

活動量計

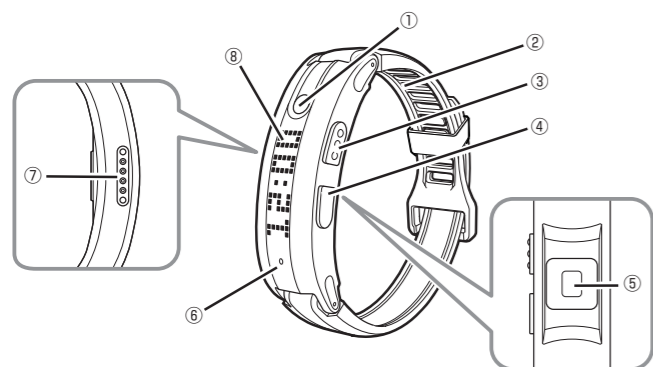
Silmee™ W20



取扱説明書

基本操作説明

各部の名称とはたらき



番号	名称	説明
①	UV センサー	紫外線を検知し、UV インデックス値を測定します。
②	バンド	サイズ調節が可能なバンドです。
③	FUNCTION ボタン	表示切り替え、設定項目の選択などに使用します。
④	SET ボタン	電源オン、設定値の変更などに使用します。
⑤	脈拍センサー／皮膚温センサー	脈拍や皮膚温度を測定します。
⑥	マイク	ご自身が会話している時間、または会話している環境にいる時間を測定します。
⑦	充電端子	充電をするときに、付属の専用クレードル（充電台）に接続する端子です。
⑧	表示部	選択したメニューや現在時刻を LED で表示します。

取扱説明書の利用および保存に関するご注意

このたびはSilmee™ W20(以降 本製品 とする)をお買い上げいただき、ありがとうございます。
保証書に購入した日付と購入店を記載の上、大切に保管してください。ECサイトなどでご購入された方は、納品書などの購入日が分かる書面も、保証書と併せて大切に保管してください。
・本製品を安全に正しく使用していただくため、ご利用の前に本製品に同梱の「取扱説明書」をよくお読みになり安全上のご注意や機能、使用方法などを十分に理解してください。
・「取扱説明書」は、必要とすずぐに取り出せるよう大切に保管してください。お断りなく「取扱説明書」の記載を変更する場合がありますのでご了承ください。本製品は医療用機器ではありません。

この製品について

- ・本製品は、手首に装着することで、ご自身の行動を測定し記録できます。記録されたデータをスマートフォンなどに転送することで、日々の活動状況を知る事ができます。
- ・本製品と専用スマートフォンアプリ「Silmee™ ヘルスケア」は、Bluetoothによる無線通信で接続します。
- ・専用スマートフォンアプリ「Silmee™ ヘルスケア」で各種設定を行うことで、データの測定のほかに目標やアラームなどの設定ができます。

※本製品をご利用いただくには、専用スマートフォンアプリ「Silmee™ ヘルスケア」が必要です。

同梱物



スマートフォンと連携する

スマートフォンと連携することにより、本製品で取得した各種記録データをスマートフォンに転送し、専用のアプリ上で閲覧できます。スマートフォンと連携するためには、専用スマートフォンアプリ「Silmee™ ヘルスケア」のインストールと初期設定が必要になります。操作の概要は、「専用スマートフォンアプリ「Silmee™ ヘルスケア」について」を参照してください。

スマートフォンと連携すると、本体の表示を日本語／英語で切り替えることができます。専用スマートフォンアプリ「Silmee™ ヘルスケア」の[メニュー]から[Silmee W20] → [言語設定] をタップし、表示させる言語を選びます。

