HealthUp APP

穿戴裝置及行動裝置操作說明手冊

內容

壹、如何下載 HealthUp APP	3
貳、iOS 系統手機使用說明	4
一、開啟 iPhone「健康」APP	4
二、HealthUp APP 使用說明	5
三、iPhone 手機搭配穿戴裝置說明	6
1.iPhone 手機搭配 APPle Watch 手環必備項目	6
2.iPhone 手機搭配 Garmin 手環必備項目	7
3.iPhone 手機搭配小米手環必備項目	8
參、Android 系統手機使用說明	9
一、確認下載並開啟「Google Fit」APP	9
二、HealthUp APP 使用說明(Android)	
三、Android 系統手機搭配穿戴裝置說明	
1.Android 系統搭配 Garmin 手環必備項目	
2. Android 系統手機搭配小米手環項目	
肆、如何同步數據	14

壹、如何下載 HealthUp APP

一、於公司 EIP→集團 APP 下載區下載或直接掃描下圖 QR Code

[Health up! 精誠 i 健康]

Health up!,讓您輕鬆記錄與儲存運動數據,智慧管理與守護您的健康 立即下載Health up!讓我們一起動起來,健康up! 活力up!

<u>Download Health up! APP</u> 或掃描QR Code下載		・II 遠傳電信 夺 下午3:27 關閉 睂 iim.systex.com.tw Health up! 精誠 i …	大 か C
	掃描QR Code後 擇一點選下載	IOS healthup_1.0.9R01 Androld healthup_1.0.10R01 SYSTEX	Ð

二、下載後即出現 HealthUp APP icon 如下



貳、iOS 系統手機使用說明

<u>一、開啟 iPhone「健康」APP</u>

1. 「健康」APP 需在 iOS 11 或更新版本才會有。請至「設定」→「一般」→「關於本機」確認 iOS 版本。

2:55 🕫		.11 4G
く一般	關於本機	
名稱		iPhone >
軟體版本		14.7.1
機型名稱		iPhone 12 Pro
機型型號		MGMT3TA/A
序號		G6TDV2K80D95

2. 如您的手機已經是 iOS 11 以上卻找不到「健康」APP,由於該 APP 不會被刪除,有可能被放在某個 資料夾中,請按住螢幕向下滑,在畫面最上端的搜尋欄中鍵入「健康」,應可在下方應用程式列表中 看見「健康」APP。



3. 請至「設定」→「隱私權」→「動作與健身」確認開啟資料授權。

3:11 🕫 🗤	4G	3:11 🕫	.il 4G 🔳	3:11 🕫 💼
設定		く設定 隠私權		✓ 隱私權 動作與健身
③ 一般	>	提醒事項	>	「動作與健身」可讓App取用身體動作、步數、肥樓梯段數
 控制中心 	>	● 照片	>	和其他感測器資料。
——	>	嗲 藍牙	>	體能追蹤
主畫面	>	🛞 區域網路	>	
·····································	>	● 麥克風	>	🕐 健康
教書圖片	>	•帅• 語音辨識	>	📓 JoiiSports
Siri 開埋露	>	■ 相機	>	之前要求取用動作和鍵身記錄的App會顯示在此處。
	~		>	
		研究感測器與使用狀況資料	>	
505家志服務			~ ~ ~	
₩ 泰蕗迪知	>		>	
□ 電池	>	■ 備奈仙備系火 → 動作問題 ●	~	
─ 隠私權	>	■ 期TF兴健身 當App要求取用時,會被加入上方的類別。	2	

<u>二、HealthUp APP 使用說明</u>

- 1. 開啟 HeaalthUp APP,使用 EIP 帳密登入。
- 2.確認 APP 隱私權條款。
- 3. 開啟所有類別,並允許健康資料取用(若無允許則相關數據及無法帶入 APP 中計算)。



