

このたびは、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。

ご使用前にこの取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いいただきますようお願い申し上げます。

最新情報はこちらから(機種番号:YF30)

QRコードより、この時計の最新情報をご覧いただけます。

citizen.jp/support/guide/html/yf30/yf30.html

- お知らせなどもこちらをご覧ください。
- 外装機能(計算尺、タキメーターなど)の操作方法もご覧いただけます。外装機能の搭載は、モデルによって異なります。



安全にお使いいただくために

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、製品付属の「使用上の注意」に説明しています。

ご使用前に必ずお読みください。

この時計の特長



専用アプリでスマートフォンと接続

時刻・カレンダー同期を行います。
専用アプリについては、お使いのスマートフォンのアプリサイトからダウンロードしてください。

活動量、心拍、血中酸素濃度(SPO2)を計測

時計で記録した各データを専用アプリ上に表示させたり、健康管理アプリに送ります。



Amazon Alexaに対応

時計のマイクに呼びかけて、Alexaを使います。

時計のボタンに機能を割り当て

専用アプリ上の操作で、2つの機能を時計のボタンに自由に割り当てることができます。

- [機能追加]
- [ワークアウトモード]
- [ウェルネスダッシュボード]
- [ストップウォッチ]
- [通知]
- [音楽のコントロール]
- [タイマー]
- [天気]
- [携帯電話を鳴らす]
- [ALEXAの設定]

常にディスプレイに表示

ディスプレイに電子ペーパー式を採用することで、次の情報の中から最大4つを選んで、常に表示させておくことができます。

- Riiiverのiiidea
- [第2タイムゾーン]
- [曜日-日付]
- [気温]
- [歩数]
- [心拍数]
- [降水確率]
- [活動時間]
- [カロリー]
- [電池]

ディスプレイのフェイス(ウォッチフェイス)は、自由にカスタマイズすることもできます。

Riiiverで機能を拡張しましょう

Riiiverとはスマートフォンの専用アプリを通じて、時計とインターネットをダイレクトにつなぐことができる独自のサービスです。

この時計では、ボタンへの機能の割り当てやディスプレイの表示内容で[機能追加]を選び、用意された機能(Riiiverではこれを「iiidea」と呼びます。)を、時計に追加することができます。

- Riiiverは、ご利用できる地域が決まっています。Riiiverのサービス提供地域以外では、ご利用いただけません。



Imagine. Inspire. Innovate.

• Amazon, Alexa and all related logos are trademarks of Amazon.com, Inc. or its affiliates.

もくじ

安全にお使いいただくために.....	1
この時計の特長.....	1
ご使用になる前に.....	2
保護シールについて.....	2
充電について.....	2
各部の名称.....	2
時計のディスプレイについて.....	2
ディスプレイの表示内容を更新する.....	2
ライトを点灯させる.....	2
通知を表示させる.....	2
ディスプレイの情報を非表示にする.....	2
スマートフォンを接続する前に.....	2
接続要件.....	2
スマートフォンをペアリングする.....	3
ペアリングする.....	3
ペアリングできないときは.....	4
ペアリング後に接続できないときは(ペアリングの解除).....	4
同期について.....	4
時刻・カレンダー合わせについて.....	4
加速度センサーと光学センサーについて.....	5
時計本体の設定について.....	5
アプリ画面について.....	6
サイドメニュー.....	6
[デバイスを選択]画面.....	6
[マイウォッチ]画面.....	6
[健康]画面.....	7
専用アプリの設定を変更する.....	7
活動の目標値を変更する.....	8
接続中の時計の状態を確認する.....	8
Amazon Alexaを使う.....	9
各機能を設定し、時計のボタンに割り当てる.....	11
ウォッチフェイスをカスタマイズする.....	12
アラームを設定する.....	14
通知を設定する.....	15
活動状況を自動で検出する.....	16
基準位置を確認・修正する.....	17
時計のメニューについて.....	18
タイマーを使う.....	18
Bluetooth®について.....	19
製品仕様.....	19

ご使用になる前に

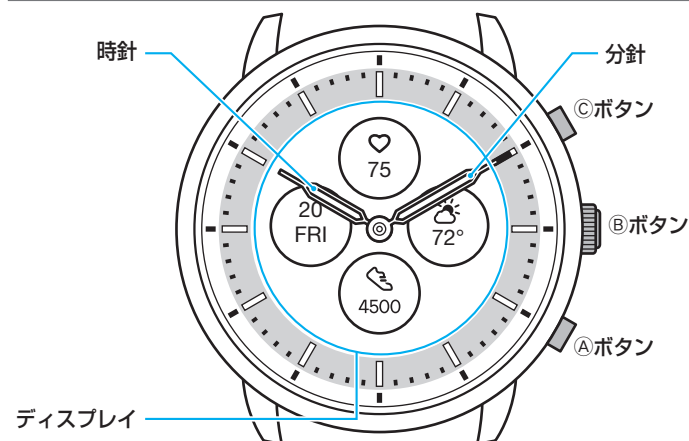
保護シールについて

時計のガラスや金属部分(裏ぶた、バンド、中留め)にシールが貼られているときは、ご使用前に必ずはがしてください。シールのすき間に汗や水分が入り込むと、皮膚のかぶれや金属の腐食の原因となる場合があります。

充電について

この時計は、内蔵の2次電池を専用の充電器で充電して使用します。詳しくは、製品付属の「クイックスタートガイド」「充電用ケーブル」をご覧ください。

各部の名称

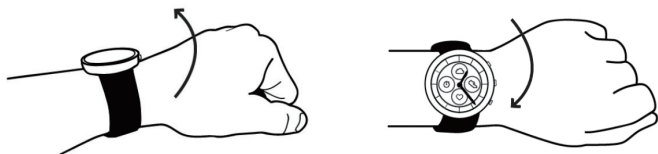


• お買い上げいただいた時計は、イラストと異なる場合があります。

時計のディスプレイについて

この時計のディスプレイは、電子ペーパー式を使用しているため、さまざまな情報をディスプレイに常に表示していても、充電量はほとんど減りません。その一方で、通常の液晶ディスプレイのように、表示内容が常に変化することはありません。現在までの歩数などをリアルタイムに確認するためには、その都度表示内容を更新する必要があります。

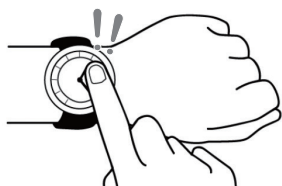
ディスプレイの表示内容を更新する



手首を素早く回転させると、針が動き、表示内容が更新されます。

• 針が動かないときは、もう一度試してみてください。

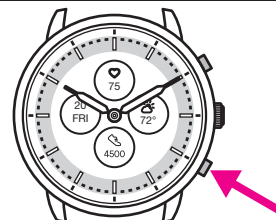
ライトを点灯させる



ディスプレイの中央を「ポンポン」と2回タップすると、ライトが点灯します。

• ライトは、何もしていないと数秒後に消灯します。
• 時計本体の設定で、ライトを点灯させないようにすることもできます。詳しくは、「時計本体の設定について」(5 ページ)をご覧ください。

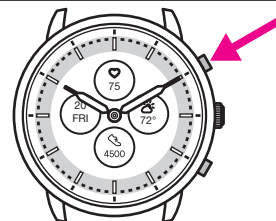
通知を表示させる



時計の下のAボタンを押し続けると、通知された内容が時計のディスプレイに表示されます。

• 通知について詳しくは、「通知を設定する」(15 ページ)をご覧ください。

ディスプレイの情報を非表示にする



時計の上のCボタンを押し続けると、ディスプレイの情報表示を消すことができます。

• 時計の設定で行うこともできます。詳しくは、「時計のメニューについて」(18 ページ)をご覧ください。

スマートフォンを接続する前に

接続には、スマートフォンに専用アプリ「CITIZEN CONNECTED」をインストールし起動させ、ペアリングする必要があります。

接続までの流れは、次のようになります。

- この時計は、省電力通信技術 Bluetooth® Low Energy を使用し、スマートフォンと接続します。
- The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc.
- Google, Wear OS by Google, Google Play and Google Play logo, Google Fit, Google Assistant, Google Calendar, Gmail, Android and Android Go Edition, Android One, Google Pixel, Google Nest Thermostat are trademarks of Google LLC.
- iOS is a trademark or registered trademark of Cisco Systems, Inc. or its affiliates in the United States and other countries, and is used under license.

