

fitbit chargeHR™

心拍計・活動量計リストバンド



製品マニュアル
バージョン 1.0

目次

はじめに	1
同梱内容	1
本書の内容	1
Charge HR の設定	3
モバイルデバイスを使用した本体の設定	3
Mac または PC を使用した本体の設定	3
Mac および PC の要件	3
Fitbit Connect のダウンロード	4
Fitbit Connect のインストールおよび本体のリンク	4
コンピューターでのワイヤレス同期	4
Charge HR について	5
本体の着用方法	5
利き手、または利き手でない手の指定	5
Charge HR の防水性能	6
心拍数の計測	6
デフォルト心拍数ゾーン	6
カスタム心拍数ゾーン	7
電池の寿命と充電方法	7
お手入れの方法	9
Charge HR の自動記録	10
1 日のスコアの記録	10

睡眠の記録.....	11
毎日の目標の記録.....	11
目標の変更.....	11
今日の目標の値の設定.....	12
エクササイズの記録.....	13
サイレントアラーム（バイブ機能）の利用.....	14
サイレントアラームの設定.....	14
サイレントアラームの停止.....	14
着信通知機能.....	15
着信通知の有効化.....	15
着信通知の管理.....	15
Fitbit.com ダッシュボードの使用.....	16
ブラウザ要件.....	16
タイルの追加と削除.....	16
デバイス情報.....	17
Fitbit.com からのトラッカーの管理.....	17
Charge HR のアップデート.....	19
Charge HR の再起動.....	20
Charge HR の一般情報および仕様.....	21
センサーおよびモーター.....	21
電池.....	21
メモリー.....	21
リストバンドのサイズ.....	22
環境条件.....	22

ヘルプ	22
返品ポリシーおよび保証	22
規制および安全について	23
米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント	23
カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント	24
EU（欧州連合）	24
オーストラリアおよびニュージーランド	25
メキシコ	25
イスラエル	25
南アフリカ	25
韓国	26
シンガポール	26
台湾	27
ワイヤレス同期ハードウェアキー	27
Charge HR	27
ロシア	27
アラブ首長国連邦	28
安全に関するステートメント	28
安全に関する重要なお知らせ	28
注意事項	28
お手入れと着用のヒント	29
内蔵電池に関するご注意	30
処分とリサイクルに関する情報	30

はじめに

Charge HR は、エクササイズやその他の運動中に、心拍数とアクティビティを自動的に記録する高度なリストバンド型心拍記録計です。

同梱内容

Fitbit Charge HR ワイヤレス心拍計 + アクティビティ リストバンドの箱に含まれるもの :



Charge HR リストバンド



充電ケーブル



ワイヤレス同期
USB ドングル

本書の内容

本体を正しく簡単に設定するために、本マニュアルの説明をご確認ください。この設定で、データを Fitbit.com または Fitbit モバイルアプリと同期して、スコアの詳細情報を表示することができ、履歴トレンドの確認、食事のログなど各種機能の利用が可能になります。設定が完了したら、すぐにお使いいただけます。

本マニュアルの最後の部分では、Charge HR の各機能のご紹介、無料のファームウェア更新が利用可能になったときにトラッカーを更新する方法を説明しています。このマニュアルでは、Fitbit.com のダッシュボードまたは Fitbit モバイルアプリで実行されるタスクに対し、Fitbit.com の説明が表示されています。もし iOS 用の Fitbit アプリ、Android、または Windows Phone をお持ちでしたら、タップごとの説明なしに、アプリ内で同じのタスクを簡単に見つけることができます。また、私達のモバイルアプリの詳細は、すべて以下の URL にて文

書で記述されています：<https://help.fitbit.com>。Charge HR を選び、iOS、Android、または Windows Phone のカテゴリをご覧ください。

最後に、原因がわからずうまく動作しない時のために、Charge HR の再起動の方法を説明します。その他、すべてのトラブルシューティングは、Fitbit のトラッカーとサービスの詳細な情報とともに、以下のヘルプ・サイトの文書でご確認いただけます：<https://help.fitbit.com>。Charge HR を選び、閲覧するカテゴリまたは検索キーワードを入力して検索します。よろしければ、お読みになった文書の評価をお願いします — お客様の評価により、私達が適切に情報をお伝えできているかどうかを知り、今後のサービスに役立てさせていただきます。

Charge HR の設定

Charge HR は Fitbit アプリ (iOS)、Fitbit アプリ (Android)、Fitbit アプリ (Windows Phone)、またはコンピューターを使って設定できます。

モバイルデバイスを使用した本体の設定

Bluetooth 4.0 の技術をサポートする 120 以上のモバイル・デバイスで、Charge HR を設定し無線で同期することができます。お持ちのモバイル・デバイスが Charge HR に対応しているかを調べるには、以下の URL を訪ねてください：www.fitbit.com/devices。もしお持ちのデバイスがリストにあれば、無料のモバイル・アプリをダウンロードして、アプリの設定手順に従ってください。もしリストになければ、新しいデバイスを継続的に追加していますので、たびたび確認してください。

