Amazfit Bip 5 ユーザーマニュアル

接続とペアリング

スマートフォンを使用して次の QR コードをスキャンし、Zepp アプリをダウンロードしてインストールします。より良いユーザー体験のために、メッセージに従ってこのアプリを最新バージョンに更新します。

注: お使いのスマートフォンは Android 7.0 または iOS 14.0 以降を実行している必要があります。

初回のペアリング:

ウォッチの初回起動時に、ペアリングに使用する QR コードが画面に表示されます。スマートフォンで Zepp アプリを開いてログインし、ウォッチの QR コードをスキャンして、スマートフォンとウォッチをペアリングします。

新しいスマートフォンとのペアリング:

1. 古いスマートフォンでアプリを開き、データをウォッチと同期します。
2. 古いスマートフォンで、ウォッチの情報ページに移動し、ページの下部で [ペアリン

グ解除する] をタップして、ウォッチから古いスマートフォンをペアリング解除します。iPhone の場合は、 スマートフォンの設定画面からウォッチの Bluetooth 接続も解除する必要があります。[設定] > [Bluetooth]で時計に対応する Bluetooth 名を探し、 名前の右端にあるアイコン をクリックし、 入力して「このデバイスの登録を解除」をタップしてください。

3. ウォッチを工場出荷時の設定に戻してから、初回のペアリング手順に従って、ウォッチを新しいスマートフォンとペアリングします。

ウォッチのシステム更新

ウォッチをスマートフォンに接続した状態で、Zepp アプリを起動して [プロフィール] > [Amazfit Bip 5] へ進み、[システム更新] をタップしてウォッチのシステムを表示または更新します。
ウォッチがシステム アップデートに関するメッセージを受信したら、[今すぐ更新] をタップすることをお勧めします。

装着

1. スマートウォッチのストラップは、きつく締めすぎたり緩めすぎたりしないように装着して、皮膚が呼吸できる十分な隙間を残します。これにより快適感が得ら れ、センサーが機能できます。
2. 血中酸素を測定するときは、スマートウォッチを正しく装着します。スマートウォッチが手首関節に当たらないようにし、腕を水平にしてスマートウォッチと手首の皮膚が快適に (適度な締めつけ感で) フィットするように維持して、測定中は腕を動かさないようにします。外部要因 (腕の下がり、揺れ、体毛、タトゥーなど) の影響により、測定結果が不正確または出力されない場合があります。
3. 運動中はスマートウォッチのストラップを締めて、運動後に緩めることをおすすめします。

基本操作

よく使うジェスチャーとボタン

オペレーション	結果

画面をタップする	機能を使用したり、現在のアイテムを選択したり、次の手順へ進んだりします
文字盤を長押しする	文字盤の選択と文字盤の設定を有効にします
画面を覆う	画面をオフにします
左から右にスワイプする	ほとんどのサブレベルページで、1つ上の階層のページに戻ります
画面を上下にスワイプする	ページをスクロールしたり、切り替えたりします
上部ボタンを 5 秒以上長押しする	電源オン、再起動ページへのアクセス、強制再起動の実行を行います。

コントロール センター

文字盤で下にスワイプして、コントロール センターに入ります。ここで、ウォッチのシステム機能にアクセスできます。

サポートされる機能には、省電力モード、DND、スリープモード、懐中電灯、カレンダー、音量、明るさ、シアターモード、設定、スクリーンロック、スマートフォンを探す、が含まれます

コントロールセンターの編集は、Zeppアプリを開く>[プロフィール]>[Amazfit Bip 5]>[スマートウォッチの設定]>[コントロールセンターを編集]をタップします。

スマートフォンを探す

1. ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。
2. 文字盤ページで下にスワイプしてコントロール センターに移動し、[スマートフォンを探す] をタップします。
3. スマートフォンの音が鳴ります。
4. またはアプリリストから [その他] をタップし、 [スマートフォンを探す] をタップします。

ウォッチを探す

1. ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。
2. Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Bip 5] に移動して、[ウォッチを探す] をタップします。
3. スマートウォッチが振動します。

文字盤

文字盤の変更

1. 文字盤を起動し、長押しして、文字盤の選択ページに移動します。
2. 画面を左右にスワイプして、内蔵の文字盤や同期したオンラインの文字盤など、ウォッチで利用可能な文字盤をプレビューします。
3. 現在の文字盤と置き換える文字盤をタップします。

文字盤の表示データ

一部の文字盤は、表示データの変更に対応しています。文字盤上に表示された歩数、消費カロリー、天気などのデータを、必要に応じて編集できます。

文字盤の表示データの編集:

1. ウォッチを起動してから文字盤を長押しして、文字盤の選択ページに入ります。ここで、他の文字盤を選択したり、文字盤を編集したりできます。
2. 画面を左右にスワイプして、使用可能な文字盤をプレビューします。編集に対応した文字盤の下部には [編集] ボタンが表示されます。
このボタンをタップすると、表示データを編集するためのページに移動できます。

3. 編集する表示データを選択します。タップするか、画面を上下にスワイプして、表示するデータを切り替えます。

4.編集後、右上のボタンを押して編集を終了し、文字盤を有効にします。

文字盤の追加

ウォッチにはデフォルトでいくつかの文字盤が用意されています。Zepp アプリの [ストア] に移動してオンラインの文字盤をウォッチに同期したり、Zepp アプリを使用してスマートフォン内の画像を文字盤の画像として設定したりできます。

オンラインの文字盤の追加:

1. ウォッチをスマートフォンに接続した状態で Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [文字盤] に移動します。
2. 文字盤を選んでウォッチと同期します。そうすると、複数の文字盤から選べるようになります。

お手持ちの写真を追加:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態で Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [文字盤] > [カスタム バックグラウンド] に移動し、お好みのパターンをタップし、スマートフォンのアルバムから写真を選択するか、スマートフォンのカメラで写真を撮影して、バックグラウンドを変更します。

ポートレートウォッチフェイスを追加します。

ポートレートウォッチフェイスは、ポートレートの表示に焦点を当てたカスタム文字盤です。追加された写真のポートレート要素を自動的に識別して、文字盤に表示します。

作成手順：

1. Zeppアプリの文字盤ストア内にある、[ポートレート]をタップします。
2. 写真を追加して、写真と時刻表示の位置バランスを調整します。
3. 次に、時刻の表示スタイルと上下に表示する機能を選択して同期します。

注意事項：

- 1 つの文字盤に最大 3 枚の写真を追加できます。
  画面の点灯や文字盤をタップすると、文字盤の写真が切り替わります。
- 使用する写真はアプリとウォッチに保存されるので、あなたの個人情報を保護してください。

- ウォッチをリセットすると、保存されたデータも失われます。
- ポートレート写真のサイズは 1200*840 以上がおすすめで、単純な背景を持つ一人の写真が最適です。
- 正しく機能するために、スマートフォンのポートレートモードで写真を撮ることをお勧めします。

2.　上下にスワイプして、内蔵ウォッチフェイス、同期されたオンラインウォッチフェイス、カスタマイズされたウォッチフェイスなど、現在のデバイスで利用可能なウォッチフェイスをプレビューします。

