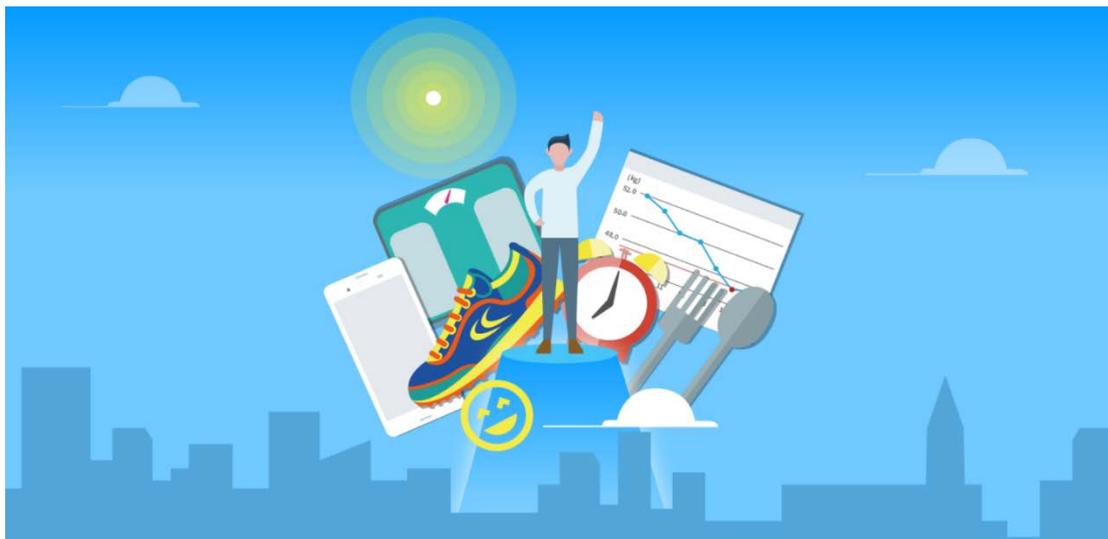


仕事のパフォーマンスアップ支援サービス

Work Performance Plus

ユーザーマニュアル

Version 2.01



ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社
Work Performance Plus ご相談センター

フリーダイヤル 0120-199-035 (通話料無料) 携帯電話、PHSからご利用になれます。
一部のIP電話等からは 03-5796-6289 (通話料有料)

受付時間:平日10:00-18:00 (年末年始及び弊社指定のメンテナンス日を除く)

目次

- サービス概要 [P.3](#)
- オンライン個別指導ガイド [P.5](#)
 - 指導の流れ
 - 生活習慣チェック
 - アプリ上での指導
 - 日々実施すること
- アプリケーションの使い方ガイド [P.10](#)
 - インストール、初期設定
 - 起動後の画面
 - 食事を入力する
 - 体重を入力する
 - 調子(その日のパフォーマンス)を入力する
 - ウェアラブルデバイスのデータを入力する(iOSのみ)
 - 歩数や睡眠を手入力する
 - 記録を振り返る
 - 管理栄養士からのコメント (アドバイス) を見る
 - 自動アドバイスの詳細を確認する
 - コラムを見る
 - お知らせを見る
 - 各種設定を確認/変更する
 - パスワードを変更する
 - アプリケーションを更新する
 - ヘルプ・お問い合わせ先を確認する
- ウェアラブルデバイスセットアップガイド [P.34](#)
 - SmartBand 2同梱物の確認
 - 操作説明に従いセットアップを実施
 - Google Fitと接続する (Androidのみ)
 - SmartBand 2のお問い合わせ



Work Performance Plus

サービス概要

- **サービス概要** [P.3](#)
- **オンライン個別指導ガイド** [P.5](#)
 - 指導の流れ
 - 生活習慣チェック
 - アプリ上での指導
 - 日々実施すること
- **アプリケーションの使い方ガイド** [P.10](#)
 - インストール、初期設定
 - 起動後の画面
 - 食事を入力する
 - 体重を入力する
 - 調子(その日のパフォーマンス)を入力する
 - ウェアラブルデバイスのデータを入力する(iOSのみ)
 - 歩数や睡眠を手入力する
 - 記録を振り返る
 - 管理栄養士からのコメント (アドバイス) を見る
 - 自動アドバイスの詳細を確認する
 - コラムを見る
 - お知らせを見る
 - 各種設定を確認/変更する
 - パスワードを変更する
 - アプリケーションを更新する
 - ヘルプ・お問い合わせ先を確認する
- **ウェアラブルデバイスセットアップガイド** [P.34](#)
 - SmartBand 2同梱物の確認
 - 操作説明に従いセットアップを実施
 - Google Fitと接続する (Androidのみ)
 - SmartBand 2のお問い合わせ



Work Performance Plus

サービス概要

- 本サービスは、管理栄養士による研修、モバイルアプリケーションによる生活記録/自動アドバイス、および管理栄養士によるオンライン個別指導を組み合わせ提供することで、利用者の生活習慣を改善し「仕事のパフォーマンスが上がる」体作りを支援します。

※実際内容は企業により異なりますので、導入内容は別途ご確認をお願いいたします。



オンライン個別指導ガイド

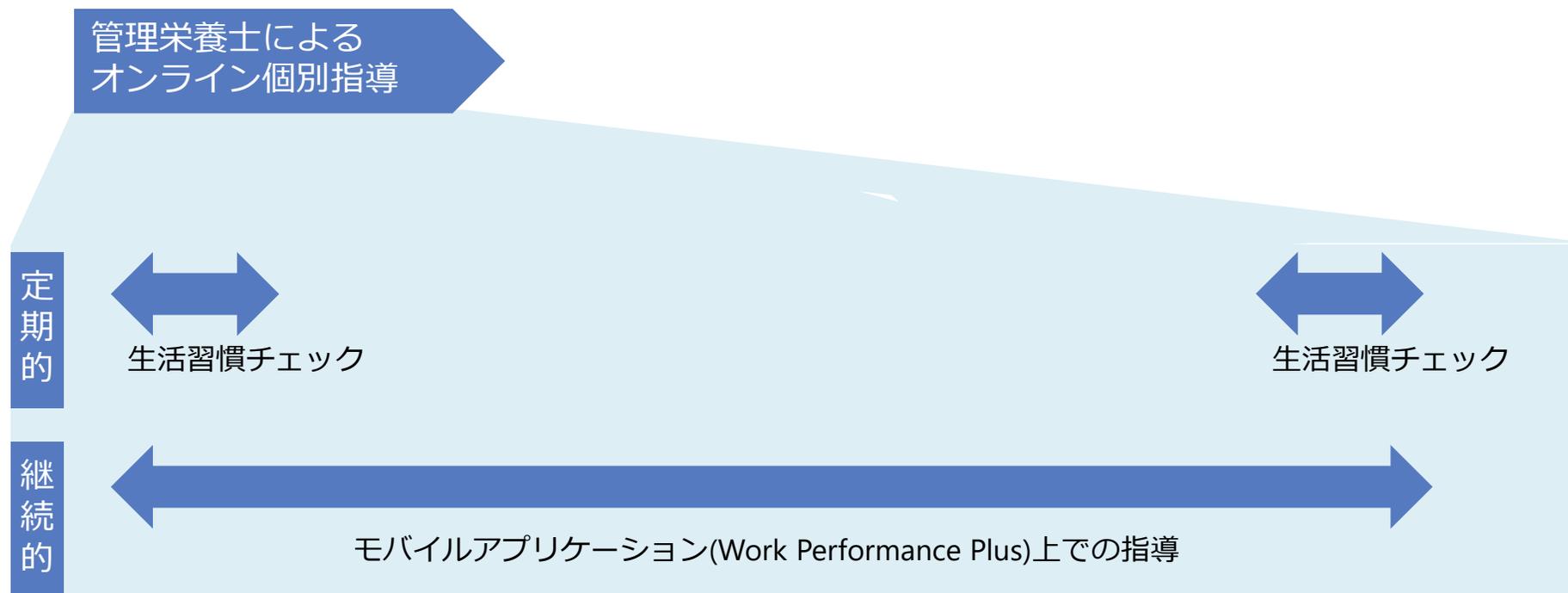
- サービス概要 P.3
- **オンライン個別指導ガイド** [P.5](#)
 - 指導の流れ
 - 生活習慣チェック
 - アプリ上での指導
 - 日々実施すること
- **アプリケーションの使い方ガイド** P.10
 - インストール、初期設定
 - 起動後の画面
 - 食事を入力する
 - 体重を入力する
 - 調子(その日のパフォーマンス)を入力する
 - ウェアラブルデバイスのデータを入力する(iOSのみ)
 - 歩数や睡眠を手入力する
 - 記録を振り返る
 - 管理栄養士からのコメント (アドバイス) を見る
 - 自動アドバイスの詳細を確認する
 - コラムを見る
 - お知らせを見る
 - 各種設定を確認/変更する
 - パスワードを変更する
 - アプリケーションを更新する
 - ヘルプ・お問い合わせ先を確認する
- **ウェアラブルデバイスセットアップガイド** P.34
 - SmartBand 2同梱物の確認
 - 操作説明に従いセットアップを実施
 - Google Fitと接続する (Androidのみ)
 - SmartBand 2のお問い合わせ



