オッポはじめてガイド



OPPO Watch Free

目次

はじめに	p.03
同梱内容·各部名称	p.05
初期設定	
- 電源·充電 ······	p.05
- スマートフォンとのペアリング	p.05
- 通知の設定	p.06
装着方法	p.08
基本操作	p.08
各アプリの説明	p.09
各種機能設定	
- 睡眠モニタリング(Osleep) ・・・・・	p.10
- スリープモード設定方法	p.11
- 睡眠スケジュール・就寝リマインダー設定方法	p.11
- いびきモニタリング操作方法	p.12
- 血中酸素レベル測定	p.13
- 心拍数測定	p.13
- ワークアウトモード ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	p.13
- 文字盤の設定	p.14
- AI コーディネート ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	p.14
よくある質問	p.15
本体スペック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	p.20

はじめに

本機を使用する前に、下記の情報をよくお読みいただき、適切かつ安全にご使用ください。

毎日の使用

- ・心拍数や血中酸素レベルを手動で測定するときは、手首を動かさないでください。
- ・本機の画面は水中の操作には対応していません。本機に水がかかった場合、清潔な柔らかい布で 水を拭き取ってから画面操作をしてください。本機を海水中で使用した場合、清潔な水で洗い流して 乾かしてください。
- ・ストラップを強く締めすぎないようにしてください。本機を装着する前に肌が乾いていることを確認してください。濡れた本製品を長時間装着すると肌に影響が出る場合があります。皮膚にトラブルが発生した場合は、直ちに使用をやめ、医師に相談してください。
- ・本機を長時間装着したり、装着中に激しいワークアウトを行ったりした場合、摩擦や圧力により、皮膚にトラブルが発生する場合があります。その場合は手首から外し、数時間は本機の装着を控えてください。

防水

- ・本機はプールや浅瀬でご使用いただけますが、シュノーケリングや、温水、温泉、サウナ(蒸し風呂)、 またはダイビング、水上スキーなどの水中アクティビティや、深海アクティビティには使用できません。
- ・防水機能は、使用の経過とともに低下します。
- ・酸性やアルカリ性、または塩酸などの腐食性液体への耐性はありません。
- ・長時間水中に入れないでください。

環境条件

- ・本機は周囲温度が 0℃~35℃の環境で使用してください。また、周囲温度が-10℃~+50℃の環境で 保管してください。火の近くや、ストーブ、電子レンジなど、高温になりうる場所の付近に本機をおかな いでください。極度の高温や低温環境では破損する場合があります。周囲温度が 5℃未満の場所で はバッテリー性能に影響が及ぶ可能性があります。。
- ・故障を防ぐため、湿度の高い環境や磁気の強い場所で使用しないでください。
- ・
 雷雨時に使用しないでください。
 故障や感電の原因になります。
- ・車のダッシュボードや窓枠など、直射日光が当たる場所に置かないでください。

メンテナンス

- ・クリーニングやメンテナンスを行うときは、すべてのアプリを閉じて、電源やその他のデバイスとの接続を解除してください。化学物質、洗浄剤、または酸性やアルカリ性の洗剤を使用して、本機を洗浄しないでください。
- ・本機は乾いた状態に保ってください。電子レンジやヘアドライヤーのような高温になる装置を使用して、
 乾かさないでください。

- ・清潔で乾燥した柔らかい布で拭いてください。
- ・磁気により損傷する可能性があるため、デバイスと磁気カード(クレジットカードや SIM カードなど)が長時間接触しないようにしてください。

アクセサリ

- ・感電、発火、爆発などの危険を防止するため、メーカーが承認した付属品のみを使用してください。本 機および充電台は最新の IEC 60950-1/IEC 62368-1 規格に準拠しています。
- ・純正のストラップを使用してください。サードパーティー製ストラップにより性能に影響が及んだり、皮 膚の不快感などの問題が生じたりする場合があります。

バッテリーの安全性

- ・バッテリーを分解したり、修理したりしないでください。異物を挿入したり、水やその他の液体に浸したりしないでください。バッテリー液の漏れ、加熱、発火、爆発する恐れがあります。
- ・バッテリーを落としたり、押しつぶしたり、穴をあけたりしないでください。バッテリーに過剰な圧力を加えるとバッテリー内のショートや加熱の原因になります。

