

SHARP

スマートウォッチ／SMART WATCH／智慧手錶

取扱説明書／Instruction Manual／
使用説明書

形名／Model name／型號名稱

MH-W01

セットアップ方法は本紙3ページをご確認ください



〔からだメイト〕

アプリダウンロード

はじめに

- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- この取扱説明書は大切に保管してください。
- 本書では「MH-W01」を「本製品」と表記します。
- 初期設定に時間がかかる可能性があります。
- 本書に記載しているイラストはイメージです。実際の製品とは異なる場合があります。
- 本書の内容やホームページの URL に関して、将来予告なしに変更することがあります。
- 本書の内容の一部または全部を無断転載することは禁止されています。

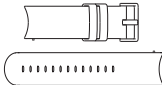
本体付属品

万一、足りない場合は購入先にお問い合わせください。

■ MH-W01 本体 × 1



■ ウォッチバンド × 1



■ 充電台 × 1



■ 取扱説明書 × 1

※ 本製品には充電ケーブル、充電アダプタを同梱しておりません。

セットアップ方法

1. リュース（電源ボタン）を長押しして、本体の電源を入れる
2. 専用の【からだメイト】アプリをダウンロードする
本体画面に表示される案内、または右記の QR コードからアプリのダウンロードサイトへアクセスしてください。
3. スマートフォンの【からだメイト】アプリの画面に従って設定をする
 - スマートフォンの Bluetooth® が有効であることを確認してください。
 - 本体が検出されない場合は、本体とスマートフォンを十分近づけて再度お試しください。



【からだメイト】
アプリダウンロード

電源の入れ方／切り方

使用前に充電することをおすすめします。充電方法は 7 ページを参照してください。

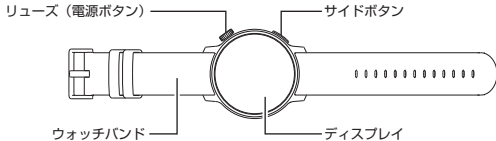
電源を入れる

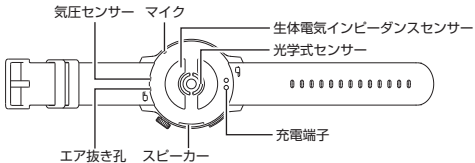
1. リューズ（電源ボタン）を画面が点灯するまで長押し（7 秒程度）する。

電源を切る

1. リューズ（電源ボタン）を電源メニューが表示されるまで長押し（3 秒程度）する。
2. 電源メニューの [OFF] (⏻) をタッチする。
 - [設定] ⇒ [一般] ⇒ [電源 OFF] からでも電源を切ることができます。
 - 起動時、時刻が不正確になる場合があります。スマートフォンと同期させることで自動的に正しい時刻になります。
 - リューズ（電源ボタン）を長押し（16 秒程度）すると強制的にシャットダウンすることができます。

各部の名称





充電について

充電台は防水／防塵性能を有していません。充電時および充電後には、必ず次の点を確認してください。

- 本製品に水滴や異物が付着していないか確認してください。異物が付着している場合は、すぐに洗い流してください。また、濡れている場合や水に濡れたあとは、乾いた清潔な布などで拭き取り、自然乾燥させてから充電してください。

■ 充電をする

1. 市販の充電ケーブル（USB Type-C）を充電台および市販の充電アダプタに接続し、コンセントに差し込みます。充電端子の位置を合わせ、本体を充電台にのせます。
- 充電台の端子は USB Type-C です。充電アダプタの端子形状は製品により異なるため、それに合ったケーブルをご準備ください。市販の USB Type-C ケーブル付き充電器を使って充電も可能です。製造・販売元や仕様が不明な製品は使用しないでください。

■ 長期間使用しない場合について

- 本製品を長期間使用せず保管する場合、電源を切ってください。
- 本製品を長期間使用せず保管した場合、内蔵電池が過放電状態になり、充電、起動ができなくなります。半年に1度を目安に充電をしてください。
- フル充電の状態で長期間保管すると、劣化が早く進みます。内蔵電池を長持ちさせるために、フル充電状態（充電完了後すぐの状態）での保管はしないでください。
保管に適した電池残量の目安は 50 ～ 80% 程度です。
- 長期間ご使用にならないときは、汗・汚れ・水分などをよく拭き取り、高温・低温・多湿の場所を避けて保管してください。

ウォッチバンドの取り付け方／取り外し方

ウォッチバンド交換方法

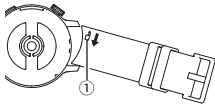
幅 20mm の互換性のあるウォッチバンドと交換できます。

取り外し方

1. ウォッチバンドのスプリングバーのピン①を矢印の方向にスライドさせることで、ウォッチバンドが本体から外れます。

取り付け方

1. 新しいウォッチバンドのスプリングバーのピンの反対側を、先に本体のピン穴に差し込みます。
2. ピン①をスライドさせた状態で、本体のピン穴に合わせてスライドを解除します。両側のピンが本体の穴にきちんとまっすぐ差し込まれていることを確認します。
3. もう一方のバンドも同様に交換します。



装着について

- 肌から離れると測定精度が低下します。生体電気インピーダンスセンサー／光学式センサー部が肌にしっかり触れるように装着してください。きつく締めすぎると不快に感じる場合がありますので、きつく締め過ぎないようにしてください。
- 手首の骨より1～2cm 上の位置に、時計をしっかりと装着してください。
- 起床後から朝食前に充電することを推奨します。

本製品のご利用について

- 本製品をご利用になる前に、本書の『安全上のご注意』をお読みの上、正しくご使用ください。
- 本製品を医療機器と接続しないでください。また、医療機器と一緒に使用することはお控えください。
- 一般的に、運動の強度を判断するための目安として心拍数の測定が推奨されています。
- 運動はご自身の体調や体力に合わせて、無理のない範囲で行ってください。急激な運動や無理な運動は危険です。運動中に気分が悪くなるなど、体調に変化を感じた場合は、すぐに運動を中止し、医師にご相談ください。

- 本製品は医療機器ではありません。ジョギングなどの軽い運動を記録・管理するための製品です。本製品およびからだメイトは、病気や症状の診断・治療・治癒・予防を目的としたものではなく、医療目的で使用することはできません。本製品およびからだメイトから提供される情報やガイダンスは、あくまで参考情報としての提供を目的としており、医師や医療専門家による診断・治療などのサービスの代わりにはなりません。本製品およびからだメイトが提供する情報やガイダンスに関して、内容に疑問がある場合は、必ず医師などの医療専門家にご相談ください。本製品およびからだメイトから提供される情報やガイダンスに基づいて行動した結果、万が一健康上の問題が生じた場合でも、当社は一切の責任を負いません。本製品およびからだメイトから得られる情報やガイダンスをもとに、睡眠や生活習慣を変更される場合は、お客様ご自身の判断と責任において行っていただくものとし、その内容に同意いただいたものとみなします。本製品およびからだメイトをご利用の際は、ご自身の体の変化や反応をよく観察し、無理のない範囲でご使用ください。睡眠や生活習慣を変更された結果、予期せぬ痛みや疲れ、長く続く不快感などを感じた場合は、医師にご相談いただくことをおすすめします。

- 1日の摂取カロリー、消費カロリーを最適に測定するためには本体を 22 ～ 23 時間（食事中、睡眠中含む）装着する事が重要です。
- 定期的に（週に 2 ～ 3 回）体重データを更新する事でカロリー計算の精度が向上致します。
- 心拍数が極端に高かったり低かったりする場合は、正確に測定できていない可能性があります。
- 入浴・シャワー時など、摂取カロリーが正確に測定できない可能性があります。

安全上のご注意（必ずお守りください）

- ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。また、お読みになった後は大切に保管してください。
- ここに示した注意事項は、お使いになる人や、他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐための内容を記載していますので、必ずお守りください。

- 次の表示の区分は、表示内容を守らず、誤った使用をした場合に生じる危害や損害の程度を説明しています。

 危険	この表示は、取り扱いを誤った場合、「死亡または重傷（※ 1）を負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
 警告	この表示は、取り扱いを誤った場合、「死亡または重傷（※ 1）を負う可能性が想定される」内容です。
 注意	この表示は、取り扱いを誤った場合、「軽傷（※ 2）を負う可能性が想定される場合および物的損害（※ 3）の発生が想定される」内容です。

