

# ヘルプガイド

---



wena 3

---

**バンド** バンドについては、こちらのアイコンの付いている項目をご参照ください

**ヘッド** 純正ヘッドについては、こちらのアイコンの付いている項目をご参照ください

## 目次

### ▲ お使いになる前に

[内容品を確認する](#)

[各部の名前](#)

[取り付け可能なヘッド](#)

[ヘッドの取り付け方](#)

### ▲ 準備する

[充電する](#)

[電源を入/切する](#)

[ペアリングする](#)

[専用アプリをインストールする](#)

### ▲ wena 3 本体の基本操作

[インターフェース全体構造](#)

wena 3本体の各種項目を知る  
工場出荷状態に戻す(初期化)  
本機が動かなくなったときは

▲ 機能を使う／設定する

アプリで初期設定を行う  
アプリ画面の見方  
メニュー/各種設定  
活動ログを確認する  
カメラシャッターを使う  
ミュージックコントロールを使う

▲ 使用上のご注意

使用上のご注意

## お使いになる前に

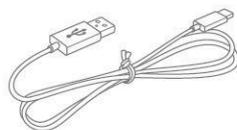
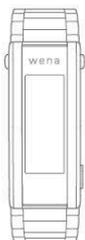
### バンド

内容品を確認する

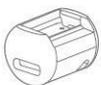
万一、不足している内容品がある場合はソニーの相談窓口にご相談ください。

### wena 3 metal

- wena 3 メタル本体
- USB Type-C®ケーブル



- 充電コネクタ



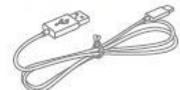
- スタートガイド
- バンドガイド(本書)
- リファレンスガイド
- バンド保証書

### wena 3 leather

- wena 3 レザー本体
- 充電コネクタ



- USB Type-C®ケーブル



- レザーバンド



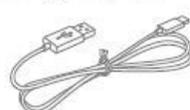
- ばね棒 (取り付け用×2、予備×2)
- スタートガイド
- バンドガイド(本書)
- リファレンスガイド
- バンド保証書

- ばね棒外し



### wena3 rubber

- wena 3 ラバー本体
- ラバーバンド
- USB Type-C®ケーブル



- 充電コネクタ



- ばね棒 (取り付け用×2、予備×2)



- ばね棒外し

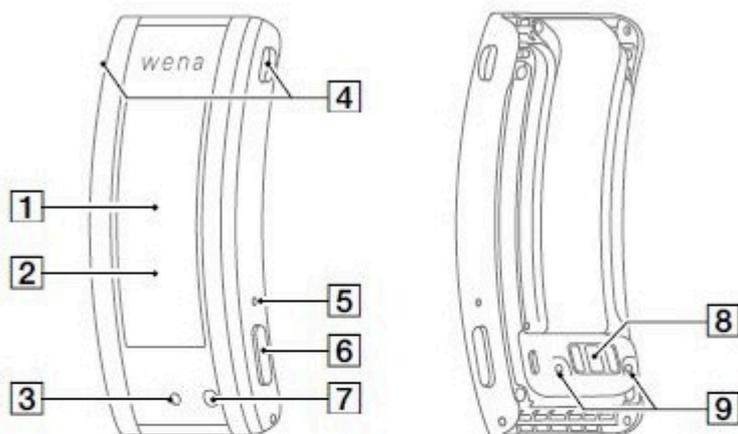


- スタートガイド
- バンドガイド(本書)
- リファレンスガイド
- バンド保証書

## バンド

### 各部の名前

#### • バンド部の各部の名前



- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| ① タッチディスプレイ         | ⑥ 電源ボタン                   |
| ② おサイフケータイかざし位置     | ⑦ 照度センサー<br>(ディスプレイ輝度調節用) |
| ③ 通知LED             | ⑧ 心拍センサー* <sup>2</sup>    |
| ④ バックル開閉ボタン         | ⑨ 充電端子                    |
| ⑤ マイク* <sup>1</sup> |                           |

\*<sup>1</sup> マイク穴はリセットボタンではありません。鋭利なもので突かないようご注意ください。マイク穴の取り扱いについては、リファレンスガイドの注意事項も必ずご覧ください。

\*<sup>2</sup> 本機では、計測した「脈拍」「脈拍数」を「心拍」「心拍数」と表現しています。

## バンド

### 取り付け可能なヘッド

純正のヘッド部以外を取り付けて使用される場合については、当方では保証しておりません。

## ご注意

お持ちの腕時計に取り付けられないことを理由とする返品・交換は承りかねます。また、バンドの取外しによりお客様の腕時計のメーカー保証が無効となる\*<sup>1</sup>など、着脱に関連してお客様に生じた損害について責任を負いかねます。ヘッド部ケース形状によっては、下記対応表を適用できない場合がございます。あくまで目安としてご参照ください。

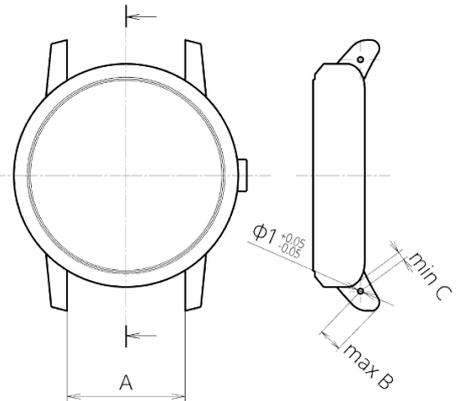
※1 お持ちの腕時計のメーカー保証については、お客様ご自身で直接メーカーにお問い合わせください。

● Head対応表 (Metal)

[mm]	Endpiece						
	18mm	19mm	20mm	21mm	22mm	23mm	24mm
対象Headラグ幅 A	18~18.9	19~19.9	20~20.9	21~21.9	22~22.9	23~23.9	24~24.9
max B	4.4	4.4	-	-	-	-	-
min C	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8

● Head対応表 (Rubber)

[mm]	Endpiece						
	18mm	19mm	20mm	21mm	22mm	23mm	24mm
対象Headラグ幅 A	18~18.9	19~19.9	20~20.9	21~21.9	22~22.9	23~23.9	24~24.9
max B	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4
min C	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8



● Head対応表 (Leather) ※2

[mm]	Leather			
	18mm	20mm	22mm	24mm
対象Headラグ幅 A	17.6~19.5	19.6~21.5	21.6~23.5	23.6~25.5
max B	-	-	-	-
min C	2.7	2.7	2.7	2.7

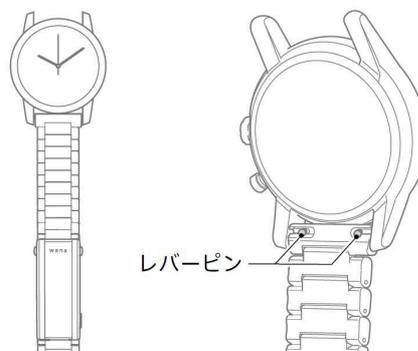
※2 Leatherは引き通し方式のため、ヘッド部ケース背面の飛び出し量によっては取り付けづらい場合がございます。