Work Performance Plus

指導の流れ

- オンライン個別指導は大きく分かれて2つのパートが存在します
 - 定期的を実施
 - 指導期間の最初、終了時に生活習慣チェックを実施します
 - 継続的に実施
 - モバイルアプリケーション(Work Performance Plus)上で食事を軸とした生活習慣指導を行います



注意： **本章はオンライン個別指導が実施される方のみ対象となります**

生活習慣チェック

- 個別指導期間の最初及び最後にてアンケート形式による生活習慣、環境、体質等に関する生活習慣チェックを実施します
- 生活習慣チェック結果はスコア化され、個別指導時の課題把握や目標設定等に利用されます



- 管理栄養士はアプリ上で記録された生活習慣に対し、アプリのコメント機能を通じて食事指導を軸とした生活習慣指導を行います
- 記録された食事や質問事項に基づいて週3日管理栄養士よりコメントが入ります

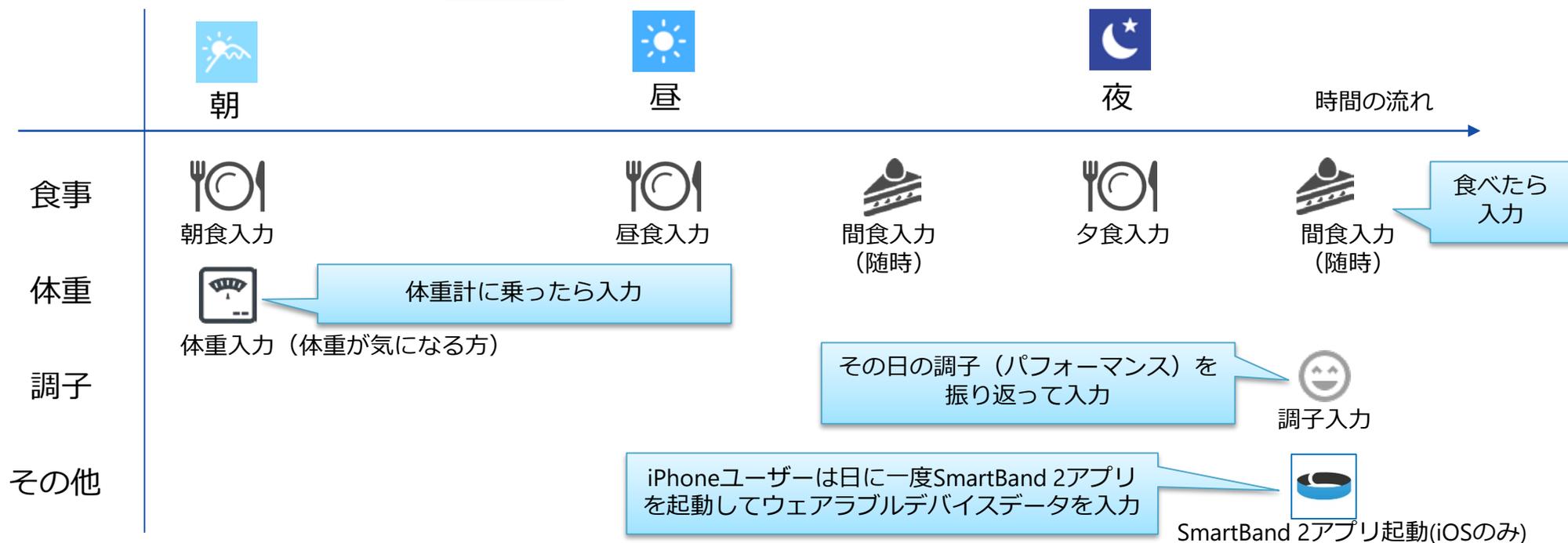
土	日	指導日 月	火	指導日 水	木	指導日 金		
前回指導日以後に記録された食事 や質問事項についてアドバイス  			前回指導日以後に記録 された食事や質問事項 についてアドバイス  			前回指導日以後に記録 された食事や質問事項 についてアドバイス  		



注意： 指導実施曜日は栄養士スケジュールに基づき設定されます

日々実施すること

- サービス期間中、以下を日々実施します
 - モバイルアプリケーションを使って食事、体重、調子の入力を行います
 - ウェアラブルデバイス（SmartBand 2）をお持ちの方は運動と睡眠が自動で入力されます
※iOSユーザーの方は下記注意事項を参照ください
 - 各入力方法については [\(P.10\)](#) アプリケーションの使い方ガイドを参照ください



- 朝食昼食夕食については食事を抜いた場合、「食べなかった」と入力します
- iOS(iPhone)の方は、OSの制約上、ウェアラブルデバイスから自動入力となされません。毎日一度SmartBand 2アプリの起動することで入力されます
- ウェアラブルデバイスは睡眠も記録するため常時着用します
(入浴時にはずして充電するのがおすすめです)
- ウェアラブルデバイスが無い方は、歩数はスマートホンで計測したものが記録されます。睡眠は必要に応じて手動にて記録をお願いいたします。