専用アプリのインストール

専用アプリの起動

サインアップ/ログイン

ペアリング

接続

切断

接続要件

Android	Android OS 7.0 -
iPhone	iOS 15.0 -
Bluetooth®	Bluetooth smart対応/4.2 Low Energy

- お手持ちのスマートフォンが専用アプリに対応していないときは、アプリをインストールできません。
- お手持ちのスマートフォンが必要な環境を満たしていても、アプリが正しく動作する保証はありません。
- 時計の製造終了後、専用アプリのアップデートは中止される場合があります。

お客様の使用状況やバージョンアップによる仕様変更などによって、専用アプリの画面や表示が、本説明と異なる場合があります。そのような場合、実際の画面の指示にしたがって操作を進めてください。

スマートフォンをペアリングする

時計とスマートフォンを接続するときは、まずペアリングを行います。

- ペアリングを行うと、固有の情報(ペアリング情報)が時計とスマートフォンにそれぞれ保存されます。
- 専用アプリの起動時に、アカウントを作成します。アカウント作成には、メール受信が可能なメールアドレスが必要です。
- 作成したアカウントのメールアドレスとパスワードは忘れないようご注意ください。

ペアリングする

- ペアリングには、時計とスマートフォンの両方の操作が必要です。
- 時計とスマートフォンを十分に充電しておきます。
- あらかじめスマートフォンで、Bluetooth®機能と位置情報機能をオンしておきます。

1 アプリサイトから、専用アプリ「CITIZEN CONNECTED」をインストールする



2 専用アプリを起動する

- アプリ画面は、ペアリングが完了するまで表示させたままにしておきます。

3 [ハイブリッド]をタップする



4 アカウントを作成する

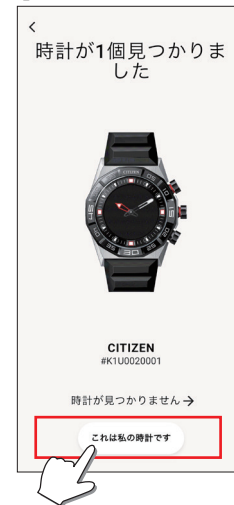


- アカウントを作成したときは、認証手続きに進みます。ここで設定したメールアドレスに認証番号が届きます。
- アカウント作成後にログアウトしていた場合は、[ログイン]をタップします。
- 一度サインアップすると、アプリを終了してもサインアップ(ログイン)の状態は保たれます。

5 [ペアリングを開始]画面が表示されたら、時計の中央のⓐボタンを押して、アプリ画面の[続ける]をタップする



6 [これは私の時計です]をタップする



- 画面に表示される時計が、お使いの時計と異なる場合があります。
- 色合いだけでなく見た目もまったく異なる場合は、[時計が見つかりません]をタップします。
- 時計のアップデートが始まったときは、終わるまで待ちます。

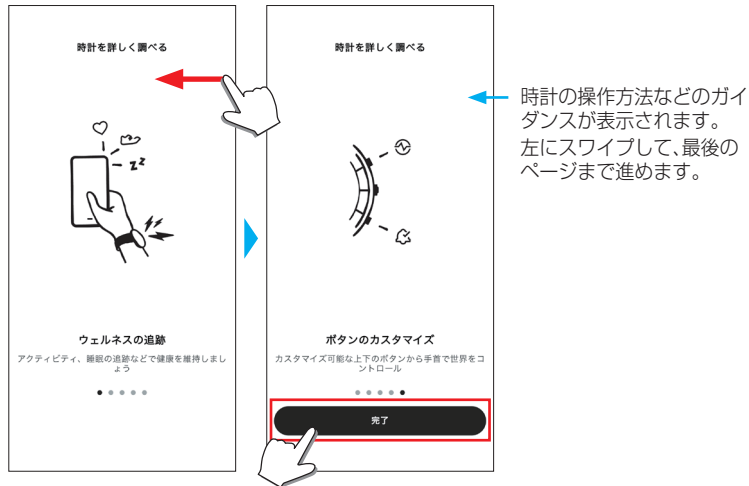
7 制限時間内に、時計の中央のⓐボタンを押す



ペアリングが始まります。

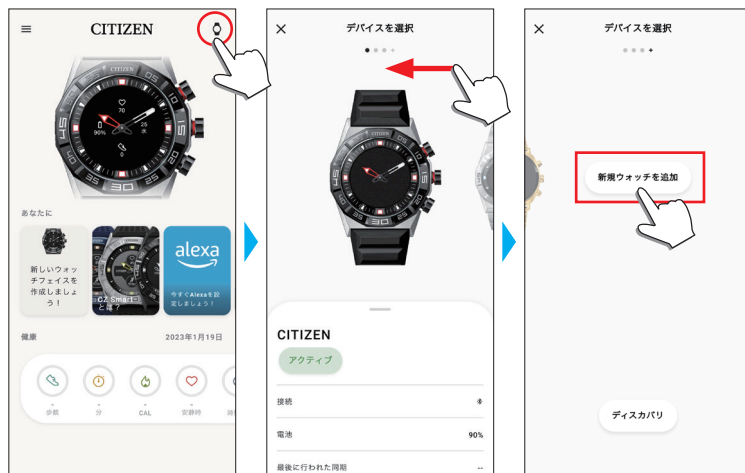
■ ペアリングに成功すると

完了画面が表示されます。



■ アプリ画面内でペアリングを始めるには

ホーム画面右上の時計アイコン(🕒)をタップし、[デバイスを選択]画面で左にスワイプして、[新規ウォッチを追加]をタップします。



ペアリングできないときは

ペアリングに失敗し、専用アプリに時計が表示されないときは、次の手順に従って、ペアリングをやり直します。

- 1 スマートフォンのBluetooth®設定から「CITIZEN CONNECTED HR 2.1」を削除する
- 2 スマートフォンのBluetooth機能を一度オフにして、オンにする
- 3 時計とスマートフォンのペアリングをやり直す

ペアリング後に接続できないときは(ペアリングの解除)

次の手順に従って、ペアリングをやり直します。

- 1 ホーム画面右上の時計アイコン(🕒)をタップする
- 2 [デバイスを選択]画面で左右にスワイプして接続をやり直す時計を表示させる
- 3 [デバイスを選択]画面下部のタブを上へスワイプして、メニューを表示させる



- 4 [時計を削除]をタップする
- 5 スマートフォンのBluetooth®設定から「CITIZEN CONNECTED HR 2.1」を削除する
- 6 スマートフォンのBluetooth機能を一度オフにして、オンにする
- 7 時計とスマートフォンのペアリングをやり直す

同期について

ペアリング後の時計とスマートフォンは、専用アプリが起動したり表示されると、接続とデータの同期が自動で始まります。

- 同期が始まると、時計のすべての針が1回転します。
- 時計の時刻・カレンダーも、スマートフォンに同期します。
- データの同期には時間がかかる場合があります。
- データの同期は、設定の変更などのアプリ操作によっても行われます。
- 時計の充電量が足りないと、同期は始まりません。
- スマートフォンと時計の距離が10 m以上離れていたたり、障害物などがあると、同期が始まりません。

また、ホーム画面で画面を下方向にスワイプしても同期が始まります。



時刻・カレンダー合わせについて

この時計は、スマートフォンと接続することで時刻情報を取得し、自動で時刻・カレンダーを合わせます。

- 時計本体で時刻・カレンダー合わせを行うことはできません。

加速度センサーと光学センサーについて

この時計には、加速度センサーと裏面の光学センサーの2つのセンサーが搭載されており、時計を身につけている間、常に計測が行われています。

- 加速度センサーが歩数などの活動量を計測し、光学センサーが心拍数と血中酸素濃度(SPO2)を計測します。
- 腕時計を着けている手で何かを握っていると、センサーが正しく計測できない場合があります。