## バンド ヘッド

### ヘッドの取り付け方

## wena 3 metal

下図 (左) のように、ヘッドの6時側とバンドのwenaロゴに近いエンドピースを取り付けます。下図 (右) バンドのレバーピンをつまんだ状態でヘッドのバンド取り付け用の穴に合わせ、レバーピンを離すことで取り付けられます。



※本機に付属しているエンドピースは、wena 3 メタル用エンドピース22 mm (ラグ幅22 mm以上23 mm未満用) です。ラグ幅が22 mm以上23 mm未満以外のへ

ッドを取り付けるには、別売りのエンドピースが必要です。

## wena 3 leather

### 1 お持ちのヘッドにばね棒を取り付ける

① ヘッドのラグ部分にある穴の片側にばね棒を差し込みます。



#### ご注意

ばね棒は飛び跳ねやすくなっています。ばね棒が急に飛び跳ねてけがや事故の原因となる恐れがありますので、取り扱いには充分ご注意ください。

② ばね棒外しを使用してばね棒を押し込み、もう片側も穴に差し込みます。

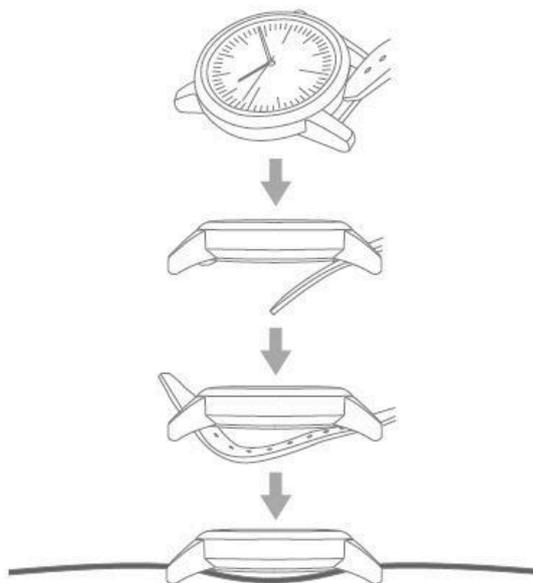


③ 反対側も同様の手順でばね棒を取り付けます。



### 2 お持ちのヘッドにレザーバンドを取り付ける

バンドのwenaロゴがヘッドの真裏の位置で外側(手首側)に見える状態になるように、下図のようにレザーバンドをヘッドに通してください。



#### ご注意

- お持ちのヘッドに取り付けられないことを理由とする返品・交換は承りかねます。また、バンドの取り外しによりお客様の腕時計のメーカー保証が無効となる\*など、wena 3 レザーモデルの着脱に関連してお客様に生じた損害について責任を負いかねます。
- \* お持ちの腕時計のメーカー保証については、お客様ご自身で直接メーカーにお問い合わせください。

本機に付属しているレザーバンドは、22 mm（ラグ幅22 mm以上24 mm未満用）です。ラグ幅が22 mm以上24 mm未満以外のヘッドを取り付けるには、別売りのレザーバンドが必要です。

## wena 3 rubber

wena 3 ラバーバンドに時計のヘッド部分を取り付ける際には、別売りのエンドピースとエンドピースコネクターが必要になります。

## 1 エンドピースをエンドピースコネクタに取り付ける

### ご注意

専用の工具が必要となるため、取り付けは時計修理店様にご依頼することを推奨いたします。

下記をお持ちのうえ、お近くの時計修理店にエンドピースの取り付けを依頼してください。

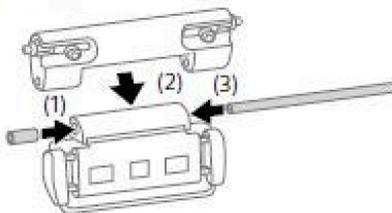
- 対象の幅のエンドピース
- エンドピースコネクタ
- バンドガイド(本書)

## 時計修理店様へ

- (1) エンドピースコネクタに、下図の方向からCリングを入れます。
- (2) エンドピースとエンドピースコネクタの穴を合わせます。
- (3) Cリングの反対側から、ピンを打ち込みます。

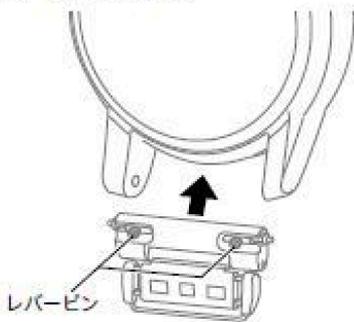
### ご注意

エンドピースコネクタには、アジャスターのような打ち込み方向の矢印がありません。



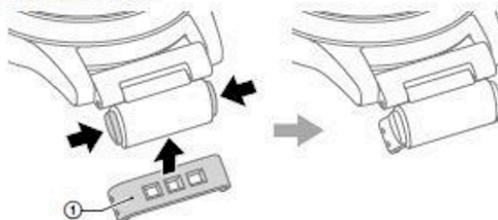
## 2 お持ちのヘッドにエンドピースを取り付ける

バンドのレバーピンをつまんだ状態でヘッドのバンド取り付け用穴に合わせ、レバーピンを離します。



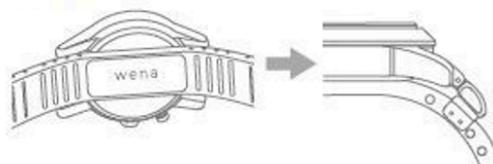
## 3 ベースプレートをエンドピースコネクタに取り付ける

エンドピースコネクタ両端のボタンを押し込んだ状態で、ベースプレート(①)の穴とエンドピースコネクタの裏側の突起を合わせ、ボタンを離して取り付けます。このとき、エンドピースコネクタからベースプレートが外れないことを確認してください。もう片方のエンドピースコネクタにも同様に、ベースプレートを取り付けてください。

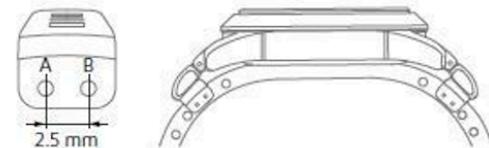


## 4 ベースプレートをラバーバンドに取り付ける

バンドのwenaロゴが中央に来るように、お持ちのヘッドをバンドに合わせ、ベースプレートの位置とバンドの穴の位置を確認して取り付けます。



ベースプレートは、「バンドの長さを調整する」の「3 ラバーバンドを取り付ける」と同じ手順でバンドに取り付けることができます。両方のベースプレートをバンドに取り付けてください。



