

# TicWatch Pro 5 のユーザーアシスト

## 始めましょう

### ボタンと機能



ボタン	機能
a. サイドボタン	<ul style="list-style-type: none"><li>* 3 秒間押し続けてウォッチを起動します</li><li>* 短押しして最近のアプリ一覧を開きます</li><li>* ダブルクリックして Google ウォレットを開きます</li><li>* 3 秒間押し続けてブートメニューにアクセスします</li><li>* 15 秒間押し続けてウォッチを強制再起動します</li></ul>
b. 回転するクラウン	<ul style="list-style-type: none"><li>* 短押ししてアプリ一覧を開くか、ウォッチフェイスに戻ります</li><li>* 回転して詳細を表示し、値を調整します</li><li>* ダブルクリックして最後に使用したアプリを開きます</li></ul>

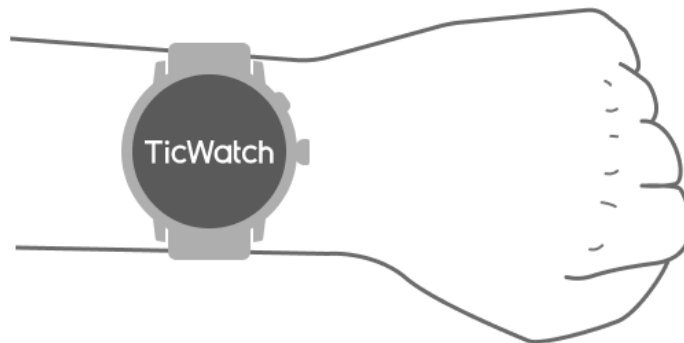
回転するクラウン+サイドボタン	* 同時に押してウォッチのスクリーンショットを撮影します
-----------------	------------------------------

## 回転するクラウン

クラウンを時計回りまたは反時計回りに回すことで、さまざまなウォッチの機能を簡単にコントロールできます。

1. タイルを表示するために回転します：
  - a. ホーム画面で、タイルを表示するには回転します。
  - b. この機能は設定 -> 一般 -> タイルのための回転で有効にできます。
2. ウォッチフェイスを表示するために回転します
  - a. ホーム画面で長押ししてウォッチフェイスを表示するために回転します。
3. ページをスクロールするために回転します
4. 音量、数字、明るさなどの値を調整するために回転します

## ウォッチを身につける



- a. 運動中の心拍数の正確なデータは、ウォッチの正しい使用によって得られます。ウォッチを締め付け過ぎたり緩めすぎたりすると、心拍数の不正確なデータが得られます。
- b. ウォッチは手首の骨の上に水平に 1-2 本の指を置いて着用するべきです。ウォッチは腕に合わせて装着されるべきです。快適な着用を確保するために手を数回振ることをお勧めします。
- c. 手首を清潔に保ちます。同じ領域でウォッチを長時間使用すると、血管が圧迫されることがあります。位置を調整することをお勧めします。

## ウォッチをオンおよびオフにする

### ウォッチをオンにする

ウォッチをオンにするには、サイドボタンを数秒間押し続けます。

### ウォッチをオフにする

- サイドボタンを数秒間押し続けます
- 【電源を切る】をタップします

### 強制再起動

ウォッチがフリーズして反応しない場合、サイドボタンを 15 秒間押し続けて再起動します。

## スマートフォンとのウォッチのペアリング

スマートフォンに Mobvoi Health アプリをインストールしてください



ウォッチをスマートフォンに接続するには、まずスマートフォンに Mobvoi Health アプリをインストールしてください。

- Google Play ストアで「Mobvoi Health」を検索してダウンロードします
- Mobvoi Health アプリは Wear OS 3 プラットフォームを実行している TicWatch とのみ互換性があります。他の種類の TicWatch をお持ちの場合、Mobvoi アプリをインストールし、指示に従う必要があるかもしれません。
- すでに Wear OS by Google アプリまたは Mobvoi アプリがインストールされている場合、ペアリングの前にそれらをアンインストールしてください。

### ウォッチをスマートフォンに接続する

- ウォッチをオンにします
- タップして言語を選択します

- モブボイヘルスアプリを起動するための画面上の指示が表示されます。
- スマートフォンで Mobvoi Health アプリを起動します
- [デバイス]タブをタップし、[新しいデバイスを追加]をタップします
- 画面上の指示に従ってペアリングプロセスを完了します

## 複数のウォッチとペアリングする

Android デバイスの場合、複数の TicWatch と同時にペアリングできます。

- スマートフォンで Mobvoi Health アプリを起動します
- [デバイス]タブをタップします
- ペアリングプロセスを開始するために右上隅の[+]アイコンをタップします

## ペアリング済みのウォッチを削除する

- Mobvoi Health アプリを開き、[設定]をタップします
- ウォッチをアプリから削除するために、下部の「アンペアおよびリセット」ボタンをタップします

## 接続の安定性を維持する方法

ウォッチがペアリングされたら、メッセージ通知などの正常な機能を確保するために、ウォッチと携帯電話の安定した接続を維持するようにしてください。

Android の場合：

- Bluetooth または WiFi を介して接続できます。Bluetooth がオンになっていることを確認してください。
- またはウォッチと電話を同じ WiFi アドレスに接続してください

## 画面ナビゲーション

	入力	出力
QSS トレイ	トップから下にスワイプして QSS トレイを開く	下から上にスワイプするか、回転するクラウンを押してウォッチフェイスに戻る
通知トレイ	下から上にスワイプして通知トレイを開く	上から下にスワイプするか、回転するクラウンを押してウォッチフェイスに戻る
タイル	ウォッチフェイスの右または左	回転するクラウンを押してウォッチフェイスに戻る

# ウォッチフェイス

## 新しい種類のウォッチフェイスを紹介

### スリープコーチウォッチフェイス

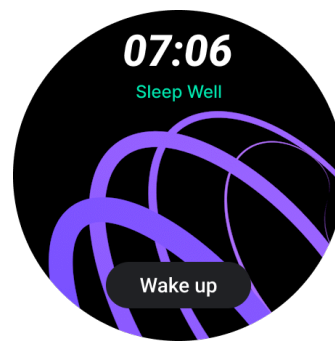
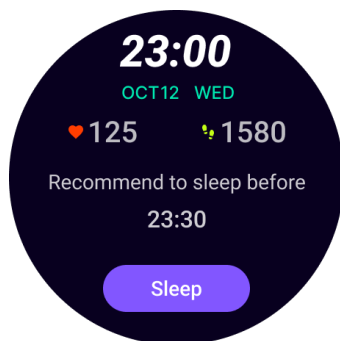
スリープコーチウォッチフェイスは異なる状態を表示し、睡眠サイクルと睡眠記録に基づいて提案を行います。毎朝ウォッチフェイスで睡眠情報を一目で確認できます。

#### 使用方法

- ウォッチフェイスを長押ししてウォッチフェイス編集リストに入ります
- スリープコーチウォッチフェイスを選択して適用します
- 睡眠サイクルを設定します。TicSleep -> 設定 -> 睡眠サイクルに移動して就寝時刻と起床時刻を変更します

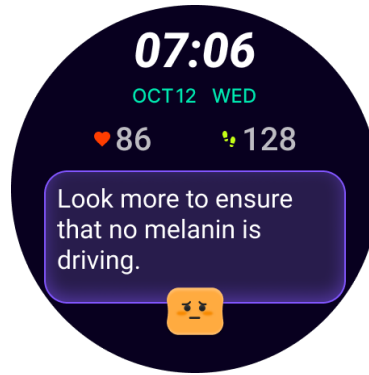
#### 就寝時刻リマインダー

就寝の1時間前から、スリープコーチウォッチフェイスは定時に寝るようにリマインダーを表示します。



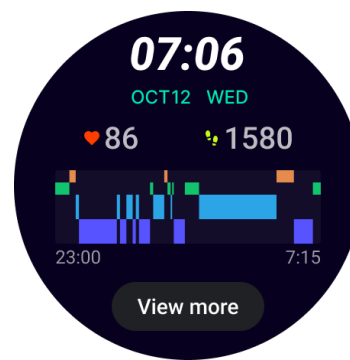
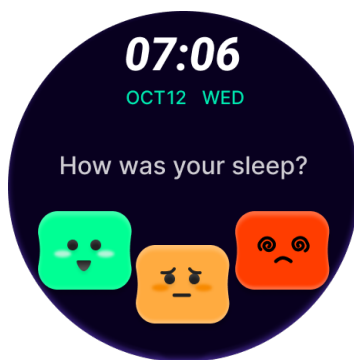
#### 睡眠のヒント

毎日異なる時間帯に、睡眠の質を向上させるのに役立つ睡眠のヒントが表示されます。ダイアログボックスをクリックして完全なコンテンツを表示します。



## 睡眠データの概要

毎朝起きたら、前夜の睡眠データをすばやく確認し、睡眠体験に対する主観的なフィードバックを提供できます。「詳細を表示」をクリックして TicSleep に入り、詳細を表示します



## ハッピー・ローテーション・ウォッチフェイス

回転ボタンと対話できる非常に楽しいウォッチフェイス

### 使用方法

- ウォッチフェイスを長押ししてウォッチフェイス編集リストに入ります
- ハッピー・ローテーション・ウォッチフェイスを選択して適用します
- "プレイ"をタップしてゲームモードに入り、回転ボタンを回して異なる画像に切り替えます。
- 左から右にスワイプしてゲームモードを終了し、現在の画像を適用します。



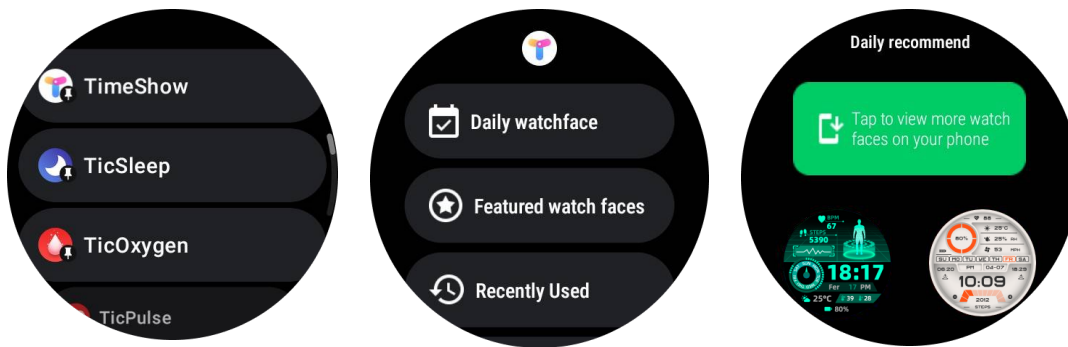
## TimeShow - 他のウォッチフェイスを閲覧

- ウォッチフェイスを長押ししてウォッチフェイス編集リストに入ります
- TimeShow ウォッチフェイスを適用します。
- TimeShow アプリからウォッチとスマートフォンの両方で異なるウォッチフェイスを選択できます。TimeShow を現在のウォッチフェイスとして設定してください。



