



## スマートウォッチ ご使用の手引き

※スマートフォンのアプリと連動して作動するウォッチです。  
**BSM01 連動 無料アプリ【FitPro】**

2020年12月現在 **iOS 9.0 以降**  
 2020年12月現在 **Android 4.4 以降**

※対象 OS のバージョンはアプリのアップデートにより変更される場合があります。お使いのスマートフォンの OS バージョンを必ずご確認ください。

※ウォッチはスマートフォンと接続・同期すると時刻が修正されます。接続・同期するまでは修正されません。

※本手引き書では基本操作に必要な手順を解説しています。ご使用手順に記載されていない画面や動作が表示された際は、アプリ画面の内容に従ってください。

はじめにスマートウォッチ本体上部の充電端子を直接 USB 端子に差し充電してください。

**《製品仕様》 Bluetooth 接続中はマークを表示**

Bluetooth: ver 4.0  
 ディスプレイサイズ: 0.96 inch  
 液晶: TFT  
 防水性能: IP67 JIS 日本工業規格準拠  
 …防塵・耐水(軽く水に浸ける程度)  
 電池: リチウムポリマー 3.7V 電池容量: 80 mAh  
 充電式: 上ベルトを抜いて本体端子を直接 USB 端子に差し充電します。  
 充電目安時間: 約 2 時間

《作動時間の目安》 約 2 日～ 4 日  
 ※使用環境や機能の作動状況等で作動時間は目安より短くなる場合があります。

《充電のご注意》  
 ※ひんばんに充電をすると性能が劣化したり作動時間が短くなる場合があります。

上ベルトを抜いて本体にある端子を直接 USB 端子 (USB タイプ A) に差し充電します。(ベルトや充電部品の保証や販売はありません。)

※本体一体型の USB 端子 (USB タイプ A) は、裏側に金属端子があります。表裏を確認して USB 口に差し込んでください。

充電してください。 充電中

## SUN FLAME 品質保証書

**保証規定** ※日本国内でのみ有効です。  
 通常のご使用範囲内でウォッチ本体(モジュール・ケース)において、自然故障した場合の保証期間は、お買上げ日より1年間となります。  
 ※ウォッチ本体の保証となりますので、アプリの不具合などの改善や修理は出来ません。保証対象外となります。  
 ※お預かりした場合、本体内部データはすべて消去されます。予めご了承ください。保証期間が過ぎた場合は有料となります。修理内容によって料金が変わりますので当社サービスセンターにお問い合わせください。  
 ※販売価格より修理代金の方が高くなる場合もあります。予めご了承ください。

**保証期間: お買上げ日より1年間**

お買上げ年月日: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

ご氏名 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

販売店印 \_\_\_\_\_

※商品お買上げ時に必ずお買上げ日と店名の記入・捺印をしてください。お買上げ日・店名の無い場合は保証対象外となります。  
 ※保証書に記入されたお客様の個人情報(氏名・住所)は、修理品の管理・配送などの修理業務目的のみに使用いたします。

《接続》について  
 スマートウォッチとスマートフォンは、使用環境等により時々接続が切れることがあります。接続できていても、それぞれが見通し目安 10～20 メートル前後(間に遮蔽物がない)より離れた場合は接続が切れます。近づくと自動で接続されます。  
 ○自動でつながらないときは、手動で設定すると接続しやすい場合があります。  
 ○接続が切れていると作動しない機能もあります。  
**接続を繰り返すと、電池消費が早まる場合もあります。**

スマートフォンと接続や同期がしにくい時は再起動してください。  
**《電源を切って、再度電源を入れる》**  
 ウォッチの再起動やアプリの再起動で改善する場合があります。  
 ※接続しにくい場合はアプリでウォッチとの接続を解除して再度、接続設定をしてください。  
 ※アプリで接続設定を削除したがウォッチとの接続が解除されない場合は、スマートフォンの Bluetooth 接続設定を削除してください。あらためて接続設定をすると改善する場合があります。

