



GoBe3のご利用を開始する前に、
このユーザーガイドをよくお読みください

GoBe3とは？

HEALBE GoBe3は、摂取カロリーと水分バランスを自動的に計測する事ができるただ一つのスマートバンドです。もうどんな食事をしたか記録する必要はありません。手首にGoBe3を装着し、アプリで摂取カロリー量を直接計測するだけです。

GoBe3は自動的に計測と追跡を行います：

- | | |
|--|--|
|  カロリー摂取量 |  水分バランス |
|  燃焼カロリー |  ストレスレベル |
|  エネルギーバランス
(カロリーバランス) |  夜間の睡眠の質と継続時間 |
|  歩数と歩行距離 |  脈拍を一日中トラッキング |

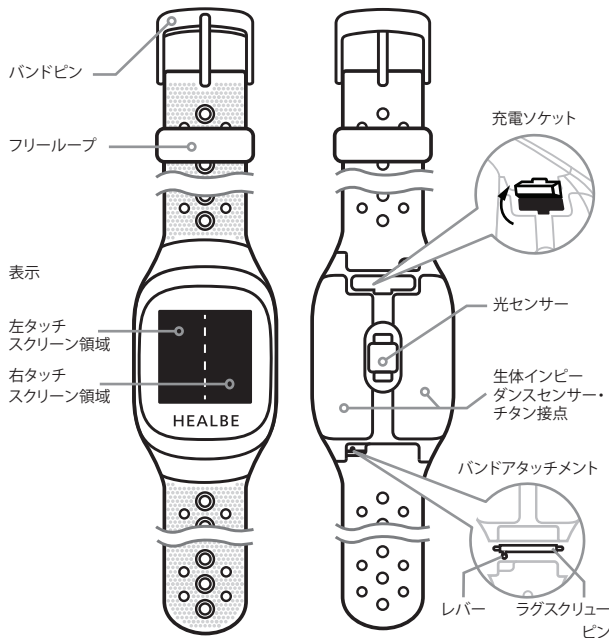
HEALBEアプリにもこんな機能があります：

- | | | |
|---|--|---|
|  体重増減追跡 |  体重目標管理 |   Apple ヘルスケア/
Google Fitとのデータ同期 |
|---|--|---|

! カリフォルニア大学、デービス大学、および広州赤十字病院による独立した第三者検証では、GoBeが基準値と比較して約90%までの精度でカロリー摂取情報を収集することができることを示しました。この正確性は、一日中GoBeを（22~23時間/日）装着し、食事中や食事後の3~4時間装着し続けることで達成されます。

ただし、脈拍、ストレス、水分バランスなどの測定は、バンドを1日に22時間未満装着した場合でも精度が維持されます。

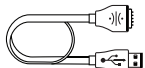
製品構成と部品





1. HEALBE GoBe3本体

製品内容



2. USB充電ケーブル



3. ユーザーマニュアル

セットアップ

GoBe3は、iOS10（またはそれ以上）またはAndroid5.0（またはそれ以上）の利用環境によってのみご利用可能で、フル機能をご利用いただけます。スマートフォンは、Bluetooth®Low Energy(Bluetooth LE)にも対応している必要があります。

HEALBE GoBe3をご利用になる前に

GoBe3のご利用を開始頂くには、HEALBEアプリケーションの最新のアップデートをお手持ちのスマートフォンにインストールする必要があります。HEALBEアプリが既にインストールされている場合は、最新バージョンに更新して、「HEALBE GoBe3のご利用開始」セクションに進んでください。

- 1** iOS/Android用HEALBEアプリをスマートフォンにダウンロードしてインストールします。アプリは、以下のアプリストアから入手できます:お使いのアプリストアの検索バーに「HEALBE」と入力するか、スマートフォンのカメラアプリを開いて、下の選択したアプリストアのQRコードに向けます。



2 アプリでHEALBEアカウントを作成

アカウント登録中にあなた自身のデータを登録すると、HEALBEアプリは、平均歩幅、水分補給通知時のグラスの容量、快適な睡眠時間など、その他の重要なパラメータを自動的に計算します。