3.　削除したいウォッチフェイスを長押しします。削除ボタンが表示されます。

文字盤の削除

ウォッチの空き容量がほとんどない場合は、文字盤をいくつか削除して新しい文字盤のために容量を確保する必要があります (少なくとも 1 つの文字盤は保持します)。

1. 文字盤を起動し、長押しして、文字盤の選択ページに移動します。
2. 画面を上下にスワイプして、デフォルトの文字盤、オンラインから同期した文字盤、カスタマイズされた文字盤など、ウォッチで利用可能な文字盤をプレビューします。
3. 削除したいウォッチフェイスを長押しします。[削除] ボタンが表示されるので、タップして文字盤を削除できます。

アクティブな機能の確認（State points）

アクティブな機能は文字盤上部に表示され、ウォッチで有効になったシアター モードやバックグラウンドで実行中のカウントダウン アプリなどウォッチで現在有効な機能を示します。
サポートされている表示状態は以下のとおりです。

- バッテリー残量が少ない
- 省電力モード
- DND モード
- スリープモード
- シアター モード
- ストップウォッチ（マークをタップするとアプリに移動します）
- カウントダウン（マークをタップするとアプリに移動します）
- 運動中（マークをタップするとアプリに移動します）
- 充電中

注意事項：

- Android携帯でこの機能を有効にするには、Zeppアプリを電話のバックグラウンドの許可リストまたは自動実行リストに追加して、アプリが常にバックグラウンドで実行されるようにする必要があります。Zeppアプリが電話のバックグラウンドプロセスによって終了されると、デバイスは電話から切断され、デバイスでアプリのアラートを受信できなくなります。
- iOSの場合、デバイスが起動した直後に通知とリマインダーに設定できるアプリは限られています。端末がより多くのアプリから通知メッセージを受信すると、Zeppアプリの通知とリマインダーに表示されるアプリが増えます。

すべての通知を消去します：
通知リストの一番下に「通知を消去」ボタン[アイコン]があります。これをタップすると、すべての通知が消去されます。
または、時計の再起動後、通知は自動的に消去されます。

通知と着信

アプリ通知

アプリのアラートを受信するには、ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。ウォッチフェイスのページで右にスワイプすると、通知センターで直近10件のアラートを表示することができます。下部に通知を消去するボタンがあります。

設定方法:
ウォッチをスマートフォンに接続した状態で Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [通知とリマインダー] > [アプリの通知]に移動し、必要に応じてアプリのアラートを有効にします。

注意事項：

この機能を Android スマートフォンで有効にするには、Zepp アプリをスマートフォンのバックグラウンドの許可リストまたは自動実行リストに追加して、**アプリが常にバックグラウンドで実行されるようにする必要があります。**Zepp アプリがスマートフォンのバックグラウンド プロセスで強制終了されると、ウォッチはスマートフォンから切断され、ウォッチでアプリ通知を受信できなくなります。

iOS の場合、アプリのアラート一覧で設定可能なアプリは限られています。デフォルトでも表示されないアプリでも、新しく通知メッセージを受信すると、Zepp アプリのアラート一覧により多くのアプリが表示されます。※一部アプリでは通知に対応しない場合もございます。

通知をピン留めする：
1.　通知センターの通知を左にスワイプすると"ピン"ボタンが表示されます。ピンボタンをクリックすると、通知センターの上部に固定されます。ピン留めされた通知カードには、ピン留めされたインジケータも表示されます。
2.　ピン留めを解除するには、ピン留めされた通知カードを左にスワイプし、「ピン留め解除」ボタンをクリックします。これにより、ピン留めされたセクションから通知が削除されます。

1つの通知を消去する：

通知がプッシュされたとき、または通知リストから特定の通知を開いた後、下部にある

削除ボタンを押して通知を削除できます。

すべての通知を消去：

通知リスト の下部にボタンがあり、これをクリックするとすべての通知を消去できます。

着信アラート

この機能を有効にするには、Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [アプリ] > [着信アラート]に移動します。機能が有効になり、ウォッチとスマートフォンが接続されると、ウォッチは電話がかかってくるとプロンプトを表示し、ウォッチで電話を無視したり、電話を切ったりすることができます。

Bluetooth 通話

この機能を有効にしたら、ウォッチをBluetooth 経由でスマートフォンとペアリングし、接続した状態を維持して、ウォッチで通話を受信します。

ウォッチとスマートフォンをBluetooth 経由で接続している間は、電話アプリを使用して、ウォッチでBluetooth 通話を行うこともできます。

Bluetooth 通話の設定方法:

方法 1: Zeppアプリ経由

1. Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [アプリの設定] > [電話]または[コール] に移動し、Bluetooth 通話を有効にして、説明どおりにウォッチとスマートフォンを Bluetooth 経由でペアリングします。
2. 携帯電話のBluetooth検索結果で、"時計名+4桁の数字"（例：Amazfit Bip5 - 3DE2 ）をタップします。

   注意：4つの数字は、ウォッチに表示されるBluetoothアドレスの下4桁（2桁目）を指します。ウォッチのBluetoothアドレスは本体の「設定」>「システム」>「バージョン情報」で確認できます

方法 2: スマートフォン経由

1. スマートフォンで [設定] > [Bluetooth] に移動し、Bluetooth を有効にして

からスマートフォンを検出可能にします。ウォッチでアプリ リストに移動して、[設定] > [ネットワークと接続] > [Bluetooth] をタップし、Bluetooth が有効になっていることを確認します。

2. スマートフォンで、利用可能なデバイスの検索結果からウォッチを見つけて、デバイスをタップしてペアリングします。

モーニング・アップデート

ウォッチのモーニングアップデート機能を有効にすると、毎朝ウォッチから新しい情報が通知されます。天気やトレーニング状況、健康状態、個人的な情報などがすぐに表示され、新しい一日に備えることができます。

有効化は、ウォッチの[設定]>[個人設定]>[モーニングアップデート]で行えます。また、[内容の設定]をタップして、朝の更新で表示する内容と順序を変更することもできます。

上記の設定は、電話とウォッチが接続された状態でZeppアプリ>[プロフィール]>[マイウォッチ]>[Amazfit Bip 5]>[スマートウォッチ設定]>[モーニングアップデート]からも変更できます。

ショートカット

ショートカット カード

文字盤で右にスワイプし、ショートカット カード ページに移動すると、様々な機能と情報を簡単に利用し、表示することができます。
最新のイベント、次のアラーム、最近の BPM データなどの、よく利用する機能カードをこのページに追加すると、さらに便利にアクセスできます。
また、Zepp アプリを開いて [プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [ショートカット カード] に移動して、表示内容と表示順序を設定することもできます。

ボタンを押してクイック スタート

[ウォッチ] > [設定] > [個人設定を使用] に移動し、「側面のボタンを長押し」からクイック起動するアプリを選択します。対応するボタンを操作することにより、あらかじめ設定したアプリをクイック起動できます。
トリガーする方法:
- SELECTボタンをタップします：ボタンを長押しして素早くスタート

クイックアクセスアプリ

右から左にスワイプしてクイックアクセスアプリを開きます。 クイックアクセスアプリを使用すると、ウォッチの機能に簡単にアクセスできます。頻繁に使用するアプリや機能をクイックアクセスアプリに追加することもできます。

クイックアクセスアプリを変更する:

1. ウォッチを起動し、サイドボタンを押してアプリリストを開きます。次に、[設定]>[個人設定]>[クイックアクセスアプリ]に移動し、表示するアプリの選択や順番変更を行えます。

2. 表示アプリの数が上限に達した場合は、不要なアプリを削除してから必要なアプリを追加します。

運動

運動モード

このウォッチは、ランニング&ウォーキング、サイクリング、屋外スポーツ、屋内スポーツ、ダンス、格闘技、球技、ウォータースポーツ、ウィンタースポーツ、レジャースポーツ、ボード&カードゲームなど、120種類以上の運動モードをサポートしています。

運動リストの編集

1. ウォッチのアプリリストにある [運動] をタップするか、(運動のクイックスタートが設定されている場合) サイドボタンを長押しして、運動リストに移動します。

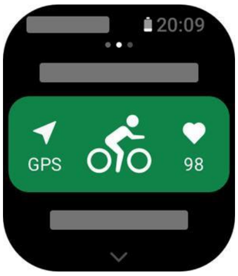
2. 運動リストで、開始する運動を選択します。

3. すべての運動を表示するには [その他の運動]を選択して表示します。

4. をタップして運動リストを編集します。ここで、運動の追加、削除、並べ替えなどを行えます。

運動の開始

任意の運動を選択して、準備ページにアクセスします。GPS信号が必要な場合は、自動的にウォッチが信号を探します。赤いステータスバーは探索中を示し、緑色になると信号が見つかったことを示します。



GPS測位に成功したら、緑色のステータスバーをタップして運動を開始すると、運動データの計算精度が向上します。測位が不要な運動モードの場合は、緑色のステータスバーを直接タップして運動を始めることができます。

運動中の操作

運動中にページをめくる

運動中は、画面を上下左右にスワイプしてページを移動できます。運動データページから右にスワイプすると、操作ページに移動して運動モードを一時停止または終了できます。運動データページから左にスワイプすると、スマートフォンでの音楽再生を制御できます。

運動画面のロック

自動画面ロックを有効にすると、運動中/AODモード中/画面がタイムアウトしたときは、画面がオフになり、ステータスバーに アイコンが表示されます。

この状態では、タッチスクリーンを操作できません。操作を行う前にタッチ スクリーンのロックを解除する必要があります。

運動操作ページ

1. 一時停止/再開

タップして運動の一時停止/再開ページに入ります。

2. 終了

終了ボタンを押し続けると、現在の運動が終了し、データに保存されます。

3. 後で再開

後で再開を押して現在の運動を保存し、文字盤に戻ります。運動アプリをもう一度操作すれば運動に戻れます。

4. 自動画面ロック

自動画面ロックをオンにすると、タッチスクリーンの操作は無効になります。サイドボタンを押して画面のロックを解除できます。

運動設定

準備ページで、上にスワイプして運動設定ページに移動し、現在の運動モードを設定できます。関連する パラメータは、運動モードによって異なります。

運動アシスタント

運動アシスタントは、運動の目標、運動アラート、自動ラップ、自動一時停止、ケイデンスアシスタント、仮想ペーサーなど、運動用の補助ツールを提供します。運動アシスタントが提供する補助機能は、運動によって異なります。

運動の目標

持続時間、距離、カロリー目標などの運動目標を設定できます。ウォッチは、運動中に現在の目標の進捗状況をリアルタイムで表示します。事前設定された運動目標を達成したことを示すメッセージが表示されます。運動の目標は運動によって異なります。

運動アラート

この設定では、距離リマインダー、心拍数リマインダーなど、必要に応じてさまざまなリマインダーを設定できます。設定できる運動アラートは運動によって異なります。

1. **距離リマインダー**

運動中に、各キロメートル/マイル毎にウォッチが振動してお知らせする機能を設定します。

準備ページから上にスワイプして、[設定]>[運動アシスタント]>[運動アラート]>[距離]から設定して、機能を有効または無効にします。

2. **安全な心拍数リマインダー**

運動中に、設定した安全な心拍数を超えたことを検出すると、ウォッチが振動して画面にメッセージが表示されます。この場合、運動の強度を落とすか停止する必要があります。

運動モードの準備ページから上にスワイプして、[設定]>[運動アシスタント]>[運動アラート]>[安全な心拍数]から設定して、機能を有効または無効にします。

3. 心拍数範囲リマインダー

運動中に、心拍数が構成された心拍数範囲内にないことをウォッチが検出すると、ウォッチが振動して画面にメッセージを表示します。この場合、心拍数が構成された範囲内にあることを確認するために、速度を上げたり下げたりする必要があります。

運動モードに移動し>運動設定>運動アラート>心拍数ゾーンに移動します 心拍数範囲を選択し、この機能を有効または無効にします。

4. ペースリマインダー

最小ペース値を設定できます。ペースがプリセット値を超えると、deviceが振動してメッセージが表示されます。

運動モード>運動設定>運動アラート>最速ペース & 最遅ペースに移動し、ペースを選択して、この機能を有効または無効にします。

このウォッチは、ケイデンス、カロリー消費、水分補給などのアラートもサポートしています。

仮想ペーサー

仮想ペーサーのペース値を設定した後、現在のペース、仮想ペーサーの先行/遅れの距離、および仮想ペーサーに対する位置を運動中に表示できます。

仮想ペーサー>屋外ランニング/トレッドミル>運動設定に移動し、仮想ペーサーのペースを設定して、この機能を有効または無効にします。

自動一時停止

自動一時停止を有効、または無効にします。機能を有効にすると、運動速度が遅くなった場合に運動は自動的に一時停止します。速度が特定のしきい値まで上がる と、運動を再開できます。一時停止中に、運動を再開することもできます。

一部の運動では、自動一時停止のしきい値をカスタマイズできます。[運動モード] > [設定] > [アシスタント] > [自動一時停止] に移動します。

自動ラップ

この機能は、対応する運動でのみ使用できます。事前に設定した距離ごとに自動でラップをカウントしてリマインダーが表示されます。運動が終了したら、異なるラップの詳細を表示できます。

[運動モード] > [設定] > [アシスタント] > [自動ラップ] に移動し、自動ラップの距離を設定します。

インターバルトレーニング

インターバル トレーニングは、使用時にユーザーの行った設定に従って実行されます。ウォッチで、インターバル トレーニングのトレーニング ステージ、休憩ステージ、ループを直接編集することができます。（この機能は、一部の運動で利用できます。）

各ステージが完了すると、トレーニングは自動的に次のステージに移行します。
距離、時間、往復ごとに、またカスタマイズした方法によって、トレーニング ステージと休憩ステージを編集することができます。編集項目は、運動によって異なります。

運動モード > 設定 > トレーニング > インターバルトレーニング

その他

データ項目の編集

運動中にデータページの形式、データアイテムの内容、データページの追加・削除、運動チャートの編集が可能です。データページの形式は、1ページあたり1～6個のデータアイテムを選択できます。 様々な運動データアイテムがサポートされており、内容は運動によって異なります。さらにペースや速度を含む6種類以上のリアルタイム運動チャートがサポートされています。最大5ページのデータ/運動チャートを追加できます。

再調整

ランニングマシンモードでは、各エクササイズ後の実際の距離に応じて調整する必要があります。0.5kmを超える距離での修正を行うことで、時計はランニングの習慣を学習できます。複数回の修正の後、 時計は距離をますます正確に記録します。複数回の修正を行っても実際の距離と大きな差がある場合は、ウォッチのアプリリスト>[運動]>[ランニングマシン]>[設定]>[その他]>[再調整]をタップして再調整できます。

