

GARMIN.



LILY

クイックスタートマニュアル

© 2021 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin, Garmin ロゴは、米国またはその他の国における Garmin 社の登録商標です。

Body Battery, Garmin Connect, Lily は Garmin 社の商標です。Garmin 社の許可を得ずに使用することはできません。

BLUETOOTH® ワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、Garmin 社はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。

Advanced heartbeat analytics by Firstbeat.

その他の商標およびトレードネームは、それぞれの所有者に帰属します。

本マニュアルの内容ならびに製品の仕様は、予告なく変更される場合があります。

M/N: A03927

安全および製品に関する警告と 注意事項

警告

次に示される警告に従わなかった場合、死亡または重傷を負うおそれがあります。

バッテリーに関する警告

このデバイスには内蔵リチウムイオンバッテリーが使用されています。

次に示す注意事項に従わなかった場合、内蔵リチウムイオンバッテリーの使用寿命が短くなったり、デバイスの破損、発火、化学熱傷、電解液漏洩、けがの原因となるおそれがあります。

- デバイスおよびバッテリーを改造、分解、再製造しないでください。デバイスおよびバッテリーに穴を開けたり、傷つけたりしないでください。
 - バッテリーが着脱不可能な製品のバッテリーを取り外さないでください。
 - デバイスを火気に近づけるなどの危険にさらす行為はおやめください。
-

健康に関する警告

- ペースメーカーなどの身体に埋め込み式の医療用電子機器をご使用中の方は、心拍計の使用について必ず事前にかかりつけの医師にご相談ください。
- Garmin デバイスに内蔵型の光学式心拍計は、緑色に点灯、点滅します。光感受性てんかんや光線過敏症の方は、かかりつけの医師にご相談ください。
- トレーニングを開始または計画する際には、事前にかかりつけの医師にご相談

談ください。

- Garmin デバイスとアクセサリ、心拍計またはそれらに関連するデータは、レクリエーション用途での使用を意図したものであり、医療目的でのいかなる疾病あるいは病状の診断、観察、治療、治癒、予防のための使用を意図したものではありません。
- 心拍計で計測したデータはあくまで参考値であり、計測したデータに一切の誤りがないことを保証するものではありません。
- Garmin デバイスに内蔵型の光学式心拍計は使用者の正確な推定心拍数を計測しますが、光学式心拍測定技術固有の制限により、使用者の身体的特徴、デバイス装着時のフィット感、アクティビティの種類や強度などにより生じる特定の状況下で計測データが不正確となる場合があります。
- Garmin アクティビティトラッカー（活動量計）は、センサーにより使用者の動きや健康指標をモニターしており、これらデバイスによって提供されるステップ、睡眠、距離、心拍数やカロリーデータを含む統計内容および情報は、使用者の活動や動きに近い値であり、完全に正確な値であることを保証するものではありません。

デバイスに関する警告

- デバイスを熱源にさらしたり、高温になる場所（直射日光の当たる無人の車内など）に放置しないでください。車内でデバイスをご使用後には、デバイス

を車か持ち出すか、直射日光の当たらないグローブボックスの中などに保管してください。

- 動作温度範囲外でデバイスを操作しないでください。デバイスの動作温度範囲は、操作マニュアルに記載されています。
 - デバイスを長期間保管する場合、規定の温度範囲内で保管してください。保管温度範囲は、操作マニュアルに記載されています。
 - 電源 / データ通信ケーブルは、必ずお使いの製品に対応する Garmin 純正アクセサリをご使用ください。
-

自転車に関する警告

- デバイスを使用して、緊急連絡先に位置情報を送信できます。これは補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect Mobile アプリからあなたに代わって救急医療機関等への連絡や救助の要請を行うことはありません。
 - 自転車の運転の際には、交通ルールとマナーを守り安全な運転を心がけてください。
 - 自転車は定期的にメンテナンスをして、整備された状態にしてください。
-

