

fitbit versa 4



ユーザー マニュアル
バージョン 2.1

目次

はじめに	7
パッケージの内容	7
スマートウォッチを充電する	8
Versa 4 をセットアップする	9
Fitbit アプリでデータを確認する	10
Fitbit Premium を利用する	11
Versa 4 を装着する	12
一日中着用する場合と運動時の着用位置	12
バンドを締める	13
利き手	14
着用とお手入れのヒント	15
バンドを交換する	15
基本	17
Versa 4 を操作する	17
設定を調整する	21
バッテリー残量を確認する	23
端末ロックを設定する	24
常に表示状態のディスプレイの調整	25
画面をオフにする	26
文字盤、タイル、アプリ	27
文字盤を変更する	27
タイルを並べ替える	28

アプリを管理する	29
音声アシスタント	31
内蔵の Amazon Alexa をセットアップする	31
音声アシスタントを使用する	31
Alexa のアラーム、リマインダー、タイマーを確認する	33
ライフスタイル	34
天気	34
スマートフォンを探す	35
YouTube Music コントロールで音楽をコントロールする	35
Google マップ	37
スマートフォンからの通知	38
通知をセットアップする	38
着信通知を表示する	39
通知を管理する	39
通知をオフにする	40
着信に応答または拒否する	41
メッセージに返信する（Android スマートフォン）	43
時間管理	44
アラームを設定する	44
タイマーやストップウォッチを使用する	45
アクティビティとウェルネス	47
データを確認する	47
毎日のアクティビティの目標を記録する	48
1 時間ごとのアクティビティを記録する	49

睡眠を記録する	49
生理期間を記録する	51
ガイド付き呼吸セッションを行う	51
ストレス マネジメント スコアを確認する	52
高度な健康指標	52
エクササイズと心臓の健康	54
ワークアウト時に YouTube Music コントロールを使用する	54
自動でエクササイズを記録する	54
エクササイズ アプリでエクササイズを記録して分析する	55
ワークアウトを自動で開始する	55
ワークアウトを手動で開始する	56
エクササイズ設定をカスタマイズする	57
ワークアウトの概要を確認する	58
心拍数を確認する	59
今日のエナジースコアを確認する	62
有酸素運動のフィットネス スコアを表示する	62
アクティビティを共有する	63
非接触型決済	64
クレジットカードとデビットカードを使用する	64
交通機関で支払う	67
アップデート、再起動、消去	68
Versa 4 をアップデートする	68
Versa 4 を再起動する	68
Versa 4 をシャットダウンする	69

Versa 4 を消去する	69
トラブルシューティング	70
心拍信号が記録されない	70
GPS 信号を受信しない	70
その他の問題	71
一般情報と仕様	72
センサーとコンポーネント	72
材質	72
ワイヤレス テクノロジー	73
触覚フィードバック	73
バッテリー	73
メモリ	73
ディスプレイ	73
バンドのサイズ	73
環境条件	74
詳細	74
返品に関するポリシーと保証	74
Regulatory and Safety Notices	75
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	75
Canada: Industry Canada (IC) statement	76
European Union (EU)	77
Argentina	78
Australia and New Zealand	78
Ghana	78
Indonesia	79
Israel	79
Japan	79
Kingdom of Saudi Arabia	79

Malaysia	80
Mexico	80
Morocco	80
Nigeria	81
Oman	81
Paraguay	81
Philippines	81
Serbia	81
Singapore	82
South Korea	82
Taiwan	82
Thailand	85
United Arab Emirates	85
United Kingdom	85
Vietnam	86
About the Battery	86
IP Rating	87
Safety Statement	88
Regulatory Markings	88

はじめに

Google の Fitbit Versa 4 があれば、自分の体の状態を把握し、ルーティンの効果をさらに高められます。

安全性に関する情報の全文 ([fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety)) をご確認ください。Versa 4 は医療または科学的データを提供することを想定したものではありません。

パッケージの内容

Versa 4 パッケージには次のものが同梱されています。



スマートウォッチと S サイズのバンド
(色と素材はパッケージにより異なります)



充電ケーブル



追加のバンド (L サイズ)

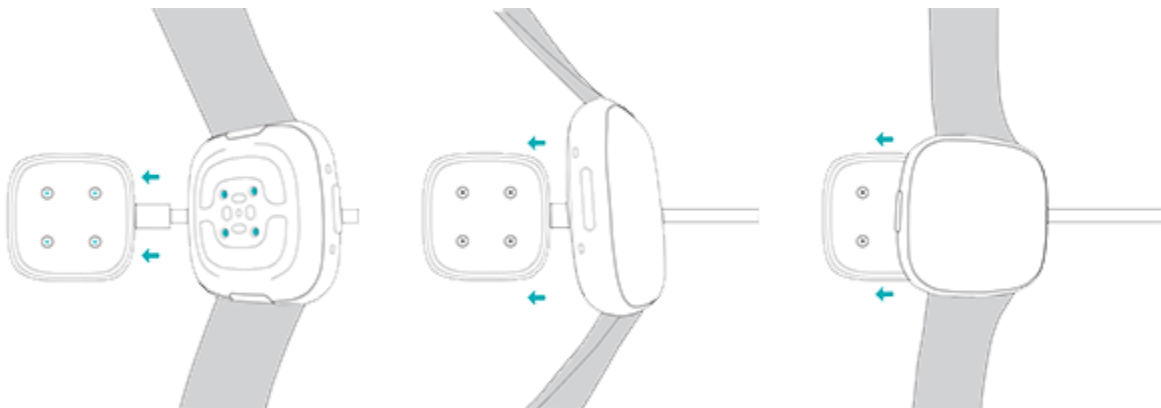
Versa 4 の取り外し可能なバンド (別売) には、さまざまな色や素材のものがああります。

スマートウォッチを充電する

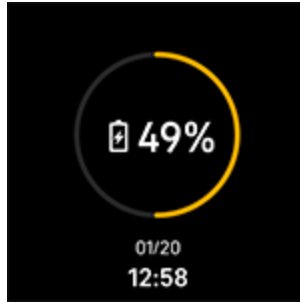
フル充電された Versa 4 のバッテリー駆動時間は、6 日以上です。バッテリー駆動時間や充電サイクルは、使用状況やその他の要因によって変わりますので、実際の結果は異なる場合があります。

Versa 4 を充電するには:

1. 充電ケーブルをパソコンの USB ポート、UL 認証の USB 充電器、その他の低電力充電デバイスに接続します。
2. 充電ケーブルのもう一方の端を持ち、磁気で接続されるまで、スマートウォッチの背面にあるポートの近くに持っていきます。充電ケーブルのピンがスマートウォッチの背面にあるポートと合っていることを確認してください。



Versa 4 を 12 分間充電すると、24 時間使用可能です。スマートウォッチの充電中、画面をダブルタップするか、ボタンを押すと画面がオンになります。フル充電には、約 1～2 時間かかります。



Versa 4 をセットアップする

Versa 4 のセットアップには、iPhone、iPad、Android スマートフォンで Fitbit アプリをご使用ください。Fitbit アプリは、一般的なスマートフォンのほとんどに対応しています。お使いのスマートフォンが対応しているかどうかについては、fitbit.com/devices をご覧ください。



セットアップ手順:

1. Fitbit アプリをダウンロードします。
 - [Apple App Store](#) (iPhone)
 - [Google Play ストア](#) (Android スマートフォン)
2. アプリをインストールして、開きます。
3. **[Google でログイン]** をタップし、画面上の手順に沿ってデバイスをセットアップします。

セットアップが完了したら、ガイドを一読して新しいスマートウォッチの詳細を確認し、Fitbit アプリを使ってみましょう。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

Fitbit アプリでデータを確認する

スマートフォンの Fitbit アプリを開いて、健康指標、アクティビティ、睡眠データの確認、ワークアウトやマインドフルネス セッションの選択などを行います。

Fitbit Premium を利用する

Fitbit Premium は Fitbit アプリでパーソナライズされたリソースを提供するサービスで、アクティブに過ごす、よく眠る、ストレスを管理するなどの目的に役立ちます。Premium サブスクリプションには、健康やフィットネスの目標に沿ってパーソナライズされたプログラム、フィットネス ブランドによる数百種類のワークアウト、ガイド付き瞑想などが含まれています。

Fitbit アプリで Fitbit Premium の無料トライアルをご利用いただけます¹。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

¹ Fitbit Premium に新規に加入される方および再加入される方のみが対象です。デバイスのアクティベーションから 60 日以内にメンバーシップを開始する必要があります（有効なお支払い方法が必要です）。試用期間終了後は月額 9.99 ドルで自動更新されます。期間終了前に解約すれば、定期購入の料金は発生しません。内容や機能は変更される場合があります。また一部の地域ではご利用いただけません。このメンバーシップを譲渡することはできません。詳しくは[こちら](#)をご覧ください。利用規約が適用されます。

* 英国の更新料金は月額 £7.99 です。

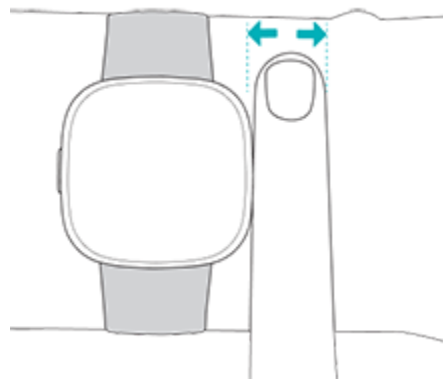
Versa 4 を装着する

Versa 4 を手首に装着します。別のサイズのバンドを取り付ける必要がある場合、または別のバンドを購入した場合は、[バンドを交換する](#)の手順をご覧ください。

一日中着用する場合と運動時の着用位置

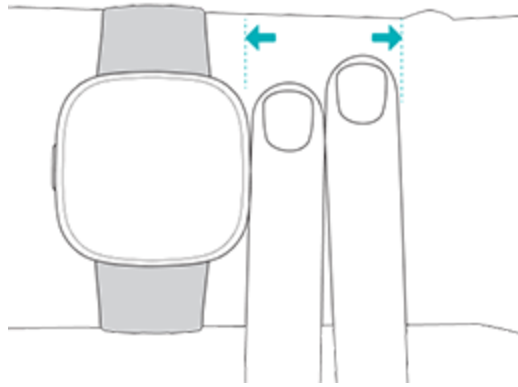
運動をしていないときは、手首の骨から指の幅 1 本分離した位置に Versa 4 を装着します。

一般に、長時間着用した後は、1 時間程度スマートウォッチを外して、定期的に手首を休ませることが大切です。シャワーを浴びる際は、スマートウォッチを外すことをおすすめします。スマートウォッチを着用したままシャワーを浴びてもかまいませんが、本体に石けん、シャンプー、コンディショナーが付かないようにしてください。付着した場合、長期的にスマートウォッチの故障、肌荒れを引き起こす可能性があります。



エクササイズ時の心拍数を適切に測定するには:

- ワークアウト時は、バンドを手首から肘側にスライドさせると、しっかりと固定できます。不快感がある場合はバンドを緩めてください。それでも続くようなら、デバイスを外して手首を休ませます。