注意：

アプリケーションの使い方ガイド

- サービス概要 P.3
- オンライン個別指導ガイド P.5
 - 指導の流れ
 - 生活習慣チェック
 - アプリ上での指導
 - 日々実施すること
- **アプリケーションの使い方ガイド [P.10](#)**
 - インストール、初期設定
 - 起動後の画面
 - 食事を入力する
 - 体重を入力する
 - 調子(その日のパフォーマンス)を入力する
 - ウェアラブルデバイスのデータを入力する(iOSのみ)
 - 歩数や睡眠を手入力する
 - 記録を振り返る
 - 管理栄養士からのコメント (アドバイス) を見る
 - 自動アドバイスの詳細を確認する
 - コラムを見る
 - お知らせを見る
 - 各種設定を確認/変更する
 - パスワードを変更する
 - アプリケーションを更新する
 - ヘルプ・お問い合わせ先を確認する
- **ウェアラブルデバイスセットアップガイド P.34**
 - SmartBand 2同梱物の確認
 - 操作説明に従いセットアップを実施
 - Google Fitと接続する (Androidのみ)
 - SmartBand 2のお問い合わせ



Work Performance Plus

Work Performance Plus会員登録

アプリケーション利用に先立ち、下記手順にて会員登録をお願いいたします。

1. 会員登録案内メールが会社のメールアドレスに送られてきたら会員登録してください
2. メール記載の会員登録URL (<https://wpp.iot.sonymobile.co.jp/wpp>) にアクセス
3. 会社のメールアドレスと社員番号を入力し会員登録ボタンを押す
4. 会社のメールアドレスにパスワード設定依頼メールが届きます
5. メール記載のURLにアクセス
6. パスワードの設定を行ってください
7. 以上で会員登録作業終了です。続いてスマートフォンアプリのインストールへ



1.会員登録案内メールを受信

2.メール記載URLにアクセス

3.会社のメールアドレスと社員番号で会員登録

4.パスワード設定依頼メールを受信

5.メール記載URLにアクセス

6.パスワードを設定

7.会員登録完了

インストール、初期設定

1. Playストアアプリ (Android) /App Store (iOS) にて「Work Performance Plus」アプリを検索・インストールし起動します



1.アプリインストール、起動

インストール、初期設定

1. 会社のメールアドレスと会員登録時に設定したパスワードでログインします
2. 歩数/睡眠データを自動連携するためにサービス連携を行います
 ※連携するサービスはAndroidの場合Google Fit、iOSの場合ヘルスケアとなります
 ※ウェアラブルをお持ちで無い方も、スマホにて計測された歩数が連携するため設定を行います
3. プロフィールを設定します
 ※ニックネームや顔写真画像は管理栄養士とのやり取りの際利用されます
 ※誕生日、身長、性別は、適切な生活習慣アドバイスのために利用されます
4. 体重や活動レベルを入力し、日々の運動(歩数)/摂取カロリー目標を決定します
5. 以上でアプリの初期設定が完了です



2.ログイン

3.サービス連携
(Google Fit/ヘルスケア)

4.プロフィール設定



5.目標設定



6.設定完了

※サービス連携/プロフィール設定/目標設定は後からでも変更できます

メニューを開きます

タイムラインにコメントを記録できます

タイムラインです。各種記録とそのコメントがカード形式で表示されます

お知らせ、栄養士からのコメント等新着情報を一覧します

新着お知らせがある場合はお知らせボタンに赤丸が付きま



今日の食事(カロリー)、運動(歩数)、睡眠(時間)の達成度が表示されます

今日の食事を記録します

食事運動睡眠等の記録を振り返ったり、入力修正します

1. 食事を食べる前に食事写真を撮影します

- 写真が取れなかった場合は食事内容を覚えておくかその場で入力しましょう
 - 後述「食事入力（入力方法バリエーション）」を参照
- 写真は各食事1枚のみ登録できますので、コース料理などの場合は代表的な一枚を撮影しましょう



2. 食事を美味しくいただきます



3. 食事を入力します

- アプリを起動し、「食事入力」を選択し入力します
- 入力の流れは次頁



アプリ起動し
「食事入力」を選択

食事を入力する

4. 食事時間と食事区分(朝食・昼食・夕食・間食)を確認 (違っていたら修正)
5. 「カメラボタン」→「ライブラリ」→先ほど撮影した食事写真を選択
6. 「画像解析で検索」を選択
7. 検索結果を確認→「登録」を選択



1. 食事区分と食事時間を確認
2. 「📷」を選択後食事写真を選択



3. 画像解析で検索



4. 検索結果を確認し登録

食事を入力する

- 必要に応じて「メニュー追加」から未登録メニューを追加
- 必要に応じて「メモを書く」から栄養士への申し送り事項などを追加し「←」を選択し食事入力完了



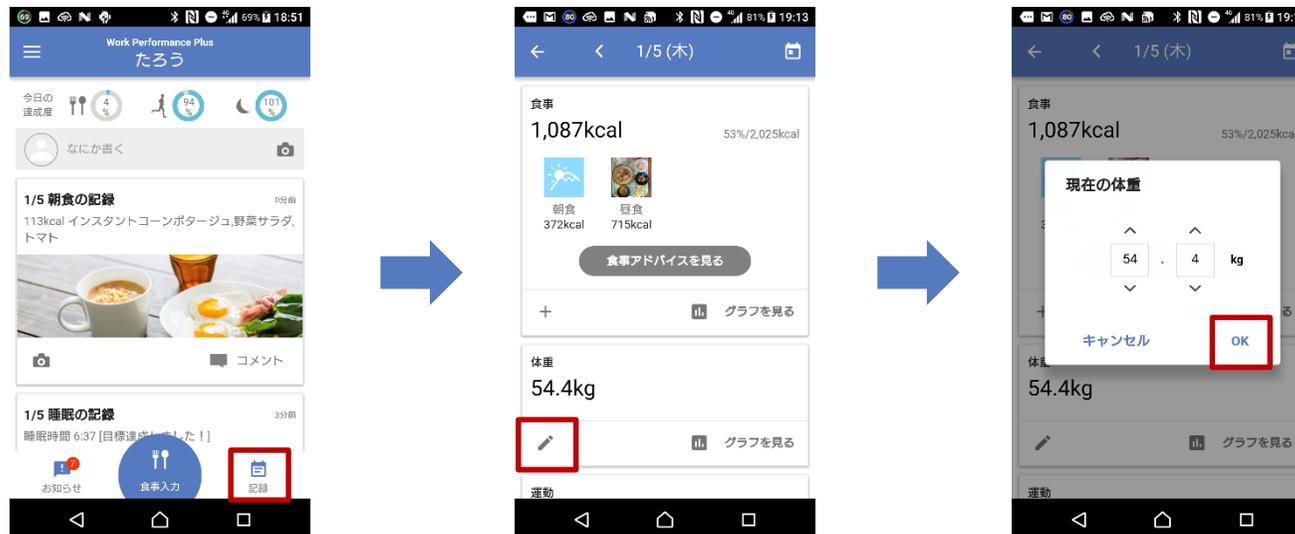
食事を入力する（その他の入力方法）

- 食事記録は先ほどの例を含め、合計3つの方法で入力できます。お好みの方法で入力してください
 1. キーワード検索
複数キーワード（漢字、ひらがな、カタカナいずれもOK）を改行で入力し検索し入力
 2. 食事写真登録/画像解析による検索
食事写真を記録として残せます。
また、その食事写真から画像解析により食事検索を行い入力できます
※写真は最後に登録した1枚のみ保存されます
 3. 履歴から入力
過去入力済みの食品を選んで入力します



