

EPSON

脈拍計測機能付き活動量計

PULSENSE

PS-600

ユーザーズガイド



はじめに

脈拍計測機能付き活動量計「PULSENSE PS-600」をお買い求めいただき、誠にありがとうございます。

本製品を正しくご使用いただくために、必ず同梱のクイックスタートガイドと合わせて、このユーザーズガイド（本取扱説明書）をお読みください。

製品同梱のクイックスタートガイドは、不明な点をいつでも解決できるように、すぐに取り出して見られる場所に保管してください。

ユーザーズガイドの記載について

	必ず守っていただきたい内容を記載しています。この内容を無視して誤った取り扱いをすると、製品の故障や、動作不良の原因になる可能性があります。
	補足説明や参考情報を記載しています。
[メニュー名]	本体画面に出てくるメニュー項目を示しています。
[A] / [B] / [C] / [D]	本体のボタンを示しています。
	関連した内容の参照ページを示しています。参照先が青字で記載されているときは、青字の部分をクリックすると該当のページが表示されます。

商標

EPSON および EXCEED YOUR VISION はセイコーエプソン株式会社の登録商標です。

Android は、Google Inc.の商標または登録商標です。

Bluetooth[®]のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標であり、セイコーエプソン株式会社はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。

iPhone は、米国およびその他の国で登録された Apple Inc.の商標です。iPhone の商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。

その他の製品名は各社の商標または登録商標です。

ご注意

- 本書の内容の一部または全部を無断転載することを禁止します。
- 本書の内容は将来予告なしに変更することがあります。
- 本書の内容にご不明な点や誤り、記載漏れなど、お気付きの点がありましたら弊社までご連絡ください。
- 運用した結果の影響については前項に関わらず責任を負いかねますのでご了承ください。
- 本製品が、本書の記載に従わずに取り扱われたり、不適當に使用されたり、弊社および弊社指定以外の、第三者によって修理や変更されたことなどに起因して生じた障害等の責任は負いかねますのでご了承ください。

本製品でできること

脈拍を使った正確な活動量計測



活動量に加えて脈拍を計測することで、活動の状態をより正確に知ることができます。

- 日常の活動や運動の負荷を加味した「消費カロリー」を計測
- 「睡眠時間」と「睡眠の状態（浅い/深い）」を可視化
- 「こころバランス（エキサイト/リラックス）」を可視化

さらに、「歩数」「距離（推定）」などの活動状態を把握することで、健康や体重の状態をより効率的に管理できます。

[🔗 「\[活動量計\] / \[時計\] モードでの計測」 32 ページ](#)

運動強度を把握できる【ワークアウト】モード



運動中の脈拍を計測することで、運動強度をリアルタイムに把握できます。

また、運動時の目標を設定することで、より効率的なトレーニングができます。

[🔗 「\[ワークアウト\] モードでの計測」 37 ページ](#)

スマートフォンの電話着信やメール受信を画面表示と振動で通知



接続しているスマートフォンの電話着信、メール受信、イベントスケジュール通知を本体画面の表示と振動で通知します。

[🔗 「スマートフォンへの通知をお知らせする」 45 ページ](#)

各種設定



本体に関するいろいろな設定を変更できます。

- 心拍ゾーンに達したときに本製品を振動させる
- 画面の白黒表示を反転する
- 画面のコントラストを設定する
- 省電力の有無を設定する
- 本体メモリー内の設定情報を初期化する
- ユーザーのプロフィールを設定する
- 目標体重/目標期間/目標歩数を設定する
- 各心拍ゾーンの脈拍数を確認する

[🔗 「各種設定」 49 ページ](#)

本製品のアプリケーション

本製品は、スマートフォンまたはパソコンと連携して使用することで、計測データを詳細に確認したり、本体の設定を変更したりできます。本製品をより活用していただくために、以下のアプリケーションがあります。

「PULSESENSE View」 スマートフォン用アプリケーション	本製品で計測したデータを、スマートフォン上で詳細に確認できます。
「PULSESENSE View」 Web アプリケーション	本製品で計測したデータを、パソコン上で詳細に確認できます。
「PS Uploader」 アップロード用アプリケーション	本製品で計測したデータを、パソコンを使ってアップロードします。

iPhone & Android アプリケーション

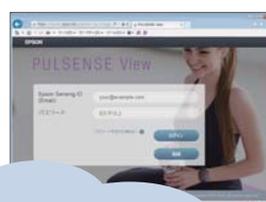
- ・計測データのアップロード
- ・計測データの閲覧
- ・設定変更⇒本体への書き込み



PULSESENSE View

Webアプリケーション

- ・計測データの閲覧



PS Uploader



PCアプリケーション

- ・計測データのアップロード



スマートフォンから

パソコンから

！重要

PULSESENSE View は、1つのアカウントで1台の機器を使用することを前提としています。複数機器を同一アカウントで使用すると、データを同時にアップロードした場合にデータは上書きされ、歩数やカロリー値などの計測結果が積算されますのでご注意ください。

アプリケーションの使い方については、ヘルプまたはポータルサイトをご覧ください。

PULSESENSE View ヘルプ：

<https://go-wellness.epson.com/sensing/ja-JP/pulsense/?layout=helpindex/>

PULSESENSE View ポータルサイト：

<https://go-wellness.epson.com/sensing/ja-JP/pulsense>

もくじ

はじめに

本製品でできること	3
本製品のアプリケーション	4

安全にご使用いただくために

記号の意味	8
使用上のご注意	9
製品本体ならびに付属品について	9
電波に関するご注意	10

基本操作

本製品の装着と脈拍計測	13
装着方法	13
脈拍計測	13
運動時のバンド穴の目安	14
基本操作	15
ボタン操作	15
電源のオン/オフ	15
画面の切替	16
各種設定一覧	17
振動による通知	19
充電	21
ご使用にあたって	21
充電する	22
電池残量について	24
充電のタイミング	25

活動量の計測

計測できる項目	27
活動量計測機能の活用方法	28
目標の設定	29
計測モードの選択	30
計測モードの種類	30
計測モードを選択する	31
[活動量計] / [時計] モードでの計測	32
活動量を計測する	32

もくじ

その日の活動量を確認する	32
その日の目標達成率と7日分の活動量を確認する	35
[ワークアウト] モードでの計測	37
[ワークアウト] モードの操作の流れ	37
運動目標を設定する	38
ワークアウトを計測/確認する	39
ワークアウト履歴を確認する	43

便利な機能

スマートフォンへの通知をお知らせする	45
通知の設定方法	45
起床アラームを設定する	47
起床アラームの設定方法	47
起床アラームの停止方法	48

各種設定

設定方法	50
Bluetooth	51
システム設定	51
ユーザー設定	53

メンテナンス

お手入れをする	55
使用後のお手入れ	55
バンドについて	55
本製品に内蔵の充電池について	56
本製品の廃棄	56
本体のファームウェアを更新する	57
ファームウェアのバージョンを確認する	57
スマートフォンを使ってファームウェアを更新する	57
パソコンを使ってファームウェアを更新する	59

困ったときは

トラブルを解決する	61
システムをリセットする	63
本製品に関するお問い合わせ先	64
アフターサービスについて	65

付録

製品仕様	67
本体仕様	67
クレードル仕様	67
ACアダプター仕様 (オプション)	67
索引	68

安全にご使用いただくために

本製品を安全にご使用いただくために、ご使用前に必ず取扱説明書（同梱のクイックスタートガイドとこのユーザーズガイド）をお読みください。

本製品の取扱説明書の内容に従わずに取り扱くと、故障や事故の原因になります。

- 本製品の取扱説明書（同梱のクイックスタートガイドとこのユーザーズガイド）は、製品の不明点をいつでも解決できるよう、手元に置いてお使いください。
- **本製品は日本国内でのみご使用ください。**
- 本製品は医療機器ではありません。運動の目安としてご使用ください。

記号の意味

本製品の取扱説明書では、お客様や他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、危険を伴う操作やお取り扱いを次の記号で警告表示しています。内容をご理解の上、本文をお読みください。

警告

この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

注意

この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う可能性および財産の損害の可能性が想定される内容を示しています。



この記号は、必ず実施および認識していただきたい事項（指示、行為）を示しています。



この記号は、してはいけない行為（禁止行為）を示しています。

使用上のご注意

製品本体ならびに付属品について

 警告	
	運動は体調に合わせて実施してください。気分が悪くなるなど体調変化を感じたときは、すみやかに医師にご相談ください。
	運動中は本製品を注視しないでください。転倒や滑落などの危険があります。ご使用の際は周囲の安全にご注意ください。 本製品裏側のセンサー部分は、LED ライトにより発光します。皮膚に影響ありませんが、直視しないでください。 スキューバダイビングには使用しないでください。
	使用状況によってはアレルギーや皮膚のかゆみ、炎症などが生じる恐れがあります。万一、皮膚に異常が生じたときは、ベルトの穴位置を緩めに装着し直してください。それでもかゆみなどが改善されないときは、すみやかに使用を中止し、医師にご相談ください。
	本製品を次のような場所での放置や保管をしないでください。感電・火災・動作不良・故障の原因となります。 <ul style="list-style-type: none">• 温度、湿度変化の激しい場所• 揮発性物質のある場所• 油煙やホコリの多い場所• 火気のある場所• 磁気の発する場所（TV、スピーカー、磁気ネックレスなどの近く） お客様による分解/修理はしないでください。感電/事故の原因となります。 小さなお子様の手の届くところには、本製品を放置しないでください。 破損したクレードルを使用しないでください。故障/火災の原因となります。 クレードルは、ホコリなどの異物が付着した状態で使用しないでください。火災の原因となります。 クレードルは、煙が出たり、変なにおいや音がするなど異常状態のまま使用しないでください。火災の原因となります。異常が発生したときはすみやかにクレードルのケーブルを抜き、インフォメーションセンターにご相談ください。
	クレードル内部に異物や水などの液体が入ったときは、そのまま使用しないでください。感電/火災の原因となります。すみやかにクレードルのケーブルを抜き、インフォメーションセンターにご相談ください。
	クレードルを使用しないときは、ケーブルを抜いてください。端子部に金属物やホコリなどの異物が付着するとヤケドや火災の原因となります。

⚠ 警告	
	クレードルで他の商品を充電しないでください。また、クレードル以外で充電しないでください。故障/感電/火災の原因となります。
	本製品は、お客様の責任でご使用ください。お客様本人および第三者のいかなる損害に対しても、弊社はその責任を負いかねます。