※ 1 重傷：失明・やけど（高温・低温）・けが・感電・骨折・中毒などで後遺症が残るもの、および治療に入院・長期の通院を要するものを指します。

※ 2 軽傷：治療に入院や長期の通院を要さない、やけど（高温・低温）・けが・感電などを指します。

※ 3 物的損害：家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害を指します。

取り扱いについて

危険

高温になる場所（火のそば、暖房機器のそば、こたつの中、直射日光の当たる場所、炎天下の車内、サウナなど）での使用、保管、放置をしないでください。

使用中に熱さや不快感を感じた場合は、腕から外し、冷めるまで使用を中止してください。

- ・発火、破裂、火災、やけど（高温・低温）、けがや故障の原因となります。

火の中に投入したり、過熱したりしないでください。

- ・発火、破裂、火災、やけど、けがの原因となります。

電子レンジなどの加熱調理機器や高圧容器に、入れないでください。

- ・発火、やけど、けが、感電の原因となります。

釘を刺す、ハンマーで叩く、重いものをのせる、落下させる、踏みつける、投げつけるなど強い力や衝撃、振動を与えないでください。

- ・内蔵電池の発火、破裂、発熱、漏液、火災、やけど、感電の原因となります。

充電台が完全に水没した場合は、ご使用を控えてください。内部に水が残っている可能性があります。

- 火災、やけど、けが、感電の原因となります。

充電台は水などの液体（飲料水、汗、海水、ペットの尿など）で濡らさないでください。水分でぬれた状態のまま使用しないでください。

- 火災、やけど、けが、感電の原因となります。

濡れた状態や風呂場、加湿器のそばなどの水に触れる場所では、充電をしないでください。

- 火災、やけど、けが、感電の原因となります。

分解、改造をしないでください。

- 火災、やけど、けが、感電の原因となります。

磁石による影響に関するご注意

本製品（充電台を含む）には磁石を使用しています。以下の点にご注意ください。

- 植込み型心臓ペースメーカーや水頭症治療用圧可変式シャントなどの医療機器に影響を与える恐れがあります。

これらの医療機器をご使用の方は、本製品を近づけないでください。

医療機器を使用されている場合は、本製品のご使用前に必ず担当医師にご相談ください。

- クレジットカード、キャッシュカード、通帳、地下鉄・鉄道の磁気切符、駐車券など、磁力の影響を受ける物を本製品の近くに置かないでください。

磁力により情報が消失したり、使用できなくなる場合があります。

本製品内部の物質が目や口などに入った場合は、すぐにきれいな水で洗った後、直ちに医師の診療を受けてください。

- 本製品内部の物質の影響により、失明や体調不良などの原因となります。

充電は付属の充電台を使用してください。

- 指定品以外のものを使用した場合は、発熱、発火、破裂や内蔵電池の液漏れなどの原因となります。

正規のソフトウェアのみをご使用ください。

- 正規以外のものを使用すると、火災、やけど、けが、感電などの原因となります。

警告

充電端子や充電台の接続端子に導電性異物（金属片、鉛筆の芯など）を接触させたり、ほこりや砂などが内部に入ったりしないようにしてください。

- 火災、やけど、けが、感電などの原因となります。

充電中に、布団などで覆ったり、包んだりしないでください。

- 火災、やけどなどの原因となります。

雷が鳴り出したら、充電台には触れないでください。

- 感電などの原因となります。

コンセントにつないだ状態で充電端子をショートさせないでください。また、充電端子に手や指など、身体の一部を触れさせないでください。

- 火災、やけど、感電などの原因となります。

使用中、保管中に、異臭、異音、発煙、発熱、変色、変形などの異常がみられた場合は安全に注意し、電源を切り、使用しないでください。

- 火災、やけど、けが、感電などの原因となります。

ペットなどが本製品に噛みつかないようにご注意ください。

- 破損により、火災、やけど、けがなどの原因となります。

ガソリンスタンド構内などでの使用については、各施設の指示に従ってください。

- ガソリンスタンド構内などでご使用になる際は落下などに注意し、特に給油中は使用しないでください。

可燃性ガスなどへの引火により、爆発や火災などの原因となります。

注意

破損したまま使用しないでください。

- 火災、やけど、けがなどの原因となります。

乳幼児の手の届く場所およびペットが触れる場所に置かないでください。

- 誤飲、けが、感電などの原因となります。

湿気やほこりの多い場所や高温になる場所での使用、保管はしないでください。

- 火災、やけど、感電などの原因となります。

防水・防塵性能については以下をご参照ください。

⇒ P.34「防水・防塵性能について」

本製品内部の物質が漏れた場合は、顔や手などの皮膚や衣類などにつけないでください。

- 目や皮膚への傷害などを起こす原因となります。内部の物質が目や口などに入った場合や、皮膚や衣類に付着した場合は、すぐにきれいな水で洗い流してください。また、目や口などに入った場合は、洗浄後直ちに医師の診療を受けてください。

充電台の端子は確実に差し込んでください。

- 差し込みが不完全だと、感電や発熱による火災の原因となります。

水分の付いたままボタンの操作をしないでください。

- 内部に水分が入り防水不良となる場合があります。

本製品の使用により、皮膚に異状が生じた場合は、直ちに使用をやめ、医師の診療を受けてください。

- お客様の体質や体調によっては、かゆみ、かぶれ、湿疹などが生じることがあります。
⇒ P.32「材質一覧」

本体および充電台は磁気を発生する部品を使用しているため、金属片（カッターの刃やステープラーの針など）が付着していないことを確認してください。

- 付着物により、けがなどの原因となります。

医用電気機器近くでの取り扱いについて



Bluetooth® 機能を使用するときは、植込み型心臓ペースメーカーおよび植込み型除細動器などの医用電気機器の装着部から本製品を 15cm 以上離して使用してください。

- 電波によりそれら医用電気機器の作動に悪影響を及ぼす原因となります。

Bluetooth® 機能の病院での使用については、各医療機関の指示に従ってください。

- ほかの医用電気機器の作動に悪影響を及ぼす原因となります。

植込み型心臓ペースメーカーおよび植込み型除細動器などの医用電気機器を装着されている場合は、充電台のご使用にあたって医師とよく相談してください。

- 電波により医用電気機器の作動に悪影響を及ぼす原因となります。

取り扱い上のご注意

■ 共通のお願い

- 製品の故障を防ぎ、性能を十分に発揮できるようにお守りいただきたい事項です。よくお読みになって、正しくご使用ください。
- センサーの光が遮られたり、周囲の状況、測定条件、装着する人の生理状態、センサー部の汚れなどの要因によっては、測定機能が正しく機能しない場合があります。
- 極端な高温、低温は避けてください。
温度は 5℃～ 35℃、湿度は 35% ～ 85% の範囲でご使用ください。
充電する際も同じ温度・湿度範囲内で行ってください。

- 急激な温度変化は、結露の原因となります。
寒い場所から暖かい風呂場などに本製品を持ち込むときは、本製品が常温になってから持ち込んでください。
故障の原因となりますので、結露がなくなるまで使用しないでください。
- エアコンの吹き出し口の近くに置かないでください。
急激な温度の変化により結露し、内部が腐食し故障の原因となります。
- 本体は防水性能を有しておりますが、濡れた状態で長時間使用すると、肌に悪影響を及ぼす可能性があります。十分に乾かしてからご使用ください。
- 適度に本製品を腕から外し、肌に空気が触れるようにしてください。

■ 内蔵電池について

本体の内蔵電池の種類は次のとおりです。

表示：Li-ion00 電池の種類：リチウムイオン電池



■ 廃棄時のお願い

本製品を廃棄するときは、各自治体の廃棄ルールに従っていただきますようお願いいたします。自治体によって規則が異なりますので、お客さまがお住まいの各自治体にご確認ください。

本体に使用していますリチウムイオン充電電池はリサイクル可能な有益な資源です。リサイクルにご協力をお願いいたします。

本体を廃棄する前にリセット（初期化）を行い工場出荷時の状態に戻してください。

[設定] ⇒ [一般] ⇒ [リセット]

■ Bluetooth® 機能を利用する場合のお願い

Bluetooth® 機能の利用時に、データや情報の漏洩により発生した損害につきましては、責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。本製品の Bluetooth® 機能は日本国内で利用してください。本製品の Bluetooth® 機能は日本国内での無線の認証を取得しています。海外でご利用になると罰せられることがあります。

無線機能について

本製品は電波法にもとづく小電力データ通信システムの無線設備として認証を受けており、その証として「技適マーク ㊿」が本体の電子銘板に表示されております。電子銘板は本体で次の手順でご確認いただけます。

〔設定〕⇒〔ウォッチについて〕⇒〔規制情報〕

本製品を使用するときに無線局の免許は必要ありません。ただし、以下の事項を行うと法律により罰せられることがあります。

- 本製品を分解／改造すること

周波数帯について

本製品は 2.4GHz 帯の 2.402GHz から 2.480GHz まで使用できますが、ほかの無線機器も同じ周波数を使っていることがあります。ほかの無線機器との電波干渉を防止するため、次の事項に注意してご使用ください。

Bluetooth® 機器使用上の注意事項

本製品の利用周波数帯では、電子レンジなどの家電製品や産業・科学・医療用機器のほか、工場の製造ラインなどで利用される免許を要する移動体識別用構内無線局、免許を要しない特定小電力無線局、アマチュア無線局など（以下「他の無線局」と略します）が運用されています。

1. 本製品を使用する前に、近くで「他の無線局」が運用されていないことを確認してください。
2. 万が一、本製品と「他の無線局」との間に電波干渉が発生した場合には、速やかに利用場所を変えるか、「電源を切る」など電波干渉を避けてください。
3. その他、ご不明な点につきましては、次のサイトよりお問い合わせください。

<https://jp.sharp/support/wearable/>

2.4FH/XX8

この無線機器は 2.4GHz 帯を使用します。変調方式として FH-SS 方式とその他の変調方式を採用し、与干渉距離は 80m です。

■ 電波障害自主規制について

本製品は、VCCI 自主規制措置運用規程に基づく技術基準に適合しており、その適合マークを本製品の電子銘板に表示しています。

電子銘板は本体で次の手順でご確認いただけます。

[設定] ⇒ [ウォッチについて] ⇒ [規制情報]

- 基本ソフトウェアを不正に変更しないでください。

ソフトウェアの改造とみなし故障修理をお断りする場合があります。

■ 材質一覧

使用場所	使用材料	表面処理
バックル	ステンレス	PVD 処理 AF コート
ウォッチバンド	フルオロエラストマー	ソフトタッチコーティング
ディスプレイ面（ガラス部）	強化ガラス	AF コート
側面	ステンレス	PVD 処理 AF コート
リ्यूズ（電源ボタン）	ステンレス	PVD 処理 AF コート
サイドボタン（表面）	ステンレス	PVD 処理

使用場所	使用材料	表面処理
サイドボタン（側面内側）	PA 樹脂（ガラス入り）	-
背面	PA 樹脂（ガラス入り）	塗装
生体電気インピーダンス センサー	チタニウム	-
光学式センサー	PA 樹脂	塗装
充電端子	ステンレス	ニッケルメッキ 金メッキ

防水・防塵性能について

本体は 5 気圧 (5ATM) (※ 1) 相当、IPX8 (※ 2) 相当の防水、IP6X (※ 3) 相当の防塵性能を有しています。

※ 1 本体に水中で 5 パール(5ATM) の圧力を 10 分間かけても防水性能を保つことを意味します。

※ 2 IPX8 とは、常温で水道水、かつ静水の水深 1.5m のところに本体を静かに沈め、約 30 分間放置後に取り出したときにスマートウォッチとしての機能を有することを意味します。

