

Nokia Steel HR

アクティビティー睡眠ー心拍数
インストールと操作説明書



目次

最低要件	4
インターネットアクセス.....	4
スマートフォンまたは端末	4
OS バージョン	4
Nokia Health Mate® アプリバージョン.....	4
商品説明	5
概要	5
キット内容.....	5
製品説明.....	6
ウォッチ画面の説明	6
Nokia Steel HR のセットアップ	7
Nokia Health Mate® アプリのインストール	7
Nokia Steel HR のインストール	7
時間の設定	18
Nokia Steel HR の装着.....	19
Nokia Steel HR の設定のカスタマイズ.....	20
画面順序の変更.....	20
通知の有効化.....	21
アクティビティのトラッキング	23
概要	23
進捗管理.....	23
アクティビティ目標の変更	24
水泳セッションのトラッキング	25
睡眠のトラッキング	26
概要	26
睡眠データの取得.....	26
アラームの設定	27
心拍数のトラッキング	30
概要	30
Nokia Steel HR の装着.....	30

心拍数データの取得	30
よりアクティブになるために.....	32
データの同期	35
Nokia Steel HR の接続を停止する	36
お手入れとメンテナンス	38
Nokia Steel HR のお手入れ	38
バッテリーの充電	38
リストバンドの交換	39
時刻の調整	40
ファームウェアバージョンの更新.....	41
ユーザーガイド 著作権	43
法律上の注意事項.....	43
個人データ.....	43
安全についてのご注意	44
使用と保管方法	44
心拍数測定	44
耐水性.....	44
サービスとメンテナンス.....	44
仕様	46
ドキュメントリリース概要	48
保保証.....	49
規制関連声明.....	50

重要な注意事項



Nokia Steel HRをご利用いただくことで、当社ウェブサイトで公開されているNokia®サービスご利用規約に明示的にご同意いただいたとみなされます。

最低要件

インターネットアクセス

次の機能の利用にはインターネットへのアクセスが必要です：

- ・ Nokia Health Mate®アプリのダウンロード、
- ・ Nokia Steel HRのセットアップ、
- ・ ファームウェアバージョンの更新。

詳細は46ページの「仕様」ページの「仕様」をご覧ください。

スマートフォンまたは端末

次の機能をご利用いただくには、iOS端末、またはアンドロイド端末 (Bluetooth Low Energy、Wi-Fi、あるいは3G/4G対応) が必要です：

- ・ Nokia Steel HRのセットアップ、
- ・ Nokia Steel HRからのデータ取得、
- ・ Nokia Steel HRの双方向機能のご利用、
- ・ 他のユーザー様との交流機能のご利用

詳細は46ページの「仕様」ページの「仕様」をご覧ください。

OS バージョン

Nokia Health Mate®アプリをインストールして実行するには、端末にiOS 8 (以降) またはアンドロイド6.0 (以降) が搭載されている必要があります。

Nokia Steel HRをインストールしてご利用いただくには、どのような端末でも、BLE (Bluetooth Low Energy) との互換性が必要です。

Nokia Health Mate®アプリバージョン

最新の機能をすべてご利用いただくために、常にNokia Health Mate®アプリの最新バージョンが必要です。

商品説明

概要

Nokia Steel HRは多彩な機能を搭載しながら、美しい外観とスマートな使い心地を実現しました。アクティビティと睡眠を記録できるだけでなく、最大 5ATMの水圧にも耐え、水泳セッションの追跡も可能です。一方で、本製品の際立つ特徴は、トレーニング中に心拍数を追跡したり、さらに、ご選択された場合継続的に追跡できる点です。そしてもう1つ重要な点は、ご家族の皆様を起こさずに効果的に起床できる、バイブレーションアラームを設定できることです。

毎日の歩数目標に達すると、0%から100%になるアクティビティの針を見て、アクティビティの進捗を簡単にチェックできます。デフォルトでは、毎日の歩数目標は10000歩です。ただしこの目標は、Nokia Health Mate®アプリからいつでも変更できます。毎日の歩数目標を上回ると、アクティビティの針は0%に戻り、100%を目指して再スタートします。

また、OLED 画面では、ウォッチから追加情報、つまり、心拍数、燃焼カロリー、距離、アラームの設定時間を直接確認できます。Nokia Health Mate®アプリからは、Nokia®製品によって収集されるデータの全履歴に加え、さまざまな追加情報も取得できます。

キット内容



(1) Nokia Steel HR

(2) 充電ケーブル

製品説明



(A) リストバンド (B) ディスプレイ (C) アクティビティダイヤル
心拍数センサー

ウォッチ画面の説明

Nokia Steel HRのOLEDスクリーンには、以下のさまざまな情報画面を表示することができます：

- ・ 日付と時間：日付と時間を表示します。この画面は無効にできません。
- ・ 心拍数：最新の心拍測定値を表示します。
- ・ 歩数：その日の現時点までの歩数を表示します。
- ・ 距離：その日の現時点までの歩行距離を表示します。
- ・ 運動による消費カロリー：その日の現時点までに運動で消費したカロリー値を表示します。
- ・ アラーム：次のアラームの時間を表示します。

Nokia Steel HRのセットアップ

Nokia Health Mate®アプリのインストール

Nokia Health Mate®アプリがまだ端末にインストールされていない場合、次のステップを行ってください:

1. 端末のウェブブラウザのURL入力欄に healthapp.nokia.com と入力します。
2. App StoreまたはPlay Storeで「**ダウンロード**」をタップします。
3. 「**Get**」をタップします。
インストールが開始されます。

Nokia Steel HRのインストール

Nokia® のご利用が初めての方

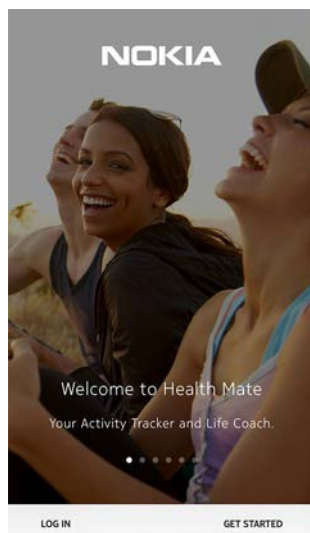
Nokia® アカウントをまだお持ちでない場合、Nokia Steel HRをセットアップしてご利用いただくためのアカウントの作成が必要となります。

すでにアカウントをお持ちの場合、13ページの「すでに Nokia®のアカウントをお持ちの方」ページの「すでにNokia®のアカウントをお持ちの方」を参照してください。

Nokia Steel HRをインストールするには、次のステップを行ってください:

1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。

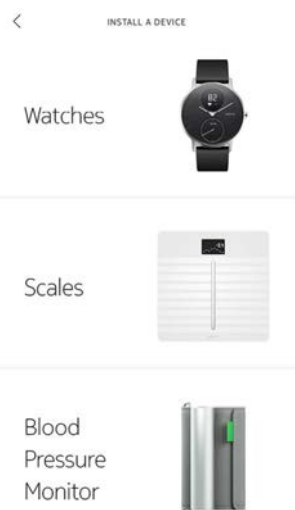
2. 「始める」をタップします。



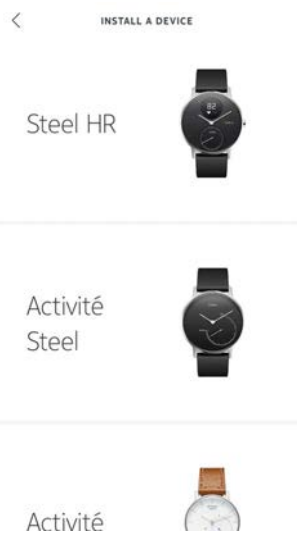
3. 「端末のインストールを開始」をタップします。



4. 「ウォッチ」をタップします。



5. 「Steel HR」をタップします。



6. 「インストール」をタップします。



7. Nokia Steel HRの横にあるボタンを押し、「次へ」をタップしてください。

CANCEL

Click to wake up your Steel HR



NEXT

8. 「インストール」をタップします。

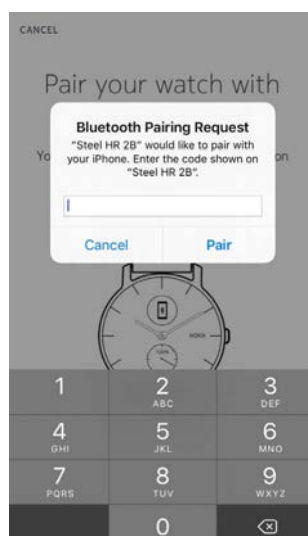
CANCEL

Steel HR detected



INSTALL

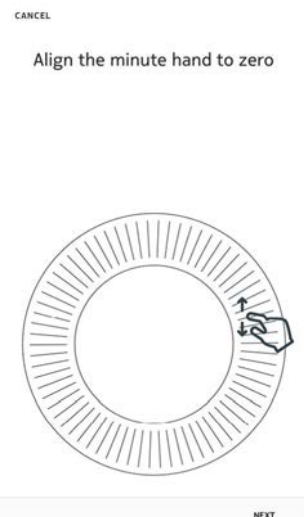
9. ウォッチに表示されたコードを入力し、「ペアリング」をタップします。



10. 「次へ」をタップします。

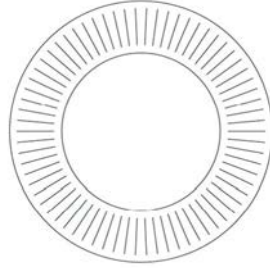


11. メールアドレスとパスワードを入力して、次にパスワードを確認してください。「次へ」をタップします。
12. 姓、名、誕生日を入力してください。「次へ」をタップします。
13. 性別を選択し、身長と体重を入力してください。「作成」をタップします。
14. アプリに表示されているホイールを分針が0になるまで、指でスライドさせます。「次へ」をタップします。



15. アプリに表示されているホイールを時針が0になるまで、指でスライドさせます。「次へ」をタップします。

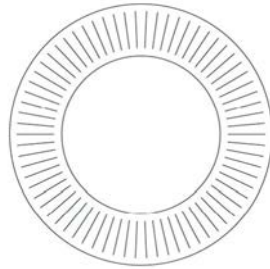
<
Align the hour hand to twelve



NEXT

16. アプリに表示されているホイールをアクティビティの針が0になるまで、指でスライドさせます。「次へ」をタップします。

<
Align the motion hand to zero

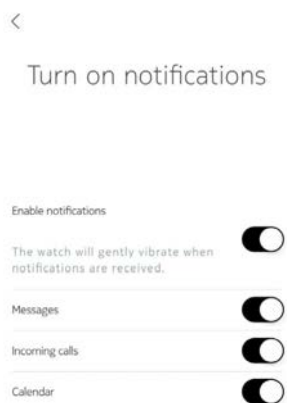


NEXT

注意: アクティビティの針は、一方向にだけ動きます。

17. 「OK」をタップします。
18. 「次へ」をタップして チュートリアルを表示します。

19. ウォッチで通知を受け取りたい場合、「**通知の有効化**」をタップし、「**次へ**」をタップします。



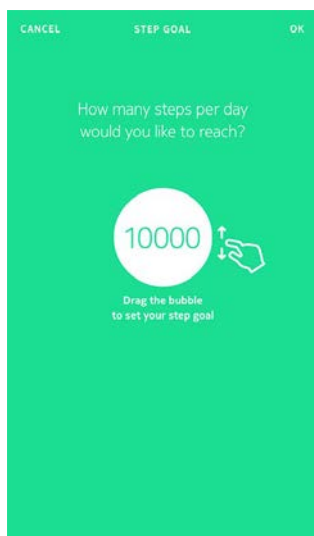
21ページの「通知の有効化」ページの「通知の有効化」から、通知に関する詳細情報を表示できます。

20. 「**閉じる**」をタップします。

Nokia Steel HRが有効になりました。

21. 毎日の歩数目標をタップし、上下にスライドさせて目標を設定します。

目標の範囲は、1日あたり3,000歩から15,000歩までです。



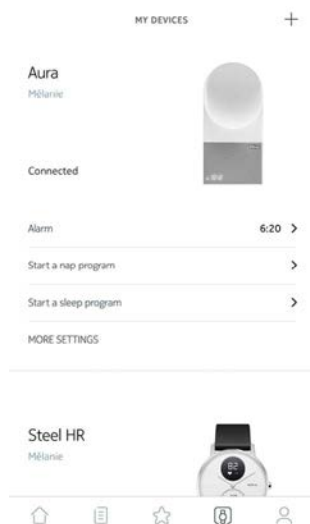
22. 「**OK**」をタップします。

すでに **Nokia®**のアカウントをお持ちの方

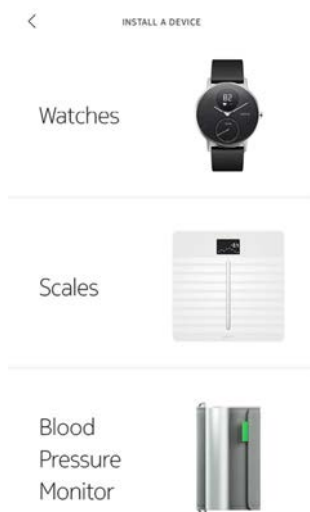
すでにNokia®のアカウントをお持ちの方は、続いてアプリのインストールを行ってください。
インストール方法:

1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。

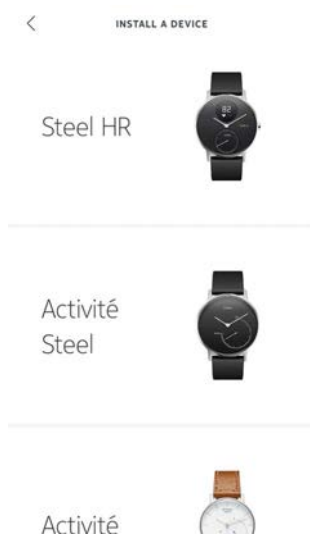
2. 「マイデバイス」をタップします。
3. 「+」をタップします。



4. 「ウォッチ」をタップします。



5. 「Steel HR」をタップします。



6. 「インストール」をタップします。



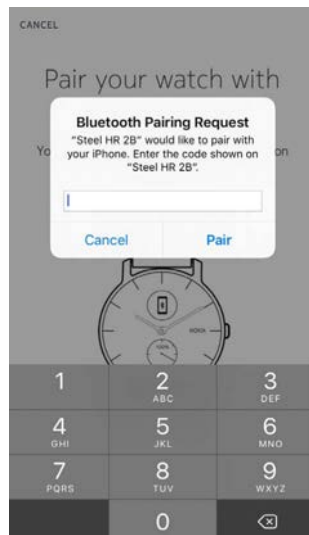
7. Nokia Steel HRの横にあるボタンを押し、「次へ」をタップしてください。



8. 「インストール」をタップします。



9. ウォッチに表示されたコードを入力し、「ペアリング」をタップします。

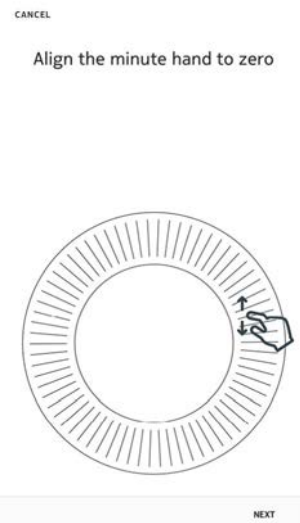


10. 「次へ」をタップします。



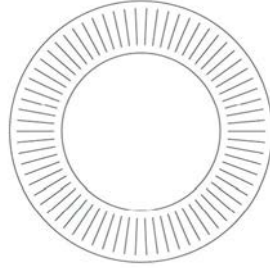
11. Nokia Steel HRを利用するユーザーを選択します。

12. アプリに表示されているホイールを分針が0になるまで、指でスライドさせます。「次へ」をタップします。



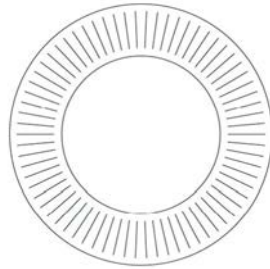
13. アプリに表示されているホイールを時針が0になるまで、指でスライドさせます。「次へ」をタップします。