運動時のGPS測位

屋外の運動モードを選択した場合、準備画面でGPSの位置情報取得が成功するまで待ちます。その後、緑色のステータスバーをタップして運動を開始します。これにより、ウォッチが完全な運動データを記録し、不正確なトラッキングを防止できます。

測位ガイド：

1. 運動モードを選択した後に Assisted GPS (AGPS)の更新を促された場合、Zepp アプリを開き、スマートフォンとウォッチを接続して AGPS を更新してください。その後、改めて運動モードを選択してください。これにより、シグナル検索にかかる時間が短縮され、シグナル検索の失敗を回避できます。

2. 位置情報取得中、GPS シグナルアイコンが点滅し続けます。周りの建物によってシグナルがブロックされ、弱まるため、開けた場所ではより速く位置情報取得ができ、GPS 信号の品質が向上します。位置情報の取得時間が延長され、位置情報の失敗につながる場合があります。

3.　　位置情報の取得に成功すると、赤いステータスバーが緑色に変わります。GPS シグナルアイコンには現在の GPS 信号強度が表示されます。

4.　　AGPS は、GPS 衛星軌道情報の一種で、ウォッチが GPS の位置情報取得プロセスを加速するのに役立ちます。

運動の自動認識

ウォーキング、屋内ウォーキング、屋外ランニング、ランニングマシン、屋外サイクリング、エリプティカル、ローイングマシンの7種類のワークアウトが識別されます。

自動検出は、特定の運動に関連するデータが収集されるトレーニングが一定期間続くと、ウォッチが自動的に運動モードを判断し、トラッキングを開始するプロセスです。

[設定] > [運動] > [運動検出]で設定できます。

• カテゴリ: 事前に選択した運動で、自動検出機能が有効になります。

• 感度: 感度が高いほど、検出時間が短くなります。感度が低い場合、検出までの時間が長くなります。必要に応じて設定してください。

ご注意ください： 連続的なワークアウトのモニタリングはバッテリー寿命を大幅に短縮します。運動が事前に選択されていない場合、ワークアウト検出機能は有効になりません。ウォッチがワークアウトを検出した場合、一部のデータはアプリと同期されません。

運動中の音声アナウンス

フィットネス中に、ウォッチは運動リマインダー、運動セグメンテーション、手動操作の一時停止、運動の継続、および運動の終了を英語による音声放送でサポートしています。アナウンスには運動データのサマリーと操作のリマインダーが含まれています。

有効にするには: 設定＞サウンドと振動＞テキスト読み上げ＞ワークアウト

運動履歴

運動が終了すると、運動レコードは自動的に運動履歴アプリに保存されます。作業時間

が短すぎるときに運動を終了すると、時計はそれを保存するかどうかを尋ねます。ストレージスペースが限られているため、運動を完了した直後に運動データをアプリに同期することをお勧めします。そうしないと、運動データが上書きされる可能性があります。

ウォッチの運動記録

運動記録には、運動データ、ルート表示（GPSをサポートする運動の場合）、ラップ/セットデータ、運動の目標到達状況、およびその他の情報が含まれます。

運動が終了すると、画面はただちに運動履歴の詳細ページに移動します。最近の運動履歴は、アプリメニューの[運動記録]から表示できます。時計は最大20の最近の運動記録を保存できます。

Zeppアプリの運動履歴

運動履歴には、より幅広い運動データが表示されます。動的ルートと共有機能もサポートされています。Zeppアプリを開き、ホームページの右上にある[ ] をタップして、アクティビティに移動します。

トレーニングのための指標

ウォッチには、様々な運動に対する身体的な指標が備わっています。運動評価スコアを参考にして、より効果的なトレーニングが可能です。これらの指標は、運動記録または運動状態アプリで確認できます。現在のトレーニング負荷、全体的な回復時間、VO_2 Max、トレーニング効果などが含まれます。

運動状態アプリで、現在のトレーニング負荷、完全回復時間、VO_2 Maxの詳細な説明を確認できます。

TE

トレーニングエフェクト（TE）は、有酸素能力を向上するためのトレーニングの効果を測定するための指標です。ウォッチを装着して運動すると、TEスコアは0.0から始まり、運動が進むにつれて増加します。TEスコアは0.0から5.0までの範囲で、異なるスコア範囲は異なる効果を示します。高いTEスコアはより高いトレーニング強度を示し、より高い体の負荷を意味しますが、より良いTEを示します。ただし、TEスコアが5.0に達した場合、体の負荷が高すぎるかどうかを考慮する必要があります。

有酸素運動 TE スコア	有酸素能力向上に対する効果
0.0 - 0.9	この運動は、有酸素能力向上に対して効果がありません。
1.0 - 1.9	この運動は、持久力の向上に役立ち、運動後の回復トレーニングに理想的です。
2.0 - 2.9	この運動は、有酸素能力の維持に役立ちます。
3.0 - 3.9	この運動は、有酸素能力の向上に有意な効果があります。
4.0 - 4.9	この運動は、心肺能力と有酸素能力を大幅に向上します。
5.0	運動選手でないユーザーの場合は、運動後の回復が必要です。

無酸素運動 TE スコア	無酸素能力向上に対する効果
0.0 - 0.9	この運動は、無酸素能力向上に対して効果がありませ

	ん。
1.0 - 1.9	この運動は、無酸素能力向上に対してわずかな効果があります。
2.0 - 2.9	この運動は、無酸素能力の維持に役立ちます。
3.0 - 3.9	この運動は、無酸素能力の向上に有意な効果があります。
4.0 - 4.9	この運動は、無酸素能力の向上に対して大きな効果があります。
5.0	アスリートでないユーザーの場合は、運動後の回復が必要です。

TE スコアは、ユーザーのプロフィール、および運動中の心拍数と速度に基づき、運動能力を評価します。低い TE スコアは、運動中に問題があるということではなく、運動が簡単で負荷が低いために、有酸素能力の改善に大きな効果がないということを意味するものです (1 時間のジョギングで低い TE スコアとなった場合など)。

データの取得方法：
心拍数データをモニタリングする運動が終了すると、ウォッチは運動の TE スコアを表示して、関連するコメントや提案を提供します。各運動記録の TE スコアを後で見直すこともできます。

運動状態

心拍データがモニタリングされたワークアウトが終了すると、ウォッチはそのワークアウトのTEスコアを表示し、関連するコメントや提案を提供します。また、将来的には各ワークアウト記録の TEスコアを確認することもできます。

VO2max（最大酸素摂取量）

VO2max は、最大強度の運動中に体が消費する酸素量を示す、体の有酸素能力の重要な指標です。持久力を必要とするアスリートにとって最も重要な参照指標の 1 つであり、高レベルの VO2max を実現することは、高レベルの有酸素能力のための必須要件です。

VO2max は比較的個人差のある指標で、ユーザーの性別や年齢層に応じて参照基準が異なります。このウォッチは、ユーザーのプロフィール、および運動中の心拍数と速度に基づき、運動能力を評価します。また、VO2max はユーザーの運動能力によって変わります。すべての人に VO2max の値はありますが、個人の体調によって異なります。