ベースプレートには2.5 mm間隔で二つの穴(A、B)があり、取り付け位置を微調整することができます。

バンドの長さ調整について詳しくは、wenaサポートページ(<http://wena.jp/support.html>)のヘルプガイドをご覧ください。

### ご注意

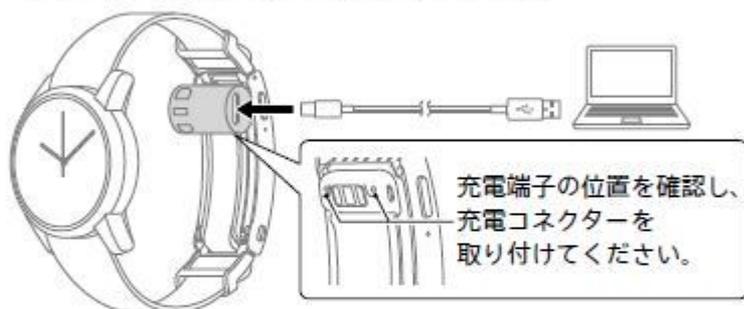
- お持ちのヘッドに取り付けられないことを理由とする返品・交換は承りかねます。また、バンドの取り外しによりお客様の腕時計のメーカー保証が無効となる\*など、wena 3 ラバーバンドモデルの着脱に関連してお客様に生じた損害について責任を負いかねます。
- 過度な力を加えてエンドピースが破損したことによって生じた損害につきましては責任を負いかねます。
- ラバーバンドは引っ張られる状態が続くと急にちぎれる恐れがあるため、ベースプレートはラバーバンドに余裕がある位置に取り付けてください。
- \* お持ちの腕時計のメーカー保証については、お客様ご自身で直接メーカーにお問い合わせください。

## 準備する

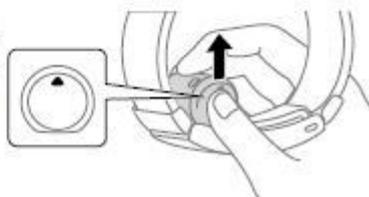
バンド

充電する

付属の充電コネクタ、USB Type-C®ケーブルを使って充電します。  
充電コネクタは、バンド内側の充電端子側にカチッと音がするまで差し込んで、下図のように取り付けてください。



充電コネクタを取り外すときは、コネクタのUSB Type-C®端子の反対側にある▲(三角マーク)の部分を親指の腹で押し上げてください。



## バンド

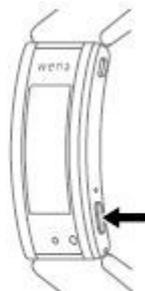
### 電源を入/切する

#### 電源を入れる/切る

電源を入れる:電源ボタンを3秒間(初回起動時は6秒間)長押しします。

電源を切る\*:本機のホーム画面からツール画面に進み、「Settings」→「電源OFF」→「OK」をタップします。

\* この方法で電源を切った場合、バッテリーがなくなるまで電子マネー機能は使用可能です。長期間使用しないときに電源を切る方法については、リファレンスガイドをご覧ください。

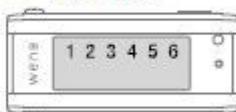


## バンド

### ペアリングする

- ①本機の電源を入れる
- ②wena 3アプリを起動する
- ③チュートリアルに従い、スマートフォンとの接続を行う

本機に表示される6桁のパスキーをスマートフォンに入力して、接続してください。



アプリのチュートリアルに従って、初期設定を完了させてください。

※iOSデバイスの設定アプリからwena 3と接続して"接続済み"と表示されたら、そのままホームボタンを押してホーム画面に戻り、wena 3アプリを起動してください。

画面左上の設定ボタンから設定一覧へ戻ったり、バックグラウンドから設定アプリを閉じたりするとwena 3との接続が切断されます。

## バンド

専用アプリをインストールする

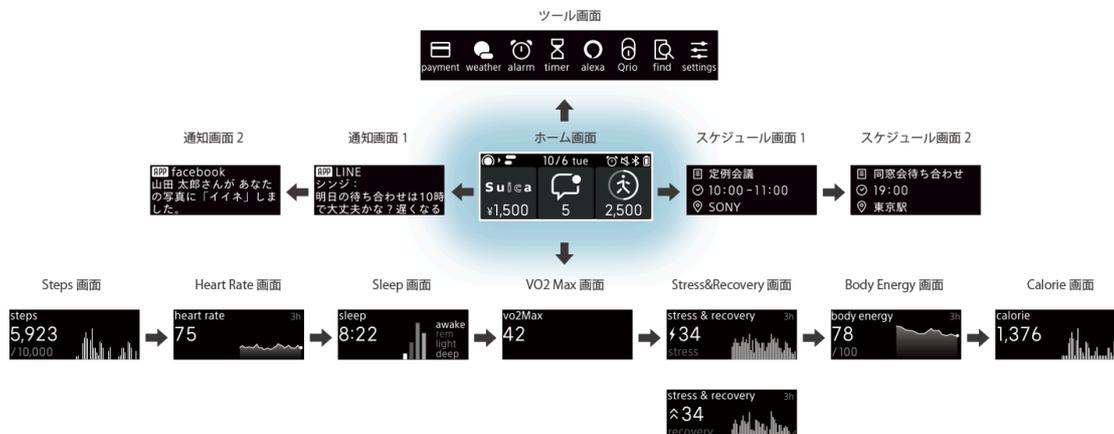
Webサイトから本機専用アプリ「wena 3アプリ」\*をスマートフォンにインストールし、アプリを起動します。画面の指示に従って初期設定を行ってください。

\* 従来の「wenaアプリ」との互換性はありません。本機用に「wena 3 アプリ」をインストールする必要があります。

# wena 3 本体の基本操作

## バンド

インターフェース全体構造



1スワイプで各画面にアクセスできるインターフェースです。

ホーム画面 : 自身の好きなアイコンを3つ選択して並べることができます。

右方向へ移動(右→左スワイプ) : 自身のスケジュールを閲覧できます。

左方向へ移動(左→右スワイプ) : 通知内容を閲覧できます。

上方向へ移動(上→下スワイプ) : 各種ツール画面へ移動します。

下方向へ移動(下→上スワイプ) : 自身の活動ログステータスを閲覧できます。

## バンド

wena 3本体の各種項目を知る

## スケジュール

2週間後までの予定のうち、最大10件を表示します。予定がない場合には「予定はありません」と表示されます。[スケジュール設定](#)はアプリで行います。

## 通知

メールやアプリケーションの通知を表示します。スマートフォンで通知設定されている項目のうち、wenaでの通知がオンになっている項目を10件表示します。文章の詳細は下へスワイプして読むことができます。(約80文字程度)通知がない場合には「通知はありません」と表示されます。通知の設定はアプリの[通知設定](#)で行います。