体重を入力する

1. 起動後の画面より「記録」を選択
2. 体重の「」を選択
3. 体重を入力→「OK」を選択



ヒント：体重は1日に1回のみ記録できます（2回以上記録した場合は上書きされます）。

調子(その日のパフォーマンス)を入力する

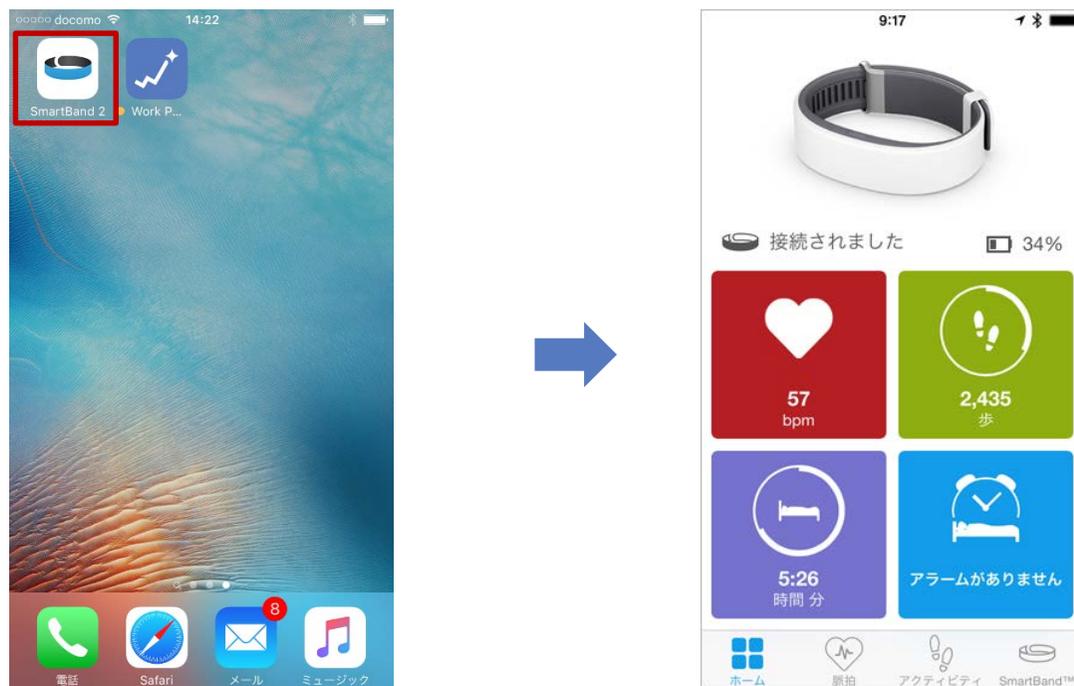
1. 起動後の画面より「記録」を選択
2. 画面最下部の「調子」エリアから顔を選択して入力



ヒント:

- 調子は悪い、普通、良いの3段階評価です。
- 毎日の終わりに入力し、生活習慣と調子の関係性を考察してみましよう。

- 運動と睡眠はウェアラブルデバイス（SmartBand 2）より自動で記録されますが iOS(iPhone)の方は、OSの制約上、自動でデータ連携がなされません。データ入力のため、毎日一度SmartBand 2アプリの起動をお願いします（起動することで入力されます）



iOSの方は毎日一度SmartBand 2アプリの起動を行い、ウェアラブルデバイスデータを取り込んでください

歩数や睡眠を手入力する

- 歩数や睡眠はウェアラブルデバイス等より自動入力されますが、手入力することもできます
1. 起動後の画面より「記録」を選択
 2. 歩数/睡眠の「」を選択
 3. 歩数/睡眠時間 、入力→「OK」を選択



記録を振り返る

- 起動後の画面より「記録」を選択したり、タイムライン上の記録カードを選択することで記録を振り返ることができます
- 記録画面より「グラフを見る」を選択し、グラフで振り返ることもできます



起動後の画面

記録ボタンを選択

タイムライン上の記録を選択



日ごとの記録を参照できます



選択した記録内容が表示されます
※記録種により表示は異なります



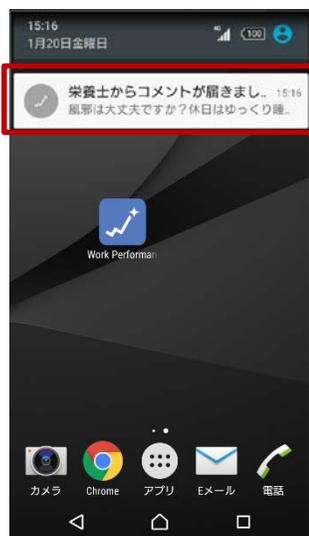
「」や「<」、「>」の
選択により対象期間を変更できます



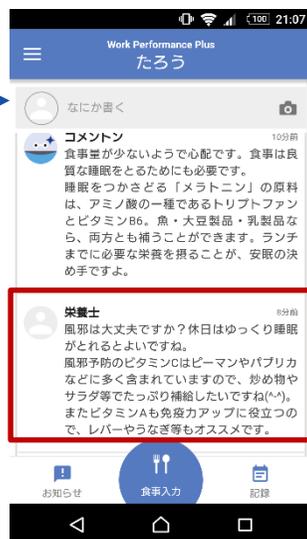
記録をグラフで振り返ります

管理栄養士からのコメント（アドバイス）を見る

- 管理栄養士からのアドバイスはアプリ通知されます
- モバイルアプリケーション上では
 1. タイムラインのコメントとして確認できます
 2. お知らせからも確認できます