<
Align the hour hand to twelve



14. アプリに表示されているホイールをアクティビティの針が0になるまで、指でスライドさせます。「次へ」をタップします。

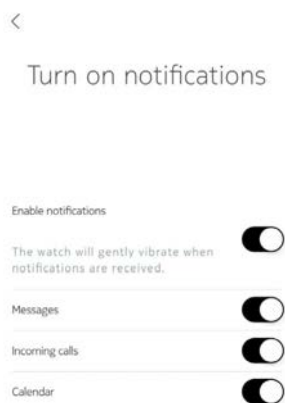
<
Align the motion hand to zero



注意: アクティビティの針は、一方向にだけ動きます。

15. 「OK」をタップします。
16. 「次へ」をタップして チュートリアルを表示します。

17. ウォッチで通知を受け取りたい場合、「**通知の有効化**」をタップし、「**次へ**」をタップします。



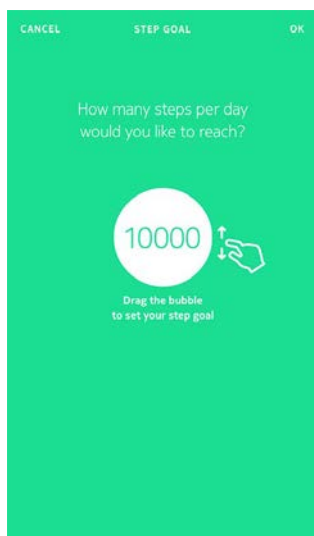
21ページの「通知の有効化」ページの「通知の有効化」から、通知に関する詳細情報を表示できます。

18. 「**閉じる**」をタップします。

Nokia Steel HRが有効になりました。

19. 毎日の歩数目標をタップし、上下にスライドさせて目標を設定します。

目標の範囲は、1日あたり3,000歩から15,000歩までです。



20. 「**OK**」をタップします。

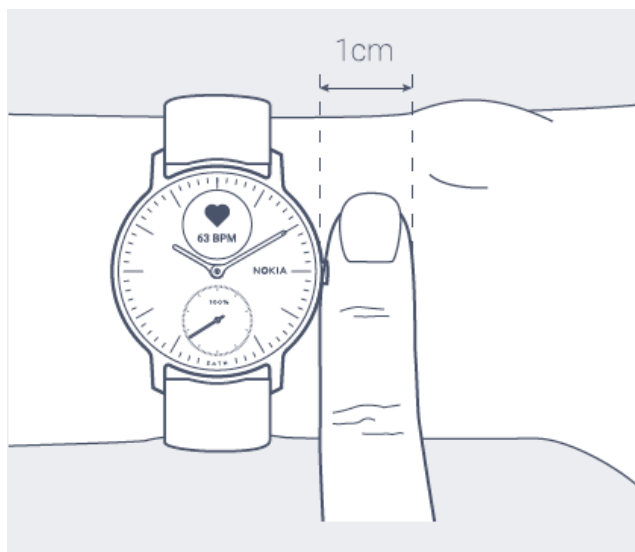
時間の設定

Nokia Steel HRは、あなたのスマートフォンを使って、お住いの地域のタイムゾーンの現在の時刻を自動で設定することができます。Nokia Steel HRを着用中にタイムゾーンを変更する必要がある場合は、Nokia Health Mate®アプリを開き、ウォッチとスマートフォンを同期させるだけで、正しい時刻が表示されます。

サマータイムの設定も可能です。この場合も、Nokia Steel HRをお使いのスマートフォンと同期するだけで、正しい時刻に更新できます。

Nokia Steel HRの装着

Nokia Steel HRは、手首の骨から下に約1cmの位置で着用します。心拍数を正確に測定するために、リストバンドが適切に手首にフィットするように、バンドの長さを調整してください。

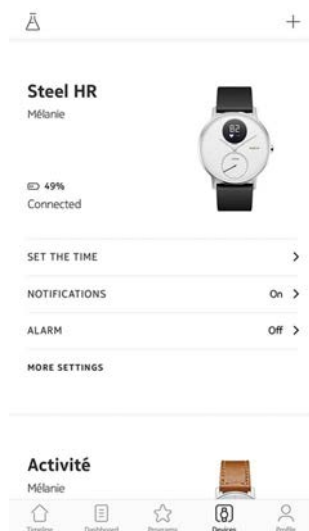


Nokia Steel HRの設定のカスタマイズ

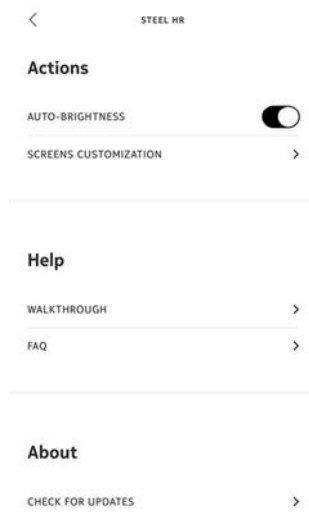
画面順序の変更

Nokia Steel HRの画面は、順序を変更したり、必要に応じて一部の画面を非表示にすることもできます。この操作は以下の手順に従ってください:

1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. 「デバイス」を開きます。
3. 「Steel HR」をタップします。
4. 「その他の設定」をタップします。

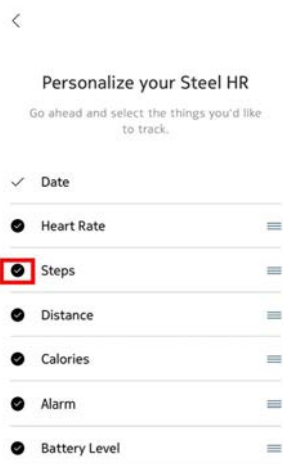


5. 「画面のカスタマイズ」をタップします。

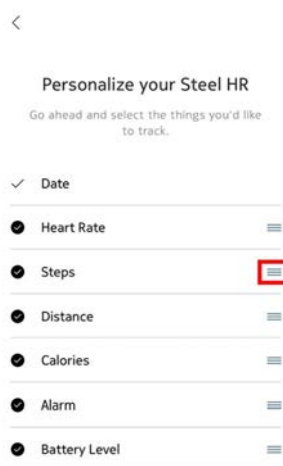


6. 表示したい画面を選択します:

- 画面を非表示にするには、左の暗い丸をタップします。
- 画面を表示したい場合は、左の空白の丸をタップします。



7. 画面の順序を動かしたい場合は、アイコンをタップして長押しし、上下にドラッグします。



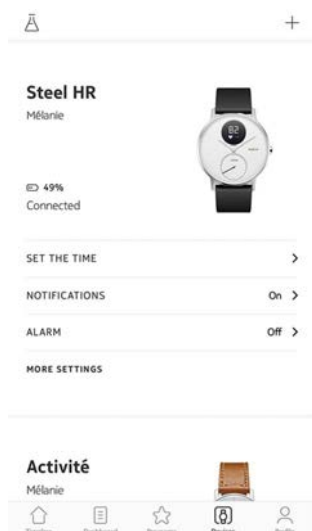
8. 「戻る」ボタンを押して確認します。

通知の有効化

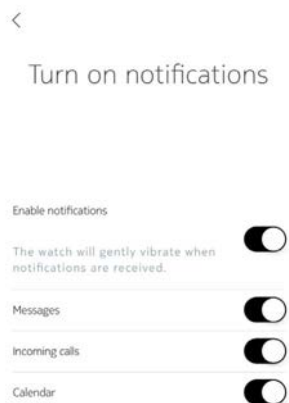
電話やテキストメッセージの受信を Nokia Steel HRにお知らせする通知オプションを有効化できます。次のステップに従ってください：

1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. 「デバイス」を開きます。
3. 「Steel HR」をタップします。