※ 3 IP6X とは、保護度合いを指し、直径 75 μ m 以下の粉じんが入った装置内において、最大減圧度 2kPa を加えた状態で 2 時間保持しても、内部に粉じんが侵入しない性能を有することを意味します。

- 本体は、5 気圧防水です。水に触れる機会の多い水仕事（農業・洗車・食堂など）やプールで水泳などをされる方にお使いいただけます。
- 海水には浸けないでください。

- 洗剤やせっけん、入浴剤、温泉の成分が防水パッキンや金属部品を劣化させる可能性があります。付着した場合は真水でよく洗ってから拭き取ってください。
- サウナでは本製品を使用しないでください。
- 素潜り（スキンドайビング）や飽和潜水、空気潜水には使用しないでください。また、高温もしくは水圧の激しいシャワーや水道水が直接本体に当たらないようご注意ください。
- ハンドソープで洗うことができます。本体は、国内メーカー製の家庭用泡タイプのハンドソープを使って洗うことができます（シャープ株式会社調べ）。その他（アルカリ性のハンドソープ、食器用洗剤、固形せっけん、粉末せっけんなど）の洗剤は使用しないでください。本体の有する性能は試験環境下での確認であり、すべての泡タイプのハンドソープで洗えることを保証するものではありません。

お手入れメンテナンス

- お手入れは乾いた柔らかい布で拭いてください。強く擦ると、傷がつく場合があります。
- アルコール、シンナー、ベンジン、洗剤などで拭くと、印刷が消えたり、色があせたり、表面加工が変化することがあります。
- 皮膚への刺激を避けるため、本製品を常に清潔に保ち、正しく腕に装着してください。汚れたままにしておくと、かぶれの原因になることがあります。皮膚がかぶれた場合は、すぐに使用を中止して医師にご相談ください。
- センサー部に異物が付着していると、生体認証信号の検出に影響を与える可能性があります。そのため、週に1回以上の頻度でセンサーの掃除を行ってください。掃除は、柔らかい布で拭き取っていただくか、中性洗剤と水を使った手洗いをし、十分に乾燥させてください。
- 本体および充電台の端子についたほこりは、充電していないときに乾いた布、ブラシなどで定期的に拭き取ってください。

システム更新

システム更新とは、本製品をより安全で快適にご利用いただくために行う機能です。必ず最新システムへの更新をお願いいたします。

- 電池残量 30%以上の状態で充電台に置き、本体画面の手順に沿って行ってください。
- システム更新中の強制シャットダウンはしないでください。

保証について

本製品を新品で購入されたお客様に、【無償交換規定】記載内容の範囲で本体と充電台に対し無償交換を保証します。本保証は、購入日から起算して1年間にわたって有効です。保証期間中に故障が発生した場合は、次ページのお問い合わせ先までご依頼ください。当社指定宅配業者がお引取りに伺い、故障状態の確認後、交換品をお届けいたします。保証サービスを受ける際、購入証明書（購入時のレシート／メールコピー／代金支払明細など）のご提供をお願いしております。本書および購入証明書は、大切に保管してください。

- ★ お客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- ★ 保証期間経過後の交換可能期間または補修用性能部品の保有期間につきまして、詳しくはP.39「シャープウェアラブルサポートセンター」までお問い合わせください。

お問い合わせ先：シャープ ウェアラブルサポートセンター

TEL：050-3385-8316

受付時間 月～金（土日祝日及びシャープ休日除く）

10:00 ～ 17:00

製造元：シャープ株式会社

【無償交換規定】

1. **取扱説明書・本体注意ラベルなどの注意書に従った正常な使用状態で、保証期間内に本製品のハードウェア部分が故障した場合には、本書に従い無償引取交換いたします。**
 - **本製品のハードウェア部分に起因しない不具合（例：お客様が導入されたソフトウェアに起因する不具合、接続したデバイスのウイルス感染による不具合など）に関しては、本書の適用外となります。**

2. 保証期間内でも、次の場合には有償交換となります。
- (イ) 購入証明書（購入時のレシート／メールコピー／代金支払明細など）のご提供がない場合。
 - (ロ) 使用上の誤り、または不当な修理や改造など、取扱説明書やそれに類する書面にて当社が禁止している事項に抵触したことで発生した故障・損傷。
 - (ハ) 落とされた場合や取扱説明書に記載している防水性能を超えた条件下でのご使用や、防水非対応の充電台への水の侵入による故障・損傷。
 - (ニ) 火災・公害・異常電圧・定格外の使用電源（電圧、周波数）、および地震・落雷・突風・風水害・塩害・ガス害（硫化ガスなど）・その他の天災地変など、外部に原因がある故障・損傷。
 - (ホ) 寿命部品や消耗品の自然消耗、磨耗、劣化などにより交換が必要な場合（使用時間や頻度を通常より超えて使われた場合、保証期間内に損耗する恐れが高いものに限る）。
 - (ヘ) 接続している他の機器、および不適当な消耗品や記憶媒体などの使用に起因して製品に生じた故障・損傷。

(ト) 当社以外の第三者が提供したソフトウェアにより発生した故障・損傷。

(チ) お客様のご使用環境や維持・管理方法に起因して生じた故障・損傷の場合（例：ほこり、錆、カビ、虫などの侵入による故障）。

(リ) その他、当社の責任によらない故障・損傷。

3. 製品の保証期間内であっても、当社が別途定める製品の製造打ち切り後の交換用の製品の保有期間が満了し、かつ交換用の製品を手配できない場合は交換をお引き受けできないことがあります。
4. 交換に際しお引き取りした故障品は当社が回収の上適切に処理いたします。
5. 本書に基づき無償交換を行った製品の保証期間は、最初のご購入時の保証期間が適用されます。
6. お買い上げの製品が故障により使用できなかったことによる損害については補償いたしません。
7. 製品の故障によるデータの復旧・移行は一切対応いたしかねます。

8. 交換をご依頼いただく前に、お客様の責任においてアプリケーションヘデータを同期の上、リセット（初期化）により製品のデータを削除ください。交換でお預かりしたデータはすべて削除いたします。製品のデータ内容およびデータ削除による二次被害についての補償はいたしかねます。
9. 日本国内においてのみ有効です。
(This warranty is valid only in Japan.)

主な仕様

本体サイズ	直径 約 42mm、厚さ 約 9.4mm (最厚部 11.9mm)
本体重量	約 33g
内蔵電池	リチウムイオン電池
内蔵電池容量	270mAh
Bluetooth® Core Specification	Qualified against Bluetooth® Core 5.4
本体防水・防塵性能	5 気圧 (5ATM)、IPX8 相当の防水、IP6X 相当の防塵
動作温度／湿度	5°C～ 35°C／ 35% ～ 85%

最新かつ詳細な仕様は、裏表紙の製品情報サイトにてご確認頂けます。

仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。

輸出管理規制

本体および付属品は、日本輸出管理規制（「外国為替及び外国貿易法」およびその関連法令）の適用を受ける場合があります。

また米国再輸出規制（Export Administration Regulations）の適用を受ける場合があります。本体および付属品を輸出および再輸出する場合は、お客さまの責任および費用負担において必要となる手続きをお取りください。詳しい手続きについては経済産業省または米国商務省へお問い合わせください。

商標について

- 摂取カロリーの測定と水分量の測定は、HEALBE 社の提供する FLOW™ テクノロジーを使用しています。FLOW™ は HEALBE 社の登録商標です。
- QR コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。
- Bluetooth® は、米国 Bluetooth SIG, Inc. の登録商標です。
- Android は、Google LLC の商標です。
- USB Type-C™ は USB Implementers Forum の商標です。
- SHARP ロゴ、からだメイトは、シャープ株式会社の登録商標です。
- その他の社名および商品名は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

オープンソースソフトウェアについて

- 本製品には、オープンソースソフトウェアが含まれています。これらのソフトウェアは、それぞれのライセンス条件に基づいて使用されています。
当該ソフトウェアのライセンスに関する詳細は、からだメイトの〔三〕⇒接続済み端末を選ぶ⇒〔デバイス情報〕⇒〔法的情報〕⇒〔オープンソースライセンス〕をご参照ください。

Introduction

- Please read the Instruction Manual carefully, and use the product correctly and safely.
- Please keep this Instruction Manual in a safe place.
- In this manual, "MH-W01" will be referred to as "this product."
- The initial setup may take some time.
- The illustrations shown in this manual are for illustrative purposes only. The actual product may differ.
- The contents of this manual and the website URLs are subject to change without prior notice.
- Unauthorized reproduction of the contents of this manual, in whole or in part, is prohibited.

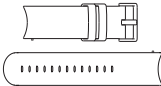
Device Accessories

If any of the items are missing, please contact your retailer.

■ MH-W01 Device X 1



■ Watch Band X 1



■ Charging base X 1



■ Instruction Manual X 1

* This product does not come with a charging cable or charging adapter.

Setup Instructions

- 1. Press and hold the crown (power button) to turn on the device.**
- 2. Download the dedicated [Health Monitor] app.**

Follow the instructions displayed on the device screen, or access the app download site using the QR code shown on the right.

- 3. Follow the on-screen instructions in the [Health Monitor] app on your smartphone to complete the setup.**

- Make sure that your smartphone's Bluetooth® is enabled.
- If the device is not detected, move the device and smartphone closer together and try again.



[Health Monitor]
Download the App

How to Turn the Power On/Off

We recommend charging the device before use. Please refer to page 54 for charging instructions.

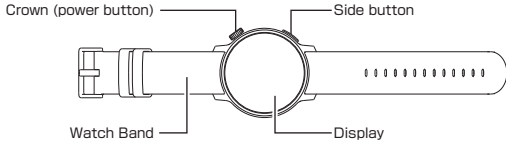
Turn on the device

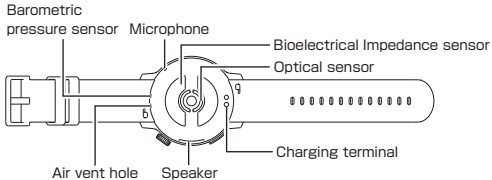
1. Press and hold (for about 7 seconds) the crown (power button) until the screen lights up.