- スマートウォッチを手首に着用し、背面が皮膚に接するようにします。

バンドを締める

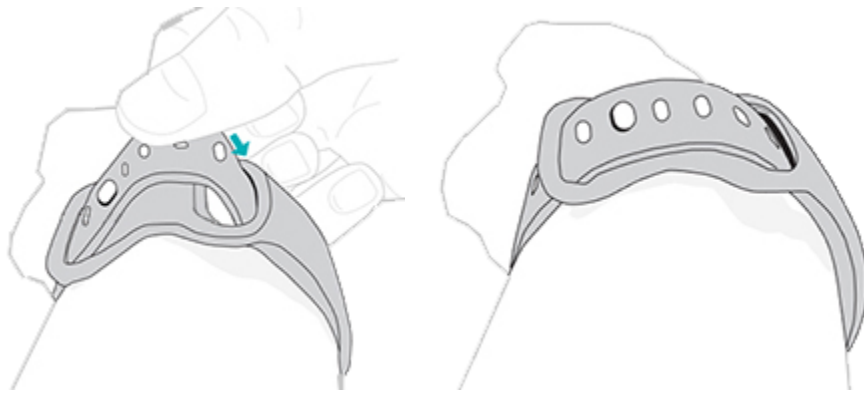
1. 手首に Versa 4 を装着します。
2. ボトムバンドをトップバンドの最初のループに通します。



3. 快適にフィットするまでバンドを締めて、バンドの穴のいずれかにペグを押し込んで固定します。S サイズバンドの一番端の 2 つの穴を使用している場合は、L サイズバンドに交換して、よりしっかり固定できるようにすることをおすすめします。手順については [バンドを交換する](#) をご覧ください。



4. 固定されていないバンドの端を 2 番目のループに通し、手首に合わせて平らになるようにします。バンドをきつく締めすぎないようにしてください。バンドは、前後に少し動くくらいの緩さで着用します。



利き手

精度を高めるために、Versa 4 を利き手または利き手と反対の手のどちらに装着するかを指定する必要があります。利き手とは、文字を書いたり、食事をしたりするときに使う手のことです。最初の設定では、[手首] の設定は利き手と反対の手になっています。利き手に Versa 4 を装着する場合は、Fitbit アプリで [手首] の設定を変更します。

Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイス アイコン  > **[Versa 4]** > **[手首]** > **[利き手]** をタップします。

着用とお手入れのヒント

- 石けん成分を含まない洗剤で、バンドと手首を定期的に洗ってください。
- スマートウォッチが濡れた場合は、アクティビティが終わってから外して、完全に乾かしてください。
- スマートウォッチは随時外すようにしてください。
- 肌の炎症に気づいたら、スマートウォッチを外し、カスタマーサポートにお問い合わせください。詳しくは、[fitbit.com/product-care](https://www.fitbit.com/product-care) をご覧ください。

詳細については、[Fitbit の着用とお手入れの方法](#)をご覧ください。

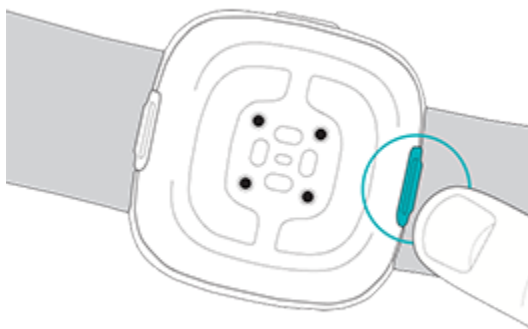
バンドを交換する

Versa 4 には S サイズのバンドが取り付けられており、L サイズのボトムバンドが同梱されています。上部および下部のバンドは両方とも、[fitbit.com](https://www.fitbit.com) で別売りされているアクセサリー バンドと交換できます。バンドの寸法については、[バンドのサイズ](#)をご覧ください。

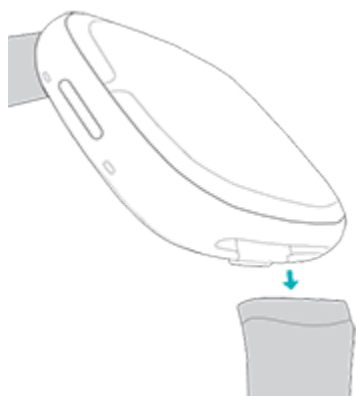
Fitbit Sense、Fitbit Sense 2、Fitbit Versa 3 のバンドは、Versa 4 と互換性があります。

バンドを取り外す

1. Versa 4 を裏返して、バンドの留め具を確認します。



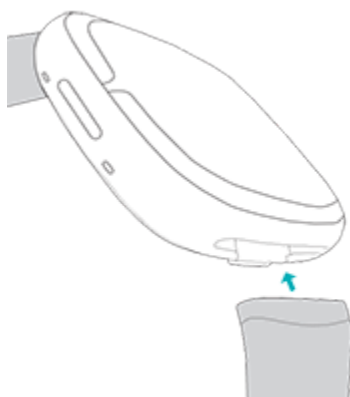
2. 留め具を外すには、フラットボタンをバンド側にスライドさせます。
3. バンドをゆっくりとスマートウォッチから引き離してバンドを取り外します。



4. 反対側も同じようにします。

バンドを取り付ける

バンドを取り付けるには、カチッという音が聞こえて所定の位置に収まるまで、バンドをスマートウォッチの端に押し込みます。ループとペグが付いたバンドは、スマートウォッチの上部に取り付けます。



基本

設定の管理方法、PIN コードの設定方法、画面の操作方法、バッテリー残量の確認方法について説明します。

Versa 4 を操作する

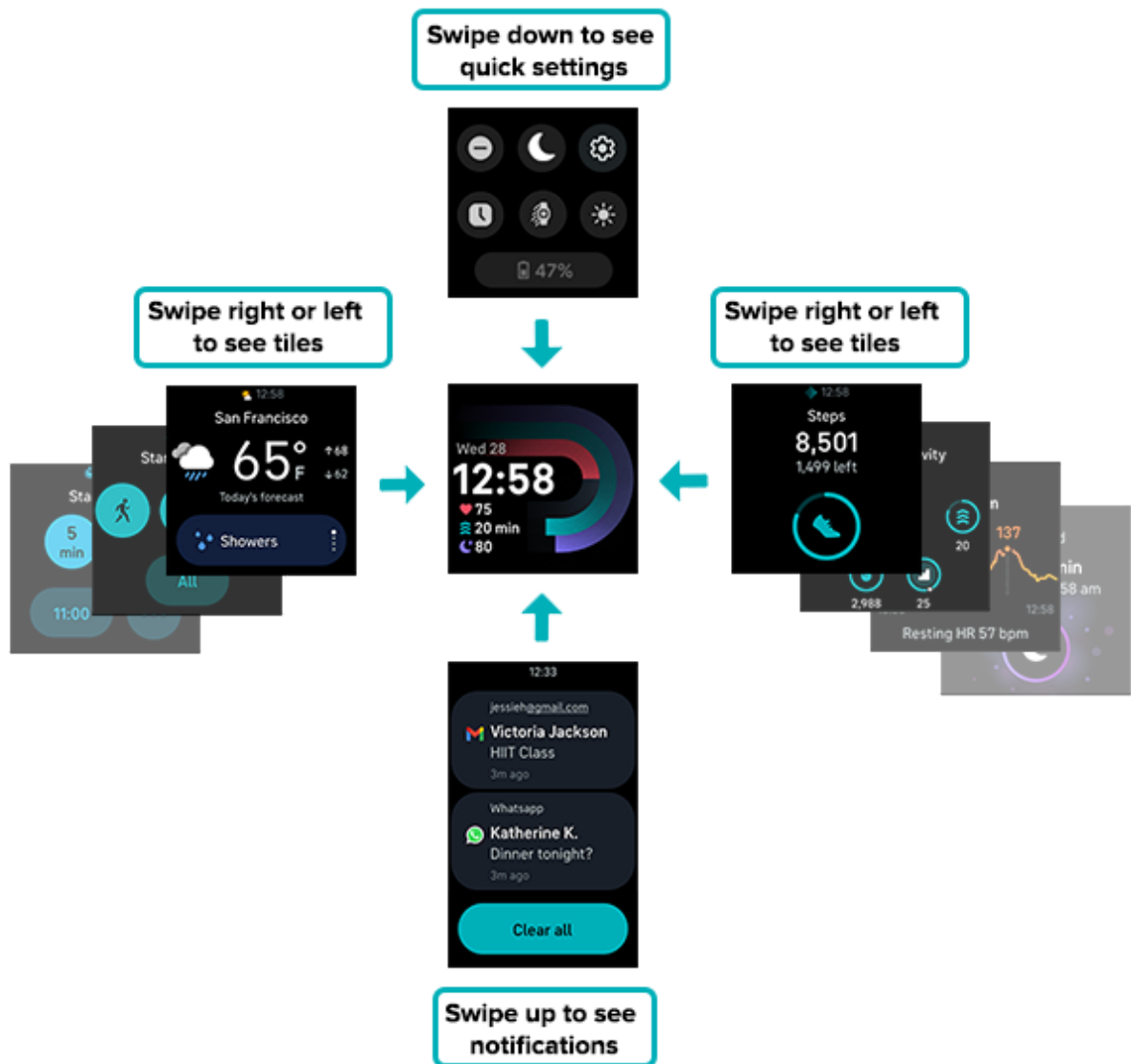
Versa 4 は、AMOLED タッチスクリーン カラー ディスプレイと 1 個のボタンを備えています。

Versa 4 は画面のタップ、上下左右のスワイプ、ボタンで操作できます。バッテリーの消耗を抑えるために、常に表示状態のディスプレイの設定をオンにしている場合を除き、使用していないときにはスマートウォッチの画面はオフになります。詳しくは、[常に表示状態のディスプレイの調整](#)をご覧ください。

基本操作

ホーム画面には時計が表示されます。

- 下にスワイプするとクイック設定が表示されます。
- 上にスワイプすると通知が表示されます。
- 左右にスワイプするとタイルが表示されます。
- ボタンを押すと、アプリメニューが開くか、文字盤に戻ります。
- 文字盤を指で長押しすると、保存されている別の文字盤に切り替わります。



ボタンのショートカット

ボタンを使うと、非接触型決済、音声アシスタント、クイック設定、お気に入りのアプリに簡単にアクセスできます。



ボタンを押す

ボタンを押すと文字盤に戻ります。文字盤からボタンを押すと、スマートウォッチにインストールされているアプリの一覧が表示されます。

ボタンを長押し

ボタンを1秒間長押しすると、選択した機能を有効にできます。初めてボタンのショートカットを使用するときに、有効にする機能を選択します。ボタンを長押ししたときに有効にする機能を変更するには、スマートウォッチの設定アプリ  を開き、[ショートカット] をタップします。長押しのショートカットがオン  になっていることを確認し、[長押し] をタップして有効にするアプリを選択します。