スマートフォンで Bluetooth 4.0 による同期が利用できない場合でも、Fitbit アプリを使ったデータ表示や目標達成度の管理は可能ですが、本体の設定と同期は Mac または PC を使って行う必要があります。

Mac または PC を使用した本体の設定

Charge HR をコンピューターを使って設定するには、まず Fitbit Connect をインストールします。Fitbit Connect は、Fitbit.com のダッシュボードに Charge HR を接続 (ペアリング) するソフトウェア・アプリケーションです。ダッシュボードでは、データ、食事の記録などを見ることができます。

Mac および PC の要件



ソフトウェア
Mac OS X 10.6 以降
インターネット接続

ハードウェア
USB ポート



ソフトウェア
Windows Vista、7、8
インターネット接続

ハードウェア
USB ポート

Fitbit Connect のダウンロード

1. <http://www.fitbit.com/jp/setup> を開きます。
2. コンピューターのタイプ (Mac または PC) がハイライト表示されていることを確認してから、トラッカーの画像の下の [\[ここをクリックしてダウンロード\]](#) をクリックします。

Fitbit Connect のインストールおよび本体のリンク

1. ワイヤレス同期 USB ドングルをコンピューターの USB ポートに接続し、充電済みの本体を近くに置きます。
2. ダウンロードしたファイルのフォルダを開き、下記のインストールプログラムを探します。
 - Mac用 : [Fitbit Connect.pkg](#) をインストール
 - Windows用 : [FitbitConnect_Wn.exe](#)
3. ファイル名をダブルクリックして Fitbit Connect をインストールします。
4. 画面に表示される簡単な手順に従って設定を終了します。これで準備は完了です。

コンピューターでのワイヤレス同期

Fitbit Connect がインストールされた後、Charge HR は、以下の条件を満たしていれば約 20 分ごとにコンピューターと自動的にワイヤレス同期されます。

- Charge HR がコンピューターから 4.5 ~ 6 m 以内にあり、アップロードする新しいデータが保存されている (移動がなければ自動同期は発生しません)
- コンピューターの電源がオンになっていて、スリープ状態ではなく、インターネットに接続されている
- ワイヤレス同期 USB ドングルが USB ポートに差し込まれていて、コンピューターに認識されている

Charge HR をダッシュボードと手動で同期するには、コンピューターの (日時の近くにある) Fitbit Connect アイコンをクリックし、[\[今すぐ同期\]](#) をクリックします。

Charge HR について

本体の着用方法

Charge HR は手首に着用してください。ポケットやバッグの中に入れても歩数や階数などのスコアを記録できますが、手首に着用することで最も正確に記録できます。終日の着用には、通常 Charge HR を手首の骨の指一本分下に（腕時計をつけるときのように）平らに置きます。

すべての心拍数モニタリング技術がそうであるように、胸のストラップであれ手首ベースのセンサーであれ、精度は個人の生理機能、着用場所、および動きの種類により影響されます。言い換えれば、各種類のエクササイズで完璧に正確な測定値をすべての人が得るわけではないということです。最良の心拍数の精度を得るためには、次のヒントを覚えておいてください：

1. エクササイズ中にトラッカーを手首のより高いところに着用することを試してみてください。なぜなら、腕の血流は上に行くほど多くなるため、デバイスを数センチ上に移動させると心拍数信号が改善されることがあるからです。さらに、エアロバイクなど多くのエクササイズでしばしば手首を曲げる動作が入ると、トラッカーが手首の下の方にある場合に心拍数信号を妨げる可能性が高くなります。
2. トラッカーをきつく締めすぎないようにしてください。バンドをきつく締めすぎると血流が悪くなり、心拍数信号に影響が生じる可能性があります。しかし、エクササイズ中には正確にデータを記録できるよう、トラッカーは普段の着用するときより少しくきつめ（締め付けすぎないように）にしてください。
3. 高強度のインターバル・トレーニング、または、手首を激しく不規則に動かす他のアクティビティでは、その動きによりセンサーが正確な心拍数を見出すのを妨げられる可能性があります。同様に、ウェイトリフティングまたはボート漕ぎのようなエクササイズでは、手首の筋肉が、エクササイズ中にバンドが締まったり緩んだりするように曲がる場合があります。手首をリラックスさせ、短時間（約10秒間）じっとしててください。その後、正確な心拍数の測定値が表示されるようになります。

利き手、または利き手でない手の指定

Charge HR の精度を上げるために、利き手か別の手のどちらに着用しているかを指定していただくようお願いします。利き手とは、字を書いたりボールを投げたりする日常の活動の大半に使う方の手を指します。これは、Fitbit アプリまたは Fitbit.com のダッシュボードでの設定で指定することができます。

Fitbit.com ダッシュボードを使ってこの選択をするには、以下のようにします。

1. Fitbit.com にログインします。
2. ダッシュボード右上の歯車アイコンをクリックします。
3. [設定] をクリックします。
4. 左にあるナビゲーション・タブを使って、[利き手] に対する正しい設定を見つけて指定します。
5. Charge HR を同期して、新しい設定で本体を更新します。
 - a. コンピューターの日時の表示の近くにある [Fitbit Connect] アイコンをクリックします。
 - b. Charge HR が近くにあることを確認し、[今すぐ同期] をクリックします。