医療機器への影響

- ・ワイヤレスデバイスの使用が明確に禁止されている病院または診療所では、現場の指示、または使 用条件に従い、本機の電源を切ってください。
- ・本機からの電波は、埋め込み型または個人用の医療機器(ペースメーカー、人工内耳、補聴器など) に影響を及ぼす場合があります。これらの医療機器を使用する場合は、ペースメーカーや人工内耳 など埋め込み型の医療機器から常に15cm以上離れるようにしてください。

交通安全

- ・国や地域の関連規制に従ってください。また、運転中に本機を使用しないでください。
- ・本機による電波障害が原因で、自動車の電子機器が機能不良を起こす可能性があります。詳細はメ
 ーカーにお問い合わせください。
- ・ワイヤレスデバイスは、航空機の飛行システムを妨害する可能性があります。航空会社の関連規制
 を遵守してください。ワイヤレス機器の使用が禁止されている場合は、デバイスを使用しないでください。

環境保護

- ・本機を一般家庭ゴミとして廃棄しないでください。
- ・本機の廃棄に際しては、お住まいの地域の規制に従ってください。

同梱内容·各部名称





充電台

初期設定

電源·充電

本機は充電すると自動的に電源が入ります。

※初回起動時に充電台を接続後、OPPO ロゴが表示されるまで充電台を取り外さないでください。

充電

本体の充電端子を充電台の金属端子に合わせてしっかりと接続しま す。充電台を電源と接続すると画面に充電アイコンが表示されます。

※金属端子の腐食などのリスクを防止するために、充電する前に充電用端子に汚れや水気がないことを確認してください。 ※バッテリー残量が完全になくなる前に充電してください。 ※バッテリーの劣化の原因となる過放電を防ぐために、数か月間使用しない場合でも、4 か月に1回は充電してください。

スマートフォンとのペアリング

最新バージョンの HeyTap Health アプリをお使いのスマートフォンにインスト ールしてください。アプリは右にある QR コードをスキャンしていただくか、 Google Play ストアまたは APP Store から「HeyTap Health」と検索しインスト ールしてください。続いて、下記の手順でスマートフォンと本機のペアリング をしてください。



※すでに HeyTap Health アプリをインストール済みの場合は、アプリが最新バージョンであることを確認してください。

1.スマートフォンに HeyTap Health アプリをインストールした後、本機を充電して電源を入れ、言語を選 択し本体の言語を設定します。その後、画面の指示に従ってペアリング画面に進みます。



2.以下の手順でペアリングを完了させてください。



※HeyTap Health アプリを使用せずに本機と端末を Bluetooth®設定画面経で直接ペアリングしないでください。本機と一度にペアリングできる端末は 1 台で す。本機とペアリングするには、お使いの端末が Android[™] 6.0 以上、または iOS 10.0 以上である必要があります(お使いのスマートフォン OS のバージョンが 低すぎる場合、正常に動作しない可能性があります)。本機のバッテリーを 20%以上に充電し、ペアリングを完了するために十分なバッテリー残量があることを 確認してください。ペアリング中は端末の Bluetooth®をオンにして、本機を Bluetooth®の範囲内においてください。

通知の設定

本機と HeyTap Health アプリの通知は連動しています。HeyTap Health アプリの通知権限及び本機の 通知同期がオンになっていない場合、本機に通知は届きません。通知が届かない場合、下記の手順を お試しください。

1.スマートフォンの「設定」より「HeyTap Health」アプリの通知権限をオンにする。

2.以下の手順で設定します。



「HeyTap Health」アプ リを開いて「管理」タブ に移動し、「スマートフ オンの通知を同期」を タップします。

「スマートフォンの通知 を同期」をオンにし、通 知を受け取るアプリを 選択します。

選択したアプリの通知権限がスマートフォン側の設定内でオンになっている必要がありますので、併せ てご確認ください。また、LINE 等のメッセージアプリの通知設定は下記の設定を必要とする場合があり ます。

■LINE の場合

【OPPO 端末・Android™端末】

「設定」>「通知」>「LINE」より、各項目をオン。

【iOS 端末】

「設定」>「通知」>「LINE」より、

- ・各通知項目をオン
- ・バナースタイル を「持続的」に設定します。
- ・プレビューを表示を「常に」または「ロックされていないときのみ」に設定します。
- ・「新規メッセージ」「メッセージ通知の内容表示」をオンにします。
- ・通知が来てほしいトークに「通知オン」を設定します。