## ウォッチでウォッチフェイスを閲覧

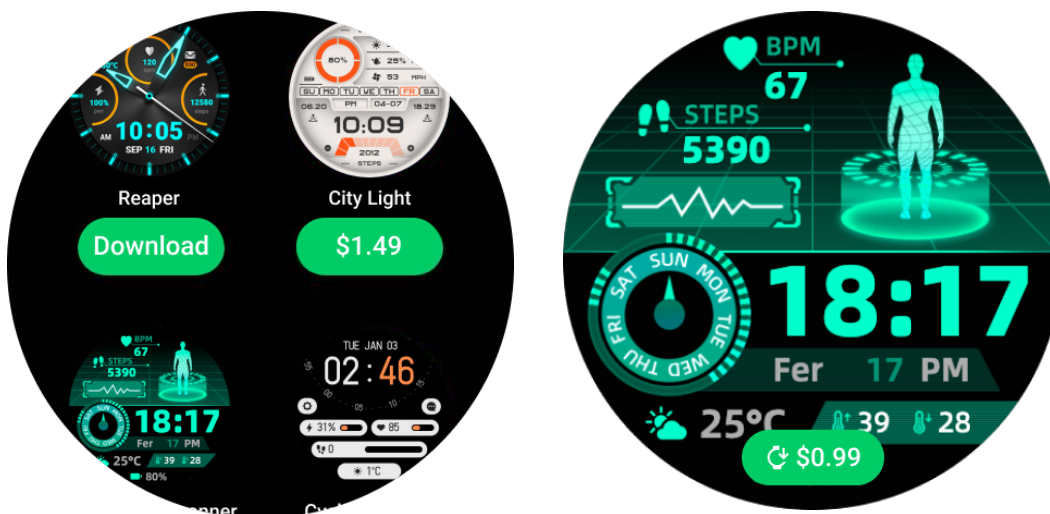
- 回転するクラウンを押してアプリケーションリストメニューに入ります
- TimeShow アプリをタップします
- 日常のおすすめまたは特集リストからウォッチフェイスを閲覧できます
- ウォッチフェイスをプレビューするためにタップします
- 無料のウォッチフェイスをダウンロードして直接適用することができます
- または有料のウォッチフェイスを購入することもできます。



## ウォッチでウォッチフェイスを購入

1. スマートフォンに接続していることを確認し、ウォッチで Settings -> Account -> ログインをタップして TimeShow アカウントにログインします。
2. 購入したいウォッチフェイスをプレビューするためにタップします。
3. 価格ボタンをタップして注文を生成します。
4. スマートフォンの Play Store で支払いを完了します。

これが初めての購入の場合、ウォッチと正常に接続されていることを確認するために、スマートフォンの TimeShow アプリでアカウントにログインする必要があるかもしれません。



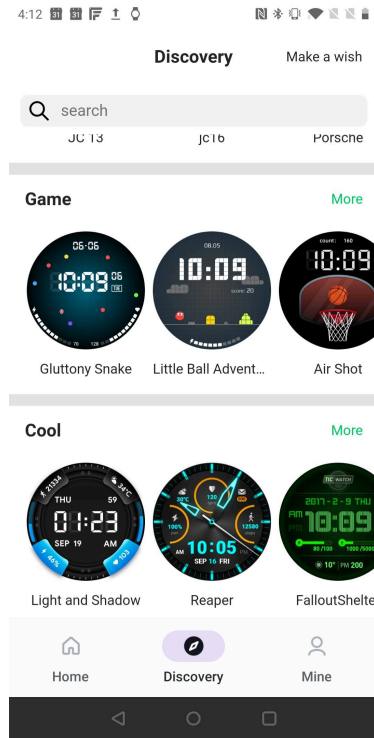
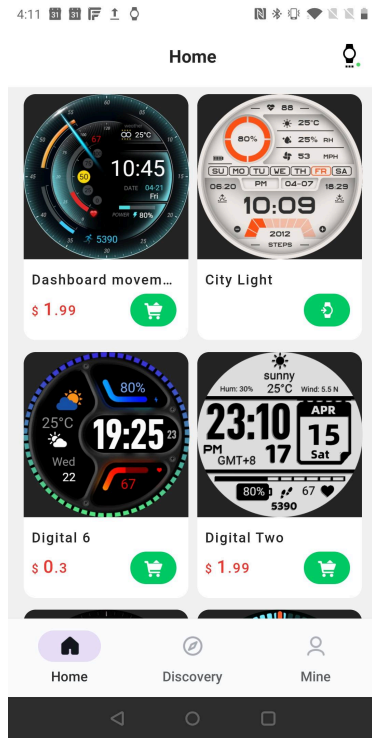
## スマートフォンで TimeShow を表示

以下の方法でさらに多くのウォッチフェイスを見つけることができます：

- スマートフォンに TimeShow アプリをダウンロードしてインストールします



- Mobvoi で登録したメールアドレスとパスワードを使用して TimeShow に直接ログインするか、Google アカウントでログインします
- 無料のウォッチフェイスを購入または同期する場合は、同期ボタンをタップして指示に従います。

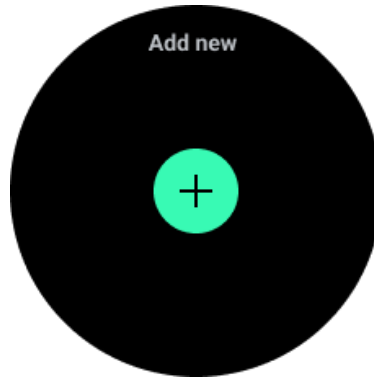


## 独自のウォッチフェイスをデザイン

作品を設計して公式の TimeShow ウェブサイトを訪れて公開してください：  
<https://timeshowcool.com/>

## ウォッチフェイスを変更

- ウォッチフェイスを長押ししてウォッチフェイス編集リストに入ります
  - ウォッチフェイスをタップして適用します
- ウォッチフェイスをお気に入りに追加したい場合：
- "さらに多くのウォッチフェイスを見る"をタップしてすべてのウォッチフェイスを表示します
  - ウォッチフェイスをタップしてお気に入りに追加します



## ウォッチフェイスを編集

一部のカスタマイズ可能なウォッチフェイスには「編集」ボタンがあります。好みに応じて編集できます。

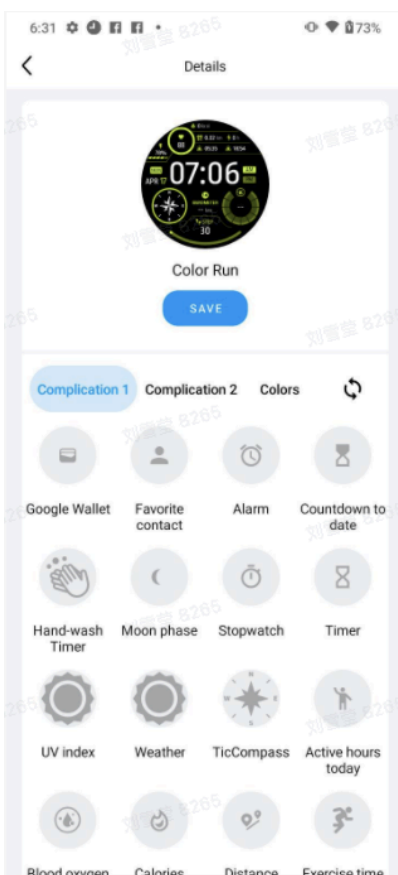
- 設定アイコンをタップします
- 画面を左または右にスワイプして希望のカスタマイズオプションを選択します
- 回転するクラウンまたは画面を上下にスワイプして色やその他の設定を変更します。
- 複雑な設定を変更するには、変更したいハイライトされたエリアをタップして設定します。



また、スマートフォン上の Mobvoi Health アプリでウォッチフェイスを変更およびカスタマイズすることもできます。

## スマートフォンでウォッチフェイスを編集

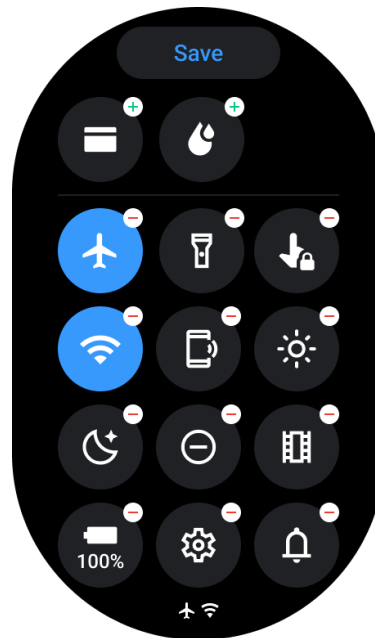
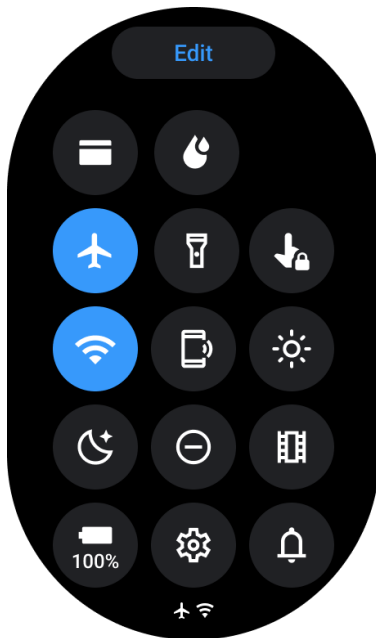
1. スマートフォンでウォッチフェイスを適用してカスタマイズできます。スマートフォンで Mobvoi Health アプリを起動します。
  2. [デバイス]タブをタップします。
- スマートフォンとウォッチが Bluetooth で接続されていることを確認してください。



## クイック設定パネル

クイック設定を表示および編集できます。クイック設定パネルを開くには、ホーム画面で上にスワイプします。さらに多くの設定アイコンを表示するには、回転するクラウンを使用するか、上下にスワイプします。

## クイック設定の編集



- [編集]ボタンをタップしてクイック設定アイコンを編集します。
- [+]をタップしてQSSトレイに表示されるアイコンを追加します。
- [-]をタップしてQSSトレイから削除します。
- [保存]をタップして変更内容を保存します。

## 設定アイコンの並べ替え

- アイコンを押し続けてドラッグして並べ替えます。

## 異なるインジケータアイコン

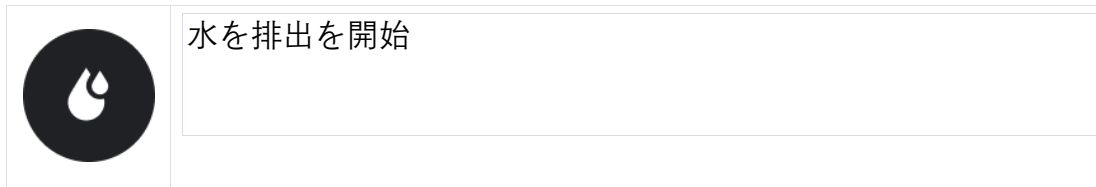
アイコン	意味
	充電中
	飛行機モード オン
 	バッテリー残量が少ない
	非通知モード オン

	ベッドタイムモード オン
	画面ロックオン
	タッチロックオン
	電話が切断されました
	LTE が切断されました
	シアターモード オン
	ウォッチが温かい

## 異なるクイック設定アイコン

アイコン	意味
	エッセンシャルモード 設定にアクセス
	設定アプリを起動
	音声またはサイレントモードをアクティブ化
	非通知モードをアクティブ化

	シアターモードをアクティブ化
	ベッドタイムモードをアクティブ化
	飛行機モードをアクティブ化
	私の電話を見つけるアプリを起動
	輝度を調整
	タッチロックをオンにする
	フラッシュライトをアクティブ化
	Google ウォレットを起動
	Wi-Fi ネットワークに接続



## タイル

画面を左または右にスワイプするか、時計回りまたは反時計回りに回転することでタイルを表示できます。[設定] -> [一般] -> タイルへの水平スクロールでオンにできます。

## タイルの追加および削除

- タップしてホールドして編集モードにアクセスします
- [+]をタップしてタイルを追加するか
- [-]をタップするか、上にスワイプしてタイルを削除します
- 最大制限は 10 個のタイルです

## タイルの並べ替え

- タップして



または



を変更してタイルの位置を変更します

## スマートフォンでタイルを管理

- Mobvoi Health アプリを起動
- [デバイス]タブをタップ
- タイルをタップ

スマートフォンとウォッチが接続されていることを確認してください。

## 進行中のアクティビティ

バックグラウンドで実行中のアプリがある場合、それらのアイコンがウォッチフェイスに表示されます。

- 下部エリアをタップすると、アプリが開きます
- 数字はバックグラウンドで現在実行中のアプリの数を示しています。



## 通知

### 通知を表示

- 新しい電話通知や不在着信など、未読の通知がある場合、画面の下部に通知インジケータが表示されます。
- 上向きにスワイプして通知パネルを開き、回転して通知を表示できます。
- 通知インジケータが表示されない場合は、[設定] -> [一般] -> 未読通知ドットを表示するを開いてアクティベートしてください。