通知は各通知の画面の一番下の「消去」でデバイスから通知を消去できます。all checked画面の「全て消去」ではwena 3本体に表示されている通知を全て削除できます。(最大10件)

iOSのスマートフォンをお使いの場合、wena 3本体から通知を削除するとスマートフォンの通知センターからも消えます。

スマートフォンの通知センター(通知ドロワー)に表示されている通知の確認や削除を行った場合、wena 3本体からも通知が削除されます。

## 活動ログステータス

「Steps」「Heart Rate」「Sleep」「VO2 Max」「Stress&Recovery」「Body Energy」「Calorie」を表示します。各項目のグラフは直近3時間を表示します。

「Sleep」のみ、最新の合計睡眠時間を表示します。各項目に表示される値は下記のとおりです。詳細なグラフの内容は[こちら](#)

Steps	: 当日の合計歩数/目標歩数
Heart Rate	: 現在の心拍数[bpm]
Sleep	: 最新の睡眠の時間合計数
VO2 Max	: 現在のVO2 Max値[ml/kg/min] ※値のみ。グラフは表示されません。
Stress&Recovery	: 現在のStress、Recovery状態。ステータスをそれぞれ0-100%の段階で表示。
Body Energy	: 現在のBody Energy
Calorie	: 当日の合計消費カロリー[kcal] ※Calorieの表示には、身長/体重/性別/年齢から算出される基礎代謝も含まれます。

この項目の並び順はアプリを使って変更できます。

## ツール



payment

: 「Suica」「楽天Edy」の残高を確認できます。



weather

: 5日分の天気と気温(最高、最低)が確認できます。表示する地点(場所)の設定はwena 3アプリで行います。



alarm

: wena 3アプリで設定したアラーム情報を確認できます。最大9個設定できます。設定されていない場合には「設定されていません。アプリで設定してください。」と表示されます。



timer

: wena 3本体上でタイマーをセットできます。上下ボタンをタップすると1ずつ値を操作、上下ボタンを長押しすることで10ずつ値を操作することができます。最大99分59秒までセットできます。時間になるとバイブが15回鳴ります。画面を右にスワイプするか電源ボタンを押下することでバイブを止めることができます。



Alexa

: Alexaを起動します。「ready」をタップして「listening」が表示されたら話しかけてください。

※Alexaの設定はwena 3アプリで行います。



Camera

: スマートフォンで立ち上げているカメラのシャッターを切ることができます。



Music

: スマートフォンで再生している音楽の操作(再生/停止/曲の送り戻し/音量調整)を行えます。



Qrio Lock

: Qrio Lockをドアに取り付ければ、鍵を出さずにwena 3本体で鍵の開閉を行えます。

※wena 3のQrio機能を使うには、Qrio Lock本体の購入が必要です。

※Qrio Lockアイコンは、Qrio Lockの初期設定を完了すると表示されます。設定前にはツール一覧に表示されません。

※Qrio Lockの設定はwena 3アプリで行います。



find your  
phone

：「スマートフォンを探す」を押すと、ペアリングされたスマートフォンから音が鳴り、場所をお知らせします。スマートフォン紛失時などに役立ちます。

※wena 3本体とスマートフォンがBluetooth接続されている必要があります。Bluetooth通信距離は見通し10mです。

※iOSの場合、スマートフォンがマナーモードやサイレントモードなどになっている場合には音は鳴りません。

Androidは「オーディオ設定」の「通知音」に準じて音が鳴ります。また、この音量は、デバイス設定の「音量」に準じます。音量0%の時には音はなりません。



settings

：wena 3本体の各種設定を行えます。

#### <settingsで設定できる項目>

- NFC : NFC オン/オフ設定。オフの場合交通系IC/電子マネーによる支払いができなくなります。
- 明るさ : 明るさの自動調整オン/オフの設定と、オフの場合は輝度1~10の10段階で明るさの調整ができます。
- サイレント : サイレント オン/オフ設定。オンにすると、画面の自動表示・LEDや着信/通知がオフになります。
- 再起動 : wena 3本体を再起動します。再起動しても設定は変更されません。
- 電源オフ : wena 3本体の電源を切ります。再起動には本体ボタンを3秒間長押しします。電源オフ状態でも交通系IC/電子マネーはご利用いただけます。
- ペアリング削除 : wena 3本体のペアリング情報を削除します。スマホとwena 3を再ペアリングする際に使います。再ペアリングの際は、こちらからwena 3本体のペアリング情報を削除した後、スマホのペアリング情報を削除した上で、再度WNW-21Aと接続してください。
- 初期化 : wena 3本体を初期化します。初期化するとペアリング情報も削除されます。一度スマートフォン側のペアリング情報を削除し、再ペアリングしてください。**初期化してもQrioの鍵情報や交通系IC/電子マネー情報は消えません。**
- 端末情報 : 端末情報が記載されています。ページの最下部に「主電源OFF」があります。主電源をOFFにした場合、交通系IC/電子マネーやその他のすべての機能はご利用いただけません。長時間使用しない場合等にご使用ください。復帰には本体ボタンを6秒長押しします。主電源をOFFにした場合、復帰の際アプリとの同期が必要です。
- 認証情報 : wena 3本体の認証情報が記載されています。

**ご注意：初期化を行ってもQrioの鍵情報や交通系IC/電子マネー情報は消えません。**

お使いになったwena 3を廃棄・譲渡などする際には、必ずお客様ご自身でお客様情報の削除をお願いいたします。

Qrio Lock：Qrioアプリから登録しているwenaを選択し、「このwenaを削除」を選択。

Suica：「wena 3」アプリケーションの「Suica」からSuicaを削除。

Suica以外の電子マネー(おサイフリンク)：おサイフリンクアプリのマイサービスから各電子マネーを選択した画面から、各電子マネーサービスの削除を行うことができます。

## バンド

工場出荷状態に戻す(初期化)

スマートフォンを買い替えたときなど、新しい機器に接続する場合は、本機を初期化します。

(ホーム画面から) 上スワイプ→settings→初期化→OKをタップすると、初期化されます。

**ご注意:初期化すると、ペアリングされた機器に関する情報や設定などはすべて削除されます。ただし、Qrioの鍵情報、FeliCaに関する情報は削除されません**

## バンド

本機が動かなくなったときは

本機が動かなくなったり動作が不安定な場合は、電源が入っている状態で電源キーを10秒間長押ししてください。

強制的にリセットがかかり、再起動します。

その後、「wena 3」アプリと接続して設定再書き込みを行ってから、ご使用ください。

## 機能を使う/設定する

## バンド

## アプリで初期設定を行う

wena 3本体を使うために、アプリで初期設定を行います。(チュートリアル)

### ● 初期設定の前に！

wena 3アプリによる初期設定の前に、スマートフォンの「設定」でwena 3本体とスマートフォンをBluetooth接続してください。

デバイス名：WNW-21A

- 1.インストールしたwena 3アプリを開きます。
- 2.画面の指示従って、設定を進めます。

#### サインインについて

下記アカウントからサインインできます。

- ・ Sony accountでサインイン
- ・ Appleでサインイン

※アカウントを新規に作成する場合、以下情報を入力します。

メールアドレス/パスワード/国・地域/言語/生年月日

※Suicaの登録時に使用するメールアドレスは、ログインをされたアカウントに紐づいているメールアドレスを使用いたします。Androidのスマートフォンをお使いのお客様は、「アカウント設定」もしくはSuicaの「ユーザー情報」画面より登録しているアドレスの変更を行えます。