4. 「通知」をタップします。



5. 通知の「有効化」をタップして、有効にしたい通知を選択します。

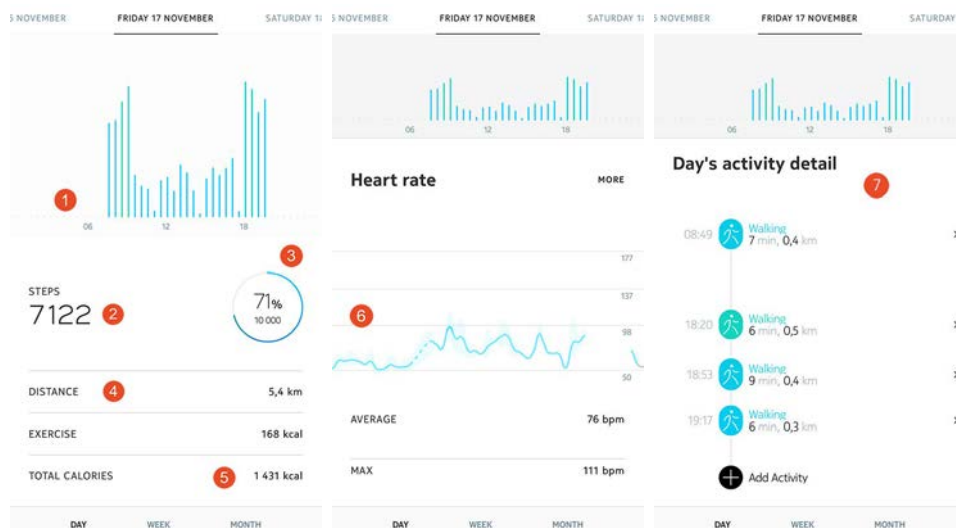


6. 「戻る」ボタンを押して確認します。

アクティビティのトラッキング

概要

Nokia Steel HRではアクティビティを追跡できます。歩数、ランニング、水泳を追跡します。ウォーキングもランニングも水泳も、特別な操作を行わなくてもNokia Steel HRを装着するだけで、自動的に追跡できます。



(1) 歩数のグラフ表示:それぞれ
のバーが30分間に相当
します。

(2) その日の歩数

(3) 毎日の目標歩数の達成
度

(4) その日に歩いた推定距
離

(5) その日に燃焼した推定カロ
リー(運動消費カロリーと総消
費カロリー)

(6) 心拍数グラフ

(7) 一日のアクティビティ詳細

一体型の加速度計を搭載することで、Nokia Steel HRは歩数を自動的に数え、かつランニングを行っている状態を認識できます。ランニングアクティビティ、距離および消費カロリーは、歩数およびあなたの個人データ(年齢、身長および体重)に基づくアルゴリズムによって計算されます。

進捗管理

歩数の進行状況は、アクティビティの針を見るだけで確認できます。針の位置によって、毎日の歩数目標を何パーセント達成したのかがわかります。100% に到達するとウォッチが振動し、最初の0%に戻って目標達成サイクルが再開されます。

詳細情報(正確な歩数、距離、または燃焼カロリーなど)を取得するには、右側のボタンを押してください。Nokia Steel HRの各種画面が順に表示されます。

さらに詳細な情報を取得したい場合は、Nokia Health Mate®アプリにログインしてください。アプリでは、使用開始時からの履歴や進捗情報を見やすく表示したさまざまなグラフを確認することができます。

アクティビティ目標の変更

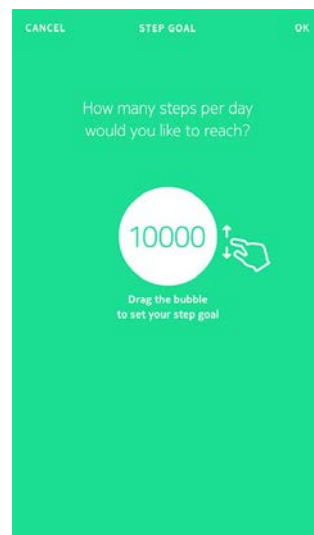
この機能では、毎日の歩数目標が自由に設定できます。毎日の歩数目標を変更するには、次のステップを行なってください:

1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. **ダッシュボード**に移動します。
3. **歩数**をタップします。
4. 画面上部の3つの点をタップします。
5. **歩数目標**をタップします。



タイムラインで歩数ウィジェットを選択し、画面上部の3つの点をタップして、歩数目標を変更することもできます。**プロフィール** > **目標** > **毎日の歩数**からも変更できます。

6. 毎日の歩数目標をタップし、上下にスライドさせて目標を設定します。



7. 「**OK**」をタップします。
8. Nokia Steel HRの同期は、Nokia Health Mate®アプリを開き、上から下に指をスライドさせ、タイムラインをリフレッシュすることで実行できます。

水泳セッションのトラッキング

Nokia Steel HRでは水泳セッションを追跡できます。水泳を始める前にNokia Steel HRを装着するだけで、自動的に水泳状態を検出し、何もしなくても水泳セッションの追跡が始まります。

水泳を終えると、Nokia Health Mate®アプリはセッションにかかった時間と燃焼カロリーを表示します。

睡眠のトラッキング

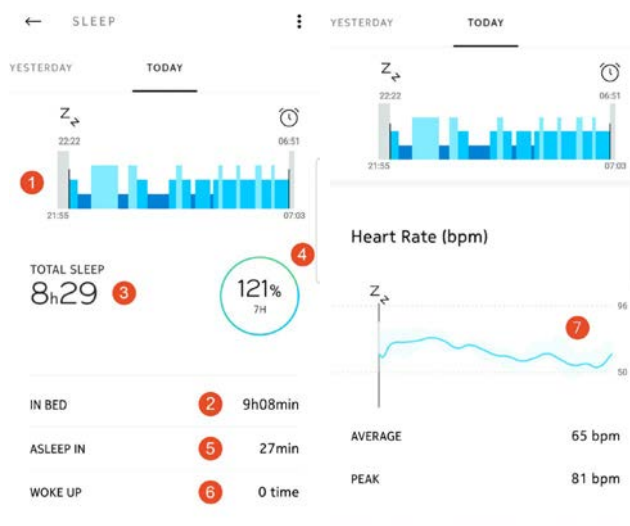
概要

Nokia Steel HRは、自動的にあなたの睡眠を追跡します。眠りに就く際にNokia Steel HRを装着するだけです。後は自動的に記録されます。

睡眠状況をアプリで追跡したくない場合は、眠る前にNokia Steel HRを手首から外すだけで機能をオフにできます。

睡眠データの取得

Nokia Steel HRが収集した睡眠データは、Nokia Health Mate®アプリの**タイムライン**で取得できます。



- (1) 夜間の睡眠状態の分析:
 - 目が覚めていた時間 (灰色)
 - 浅い睡眠サイクルの時間 (水色)
 - 深い睡眠サイクルの時間 (濃紺)
- (2) 横になっていた時間
- (3) 合計睡眠時間
- (4) 睡眠目標に対するパーセンテージ
- (5) 眠るまでにかかった時間
- (6) 起きた回数
- (7) 心拍数グラフ

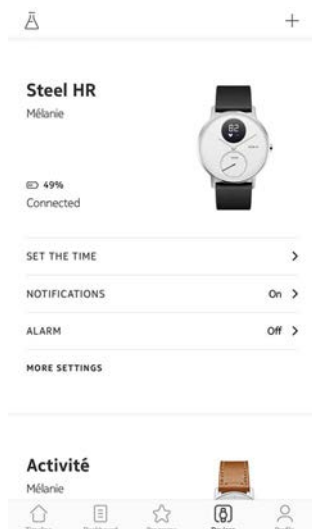
Nokia Health Mate®アプリでは全ての履歴を保持し、長期間にわたって睡眠データがどのように変化したのかを簡単に追跡できます。

アラームの設定

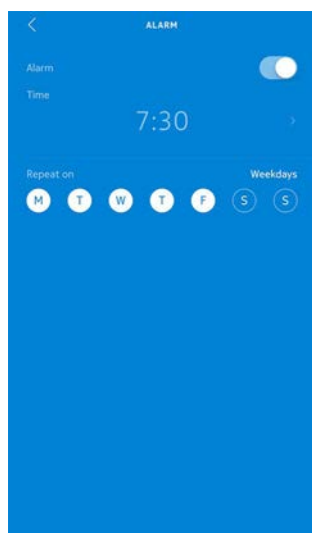
アラームの有効化

アラームの有効化と設定は、次のステップを行ってください:

1. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
2. 「デバイス」を開きます。
3. **アラーム**を選択します。



