

# みるモニ心拍数・クイックガイド



みるモニ心拍数は Apple社のヘルスケアデータの心拍数を利用し、見守りシステム「みるモニ」に統合します。iPhoneのヘルスケアアプリで Apple Watch の心拍数をモニターできることをご確認の上、以下の手順にしたがって、ご利用ください。

## スタートアップ

**STEP1** iPhoneアプリ「みるモニ心拍数」を最初に起動すると、みるモニ心拍数がヘルスケアのデータにアクセスする許可を求められますので、すべてをオンして、右上の「許可する」をタップしてください。

**STEP2** 次に、画面右上のギアボタンをタップして、みるモニハードウェアのシリアル番号を入力して、「見守りを開始する」をタップします。

Watchにアプリを自動インストールする設定にしていれば、これでiPhoneでの設定は完了です。手動でインストールする場合は、iPhoneの「Watch」アプリを起動して、「みるモニ心拍数」をインストールしてください。

**STEP3** Watchアプリ「みるモニ心拍数」も最初の起動時に、ヘルスケアのデータにアクセスする許可を求められますので、「許可する」をタップしてください。

**STEP4** Watchアプリ「みるモニ心拍数」は起動時に、iPhoneからシリアル番号を取得して、自動的に心拍数の見守りを開始します。

Watchアプリ「みるモニ心拍数」に”心拍数の見守り中”が表示されれば、心拍データを取得できる状態ですが、定期的に安定してみるモニクラウドに記録するには、Watchの文字盤に「みるモニ心拍数」のコンプリケーションを配置しておく必要があります。

**STEP5** iPhoneアプリ「Watch」のマイ文字盤で使用する文字盤の設定を開き、コンプリケーションのどこかに「みるモニ心拍数」を設定してください。

## コンプリケーション



- 💜 : 50未満
- 💙 : 60未満
- 💚 : 60~100
- 💛 : 100以上
- 🧡 : 120以上
- ❤️ : 150以上

みるモニ心拍数では、小さい丸型のコンプリケーションをサポートしています。外周が最後に記録した心拍数を表します。ハートマークは心拍数に応じて図のように色が変わります。

安定的に心拍データを取得して記録できるように普段使用する文字盤には必ず配置するようにしてください。

## クラウドアクセス

**Bluetooth** ペアとなっている iPhone と Bluetooth で接続されている状態では、iPhone のインターネットアクセス経路を用いてクラウドにアクセスします。通常、iPhone が近くにある場合、この経路が利用されます。

**Cellar** セルラーを内蔵している場合、ペアとなっている iPhone が近くにない時には、Apple Watch が直接モバイル通信でインターネットに接続しクラウドにアクセスします。

**Wifi** セルラーを内蔵していない場合でも、ペアとなっている iPhone が近くにない時には、その iPhone が接続したことのある WIFI ネットワークに接続し、クラウドにアクセスすることができます。但し、Apple Watch Series 5 以前の機種では、5GHz のWIFI ネットワークには接続できないため、iPhone で 2.4GHz の WIFI ネットワークに接続しておくか、あるいは Watch の設定 で WIFI 設定を個別にしておく必要があります。

**Watchアプリは自動的に上記の経路を適切に切り替えて動作しますので、特に意識する必要はありません。**

## 位置情報

v1.1 以降では、既にみるモニGPSをご利用の場合、Apple Watchで取得した位置情報を **補完データ\*** としてクラウドに記録することができます。以下の手順に従ってセットアップしてください。

**\* Watchで取得した補完位置情報は、iPhoneの位置情報ほどのリアルタイム性はありません。少し前の情報である可能性があります。**

**STEP0** もし、みるモニGPSをまだご利用でない場合には、インストールして、**みるモニ本体のシリアル番号を登録**して、自宅位置を設定してください。

見守りサービス「みるモニ」  
をご利用中の方はこちらから



詳しくは、みるモニGPSスタートアップガイドを参照してください。（<https://nms.ne.jp/mirumoni/support/>）

正しく設定されていれば、みるモニ心拍数の画面右上のギアボタンで設定画面を開くと、自宅位置を示すマップが表示されます。

**STEP1** iPhoneの「設定」アプリで、みるモニGPSと、みるモニ心拍数の位置情報を「常に許可」に設定してください。

**STEP2** 後は、Watchアプリ「みるモニ心拍数」が心拍データを取得してクラウドに記録するタイミングで、位置情報も一緒に記録されるようになります。

**セルラーモデルで Watch単独でご利用になることが多い場合は、Watchの画面に「みるモニ心拍数」が常時表示されている状態でお使いください。**