- 3.サインインすると、wena 3アプリのチュートリアルが開始されます。画面の指示に従って設定を進めます。
- 4.ペアリングの画面が出てきます。ここでのペアリングはwena 3アプリとのペアリングになります。これより前に、スマートフォンの「設定」からBluetooth接続を行ってください。
- 5.ペアリングが完了すると、各種設定に進みます。ご自身で必要情報を入力し、設定を完了させます。
- 6.「設定完了」を押すとチュートリアル終了です。ダッシュボード画面にうつります。

## バンド

アプリ画面の見方

## dashboard

dashboardでは主に、現在の各種ステータスを確認することができます。

左上のメニューボタン「三」を押すと、メニュー画面が表示されます。

各ログのタイトルは長押しで表示順序を変更することができます。

### 1.日付

タップすると、一覧に表示する日付を選べます。

### 2.同期ボタン

タップすると、wena 3本体の活動ログデータ、電池残量、通知履歴等の読出しや時刻の同期などを行い、「wena 3」アプリに反映します。

※dashboard全体を下にスワイプして離しても同様の操作が可能です。

### 3.左右ボタン

タップすると、前／後の日に切り替わります。

### 4.メニュー

タップすると、メニュー画面が表示されます。

### 5.サマリ画面

一日のサマリが確認できます。

外周の大きな円で選択した日付の歩数の達成度を確認できます。

3つの小さな円にそれぞれ下記の情報を配置することができます。

-Battery

-Steps

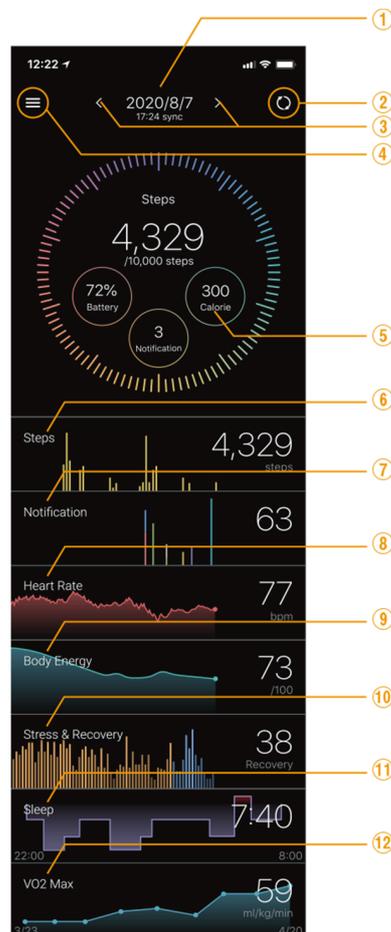
-Notifications

-Heart Rate

-Sleep

-Calorie

-Stress & Recovery



-Body Energy

-VO2 Max

## 6-12.各種通知・活動ログステータス

タップすると、各種通知・活動ログの詳細を見ることができます。

詳しくは[活動ログを確認する](#)をご覧ください。

項目	グラフ	表示された値
Notisfactions	一日の開始時刻設定で定められた時間から24時間分を表示	当日の合計通知数(wenaに設定されている通知のみ)
Steps	一日の開始時刻設定で定められた時間から24時間分を表示	当日の合計歩数
Heart Rate	一日の開始時刻設定で定められた時間から24時間分を表示	平均の心拍数[bpm]
Body Energy	一日の開始時刻設定で定められた時間から24時間分を表示	最新のBody Energy。0-100%の段階で表示されます。
Stress & Recovery	一日の開始時刻設定で定められた時間から24時間分を表示	平均のStress、Recovery状態。それぞれ0-100の段階で表示されます。
Sleep	前日の12時～当日12時までの24時間のうち、睡眠開始～起床までの時間を表示	前日の合計睡眠時間
VO2 Max	当月分を表示	最新のVO2 Max値[ml/kg/min]

## バンド

メニュー/各種設定

### アプリ設定

wena 3アプリに関する設定を行います。

#### アカウント設定

アカウント登録、ログイン、ログアウト、アカウントからの設定の読み込みを行うことができます。

#### アプリカラーテーマ設定

アプリのカラーをブラック/ホワイトから選択することができます。

#### 一日の開始時刻設定

一日の開始時刻を設定できます。

設定した時間が、活動ログのデータ表示の開始時間になります。

### デバイス設定

#### 活動ログ設定

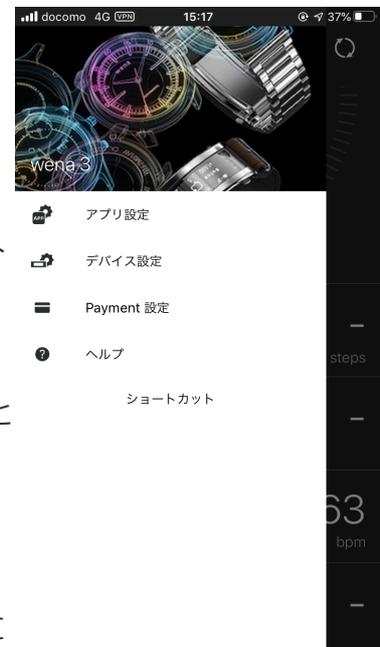
生年月日、性別、身長、体重、安静時心拍数、目標歩数達成通知のオン/オフ、目標歩数を設定します。

※生年月日、性別、身長、体重、安静時心拍数は活動ログ機能の計算に利用するため、正しく設定してください。

#### 通知設定

通知のオン/オフ、アプリケーション・電話別の通知LEDの色や振動(バイブレーション)のパターンや回数を設定できます。

#### バイブ設定



バイブの強さを弱、中、強の3段階で設定できます。また、静止時にバイブを止める設定ができます。「静止時にバイブを止める」の項目をオンにした場合、wena 3本体を腕から外して机などに置いている時など、1分以上静止状態を検知した場合に振動しないように設定できます。

## ディスプレイ設定

wena 3本体のディスプレイに関する設定を行えます。

### <ディスプレイ設定で設定できる項目>

wena 3を着ける腕 : 左手首/右手首から選べます

フォントサイズ : 標準/大から選べます

ホーム画面設定 : 左/中央/右に設置するアイコンを選択できます。また、ホーム画面デザインをノーマル/リッチから選択できます。ノーマルにすると、バッテリー消費を抑えることができます。