ボタンを2度押し

ボタンを2度押しすると、音声アシスタント、クイック設定、通知、非接触型決済へのショートカットが開きます。いずれかを開くには、そのショートカットをタップします。

クイック設定

文字盤から下にスワイプすると、クイック設定にアクセスできます。

サイレント モード 	サイレント モード設定がオンの場合: ● 通知、目標達成を祝福するメッセージ、リマインダーはミュートされます。 ● クイック設定のサイレント モード アイコン  が点灯します。 「サイレント モード」と「おやすみモード」を同時にオンにすることはできません。
おやすみモード 	おやすみモード設定がオンの場合: ● 通知、目標達成を祝福するメッセージ、リマインダーはミュートされます。 ● 画面の明るさは暗めに設定されます。 ● 「常に表示状態のディスプレイ」はオフになります。 ● 手首を回しても画面は暗いまです。 ● クイック設定のおやすみモード アイコン  が点灯します。 睡眠のスケジュールを設定すると、おやすみモードが自動的にオフになります。詳しくは、設定を調整するをご覧ください。 「サイレント モード」と「おやすみモード」を同時にオンにすることはできません。
設定 	その他の設定を行うには、設定アイコンをタップして設定アプリを開きます。詳しくは、設定を調整するをご覧ください。
画面の起動 	画面の起動を [ボタンのみ] に設定した場合は、ボタンを押すか画面をタップするとディスプレイがオンになります。
明るさ 	画面の明るさを調整できます。

常に表示状態の ディスプレイ 	常に表示状態のディスプレイのオン / オフを切り替えられます。詳しくは、 常に表示状態のディスプレイの調整 をご覧ください。
---	--

タイル

文字盤から右または左にスワイプするとタイル間を移動できます。1日の目標に対する進捗状況、今日のアクティビティ・サマリー、1日を通じた心拍数、最新の睡眠指標の確認や、タイマーの設定、エクササイズを開始、天気の確認などができます。

表示するタイルとその表示順序を変更して、スマートウォッチをカスタマイズできます。詳しくは、[タイルを並べ替える](#)をご覧ください。

設定を調整する

設定アプリ  で基本設定を管理します。

ディスプレイ

明るさ	画面の明るさを調整できます。
画面の起動	手首を回したときに、画面をオンにするかどうかを選択できます。
画面自動消灯	画面が自動で消灯するまでの時間、または常に表示状態の文字盤に切り替わるまでの時間を調整できます。
常に表示状態の ディスプレイ	常に表示状態のディスプレイのオン / オフを切り替えられます。詳しくは、 常に表示状態のディスプレイの調整 をご覧ください。

バイブレーションと音声

バイブレーション	スマートウォッチのバイブレーションの強さを調整できます。
マイク	スマートウォッチにマイクへのアクセスを許可するかどうかを選択できます。

目標のリマインダー

アクティブゾーン時間の目標	アクティブ・ゾーン時間の週次目標通知のオン / オフを切り替えることができます。
---------------	--

静音モード

サイレントモード	すべての通知をオフにできます。
おやすみモード	おやすみモードの設定を調整できます。オン / オフを自動的に切り替えるモードもスケジュール設定できます。 スケジュールを設定するには: 1. [おやすみモード] セクションで、[スケジュール モード] をタップします。 2. 開始時刻または終了時刻をタップして、おやすみモードのオン / オフのタイミングを調整します。上または下にスワイプして時間を変更し、タップして時間を指定します。おやすみモードは、手動でオンにした場合でも、スケジュール設定した時間になると自動的にオフになります。

フォーカス モード	エクササイズ アプリ  使用中の通知をオフにできます。
Alexa の通知	Amazon Alexa からの通知をオフにできます。

ショートカット

ボタン長押し	ボタンを長押ししたときに開くアプリまたは機能を選択できます。
--------	--------------------------------

音声アシスタント

音声アシスタ ント	音声アシスタントのオン / オフを切り替えることができます。
音声フィード バック	音声アシスタントにスマートウォッチのスピーカーの使用を許可するかどうかを選択できます。

画面の拡大

拡大の設定	[拡大] をオンにすると、画面を 3 回タップすることで拡大できるようになります。2 倍から 3 倍の倍率を選択できます。画面をもう一度タップすると、元に戻ります。
-------	--

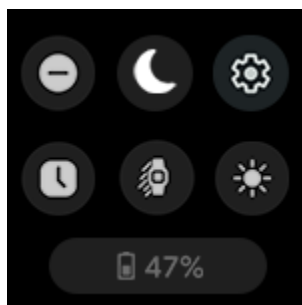
Versa 4 について

システム情報	スマートウォッチにインストールされている、ファームウェアのバージョン番号を確認できます。
規制情報	スマートウォッチに関わる規制情報を確認できます。
出荷時の状態に リセット	デバイスの情報をすべて消去します。詳しくは、 Versa 4 を消去する を参照してください。

設定をタップして調整します。上にスワイプすると、すべての設定が一覧で表示されます。

バッテリー残量を確認する

文字盤から下にスワイプします。バッテリー残量のアイコンが画面下部に表示されます。



スマートウォッチのバッテリー残量が少なくなると（20% 以下）、警告が表示され、バッテリー インジケーターはオレンジ色になります。スマートウォッチのバッテリー残量が非常に少なくなると（8% 以下）、2 回目の警告が表示され、バッテリー インジケーターは点滅します。

バッテリー残量が非常に少なくなった場合（8% 以下）：

- 画面の明るさは暗めに設定されます
- バイブレーションの強さは弱めに設定されます
- GPS を使ってエクササイズを記録している場合、GPS トラッキングがオフになります
- 常に表示状態のディスプレイがオフになります
- 音声アシスタント機能は使用できません
- クイック返信機能は使用できません

これらの機能を使用または変更するには、Versa 4 を充電してください。

端末ロックを設定する

スマートウォッチを保護するには、Fitbit アプリで端末ロックをオンにします。スマートウォッチのロックを解除する場合は、4桁のPINコードの入力を求められます。スマートウォッチに非接触型決済をセットアップすると、端末ロックは自動的にオンになり、コードの設定が必要になります。非接触決済を利用しない場合、端末ロックの設定は任意です。

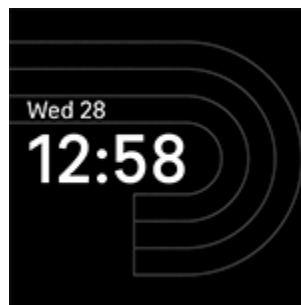
Fitbit アプリでPINコードを管理するには:

Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイス アイコン  > [Versa 4] > [端末ロック] をタップします。

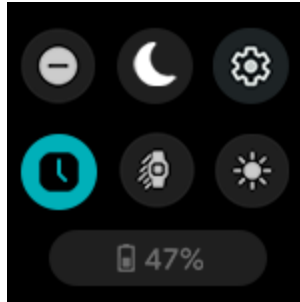
詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

常に表示状態のディスプレイの調整

常に表示状態のディスプレイをオンにすると、画面を操作していないときにもスマートウォッチに時刻が表示されます。多くの文字盤と特定のアプリは、常に表示状態のディスプレイ機能を備えています。



常に表示状態のディスプレイのオン / オフを切り替えるには、文字盤から下にスワイプしてクイック設定を開きます。常に表示状態のディスプレイ アイコン  をタップします。



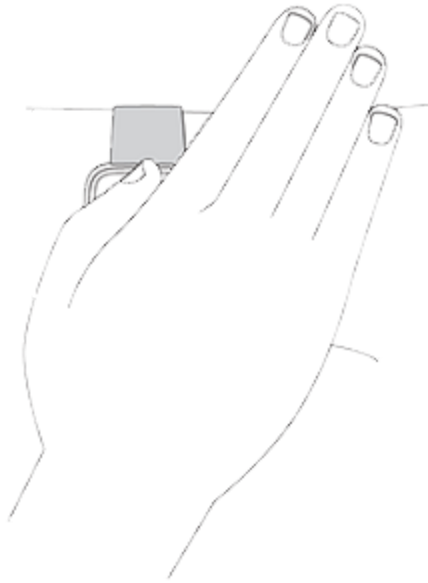
この機能をオンにすると、スマートウォッチのバッテリー駆動時間に影響します。常に表示状態のディスプレイがオンになっている場合、より頻繁に充電が必要となります。

常に表示状態のディスプレイは、スマートウォッチのバッテリー残量が極端に少なくなると自動的にオフになります。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

画面をオフにする

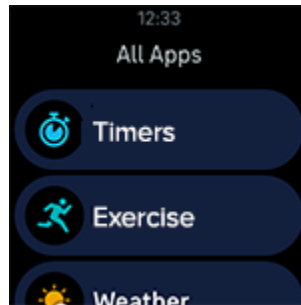
使用していないときにスマートウォッチの画面をオフにするには、もう片方の手でスマートウォッチの文字盤を覆うか、手首を回して画面を自分とは反対の方向に向けます。



常に表示状態のディスプレイの設定をオンにすると、画面がオフにならなくなります。

文字盤、タイル、アプリ

[Fitbit ギャラリー](#)には、スマートウォッチをパーソナライズして、健康、フィットネス、時間管理などのさまざまな毎日のニーズに対応できる、アプリと文字盤が用意されています。



文字盤を変更する

Fitbit ギャラリーには、スマートウォッチをパーソナライズできるさまざまな文字盤が用意されています。

1. Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。
2. [ギャラリー] > [時計] タブをタップします。
3. 使用可能な文字盤の一覧をブラウジングします。文字盤をタップすると詳細を確認できます。
4. [インストール] をタップして、文字盤を Versa 4 に追加します。

最大 5 つの文字盤を保存して切り替えられます。

- 新しい文字盤を選択すると、文字盤をすでに 5 つ保存していない限り、自動的に保存されます。

- 保存済みの文字盤を表示するには、Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイス アイコン  > [Versa 4] > [ギャラリー] をタップします。保存済みの文字盤は [マインクロックフェイス] に表示されます。
 - 文字盤を削除するには、文字盤 > [文字盤を削除] をタップします。
 - 保存済みの文字盤に切り替えるには、文字盤 > [選択] をタップします。
- スマートウォッチで保存済みの文字盤を切り替えるには、現在の文字盤を指で長押しします。

タイルを並べ替える

文字盤から右または左にスワイプするとタイル間を移動できます。表示するタイルとその表示順序を管理する手順は次のとおりです。

1. Fitbit アプリの [今日] タブ  で、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。
2. [ギャラリー] タイルをタップします。
3. [Versa 4] タブの [タイル] セクションで [管理] をタップします。
 - タイルを並べ替えるには、グリッド アイコンを長押しして、リスト内でタイルを上または下に移動させてから指を離すと新しい位置に配置されます。
 - タイルを削除するには、X アイコン > [削除] をタップします。
 - タイルを追加するには、[タイルを追加] > 追加するタイル > [インストール] をタップします。

スマートウォッチにインストールできるタイルは、合計 8 つまでです。すでに 8 つのタイルがインストールされている場合は、タイルをアンインストールしてから新しいタイルをインストールします。

アプリを管理する

お気に入りのアプリで、ウォッチをカスタマイズしましょう。

アプリを開く

文字盤からボタンを押すと、スマートウォッチにインストールされているアプリが表示されます。最近使用したアプリが一番上に表示されます。上にスワイプして、アプリをブラウジングします。開くにはアプリをタップします。