4. 若原本無允許要改允許方式,導致步數無法帶入 HealthUp APP 時

(1)將 APP 刪除重新下載並點選所有項目允許

(2)至手機設定→健康→資料權限與裝置→HealthUp→將項目開啟允許

10:56 🛪	.ıl 🗢 👪	10:56 🕫	.ul 🗢 🚧	10:56 🕫		al 🕈 🚧	10:56 ⋪		al 🗢 🚧
	定	く設定	健康	く健康	來源		く 來源	HealthUp	
🥏 Safari	÷	允許「健康」取用		APP			周期航右辆只	1	
股市	>	🔝 Siri與搜尋	>	30 30 天健身	}挑戰	>	允許或不允許「	」 lealthUp」取用此處所列	的所有健康
副譯	>	通知 開開	>	7M Worke	out	>	資料類型。		
Ы 地圖	2			◎ 時編		5	資料		>
指南針	>	器療詳細資訊		HU SEE			And Company		
測距儀	>	健康詳細資訊	,	● 健康		>	允許「HEALTHU	P」讀取資料:	
参 捷徑	>	醫療卡	\$	🔇 新北動健	康	>	 → 歩行 		
♥ 健康	>	資料		🛞 ASUSCar	e	>		哈卡匹離	
		資料權限與裝置	2	HealthUp	,	>	• Et 85 65		
🗾 音樂	>		•	Healthi In		×	0 劉忠能	u.	
etv TV	>				_01	· · · ·	App 說明:		
🌸 照片	>			JoiiSports	S	>	SystexHealth 需	使用健康數據	
● 相機	>			Nike Run	Club	>			
🛄 書籍	>			😟 P.C.		>			
Podcast	>			當App要求更新您	「健康」資料時,會被加	入到列表中。			
Game Center	>			研究					
				無					

三、iPhone 手機搭配穿戴裝置說明

1.iPhone 手機搭配 APPle Watch 手環必備項目

確認 APPle Watch 已連結 iPhone

(1)在 iPhone 上,前往「設定」→「藍牙」,確定藍牙已開啟。

(2)確認 APPle Watch 已連線。

(3)仍無法連線請至 APPle 官網(https://support.APPle.com/zh-tw/HT204505)參閱詳細設定流程

く設定	藍牙	
藍牙		
現可被偵測為「 iPhone」。	,	
我的裝置		
Apple Watch		已連線 🚺
其他裝置 影響		

2.iPhone 手機搭配 Garmin 手環必備項目

(1)確認已下載「Garmin Connect MobileTM」APP



i.確認 Garmin 手環電源開啟。
ii.下載並安裝最新版的「Garmin Connect MobileTM」APP
(2)同步資料至「健康」APP
i.打開「Garmin Connect」APP,點選「更多」→「設定」→「連接的 app」。
ii.點選「連接的 app」確認與「APPle Health」連結。

	更多	編輯	く設定		く 連結的 App	
Ŷ	Insights	>	基本資料與隱私權	>	從下方清單中選擇應用程式以開始分享資料,或管理從 Garmin	
<u></u>	好友	>	使用者設定	>	Connect 報户分享資料的方式。 連結的 APP	
120	群組	>	通知	>	Apple Health	>
Ł	下載高爾夫球場	>	電話權限	>	RunKeeper	>.
ę	Garmin Golf	Ð	連結的 App	>	Runtastic	
			登山		Strava	
.	Garmin Dive	Ð	Lirene	>	可用的應用程式	
IQ	Connect IQ™ 商店	>	App 資訊		Microsoft Office 365	
4	Garmin Pay	>	版本 ^{4.48.0.21}		MyFitnessPal	
			法律			
Ô	Garmin 裝置	>	最終用戶許可協議	>		
⇔	設定	>	隱私權政策	>		
?	客戶服務支援中心	>	Garmin Pay 隱私權政策	>		
i	活動追蹤準確度	>	Garmin Pay 條款與條件	>		
Ś	ž, ž 31 X	•••	安全政策	>		
我的一	天 挑戰 行事曆 活動	助 更多	LiveTrack 最終 <u>用戶許可協議</u>	>		