上記の設定が反映されない場合は本機とスマートフォンとのペアリングを解除(HeyTap Health アプリ>「管理」タブ>その他>ペアリング解除)し、6 ページの「スマートフォンとのペアリング」を参考に、再度 ペアリングしてください。

HeyTap Health アプリの保護設定について

HeyTap Health アプリは常時起動していないと、本機とのペアリングが切断されてしまいます。本機が 正常に動作するためには、HeyTap Health アプリの保護設定(アプリを常にバックグランドでアクティビ ティ状態にさせる)を行う必要がございます。HeyTap Health アプリが終了すると、ペアリングが切断さ れるため、通知も届かなくなります。アプリが終了しないように下記の設定方法をお試しください。

【OPPO 端末】

ColorOS 7 以前の端末:アプリのアイコンを長押し>アプリ情報>自動起動をオン>省エネ>バックグ ラウンド実行を許可する

ColorOS 7 以降の端末:アプリのアイコンを長押し>アプリ情報>バッテリー使用量>電力消費管理及 びプライバシー権限における全ての項目(「バックグランドアクティビティを許可」+「自動起動を許可」) をオン。

【Android™端末】

HeyTap Health アプリのバックグラウンドを終了させない方法につきましては、「電池の最適化を許可しない」と「バックグラウンドで実行を許可」の2つ設定が必要です。詳しい設定方法はご使用のスマートフォンメーカーにバックグラウンドを終了させない方法をお問い合わせください。

【iOS 端末】

製品をご使用の際にスマホは低電力モードを OFF にして、HeyTap Health アプリを終了しないようにご 使用ください。

OPPO Watch Free 装着方法

- 1.右図のように手首の骨から指 1 本分上の位置に本機が 位置するよう調整します。
- 2. 強く締めすぎないよう、ピンをピン穴に差し込みストラップ を調整してください。
- 3.余ったストラップをストラップ収納穴に差し込み、装着完了 です。

※ストラップが緩すぎると、心拍数と血中酸素レベルの測定精度に影響します。





8

各アプリの説明

文字盤画面を左にスワイプするとアプリー覧画面へ移動します。

ד איזיאי דאיזי	100 種類以上の多彩なワークアウトモードを選択でき、ワークアウト中の消費カロリ ー、心拍数等を測定します。
= エクササイズ ログ	実施したワークアウトの消費カロリー、心拍数等の記録を確認できます。
CZ 睡眠	睡眠時に測定した総睡眠時間、深い睡眠時間、浅い睡眠時間、レム睡眠時間を確認 できます。
血中酸素 レベル	血中酸素レベルを手動で測定し確認できます。
心拍数	心拍数を手動で測定し確認できます。
毎日の アクティビティ	毎日の歩数、エクササイズ時間、アクティビティで消費したエネルギー量を確認できます。
天気	天気を確認できます。
917-	タイマーを設定できます。
() 77-4	アラームを設定できます。
ストップ ウォッチ	ストップウォッチを起動します。
マンボン 水分補給 リマインダー	1 日の水分補給の目標を設定し、リマインダーを設定できます。
う カメラ コントロール	本機上でシャッターボタンを押すことができます。
音楽コントロール	
7ラッシュ ライト	本機の画面が点灯し、フラッシュライト機能を起動します。
(()) スマホを探す	 ペアリングしているスマートフォンを鳴らし、スマートフォンを探すことができます。(iOS 非対応)
設定	設定画面を開き、本機の各種設定ができます。

各種機能設定方法

睡眠モニタリング(Osleep)