アプリを削除する

Versa 4 にインストールされているアプリのほとんどは削除できます。

1. Fitbit アプリの [今日] タブ  で、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。
2. [ギャラリー] タイルをタップします。
3. 削除するアプリをタップします。見つからない場合は、上にスワイプします。
4. [アンインストール] をタップします。

アプリを再インストールする

1. Fitbit アプリの [今日] タブ  で、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。
2. [ギャラリー] タイル > [アプリ] タブをタップします。
3. 表示されたアプリから探します。インストールしたいアプリが見つかったら、そのアプリをタップします。
4. [インストール] をタップして、アプリを Versa 4 に追加します。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

アプリを更新する

Versa 4 にインストールされているアプリの更新が必要になることがあります。

アプリを更新するには:

1. Fitbit アプリの [今日] タブ  で、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。
2. [ギャラリー] タイルをタップします。更新するアプリを探します。見つからない場合は、上にスワイプします。
3. アプリの横にある [更新] ボタンをタップします。

アプリの設定と権限を調整する

多くのアプリで、通知の変更、特定の権限の許可、表示のカスタマイズができるオプションが用意されています。アプリの権限をオフにすると、アプリが機能しなくなる場合がありますのでご注意ください。

次の手順でこれらの設定にアクセスします。

1. スマートウォッチを手元に置いて、Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。
2. [ギャラリー] をタップします。
3. 設定を変更するアプリまたは時計の文字盤をタップします。見つからない場合は、上にスワイプします。
4. [設定] または [権限] をタップします。
5. 変更が完了したら、戻る矢印をタップします。

音声アシスタント

スマートウォッチに話しかけることで、天気チェック、タイマーやアラームの設定、スマートホーム デバイスの操作など、さまざまなことができます。

内蔵の Amazon Alexa をセットアップする

1. Fitbit アプリの [今日] タブ  で、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。
2. [Amazon Alexa] > [Amazon でログイン] をタップします。
3. [始める] をタップします。
4. Amazon アカウントにログインするか、必要に応じて Amazon アカウントを作成します。
5. 画面上の手順に沿って、Alexa でできることを確認し、[閉じる] をタップして Fitbit アプリのデバイスの設定に戻ります。

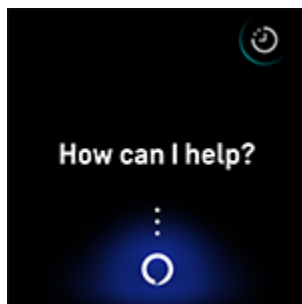
Alexa が認識する言語を変更するには:

1. Fitbit アプリの [今日] タブ  で、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。
2. [Amazon Alexa] をタップします。
3. 現在の言語をタップして変更するか、[ログアウト] をタップしてスマートウォッチでの Alexa の使用を停止します。

音声アシスタントを使用する

1. スマートウォッチで Alexa アプリ  を開きます。なお、Fitbit アプリはスマートフォンのバックグラウンドで実行したままにする必要があります。

2. リクエストを話します。



リクエストの前に、「Alexa」と言う必要はありません。次に例を示します。

- 10 分間タイマーをセットして
- 午前 8 時にアラームを設定して
- 外は何度？
- 午後 6 時に夕飯を作るようにリマインドして
- 卵 1 個のタンパク質は？
- ランニングを開始するよう Fitbit に伝えて*
- Fitbit でサイクリングを開始して*

* お使いのウォッチで Alexa に話しかけてエクササイズ アプリを開くには、まず Alexa の Fitbit スキルをセットアップする必要があります。詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。これらのコマンドは現在、英語、ドイツ語、フランス語、イタリア語、スペイン語、日本語でご利用になれます。

Amazon Alexa は一部の国ではご利用いただけません。詳しくは、fitbit.com/voice をご覧ください。

「Alexa」と言っても、スマートウォッチの音声アシスタントは起動しません。スマートウォッチの音声アシスタント アプリを開いたうえで、マイクをオンにする必要があります。音声アシスタントを閉じるか、スマートウォッチの画面がオフになると、マイクはオフになります。

機能を追加するには、Amazon Alexa アプリをスマートフォンにインストールします。このアプリを使うと、ウォッチから Alexa のより多くのスキルにアクセスできます。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

Alexa のアラーム、リマインダー、タイマーを確認する

1. スマートウォッチで Alexa アプリ  を開きます。
2. アラート アイコン  をタップしてから上にスワイプして、アラーム、リマインダー、タイマーを表示します。
3. アラームをタップするとオンとオフを切り替えられます。リマインダーやタイマーを変更またはキャンセルするには、Alexa アイコン  をタップしてリクエストします。

Alexa のアラームとタイマーは、アラームアプリ  やタイマーアプリ  で設定したものと異なります。

ライフスタイル

アプリを使用して、関心のあるものを常にチェックしましょう。アプリの追加と削除手順は、[文字盤、タイル、アプリ](#)をご覧ください。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

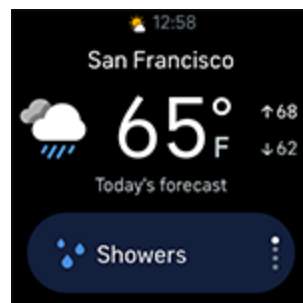
天気

現在地の天気と、選択した 2 か所の天気を、スマートウォッチの天気アプリで確認できます。

現在地の天気予報はタイルから確認します。[天気] タイルが表示されるまで、文字盤から左または右にスワイプします。画面下部のパネルをタップすると、現在の雲の様子、今後の気温予報、降水確率、大気質に切り替えられます。タイルのそれ以外の部分をタップすると、天気アプリ  が開き、より詳細な情報と選択した 2 か所の天気予報を確認できます。

現在地の天気が表示されない場合、Fitbit アプリの位置情報サービスがオンになっているかを確認してください。移動した場合や現在地の最新データが表示されない場合は、スマートウォッチを同期したうえで、新しい現在地と最新データを天気アプリまたはタイルで確認します。

気温の単位は Fitbit アプリで選択します。詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。



都市を追加または削除するには:

1. Fitbit アプリの [今日] タブ  で、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。
2. [ギャラリー] タイルをタップします。
3. 天気アプリをタップします。見つからない場合は上にスワイプします。
4. [設定] > [都市を追加] をタップして、2 か所まで都市を追加します。または、[編集] > X アイコンをタップして、都市を削除します。現在地は削除できません。

スマートフォンを探す

「スマートフォンを探す」アプリ  を使用して、スマートフォンを探せます。

要件:

- 探したいスマートフォンにスマートウォッチが接続（「ペア設定」）されている
- スマートフォンの Bluetooth がオンになっており、Fitbit デバイスから 10 m 以内にある
- スマートフォンで、Fitbit アプリがバックグラウンドで実行されている
- スマートフォンの電源がオンになっている

スマートフォンを探すには:

1. スマートウォッチで「スマートフォンを探す」アプリを開きます。
2. [スマートフォンを探す] をタップします。スマートフォンが大きな音で鳴ります。
3. スマートフォンが見つかったら、[キャンセル] をタップして着信音を止めます。

YouTube Music コントロールで音楽をコントロールする

Versa 4 では、YouTube Music コントロールを使用して、スマートフォンの YouTube Music をコントロールできます。プレイリスト間を移動したり、曲をスキップまたはリプレイしたり、トラックから音量を調節したりできます。YouTube Music コントロールを使用するには、

YouTube Music Premium を定期購入している必要があります。また、対応するスマートフォンが Bluetooth の範囲内にある必要があります。YouTube Music について詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

1. スマートフォンで YouTube Music アプリを開きます。Fitbit アプリがバックグラウンドで実行されていることが必要です。
2. スマートウォッチで YouTube Music アプリを開きます。
 - 画面上部に現在の曲とアーティストが表示されます。
 - 再生 / 一時停止アイコン  をタップすると、現在の曲が一時停止または再生されます。
 - 「前の曲にスキップ」アイコン  をタップすると、現在の曲を始めから再生するか、前のトラックに戻ることができます。
 - 「次の曲にスキップ」アイコン  をタップすると、次のトラックにスキップします。
 - ライブラリ アイコン  をタップすると、最近再生したプレイリスト、曲、アルバムなど、選択できる曲をブラウジングできます。選択する曲をタップして切り替えます。
 - 現在の曲を高く評価するには、高評価アイコンをタップします。
 - 音量を調整するには、音量アイコン  をタップします。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

Google マップ

Google マップアプリ  を使用して、ターンバイターン方式のナビをスマートウォッチに表示できます。

1. スマートフォンで Google マップアプリを開いて目的地を検索し、移動手段とルートを選択して、[開始] をタップするとナビゲーションが開始します。スマートフォンで Google マップアプリを使用する詳細な手順は、support.google.com をご覧ください。なお、Fitbit アプリがバックグラウンドで実行されている必要があります。
2. スマートウォッチをスワイプして Google マップアプリを表示し、タップして開きます。
3. ナビゲーション中に、上にスワイプして一時停止ボタンをタップすると、ナビゲーションを一時停止できます。ナビゲーションを再開するには再開ボタン、ナビゲーションを終了するには終了ボタンをタップします。
4. サイクリングまたはウォーキングのナビゲーションを使って目的地に到着すると、スマートウォッチにアクティビティの概要が表示されます。[完了] をタップして Google マップアプリを閉じます。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

スマートフォンからの通知

Versa 4 は、スマートフォンからの電話、テキスト メッセージ、カレンダー、アプリの通知を表示でき、最新情報を常に確認できます。通知を受け取るには、スマートウォッチから 10 m 以内にスマートフォンがあるようにします。

通知をセットアップする

スマートフォンの Bluetooth がオンになっており、スマートフォンが通知を受信できることを確認してください（通常 [設定] > [通知] で確認できます）。その後、通知をセットアップします。

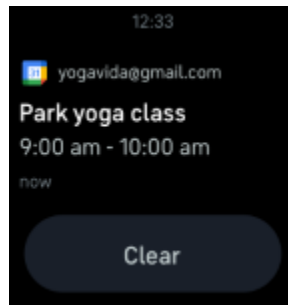
1. Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。
2. [通知] をタップします。
3. まだスマートウォッチをペア設定していない場合は、画面上の手順に沿ってペア設定してください。電話、テキスト メッセージ、カレンダーの通知は自動的にオンになります。
4. Fitbit や WhatsApp など、スマートフォンにインストールされているアプリからの通知をオンにするには、[アプリの通知] をタップして、表示する通知をオンにします。

なお、iPhone の場合、カレンダー アプリと同期しているすべてのカレンダーからの通知が Versa 4 に表示されます。Android スマートフォンの場合、セットアップ時に選択したカレンダー アプリからのカレンダー通知が表示されます。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

着信通知を表示する

通知が届くと、スマートウォッチが振動します。届いたときに通知を読まなかった場合は、文字盤を上にはスワイプするか、ボタンを2回押して通知アイコンをタップすると、後で確認できます。