Charge HR の防水性能

Charge HR は、防滴・防雨で、汗だくのワークアウトにさえ耐えることができます。Charge HR は水泳時に着用するようには設計されていません。シャワーの前にトラッカーをはずすことをおすすめします。このデバイスは、水にさらされても耐えますが、トラッカーを毎日 24 時間着用することは皮膚の呼吸を妨げます。トラッカーが濡れた後には、また着用する前に完全に乾かしてください。詳細は、<https://www.fitbit.com/product-care> をご覧ください。

心拍数の計測

心臓が動くと、血液量の変化により、毛細血管が拡張・収縮します。Charge HR の背面にある PurePulse™ LED ライトは肌に反射することで、血液量の変化を検出し、細かく調整されたアルゴリズムが適用されて、心拍数を継続的に自動測定します。デフォルトでは、Charge HR を手首に着用した時に心拍数センサーがアクティブになります。

デフォルト心拍数ゾーン

心拍数ゾーンは、異なるトレーニングの強度を目標にすることで、最適なワークアウトをすることに役立ちます。あなたのゾーンは、推定される最大心拍数 (220 - 年齢) をもとに計算されます。

本体で、以下のようなハートアイコンを見ると、心拍数ゾーンをすばやく確認できます。

89	110	135	152
♡	♡	♡	♡
ゾーン圏外	脂肪消費	カーディオ	ピーク

- ゾーン圏外 (最大心拍数の 50% 以下) は、心拍数は上昇していても運動のレベルに達していない状態を表します。

- 脂肪燃焼ゾーンは、心拍数が最大 50～60%の間にあることを意味し、低～中の強度のエクササイズで、エクササイズを新たに始める人が開始するにはちょうど良いゾーンです。高い割合でカロリーが脂肪から燃焼されることから、脂肪燃焼と呼ばれていますが、全体のカロリー消費は低いです。
- 有酸素運動ゾーンは、心拍数が最大 70～84%の間にあることを意味し、中～高の強度のエクササイズ・ゾーンです。このゾーンは全力まではいかないものの、かなり頑張る必要があります。多くの人にとって、このエクササイズ・ゾーンが目標になります。
- ピーク・ゾーンは、心拍数が最大 85%以上あることを意味し、非常に強度なエクササイズ・ゾーンです。ピーク・ゾーンは、パフォーマンスとスピードを向上させる短時間の集中したセッションのためにあります。

各ゾーンでどのくらい運動したかは、ダッシュボードでいつでも確認できます。

カスタム心拍数ゾーン

デフォルトの心拍数ゾーンを使う代わりに、カスタム・ゾーンを設定することができます。心拍数がカスタム・ゾーンより上または下のときは、心臓の輪郭が表示され、心拍数がカスタム・ゾーン内にあるときは、固形の心臓が表示されます。

Fitbit.com ダッシュボードを使ってカスタム心拍数ゾーンを設定するには、以下をご確認ください。

1. Fitbit.com にログインします。
2. ダッシュボードの右上隅の歯車アイコンをクリックして[設定]を選びます。
3. 画面左のナビゲーションタブを使って、[心拍数ゾーン]を探し、カスタムゾーンの最小および最大心拍数を指定します。
4. Charge HR を同期して、新しい設定で本体を更新します。
 - a. コンピューターの日時の表示の近くにある [Fitbit Connect] アイコンをクリックします。
 - b. Charge HR を近くに置いて、[今すぐ同期] をクリックします。

カスタムゾーンでどのくらい運動したかは、ダッシュボードでいつでも確認できます。

アメリカ心臓協会の関連情報へのリンクや心拍数モニタリングの詳細については、<https://help.fitbit.com>にある「心拍数についてのよくある質問」を参照してください。

電池の寿命と充電方法

Charge HR 本体には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

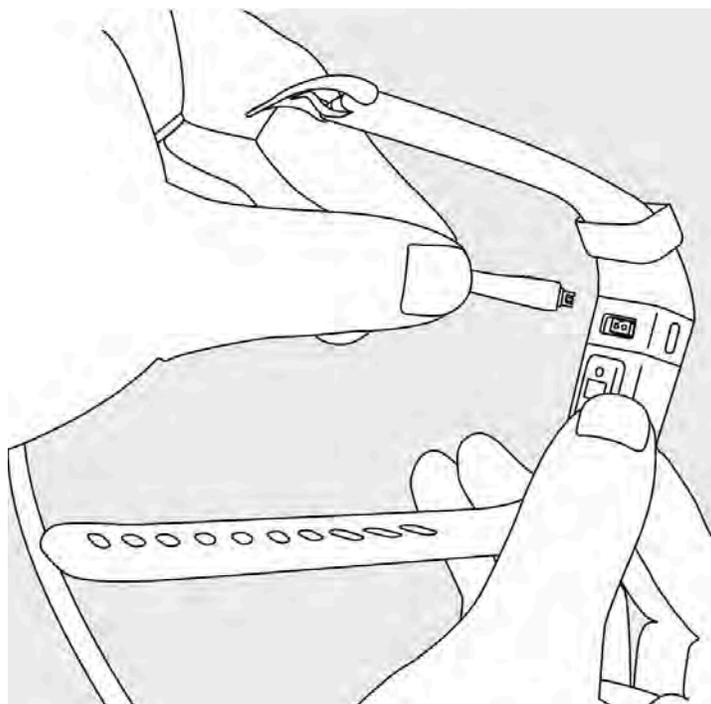
通常の使用で、Charge HR の電池は 5 日間持続します。電池残量を確認するには、Fitbit.com にログインし、ページの右上の歯車アイコンをクリックします。