《カウントデータの同期や保存について》  
 カウント記録は別アプリや他の記録媒体に保存できません。ウォッチ内 歩数・距離・カロリーのカウント記録は夜 12 時で消えます。アプリと同期したカウント記録はアプリ内に残ります。  
 ※【データ保存のご注意】もご参照ください。

《修理・電池交換・ベルト販売について》  
 電池交換・分解修理はできない構造です。ベルト単体・付属品の販売はございません。下記時計サービスセンターへお問い合わせください。  
 (株)サン・フレイム 時計サービスセンター TEL 03-3842-3844  
 AM 10:00～12:00 PM 1:00～5:00 土日祝を除く。

当社製品をお買上げいただき、誠にありがとうございます。  
 ◎ご使用に際し《保証規定》と《ご使用手順》をよくお読みになり、正しくお使いください。お読みになった後は、必要になったときいつでもご覧になれるよう必ず保管してください。  
 ◎万一、本製品使用により生じた、財産・権利・利益等に関して、当事者又は第三者からのいかなる請求について、弊社では一切責任を負えませんので、予めご了承ください。  
 ◎万一、スマートウォッチと同期したスマートフォン等の接続機器に不具合が生じた場合、弊社では一切責任を負えませんので、予めご了承ください。

《データ保存のご注意》  
 ◎ご使用に伴ってカウントなどのデータがスマートウォッチとスマートフォンの【FitPro】アプリ内で記録・同期されています。このデータを別の端末などにバックアップはできません。データは接続されているとき同期されますが同期される前にリセットしたり更新を適用したときは本体やアプリ内のデータは消える場合がございます。データのバックアップはございません。  
**※データの復旧はできません。予めご了承ください。**

《スマートフォン動作について》  
 ◎多くのアプリをインストールすることでスマートフォンは動作が遅くなると言われています。メモリの使用状況で動作しにくい場合はご使用にならないアプリをアンインストール(削除)することでメモリ容量を確保すると改善する場合があります。  
 ◎動作不安定になる場合はアプリの再起動、本体の再起動などが推奨されています。  
 ◎【設定】→【Bluetooth】から Bluetooth を切って再度入れて改善する場合もあります。

《アップデートと更新》  
 ◎スマートフォンの OS アップデートに対応するため、またはウォッチの画面表示や【FitPro】アプリの機能・画面表示は、アップグレードや更新を適時行って変更されています。  
 ※更新した後は本体やアプリの再起動を行ってください。  
 ※更新したときカウントやデータはリセットされる場合があります。予めご了承ください。

《Bluetooth について》  
 ◎Bluetooth®ワードマークおよびロゴは登録商標であり、Bluetooth SIG, Inc. が所有権を有します。株式会社サン・フレイムは使用許諾の下でこれらのマークおよびロゴを使用しています。  
 その他の商標および登録商標は、それぞれの所有者の登録および登録商標です。

《電波法に基づく技術基準適合証明の取得》  
 ◎電波法の定めにより電波を発する機器は「技術基準適合証明」を取得する必要があります。通称【技適マーク】と呼ばれます。本製品は【技適マーク】を取得しております。

《使用環境と保管の注意》  
 ◎分解はしないでください。故障・けがの原因になります。  
 ◎落下などの強い衝撃は故障の原因になりますのでご注意ください。  
 ◎高温や低温など、極端に温度差のあるところでは機能が低下したり、停止することがあります。また、常温(5℃～35℃)から外れた温度下で長時間放置しますと電池が破損したり電池寿命が短くなる場合がありますのでご注意ください。  
 ◎内部には精密な電子部品が入っていますので、磁気・衝撃を受けた際、故障につながる場合があります。  
 【磁気の影響】 受けた磁気の強さによっては故障する場合があります。  
 【衝撃の影響】 部品が外れたり、風防の破損だけでなく、内部が故障する場合があります。  
 ◎化学薬品類などに近づいたり、ガスの中での使用はお避けください。水銀またはシンナー・ベンジン・アルコールなどの各種溶剤およびそれらを含有するものが付着しますと、変色・溶解・ひび割れ・変質、などの恐れがあります。  
 ◎長時間ご使用にならないときは、汗・汚れ・水分などをよくふき取り、高温・低温・多湿の場所を避けて保管してください。