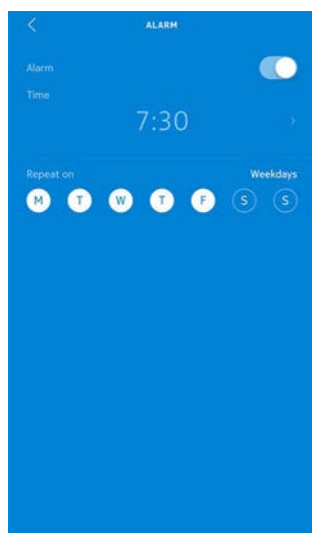
4. Nokia Steel HRをモバイル端末に十分近づけてください。
5. アラームを有効にするには、**アラーム**トグルをタップします。



6. アラームの起動する時刻を選択するには、起床時間をタップして上下にスライドさせます。



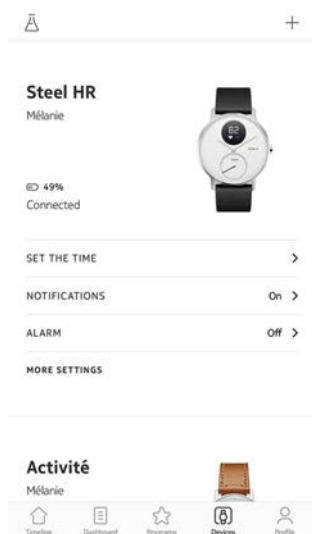
7. 必要に応じて、アラームを設定する時に「スマートウェイクアップタイム」を選択してください。
8. お使いのウォッチは、よりスムーズに起床できるように、設定された時間の幅の中で、起床に最適なタイミングを検出します。
9. 「OK」をタップします。
10. アラームが起動される日を特定する場合は、「繰り返しオン」をタップします。



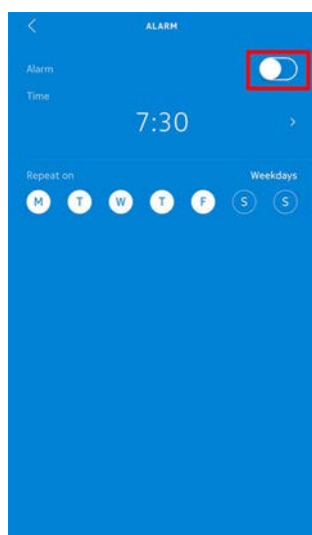
11. 「戻る」ボタンを押して確認します。

アラームの無効化

1. Nokia Health Mate®アプリで「**マイデバイス**」に移動します。
2. **アラーム**をタップします。



3. Nokia Steel HRをモバイル端末に十分近づけてください。
4. アラームを無効にするには、**アラーム**トグルをタップします。



5. 画面左上の「戻る」の矢印をタップします。
アラームは無効化されます。

アラームを停止する

Nokia Steel HRのボタンを押すと、アラームは停止します。この場合すぐにアラームが停止され、8回振動後の自動停止は行われません。

心拍数のトラッキング

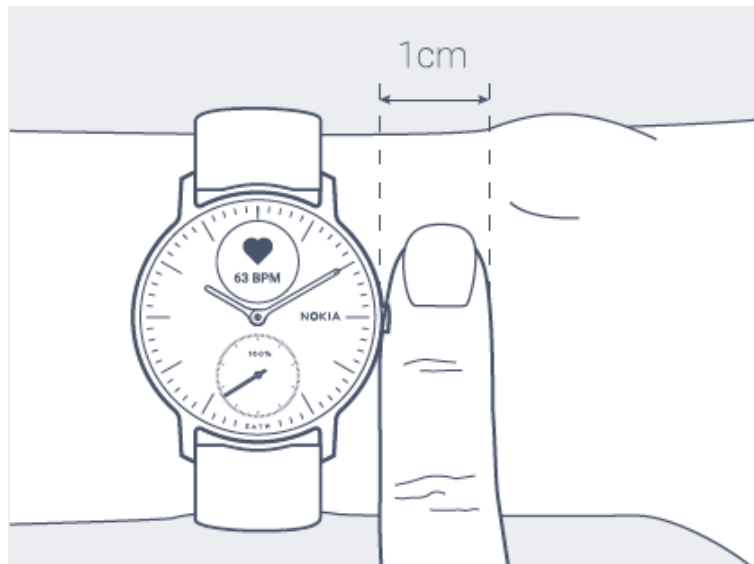
概要

Nokia Steel HRは心拍数の追跡に役立ちます。デフォルトでは10分おきに心拍数が計測されるため、自分の心拍数が日中どのように変動するのかがわかります。

また、連続して心拍数を取得できる、継続心拍数モードを使用するオプションは、特にトレーニング中の心拍数の追跡に役立ちます。このオプションでは1秒ごとに測定が行われます。継続心拍数モードではタイマーも有効になるため、トレーニングした時間の長さを正確に知ることができます。

Nokia Steel HRの装着

Nokia Steel HRが心拍数を効果的に記録できるように、Nokia Steel HRのリストバンドは適切に手首にフィットするように長さを調節してください。また、手首の骨から約1cm離れた位置に装着するようにしてください。



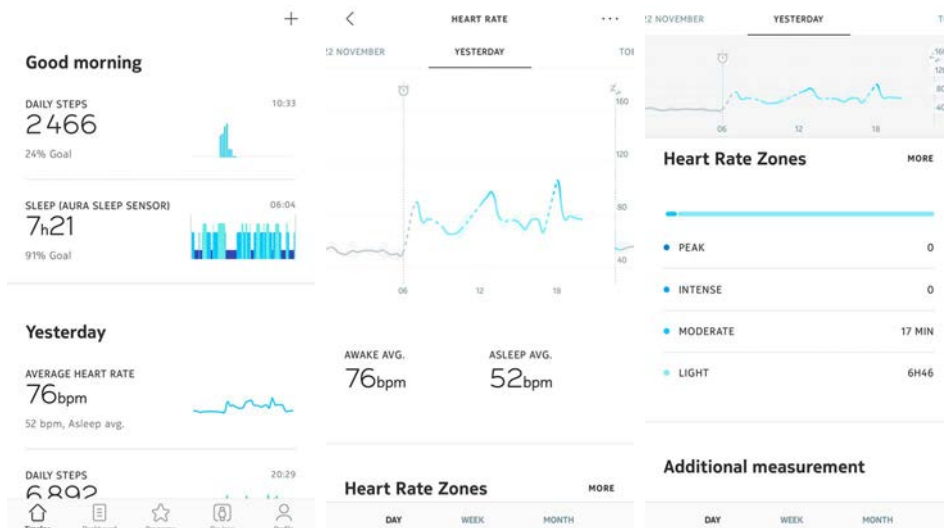
心拍数データの取得

お使いのNokia Steel HRでは、最新の心拍数を直接確認できます。これを行うには、ボタンを長押しし、心拍数の表示画面が表示されたらボタンを離すだけです。

心拍数画面を表示すると、新しい心拍数の計測が始まりますのでご注意ください。

心拍数の全履歴を確認したい場合は、Nokia Health Mate®アプリにログインしてください。

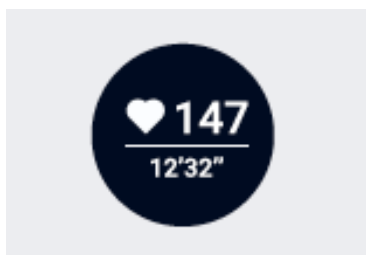
毎日Nokia Steel HRを着用すると、**タイムライン**で平均心拍数の項目が表示されます。この心拍数項目は、あなたの平均心拍数とその日の異なる心拍数ゾーンを示します。



継続心拍数モードの開始

トレーニングの前に、継続心拍数モードを簡単に開始できます。これを行うには、次のステップを行ってください：

1. Nokia Steel HRのボタンを、振動が始まるまで約1秒間長押ししてください。継続心拍数モードがオンになります。



2. 継続心拍数モードをオフにしたい時は、もう一度振動が始まるまでボタンを長押ししてください。

Nokia Steel HRの画面に心拍数画面が表示されるのは、継続心拍数モードがオンの時だけですのでご注意ください。

よりアクティブになるために

友達と競う

概要

Nokia Steel HRとNokia Health Mate®アプリは、やる気を維持できるようにソーシャルな要素も導入しています。ご友人やご家族をリーダーボードに追加し、毎週誰が最も多く歩いたか一緒に競うことができます。ご友人やご家族の方がNokia®製品を持っていなくてもかまいません。スマートフォンにNokia Health Mate®アプリをダウンロードしていただくだけで、アクティビティトラッカーとして機能するアプリ内追跡により、どなたでも競争に参加できます。