計測されたデータは、時計上でリアルタイムに確認することができます。専用アプリの[健康]画面では、日/週/月単位の履歴がグラフとして表示されます。



また、種類を指定した運動の状況、運動時間、入力された身長と体重などから算出された消費カロリー、睡眠時間などの記録も専用アプリ画面で確認することができます。

- 時計内に記録された活動量データは、時計とスマートフォンのデータの同期によって、専用アプリ内に保存されていきます。
- 時計内には、活動量データはおよそ40日間分保存されます。
- 本機で収集したデータは、他のアプリに送信し閲覧することができます。
- 本機では、加速度センサーから得られる実際の時計の動きを独自に解釈し、歩数や睡眠などの活動として推定しています。よって、実際の活動量との間に若干の誤差が生じることもあります。
- 本機の光学センサーで得られる心拍数および血中酸素濃度は、計測によって算出された目安の数値であり、医学医療的使用を目的とするものではありません。
- 各データは、編集できません。また、他のデバイスで得られた活動量データなどをこの時計の専用アプリ上に表示させることもできません。

時計本体の設定について

時計だけで、時計本体の設定やさまざまな機能呼び出して使用することができます。

- 専用アプリを使用してスマートフォンと接続していないと使用できないものもあります。

ここでは、時計本体の設定について説明します。

- その他の機能についての説明は、「時計のメニューについて」(18 ページ)をご覧ください。

1 時計の中央のⓐボタンを押す

時計の針が、ディスプレイ上の機能アイコンを指します。



- 表示直後は、[ホーム]が選ばれています。
- 何も操作しないままおよそ3分間経過すると、通常表示に戻ります。

2 下のⓐボタンを押す

時計の針が[設定]アイコンを指します。



- このとき、時計の下のⓐボタンを押すと、時計回りに機能アイコンを指します。時計の上のⓐボタンを押すと、反時計回りに指します。

3 時計の中央のⓐボタンを押す

時計の上に、[設定]のメニュー画面が表示されます。



- メニューが表示されたとき、[戻る]が選ばれています。

4 時計の下のⓐボタンまたは上のⓐボタンをくり返し押して、メニュー項目を選ぶ

[デバイス情報]	時計のシリアルナンバーやファームウェアバージョンなどが表示されます。 • この項目には設定値はありません。 • 下のⓐボタン/上のⓐボタンを押して、表示をスクロールさせることができます。
[時計モード]	時計を左右どちらの手首に付けるかを設定します。 [右利き][左利き]の2つから選べます。 • 設定を切り替えるごとに、ディスプレイの表示が180度回転します。
[ダイヤル情報]	時計のディスプレイ上に情報を表示させるかどうかを設定します。 • 通常表示のとき、上のⓐボタンを押し続けても、[ON]/[OFF]が切り替わります。
[心拍数]	光学センサーを使用するかどうかを設定します。
[振動]	時計の振動の強さを設定します。 [OFF][マイルド][中][強]の4つから選べます。 • 設定を切り替えるごとに、実際に振動します。
[通知サイズ]	時計のディスプレイ上の通知の文字サイズを設定します。 [小さい][中][大きめ]の3つから選べます。
[通知OFF]	時計への通知を一時的に止めるかどうかを設定します。 [ON][ミラーリング][OFF]の3つから選べます。 • アラームには影響ありません。
[戻る]	[設定]のメニューを閉じます。
[フロントライト]	ライトを使用するかどうかを設定します。

5 時計の中央のⓐボタンを押す

選んだメニュー項目の設定値が変更されます。
• ボタンを押すごとに、設定値が切り替わります。

6 手順4と5をくり返して、他の項目も設定する

7 設定が終わったら、時計の下のⓐボタンまたは上のⓐボタンをくり返し押して、[戻る]を選ぶ

8 時計の中央のⓐボタンを押す

時計の針が[設定]アイコンを指します。

**9 上のⓑボタンを押す**

時計の針が[ホーム]アイコンを指します。

10 時計の中央のⓐボタンを押して、終了する

通常表示に戻ります。

- 手順5以降で、時計の中央のⓐボタンを押し続けると、手順8にスキップすることができます。

アプリ画面について

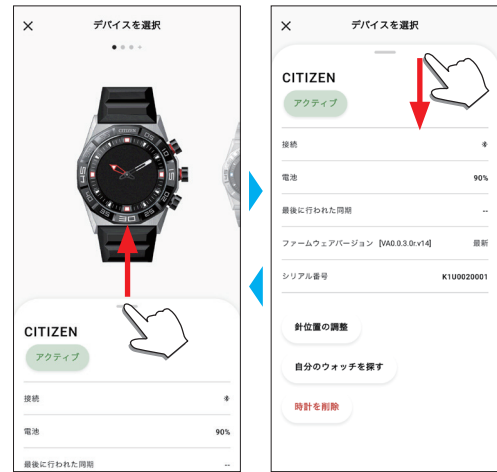
本書では、アプリ起動直後の以下の画面をホーム画面と呼びます。

**サイドメニュー**

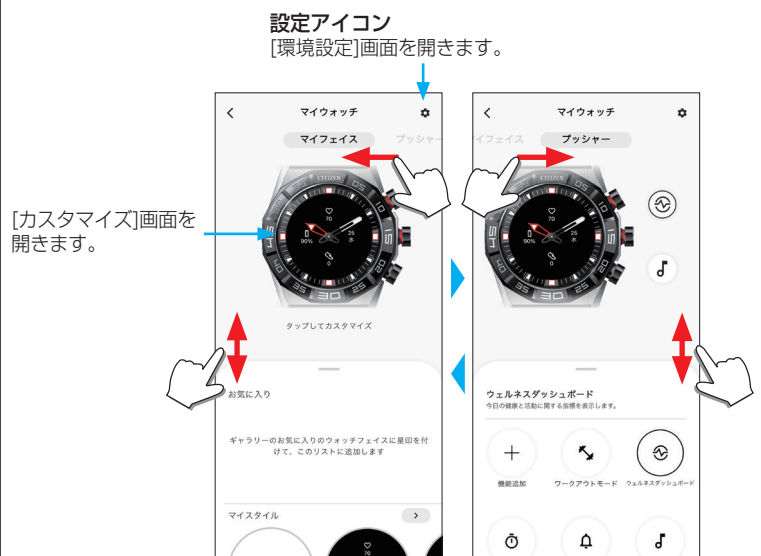
アカウントの管理、活動の目標設定、専用アプリの設定を行います。

**[デバイスを選択]画面**

時計の追加や接続の管理、時計の針の基準位置の調整などを行います。

**[マイウォッチ]画面**

時計の画面表示をカスタマイズしたり、時計のボタンに機能を割り当てます。また、通知やアラームなどを設定します。

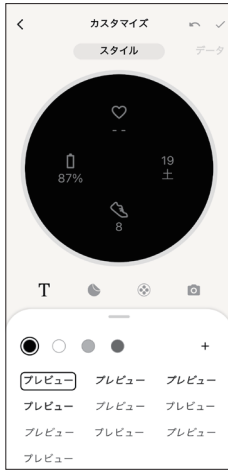
**■ [環境設定]画面**

アラーム、Alexa、通知、単位などの設定を行います。



■ [カスタマイズ]画面

時計のディスプレイ表示をカスタマイズします。



[健康]画面

時計の活動量計のデータを表示する画面です。

[歩数][活動時間(分)][消費カロリー (CAL)][心拍数(安静時)][睡眠(時間 分)][SPO2]の6つのサブメニューがあります。



タップして、表示させたい項目に切り替えます。

- 活動量は、設定した目標値を100%として表示されます。円グラフの場合は1周が100%です。棒グラフでは、画面内に100%の線が表示されます。
- 目標値について詳しくは、「活動の目標値を変更する」(8 ページ)をご覧ください。

