



fitbit versa



ユーザーマニュアル
バージョン 2.9

目次

開始	6
同梱内容.....	6
ウォッチを充電する.....	6
スマートフォンで設定する	8
Wi-Fi に接続.....	9
Fitbit アプリでデータを確認可能	9
Versa の着用	10
全日装着の位置と運動時の着用位置	10
利き手.....	11
着用とお手入れのヒント	11
ベルトの交換.....	12
バンドを取り外します.....	12
バンドの取り付け	13
基本	14
Versa の操作.....	14
基本的なナビゲーション.....	14
ボタンショートカット.....	15
クイック設定.....	17
設定の調整.....	18
バッテリー残量をチェック	19
端末ロックの設定.....	20
画面をオフにする.....	20
文字盤とアプリ	21
アプリを開く.....	21
アプリを並び替える.....	21
アプリの削除.....	21
アプリの更新.....	22
追加アプリのダウンロード	22
時計の文字盤変更.....	22
スマートフォンからの通知	24
通知の設定.....	24

着信通知の表示.....	25
通知の管理.....	25
通知をオフにする設定	26
電話の応答または拒否	27
メッセージへ応答 (Android フォン)	27
時間管理.....	28
アラームの設定.....	28
アラームの解除またはスヌーズ	28
タイマーやストップウォッチを使う	29
アクティビティとウェルネス.....	30
データを見る	30
毎日の運動目標の追跡	31
目標の選択	31
時間毎のアクティビティの追跡	31
睡眠のデータを追跡.....	32
睡眠目標を設定	32
睡眠習慣について知る.....	32
心拍数を確認する.....	32
ガイド付き呼吸セッションの実践.....	33
エクササイズと心臓の健康.....	34
運動の自動トラッキング	34
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析	35
GPS 要件.....	35
エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする.....	37
ワークアウトサマリーの確認	38
心拍数を確認する.....	38
カスタム心拍ゾーン	40
アクティブ・ゾーン時間 (分) を取得	40
アクティビティの共有	41
心肺機能のフィットネスレベルを表示.....	41
音楽.....	42
Bluetooth ヘッドフォンまたはスピーカーの接続.....	42
Versa で音楽をコントロールする.....	43

非接触型決済	44
クレジットカードとデビットカードを使用する.....	44
非接触型決済をセットアップする.....	45
購入.....	45
デフォルトのカードを変更する.....	47
交通機関の支払い.....	47
天気	48
アップデート、再起動、および消去	49
Versa の再起動.....	49
Versa の消去.....	49
Versa の更新.....	50
トラブルシューティング	51
心拍数シグナルの欠落.....	51
GPS 信号の欠落.....	51
Wi-Fi に接続できない.....	52
他の問題.....	53
一般情報および仕様	54
センサーおよびコンポーネント.....	54
材質.....	54
ワイヤレス テクノロジー.....	54
触覚フィードバック.....	54
バッテリー.....	54
データ保存.....	55
ディスプレイ.....	55
バンドサイズ.....	55
環境条件.....	55
さらに詳しく.....	56
返品ポリシーおよび保証.....	56
Regulatory and Safety Notices	57
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement.....	57
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	58
European Union (EU).....	59
Customs Union.....	60
Argentina.....	60

Australia and New Zealand.....	60
Belarus	61
China.....	61
India	62
Indonesia.....	62
Israel	63
Japan.....	63
Mexico.....	63
Morocco	63
Nigeria.....	64
Oman.....	64
Pakistan.....	64
Philippines	64
Serbia	65
South Korea.....	65
Taiwan.....	66
United Arab Emirates.....	68
Zambia.....	69
目次.....	71

開始

Fitbit Versa へようこそ。Fitbit Versa は1日中使えるガイドで、4日間を超えるバッテリー駆動時間やパーソナライズされた分析などを用いて、目標達成をサポートします。

以下で当社の安全性情報をご覧ください [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety)。Versa は医学的あるいは科学的データを提供することを意図していません。

同梱内容

Fitbit Versa の同梱物：



小サイズバンドがつけられた
ウォッチ
(色や素材が異なります)



充電クレードル



追加の大サイズバンド
(色や素材が異なります)

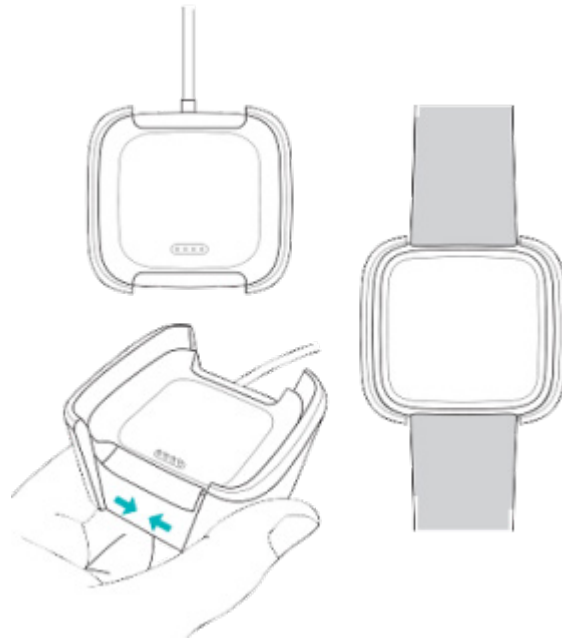
Versa の取り外し可能リストバンド (別売) は、さまざまな色や素材で展開されています。

ウォッチを充電する

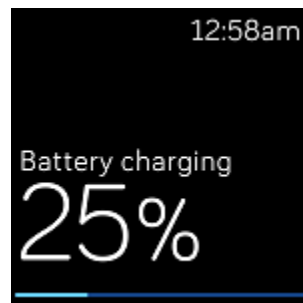
Versa を完全に充電すると、バッテリーは4日間以上継続使用できます。バッテリー寿命と充電サイクルは使用状態やその他の要因によって変化するため、実際の結果は異なる場合があります。

Versa の充電方法 :

1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、UL 認証の USB ウォールチャージャー、または別の低エネルギー充電デバイスに差し込みます。
2. クリップをつまんで、充電クレードルにスマートウォッチを置きます。充電クレードルのピンをウォッチ背面の金色の接点に合わせる必要があります。充電パーセントが画面に表示されます。



ウォッチの充電中は、画面を2回タップするとバッテリー残量が確認できます。Versa を再びタップしてご使用ください。



スマートフォンで設定する

iPhone や iPad の Fitbit アプリ、または Android フォンの Fitbit アプリで Versa をセットアップします。Fitbit アプリは、人気のあるほとんどのスマートフォンに対応しています。お使いのスマートフォンに対応しているかどうかは、fitbit.com/devices でご確認ください。



使用を開始するには：

1. Fitbit アプリをダウンロード：
 - iPhone は [Apple App Store](#)
 - [Android フォン専用の Google Play ストア](#)
2. アプリをインストールして、開きます。
3. **[Google でサインイン]** をタップし、画面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、ユーザーガイドをお読みになって、新しいウォッチの詳細を確認し、Fitbit アプリを探索してください。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Wi-Fi に接続

セットアップ時には、Versa を Wi-Fi ネットワークに接続するように求められます。Versa は Wi-Fi を利用して、Fitbit ギャラリーからアプリをより迅速にダウンロードしたり、より速く、より確実な OS のアップデートを行うことができます。

Versa は次の Wi-Fi ネットワークに接続できます。暗号化されていない WEP、WPA パーソナル、WPA 2 パーソナル。ただし、このウオッチは、5GHz Wi-Fi、WPA エンタープライズ、—例えばログイン、サブスクリプション、プロファイルなどのパスワード以上が必要なパブリックネットワークには接続されません。コンピュータで Wi-Fi ネットワークに接続する際に、ユーザー名またはドメインの欄が表示される場合、こういったネットワークへの接続はサポートされていません。

最良の結果を得るには、Versa を自宅または職場の Wi-Fi ネットワークに接続してください。接続する前にネットワークのパスワードを確認します。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Fitbit アプリでデータを確認可能

スマートフォンで Fitbit アプリを開くと、自分の健康指標やアクティビティ、睡眠データを確認したり、ワークアウトやマインドフルネスセッションなどを選択したりできます。

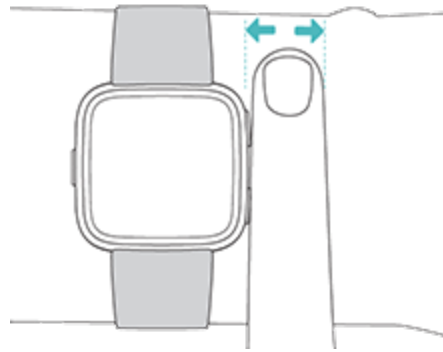
Versa の着用

手首に Versa を着用してください。異なるサイズの手首に取り付ける必要がある場合や、別のバンドを購入する場合は、[ページ](#)の「リストバンドの交換」の手順をご覧ください [12](#)。

