入力します。
- ③身長を入力します。
- ④体重を入力します。

※個人情報をアプリに登録することでより正確な運動記録ができます。

●アプリの操作 8-1

設定/通知設定



■通知設定を登録すると、本体が振動して通知します。

①通知設定をオンにします。

②通知したいアプリをオンにします。例えば着信時に通知する場合は「電話」をオンにします。

※Androidは「電話」「ショートメッセージ (SMS)」通知機能はありません。

※メール通知には対応していません。

※メッセージの内容は本体に表示されません。

●アプリの操作 8-2

設定/通知設定

通知設定がオンにならない場合



■iOSの場合

- ・設定内の「活動量計」アイコンを選択します。通知設定をオンにします。
- ・設定内のBluetooth設定で本製品とペアリングされていることを確認してください。



■Androidの場合

- ・設定内の「活動量計」アプリを選択します。通知設定をオンにします。

●アプリの操作 9

設定/通知設定/長時間の着座で通知

指定した開始から終了時間までの時間間隔内で、最小歩数記録がない場合、指定した時間間隔毎に本製品が振動します。



- ① 長時間の着座を測定する開始時間から終了時間を設定します。
- ② 時間間隔を設定します。
- ③ 最小歩数を設定します。
- ④ 長時間の着座を測定する曜日を選択します。
- ⑤ 確定ボタンを選択し保存されます。

●アプリの操作 10

設定/通知設定/アラームの通知設定

指定した時間に本体が振動します。



- ①アラームをONにします。
- ②時刻を設定します。
- ③アラームの項目を選択します。
- ④アラームを動作させる曜日を
選択します。

●アプリの操作 11

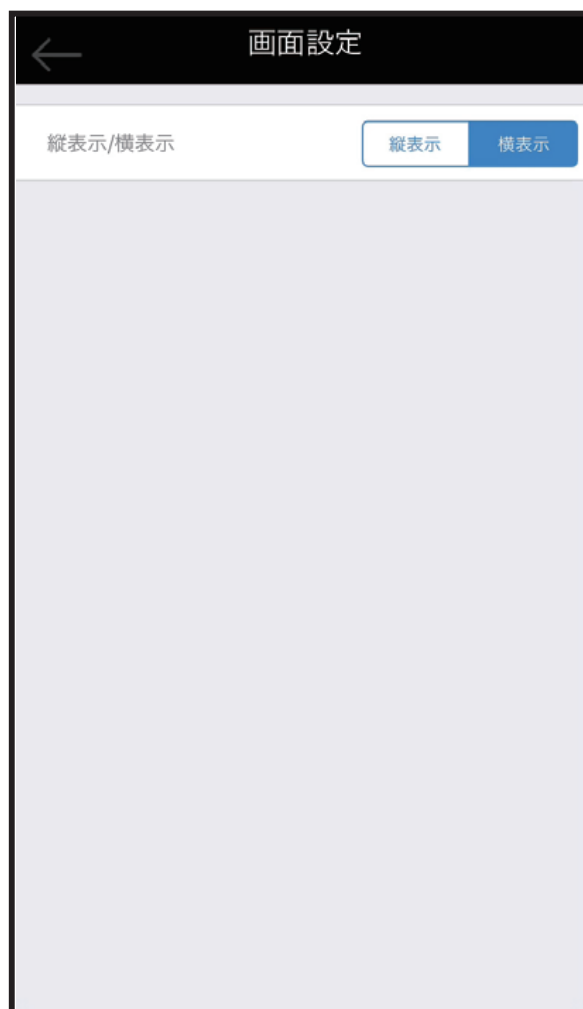
設定/撮影



- ①カメラが起動し本体のタッチ操作部をタッチするか本体を振ることで撮影できます。
※端末の設定で「活動量計」アプリにカメラのアクセスを許可が必要です。

●アプリの操作 12

設定/画面設定



画面設定で本体画面を縦表示、横表示に切り替えます。

●アプリの操作 13

設定



設定画面ではユーザー登録や製品設定の変更を行います。

- ① 本製品に表示される単位の設定を「km」「mile」に切替えます。
- ② 本製品に表示される時間をam/pm表示する12時間モードか24時間モードに切替えます。
- ③ オンにすると手首を上げることで自動で本製品の画面が表示します。オフにすると本製品の稼働時間が長くなります。
- ④ 手首を上げて表示する場合は「左手」「右手」を選択します。

●アプリの操作 14-1

標準アプリ「ヘルスケア」との連動/iOSの場合

連動にはインターネット接続が必要です。



①ヘルスケアと連動を選択します。

②ヘルスケアアプリで連動する項目をオンにしてください。

③選択完了後に「許可」を選択し完了します。

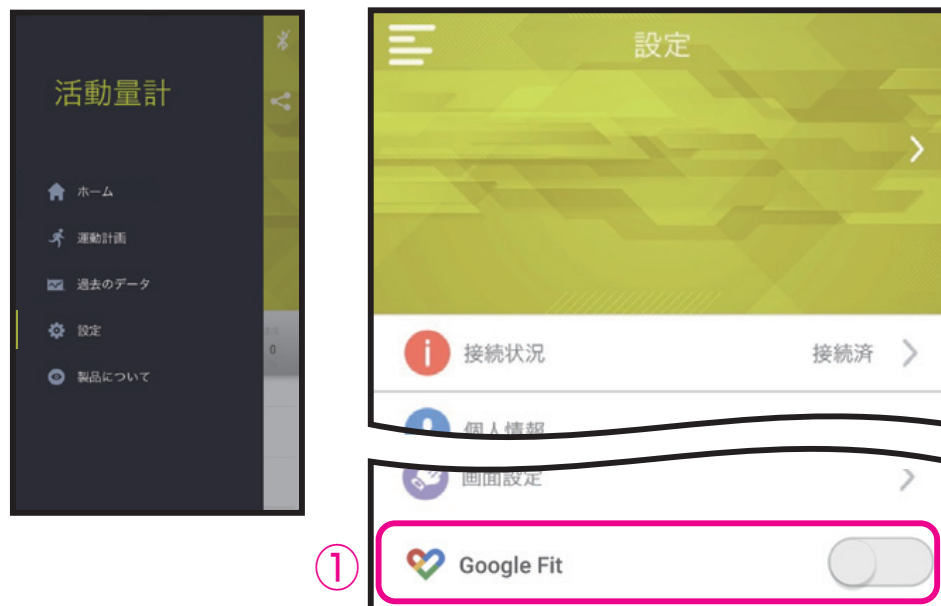


※連動を中止する場合はヘルスケアアプリ内でオフにしてください。
※本製品のみをヘルスケアアプリに連動する場合は「iPhone自体をセンサーにしたデータソースを削除する方法」と「設定アプリのプライバシー内のモーションとフィットネスでヘルスケアをオフにする方法」があります。

●アプリの操作 14-2

標準アプリ「GoogleFit」との連動/Androidの場合

連動にはインターネット接続が必要です。



① GoogleFitをオンにします。

GoogleFitと連動へのアクセス権を許可を選択すると連動します。

※GoogleFitとの連動は歩数記録のみです。

今後のアプリのバージョンアップによって変更の可能性あります。

※GoogleFitアプリ内の設定でアクティビティの記録（端末のセンサーを利用した活動記録）がオンになっている場合はアクティビティの、記録が優先される場合があります。

※連動するまでにタイムラグがある場合があります。

●アプリの操作画面 15

製品について



製品のアップデートや不具合時のQ&Aが記載されています。