⚠ 注意	
	装着中に汗をかいたら、本製品を外して、こまめに装着部分の手首と、本製品に付着した汗や汚れを拭き取ったり、水で洗い流したりしてください。汗などの水分や汚れが付着したまま装着を続けると、かゆみや炎症などを生じる恐れがあります。
	就寝前は穴位置を1つ緩めに装着してください。睡眠中に、むくみなどにより装着がきつくなることがあります。
	本製品は5気圧防水仕様となっています。ただし、水中でボタン操作をしないでください。防水不良になる恐れがあります。
	入浴やサウナには使用しないでください。熱気や石鹸、温泉の成分などが防水性能の劣化や、サビの原因となる恐れがあります。

電波に関するご注意

本製品は Bluetooth[®] Smart 技術搭載機器です。対応するスマートフォンの動作時に計測データを無線通信で製品本体と送受信する機能を有します。

本製品は電波法に基づく小電力データ通信システムとして認証を受けています。よって、本製品を使用するときに、無線局の免許は必要ありません。以下の行為をすると法律で罰せられることがあります。

- 本製品の分解および改造
- 本製品の証明および認証番号を消去

VCCI クラス B 情報技術装置

この装置は、クラス B 情報技術装置です。この装置は家庭環境で使用することを目的としていますが、この装置がラジオやテレビジョン受信機に近接して使用されると、受信障害を引き起こすことがあります。



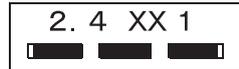
認証情報

JAPAN

 R 007-AD0169
T D150027007

周波数について

本製品は、2.402GHz～2.480GHzの周波数を使用しています。他の無線機器も同じ周波数を使っていることがあります。他の無線機器との電波干渉を防止するため、下記事項に注意してご使用ください。



無線通信使用上の注意

本製品の使用周波数帯は2.4GHz帯です。

この周波数では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか工場の製造ライン等で使用されている移動体識別用の構内無線局（免許を要する無線局）及び特定小電力無線局（免許を要しない無線局）並びにアマチュア無線局（免許を要する無線局）が運用されています。

1. この機器を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局及び特定小電力無線局並びにアマチュア無線局が運用されていないことを確認してください。
2. 万一、この機器から移動体識別用の構内無線局に対して有害な電波干渉の事例が発生した場合には、速やかに使用周波数帯を変更するか又は電波の発射を停止した上、「本製品に関するお問い合わせ先」にご連絡頂き、混信回避のための処置等（例えば、パーティションの設置など）についてご相談してください。
3. その他、この機器から移動体識別用の特定小電力無線局あるいはアマチュア無線局に対して有害な電波干渉の事例が発生した場合など何かお困りのことが起きたときは、「本製品に関するお問い合わせ先」に記載の弊社インフォメーションセンターにご相談ください。

[☞ 「本製品に関するお問い合わせ先」 64 ページ](#)

⚠ 警告

	万一、肌などに異常が生じた場合には直ちに使用を中止し、専門の医師にご相談ください。
	航空機内や病院など使用を制限された区域では、現場の指示（機内アナウンス等）に従ってください。
	本製品を手術室/集中治療室などに持ち込んだり、医療用電気機器の近くで使用しないでください。本製品からの電波が医療用電気機器に影響を及ぼすことがあり、誤動作により事故の原因となります。

⚠ 注意

	本製品からの電波は、心臓ペースメーカーなど、植え込み型医療機器に影響を及ぼす恐れがあります。植え込み型医療機器側の指示や注意に従ってご使用ください。
--	--

基本操作

本製品の基本操作についてご説明します。

初めて本製品を使用するときは、同梱の「クイックスタートガイド」をご覧ください。初期設定を行ってください。

「本製品の装着と脈拍計測」 13 ページ

-  「装着方法」 13 ページ
-  「脈拍計測」 13 ページ
-  「運動時のバンド穴の目安」 14 ページ

「基本操作」 15 ページ

-  「ボタン操作」 15 ページ
-  「電源のオン/オフ」 15 ページ
-  「画面の切替」 16 ページ
-  「各種設定一覧」 17 ページ
-  「振動による通知」 19 ページ

「充電」 21 ページ

-  「ご使用にあたって」 21 ページ
-  「充電する」 22 ページ
-  「電池残量について」 24 ページ
-  「充電のタイミング」 25 ページ

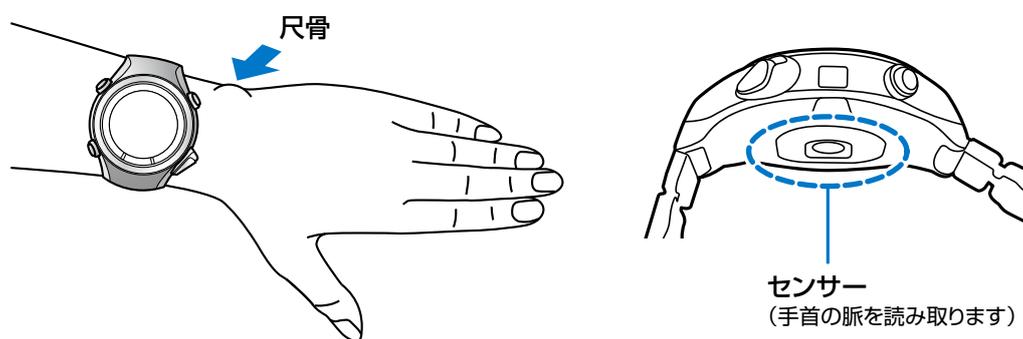
本製品の装着と脈拍計測

装着方法

尺骨にかからない位置で腕の甲側に装着します。腕に密着するように装着してください。

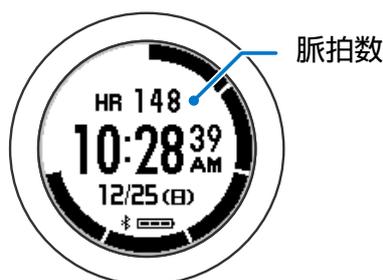
！重要

- 腕の甲側以外での装着方法では、脈拍計測できないことがあります。
- 密着度が低い場合、本製品の装着位置がずれたり揺れたりすることで、正しく計測できないことがあります。バンドの穴を1つ程度、きつくすることをお試しください。



脈拍計測

【A】を押して計測モード選択画面を表示し、[活動量計] を選択してください。
本製品裏側の脈拍を計測するセンサーがLEDライトにより発光します。皮膚に影響ありませんが、直視しないでください。装着後30秒前後で脈拍数が表示されます。
不整脈や脈欠損などがない限り、脈拍数と心拍数はほぼ同じとされています。



！重要

脈拍の計測ができない、または安定しないときは、以下を確認してください。

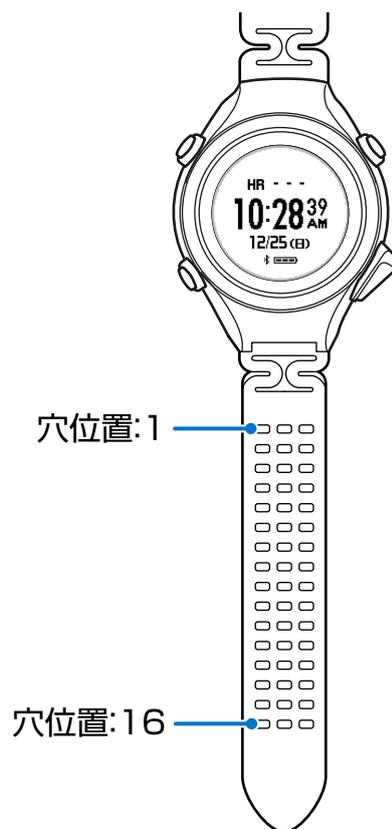
- バンドをきつめに装着してください。
- 装着位置を再確認してください（尺骨を避ける）。
- 季節や風などで外気温や体表温度が低い場合は、ウェアなどで温めてください。
- 頻繁に脈拍が表示されなかったり、平常時にもかかわらず異常に高い値が表示されたりするときは、反対の腕に装着することをお試しください。

運動時のバンド穴の目安

腕の太さ（装着部周囲の長さ）に合わせて、バンドの穴位置を調節してください。

腕太さ (cm)	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
穴位置	2~3	3~4	4~5	5~6	5~7	6~7	7~8	8~9	9~10	10~11

日常生活時には、バンド穴を1つ程度、ゆるめてご使用ください。



基本操作

ボタン操作



ボタン名	操作
【A】 [MODE/OK] ボタン	計測モード切替
	決定
【B】 [LIGHT/MENU] ボタン	バックライト点灯
	[各種設定] 表示 (長押し:2 秒以上押し続ける)
【C】 [TREND/UP] ボタン	計測結果 (7 日) 表示/切替
	選択 (上)
【D】 [DAILY/DOWN] ボタン	計測結果 (日) 表示/切替
	選択 (下)
	[時刻] 画面表示 (長押し:2 秒以上押し続ける)

電源のオン/オフ

本製品は、充電すると自動で電源がオンになります。

電源をオフにする場合は、【B】を長押しして [システム設定] - [電源 OFF] の順に選択してください。再度電源をオンにする場合は、【A】を長押ししてください。【A】を押しても電源がオンにならない場合は、充電してください。

画面の切替

本製品は、以下のように画面を切り替えて操作します。

⇨ : 短押し

➡ : 長押し (2 秒以上押す)

各種設定



計測結果 (7日)



時刻



計測モード選択



計測結果 (日)



各種設定一覧

本製品の画面に表示される各種設定の一覧です。

各種設定

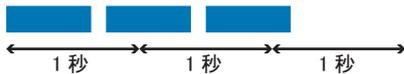
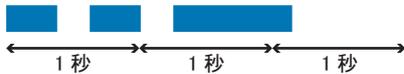
Bluetooth			
 「Bluetooth」 51 ページ			
システム設定  「システム設定」 51 ページ	振動	オン/オフ	オン オフ
		通知ゾーン	脂肪燃烧 有酸素 無酸素
	表示	画面背景色	黒 白
		コントラスト	薄い 普通 濃い
		省電力	オン オフ
		心拍数表示	オン オフ
		言語	日本語 繁體中文
	時刻合わせ		
	時制	12 時制 24 時制	
	電源 OFF		
	初期化		
	バージョン情報		