スコア取得方法：

1. アプリにプロフィールを正しく入力します。
2. ウォッチを装着したまま 10 分以上屋外で走り、心拍数が最大心拍数の 75% に達するようにします。
3. 走り終わると、ウォッチの運動記録アプリか、[その他の状態の確認] 画面で、現在の VO2max を表示できます。
4. VO_2 Max の値は、入門、初級、初中級、中級、中上級、上級、最上級の 7 つの運動能力レベルにマッピングされます。

表示方法：

現在の VO2max は、ウォッチの運動状態アプリで表示できます。

また、VO2max の履歴と変化の傾向もアプリで表示できます。

トレーニングの負荷

トレーニングの負荷スコアは、運動後過剰酸素消費量 (EPOC) に基づいて算出されます。スコアが高いほど、ワークアウト時間が長く、運動強度が高いことを示します。トレーニングの負荷スコアは、過去 7 日間のトレーニングの負荷合計として計算され、最近の運動が体に与えた負荷を表しています。

トレーニングの負荷として、低、中程度、高の 3 つの範囲があります。

トレーニングの負荷が低い場合、運動能力の改善にはあまり役立ちません。ただし、トレーニングの負荷が比較的高いか過度に高い場合、疲労感が強くなりすぎて、運動能力の効果的な改善に役立たないばかりか、怪我のリスクを引き起こす場合があります。許容範囲内で継続的に運動能力を改善したい場合は、トレーニングの負荷スコアを中程度の範囲に収まるようにすることをお勧めします。

トレーニングの負荷スコアの中程度の範囲は、最近と長期の運動データによって決まり、使用頻度に比例して精度が上がります。

トレーニングの負荷の取得方法:

デバイスでの運動モードの有効化後、トレーニングの負荷の最小レベルに到達すると、

現在行っている運動のトレーニングの負荷を取得できます。過去 7 日間のトレーニングの負荷は、ウォッチの運動状態アプリケーションで確認できます。

トレーニングの負荷の表示方法:
トレーニングの負荷は、ウォッチの運動状態アプリケーションで表示されます。また、トレーニングの負荷の履歴と変化の傾向もアプリで表示できます。

完全回復時間

完全回復時間とは、体の完全回復に推奨される時間のことです。各運動の後、最新の運動の心拍数に基づいて回復の提案が提供されます。これにより、より回復しやすくなり、運動を合理的に調整してケガを防げるようになります。

完全回復期間	運動の提案
0 - 18 時間	完全回復、または完全に近い回復をしたため、やや高強度のトレーニングを行うことができます。
19 - 35 時間	通常どおりのトレーニングを行い、養生を再び強化する準備を行うことができます。
36 - 53 時間	トレーニングの強度を適切に下げることで、前回のトレーニングからの運動効果を得られます。また、回復運動を行い、肉体疲労を緩和する必要があります。
54 - 96 時間	適切な休憩を取ることで、前回の高強度トレーニングから運動効果を得られます。

アクティビティと健康

ワンタップ測定

このウォッチは、心拍数、血中酸素レベル、およびストレスモニタリングをサポートしています。ワンタップ測定機能を使用すると、さまざまな健康データをすばやく確認できます 。計測データは各機能のデータとして保存されます。

ウォッチを起動し、サイドボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプしてワンタップ測定アプリを選択して開きます。[実行]マーク をクリックして測定を開始します。ワンタップ測定アプリをクイックアクセスアプリとして設定すると、ワンタップ測定を簡単に実行できます。

睡眠

睡眠の質は人間の健康に重要な影響を与えます。

ウォッチを睡眠中に付けていると、自動的に睡眠情報を記録します。ウォッチは夜間の睡眠と昼寝を記録できます。00:00～08:00に重なる睡眠時間は夜間の睡眠として記録され、夜間の睡眠から60分以上離れた睡眠は昼寝として記録されます。20分未満の睡眠は記録されません。

ウォッチを起動し、画面の端にあるボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプして睡眠アプリを選択して開きます。ウォッチの睡眠アプリでは、夜間の睡眠時間、睡眠の段階、睡眠スコアなどを確認できます。昼寝やその他の情報はアプリと同期することで確認できます。睡眠アプリをクイックアクセスアプリに設定すると、前日の睡眠状態を簡単に確認できます。

電話とデバイスが接続されている場合、Zeppアプリの[プロフィール]>[マイデバイス]>[Amazfit Bip 5]>[健康モニタリング]で以下の睡眠設定にアクセスすることもできます。

アシスタントによる睡眠モニタリング

睡眠アプリを開き、最下部の[その他]>[設定]に移動して、アシスタントによる睡眠モニタリングを可能にします。これによりシステムが睡眠中にウォッチを装着していることを検出すると、レム睡眠段階などのより多くの睡眠データを自動的に記録します。

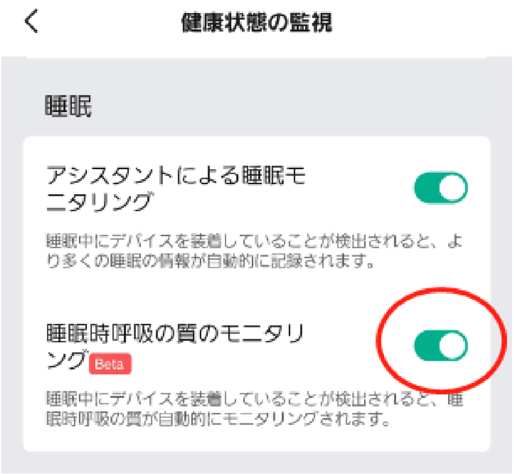
睡眠時呼吸の質のモニタリング

睡眠アプリを開き、最下部の[その他]>[設定]に移動して、睡眠時呼吸の質のモニタリングを有効にします。システムが睡眠中にウォッチを装着していることを検出すると、呼吸の質を自動的にモニタリングして、睡眠状態をよりよく理解できるようにします。

睡眠時の呼吸の質に異常がある場合　　睡眠時の呼吸の質に異常がない場合

（異常のあった回数・時刻が表示）　　　　　　（0回と表示）

※睡眠の質を計測したい場合、スマートウォッチ本体・スマートフォンのZeppアプリの両方で「睡眠時呼吸の質のモニタリング」がONになっているかをご確認ください。



PAI（パイ）

PAIは、人の生理的活動を測定し、全体的な身体状態を反映するために使用されます。これは、個人のBMP、日常活動の強度、生理データに基づいて計算されます。

ウォッチを起動し、ウォッチフェイスページでサイドボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプしてPAIアプリを選択して開きます。デバイスのPAIアプリでは、過去7日間のPAIスコアや今日のPAIスコアなどの情報を確認できます。データをアプリに同期すると、より詳細な情報を表示できます。PAIアプリをクイックアクセスアプリとして設定すると、簡単にPAIスコアを確認できます。

一定強度の日常活動やワークアウトを維持することで、PAI値を得ることができます。HUNTフィットネス研究*の結果によると、PAIが100以上であれば、心臓病による死亡リスクが低下し、バッテリー寿命が延びることが示されています。詳細については、Zeppアプリを開き、以下の場所に移動してください。

>[PAI]>[PAI Q&A]

