ウェアラブルデバイス Xiaomi

Miスマートバンド7　詳細説明

株式会社Mealthy

Xiaomi Mi Smart Band7 のご案内

いちばん近くのフィットネスパートナー。

さまざまな種類のスポーツやフィットネスで、消費カロリー、
心拍数の変化、ワークアウト時間をトラッキングします。

睡眠モニタリング

最大酸素摂取量
プロフェッショナル
ワークアウト分析

心拍数
モニタリング

110種類以上の
エクササイズモード

Xiaomi Mi Smart Band

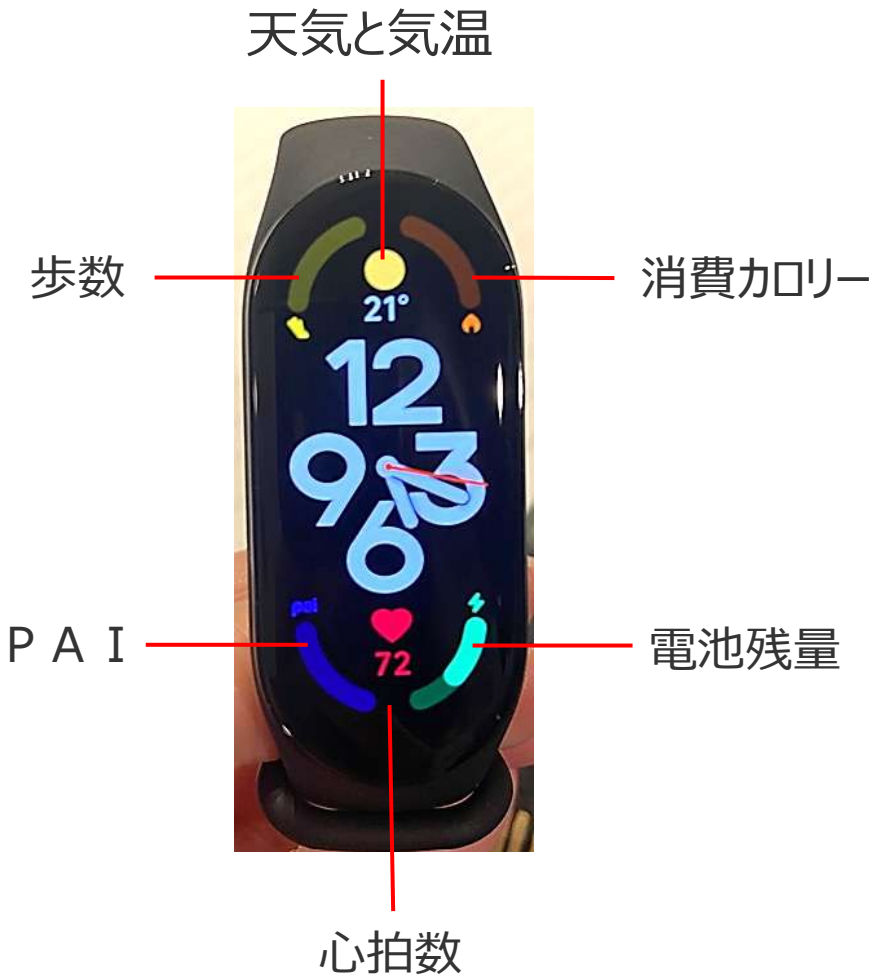
※デバイスには日本語表記を
お選びいただけません。
シャオミと併せてアプリを使用することで、
より詳細な説明をご確認いただけます。

アプリ接続マニュアルはこちら↓

Xiaomi Mi Smart Band
不具合に関するお問い合わせ先

株式会社Mealthy
フリーダイヤル：0800-999-9008
お電話をいただいた後、折り返しご連絡させていただきます。
受付時間：9:00~18:00 (土日祝日を除く)
Email：cs@mealthy.me

Xiaomi Mi Smart Band7 を使ってできること



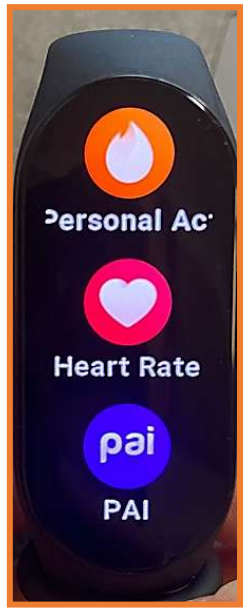
※常に手首にXiaomiを身につけていただくことで
普段の運動量の蓄積や、消費カロリーを
確認いただくことができます。