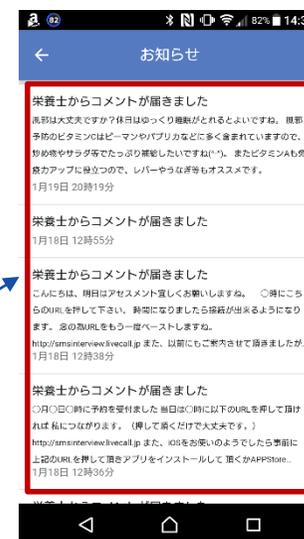
アドバイスはアプリ通知されます（実際の通知表示はOS等により異なります）



1.タイムラインコメントとしてアドバイスが表示



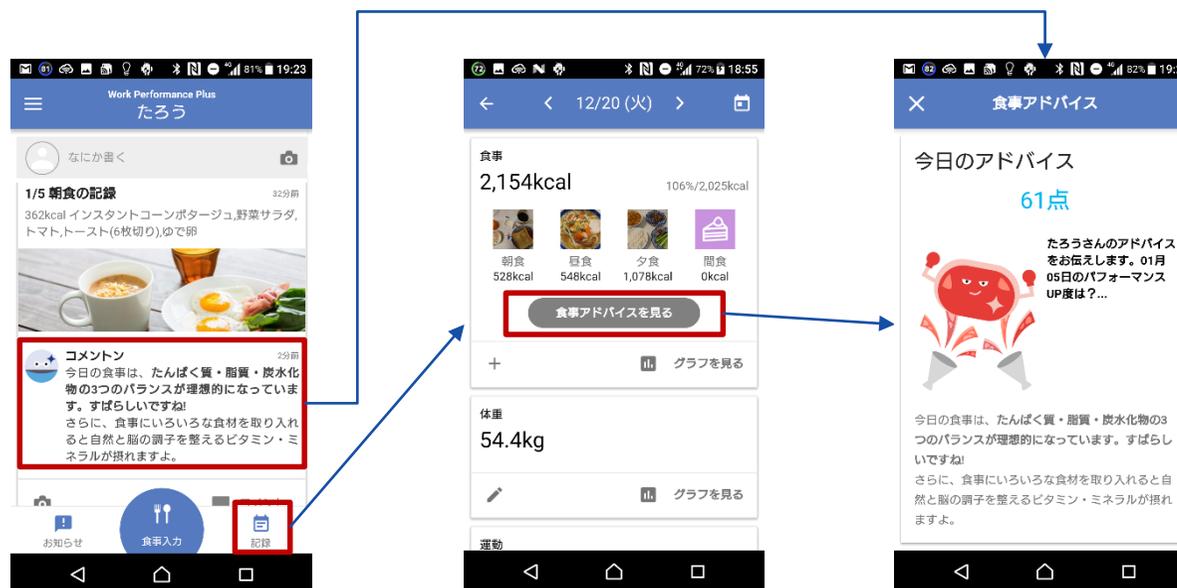
2.お知らせからも確認できます



※「管理栄養士によるオンライン個別指導」が導入されている企業についての説明になります

自動の食事アドバイスの見る

- コンピュータによる自動アドバイスはコメントンというキャラクターのコメントとしてタイムライン上に表示されます
- アドバイスの詳細を確認したい場合はコメントンのコメントを選択するか、記録画面の「食事アドバイスの見る」を選択します
※食事アドバイス画面の詳細は次頁参照

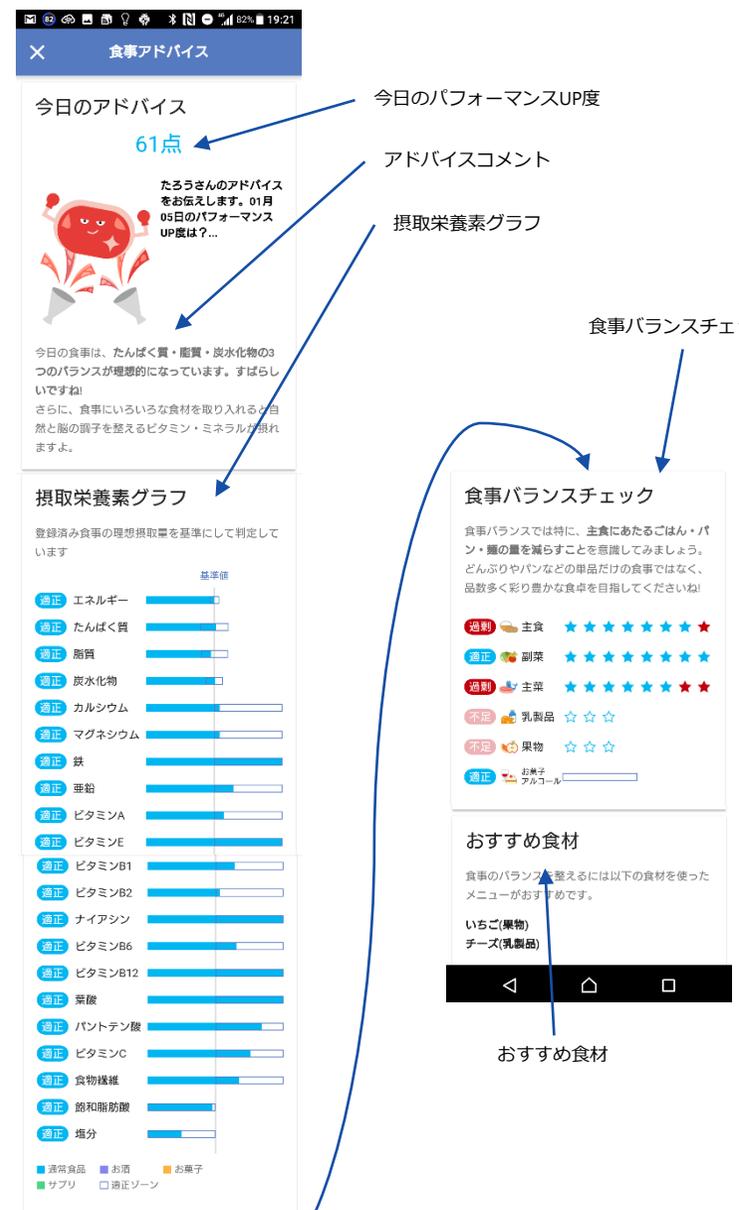


自動アドバイスはタイムライン上に表示

自動アドバイスの詳細表示画面（内容は次頁参照）

食事アドバイスの詳細を確認する

- 食事アドバイス画面では、以下のより詳細なアドバイスを確認できます
 - 今日のパフォーマンスUP度
 - 今日の歩数と食事内容から生活習慣がスコア化されます
※朝昼夕の3食が入力されないとスコアは表示されません
 - アドバイスコメント
 - タイムライン上に表示されているコメントと同様です
 - 摂取栄養素グラフ
 - 登録済み食事における各栄養素の理想摂取量（朝食なら朝食時点での、3食入力済みであれば1日の）を基準にしたグラフを確認できます
 - 食事バランスチェック
 - 厚労省/農水省の食事バランスガイドに基づいたアドバイスを確認できます
 - おすすめ食材
 - 登録済み食事からみた、不足栄養素を補うためのおすすめ食材アドバイスを確認できます



コラムを見る

- 仕事のパフォーマンスが上がる体づくりに役立つコラムがお知らせとして不定期配信されます
 -  → お知らせ → コラムより確認できます
- また  → コラムを選択することで、コラムトップページが表示されます
 - ここでは、仕事のパフォーマンスが上がる体づくりに役立つコラムのほか、ダイエット等、幅広く健康に関連するコラムを見ることができます



お知らせを見る

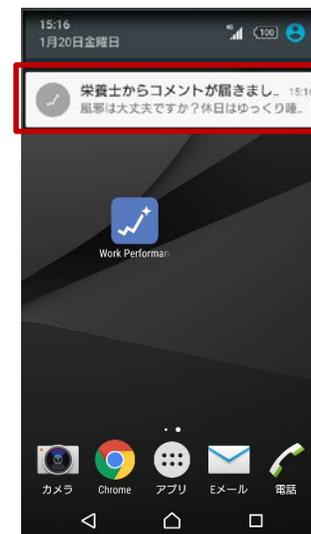
- サービス事務局からのお知らせ、栄養士からのコメント通知、新着のコラム通知はお知らせから確認できます
- お知らせはアプリ通知されますので、アプリを起動していなくてもお知らせが届いたことを確認できます