《お手入れ方法》  
 ※スマートウォッチは着用時に直接肌に触れています。汚れたままご使用されますと、皮膚の弱い方はかゆみやかぶれが生じる原因となりますので、濡れた布で汚れをふき取ってください。(洗剤やアルコールなどは変色・変質・劣化の恐れがありますのでご使用しないでください)

《ご使用上の注意》  
 ◎お買上げ時に風防・バンド・金具などは保護シールがついていることがありますので、はがしてお使いください。保護シールが貼られたままご使用になりますと作動しにくい場合もあります。また、保護シールの裏やすき間に汚れが固着する場合があります。  
 ◎ウォッチ装着時に乳幼児を抱く時は、予めウォッチを外すなどして、けがや事故のないように充分ご注意ください。  
 ◎体質によりかゆみ・かぶれを生じる場合がありますので、皮膚に異常を感じた時は、ご使用をお止めいただき医師の診断を受けてください。  
 ◎力仕事や激しい運動を行う際、けがや事故防止のためウォッチの着用はお控えください。  
 ◎着脱の際、手や爪を傷つけないよう充分にご確認ください。  
 ◎入浴時やサウナ、スキー場、登山などの極端な温度条件(高温・低温ともに)での使用は破損、水没、火傷や凍傷の原因になりますのでご使用はお控えください。  
 ◎塗装やメッキなどの外装仕上げは色落ち・変色する特徴が違いますので、ご使用の際はご注意ください。ご使用に伴う劣化や経年・外的要因などにより色うつり・変色・変質・破損場合があります。  
 ◎汗やほこり・ゴミなどの汚れにより衣類の袖口を汚す場合がありますので、定期的なお手入れ・お掃除をおすすめいたします。

《保証対象外の内容について》  
 下記の場合は保証期間内でも保証の対象外となり、当社規定の基本修理代金をいただきます。(※修理内容によっては料金が異なる場合もあります。)  
 ①保証書が添付されていない場合  
 ②保証書にお買上げ年月日、販売店名の記入捺印または、それに代わる保証開始時期を証明するもの(販売証明書やお買上げレシートなど)がない場合  
 ③充電電池の交換。(交換できない構造です。)  
 ④ご使用に伴い消耗・摩耗・汚損・破損・変色(メッキ・塗装のはがれ)などの衝撃による風防や本体の破損やキズ  
 ⑤落下などの衝撃による風防や本体の破損やキズ  
 ⑥ウォッチ本体以外のパーツ紛失やパーツの取り付け  
 ⑦ウォッチ内部に手が入らされていた場合  
 ⑧防水の性能範囲を超える状態での使用で内部に水が入っていた場合  
 ⑨必要以上に酷使されていたと判断される場合  
 ⑩その他当社の合理的判断に基づき有料と認められた場合

《修理品の送付について》  
 修理品を送付いただく際は、本体にキズがつかないように、やわらかい布や紙などで保護し、当社サービスセンター宛に郵便にてお送りください。修理のためにウォッチを送付される場合、送料はお客様の負担(定形郵便100g まで 140円)になります。また、修理品を送る際には送付と同額の返信用の切手を同封してください。

株式会社 **サン・フレイム**

〒111-0041 東京都台東区元浅草1丁目6番15号  
 修理のお問い合わせ 時計サービスセンター  
 TEL.03-3842-3844  
 A.M. 10:00～12:00 P.M. 1:00～5:00  
 土・日・祝を除く。 PKG-2193

## ご使用手順 ① … スマートフォンにアプリをインストールしてウォッチを接続します。 ※画面は本書作成時の iOS 版です。アップデートにより変更される場合があります。

スマートウォッチ・スマートフォンの充電をしてアプリをインストールします。ウォッチの充電(上ベルトを本体から抜いてUSB端子を出します。)

水平に引く ×  
 交互にすらしながら 斜め下 ○  
 USB端子は斜め下へ向かって付いています。ウォッチ横

左手でしっかりとウォッチ本体側面をおさえてください。右手で上ベルトをしっかりと持って交互にすらしながら斜め下方向へ引っ張ってください。※液晶画面を強く押す・ベルトを水平に引っ張ると破損の原因となりますのでご注意ください。