- HUNT フィットネス研究は、ノルウェー科学技術大学医学部のウルリク・ウィスロフ教授が率いる HUNT 研究のサブプロジェクトです。それは 35 年以上続き、23 万人以上のデータを得ました。

心拍数

心拍数は健康状態を表す重要な指標です。高頻度で心拍数を測定することで、より多くの変化を捉え、健康的なライフスタイルの参考にすることができます。測定の正確性を確保するために、装置の取扱説明書に従って正しく装着する必要があります。また、装置と接触する手首の部分を清潔に保ち、日焼け止めを塗布しないでください。

デバイスを起動し、ウォッチフェイスページでサイドボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプして心拍数アプリを選択して開きます。デバイス上の心拍数アプリでは、最新の心拍数値、日毎の心拍数カーブ、安静時心拍数、心拍数間隔の分布などを確認することができます。アプリにデータを同期して、詳細な情報を表示できます。Heart Rateアプリをクイックアクセスアプリとして設定すると、簡単に心拍数を測定することができます。

携帯電話とデバイスが接続されている場合は、Zeppアプリの[プロフィール]>[Amazfit Bip 5]>[健康モニタリング]で以下の心拍数設定にアクセスできます。

手動で心拍数測定

ウォッチを起動し、サイドボタンを押してメニューリストを開き、画面を上下にスワイプして心拍数を選択して開き、 をタップして、心拍数を手動で測定します。測定が完了すると、ウォッチは心拍数画面にとどまり、データの測定と更新を続行します。

自動心拍数モニタリング

1. 心拍数アプリを開き、最後のページまで上にスワイプして、[設定]>[自動心拍数モニタリング]に移動して、モニタリング周波数を調整します。ウォッチは、設定された周波数で心拍数を自動的に測定し、一日を通して心拍数の変化を記録 します。
2. 運動中の心拍数の変化はより激しくなります。アクティビティ検出機能を有効にすると、ウォッチはアクティビティを検出したときに測定頻度を自動的に上げて、より多くの心拍数の変化を記録できます。

心拍数アラート

安静状態 (睡眠時を除く) では、心拍数が 10 分間にわたって上限または下限を超えると、通知が表示されます。

1. 自動心拍数モニタリングの頻度が 1 分に設定されている場合は、心拍数アラート機能を有効にできます。
2. 高心拍数と低心拍数のアラートの設定で、アラート値を調整するか、アラートを無効にすることができます。

血中酸素レベル

血中酸素は呼吸と循環の重要な生理学的指標です。

ウォッチを起動して、サイドボタンを押してメニューリストに移動し、[血中酸素]を選択して開きます。ここで、最近測定した血中酸素レベルや、終日の血中酸素レベルを表示できます。データをアプリと同期すると、さらに多くの情報が表示されます。血中酸

素をクイックアクセス アプリとして設定すると、血中酸素を簡単に測定できます。

スマートフォンとウォッチが接続されている場合、以下の血中酸素設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [健康モニタリング] からアクセスすることもできます。

手動で血中酸素レベルを測定

ウォッチを起動して、サイドボタンを押してメニューリストに移動し、血中酸素アプリを選択して開いてから をタップして、手動で血中酸素を測定します。測定が終了すると、デバイスは血中酸素画面にとどまり、データの測定と更新を続行します。

血中酸素自動モニタリング

血中酸素アプリに移動し、最後のページまでスワイプして [設定] ページに移動し、[血中酸素自動モニタリング] を有効にします。安静状態では、ウォッチが血中酸素を自動的に測定し、終日血中酸素レベルの変化が記録されます。

低血中酸素アラート

安静状態(睡眠を除く)で、血中酸素が10分間にわたり設定した下限を下回ると、通知を行います。メニューリストから血中酸素アプリを開いて最下部の[設定]ページに移動して[低血中酸素アラート]を有効にするか、Zepp アプリで、[プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [健康モニタリング] > [血中酸素] > [低血中酸素アラート] にアクセスすることもできます。

1. 自動血中酸素モニターを有効にした後、低血中酸素アラート機能を有効にします。
2. 低血中酸素アラートの設定では、アラート値を調整したり、アラートを無効にしたりできます。

血中酸素測定の注意事項

1. 手首から指 1 本分のスペースを空けてウォッチを装着します。
2. 適切な圧力感でウォッチをしっかりと着用してください。

3. ウォッチの画面を上に向けて、卓上または静止できる場所に腕を置きます。

4. 測定中は静止し、測定に集中してください。

6. 腕の毛、刺青、震え、低体温、ウォッチを正しく装着していないことなどの要因が測定結果に影響したり、測定が失敗することもあります。

7. ウォッチの測定範囲は 78%-100%です。 この機能は参照用であり、医療診断の根拠として使用しないでください。気分が優れない場合は、医師の診察を受けてください。

ストレス

ストレス指数は、心拍変動の変化をもとに計算され、健康状態の評価のための参考値となります。指数が高い場合は、もっと休む必要があります。

ウォッチを起動し、サイドボタンを押してアプリリストを開き、画面を上下にスワイプしてストレスアプリを選択して開きます。デバイス上のストレスアプリでは、最新のストレス値、毎日のストレス状況、ストレスの時間間隔分布、過去7日間のプレッシャーステータスなどを表示することができます。データをアプリに同期して、より詳しい情報を表示できます。また、ストレスアプリをクイックアクセスアプリに設定することで、ストレスを簡単に測定することができます。

電話とデバイスが接続されている場合、以下の方法でストレス設定にもアクセスできます。Zeppアプリの[プロフィール]>[Amazfit Bip 5]>[健康モニタリング]で設定できます。

ストレスを手動で測定

ストレス アプリで をタップし、手動でストレスを測定します。

自動ストレスモニタリング

ストレスアプリを開き、最後のページまで上にスワイプし、ストレス設定に移動して自動ストレスモニタリングを有効にします。これにより5分ごとにストレスが自動的に測定され、1日中のストレスの変化が表示されます。

ストレス解消リマインダー

安静状態 (睡眠時を除く) では、ストレス レベルが 10 分間にわたって上限を超えると、通知が表示されます。

1. 自動ストレス モニタリングを有効にしたら、ストレス緩和アラート機能を有効にします。
2. ストレス設定で、ストレス緩和リマインダーを有効にすると、リマインダーを受信できます。

アクティビティ

毎日一定量のアクティビティを維持することは、身体の健康にとって非常に重要です。ウォッチを起動し、アプリ一覧に移動して、画面を上か下にスワイプし、アクティビティ アプリを選択して開きます。毎日のアクティビティは、アクティビティ (歩数またはカロリーとして設定可能)、脂肪燃焼、および起立の 3 つの主要指標で構成されます。
ウォッチのアクティビティで、1 日のアクティビティの分布のグラフを表示できます。
アクティビティ アプリをショートカット カードとして設定すると、主要指標の進行状況を簡単に確認できます。
また、ウォッチは安静時消費、ウォーキング時間、座る時間、上った階数、および距離などを含む、その他のアクティビティ データも自動的に記録します。これらはアクティビティ アプリで表示できます。

目標の通知

毎日のアクティビティの主要指標が設定されている目標値に達すると、通知が表示されます。
1.アクティビティ アプリを開き、最後のページまでスワイプし、アクティビティ設定に移動して、[目標の通知] を有効にします。スマートフォンが接続されている状態で、これらの設定には、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [通知とリマインダー] > [目標の通知] からもアクセスできます。