しかし、これらのフィールドの初期値をユーザープロフィールとGoBeメニューでご自身の値に変更して、微調整し、正確性の高い最良の結果を得ることをお勧めします。GoBeは、このデータを使用して現在のユーザーの個々のパラメータに適応し、すべての内部アルゴリズムをパーソナルかつ正確にします。

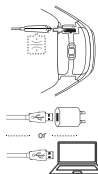
HEALBE GoBe3の利用を開始する

GoBe3を初めて起動する前に:

- GoBeのディスプレイと光学センサーの保護フィルムをすべて剥がします。
- アルコールパッドやアルコールティッシュで外面を拭き取ってください。高濃度アルコールでディスプレイを拭かないでください。
- ディスプレイは乾いた綿のパッド、または、柔らかいクロスで拭くことができます。

! 注意! GoBe3は充電されていない状態で出荷されています。充電ケーブルを使用してバンドを電源に接続し、十分なバッテリーレベルに達すると、電源が入り、自動的に動作を開始します。

3 GoBe3を電源に接続して起動し、アクティベート



- 充電ケーブルをGoBe3に接続します。裏面にある充電ソケットプラグを慎重に摘み上げ、ケーブルが止まるまで差し込みます。ケーブルを接続している間、ロゴがセンサーに向けられていることを確認してください。
- 充電ケーブルをPCまたは電源アダプターのUSBインターフェースに接続し、電源をオンにします。
- ディスプレイに、デバイスがアプリに接続する準備ができていますというメッセージを含むWELCOME画面が表示されるまでお待ちください。

！ 警告!

GoBe3がアプリの接続を待機している状態（これは画面上の「WELCOME」または「保留中」という表示で確認できます）の場合、8分間何も操作しないと、バンドは自動的に「省電力」モードになります。
省電力モードでは、GoBeはアプリ経由で接続できません。デバイスを通常モードに設定するには「省電力モード」画面のどこかを押して「WELCOME」（または「保留中」）状態に戻し、HEALBEアプリを介してGoBeに接続します。



4 GoBe3を起動し、アプリを使用して接続設定



1. スマートフォンのBluetooth (📶) がオンになっている事を確認します（一般的に[設定] → [Bluetooth]）。
2. スマートフォンでHEALBEアプリを開きます。
3. HEALBEアプリを使用してGoBe3を接続し、90 cm以内にスマートフォンを置きます。
4. アプリの指示に従います。
5. 自動セットアッププロセスが完了するまで待ちます。
GoBe3のファームウェアは、セットアップ中に更新されます。

！ 警告!

アップデートの初期インストールには、最大1時間かかる場合があります。この作業とGoBeの充電を一緒にすることをお勧めします。

5 GoBe3の内蔵バッテリーをフル充電

1. GoBe3を電源に接続したままにします。充電されると、バッテリーがフル充電されたというメッセージが表示されます。通常、このプロセスにかかる時間は2時間以内です。
2. USBケーブルを電源とGoBe3から取り外し、バンドの裏側にある充電ソケットプラグを閉じます。

6 デバイスをご利用頂く準備が完了

バンドを手首に装着し、ストラップを締めて、センサーが肌にしっかりと密着するようにしますが、きつく締め過ぎないようにします。GoBeの精度を最大化し、同時に快適さを保てます。

GoBe3の操作性を向上させるため、以下の事項をお勧めします

- ▶ GoBe3の使用を開始するときは、GoBe3の電源が入っていて、ご利用の準備ができていることを確認してください。ディスプレイに現在の時刻が表示されます。
- ▶ GoBe3を手首に装着してください。毎日の摂取カロリーと消費カロリー（1日22～23時間）をGoBeが最も正確な計測結果をご提供できるよう、1日を通して着用することが重要です。一日中着用することができない環境の場合でも問題ありません。他の測定に大きな影響を与えないからです。しかしながら、エネルギーバランスの精度は、そのような条件下では低くなります。
- ▶ 主要な測定パラメータと結果がディスプレイに表示されます。あなたの体の状態のより詳細な分析は、HEALBEアプリで利用可能です。
- ▶ 起床後や、入浴・シャワー中など、常に食事の前に充電することをお勧めします。
充電中に自宅のGoBeを忘れて出かけないように、重要な物の近くに置いてください。これにより、GoBeもお近くに見え、忘れにくくなります。ご自宅の鍵や車の鍵、ICカードや財布、スマートフォンなどです。