本機は、就寝前から睡眠中、起床後まで眠りを総合的にモニタリングします。

機能	内容	設定方法
就寝前のスマートフォン使用状況 レポート	就寝前のスマートフォンの使用状 況をレポートします。睡眠データと 照らし合わせて、就寝前のスマー トフォンの使用が睡眠に与える影 響を知ることができます。 ※Android™11 以降で動作する ColorOS 搭載ス マートフォン(OPPO 端末)の使用時間のみ記録 できます。 ※レポートが作成されるには 2 時間以上の睡眠 が必要です。 ※iOS 非対応。	「HeyTap Health」アプリ>「ヘルス ケア」タブ>「スリープ(睡眠)」>下 にスクロールし「利用時間」>「オ ンにする」をタップすることで、設定 いただけます。
スリープモード	睡眠を妨げるあらゆる機能を制限 し、睡眠サポート機能をさらに強化 します。 (手動または睡眠スケジュールに 従ってオン/オフ)	「HeyTap Health」アプリ>「ヘルス ケア」タブ>「スリープ(睡眠)」>画 面右上の「設定アイコン」をタッ プ >「スリープモード」より設定いただ けます。
就寝前通知	睡眠スケジュールを設定し、就寝 時刻のお知らせ(就寝リマインダ 一)します。	「HeyTap Health」アプリ>「管理」タ ブ>「運動とヘルスケア」>「睡眠 スケジュール」より設定いただけま す。
睡眠中モニタリング	血中酸素レベル、心拍数、レム睡 眠時間をモニタリングし、睡眠を総 合的にモニタリングします。	「HeyTap Health」アプリ>「管理」タ ブ>「運動とヘルスケアの設定」> 「睡眠中の血中酸素レベルの追 跡」、「心拍数の自動測定」より設 定いただけます。
いびきモニタリング	就寝前に腕時計を着用し、スマートフォンでいびきの測定を行います。 ※iOS 非対応	「HeyTap Health」アプリ>「ヘルス ケア」タブ>「スリープ」>「いびき」 より設定いただけます。 ※いびきをモニタリングするには睡眠中の血中 酸素レベルの追跡をリアルタイム測定にする必 要があります。
起床後レポート通知	自分だけの睡眠分析レポートを通 知します。	「HeyTap Health」アプリ>「ヘルス ケア」タブ>「スリープ」よりレポート をご確認いただけます。

スリープモード設定方法

睡眠を妨げるあらゆる機能を制限し、睡眠サポート機能をさらに強化します。 ※Android[™] 11 以降で動作する ColorOS 搭載スマートフォン(OPPO 端末)でのみスリープモードを有効にすることができます。

【スリープモード起動時】

OPPO Watch Free 本体

- ・スリープモード専用文字盤がオーバーレイされます
- ・画面の明るさを低減します
- ・手首を傾けて画面をオンはオフになります(画面を表示する場合はダブルタップします)
- ・すべての通知がオフになります

スマートフォン側

・サイレントモードがオンになります(すべての通知がオフになります)
 ・アイコンフォートがオンになります(スマートフォンの画面がグレースケール化します)



睡眠スケジュール・就寝リマインダー設定方法

睡眠スケジュールを設定することで、就寝リマインダーを受け取ることができます。

- 1.「Hey Tap Health」アプリ>「ヘルスケア」タブ>「スリープ(睡眠)」>画面右上の「設定アイコン」をタッ プ>「睡眠スケジュール」をオンにします。
- 2.「追加する」をタップ>曜日、就寝時刻、起床時刻を設定>「OK」をタップします。
- 3.「就寝時刻リマインダー」をオンにします。

※就寝時刻・曜日の設定

設定した起床時刻の曜日を基準にするため、起床曜日の前日の設定時刻に就寝リマインダーを受け 取ることができます。 例) 月曜日 22:00 に就寝、火曜日 07:00 起床で設定する場合、起床する曜日である火曜日を選択する ことで月曜日の就寝時刻に就寝リマインダーを受け取ることができます。

いびきモニタリング操作方法 *:05 #対応

いびきモニタリング機能を使用するには、本機とスマートフォン側の「HeyTap Health」アプリが連携している必要があります。就寝前に手動で有効にすることで作動します。

- スマートフォンの「設定」より、「HeyTap Health」アプリへのマイクの権限をオンにします。スマホの設 定>アプリ管理>「HeyTap Health」アプリ>アプリの権限>マイク>アプリの使用中のみ許可にしま す。
- 2.「Hey Tap Health」アプリ>「管理」タブ>「運動とヘルスケアの設定」>「睡眠中の血中酸素レベルの 追跡」>「リアルタイム測定」に設定します。
- 3.「Hey Tap Health」アプリ>「管理」タブ>「運動とヘルスケアの設定」>「心拍数の自動測定」>「オン」 に設定します。
- 4.「Hey Tap Health」アプリ>「ヘルスケア」タブ>睡眠>「いびき」をオンにします。