- ✓ 24時間血中酸素濃度測定（パルスオキシメータ的機能）
- ✓ 最大酸素摂取量測定
- ✓ 常時時計表示（Always on display）
- ✓ Google カレンダー連携
- ✓ 睡眠モニタリング・睡眠の質分析
- ✓ 24時間心拍数モニタリング
- ✓ ストレスチェック
- ✓ 歩数計
- ✓ 女性の健康トラッキング
- ✓ 電話着信通知
- ✓ LINEなどアプリ通知
- ✓ 呼吸エクササイズ
- ✓ あらゆる運動に合わせたエクササイズモード
- ✓ スマホを探す
- ✓ 座りすぎアラート
- ✓ バイブレーション目覚まし機能
- ✓ ワークアウトログ
- ✓ 天気予報
- ✓ 音楽プレーヤー操作
- ✓ リモコンでカメラ撮影
- ✓ 水泳も出来る防水機能
- ✓ オリジナル画面設定
- ✓ 懐中電灯

Xiaomi Mi Smart Band7 ステータスのご案内 【スマートフォンアプリ内での蓄積データ】

左記にあるデータが
スマートウォッチに蓄積されているデータです。
アプリと連携いただくことで、
詳細な情報をご確認いただけます。

Xiaomi Mi Smart Band7 ステータスのご案内



Personal Activity
【パーソナルアクティビティ】
・1日の運動履歴を確認できます
詳細→8ページ

Heart Rate
【心拍数】
・心拍数を測れます
詳細→8ページ

PAI
【活力指数】
パーソナル(個人の)　アクティビティ(活動を)　インテリジェンス(知能で作り出す)　の略称です
PAIは使用者のデータを分析し、一人ひとりに合わせた健康維持に必要な活動量を数値化したものです
目標PAIの達成を維持することが健康維持に繋がります
詳細→8ページ