- ▶ 最初の接続時にHEALBEアプリでGoBe3をペアリングすると、アプリの起動時にGoBe3が接続してデータを自動的に同期します。
- ▶ GoBe自体が機能するのに、常にスマートフォンのBluetoothをオンしておく必要はありません。GoBe3はすべての機能を自律的に実行し、同期(本体からアプリへのデータ転送)にはBluetoothを有効にするだけで済みます。少ないデータ同期により、GoBeのバッテリー電力が節約されます。
- ▶ スマートフォンから90cm以内に本体を置きます。これにより、安定した接続が確保されます。
- ▶ 定期的に体重を測定し、アプリ内の体重データを少なくとも週に2~3回更新することをお勧めします。これにより、HEALBEのアルゴリズムの精度が大幅に向上します。
- ▶ 内蔵バッテリーレベルが十分な場合、GoBe3は自動的にオンになります。本体の電源を入れるには、充電します。GoBe3は充電中に自動的に電源が入ります。
- ▶ 着心地が悪い場合は、反対の手首に着けても構いません。調整されるまでに時間がかかるため、頻繁に装着する手首を変えることはお勧めできません。

多くのユーザーの経験から、しばらくすると腕が手首への装着感に慣れ、着け心地の違和感はほぼ消えていることが判っています。通常、この期間は1~2週間です。

! 装着した後、センサーは体との計測連動を適切に開始する為、10秒から2分を必要とします。なんらかの理由で、ご利用最初の1分間にセンサーが皮膚に接触できてない場合、GoBe3のディスプレイに皮膚との接触を促すメッセージが表示されます。

GoBe3のキャリブレーションを高速化するために、真水でGoBeの下の皮膚をやさしく保湿したり、またはセンサーの表面に息を吹きかける事などが有効です。

GoBe3の操作方法

画面ロック解除

GoBe3のロックを解除するには、ディスプレイをタッチして、バックライトが点灯し、本体が短く振動するまで指を持ってから、指を外します。ロック解除に成功すると、もう一度振動し、ホーム画面が画面に表示されます。画面に指を置いたままにしておく時間が長すぎると、バンドはセンサーのロックを解除しません。この場合、GoBe3は2回目は振動せず、バックライトが消灯します。

! 8秒間操作しないと、画面がロックされます。ディスプレイがオフになり、デバイスはシングルタップに応答しなくなります。

ジェスチャー

HEALBE GoBe3を操作するには、以下のジェスチャーを使用してください



左タップ-画面の左部分をタッチして放します

右タップ-画面の右部分をタッチして放します



ダブルタップ-画面の任意の部分を連続して2回すばやくタップします



左スワイプ-画面の右部分にタッチし、画面上で指を左にドラッグします



右スワイプ-画面の左部分をタッチし、画面上で指を右にドラッグします



長押し-画面にタッチし、応答するまで押し続けます

ファームウェアアップデートインストール後

これで、ジェスチャーを使用してすべてのメイン画面と機能にアクセスできます。

- ホーム画面
- 測定画面
- 通知メニュー
- 通知拒否モードの設定



ホーム画面

ホーム画面はGoBe3のメイン画面です。デバイスのすべての機能にアクセスできます。

測定画面

測定画面から、いつでもGoBeからその日に取得されるすべての重要な測定結果を得ることができます。エネルギーバランス、身体アクティビティ、ストレス、睡眠、水分バランス、脈拍はすべて指先の操作のみで確認できます。