Charge HR のボタンを押すと、スコアが順に表示されます。電池残量が約 1 日以下になると、最初の画面に低電池アイコンが表示されます。

電池残量が低下した場合にスマートフォンの通知または 電子メールを受け取るには、以下のようになります。

1. Fitbit.com ダッシュボードにログインします。
2. ページ右上の歯車アイコンをクリックし、[設定] を選択します。
3. 画面左のナビゲーション・タブを使って[通知]を探し、どちらを受信するか選択します。
4. [保存] をクリックします。

Charge HR を充電するには、充電ケーブルをコンピューターの USB ポートまたは AC 充電アダプタに接続し、もう一方の端を本体の裏にあるポートに差し込みます。



充電は 1 ～ 2 時間で完了します。

お手入れの方法

Charge HR 本体（特にバンドの下）を、定期的にクリーニングし、乾かしてください。Fitbit 製品に覆われた部分の肌にスキンケアをしてください。バンドのクリーニングとお手入れについて、詳しい情報は <https://www.fitbit.com/productcare> をご覧ください。

また、本体背面の充電端子に微細なホコリや汚れが付着し、充電ケーブルとの接触が妨げられる可能性があるため、ときどき楊枝または歯ブラシを使ってクリーニングすることをお勧めします。プレートを傷つけると錆びてしまうことがありますので、金属類でこすったりしないでください。

Charge HR の自動記録

Charge HR は、終日着用することですべてのアクティビティを記録できます。

1 日のスコアの記録

Charge HR が自動的に記録し表示できる 1 日のスコアには、以下のデータが含まれます。

- 歩数
- 心拍数
- 移動距離
- 消費カロリー
- 登った階数

Charge HR に表示されるスコアに加えて記録される以下のスコアは、Fitbit.com ダッシュボードまたはスマートフォンアプリでのみ表示可能です。

- 心拍数ゾーンの時間を含む、心拍数の詳細履歴
- アクティブな時間
- 睡眠時間および睡眠サイクル

スコアのデータをスクロールするには、Charge HR の側面のボタンを押します。時刻、次にアイコンとスコアが順に表示されます。アラームが設定されている場合は、次回のアラーム設定時刻も表示されます。



歩数

心拍数

距離

階数

カロリー

Charge HR を同期すると、Fitbit.com ダッシュボードに 1 日のスコアがアップロードされます。

Charge HR はユーザーのタイムゾーンに基づき、翌日午前 0 時から翌日のスコアの記録を開始します。スコアは午前 0 時にゼロにリセットされますが、前日のデータは削除されず、次回本体を同期したときに Fitbit.com にアップロードされます。

タイムゾーンは <http://www.fitbit.com/jp/user/profile/edit> で変更できます。

睡眠の記録

Charge HR は睡眠時間と就寝中の動きを自動的に記録して、睡眠の長さやパターンの理解に役立ちます。睡眠の記録を開始するためにボタンを押したり、「睡眠モード」を設定したりする必要はありません。ただ Charge HR を着用して就寝してください。

睡眠データを確認するには、トラッカーを同期して Fitbit.com ダッシュボードまたはモバイルアプリを見ます。ダッシュボードでは、睡眠タイルを表示するか、[ログ] > [睡眠] の順に開きます。モバイルアプリでは、睡眠タイルをタップします。

毎日の目標の記録

Charge HR は、Fitbit.com ダッシュボードまたは Fitbit アプリで決められた目標へ向けた進捗状況を記録するように作られています。目標の下にプログレス・バーが表示され、1 日を通してモチベーションの維持に役立ちます。設定した目標に到達すると、Charge HR が振動と点滅によりお祝いを通知します。

デフォルトでは、毎日の目標は 10,000 歩に設定されています。毎日の目標には、歩数、移動距離、消費カロリー、登った階数を設定できます。

目標の変更

記録する毎日の目標を変えたい場合、スマートフォンの Fitbit アプリまたは Fitbit.com ダッシュボードを使って目標を選択できます。

ダッシュボードから目標を選択するには、以下のようにします。

5. Fitbit.com ダッシュボードにログインします。
6. ページ右上隅の歯車アイコンをクリックします。
7. [設定] をクリックします。
8. [今日の目標達成度] の設定を探して編集します。
9. 新しい目標でトラッカーを更新するために、Charge HR を同期します：
 - a. コンピューターの日時の表示の近くにある [Fitbit Connect] アイコンをクリックします。
 - b. お手持ちの Charge HR を近くに置いて、[今すぐ同期] をクリックします。