Turn off the device

1. Press and hold (for about 3 seconds) the crown (power button) until the power menu is displayed.
2. Touch [OFF] () on the power menu.
 - You can also turn off the power from [Settings] ⇒ [General] ⇒ [Power off].
 - The time may be inaccurate at startup. By synchronizing with your smartphone, the time will be automatically set to the correct time.
 - Pressing and holding (for about 16 seconds) the crown (power button) will force the device to shut down.

Names of Each Part





About Charging

The charging base is not waterproof or dustproof. Be sure to check the following points during and after charging.

- Make sure that there are no water droplets or foreign matter on this product. If any foreign matter is found, rinse it off immediately. Also, if the device is wet or has been exposed to water, wipe it with a dry, clean cloth and allow it to air dry before charging.

■ Charging

1. Connect a commercially available charging cable (USB Type-C) to the Charging base and a commercially available charging adapter, then plug it into an outlet.

Align the charging terminals and place the device onto the Charging base.

- The terminal on the Charging base is USB Type-C. Since the terminal shape of the charging adapter varies depending on the product, please prepare a compatible charging cable. You can also charge the device using a commercially available charger equipped with a USB Type-C charging cable. Do not use products whose manufacturer, seller, or specifications are unknown.

■ If you do not use the product for a long period of time

- If you are storing this product for an extended period of time and will not be using it, turn off the power.
- If this product is stored without being used for a long period of time, the built-in battery will become over-discharged and the product will no longer be able to be charged or started up. Charge the battery approximately once every six months.
- Storing the battery fully charged for a long period of time will cause it to deteriorate faster. To prolong the life of the built-in battery, do not store it in a fully charged state (immediately after charging is complete).
The recommended battery level for storage is around 50 to 80%.
- If you will not be using the product for an extended period of time, thoroughly wipe off any sweat, dirt, moisture, etc., and store it in a place that is not subject to high temperatures, low temperatures, or high humidity.

Attaching/removing the watch band

Replacing the watch band

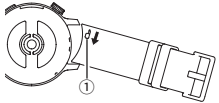
It can be replaced with any compatible watch band up to 20 mm wide.

Removal

1. Slide the spring bar pin (1) on the watch band in the direction of the arrow to remove the watch band from the device.

Installation

1. Insert the opposite end of the spring bar pin of the new watch band into the pin hole on the device first.
2. With pin (1) slid, align it with the pin hole on the device and release the slide. Make sure that the pins on both sides are properly inserted straight into the holes on the device.
3. Replace the other band in the same way.



About wearing

- Measurement accuracy may decrease if the device is not in contact with your skin. Make sure the Bioelectrical Impedance/Optical sensor is in firm contact with your skin when wearing the watch. Do not tighten the band too much, as it may cause discomfort.
- Please securely wear the watch 1 to 2 cm above the wrist bone.
- It is recommended to charge the device after waking up and before breakfast.

About Using This Product

- Before use, please read these "Safety Precautions" carefully and use the product correctly.
- Do not connect this product to a medical device. Also, do not use it together with a medical device.
- In general, measuring your heart rate is recommended as a guideline to determine exercise intensity.
- Exercise according to your physical condition and fitness level, and do not overexert yourself. Sudden or excessive exercise is dangerous. If you experience any changes in your physical condition, such as feeling unwell while exercising, stop exercising immediately and consult a doctor.

- This is not a medical product. This product is designed to record and manage light exercise such as jogging. This product and Health Monitor are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease or medical condition and cannot be used for any medical purposes. The information and guidance provided by this product and Health Monitor is for informational purposes only and is not a substitute for the services of a medical professional or physician. If you have any questions about the information or guidance provided by this product or Health Monitor, always consult your medical professional or physician.

We assume no responsibility whatsoever for any health problems that may arise as a result of acting on the information or guidance provided by this product or Health Monitor. If you decide to change your sleep or lifestyle habits based on the information and guidance you receive from this product and Health Monitor, you do so at your own discretion and responsibility, and you will be deemed to have agreed to the changes.

When using this product and Health Monitor, carefully observe any changes or reactions in your body, and use them within your limits. For example, if you experience unexpected pain, fatigue, or prolonged discomfort, or other symptoms after making changes to your sleep or lifestyle habits, we recommend that you consult your doctor.

- To accurately measure daily calorie intake and calorie expenditure, it is important to wear the device for 22–23 hours per day, including during meals and sleep.
- Regularly updating your body weight data (2–3 times per week) helps improve the accuracy of calorie calculations.
- If your heart rate is extremely high or low, it may not have been measured accurately.
- Please note that calorie intake may not be measured accurately during activities such as bathing or showering.

Safety Precautions (Be Sure to Follow)

- **Before use, please read these "Safety Precautions" carefully and use the product correctly. Also, keep this document in a safe place after reading.**
- **The precautions listed here are intended to prevent injury to the user or others, and damage to property, so please be sure to follow them.**

- The following classifications indicate the severity of potential harm or damage that may occur if the instructions are not followed and the device is used incorrectly.

 Danger	This label indicates that improper handling may result in "imminent danger of death or serious injury (*1)."
 Warning	This label indicates that improper handling may result in "death or serious injury (*1)."
 Caution	This label indicates that improper handling may result in "minor injury (*2) and/or property damage (*3)."

- *1 Serious injury: Refers to injuries that leave permanent damage, such as blindness, burns (high or low temperature), injuries, electric shock, fractures, or poisoning, as well as injuries that require hospitalization or long-term outpatient treatment.

- *2 Minor injury:Refers to burns (high/low temperature), injuries, electric shock, etc., that do not require hospitalization or long-term outpatient treatment.
- *3 Property damage:This refers to extensive damage to houses, household goods, livestock, pets, etc.

Handling instructions



Do not use, store, or leave the product in places where it may become hot (near a fire, near heating equipment, inside a heated table or kotatsu, in direct sunlight, inside a car under the hot sun, in a sauna, etc.).

If you feel heat or discomfort while using the device, remove it from your wrist and stop using it until it cools down.

- This may cause ignition, explosion, fire, burns (high- or low-temperature), injury, malfunction, etc.

Do not throw into fire or overheat the device.

- This may cause ignition, explosion, fire, burns, injury, etc.

Do not place the device in heating appliances such as a microwave oven, or in high-pressure containers.

- This may cause ignition, burns, injury, electric shock, etc.

Do not subject the device to strong force, impact, or vibration such as by driving a nail into it, hitting it with a hammer, placing a heavy object on it, dropping it, stepping on it, or throwing it.

- This can cause built-in battery ignition, explosion, heat generation, leakage, fire, burns, and electric shock.

If the charging base has been completely submerged in water, do not use it. Water may remain inside.

- This may cause fire, burns, injury, electric shock.

Do not allow the charging base to become wet with water or other liquids (such as drinking water, sweat, seawater, or pet urine). Do not use the device when it is wet.

- This may cause fire, burns, injury, electric shock.

Also, do not charge the device when it is wet, or in places where it may come into contact with water such as bathrooms or near humidifiers.

- This may cause fire, burns, injury, electric shock.

Do not disassemble or modify the product.

- This may cause fire, burns, injury, electric shock.

Precautions regarding magnetic influence

This product (including the charging base) contains magnets. Please observe the following precautions.

- It may affect medical devices such as implantable cardiac pacemakers and programmable pressure shunts used to treat hydrocephalus.
If you use any of these medical devices, keep this product away from you.
If you are using any medical devices, be sure to consult your doctor before using this product.
- Do not place items that are affected by magnets, such as credit cards, debit cards, bankbooks, subway or train magnetic tickets, or parking tickets, near this product.
Magnetic forces may erase the information or make them unusable.

If any substance inside this product gets into your eyes or mouth, etc., immediately rinse with clean water and seek medical attention.

- The substances inside this product may cause blindness or poor health.

When charging the device, always use the supplied charging base.

- Use of any product other than the specified ones may result in heat generation, ignition, explosion, or leakage of the built-in battery.

Use only genuine software.

- If software other than genuine software is used, it may cause fire, burns, injury, electric shock, etc.



Warning

Do not allow conductive foreign objects (such as metal pieces or pencil lead) to come into contact with the charging terminals or the connection terminals of the charging base, or allow dust or sand, etc., to get inside.

- This may cause fire, burns, injury, electric shock, etc.

Do not cover or wrap the device with bedding or other materials while charging.

- This may cause fire, burns, etc.

If you start to hear thunder, do not touch the charging base.

- This may cause an electric shock.

Do not short-circuit the charging terminal while it is connected to a power outlet. Also, do not allow your hands, fingers, or any part of your body to touch the charging terminal.

- This may cause fire, burns, electric shock, etc.

If you notice any abnormalities such as strange odors, strange noises, smoke, heat generation, discoloration, or deformation, etc., during use or storage, take safety precautions, turn off the power, and do not use the product.

- This may cause fire, burns, injury, electric shock, etc.

Please be careful not to let pets bite this product.

- The damage may cause fire, burns, injury, etc.

For use inside gas stations and other facilities, please follow the instructions of each facility.

- When using the product inside a gas station, etc., be careful not to drop it, and do not use it while refueling.

Doing so may ignite flammable gases, causing an explosion or fire, etc.

Caution

Do not use the product if it is damaged.

- This may cause fire, burns, injury, etc.

Do not place the device within reach of infants or pets.

- This may cause accidental ingestion, injury, or electric shock.

Do not use or store the product in areas with high humidity, excessive dust, or high temperatures.

- This may cause fire, burns, electric shock, etc.

For information on waterproof and dustproof performance, please see the following.

⇒ P.85 "Waterproof/Dustproof Performance"

If the substance inside this product leaks, do not let it come into contact with your skin (face, hands, etc.) or clothing.

- It may cause injury to the eyes or skin. If any of the internal substances gets into your eyes or mouth, or on your skin or clothing, rinse immediately with clean water. If any of the internal substances gets into your eyes or mouth, rinse immediately and seek medical attention.

Make sure the terminals on the charging base are inserted securely.