通知拒否設定モード

通知拒否設定モードをオンにした後、デバイスは通知に反応しません。バックライトはオンにならず、振動もしません。最新の通知画面は表示されません。通知拒否には、水分補給リマインダー、ストレスレベルのスパイク通知、バッテリー低下、皮膚接触不良警告などのすべてが含まれます。通知拒否モード中に表示されないすべての通知は、GoBeの最後の通知セクションに蓄積されます。



重要!
アプリで事前設定されたスマートアラームには、通知拒否モードに関係なく常に振動し、通知します。

時計専用モード



GoBe3は、バッテリーの充電レベルが5%未満に低下した後、時計専用モードに切り替わります。このモードでは、GoBeは測定値の収集とデータの受け渡しを停止し、ジェスチャーに反応せず、HEALBEアプリとの接続ができません。

充電ケーブルを差し込み、デバイスが充電されるまで待つてから、引き続き使用します。十分なバッテリー充電に達した後、GoBeは通常モードに切り替わります。

本体の充電

1. 充電ケーブルをGoBe3に接続します。裏面にある充電ソケットプラグを慎重に摘み上げ、ケーブルが止まるまで差し込みます。ケーブルを差し込む際、ロゴがセンサーの方向を向いていることを確認してください。
2. 充電ケーブルをPCまたは電源アダプターのUSBポートに接続し、電源を入れます。
3. GoBe3ディスプレイに、充電プロセスが開始したことを通知する画面が表示されるまで待ちます。
4. バッテリーが完全に充電されたことを示すメッセージが画面に表示されるまでGoBe3を電源に接続したままにします。
5. 充電ケーブルを電源と本体から外します。
6. 充電ケーブルをバンドから外し、バンドの裏面にある充電ソケットプラグを閉じます。
7. GoBe3をご利用頂く準備が整いました。お使い頂けます。

デバイスの充電に関するアドバイス

- ▶ GoBe3を充電する前に、本体と充電ケーブルの接点がきれいできていることを確認してください。
- ▶ ご自身の予定に応じて、GoBe3の充電スケジュールを設定できます。GoBe3のフル充電サイクルは、1日1回90分間、または1日2回、40分の充電で行う必要があります。
- ▶ 充電ケーブルは、当社ウェブサイト等でいつでも購入できます。
- ▶ 朝起きた後、朝食前にGoBe3を充電することをお勧めします。この場合、推定カロリーレベルが最も正確になります。
- ▶ 電源ソケットのプラグは慎重に操作することをお勧めします。充電プラグを破損させたり、紛失したりすると、誤動作の原因になったり、充電が失敗したりする場合があります。

HEALBEアプリとGoBe3の同期

GoBe3は、スマートフォンのHEALBEアプリに接続されていなくても、計測を続け、装着時間の全時間を通して結果データを保存します。アプリに接続されると同期されます。つまり、スマートフォンにデータが転送されます。

- ▶ アプリを開くと、データの同期が自動的に開始されます。
- ▶ デバイスが同期している間、安定した接続を保つために、スマートフォンとGoBeの両方が互いに90cm以上離れていないことを確認してください。
- ▶ GoBe3をHEALBEアプリと少なくとも1日に2～3回同期します。そうすることで、すべてのデータが保存され、同期にかかる時間が短縮されます。
- ▶ GoBe3が数日間アプリと同期していない場合、次の同期には通常より時間がかかります。

! 警告! GoBe3は、非同期データを5日間保持します。5日以上の使用で保存されたデータは、5日間に1回もアプリと同期しないと、GoBe本体のデータの消去が始まります。

これは、同期せずに着用し続けた場合のみ発生します。

デバイスの同期に問題がある場合は、support-jp@healbe.comにメールを送り、HEALBEサポートセンターにお問い合わせください。

皮膚過敏症

- ▶ センサーと直に接触する皮膚に塗布する保湿クリーム、化粧品、またはオイルの使用はお勧めしません。
- ▶ 運動をしたり、水で濡れた後は、湿気による刺激を避けるために、皮膚に触れた本体の裏面と手首を拭いてください。
- ▶ センサーと接触する皮膚領域に入れ墨、傷跡、炎症の変化、またはその他の深刻な皮膚表面の損傷がある場合は、装着をお勧めしません。上記のすべては、皮膚の炎症やアレルギー反応を引き起こす可能性があります。
- ▶ 皮膚の炎症は、バンドの素材に対するアレルギー反応によって引き起こされることもあります。皮膚に接するマテリアルの完全なリストは、当社ウェブサイトの「Materials, Contraindications & Allergies」セクション (healbe.com/manual-gobe3)にあります。