全日装着の位置と運動時の着用位置

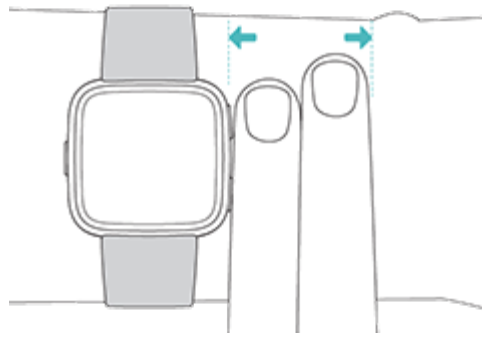
運動をしていないときは、手首の骨から指一本分ほど開けた位置に Versa を着用します。

一般的には、長時間着用した後は1時間程ウォッチを外すなどして、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、ウォッチを外すことをお勧めします。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、本体に石鹸、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。石鹸、シャンプー、コンディショナーは、ウォッチに長期的なダメージを与え、肌荒れを引き起こす可能性があります。



運動中の心拍数トラッキングの最適化


- ワークアウトの間は、ウォッチを手首の骨から指2本分ほど開けた位置に着用していると、改善します。サイクリングやウェイトリフティングといったさまざまな運動では手首を曲げる回数が多いので、時計が手首の下の方に装着されていると、心拍数の検出が妨げられる原因となります。



- ウォッチを手首の上部に着用して、デバイスの背部が肌に接していることを確認してください。
- ワークアウトの前はバンドを締め、終了したらバンドを緩めるようにしましょう。リストバンドは、あまり強く締めすぎないでください（リストバンドを強く締めすぎると血液の流れが制限され、心拍信号が影響を受けます）。

利き手

精度を高めるために、Versa を利き手または利き手と反対側の手のどちらに装着するのかを指定する必要があります。利き手とは字を書いたり、お箸を持つ時に使う手のことをいいます。まず、手首の設定は利き手の反対の手にセットされます。Versa を利き手に装着する場合は、Fitbit アプリで利き手設定を変更してください。

Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa] タイル > [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、ベルトと手首を定期的に洗ってください。
- ウォッチが濡れてしまった場合は、アクティビティ後に手首から外して、完全に乾かしてください。
- スマートウォッチは時々外すようにしてください。

詳細については、[「Fitbit 着用とお手入れ」のページ](#) をご覧ください。

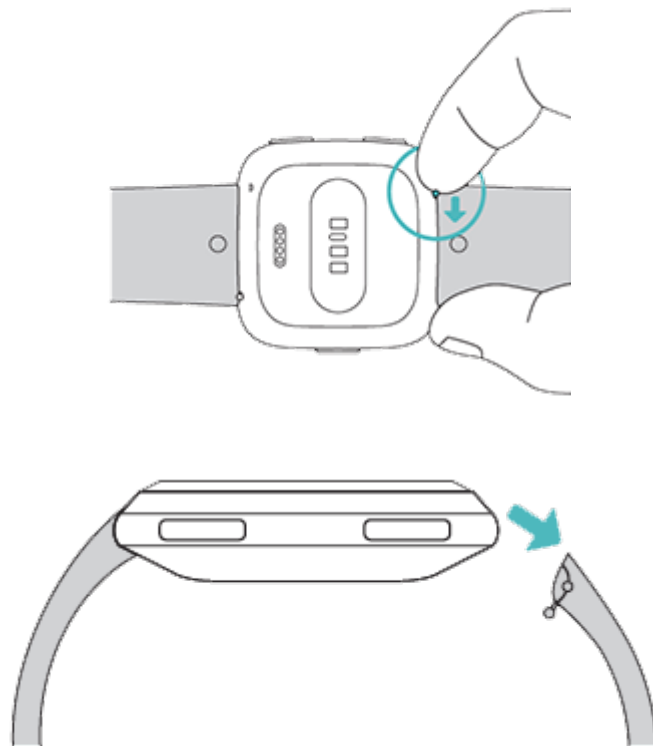
ベルトの交換

Versa にはスモールリストバンドがつけられており、他にもボトムバンド（L サイズ）が付属し、同梱されています。トップバンドとボトムリストバンドの両方をアクセサリー・リストバンド [fitbit.com](https://www.fitbit.com) で別売り、と交換することができます。バンドの測定については、[ページの「バンドサイズ」](#) をご覧ください [55](#)。

Fitbit Versa 2 と Fitbit Versa Lite Edition のリストバンドは Versa と互換性があります。

バンドを取り外します

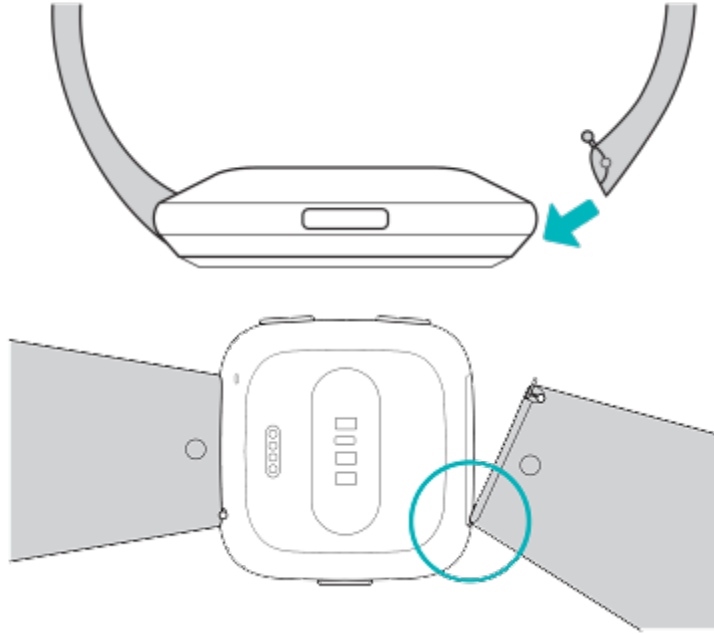
1. Versa を裏返して、クイックリリース レバーを探します。
2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、慎重にリストバンドをウォッチから引き離して外します。



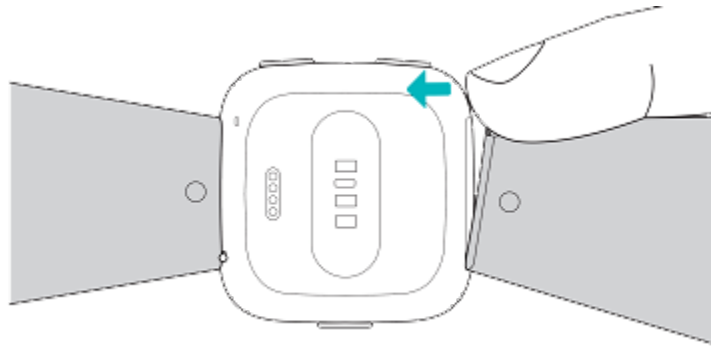
3. 他方も同じように外してください。

バンドの取り付け

1. バンドを取り付けるには、バンドを 45 度から向けて持ち、ピン（クイックリリースレバーの反対側）をウォッチのノッチの中にスライドします。



2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、バンドのもう一方も差し込みます。



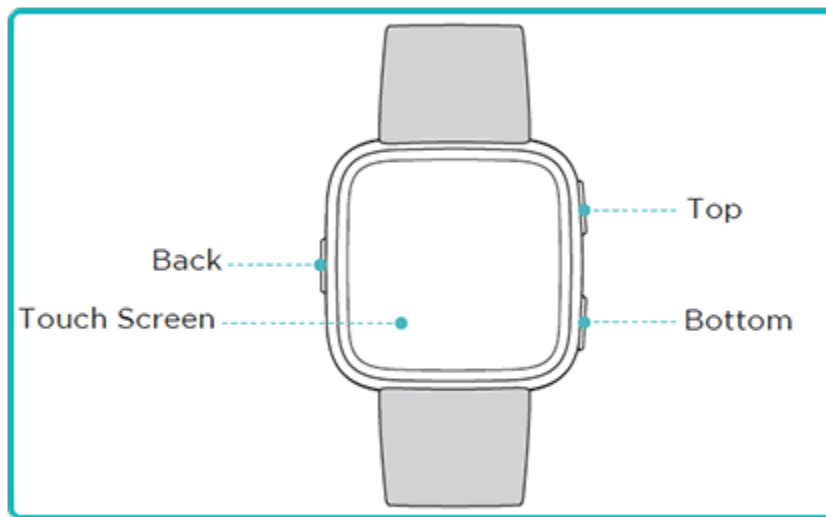
3. ピンの両端が入ったら、クイックリリースレバーを離します。

基本

設定の管理方法、個人用暗証番号コードの設定方法、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 の操作