5.「HeyTapHealth」アプリを起動した状態で、枕元にスマートフォンを置いて就寝します。 いびきの記録は、睡眠中に異常ないびきや呼吸が確認された場合に記録されます。「HeyTap Health」 アプリの AI によっていびきや呼吸が異常な状態と判断されない場合は記録されません。

例えば、以下の条件下ではいびきは検知、記録されません。

・いびきをしていない

- ・いびきの回数が少ない(25回以下/1時間、200回以下/総睡眠時間)
- ・いびきの音が小さい(40dB以下)
- ・スマートフォンが遠すぎる(1m以上離れている)
- ・ 周りがうるさすぎる(スマートフォンがいびきを検知できない)

・睡眠時無呼吸症候群(SAS)の方
 ●睡眠時無呼吸症候群(SAS)、むずむず脚症候群(RLS)の症状をお持ちの場合(睡眠時無呼吸症候群(SAS)の症状をお持ちの場合、睡眠中に頻繁に手が動いている傾向にあり、OPPO Watch Free が
 ●睡眠中と認識できず、睡眠、およびいびきが正しく検知できない場合がございます。また、BMI が 30
 以上の人は、中程度または重度の SAS になるリスクが高いと考えられています。)

血中酸素レベルを手動で測定する場合



睡眠中の血中酸素レベル測定頻度は、「HeyTap Health」アプリ>「管理」タブ>「運動とヘルスケアの 設定」より設定いただけます。

心拍数を手動で測定する場合



心拍数の測定頻度、心拍数アラートは、「HeyTap Health」アプリ>「管理」タブ>「運動とヘルスケアの 設定」より設定いただけます。また、安静時の心拍数アラートは心拍数の自動測定を2分おき、または リアルタイムにしないと設定できません。(運動時の心拍数アラートは6分おきでも設定できます。)

ワークアウトモード

100 種類以上のワークアウトモードをサポートしており、心拍数データ、消費カロリー、経過時間を含む リアルタイムの統計や運動後のサマリーを本機に表示します。ランニング、ウォーキング、ローイングマ シン、エリプティカルの各ワークアウトモードは自動認識します。



加・消去できます。

【自動ワークアウト検出】

ランニング、ウォーキング、ローイングマシン、エリプティカルマシンの各ワークアウトは自動認識しま す。自動ワークアウト検出は「HeyTap Health」アプリ>「管理」タブ>「運動とヘルスケアの設定」>「自 動ワークアウト検出」をオンにすることで設定いただけます。

※約5分間ワークアウトされると通知が届き、ワークアウトの記録を継続するかの選択ができます。

文字盤の設定

スマートフォンの「HeyTap Health」アプリを起動 >「管理」タブ>「マイ文字盤 編集」より、文字盤の設 定・追加・編集が可能です。アプリ上で登録した文字盤は本機画面上の文字盤を 1.5 秒間長押しして 変更することもできます。

AI コーディネート

「HeyTap Health」アプリ>「管理」>「文字盤」>「AI コーディネート」より、服装の写真を撮ると、服装に 合う文字盤が自動で生成され、その日の服装に合わせた文字盤を設定できます。



よくある質問

Q1: 電源が入りません。

A: 6ページの「電源・充電」をご確認ください。

Q2: 充電ができません。/充電しても電池残量が0%から増加しません。

A: 初回起動の際に異常が生じた可能性がございますので、以下の手順をお試しください。

1.スマートフォンの Bluetooth を OFF にし、本機との接続を解除する。

- 本機を初期化する。
 →設定>その他の設定>工場出荷時の設定に戻す>確定する
 ※本機内のすべてのデータが消去されます。
- 3. 初期画面にて言語選択後、40 分ほどそのままにする。 ※この間画面を触ったり充電器への接続は一切しないでください。
- 4.40 分後電源が切れたことを確認の上で充電台を接続し、OPPO ロゴが表示されるまで 15 秒ほどそのままにする。

※この際、途中で充電器を取り外さないようご注意ください。※起動後スマートフォンの Bluetooth を再度 ON にし、ペアリングを実施してください。

Q3:スマートフォンと本機のペアリング方法がわかりません。

A: 7 ページの「スマートフォンとのペアリング」をご確認ください。

Q4: バッテリー残量はどこで確認できますか?