通知を管理する

Versa 4 には最大 30 件の通知が保存されます。その後、新しい通知を受信すると古いものから順に削除されます。

通知を管理するには:

- 文字盤から上にはスワイプして通知を表示し、タップして開きます。
- 通知を削除するには、タップして通知を開き、一番下までスワイプして **[消去]** をタップします。
- すべての通知を一度に削除するには、最後の通知が表示されるまで上にはスワイプして、**[すべて消去]** をタップします。
- 通知画面を終了するには、ボタンを押すか下にはスワイプします。

通知をオフにする

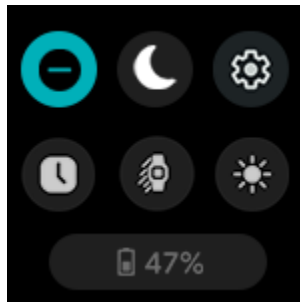
Fitbit アプリで特定の通知をオフにするか、Versa 4 の [クイック設定] ですべての通知をオフにします。すべての通知をオフにすると、スマートフォンに通知が届いてもスマートウォッチは振動せず、画面もオンになりません。

特定の通知をオフにするには:

1. スマートフォンの Fitbit アプリの [今日] タブから、デバイス アイコン  > [Versa 4] > [通知] をタップします。
2. スマートウォッチで受け取りたくない通知をオフにします。

すべての通知をオフにするには:

1. 文字盤から下にスワイプして、[クイック設定] にアクセスします。
2. サイレントモード アイコン  をタップします。目標達成を祝福するメッセージ、リマインダーを含め、すべての通知がオフになります。



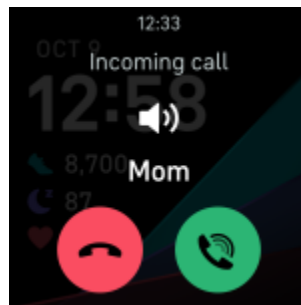
スマートフォンのサイレントモード設定を使用すると、その設定をオフにするまでスマートウォッチに通知は届きません。

着信に応答または拒否する

iPhone または Android スマートフォンとペア設定すると、Versa 4 で着信に応答したり、拒否したりできます。

電話に応答するには、スマートウォッチ画面の緑色の電話アイコンをタップします。着信を拒否するには、赤色の電話アイコンをタップして、発信者をボイスメールに転送します。

発信者が連絡先リストに含まれている場合は、発信者の名前が表示されます。含まれていない場合は電話番号が表示されます。



スマートウォッチで電話を受ける

[手首で通話] をセットアップするには、スマートフォンの Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイス アイコン  > [Versa 4] > [手首で通話] をタップします。以下の手順に沿って、[手首で通話] をセットアップします。

Android スマートフォン

各セットアップ要件をタップし、画面上の手順に沿って必要なペア設定許可とリクエストを承認し、オンにします。

- **[手順を参照してください]** ボタンが表示された場合は、旧バージョンの Fitbit アプリを使用している可能性があります。**[手順を参照してください]** をタップし、[iPhone](#) の手順に沿って **[手首で通話]** をセットアップしてください。

iPhone

1. **[設定を開始]** をタップします。
2. スマートフォンで **[設定]** > **[Bluetooth]** をタップします。スマートフォンで、利用可能なデバイスのスキャンが実行されます。
3. 利用可能なデバイスとして **[Versa 4 コントロール / 通話]** が表示されたら、それをタップします。スマートフォン画面に番号が表示されます。
4. スマートウォッチに同じ番号が表示されたら、**[ペア設定]** をタップします。
5. スマートフォンの Fitbit アプリに戻ります。**[完了]** をタップしてセットアップを完了します。

[手首で通話] モードを使用して着信を受けるには:

1. 着信を受けたら、スマートウォッチの緑色の電話アイコン  をタップします。スマートフォンが近くにあり、Fitbit アプリをバックグラウンドで実行している必要があります。
2. スマートウォッチに向かって話すと、相手と通話できます。相手の声はスマートウォッチのスピーカーから聞こえます。
 - スピーカーの音量を調整するには、スピーカー アイコン  > マイナス アイコン  またはプラスアイコン  をタップします。右にスワイプすると、前の画面に戻ります。
 - マイクをミュートするには、マイクアイコン  をタップします。ミュートを解除するには同じアイコンをタップします。
 - キーパッドに切り替えるには、その他アイコン  > **[キーパッド]** をタップします。右にスワイプすると、前の画面に戻ります。

- 通話をスマートフォンに切り替えるには、その他アイコン  > [スマートフォン] をタップします。スマートウォッチのアイコン  をタップすると、通話がスマートウォッチに再度切り替わります。

3. 通話を終了するには、赤い電話のアイコン  をタップします。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

メッセージに返信する（Android スマートフォン）

あらかじめ設定しておいたクイック返信機能を使用するか、Versa 4 に話しかけて返信内容を伝えることで、スマートウォッチで特定のアプリからのテキスト メッセージと通知に直接応答できます。スマートウォッチからメッセージに応答するには、スマートフォンを近くに置いて、Fitbit アプリをバックグラウンドで実行させておきます。

メッセージに返信するには:

1. 返信する通知を開きます。
2. メッセージに返答する方法を選択します。
 - マイクアイコン  をタップし、音声入力を使ってメッセージに返答します。マイクが認識する言語を変更するには、[言語] をタップします。返信内容を話し終わったら、[送信] をタップします。または、[やり直す] をタップしてもう一度やり直します。
 - テキスト アイコン  をタップすると、クイック返信機能の一覧からメッセージに返答できます。
 - 絵文字アイコン  をタップすると、絵文字でメッセージに返答できます。

クイック返信機能のカスタマイズ方法など、詳細については、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

時間管理

設定した時間にアラームが振動して起こしてくれたり、時間を知らせてくれたりします。アラームは最大で 8 つまで設定可能で、1 度限り、または 1 週間の複数の日に設定できます。スマートウォッチで時間を測定したり、カウントダウンタイマーを設定したりもできます。

音声アシスタントで設定したアラームとタイマーは、アラームアプリとタイマーアプリで設定したものとは異なります。詳しくは、[音声アシスタント](#)をご覧ください。

アラームを設定する

アラームアプリ  を使って、1 回限りまたは繰り返しのアラームを設定できます。アラームが鳴るとスマートウォッチが振動します。

アラームを設定する際にスマートアラームをオンにすると、スマートウォッチは設定したアラーム時刻の 30 分前から、起こすのに最適なタイミングを探します。深い睡眠中に起こしてしまうのを防ぎ、すっきりとした気分で目覚めやすくします。スマートアラームが起こすのに最適なタイミングを見つけられなかった場合は、設定した時刻にアラームが起動します。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

アラームを解除またはスヌーズする

アラームが鳴るとスマートウォッチが振動します。アラームを解除するには、アラームアイコン  をタップします。アラームを 9 分間スヌーズするには、スヌーズアイコン  をタップします。

アラームのスヌーズは何度でもできます。アラームを 1 分以上無視すると、Versa 4 は自動的にスヌーズモードになります。



タイマーやストップウォッチを使用する

スマートウォッチを使用して、ストップウォッチで時間を測定したり、カウントダウン タイマーを設定したりできます。ストップウォッチとカウントダウンタイマーは同時に使用できます。

常に表示状態のディスプレイがオンになっている場合、ストップウォッチとカウントダウンタイマーは終了するまで、またはアプリを終了するまで画面に表示されます。

ストップウォッチで時間を測定する

1. スマートウォッチでタイマーアプリ  を開きます。
2. [ストップウォッチ] セクションで、[開始] をタップします。
3. プレイアイコン  をタップしてストップウォッチを開始します。
4. 一時停止アイコン  をタップして停止します。
5. リセット アイコン  をタップしてストップウォッチをリセットします。

カウントダウンタイマーで経過時間を計る

1. スマートウォッチの文字盤を左または右にスワイプすると、[タイマー] タイルが表示されます。
2. タイマーをタップして、カウントダウンを開始します。

1. 希望する時間が表示されない場合は、メニュー アイコン > [タイマーを追加] をタップします。
2. 上または下にスワイプして、タイマーを設定します。
3. 時間をタップするとタイマーが開始します。
3. タイマーが作動中であっても、タイルから移動できます。[タイマー] タイルに戻ると、タイマーの残り時間が表示されます。一時停止アイコン  を押すとタイマーを一時停止でき、X アイコンを押すとキャンセルできます。設定した時間が経過すると、デバイスが点滅して振動します。
4. チェックマーク アイコンをタップするか、ボタンを押して、アラートを停止します。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

アクティビティとウェルネス

Versa 4 の装着時には常に、1 時間ごとのアクティビティ、心拍数、睡眠などのさまざまなデータが記録されます。データは一日を通して Fitbit アプリに自動的に同期されます。

データを確認する

文字盤から左または右にスワイプすると、[今日のアクティビティ] タイルが表示されます。そこで 1 日のアクティブゾーン時間、歩数、カロリー、移動距離、登った階数を確認できます。詳細とその他のデータについては、タイルをタップして今日アプリ  を開きます。次のようなデータを確認できます。

アクティブゾーン時間	今日獲得したアクティブゾーン時間と 1 分あたりのアクティブゾーン時間の獲得分数
消費カロリー	今日の消費カロリーと 1 日の目標に対する進捗度
距離	今日歩いた距離と 1 日の目標に対する進捗度
エクササイズ	今週のうちエクササイズの目標を達成した日数
階数	今日登った階数と 1 日の目標に対する進捗度
心拍数	現在の心拍数と心拍ゾーン
1 時間ごとのアクティビティ	1 時間ごとのアクティビティ目標を達成した今日の時間数
月経周期	月経周期の現在の段階に関する情報（該当する場合）

マインドフルネス	今週行ったマインドフルネス セッション数と目標に対する進捗度
酸素飽和度	直近の安静時血中酸素ウェルネスの平均値
エネルギー	今日のエナジースコア
安静時の心拍数	安静時の心拍数
睡眠	睡眠時間と睡眠スコア
歩数	今日歩いた歩数と1日の目標に対する進捗度。
ストレス マネジメン ト スコア	日々のストレス マネジメント スコアと今日気分を記録した回数

データを並べ替えるには、その行を長押しし、上下にドラッグして位置を変更します。データを左にスワイプすると非表示になります。画面の一番下の **[データを追加]** をタップすると、非表示にしたデータを再度追加できます。

データのすべての履歴とスマートウォッチが検出したその他の情報は、スマートフォンの Fitbit アプリで確認できます。

毎日のアクティビティの目標を記録する

Versa 4 は選択した毎日のアクティビティの目標に対する進捗を記録します。目標を達成すると、スマートウォッチが振動してお祝いのメッセージが表示されます。

目標を選択する

健康とフィットネスの長期的な取り組みをサポートする目標を設定します。最初は、1日 10,000 歩が目標です。歩数を変更したり、別のアクティビティの目標を選択したりもできます。

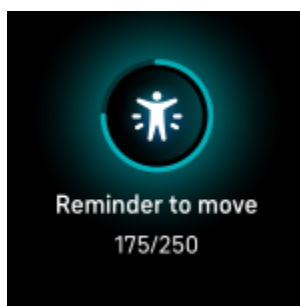
詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