- If the plug is not inserted completely, it may cause electric shock or fire due to heat generation.

Do not operate the button while it is wet.

- Water may get inside and cause the waterproofing to become impaired.

If you experience any skin abnormalities while using this product, stop using it immediately and consult a doctor.

- Depending on your constitution and physical condition, you may experience itching, rashes, eczema, or other symptoms.
⇒ P.83 "Material list"

The device and charging base contain magnetic components, so make sure there are no metal pieces (such as cutter blades or staples) attached to them.

- The attached objects may cause injury, etc.

Handling near medical electrical equipment

Warning

When using the Bluetooth® function, keep this product at least 15 cm away from the implantation site of medical electrical equipment such as implantable cardiac pacemakers and implantable defibrillators.

- Radio waves can cause adverse effects on the operation of such medical electrical equipment.

To use the Bluetooth® function in a hospital, please follow the instructions of the medical institution.

- It may cause adverse effects on the operation of other medical electrical equipment.

If you are using an implanted cardiac pacemaker, implanted cardioverter defibrillator, or other medical electrical device, please consult your doctor before using the charging base.

- Radio waves can cause adverse effects on the operation of medical electrical devices.

Handling Precautions

■ Common requests

- These are important precautions to prevent product malfunction and to ensure optimal performance. Please read them carefully and use the product properly.
- The measurement function may not work properly depending on factors such as the sensor light being blocked, the surrounding conditions, the measurement conditions, the physiological state of the wearer, or dirt on the sensor.
- Avoid extreme high or low temperatures.
Use within the temperature range of 5°C to 35°C, and humidity range of 35% to 85%.
Please charge the device within the same temperature and humidity range.

- Sudden temperature changes can cause condensation.
When bringing this product from a cold place into a warm bathroom, etc., wait until the product has reached room temperature before bringing it in.
Do not use the product until the condensation has evaporated, as this may cause a malfunction.
- Do not place near an air conditioner vent.
Sudden temperature changes can cause condensation, which can lead to internal corrosion and malfunction.
- Although the device is waterproof, prolonged use while wet may have an adverse effect on the skin. Allow to dry thoroughly before use.
- Remove this product from your arm at regular intervals to allow air to reach your skin.

■ About the Built-in Battery

The type of built-in battery of the device is as follows:

Display: Li-ion00 Battery type: Lithium-ion battery



■ Requests for Disposal

When disposing of this product, follow the disposal rules of your local government. Rules vary depending on the local government, so please check with the local government of the region you live in.

The lithium-ion rechargeable battery used in the device is a recyclable and useful resource. Please cooperate with recycling.

Before disposing of the device, please reset it to its factory settings.

[Settings] ⇒ [General] ⇒ [Reset]

■ Requests when Using the Bluetooth® Function

Note that we cannot be held responsible for any damages arising from data or information leakage during use of the Bluetooth® function. Use the Bluetooth® function of this product only within Japan. The Bluetooth® function of this product is certified for wireless use only within Japan. Use outside Japan may be subject to penalties.

About Wireless Functions

This product has been certified as wireless equipment for low-power data communication systems based on the Radio Act, and as proof of this, the "Technical Conformity Mark  " is displayed on the electronic nameplate of the device. The electronic nameplate on the device can be checked by following the steps.

[Settings] ⇒ [About watch] ⇒ [Regulatory information]

No radio station license is required to use this product. However, the following actions may be punishable by law:

- Disassembling or modifying this product

About the Frequency Bands

This product can use the 2.4 GHz band from 2.402 GHz to 2.480 GHz, but other wireless devices may also use the same frequencies. To prevent radio wave interference with other wireless devices, observe the following precautions when using the device.

Precautions when Using Bluetooth® Devices

The frequency band used by this product is also used by home appliances such as microwave ovens, industrial, scientific, and medical devices, as well as licensed indoor radio stations for mobile unit identification used on factory production lines, specified low-power radio stations that do not require licenses, and amateur radio stations (hereinafter, referred to as "other radio stations").

1. Before using this product, make sure that there are no "other radio stations" operating nearby.

2. In the unlikely event that radio wave interference occurs between this product and "other radio stations," immediately change the location where you are using the device or "turn off the power" to avoid the radio wave interference.
3. If you have any other questions, please contact us via the following website.
<https://jp.sharp/support/wearable/>



This wireless device uses the 2.4 GHz band. The modulation method is FH-SS, and the interference distance is 80 m.

■ Voluntary control of radio interference

This product complies with the technical standards based on the Voluntary Control Measures Implementation Rules published by the VCCI, and the conformity mark is displayed on the product's electronic nameplate.

The electronic nameplate on the device can be checked by following the steps.

[Settings] ⇒ [About watch] ⇒ [Regulatory information]

- Do not make unauthorized modifications to the operating software of the device.

We may consider this to be software modification and refuse to repair the device in the event of a malfunction.

■ Material list

Usage location	Material used	Surface treatment
Buckle	Stainless steel	PVD treatment AF Coat
Watch Band	Fluoroelastomer	Soft Touch Coating
Display surface (glass part)	Tempered glass	AF Coat
Side	Stainless steel	PVD treatment AF Coat
Crown (power button)	Stainless steel	PVD treatment AF Coat
Side button (surface)	Stainless steel	PVD treatment

Usage location	Material used	Surface treatment
Side button (inner side surface)	PA resin (glass-filled)	-
Back	PA resin (glass-filled)	Coating
Bioelectrical Impedance sensor	Titanium	-
Optical sensor	PA resin	Coating
Charging terminal	Stainless steel	Nickel plating Gold plating

Waterproof/Dustproof Performance

The device has water resistance equivalent to 5 ATM (*1) and IPX8 (*2), and dustproof performance equivalent to IP6X (*3).

- *1 Water resistance of 5 bar (5 ATM) means that the device can maintain its waterproof performance even when subjected to a pressure of 5 bar underwater for 10 minutes.
- *2 IPX8 means that when the device is gently submerged in still tap water at room temperature to a depth of 1.5 m for approximately 30 minutes, it retains its function as a watch.
- *3 IP6X refers to the level of protection against dust, meaning that even when the device is placed in an environment containing dust particles with a diameter of 75 μ m or less and subjected to a maximum differential pressure of 2 kPa for 2 hours, no dust penetrates the interior.

- The watch is waterproof to 5 atmospheres. It can be used by people who frequently work in wet environments (such as farming, car washing, or food service) or who swim in pools.
- Do not immerse in seawater.
- Ingredients in detergents, soap, bath additives, and hot springs may degrade waterproof gaskets and metal parts. If it becomes soiled, rinse thoroughly with clean water before wiping.
- Do not use this product in a sauna.
- Do not use for skin diving, saturation diving, or scuba diving. Also, be careful not to expose the device to high-temperature or high-pressure shower or tap water.

- The device can be washed with hand soap. It can be washed using foam-type hand soap for household use manufactured in Japan (according to SHARP CORPORATION). Do not use other types of detergents, such as alkaline hand soap, dishwashing detergent, bar soap, or powdered soap. The performance of this device has been verified under test conditions, and it does not guarantee that it can be washed with all types of foam-type hand soap.

Care and Maintenance

- To clean, wipe with a dry, soft cloth. Rubbing too hard may cause scratches.
- Wiping with alcohol, thinner, benzene, detergent, etc., may cause the printing to disappear, the color to fade, or the surface finish to change.
- To avoid skin irritation, always keep this product clean and wear it correctly on your wrist. Leaving it dirty can cause a rash. If skin irritation occurs, discontinue use immediately and consult a doctor.
- If any foreign matter is adhering to the sensor, it may affect the detection of the biometric authentication signal. Therefore, clean the sensor at least once a week. For cleaning, wipe with a soft cloth or hand-wash using neutral detergent and water, then dry thoroughly.
- To remove dust from the device and the terminals on the charging base, periodically wipe them off with a dry cloth or brush when not charging.

System Updates

System updates are a feature that allows you to use this product more safely and comfortably. Please be sure to update to the latest system.

- Place the device on the charging base when the battery level is at least 30% and follow the instructions on the device screen.
- Do not forcibly shutdown the device during a system update.

About Warranty

For customers who purchase a new product, free replacement of the device and charging base is warranted within the scope of the contents described in [Free Replacement Policy]. This warranty is valid for one year from the date of purchase.

If a malfunction occurs during the warranty period, contact us at the contact information on the next page. Sharp's designated delivery company will come to pick up the product, and will deliver a replacement product after checking the fault condition.

When receiving warranty service, we ask that you provide proof of purchase (such as the purchase receipt, a copy of the email, or payment details). Please keep this manual and your proof of purchase in a safe place.

- ★ This does not limit your legal rights as a customer.
- ★ For more information on the replacement period after the expiration of the warranty period or the holding period of repair performance parts, please contact the "Sharp Wearable Support Center" on P.91.

Contact Information: Sharp Wearable Support Center

TEL: 050-3385-8316

Reception hours **Monday to Friday (excluding
Saturdays, Sundays, public holidays,
and Sharp holidays)**

10:00 to 17:00

Manufacturer: SHARP CORPORATION

[Free Replacement Policy]

1. If the hardware of this product breaks down during the warranty period under normal use in accordance with the instructions in the Instruction Manual and on the warning labels on the product, we will collect it free of charge in accordance with this manual and replace it.
 - Failures not caused by the hardware of this product (e.g. Problems caused by software installed by the customer, or malfunctions due to virus infection in the connected devices) are outside the scope of this manual.
2. Even during the warranty period, the replacement would be charged in the following cases:
 - (a) If the proof of purchase (such as the purchase receipt, a copy of the email, or payment details) is not provided

- (b) In the case of failure or damage caused by improper use, improper repair or modification, or any other violation of the prohibitions set forth in the Instruction Manual or similar documents.
- (c) If the product is dropped, or in the case of failure or damage caused by use under conditions that exceed the waterproof performance described in the Instruction Manual, or due to water entering a non-waterproof charging base.
- (d) In the case of failure or damage caused by external factors such as fire, pollution, abnormal voltage, use of a power source (voltage, frequency) outside the rated range, earthquakes, lightning strikes, gusts of wind, floods, salt damage, gas damage (such as sulfur gas), and other natural disasters.
- (e) When replacement is required due to natural wear, abrasion, deterioration, etc. of parts with a limited lifespan or consumables (limited to parts that are likely to wear out within the warranty period if used for longer or more frequently than normal).