USB口へ差し込んでください。充電が始まると振動とともに充電中画面が表示されます。

※充電が始まらないとき  
 本体 USB 端子の差し込み不十分や、逆方向の場合があります。正しい位置と向きで差し込み直してください。

①-2 スマートウォッチの使用準備ができました。

※説明は iOS 版です。android 版では画面・文言・順番が異なります。画面の表示内容に従って進めてください。

※ログインは必要ありません。  
 ウォッチが作動・着信や SNS を通知する事に関係ないアプリ機能です。次の画面へ進んでください。メンバー登録・ログインをすと開く画面や設定もありますが作動の保証はございません。ご使用方法のご案内も省略しております。

【FitPro】はじめの画面が表示されます。《許可しない》をタッチ。  
 ※ログインは必要ありません。「スキップする」を選んで次の画面へ進んでください。  
 ※メンバー登録・その他ログインをしないことをおすすめします。汎用アプリのため表示されています。

iOS 内蔵「ヘルスケア」アプリの通知で「ヘルスケアデータのアクセス」が表示されます。  
 《OK》をタッチ  
 スマートウォッチのカウント数値は専門計測ではありません。実際の数値とは異なりますので予めご了承ください。  
 【FitPro】アプリを他アプリに連携することはおすすめいたしません。あとで設定変更はおすすめしません。ヘルスケアアプリをご使用にならない事を前提にご説明しております。

《許可しない》をタッチ  
 スマートウォッチのカウント数値は専門計測ではありません。実際の数値とは異なりますので予めご了承ください。  
 【FitPro】アプリを他アプリに連携することはおすすめいたしません。あとで設定変更はおすすめしません。ヘルスケアアプリをご使用にならない事を前提にご説明しております。

①-3 通知の設定をします。着信・SNSの種類を選択します。

【FitPro】アプリとウォッチを接続します。

【FitPro】アプリを開く  
 アプリ初期画面

「設定」を《タッチ》

●ウォッチの接続設定  
 「デバイスをバインド」を《タッチ》  
 ウォッチの検索開始

※事前に Bluetooth アドレスを確認してください。ご使用手順②をご参照ください。ウォッチ本体の《SHUT DOWN》画面の下から 2 行目が Bluetooth アドレスです。

●ウォッチの接続選択  
 表示されたウォッチを《タッチ》

表示されたウォッチの型番と Bluetooth アドレスを確認して《タッチ》

●ウォッチ接続のためペアリングします。  
 「ペアリング」を《タッチ》

※ペアリングしないときはウォッチが接続できません。

●通知の許可  
 「許可」を《タッチ》

※許可しないときは、着信と SNS アプリの通知ができません。

●位置情報の許可  
 許可しないでください。位置情報は使用しません。

「許可しない」を《タッチ》

●ウォッチ接続設定の完了  
 接続できているときはウォッチの型番(BSM 01)を表示します。

ウォッチ接続設定が完了。  
 接続は状況により解除されたり再接続します。手動接続が必要な事もあります。

※ウォッチとアプリは自動で接続して同期します。  
 ※接続していないときは作動しない機能もあります。  
 ※接続・同期すると時刻スリが修正されます。  
 ※数値・通知・設定がリセットされる事もあります。

設定画面から【アプリケーションプッシュ】を開いて通知の種類を選択して設定します。

ウォッチが接続されているとき通知の設定ができます。

「アプリケーションプッシュ」を《タッチ》

【アプリケーションプッシュ】選択終了して「設定」に戻る画面左上「<」を《タッチ》

【電話着信】を通知するとき  
 《タッチ》

【設定で…】表示 設定中 【セットアップ成功】表示 設定完了

一つ設定完了したあと、次の設定ができます。続けて必要な通知を選んで設定します。

【設定で…】表示 設定中 【セットアップ成功】表示 設定完了

対応していないメッセージ通知のアプリです。通知設定できません。

①-1 【FitPro】ご使用の準備 (説明はスマートフォンのアプリ画面です。)