ツール画面設定 : ツールに設置されているアイコンの表示順序を変更できます。

ステータス画面設定 : 活動ログステータスの表示順序を変更できます。

手首を持ち上げて自動表示 : オンにすると、wena 3の画面を上に向けた際に画面が自動的に点灯します。

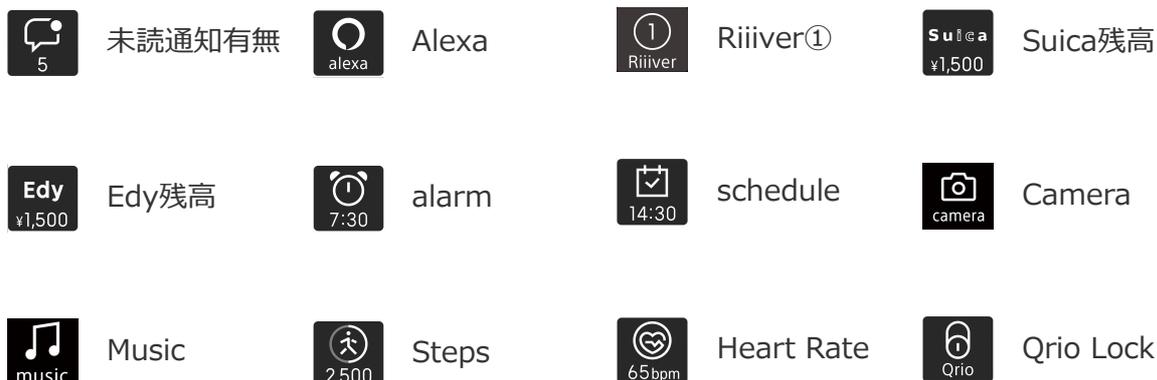
言語 : English/日本語から選べます。 ※wena 3本体の言語です。



### <ホーム画面に設定できる項目とアイコン一覧>



ホーム画面にアイコンを3つ設置できます。





Body Energy



Calorie



時刻



Stress &

Recovery



timer



Sleep



VO2 Max

## 本体ボタン設定

wena 3本体についている電源ボタンに、ショートカットを割り当てることができます。

ショートカットは、電源ボタンの長押し/ダブルクリックの2種類にそれぞれ割り当てることができます。

<本体ボタン設定で設定できる項目>

設定しない（初期値）

AlexaマイクON

NFC ON/OFF

サイレント ON/OFF

Riiver

music 再生/一時停止

music 次の曲

music 前の曲

Qrio Lock-解錠

Qrio Lock-施錠

Qrio Lock 画面

find your phone画面

timer画面

weather画面

music画面

## おやすみ時設定

自動電源オンオフ/スマートアラーム/通知拒否設定を設定できます。

自動電源オフ時間設定: 使用しない時間帯を設定すると、自動でおサイフ機能のみ使用できる電源オフ状態になります。

就寝時などで腕から取り外している場合などに設定することでバッテリー消費を抑えることができます。

※電源オフ状態では活動ログ機能もオフになるため活動ログデータを取得し

たい場合にはご注意ください。

アラーム: 「+」 ボタンをタップすることでアラームが最大9個まで設定できます。

それぞれオン/オフ、繰り返し(1回のみ/曜日指定)、アラームを鳴らす時間、スマートアラームウィンドウを設定できます。スマートアラームウィンドウで0以外の値を設定すると、アラームの時間から設定した時間だけ前から、浅い眠りの時にバイブを鳴らすことができます。

※浅い眠りではない場合にはアラーム設定時刻にバイブが鳴ります。

サイレント時間設定: 指定した時間帯に自動でサイレントモードになります。サイレントをオンにすると、画面の自動表示や通知がオフになります。就寝時間帯などを設定することで就寝時の通知等を押さえることができます。

### **切断時通知設定**

切断時通知を有効にすると、wena 3本体とスマートフォンのBluetooth接続が切れた際に、wena 3本体より接続切れの通知を受け取れます。

Bluetooth接続切れの通知のタイミングは「経過時間」で設定します。

### **スケジュール設定**

wena 3本体に表示するカレンダーを選択します。

Androidは標準のカレンダーアプリやGoogleアカウントに紐づくスケジュール、iOSは標準のカレンダーアプリに紐づくスケジュールが選択できます。

### **天気設定**

ホーム画面とツール内「weather」へ表示する天気の地点(場所)情報を設定します。

また、ホーム画面への天気アイコンの表示有無を設定できます。オンにするとwena 3本体のホーム画面の左上に今日の天気が表示されます。

### **Alexa設定**

Alexaの初期設定を行います。

### **Qrio Lock設定**

Qrio Lockの初期設定を行います。Qrioの機能をご利用になるには、別途Qrio社のアプリで登録が必要です。

### **設定再書き込み**

wena 3アプリ上で設定した全ての設定を本機に再度書き込みします。

## Payment設定

### Suica

wena 3本体でSuicaをご利用いただけます。また、wena 3アプリでは Suicaチャージや残高・履歴確認などが行えます。

### 楽天Edy

wena 3本体で楽天Edyをご利用いただけます。ご利用になる際は「おサイフリンク」アプリをインストールし、セットアップを行ってください。

### iD/QUICPay

wena 3本体でiD/QUICPayをご使用いただけます。ご利用になる際は「おサイフリンク」アプリをインストールし、セットアップを行ってください。

## ヘルプ

### ヘルプガイド

ヘルプガイド(本ページ)を閲覧できます。

### サポート

サポートページを閲覧できます。

### バージョン情報/本体ライセンス情報

バージョン情報では、本機のソフトウェアとアプリのバージョンを確認でき、本機のアップデートもここから行います。

## ショートカット

メニュー画面へショートカットを割り当てられます。割り当てられる項目は5項目までです。

## バンド

### 活動ログを確認する

dashboardには、各活動ログのデータが表示されています。  
各項目をタップすると、各種活動ログの詳細を閲覧できます。



通知 / 活動ログ各項目

• Steps



歩数/カロリー/距離/活動履歴のログが表示されます。

歩数は、目標歩数を設定することができます。

活動履歴は、4つの活動パターンに分類されます。

※本画面で表示される距離は歩数と身長から算出されます。



この項目はDay/Week/Month/Yearの4つの時間単位で閲覧いただけます。

### ・ wena 3本体でStepsを見る



wena 3アプリで設定した目標値と現在の歩数を表示します。

数値：当日の合計歩数/目標歩数

グラフ：直近3時間分の歩数データを、5分毎に棒グラフで表示しています。

横軸の左端が3時間前、右端が現在時刻になります。

縦軸は、最小値が0、最大値が800です。

## ・ Heart Rate



心拍数/カロリー/活動履歴のログが表示されます。

また、心拍データをもとに、Vigorous (高強度ゾーン)/ Moderate (中強度ゾーン)/ Light (低強度ゾーン)の3段階で運動強度\*1別の累計時間を表示します。

心拍数は手首に取り付けた脈拍センサーから推定した心拍数(bpm)の値です。40-200bpmで示します。



この項目はDayの時間単位で閲覧いただけます。

### Vigorous (高強度ゾーン): 運動強度が60%から89%の状態の累積時間

運動に慣れた方におすすめされている高強度ゾーンです。息を切らさずに数語以上話すことができない運動強度です。6.0~8.7メッツ(ジョギングやランニング等)に相当します。強度が高くなるにつれて糖質がエネルギーとして多く使われます。Moderateより多いカロリー消費や全身持久力の向上が期待されます。