新着お知らせがある場合はお知らせボタンに赤丸がつきます



「お知らせ」を選択し、お知らせを見る



お知らせはアプリ通知されます

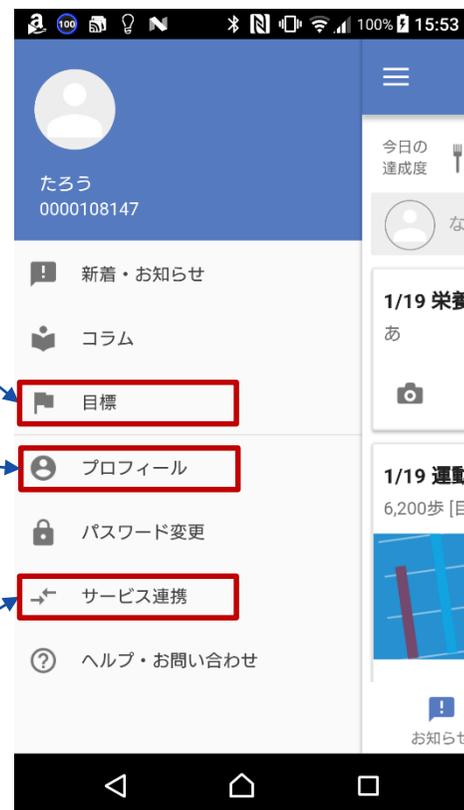
各種設定を確認/変更する

- 以下の箇所から各種設定を確認/変更できます

目標体重、身体活動レベルを
確認/変更できます

ニックネーム/顔写真、
生まれた年、性別、身長
を確認/変更できます

Google Fit/ヘルスケアとの連携状況を確認/変更できます
※iOSの場合は一度連携状況を設定するとこのメニューからは変更できなくなります。iOSのヘルスケア設定から変更してください

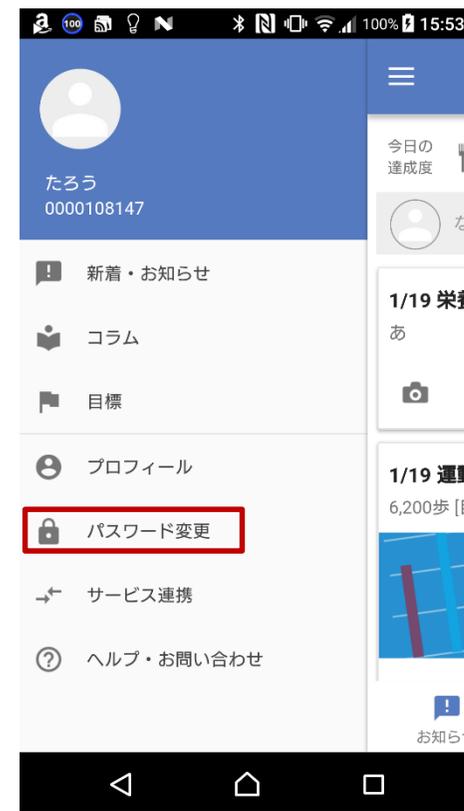


パスワードを変更する

- 「☰」 → パスワード変更よりパスワードを変更できます



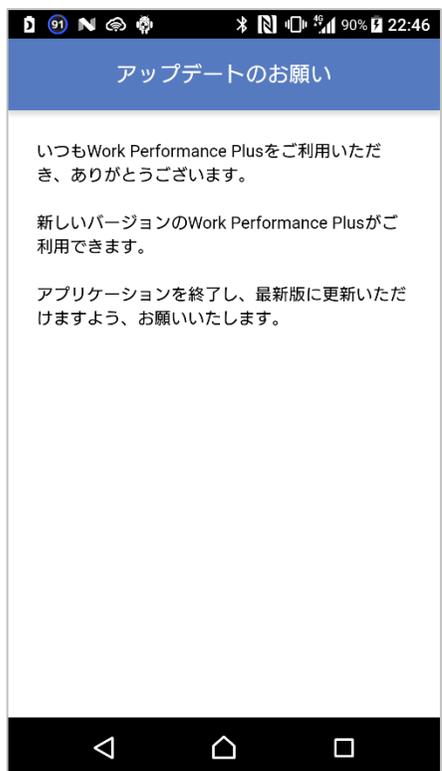
「☰」を選択



パスワード変更を選択

アプリケーションを更新する

- アプリケーション起動時、図のような画面が出ましたら、アプリケーションを終了し、Playストア/App Storeからアプリケーションを更新してください



Playストア(Android)



App Store(iOS)

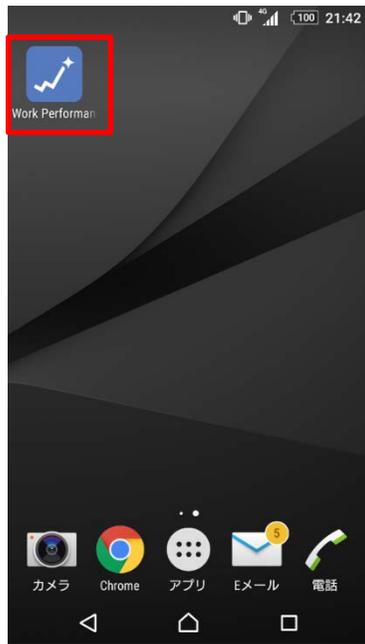
ヘルプ・お問い合わせ先を確認する

- 本サービスにおけるお問い合わせは「☰」 → 「ヘルプ・お問い合わせ」で表示される情報に従って行います
 - お問い合わせされる前に「ヘルプ・お問い合わせ」ページ内「よくある質問」をご覧ください
- お問い合わせの際には本人確認のための情報を頂きますが、確認方法は次頁を参照ください



アプリ上で本人確認のための情報を確認する

- お問い合わせの際必要になる本人確認のための情報（社員番号, 誕生日）を確認する方法です



Work Performance Plusアプリを起動



「☰」を選択



メニュー画面中表示される社員番号を確認し、プロフィールを選択



プロフィール画面に表示される誕生日を確認します

ウェアラブルデバイスセットアップガイド

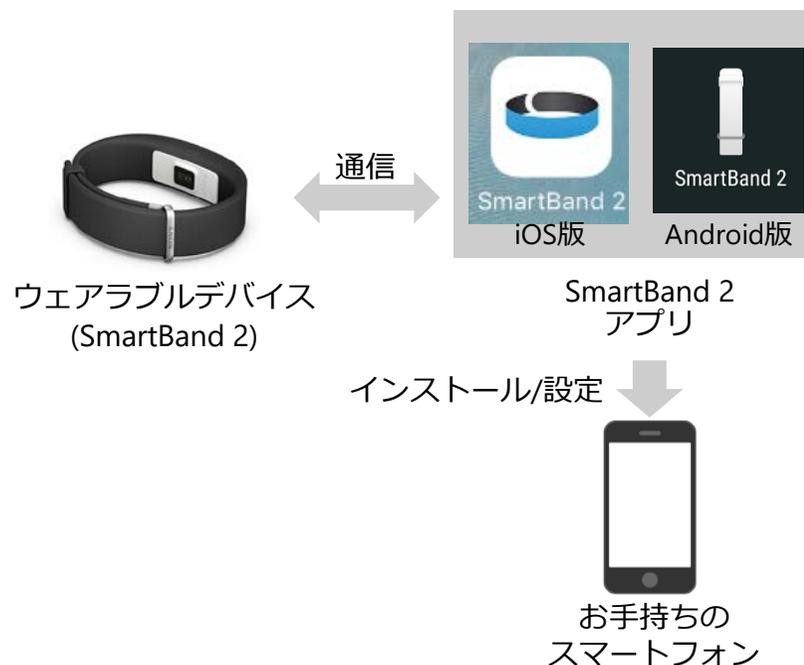
- サービス概要 P.3
- オンライン個別指導ガイド P.5
 - 指導の流れ
 - 生活習慣チェック
 - アプリ上での指導
 - 日々実施すること
- アプリケーションの使い方ガイド P.10
 - インストール、初期設定
 - 起動後の画面
 - 食事を入力する
 - 体重を入力する
 - 調子(その日のパフォーマンス)を入力する
 - ウェアラブルデバイスのデータを入力する(iOSのみ)
 - 歩数や睡眠を手入力する
 - 記録を振り返る
 - 管理栄養士からのコメント (アドバイス) を見る
 - 自動アドバイスの詳細を確認する
 - コラムを見る
 - お知らせを見る
 - 各種設定を確認/変更する
 - パスワードを変更する
 - アプリケーションを更新する
 - ヘルプ・お問い合わせ先を確認する
- ウェアラブルデバイスセットアップガイド [P.34](#)
 - SmartBand 2同梱物の確認
 - 操作説明に従いセットアップを実施
 - Google Fitと接続する (Androidのみ)
 - SmartBand 2のお問い合わせ