2.アクティビティの設定で、歩数とカロリーの毎日の目標を設定することもできます。スマートフォンが接続されている場合、これらの設定は、Zepp アプリの [プロフィール] > [マイ目標] からアクセスすることもできます。

起立のリマインダー

座ったままでいることで生じる悪影響を減らすために、起きている間は各 1 時間の中で体を動かしたりアクティビティを行ったりするよう促す通知が表示されます。毎日の目標は、1 日のうち 12 時間に体を動かしたりアクティビティを行ったりしているときがあることです。
起きているときに、各 1 時間の最初の 50 分間で 1 分間を超えるアクティビティが検出されない場合、体をたくさん動かすようにリマインダーが表示されます。起立のアラートを受信した場合でも、次の 1 時間に入る前に動けば、現在 1 時間の起立目標を達成できます。
アクティビティ アプリを開き、最後のページまでスワイプし、アクティビティの設定に

移動して、[起立のリマインダー] を有効にします。スマートフォンが接続されている状態で、これらの設定には、Zepp アプリの [プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [通知とリマインダー] > [起立のリマインダー] からもアクセスできます。

進捗リマインダー

ウォッチのアクティビティアプリを開き、画面を上にスワイプして「設定」をタップすると、進捗リマインダーを有効にできます。その後はアクティビティ目標の達成状況に応じてリマインダーが表示されます。

アクティビティ週次レポート

進捗リマインダーを有効にすると、毎週月曜日に前週のアクティビティ達成に関するリマインダーが届きます。週間レポート通知をクリックすると、前週のアクティビティレポートを見ることができます。また、ウォッチのアクティビティアプリを開き、>「その他」>「アクティビティ週間レポート」で、いつでも週間アクティビティサマリーを確認することもできます。

月経周期

月経周期の追跡は自分の生理リズムを把握するのに役立ちます。
ウォッチを起動し、アプリ一覧に移動し、画面を上か下にスワイプし、月経周期アプリを選択して開きます。ウォッチの月経周期アプリで、月経周期の記録や予測などの情報を表示できます。データをアプリと同期すると、さらに多くの情報を表示できます。

月経周期アプリを使用する前に、直近の生理期間の開始時刻、生理日数、月経周期の日数を入力する必要があります。また、このデータを Zepp アプリに入力してウォッチと同期することもできます。
スマートフォンとウォッチが接続されている場合、以下の設定は、Zepp アプリの [月経周期] > [設定] からもアクセスできます。

月経周期の手動記録

月経周期アプリで、 をタップして、月経周期追跡データを手動で記録します。
1.この月経周期を記録していない場合は、現在の生理期間の開始日をタップして記録します。
2.この月経周期を記録している場合は、現在の生理期間の終了日をタップして記録します。
3.設定した終了時の後に生理期間を延長する必要がある場合は、最後の生理期間が終わる前に、30 日以内にもう一度タップして記録するか、データをアプリと同期してから修正することができます。

月経周期の予測

月経周期アプリは、ユーザーのデータに基づいて、インテリジェントに生理期間、妊娠可能期間、排卵日を予測します。この機能は避妊手段や医学的助言となるものではありません。
月経周期アプリを開き、最後のページまで下にスワイプし、月経周期の設定を入力して、月経周期の予測を開始します。

月経周期のリマインダー

生理期間が始まる前に、ウォッチは、設定日の午後 9:00 に通知を送信します。
1.月経周期の予測がオンになっている状態で、月経周期リマインダーを有効にします。
2.月経周期アプリで設定した生理期間リマインダーと排卵日リマインダーに対して、リマインダーの日を調整するか、リマインダー機能を無効にすることができます。

呼吸

ゆっくりと深く呼吸するよう導くことは、ストレスの緩和に役立ちます。
ウォッチを起動して、文字盤ページの上のボタンを押してアプリ リストに移動し、画面を上下にスワイプして、呼吸アプリを選択して開きます。ここで 呼吸のリラクゼーションの開始。 呼吸アプリをショートカット カードとして設定すると、呼吸のリラクゼーションを簡単に開始できます。

音声機能

Alexa

1. ウォッチをスマートフォンに接続した状態で Zepp アプリを開始し、[プロフィール] > [アカウントの追加] > [Amazon Alexa] に移動し、Amazon アカウントにログインして Alexa を認証します。認証に成功したら、上のボタンを 1 秒間長押しするか、ショートカット カードを使用することにより、Alexa を開始できます。

2. 以下の国や地域で登録されている Zepp アカウントはAlexa を使用できます。
アメリカ、イギリス、アイルランド、ニュージーランド、カナダ、ドイツ、オーストリア、インド、日本、オーストラリア、フランス、イタリア、スペイン、メキシコ、ブラジル。

3. Alexa は14 の言語に対応しています：カナダ フランス語、カナダ英語、インド英語、メキシコ スペイン語、ブラジル ポルトガル語、ドイツ語、イタリア語、日本 語、フランス フランス語、オーストラリア英語、アメリカ スペイン語、アメリカ英語、イギリス英語、スペイン スペイン語。[設定] > [個人設定を使用] > [Alexa の言語] に移動して、言語を変更します。

4. Alexa は、**スマート ホーム コマンド、天気、アラーム、タイマー、リマインダー、ジョーク、リスト、検索、翻訳など**を含むスキルをサポートしています。
「リスニング」と表示されているときに、次のように言ってみてください：
時間を尋ねる：「今何時?」
日付の確認：「Alexa、今年の[祭日] はいつ?」または「その日は何日?」
天気の確認:「Alexa、天気はどんな感じ?」または「Alexa、今日は雨が降る?」または「Alexa、今日は傘が必要?」または「シアトルの今日の天気は?」
アラームの設定：「Alexa、朝7 時にアラームを設定して。」または「Alexa、朝 7時に起こして。」
アラームのキャンセル：「Alexa、午後2 時のアラームをキャンセルして。」
タイマーの設定：「Alexa、タイマー」または「Alexa、タイマーを15 分にセットして。」または「Alexa、ピザのタイマーを20 分に設定して。」
リマインダーの作成：「Alexa、リマインダー」または「Alexa、5 分後にオーブンのチェックをリマインドして。」
冗談を言うように頼む:「Alexa、冗談を言って」
買物リストの作成：「Alexa、買物リストに卵を追加して」または「Alexa、洗濯洗剤を

買わないと。」

買物リストの確認：「買物リストに何がある?」

To-Do リストの作成：「水泳をTo-Do リストに追加して。」

To-Do リストの確認：「To-Do リストに何がある?」

カレンダーの予定を確認：「Alexa、明日のカレンダーの予定を教えて?」

一般的な質問をする:「Alexa、ヤオ・ミンの身長は?」または「Alexa、スティーブ・ジョブズって誰?」

翻訳：Alexa、フランス語でこんにちは、は何と言う
の?」

女性の声と男性の声の選択：「Alexa、声を変えて」

ウォッチのアプリ

「アプリ」とは、運動、心拍数、天気など、個別に使用できるウォッチの機能のことを指しています。
ウォッチを起動して、アプリ リストに移動し、画面を上下にスワイプして開始するアプリをタップします。