A:本機の画面を下にスワイプするとクイック設定画面が現れ、右上にバッテリー残量が表示されます。 またバッテリー残量を表示できる文字盤を登録することで常時バッテリー残量を文字盤で確認でき ます。HeyTap Health アプリでも確認することができます。

Q5:LINE 等の電話着信通知が来ないのはなぜですか?

A: 着信通知は固定電話、または070、080 や090 などから始まる電話番号のデフォルト電話アプリから の着信にのみ対応しております。誠に恐れ入りますが、アプリ(LINE、Rakuten Link、WhatsAPP など) を通しての着信には対応しておらず、通常の文章メッセージのみ対応しております。 また、楽天モバイル版のスマートフォンをご使用の場合は、Rakuten Link を登録していると、全ての 電話は Rakuten Link に着信となり、アプリ着信の扱いになり着信通知は届きません。解除方法とし ましては、スマートフォン内蔵の電話アイコンをタップし、デフォルト電話に改めて設定していただけ ると、デフォルト電話に切り替えられます。

Q6:各種通知設定をしても通知が来ない。

A:「HeyTap Health」アプリ→「管理」タブ→「スマートフォンの通知を同期」より、通知するアプリを選択

することができます。通知設定をしても通知が来ない場合、以下の4つをお試しください。

- 1.スマートフォンと本機のペアリングが切断されている可能性があります。HeyTap Health アプリよりス スマートフォンと本機を再接続してください。
- 2. HeyTap Health アプリの通知権限がオフになっている可能性があります。スマートフォンの設定アプリ より HeyTap Health アプリの通知権限をオンにしてください。
- 本機がサイレントモードになっている可能性があります。サイレントモードでは通知が届きませんので、 サイレントモードをオフにしてください。
- 4. HeyTap Health アプリは常時起動していないと、本機とのペアリングが切断されてしまいます。本機が 正常に動作するためには、HeyTap Health アプリの保護設定(アプリを常にバックグランドでアクティ ビティ状態にさせる)を行う必要がございます。7 ページ内の「アプリの保護設定について」をご参考 に設定してください。

通知の設定について詳しくは7ページの「通知の設定」をご確認ください。

Q7:スマートフォンと接続できなくなった。

A: 一度ペアリングしたが、接続が出来なくなった場合、下記を参照に再設定をお試しください。 ※本機と1度にペアリングできるスマートフォンは1台です。

【スマートフォン側操作】

- 1.「HeyTap Health」アプリ>「管理」タブ>「その他」>ペアリング解除
- 2.「スマートフォン設定画面」>「Bluetooth」設定項目>ペアリング解除

ペアリング解除方法は各スマートフォンメーカーの設定方法をご確認ください。

【本機側操作】

「設定」>「その他の設定」>「工場出荷時の設定に戻す」 上記の設定方法で設定完了後、再度 6 ページの「スマートフォンとのペアリング」を参照にペアリングし なおしてください。

Q8: バッテリーが 14 日間も経たずに切れてしまうのはなぜですか?

A: 最大 14 日間のバッテリー駆動は下記の【軽度の使用例】での実測値になります。実際のバッテリー 駆動時間は、使用状況などの違いにより変動します。

【軽度の使用例】

工場出荷時の標準設定、画面を1日に200回点灯、1日50通の通知、通話着信2回、1日2回のア プリデータ同期、1週間に1時間のワークアウト、睡眠中の血中酸素レベルの追跡をオフ、心拍数の自 動測定をオフに設定。

【中程度の使用の例】

画面を1日に400回点灯、1日100通の通知、1日2回のアプリデータ同期、1週間に2時間のワークアウト、睡眠中の血中酸素レベルの追跡を定期測定に設定、心拍数の自動測定を6分ごとに設定。

【激しい使用例】

画面を1日に400回点灯、1日100通の通知、通話着信35回、1日2回のアプリデータ同期、1週間に2時間のワークアウト、睡眠中の血中酸素レベルの追跡をリアルタイム測定に設定、心拍数の自動 測定をリアルタイムに設定。

Q9:アクティビティセッションとは?眠っている間でも検知されますか?

A: アクティビティセッションとは、ある一定の距離を1時間以内に移動したことが検出された場合に本機 が1セッションと記録します。従って、眠っている間でも動いたことが検知されるケースはあります。

Q10:本機で通話はできますか?