今日の目標の値の設定

毎日の目標値は Fitbit アプリまたは Fitbit.com ダッシュボードで設定できます。例えば、1 日 10,000 歩のデフォルトの目標の代わりに、1 日 15,000 歩に達したときに Charge HR に振動と点滅で知らせてほしい場合、以下のように目標値を変更します：

1. Fitbit.com ダッシュボードにログインします。
2. 目標に対応するタイルを選びます。
3. 選んだタイルの左下にある歯車アイコンをクリックします。
4. [今日の目標] の値を変更し、[保存] をクリックします。
5. 新しい値でトラッカーを更新するために Charge HR を同期します。
 - a. コンピューターの日時の表示の近くにある [Fitbit Connect] アイコンをクリックします。
 - b. お手持ちの Charge HR を近くに置いて、[今すぐ同期] をクリックします。

エクササイズの記録

前述のとおり、Charge HR は 1 日を通していくつかのスコアを自動的に記録します。エクササイズ・モード機能を使うと、特定のアクティビティのスコアの記録も選択することができます。

エクササイズモードは、車の走行距離計のトリップモードに似た動作をします。例えば、トラックをエクササイズモードにして楕円形のマシンを使うと、心拍数やカロリー消費など、そのエクササイズで計測されたスコアを見ることができます。エクササイズモードを終了しデータを同期すると、ダッシュボードに「ワークアウト」エクササイズに対する記述が表示されます。その記述では、分毎のグラフとともにアクティビティのスコアのサマリーが提供されます。

エクササイズモードを使用するには、以下のようにします。

1. ストップウォッチ アイコンが表示されるまで、ボタンを長押しします。トラックが振動し、タイマーが開始され、経過時間が表示されます。
2. エクササイズの最中に記録しているデータを表示するには、ボタンを押して表示するデータを切り替えます。データは以下の順序で表示されます。
 - 経過時間
 - 現在の心拍数と心拍数ゾーン
 - 消費カロリー
 - 歩いた歩数
 - 移動距離
 - 登った階数
 - 時刻
3. アクティビティが終了したら、ボタンを長押ししてエクササイズモードを終了します。
4. 本体を同期して、エクササイズがアクティビティ履歴に表示されていることを確認します。
 - a. コンピューターの日時の表示の近くにある [Fitbit Connect] アイコンをクリックします。
 - b. お手持ちの Charge HR を近くに置いて、[今すぐ同期] をクリックします。

サイレントアラーム（バイブ機能）の利用

Charge HR は、目覚ましとして優しく振動するサイレントアラーム（バイブ機能）を設定することができます。最大 8 つのサイレントアラームを、毎日または特定の曜日に繰り返し動作するように設定できます。

サイレントアラームの設定

スマートフォンの Fitbit アプリまたは Fitbit.com ダッシュボードを使ってサイレントアラームを追加、編集、削除できます。

Fitbit.com ダッシュボードを使ってサイレントアラームを設定するには、下記の手順をご確認ください。

1. Fitbit.com ダッシュボードにログインします。
2. ページ右上隅の歯車アイコンをクリックします。
3. [設定] をクリックして [サイレントアラーム] を探します。
4. [アラームを追加] ボタンをクリックします。
5. アラームを設定する時刻を入力します。
6. アラームが動作する頻度を選択します。
 - a. 1 回限り—設定した時刻にアラームが動作します。繰り返しはありません。
 - b. 繰り返し—このアラームを毎週動作させる曜日を選択します。
7. [保存] をクリックします。
8. 新しい値を更新するために、Charge HR を同期します：
 - a. コンピューターの日時の表示の近くにある [Fitbit Connect] アイコンをクリックします。
 - b. お手持ちの Charge HR を近くに置いて、[今すぐ同期] をクリックします。

サイレントアラームの停止

サイレントアラームが動作すると、Charge HR が振動し画面が点滅します。アラームは停止されるまで数回繰り返されます。アラームを停止するには、Charge HR の側面のボタンを押します。

着信通知機能

120 以上の互換モバイル・デバイスからの、着信とメッセージの通知を Charge HR で受け取ることができます。デバイスがこの機能をサポートするかどうかを判断するには、<http://www.fitbit.com/devices>にてご確認ください。

着信通知の有効化

Charge HR 着信通知を有効にするには、次の手順をご確認ください：

1. スマートフォンで [Bluetooth] が有効になっていることを確認します。
2. スマートフォンの Fitbit アプリを再度開き、スマートフォンダッシュボードの上部のデバイスのタイルをタップします。
3. 着信通知を有効にし、画面に表示される手順を実行します。

着信通知の管理

着信があると Charge HR が 1 度振動し、着信番号または名前（連絡先がアドレス帳に入っている場合）が、ディスプレイにスクロールで表示されます。

通知は、10 秒間スクロール表示され、電話の場合には応答するまで表示されます。Charge HR のボタンを押すと、通知を停止できます。

デバイスの同期中に着信があった場合、着信通知は表示されないことに注意してください。

Fitbit.com ダッシュボードの使用

Fitbit は、あなたのフィットネスの進捗の記録、管理、評価に役立つ、無料のオンライン・ツールである、Fitbit.com ダッシュボードを提供しています。ダッシュボードを使って、目標に対する進捗を表示し、履歴データのグラフの閲覧や食事の記録を見ることができます。