ご利用になる前に

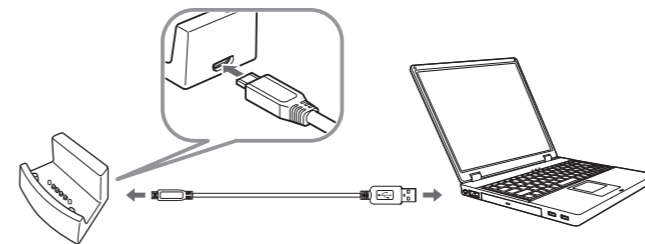
■充電する

初めて使用するときや、電池残量が少なくなったときは、本体を充電してください。電池残量の確認方法は、「電池残量を表示する」を参照してください。

ご注意
同梱の専用クレードル(充電台)で本製品以外の製品を充電しないでください。

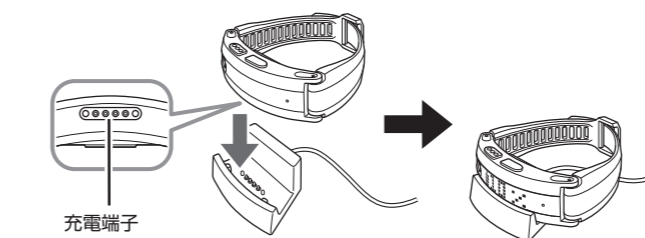
1 専用クレードル（充電台）と電源をケーブルでつなぐ

同梱されているマイクロ USB ケーブルで、専用クレードル（充電台）とパソコンなどの充電可能な USB 端子を接続します。



2 本体を専用クレードル（充電台）に差し込む

本体の充電端子を専用クレードル（充電台）にしっかりと差し込んでください。



充電が始まると、表示部が次のように変化します。



表示部に何も表示されない場合は、本体が専用クレードル（充電台）に正しく差し込まれていない可能性があります。もう一度差し込み直してください。

MEMO

- ・充電時間と使用可能時間の目安は次のとおりです。
 - ・充電時間の目安：約 2 時間（フル充電時）
 - ・連続稼働時間の目安：約 14 日
- ※上記時間はあくまでも目安です。使用状況や環境により時間が変わることがあります。

電池残量低下表示について

電池残量が少なくなると、8秒ごとに、表示部に次のようなラインが表示されます。電池残量低下表示が表示されたら、ただちに充電してください。



■電源を入れる

1 バイブレーターが振動するまで、SET ボタンを長押しする

表示部が次のように変化し、電源が入ります。



ご注意

セルフチェックエラーについて
電源の起動中に、E から始まる 3 ケタの数字（例：Exxx）が表示された場合は、電源の起動や操作に影響するエラーが発生しています。エラーが表示された場合は、本製品をリセットしてください。リセットの方法は、「ハードウェアリセットについて」を参照してください。
症状が改善されない場合は、同梱の「ご利用にあたっての注意事項」に記載されているカスタマーサポートセンターまでお問い合わせください。

■電源を切る

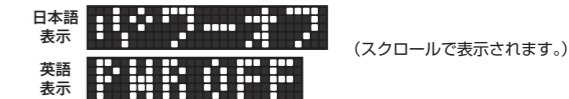
1 FUNCTION ボタンを 3 回押す

セットアップモードになります。



2 SET ボタンを押す

表示部に「パワーオフ」または「PWR OFF」と表示されます。



3 「パワーオフ」または「PWR OFF」表示中に SET ボタンを押す

表示部が次のように変化し、電源が切れます。



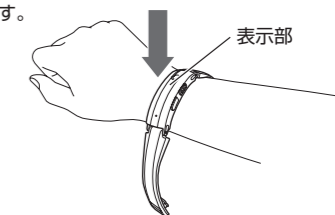
■装着する

ご注意

- ・本製品を正しく装着しないと、正確な測定ができません。以下の手順に従って、正しく取り付けてください。
- ・センサー部が汚れていると正しく測定されない場合があります。使用後は本製品を乾いた布で清掃してください。
- ・食事の手の動きから食事の時間を検出する「食事検出機能」を使用する場合は、必ず利き腕に装着してください。利き腕に装着しないと正確な測定ができません。

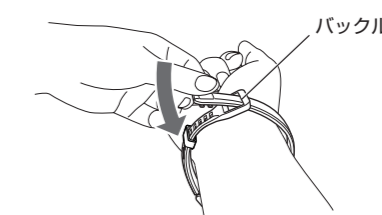
1 バンドを手首にかける

図のように、表示部が手の甲側にくるようにします。また、ボタンは体側にくるようにします。



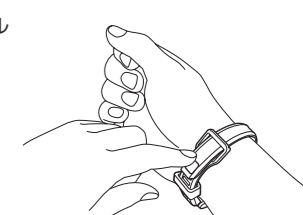
2 バンドをバックルに通す

表示部の裏面にあるセンサーが肌に密着するように、バンドを調節してください。



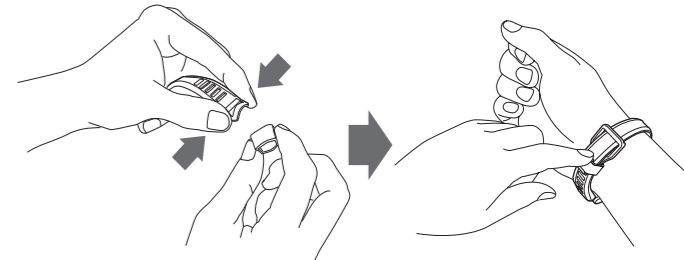
3 バンドを留めます。

バンドの先端の突起をもう一方のバンドの穴に押し込むと留ります。



4 脱落防止用の輪っかを使う場合。

バンド端部を指で押し曲げて輪っかを押し通します。バンドの先端を脱落防止用の輪っかに通します。



MEMO

バンドは左右を付け替えることができます。付け替えの方法については、同梱の「ご利用にあたっての注意事項」に記載されているカスタマーサポートセンターまでお問い合わせください。

