



fitbit blaze™



ユーザーマニュアル

バージョン 1.1

# 目次

<b>はじめに</b> .....	1
同梱内容 .....	1
本書の内容 .....	1
<b>Fitbit Blaze の設定</b> .....	2
スマートフォンを使用した本体の設定 .....	2
PC を使用したデバイスの設定（Windows 10 のみ） .....	2
PC を使用したデバイスの設定（Windows 8.1 以前） .....	3
Mac を使用したデバイスの設定 .....	3
デバイスを Fitbit アカウントへ同期する .....	4
<b>Fitbit Blaze をさらに詳しく知る</b> .....	5
手首への着用 .....	5
終日の着用とエクササイズ.....	5
利き手（または反対側）の指定.....	6
操作方法 .....	7
電池寿命および充電方法.....	8
電池残量のチェック .....	8
デバイスの充電 .....	9
電池寿命の節約 .....	10
充電.....	10
リストバンドの交換 .....	10
リストバンドの取り外し.....	10
新しいリストバンドの取り付け .....	11
<b>Fitbit Blaze の自動記録</b> .....	12
1 日の統計を表示する .....	12

心拍数ゾーンの使用 .....	12
デフォルト心拍数ゾーン .....	12
カスタム心拍数ゾーン .....	13
睡眠の記録 .....	13
睡眠目標の設定 .....	13
睡眠習慣について .....	14
毎日のアクティビティ目標の記録 .....	14
目標の選択 .....	14
目標達成度を確認 .....	14
<b>Fitbit Blaze でのエクササイズの記録 .....</b>	<b>15</b>
SmartTrack の使用 .....	15
エクササイズメニューの使用 .....	15
GPS 要件 .....	16
エクササイズの記録 .....	16
通知の受信と音楽コントロール .....	17
<b>Fitbit Blaze でガイド付き呼吸セッションを練習する .....</b>	<b>19</b>
<b>目覚まし（バイブレーション機能）の使用 .....</b>	<b>20</b>
サイレントアラームの管理 .....	20
目覚まし機能の解除またはスヌーズ .....	20
<b>通知を受け取る .....</b>	<b>21</b>
カレンダーについて .....	21
通知機能を有効にする .....	21
着信通知を見る .....	22
通知の管理 .....	22
通知の無効化 .....	23
着信の応答と拒否 .....	23

<b>音楽のコントロール</b> .....	24
音楽コントロールを有効にする.....	24
Fitbit Blaze 上で行う音楽のコントロール.....	25
<b>Fitbit Blaze のカスタマイズ</b> .....	26
時計の文字盤変更.....	26
明るさの調整.....	26
クイックビューのオンとオフ.....	27
心拍数トラッカーを調整する.....	27
<b>Fitbit Blaze のアップデート</b> .....	28
<b>Fitbit Blaze のトラブルシューティング</b> .....	29
心拍数シグナルの欠落.....	29
予期せぬ動作.....	29
<b>Fitbit Blaze の一般情報および仕様データ</b> .....	31
センサー.....	31
素材.....	31
ワイヤレス テクノロジー.....	31
触覚フィードバック.....	31
電池.....	31
メモリ.....	31
ディスプレイ.....	32
サイズ.....	32
環境条件.....	32
ヘルプ.....	33
返品ポリシーおよび保証.....	33
<b>規制および安全について</b> .....	34
米国：米国連邦通信委員会（FCC：Federal Communications Commission） ステートメント.....	34

カナダ：カナダ産業省（IC：Industry Canada）ステートメント .....	34
EU（欧州連合） .....	35
オーストラリアおよびニュージーランド .....	36
中国.....	36
イスラエル .....	37
日本.....	37
メキシコ .....	37
オマーン .....	38
フィリピン .....	38
シンガポール .....	38
南アフリカ .....	38
韓国.....	39
セルビア .....	40
台湾.....	40
アラブ首長国連邦 .....	41
安全に関するステートメント .....	41

# はじめに

---

Fitbit Blaze™ によろこそ。Fitbit Blaze はスタイリッシュにあなたのフィットネスの目標を達成するお手伝いをする高機能フィットネスウォッチです。すべての安全情報をこちらから <http://www.fitbit.com/safety> ご覧ください。