A: 通話はできません。着信通知を受け取ることができます。

Q11:Google Fit/Apple ヘルスケアとの連携は可能ですか?

A:Google Fit は Android 端末、Apple ヘルスケアは iOS 端末にて連携できます。 Google Fit(Android 端末):HeyTap Health アプリの設定から連携可能です。「管理」タブ>設定(右上 のアイコン)>データ共有>Google Fit をタップして連携できます。 Apple ヘルスケア(iOS 端末):HeyTap Health アプリの設定から連携可能です。「管理」タブ>設定(右 上のアイコン)>Apple ヘルスケアをタップして歩数のみ連携できます。

Q12:iOS 端末でも睡眠モニタリングは行えますか?

A: iPhone(iOS)でも睡眠時間、睡眠の分析(深い睡眠、浅い睡眠、レム睡眠、目覚めている状態)は可能ですが、いびきモニタリング機能には非対応です。

Q13: 昼寝の計測はできますか? /昼寝や仮眠は認識してくれますか?

A: 昼寝/仮眠に限らず、就寝中は睡眠を検知します。ただし、30分未満の睡眠は記録されません。

Q14:睡眠モニタリング(Osleep)ができない/記録されない/データが不正確なのはなぜですか?

A:

【睡眠データが記録されていない場合】

- 1.睡眠時間が30分未満の場合、睡眠データは記録されません。
- 2. 睡眠中に手首の動作が多い場合、睡眠していないと判断し、睡眠を記録しない場合があります。 睡眠時は動作が比較的少ない利き手ではない方に装着することをおすすめします。
- 3. 地下鉄や電車、車などの乗り物で睡眠をとると、乗り物の揺れや加速度の影響で睡眠データを記録 できない場合があります。
- 4.本機の装着が緩すぎると、正確なデータを記録できない可能性があります。p.8 の「OPPO Watch Free 装着方法」を参照し、正しく装着してください。

5.睡眠時無呼吸症候群(SAS)、むずむず脚症候群(RLS)の症状をお持ちの場合(睡眠時無呼吸症候 群(SAS)の症状をお持ちの場合、睡眠中に頻繁に手が動いている傾向にあり、OPPO Watch Free が睡眠中と認識できず、睡眠、およびいびきが正しく検知できない場合がございます。また、BMI が 30 以上の人は、中程度または重度の SAS になるリスクが高いと考えられています。)

【睡眠データが不正確/睡眠していないのに記録される場合】

- ・本機を装着している時
- 1. 横になってテレビを見たり、本を読んだりしている際に、長時間動作が検知されないと本機が睡眠中 と判断してしまう可能性があります。
- 2. 目覚めた後、動作が極端に少ない場合、本機はモニタリングし続けるため、睡眠時間の記録データ が長くなる場合があります。

・本機を装着していない時

睡眠モニタリング(Osleep)は、睡眠時の手首の動作、本機背面に搭載されている光センサーを用いて 測定する心拍数および血中酸素レベルのデータに基づいて、総合的にモニタリングします。光センサ ーより受信した光線の変化を感知しており、装着していない場合においても、本機の近くのものに反射 した光センサーの光線の変化が手首と類似した場合、本機は現在装着状態であると判定し、睡眠デー タが誤って記録されてしまう可能性があります。

そのため、本機を長時間使用しない場合は背面(センサー側)を上に向けて置く、または電源を切って 保管してください。

Q15:いびきの検知ができない/記録されないのはなぜですか?

A: いびきの検知・記録は1時間に平均25回、睡眠中で合計200回以上確認された場合に検知・記録 されます。それより少ない回数であればHeyTap HealthのAIがいびきが異常ではないと判断し、記 録されません。

【いびきモニタリング機能は以下の手順で設定できます。】

- 1.HeyTap Health アプリ>「管理」タブ>運動とヘルスケア>心拍数の自動測定>リアルタイム
- 2.HeyTap Health アプリ>「管理」タブ>運動とヘルスケア>睡眠中の血中酸素レベルの追跡>リアルタイム測定
- 3.就寝前にスマートフォンを枕元に設置し、HeyTap Health アプリ>「ヘルスケア」タブ>いびき>オンにす る