アプリはスマホに連携してウォッチの時刻表示をします。通知設定することで電話着信や SNS を通知します。

QRコードをスキャンまたは APP STORE で【FitPro】を検索してください。

《入手》をタッチ

画面に従って【FitPro】をインストール。

インストール完了《開く》をタッチ

表示はすぐ消える場合があります。ここで設定できないときは次の設定画面であらためて選択できます。

「ローカルネットワークデバイスの検索および接続を求め」が表示されます。  
 《OK》をタッチ

「位置情報を許可」のときは再度表示されても「許可しない」を選びます。

「Bluetoothの使用を求め」が表示されます。  
 《OK》をタッチ

「Bluetoothの使用を求め」が表示されます。  
 《OK》をタッチ

「ローカルネットワークデバイスの検索および接続を求め」が表示されます。  
 《OK》をタッチ

「Bluetoothの使用を求め」が表示されます。  
 《OK》をタッチ

アプリの通知設定がリセットされることがあります。  
 ウォッチ接続が一定時間切れたあとに、ウォッチとアプリが自動で接続されていても、アプリの通知設定をご確認ください。通知の設定が消えている場合は、あらためて設定が必要となります。





# ご使用手順 ② BSM01 スマートウォッチのご使用方法

※ウォッチ画面の説明です。

アプリで設定する機能のウォッチ画面表示です。ウォッチ本体では設定できません。音は鳴りません。電話着信以外は振動2回のみで通知します。

**ボタン(○)を《長くタッチ》で電源を入れます。充電が不足している場合は、充電してください。**

**機能・画面はボタン部分(○)を《タッチ / 長くタッチ(約2秒)》して表示を切り替えます。**

※一定時間操作しないと時刻表示画面:《ウォッチ》で表示します。

※各機能のカウント記録は夜12時以外でもリセットされる場合があります。

※【データ保存のご注意】【スマートフォンの動作について】【アップデートと更新】もご参照ください。

**画面が消えている時 タッチでウォッチ画面を表示します。**

※液晶画面はタッチ非対応です。

《ウォッチ画面》  
ウォッチ本体には1つです。(12/24時間表示・切り替え) アプリ操作で変更することができます。アプリ説明 B-5 をご参照ください。

ボタン(○)を《タッチ》で画面が変わります。

《電源 ON》  
電源を入れるときはボタン(○)を《長くタッチ》  
電源が表示して電源が入ります。

ボタン(○)を《長くタッチ》  
「Power down」を表示して電源を切ります。  
ボタン(○)を《タッチ》して画面が消えているときは電源が入っていません。

ボタン(○)を《タッチ》で画面が変わります。

《SHUT DOWN》  
ボタン(○)を《タッチ》

《QRコード》  
ボタン(○)を《タッチ》  
QRコードをスキャンして接続無料アプリ【FitPro】のリンクを開きます

《リセット》  
ボタン(○)を《長くタッチ》  
ウォッチデータをリセット

《スマホを探す》  
※スマホの音を消している場合はスマホの呼び出し音は鳴りません。スマホの【FitPro】アプリを開いて待つとスマホ呼び出し音機能が動作します。ウォッチではスマホの音は止めることができません。スマホ側は呼び出し音だけで、振動はいたしません。

ボタン(○)を《長くタッチ》  
スマホ呼び出し音(約30秒間)  
※途中で呼び出し音を止める場合は、スマホ画面の「決定する」をタッチしてください。

《カメラ》  
ボタン(○)を《長くタッチ》  
リモコンシャッター操作  
カウントダウンが始まり、「3・2・1」で撮影します。  
※スマホの【FitPro】アプリを開いて待つとスマホカメラ機能が動作します。写真はスマホ内に保存されます。

《More》  
※ウォッチがスマホと接続されているときに使える機能です。

《music》  
※リモコン操作使用時は先にスマホの音楽アプリを開いてください。

《[steps kcal km]》 < 歩数・カロリー・距離 >  
腕につけているときの動きで目安の歩数を1日分自動表示します。腕だけが動いたときもカウントされます。実際の歩数・カロリー・距離と異なりますので予めご了承ください。夜12時でリセットされます。