ⅲ.開啟「設定」→「健康」APP,點選「資料權限與裝置」確認連結成功。

3.iPhone 手機搭配小米手環必備項目

(1)確認已下載「小米運動」APP

i.安裝並打開「小米運動」APP

ii.點選「我的」→「連接到其他裝置」,再點選「APP健康」,確認接入蘋果健康。



(2)同步資料至「健康」APP

i.開啟「健康」APP,點選「來源」確認來源包含「小米運動」及「HealthUp」。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Ə ull這傳電信	2:11 .ul 4G ■⊃
17 18 19 20 21 22 23	來源	允許「小未運動」 寫入資料:
2019年3月21日 星期四		- 1 心率
喜好項目	APP	👌 步行 🛛 💽
#行 4,593#	🥘 小米運動 >	★ 身體質量指数
9天 FT219		• 動態能量
EER分析 6小時 16分	Connest	じ 睡眠分析 💦 🌔
今天上午211	HealthUp >	★ 體重 ○
健身 前频能量 〇〇〇	當 App 要求更新您資料的權限時,會被加入 到列表中。	App 說明: 小米運動需要您的同意,才能存取健康更新
98 T T 42 19	裝置	資料
生命徵象	Carol 的 iPhone >	允許「小米運動」請取資料:
^{心率} 107 _{下/分}		👌 步行 💽 🌔
今天下午1:07		睡眠分析 ①
95 GERN RB UN+		App 說明:

參、Android 系統手機使用說明

一、確認下載並開啟「Google Fit」APP

1.確認已下載「Google Fit」APP (有些手機沒有內建 Google Fit、需額外至 play store 下載)



2.開啟 Google Fit App,確認使用帳號

(若有多個帳號,請選擇『一個主帳號』做綁定登入,多重帳號使用系統會抓不到正確數據)



<u>二、HealthUp APP 使用說明(Android)</u>

1.「HealthUp」APP 需在 Android 6.0 或更新版本才會有。請至「設定」→「一般/關於手機」→「軟體 資訊」確認 Android 版本。

2.開啟 HeaalthUp APP,使用 EIP 帳密登入。

3.確認 APP 隱私權條款。

4. 選取正確 Google 帳號 (**綁定 google Fit 的那個主帳號**)。

5. 開啟所有類別,並允許健康資料取用(若無允許則相關數據及無法帶入 APP 中計算)。



6.補充說明:

(1) 若已誤選授權帳號,以下兩種解決方式,操作後再依上述步驟執行

i.解除安裝 HealthUp, 並重新安裝

ii.手機設定->應用程式->HealthUp->儲存->清除資料

(2)變更授權同意

i. 手機設定->應用程式->HealthUp->許可->"人體感測器"、"體能活動記錄"



三、Android 系統手機搭配穿戴裝置說明

1.Android 系統搭配 Garmin 手環必備項目

(1)確認 Garmin 手環電源開啟。

(2)下載並安裝最新版的「Garmin Connect MobileTM」APP。

(3)同步資料至「Google Fit」APP

i.打開「Garmin Connect」點選「更多」→「設定」→「協力廠商應用程式」。

ii.點選「協力廠商應用程式」確認與「Strava」連結。



iii.打開「Strava」點選「設定」→「連接其他服務」。 iv.確認連線至 Google Fit。

自用大雨大昌	a d 81	% ===) 19:23	白洲大师大慧副	81% 📖 19:23	6.RAR	未完計 80%目	D 19:24
	1.002	Q	← 設定		÷	其他服務	
-			報戶		装置		
۰ ä	記錄活動		帳戶類型 免費			將裝置與 Strava 連結 使用第三方裝置直接上傳至 Strava	
÷۵ ا	情要		連接其他服務		С	Garmin Connect	
○ #	皆段探索器		偏好設定			Hadropy Had	
÷۵	挑戰		預設的顯示影像		杜交網目	50000 00000	
<u>⊳</u> ∢ ≵	社團	11注 活 19年13章	摘要中用來顯示重點活動的標準影像。 相片	(地圖或相片)。	**	MyFitnessPal 將活動資料傳送至 MyFitnessPal	
ail 1	训練 [Beta]		Beacon		服務		
\$ <u></u>	授定		合作夥伴整合服務		۷	Google Fit 這線至 Google Fit	
			沅願				
			推播通知				
			電子郵件通知				
			聯絡人				
	加入 Summit 會員	+)				< 0 □	