Versa のカラー液晶タッチスクリーンには、三つのボタンがあります：背面、上部と底部です。



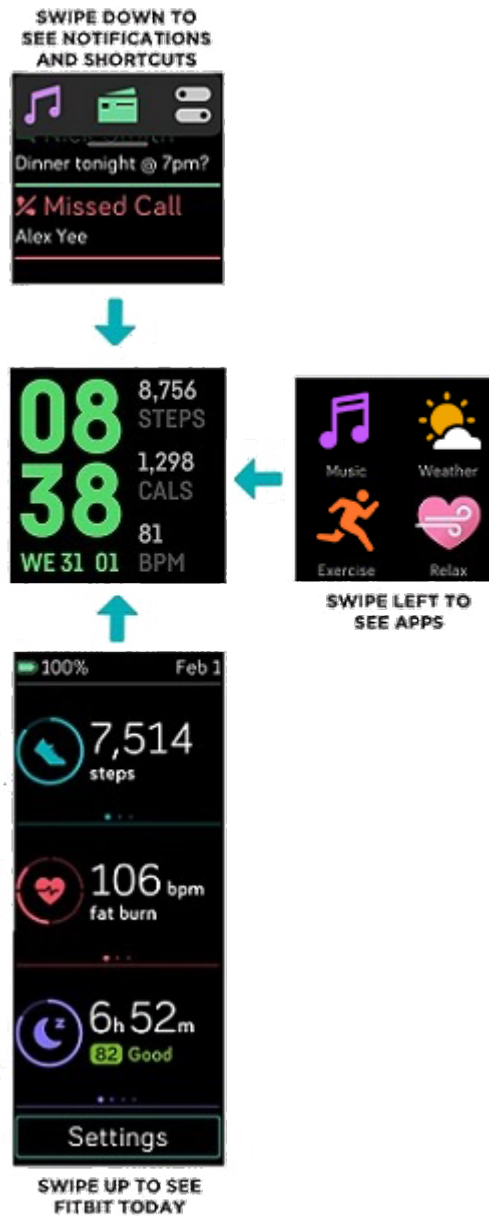
画面をタップするか、左右または上下にスワイプするか、ボタンを押して、Versa を操作します。使用時以外は、ウォッチの画面がオフになり、バッテリーを節約します。オンにするには、画面をダブルタップするか、ボタンを押します。

基本的なナビゲーション

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通知が表示されます。
- 画面上部からもう一度下にスワイプして、音楽コントロール、Fitbit Pay およびクイック設定へのショートカットにアクセスできます。ショートカットは2秒後に消えます。もう一度表示するには、下にスワイプしてください。
- 上にスワイプすると、毎日の統計情報が表示されます。

- 左にスワイプして、時計のアプリを表示します。
- [戻る] ボタンを押して前の画面に戻すか、または時計の文字盤に戻ってください。

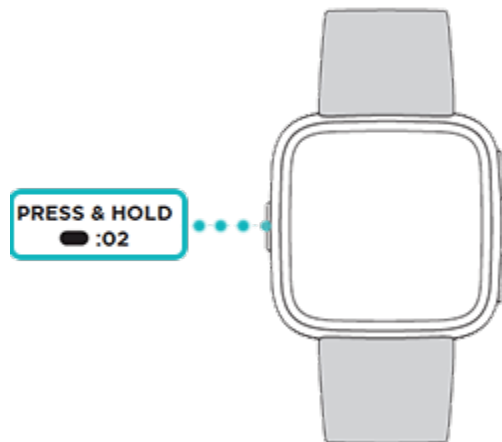



ボタンショートカット

特定の機能にすばやくアクセスするには、Versa 上のボタンを長押しします。通知を表示したりアプリを開いたりします。

ショートカットを選択

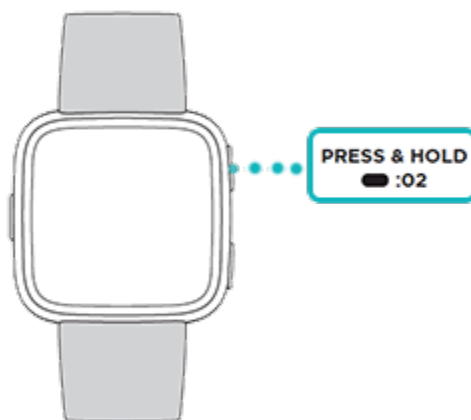
[戻る] ボタンを 2 秒間長押しして Fitbit Pay (Fitbit Pay が有効なウォッチ)、音楽コントロール、通知や特定のアプリを有効にします。



最初にボタンショートカットを使用する際、どの機能が有効になるかを選択できます。後でボタンをホールドしたときにどの機能が有効になるかを変更するには、お使いのウォッチで設定アプリ  を開き、[左ボタン] オプションをタップします。

通知

通知を表示するには、上ボタンを長押しします。



上下にスワイプすると、通知がスクロールします。


アプリショートカット





Versa のボタンを押してお好みのアプリにクイックアクセスします。ショートカットにアクセスするには、時計画面に移動します。ボタンは以下のように配置されています。




- 上ボタン - 最初のアプリ画面の左上にあるアプリを開きます。
- 下ボタン - 最初のアプリ画面の左下にあるアプリが開きます。

アプリを並べ替えて、Versa をカスタマイズしましょう。詳細はページ上の「[アプリの並べ替え](#)」をご覧ください [21](#)。


クイック設定



画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[クイック設定] アイコン  をタップして特定の設定にアクセスします。

<p>サイレントモード</p> 	<p>サイレントモード設定がオンの場合：</p> <ul style="list-style-type: none">• 通知、目標達成のお祝い、およびリマインダーはミュートされます。• 画面上部から下にスワイプしてデータを確認した際に、[サイレントモード] アイコン  が表示されます。 <p>「サイレントモード設定」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。</p>
<p>おやすみモード</p> 	<p>おやすみモード設定がオンの場合：</p> <ul style="list-style-type: none">• 通知、目標達成のお祝い、およびリマインダーはミュートされます。• 画面の明るさは、暗めに設定されています。• 手首を回しても画面は暗いままで。• データを表示するために上にスワイプすると、画面の上部に [おやすみモード] アイコン  が表示されます。 <p>[おやすみモード] は、「睡眠スケジュール」を設定すると自動的にオフになります。詳しくは、「設定の調整」ページ 18 をご覧ください。</p>

	「サイレントモード設定」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 	その他の設定については、[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、「 設定の調整 」ページ 18 をご覧ください。
画面の起動 	画面の起動を自動にすると、手首を回すたびに画面はオンになります。 画面の起動を手動にすると、ボタンを押せば画面はオンになります。
明るさ 	画面の明るさを調整する。

設定の調整

設定アプリの基本設定管理  :

アクティブな心拍ゾーン (分)	アクティブ・ゾーン時間 (分) 週次目標通知をオン、オフします。
Bluetooth	接続済み Bluetooth デバイスを管理する。
明るさ	画面の明るさを変更します。
サイレントモード	エクササイズアプリを使用中に、すべての通知をオフにするか、[サイレントモード] の自動オンを選択します  。
心拍数	心拍数追跡をオンまたはオフにします。
左ボタン	「戻る」ボタンが有効化する機能を選択します。
スクリーン・タイムアウト	スマートウォッチの操作を中止した以降画面がそのままの時間を選択します。
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変更します。
おやすみモード	おやすみモードの設定を調整します。これには、自動的にオン/オフになるモードのスケジュールの設定が含まれます。 スケジュールを設定するには、[設定アプリ]  を開き、[おやすみモード] > [スケジュール] をタップします。[おやすみモード] は、手動でオンにしている場合でも、スケジュールした時間が来ると自動的にオフになります。

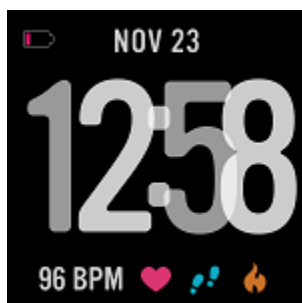
バイブレーション	ウォッチの振動強度を調整します。
Versa について	<p>ウォッチの規制情報とアクティベーション日（ウォッチの保証開始日）を表示します。アクティベーション日は、デバイスを設定した日です。</p> <p>[Versa について] > [システム情報] をタップすると、アクティベーション日が表示されます。</p> <p>詳しくは、関連のヘルプ記事をご覧ください。</p>