ブラウザ要件

ブラウザ	Mac 版	Windows 版
 Apple Safari	5.1.1 以降	未対応
 Google Chrome	12以降	12以降
 Microsoft Internet Explorer	未対応	8 以降
 Mozilla Firefox	3.6.18 以降	3.6.18 以降

タイルの追加と削除

ダッシュボード上の情報は、タイル形式で表示され、各タイルは異なるスコアに関する情報を提供しています。ダッシュボードは、タイルを追加または削除してカスタマイズできます。タイルを削除しても、いつでも追加し直すことができます。

タイルを追加するには、以下のようにします。

1. ダッシュボードの左上のグリッドアイコンをクリックします。
2. 追加したいタイルをチェックして、**[完了]**をクリックします。

タイルを削除するには、以下のようにします。

1. タイル上でマウスオーバーして左下に歯車アイコンを表示します。
2. 歯車アイコンをクリックして、[タイルを削除]をクリックします。
3. プロンプトが表示されたら、確認してタイルを削除します。

デバイス情報

トラッカーの最後の同期時刻、電池残量、設定したアラームを表示するには、ページ右上隅の歯車アイコンをクリックします。

Fitbit.comからのトラッカーの管理

Fitbit.comからトラッカーを管理するには、ページ右上の歯車アイコンをクリックして、左サイドバーの[設定]をクリックします。

ナビゲーションタブを使用すると、以下のような設定を探して変更できます。

- [ディスプレイ設定]：トラッカーのOLEDディスプレイの表示をカスタマイズするために項目を非表示/表示にします。また、項目をドラッグして上下させることで現れる順序を変えることもできます。
- [1日の目標の進捗]：Charge HRに1日を通して記録する目標を選んでください。この目標の値は、モバイルデバイス上のFitbitアプリまたはFitbit.comダッシュボードから編集することができます。
- [タップジェスチャー]：Charge HRでタップに反応するように設定したい場合、デバイスをダブルタップした時にどのスコアを表示するかを選択します。
- [時計表示]：4つの異なる時計のスタイルから選択します。
- [利き手]：最も正確なデータ読み取りができるように、トラッカーを着用する手首を選択します。
- [心拍数記録]：自動、オン、またはオフを指定します。デフォルトの設定は自動で、大抵の方に適しています。これは、トラッカーを着用しているときには心拍数モニターがアクティブで、そうでないときには非アクティブなことを示します。Charge HRを着用しているのに心拍数がモニターされない場合には、オンを選択できます。心拍数モニターに興味がない場合、または、電池の寿命を最大にしたいときには、オフを選択できます。
- [睡眠記録]：この設定を変えることによって睡眠記録の感度を設定します。デフォルトである標準の設定は、大抵の方に適切なものです。健全な睡眠をとる方であれば、[高感度]を選ぶと体の最小の動きを記録することができます。

- [サイレントアラーム (バイブ機能)] : サイレントアラームの追加、編集、および削除をします。
- [心拍数ゾーン] : デフォルトのゾーン、またはカスタムゾーンを指定します。

設定を変更した場合、本体を同期して本体に転送する必要があります。

Charge HR のアップデート

Fitbit Connect または Fitbit アプリで時折提供されるファームウェアのアップデートにより、無料の機能拡張や商品の改善が利用可能になります。Charge HR は最新の状態にしておくことをお勧めします。

Charge HRのアップデートは数分かかり、電池の消耗を早めます。アップデートの前または最中にCharge HRを充電することをお勧めします。

Fitbit Connect を使用してCharge HRをアップデートするには、次のようにします：

1. ワイヤレス同期 USB ドングルがコンピューターに差し込まれていて本体が近くにあることを確認してください。
2. コンピューターの日時の表示の近くにある [Fitbit Connect] アイコンをクリックします。
3. [メインメニューを開く] をクリックし、それから [デバイスのアップデートの確認] をします。
4. アカウントにログインし、Fitbit Connect により Charge HR が検出されるまでしばらくお待ちください。

アップデートが見つければ、Fitbit Connect は ダウンロードとアップデートのインストールを開始します。アップデート中にはプログレスバーがコンピューター画面とトラックカー上に表示されます。

アップデートが完了すると、確認画面が表示されます。

Charge HR の再起動

Charge HRに以下のいずれかの問題が発生している場合は、トラックを再起動すると問題が解決することがあります。トラックを再起動しても、データは失われません。

- 本体が同期しない
- 本体が動きに反応しない
- 本体を充電ケーブルにセットしても反応しない
- 本体が充電されているにもかかわらず点灯しない
- 本体で歩数がカウントされない
- 本体のボタンを押しても反応しない

Charge HR を再起動するには、次のようにします。

1. 充電ケーブルをコンピューターに差し込み、Charge HR をケーブルに接続します。
2. 本体の充電が始まったら、Fitbit ロゴとバージョン番号 (V88 など) が表示されるまでボタンを 10 秒以上長押しします。
3. ボタンを離します。