耐水性と操作条件

GoBe3は水撥ねなどに対する耐水性はありますが、完全な防水性はありません。つまり、GoBe本体をシャワー、雨の中、または激しいトレーニング中に使用できますが、水中に沈めることはできません。

湿気の多い場所や水に触れた状態でGoBeを使用する場合は、充電ソケットのプラグが閉じていることを確認してください。水との接触が終わったら、乾いたタオルまたは布でGoBeを拭きます。

GoBe本体自体のプロテクションレベルは、時間の経過とともに悪化しますが、これは自然なプロセスです。GoBe3を湿気やその他の外部の影響から可能な限り保護するために、次のことをお勧めします。

- ▶ GoBe3を落としたり、物理的に大きな衝撃を与えたりしないでください。
- ▶ GoBe3を長時間石鹸水に触れさせないでください。
- ▶ 活性成分を含む物質が本体に接触しないようにしてください。酸、溶剤、濃縮洗剤、忌避剤、毛染剤を本体の一部に接触させないでください。
- ▶ GoBe3を海や塩水に接触させないでください。海水にさらされた場合は、本体の表面すべてを真水で洗い、布または綿棒で拭いて乾かしてください。
- ▶ サウナやお風呂に行く前にはGoBeを外してください。
- ▶ GoBe3をヒーターや熱源の近くに置いたり、寒い場所に置いたりしないでください。また、急激な温度変化にさらすことはお勧めしません。

追加情報

バッテリー

内蔵バッテリー容量:350mAh
連続使用時間:最長32時間

未使用での長期保管

完全に放電されている状態で保管することはお勧めしません。長期間使用しない場合は、ストレージモードに切り替える方法について、support-jp@healbe.com/HEALBE サポートセンターにお問い合わせください。

アクセサリ

追加のアクセサリは、当社ウェブサイト等でいつでも購入できます。

製品保証

同梱の保証書をよくご覧頂き、保証書、お買上げ時の領収書を大切に保管してください。お問合せは、support-jp@healbe.com サポートセンターにお問い合わせください。

アップデートやニュース


本体ファームウェアとアプリを定期的に更新してください。これにより、バッテリー寿命の延長、測定精度の向上、およびユーザビリティの向上に役立ちます。

ブログやソーシャルメディアのニュースを更新してください。

 **facebook** Healbe | @myhealbe

 **Instagram** @healbe

 **YouTube** Healbe

 **HEALBE** healbe.com/blog

規制情報と証明書のリスト

証明書のリストは、デバイスがすでにペアリングおよび更新されている場合、通常動作モードではなく、WELCOME/保留中モードでアクセスできます。

証明書のリストを表示するには:

1. WELCOME/保留中モードで-右にスワイプします。
2. 通常操作モードでは、画面をタップしたままにしてロックを解除し(「画面のロック解除」セクションを参照)、「通知」メニューに移動し、「通知なし*」画面の左側を長押しします。

* 証明書のリストは、[最終通知]セクションが 空の場合にのみ使用できます。「最終通知」セクションに残っている通知がある場合は、消去して「通知なし」画面を表示します。

通信仕様

Bluetooth4.2BR/EDR、BLE、周波数帯域:2402~2480MHz

Wi-Fi:IEEE802.11b/g/n、周波数帯域:2412~2484MHz

RFパワー:0dBm

証明書

- SRRC
- CE
- EAC
- JRL
- CEC
- Prop65



ご不明な点がある場合

GoBe3画面の詳細と一覧、およびバンドメニューでのナビゲーションのヘルプについては、healbe.com を参照するか、support-jp@healbe.com までお問い合わせください。