専用アプリの設定を変更する

1 専用アプリを起動する

時計とスマートフォンが接続されます。

- サインアップ前の場合は、サインアップします。
- 時計とスマートフォンの同期が始まったら、完了するまで待ちます。

2 ホーム画面左上のメニューアイコン(≡)をタップする

サイドメニューが開きます。



アカウント名	アカウントの名称を変更します。
[健康]	連携するアプリ、身長/体重/性別、活動の目標設定を変更します。
[ヘルプ]	よくある質問や弊社への問い合わせを行います。
[利用規約]	改善のためのデータ共有などの設定や、利用規約、プライバシーポリシーなどを閲覧できます。アカウントの削除もここでを行います。
[ログアウト]	専用アプリからログアウトします。アカウントは削除されません。
バージョン表示	この専用アプリのバージョン表記です。
[最新情報]	この専用アプリなどの最新情報にリンクします。

活動の目標値を変更する

- 1 専用アプリを起動する
時計とスマートフォンが接続されます。
 ・サインアップ前の場合は、サインアップします。
 ・時計とスマートフォンの同期が始まったら、完了するまで待ちます。
- 2 ホーム画面左上のメニューアイコン(≡)、サイドメニューの[健康]を順番にタップする

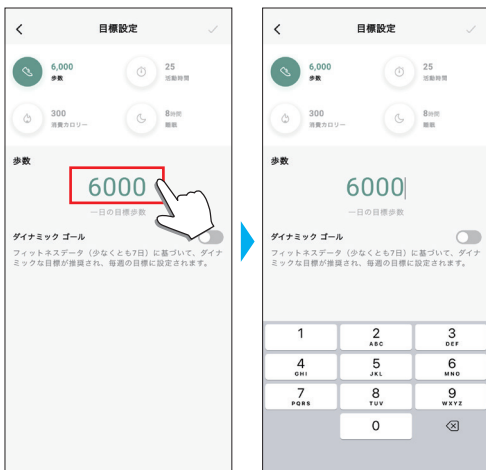


[健康]画面が開きます。

- 3 [健康]画面の[目標設定]をタップする
[目標設定]画面が開きます。



- 4 画面上部で目標値を変更したい項目を選び、数値を入力する
キーボードが表示されます。



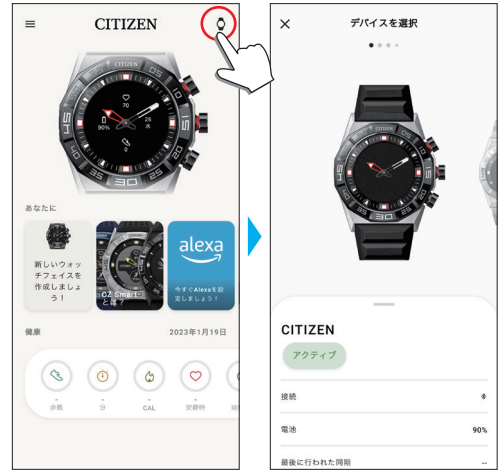
・[歩数]で[ダイナミック ゴール]がオンのときは、目標値は過去の活動状況(少なくとも7日間以上の記録が必要です)から自動で設定されるため、変更できません。

- 5 [目標設定]画面右上のチェックアイコン(✓)をタップして、変更を終了する

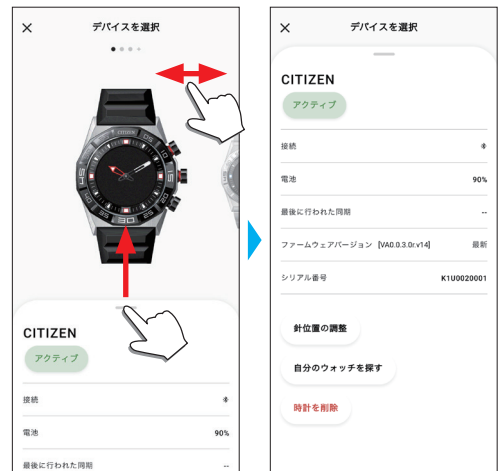


接続中の時計の状態を確認する

- 1 専用アプリを起動する
時計とスマートフォンが接続されます。
 ・サインアップ前の場合は、サインアップします。
 ・時計とスマートフォンの同期が始まったら、完了するまで待ちます。
- 2 ホーム画面右上の時計アイコン(🕒)をタップする
[デバイスを選択]画面が開きます。



- 3 画面を左右にスワイプして接続中の時計を表示させ、画面下部のタブを上にもスワイプする



[アクティブ]	現在接続中の時計は、「アクティブ」と表示されません。 ・複数の時計をご利用の場合、「アクティブにする」をタップすると、接続する時計が切り替わります。
[接続]	現在の接続状況が表示されます。 ※:接続中 ☒:接続していない
[電池]	接続中の時計の充電量が表示されます。
[最後に行われた同期]	前回の接続からのおよその経過時間が表示されます。
[ファームウェアバージョン]	現在の時計のファームウェアのバージョンが表示されます。
[シリアル番号]	時計のシリアルナンバーが表示されます。
[針位置の調整]	時計と分針の基準位置を確認・修正します。 詳しくは、「基準位置を確認・修正する」(17ページ)をご覧ください。
[自分のウォッチを探す]	時計を探します。地図上に、最後に時計と同期したときのおよその位置を表示させることもできます。 ・スマートフォンの位置情報へのアクセス許可が必要です。
[時計を削除]	時計とスマートフォンのペアリングを解除し、時計をリセットします。 ・時計とスマートフォンが接続できる範囲内にいる必要があります。