本体のみでできること

■時刻や電池残量などを表示する

時刻や歩数（または運動消費カロリー）の目標達成度、脈拍、電池残量を本体の表示部に表示できます。

ご注意
電池残量の表示以外は、専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」で初期設定を行い、スマートフォンと本製品を連携しないと表示されません。スマートフォンとの連携は、専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」の【ヘルプ】を参照してください。

MEMO
表示部のLED表示は、ボタン操作を続けないと自動で消灯します。

●時刻を表示する

1 SET ボタンを1回押す

時刻が24時間形式で表示されます。



(例:11時03分)

MEMO
•本製品と専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」とで初期設定(ペアリング)をすると、スマートフォンの時刻が本製品に設定されます。お買い上げ時や電池切れの場合、時刻は表示されませんので、専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」を起動して連携してください。 •海外で使用する場合、スマートフォンの時刻が現地の時刻になっていることを確認した上で本製品とスマートフォンを連携すると、現地の時刻に修正されます。

●目標達成度を表示する

<目標設定が歩数の場合>

1 SET ボタンを2回押す

タイトル名と目標達成度、歩数が順に表示されます。



(タイトル名 例:STEP) (目標達成度 例:82%) (歩数 例:8270)

<目標設定が消費カロリーの場合>

1 SET ボタンを2回押す

タイトル名と目標達成度、消費カロリーが順に表示されます。

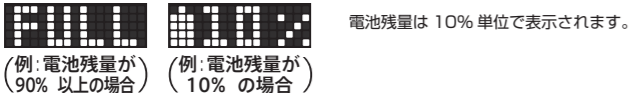


(タイトル名 例:CAL) (目標達成度 例:82%) (消費カロリー 例:827k)

MEMO
目標達成度とは、専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」で設定した歩数または消費カロリーの目標に対する達成度です。本製品では、歩数または消費カロリーのどちらかを表示できます。

●電池残量を表示する

1 SET ボタンを3回押す



(例:電池残量が90%以上の場合) (例:電池残量が10%の場合)

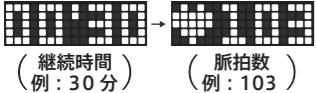
●脈拍を表示する

1 アクティビティモードをオンにする

「アクティビティモードをオン/オフにする」を参照してください。

2 SET ボタンを1回押す

継続時間と脈拍数が表示されます。



(継続時間 例:30分) (脈拍数 例:103)

MEMO
本製品を正しく装着しないと、正しい脈拍が表示されない場合があります。装着のしかたについては、「装着する」を参照してください。

■アクティビティモードをオン/オフにする

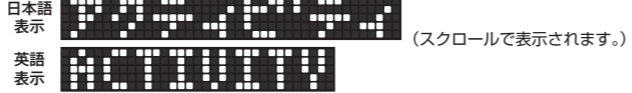
アクティビティモードとは、アクティビティの開始時間と終了時間を記録するモードです。

脈拍や歩数などはアクティビティ項目として専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」上に表示されます。脈拍の測定間隔はアプリで設定します。アクティビティモードのオンとオフの操作は本体から行います。

●アクティビティモードをオンにする

1 FUNCTION ボタンを2回押す

アクティビティ設定モードになります。



(スクロールで表示されます。)

2 「アクティビティ」または「ACTIVITY」表示中にSETボタンを押す

「スタート?」または「START?」と表示されます。



(スクロールで表示されます。)

3 「スタート?」または「START?」表示中にSETボタンを押す

「スタート」または「START」と表示され、バイブレーターが振動し、アクティビティモードがオンになります。



(スクロールで表示されます。)

●アクティビティモードをオフにする

1 アクティビティモードオン状態から、FUNCTION ボタンを押す

「ストップ?」または「STOP?」と表示されます。



(スクロールで表示されます。)

2 「ストップ?」または「STOP?」表示中にSETボタンを押す

「ストップ」または「STOP」と表示され、バイブレーターが振動し、アクティビティモードがオフになります。



(スクロールで表示されます。)

■イベント設定を登録する

Silmee™W20は、薬を飲む・掃除・トイレなどのあらかじめ登録したイベントイベントを実施した時間を本体の操作で記録することができます。

イベント設定を登録する場合は、専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」の【メニュー】から【Silmee W20】→【イベント設定】をタップし、画面の指示に従って操作してください。

イベント設定で登録した、イベント1～6の登録内容(水を飲む・クソリを飲む・掃除・トイレなど)を決められた時間に実施したとき、本体から実施したことを登録する必要があります。登録した結果は専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」上に反映されます。

1 FUNCTION ボタンを1回押す

イベント設定モードになります。



(スクロールで表示されます。)