基本操作

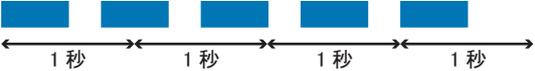
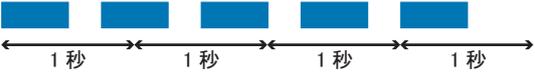
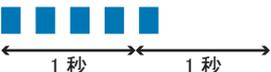
ユーザー設定 「ユーザー設定」 53 ページ	プロフィール	身長	
		体重	
		生年月日	
		性別	男性 女性
	目標	目標体重	
		目標期間	3 ヶ月 6 ヶ月 12 ヶ月
		目標歩数	
	心拍ゾーン	脂肪燃焼	
		有酸素 無酸素	

振動による通知

本製品には、振動でお知らせする機能があります。
通知のタイミングは、以下の通りです。

項目	振動パターン	説明
心拍ゾーン（上限）	振動パターンA: (ブー・ブー・ブー) ×3回 	<p>[各種設定] で設定した [心拍ゾーン] から脈拍数が外れると、本製品が振動します。</p> <p>振動条件は、本体から設定すると対象の心拍ゾーンから外れたときの1種類になります。アプリケーションからは、心拍ゾーンを超える、下回る、その両方と3種類から選択できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 本体での設定方法は、以下のページをご覧ください。 ☞ 「各種設定」49ページ • アプリケーションでの設定方法は、ヘルプまたはポータルサイトをご覧ください。なお、アプリケーションで設定した後、本体の [各種設定] - [システム設定] - [振動] を一旦オフにしてから、再度オンにしてください。 <p>PULSESENSE View ヘルプ: https://go-wellness.epson.com/sensing/ja-JP/pulsense/?layout=helpindex/</p> <p>PULSESENSE View ポータルサイト: https://go-wellness.epson.com/sensing/ja-JP/pulsense</p>
心拍ゾーン（下限）	振動パターンB: ブー・ブ・ブ、ブー・ブ・ブ、ブー 	
運動目標	振動パターンC: (ブ・ブ・ブー) ×3回 	<p>[ワークアウト] モードで運動目標を設定して、運動中に目標を達成すると、本製品が振動します。</p> <p>☞ 「運動目標を設定する」38ページ</p>
スマートフォン通知	振動パターンD: ブ・ブ、ブ・ブ 	<p>ペアリングしているスマートフォンの電話着信、メール受信、イベントスケジュール通知を、本製品が本体画面のアイコンと振動でお知らせします。</p> <p>☞ 「スマートフォンへの通知をお知らせする」45ページ</p>
起床アラーム	振動パターンE: (ブ・ブ・ブ・ブ・ブ) ×5回 	<p>起きたい時間の少し前から眠りの状態を判定して、本体画面のアイコンと振動でお知らせします。</p> <p>☞ 「起床アラームを設定する」47ページ</p>

基本操作

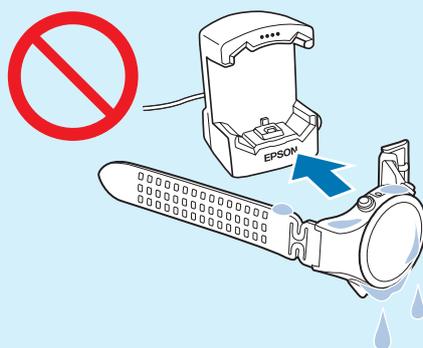
項目	振動パターン	説明
電池残量低レベル	振動パターンF: ブー・ブー・ブー・ブー・ブー 	電池残量が  になったときに、本製品が振動します。早めに充電することをおすすめします。 🔗 「充電」 21 ページ
脈検出警告	振動パターンF: ブー・ブー・ブー・ブー・ブー 	脈拍を検出できないときに、エラーアイコン  が表示され、本製品が振動します。本製品を正しく装着できているか確認してください。 🔗 「本製品の装着と脈拍計測」 13 ページ
脈検出失敗	振動パターンE: (ブ・ブ・ブ・ブ・ブ) ×5回 	脈検出に3回(3分間の脈拍検出後)失敗すると、エラーメッセージとともに本製品が振動します。 【A】 を押してエラーを解除してください。その後、本製品を正しく装着できているか確認してください。「温度エラー」が表示されている場合は、ウェアなどで手首を温めてください。 🔗 「本製品の装着と脈拍計測」 13 ページ

充電

ご使用にあたって

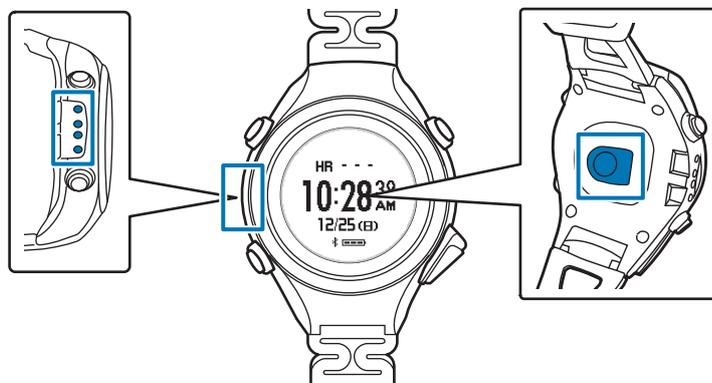
！重要

- クレードルは必ず PS-600 専用のものをご使用ください。
- 本体が水や汗で汚れた状態のまま、クレードルにセットしないでください。
本体やクレードルの接続端子部の腐食/故障/通信不良の原因となります。



水や汗で本体が汚れている場合は、接続端子部やセンサー部を水道水で軽く洗い流して、タオルなどで水滴をとってから自然乾燥させ、クレードルにセットしてください。

接続端子部/センサー



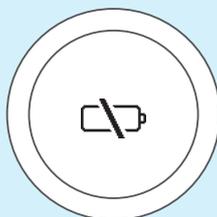
日常のお手入れについて詳しくは以下を参照してください。

[🔗 「お手入れをする」 55 ページ](#)

充電する

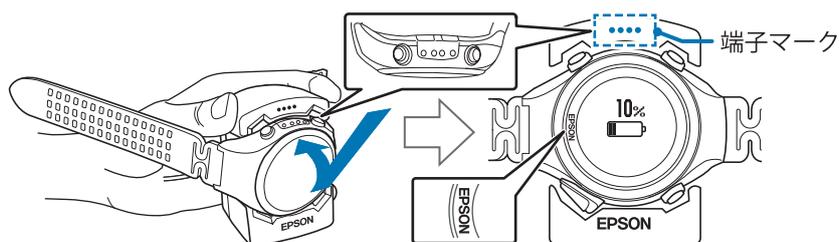
！重要

周囲の温度が5～35℃の場所で充電してください。この範囲外の状況下では以下の充電エラー画面が表示され、充電停止状態になります。内部温度が充電に適した温度に戻ると、自動的に充電を再開します。



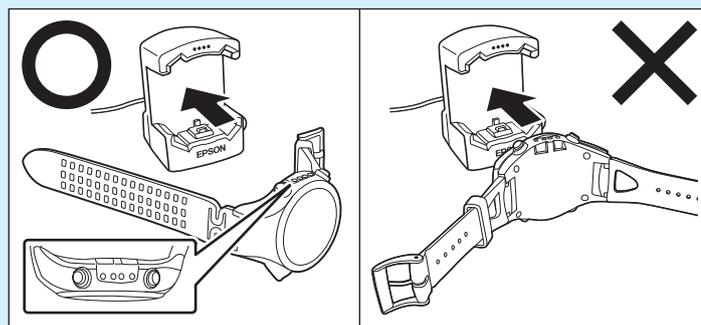
1 クレードルに本体をセットします。

本製品をガラス面が見える向きにします。本体の接続端子部を上に向け、クレードルの端子マークと位置が合っていることを確認します。本製品をクレードルの下部に乗せてから、上部が固定されるまでゆっくりと押し込んでください。



！重要

• 本体は、逆向きにセットしないでください。本体および、クレードルが破損する恐れがあります。



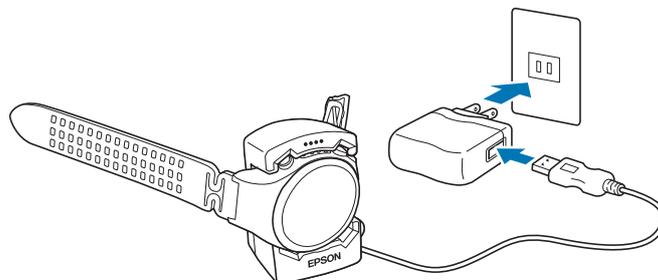
• 本体が水や汗で汚れたまま、クレードルにセットしないでください。

2 充電を開始します。方法は 2 つあります。

■AC アダプター（オプション）を使用する場合

クレードルの USB プラグを AC アダプターに接続し、AC アダプターをコンセントに接続します。

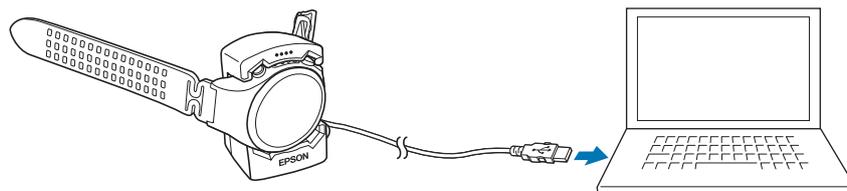
充電にはオプションの AC アダプター（型番：SFAC01）の使用をおすすめします。対応の AC アダプター以外を使用すると、充電できない場合や、正常に動作しなくなる場合があります。



■パソコンを使用する場合

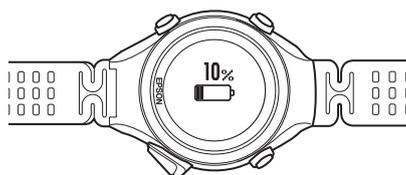
クレードルの USB プラグをパソコンの USB ポートに接続します。

すべてのパソコンでの動作を保証するものではありません。USB ハブ等は介さず、クレードルとパソコンを直接接続してください。



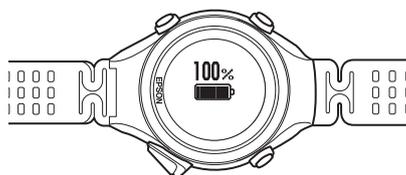
正しくセットされると、充電が始まります。

充電完了までの目安は **2.5～3.5 時間** ですが、状況によって異なります。



3 充電の完了を確認します。

電池アイコンが 100%と表示されたら、充電完了です。

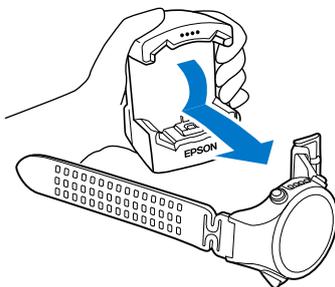


参考

充電が完了すると、過充電防止機能が働きます。充電を続けても、本体が破損することはありません。

- 4** 充電が完了したら、本体をクレードルから外します。ケーブルもコンセント、**USB** ポートから外してください。

クレードルを押さえて、本体をクレードルの下部に押し当て、上部から外すとスムーズに外れます。



電池残量について

電池残量は、電池アイコンで確認できます。



計測モード	連続計測時間の目安 (省電力オフ ^{*1} /省電力オン ^{*2})			
ワークアウト	60 時間	40 時間	20 時間	5 時間
活動量計	5 日間/7 日間	3.5 日間/5 日間	2 日間/2.5 日間	0.5 日間/0.5 日間
時計	8 日間/18 日間	5.5 日間/12.5 日間	3 日間/7 日間	0.5 日間/1.5 日間

