

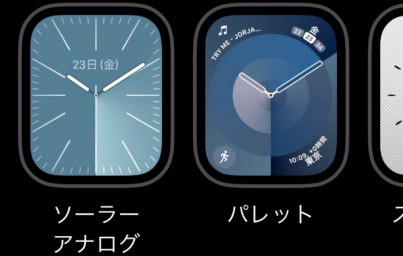
豊富な文字盤、気分に応じて変更可能

アップルウォッチ

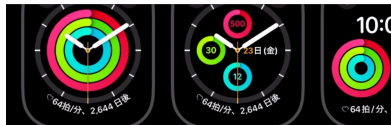
アニメやバイタル信号に合わせて変化させたり、情報を表示

文字盤ギャラリー

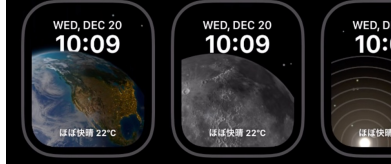
新しい文字盤



GMT



アストロノミー



インフォグラフ



クロノグラフ



クロノグラフプロ



ミー文字



ミッキーマウスとミニーマウス



呼吸



写真



NIKE アナログ



Nike グローブ



Siri



アーティスト



トイ・ストーリー



この文字盤には Apple Watch 用にカスタマイズされたアニメーションの付いた人気キャラクターが使われています。

パレット



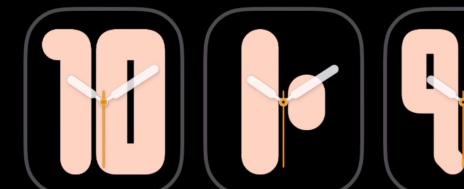
ワールドタイム



火と水



数字・モノ



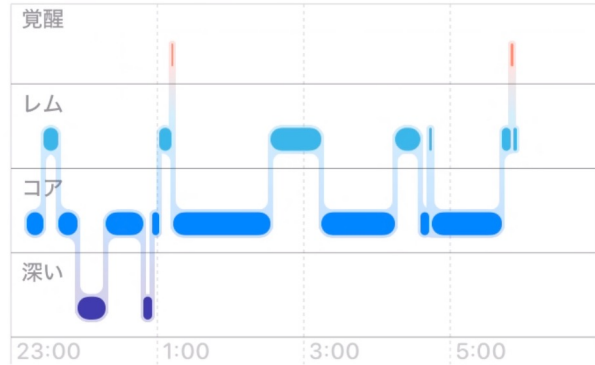
特大



睡眠中の情報収集

日 週 月 6か月

全就寝時間 **8時間 24分** 睡眠時間 **6時間 39分** ⓘ
2023年12月23日

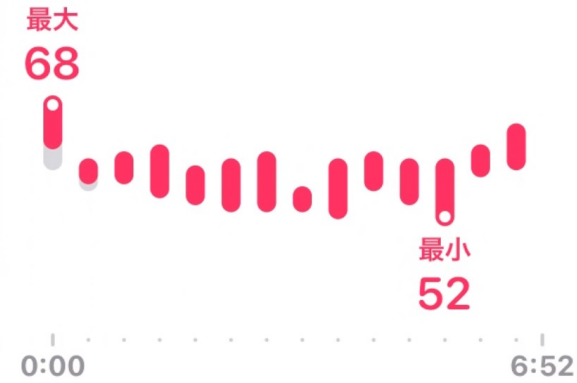


ステージ	量	比較
● 覚醒	3分	
● レム	1時間 37分	

ステージ	量	比較
● レム	24%	
● コア	68%	
● 深い	7%	

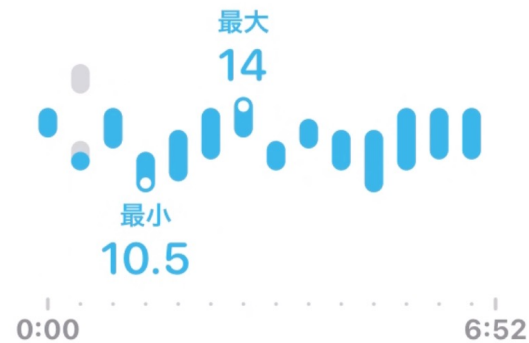
❤️ 心拍数: 睡眠

最近の睡眠中の心拍数を見てみましょう。



👤 呼吸数: 睡眠

睡眠中の呼吸数は10.5～14回/分でした。



騒音レベル

🚨 ノイズ通知 昨日 | ✕

👂 騒音レベルが95デシベルです。
このレベルの音に10分でもさらされると聴覚が一時的に失われるおそれがあります。
[詳細...](#)

90dB 最大 **107**

9:00 9:15

酸素濃度

← 取り込まれた酸素... [データを追加](#)