設定をタップして調整します。上にスワイプすると、設定の全リストを表示します。

バッテリー残量をチェック

画面上部から下にスワイプします。バッテリー残量のアイコンが左上に表示されます。

バッテリー残量が低下すると（残り 24 時間以内）、時計の文字盤に赤いバッテリーインジケータが表示されます。お使いのバッテリーが極めて低下している（残りの 4 時間未満）の場合は、バッテリーインジケータが点滅します。




バッテリーが 25% 以下になると、Versa の Wi-Fi はオフになり、お使いのデバイスの更新はできません。

端末ロックの設定

デバイスロックは Fitbit Pay をサポートしている時計で利用可能です。ウォッチを安全に保つためには、Fitbit アプリケーションの端末ロックをオンし、個人的な 4 桁の暗証番号コードを入力すると、ウォッチのロックが解除できます。デバイスロックは、Fitbit Pay の設定で時計からの非接触型決済を可能にすると自動的にオンになります。Fitbit Pay を使用しない場合は、デバイスロックは、オプションです。

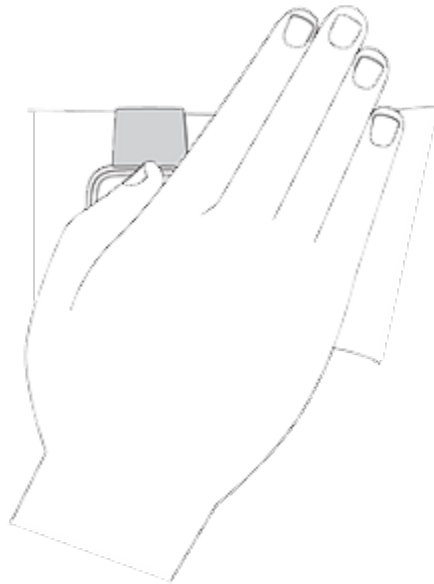
端末ロックをオンにするか、Fitbit アプリ で 暗証番号 コードをリセットする：

Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa] タイル > [端末ロック] をタップします。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

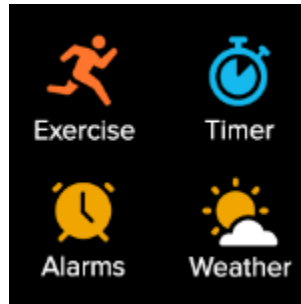
画面をオフにする

未使用時に画面をオフにするには、ウォッチの表面を反対側の手で覆うか、[戻る] ボタンを押すか、体から手首を離します。



文字盤とアプリ

[Fitbit ギャラリー](#)には、時計をパーソナライズし、健康、フィットネス、タイムキーパー、そして毎日のニーズなどたくさんの方のニーズを満たすためのアプリと文字盤が用意されています。



アプリを開く



文字盤から、左にスワイプすると、ウォッチにインストールされているアプリを確認することができます。アプリを開くにはタップします。

アプリを並び替える

Versa でアプリの場所を変更するには、タイルを長押し選択し、新しい場所にドラッグします。そのアプリはサイズが少し大きくなり時計が振動するとアプリが選択されます。

アプリの削除


Versa にインストールされているほとんどのアプリを削除できます。

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa] タイルをタップします。
2. **【ギャラリー】** をタップします。
3. 削除するアプリをタップします。アプリを見つけるには、上にスワイプする必要があるかもしれません。
4. **【アンインストール】** をタップします。


アプリの更新

アプリの更新には Wi-Fi が必要です。時計が充電中で、Wi-Fi ネットワークの範囲内にある場合、Versa は更新情報を検索します。

手動でアプリを更新することもできます：

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]** をタップします。アップデートするアプリを見つけます。上にスワイプして探す必要があるかもしれません。
3. アプリの横にある **[更新]** ボタンをタップします。


追加アプリのダウンロード

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]** > **[アプリ]** タブをタップします。
3. 利用可能なアプリケーションを参照してください。インストールしたいアプリが見つかったら、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 に追加します。



詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

時計の文字盤変更

Fitbit ギャラリーでは、ウォッチをパーソナライズするための様々な文字盤をご用意しています。

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]** > **[Clock]** タブをタップします。
3. 入手可能な文字盤を探します。時計の文字盤をタップすると詳細が表示されます。
4. **[インストール]** をタップして、文字盤を Versa に追加します。

最大5つの時計の文字盤を保存でき、それらを切り替えることができます：


- 新しい時計の文字盤を選択すると、すでに 5 つの保存された時計の文字盤がない限り、自動的に保存されます。
- 保存したウォッチの文字盤を見るには、クロックアプリ  を開き、スワイプしてご使用になりたい文字盤を見つけます。タップして選択します。
- Fitbit アプリに保存した文字盤を確認するには、[Today]タブ  > 左上のアイコン > [デバイス画像] > **[ギャラリー]** をタップします。保存した文字盤は、[My クロックフェイス] でご覧いただけます。
 - 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。
 - 保存した文字盤を切り替えるには、[文字盤] > **[選択]** をタップします。

スマートフォンからの通知

Versa は、スマートフォンからの通話、テキスト、カレンダー、アプリの通知を表示して、お知らせします。トラッカーをスマートフォンから 30 フィート以内に保ち、通知を受け取ります。

通知の設定

スマートフォンの Bluetooth がオンになっていて、通知を受信できることを確認します（多くの場合、[設定] > [通知] で確認できます）。それから、通知を設定します。

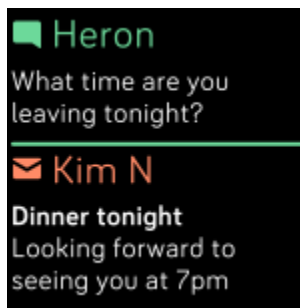
1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa] タイルをタップします。
2. [通知] をタップします。
3. まだペアリングしていない場合は、画面上の指示に従ってください。通話、テキスト、カレンダーの通知が自動的にオンになります。
4. Fitbit や WhatsApp など、スマートフォンにインストールされているアプリからの通知を有効にするには、[アプリの通知] をタップして、表示したい通知をオンにします。

なお、iPhone をお持ちの場合、Versa には、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表示されます。Android フォンをお持ちの場合、Versa には、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、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

着信通知の表示

通知が入ると、ウォッチが振動します。通知が届いたときに通知を読まなかった場合は、画面の上部から下にスワイプして後で確認することができます。



お使いのウォッチのバッテリーが極度に低下している場合、通知が入っても、トラッカーが振動したり、画面がオンになることはありません。

通知の管理

Versa 上では最大 30 個の通知を保存することができ、それ以上の通知は、新しい通知が受信されると古い順に上書きされていきます。




通知を管理するには：

- 画面上部から下にスワイプすると通知が確認できます。通知をタップすると拡大して表示されます。
- 通知を削除するには、タップして拡大し、下にスワイプして **[クリア]** をタップします。
- 一度にすべての通知を削除するには、通知リストの一番上までスワイプして **[すべてクリア]** をタップします。



通知をオフにする設定

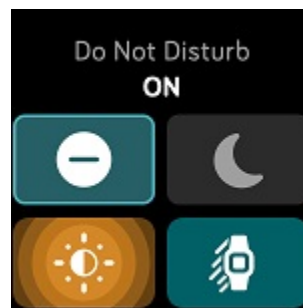
Versa のクイック設定ですべての通知をオフにするか、Fitbit アプリで特定の通知をオフにします。すべての通知をオフにすると、トラッカーが振動せず、電話が通知を受信したときに画面がオンになりません。

特定の通知をオフにするには、次のようにします。

1. スマートフォンの Fitbit アプリで [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa] タイル  [通知] をタップします。
2. 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、次のようにします。

1. 画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[クイック設定] アイコン  をタップします。
2. [サイレントモード] アイコン  をタップします。目標のお祝いやリマインダーなどすべての通知の表示がオフになります。



スマートフォンの [サイレントモード] 設定を使用する場合、この設定がオフになるまで、ウォッチに通知は送信されません。

電話の応答または拒否

Versa を iPhone または Android フォンとペアリングすると、かかってきた電話を受けたり拒否したりできます。Android フォンが古いバージョンの Android OS を使用している場合は、ウォッチで電話を拒否することはできますが、受けることはできません。

電話に出るには、ウォッチの画面上の緑色の [電話アイコン] をタップします。ただしウォッチで通話できない点に注意してください。電話を受けたら、近くにある電話で応答してください。電話に出ない場合は、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。


発信者名があなたの連絡先リストにある場合は表示され、それ以外は電話番号が表示されます。



メッセージへ応答 (Android フォン)

クイック返信をあらかじめ設定すると、ウォッチの特定のアプリからメッセージや通知に直接応答できます。近くにあるスマートフォンで Fitbit アプリをバックグラウンドで実行させておくと、ウォッチからメッセージに応答できます。