### 通知の削除

通知を左または右にスワイプして削除します。

### 通知設定の管理

ウォッチで



[設定] -> [アプリと通知] -> [通知]に移動

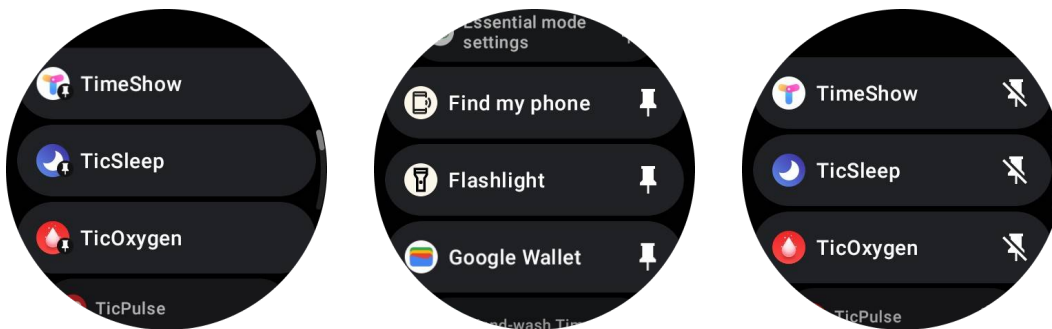
## スマートフォンで

- スマートフォンで Mobvoi Health アプリを起動します
- [デバイス] -> [設定] -> [アプリと通知]に移動します

## アプリリスト

アプリケーションリストの編集

- 回転するクラウンを押してアプリケーションリストメニューに入ります
- アプリケーションを長押しして編集モードに入ります
- "ピン"アイコンをタップして現在のアプリケーションをリストのトップに固定します。
- 再度タップしてアプリケーションを固定解除します。



## 超低電力 (ULP) ディスプレイ

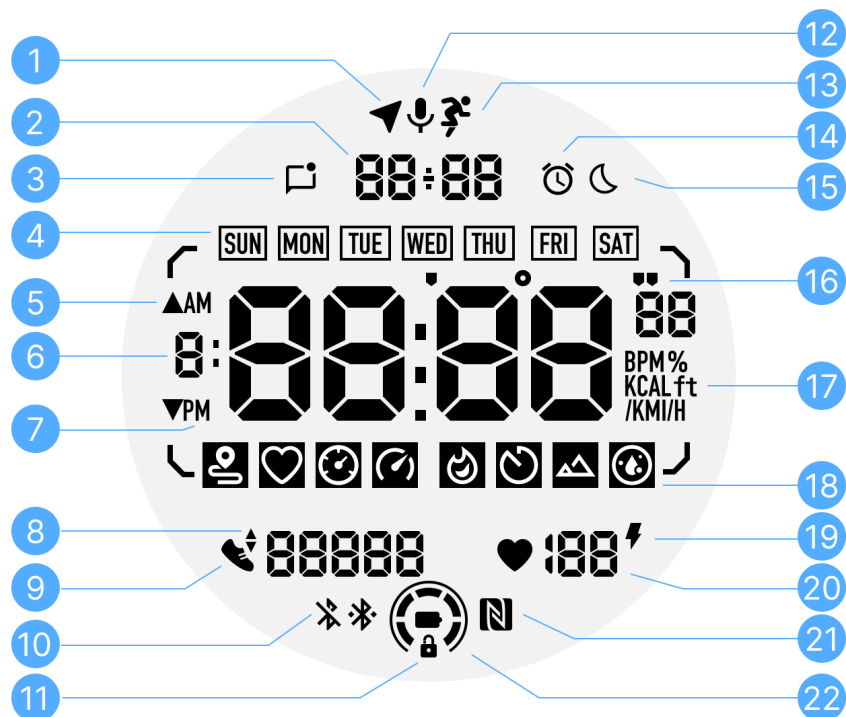
### ULP ディスプレイとは何ですか？

ULP ディスプレイは、時間、健康、フィットネスデータを表示できる超低電力の常時表示ディスプレイです。

新しく設計された ULP ディスプレイは、ULP タイルのコンセプトを導入し、システムに入ることなく健康とフィットネス関連データの迅速な測定や表示を可能にします。

注意： ULP ディスプレイは Essential モードを表すものではありません。スマートモードと Essential モードの両方で表示されます。

### ULP ディスプレイの UI



No.	アイコン	意味
1	GPS 状態	TicExercise 専用です。このアイコンは、GPS が取得/固定されていることを示します。
2	日付/時刻	点滅するアイコンは、GPS が現在取得/探索中であることを示します。
3	未読通知	待機中、DD-MM と MM-DD の両方のフォーマットをサポートし、今日の日付を表示します。
4	曜日	ワークアウト中、現在の時刻を表示します。
5	標高の上昇/下降	このアイコンは未読通知の存在を示します。新しいメッセージが受信されると、アイコンは数秒間点滅します。
6	主要データゾーン	このアイコンは現在の曜日を示します。
7	AM/PM	TicExercise 専用です。ワークアウト中の標高の上昇と下降を示す 2 つの三角形のアイコンです。

8	ケイデンス	この領域は、さまざまな情報を異なる ULP タイルで表します。現在の時刻、心拍数、ペースなどが含まれません。
9	歩数	12 時間制の AM と PM。
10	Bluetooth 状態	TicExercise 専用です。これは現在のケイデンスを示し、アウトドアランなど、特定のワークアウトでのみサポートされています。
11	ULP ディスプレイ ロック状態	待機中は日々の歩数を示します。
12	マイクロフォン	ワークアウト中は、特定の種類のワークアウト（アウトドアウォークなど）でのみサポートされる、現在のワークアウトのエクササイズステップを示します。
13	ワークアウト インジケータ	これらの 2 つのアイコンは Bluetooth 接続の状態を示します。左のアイコンは切断された状態を、右のアイコンは接続された状態を示します。表示されない場合、Bluetooth がオフになっています。
14	スリープアラーム	このアイコンは ULP ディスプレイがロックされていることを示します。誤操作を避けるために、次のステップ（タイルの切り替えなど）に進む前に、ULP ディスプレイをアンロックする必要があります。注意：これはスマートモードの画面ロック状態を表しません。
15	ベッドタイムモード	現在は使用されていないアイコンです。
16	ペース/角度単位	TicExercise 専用です。このアイコンはワークアウトが進行中であることを示します。
17	単位	TicSleep からのスリープアラームです。スリープアラームがオンになると、アイコンが表示されます。注意：これはアラームアプリのアラームステータスを表しません。
18	ULP タイル インジケータ	このアイコンはウォッチがベッドタイムモードであることを示します。

19	心臓の健康状態	これらのアイコン ("および") は、ペース、分、秒の単位を示し、(°) アイコンはコンパス ULP タイルに使用される角度 (度) を示します。
20	心拍数	これらのアイコンは異なるメトリックの単位を示します。
21	NFC 状態	これらのアイコンは異なる ULP タイルを示します。左から右に、エクササイズ距離、心拍数、ペース、速度、カロリー、カウント/ラップ、標高、血中酸素を表します。
22	バッテリーレベル	このアイコンは 24 時間の心臓の健康モニタリング機能が有効かどうかを示します。注意: 心臓の健康機能は一部の国や地域ではサポートされていません。

## ULP タイルとは何ですか?

TicWatch Pro 5 の場合、新しく設計された ULP ディスプレイは、より多くの情報を表示できます。そして初めて、ULP タイルのコンセプトが導入され、システムに入る必要なく、健康およびフィットネス関連のデータを素早く測定または表示できます。

## 待機中の ULP タイル

待機中、現在、以下のタイルをサポートしています。

1. ウォッチフェイス ULP タイル: 時間/日付、ウォッチの状態情報、ステップ、最新の心拍数など、重要な健康データを表示するために設計されています。



2. 心拍数 ULP タイル: アクティブな心拍数検出に使用されます。



3. 血中酸素 ULP タイル: アクティブな血中酸素検出に使用されます。



正確な測定を確保するために、血中酸素検出中に緩めた装着、過度の傾斜、または振動を避けてください。これらの条件が発生すると、デバイスは「FAIL」と表示します。再測定する前に、正しい位置に調整し、ウォッチを安定させてください。

詳細については、TicOxygen アプリの説明を参照してください。



4. デイリーカロリーULP タイル: デイリーカロリーを素早く確認するために設計されています。



5. コンパス ULP タイル: 方向を素早く確認するために設計されています。



もしウォッチが磁場の干渉を受ける場合、「CAL」と表示されます。この場合、再び使用する前にコンパスを再キャリブレーションする必要があります。



## TicExercise ULP タイル

ワークアウト中、ウォッチは待機中の ULP タイルから TicExercise ULP タイルに切り替わります。

各種のエクササイズは、以下のタイルの一部をサポートしており、全てのタイルをサポートしているわけではありません。サポートされているタイルは、各エクササイズの最初に表示されます。



注: すべての ULP タイルにはインジケータアイコンが付いていない場合もあります。

1. エクササイズ時間 ULP タイル: \*\* エクササイズの時間を表示するために設計され、各エクササイズのデフォルトタイルです。



2. エクササイズ距離 ULP タイル: \*\* 帝国単位 (MI) とメトリック単位 (KM) の両方をサポートしています。



3. エクササイズ心拍数 ULP タイル: \*\* リアルタイムのエクササイズ心拍数を表示するために設計されています。



4. ペース ULP タイル: \*\* 帝国単位 (/MI) およびメトリック単位 (/KM) の両方をサポートしています。





5. スピード ULP タイル: \*\* 帝国単位 (MI/H) およびメトリック単位 (KM/H) の両方をサポートしています。





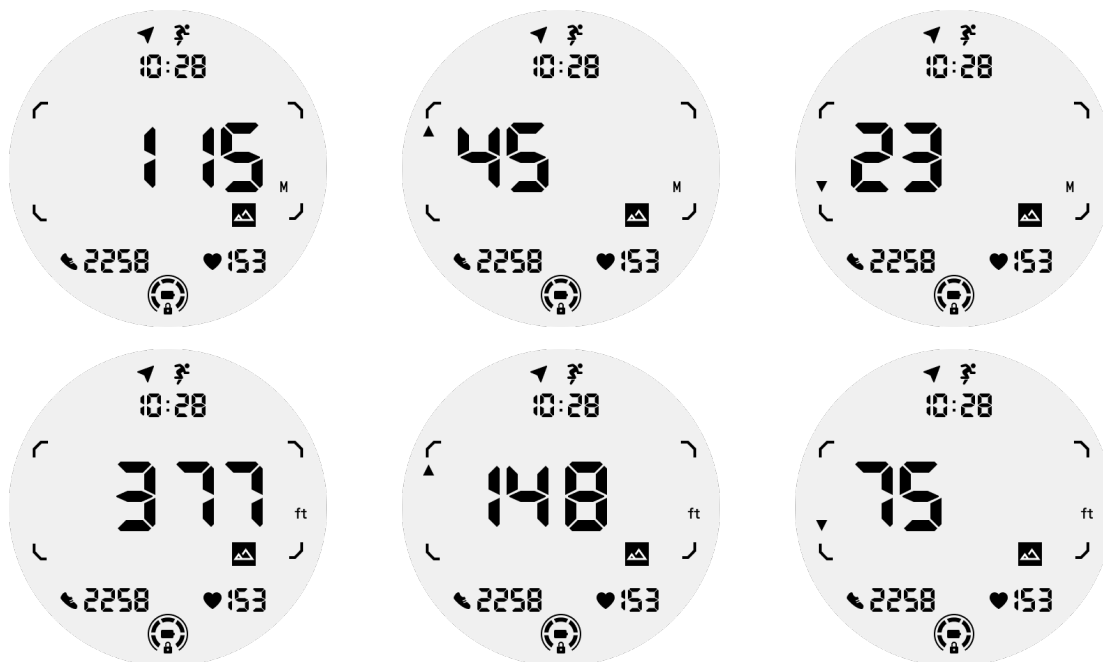
6. エクササイズカロリーULP タイル: \*\* 現在のエクササイズ中に消費されるカロリーを表示するために設計されています。