Charge HR が正常に動作するはずですが。

その他のトラブルシューティング、またカスタマーサポートに連絡する場合は、<https://help.fitbit.com>を確認してください。

Charge HR の一般情報および仕様

センサーおよびモーター

Charge HR では、3 軸 MEMS 加速度計を使用してモーションパターンを測定し、歩いた歩数、移動距離、消費カロリー、睡眠サイクルを判別しています。Charge HR には以下も搭載されています：

- 登った階数を計測する高度計
- アラーム動作時、目標達成時、および着信通知時に振動する振動モーター
- 安静時およびエクササイズ中の心拍数（BPM）を計測する光学式心拍数モニター

電池

Charge HR 本体には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

メモリー

Charge HR には、過去7日間の分単位のデータ、および30日分の日単位のサマリーが保存されています。心拍数のデータは、エクササイズ中には1秒間隔で保存され、その他の時間帯には5秒間隔で保存されます。

保存されているデータには歩いた歩数、移動距離、消費カロリー、登った階数、アクティブな時間（分）、心拍数、および睡眠が含まれています。

Charge HR を定期的に同期することで、Fitbit.com ダッシュボードから最も詳細なレベルのデータを表示できるようになります。

リストバンドのサイズ

S サイズ 円周で13.9 & 17cmの手首をフィット

L サイズ 円周で16 & 19.3cmの手首をフィット

LL サイズ 円周で19.3 & 23.1cmの間の手首をフィット

環境条件

動作温度 -4° から 113° F
(-20° から 45° C)

非動作温度 -22° から 140° F
(-30° から 60° C)

防水性能 防滴仕様。デバイスをシャワー中や水泳時に使用しないでください。

最高動作高度 30,000 フィート
(9,144 メートル)

ヘルプ

Charge HRに関するトラブルシューティングとサポートについては、<http://help.fitbit.com>をご覧ください。

返品ポリシーおよび保証

保証情報およびFitbit.comストア返品ポリシーは、<http://www.fitbit.com/returns>からオンラインでご覧いただけます。

規制および安全について

モデル名 : FB405

米国 : 連邦通信委員会 (FCC) のステートメント

このデバイスは FCC 規定第 15 条に適合します。

運用は以下の 2 つの条件の対象となります。

1. このデバイスは有害な干渉を引き起こしてはならない
2. このデバイスは好ましくない動作を発生させるような干渉を含む、あらゆる受信干渉を受け入れる

FCC 警告

Fitbit Inc. によって許可されていない変更および修正を行った場合、製品を操作するユーザーの権利が無効になる場合があります。

注意 : この装置は、FCC 規定パート 15 に従い、クラス B のデジタル装置に対する制限に準拠することが試験により認定されています。これらの制限は、住宅への設置での有害な干渉からの合理的な保護を提供するために考えられています。この装置は、無線周波数エネルギーを発生させ、使用し、放射します。そして、使用説明書に従って設置され使われないと、無線通信に有害な干渉を引き起こす可能性があります。しかし、ある特定の設置で干渉が起こらないという保証はありません。もしこの装置がラジオまたはテレビの受信に有害な干渉を引き起こす場合、それはその装置の電源を切ったり入れたりして判断できますが、ユーザーは、次の中の 1 つ以上の対策をとることによって干渉を修正する試みをされることを奨励します。

- 受信アンテナを別の方向に向けるか、別の場所に移す
- 機器と受信機の設置間隔を広げる
- 受信機を接続しているコンセントとは別の回路にあるコンセントに機器を接続する
- 販売店または熟練したラジオ／テレビ技術者に相談する

このデバイスは、公共または非管理の環境における高周波 (RF) 曝露に適用される FCC の要件を満たしています。

FCC ID: XRAFB405

カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント

このデバイスは、公共または非管理の環境における高周波（RF）曝露に適用される IC の要件を満たしています。

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

RSS GEN Issue 3 に規定されるユーザーへの IC 通知：

このデバイスは、カナダ産業省ライセンス免除RSS基準に適合しています。運用は以下の2つの条件の対象となります：

1. このデバイスは有害な干渉を引き起こしてはならない
2. このデバイスは好ましくない動作を発生させるような干渉を含む、あらゆる受信干渉を受け入れる

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

IC ID: 8542A-FB405

EU（欧州連合）

EU 指令 1999/5/EC に関する適合宣言

Fitbit Inc. は CE マークを Charge HR、モデル FB405 に適用する許可を受けており、指令 1999/5/EC その他の該当する指令の重要な要件およびその他の関連する条項に適合していることを宣言いたします。



標準 R&TTE 99/CE/05 への準拠

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

オーストラリアおよびニュージーランド



R-NZ

メキシコ



IFETEL: RCPFIFB14-1756

イスラエル

אישור התאמה 51-44495
אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

南アフリカ



TA-2014/1713
APPROVED

韓国

클래스 B 장치 (가정 사용을위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다
인율이 장치.

“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다.”