Amazon Alexaを使う

Alexaでは、音声入力と時計のディスプレイを使用して、時計のアラーム、時計のタイマー、通知の確認などの操作を行うことができます。

- Alexaには、時計内蔵のマイクを使用します。
- Amazonアカウントが必要です。

Amazon Alexaを設定する

- ペアリングの際に、以下の画面で設定した場合は、以下の手順は不要です。



1 専用アプリを起動する

時計とスマートフォンが接続されます。

- サインアップ前の場合は、サインアップします。
- 時計とスマートフォンの同期が始まったら、完了するまで待ちます。

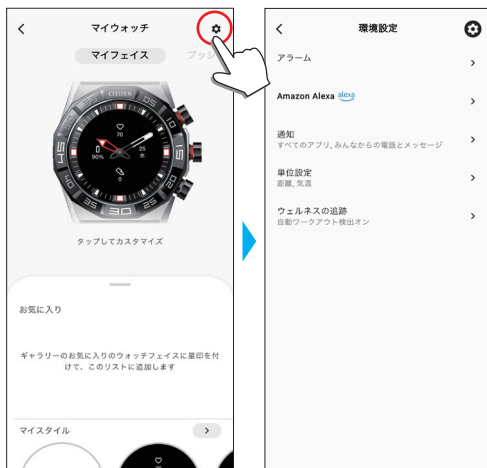
2 ホーム画面で接続中の時計イメージをタップする

[マイウォッチ]画面が開きます。



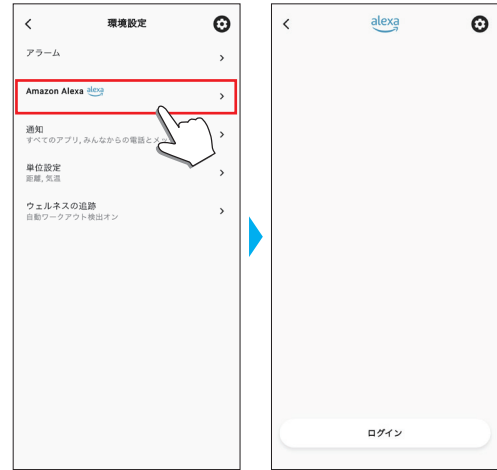
3 [マイウォッチ]画面右上の設定アイコン(⚙)をタップする

[環境設定]画面が開きます。



4 [環境設定]画面の[Amazon Alexa]をタップする

Alexaの画面が開きます。



5 Alexaの画面下部の[ログイン]をタップする



設定画面が表示されます。以降は、画面の指示にしたがってください。設定が完了すると、以下の画面が表示されます。



Amazon Alexaを使う

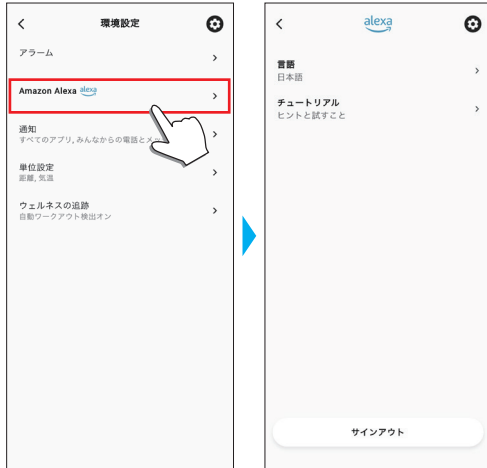
1 時計の上の◎ボタンを押す

Alexaの画面が表示され、[Listening]ステータスになります。



2 Alexaに話しかける

- Alexaの設定言語で話しかけます。
- 設定言語は、ログイン後に[環境設定]画面の[Amazon Alexa]で変更できます。



3 時計の上の◎ボタンを押す

Alexaが[Thinking]ステータスに切り替わり、時計の針が回転し始めます。



- ボタンを押さなくても、自動で切り替わります。
- 時計の上の◎ボタンを押すごとに、[Listening]と[Thinking]のステータスが切り替わります。

4 時計の中央のⓂボタンを押し続けて、Alexaを終了する

通常表示に戻ります。

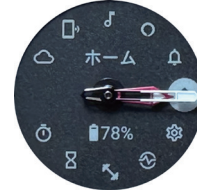
時計のボタンにAlexaを割り当てていないときは

[各機能を設定し、時計のボタンに割り当てる](11 ページ)を参考に、ボタンを割り当てます。

以下の方法で時計のメニューから始めることもできます。

1 時計の中央のⓂボタンを押す

時計の針が、ディスプレイ上の機能アイコンを指します。



- 表示直後は、[ホーム]が選ばれています。
- 何も操作しないままおよそ3分間経過すると、通常表示に戻ります。

2 時計の上の◎ボタンを2回押して、時計の針が[Alexa]を指すようにする



- 時計の下のⓂボタンまたは上の◎ボタンを押すと、時計の針が時計回りまたは反時計回りに動きます。

3 時計の中央のⓂボタンを押す

Alexaの画面が表示され、[Listening]ステータスになります。



各機能を設定し、時計のボタンに割り当てる

時計の下の④ボタンと上の③ボタンに、自由に機能を割り当てることができます。専用アプリ上での設定が必要な機能もあります。

1 専用アプリを起動する

時計とスマートフォンが接続されます。

- サインアップ前の場合は、サインアップします。
- 時計とスマートフォンの同期が始まったら、完了するまで待ちます。

2 ホーム画面で接続中の時計イメージをタップする

[マイウォッチ]画面が開きます。



3 [マイウォッチ]画面で左にスワイプして、[プッシャー]を表示させる

画面下部のタブに、機能リストが表示されます。



- 上の例は、上の③ボタンへの割り当てをタップした場合です。

4 割り当てたいボタンをタップし、画面下部で機能をタップする

- 機能リストの内容は、時計の状況によって異なります。

[機能追加]	Riiiver(リイバー)のiiidea(アイデア)を機能として割り当てます。 機能設定: Riiiverのiiideaを画面下部に表示させるには、[iiideaリスト]で各iiideaをオンにし、必要な設定を行います。 ・ Riiiverをご利用いただけない地域では、iiideaを含め表示されません。また、機能を割り当てても、Riiiverのサービス提供地域外では表示されなくなります。
[ワークアウトモード]	運動の種類ごとに計測したり、その結果を表示させます。 運動の結果はアプリ画面にも表示されます。
[ウェルネスダッシュボード]	1日の[歩数][活動時間(分)][消費カロリー (CAL)][心拍数(安静時)][睡眠(時間 分)][SPO2]が表示されます。 心拍数と血中酸素濃度(SPO2)の計測を行います。
[ストップウォッチ]	ストップウォッチによる計測を行います。 時計と分針が重なり、秒針として動きます。
[通知]	通知が表示されます。 機能設定: [環境設定]画面の[通知]で通知の設定を行う必要があります。
[音楽のコントロール]	音楽アプリ使用中に、再生/一時停止/次に進むをコントロールすることができます。 再生/一時停止: 上の③ボタンを押し続ける 音量を上げる: 上の③ボタンを一度押す 音量を下げる: 下の④ボタンを一度押す 次の曲に進む: 下の④ボタンを押し続ける
[タイマー]	タイマーによるカウントダウンを行います。 時計と分針が重なり、秒針として逆回転で動きます。 タイマーの時間は、1分間ごとに設定できます。 タイムアップすると、時計が振動します。 機能設定: タイマー時間は、時計上の操作で変更します。
[天気]	現在地を含め最大2カ所の天気概況が表示されます。 機能設定: [位置情報を追加]で場所を指定します。 ・ スマートフォンの位置情報へのアクセス許可が必要です。
[携帯電話を鳴らす]	携帯電話を鳴らして、探しやすいようにします。音を止めるときは、時計の中央の③ボタンを押します。
[ALEXAの設定]	Alexaを使用します。

[機能追加]による機能:

[UV指数]	現在地を含めた3カ所のUV指数が表示されます。
[サーフレポート]	サーフィンに特化した天気概況が表示されます。
[Hue Light]	Philips社のスマートライト、Hueをコントロールします。 ・ この機能は、iOSのみで使用できます。
[ゴルフレポート]	ゴルフに特化した天気概況が表示されます。
[ゴルフ場]	距離やハンディキャップなど、ホールごとの情報が表示されます。
[フライト情報]	航空機の発着などの情報を確認します。
[配送追跡]	配送中の荷物の情報を確認します。
[Google Nest Thermostat]	室温管理ツールをコントロールします。
[ヤードからホール]	ゴルフ場で、このホールまでの距離を確認します。