この機能は、アカウントのメインユーザーのみがご利用いただけます。

リーダーボードに誰かを追加する

リーダーボードに参加するよう、誰かを招待することができます。リーダーボードに招待する方法：

1. Nokia Health Mate®アプリで、「**ウェルネスプログラム**」に移動します。
2. 「**リーダーボード**」を選択します。



3. **参加する**をタップします。
4. 「**招待する**」をタップします。
5. 招待状の送信方法を選択します。

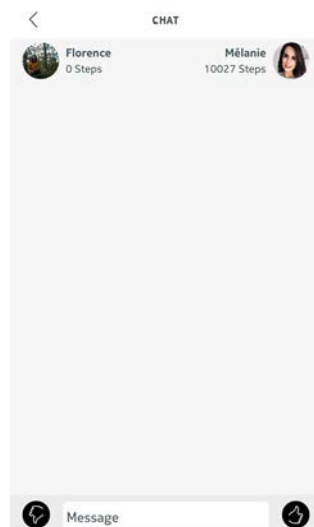
メッセージ、メールあるいはソーシャルメディアウェブサイトなど、複数のオプションが利用できます。



リーダーボードで誰かと対話する

リーダーボードに友達を登録したら、それぞれの名前をタップし、利用できる3つのアクションから1つを選択することで各ユーザーと対話できます：

- いいねを押して励ましてください
- よくないねを押してマウンティングしてください
- チャットするために**メッセージを送信**



ソーシャル要素をアクティビティの追跡に加えるのは、やる気を維持し、限界を超えるための最高の方法です。

自分と競う

バッジ

Nokia Health Mate®アプリでは、目標達成後にロックが解除される仮想の報酬であるバッジシステムを提供しています。バッジには次の2種類があります：

- ・ ある1日に特定の歩数を達成した場合に常に獲得できる毎日の歩数バッジ。
- ・ 一定の総合距離に到達した際に獲得できる累積距離バッジ。

バッジはやる気を維持し、あなたの取り組みに対して報酬を獲得できる楽しい方法です。

アクティビティ分析

Nokia Steel HRの使用を開始してから数日経過後に、Nokia Health Mate®アプリにアクティビティ分析が表示されます。この機能はあなたのアクティビティを表示し、より活動的になっている時間帯がいつなのかを知ることができます。いつもより活動できていない場合、健康目標に到達できるように、分析データはあなたを激励します。

分析データをオフにすることはできません。

データの同期

バックグラウンド同期機能により、Bluetoothがオンになっている限り、データの同期は自動で行われます。バックグラウンド同期は次のタイミングで実行されます：

- ・ 最後に同期を行った時点から1,000歩以上進んだとき。
- ・ 毎日の歩数が目標値に達したとき。
- ・ 最後に同期を行った時点から6時間以上が経過したとき。
- ・ タイムゾーン変更、またはサマータイム開始時。

さらにデータの同期は手動でも行えます。データの同期を行う際は、Nokia Health Mate®のアプリを開くだけで完了します。そうすると、Nokia Steel HRは自動的にデータをアプリと同期します。この際には、データの同期が正しく実行できるよう、Nokia Steel HRをモバイル端末に十分に近づけ、また端末の Bluetooth が有効になっていることを確認してください。



Nokia Steel HRのメモリの容量には一定の上限があるため、アプリを定期的に関き、データを失わないようにしてください。

Nokia Steel HRの接続を停止する

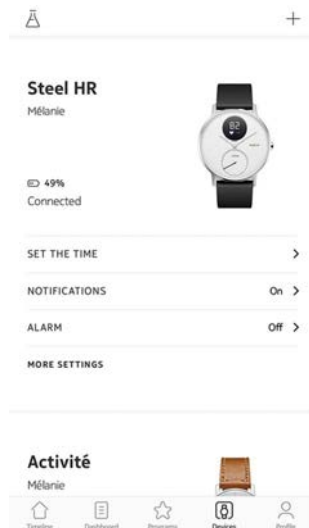
Nokia Steel HRの接続を解除すると、アカウントから情報が削除されます。アカウントにリンクされなくなっても、別のアカウントやあなたのアカウントの別のユーザーのプロフィールにインストールすることもできます。



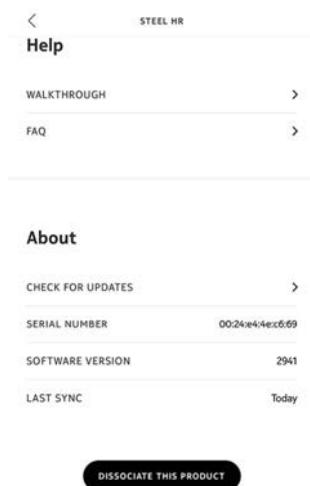
Nokia Steel HRの接続を解除した場合も、Nokia Health Mate®アプリから情報が削除されることはありません。

Nokia Steel HRの接続を解除する場合は、次のステップを行なってください：

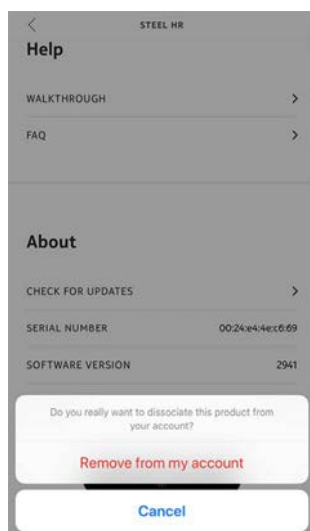
1. Nokia Steel HRのボタンを5、6秒長押ししてください。
2. 「工場出荷時の状態にリセット」が表示されるまで、3回ボタンを押します。
3. 「5回クリックでリセット」が表示されるまで、1秒間ボタンを長押しします。
4. 5回ボタンを押して、ウォッチを適切にリセットします。
5. 携帯端末のBluetooth設定に移動し、お使いの Nokia Steel HRを「忘れる (forget)」を実行します (iOSユーザー様のみ)。
6. Nokia Health Mate®アプリを開きます。
7. 「デバイス」を開きます。
8. 「Steel HR」をタップします。



9. 「この製品を解除」をタップします。



10. 「私のアカウントから削除」をタップします。



お手入れとメンテナンス

Nokia Steel HRのお手入れ

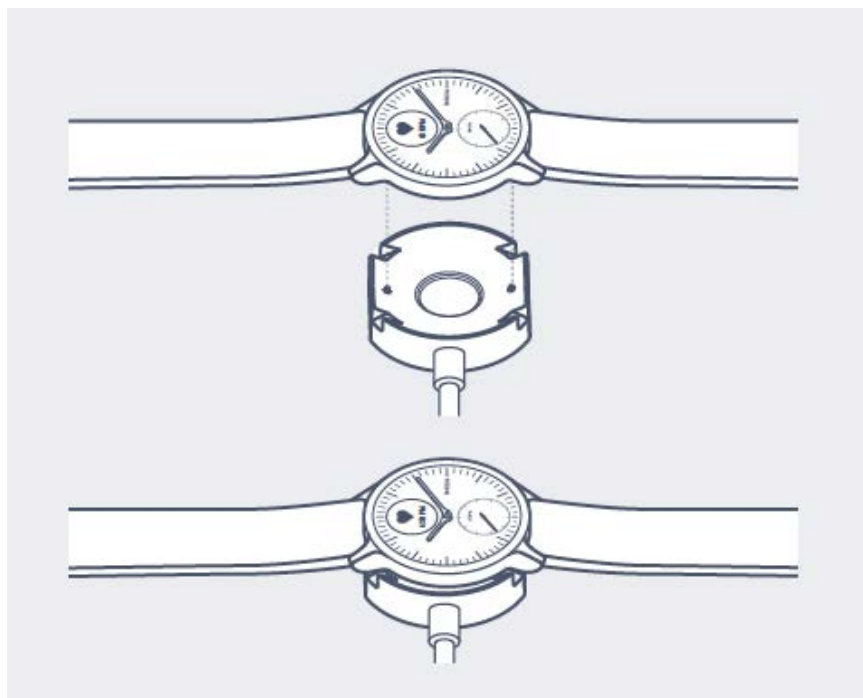
1. 水で湿らせた糸くずの出ない布を使用して、Nokia Steel HRのガラスとケースをふいてください。
2. シリコンバンドを水の中に入れて、低刺激性の石鹼でふいてきれいにします。
3. 柔らかい布でシリコン製のリストバンドを乾かします。

