Apple Watch Heart Study

— 研究に参加いただくための準備内容 —





5つの項目を確認してください

Apple Watch Heart Studyの研究にご参加いただくために iPhoneとAppleWatchをご用意の上、 以下の5つ項目に問題がないかご確認ください

> AppleWatchが 睡眠を記録できる設定になっている

2

3

"ヘルスケア"Appで 睡眠スケジュールが設定されている

iPhoneの"Watch"Appで 心拍数の記録が許可されている

ご提供いただけるデータへのアクセスが iPhoneで許可されている

5

Δ

就寝時にAppleWatchが 十分に充電されている

AppleWatchが 睡眠を記録できる設定になっている

	1	۲ ۱۱۱۱ 40	; • ·)	
		てのWatch Apple Watch		
	\bowtie	メール	>	
	\bigcirc	メッセージ	>	
	۶	ワークアウト	>	
	\bigcirc	呼吸	>	
	Y	時計	>	
	۲	写真	>	
	۲	手洗い	>	
	0	小、Bàt	5	
6	●睡	眠		
	U	大気	~	_
	0	電話	>	
	0	連絡先	>	
	NRC	Nike+ Run Club	>	
	R 11)

iPhoneで"Watch"Appを起動し 「睡眠」をタップ



「有効にする」をタップ



「"ヘルスケア"Appで"睡眠"を設定」を タップ

4
睡眠
睡眠 Apple Watchで睡眠時間を記録したり、起きるとき に無音の触覚アラームを使ったりできます。就寝時 には画面は暗くなってロックされるため、夜中に起 こされることはありません。
自動的にオンにする
睡眠モードでは、スゲシュールされた就寝準備時間のロック画面を 自動的にシンプルにすることができます。
"おやすみモード"もオンになります。"設定"で、"おやすみモー ド"中でも特定の発信者からの通話を着信できるようにすることがで きます。
時刻を表示
睡眠モード中はiPhoneおよびApple Watchに日付と時刻が表示さ れます。
Apple Watchで睡眠時間を記録
Apple Watch を装着して起転こ Field に読むすると、Watch see 眠を記録し、このデータを"ヘルスケア"に書き込みます。
バッテリー
● マイフォッチ 文字盤ギャラリー 見つける

"Watch"Appの「睡眠」の 設定状態を確認 2

"ヘルスケア"Appで 睡眠スケジュールが設定されている

1			°	`	(4) ,
		ブラウス	ズ		
C	、 検索				
	•••	周期記録			>
		症状			>
	V	心臓			>
	Ť	身体測定値			>
		睡眠			>
	চি	聴覚			>
	÷	歩行			>
	+	その他のデータ			>
	H	診療文書			>
		概要	ブラ・	לל	

iPhoneで"ヘルスケア"Appを起動し ブラウズタブ内の「睡眠」をタップ



「通常スケジュールとオプション」が 設定されていることを確認しタップ

3	
	オプション
睡	眠モード
É	目動的にオンにする
睡 ツ	眠モードでは、スケジュールされた就寝準備時間のロ ク画面を自動的にシンプルにすることができます。
"さ み う	おやすみモード″もオンになります。"設定″で、"おやす ∈モード″中でも特定の発信者からの通話を着信できるよ ∋にすることができます。
民	持刻を表示
睡刻	諏モード中はiPhoneおよびApple Watchに日付と時 が表示されます。
iF	Phoneで就寝時間を記録
"II を	亜眠"では、睡眠スケジュールを利用して夜間にiPhone 手に取って使用した時間が分析され、自分の睡眠パタ ンがよく理解できるようになります。
通	知

「通常スケジュールとオプション」が 設定されていない場合

睡眠スケジュールの設定を行う必 要があります。 睡眠スケジュールの設定方法は 以下をご確認ください。

iPhoneの"ヘルスケア"Appで 睡眠スケジュールを設定する https://support.apple.com/ja -jp/guide/iphone/iph2d7daf6



オプションで「iPhoneの就寝時間を記録」が ONになっていることを確認 <u>fc/ios</u>

Apple Watchで睡眠を記録し てiPhoneで「睡眠」を使う https://support.apple.com/ja -jp/HT211685#results

その他注意事項:

睡眠スケジュールが有効な日にApple Watchを装着して睡眠すると

設定した起床時刻の後に、質問票が表示されます。

睡眠スケジュールを設定していない日にApple Watchを装着して睡眠したり

起床時刻前には質問表は表示されません。

iPhoneの"Watch"Appで 心拍数の記録が許可されている



iPhoneで"Watch"Appを起動し 「プライバシー」をタップ



「心拍数」がONになっていることを確認

4 ご提供いただけるデータへのアクセスが iPhoneで許可されている

1		🗢 🚺
	2 設定	
	Safari	>
~~~~~	株価	>
	翻訳	>
6	マップ	>
	コンパス	>
provident and and	計測	>
۲	ショートカット	>
	ヘルスケア	>
	ミュージック	>
<b>s</b> tv	TV	> ]
*	写真	>
	カメラ	>
	ブック	>
P	Podcast	>
5	Game Center	>

iPhoneで"設定"Appを起動し 「ヘルスケア」をタップ





「データアクセスとデバイス」をタップ

4		
	- Heart Study AW	
すべて	てのカテゴリをオフ	
"Heart ータタ	: Study AW"に、表示されているすべてのへ. イブへのアクセスを許可または禁止します。	ルスケアデ
デージ	タ	>
"HEAF	RT STUDY AW"にデータの読み出しを許可・	
<u></u> ↔	6分間歩行	
ð	アクティブエネルギー	
ð	ウォーキング+ランニングの距離	
ð	エクササイズ時間	
ð	スタンド時間(時)	
Ò	スタンド時間(分)	
Ò	安静時消費エネルギー	
۲	安静時心拍数	
÷	階段速度: 下降	
<del>*</del>	階段速度: 上昇	

「Heart Study AW」をタップ

カテゴリが ONになっていることを確認



Apple Watchのホーム画で 下から上にスワイプすると充電状況を確認できます



#### Apple Watch Heart Study