5 [マイウォッチ]画面左上の戻るアイコン(◀)をタップして、終了する

- 画面の指示に従います。



機能がボタンに割り当てられます。

■ 割り当てた機能を試すには

機能を割り当てた時計のボタンを押すと、各機能の画面が時計のディスプレイに表示されます。

- 機能によっては、専用アプリを通じてインターネットに接続されている必要があります。

■ 機能を使い終わったときは

中央の@ボタンを押し続けると、通常表示に戻ります。

- タイマーなどの計測は、通常表示に戻っても継続されます。

ウォッチフェイスをカスタマイズする

1 専用アプリを起動する

時計とスマートフォンが接続されます。

- サインアップ前は、サインアップします。
- 時計とスマートフォンの同期が始まったら、完了するまで待ちます。

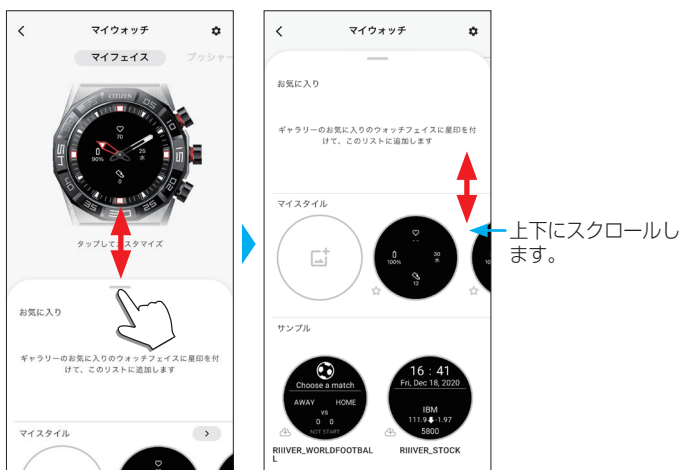
2 ホーム画面で接続中の時計イメージをタップする

[マイウォッチ]画面が開きます。



3 [マイフェイス]表示中に、画面下部のタブを上へスワイプする

- [プッシャー]が表示されているときは、画面を右にスワイプします。
- フェイスを変更せずにカスタマイズしたいときは、手順5に進みます。



4 お好みのフェイスを選んでタップする

選んだフェイスが、時計のディスプレイとスマートフォンの画面に表示されます。

さらに、フェイスをカスタマイズしたいときは、次に進みます。

5 [マイウォッチ]画面で時計イメージをタップする

[カスタマイズ]画面が開きます。



小窓の表示内容を変更するときタップします。画面が[データ]に切り替わります。

変更対象をタップして切り替えます。

- 選んだフェイスによっては、カスタマイズできない場合もあります。

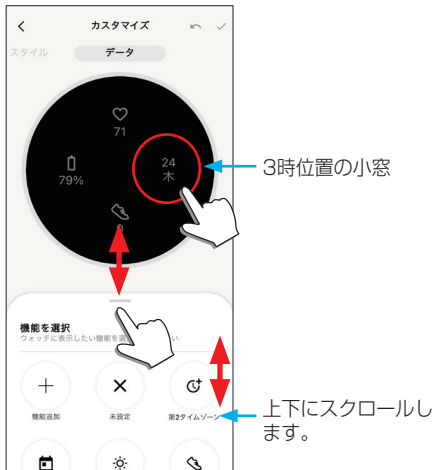
	画面に任意の文字列を表示させます。[+]をタップして、文字列を追加します。色を選ぶことができます。ドラッグで位置を変更し、ピンチイン/ピンチアウトで大きさを変更します。
	用意されたステッカーをウォッチフェイスに追加します。配置したステッカーをタップすると色が変わります。ドラッグで位置を変更し、ピンチイン/ピンチアウトで大きさを変更します。
	フェイスの背景を選びます。
	スマートフォン内に保存した写真データなどをウォッチフェイスにします。既存のウォッチフェイスは上書きされます。

- ウォッチフェイスによっては、表示されない編集メニューもあります。
- 文字列やステッカーは、選択中にゴミ箱アイコンをタップすると、削除されます。

小窓の表示内容を変更するときは：

変更したい、小窓をタップします。

- 下図の場合は、3時位置、6時位置、9時位置、12時位置の4つの小窓があります。



画面下部のタブから、表示させたい機能を選びます。

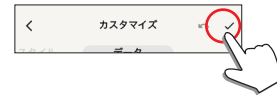
- [歩数]など目標値を設定できる表示内容のときは、[ゴールリング]を小窓の周りに追加することができます。

[機能追加]	Riiiverのiiideaから表示情報を選びます。 Riiiverの表示情報を表示させるには、[iiideaリスト]で表示情報をオンにする必要があります。 • Riiiverをご利用いただけない地域では、iiideaを含め表示されません。また、表示を選んでも、Riiiverのサービス提供地域外では表示されなくなります。
[第2タイムゾーン]	指定した地域の現在時刻が表示されます。 画面下部に指定した地域が表示され、タップすると変更できます。
[未設定]	何も表示させないときに選びます。
[曜日-日付]	日と曜が表示されます。
[気温]	現在地の気温が表示されます。 • スマートフォンの位置情報へのアクセス許可が必要です。
[歩数]	今日これまでの歩数が表示されます。
[心拍数]	直前に計測された心拍数が表示されます。
[降水確率]	現在地の降水確率が表示されます。 • スマートフォンの位置情報へのアクセス許可が必要です。
[活動時間]	今日これまでの運動時間が表示されます。
[カロリー]	今日これまでの消費カロリーが表示されます。
[電池]	現在の時計の充電量が表示されます。

[機能追加]による機能：

[スポーツライブ]	指定したスポーツの実況が表示されます。
[UV指数]	現在地のUV指数が表示されます。
[株価]	指定した企業の株式市況が表示されます。
[世界のサッカー]	指定したサッカーチームの実況が表示されます。