*1 省電力オフの状態通常使用 (1 日 16 時間程度の画面閲覧) した場合

*2 省電力オンの状態で限定使用 (1 日 1 時間程度の画面閲覧) した場合

※ スマートフォンとの接続状況や振動アラームの頻度、電池の劣化度合いなどの理由により、実際の連続計測時間は短くなることがあります。

!重要

電池残量が低下すると何も表示なくなります。電池残量が低下した状態で長期間放置すると、充電電池の性能が劣化します。本体を使用しないときでも、**6ヶ月に1回は必ず充電してください。**

参考

- 電池残量がなくなっても、計測データは本体メモリーに保持されています。
- 省電力の設定は、[B] を長押しして、[システム設定] - [表示] - [省電力] で変更してください。
- 本製品の電池が切れた状態で4日以上経過して、充電後に時刻設定画面が表示された場合は、画面に従って日時を再設定してください。

充電のタイミング

- 電池アイコンが  になる直前に「電池残りわずかです」というメッセージが表示されます。電池が切れる前に充電してください。
- 本製品を使用しない時間（入浴中など）を使って、こまめに充電しましょう。目安として、本製品を満充電にして1日使用した場合、1時間ほどの充電で再び満充電になります。

活動量の計測

本製品で日常の活動量を計測できます。計測したデータは、本体や専用アプリケーション「PULSE Sense View」で確認できます。また、設定した目標までの達成状況を、本体の画面で確認できます。

- ☞ **「計測できる項目」 27 ページ**
- ☞ **「活動量計測機能の活用方法」 28 ページ**
- ☞ **「目標の設定」 29 ページ**
- ☞ **「計測モードの選択」 30 ページ**
 - ☞ 「計測モードの種類」 30 ページ
 - ☞ 「計測モードを選択する」 31 ページ
- ☞ **「[活動量計] / [時計] モードでの計測」 32 ページ**
 - ☞ 「活動量を計測する」 32 ページ
 - ☞ 「その日の活動量を確認する」 32 ページ
 - ☞ 「その日の目標達成率と7日分の活動量を確認する」 35 ページ
- ☞ **「[ワークアウト] モードでの計測」 37 ページ**
 - ☞ 「[ワークアウト] モードの操作の流れ」 37 ページ
 - ☞ 「運動目標を設定する」 38 ページ
 - ☞ 「ワークアウトを計測/確認する」 39 ページ
 - ☞ 「ワークアウト履歴を確認する」 43 ページ

計測できる項目

本製品は、以下の項目を計測して表示します。

計測項目	内容
心拍ゾーン	脈拍数と心拍ゾーン（運動強度）を表示します。
エクササイズ ※	エクササイズ総時間を表示します。
消費カロリー	消費した総カロリーを表示します。
歩数（距離:推定）	歩数と累計移動距離（推定）を表示します。
睡眠 ※	睡眠時間と睡眠の状態（浅い眠り/深い眠り）を表示します。
こころバランス ※	日常行動時のこころの状態を「エキサイト」「リラックス」として表示します。

※ 脈拍数と活動状態の測定結果から自動で判定されます。

活動量計測機能の活用方法

<p>目標を設定する</p> <p>体重や歩数の目標を設定します。</p> <p>目標を設定すると、目標体重を達成するために必要な1日の活動量（消費カロリー・運動時間など）が自動計算されます。この目標に対する達成率を本体で確認できます。</p>	<p> 「目標の設定」 29 ページ</p> <p>同梱の「クイックスタートガイド」-「本体の初期設定」で、目標設定をした場合は、ここでの設定は不要です。</p>
	
<p>計測モードを選択する</p> <p>本製品には3つの計測モードがあります。</p> <p>ご使用の目的に合わせて、計測モードを選択してください。</p>	<p> 「計測モードの選択」 30 ページ</p>
	
<p>日常の活動量を計測/確認する</p> <p>日常の活動量を計測して、データや目標の達成率を確認します。</p>	<p> 「[活動量計] / [時計] モードでの計測」 32 ページ</p>
<p>運動中の活動量を計測/確認する</p> <p>運動やトレーニング中の活動量を計測して、データや運動目標の達成率を確認します。</p>	<p> 「[ワークアウト] モードでの計測」 37 ページ</p>

目標の設定

体重や歩数などの目標を設定します。
 目標を設定すると、目標体重を達成するために必要な1日の活動量（消費カロリー・運動時間など）が自動計算されます。この目標に対する達成率を本体で確認できます。

参考

同梱の「クイックスタートガイド」-「本体の初期設定」で、目標設定をした場合は、ここでの設定は不要です。

操作するボタン



1 [各種設定] を表示します。
 [活動量計] または [時計] モードで、[B] を長押ししてください。

2 [ユーザー設定] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



3 [目標] を選択します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



4 各目標を設定します。
 [C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。
 数値を設定する場合、[C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。

目標体重	目標体重を設定します。
目標期間	目標体重を達成するまでの期間を設定します。
目標歩数	目標歩数を設定します。

重要

目標体重の値は、現在の体重より減るように設定してください。また、1ヶ月の減量が現在の体重の5%以上になる場合は、上限5%になる値に変更されます。

5 設定を完了します。
 [C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。
 元の画面に戻るには、数回繰り返します。

以上で終了です。

計測モードの選択

計測モードの種類

本製品には3つの計測モードがあります。

計測モード	計測項目					
	心拍ゾーン	エクササイズ	消費カロリー ※	歩数 (距離:推定)	睡眠	こころバランス
ワークアウト (脈拍オン) 運動やトレーニング中の活動量を計測するモードです	○	○	○	○	—	—
活動量計 (脈拍オン) 脈拍を使って日常の活動量を計測するモードです。	○	○	○	○	○	○
時計 (脈拍オフ) 消費カロリー、歩数(距離:推定)を計測するモードです。脈拍は計測しません。	—	—	○	○	—	—

※ 消費カロリーは、脈拍を計測する（[活動量計] または [ワークアウト] モードで計測する）ことで、より精度の高いデータが得られます。

計測モードを選択する

操作するボタン



1 計測モードを選択する画面を表示します。

【A】を押してください。



2 計測モードを選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。

以上で終了です。

参考

- 本製品をクレードルにセットし、充電状態にした後の計測モードは、[時計] に切り替わります。
- [活動量計] モードで脈拍を計測中に本製品を手首から外したときは、画面に [HR "---"] と表示されてから本体静止状態で1分後に、[時計] モードに切り替わります。

【活動量計】 / 【時計】 モードでの計測

【活動量計】モードは、脈拍を使って日常の活動量を計測するモードです。

【時計】モードは、脈拍を計測せずに消費カロリーと歩数（距離：推定）のみを計測するモードです。

🔗 [「計測モードの種類」 30 ページ](#)

活動量を計測する

本製品を腕に装着して、計測モードを【活動量計】または【時計】に切り替えると、活動量の計測が開始されます。

🔗 [「計測モードを選択する」 31 ページ](#)

！重要

【活動量計】 / 【時計】モードでは、午前 0 時に活動量がリセットされ、新しく 1 日の計測が開始されます。活動量データは、その日を含む 7 日分が表示され、最大 20 日分を本製品に記録できます。20 日を超えると古いデータから削除されますので、早めに PULSESENSE View にアップロードしてください。PULSESENSE View へのアップロードについて詳しくは EPSON Web サイトをご覧ください。

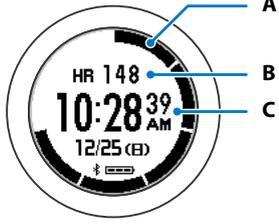
<https://go-wellness.epson.com/sensing/ja-JP/pulsense>

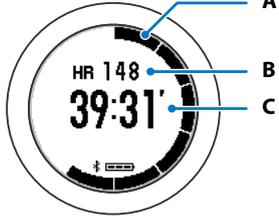
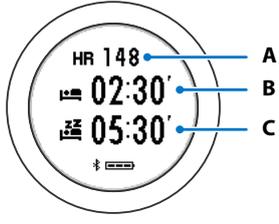
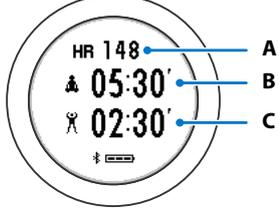
その日の活動量を確認する

リアルタイムでデータを確認します。

画面の見方

【D】を押すごとに、確認画面の表示が切り替わります。

	画面	計測項目
時刻 		A: メーター（心拍ゾーン） 🔗 「心拍ゾーンのメーター表示」 34 ページ B: 現在の脈拍数 C: 時刻
心拍ゾーン 		A: メーター（心拍ゾーン） 🔗 「心拍ゾーンのメーター表示」 34 ページ B: 心拍ゾーン C: 現在の脈拍数

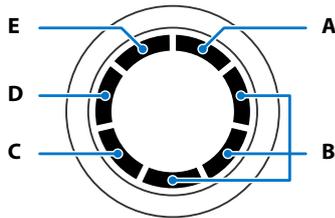
	画面	計測項目
<p>エクササイズ ※</p> 		<p>A:メーター（運動時間の達成率） 🔗 「達成率のメーター表示」 34 ページ B:現在の脈拍数 C:エクササイズ時間</p> <ul style="list-style-type: none"> • 運動時間は、心拍ゾーンが「脂肪燃焼」以上と判定された時間の合計です。 • エクササイズ時間は、本体が行動中と判断した時間の合計です。ゆっくり歩くなどもエクササイズ時間として加算されます。
<p>消費カロリー</p> 		<p>A:メーター（消費カロリーの達成率） 🔗 「達成率のメーター表示」 34 ページ B:現在の脈拍数 C:消費カロリー</p>
<p>歩数</p> 		<p>A:メーター（歩数の達成率） 🔗 「達成率のメーター表示」 34 ページ B:現在の脈拍数 C:歩数 D:距離（推定）</p>
<p>睡眠 ※</p> 		<p>A:現在の脈拍数 B:睡眠時間（浅い眠り） C:睡眠時間（深い眠り）</p> <p>睡眠時間は、睡眠後、以下のいずれかで表示されます。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 起床してから約 10 分後（自動判定） • [D] を押して表示される [睡眠終了] 画面で [はい] を選択したとき
<p>こころバランス ※</p> 		<p>A:現在の脈拍数 B:リラックス時間（運動量の少ない日常行動時、脈拍が低い状態） C:エキサイト時間（運動量の少ない日常行動時、脈拍が高い状態）</p>