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): 1.7dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): 2.1dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC approval information

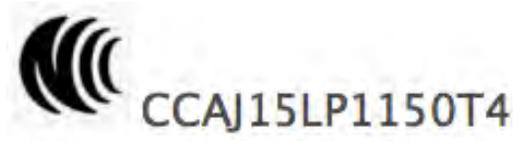
- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB405
- 2) Certificate number : MSIP-CRM-XRA-FB405
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

シンガポール

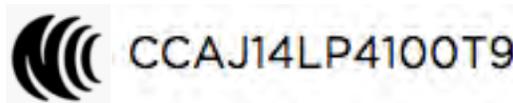
Complies with IDA
Standards DA00006A

台湾

ワイヤレス同期ハードウェアキー



Charge HR



注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，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。

第十四條

低功率射頻電機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。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機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。

ロシア

関税同盟の認証

EAC

アラブ首長国連邦



安全に関するステートメント

この装置は、以下のEN規格の仕様に従う安全証明に準拠する検定を受けています：EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011。

安全に関する重要なお知らせ

注意事項

- ユーザーによっては長期の接触により皮膚のかゆみやアレルギーが生じる場合があります。皮膚の発赤、はれ、かゆみ、またはその他の皮膚の炎症が認められる場合、使用を止め、衣服に製品をクリップで留めて着用してください。使用を続けると、症状が治まってから後も、炎症が再発したり悪化したりすることがあります。症状が続く場合、医師に相談してください。
- デバイスには正しく取り扱わないと人体に有害な影響を及ぼす電子機器が含まれています。

- 当製品は医療用デバイスではなく、いかなる疾病も診断、処置、治療、予防するものではありません。
- 現在位置に関連するデータを含め、地図、方向、およびその他の GPS またはナビゲーションデータは利用不可、不正確、不完全な場合があります。
-
- **Fitbit**
-
- **Fitbit**
- お持ちの Fitbit 製品は防滴・防雨です。完全防水ではありませんので、シャワーや水泳中に着用したり、水中に沈めたりしないでください。
- PurePulse™製品には、心拍数記録の機能がありますが、ある健康状態のユーザーにとってはリスクを引き起こすことがあります。次の場合には使用前に医師に相談してください：
 - 健康上の問題または心臓疾患を抱えている場合
 - 太陽光線に敏感になる種類の薬を使っている場合
 - てんかんがある、または点滅する光の刺激に敏感な場合
 - 血行不良またはあざがしやすい体質の場合

お手入れと着用のヒント

- Fitbit製品は定期的にクリーニングして乾かしてください。特に肌と接触する部分は念入りに清掃してください。清潔で湿った布を使用してください。製品を流水で洗わないでください。
- Fitbit 製品は、空気が通るように緩めに着用してください。
- Fitbit 製品が触れる肌の部分には、スキンケア製品をできるだけ使用しないでください。
-
- Fitbit 製品のカバーを開けたり、分解したりしないでください。
- **Fitbit**
- 製品や電池に含まれる物質を不適切な方法で処理または廃棄した場合、環境や人体に有害な影響を及ぼす可能性があります。
- Fitbit 製品を食洗機、洗濯機、乾燥機に入れないでください。
- Fitbit 製品を超高温または超低温にさらさないでください。
- Fitbit 製品をサウナやミストルームで使わないでください。
- Fitbit 製品を直射日光に長時間さらさないでください。
- Fitbit製品を燃えるゴミとして扱わないでください。電池が爆発するおそれがあります。
-
- Fitbit 製品のクリーニングに研磨材を使わないでください。
- Fitbit 製品の充電中は、着用しないでください。
- Fitbit 製品が濡れている場合は、充電しないでください。
- Fitbit 製品が温かくなっている場合や熱くなっている場合は外してください。

内蔵電池に関するご注意

- Fitbit
- 電池の充電には、製品に同梱されている充電ケーブルのみをお使いください。
- USB
- マニュアルに記載されている指示に従って電池を充電してください。
- お手持ちの製品は米国カリフォルニア州エネルギー委員会の電池充電器を使用しています。

処分とリサイクルに関する情報



製品またはパッケージに記載されている記号は、本製品の使用終了後に一般の家庭ごみとは別に廃棄しなければならないということを意味します。天然資源を保全するため、電子機器をリサイクルング・センターに持ち込むことは、各自の責任であることをご了承ください。

欧州連合に加盟する各国には、電子電気機器をリサイクルする回収センターが設置されています。最寄りのリサイクル回収所に関する情報については、各地域の関連する電子電気機器廃棄物管理当局または製品をご購入になった小売店にお問い合わせください。

Le symbole sur le produit ou son emballage signifie que ce produit doit être traité séparément des déchets ménagers ordinaires à la fin de sa vie. S'il vous plaît être conscient qu'il est de votre responsabilité de vous débarrasser de l'équipement électronique dans les centres de recyclage pour aider à préserver les ressources naturelles.

Chaque pays de l'Union européenne devrait avoir ses centres de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations au sujet de votre perte de recyclage point de départ, s'il vous plaît contactez votre autorité de gestion locale des déchets connexes équipements électriques et électroniques ou le détaillant où vous avez acheté le produit.

- Fitbit 製品を家庭ごみと一緒に廃棄しないでください。
- パッケージおよび Fitbit 製品の処分については、地元の規制に従ってください。
- 電池は地方自治体の廃棄物処理に回してはならず、別途回収する必要があります。