日 週 月 6か月 年

範囲 **89-100%**
2023年12月19日～25日

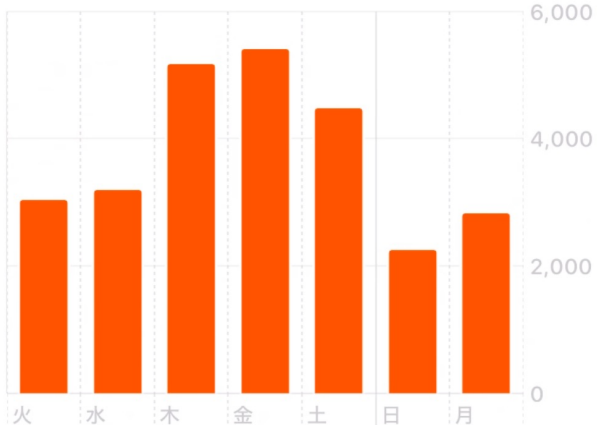
100 95 90 85

火 水 木 金 土 日 月

歩数

日 週 月 6か月 年

平均
3,764 歩
2023年12月19日～25日



歩数の比較

ハイライト [すべて表示](#)

歩数
今のところ、歩数がいつもより多くなっています。

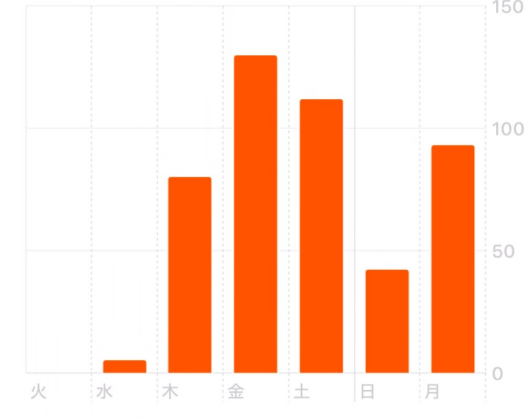


立っている時間

[戻る](#) スタンド時間 (分)

日 週 月 6か月 年

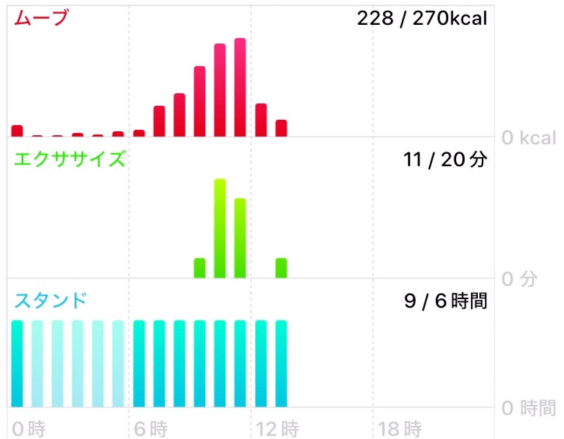
平均
77 分
2023年12月19日～25日



全体的なヘルス結果

日 週 月 6か月 年

ムーブ **228** kcal 今日
エクササイズ **11** 分 今日
スタンド **9** 時間 今日



歩幅

[戻る](#) 歩幅 [データを追加](#)

日 週 月 6か月 年

範囲
37-83 cm
2023年12月19日～25日

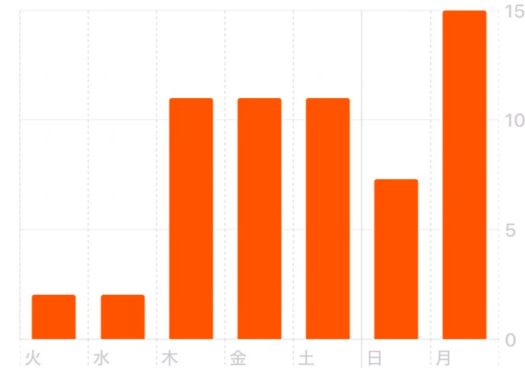


上った階数

[戻る](#) 上った階数 [データを追加](#)

日 週 月 6か月 年

平均
8 階
2023年12月19日～25日

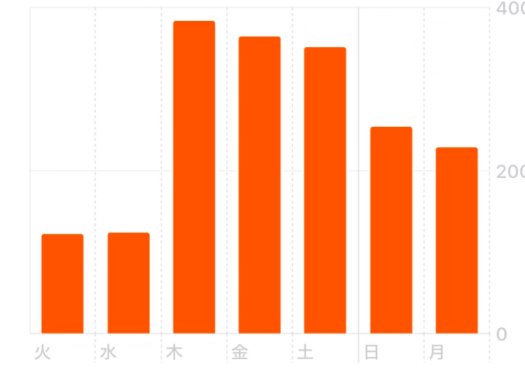


アクティブエネルギー

[戻る](#) アクティブエネル... [データを追加](#)

日 週 月 6か月 年

平均
261 kcal
2023年12月19日～25日



日光に当たっている時間

[戻る](#) 日光下の時間 [データを追加](#)

日 週 月 6か月 年

平均
55.4 分
2023年12月19日～25日