ナビゲーションに関する警告

地図データを基にしたルート探索に対応した Garmin デバイスをご使用の場合には、次に示される内容に従って安全にナビゲーションを利用してください。

- ナビゲーションを利用する際には、デバイスに表示される情報と実際の状況（道路または水路の標識や状況、現地の通行ルール、交通制限、掲示地図など）を常に照らし合わせ、細心の注意を払ってナビゲーションを行ってください。デバイスに表示される情報と実際の状況が異なる、あるいは疑わしい場合には、むやみにナビゲーションを続行せず、道路標識や掲示物、実際の道路状況に従ってください。
- デバイスはナビゲーション・エイドとしてのみご利用ください。方向、距離、ロケーション、地形等を正確に計測する目的での使用はおやめください。

未舗装路のナビゲーションに関する警告

未舗装路のナビゲーションに対応した Garmin デバイスをご使用の場合には、次に示される内容に従って安全にナビゲーションを利用してください。

- Garmin デバイスが提示する未舗装路のナビゲーションルートは、あくまで参考情報です。ナビゲーションの利用者は、デバイスに表示される情報と実際の状況を照らし合わせて、ご自身の経験や判断を優先し、進行するルートを選択してください。万一、デバイスが不法なルートや利用者を危険にさらすおそれのあるルートを提示した場合には、絶対に従わないでください。
- 未舗装路のナビゲーションを利用する際には、デバイスに表示される情報と実際の状況（トレイルの標識、行路状

況、天候など)を常に照らし合わせ、細心の注意を払ってナビゲーションを行ってください。デバイスに表示される情報と実際の状況が異なる場合には、むやみにナビゲーションを続行せず、トレイルの標識や掲示物、実際の行路状況に従ってください。

- 未舗装路でのアクティビティは、常に危険が伴うということに留意してください。環境の変化、特に天候の変化には、十分ご注意ください。慣れない行路では特に危険ですので、事前に十分な装備と携行品を準備して臨んでください。

⚠ 注意

次に示される注意に従わなかった場合、軽度または中等度のけがを負うおそれがあります。

皮膚の炎症に関する注意

デバイスを長時間装着すると、特に敏感肌やアレルギーをお持ちの方は、皮膚に炎症やかぶれが生じることがあります。

皮膚に炎症やかぶれが生じた場合には、症状が改善するまでデバイスを取り外してください。皮膚の炎症やかぶれを防ぐため、デバイスを常に清潔で乾燥した状態に保ってください。腕に装着する際は、デバイスを手首に締め付けすぎないようにしてください。詳しくは、Garmin.co.jp/legal/fit-and-care をご参照ください

注意

次に示される注意事項に従わなかった場合、使用者がけがを負ったり、デバイスが破損またはデバイスの機能に悪影響を及ぼ

すおそれがあります。

バッテリーに関する注意

デバイスまたはバッテリーを廃棄する際の廃棄方法については、お住まいの各自治体が定める方法に従ってください。

GPS に関する注意

GPS などの全地球航法衛星システム (GNSS) と近い周波数で動作する地上広帯域ネットワークを使用する電子機器等の近くでデバイスを使用した場合、デバイスの衛星測位性能が低下することがあります。

製品環境プログラム

Garmin 製品のリサイクルプログラムおよび WEEE、RoHS、REACH 他コンプライアンスプログラムに関する情報は、以下の URL をご参照ください。

Garmin.com/aboutGarmin/environment

ソフトウェア・ライセンス契約

デバイスの使用者は、その使用に際しては、以下のソフトウェア・ライセンス契約の諸条件に同意する必要がありますので、本ライセンス契約をよくお読みください。

Garmin 社 (以下「Garmin」) は使用者に対して、本製品の通常操作について、実行可能なバイナリー形式で本機器に組み込まれたソフトウェア (以下「ソフトウェア」) を使用する限定ライセンスを供与する。ソフトウェアに関する標記、所有権、知的財産権は、引き続き Garmin が有する。

使用者は、以下のことを承認する：

- ・ソフトウェアが、Garmin 所有財産であ

り、アメリカ合衆国の著作権法および国際著作権協定に従って保護されていること。

- ソフトウェアの構造、編成、コードは、Garmin の貴重な企業秘密であること。
- ソースコード形式のソフトウェアも、Garmin の貴重な企業秘密であること。

使用者は、以下のことを行わないことに同意する：

- ソフトウェアその他ソフトウェア部品について、理解できる形式へのデコンパイル、リバースエンジニアリング、逆コンパイル、または逆アSEMBルなどのソースコード解析作業