7. カウント/ラップ ULP タイル: \*\* ラップまたはカウントを表示するために設計されています。



8. 評価 ULP タイル: \*\* 現在の高度、エクササイズの高度上昇、およびエクササイズの高度下降を順番に表示します。帝国単位 (ft) およびメトリック単位 (M) の両方をサポートしています。



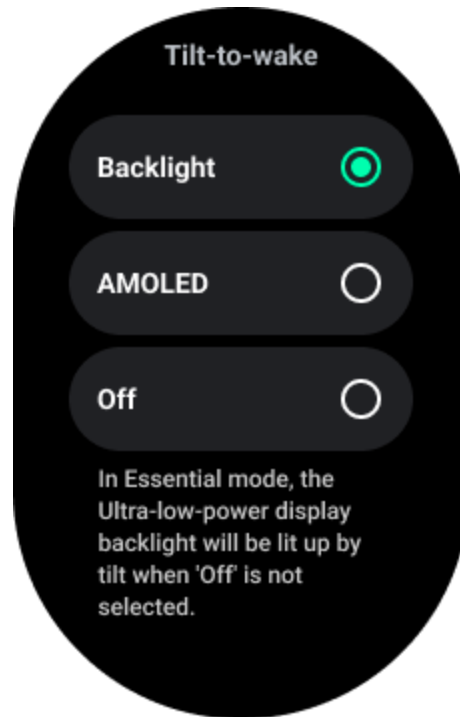
9. コンパス ULP タイル: \*\* 方向を素早く確認するために設計されています。



## ULP ディスプレイの操作

### バックライトのオンとオフ方法

傾けて起動バックライトオプションは、デフォルトで ON になっています。  
詳細は「設定 -> 表示 -> 傾けて起動」に移動してください。



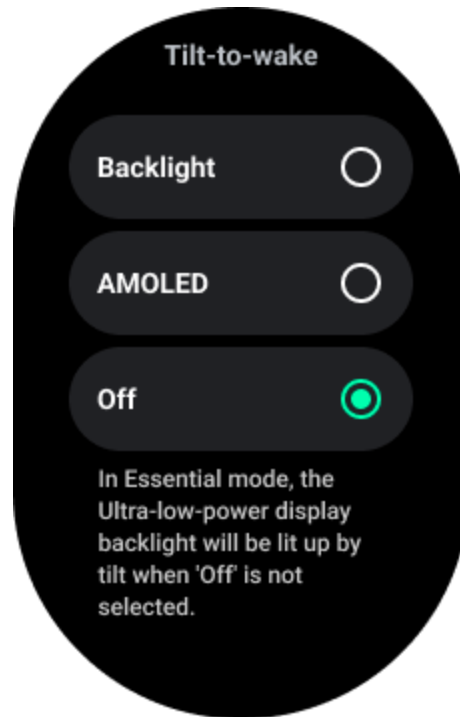
一般的に、バックライトを点灯させる方法は2つあります。手首を上げるか、回転冠を180度以上回すことです。バックライトは、タイムアウト時または手首を下げたときに自動的にオフになり、ULPディスプレイは誤操作を防ぐためにロックされます。Essentialモードでは、サイドボタンをクリックしてバックライトをオンまたはオフにすることもできます。

**注意:** ベッドタイムモードまたはシアターモードが有効になっている場合、手首を上げてもバックライトは起動しません。

### 傾けて起動バックライトを無効にする方法

傾けて起動バックライトを一時的に無効にしたい場合、ベッドタイムモードまたはシアターモードを有効にできます。

この機能を永久に無効にしたい場合、「傾けて起動」設定で「オフ」オプションを選択してください。



## ULP ディスプレイのロック/アンロック方法

ULP ディスプレイをアンロックするには、回転冠を時計回りまたは反時計回りに連続して180度以上回転させる必要があります。

手首を下げるか、タイムアウトすると、ULP ディスプレイは誤操作を防ぐために自動的にロックされます。

注意: コンパス ULP タイルは、1分後に自動的にロックされます。このタイルをアクティブにしている場合、直接手首を下げると誤操作が発生する可能性があることに注意してください。

## ULP タイルの切り替え方法

ULP ディスプレイをアンロックした後、回転冠を時計回りまたは反時計回りに回転させると、昇順および降順で ULP タイルが順次切り替わります。



## ULP ディスプレイの設定

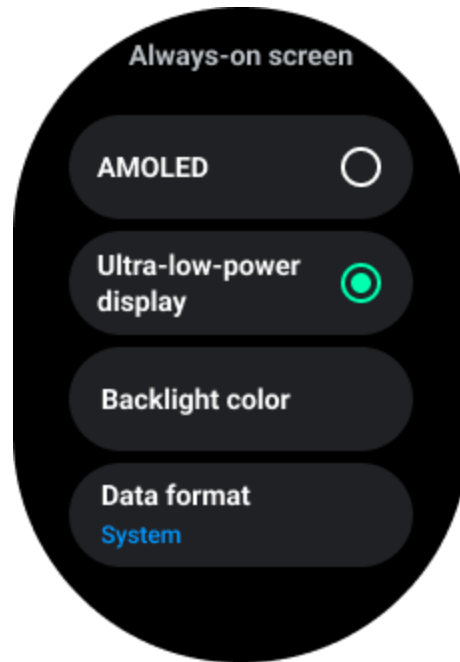
ULP ディスプレイの設定オプションは、システム設定メニューにあります。詳細は「設定 -> 表示 -> 常時表示画面」に移動してください。

### 常時表示画面の設定方法

常時表示画面の設定では、2つの表示オプションが利用可能です。カラフルな AMOLED ディスプレイと低消費電力の ULP ディスプレイがあります。

ULP ディスプレイがデフォルト オプションとして事前に選択されています。お好みのオプションに変更できます。

**注意:** Essential モードでは、常時表示画面に ULP ディスプレイのみがサポートされています。つまり、常時表示画面を AMOLED に選択した場合、それはスマートモードにのみ適用されます。時計が Essential モードに移行すると、常時表示画面は自動的に ULP ディスプレイに切り替わります。

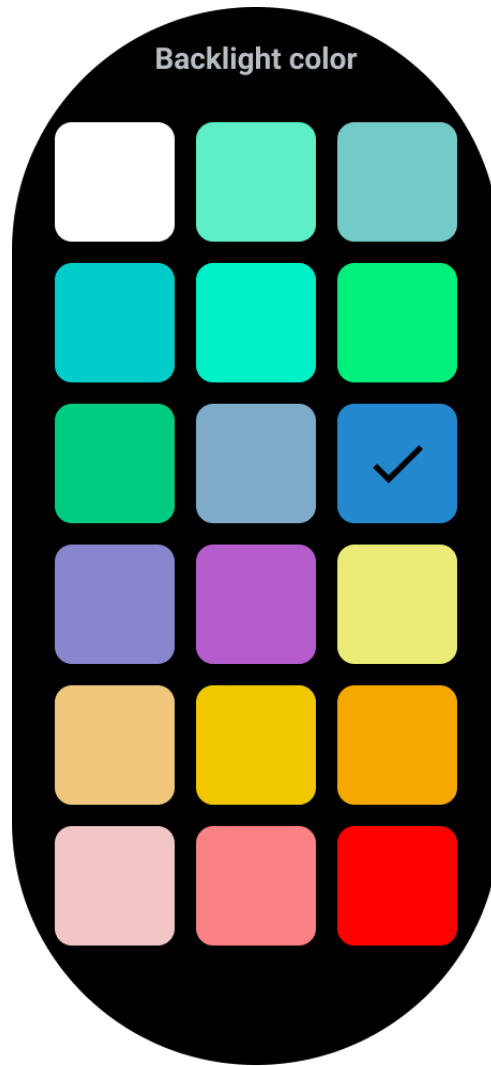


## ULP ディスプレイのオプション

ULP ディスプレイを常時表示画面として使用する場合、バックライトの色と日付形式をカスタマイズできます。

## バックライト設定

事前に定義されたカラーオプションから好みのバックライトの色を選択できます。



### 動的 HR ゾーンバックライト

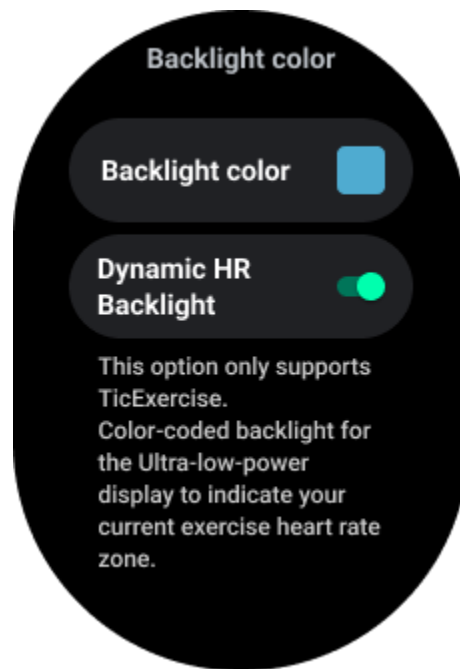
運動中、ULP ディスプレイのバックライトの色は、現在の運動中の HR ゾーンを示すために使用されます。

バックライトを起動するために手首を傾げることで、心拍ゾーンを簡単に確認できます。





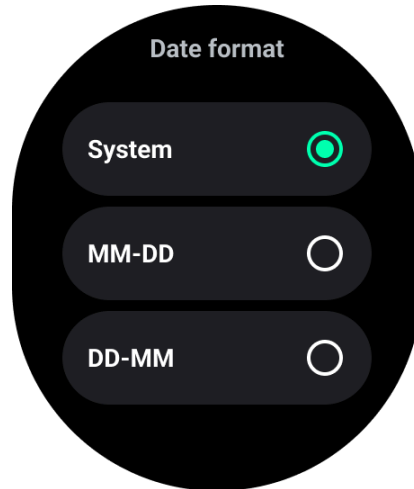
この動的 HR バックライトオプションは TicExercise 専用です。



## 日付形式

DD-MM と MM-DD の形式をサポートしています。

デフォルトではシステム設定に従いますが、お好みの表示方法を選択することもできます。



## ヘルス機能

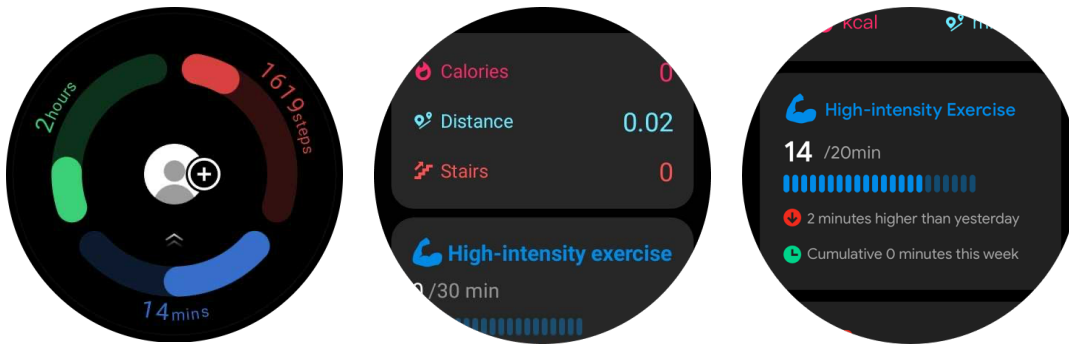
### TicHealth

TicHealth は、運動履歴と当日の健康データを一覧で表示できるアプリです。健康関連データには、ランニング、睡眠、心拍数、酸素、ストレス、ノイズが含まれます。これらの情報は TicExercise、TicSleep、TicPulse、TicOxygen、TicZen アプリから提供されます。モデルによっては一部のデータが利用できない場合があります。