**Moderate (中強度ゾーン): 運動強度が40%から59%の状態の累積時間**

多くの方におすすめされている中強度ゾーンです。話すことはできるが、歌うことはできない運動強度です。3.0-5.9メッツ(普通歩行～やや速歩等)に相当します。エネルギーに脂質が使われる割合が多く、脂質を主としたカロリー消費や全身持久力の向上が期待されます。

**Light (低強度ゾーン): 運動強度が30%から39%の状態の累積時間**

運動不足の方に最初におすすめされている低強度ゾーンです。2.0-2.9メッツ(ゆっくりした歩行等)に相当します。運動への慣れとともに徐々にModerate等に強度を上げることが推奨されています\*2。

ACSM (アメリカスポーツ医学会)は18-64歳の方に、「Moderateの運動を週150min以上もしくはVigorousの運動を週75min以上」実施することを推奨しています\*3。

厚生労働省は18-64歳の方に「3メッツ以上(Moderate以上)の身体活動を週に23メッツ・時(毎日60分)以上」実施することを推奨しています\*4。

\*1カルボーン法に基づく運動強度

運動強度:  $(\text{心拍数} - \text{安静時心拍数}) \div (\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) \times 100$

最大心拍数:  $208 - 0.7 \times \text{年齢}$

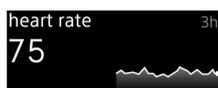
安静時心拍数: 安静時の心拍数を測定してアプリの活動ログ設定から設定してください。(初期値: 70bpm)。座位安静5分以上経過後の心拍数を設定してください。しっかり睡眠がとれた日の起床から5分経過後がおすすめです。

\*2現在、健康上なんらかの問題のある方は、必ずかかりつけの主治医や医療機関への相談のもと、アドバイスを受けて運動を行ってください。

\*3参照: D.Riebe, J.K.Ehrman, G.Liguori, et al. (eds.) 「ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th Edition」

\*4参照: 厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

・ wena 3本体でHeart Rate/Calorieを見る



■ Heart Rate

現在の心拍数を表示します。

数値: 現在の心拍数[bpm]

グラフ: 直近3時間分の心拍データを、10分毎の折れ線グラフで示しています。横軸の左端が3時間前、右端が現在時刻になります。縦軸は、最小値が50、最大値が180です。



■ Calorie

当日の消費カロリーを表示します。

数値：当日の合計消費カロリー[kcal]

グラフ：直近3時間分のカロリーデータを、5分毎に棒グラフで表示しています。横軸の左端が3時間前、右端が現在時刻になります。縦軸は、最小値が0、最大値が160kcalです。

## ・ Sleep



心拍変動、体動のデータから睡眠の深さと時間を記録します。

睡眠の深さはAwake(覚醒)/ REM(レム睡眠)/ Light(浅い眠り)/ Deep(深い眠り)の4段階で表示されます。それぞれの時間を見直すことで、睡眠の質を改善するきっかけにすることができます。

この項目はDay/Week/Month/Yearの4つの時間単位で閲覧いただけます。

またDayの表示時間は前日12時から当日12時のうち、睡眠と検知された時間のみを切り取って表示します。

(但し、途中覚醒時間が1時間未満の場合は、覚醒時間も連続した睡眠の一部として加算されます。)



## ・ wena 3本体でSleepを見る

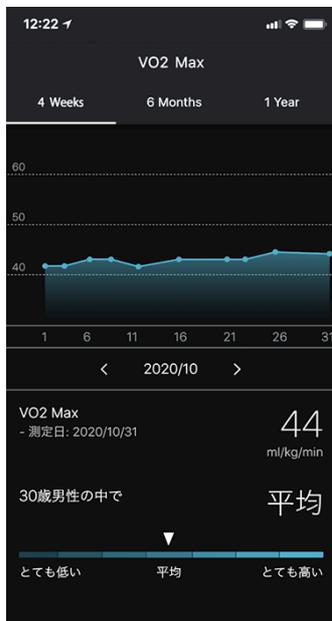


直近でとった睡眠の合計時間を表示します。グラフでその睡眠のデータをステージ別に確認できます。

数値：最新の睡眠の時間合計数

グラフ：直近でとった睡眠データを4段階のステージ別の比率で示します。

## ・ VO2 Max



VO2 Maxとは体重1kgあたり1分間に摂取できる酸素量の最大値を指します。この最大値が大きければ大きいほど、運動中に体内に酸素を多く取り込むことができることを示し、全身持久力の指標として用いられています。

一般的に、このVO2 Max(最大酸素摂取量)の測定には、例えば20mシャトルランなどの激しい運動を伴いますが、wena 3では激しい運動をしなくても日常生活の歩行データと心拍数の長期ログからVO2 Maxを推定します。

この項目は4Weeks/6Months/yearの4つの時間単位で確認できます。

さらに、現在のVO2 Maxの値が同じ年齢層・性別と比較してどの程度なのかを

「とても低い」～「とても高い」の7段階で示します。対象年齢は15-70歳です。対象外の年齢の場合表示されません。

**男性**

年齢	とても低い	低い	やや低い	平均	やや高い	高い	とても高い
15-19	<33	33-39	40-45	46-51	52-58	59-64	>64
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-61	>61
25-29	<30	30-35	36-41	42-47	48-53	54-58	>58
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<27	27-32	33-38	39-43	44-48	49-53	>53
40-44	<26	26-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-37	38-41	42-45	>45
55-59	<22	22-25	26-30	31-34	35-38	39-42	>42
60-64	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
65-70	<19	19-22	23-26	27-30	31-33	34-37	>37

**女性**

年齢	とても低い	低い	やや低い	平均	やや高い	高い	とても高い
15-19	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-53	>53
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-34	35-40	41-44	45-48	>48
30-34	<25	25-28	29-33	34-38	39-42	43-46	>46
35-39	<23	23-27	28-31	32-35	36-39	40-43	>43
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<20	20-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-21	22-25	26-29	30-32	33-35	>35
55-59	<17	17-20	21-23	24-26	27-29	30-32	>32
60-64	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30
65-70	<15	15-17	18-19	20-22	23-24	25-27	>27

※Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med. 1990 Jan;61(1):3-11. PMID: 2405832.