※ エクササイズ/睡眠/こころバランスは、脈拍数と活動状態の計測結果から自動で判定されます。

メーターの見方

心拍ゾーンのメーター表示

時刻と心拍ゾーンのメーターは、現在の脈拍数によって滞在している心拍ゾーンを表しています。

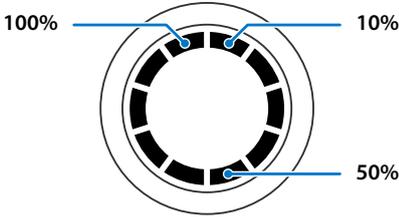
画面	心拍ゾーン	説明
	A: ウォーミングアップ (0~40%)	健康維持やウォームアップに適した運動強度です。 例: ゆるやかなウォーキング
	B: 脂肪燃焼 (40~70%)	脂肪燃焼が効率的に行われる運動強度です。 例: 早歩き、ジョギング
	C: 有酸素運動 (70~80%)	持久力や心肺機能を高めるのに適した運動強度です。 例: 低強度のランニング
	D: 無酸素運動 (80~90%)	筋力向上やスピードアップに適した運動強度です。 例: 中強度のランニング、ダッシュ
	E: 最大強度 (90~100%)	瞬発力や運動能力の向上に適した運動強度です。 心臓への負荷が高くなるため、注意が必要です。 例: 高強度のランニング、スパート

達成率のメーター表示

本製品では、目標体重や目標歩数を設定することができます。目標を設定すると、目標体重を達成するために必要な1日の活動量（消費カロリー・運動時間など）が自動計算されます。エクササイズ/消費カロリー/歩数のメーターは、この目標に対する達成率を表しています。

達成率のメーターを表示するために、事前に目標を設定してください。

🔗 [「目標の設定」29ページ](#)

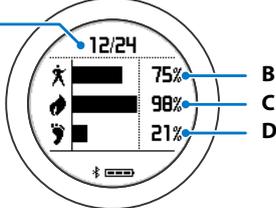
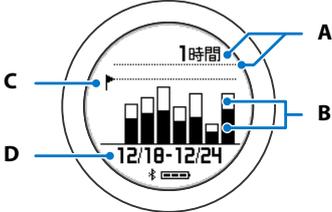
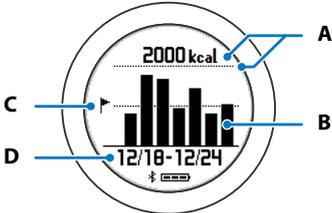
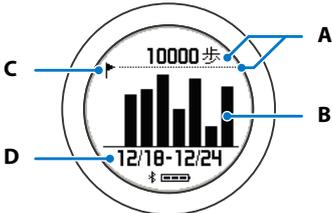
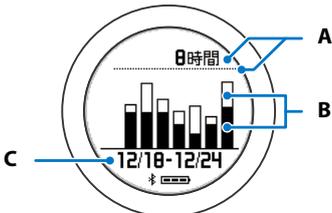
画面	説明	
	設定した目標に対するその日の達成率 1メーター 10%	
	エクササイズ	設定した目標体重から算出された目標運動時間に対する達成率です。 心拍ゾーンが脂肪燃焼以上と判定された運動時間の合計で、達成率が計算されます。
	消費カロリー	設定した目標体重から算出された、目標消費カロリーに対する達成率です。
	歩数	設定した目標歩数に対する達成率です。

その日の目標達成率と7日分の活動量を確認する

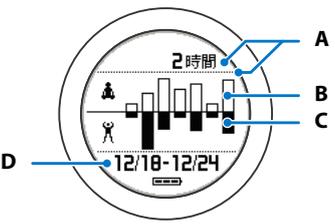
日々のデータの変化をグラフで確認します。

画面の見方

【C】を押すごとに表示が切り替わり、7日分の活動量をグラフで確認できます。

	画面	計測項目
達成率 		設定した目標に対する当日の達成率が表示されます。 A: 日付 B: 脂肪燃焼以上のゾーン滞在時間 達成率 C: 消費カロリー 達成率 D: 歩数 達成率
エクササイズ 		A: 目盛り (グラフの上限値) B: 運動時間の内訳 白: 有酸素/無酸素/最大強度 黒: 脂肪燃焼 C: 目標値※ D: 計測期間
消費カロリー 		A: 目盛り (グラフの上限値) B: 消費カロリー C: 目標値※ D: 計測期間
歩数 		A: 目盛り (グラフの上限値) B: 歩数 C: 目標値※ D: 計測期間
睡眠 		A: 目盛り (グラフの上限値) B: 睡眠時間の内訳 白: 浅い眠り 黒: 深い眠り C: 計測期間

活動量の計測

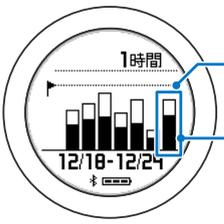
画面	計測項目
<p>こころバランス</p> 	 <p>A: 目盛り (グラフの上限値) B: リラックス時間 (運動量の少ない日常行動時、脈拍数が低い状態) C: エキサイト時間 (運動量の少ない日常行動時、脈拍数が高い状態) D: 計測期間</p>

※ 目標値は目標を設定すると表示されます。

参考

運動時間の内訳について (エクササイズ画面)

7日分の活動量



その日の活動量



目標値: 運動時間の目標値
 全体の長さ: 運動時間(60%)
 メーター: 運動時間の達成率(60%)

[ワークアウト] モードでの計測

[ワークアウト] モードは、運動やトレーニング中の活動量を計測するモードです。

[「計測モードの種類」 30 ページ](#)

[ワークアウト] モードの操作の流れ

！重要

[ワークアウト] モードの計測データは、20 件までが本体の画面に表示され、最大 512 件を本製品に記録できます。512 件を超えると古いデータから削除されますので、早めに PULSESENSE View にアップロードしてください。PULSESENSE View へのアップロードについて詳しくは EPSON Web サイトをご覧ください。

<https://go-wellness.epson.com/sensing/ja-JP/pulsense>

運動目標を設定する

運動時の目標（時間、消費カロリー、歩数、距離）を設定します。

運動目標を設定すると、運動中に目標を達成したときに、本製品が振動してお知らせします。また、運動中・運動終了後に達成率を確認できます。

[「運動目標を設定する」 38 ページ](#)



ワークアウトを計測/確認する

ワークアウト（運動やトレーニング）中の活動量を計測します。

そして、計測したデータや運動目標の達成率を確認します。

[「ワークアウトを計測/確認する」 39 ページ](#)



ワークアウト履歴を確認する

本体では最大 20 件のワークアウト履歴を確認できます。

20 件を超えた計測データは、専用アプリケーション「PULSESENSE View」でご確認ください。

[「ワークアウト履歴を確認する」 43 ページ](#)

運動目標を設定する

運動時の目標（時間、消費カロリー、歩数、距離）を設定します。

運動目標を設定すると、運動中に目標を達成したときに、振動でお知らせします。また、運動中・運動終了後に達成率を確認できます。

操作するボタン



- 1 計測モードを【ワークアウト】に切り替えます。

👉 [「計測モードを選択する」31 ページ](#)

- 2 【運動目標】を選択します。

【C】 / 【D】で選択して、【A】で決定してください。



- 3 運動目標を設定します。

	目標時間: 目標とするトレーニング時間を設定します。
	目標カロリー: 目標とするトレーニング中の消費カロリーを設定します。
	目標歩数: 目標とするトレーニング中の歩数を設定します。
	目標距離: 目標とするトレーニング中の距離 (km) を設定します。

例：【目標時間】を設定する手順

【C】 / 【D】で目標時間のアイコンを選択して、【A】で決定してください。



【C】 / 【D】で【オン】を選択して、【A】で決定してください。



【C】 / 【D】で時・分を選択して、【A】で決定してください。



【C】 / 【D】で【戻る】を選択して、【A】で決定してください。

以上で終了です。

ワークアウトを計測/確認する

ワークアウト（運動やトレーニング）中の活動量を計測します。そして、計測したデータや運動目標の達成率を確認します。

計測の開始と終了

操作するボタン



- 1 計測モードを【ワークアウト】に切り替えます。

☞ 「計測モードを選択する」 31 ページ

- 2 【計測画面】を選択します。

【C】 / 【D】 で選択して、【A】 で決定してください。



- 3 計測します。

計測開始

- 【C】 を押します。
- 計測中に 【D】 を押す、計測データを確認できます。

☞ 「計測データの確認」 40 ページ



計測一時停止/再開

- 計測中に 【C】 を押すと、計測が一時停止されます。
 - 一時停止中に 【D】 を押す、計測データを確認できます。
- ☞ 「計測データの確認」 40 ページ
- 計測を再開するには、【C】 を押します。



計測終了

【C】 を押して計測を一時停止し、【A】 を押します。



【C】 / 【D】 で【終了】を選択して、【A】 を押します



ワークアウト結果を確認して、【A】 を押します。



計測モード選択画面に戻ります。モードを選択しないまま 10 秒経過すると、【ワークアウト】画面に戻ります。

参考

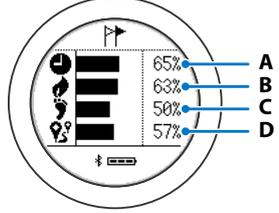
ワークアウトの計測開始から 23 時間 59 分 59 秒を過ぎた場合、自動的に停止します（一時停止を含む）。再開はできませんので、計測を終了してください。