Workout Status
【ワークアウト状態】
・トレーニングでの負荷や、回復期間を確認できます

Stress
【ストレス】
・ストレスを確認できます
詳細→9ページ

Sleep
【睡眠】
・睡眠の質を確認できます
詳細→9ページ

Blood Oxygen
【血中酸素】
・血中酸素飽和度を確認できます
詳細→10ページ

Workout
【運動】
・トレーニング内容を選択できます
詳細→7ページ

Workout History
【運動記録】
・通算の運動履歴を確認できます

Weather
【天気】
・天気予報
現在地の天気予報です
スマホで天気予報を受信しておく必要があります

Music
【音楽】
・スマホと連動した音楽の再生が可能です

Alarm
【アラーム】
・時間を決めて鳴らすことができます

上下にスクロールすることで画面が変わります

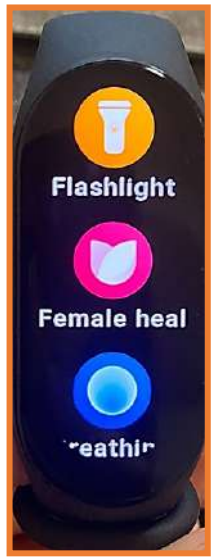
Xiaomi Mi Smart Band7 ステータスのご案内

Event
【スケジュール】
予定されたスケジュールを確認できます

Settings
【設定】
設定を変更することができます

More
【その他】
その他の確認ができます

【その他】の中に



Flashlight
【懐中電灯】
・ライトとして使用ができます

Female health
【女性の健康】
・周期の把握に役立ちます

Breathing
【呼吸訓練】
・呼吸法をアシストしてくれます

Stop Watch
【ストップウォッチ】

Timer
【カウントダウン】

Find My Phone
【スマートフォンを探せ】
・連携されているスマートフォンを鳴らすことができます

Event Remind
【イベントリマインド】
・予定されたスケジュールの
リマインドをおこないます

Pomodoro timer
【ポモドーロタイマー】
・集中時間を把握できます

Camerq Remote
【リモート撮影】
・連携されているスマートフォンのカメラを
遠隔で撮影できます

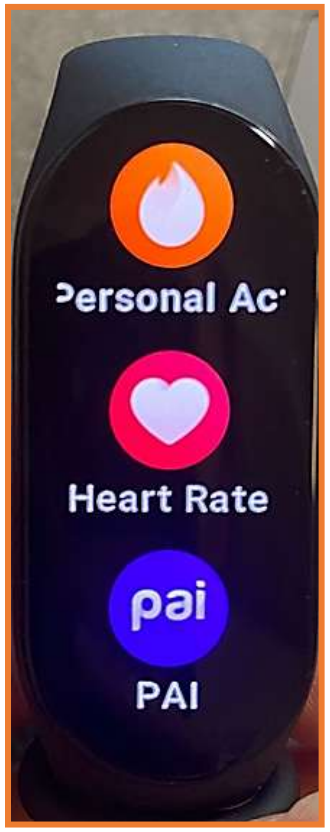
上下にスクロールすることで画面が変わります

Work Out（運動）の使い方

ご自身で選択した運動内容でスタートさせると、
運動時間、運動スタート回数、運動距離や
消費カロリーが確認できます。

止めるときには止めるマーク（■）を
長押しします。

詳細①



【パーソナルアクティビティインテリジェンス】
ウォーキングやランニングなどのアクティビティによる歩数を追跡します。
毎日の活動とトレーニングの消費量を計算します。
時計を着用している時間のうち、1分以上立ったり、動いたりすると、この1時間は立つ時間としてマークされます。
最大心拍数の64%以上を検知した持続時間と、100ステップ（/分）を超えた場合の持続時間を計算します。

【心拍数】
心拍数は毎分の心拍数（bpm)であり、心臓血管の健康の重要な指標です。
成人の一般時の心拍数は通常60～100bpmであり、年齢性別フィットネスレベル、
またはその他の生理学的要因に応じて個別に変化する可能性があります。
注意：このデバイスの測定範囲は30~220bpmです。

【PAI】
PAIは、**✓年齢　✓性別　✓安静時心拍数　✓過去7日間の心拍数データ**
に基づいて、一人ひとりに合わせた健康維持に必要な活動量を数値化したものです。

pai ＝「自分だけの運動指標」

単一のタイプのデータに依存せず、体調を体系的かつ包括的に理解できます。
PAIは特定の強度の日常活動またはトレーニングでのみ獲得できます。
HUNT Fitness Studioの研究結果によると、
PAIを100以上に維持することは心血管疾患の死亡リスクを低減し、
予想寿命を延長するのに役立ちます。
HUNT Fitness Study本研究はHUNTの研究にサブプロジェクトとして、
ノルウェー科学技術大学のUlrikWisloff教授の主導で実施されました。
HUNTの研究は35年以上も続いており、
関与した参加者は23万人以上にものぼります。

●100PAI継続で期待できること

平均寿命5年延長
研究結果により死亡率が同じ年齢層よりも大幅に低く、
予想される寿命が平均5年延長されました。

生活習慣病リスクの軽減
研究結果により**心血管疾患のリスクが平均25%減少**し、
他の不健康なライフスタイルによって引き起こされる疾患が大幅に軽減されました。

詳細②

【ストレス】
ストレスは心拍変動データの変更によって計算され、健康の変化を評価するための指標として使用されます。
(結果は参照用です)
ストレスがたまっているときは、適切な休息をとってください。

【睡眠】
ユーザーがバンドを装着して寝ると、バンドに睡眠情報が自動的に記録されます。
睡眠時間が午前00:00～午前8：00の場合は、夜間睡眠として記録されます。
睡眠時間が20分未満の場合、記録されません。
夜間睡眠の基本情報はバンドで確認できます。
詳細な分析と昼寝の記録についてはアプリでご確認ください。

詳細③

【血中酸素】
血中酸素飽和度（SpO2)は血液中の酸素結合ヘモグロビン（HbO2）の体積が
総ヘモグロビン（Hb)に占める割合であり、人体の呼吸循環の重要な生理パラメーターです。
血中酸素飽和度の基準値は以下の通りであり数値が低いほどリスクが高くなります。

毎日の活動　一般的に≧95%、
夜間の睡眠　一般的に≧90%
注意が必要　90%未満

注意：このデバイスの測定範囲は78～100%です。

装着状態、肌の性質、環境要因によって測定が失敗する場合があります。
本製品は医療機器ではありません。
この製品が提供する記録はあくまでも参照用であり、医療診断や治療の根拠として使用しないでください。
体調が優れない場合は、医師にご相談ください。

ウェアラブルデバイス Xiaomi

Miスマートバンド6　詳細説明

株式会社Mealthy

Xiaomi Mi Smart Band6 のご案内

30 種類におよぶエクササイズモード
手首にパーソナルトレーナー

Mi スマートバンド 6 には、HIIT、バスケットボール、ボクシング、ズンバなど 19 種類のエクササイズモードが新たに搭載されています。エクササイズ時間、消費カロリー、心拍数が一目ではっきりと分かるように表示されるため、運動効率が向上します。