アラーム

アラームは、Zepp アプリでもウォッチでも追加することができます。最大 10 件のアラームを追加できます。
アラームで事前設定した時刻になると、ウォッチはブザーを鳴らすか振動してお知らせします。ユーザーはオフにするか、後でお知らせするかを選択できます。[後でお知らせ] を選択すると、ウォッチは 10 分後にお知らせします。この機能はアラームごとに 5 回まで使用できます。何の操作も実行しない場合、デフォルトで後からウォッチにリマインダーが表示されます。

カレンダー

ウォッチをスマートフォンに接続した状態で、Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [カレンダー]に移動すると、イベントを作成または編集できます。また、今日から 30 日間の最大 200 件のイベントをウォッチと同期できます。同時に、Zepp アプリはスマートフォンのシステム カレンダーからイベントを読み取り、アプリのイベント リストと同期しますが、アプリのイベントはスマートフォンのシステム カレンダーと同期できません。
ウォッチのカレンダーをタップしてイベント リストに移動すると、今日から 30 日間のイベントが表示されます。指定した時間になると、イベント リマインダーがウォッチにポップアップ表示され、ここでオフにするか、後でお知らせするかを選択できます。[後でお知らせ] を選択すると、ウォッチは 10 分後にお知らせします。

音楽コントロール:

ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。スマートフォンで音楽を再生しているときに、ウォッチのミュージック アプリで、音楽の開始/一時停止、前の曲や次の曲への切り替え、その他の操作の実行などを行うことができます。

Android 端末の設定を変更する：
ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。Zepp アプリを起動し、[プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [アプリ一覧の管理]に移動します。表示されたページで、「通知を読むためのアクセス権が有効になっていません」メッセージをタップして、[通知設定] ページに移動し、Zepp アプリに通知権限を付与します。このメッセージが表示されない場合、権限はすでに付与されています。

ご注意ください:
この機能を Android スマートフォンで有効にするには、Zepp アプリをスマートフォンのバックグラウンドの許可リストまたは自動実行リストに追加して、アプリが常にバックグラウンドで実行されるようにする必要があります。Zepp アプリがスマートフォンのバックグラウンド プロセスで強制終了されると、ウォッチはスマートフォンから切断され、ミュージックの再生を制御できなくなります。

To-Do リスト

ウォッチをスマートフォンに接続した状態で Zepp アプリを開き、[プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [To-Do リスト] をタップすると、To-Do リストを作成または編集し、リマインダーの時間または To-Do リストの繰り返しを設定できます。最大 60 件の To-Do を追加できます。
指定したリマインダーの時間になると、To-Do リマインダーがウォッチにポップアップ表示されます。その後、[完了]、[1 時間後に通知]、[後でお知らせ]、[無視] などの操作を実行できます。

ストップウォッチ

ストップウォッチは、0.01 秒単位の精度で、23 時間 59 分 59 秒まで時間計測できま

す。ウォッチは時間計測中に、最大 99 回までカウントできます。カウント中に、今回のカウントと前回のカウントの時間差も記録されます。

カウントダウン

カウントダウン アプリには、クイック設定するための 8 個のショートカットが用意されています。また、最大で 23 時間 59 分 59 秒のタイマーを手動で設定することもできます。タイマーが終わると、ウォッチがお知らせします。

リモート撮影（iOSのみ対応）

スマートフォンのカメラがオンになっているときに、ウォッチを使用してリモートで写真を撮影できます。
スマートフォンが iOS デバイスの場合は、使用する前に、ウォッチをスマートフォンの Bluetooth とペアリングする必要があります。

天気

天気アプリでは、以下を表示できます。
- 今日の天気 (気温、気温曲線、気象条件、風力、湿度を含む)。
- 日常生活指数（屋外スポーツ指数、紫外線指数、釣り指数、洗車指数など）。
- 5 日間の天気予報。

天気のデータは、モバイル ネットワーク経由で同期する必要があります。このため、天気情報を最新の状態に保つには、時計を携帯電話に接続したままにしておく必要があります。
- 場所 (最大 5 件) と温度/体温の単位 (摂氏/華氏) を Zepp アプリに追加できます。
- ウォッチに追加された場所を表示できます。

太陽と月

太陽と月アプリでは、以下を表示できます。
- 日出と日没の時刻。

ページのリマインダー ボタンをタップして、日出/日没のリマインダーを有効/無効にします。

- 月出と月没の時刻、および月相。
- 潮汐については、沿岸部や港湾部の 1 時間ごとの潮汐データを表示することができます。

会員証

1）会員カードページに入り、「追加」をクリックし、スキャンページに進んでください。会員カードのQRコード/バーコードに対して、コードボックスをスキャンしてください。
(2) または、事前に会員カードのバーコードまたはQRコードのスクリーンショットまたは写真を撮り、携帯電話のアルバムに保存してください。「アルバム」をクリックし、保存した会員カードのバーコードまたはQRコードの画像を選択してください。

スキャンが成功したら、会員カードの名前、カード番号を入力し、お気に入りのカードの色を選んで、「保存」ボタンをクリックしてください。これにより、会員カードが正常に追加されます。
会員カードの追加の注意事項：

- ウォッチのストレージの制限により、現在のアカウントで最大20枚の会員カードの追加に対応しています。
- 現在、Code 128、Code 39、QRコード、UPC A、EAN 13、EAN 8のみをサポートしています。

アプリのインストールとアンインストール

アプリ ストアで他のアプリもダウンロードしてインストールできます。
1.アプリのインストール: ウォッチをスマートフォンに接続した状態で、Zepp アプリで [プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [アプリの設定] > [その他] > [ストアに移動] > [アプリ ストア] に移動し、目的のアプリを選択してダウンロードしてインストールするか、インストール済みアプリを最新バージョンに更新します。
2.アプリのアンインストール: ウォッチをスマートフォンに接続した状態で、Zepp アプリで [プロフィール] > [Amazfit Bip 5] > [アプリストア] > [管理] に移動し、インストール済みアプリをタップしてアプリの詳細ページに入り、削除ボタンをタップしてアプリをアンインストールします。

ウォッチの設定

単位

ウォッチをスマートフォンに接続したまま、Zeppアプリを開き、[プロフィール]>[その他]>[設定]>[単位]に移動して、距離、体重、温度の単位を設定できます 。データ同期中、ウォッチは自動的にアプリの設定に従います。

時刻形式

ウォッチの時刻を 12 時間制・24 時間制で表示します。ウォッチをスマートフォンに接続した状態にします。ウォッチの [設定] > [文字盤と時間] で 12 時間形式または 24 時間形式を選択した場合、一度設定したウォッチの時刻形式がスマートフォンに合わせて変更されることはありません。

データの同期中、ウォッチは自動的にスマートフォンのシステムの時刻と時刻形式に従います。

日付形式

ウォッチに表示されるデフォルトの日付形式は「年/月/日」です。日付形式は、メニューリストの[設定] > [文字盤と時間]>[日付形式]から変更できます。

パスワードの設定

ウォッチの [設定] > [個人設定を使用] > [バンドロック] で、ウォッチのパスワードを設定できます。ウォッチを装着していないことが検出されると、ウォッチは自動的にパスワードでロックされます。ウォッチを使い続ける前に、パスワードを入力する必要があります。