- 6 カスタマイズが終わったら、[カスタマイズ]画面右上のチェックアイコン(✓)をタップする
[設定]画面が表示されます。



- 7 [設定]画面右上のチェックアイコン(✓)をタップして、終了する時計のディスプレイに、カスタマイズしたフェイスが表示されます。

アラームを設定する

1 専用アプリを起動する

- 時計とスマートフォンが接続されます。
- サインアップ前の場合は、サインアップします。
 - 時計とスマートフォンの同期が始まったら、完了するまで待ちます。

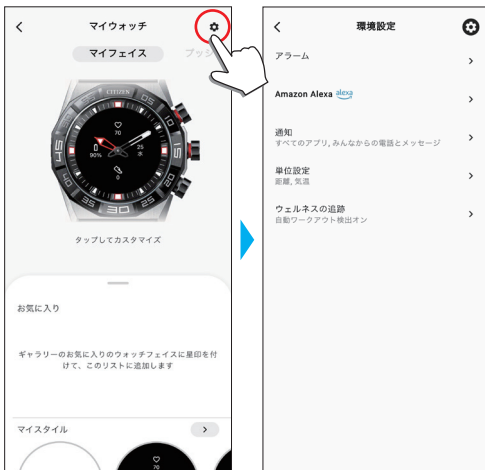
2 ホーム画面で接続中の時計イメージをタップする

[マイウォッチ]画面が開きます。



3 [マイウォッチ]画面右上の設定アイコン(⚙️)をタップする

[環境設定]画面が開きます。



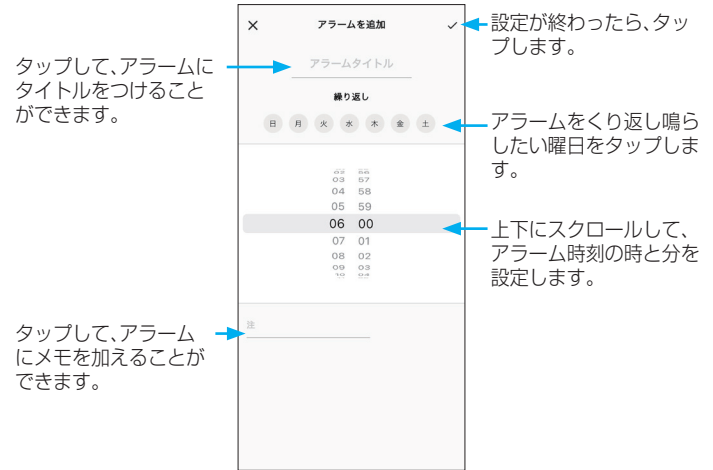
4 [環境設定]画面の[アラーム]をタップする

[アラーム]画面が開きます。



5 [アラーム]画面下部の[+]追加をタップする

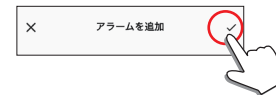
[アラームを追加]画面が開きます。



- [繰り返し]の曜日をタップして、アラームをくり返し鳴らしたい曜日を選択します。下の例では、月曜日～金曜日が選ばれています。



6 アラーム時刻の設定が終わったら、[アラームを追加]画面右上のチェックアイコン(✓)をタップして、終了する



新しく設定したアラーム時刻が、アラームオンになって表示されます。

■ アラーム時刻になると

時計が振動します。

- いずれかのボタンを押すと、振動は止まります。

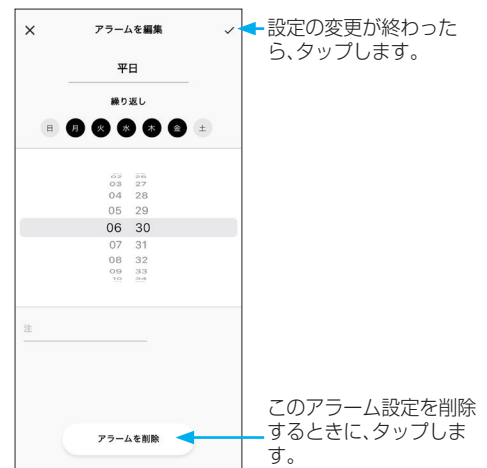
■ アラームをオン/オフするときは

[アラーム]画面で、アラーム設定のスイッチをタップしてオン/オフします。



■ アラームの設定を変更するときは

[アラーム]画面で、アラーム設定をタップして、[アラームを編集]画面を開きます。



通知を設定する

- スマートフォンと時計の距離が10 m以上離れていたり、障害物などがあると、通知が届かない場合があります。

1 専用アプリを起動する

時計とスマートフォンが接続されます。

- サインアップ前の場合は、サインアップします。
- 時計とスマートフォンの同期が始まったら、完了するまで待ちます。

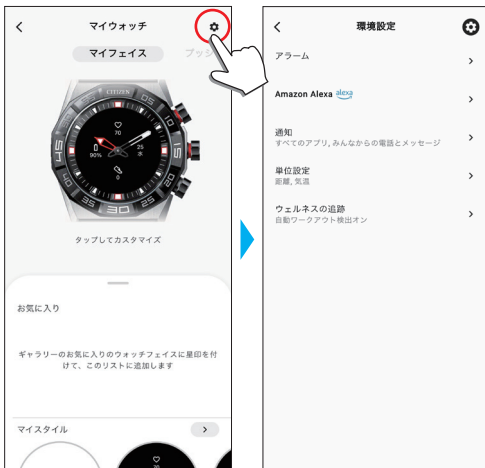
2 ホーム画面で接続中の時計イメージをタップする

[マイウォッチ]画面が開きます。



3 [マイウォッチ]画面右上の設定アイコン(⚙)をタップする

[環境設定]画面が開きます。



4 [環境設定]画面の[通知]をタップする

[通知]画面が開きます。



[アプリ通知許可設定]	[連絡先]
<p>通知を受け取るアプリを選びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> スマートフォンの設定でも、通知を受け取るように設定しておく必要があります。 表示されるアプリは、ご利用のスマートフォンのOSによって異なります。 	<p>電話とメッセージごとに、通知を受ける対象を選ぶことができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> Android版専用アプリの[クイック返信]については、下をご覧ください。

- スマートフォンの住所管理アプリにアクセスする際には、アクセス権の設定が必要です。
Android OSで「!」の付いた項目は、タップしてアクセス権を設定することができます。

■ [クイック返信]について

Android版専用アプリでは、通知を受ける対象からの電話着信の際、[クイック返信]を利用してメッセージで応答することができます。

メッセージは、あらかじめ2つ作成して登録しておくことができます。

メッセージは、着信時に、時計の下のⓐボタンまたは上のⓒボタンでメッセージを選び、中央のⓑボタンで決定して送信します。

活動状況を自動で検出する

[ランニング][自転車][歩く][ボート漕ぎマシン]の4つの活動については、時計のセンサーが自動で検出して、計測を始めることができます。([自動ワークアウト検出])
また、学習中や勤務中など、一定時間運動していないときに、立ち上がるように促す通知機能があります。([ムーブ通知設定])

- スマートフォンと時計の距離が10 m以上離れていたたり、障害物などがあると、通知が届かない場合があります。
- ムーブ通知は、時計の加速度センサーが運動を検知しないまま一定時間経過した場合に作動します。

1 専用アプリを起動する

時計とスマートフォンが接続されます。

- サインアップ前の場合は、サインアップします。
- 時計とスマートフォンの同期が始まったら、完了するまで待ちます。

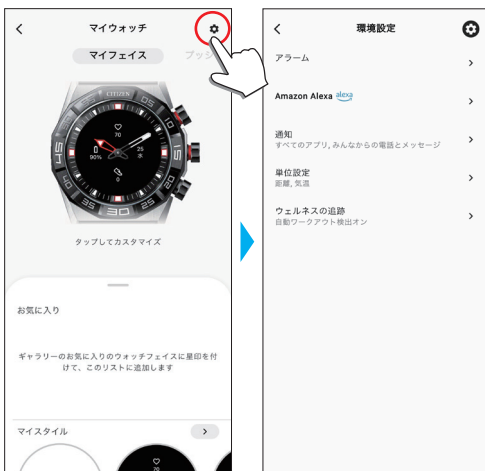
2 ホーム画面で接続中の時計イメージをタップする

[マイウォッチ]画面が開きます。



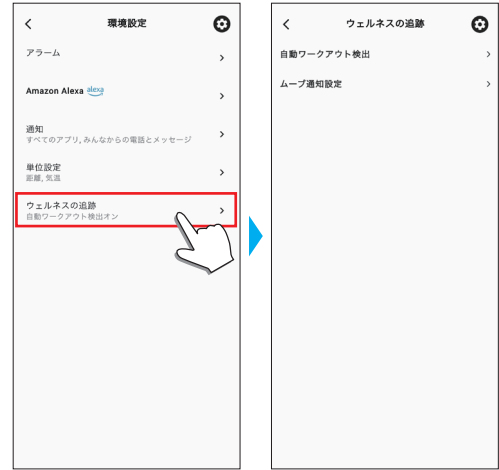
3 [マイウォッチ]画面右上の設定アイコン(⚙)をタップする

[環境設定]画面が開きます。



4 [環境設定]画面の[ウェルネスの追跡]をタップする

[ウェルネスの追跡]画面が開きます。



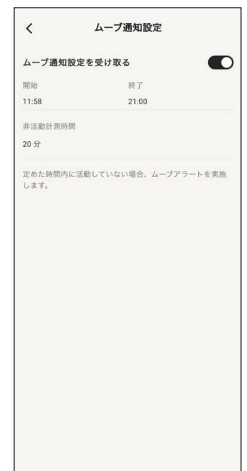
[自動ワークアウト検出]



自動で計測を開始する活動のスイッチをタップします。

- [最初に聞いて]にチェックを入れると、計測開始時に通知が届きます。

[ムーブ通知設定]



[開始][終了]で、この通知を送る時間帯を設定します。設定時間外には、この通知は送られません。
[非活動計測時間]で、時計が活動を検知しなくなってから、この通知を送るまでの間隔を設定します。

基準位置を確認・修正する

基準位置の確認と修正は、専用アプリから行います。

スマートフォンと接続しても時刻・カレンダーが正しく表示されないなどの場合、時計の針の基準位置が正しいかどうか確認します。

・針が正しい基準位置からずれていると、時刻が正しく表示されません。

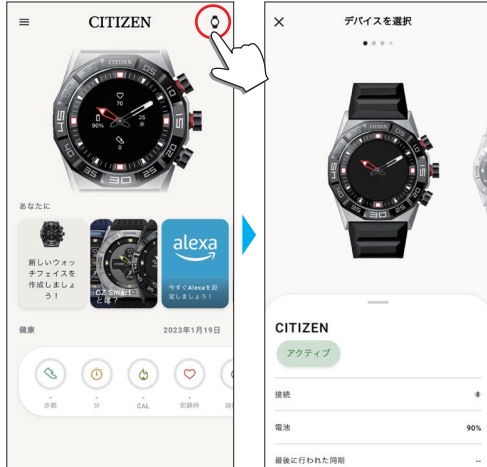
1 専用アプリを起動する

時計とスマートフォンが接続されます。

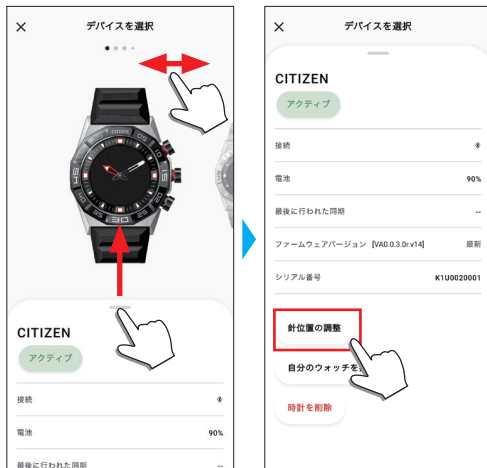
- ・サインアップ前の場合は、サインアップします。
- ・時計とスマートフォンの同期が始まったら、完了するまで待ちます。