メッセージへの応答：


1. 応答する通知を開きます。
2. **リプライをタップします。**メッセージに返信するオプションがない場合は、通知を送信するアプリにクイックリプライ返信は利用できません。
3. クイック返信のリストからテキスト返信を選ぶか、または絵文字アイコン  をタップして絵文字を選択します。

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

時間管理

アラームは設定した時間に振動して起こしたり、警告したりします。最大 8 つのアラームを 1 回、または週に数回発生するように設定します。また、ストップウォッチでイベントの時間を計ったり、カウントダウンタイマーを設定したりすることもできます。

アラームの設定

アラームアプリ  で 1 回限りまたは繰り返し発生するアラームを設定する。アラームが鳴ると、ウォッチが振動します。

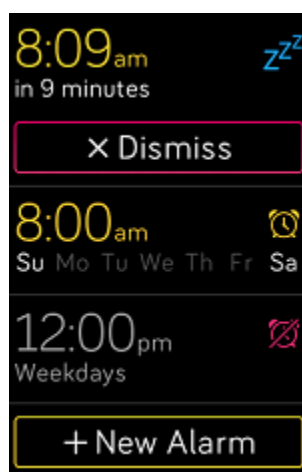
アラームを設定する際、スマートアラームをオンにして、ウォッチが設定したアラーム時刻の 30 分前に起こすのに最適な時間を見つけられるようにします。深い睡眠の場合は起こすのを避けます。ですので、リフレッシュした気分で見ることが出来ます。スマートアラームが起こすのに最適な時間を見つけられなかった場合、アラームは設定時間に鳴ります。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。


アラームの解除またはスヌーズ

アラームを解除するには、[チェックマーク] をタップします。アラームを 9 分間スヌーズするには、[Zzz アイコン] をタップします。

望み通り何度でもアラームをスヌーズします。アラームを 1 分以上無視すると、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う

ストップウォッチでタイムイベントを表示またはお持ちのウォッチのタイマーアプリ  を使用したカウントダウンタイマーの設定。ストップウォッチとカウントダウンタイマーは同時に起動できます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アクティビティとウェルネス

Versa は、1 時間毎の活動、心拍数、睡眠など、着用するたびにさまざまなデータを継続的に記録します。データは一日を通じて自動で Fitbit アプリに同期されます。

データを見る

ウォッチの文字盤を上からスワイプして Fitbit Today にアクセスすると、次の統計が最大 7 つまで表示されます。

バッジ	あなたが次にロック解除するデイリーバッジまたはライフタイムバッジ
コア統計	今日歩いた歩数、歩いた距離、上った階数、燃焼カロリー、アクティブ・ゾーン時間（分）および過去 7 日間の目標履歴
エクササイズ	今週のエクササイズの目標を達成した日数および最も最近追跡したエクササイズを最大 5 つ
食品	カロリー摂取量、カロリー残量、主要栄養素分析（%）
心拍数	現在の心拍数と心拍数ゾーン、または安静時心拍数（ゾーン内にない場合）、各心拍数ゾーンの消費時間、および心肺適正スコア
時間単位の歩数	この 1 時間に歩いた歩数と、時間ごとの運動目標を達成した時間数
サイクル追跡	月経周期の現段階に関する情報（該当する場合）
睡眠	睡眠時間、睡眠スコア、および過去 7 日間の睡眠履歴
水分補給	今日の水分摂取量と過去 7 日間の履歴
重量	目標を達成するための残り減少量、または増加量、現在の体重、および最終設定以降の目標進捗度

各タイルを左右にスワイプして完全なデータセットを表示できます。水分タイルまたは重量タイル上の [+] アイコンをタップすると、記録を入力できます。

タイルの順番を並び替えるには、行を長押しして、変化させたい位置を上または下にドラッグして位置を変更します。画面下の [設定] をタップしてどのデータを表示するか選択します。

ウォッチによって検出された完全な履歴やその他の情報は Fitbit アプリにあります。

毎日の運動目標の追跡

Versa では選択した毎日の運動目標について、達成状況を追跡することができます。設定した目標に到達すると、時計が振動してお祝いのメッセージが表示されます。

目標の選択

目標を設定して、ヘルス・フィットネスの旅を始めましょう。まずは、1日 10,000 歩が目標です。目標歩数を変更したり、別のアクティビティ目標を選ぶこともできます。

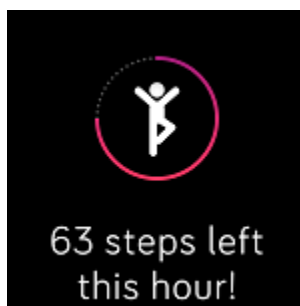
詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Inspire で目標の進捗状況を記録してください。詳しくは、「[データを確認する](#)」ページ 30 を参照してください。

時間毎のアクティビティの追跡

Versa では、安静時間を記録し、運動するよう通知することで、1日を通してアクティブな状態を維持するのに役立ちます。

運動リマインダーは1時間ごとに 250 歩以上歩くように促します。250 歩歩いていない場合は、時間の 10 分前に振動を感じ、画面上にリマインダーが表示されます。リマインダーを受信してから 250 歩の運動目標を達成すると、2 度目の振動と共にお祝いのメッセージが表示されます。



詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

睡眠のデータを追跡

Versa を装着して就寝すると、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、睡眠に関する基礎データを自動的に追跡します。

また、Versa は一晩中、推定酸素変動量を追跡するので、呼吸障害の可能性を発見したり、皮膚温が自分の基準値からどのように変化するのかが確認したりするのに役立ちます。

睡眠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 アプリをチェックするか、スマートウォッチの文字盤から上にスワイプします。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

睡眠目標を設定

はじめは、一泊あたり 8 時間の睡眠が目標です。この目標は、自分のニーズに合わせてカスタマイズします。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

睡眠習慣について知る

Fitbit Premium サブスクリプションをご利用いただくと、睡眠スコアの詳細と、仲間との比較を確認することができ、より良い睡眠習慣を構築し、リフレッシュして朝を迎えることができるようになります。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。


心拍数を確認する



Versa は一日を通して心拍数を追跡します。時計の文字盤からスワイプアップすると、リアルタイムの心拍数と安静時の心拍数がわかります。詳しくは、「[データを確認する](#)」ページ上を参照してください [30](#)。特定の時計の文字盤は、あなたのリアルタイム心拍数を時計画面に表示します。

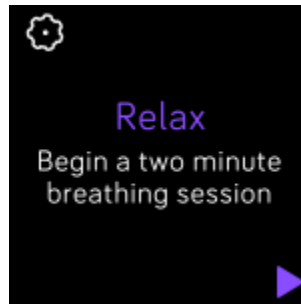
Versa では、選択したワークアウト負荷を達成できるように、運動中に心拍ゾーンが表示されます。

詳細については、「[心拍数を確認する](#)」ページ [38](#) で確認してください。

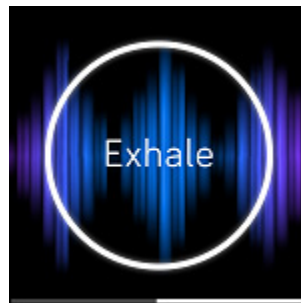
ガイド付き呼吸セッションの実践

Versa のリラククスアプリ  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ます。これは、一日を通して穏やかな瞬間を作り出すのに役立ちます。

1. Versa で [リラククス] アプリを開きます。 
2. 2 分間のセッションは、最初のオプションです。  [歯車] アイコンをタップして、5 分間のセッションを選択するか、オプションの振動をオフにします。背面のボタンを押してリラククス画面に戻ります。



3. 再生アイコンをタップしてセッションを開始し、画面の指示に従います。





エクササイズ後、アラインメント（呼吸の指示メッセージにどれだけ忠実に従ったか）、セッションの開始時および終了時の心拍数、さらに今週は何日ガイド付き呼吸セッションを完了したかを示すサマリーが表示されます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)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]アプリで自動的に運動を追跡したり、アクティビティを記録して、リアルタイムデータやワークアウト後のサマリーを見ることができます。



Fitbit アプリを確認すると、友人や家族とアクティビティを共有したり、総合的なフィットネスレベルを同僚と比較したりする以外にもさまざまなことができます。

ワークアウト中は、[Spotify - Connect & Control]アプリ  を使って Spotify で音楽再生をコントロールしたり、スマートフォンで音楽再生をコントロールしたりできます。ウォッチに保存した音楽を再生するには、アプリを開いて、聴きたい音楽を選択します。それから、[エクササイズ]アプリに戻って、ワークアウトを始めます。エクササイズ中に音楽再生をコントロールするには、画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[音楽コントロール]アイコン  をタップします。なお、ウォッチに保存した音楽を聴くには、ヘッドホンやスピーカーなどの Bluetooth オーディオ機器を Versa とペアリングする必要があります。