- (f) In the case of failure or damage to the product caused by the use of other connected devices or improper consumables or storage media.
 - (g) In the case of failure or damage caused by software provided by a third party other than Sharp.
 - (h) In the case of a failure or damage caused by the customer's usage environment or maintenance/management method (e.g., a failure caused by the intrusion of dust, rust, mold, insects, etc.).
 - (i) Any other failure or damage for which Sharp is not responsible.
3. Even when the product is within the warranty period, if the holding period of the replacement product after discontinuation of the product as separately specified by Sharp has expired, and if the replacement product cannot be procured, we may not be able to replace the product.

4. The damaged product received for replacement will be collected and disposed of appropriately by Sharp.
5. The warranty period of products that have been replaced free of charge based on this document shall be the same as the warranty period at the time of original purchase.
6. Sharp shall not compensate for any damages caused by the product being unusable due to a failure.
7. Sharp shall not be able to provide any support for data recovery or transfer due to product failure.
8. Before requesting for replacement, it is your responsibility to synchronize the data with the application and then reset (Initialization) the product to delete the data. All data received during replacement will be deleted. We cannot compensate for any secondary damage caused by the deletion of product data or other data.
9. This warranty is valid only in Japan.

Main Specifications

Body size	Diameter approximately 42 mm, thickness approximately 9.4 mm (thickest part 11.9 mm)
Body weight	Approximately 33 g
Built-in battery	Lithium-ion battery
Built-in battery capacity	270 mAh
Bluetooth® Core Specification	Qualified against Bluetooth® Core 5.4
Body Water and Dust Resistance	5 atmospheres (5 ATM), equivalent to IPX8 for water resistance, and equivalent to IP6X for dust resistance

Operating temperature/ humidity	5°C to 35°C/35% to 85%
------------------------------------	------------------------

For the latest and detailed specifications, details are available on the product information website on the back cover.

Please note that specifications and appearance are subject to change without prior notice for improvement purposes.

Export Control Regulations

The device and its accessories may be subject to Japanese export control regulations ("Foreign Exchange and Foreign Trade Act" and related laws and regulations). In addition, the United States Export Administration Regulations may apply. When exporting or re-exporting the device or its accessories, it is necessary to take the required procedures at your own responsibility and expense. For detailed procedures, please contact the Ministry of Economy, Trade and Industry or the U.S. Department of Commerce.

Trademarks

- Calorie measurement and hydration measurement uses FLOW™ technology from HEALBE. FLOW™ is the registered trademark by HEALBE.
- QR Code is a registered trademark of DENSO WAVE INCORPORATED.
- Bluetooth® is a registered trademark of Bluetooth SIG, Inc. in the United States.
- Android is a trademark of Google LLC.
- USB Type-C™ is a trademark of USB Implementers Forum.
- SHARP logo, Health Monitor are registered trademarks of SHARP CORPORATION.
- Other company names and product names are trademarks or registered trademarks of their respective companies.

Open Source Software

- This product includes open source software. These software programs are used in accordance with their respective license conditions.
For details regarding the software license, please refer to [≡] ⇒ Select a connected device ⇒ [Device Information] ⇒ [Legal information] ⇒ [Open source Licenses] on Health Monitor.

介紹

- 請仔細閱讀使用說明書，並正確、安全地使用本產品。
- 請妥善保管本手冊。
- 在本手冊中，「MH-W01」將被稱為「本產品」。
- 初始設定可能需要一些時間。
- 本手冊中記載的插圖僅供參考。其可能與實際產品有所不同。
- 本文檔內容及網站網址將來可能會有更改，恕不另行通知。
- 未經許可，禁止以任何形式複製本手冊全部或部分內容。

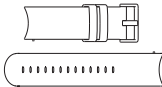
本體配件

若有任何物品缺失，請聯絡您的購買商家。

■ MH-W01 本體×1



■ 錶帶×1



■ 充電台×1



■ 使用說明書×1

* 本產品不含充電線或充電轉接器。

設定方法

1. 按住錶冠（電源鍵）開啟本體電源。

2. 下載專用應用程式「Karada Mate」。

依照本體畫面上的指示，或掃描右側的二維碼存取應用程式下載頁面。

3. 依照智慧型手機的 [Karada Mate] 應用程式畫面上的指示進行設定

- 請確認智慧型手機的藍牙®已啟用。
- 如果未偵測到本體，請將本體靠近智慧型手機，然後重試。



[Karada Mate]
應用程式下載

開啟 / 關閉電源的方法

建議使用前充電。有關充電方法，請參閱 107 頁。

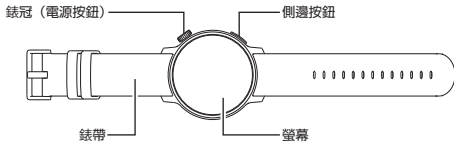
開啟電源

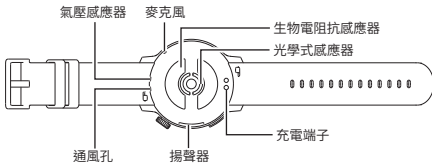
1. 按住（約 7 秒）錶冠（電源按鈕）直到畫面亮起。

關閉電源

1. 按住（約 3 秒）錶冠（電源按鈕）直到顯示電源選單。
2. 在電源選單中點選 [OFF] (⏻)。
 - 您也可以從 [設定] ⇒ [一般] ⇒ [關閉電源] 來關閉電源。
 - 啟動時時間可能不準確。透過與智慧型手機同步，時間將自動設定為正確時間。
 - 按住（約 16 秒）錶冠（電源按鈕）即可強制關機。

各部位的名稱





關於充電

充電座不防水、不防塵。充電時和充電後請務必檢查以下幾點。

- 檢查本產品上有沒有附著水滴或異物。如果發現任何異物，請立即沖洗掉。如果已經沾濕或曾接觸到水，請用乾淨的乾布擦拭，並讓其自然乾燥後再充電。

■ 充電

1. 將市售的充電線（USB Type-C）分別連接至充電台與市售的電轉接器，然後插入電源插座。

對準充電端子的位置，將本體放置在充電台上。

- 充電台的端子為 USB Type-C。由於電轉接器的端子形狀可能因產品而異，請準備與之相符的充電線。也可使用附 USB Type-C 充電線的市售充電器進行充電。請勿使用製造商、販售來源或規格不明的產品。

■ 如果您長時間不使用本產品

- 若長時間存放不使用本產品，請關閉電源。
- 若產品長時間存放不用，內建電池會過度放電，導致產品無法充電或啟動。請大約半年充電一次。
- 在電池充滿電的狀態下長時間存放會導致電池加速老化。為延長內建電池的使用壽命，請勿在充滿電的狀態（充電完成當下的狀態）下存放。
建議存放時的電池電量在 50% 到 80% 之間。
- 如果長時間不使用本產品，請徹底擦除汗水、污垢、水分等，並將其存放在高溫、低溫或高濕環境以外的地方。

如何安裝 / 拆卸錶帶

如何更換錶帶

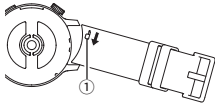
可更換為任何寬度不超過 20 毫米的兼容錶帶。

如何拆卸

1. 將錶帶上的彈簧桿銷①沿箭頭方向滑動，即可將錶帶從本體上取下。

如何安裝

1. 首先將新錶帶彈簧桿銷的另一端插入本體上的銷孔中。
2. 在已將銷①滑入的狀態下，使其與本體上的銷孔對齊，然後放開滑桿。確認兩側的插銷都正確筆直地插入本體上的孔中。
3. 用同樣的方法更換另一條錶帶。



關於安裝

- 當感應器遠離皮膚時，測量精度會降低。請確保生物電阻抗感應器與光學式感應器與皮膚緊密接觸。但請不要綁得太緊，以免造成不適。
- 請將手錶牢固地佩戴在手腕骨上方 1 至 2 厘米的位置。
- 建議您在起床後、早餐前充電。

關於使用本產品

- 在使用本產品前，請閱讀本手冊中的「安全注意事項」並正確使用。
- 請勿將本產品連接至醫療器材。或與醫療器材一起使用。
- 建議用於一般透過測量心率來判斷運動強度之用途。
- 請根據自身身體狀況和體力，並在不勉強自身的範圍內進行運動。激烈或過度運動很危險。如果您感到身體狀況有任何變化，例如在運動時感到不適等，請立即停止運動並諮詢醫生。

- 本產品並非醫療器材。本產品係旨在記錄和管理如慢跑等輕度運動的產品。本產品和 Karada Mate 非以疾病或病徵之診斷、治療、治癒或預防為目的設計等，不能用於任何醫療目的。本產品和 Karada Mate 提供的資訊和指導僅供參考，不能取代醫療專業人員或醫生的診斷或治療等服務。若您對本產品或 Karada Mate 提供的資訊或指導有任何疑問，請務必諮詢醫生等醫療專業人員。

對於您基於本產品或 Karada Mate 提供的資訊或指導之行為可能出現的任何健康問題，本公司概不負責。當您根據從本產品和 Karada Mate 獲得的資訊和指導而改變睡眠或生活習慣時，將視為您係根據自身判斷並在自行承擔責任下進行改變且您已同意上述內容。使用本產品和 Karada Mate 時，請仔細觀察身體的任何變化或反應，並在合理的範圍內使用。如果您在改變睡眠或生活方式後感到意外疼痛、疲勞或長時間不適等，我們建議您諮詢醫生。

- 為了最佳化測量每日的卡路里攝取量與消耗熱量，請務必每天配戴本體 22 ~ 23 小時（包含用餐及睡眠期間）。
- 定期更新體重數據（每週 2 ~ 3 次），可提升卡路里計算的準確性。