バッテリーの充電

Nokia Steel HRは、心拍数モードの使用状況に応じて、1回の充電で最大25日間使用できます。運動中だけでなく継続心拍数モードを常に使用すると、バッテリーの消耗が早くなります。

Nokia Steel HRの充電は、以下の手順に従って行ってください：

1. 充電ケーブルのUSB側を電源に接続します。
2. 充電ケーブルのもう一方の端をNokia Steel HRの背面に合わせて、マグネットどうしが並ぶようにします。
充電中は、ウォッチの画面上でバッテリーの充電レベルを確認できます。



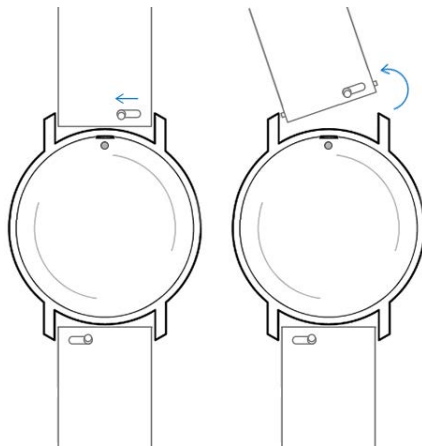
Nokia Steel HRをすぐに充電しない場合でも、省エネモードによりさらに20日間使用し続けることができます。ただしこのモードでは、時刻読み取りとアクティビティの追跡のみが可能です。心拍数モードを使用するには、Nokia Steel HRを充電する必要があります。

リストバンドの交換

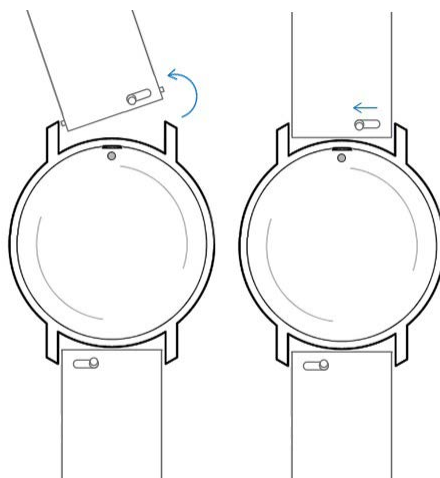
Nokia Steel HRのリストバンドは付属のクイックリリーススプリングバーで、簡単に交換できます。36mmモデルには幅18mmのリストバンド、40mmモデルには幅20mmのリストバンドをご使用ください。

リストバンドの交換は以下の手順に従ってください：

1. Nokia Steel HRを裏返します。
2. 各スプリングバーのノブの位置を確認します。
3. 最初のスプリングバーのノブを左に引っ張って、リストバンドを外します。



4. スプリングバーの片方を新しいリストバンドに挿入します。
5. 左にノブを引っ張りながらリストバンドを所定の位置に取り付けます。



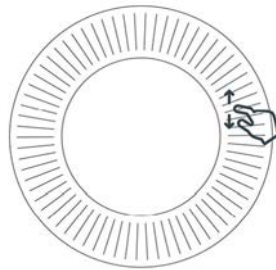
6. ノブを離します。
これで Nokia Steel HRへのリストバンドの取り付けが完了します。
7. もう一方にも、上記の手順を繰り返します。

時刻の調整

Nokia Steel HRに間違った時刻が表示される場合、時刻の調整をやり直してください。これを行うには、次のステップを行ってください：

1. Nokia Health Mate®アプリで「**マイデバイス**」に移動します。
2. Nokia Steel HRをタップします。
3. 「**時間の設定**」をタップします。
Nokia Steel HRをモバイル端末に十分近づけてください。
4. アプリに表示されているホイールを分針が0になるまで、指でスライドさせます。「**次へ**」をタップします。

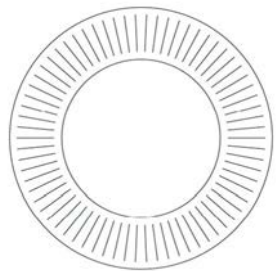
CANCEL
Align the minute hand to zero



NEXT

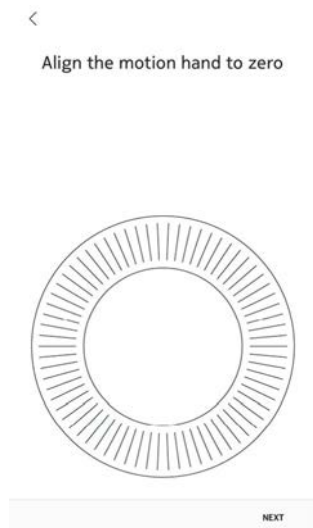
5. アプリに表示されているホイールを時針が0になるまで、指でスライドさせます。「**次へ**」をタップします。

<
Align the hour hand to twelve



NEXT

6. アプリに表示されているホイールをアクティビティの針が0になるまで、指でスライドさせます。
「次へ」をタップします。
注意:アクティビティの針は、一方向にだけ動きます。



7. 「完了」をタップします。
これで、Nokia Steel HRの時刻の調整は適切に行われ、ウォッチの針は、現在の時刻を表示する正確な位置に移動します。

ファームウェアバージョンの更新

す製品の最新の機能をご利用いただけるよう、私たちは定期的に新しいファームウェアバージョンを提供しています。新しいファームウェアバージョンが公開された場合、Nokia Health Mate®アプリは通常**タイムライン**からインストールを促します。

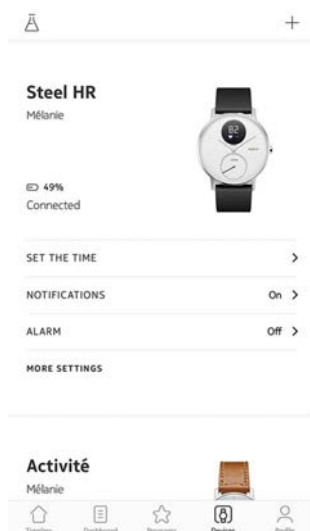


Nokia Steel HRのファームウェアバージョンを更新する前にデータの同期を行っておいてください。そうしないと、データが失われる恐れがあります。

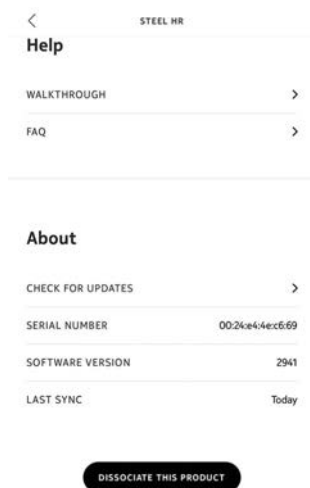
一方で、最新版が利用可能になったか確認し、お好きなタイミングでインストールすることもできます。これを行うには、次のステップを行ってください:

1. Nokia Health Mate®アプリで「**マイデバイス**」に移動します。

2. Nokia Steel HRをタップします。



3. 「アップデートの確認」をタップします。



4. Nokia Steel HRをモバイル端末に十分近づけてください。
Nokia Steel HRが最新でない場合、Nokia Health Mate®アプリは新しいファームウェアバージョンをインストールするように通知します。

5. 「アップグレード」をタップします。

6. アップグレードが完了したら、「閉じる」をタップしてください。

ご注意: Nokia Steel HRの現在のファームウェアのバージョンは「デバイス」>「Steel HR」から確認できます。

ユーザーガイド著作権

このユーザーガイドは、知的財産法および著作権によって保護されています。Nokia®から事前に承諾を得ずに複製、修正、表明および/または出版することは厳しく禁止されています。このユーザーガイドの印刷は個人での利用のみ認められます。