アプリ接続マニュアルはこちら↓

Xiaomi Mi Smart Band

※デバイスには日本語表記を
お選びいただけません。
シャオミと併せてアプリを使用することで、
より詳細な説明をご確認いただけます。

Xiaomi Mi Smart Band
不具合に関するお問い合わせ先

株式会社Mealthy
フリーダイヤル：0800-999-9008
お電話をいただいた後、折り返しご連絡させていただきます。
受付時間：9:00~18:00 (土日祝日を除く)
Email：cs@mealthy.me

Xiaomi Mi Smart Band6 のご案内

※常に手首にXiaomiを身につけていただくことで
普段の運動量の蓄積や、消費カロリーを
確認いただくことができます。

Weather
【天気】
•天気予報
現在地の天気予報です。
スマホで天気予報を受信しておく必要があります。

Music
【音楽】
・スマホと連動した音楽の再生が可能です。

上下にスクロールすることで画面が変わります。

Status
【ステータス】
•歩数
•移動距離
•消費カロリー
•座りすぎ通知回数
•７日間の歩数記録

【ＰＡＩ】
•活力指数
•７日間の 活力指数を確認できます。
詳細→17ページ

Heart rate
【心拍数】
•直近の心拍数表示
•最大心拍数
•最小心拍数
•心拍数の分布

Sp02
【血中酸素】
•直近の血中酸素

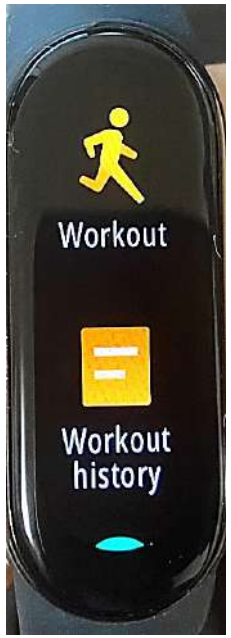
・41歩歩いている
・14メートル動いている
・5キロカロリー消費

上下にスクロールすることで画面が変わります。

アプリと連携させていることでデータはすべてアプリ内に蓄積されます

Sleep
【睡眠】
•直近の入眠時間
•直近の起床時間
•７日間の平均睡眠時間
常に身に着けていただくことで自動で計測します。

Notifications
【通知】
•連動しているスマホからの通知
設定している内容によります 通話、ＬＩＮＥ、
メールなど 連動設定が必要です。



Workout
【ワークアウト】
•ワークアウトを始めるための表示

Workout history
【ワークアウト記録】
•実行したワークアウト記録

止めるときには止めるマーク
（■）を長押しします。

ご自身で選択した運動内容で
スタートさせると、
・時間・回数や距離・消費カロリー
が確認できます。

上下にスクロールすることで画面が変わります。

Stress
【ストレス】
•過去に測定したストレスレベル
ストレスとは、プレッシャーを感じている状態のことです
健康的な量のストレスは、週隆力を高めパフォーマンスを向上させる効果がありますが、
長期にわたるストレスは疲れやイライラの原因となります。

Mild数を確認
リラックスした状態では増加し、
ストレスを感じると減少します。

Breathing
【呼吸】
•ガイド付き呼吸エクササイズ実行
ガイドに合わせて 呼吸すると気持ちも落ちつき リラックスできます。

Events
【イベントリマインダー】
•スマホで設定したイベント
連動したスマホに イベントを登録する必要があります。

Alarm
【アラーム】
•登録しているアラーム

上下にスクロールすることで画面が変わります。

PAI について

PAIとは、Personal(個人の) Activity(活動を) Intelligence(知能・科学で作り出す)の略称です。

PAIは使用者の
✓年齢
✓性別
✓安静時心拍数
✓過去7日間の心拍数データ
に基づいて、一人ひとりに合わせた健康維持に必要な活動量を数値化したものです。

pai =「自分だけの運動指標」

単一のタイプのデータに依存せず、体調を体系的かつ包括的に理解できます。
PAIは特定の強度の日常活動またはトレーニングでのみ獲得できます。

HUNT Fitness Studioの研究結果によると、
PAIを100以上に維持することは心血管疾患の死亡リスクを低減し、
予想寿命を延長するのに役立ちます。

HUNT Fitness Study本研究はHUNTの研究にサブプロジェクトとして、
ノルウェー科学技術大学のUlrikWisloff教授の主導で実施されました。
HUNTの研究は35年以上も続いており、
関与した参加者は23万人以上にものぼります。

●100PAI継続で期待できること

平均寿命5年延長
研究結果により死亡率が同じ年齢層よりも大幅に低く、
予想される寿命が平均5年延長されました。

生活習慣病リスクの軽減
研究結果により**心血管疾患のリスクが平均25%減少**し、
他の不健康なライフスタイルによって引き起こされる疾患が大幅に軽減されました。