Versa 4 で目標に対する進捗を追跡します。詳しくは、[データを確認する](#)をご覧ください。

1 時間ごとのアクティビティを記録する

Versa 4 は動かなかった期間を記録して、運動するよう知らせることにより、一日を通じてアクティビティに過ごせるようにします。

リマインダーが届いて、1 時間あたり 250 歩以上歩くように促されます。250 歩歩いていない場合、その時間帯が終わる 10 分前にトラッカーが振動して画面に通知が表示されます。リマインダーを受信してから 250 歩の目標を達成すると、2 度目の振動とともにお祝いのメッセージが表示されます。



詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

睡眠を記録する

Versa 4 を着用して就寝すると、睡眠時間、睡眠ステージ（レム睡眠、浅い睡眠、深い睡眠の各時間）、睡眠スコア（睡眠の質）など、睡眠に関する基本的なデータが自動的に記録されます。

また、Versa 4 は推定酸素変動量を一晩中記録して、呼吸障害の可能性を特定できるようにします。また、皮膚温を記録して自分の基準値と比較した変化を確認できるほか、血液中の酸素量を推定する血中酸素ウェルネス レベルも記録します。

睡眠のデータを確認するには、起床時にスマートウォッチを同期して Fitbit アプリで確認します。または、文字盤から左または右にスワイプして [睡眠] タイルを開きます。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

睡眠の目標を設定する

デフォルトの目標は 1 晩で 8 時間の睡眠です。この目標は自分のニーズに合わせてカスタマイズできます。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

長期的な睡眠行動を把握する

Premium サブスクリプションに加入すると、毎月の睡眠プロフィールで睡眠習慣を把握し、改善に役立てられます。毎月、月の初めから 14 日間以上、Fitbit デバイスを装着した状態で就寝してください。毎月 1 日、Fitbit アプリに 10 個の月間睡眠指標の内訳と、睡眠行動の長期的傾向を反映したスリープ アニマルが届きます。スリープ アニマルの文字盤を使って、デバイスにスリープ アニマルを表示できます。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

睡眠習慣を把握する

Fitbit Premium サブスクリプションに加入すると、睡眠スコアの詳細と、類似ユーザーとの比較結果を確認できます。より良い睡眠習慣の構築につながり、すっきりとした気分で目覚められるようになります。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

生理期間を記録する

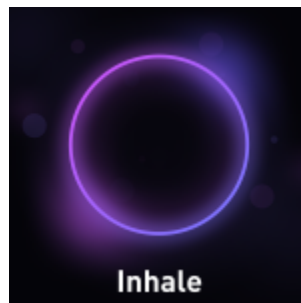
スマートウォッチに [月経周期] タイルを追加すると、スマートウォッチで月経周期を確認したり、生理期間を記録したりできます。文字盤から右または左にスワイプして、[月経周期] タイルを見つけます。現在の月経周期が表示されます。[記録] をタップし、プロンプトに沿って生理期間を記録します。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

ガイド付き呼吸セッションを行う

Versa 4 の Relax アプリ  では、パーソナライズされたガイド付き呼吸セッションを利用でき、一日の中で心を穏やかにする時間を確保できるようになります。セッション中は、すべての通知が自動的に無効になります。

1. Relax アプリ  を開きます。
2. デフォルトでは 2 分間のセッションが選択されています。歯車アイコン  をタップして、セッション時間を変更したり、オプションのバイブレーションをオフにしたりできます。
3. プレイアイコンまたは [開始] をタップして、セッションを開始します。画面上の指示に沿ってセッションを行います。



4. セッションが完了したら、[保存] をタップして気分を記録するか、[スキップ] をタップしてこのステップをスキップします。
5. 概要を確認し、[完了] をタップしてアプリを閉じます。

エクササイズ後、同調レベル（呼吸の指示にどの程度沿っていたか）、セッションの開始時と終了時の心拍数、今週のうちガイド付き呼吸セッションを完了した日数を示す概要が表示されます。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

ストレス マネジメント スコアを確認する

心拍数、エクササイズ、睡眠データに基づいたストレス マネジメント スコアは、自分の体に日常的なストレスの兆候があるかどうかを知る手がかりになります。スコアの範囲は 1 から 100 で、高い数値は身体的なストレスの兆候が少ないことを意味します。毎日のストレス マネジメント スコアを確認するには、スマートウォッチを着用して睡眠をとり、翌朝にスマートフォンで Fitbit アプリを開きます。[今日] タブから、[ストレス マネジメント] タイルをタップします。

一日を通じて気分を記録し、ストレスに対する心と体の反応をさらに正確に把握しましょう。Fitbit Premium サブスクリプションをご利用の場合は、スコアの内訳を確認できます。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

高度な健康指標

Fitbit アプリの健康指標で、自分の体の状態をよりしっかり把握しましょう。この機能では Fitbit デバイスが記録している主な指標の推移を表示できるため、傾向を確認して、何が変わったのか評価できます。

表示される指標は次のとおりです。

- 血中酸素ウェルネス
- 皮膚温の変動
- 心拍変動
- 安静時の心拍数
- 呼吸数

注: 本機能は、医療的な診断や治療を意図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。健康管理に役立つ情報の提供を目的としています。健康に懸念がある場合は、医療従事者にご相談ください。医療的な緊急事態が発生していると考えられる場合は、救急サービスにご連絡ください。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

エクササイズと心臓の健康

エクササイズ アプリ  を使用すると、自動的にエクササイズやアクティビティが記録され、リアルタイムのデータとワークアウト後の概要を確認できます。

Fitbit アプリでは、友だちや家族とのアクティビティの共有、類似ユーザーと比較した総合的なフィットネス レベルの確認などができます。

ワークアウト時に YouTube Music コントロールを使用する

ワークアウト中は、トラッカーの YouTube Music コントロールを使用して、スマートフォンで再生中の音楽をコントロールできます。YouTube Music をコントロールするには、YouTube Music Premium を定期購入していて、この機能に対応するスマートフォンが Bluetooth の範囲内にある必要があります。

1. スマートフォンで YouTube Music アプリを開きます。
2. Versa 4 でエクササイズ アプリを開き、ワークアウトを開始します。エクササイズ中に音楽コントロールにアクセスするには、下にスワイプします。
3. ワークアウトに戻るには、上にスワイプするか、ボタンを押します。

YouTube Music コントロールについて詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

自動でエクササイズを記録する

Versa 4 では 15 分以上の運動量の多いアクティビティの多くを自動的に認識して記録します。スマートフォンの Fitbit アプリで、アクティビティに関する基本的なデータを確認できます。
[今日] タブから、[エクササイズ] タイルを選択します。自動的に記録されるアクティビティを管

理するには、上部の歯車アイコン  をタップします。変更するアクティビティ > [自動認識] をタップします。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

エクササイズ アプリでエクササイズを記録して分析する

Versa 4 のエクササイズ アプリ  で特定のエクササイズを記録すると、心拍数データ、消費カロリー、経過時間などのリアルタイム データやワークアウト後の概要をスマートウォッチで確認できます。すべてのワークアウト データやワークアウトの強度マップ（GPS を使用した場合）については、Fitbit アプリの [エクササイズ] タイルをタップします。

ワークアウトを自動で開始する

自動スタートをオンにすると、スマートウォッチがウォーキング、ランニング、サイクリング、クロストレーナー、ローイング、スピニング ワークアウトを検出した際に、エクササイズ アプリが自動的に起動します。この設定をオンにする手順は次のとおりです。

1. エクササイズ アプリ  を開きます。
2. [サイクリング]、[クロストレーナー]、[ローイング]、[ランニング]、[スピニング]、[ウォーキング] のオプションをタップします。
3. 上にスワイプして [自動スタート] をオンにします。以降、スマートウォッチがこの種類のワークアウトを検知すると、エクササイズ アプリが自動的に開きます。[自動停止] もオンにすると、ワークアウトが終了したことが自動的に検知されます。

なお、この設定をオフのままにしても、ウォーキング、ランニング、サイクリングに関する基本的なデータは Fitbit アプリに引き続き記録されます。

ワークアウトを手動で開始する

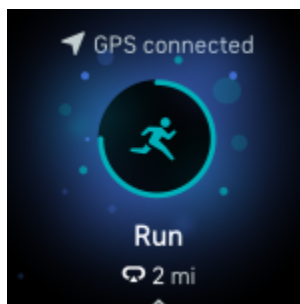
手動でエクササイズを開始するには:

1. Versa 4 でエクササイズ アプリ  を開き、エクササイズを見つけます。最近使用したエクササイズが一番上に表示されます。**[その他のエクササイズ]** をタップすると、エクササイズの全リストを確認できます。Alexa に指示してエクササイズ アプリを開いたり、ワークアウトの記録を開始したりもできます。詳しくは、[音声アシスタントを使用する](#)をご覧ください。
2. エクササイズをタップして選択します。エクササイズで GPS を利用する場合は、信号が接続されるのを待つか、エクササイズを開始して、信号が利用できるようになった時点で GPS に接続できます。GPS の接続には数分かかる場合があります。
3. プレイアイコン  をタップしてエクササイズを開始するか、上にスワイプしてエクササイズ目標の選択や設定の調整を行います。設定に関する詳細については、[エクササイズ設定をカスタマイズする](#)をご覧ください。
4. 大きく表示されている統計データをタップまたはスワイプして、リアルタイム データをスクロールします。ワークアウトを一時停止するには、ボタンを押すか、上にスワイプして一時停止アイコン  をタップします。ワークアウトを再開するには、もう一度ボタンを押すか、再開アイコンをタップします。
5. ワークアウトが終了したら、上にスワイプして **[終了]** をタップします。ワークアウトの概要が表示されます。
6. **[再開]** をタップするとワークアウトを再開できます。**[新しく開始]** をタップすると新しいワークアウトを開始できます。**[完了]** をタップすると概要画面が閉じます。

注:

- エクササイズ目標を設定している場合、目標の半分を達成したときと、目標を達成したときにスマートウォッチから通知が届きます。

- GPS を使用するエクササイズの場合、画面上部に「GPS に接続しています」と表示されます。GPS の接続が完了すると、画面に「GPS に接続しました」と表示され、Versa 4 が振動します。エクササイズ中に GPS アイコン  が回転している場合、スマートウォッチが GPS 信号を検出しようとしています。GPS アイコンが静止している場合、GPS に接続されています。GPS アイコンが赤色の場合、GPS 信号を検出できなかったことを意味します。



Versa 4 のダイナミック GPS 機能では、エクササイズ開始時にスマートウォッチが GPS の種類を設定します。Versa 4 は、バッテリーの消耗を抑える目的で、スマートフォンの GPS センサーへの接続を試みます。スマートフォンが近くにいる場合や動きがない場合、Versa 4 は内蔵の GPS を使用します。

エクササイズ設定をカスタマイズする

スマートウォッチでエクササイズのタイプごとに設定をカスタマイズできます。以下のような設定項目があります。

常に表示状態のディスプレイ	エクササイズ中に画面を表示したままにします
GPS	GPS を使用してルートを記録します
心拍ゾーンの通知	ワークアウト中に目標の心拍ゾーンに到達すると通知が届きます。詳しくは、 関連するヘルプ記事 をご覧ください。