使用者は、アメリカ合衆国の輸出管理法に違反して、ソフトウェアをいかなる国にも輸出または再輸出しないことに合意する。

地図データ情報

Garmin 社は地図データの情報源として政府提供データと民間データの両方を扱っています。

すべてのデータ源には、不正確または不完全なデータがある程度含まれています。

Lily

クイックスタートマニュアル

※本マニュアルは簡易版マニュアルです。
詳細については、下記の操作マニュアルを
ダウンロードして確認してください。

⚠ 警告

製品をご使用になる前に、安全および製品
に関する警告と注意事項を必ずお読みくだ
さい。

トレーニングを開始または計画する際には、
事前にかかりつけの医師にご相談ください。

はじめに

デバイスをご使用になる前に、次のことを
必ずご確認ください。

操作マニュアルのダウンロード

デバイスの操作方法や各種機能、その他の
情報について、詳しくは操作マニュアルを
ご参照ください。操作マニュアルは、下記
の URL からダウンロードしてください。

■ 操作マニュアル

[https://download.garmin.com/jp/download/
manuals/Lily_OM_JA.pdf](https://download.garmin.com/jp/download/manuals/Lily_OM_JA.pdf)



チュートリアルビデオ

デバイスの操作方法や各種機能を説明する
チュートリアルビデオが次の QR コードから
ご覧いただけます。

■ チュートリアルビデオ



標準付属品の確認

製品の外箱に記載の標準付属品が同梱されていることをご確認ください。万が一不足しているものがある場合は、当社までお問い合わせください。

デバイスをセットアップする

初めてデバイスの電源を入れるには、付属のチャージングクリップでデバイスを PC の USB ポートや AC アダプター（別売）などの外部電源に接続します。

デバイスを使用開始するには、スマートフォンなどのモバイル端末または PC でセットアップを行う必要があります。

スマートフォンでセットアップを行う場合は、スマートフォンの Bluetooth 設定からではなく、Garmin Connect Mobile アプリを使用してデバイスをペアリングします。

- 1 スマートフォンを操作します。
お使いのスマートフォンに対応するアプリストアから、Garmin Connect Mobile アプリをインストールして、起動します。
- 2 チャージングクリップの①をつまんでクリップ部分を開きます。



- 3 デバイスの裏面にある端子と充電ングクリップの電極部②がしっかりと合うように、クリップでデバイスを挟みます。
- 4 充電ングクリップの USB 端子を、PC の USB ポートなどの外部電源に接続します。
デバイスの電源が入ると、画面に
こんにちは！と表示されます。
- 5 スマートフォンで Garmin Connect Mobile アプリを開き、アプリの画面に表示される指示に従ってデバイスのペアリングとセットアップを完了します。

スマートフォンとのペアリングが完了すると、デバイスのデータが自動で同期されます。ソフトウェアアップデートが利用可能な場合、更新ファイルの容量やネットワーク環境によっては、同期完了まで時間がかかる場合があります。

既に **Garmin Connect** アカウントをお持ちの方

- 1 Garmin Connect Mobile アプリのメニュー (☰ または ⋮) を選択します。
- 2 [Garmin デバイス] > [デバイスの追加] を選択します。
- 3 アプリの画面に表示される指示に従って、ペアリングを完了します。

PC でデバイスをセットアップする

- 1 付属のチャージングクリップを使用して、デバイスを PC に接続します。(18 ページ)
- 2 Garmin.com/ja-JP/software/express/ にアクセスし、Garmin Express を PC にダウンロードします。インストール完了後、アプリケーションを起動します。
- 3 画面に表示される指示に従って、デバイス追加の操作を完了します。

デバイスを装着する

手の甲側、尺骨の突起にかからない位置に装着します。運動中に本体がずれないようにぴったりと、きつすぎない程度にバンドを調整します。



- 本体裏面に光学式心拍計が搭載されています。
- 光学式心拍計について詳しくは操作マニュアルをご参照ください。

デバイスの画面をオン / オフにする

- 1 デバイスの画面は、次のいずれかの方法でオンにすることができます。
 - デバイスを装着している腕を持ち上げ、手首を返します。(時計を見る動作)
 - 画面①をダブルタップします。