詳しくは、「[音楽](#)」ページ [42](#) をご覧ください。


運動の自動トラッキング

Versa は、15 分以上の動きの激しいアクティビティを自動的に認識して記録します。アクティビティに関する基礎データは、スマートフォンの Fitbit アプリで見ることができます。

[Today]タブ  から、[エクササイズ]タイトル  をタップします。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。



エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析

特定の運動を Versa のエクササイズアプリで追跡して、 心拍数データ、消費カロリー、経過時間を含むリアルタイムの統計や運動後のサマリーを手首にリアルタイムで表示します。完全なワークアウトデータや GPS をご使用の場合のワークアウト強度マップについては、Fitbit アプリのエクササイズタイトルをタップしてください。






Versa は GPS データをキャプチャするために近くのスマートフォンの GPS センサーを使用します。

GPS 要件

[GPS 接続機能] は、GPS センサーの付いたサポートされているすべてのスマートフォンで利用できます。詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

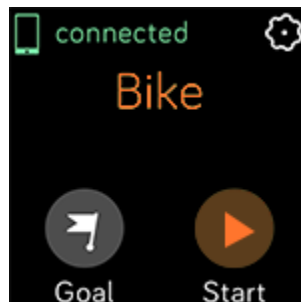
1. スマートフォンで Bluetooth と GPS をオンにします。
2. Versa がお使いのスマートフォンとペアリングされていることを確認してください。
3. Fitbit アプリでは、GPS や位置情報サービスの使用を許可していることを確認してください。
4. エクササイズで GPS がオンになっているか確認します。
 1. [エクササイズ]アプリ  を開き、上にスワイプして、エクササイズを探します。
 2. [歯車] アイコン  をタップし、GPS がオンに設定されているかを確認します。このオプションを見つけるには上にスワイプする必要があるかもしれません。
5. 運動中は電話を携帯するようにしてください。

エクササイズを記録するには：

1. Versa でエクササイズアプリを開き  スワイプしてエクササイズを検索します。
2. エクササイズをタップして選択します。異なるエクササイズのタイプを表示するには、下の **【もっと】** をタップします。
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、または **【フラッグアイコン】**  をタップして、アクティビティに応じて時間、距離、またはカロリー目標を選択します。
4. ワークアウトを実行したり一時停止する場合は、一時停止アイコン  をタップします。
5. **【プレイ】** アイコンをタップしてワークアウトを再開するか、フラッグアイコン  をタップして終了します。
6. 確認メッセージが表示されたら、ワークアウトの終了を確認します。ワークアウトの概要が表示されます。
7. **【完了】** をタップしてサマリー画面を閉じます。

注：

- Versa はリアルタイムデータを 3 つ表示します。中央のデータ情報をスワイプすると、リアルタイムのデータ情報がすべて表示されます。
- エクササイズ目標を設定した場合は、目標の半分に到達したときと、目標に到達したときにウォッチが通知します。
- GPS 付きのエクササイズを使用すると、ウォッチが携帯電話の GPS 信号に接続したとき、左上にアイコンが表示されます。画面に「接続済み」が表示され、Versa が振動し、GPS が接続されます。





エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする




ウォッチで、エクササイズのタイプ毎にさまざまな設定をカスタマイズできます。設定には以下が含まれます:

常時表示	エクササイズ中は画面をオンのままにします
オートポーズ	ランニングや自転車での移動を止めると、自動的に一時停止します
ラップの-自動-測定-を-設定	「ラップ」の表示が「自動」に設定されている場合、どのようにラップを数えるかカスタマイズします。
GPS 接続	GPS を使用してルートを記録
ランニング検出	ウォッチがランニングを検出すると、[エクササイズ]アプリが自動的に開きます。
「ラップ」の表示	ワークアウト中に特定のマイルストーンに達すると通知を受信します
統計のカスタマイズ	エクササイズを追跡をするときに表示したい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。エクササイズの種類ごとに設定を調整するには:

1. Versa の画面上でエクササイズアプリを開きます。 
2. 調整する [エクササイズ] をタップします。
3. 「歯車」アイコンをタップして  設定のリストをスワイプします。
4. [設定] をタップして調整します。
5. これが終わったら、[戻る] ボタンを押すと、エクササイズの画面に戻り、ワークアウトがスタートします。

エクササイズアプリ  でエクササイズのショートカットを変更または並び替えるには：

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa] タイルをタップします。
2. [エクササイズのショートカット] をタップします。
 - 新しいエクササイズのショートカットを追加するには、「+」アイコンをタップして、エクササイズを選択します。
 - エクササイズのショートカットを削除するには、ショートカットを左にスワイプします。
 - エクササイズのショートカットを並び替えるには [編集] (iPhone のみ) をタップし、メニューのアイコン  を押したまま、上または下にドラッグします。

ワークアウトサマリーの確認

ワークアウトを終えると、Versa で統計サマリーが表示されます。

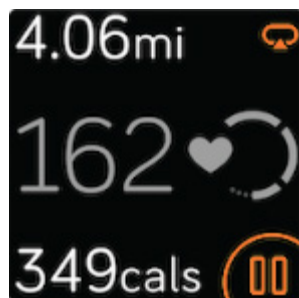
Fitbit アプリの [エクササイズ] タイルを確認すると、GPS を使用した場合、追加のデータとワークアウト強度マップが表示されます。

心拍数を確認する

Versa は、最大心拍数と安静時の心拍数間の差である心拍数予備力を利用して心拍数ゾーンをパーソナライズします。トレーニング強度の選択目標に役立つには、運動中の心拍数と心拍数ゾーンをお使いのスマートウォッチでチェックしてください。Versa は、心拍ゾーンに到達するとアラートでお知らせします。

アイコン	ゾーン	計算	説明
	ゾーン未満	心拍数予備力の 40%未満に相当する心拍数	脂肪燃焼ゾーン未満の場合は、心拍数が比較的スローペースです。
	脂肪燃焼ゾーン	心拍数予備力の 40～59%に相当する心拍数	脂肪燃焼ゾーンでは、早歩きなどの適度な運動をしている状態です。心拍数と呼吸が上昇しているものの、会話を続けられるような状態です。
	有酸素運動ゾーン	心拍数予備力の 60～84%に相当する心拍数	有酸素運動ゾーンは、ランニングまたはエアロバイクなどの激しい運動をしているようです。
	ピークゾーン	心拍数予備力の 85%以上に相当する心拍数	ピークゾーンでは、スプリントや高強度インターバルトレーニングなどのパフォーマンスやスピードを向上させる短時間で激しい活動をしていると思われます。

ウォッチが、より正確な心拍数の読み込みを検索している場合には、心拍数の値がグレイで表示されます。



カスタム心拍ゾーン


特定の心拍数を目標とする場合は、これらの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、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アクティブ・ゾーン時間（分）を取得

脂肪燃焼、有酸素運動、またはピーク時の心拍ゾーンで費やした時間に対し、アクティブ・ゾーン時間（分）を獲得します。あなたの時間を最大限活用するために、有酸素運動またはピーク・ゾーンにいた1分間につき、2アクティブ・ゾーン時間（分）を獲得します。

脂肪燃焼ゾーンで1分=アクティブゾーン1分
有酸素運動またはピークゾーンで1分=アクティブゾーン2分

エクササイズアプリを使用中心拍数ゾーンに入ったことの通知を受け取るには：

1. お使いのスマートウォッチでエクササイズアプリを開きます。
2. 記録するエクササイズをタップします。
3. 右上にある [歯車] アイコンをクリックします。
4. **ゾーン通知**をオンにします。

エクササイズ中に異なる心拍数ゾーンに入ってから少し経つと、ウォッチが鳴って、どれだけ頑張っているかがわかります。デバイスが振動する回数は、どのゾーンにいるかを示します。

軽い振動=ゾーン以下
1回振動=脂肪燃焼ゾーン
2回振動=有酸素運動ゾーン
3回振動=ピークゾーン

最初の目標は、各週 150 分のアクティブゾーン時間を獲得することです。目標を達成すると通知を受け取ります。

アクティビティの共有

ワークアウトを終えたら、Fitbit アプリを開いて、データを友人や家族と共有しましょう。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

心肺機能のフィットネスレベルを表示

手首や Fitbit アプリのカーディオフィットネスを総合的に確認できます。カーディオフィットネススコアとカーディオフィットネスレベルを参照することで、同僚との比較がわかります。