インターバル	インターバル トレーニング時に使用する運動と休憩の間隔を調整します
プールの長さ	プールの長さを設定します
自動スタート	スマートウォッチがそのワークアウトのタイプを検出すると、エクササイズ アプリが自動的に開きます
自動停止	動くのをやめると、エクササイズ アプリで記録中のワークアウトが自動的に停止します
ラップ	ワークアウト時に特定のマイルストーンに到達すると通知が届きます
データの表示	エクササイズの記録時に表示するデータを選択します

設定はエクササイズによって異なります。エクササイズのタイプに合わせて設定をカスタマイズする手順は次のとおりです。

1. Versa 4 でエクササイズ アプリ  を開きます。
2. 変更するエクササイズをタップします。
3. 設定の一覧を上にはスワイプします。
4. 設定をタップして調整します。
5. 変更後、プレイアイコン  が表示されるまで下にはスワイプします。

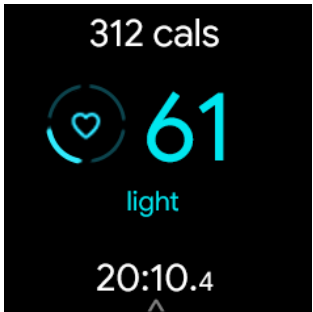
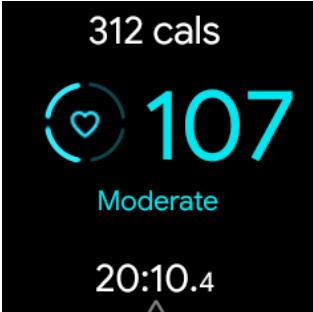
ワークアウトの概要を確認する

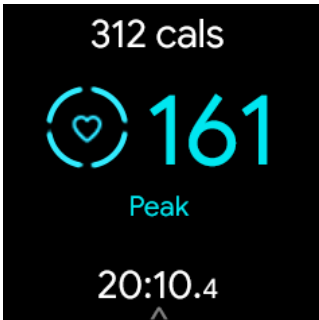
ワークアウトを終了すると、Versa 4 にデータの概要が表示されます。

Fitbit アプリの [エクササイズ] タイルでは、GPS を使用した場合に追加のデータとワークアウトの強度マップを確認できます。

心拍数を確認する

Versa 4 では、予備心拍数を使用して心拍ゾーンを個人ごとに調整します。予備心拍数とは、最大心拍数と安静時の心拍数の差です。エクササイズ中にスマートウォッチで心拍数と心拍ゾーンを確認することにより、選択したトレーニング強度の目標達成につながります。心拍ゾーンに入ると、Versa 4 に通知が表示されます。

画像	ゾーン	計算	説明
	低	予備心拍数の 40% 未満	低ゾーン未満では、心拍数が低くなっています。
	中	予備心拍数の 40～59%	中ゾーンは、ウォーキングなどの適度な運動をしているときの状態です。心拍数と呼吸が上がっているものの会話は続けられるような状態です。
	高	予備心拍数の 60～84%	高ゾーンは、ランニングやスピニングなどの激しい運動をしているときの状態です。

画像	ゾーン	計算	説明
	ピーク	予備心拍数の 85% 以上	ピークゾーンは、スプリントや高強度インターバルトレーニングなど、パフォーマンスやスピードを向上させる短時間の激しい運動を行っているときの状態です。

カスタム心拍ゾーン

特定の心拍数範囲を目標とする場合は、このような心拍ゾーンを使用する代わりに、Fitbit アプリでカスタム設定のゾーンを作成できます。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

アクティブ ゾーン時間を獲得する

心拍数が中ゾーン、高ゾーン、ピークゾーンに入ると、その時間をアクティブ ゾーン時間として獲得できます。時間を有効に活用できるように、高ゾーンまたはピークゾーンでは1分ごとに2分のアクティブ ゾーン時間を獲得できます。

中ゾーンでの1分間 = 1分のアクティブ ゾーン時間

高ゾーンまたはピークゾーンでの1分間 = 2分のアクティブ ゾーン時間

エクササイズ中に異なる心拍ゾーンに入ってから少し経つと、スマートウォッチが振動するため、運動の強度を把握できます。スマートウォッチの振動の回数でどのゾーンに入ったかがわかります。

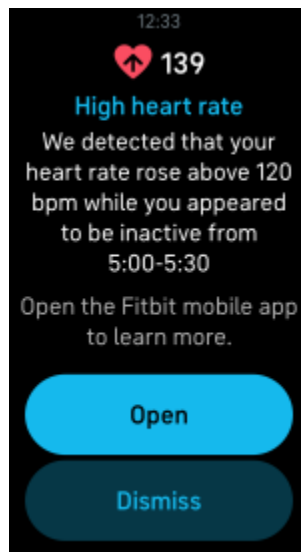
- 1 回の振動 = 中ゾーン
- 2 回の振動 = 高ゾーン
- 3 回の振動 = ピークゾーン

デフォルトでは、1 週間に 150 分のアクティブ ゾーン時間の獲得が目標として設定されています。目標を達成すると、通知が届きます。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

心拍数の通知を受け取る

Versa 4 は、10 分間以上活動していないときに、心拍数が上限または下限のしきい値を超えたことを検知すると、通知を送信します。



この機能をオフにする、またはしきい値を調整するには:

1. スマートフォンの Fitbit アプリの [今日] タブから、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。
2. [高 / 低心拍数] をタップします。

3. **[高心拍数の通知]** または **[低心拍数の通知]** をオンまたはオフにするか、**[カスタム]** をタップしてしきい値を調整します。

Fitbit アプリでは、過去の心拍数の通知の確認、考えられる症状や原因の記録、通知の削除ができます。詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

今日のエナジースコアを確認する

今日のエナジースコアを利用して、自分の体に最適なことを把握しましょう。アクティビティ、睡眠、心拍変動に基づいた 1~100 のスコアが表示されます。スコアが高い場合は運動する準備ができていることを意味し、スコアが低い場合は体の回復に専念することをおすすめします。

スコアに加えて、スコアに影響した要因の内訳、その日のユーザーに合わせたアクティビティ目標、おすすめのワークアウトや回復向けセッションも表示されます。

今日のエナジースコアを確認するには、**[エネルギー]** タイルをスマートウォッチに追加します。スマートウォッチを夜間の睡眠中も含め、一日中（14 時間以上）装着した後で、スマートウォッチの文字盤から右または左にスワイプすると、**[エネルギー]** タイルでスコアを確認できます。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

有酸素運動のフィットネス スコアを表示する

Fitbit アプリでは有酸素運動の概要を確認できます。自分の有酸素運動のフィットネス スコアと、有酸素運動のフィットネス レベルを類似ユーザーと比較して確認できます。

Fitbit アプリで **[心拍数]** タイルをタップし、心拍数のグラフを左にスワイプすると、有酸素運動のフィットネス データの詳細が表示されます。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

アクティビティを共有する

ワークアウト完了後 Fitbit アプリを開いて、データを友だちや家族に共有しましょう。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

非接触型決済

Versa 4 には NFC チップが内蔵されており、スマートウォッチでクレジットカードとデビットカードを使用できます。

クレジットカードとデビットカードを使用する

Fitbit アプリで Google ウォレットをセットアップすると、非接触型決済に対応した店舗でスマートウォッチを使用して買い物ができます。

パートナー リストには、常に新しい店舗やカード発行会社を追加しています。お使いのカードが Fitbit デバイスで使用可能かどうかを確認するには、以下をご覧ください。

- Google Pay: fitbit.com/global/us/technology/google-apps/banks

Fitbit Pay から Google Pay への移行について詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

非接触型決済をセットアップする

非接触型決済を利用するには、提携銀行のクレジットカードまたはデビットカードを 1 枚以上 Fitbit アプリに追加します。Fitbit アプリでは、支払いカードの追加と削除、スマートウォッチのデフォルトのカードの設定、お支払い方法の変更、最近の購入履歴の確認ができます。

1. Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。
2. [Google ウォレット] タイルをタップします。
3. 画面上の手順に沿って、支払いカードを追加します。場合によって、銀行から追加の認証が求められることがあります。また、初めてカードを追加する場合、スマートウォッチに 4 桁の PIN コードを設定するよう求めるメッセージが表示されることがあります。また、お使いのスマートフォンのパスコード保護を有効にしておく必要があります。

4. カードを追加したら、（まだ行っていない場合は）画面上の手順に沿ってスマートフォンの通知をオンにし、設定を完了します。

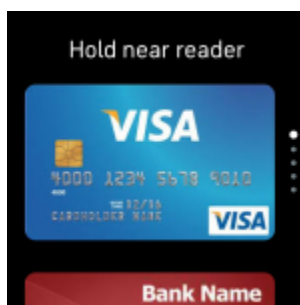
購入を行う

非接触型決済に対応した店舗であれば、Fitbit デバイスを使って買い物ができます。各店舗の決済デバイスに以下のマークがあれば、非接触型決済が可能です。



オーストラリア以外のお客様

1. スマートウォッチで Google ウォレット  または Fitbit Pay アプリ  を開きます。スマートウォッチのボタンを 2 回押すと、お使いの決済アプリに簡単にアクセスできます。
2. メッセージが表示されたら、スマートウォッチの 4 桁の PIN コードを入力します。デフォルトのカードが画面に表示されます。



3. デフォルトのカードで支払いを行う場合は、決済デバイスに手首をかざします。別のカードで支払うには、スワイプして使用したいカードを見つけ、決済デバイスに手首をかざします。

オーストラリアのお客様

1. オーストラリアの銀行のクレジット カードやデビットカードをお持ちの場合は、決済デバイスにスマートウォッチをかざすとお支払いができます。オーストラリア以外の銀行のカードやデフォルト以外のカードでのお支払いをご希望の場合は、上記のステップ 1～3 の操作を行ってください。
2. メッセージが表示されたら、スマートウォッチの 4 桁の PIN コードを入力します。
3. 購入金額が 100 オーストラリアドルを超える場合は、決済デバイスの指示に沿って操作してください。暗証番号の入力を求められた場合は、（デバイスの PIN コードではなく）カードの暗証番号を入力してください。

支払いが完了するとスマートウォッチが振動し、確認画面が表示されます。

Fitbit デバイスが決済デバイスに認識されない場合は、文字盤を読み取り機に近づけていることを確認し、店員に非接触決済を使用していることを知らせてください。

セキュリティ強化のため、非接触型決済を行う際は Versa 4 を手首に装着する必要があります。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

デフォルトのカードを変更する

Google Pay

1. Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。
2. [Google ウォレット] タイルをタップします。
3. デフォルトの支払いオプションとして設定したいカードをタップします。
4. [タッチ決済のデフォルトに設定] をタップします。

Fitbit Pay

1. Fitbit アプリの [今日] タブ  で、デバイス アイコン  > [Versa 4] をタップします。

2. [ウォレット] タイルをタップします。
3. デフォルトの決済方法として設定したいカードを見つけます。
4. [Versa 4 のデフォルトとして設定] をタップします。