2 ホーム画面右上の時計アイコン(🕒)をタップする

[デバイスを選択]画面が開きます。



3 画面を左右にスワイプして接続中の時計を表示させ、画面下部のタブを上へスワイプする



4 [針位置の調整]をタップする

時計の基準位置が修正できるようになります。



5 画面の指示に従って、時計の時針の基準位置を修正する

・時計のイラストの両側のボタンを押すと、時計の針が動きます。

6 時針の修正が終わったら左にスワイプする

分針の基準位置が修正できるようになります。

7 同じように、時計の分針の基準位置を修正する

8 画面右上のチェックアイコン(✓)をタップして、終了する



・チェックアイコン(✓)は、分針の基準位置を修正する画面に表示されます。

時計のメニューについて

時計のメニューから機能を選んで使用することができます。

- 専用アプリを使用してスマートフォンと接続していないと使用できない機能もあります。

1 時計の中央のⓐボタンを押す

時計の針が、ディスプレイ上の機能アイコンを指します。



- 表示直後は、[ホーム]が選ばれています。
- 何も操作しないままおよそ3分間経過すると、通常表示に戻ります。

2 時計の下のⓐボタンまたは上のⓒボタンをくり返し押して、機能を切り替える

時計の針が機能アイコンを指します。

- 時計の下のⓐボタンまたは上のⓒボタンを押し続けると、連続して動きます。
- 白い円形の中で反転しているアイコンが、現在選択中の機能です。
- Riiiverのサービス提供地域以外では、iiidealはご利用いただけません。

[天気]	現在地を含めた最大2ヵ所の天気概況が表示されます。 • 専用アプリでの設定が必要です。詳しくは、「各機能を設定し、時計のボタンに割り当てる」(11 ページ)をご覧ください。
[携帯を鳴らす]	接続中のスマートフォンを鳴らします。 スマートフォンを探すときに便利です。 音を止めるときは、時計の中央のⓐボタンを押します。
[音楽のコントロール]	音楽アプリ使用中に、再生/一時停止/次に進むをコントロールすることができます。 再生/一時停止: 上のⓒボタンを押し続ける 音量を上げる: 上のⓒボタンを一度押す 音量を下げる: 下のⓐボタンを一度押す 次の曲に進む: 下のⓐボタンを押し続ける
[Alexa]	[Alexa]を使用します。
[通知]	通知が表示されます。 • 専用アプリでの設定が必要です。詳しくは、「通知を設定する」(15 ページ)をご覧ください。
[ホーム]	通常画面に戻ります。
[設定]	時計本体を設定します。 • 詳しくは、「時計本体の設定について」(5 ページ)をご覧ください。
[ウェルネス]	1日の[歩数][活動時間(分)][消費カロリー(CAL)][心拍数(安静時)][睡眠(時間 分)]が表示されます。心拍数と血中酸素濃度(SPO2)の計測が行われます。
[ワークアウト]	10のカテゴリーから運動の種類を選び計測します。一部の運動については、地図上に運動の軌跡を表示させることもできます。 • [ランニング][自転車][歩く][ボート漕ぎマシン]は自動検出で測定を始めることができます。詳しくは、「活動状況を自動で検出する」(16 ページ)をご覧ください。
[タイマー]	タイマーによるカウントダウンを行います。詳しくは、「タイマーを使う」(18 ページ)をご覧ください。
[ストップウォッチ]	ストップウォッチによる計測を行います。時針と分針が重なり、秒針として動きます。

3 時計の中央のⓐボタンを押す

- 選んだ機能の画面に切り替わります。
- すぐに動作を始める機能もあります。

■ 通常表示に戻すには

時計の中央のⓐボタンを押し続けると、通常表示に戻ります。

- 各項目の設定画面から、メニュー画面に戻ったときは、もう一度中央のⓐボタンを押し続けます。

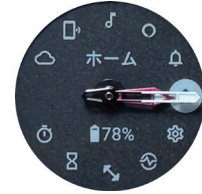
タイマーを使う

この時計のタイマーは、1分間単位で設定できます。

- タイマー時間の変更は、時計上で行います。

1 時計の中央のⓐボタンを押す

時計の針が、ディスプレイ上の機能アイコンを指します。



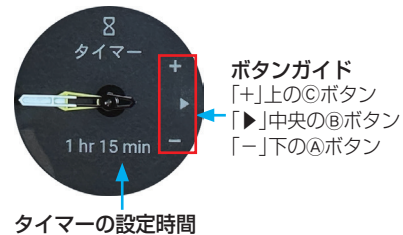
- 何も操作しないままおよそ3分間経過すると、通常表示に戻ります。

2 時計の下のⓐボタンまたは上のⓒボタンをくり返し押して、[タイマー]と表示させる



3 時計の中央のⓐボタンを押す

[タイマー]画面に切り替わり、前回の設定時間が表示されます。



タイマーの設定時間

ここでは、例として、設定時間を25分間に変更します。

4 時計の下のⓐボタンをくり返し押して、[25min]と表示させる

- ボタンを押し続けると、押し続けている間、10分間単位で変化します。

5 時計の中央のⓐボタンを押す

時計の針が12時位置から動き出し、タイマーがスタートします。



タイマーの残り時間

- 時計の中央のⓐボタンを押すと、通常表示に戻ります。
タイマーは動作を続けています。

■ 計測が終わると

時計が振動してお知らせします。

計測を途中でやめるときは

タイマーなどの計測は、画面を切り替えても中断されません。以下の手順で、計測を終了させる必要があります。

- 1 「タイマーを使う」(18 ページ)の手順3までを行い、[タイマー]画面を表示させる



- 2 時計の下のⒶボタンを押す

タイマーの計測が一時停止します。

- 再開するときには、もう一度時計の下のⒶボタンを押します。



- 3 時計の上のⒷボタンを押して、リセットする

タイマーの残り時間が[0min]になり、計測が終了します。



- 4 時計の中央のⒺボタンを押して、終了する

通常表示に戻ります。

- タイマーの設定時間は保存されます。
- 手順3で時計の上のⒷボタンを押すと、タイマーの設定時間は更新されます。

Bluetooth®について

Bluetooth®関連の法規制(使用可能な地域について)

国または地域によっては、Bluetooth®の使用が法的に許可されていない場合があります。

- 使用許可のない国でこの時計を利用すると、法的に罰せられる場合があります。
- Bluetooth®通信は、第三者によって故意または偶然に傍受される場合があります。重要な通信や人命にかかわる通信には、この時計を使用しないでください。

Bluetooth®について詳しくは、以下をご覧ください。

https://www.citizenwatch-global.com/support/pdf/bluetooth_restrictions.pdf



製品仕様

機種	YF30	
型式	コンビネーションスマートウォッチ	
表示機能	アナログ部	時、分
	ディスプレイ部	各種機能を常時表示
持続時間	約2週間~4週間(ご使用状況によって変わります)	
使用電池	二次電池(リチウムイオン電池) 1個	
付加機能	<ul style="list-style-type: none"> • 接続機能(専用アプリによる) • 振動機能(アラームなど、専用アプリにて設定) • 活動量計測機能 • 心拍数計測機能 • 血中酸素濃度計測機能 • Alexa • Riiiver機能 • 各種機能による表示機能 歩数/ワークアウトごとの活動時間・目標達成度/心拍数/消費カロリー/睡眠時間 着信通知/アプリ通知/ムーブ通知 ストップウォッチ/タイマー ミュージックコントロール 天気/気温/降水確率 第2タイムゾーン(ローカルタイム)/日表示・曜表示 機能のボタン割り当て/ウォッチフェイス編集 スマートフォンを探す 	

製品仕様は、改良のため、予告なく変更することがあります。