ウォッチを Fitbit Today まで上にスワイプして、心拍数のタイルを検索します。左にスワイプするとその日の各心拍数ゾーンでの経過時間が確認できます。再度左にスワイプするとカーディオフィットネススコアやフィットネスレベルが確認できます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

音楽

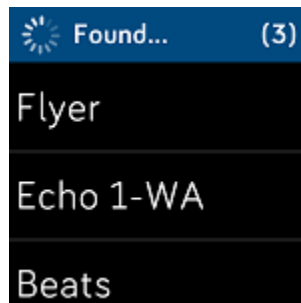
スマートフォンがなくても、Bluetooth ヘッドフォンやスピーカーで音楽を聴くことができます。

Bluetooth ヘッドフォンまたはスピーカーの接続

最大 8 台の Bluetooth オーディオデバイスを接続でき、ウォッチで音楽を聞くことができます。

新しい Bluetooth オーディオデバイスをペアリングするには：

1. Bluetooth ヘッドフォン、スピーカーでペアリングモードを有効にします。
2. Versa で、**[設定]** アプリ  **> [Bluetooth]** を開きます。
3. **[オーディオデバイスを追加]** をタップします。Versa は、近くにあるデバイスを検索します。
4. Versa が近くの Bluetooth オーディオデバイスを検出すると、画面にリストが表示されます。ペアリングするデバイスの名前をタップします。



ペアリングが完了すると、画面にチェックマークが表示されます。

別の Bluetooth オーディオデバイスで音楽を聴くには：


1. Versa で、**[設定]** アプリ  **> [Bluetooth]** を開きます。
2. 使用したいオーディオデバイスをタップするか、新しいデバイスをペアリングします。次にデバイスを接続するために、しばらく待ちます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。


Versa で音楽をコントロールする

Versa またはスマートフォンで音楽再生をコントロールできます。


音楽ソースを選択するには：

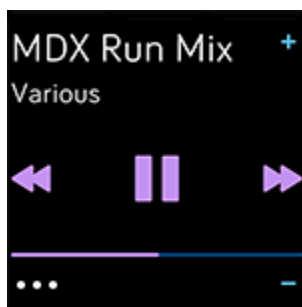
1. 画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[ミュージックコントロール]アイコン  をタップします。
2. 3つのドット***アイコンをタップします。
3. 電話または時計アイコンをタップすると、ソースが切り替わります。

Android フォンをお持ちの場合は、クラシック Bluetooth をオンにして、スマートフォンで音楽をコントロールしてください。

1. Versa で [設定]アプリ  > [Bluetooth] > [音楽コントロールの復元] を開きます。
2. スマートフォンで、ペアリングされたデバイスが表示されている [Bluetooth] 設定を開きます。スマートフォンが使用可能なデバイスをスキャンします。
3. **Versa (クラシック)**をタップします。

音楽をコントロールするには：

1. ウオッチの画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[ミュージックコントロール]アイコン  をタップします。
2. 再生、一時停止、または、[矢印] アイコンをタップして、次または前のトラックにスキップします（オーディオ源が許可する場合）。[+] と [-] アイコンをタップして音量を制御します。



非接触型決済

Versa の一部のバージョンには内蔵 NFC チップが含まれていますが、これはウォッチからの支払い時に非接触型決済を行う Fitbit Pay 機能を使用するテクノロジーです。ウォッチがこの機能に対応しているかは、ウォッチの裏面で確認できます。心拍数センサーの周りに Fitbit Pay の文字があれば、お使いのウォッチに内蔵 NFC チップが含まれています。



クレジットカードとデビットカードを使用する



Fitbit Pay を Fitbit アプリでセットアップすると、ウォッチを使用して、非接触型決済が可能な店舗で買い物ができます。

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。お使いの支払いカードが Fitbit デバイスで使えるかどうかを確認するには、以下をご参照ください。

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/banks

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、Fitbit アプリに参加銀行のクレジットカードまたはデビットカードを1枚以上追加します。Fitbit アプリでは、支払いカードの追加や削除、ウォッチのデフォルトカードの設定、支払い方法の編集、最近の購入の確認などができます。

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa] タイルをタップします。
2. [ウォレット] タイルをタップします。
3. 画面の指示に従って、支払いカードを追加します。場合によっては、銀行による追加の確認が必要な場合があります。初めてカードを追加する場合は、ウォッチに4桁のPINコードの設定を求められることがあります。また、お使いのスマートフォンでパスコード保護を有効にすることも必要です。
4. カードを追加したら、画面の指示に従って（まだ行っていない場合には）スマートフォンの通知をオンにして、セットアップを完了します。


最大6つまで支払いカードを Wallet に追加でき、デフォルトの支払いオプションとしてどのカードを設定するかを選択することができます。

購入

非接触型決済が可能な店舗であれば、Fitbit デバイスを使って買い物ができます。非接触型決済が可能な店舗かどうかは、決済端末に以下のマークがあるかどうかで判断します。



オーストラリア以外のすべてのお客様：

1. Fitbit Pay の有効化
 - ボタンのショートカットとして Fitbit Pay を選んだ場合、お使いのスマートウォッチで [戻る] ボタンを2秒長押しします。
 - もし違うボタンショートカットを選択した場合は、画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。もし違うボタンショートカットを選択した場合は、[Fitbit Pay] アイコン  をタップします。
2. 指示が表示されたら、4桁のウォッチの暗証番号を入力します。あなたの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を使用して支払いを行うには、決済用ターミナルに手首を近づけてください。別のカードで支払うには、スワイプして使用するカードを見つけ、決済用ターミナルに手首を近づけてください。



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またはデビットカードをお持ちの場合は、決済用ターミナルの近くにウォッチをかざすだけでお支払いいただけます。お客様のカードがオーストラリア以外の銀行からのものである場合、またはデフォルトのカード以外でお支払いをご希望の場合は、上記セクションの手順1~3を完了してください。
2. 指示が表示されたら、4桁のウォッチの暗証番号を入力します。
3. 購入額が100 AUドルを超えている場合は、決済用ターミナルの指示に従います。暗証番号コードの入力を求められた場合は、あなたのカードの暗証番号を入力してください（あなたの腕時計ではありません）。



支払いが完了するとウォッチが振動し、画面に確認が表示されます。

決済端末が Fitbit デバイスを認識しない場合、デバイスの文字盤を読み取り機に近づけ、非接触型決済を利用していることをレジ担当者が承知しているかどうか確認します。

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

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

デフォルトのカードを変更する


1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa] タイルをタップします。
2. [ウォレット] タイルをタップします。
3. デフォルトオプションとして設定したいカードを探します。
4. [Versa で既定に設定する] をタップします。

交通機関の支払い

クレジットカードまたはデビットカードの非接触型決済に対応した交通機関の読み取り機をタップしオン/オフにして、非接触型決済を利用します。ウォッチで支払うには、「[クレジットカードとデビットカードを使用する](#)」 ページ 44 に記載されている手順に従います。

旅行の開始時と終了時にトランジットリーダーをタップすると、Fitbit ウォッチの同じカードを使って支払います。旅行を始める前に、デバイスが充電されていることを確認してください。

天気





現在の場所の天気を確認できるだけでなく、ウォッチの天気アプリ  で 2 箇所まで場所を追加できます。

天気を確認するには、天気アプリを開き、現在地の状況を確認します。左にスワイプすると、追加した他の場所の天気が表示されます。

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ことを確認してください。場所を変更する場合、または、現在の場所の更新データが表示されない場合は、ウォッチを同期して Weather アプリに新しい場所と最新データが表示されているか確認してください。

Fitbit アプリで温度の単位を選択します。詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

都市を追加する/削除するには：

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]** をタップします。
3. **[天気]** アプリをタップします。アプリを見つけるには、上にスワイプする必要があるかもしれません。
4. **[設定]**  **[都市を追加]** をタップして最大 2 箇所の場所を追加するか、**[編集]**  **[X]** アイコンをタップして場所を削除します。なお、現在の場所を削除することはできません。

アップデート、再起動、および消去

トラブルシューティング手順の一部として、時計の再起動が要求されることがあります。Versa を他の人に譲りたい場合は時計を消去できると便利です。スマートウォッチを更新することで、新しい Fitbit OS アップデートを受け取ることができます。

Versa の再起動


時計を再起動するには画面上に Fitbit ロゴが表示されるまで、背面と下のボタンを数秒間押し続けます。

ウォッチを再起動しても、データは消えません。

Versa には、デバイスの背面に小さな穴 (高度計センサー) があります。この穴にペーパークリップなどのアイテムを挿入して、トラッカーを再起動しないでください。Versa に損害を与える可能性があります。