- 如果您的速率極高或極低，則可能無法準確測量。
- 洗澡或淋浴時可能無法準確測量卡路里攝取量。

安全注意事項（請務必遵守）

- 使用前，請仔細閱讀這些「安全注意事項」並正確使用本產品。另外，閱讀後請妥善保管。
- 此處列出的注意事項是為了預防對使用者或他人造成傷害以及造成財產損失，故請務必遵守。
- 以下標示分類說明若不遵守標示警告內容，以錯誤的方式使用產品時，可能造成的危害或損壞程度。

 危險	此標示指，不當操作「將立刻產生死亡或重傷（*1）的危險」。
 警告	此標示指，操作不當「可能會導致死亡或重傷（*1）」。
 注意	此標示指，操作不當「可能導致輕傷（*2）及財產損失（*3）」。

*1 重傷：指失明、燙傷（高溫或低溫）、受傷、觸電、骨折或中毒等會造成後遺症以及需要住院或長期接受門診治療的傷害。

*2 輕傷：指燙傷（高溫 / 低溫）、受傷、觸電等，不需住院或接受長期門診治療的傷害。

*3 財產損失：指房屋、家居用品、牲畜、寵物等遭受的衍生損害。

處理



請勿在高溫處（例如火源旁、暖氣設備旁、暖桌內、陽光直射處、烈日下的汽車內、三溫暖等）使用、存放或放置本產品。

如果在使用中感到發熱或不適，請將其從手腕上卸下並停止使用，直到其冷卻。

- 可能造成點火、爆炸、火災、燒傷（高溫 / 低溫）、受傷或故障。

請勿投入火中或使其過熱。

- 可能造成火災、燙傷、受傷等。

請勿放置在微波爐等加熱廚具或高壓容器內。

- 可能造成火災、燙傷、受傷、觸電等。

請勿對產品施加強大力量、撞擊或震動，例如將釘子釘入、用鐵鎚敲擊、放置重物、摔落、踩踏或投擲。

- 可能造成內建電池著火、爆炸、發熱和漏液、火災、燙傷或觸電。

如果充電台完全浸入水中，請勿使用。裡面可能還有殘留的水。

- 可能造成火災、燙傷、受傷、觸電。

請勿讓充電座沾到水等液體（飲用水、汗水、海水、寵物尿液等）。請勿在沾到水的狀態下使用。

- 可能造成火災、燙傷、受傷、觸電。

請勿在沾濕的狀態下或在浴室、加濕器附近等可能接觸到水的地方進行充電。

- 可能造成火災、燙傷、受傷、觸電。

請勿拆卸或改造。

- 可能造成火災、燙傷、受傷、觸電。

有關磁鐵影響的注意事項

本產品（包括充電台）使用磁鐵。請注意以下事項：

- 可能會對植入式心臟起搏器或用於治療水腦症的可變壓引流閥等醫療設備造成影響。
請勿讓正在使用此類醫療設備的人員靠近本產品。
如果您正在使用醫療設備，務必在使用本產品前諮詢您的醫生。
- 請勿將信用卡、現金卡、存摺、地鐵或火車磁卡、停車票等易受磁性影響的物品放置於本產品附近。
磁力可能導致資訊遺失或無法使用。

如果產品中的物質進入眼睛或嘴裡，請立即用清水沖洗並立即就醫。

- 本產品中的物質可能導致失明或損害健康等。

請務必使用附屬充電座對裝置進行充電。

- 使用非指定產品可能會導致發熱、起火、爆炸或內建電池漏液等。

請僅使用正版軟體。

- 若使用非正版軟體，可能造成火災、燙傷、受傷、觸電等。



警告

請勿讓具導電性異物（例如金屬片或鉛筆芯等）接觸充電座的連接端子或讓灰塵或沙子等進入內部。

- 可能造成火災、燙傷、受傷、觸電等。

充電時請勿用被子等覆蓋或包裹。

- 可能造成火災、燙傷、受傷等。

開始打雷時，請勿觸摸充電座。

- 可能會導致觸電等。

請勿在連接電源插座的狀態下，使充電端子短路。此外，手、手指等身體的任何部位請勿接觸充電端子。

- 可能造成火災、燙傷、受傷、觸電等。

如果在使用或存放時發現異味、異響、冒煙、發熱、變色或變形等異常，請注意安全，並關閉電源，不要使用產品。

- 可能造成火災、燙傷、受傷、觸電等。

請注意不要讓寵物啃咬本產品。

- 可能會因破損而造成火災、燙傷、受傷等。

在加油站等場所內使用時，請遵循各場所的指示。

- 在加油站等場所內使用本產品時，請小心不要掉落，並特別注意不要在加油時使用。可能會引燃易燃氣體導致爆炸或火災等。

注意

如有損壞，請勿使用。

- 可能造成火災、燙傷、受傷等。

請勿放置在嬰幼兒或寵物能接觸到的地方。

- 可能會導致誤吞、受傷或觸電等。

請勿在潮濕、多塵或高溫的地方使用或存放。

- 可能造成火災、燙傷、受傷、觸電等。

有關防水防塵性能的資訊，請參見下文。

⇒ P.132「防水、防塵性能」

如果本產品內的物質洩漏，請勿讓其接觸皮膚（臉部、手部等）或衣物等。

- 可能會對眼睛或皮膚造成損傷等。如果內部的物質進入眼睛、嘴巴或沾附到皮膚或衣服，請立即用清水沖洗。另外若是跑進眼睛或嘴裡，請於沖洗後立即就醫。

請確實插入充電座上的端子。

- 如果沒有確實插入，可能會導致觸電或因發熱而引發火災。

請勿在潮濕的狀態下操作按鈕。

- 水可能會滲入內部，導致防水性能下降。

使用本產品期間如出現任何皮膚異常情況，請立即停止使用並諮詢醫生。

- 根據你的體質和身體狀況，可能會出現搔癢、皮疹、濕疹等症狀。

⇒ P.130「材料清單」

裝置本體和充電座都含有磁性部件，因此請確保上面沒有附著任何金屬片（例如刀片或訂書釘）。

- 若有附著物，可能造成受傷等。

在醫療電子設備附近進行操作



警告

使用藍牙® 功能時，請將本產品與植入式心臟節律器及植入式除顫器等醫療電子設備保持至少 15 公分的距離。

- 無線電波可能會對醫療電子設備的運作造成不良影響。

如需在醫院使用藍牙® 功能，請遵循醫療機構的指示。

- 可能會對其他醫療電子設備的運作造成不良影響。

如果您正在使用植入式心臟節律器、植入式心臟去顫器或其他醫療電子設備，請在使用充電座前諮詢醫生。

- 無線電波可能會對醫療電子設備的運作造成不良影響。

操作注意事項

■ 一般注意事項

- 請遵守以下幾點，以防止產品故障並確保產品充分發揮其性能。請仔細閱讀並正確使用。
- 測量功能可能會因感應器光線被遮蔽、周圍的狀況、測量條件、穿戴者的生理狀況或感應器上的污垢等因素而無法正常運作。
- 請避免極端高溫或低溫。
請在溫度範圍 5°C 至 35°C、濕度範圍 35% 至 85% 內使用。
充電時也請在相同的溫度和濕度範圍內進行。
- 溫度驟變會導致冷凝現象。
將產品從寒冷的地方帶到溫暖的浴室等場所時，請等到產品達到室溫後再將其帶入。
請勿在冷凝水消失前使用本產品，否則可能導致產品故障。

- 請勿放置在空調出風口附近。
溫度驟變會導致冷凝，進而造成內部腐蝕和故障。
- 雖然設備本體具有防水功能，但長時間在潮濕狀態下使用可能會對皮膚造成不良影響。使用前請徹底晾乾。
- 定期將產品從手臂上取下，讓皮膚接觸到空氣。

■ 關於內建電池

裝置本體內建電池類型如下。

標示：Li-ion00 電池類型：鋰離子電池



■ 廢棄時的注意事項

處理廢棄本產品時，請遵守當地政府的處理規定。規則因當地政府而異，請諮詢您居住地的當地政府。

裝置本體使用的鋰離子充電電池是一種可回收的有用資源。請協助回收。

在處理廢棄裝置本體前，請將其重置為出廠設定。

[設定] ⇒ [一般] ⇒ [重置]

■ 使用藍牙® 功能時的注意事項

對於使用藍牙® 功能期間發生的任何數據或資訊洩露，本公司概不負責，敬請見諒。請僅在日本境內使用本產品的藍牙® 功能。本產品的藍牙® 功能已獲得日本國內的無線認證。在海外使用時可能會受到處罰。

關於無線功能

本產品已根據《無線電法》獲得低功率數據通訊系統的無線設備認證，並於裝置本體的電子銘牌標示有「合格標誌 」。您可以按照以下步驟查看裝置本體中的電子銘牌。

[設定] ⇒ [關於手錶] ⇒ [規範資訊]

使用本產品不需要廣播電台許可證。但下列行為可能受到法律處罰：

- 拆卸或改裝本產品

關於頻段

本產品可使用 2.4GHz 頻段的 2.402GHz 至 2.480GHz，但其他無線設備也可能使用相同的頻率。為防止與其他無線設備的無線電波發生干擾，請在使用本設備時遵守以下注意事項。

使用藍牙® 裝置時的注意事項

本產品所使用的頻段也為微波爐等家用電器、工業、科學和醫療設備以及工廠生產線等所使用的需執照移動單元識別用室內無線電台，以及不需要執照的特定小功率無線電台和業餘無線電台等（以下稱為「其他無線電台」）所使用。

1. 使用本產品前，請確保附近沒有「其他無線電台」。
2. 萬一本產品與「其他無線電台」之間發生無線電波干擾，請立即變更使用地點或採取「關閉電源」等措施，以避免無線電波干擾。
3. 如有其他疑問，請透過以下網站與我們聯絡。
<https://jp.sharp/support/wearable/>