計測データの確認

[D] を押すごとに、確認画面の表示が切り替わります。

画面	計測項目
<p>心拍ゾーン</p> 	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>一時停止中に表示される画面</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>A:メーター (心拍ゾーン) 🔗 「心拍ゾーンのメーター表示」 42 ページ B:計測時間 C:脈拍数 D:時刻</p> <p>A:計測時間 B:最大脈拍数 C:平均脈拍数</p> </div> </div>
<p>時間</p> 	 <p>A:メーター (時間の達成率) 🔗 「達成率のメーター表示」 42 ページ B:時刻 C:計測時間 D:脈拍数</p>
<p>消費カロリー</p> 	 <p>A:メーター (消費カロリーの達成率) 🔗 「達成率のメーター表示」 42 ページ B:計測時間 C:消費カロリー D:脈拍数</p> <p>[ワークアウト] モードでの消費カロリーは、運動によって消費されるカロリーです。</p>
<p>歩数</p> 	 <p>A:メーター (歩数の達成率) 🔗 「達成率のメーター表示」 42 ページ B:計測時間 C:歩数 D:脈拍数</p>

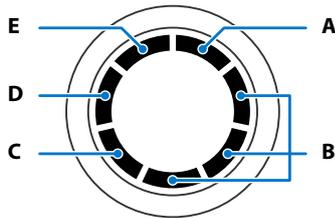
活動量の計測

画面	計測項目
<p>距離（推定）</p> 	 <p>A:メーター（距離の達成率） 🔗 「達成率のメーター表示」 42 ページ B:計測時間 C:距離（推定） D:脈拍数</p>
<p>達成率</p> 	 <p>設定した運動目標の達成率が表示されます。</p> <p>A:計測時間 達成率 B:消費カロリー 達成率 C:歩数 達成率 D:距離（推定） 達成率</p>

メーターの見方

心拍ゾーンのメーター表示

心拍ゾーンのメーターは、現在の脈拍数によって滞在している心拍ゾーンを表しています。

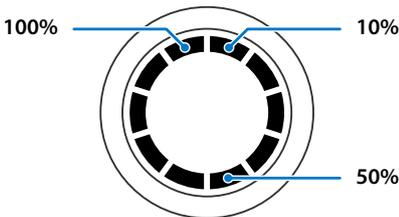
画面	心拍ゾーン	説明
	A: ウォーミングアップ (0~40%)	健康維持やウォームアップに適した運動強度です。 例: ゆるやかなウォーキング
	B: 脂肪燃焼 (40~70%)	脂肪燃焼が効率的に行われる運動強度です。 例: 早歩き、ジョギング
	C: 有酸素運動 (70~80%)	持久力や心肺機能を高めるのに適した運動強度です。 例: 低強度のランニング
	D: 無酸素運動 (80~90%)	筋力向上やスピードアップに適した運動強度です。 例: 中強度のランニング、ダッシュ
	E: 最大強度 (90~100%)	瞬発力や運動能力の向上に適した運動強度です。 心臓への負荷が高くなるため、注意が必要です。 例: 高強度のランニング、スパート

達成率のメーター表示

達成率のメーターは、運動時の目標（時間、消費カロリー、歩数、距離）に対する達成率を表しています。

達成率のメーターを表示するために、事前に運動目標を設定してください。

[🔗 「運動目標を設定する」 38 ページ](#)

画面	説明	
	設定した目標に対するその日の達成率 1 メーター 10%	
	時間	設定した目標運動時間に対する達成率です。
	消費カロリー	設定した目標消費カロリーに対する達成率です。
	歩数	設定した目標歩数に対する達成率です。
	距離（推定）	設定した目標距離に対する達成率です。

ワークアウト履歴を確認する

本体では最大 20 件のワークアウト履歴を確認できます。
20 件を超えた計測データは、専用アプリケーション
「PULSENSE View」でご確認ください。

操作するボタン



- 1** 計測モードを [ワークアウト] に切り替えます。

👉 「計測モードを選択する」 31 ページ

- 2** [履歴表示] を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 3** 確認するワークアウト結果を選択します。

[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



- 4** ワークアウト結果を確認します。
確認後、[A] を押してください。

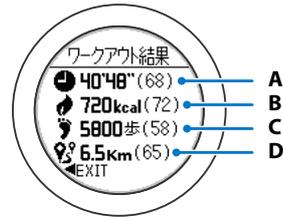


- 5** 履歴確認を終了します。

[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。

画面の見方

ワークアウト結果



- A: 計測時間
- B: 消費カロリー
- C: 歩数
- D: 距離 (推定)

画面上の () 内の数値は、運動目標の達成率 (%) です。

便利な機能

ペアリングしているスマートフォンの電話着信、メール受信、イベントスケジュール通知を、本製品が本体画面のアイコンと振動でお知らせします。また、起きたい時間の少し前から眠りの状態を判定して、本体画面のアイコンと振動でお知らせします。

 **「スマートフォンへの通知をお知らせする」 45 ページ**

 「通知の設定方法」 45 ページ

 **「起床アラームを設定する」 47 ページ**

 「起床アラームの設定方法」 47 ページ

 「起床アラームの停止方法」 48 ページ

スマートフォンへの通知をお知らせする

ペアリングしているスマートフォンの電話着信、メール受信、イベントスケジュール通知を、本製品が本体画面のアイコンと振動でお知らせします。

	ペアリングしているスマートフォンに電話着信があると、本体画面に左のアイコンが表示されます。
	ペアリングしているスマートフォンにメール着信があると、本体画面に左のアイコンが表示されます。
	ペアリングしているスマートフォンにイベントスケジュール通知があると、本体画面に左のアイコンが表示されます。

参考

- この機能は、スマートフォン用アプリケーション「PULSESENSE View」からのみ設定できます。同梱の「クイックスタートガイド」をご覧ください。スマートフォンでの初期設定を行ってください。
- iPhone では通知センターの設定も必要になる場合があります。設定方法は iPhone の取扱説明書をご覧ください。
- Android スマートフォンでこの機能を使用するには、スマートフォンが通知設定をサポートする必要があります。詳しくはスマートフォンの取扱説明書をご覧ください。

通知の設定方法

重要

本製品とスマートフォンが Bluetooth 接続（ペアリング）していることを確認してください。詳しくは同梱の「クイックスタートガイド」をご覧ください。

- 1 スマートフォン用アプリケーション「PULSESENSE View」を起動します。

- 2  をタップします。



- 3 [設定] をタップします。



- 4 [機器設定] をタップします。



- 5 スワイプして [スマートフォン連携] を表示させ、通知を受け取りたい項目をオンにします。



- 6 設定が終了したら、 をタップします。

以上で終了です。

通知を確認したら

本体の [A]、[C]、[D] いずれかのボタンを押すと、通知画面が消えます。

起床アラームを設定する

起床アラームを設定すると、本製品が睡眠状態を判別し、目覚めやすいタイミングを本体画面のアイコンと振動でお知らせします。



参考

- この機能は、スマートフォン用アプリケーション「PULSENSE View」または Web アプリケーション「PULSENSE View」から設定できます。同梱の「クイックスタートガイド」をご覧ください。スマートフォン/パソコンでの初期設定を行ってください。
- 睡眠の判定には個人差があります。

起床アラームの設定方法

スマートフォンでの設定方法

重要

本製品とスマートフォンが Bluetooth 接続（ペアリング）していることを確認してください。詳しくは同梱の「クイックスタートガイド」をご覧ください。

1 スマートフォン用アプリケーション「PULSENSE View」を起動します。

2  をタップします。



3 [設定] をタップします。



4 [機器設定] をタップします。



5 [睡眠設定] の [起床アラーム] をタップします。



- 6 画面右上の **+** をタップし、アラームの内容を編集して、**☑** をタップします。

【アラーム時刻】は、『このタイミングまでに起床したい』という時間を設定してください。



- 7 設定が終了したら、**➡** をタップします。

以上で終了です。

パソコンでの設定方法

- 1 本製品をクレードルにセットして、ご使用のパソコンと接続します。

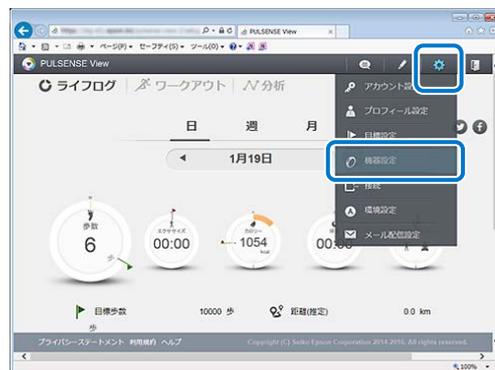
[「充電する」22 ページ 手順 1](#)

- 2 Web アプリケーション「PULSESENSE View」を起動します。

アップロード用アプリケーション「PS Uploader」の画面上で [PULSESENSE View] をクリックするか、Web ブラウザーのアドレスバーに [PULSESENSE View] のアドレスを入力して、ログインしてください。

<https://go-wellness.epson.com/pulsense-view/>

- 3 **⚙** - 【機器設定】の順にクリックします。



- 4 【起床アラーム】の **+** をクリックします。



- 5 アラームの内容を編集します。



- 6 設定が終了したら、**[OK]** をクリックします。

以上で終了です。

起床アラームの停止方法

起床アラームを停止するときは、本体の【A】、【C】、【D】のいずれかのボタンを押してください。

各種設定

本製品では、計測や本体に関する各種設定を変更できます。目的に合わせて設定してください。

-  [「設定方法」 50 ページ](#)
-  [「Bluetooth」 51 ページ](#)
-  [「システム設定」 51 ページ](#)
-  [「ユーザー設定」 53 ページ](#)

設定方法

本製品の各種設定の操作方法を説明します。
ここでは、[画面背景色] の設定を例に説明しますが、いずれの項目も同様の操作で設定できます。

操作するボタン



1 [各種設定] を表示します。
[活動量計] または [時計] モードで、[B] を長押ししてください。

2 設定項目を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



3 設定内容を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



設定項目によっては、この後、さらに設定する場合があります。以降は画面表示の指示に従ってください。

参考

数値を設定する場合、[C] / [D] を長押しすると、値を早送りできます。

4 設定を完了します。
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。
元の画面に戻るには、数回繰り返します。

以上で終了です。

Bluetooth

本体とスマートフォンの Bluetooth 接続に関する設定をします。

設定項目	設定値	説明
(接続前) -	-	機器固有の番号が表示されます。スマートフォンとペアリングするときは、表示されている番号を選択してください。
(接続後) ペア解除	はい いいえ	[[はい] を選択すると、スマートフォンとの Bluetooth 接続 (ペアリング) が解除されます。