Versa の消去

Versa を他の人に譲渡したい、または返却したい場合は、まずお客様の個人データを消去してください。

Versa で、[設定]アプリ  > [バージョン情報] > [工場出荷時リセット] を開きます。

Versa の更新

ウォッチをアップデートして、最新の拡張機能を手に入れ、製品のアップデートを行ってください。

アップデートが利用可能になると、Fitbit アプリに通知が表示されます。アップデートを開始したら、アップデートが完了するまで Versa と、Fitbit アプリのプログレスバーに従います。アップデート中は、ウォッチとスマートフォンを近づけておいてください。

最良の結果を得るには、時計を充電し、Wi-Fi ネットワークに接続できることを確認してください。

Versa の更新ではバッテリーを要求することがあります。アップデートを開始する前に、トラッカーを充電器に差し込むことをお勧めします。

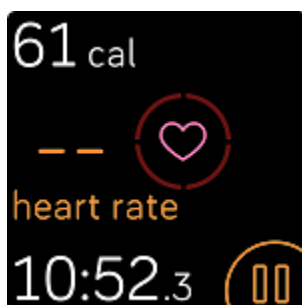
詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

トラブルシューティング

Versa が正しく動作しない場合は、下記のトラブルシューティング手順をご覧ください。

心拍数シグナルの欠落

Versa は、エクササイズ中および1日中、心拍数を継続して記録します。心拍数のシグナルを検出できない場合は、まず、ウォッチに破線が表示されます。

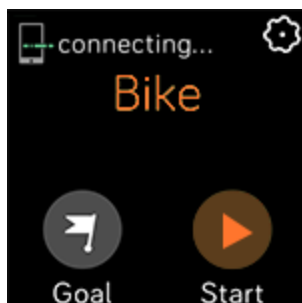


ウォッチが心拍数のシグナルを検出できない場合は、まず、お使いのウォッチでデバイスの設定アプリで心拍数の追跡がオンになっていることを確認してください。次に、ウォッチを正しく装着しているか確認し、手首の上下に動かすか、バンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Versa が皮膚に接触している状態にします。腕をまっすぐ伸ばした状態で短時間動かさないようにすると、再び心拍数が表示されるはずですが。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

GPS 信号の欠落





高層ビル、鬱蒼とした森、急な丘、厚い雲などの環境要因によって、スマートフォンが GPS 衛星に接続できないことがあります。運動中にスマートフォンが GPS 信号を探している場合は、画面上部に **接続中** と表示されます。



最適な結果を得るために、スマートフォン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。

Wi-Fi に接続できない

Versa が Wi-Fi に接続できない場合、パスワードの入力を間違ったか、パスワードが変わっている可能性があります：

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa] タイルをタップします。
2. [Wi-Fi 設定]  [次へ] をタップします。
3. 使用したい [ネットワーク]  [削除] をタップします。
4. [ネットワークを追加] をタップして画面の指示に従い、Wi-Fi ネットワークに再接続します。

Wi-Fi ネットワークが適切に動作していることを確認するには、スマートフォンやコンピューターなどの別のデバイスを、お使いのネットワークに接続します。接続に成功した場合は、再度ウォッチを接続してみてください。

Versa がまだ Wi-Fi に接続できない場合は、互換性のあるネットワークにウォッチを接続しようとしていることを確かめます。最高の結果を得るには、ご自宅のホーム Wi-Fi ネットワークを使用します。Versa は 5GHz Wi-Fi、WPA エンタープライズ、あるいはログイン、契約またはプロファイルを必要とする公共ネットワークには接続できません。互換性のあるネットワークの一覧は、[「Wi-Fi への接続」](#) ページ上 9 をご覧ください。

ネットワークに互換性があることを確認した後、ウォッチを再起動してから Wi-Fi に再度接続してみてください。利用可能なネットワークのリストに他のネットワークが表示されるけれども、目的のネットワークでない場合は、ウォッチをルーターの近くに近づけます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

他の問題

次のいずれかの問題が発生した場合は、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
- 通知を表示しない

手順については、ページ上「[Versa の再起動](#)」をご覧ください [49](#)。

一般情報および仕様

センサーおよびコンポーネント

Fitbit Versa には以下のセンサーおよびモーターが搭載されています。

- 光学式心拍数トラッカー
- 高度の変化を追跡する高度計
- 運動パターンを追跡する 3 軸加速度計
- 周辺光センサー
- 振動モーター

材質

Versa の筐体とバックルは、陽極酸化アルミニウム製です。陽極酸化アルミニウムには微量のニッケルが含まれており、ニッケル過敏症の方はアレルギー反応を起こす可能性があります。ただし、Fitbit の全製品におけるニッケル含有量は、欧州連合の厳しいニッケル指令に適合しています。

Versa のクラシック リストバンドは、多数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製です。

ワイヤレス テクノロジー

Versa には Bluetooth 4.0 無線送受信機と Wi-Fi チップが搭載され、Fitbit Pay 対応時計には NFC チップが内蔵されています。

触覚フィードバック

Versa は、アラーム、目標、通知、リマインダーおよびアプリ用の振動モーターを搭載しています。

バッテリー

Versa 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。

データ保存

Versa は、毎日の統計、睡眠情報、運動履歴などのデータを 7 日間保存します。Fitbit アプリで履歴データを確認できます。

ディスプレイ

Versa にはカラー液晶ディスプレイが搭載されています。

バンドサイズ

リストバンドサイズを以下に示します。なお、別売りのアクセサリリストバンドのサイズは若干異なります。

ベルト 小	140 ~ 180 mm (5.5 ~ 7.1 インチ) の手首にフィットします。
ベルト 大	180 ~ 220 mm (7.1 ~ 8.7 インチ) の手首にフィットします。

環境条件

動作温度	-10°から 45°C (14°から 113°F)
非動作温度	-20° から -10°C (-4° から 14°F) 45°から 60°C (113°から 140°F)
防水性能	最大で水深 50 m までの耐水性
最高動作高度	8,534 メートル (28,000 フィート)

さらに詳しく

お使いのウォッチの詳細、Fitbit アプリでの進捗状況の追跡方法、Fitbit Premium を使用した健康習慣作りについては、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 返品ポリシーについては、[弊社のウェブサイト](#)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 > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB504:

FCC ID: XRAFB504

Model FB505

FCC ID: XRAFB505

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

Settings > About > Regulatory Info

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.

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB504

IC: 8542A-FB504

Model/Modèle FB505

IC: 8542A-FB505

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

Settings > About > 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 > 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)

Model FB505

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB505 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, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB505 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, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB505 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, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB505 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, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB505 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

Customs Union

Model FB504 and FB505



Argentina

Model FB504:



Model FB505:



Australia and New Zealand

Model FB504 and FB505



Belarus

Model FB504 and FB505



China

Model FB505

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB505	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB505	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)

O = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572 规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID 2018DJ1829

India

Model FB505

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

Settings > About > Regulatory Info

Indonesia

Model FB505

55114/SDPPI/2018
3788

Israel

Model FB505

התאמה אישור 51-63726

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB505

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

Settings > About > Regulatory Info

Mexico



Model FB504 and FB505

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

Morocco

Model FB505

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: 15884 ANRT 2018
Date d'agrément: 22/02/2018

Nigeria

Model Name FB505

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

Oman

Model FB505

OMAN-TRA/TA-R/5205/18

D090258

Pakistan

Model No.: FB505

TAC No.: 9.6090/2018



Model: FB505
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB505



Serbia

Model FB505



I 005 18

South Korea

Model FB505



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

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



Taiwan

Model FB505

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。

Translation:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

使用過度恐傷害視力」

使用 30 分鐘請休息 10 分鐘。2 歲以下幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

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.

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.

Taiwan RoHS

設備名稱：智慧型手錶 Equipment name		型號（型式）：FB505 Type designation (Type)				
單元Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛Lead (Pb)	汞Mercury (Hg)	鎘Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
錶帶	0	0	0	0	0	0
電子	-	0	0	0	0	0
錶扣	0	0	0	0	0	0
充電線	0	0	0	0	0	0

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。
 Note 1: “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.

備考2. “0”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。
 Note 2: “0” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.

備考3. “-”係指該項限用物質為排除項目。
 Note 3: The “-” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.

United Arab Emirates

Model FB505

TRA Registered No: ER/61589/18

Dealer No: 35294/14

Zambia

Model FB505



ZMB/ZICTA/TA/2018/2/50

© 2023 Fitbit LLC. All rights reserved. Fitbit および Fitbit のロゴは、米国およびその他の国における Fitbit の商標または登録商標です。Fitbit の商標の詳細なリストは、[Fitbit 商標リスト](#)をご覧ください。記載されている第三者の商標は、それぞれの所有者に帰属します。

目次

S

Specifications, 53

swim, 54

swimming, 54

W

water proof, 54

Water resistance, 54

water resistant, 54

waterproof, 54