Work Performance Plus

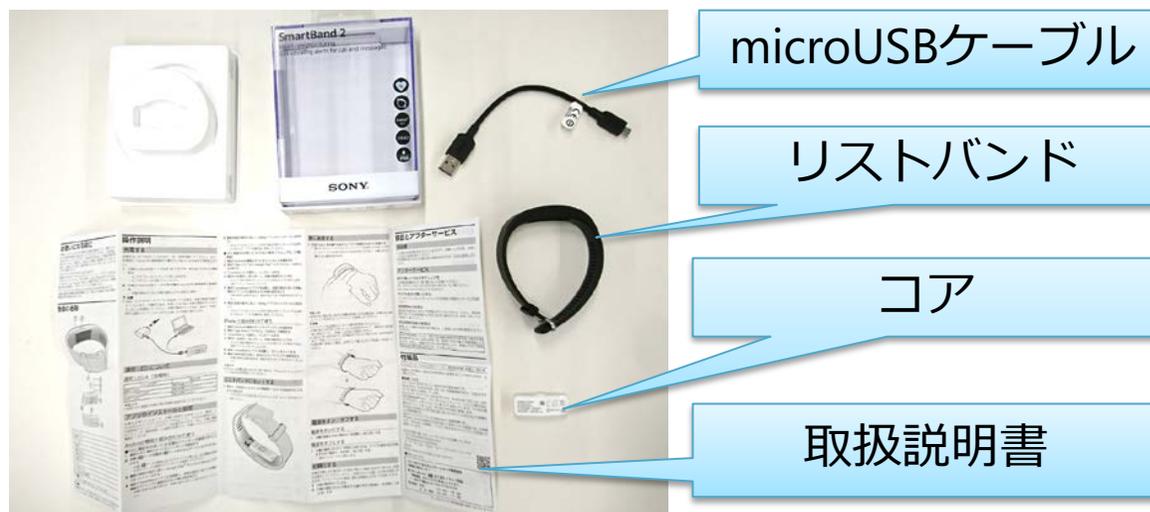
ウェアラブルデバイス (SmartBand 2) セットアップガイド

- ウェアラブルデバイスのセットアップについて解説します
 - SmartBand 2同梱物の確認
 - 操作説明に従いセットアップを実施
 - Google Fitと接続する (Androidのみ)



注意： **本章はウェアラブルデバイスが配布された方のみ対象となります**

- ウェアラブルデバイス（SmartBand 2）を受け取った同梱物の確認をお願いします
 - 同梱物
 - SmartBand 2本体（リストバンドとコア）、microUSBケーブル、「取扱い説明書」
 - 同梱物が不足していた際は配布者に連絡ください



操作説明に従いセットアップを実施

- 操作説明に従いセットアップを実施
 - SmartBand 2同梱の取扱説明書に従いセットアップを実施してください

①充電する

操作説明

充電する

本機をはじめてお使いになる前に、約1時間充電してください。また、充電前にmicroUSB接続端子が濡れていないことを必ずご確認ください。

- 1 付属のmicroUSBケーブルをACアダプターまたはパソコンに接続する
 - ACアダプターはコンセントに差し込みます。
 - ACアダプターは付属されていません。
- 2 付属のmicroUSBケーブルを本機のmicroUSB接続端子に接続する
 - 充電が開始されると本機の通知LED Aが点灯します。

！注意

- 本機にACアダプターやパソコンを接続している間は、本機の電源が自動でオフになります。充電完了後は、お使いになる前に本機の電源がオンになっていることを確認してください。本機の電源がオンの場合、電源キーを軽く押すと通知LEDが1つずつ点灯した後、3つ同時に消灯します。



通知LEDについて

通知LED A (充電時)

LEDの状態	通知内容
緑色で点灯	電池残量が十分
オレンジ色で点灯	電池残量がやや少ない
赤色で点灯	電池残量が少ない

▼ヒント

- 接続された機器で本機の電池残量を確認することもできます。
- 通知LED A/B/Cが赤色で4秒間隔で点滅しているときは、電池残量が非常に少なくなっている状態です。すぐに充電してください。ただし、通信障害/通知非表示をオンにしているときは通知されません。

②バンドにセット

リストバンドにセットする

- 1 電源キーの突起がリストバンドの電源キーカバーの突起部分に入るようにはめ込む
 - コアのSONYロゴが見えるようにセットします。セットする向きにご確認ください。



腕に装着する

- 1 手首から指2本分離れたあたりにコアが接触するように装着する
 - 腕にぴったりフィットするようリストバンドを調節してお使いください。リストバンドがきつすぎたりゆるすぎたりすると、本機が正しく動作しない場合があります。



▼ヒント

- 動きがある動作をしながら本機をお使いになる場合は、本機がより腕にフィットするようにリストバンドを調節してください。



！注意

- 皮膚への刺激を避けるため、本機を常に清潔に保ち、正しく腕に取り付けてください。汗をかいた後など、本機に汚れが付着している場合は、弱めの水流の水道水で洗い流し、汚れを取り除いた後、完全に乾かしてからお使いください。もし皮膚が炎症を起こしたりアレルギー症状が出たりした場合は、すぐに使用を中止して医師にご相談ください。
- リストバンドを必要以上にきつく締めすぎないでください。
- 本機が肌に合わないと感じたときは使用を中止して、医師またはお客様ご相談センター、お買い上げ店にご相談ください。
- 心拍センサー部分が汚れている場合はやわらかい乾いた布（めがね拭きなど）で拭いてください。
- 本機を腕に装着した際は、必ずバンド通しにバンドを通してお使いください。

電源をオン/オフする

電源をオンにする

- 1 本機が振動するまで電源キーを長押し（約3秒）する

電源をオフにする

- 1 本機の通知LEDが3つ同時に点灯した後、すべての通知LEDが消灯するまで電源キーを長押し（約7秒）する
 - 通知LEDは1つずつ消灯します。

③腕に装着

本サービスでは緩めに装着してOK
※心拍計のデータは利用しないため

衛生管理に気を付けましょう
(適宜拭いたり洗ったり)