### デイリーアクティビティ

現在のデイリーステータス、ステップ数、アクティビティ時間、運動時間を確認できます。

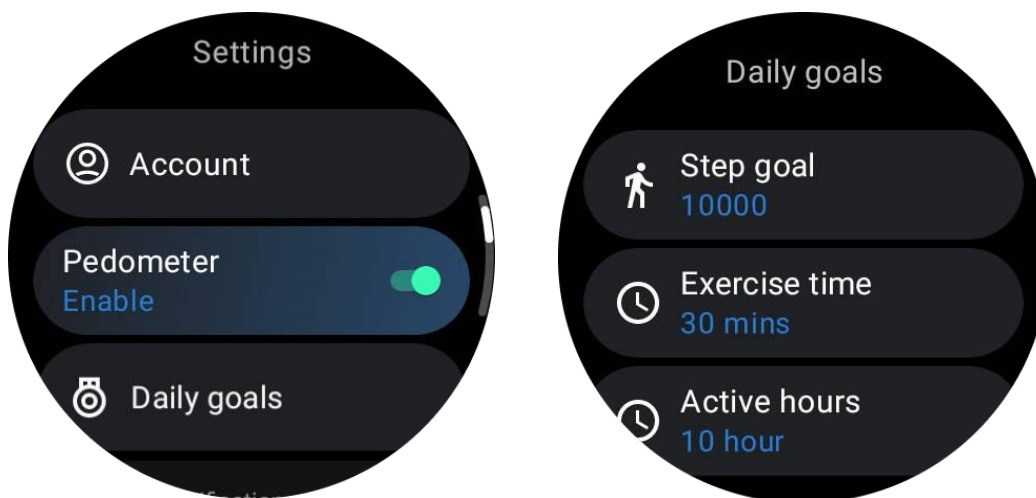
- 赤いリングはデイリーステップを表します。
- 緑のリングはデイリーアクティビティ時間を表します（1時間あたりの150ステップが1時間のアクティビティとしてカウントされます）。
- 青いリングはデイリー運動時間を表します。
- カロリー： 当日の総カロリー消費量
- 距離： 当日の総歩行距離
- 階数： 当日の総昇降階数
- 高強度運動： 当日の高強度運動時間
- 進捗バーは当日の目標達成度を表示します。



## 設定

### デイリーゴールを設定する

- TicHealth アプリを起動し、設定アイコンをタップします。
- デイリーゴールをタップします。



### TicHealth 通知を設定する

TicHealth 通知を管理するには**通知**をタップできます。以下が含まれます。

- ノットディスターブ： TicHealth 通知をミュートに設定します。
- ゴールリマインダー： 設定した目標に達したときに通知を受信します。
- ステップリマインダー： ステップゴールの 80%に達したときに通知を受信します。
- アクティビティリマインダー： 1 時間ごとに立ち上がって移動するように通知します。

## TicPulse

### 心臓の健康モニタリング

心臓の健康モニタリング機能は、頻脈、徐脈、心房細動（AFib）モニタリングを含む不整脈に関連する検出とモニタリングを提供します。これにより、心臓の健康状態を把握できます。この機能はモデルによっては利用できない場合があります。

## 心臓の健康テストの手動開始

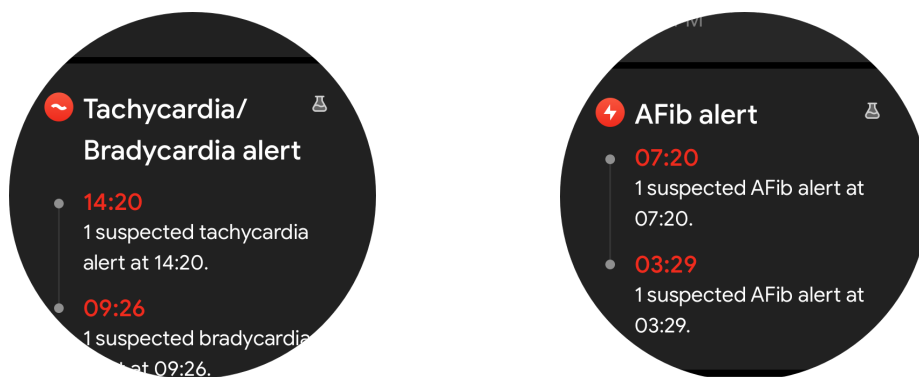
ユーザーは手動でテストを実行するか、24時間自動モニタリングを有効にすることができます。手動でチェックする場合は、「測定」ボタンをタップし、測定ページに移動します。測定が完了すると、結果が表示されます。

## 24時間自動モニタリングの設定

24時間モニタリングを設定するには、TicPulse -> 設定 -> 心臓の健康モニタリング -> 心臓の健康モニタリングを有効にします。

## 異常通知の表示

データに異常がある場合、ウォッチ側に通知アラートが表示されます。ウォッチのモニタリング結果は現在の日付の心臓の健康モニタリング結果のみを表示します。履歴データは Mobvoi Health アプリで表示できます。



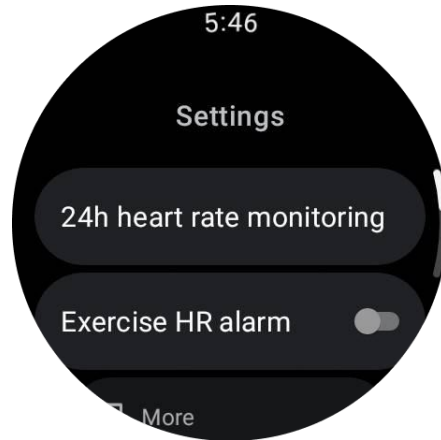
## 測定が不正確なことがある理由

測定結果は着用方法や皮膚の接触面積などの要因に影響を受ける可能性があります。これは参考情報であり、診断の基準としては推奨されません。

## 心拍数モニタリング

### 心拍数測定設定の変更:

- TicPulse アプリでページの一番下までスクロールします。
- 設定をタップします。
- 24時間モニタリングを有効にします。



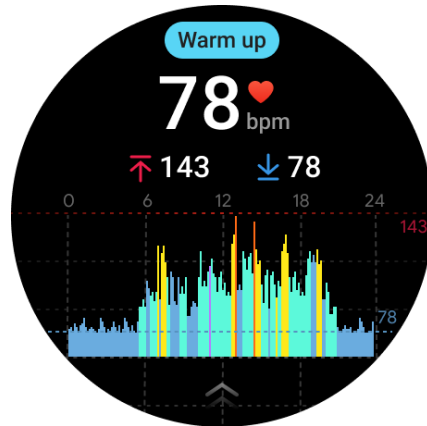
有効にした後、モニタリング頻度を選択できます。一般的なモニタリングとリアルタイムモニタリングを含みます。



1. 一般的なモニタリング： 10 分ごとに 1 つのデータポイントが表示されます。
2. リアルタイムモニタリング： リアルタイムのデータ収集に基づいてデータが表示されます。

### 心拍数の手動測定

TicPulse アプリで「更新」アイコンをタップして測定を開始します。



## FAQ

### 最小の心拍ゾーンとは何ですか？

最小表示時間は1分です。1分未満の期間は1分としてカウントされます。

### 測定が不正確なことがある理由

測定結果は着用方法や皮膚の接触面積などの要因に影響を受ける可能性があります。これは参考情報であり、診断の基準としては推奨されません。

## TicSleep

### 睡眠をモニタリング

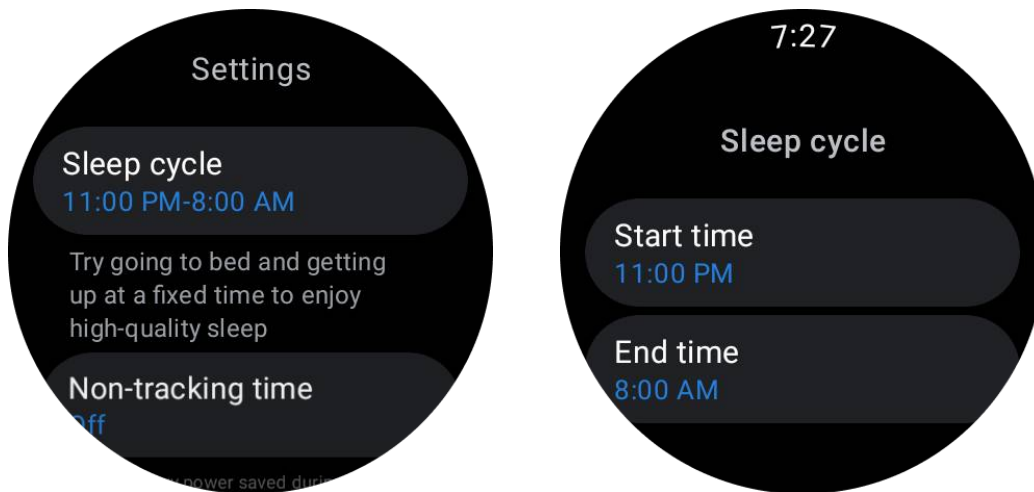
ウォッチは睡眠中に睡眠状態を自動的に検出し、睡眠データを記録できます。ウォッチを睡眠中に着用している場合、前夜の睡眠データをウォッチで確認できます。この機能はウォッチモデルによっては利用できない場合があります。

ウォッチがスマートフォンに接続され、ウォッチのモバイルネットワークまたは Wi-Fi が利用可能な場合、睡眠データはスマートフォンの Mobvoi Health アプリと同期できます。詳細は Mobvoi Health で確認できます。



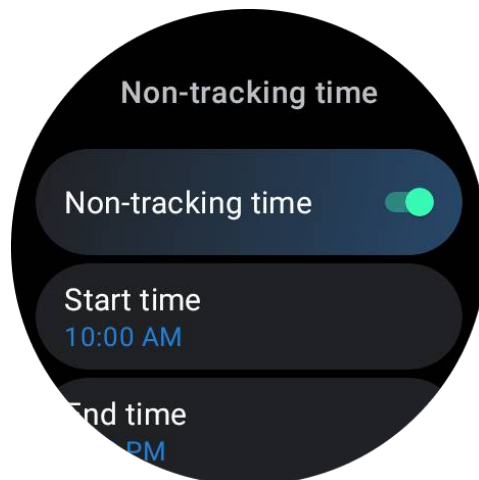
## 睡眠サイクルの設定

自分の睡眠サイクル（就寝時間、起床時間）を設定して、期待される時間に達したかどうかを確認できます。設定した時間にまだ寝ている場合、睡眠アラームが鳴ります。この時間より前に目が覚めるとアラームは。



## 非追跡時間を設定できます

これにより、不要な時間帯に睡眠データが記録されなくなります。設定アイコンをタップ -> 非追跡時間。



## その他の設定

「睡眠アラーム」、「ベッドタイムリマインダー」、「睡眠完了通知」なども設定できます。

## 睡眠呼吸数

ユーザーは設定で睡眠呼吸数スイッチをオンにできます。有効にすると、ユーザーの睡眠呼吸数をモニタリングし、データチャート、平均呼吸数、最大呼吸数、最小呼吸数を睡眠の詳細に表示します。



## 睡眠血中酸素

1. ユーザーは設定で睡眠血中酸素スイッチをオンにできます。



2. 睡眠血中酸素モニタリングの頻度は 1 時間ごと、30 分ごと、またはリアルタイムモニタリングのいずれかに設定できます。睡眠血中酸素データは選択したモニタリング頻度に応じて表示されます。