v.開啟「Google Fit」APP,點選「個人資料」→「設定」→「管理已連結的應用程式」確認連結成功。

$\mathbf{\mathbf{v}}$	
543.0 8	15-42 自用大用大門山 65% ■() 15-43
← 設定	: ← 連結的應用程式 ~ :
單位	Google Fit 應用程式和裝置 🗧
高度	S FitToFit
E 0	🗾 HealthUp
公斤	🔕 Strava
距離公里	🧿 小米運動
熱量	♥ 運動健康
Google Fit 資料	
管理已連結的應用程式	
管理你的資料	
活動線戰	
追蹤活動指標 問歐	

2. Android 系統手機搭配小米手環項目

(1)確認小米手環電源開啟。

(2)下載並安裝最新版的「小米運動」APP 並開啟。



(3)點選「我的」→「第三方接入」,再點選「Google Fit」,選擇帳戶以繼續使用「小米運動」→绑定成功。



(4)同步資料至「Google Fit」APP

開啟「Google Fit」APP,點選「個人資料」→「設定」→「管理已連結的應用程式」確認連結成功。

:58 🖬 🖬 🚳 🔹	質参令訓 59%	11:57 🖬 🗃 🖷 🔹	10 ×	🕾 📶 59% 🛢
← 設定	:	← 連結的際	應用程式 @gmail.com	- :
單位		Google Fit M	唐田程式和裝置	•
高度		🕑 HealthUp		
		🕑 HealthUp	_SIT	
重量 公斤		🙆 小米運動		
距離				
公里				
熱量 는 路里				
熱量 卡路里				
教量 卡路里 Google Fit 資料與個人化。	段定			
熱量 卡路里 Google Fit 資料與個人化調 管理已連結的應用程式	發定			
熱量 卡路里 Google Fit 資料與個人化調 管理已連結的應用程式 刪除你的資料	投定			
熱量 ^{卡路里} Google Fit 資料與個人化 管理已連結的應用程式 剛除你的資料 管理 Google 助理	段定			

(5)補充說明,若發現 HealthUp APP 中無數據,請確認小米 APP 有開啟,讓數據從手環同步到小米 APP, ,再開 Google Fit 確認數據同步,最後再開 HealthUp APP,這樣數據才會上傳到 HealthUp APP。

肆、如何同步數據

ios 無手環裝置

ios 經由內建裝置(健康),會將數據直接上傳至 Health up APP, 需進入 APP 並下拉頁面才可與健康中的數據同步。

ios 穿戴手環裝置

(1) apple watch:數據會直接傳入健康,與APP同步的步驟同無手環裝置。

- (2) 小米手環:每日打開順序小米 APP→健康(確認小米數據有無上傳)→Health UP APP(最後開啟)
 開啟 Health UP APP 仍需下拉頁面進行更新。
- (3) Garmin :每日打開順序 <u>Garmin APP</u>→<u>健康(確認小米數據有無上傳)</u>→<u>Health UP APP</u>(最後開啟)
 開啟 Health UP APP 仍需下拉頁面進行更新。

Android 無手環裝置

經由 Google Fit 將數據上傳至 Health up APP, 進入 APP 後需下拉頁面才可 Google Fit 數據同步。

Android 穿戴手環裝置

- (1) 小米手環:每日打開順序小米 APP→Google Fit APP (確認小米數據有無上傳)→Health UP APP(最後開啟),開啟 Health UP APP 仍需下拉頁面進行更新。
- (2) Garmin :每日打開順序 <u>Garmin APP</u>→<u>Google Fit APP (確認小米數據有無上傳)</u>→<u>Health UP APP</u>(最後開啟),開啟 Health UP APP 仍需下拉頁面進行更新。

註::Google 帳號務必綁定一個主帳號就好!!!!