洗う場合は水で洗う
※洗剤を使うと残留洗剤がかぶれのもとになることもあるため

④電源オン

SmartBand 2 を使いこなす ＜ Android 機器編 ＞

SmartBand 2 アプリを使って、本機のみさまざまな設定を行います。また、心拍数、歩数、睡眠時間など記録したログを確認することができます。

アプリのインストールと設定

本機をお使いになるには、本機と接続する Android 機器に SmartBand 2 アプリならびに Lifelog アプリの最新版がインストールされている必要があります。また、本機と Android 機器のペアリング（機器登録）と接続が必要です。本機とペアリングできる Android 機器は 1 台です。

NFC 機能をお使いになる場合【ワンタッチ接続（NFC）】

- 1 Android 機器の NFC 機能がオンになっていることを確認する
- 2 本機の  マークを Android 機器の  マークまたは  マークに近づけてタッチする
 - 本機の  マークを Android 機器に近づけてタッチする際には、必ず Android 機器の画面が点灯しロックが解除されていることを確認してください。
- 3 Android 機器の画面の指示に従い、Google Play™ から SmartBand 2 アプリをインストールする
- 4 Android 機器で SmartBand 2 アプリを起動し、画面の指示に従って本機と Android 機器のペアリングと接続ならびに本機の設定を行う
 - 本機の更新が必要な場合は、画面の指示に従って更新を完了してください。
- 5 Android 機器の画面の案内に従い、Lifelog アプリのインストールと設定を行う
 - Lifelog アプリがインストール済みの場合には再インストールする必要はありませんが、アプリを最新版に更新してください。

NFC 機能をお使いにならない場合【マニュアル（手動）接続】

- 1 Android 機器の Bluetooth 機能がオンになっていることを確認する
- 2 Android 機器で Play ストアより Google Play™ にアクセスし、「SWR 12」を検索する
- 3 「SmartBand 2」を選択し、インストールする
- 4 電源キーを長押し（約 3 秒）し、本機の電源をオンにする
 - はじめて本機の電源をオンにしたときは通知 LED A が青色で点滅し、自動でペアリングモードになります。
- 5 Android 機器で SmartBand 2 アプリを起動し、画面の指示に従って本機と Android 機器のペアリングと接続ならびに本機の設定を行う
 - 本機の更新が必要な場合は、画面の指示に従って更新を完了してください。
- 6 Android 機器の画面の案内に従い、Lifelog アプリのインストールと設定を行う
 - Lifelog アプリがインストール済みの場合には再インストールする必要はありませんが、アプリを最新版に更新してください。

SmartBand 2 を使いこなす ＜ iOS 機器編 ＞

SmartBand 2 アプリを使って、本機のみさまざまな設定を行います。また、心拍数、歩数、睡眠時間など記録したログを確認することができます。

アプリのインストールと設定

- 1 iOS 機器の Bluetooth 機能がオンになっていることを確認する
- 2 iOS 機器で App Store にアクセスし、「SWR12」を検索する
- 3 「SmartBand 2」を選択し、インストールする
- 4 電源キーを長押し（約 3 秒）し、本機の電源をオンにする
 - はじめて本機の電源をオンにしたときは通知 LED A が青色で点滅し、自動でペアリングモードになります。
- 5 iOS 機器で SmartBand 2 アプリを起動し、「次へ」をタップする
- 6 iOS 機器の画面の指示に従い、設定ならびにペアリングと接続を行う
 - 本機の更新が必要な場合は、画面の指示に従って更新を完了してください。

※ ヒント

- iPhone と本機を組み合わせて使う場合は、iPhone のヘルスケアアプリの設定を必ず有効にしてください。



注意： セットアップ後、ファームウェア更新のお知らせが通知された場合、通知を開き指示に従い更新をお願いします

- Androidの場合のみ下記手順に従ってGoogle Fitと接続してください
※Androidのみ実施 (iOSはアプリのインストール時に設定します)

Google Fit と接続する

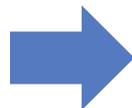
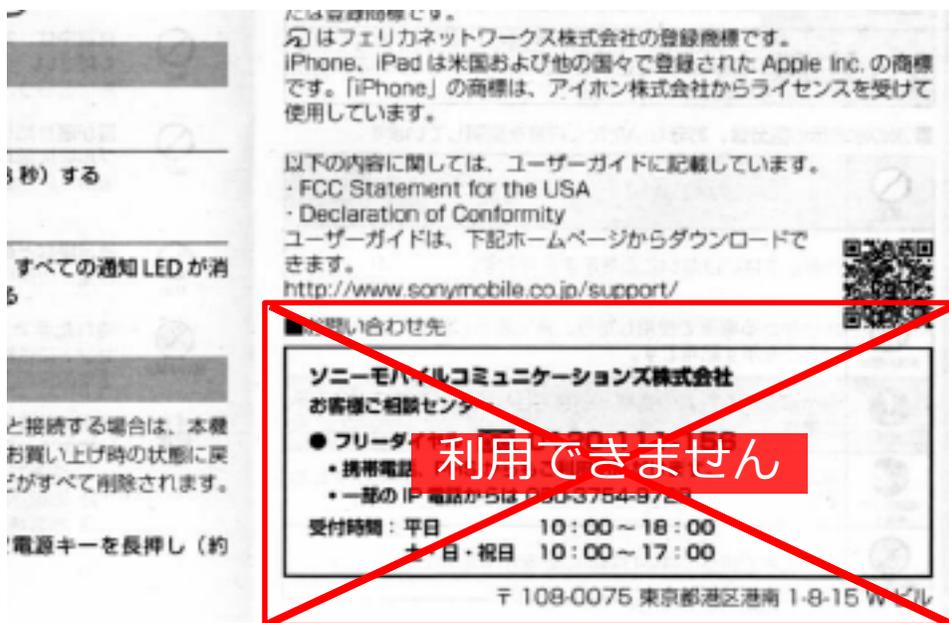
本機を Google Fit と組み合わせてお使いいただけます。

- 1 Android 機器で SmartBand 2 アプリを起動する
- 2 画面を下にスクロールし、「設定」をタップする
 - 画面右上の  → 「設定」を順にタップしても操作できます。
- 3 「Google Fit」をタップする
- 4 スライダーを右側へスライドし、設定をオンにする

※SmartBand 2ユーザーガイドより抜粋

http://www.sonymobile.co.jp/support/use_support/manual/pdf/swr12_manual.pdf

- SmartBand 2に関するお問い合わせは、SmartBand 2同梱の取扱説明書に記載のお問い合わせ先ではなく、本サービスのお問い合わせ先にお問い合わせください
- また、SmartBand 2の詳しい使い方についてはユーザーガイドも参照ください
 - http://www.sonymobile.co.jp/support/use_support/manual/pdf/swr12_manual.pdf



ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社
Work Performance Plus ご相談センター

フリーダイヤル 0120-199-035（通話料無料）携帯電話、PHSからもご利用になれます。
一部のIP電話等からは 03-5796-6289（通話料有料）

受付時間:平日10:00-18:00（年末年始及び弊社指定のメンテナンス日を除く）

本サービスのお問い合わせ先にお問い合わせください

SmartBand 2取扱説明書のお問い合わせ先は利用できません