## FAQ

### なぜ睡眠の誤認識が発生するのですか？

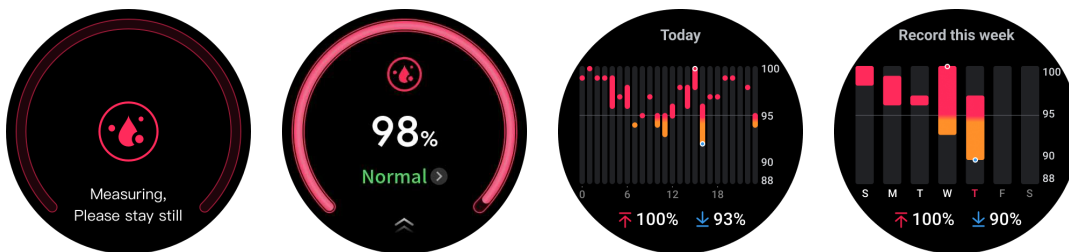
- 睡眠モニタリングは身体の活動に依存しています。たとえば、長時間の動きがない状態は誤って睡眠と認識されることがあります。
- 睡眠アルゴリズムには判断に時間がかかるため、1時間未満の睡眠時間は記録されない場合があります。

## TicOxygen

### 血中酸素を手動で測定

回転式のクラウンを押してアプリリストを表示し、TicOxygen を選択して血中酸素を測定できます。

測定中は動かずに静止してください。測定中に動きが検出されると、測定値の大幅な偏差や測定の失敗の原因となることがあります。



## 24 時間自動モニタリングの設定

画面下部にスワイプして「設定」アイコンをタップし、24 時間自動バックグラウンドモニタリングを有効にします。

## ワンタップ測定

1. ワンクリック測定アプリを開いた後、ユーザーは心拍数、血中酸素、ストレスレベルなどの健康指標を取得するために約 90 秒待つ必要があります。
2. 結果ページでは、ユーザーはリスト内のデータをタップして対応するアプリに移動できます。たとえば、ユーザーが結果ページで心拍数をタップした場合、TicPulse アプリに移動します。



## TicZen

ストレスの測定は、光電センサによって測定された心拍変動（HRV）データに基づいて計算されます。HRV は連続する心拍サイクルの差の変化を指します。

- 安定したデータを取得するためには、静かな状態で測定する必要があります。
- 腕に装着するときに腕にゆとりがありすぎたり、きつすぎたりすると、データの精度にも影響します。快適に腕に装着することをお勧めします。
- 喫煙、飲酒、夜更かし、または薬物の摂取もデータに影響を与えます。

- これは医療機器ではなく、値は参考値のみです。
- 測定を固定の時間と装着状態で行うと、疲労の検出に役立ちます。
- テスト結果は高ストレスまたはストレスなしのような定性評価を示します。
- 精神的なストレスを感じる場合は、運動や深呼吸でストレスを解消してください。

## ストレスレベルを測定する

- TicZen を起動します
- ストレスデータを測定および表示するために左ボタンをタップします
- 右ボタンをタップして呼吸運動を開始します。



## TicBreathe

### 呼吸によるリラックス

TicBreathe アプリをタップし、開始ボタンをタップして呼吸運動を開始します。アプリは運動終了後にストレスと心拍数の変化を表示します。



## 呼吸運動の時間を設定する

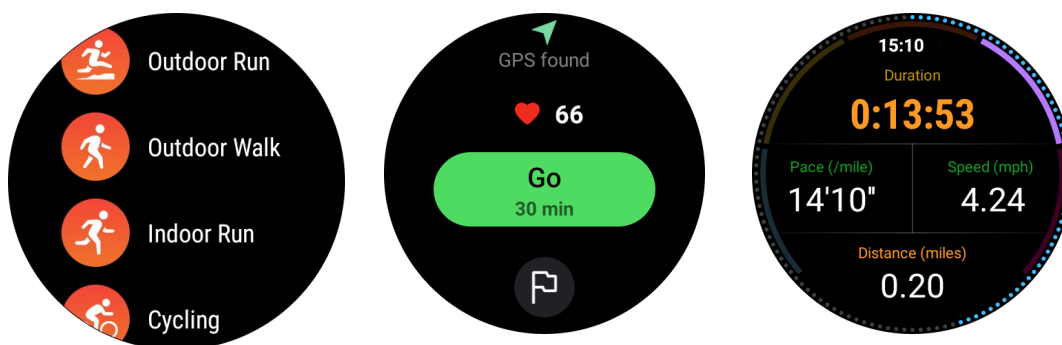
「TicBreathe」アプリでは、デフォルトの時間は1分です。時間は、期間をクリックすることで1から5分増やすことができます。

呼吸運動の時間は、クラウンボタンを回転させるか、「期間」エリアをタッチすることで調整できます。

## フィットネス機能

### 運動を開始する

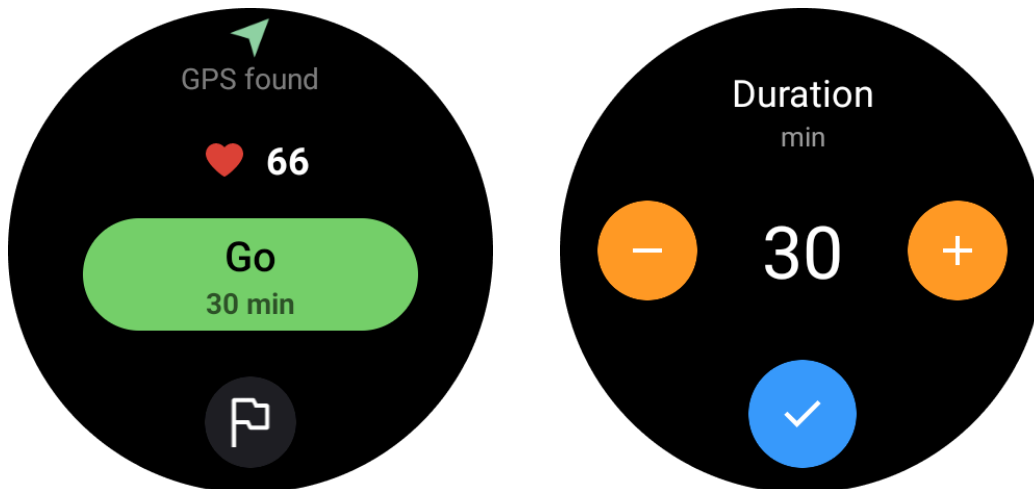
- 時計のTicExerciseアプリを開きます
- 希望のスポーツを選択します
- 録音するスポーツデータを開始するために開始をタップします
- 運動中にさらにデータを表示するために回転式のクラウンを使用するか、画面をスクロールします
- 運動を終了するには、右にスライドして「終了」ボタンをタッチして運動を終了し、運動データを保存します。



### 運動目標を設定する

- 旗のアイコンをタップします
- 時間、カロリー、または距離に応じて目標を設定できます。
- 目標の値を調整するには、回転式のクラウンを使用するか、+/-アイコンをタップします

異なる種類の運動は異なる目標タイプの設定をサポートしています。運動中および運動後に設定済みの目標が達成されたかどうかを確認できます。



## 運動タイプを管理する

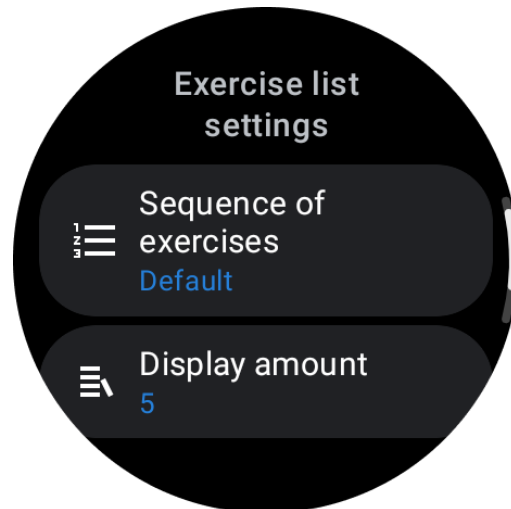
「詳細」をタップしてさらに多くの運動の種類を表示します。対応する運動タイプを迅速に見つけるのに役立つように、リストをアルファベット順に並べ替えました。

**ホームページに表示される運動の数を変更するには、**

設定 -> 運動リスト設定 -> 表示数量 -> 数値 (5、10、15、20、50、すべて) を選択します

**表示順序を変更するには、**

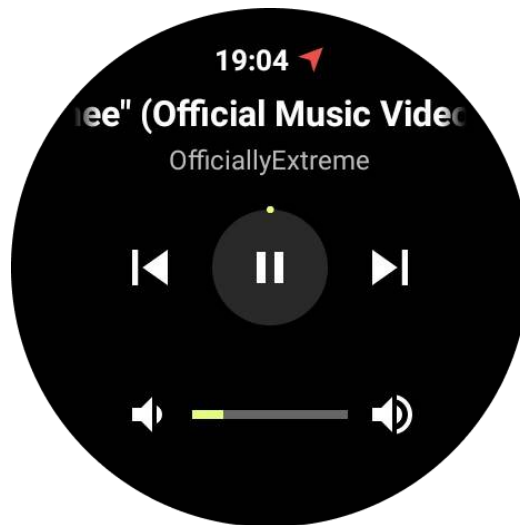
設定 -> 運動リスト設定 -> 運動の順序



## 運動中の音楽コントロール

運動中に左にスワイプして音楽コントロールカードに切り替えることができ、音楽の再生、一時停止、前の曲や次の曲にスキップなどができます。

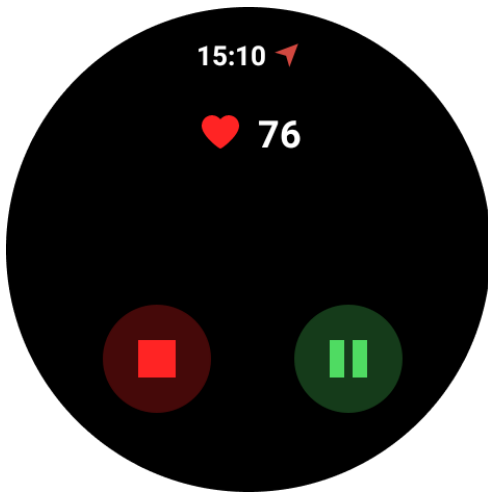
注意: 音楽の再生を制御するには、スマートウォッチを Bluetooth でスマートフォンに接続する必要があります。



## 運動の一時停止と再開

### 手動で一時停止と再開

運動画面で右にスワイプして一時停止ページに切り替えます。ここでは、一時停止ボタンをタップして運動を停止できます。画面に一時停止の時間が表示されます。再開するにはもう一度タップします。



### 自動一時停止と再開:

ウォッチが運動を停止したことを検出すると、自動的に一時停止します。運動を再開したことを検出すると、自動的に再開します。

この機能を有効にするには、設定 -> "自動一時停止"を有効にします。

注意: 自動一時停止と再開は現在、屋外ウォーキング、屋外ランニング、屋内ランニング、クライミング、トレイルランニング、オートウォーク、オートランの運動タイプにのみ対応しています。

### GPS 位置情報

初期の GPS 位置情報取得には時間がかかることがあります。位置情報の取得時に障害物のない開放的な場所をお勧めします。ウォッチを胸に平らに置き、画面を上向きにしてください。

注意: GPS が正常に位置情報を取得する前に移動しないでください。GPS が正常に位置情報を取得する前に移動すると、位置情報の取得に時間がかかるか、失敗することがあります。

### 運動中の心拍数の記録

ウォッチは手首にしっかりとフィットする必要があります。ウォッチは、手首の骨から少なくとも 1 本離れた位置に配置する必要があります、手首の屈曲がウォッチに物理的に触れないようにする必要があります。

ウォッチの着用方法については、以下の画像を参照してください:



**注意:** 運動をする前に、ウォッチを通常よりもきつく着用して汗が原因で心拍数センサーが肌に密着しないようにして、心拍数の精度に影響を与えないようにしてください。過剰な手首の毛やタトゥーは心拍数の精度に影響を与える可能性があります。

## 運動記録を表示

運動が終了したら、アプリは運動の概要を生成し、所要時間、合計距離、合計歩数、合計消費カロリーなどを含みます。

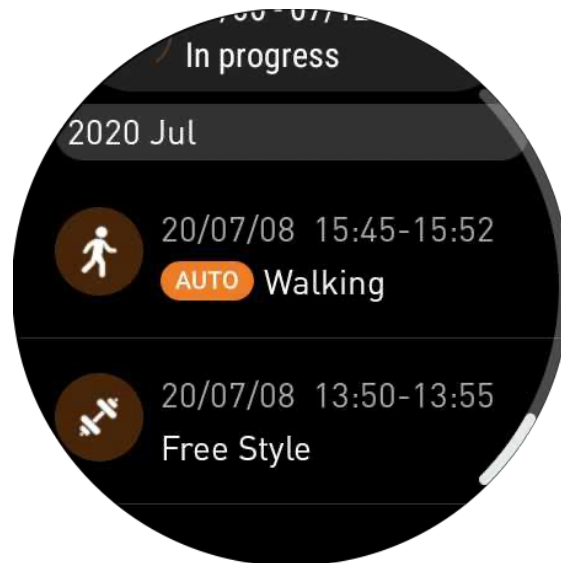
**注意:** 異なる運動タイプによって異なるデータタイプが表示されます。



## 運動履歴を確認

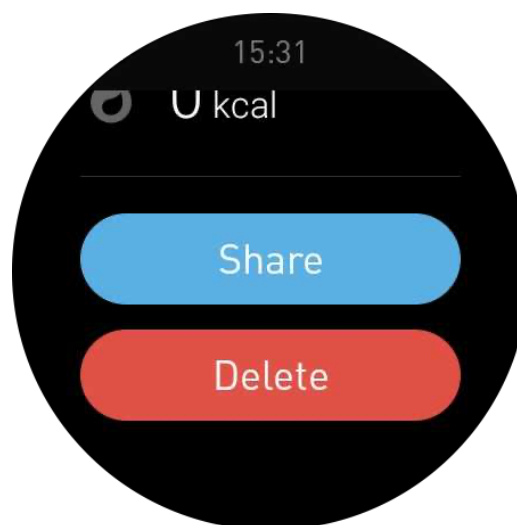
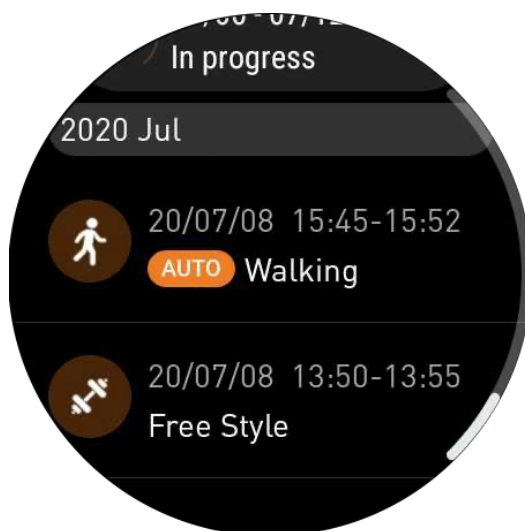
TicExercise のホームページで、前の記録を表示するために左にスワイプできます。





## 運動記録を共有または削除

- 運動記録をタップしてページの一番下までスクロールします
- "共有"または"削除"をタップしてこの記録を削除します



## VO2 Max & リカバリータイム

1. サポートされる運動タイプ: アウトドアラン、アウトドアウォーク、サイクリング、屋内ラン
  2. 出力条件:  
ランニングとウォーキングの運動では、4 km/h 以上の平均速度と 10 分以上の所要時間が必要です。  
サイクリングの場合、15 km/h 以上の平均速度と 5 分以上の所要時間が必要です（ロードサイクリングが推奨されます）。
- 注意:

- 初回使用にはアルゴリズムの初期化にインターネット接続が必要です。TicExercise アプリを開く前に、スマートフォンまたは Wi-Fi に接続してください。
- データの正確性を確保するために、個人情報（性別、年齢、身長、体重）を正確に入力してください。
- 運動時間が短すぎるか、運動回数が少なすぎる場合、値のずれが大きくなる場合があります。運動を続けると値が徐々に安定します。
- 選択した運動タイプと実際の運動が一致している必要があります。一致しない場合、値のずれが大きくなる可能性があります。



## データをスマートフォンに同期

時計がモバイルに接続され、時計のモバイルネットワークまたは WLAN が利用可能な場合、スポーツデータをスマートフォン上の Mobvoi Health アプリに同期できます。

## 自動運動認識 - TicMotion

手動設定なしのアクティブ認識: アクティブ認識をオンにすると、ウォッチは連続した長時間の活動を自動的に認識します。

## 自動運動認識

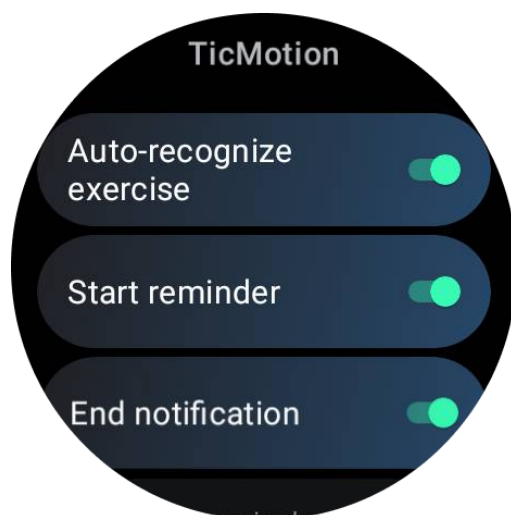
運動のタイプを正確に識別する前に、TicMotion はバックグラウンドで事前識別を開始し、事前識別フェーズでは運動記録は生成されません。

## 開始リマインダー

数分間運動すると、ウォッチは活動のタイプを認識し、振動とともにリアルタイムの活動データを表示する活動インターフェースが表示されます。開始リマインダーをオフにした場合、アクティブ認識機能がオンのままだと、ウォッチはもはやアクティビティインターフェースを表示しませんが、運動を記録し続けます。

## 終了通知

アクティビティが終了した後、ウォッチは自動的に認識を終了し、アクティビティ記録を生成し、詳細なアクティビティデータをプッシュ通知で表示します。終了通知をオフにした場合、アクティブ認識機能がオンのままでも、ウォッチはアクティビティが終了した後も通知をプッシュしなくなりますが、運動を記録し続けます。



## TicMotion を設定

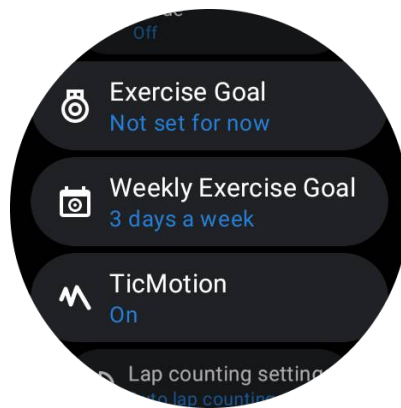
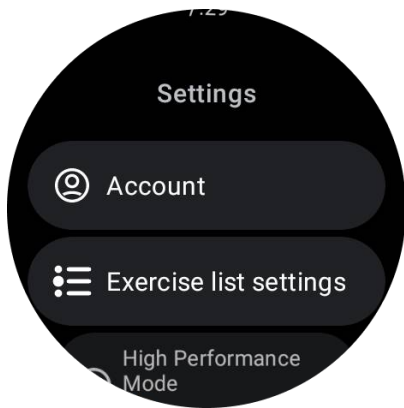
設定 -> TicMotion で、TicMotion 機能をオンまたはオフにすることができます。開始と終了の認識通知をオンまたはオフにすることもできます。

「認識されたアクティビティ」オプションで希望する運動タイプ（ウォーキング、ランニング、サイクリングなど）を有効にすることができます（デフォルトでは無効になっており、手動で有効にする必要があります）。

注意:

- 自動ランニング認識には連続して 1 分以上のランニングが必要です。
- 自動ウォーキング認識には連続して 5 分間以上のウォーキングと 1 分間あたり 120 歩以上の歩数が必要です。
- 自動サイクリング認識には連続して 5 分以上のサイクリングが必要です。

## TicExercise の設定



## ハイパフォーマンスモード

GPS を介して位置情報を連続的に監視し、アクティベートされると更新頻度を増加させます。この機能は電力消費を増加させることに注意してください。

## 運動目標

対応する目標を選択すると、アウトドアランニングエクササイズタイプでは、目標に基づいて対応するプロンプトを提供し、運動が終了した後に運動を評価します。

「現在は設定されていない」を選択すると、この機能は有効になりません。

詳細については、設定->ユーザーサポート->TicCoach をご参照ください。

## 週次運動目標

週の運動日数を設定し、アプリは運動履歴レコードインターフェースとタイルインターフェースに表示し、目標の達成状況を便利に確認できます。

## ラップカウント設定

手動ラップカウントまたは自動ラップカウントを選択できます。自動ラップカウントを選択した後、ラップ距離を選択できます。設定した距離に達すると、アプリは自動的に1ラップとしてカウントします。

## TTS

有効にすると、TicExercise は運動を開始、途中、および終了時に運動のステータスとデータをブロードキャストします。

## TicBarometer



- 気圧計高度計機能をオンにした後、気圧と高度データを確認できます。
- 高度データを表示するには、より正確な高度データを取得するために Google Location Accuracy スイッチをオンにする必要があります。設定->位置->Google Location Accuracy に移動してください。

## 24 時間測定

24 時間モニタリングを有効にすると、TicBarometer アプリを開かずに 1 日中データを監視できます。

## キャリブレーション

キャリブレーション方法には、現在の標高の入力と GPS キャリブレーションの使用が含まれます。

### 現在の高度の入力

• 具体的な高度データを手動で入力する必要があります。TicBarometer アプリは、このデータを後続のデータの計算および表示の基礎として使用します。キャリブレーションデータがリセットされるまで。

### GPS キャリブレーションの使用

• GPS キャリブレーションを使用する場合、開かれた場所でキャリブレーションする必要があります。成功したキャリブレーション後、TicBarometer アプリはこのデータを後続のデータの計算および表示の基礎として使用します。キャリブレーションデータがリセットされるまで。



## 時間範囲の変更

•トレンドチャートの範囲は、2 時間、6 時間、12 時間、24 時間の 4 つの異なるスタイルを表示でき、ユーザーの選択に従ってチャート表示が変更されます。

## Essential モード

Essential モードは、健康モニタリング機能とツールを備えた省電力モードです。

時計が Essential モードに入ると、回転クラウンを押すことで時計が Essential モードであることを通知する通知が表示されます。

注意: 夜間にバッテリー電力を節約するために、時計はデフォルトで Essential モードに自動的に入り、出ます。独自の習慣に合わせて Essential モード設定アプリで開始時刻と終了時刻を設定できます。「Essential モード設定アプリ->スケジュールによる自動切り替え」設定に移動して詳細を確認してください。

## 健康モニタリング

Essential モードは、心拍数、血中酸素、ストレス、睡眠、デイリーアクティビティを含むさまざまな健康モニタリング機能をサポートしています。

すべての健康データが Essential モードで表示できるわけではないことに注意してください。すべての利用可能なデータを表示するには、サイドボタンを長押ししてスマートモードに切り替え、TicApps（時計上）または Mobvoi Health アプリ（スマートフォン上）を介して今日の健康データまたは履歴の健康データを見つける必要があります。

## 心拍数

アクティブな検出と 24 時間のパッシブモニタリングをサポートしています。

アクティブ検出は、心拍数 ULP タイルに切り替えることによって行うことができます。



24 時間のパッシブモニタリングには、スマートモードの TicPulse アプリの 24 時間モニタリング設定を有効にする必要があります。モニタリングの頻度はスマートモードと一貫しています。