※カウント数字を表示した後、操作しないときは画面を自動で消灯します。

《[BPM mmHg SpO2]》  
※ウォッチが対応しておりません。数値はプログラムでランダムに表示しています。うら側のLEDライトは飾りですが計測していません。実際の数値とは異なります。表示はスレがあることを予めご了承ください。

《[Sports]》  
ボタン(○)を《長くタッチ》で画面が変わります。

《Running》  
ボタン(○)を《長くタッチ》  
画面が変わると計測を開始。種目の持続時間とカロリーを目安で算定。実際の消費カロリーは異なります。

ボタン(○)を《長くタッチ》  
計測停止

ボタン(○)を《タッチ》  
画面が戻ります。

《Skipping》  
ボタン(○)を《長くタッチ》  
画面が変わると計測を開始。種目の持続時間とカロリーを目安で算定。実際の消費カロリーは異なります。

ボタン(○)を《長くタッチ》  
計測停止

ボタン(○)を《タッチ》  
画面が戻ります。

《Sit-ups》  
ボタン(○)を《長くタッチ》  
画面が変わると計測を開始。種目の持続時間とカロリーを目安で算定。実際の消費カロリーは異なります。

ボタン(○)を《長くタッチ》  
計測停止

ボタン(○)を《タッチ》  
画面が戻ります。

《[Sleep]》  
ボタン(○)を《長くタッチ》  
腕につけていて動作を感知しない時間を基本的 sleep として目安で表示します。(夜9時から朝8時が基準です)条件によっては置いてあるときに時間表示したり、全く表示がないときがあります。※実際の睡眠時間とは、ズレがあります。腕の動きをセンサーが目覚めた動きと感知した場合カウントが止まります。続いてカウントをしないため少なく表示されやすくなります。

《[Message]》 < メッセージ表示 >  
電話の着信は表示されません。B-6 で振動設定ができます。

接続やウォッチ設定がリセットされた場合は裏面のご使用手順 ①-3 の通り再度通知の設定をしてください。

例…通知を確認(3つあります)

ボタン(○)を《長くタッチ》  
通知 ①

ボタン(○)を《長くタッチ》  
通知 ②

ボタン(○)を《長くタッチ》  
通知 ③

選択したSNSが動作すると通知され、【MESSAGE】に保存されます。新たに通知が来ると古い通知をランダムに消して、最大3つまで保存しています。

【通知マークアイコン例】  
facebook メッセージ あなたの投いいいなし  
Wechat メッセージ あなたの投いいいなし  
twitter メッセージ あなたの投いいいなし  
instagram メッセージ あなたの投いいいなし

通知がないときはこのマークを表示します。  
Null...

《[Sleep]》  
ボタン(○)を《長くタッチ》  
腕につけていて動作を感知しない時間を基本的 sleep として目安で表示します。(夜9時から朝8時が基準です)条件によっては置いてあるときに時間表示したり、全く表示がないときがあります。※実際の睡眠時間とは、ズレがあります。腕の動きをセンサーが目覚めた動きと感知した場合カウントが止まります。続いてカウントをしないため少なく表示されやすくなります。

# android 版 ご使用手順 ③ BSM01 スマートフォン連携アプリ【FitPro】のご使用方法

※画面は本書作成時の android 版です。iOS 版では画面・文言・順番が異なります。画面の表示内容に従って進めてください。

**スマホ連携アプリ【FitPro】について**

※言語表記が正しく変換されていない場合がありますが、使用しているアプリの特徴です。また、汎用アプリのため、お買い求めいただいたスマートウォッチで使用できない機能もアプリ画面に表示されます。予めご了承ください。

※アプリのバージョンアップによって表示メニューや表示画面・デザインが変更される場合があります。予めご了承ください。 ※設定済みのアプリを起動すると自動でウォッチとの同期が始まりますが、同期が始まらない場合、手動同期をおこなってください。

※ウォッチやアプリを長時間利用しない場合等、接続が切れる場合があります。自動でウォッチが再接続しない場合は、手動でウォッチの再接続をしてください。 ※接続が切れたときは、設定がリセットされる場合があります。