システム設定

本体のシステムに関わる設定をします。

設定値の () 内の数値は初期設定です。

設定項目	設定値	説明		
振動	オン/オフ	オン (初期設定)	本体で設定する「通知ゾーン」、アプリケーションソフトから設定する「スマートフォンの通知」や「起床アラーム」で、振動の有無を設定します。	
		オフ		
	通知ゾーン	脂肪燃焼 (初期設定)		それぞれの通知ゾーンは、プロフィール情報と睡眠時の計測情報によって適切な脈拍数に設定されます。計測した脈拍数が、選択した通知ゾーンを超えたり、下回ったりしたときに本体が振動します。 アプリケーションからは、通知ゾーンを超える、下回る、その両方と振動条件を選択できます。 なお、本体から [振動] を設定すると、アプリケーションから設定された値は上書きされません。振動条件を選択したい場合は、再度、アプリケーションから設定してください。
		有酸素		
		無酸素		

各種設定

設定項目		設定値	説明
表示	画面背景色	黒	画面の背景色を設定します。 [黒] を選択すると、黒地に白文字で表示されます。 [白] を選択すると、白地に黒文字で表示されます。
		白 (初期設定)	
	コントラスト	薄い	画面のコントラストを設定します。
		普通 (初期設定)	
		濃い	
	省電力	オン	ボタンを操作したときのみ、画面が 10 秒間表示されます。
		オフ (初期設定)	静止状態で 10 分放置または睡眠判定で画面表示が消えます (スリープ状態)。ボタンを押したり、本体が振動したりすると、画面が表示されます。
	心拍数表示	オン (初期設定)	[活動量計] モード画面の脈拍数表示の設定します。
		オフ	
	言語	日本語 (初期設定)	表示言語を設定します。
繁体中文			
時刻合わせ	-	現在の年/月/日/時/分の設定をします。	
時制	12 時制 (初期設定)	日付の表示方法を設定します。	
	24 時制		
電源 OFF	はい	[はい] を選択すると、電源がオフになります。 再度電源をオンにする場合は、【A】を長押ししてください。	
	いいえ (初期設定)		
初期化	はい	本体メモリー内のすべての設定情報 ([システム設定]、[ユーザー設定]) を初期化します。 計測した履歴データも消去します。	
	いいえ (初期設定)		
バージョン情報	-	ファームウェアのバージョン情報を表示します。	

ユーザー設定

ユーザーの情報を設定します。

身長、体重、生年月日、性別の情報は、消費カロリーの算出に使用されます。

設定値の () 内の数値は初期設定です。

設定項目		設定値	説明
プロフィール	身長	(170 cm)	身長を設定します。
	体重	(70 kg)	体重を設定します。
	生年月日	(1976.01.01)	生年月日を設定します。
	性別	男性 (初期設定) 女性	性別を設定します。
目標	目標体重	(70 kg)	目標体重と達成期間を入力すると、目標体重を達成するために必要な1日の活動量(消費カロリー・運動時間など)が自動計算されます。エクササイズ画面と消費カロリー画面にメーターが表示され、達成率を確認できます。目標体重の値は、現在の体重より減るように設定してください。また、1ヶ月の減量が現在の体重の5%以上になる場合は、上限5%になる値に変更されます。
	目標期間	3ヶ月	
		6ヶ月 (初期設定)	
		12ヶ月	
目標歩数	(10000 歩)	目標歩数を設定します。	
心拍ゾーン		-	各ゾーン(脂肪燃焼/有酸素/無酸素)の脈拍数範囲を表示します。【A】を押すと、各ゾーンの脈拍数が確認できます。

メンテナンス

本製品のお手入れの仕方や、電池の交換、ファームウェアの更新について説明しています。

 **「お手入れをする」 55 ページ**

 「使用後のお手入れ」 55 ページ

 「バンドについて」 55 ページ

 **「本製品に内蔵の充電池について」 56 ページ**

 **「本製品の廃棄」 56 ページ**

 **「本体のファームウェアを更新する」 57 ページ**

 「ファームウェアのバージョンを確認する」 57 ページ

 「スマートフォンを使ってファームウェアを更新する」 57 ページ

 「パソコンを使ってファームウェアを更新する」 59 ページ

お手入れをする

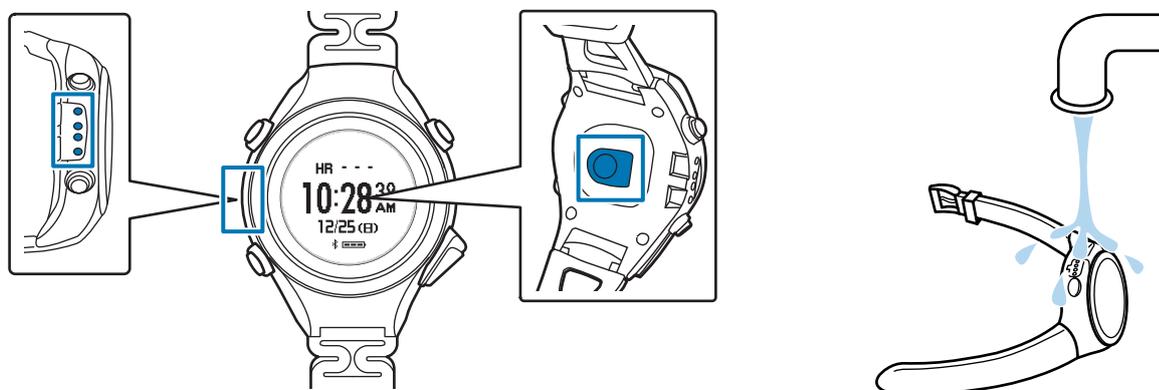
使用後のお手入れ

！重要

- 水や汗、汚れが付着したままクレードルにセットすると、接続端子部の腐食/故障/通信不良の原因となります。
- 水滴が付いた状態でボタン操作を行わないでください。故障の原因となります。

本製品は、使用後または定期的に水で軽く洗ってください。センサー部など汚れが付きやすい場所は、毛先の柔らかい歯ブラシなどで汚れを取り除き、水ですすいでください。

ガラス面は傷が付きやすいため、強くこすらないでください。また洗浄中は、ボタンを押さないようにご注意ください。洗浄後は、よく乾燥させてください。



充電や通信が不安定なときは、本体やクレードルの接続端子部を湿らせた綿棒で清掃してください。

バンドについて

定期的に汚れを水で洗い、乾いた布でよく拭き取ってください。本製品に使用されているポリウレタン製のバンドは、長年の使用で色があせたり、弾力が劣化したりする性質があり、汚れたままにしておくと、劣化を早める恐れがあります。

本製品に内蔵の充電電池について

本製品内蔵の充電電池はご自身で交換することはできません。

長期間の使用により、満充電後の使用可能時間が著しく短くなったときは電池寿命が考えられますので、販売店または弊社修理センターまでご連絡ください。有償にて承ります。

使用条件により差がありますが、電池交換は4年が目安です。

本製品の廃棄

本製品を廃棄する際は居住する自治体の法規に従って廃棄してください。



Li-ion

本体のファームウェアを更新する

本製品を支障なくご使用いただくために、ファームウェアを随時更新しています。

スマートフォンをご使用の方は専用アプリケーション「PULSESENSE View」を、パソコンをご使用の方は専用アプリケーション「PS Uploader」を使って、本製品のファームウェアを常に最新版に更新してご使用ください。

重要

ファームウェアを更新すると、本製品に保存されている計測データが消去され、設定が初期化される場合があります。ファームウェアを更新する前に、計測データを PULSESENSE View にアップロードすることをおすすめします。アップロードの方法については、EPSON Web サイトをご確認ください。

<https://go-wellness.epson.com/sensing/ja-JP/pulsense>

ファームウェアのバージョンを確認する

操作するボタン



1 [各種設定] を表示します。
[活動量計] または [時計] モードで、[B] を長押ししてください。

2 [システム設定] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



3 [バージョン情報] を選択します。
[C] / [D] で選択して、[A] で決定してください。



4 バージョンを確認します。



5 設定を完了します。
[A] を押します。
[C] / [D] で [戻る] を選択して、[A] で決定します。
元の画面に戻るには、数回繰り返します。

以上で終了です。

スマートフォンを使ってファームウェアを更新する

参考

- 設定前に、同梱の「クイックスタートガイド」をご覧の上、スマートフォンでの初期設定を行ってください。
- 本製品とスマートフォンが Bluetooth 接続（ペアリング）していることを確認してください。
- ご使用のスマートフォンの充電残量が十分残っていることを確認してください。
- ファームウェアの更新には、目安として 15 分程度の時間がかかります。

1 スマートフォン用アプリケーション「PULSESENSE View」を起動します。

2  をタップします。



3 [設定] をタップします。



4 [機器設定] をタップします。



5 [機器ソフトウェア情報] の [機器ソフトウェア更新] をタップします。



6 画面の指示に従って本体を準備し、[スタート] をタップします。

ファームウェアの更新が開始されます。
更新が完了するまで、本体をクレードルから取り外さないでください。



- 7** ファームウェア更新完了のメッセージが表示されたら、**[OK]** をタップします。

ファームウェアの更新が完了すると、本製品の画面以上に**[完了]** と表示されます。



以上で終了です。

パソコンを使ってファームウェアを更新する

参考

- 設定前に、同梱の「クイックスタートガイド」をご覧ください。パソコンでの初期設定を行ってください。
- 本製品をクレードルにセットして、ご使用のパソコンと接続してください。
🔗 [「充電する」22ページ](#) 手順 1
- ファームウェアの更新には、目安として 15 分程度の時間がかかります。

- 1** アップロード用アプリケーション「**PS Uploader**」を起動します。

- 2** **[ファームウェアの更新]** をクリックします。

ファームウェアの更新が始まります。
更新が完了するまで、本体をクレードルから取り外さないでください。



参考

[ファームウェアの更新] は、本製品のファームウェアのバージョンよりも新しいファームウェアが存在する場合のみ表示されます。

- 3** ファームウェア更新完了のメッセージが表示されたら、**[OK]** をクリックします。

ファームウェアの更新が完了すると、本製品の画面以上に**[完了]** と表示されます。



以上で終了です。

困ったときは

ご利用の際に発生するトラブルの対処方法を説明します。

-  [「トラブルを解決する」 61 ページ](#)
-  [「システムをリセットする」 63 ページ](#)
-  [「本製品に関するお問い合わせ先」 64 ページ](#)
-  [「アフターサービスについて」 65 ページ](#)