ご質問等がございましたら、Nokia Healthにお問い合わせください: <http://nokia.ly/HealthSupport>

法律上の注意事項



Nokia Steel HRをご利用いただくことで、当社ウェブサイト上で公開されている Nokia®サービスご利用規約に明示的にご同意いただいたとみなされます。

この製品は医療機器ではありません。病状の診断や治療の目的では使用しないでください。

	身元データは、あなたを直接識別できるデータを意味します。
	身体測定データは、あなたの身体的特徴と身体活動の正確な測定に対応するデータを意味します。
	アクティビティデータは、あなたの身体/スポーツ活動の測定に対応するデータを意味します。
	クッキーの技術的特徴は、お客様を直接的に特定するものではなく、当社の製品およびサービスを許可し、お客様の個人的なご体験を向上させることを可能にするデータを意味します。

個人データ

- ・ 当社のウェブサイト上で公開されている個人情報保護方針を必ずお読みください。
- ・ Nokia®アカウントのパスワードはあなたのアカウントへの不正アクセスを防止できるよう十分強力なものにしてください。パスワードは最低8文字以上の長さで設定し、大文字と小文字を両方使い、英数字と特殊文字も使用してください。
- ・ Nokia Health Mate®アプリへのアクセスは、追加のパスコードやTouch IDを使用して保護を強化することを推奨します。これを行うには、アプリの「設定」を開き、**Touch IDとPasscode**を有効化してください(iOSのみ)。
- ・ ご自宅のパソコンのローカルストレージに定期的にデータをエクスポートすることをお勧めいたします。Nokia Health Mate®のウェブインターフェースから、**プロフィール画像>設定>ユー**

ザー設定>私のデータをダウンロードをクリックして設定できます。

安全についてのご注意

使用と保管方法

- ・ 製品の使用は-10°Cから45°Cの範囲で行ってください。
- ・ 使用していないときは、製品を-20°Cから85°Cの間で、清潔で乾燥した場所に保管してください。
- ・ 極端な温度変化にさらさないでください。
- ・ 物理的衝撃、熱的衝撃またはその他の衝撃を避けてください。ウォッチの内部および外部の部品が破損する恐れがあります。
- ・ 表面が傷つくのを防ぐために、Nokia Steel HRのガラスケースを尖ったものや固いものに近づけないようにしてください。
- ・ Nokia Steel HRとその付属品には小さな部品が含まれており、小さなお子様には窒息のおそれがあるため、お子様の手が届かない場所に保管してください。

心拍数測定

- ・ 皮膚灌流、またはどれくらいの血液が皮膚を流れているのかは、個人間および環境に応じて異なります。特定の状況では、Nokia Steel HRが正確な心拍数測定を提供できないことがあります。
- ・ Nokia Steel HRが使用する技術は、皮膚と血液に吸収される光に基づいています。タトゥー、汗、または手首上の髪の毛など、皮膚に対する永続的または一時的な変化も測定を妨げる可能性があります。
- ・ 様々な環境要因により、Nokia Steel HRの正確な測定機能が影響を受ける場合があります。例えば、水が光の分散を妨げたり変更したりする場合があります。寒い気候が皮膚の灌流に影響することがあります。
- ・ Nokia Steel HRは、心拍数を測定するために安全な場所に置いておく必要があります。ボクシングやバレーボールのような手首に力を与える活動により、Nokia Steel HRが正確な心拍数測定を行えない場合があります。

耐水性

- ・ Nokia Steel HRは、50mの深さと同等圧力に耐えることができます。そのため、食器を洗ったり、水がはねたりする場合、あるいは水泳の際にもご使用いただけます。ただし、ダイビングやシュノーケル潜水にはご使用いただけません。
- ・ 水中でウォッチのボタンを押さないでください。
- ・ 塩水へ長時間さらすのは避けてください。塩水で泳いだ後は、真水でウォッチをすすいでください。
- ・ 溶剤、洗剤、香水、化粧品など化学製品にはさらさないでください。ウォッチのリストバンドや外装が損傷する場合があります。
- ・ 極端な環境（例えばサウナやスチームルーム）は避けてください。

サービスとメンテナンス

- ・ Nokia Steel HRの修理や改造をご自分で行わないでください。このユーザーガイドに掲載されていないサービスやメンテナンスは、専門家に依頼してください。
- ・ 高温あるいは低温への接触により電池寿命が短くなることがあります。
- ・ 素材の経年劣化により、ウォッチの耐水性が弱まることがあります。耐水性は永久保証ではありません。

仕様

Nokia Steel HR (36 mm)

- ・ ステンレススチールケース
- ・ ミネラルガラス
- ・ ウォッチの直径: 36.3 mm
- ・ ウォッチの厚み: 13 mm
- ・ 重量: 39 g
- ・ リストバンド: 手首周り 200mmまで
- ・ 耐水深度最高 50 m

Nokia Steel HR (40 mm)

- ・ ステンレススチールケース
- ・ ミネラルガラス
- ・ ウォッチの直径: 39.5 mm
- ・ ウォッチの厚み: 13 mm
- ・ 重量: 49 g
- ・ リストバンド: 手首周り 230mmまで
- ・ 耐水深度最高 50 m

ディスプレイ

- ・ 時間と分を表示するアナログダイヤル
- ・ 毎日の歩数目標の達成度を表示するサブダイヤル
- ・ 追加情報を表示するOLED 画面

単位と機能

- ・ 歩数(距離と消費カロリー)
- ・ ランニング(距離と消費カロリー)
- ・ 水泳(セッションの時間と消費カロリー)
- ・ 心拍数
- ・ 睡眠
- ・ サイレントアラーム
- ・ タイマー

バッテリー

- ・ 継続心拍数モードで最大4日間
- ・ 通常の使用で最大25日間
- ・ 省エネモードで20日間追加

センサー

- ・ 日中および夜間モーションセンサー
- ・ 高精度 MEMS 3軸加速度計
- ・ 低消費電力

接続通信機能

- ・ Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

対応端末

- ・ iPhone 4s 以降
- ・ iPod Touch 第5世代以降
- ・ iPad 第3世代以降
- ・ BLE (Bluetooth low Energy) 対応 Android 端末

Nokia Steel HR は、コンピューターから設定することはできません。

対応 OS

- ・ iOS 8.0 以降
- ・ Android 6.0 以降

ドキュメントリリース概要

公開日		変更履歴
2016年10月	v1.0	初回リリース
2017年1月	v2.0	以下の更新: 23ページの「アクティビティのトラッキング」ページの「アクティビティの追跡」
2017年11月	v3.0	Nokiaのグラフィックチャート



この説明書中のスクリーンショットは説明目的でのみ使用されています。実際の画面はこの説明書のスクリーンショットと異なる場合があります。

Nokia® の1年限定保証 – Nokia Steel HR

Nokia Technologies (France) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (“Nokia®”)は、Nokia®の公開ガイドラインに従い通常の用途で使用した場合、Nokia®ブランドのハードウェア製品(「Nokia Steel HR」)に材質と製造上の欠陥がないことを、エンドユーザーである購入者の当初の購入の日付から起算して1年間(「保証期間」)保証します。Nokia®の公開ガイドラインは、仕様書、安全のためのご注意あるいはクイックスタートガイドに含まれる情報を含み、またこれらのみには限定されません。Nokia®では、Nokia Steel HRの操作が一切中断されないこと、または不具合が発生しないことを保証するものではありません。Nokia®は、Nokia Steel HRの使用に関連した指示や手順に従わなかった場合に発生する損害については、一切責任を負いません。

The warranty does not extend to:

- ・ リストバンドの変色や材質劣化、ガラスケースの摩耗あるいはケースめっきはがれのような正常損耗。
- ・ 異常または不正使用、過失または注意の欠如、あるいは偶発的な損傷(凹みなど)に起因する機器の損傷。
- ・ 任意の種類の間接的損傷。

規制関連声明

FFCC ID: XNAHWA03

この機器は、FCC規則一部15、およびインダストリーカナダライセンス免除RSS基準に適合します。

本機の操作は次の2つの条件に従います：

- (1) 本機は有害な干渉を引き起こしません。かつ
- (2) 本機は、望ましくない操作を引き起こしうる干渉を含む、任意の干渉を許容します。

Nokia®から明示的に承認されていない改造、変更を行った場合、製品のFCC認証が無効となります。

無線周波数曝露情報：

端末から放射される出力はFCC無線周波数暴露限度未満です。ただし、通常動作を行う場合、できるだけ人との接触の可能性を最小限に抑えるように端末を使用してください。

この端末はR&TTE指令に適合しています。

EU適合宣言書の内容はオンラインで公開されています：<https://health.nokia.com/fr/en/compliance>