**・ wena 3本体でVO2 Maxを見る**



現時点のVO2 Max値を表示します。

※VO2 Maxの値は頻繁に変動するものではないため、グラフは表示されません。

**・ Stress&Recovery/Body Energy**



## Stress & Recovery

心拍の揺らぎから、ストレス/回復の度合いを推定します。また、この履歴は活動履歴と併せて閲覧できます。人間の心拍数は常に変動しています。そのバラツキ具合を心拍変動(HRV)と言い、その心拍変動が小さいとストレス状態、心拍変動が大きいとリラックス状態を示していると言われています。ストレスおよび回復の度合いはそれぞれ0~100までの値で表されます。Low(0-33)、Med(34-66)、High(67-100)の時間や平均の値から一日や週次のストレス度合いを把握できます。

この項目はDay/ Week/ Month/ Yearの4つの時間単位で閲覧いただけます。



## Body Energy

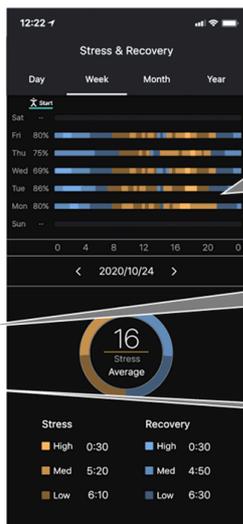
Body Energyとはストレス、回復、身体活動などのデータから自身のエネルギー残量を0~100%で表した指標です。ジョギングなどの身体活動やストレスがかかると減少し、睡眠などの休息で増加します。スマートフォンのバッテリーと同じように、自身のエネルギー残量を知ることによって、低くなったときには温存するなど、行動の指針として役立てることができます。

この項目は「Day」「Week」画面で閲覧いただけます。

## Day



## Week



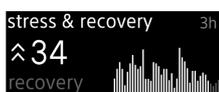
ストレスと回復、身体活動の度合いとBody Energyの推移を表します。  
Day表示では、ストレスと回復、身体活動の度合いとBody Energyの1日の推移を表示します。  
Week表示では、7日分の1日の開始時点でのBody Energyと、ストレスと回復、身体活動の状態を表示します。  
Month、Year表示では棒グラフで日付/月ごとの平均値を表します。

wena 3本体と同期した時点での最新のBody Energyおよび、1日の開始時点(Day Start)でのBody Energyを確認できます。

1日のストレス状態の時間と回復状態の時間を表示します。

1日の平均のストレスレベルと、ストレス状態および回復状態のLow(0-33)、Med(34-66)、High(67-100)の時間を確認できます。  
Averageでは、  
Day：1日の平均値を示します。  
Week：1週間の平均値を示します  
Month：月平均を示します  
Year：年平均を示します

## ・ wena 3本体でHeart Rate/Calorieを見る



### ■ Stress & Recovery

現在のStress & Recoveryの値を示します。

数値：現在のStress、Recovery状態。ステータスをそれぞれ0-100%で表示。Stress状態の時は数字下に「Stress」、Recovery状態の時は数字下に「recovery」と表示されます。

グラフ：直近3時間分の歩数データを、5分毎に棒グラフで表示しています。横軸の左端が3時間前、右端が現在時刻になります。縦軸は、最小値が0、最大値が100です。棒グラフの濃い色がStress状態、薄い色がRecovery状態を示します。

### ■ Body Energy

数値：現在のbody Energyの値を示します。。

グラフ：直近3時間分のデータを、10分毎の折れ線グラフで示しています。横軸の左端が3時間前、右端が現在時刻になります。縦軸は、最小値が0、最大値が100です。

## バンド

カメラシャッターを使う

wena 3を使ってお手持ちのスマートフォンのシャッターを切ることができます。遠隔操作に便利です。

カメラシャッター機能は、スマートフォン側面の音量ボタンでシャッターを切れるカメラアプリ、またはカメラ機能を含むアプリ(以降「カメラアプリ」と表現)に限定されます。

カメラアプリによっては、スマートフォン側面の音量ボタンを「写真や動画を撮影」「ズーム」「音量を調節」などの項目から好きな設定へ変更できるものがあります。

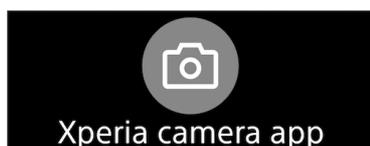
wena 3のカメラシャッター機能をお使いになる場合は音量ボタンへ「写真や動画を撮影」などのシャッター機能を割り当ててください。

なお、カメラアプリを開いていない場合、この機能は動作しませんので、カメラアプリを立ち上げてから操作してください。

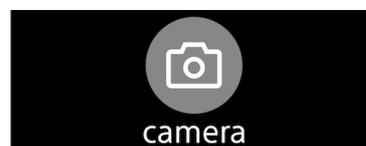
Xperiaの一部の機種やアプリには専用のシャッター画面「Xperia camera app」があります。

この画面をお使いの場合、Xperiaに搭載されている側面の音量ボタンはズーム機能として使いながら、wena 3でカメラシャッターを切ることができます。

Xperia camera app 画面



camera 画面



Xperia camera app 画面：Xperiaの一部の機種に対応。Photo Proアプリやcameraアプリのカメラシャッターとしてお使いいただけます。

camera画面：一般的なカメラシアプリのカメラシャッター。スマートフォン側面の音量ボタンでシャッターを切れるカメラアプリ、またはカメラ機能を含むアプリでお使いいただけます。

## 対応表

	Xperia camera app	camera
Xperia 1 III	Photo Pro	その他カメラを含むアプリ*2
Xperia 1 II	—	カメラ*1/Photo Pro*1/その他カメラを含むアプリ*2
Xperia 5 III	Photo Pro	Photo Pro /その他カメラを含むアプリ*2

Xperia 5 II	—	カメラ* <sup>1</sup> /Photo Pro* <sup>1</sup> /その他カメラを含むアプリ* <sup>2</sup>
Xperia PRO	—	カメラ* <sup>1</sup> /Photo Pro* <sup>1</sup> /その他カメラを含むアプリ* <sup>2</sup>
Xperia PRO-I	—	Photo Pro /その他カメラを含むアプリ* <sup>2</sup>
その他のスマートフォン	—	その他カメラを含むアプリ* <sup>2</sup>

\*<sup>1</sup>カメラ/Photo Proアプリの「MENU」→「音量キー設定」より「シャッター」を選択してご利用ください。

なお、順次Xperia camera appに対応予定です。対応するとwena 3本体にXperia camera appの画面が表示され、音量ボタンにシャッター機能を割り当てずにご利用いただけるようになります。

\*<sup>2</sup>スマートフォンの側面にある音量ボタンにてシャッターが切れるアプリに限定されます。

アプリによって仕様が異なるため、全てのカメラを操作できるわけではありません。

\* お使いのスマートフォンによっては「Camera」画面のみの表示となります。

## バンド

### ミュージックコントロールを使う

wena 3から、スマートフォンで再生している音楽の再生や停止、曲送りや曲戻しを行えます。音量の調整も可能です。

Android端末では、曲情報が表示されます。

※wena 3本体で音楽を操作するには、一度スマートフォンのアプリで音楽を再生する必要があります。その後はwena 3での操作をお使いいただけます。

※音楽アプリケーションによっては対応していない場合があります。

※iOS端末では曲情報を表示できません。