交通機関で支払う

非接触型決済は交通機関でも使用できます。クレジットカードやデビットカードの非接触型決済に対応した読み取り機にかざしてください。スマートウォッチを使って支払いを行うには、[クレジットカードとデビットカードを使用する](#)の手順に沿って操作してください。

乗車時と降車時に読み取り機に Fitbit スマートウォッチをかざして支払う際は、同じカードを使用するようにしてください。乗車する前に、デバイスが充電されていることを確認してください。

アップデート、再起動、消去

トラブルシューティングの手順によっては、スマートウォッチの再起動が必要になる場合があります。また、Versa 4 を他の人に譲る場合には消去もできます。スマートウォッチをアップデートすると、最新のファームウェアを入手できます。

Versa 4 をアップデートする

スマートウォッチをアップデートすると、最新の機能強化と製品の更新情報を入手できます。

利用可能なアップデートがある場合、Fitbit アプリに通知が表示されます。アップデート開始後は Versa 4 と Fitbit アプリの進行状況バーに沿って操作し、アップデートを完了します。アップデート中はスマートウォッチとスマートフォンを近くに置いておきます。

Versa 4 のアップデートにより、バッテリーの消耗が激しくなる場合があります。アップデートを開始する前に、スマートウォッチを充電器に接続することをおすすめします。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

Versa 4 を再起動する

Versa 4 を同期できない場合、データの記録や通知の受信で問題が発生した場合は、スマートウォッチを再起動します。

スマートウォッチを再起動するには、ボタンを 10 秒間長押しし、Fitbit のロゴが表示されたら、ボタンから指を離します。

スマートウォッチを再起動してもデータは削除されません。

Versa 4 には、高度計、スピーカー、マイク用の小さな穴があります。このような穴にペーパークリップなどを差し込んでデバイスを再起動しようとししないでください。Versa 4 が破損する可能性があります。

Versa 4 をシャットダウンする

スマートウォッチの電源を切るには、設定アプリ  > [シャットダウン] をタップします。

スマートウォッチの電源を入れるには、ボタンを押します。

Versa 4 を長期間保管する方法については、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

Versa 4 を消去する

Versa 4 を他の人に譲渡する場合や返品する場合は、まず個人データを消去します。

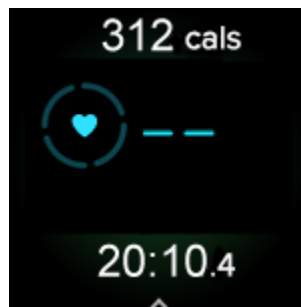
Versa 4 で設定アプリ  > [Versa 4 について] > [出荷時の状態にリセット] を開きます。

トラブルシューティング

Versa 4 が正しく機能しない場合は、以下のトラブルシューティング手順をご確認ください。

心拍信号が記録されない

エクササイズを行っている時間を含め、Versa 4 は一日中ユーザーの心拍数を常時記録します。スマートウォッチの心拍数センサーが信号を検出できなかった場合、破線が表示されます。

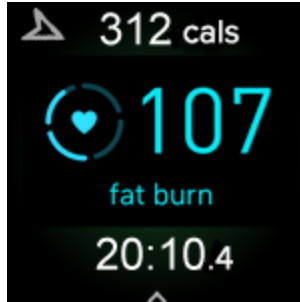


スマートウォッチが心拍信号を検出できない場合、スマートウォッチを正しく装着しているか確認し、手首を上下に動かしたり、バンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Versa 4 が皮膚に接触している状態にします。腕をまっすぐ伸ばした状態で短時間動かさないようにすると、再び心拍数が表示されるようになります。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

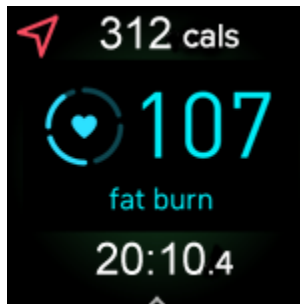
GPS 信号を受信しない

高層ビル、森の奥深く、急な丘、厚い雲などの環境要因によって、スマートウォッチによる GPS 電波への接続が干渉される場合があります。エクササイズ時にスマートウォッチが GPS 信号の受信を試みている場合、画面の上部の GPS アイコン  が回転します。



確実に記録できるよう、Versa 4 が信号を検出するまで待ってからワークアウトを開始してください。

ワークアウト中に Versa 4 が GPS 信号を検出できなくなると、赤い GPS アイコン  が表示されます。スマートウォッチは引き続き接続を試みます。



詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

その他の問題

次のいずれかの問題が発生した場合は、スマートウォッチを再起動します。

- 同期されない
- タップ、スワイプ、またはボタンを押しても反応しない
- 歩数などのデータが記録されない
- 通知が表示されない

再起動手順については、[Versa 4 を再起動する](#)をご覧ください。

一般情報と仕様

センサーとコンポーネント

Fitbit Versa 4 には次のセンサーとモーターが搭載されています。

- マルチパス光学式心拍数トラッカー
- 酸素飽和度（血中酸素ウェルネス）モニタリング用の赤色および赤外線センサー
- 高度計（高度変化の測定用）
- 3 軸加速度計（動きのパターンの測定用）
- 環境光センサー
- NFC
- 内蔵 GPS 受信機 + GLONASS（ワークアウト時の位置情報の記録用）
- 振動モーター
- スピーカー
- マイク
- Wi-Fi（無効になっており利用できません）

材質

Versa 4 に同梱されているバンドは、多くのスポーツ ウォッチに使用されているものと同様の、柔らかくて丈夫なエラストマー素材でできています。

Versa 4 の本体とバックルはアルミニウム製です。アルミニウムには微量のニッケルが含まれることがあり、ニッケルに敏感な肌の場合アレルギー反応が起こる可能性があります。ただし、すべての Fitbit 製品のニッケル含有量は、欧州連合のニッケル使用制限指令の厳しい基準を満たしています。

ワイヤレス テクノロジー

Versa 4 には、Bluetooth 5.0 無線トランシーバーと NFC チップが搭載されています。

触覚フィードバック

Versa 4 には、アラーム、目標、通知、リマインダー、アプリで機能する振動モーターが搭載されています。

バッテリー

Versa 4 には充電式リチウムポリマー バッテリーが内蔵されています。

メモリ

Versa 4 は 1 日単位のデータ、睡眠情報、エクササイズ履歴などのデータを 7 日間分保存します。過去のデータは Fitbit アプリで確認できます。

ディスプレイ

Versa 4 は、AMOLED カラー ディスプレイを備えています。

バンドのサイズ

バンドサイズは以下のとおりです。別売りのアクセサリ バンドのサイズは若干異なる場合があります。

S サイズのバンド	手首周りが 5.5～7.1 インチ（140～180 mm）の方にフィットします
-----------	---

L サイズのバンド	手首周りが 7.1～8.7 インチ（180～220 mm）の方にフィットします
-----------	---

環境条件

動作温度	14～113°F (-10～45°C)
非動作温度	-4～14°F (-20～-10°C) 113～140°F (45～60°C)
充電温度	32～95°F (0～35°C)
防水性能	水深 50 m までの防水性能
最高動作高度	28,000 フィート (8,534 m)

詳細

スマートウォッチの詳細情報、Fitbit アプリで達成度を確認する方法、Fitbit Premium で健康的な習慣を身に付ける方法については、help.fitbit.com をご覧ください。

返品に関するポリシーと保証

保証に関する情報と fitbit.com の返品に関するポリシーについては、[ウェブサイト](#)をご覧ください。

Regulatory and Safety Notices

Notice to the User: Regulatory content for certain regions can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Versa 4 > Regulatory info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB523:

FCC ID: XRAFB523

Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Versa 4 > Regulatory info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB523

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Note: This device is intended only for use as a wrist-worn device

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB523

IC: 8542A-FB523

Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Versa 4 > Regulatory info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres > À propos Versa 4 > Informations réglementaires

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

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

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

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

European Union (EU)

**Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device.
To view the content:**

Settings > About Versa 4 > Regulatory Info

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP
NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB523 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB523 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB523 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB523 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Argentina



Australia and New Zealand

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Versa 4 > Regulatory info



Ghana

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Indonesia

81967/SDPPI/2022

3788

82041/SDPPI/2022

3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-12858.
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Versa 4 > Regulatory info



201-220210



Kingdom of Saudi Arabia

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Versa 4 > Regulatory info

Malaysia

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Versa 4 > Regulatory Info

Mexico

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Versa 4 > Regulatory info



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

IFT#: RCPFIFB22-1829-A1

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032400ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

Oman

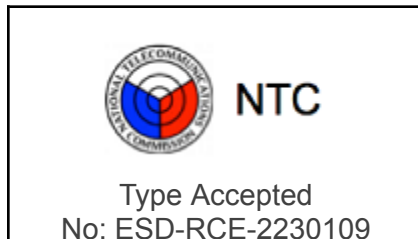
TRA/TA-R/13571/22
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0259

Philippines



Serbia



Singapore

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Versa 4 > Regulatory info

South Korea

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Versa 4 > Regulatory info

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

設定 > 關於 Versa 4 > 法規資訊

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Settings > About Versa 4 > Regulatory info

低功率警語：

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。

Translation:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any

interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB523	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. "超出0.1 wt %" 及 "超出0.01 wt %" 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. "○" 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. "-" 係指該項限用物質為排除項目。						

Thailand



United Arab Emirates



United Kingdom

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **About Versa 4** > **Regulatory Info**

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



Vietnam



About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

CAUTION: Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas



Models: FB523

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

Battery Model ID: 282024

Amperex Technology Limited

Unit 3503, 35th Floor Wharf Cable TV Tower, 9 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, New Territories, Hong Kong

zuoz@atlbattery.com

Battery Model ID: 262024-Rhea

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvdl.com

Battery Model ID: 262025PN5

Do not modify or remanufacture/refurbish the battery, puncture or attempt to insert objects into the battery, immerse or expose the battery to water or other liquids, or expose the battery to fire, excessive heat, and/or other hazards.

IP Rating

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Versa 4 > Regulatory Info

Model FB523 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB523 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

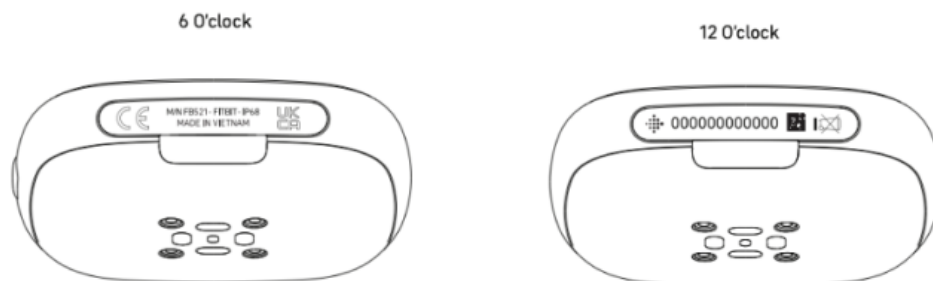
Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2018, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View



Back View