- 2 デバイスの画面をオフにするには、デバイスを装着している腕を体の横に下ろします。
注：デバイスの画面は、使用していな

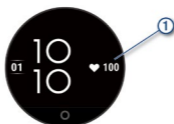
いときは自動でオフになります。画面がオフの間も、デバイスはデータを記録しています。

デバイスの操作方法

デバイスは、タッチスクリーンと画面下部の○に指で触れて操作します。

■ 画面をタップ

- 項目やアイコンを選択
- ウォッチフェイスページの表示データ①の切り替え



- ウィジェットの詳細やオプションを表示 (15 ページ)

■ 画面をダブルタップ

- 画面オン (消灯時)
- アクティビティのタイマー開始 / 停止

■ 画面を複数回すばやくタップ

- 援助要請を送信 (17 ページ)



■ 画面をスワイプ

- メニュー / ウィジェット / オプションのスクロール
- ウォッチフェイスページで上から下にスワイプしてコントロールメニューを表示

(15 ページ)

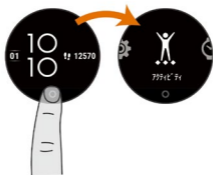
- ウォッチフェイスページで右または左にスワイプしてウィジェットを表示 (15 ページ)

■ ○をタップ

- ウォッチフェイスページからメニューページを表示 (14 ページ)
- 前の画面に戻る

メニューページを表示する





- ウォッチフェイスページで ○をタップすると、メニューページが表示されます。



メニューオプション

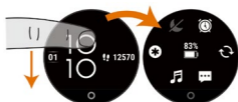
画面をスワイプしてメニューページのオプションをスクロールします。



	アクティビティ
	ウォッチフェイス
	アラーム&タイマー
	設定

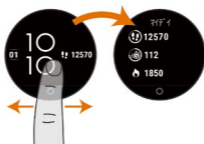
コントロールメニューを表示する

- ウォッチフェイスページで画面を上から下にスワイプすると、コントロールメニューが表示されます。



ウィジェットを表示する




- ウォッチフェイスページで画面を右または左にスワイプすると、ウィジェットが表示されます。



デバイスには数種類のウィジェットがプリインストールされています。一部のウィジェットのデータを表示するには、ペアリング済みスマートフォンとの接続が必要です。

注: Garmin Connect Mobile アプリで、ウィジェットを追加・削除することができます。

日付と時刻	現在の日付と時刻が表示されます。日付と時刻は、Garmin Connect アカウントとのデータ同期時に自動で設定されます。
-------	--

マイデイ	ステップ数や週間運動量、消費カロリーなどの一日の活動データが表示されます。
健康情報の統計	心拍数やストレス、Body Battery レベルなどの一日の健康情報データが表示されます。
	スマートフォンのカレンダーに登録済みのスケジュールが表示されます。
	スマートフォンの位置情報に基づく現在地の気温や天気情報が表示されます。
	現在の水分補給量と一日の目標水分補給量が表示されます。

アクティビティを開始する

タイマーを計測してアクティビティを記録することができます。アクティビティのデータは、Garmin Connect アカウントに同期されます。

- 1 ○をタップしてメニューページを表示します。
- 2 ⌵をタップします。
- 3 実行するアクティビティを選択します。
注：Garmin Connect Mobile アプリでアクティビティリストをカスタマイズできます。
- 4 アクティビティのデータページやオプションをカスタマイズするには、⚙️をタップします。
- 5 画面をダブルタップすると、アクティビティのタイマーが開始します。

- 6 アクティビティを実行します。
- 7 アクティビティのタイマーを停止するには、画面をダブルタップします。
- 8 次のオプションを選択します。
 - ✓をタップして、アクティビティを保存します。
 - ☒ > ✓の順にタップして、アクティビティを保存せずに削除します。
 - ▶をタップしてタイマーを再開します。

コネクテッド GPS

デバイスでウォーク、ラン、バイクのアクティビティを実行する際に、接続中のスマートフォンの GPS を利用して、アクティビティの位置情報や距離、スピードなどを計測して記録することができます。記録したデータは、Garmin Connect アカウントのアクティビティ詳細から確認することができます。