トラブルを解決する

それぞれの項目を確認してください。

現象		対処方法
基本動作	画面が表示されない	<ul style="list-style-type: none"> お買い上げ直後は、動作を停止しています。まず充電してからご使用ください。 電池残量がなくなると、何も表示されません。充電してください。 🔗 「充電」 21 ページ
	操作しても反応しない/動作しない	<ul style="list-style-type: none"> 電池残量の低下が考えられます。充電してください。 充電後も動作しないときは、システムリセットをしてください。 🔗 「充電」 21 ページ 🔗 「システムをリセットする」 63 ページ
	使用中に画面が消える/青くなる	システムリセットをしてください。 🔗 「システムをリセットする」 63 ページ
	画面表示が消える	静止させたまましばらく放置すると、スリープ状態となり画面表示が消えます。動かしたりボタンを押したりすると、表示が戻ります。 表示が戻らないときは電池残量が低下しています。充電してください。 🔗 「充電」 21 ページ
	時刻が合わない	時刻合わせをしてください。 🔗 「システム設定」 51 ページ
	脈拍が計測できない	本製品を正しく装着できているか確認してください。 🔗 「本製品の装着と脈拍計測」 13 ページ
	本体が振動して、エラーアイコンが表示される	
「圧エラー」 「圧エラーまたは温度エラー」と表示される	脈拍が検出できません。【A】を押してエラーを解除してください。その後、本製品を正しく装着できているか確認してください。 「温度エラー」が表示されている場合は、ウェアなどで手首を温めてください。 🔗 「本製品の装着と脈拍計測」 13 ページ	

困ったときは

	現象	対処方法
充電	クレードルにセットしても正常に充電できない	<ul style="list-style-type: none"> • 本体とクレードルの接続状態を確認してください。 • 本体やクレードルの接続端子部を清掃してください。 ☞ 「使用後のお手入れ」 55 ページ • 完全に電池残量がなくなった後でクレードルにセットすると、1～2 分間充電画面が表示されないことがあります。故障ではありません。 • 上記内容を確認しても充電できないときは、故障が考えられます。すみやかに充電を中止して、本製品とクレードルのセットで弊社修理センターに送付してください。
	充電エラーのアイコンが表示される	<p>周囲の温度が 5～35℃ の場所で充電してください。 ☞ 「充電」 21 ページ</p>
	充電時、本体やクレードルが熱くなる	<p>故障が考えられます。すみやかにご使用を中止して、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。</p>
防水性能	ガラスの内側が曇る	<ul style="list-style-type: none"> • 外気と本製品内部の温度差によって、内部の湿気が結露する恐れがあります。一時的な曇りであれば、本製品への影響はありませんので、そのままご使用ください。 • 長時間、曇りが消えないときは内部に水が浸入していることが考えられます。本製品を弊社修理センターへ送付してください。
アプリケーションとの通信	本製品とスマートフォンを接続しても認識されない	<p>「PULSE Sense View」の FAQ を確認して、通信エラーの対処をしてください。 https://go-wellness.epson.com/sensing/ja-JP/pulse-sense/?layout=troubleindex</p>
	本製品をパソコンに通信接続しても正常に認識されない	<ul style="list-style-type: none"> • パソコン（USB ポート）とクレードル（USB プラグ）の接続を確認してください。 • 本体やクレードルの接続端子部を清掃してください。 ☞ 「使用後のお手入れ」 55 ページ • システムリセットをしてください。 ☞ 「システムをリセットする」 63 ページ
	パソコンとのデータ通信時、エラー画面が表示され通信が中断される	<p>通信中は本体とクレードルを動かさないでください。また、静電気の発生しやすい状況でのデータ通信は避けてください。エラーが発生した場合にはクレードルを接続し直してから再度通信を行ってください。</p>

上記の対処を実施しても解決しない場合や、その他のご質問などがある場合は、エプソンのホームページに掲載の FAQ もあわせてご確認ください。また、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。

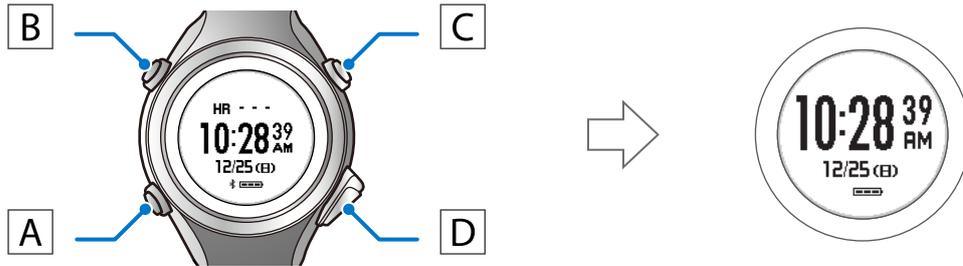
<http://www.epson.jp/support/faq/>

システムをリセットする

動作が不安定なときは、システムリセットをしてください。

4つのボタン（[A] / [B] / [C] / [D]）を同時に4秒以上押します。

画面表示が消えて、再起動します。起動後は、リセット前の時刻画面が表示されます。
活動量の計測データは、リセット前の状態が保持されています。



！重要

計測中にシステムリセットをすると計測データが記録されません。

本製品に関するお問い合わせ先

●製品に関するご質問・ご相談先(インフォメーションセンター)

製品に関するご質問・ご相談に電話でお答えします。

【電話番号】 050-3155-8280

*上記電話番号をご利用できない場合は、042-585-8590 へお問い合わせください。

*記載の内容は予告無く変更になる場合がございます。

受付時間等、最新の情報はエプソンのホームページをご確認ください。<http://www.epson.jp/support/>

●修理品送付先

下記修理センターまでご送付ください。

ウォッチ・ウェアラブル修理センター

【所在地】 〒191-8501 東京都日野市日野421-8 セイコーエプソン(株)

【電話番号】 042-847-3378

*記載の内容は予告無く変更になる場合がございます。

受付時間等、修理について最新の情報は、エプソンのホームページでご確認ください。

<http://www.epson.jp/support/>

●引取修理サービス(ドアto ドアサービス)に関するお問い合わせ

引取修理サービス(ドアto ドアサービス)とはお客様のご希望日に、ご指定の場所へ、指定業者が修理品をお引取りにお伺いし、修理完了後弊社からご自宅へお届けする有償サービスです。*梱包は業者が行います。

【電話番号】 050-3155-7150

上記電話番号をご利用できない場合は、0263-86-9995 へお問い合わせください。

*記載の内容は予告無く変更になる場合がございます。

受付時間等、引取修理サービス(ドアto ドアサービス)について最新の情報は、

エプソンのホームページでご確認ください。<http://www.epson.jp/support/>

●オプション品・消耗品ご購入

お近くのエプソン商品取扱店及びエプソンダイレクト(ホームページアドレス <http://www.epson.jp/shop/> または通話料無料0120-956-285)でお買い求めください。

WGPS 2017.3

アフターサービスについて

- 製品の修理/点検については販売店または弊社修理センターにご相談ください。
- 長期間の使用により、満充電後の使用可能時間が低下した場合は電池寿命が考えられますので、販売店または弊社修理センターまでご連絡ください。有償にて承ります。
- 製品本体のバンドは保証書適用の対象外となっております。お買い求めの際は、販売店または弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
- 本製品の補修用性能部品の保有期間は製造終了後 6 年を基準としています。
- 万一故障の際に、製品本体に記録されているデータについての保証は致しかねます。
- 保証書には製品のシリアルナンバーを表示したシールが貼ってあります。シールの貼っていないものは無効となります。

付録

 **「製品仕様」 67 ページ**

 「本体仕様」 67 ページ

 「クレードル仕様」 67 ページ

 「ACアダプター仕様 (オプション)」 67 ページ

製品仕様

本体仕様

サイズ (厚さ)	14.3 mm (センサー部除く)
重量	約 50 g
対象腕周り	130~200 mm
動作時間	5 時間~18 日間 設定条件による: 「電池残量について」 24 ページ
充電時間	約 3.5 時間
充電時電源	DC5.0 V±5 %、500 mA 以上の USB ポート
防水機能	5 気圧防水
データ転送	PC (USB2.0) /スマートフォン (Bluetooth Smart)
動作温度	-5~50 °C
最大計測記録時間	23 時間 59 分 ([ワークアウト] モード) 480 時間※ ([活動量計] モード)
最大計測数	512 ([ワークアウト] モード) 2048 ([活動量計] モード)

※ 上限を超えたデータは、古いデータから上書きされます。

クレードル仕様

以下の製品はオプションでも販売しております。販売店にご相談ください。

型番	SFPS-CRD01
使用温度範囲	5~35 °C

AC アダプター仕様 (オプション)

以下の製品はオプション販売しております。販売店にご相談ください。

型番	SFAC01
入力	AC 100 V 50/60 Hz
出力	DC 5 V / 1.0 A

索引

A

ACアダプター 22, 67

B

Bluetooth 10, 51

P

PS Uploader 4

PULSESENSE View 4, 45, 47

あ

圧エラー 61

アプリケーション 4, 45, 47

ウォーミングアップ 34, 42

運動目標 38

エクササイズ 27, 32, 35

温度エラー 61

か

各種設定 17

活動量計 30, 31, 32

画面 16

画面背景色 51

起床アラーム 19, 47

距離 40

クレードル 21, 22, 67

計測モード 30

言語 51

こころバランス 27, 32, 35

コントラスト 51

さ

最大強度 34, 42

時間 40

時刻 32

時刻合わせ 51

システム設定 51

時制 51

脂肪燃焼 34, 42

充電 21, 22

充電エラー 22

充電時間 22

仕様 67

省電力 24, 51

消費カロリー 27, 32, 35, 40

初期化 51

初期設定 12

身長 53

振動 19, 51

心拍数表示 51

心拍ゾーン 27, 32, 40, 53

睡眠 32, 35

スマートフォン 51

スマートフォン通知 19, 45

生年月日 53

性別 53

センサー 13

た

体重 53

達成率 34, 35, 40, 42

電源 15

電源 OFF 51

電池 56

電池アイコン 24

電池残量 24

電波 10

電話着信 45

時計 30, 31, 32

は

バージョン情報 51

バンド 55

ファームウェア 57

ペアリング 51

歩数 27, 32, 35, 40

ボタン 15

ま

無酸素運動 34, 42

メール着信 45

目標カロリー 38

目標期間 29, 53

目標距離 38

目標時間 38

目標体重 29, 53

目標歩数 29, 38, 53

や

ユーザー設定 53

有酸素運動 34, 42

予定表アラーム 45

ら

リセット 63

履歴 43

わ

ワークアウト 30, 31, 37

ワークアウト結果 43

EPSON

脈拍計測機能付き活動量計

PULSENSE

PS-600

<http://www.epson.jp/support/>



413166801

©2017 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.