※アプリの表示・機能について保証はできません。表示や機能は予告なく変更される場合がありますので予めご了承ください。 ※スマートウォッチを接続する類似のアプリをご使用のときそれぞれが干渉して正常に動作しない場合があります。

**アプリ共通の説明・操作方法** ※ウォッチと連携・同期しない機能は説明をしておりますので、予めご了承ください。

汎用アプリのため、お買い求めいただいたスマートウォッチで**ご使用できない機能はグレーで塗りつぶして**あります。

画面左上アイコン「☰」を《タッチ》すると前の画面にもどります。

ウォッチが接続されていないときはご使用手順 ①-2 接続方法をご確認ください。

画面一番下にあるアイコンを《タッチ》して各種モードを切りかえます。

ステップ セット スポーツ プロフィール

**B [設定]** ウォッチとアプリが接続されているとき設定ができます。接続が切れたときは設定がリセットされる場合があります。

**B-1 《画面を表示する》**  
ウォッチを上げたとき画面を点灯する。  
「有効にする」を《タッチ》  
設定/解除 開始・終了時間を選びます。  
※大きくウォッチが裏返るような動きは感知しやすく、小さい動きは感知しにくくなります。

**B-2 《DNDモード》**  
通知を受ける時間の設定です。  
「DNDモード」を《タッチ》  
設定/解除 開始・終了時間を選びます。

**B-3 《目覚まし時計》**  
「+」を《タッチ》  
アラーム設定 時刻/曜日を選んで決定します。  
※最大8つ設定できます。不要なときは削除してください。

**B-4 《長座アラート》**  
長く座り続けた状態を通知します。  
「有効にする」を《タッチ》  
設定/解除 開始・終了時間を選びます。

**B-5 《ダイヤル設定》**  
「ダイヤル設定」を《タッチ》  
「デフォルト」に表示されたダイヤルは「お勧め」アプリ内蔵ダイヤルに変更可能です。  
「お勧め」アプリ内蔵のダイヤルはレイアウトが選べます。  
同期する  
選んだレイアウトのダイヤルがウォッチ画面に設定されます。  
※設定したあとウォッチ接続が切れると設定はリセットされる場合があります。

**B-6 《その他の》**  
「ウォッチを見つける」を《タッチ》  
ウォッチ画面が点灯します。「その他の機能」B-6 で振動設定をONにしたときはウォッチは振動します。(振動2回)

「デバイスリセット」を《タッチ》  
ウォッチのカウント・数値をリセットして再起動します。ウォッチの接続設定はそのままで、自動でアプリと再接続します。

「削除する」を《タッチ》  
ウォッチ接続をリセットしてカウント数値や設定をリセットします。ウォッチを再度接続するときはご使用手順 ①-2 をご参照ください。

「OTA アップグレード」  
通常は使用しません。使用できる通知に合せて開いてください。ファームウェアの更新・アップデートがあったとき使用します。

**A [ステップ]** ステップ

「私の健康評価」  
ウォッチとは関係ありません。【プロフィール】D-1 で入力した「性別」「年齢」「身長」「体重」が基準となって表示しています。

「心拍数」ウォッチが対応しておりません。汎用アプリのため表示される項目です。

「寝る(睡眠)」  
ウォッチで計測した Sleep 時間は集計されますが、実際の睡眠時間とは異なりますので予めご了承ください。

「健康的な習慣」 ログインは不要です。汎用アプリのため表示される項目です。

「今日の総歩数」「距離」「消費量」「目標」  
1日分のカウントした歩数を同期して表示しています。

「目標設定」を《タッチ》  
1日の歩数目標が設定できます。1000歩単位(1000~151000)スクロールして選択します。

「プロフィール」  
「ユーザープロフィール」→「目標ステップ」から歩数の目標設定だけ使用できます。

「目標設定」を《タッチ》  
1日の歩数目標が設定できます。1000歩単位(1000~151000)スクロールして選択します。

ウォッチが動作/通知/連携することに不要な項目はグレーで消えています。予めご了承ください。

目標を選択して「OK」を《タッチ》で画面が戻ります。