【いびきが検知されない場合は下記のいずれかに当てはまります。】

・いびきをしていない

- ・いびきの回数が少ない(25回以下/1時間、200回以下/総睡眠時間)
- ・いびきの音が小さい(40dB以下)
- ・スマホが遠すぎる(1m以上離れている)
- ・周りがうるさすぎる(スマホがいびきを検知できない)

・睡眠時無呼吸症候群(SAS)の方 睡眠時無呼吸症候群(SAS)、むずむず脚症候群(RLS)の症状をお持ちの場合(睡眠時無呼吸症候 群(SAS)の症状をお持ちの場合、睡眠中に頻繁に手が動いている傾向にあり、OPPO Watch Free が 睡眠中と認識できず、睡眠、およびいびきが正しく検知できない場合がございます。また、BMI が 30 以上の人は、中程度または重度の SAS になるリスクが高いと考えられています。)

その他、HeyTap Health アプリの AI がいびきが異常な状態と判断しない場合は記録されません。

Q16:GPS 非搭載ですが、移動経路はどうして把握できるのでしょうか? A: スマホと連携させ、スマホの GPS で把握しています。

Q17:文字盤の常時表示は出来ますか?

A: 文字盤の常時表示には非対応です。

Q18:本体に音楽データの保存は出来ないのでしょうか?

A: 本体に音楽データの保存はできません。音楽コントロール機能ではスマホの音楽再生アプリをコント ロールします。

Q19:LINE ミュージックなど使えますか?

A: LINE ミュージック、Spotify、Amazon ミュージック等のスマホのアプリをコントロールできます。

Q20: Bluetooth のヘッドフォンの使用時でも本機の使用は可能でしょうか?

A: スマートフォンに Bluetooth でヘッドフォンを接続している場合にも、使用は可能です。

Q21:音声アシストはありますか?

A: 音声アシストには対応していません。

Q22:保護フィルムは最初から貼ってありますか?

A: 保護フィルムは付属していません。

本体スペック

製品名	OPPO Watch Free
カラーバリエーション	ブラック/バニラ
	約 46.0mm × 29.7mm × 10.6mm
	(最厚部:11.4mm)
素材	ディスプレイ:2.5D 強化ガラス
ストラップ素材	シリコン
調整可能なストラップの長さ	手首周り約 130-205mm
- -	約 20.9 g (本体のみ)
	約 32.6 g (ストラップあり)
表示方式	有機 EL
ディスプレイサイズ	約 1.64 インチ
解像度	280 × 456
最大文字数	108 文字
バッテリー容量	230mAh
入力	5V 500mA 以上
充電方法	接触式
充電時間	約 75 分(USB 充電ケーブルを同梱)
電池持続時間	最長 14 日間
ストレージ	128 MB
Bluetooth®	Ver. 5.0
	6 軸モーションセンサー
+`+	光学式心拍数センサー
センサー	光学式血中酸素レベルセンサー
	環境光センサー
	血中酸素レベル測定
	睡眠時リアルタイム血中酸素レベル測定
健康モニタリング機能	睡眠モニター
	心拍数測定
	座りすぎ防止リマインダー
	水分補給リマインダー
防水性能	5ATM

	ランニング、ウォーキング、ローイングマシン、エリプティカルの自動認識		
スポーツモード	100 種類以上のスポーツモードに対応		
	5 分間ストレッチ		
	AI コーディネート機能		
	40 種類以上の文字盤		
その他の機能	メッセージ通知機能		
	着信通知機能/通話拒否機能		
	音楽コントロール		
	カメラコントロール		
	ストップウォッチ		
	スマホを探す		
	天気		
	Android™ OS 60 以上(100 以上推掇) /iOS 100 以上		
対応 OS	お使いのスマートフォン OS のバージョンが低すぎる場合、正常に動作しない可能性があります。		
	OPPO Watch Free 本体×1		
	ストラップ×1		
间的的前	充電台×1		
	ユーザーガイド×1		

※本機のイラストや名称は、実際とは異なるまたは、予告なく変更する場合があります。 ※記載内容は 2022 年 7 月現在のものです。

その他のお問い合わせに関しては、下記「OPPO カスタマーサービスお問い合わせ先」よりお問い合わせください。

OPPO カスタマーサービス 受付時間 10:00~19:00(年中無休) 0570-00-6776(通話料有料) support.jp@oppo.com