コネクテッド GPS は、セーフティ・トラッキング機能や LiveTrack 機能でも利用されません。

注：コネクテッド GPS を利用するには、スマートフォンの設定で Garmin Connect Mobile アプリの位置情報の利用を常に許可する必要があります。

セーフティ・トラッキング機能

△ 注意

セーフティ・トラッキング機能は補助的な機能のため、本機能に依存せず、万が一の事故に備えて他の連絡手段を用意してください。Garmin Connect Mobile アプリがユーザーに代わって救急医療機関等への連絡や救助の要請を行うことはありません。

デバイスでセーフティ・トラッキング機能を利用するには、Garmin Connect Mobile

アプリでセットアップを行う必要があります。

注意

セーフティ・トラッキング機能を利用するには、Garmin Connect Mobile アプリでデバイスとスマートフォンなどのモバイル端末を Bluetooth 接続する必要があります。また、あらかじめ緊急連絡先を Garmin Connect アカウントに登録する必要があります。

援助要請：

緊急連絡先にあなたの名前と GPS の位置情報、LiveTrack のリンクを自動テキストメッセージで送信します。

LiveTrack：

友人や家族にリアルタイムで実行中のアクティビティを共有できます。メールまたは SNS で Garmin Connect の LiveTrack リンクを送信し、閲覧者を招待します。

デバイス情報

デバイスを充電する

⚠ 警告

本製品は、リチウムイオンバッテリーを内蔵しています。リチウムイオンバッテリーのお取り扱いに関する注意やその他の情報について、安全および製品に関する警告と注意事項を必ずお読みください。

注意

本体やチャージングクリップの端子やその周辺に汚れや水分が付着したまま充電や PC への接続を行うと、本体およびチャージングクリップの端子の金属のさび、腐食の原因

となります。本体やチャージングクリップのクリーニング方法について、詳しくは操作マニュアルをご参照ください。

- 1 チャージングクリップの①をつまんでクリップ部分を開きます。



- 2 デバイスの裏面にある端子とチャージングクリップの電極部②がしっかりと合うように、クリップでデバイスを挟みます。
- 3 チャージングクリップの USB 端子を、PC の USB ポートなどの外部電源に接続します。
- 4 充電完了まで充電します。

仕様

動作温度範囲：-20 ～ 60°C

充電温度範囲：0 ～ 45°C

注：詳細については、当社ウェブサイト (Garmin.co.jp) の製品のページをご参照ください。

製品の修理をご依頼の前に

製品の修理・点検をご依頼の前に、オンラインサポートセンターのサポート情報をご確認ください。製品名またはシリアルナンバーを入力して関連するヘルプを検索できます。

- オンラインサポートセンター
support.garmin.com/ja-JP/



製品の不具合は、ソフトウェアのバージョンアップやマスターリセット（初期化）の実施により解消することがあります。

以下の URL のご案内をご確認ください。

- ソフトウェアアップデート
Garmin.co.jp/download/



- マスターリセット（初期化）
Garmin.co.jp/support_reset/



その他、製品に関してお困りの際は、カスタマーサポートセンターにお問い合わせください。

- カスタマーサポート
0570-049530（ナビダイヤル）
受付時間 10:00～17:00
（土日祝日・年末年始等の休業日を除く）

製品の保証と修理について

当社では、保証規定の内容に基づき、製品の無償修理を承ります。

保証規定

保証規定については、以下の URL をご参照ください。

Garmin.com/ja-JP/legal/consumer-limited-warranty/



製品の修理

製品の修理・点検をご依頼の際は、お買い上げの販売店または当社オンライン修理・点検依頼窓口へお申し込みください。

■ オンライン修理・点検依頼窓口

Garmin.co.jp/support_repair/



ガーミンジャパン株式会社

〒354-0036

埼玉県富士見市ふじみ野東 1 丁目 7 番地 6

ガーミンジャパン製品保証書	
保証期間	お買い上げ日より1年間（本体）
お買い上げ日	年 月 日
販売店	店名・住所印
お買い上げ日ならびに販売店名、販売店印の記入または捺印がない場合は、納品書やレシートなどのご購入の証明となる書類を添えてください。	