此無線設備使用 2.4GHz 頻段。亦可採 FH-SS 或採用其他方法作為應變方案，干擾距離為 80m。

■ 關於無線電干擾自我規範

本產品符合 VCCI 自主規制措施運用規程所規定的技術標準，合格標章標示在產品的電子銘牌中。您可以按照以下步驟查看裝置本體中的電子銘牌。

[設定] ⇒ [關於手錶] ⇒ [規範資訊]

- 請勿不當變更作業系統軟體。

我們可能會將此視為軟體修改，並拒絕修復故障。

■ 材料清單

使用位置	使用材料	表面處理
錶扣	不鏽鋼	PVD 處理 防指紋塗層
錶帶	氟橡膠	彈性手感塗層
螢幕表面（玻璃部分）	強化玻璃	防指紋塗層
側邊	不鏽鋼	PVD 處理 防指紋塗層
錶冠（電源按鈕）	不鏽鋼	PVD 處理 防指紋塗層
側邊按鈕（表面）	不鏽鋼	PVD 處理

使用位置	使用材料	表面處理
側邊按鈕（側面內部）	PA 樹脂（玻璃纖維增強）	-
背面	PA 樹脂（玻璃纖維增強）	塗層
生物電阻抗感應器	鈦	-
光學式感應器	PA 樹脂	塗層
充電端子	不鏽鋼	鍍鎳 鍍金

防水、防塵性能

本體具備相當於 5ATM(*1)、IPX8(*2) 的防水性能，以及相當於 IP6X(*3) 的防塵性能。

*1 這意味著即使在 5ATM 的水壓下浸入水中 10 分鐘仍能保持防水性能。

*2 IPX8 表示手錶在室溫下浸入 1.5m 深的靜止自來水中約 30 分鐘後取出時仍能正常運作。

*3 IP6X 是指防護等級，在內含直徑 75 μ m 以下粉塵的裝置中，即使施加最高減壓度 2kPa 並維持 2 小時，內部仍不會有粉塵侵入的性能。

- 本體具有 5 個大氣壓力的防水性能。從事與水接觸機會多的工作的人士（如務農、洗車、餐飲等）或在游泳池游泳的人都可以使用它。
- 請勿浸入海水中。
- 洗滌劑、肥皂、入浴劑和溫泉水中的成分可能會使防水墊圈和金屬零件劣化。如果沾到，請用清水徹底沖洗後擦乾。
- 請勿在三溫暖內使用本產品。

- 請勿用於浮潛、飽和潛水或空氣潛水。另外，請注意不要將本體直接暴露在高溫或高壓淋浴水或自來水中。
- 可以用洗手液清洗。本體可以使用國內製造商生產的家用泡沫型洗手液清洗（夏普公司調查）。請勿使用其他清潔劑（鹼性洗手液、洗碗精、香皂、肥皂粉等）。該設備的性能已在測試條件下得到驗證，但不保證它可以用所有泡沫洗手液清洗。

保養和維護

- 清潔時，請用乾燥柔軟的布擦拭即可。用力摩擦可能會造成刮傷。
- 使用酒精、稀釋劑、苯、洗滌劑等擦拭可能會導致印刷圖案消失、褪色或表面加工改變。
- 為避免皮膚刺激，請務必保持本產品清潔並正確佩戴在手腕上。若在髒污狀態下穿戴，可能會引起發炎。如果出現皮膚發炎，請立即停止使用並諮詢醫生。
- 如果感應器部分沾有異物，可能會影響生物特徵辨識。因此，請每周至少清潔一次感應器。清潔時，請用軟布擦拭或用溫和的清潔劑和水手洗，然後徹底擦乾。
- 若要清除沾附在本體與充電座的端子上的灰塵，請定期用乾布或刷子等在不充電狀態下擦拭。

系統更新

系統更新是一項功能，可讓您更安全、更舒適地使用本產品。請務必更新至最新系統版本。

- 請在電池電量至少達到 30% 的狀態下，將裝置放在充電底座上，並按照裝置本體螢幕上的指示進行操作。
- 系統更新期間請勿強制關閉電源。

保固資訊

在【無償更換規定】範圍內，我們提供購買此產品全新品的顧客本體與充電座無償更換保固服務。此保固自購買日起有效期限為一年。

如果在保固期內發生故障，請透過下一頁的方式與我們聯絡。我們將通知指定宅配業者前去取貨，並在確認故障狀況後，寄送替換品給您。

在申請保固服務時，請提供提供購買證明（購買收據、電子郵件副本或付款明細等）。請妥善保管本手冊及購買證明。

★ 以上不限制您的法律權利。

★ 關於保固期過後的可更換期限或可更換性能零件庫存維持期限的詳細訊息，請參閱 137 頁「穿戴式設備支援中心」與我們聯絡。

聯絡方式：夏普穿戴裝置支援服務中心

電話：050-3385-8316

受理時間 週一至週五（不含週六、週日、法定假日
和夏普休假日）

10:00 ～ 17:00

製造商：夏普公司

【無償換貨規定】

1. 本產品在保固期內，在依照使用說明書及本體上警示標籤的指示正常使用之情況下，若硬體部分發生故障，我們將依據本手冊免費更換。
 - 非本產品硬體原因所造成的故障（例如：顧客安裝的軟體所導致的問題、因連接設備感染病毒所導致的故障等）不適用本保固範圍。
2. 即使在保固期內，以下情況收費更換。
 - (一) 未提供購買證明（購買收據、電子郵件副本或付款明細等）。
 - (二) 因使用不當、修理或改造不當，或因違反使用說明書或類似文件中本公司禁止事項而導致的故障或損壞。
 - (三) 因掉落或在超出使用說明書所描述之防水性能的條件下使用，或水進入不防水的充電座而導致的故障或損壞。

- (四) 因火災、公害、異常電壓、使用額定範圍以外的電源（電壓、頻率）、地震、雷擊、陣風、風災、水災、鹽害、氣體災害（如硫化氣體）和其他自然災害等外部因素所導致的故障或損壞。
 - (五) 有使用壽命的零件或消耗品因自然消耗、磨損、劣化等原因而需要更換時（僅限於當使用時間或頻率高於一般情況，在保固期間內極有可能耗損之零件）。
 - (六) 因連接其他設備或使用不適當的耗材或儲存媒體而造成的產品故障或損壞。
 - (七) 因本公司以外的第三方提供的軟體而導致的故障或損壞。
 - (八) 因顧客的使用環境或維護、管理方法而導致的故障或損壞（例如，因灰塵、生鏽、黴菌、昆蟲等侵入而導致的故障）。
 - (九) 其他不可歸責於本公司的故障或損壞。
3. 即使產品仍在保固期內，若在本公司另行規定的停產日後更換用產品庫存維持期間屆滿，且無法調到更換用產品時，本公司將無法受理更換申請。
4. 更換時本公司所收到的故障品將由本公司回收並妥善處理。

5. 依本手冊規定無償更換的產品保固期將與原始購買時的保固期相同。
6. 對於因產品故障無法使用而造成的任何損失，本公司不予賠償。
7. 本公司無法提供因產品故障而需進行的數據復原或移轉支援。
8. 申請更換前，請自行負責同步數據到應用程式，並重置（初始化）產品以刪除數據。更換時產品中所儲存的數據都將被刪除。對於因刪除產品數據而造成的任何損害或因刪除數據而導致的二次損害，本公司不予賠償。
9. 僅在日本有效。

主要規格

本體尺寸	直徑約 42mm，厚度約 9.4mm（最厚部 11.9mm）
本體重量	約 33g
內建電池	鋰離子電池
內建電池容量	270mAh
Bluetooth® 核心規範	符合 Bluetooth® Core 5.4
本體防水與防塵性能	5 氣壓 (5ATM)，相當於 IPX8 的防水，相當於 IP6X 的防塵
動作溫度／濕度	5°C～ 35°C／ 35% ～ 85%

最新且詳細的規格可於封底的產品資訊網站查閱。
規格及外觀可能因改良而不經通知隨時變更，敬請見諒。

出口管制條例

該設備及其配件可能受日本出口管制條例（外匯及外貿法及相關法律法規）的約束。此外，美國出口管制條例也可能適用。出口或再出口設備及其配件時，您必須自行承擔責任和費用辦理必要的手續。有關詳細程序，請聯絡經濟產業省或美國商務部。

關於商標

- 卡路里測量與水分量測量使用了 HEALBE 公司提供的 FLOW™ 技術。FLOW™ 是 HEALBE 公司的註冊商標。
- QR Code 是 DENSO WAVE INCORPORATED 的註冊商標。
- Bluetooth® 是美國 Bluetooth SIG, Inc. 的註冊商標。
- Android 是 Google LLC 的商標。
- USB Type-C™ 是 USB Implementers Forum 的商標。
- 夏普徽標、Karada Mate 是夏普公司的註冊商標。
- 其他公司和產品名稱是其各自公司的商標或註冊商標。

關於開源軟體

- 本產品包含開源軟體。這些軟體是根據各自的授權條件使用的。
有關軟體授權的詳細資訊，請參閱 Karada Mate 的 [三] ⇒ 選擇已連線的裝置 ⇒ [裝置資訊]
⇒ [法律資訊] ⇒ [開放原始碼授權]。

警語

- 使用過度恐傷害視力。
 1. 使用 30 分鐘請休息 10 分鐘。
 2. 未滿 2 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。
- 減少電磁波影響，請妥適使用
- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。
- 前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。
- 低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。
- 應避免影響附近雷達系統之操作。

- 高聲壓；聽覺損傷風險，請勿長時間收聽高音量。



- 為維護隱私權，請妥適使用。
- 連接機能：藍牙®
- 關於驗證
若要確認驗證，請進行以下操作。
[設定] ⇒ [關於手錶] ⇒ [規範資訊]

製品情報／Product Information／產品資訊



<https://jp.sharp/wearable/>

本製品、からだメイトのご利用に関するご詳細は上記をご参照ください。

Please check the above for details regarding the use of this product, Karada Mate.

有關本產品「からだメイト」的使用詳情請參閱以上內容。

製造元：シャープ株式会社

本社 〒541-8522 大阪府大阪市中央区久太郎町二丁目1番25号

26C RK