2 登録するイベント番号が表示されるまで、SET を押す

イベントの実施が登録されます。



(スクロールで表示されます。)

(例:イベント番号が1の場合)

スマートフォンと連携するとできる主な機能

■SOS メール送信機能

Silmee™W20本体の簡単な操作で、あらかじめ登録した宛先に緊急を知らせるメールを送信することができます。

ご注意
SOSメールを送信するには、スマートフォンとSilmee™W20が通信できる状態であるなどの条件があります。詳しくは「ご利用にあたっての注意事項」およびアプリの【ヘルプ】を参照してください。

緊急時にボタンを押すと、同期したスマートフォンからSOSメールを送ることができます。SOSメールを送るには、あらかじめスマートフォンでSOSメールの宛先を登録しておく必要があります。

●SOSメールを送る

例:操作1の宛先(通知先)へSOSメールを送信する場合

1 FUNCTION ボタンを2秒以上押し続ける

次のように表示部が変化し、操作1に登録した宛先にSOSメールが送られます。



MEMO

•操作2の宛先へSOSメールを送信する場合は、FUNCTIONボタンを2秒以上押し続け、表示部が次のように表示されたら、FUNCTIONボタンを1回押してください。



表示部が次のように切り替わり、操作2に登録した宛先にSOSメールが送信されます。



•操作3の宛先へSOSメールを送信する場合も同様に、FUNCTIONボタンを2秒以上押し続け、表示部が次のように表示されたら、FUNCTIONボタンを2回押してください。



表示部が次のように切り替わり、操作3に登録した宛先にSOSメールが送信されます。



•SOSメールの宛先を登録していなくても表示部は上記のように変化しますが、SOSメールは送信されません。

●SOSメールの宛先を登録する

SOSメールの宛先は3件(操作1～3)まで登録できます。専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」の【メニュー】から【Silmee W20】→【カスタムコントロール】→【操作1(または2,3)】→【実行内容】→【動作設定】→【SOSメール通知】→【メールアドレス】をタップし、送信先のメールアドレスを登録します。詳細は専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」の【ヘルプ】を参照してください。

困ったときは

■ハードウェアリセットについて

本体の操作ができなくなったり、動作が不安定などの問題が起きた場合は、次に示す手順で、ハードウェアリセットを行ってください。

1 FUNCTION ボタンとSET ボタンを同時に13秒以上押す

電源が切れます。

2 電源を入れる

ハードウェアリセットされます。

状態が改善されない場合は、「ご利用にあたっての注意事項」に記載されているカスタマーサポートセンターまでお問い合わせください。

専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」について

■本製品をはじめてお使いになるとき

専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」を利用して、本製品の初期設定を行います。次に、初期設定するまでの大まかな操作概要について説明します。初期設定の詳細操作は、専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」の【ヘルプ】を参照してください。

1 アプリをインストールする	
2 Silmee アイコンをタップして、アプリを起動する	
3 アカウントを新規作成する	
4 初期設定を行う	
5 デバイス接続を行う	
6 動作設定を行う	
7 目標設定を行う	

Silmee™W20と通信が始まります。連携が完了すると、ホーム画面が表示されます。ホーム画面は「アプリを使用する」を参照してください。

■アプリを使用する

【Silmee】アイコンをタップすると、アプリが起動して、ホーム画面が表示されます。本製品をはじめてお使いになる場合は、「本製品をはじめてお使いになるとき」を参照してください。

このアプリは【ホーム】、【つながり】、【追加】、【お知らせ】、【メニュー】の5つの画面で構成されています。専用スマートフォンアプリ「Silmee™ヘルスケア」の下部にあるアイコンをタップして、各画面表示を切り替えます。【つながり】機能では、Silmee™W20を使用している家族や友人の活動量を確認することができます。



① ホーム	歩数や消費カロリー、睡眠時間などの活動量を表示したり、目標達成度を確認したりできます。各項目は1日ごと、1週間ごと、1ヶ月ごとに切り替えることもできます。毎日の活動量や体調を記録/登録することで、日々の体調変化を確認できます。
② つながり	【見守り】対象に登録したユーザーの活動量を確認できます。例えば、見守りたいユーザーが遠方にも、そのユーザーのメールアドレス(ユーザーID)を【見守り】対象として登録することで、そのユーザーの活動量をご自身のスマートフォンから確認できます。また、自身を【見守り】対象として登録しているユーザーも確認できます。
③ 追加	本製品で測定できる活動量以外の項目を追加できます。日々の食事やアクティビティの種類、場所、体重や血圧などを登録します。また、アラームを設定することもできます。
④ お知らせ	各種お知らせを表示します。お知らせをタップすると、詳細表示になります。お知らせをスライドすると削除できます。
⑤ メニュー	プロフィールやデバイスの編集、目標設定、一般設定などができます。ヘルプや利用規約も確認できます。