## 血中酸素

アクティブな検出と 24 時間のパッシブモニタリングをサポートしています。アクティブ検出は、血中酸素 ULP タイルに切り替えることによって行うことができます。



24 時間のパッシブモニタリングには、スマートモードの TicOxygen アプリの 24 時間モニタリング設定を有効にする必要があります。

## ストレス

24 時間のパッシブモニタリングをサポートしています。パッシブモニタリングを有効にするには、スマートモードの TicZen アプリの 24 時間モニタリング設定を有効にする必要があります。

## 睡眠

睡眠ステージ、リアルタイムの血中酸素、呼吸率、睡眠中の皮膚温度を含む睡眠追跡をサポートしています。

詳細については、TicSleep アプリで確認してください。

## デイリーアクティビティ

歩数、消費カロリー、アクティブ時間、上った階数など、日常のアクティビティを追跡できます。

今日の燃焼カロリータイトルに切り替えて、今日の燃焼カロリーを表示できます。



## 機能とツール

就寝モード、睡眠アラーム、コンパスなど、便利なツールもいくつか利用できます。

### 就寝モード

就寝モードをアクティベートした後、傾けて起動するバックライトは無効になり、ULP ディスプレイに月のアイコンが表示されます。ただし、回転クラウンを回すことでバックライトを点灯させることができます。

就寝モードをアクティベートする方法:

1. 自動的に: スマートモードで既に就寝モードがアクティベートされている場合、Essential モードでも自動的に続行されます。
2. 手動スイッチ: 回転クラウンを 1 秒以上長押しして就寝モードをオン/オフにします。

### 睡眠アラーム

Essential モードの睡眠アラームは TicSleep から提供されます。詳細については TicSleep アプリをご確認ください。

アラームが鳴ると、回転クラウンをクリックしてスヌーズモードに入るか、サイドボタンをクリックしてアラームを終了できます。



## コンパス ULP タイル

コンパス ULP タイルに切り替えた後、方向を識別できます。1 分後にタイムアウトし、タイム ULP タイルに戻ります。



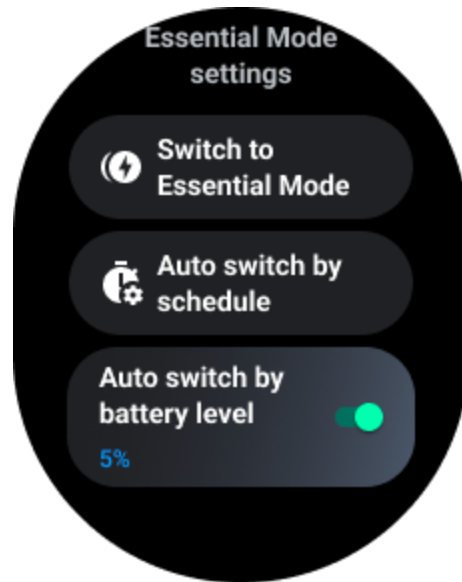
時計が磁場干渉の影響を受けると、「CAL」と表示されます。この場合、再び使用する前にコンパスを再キャリブレーションする必要があります。



## Essential モードへの切り替え方法

Essential モードは、手動、スケジュール、スマート、および低電力スイッチを含むさまざまな方法でアクティベートできます。

Essential モードの設定アプリには、アプリリストをナビゲートするか、QSS トレイのバッテリーアイコンをクリックすることでアクセスできます。

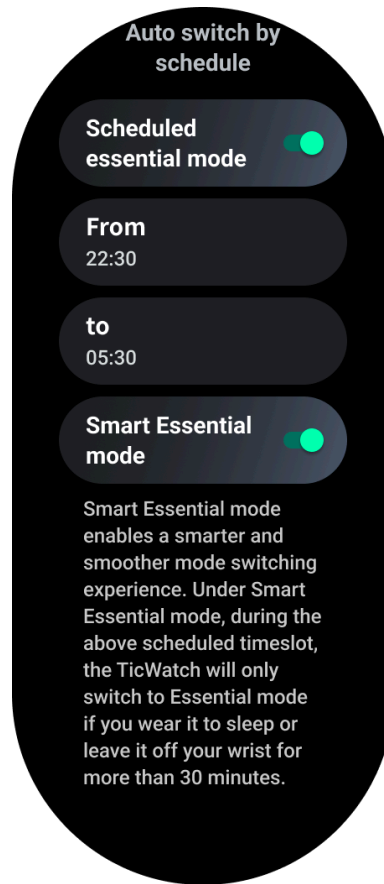


## 手動スイッチ

「Essential モードに切り替える」をクリックすることで、時計は手動で Essential モードに入ることができます。

## スケジュールによる自動切り替え

この設定はデフォルトで有効になっています。



## Essential モードのスケジュール設定

習慣に基づいて入室および退出時間をカスタマイズできます。

設定した時間帯中、時計は Essential モードに自動的に入室および退出します。

## スマート Essential モード

スマート Essential モードは、スマートでスムーズなモード切り替え体験を可能にします。

スマート Essential モードの下で、上記のスケジュールされた時間帯中、TicWatch は、睡眠中に装着したり、30 分以上腕から外した場合にのみ Essential モードに切り替えます。

**注意:** スケジュール/スマート Essential モードと画面ロックとの間に競合があります。画面ロックが設定された後、Essential モードから復帰したとき、画面ロックをスキップすることはできません。画面を手動でロックを解除する必要があります。

画面をロック解除する前に、システムは完全に起動していないため、一度にこれらのオプションのいずれか 1 つだけを有効にすることをお勧めします。

## バッテリーレベルに基づく自動切り替え

このオプションが有効にされている場合、バッテリーレベルが 5%未満になると、時計は自動的に Essential モードに入ります。

## Essential モードからの終了方法

Essential モードから終了し、Wear OS Smart モードに入るには、サイドボタンを長押しして起動画面が表示されるまでサイドボタンを長押しします。

## その他のアプリと機能

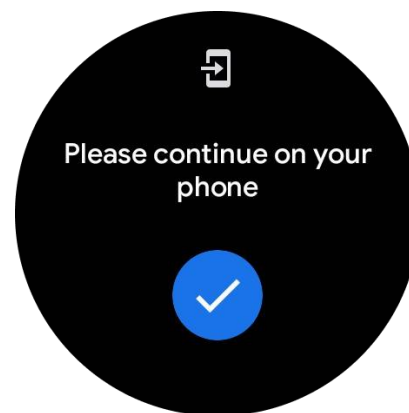
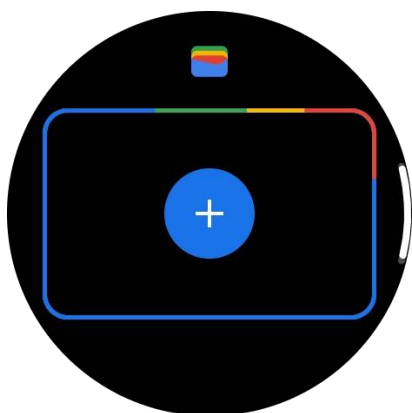
### 新しいアプリのインストール

- Play Store アプリを起動し、時計で Google アカウントにログインします。
- カテゴリ別にアプリを閲覧したり、キーワードでアプリを検索したりします。
- ダウンロードをタップしてアプリを時計にダウンロードしてインストールします。

## Google ウォレット

### クレジットカードまたはデビットカードを追加

1. Google ウォレットを開くには、サイドボタンをダブルタップします。
2. チュートリアルが終了したら、「カードを追加」アイコンをタップします。
3. 指示に従ってクレジットカードまたはデビットカードを追加するために、スマートフォンの画面の指示に従います。



## Google マップ

Play Store から Google マップアプリをダウンロードすると、ウォッチでナビゲーションを使用したり、地元の目的地や現在の位置を検索したり、他の便利な情報を得たりできます。

#### **重要事項:**

- ナビゲーションを使用するには、スマートフォンとスマートウォッチの位置追跡を許可する必要があります。
- ウェアデバイスのマップは、ペアリングされたスマートフォンの設定に基づいた距離単位を使用します。

## **ウォッチでの経路案内**

ウォッチでの経路案内を受けるには、ウォッチまたはペアリングされたスマートフォンでナビゲーションを開始できます。経路はスマートフォンに表示され、進行するにつれてウォッチにはすべてのターンの案内が表示されます。現在、マップはサイクリング、ドライブ、ウォーキングのためのナビゲーションをサポートしています。

ヒント: スマートフォンで位置情報を許可すると、スマートフォンがロックされている場合でもウォッチでナビゲーションが機能します。スマートフォンで位置情報を許可する方法を学びます。

## **場所を検索**

1. ウォッチ画面が表示されない場合、ウォッチを起こします。
2. アプリを見つけて開くために上にスワイプして、マップアプリを開きます。
3. 自宅、職場、最近の場所から選択するには、検索をタップします。

## **スマートフォンから離れた場所でウォッチを使用する**

スマートフォンから離れた場所でウォッチでナビゲーションを開始できます。また、ミラーリングを有効にしてスマートフォンでナビゲーションを開始し、スマートフォンを置いて行くこともできます。ミラーリングを有効にすると、ウォッチはスマートフォンからナビゲーションを引き継ぎます。これは Android デバイスとペアリングされたウォッチでのみ機能します。

ウォッチからナビゲーションを開始するには:

1. ウォッチからマップを開きます。
2. 目的地を入力するために音声またはキーボードツールを使用します。または、マップをタップして現在の位置を表示することもできます。
3. 輸送モードを選択します。ここから ETA を表示できます。
4. ウォーキング、自転車、または車の旅行を開始します。

Google Maps ヘルプで詳細を確認します

## **ウォッチの設定**

ウォッチの設定をカスタマイズします。回転クラウンを押してアプリランチャーに入り、[設定]アプリをタップします

## 接続

### Bluetooth

Bluetooth を介してスマートフォンに接続します。

- 現在接続されているデバイスが表示されます。
- 新しいデバイスとペアリングする場合は、Bluetooth -> 新しいデバイスをペアリングをタップします。
- ON または OFF に切り替える

### Wi-Fi

Wi-Fi 機能をアクティブにして Wi-Fi ネットワークに接続します。

- 設定アプリで、Connectivity -> Wi-Fi をタップし、スイッチをタップしてアクティブにします。
- ネットワークリストから 1 つを選択するためにネットワークを追加をタップします
- ロックアイコンは、ネットワークにパスワードが必要であることを意味します。パスワードはスマートフォンまたはウォッチで入力できます

### NFC

必要なアプリをダウンロードした後、支払いや交通機関またはイベントのチケットの購入にこの機能を使用できます。

### 飛行機モード

これにより、ウォッチのすべての無線機能が無効になります。非ネットワークサービスのみを使用できます。

設定->Connectivity->Airplane モードをアクティブにする。

### ディスプレイ

画面設定を変更できます。設定->ディスプレイに移動します。

### 常時オンスクリーン

ウォッチを装着したままでも画面を常時表示するように設定します。AMOLED と Ultra-low-power ディスプレイの間から選択できます。

### バックライトの色:

Ultra-low-power ディスプレイの色を変更します。

### 輝度を調整

画面の輝度を調整します。回転クラウンを使用して値を調整できます。

**自動輝度調整:**ウォッチを周囲の光条件に応じて自動的に輝度を調整するように設定します。

### **起動時にスリープ**

ウォッチを着用したままリストを上げることで、画面をオンにするように設定します。

**AMOLED:**AMOLED スクリーンを起動するために傾ける

**バックライト:**Ultra-low-power ディスプレイを起動するために傾ける

**オフ:**Essential モードでバックライトカラーをオフにします。

### **フォントサイズ**

画面上のテキストのフォントサイズを設定します。回転クラウンを使用して調整できません。

### **画面タイムアウト**

画面のバックライトがオフになるまでの待機時間を設定します。

### **スクリーンショットの同期**

スクリーンショットを撮るために、回転リングとサイドボタンを同時に押してください。次に、お使いの携帯電話に「Mobvoi Health」アプリを開き、画像をモバイルフォンのアルバムに保存するために「スクリーンショットの同期」をタップしてください。