## 同梱内容

Fitbit Blaze 製品パッケージには以下のアイテムが含まれています。



Fitbit Blaze



充電ケーブル

付属品以外のリストバンドは別売りです。スクリーンはリストバンドから取り外して充電ができます。

## 本書の内容

まずは Fitbit® アカウントを作成し、デバイスが Fitbit ダッシュボードで収集するデータを同期できるようにします。ダッシュボードでは、データの分析、履歴の傾向チェック、目標の設定、食物と水の記録、友達の進行状況チェックなどいろいろなことができます。デバイスの設定が終了すると、すぐに Fitbit Blaze を使い始めることができます。

次に、関心を持っていただける機能を探して使用方法と好みの設定方法を説明していきます。詳細情報、ヒントやトラブルシューティングは、総合ウェブサイト <http://help.fitbit.com> をご覧ください。

# Fitbit Blaze の設定

Blaze を最大限活用するには、iOS®、Android™、Windows® 10 のデバイスで利用可能な無料の Fitbit アプリをご使用ください。互換性を持つモバイル機器をお持ちでない場合、代わりにコンピューターをご利用できます。ただし、通知機能、音楽コントロール、GPS 接続などの主要機能を利用の際にはモバイル機器が必要であることにご注意ください。

## スマートフォンを使用した本体の設定

Fitbit アプリは iOS、Android、および Windows 10 OS をサポートする 200 機種以上のモバイル機器で利用可能です。

使用を開始するには:

1. <http://www.fitbit.com/devices> をチェックして、お使いの携帯端末が Fitbit アプリに対応していることをお確かめください。
2. 機器により、以下のいずれかから Fitbit アプリを探します。
  - iPhone、iPad などの iOS デバイス用 Apple App Store®
  - Samsung Galaxy S5、Motorola Droid Turbo などの Android デバイス用 Google Play™ Store
  - Lumia スマートフォン、Surface タブレットなどの Windows 10 モバイル用 Windows® Store
3. アプリをインストールします。Fitbit のような無料アプリをダウンロードする前に、それぞれに対応したストアのアカウントが必要であることにご注意ください。
4. アプリがインストールされたら、アプリを開いて **Join Fitbit** ボタンをタップします。ここで Fitbit アカウントを作成し、Blaze をモバイル機器に接続（ペアリング）します。ペアリングを行うとデバイスとモバイル機器が相互通信可能となります（データを同期する）。

セットアップ中に尋ねられる個人情報を使用して基礎代謝率（BMR）を計算します。BMR はおおよそのカロリー消費の測定に利用されます。この情報は、プライバシー設定から意図的に Fitbit の友達と年齢、身長、体重を共有しない限りは非公開となります。

セットアップが完了したら、使い始めることができます。

## PC を使用したデバイスの設定（Windows 10 のみ）

携帯端末をお持ちでない場合は、お使いの Windows 10 PC で、Windows 携帯デバイス用の同じ Fitbit アプリを使用して、デバイスを設定し同期することができます。

アプリをダウンロードするには、Start ボタンをクリックして Windows® Store（Store と呼ばれます）を開きます。「Fitbit アプリ」を検索します。Store からパソコンにアプリをダウンロードするのが初めての場合は、アカウント作成の画面が表示されます。

アプリを開いて、Fitbit アカウントの作成と Blaze セットアップの指示に従います。お使いのコンピューターに Bluetooth が搭載されている場合、セットアップと同期はワイヤレスで行えます。搭載されていない場合は充電ケーブルを使用してデバイスとお使いのコンピューターを直接接続する必要があります。Bluetooth が搭載されていても、電波が微弱であるか、問題がある場合は、デバイスを直接接続する方が早いことがあります。

## PC を使用したデバイスの設定 (Windows 8.1 以前)

対応したモバイル機器をお持ちでない場合は、コンピューターでデバイスをセットアップして、Fitbit のスコアを fitbit.com でチェックすることができます。このセットアップ方法を行うには、まず Fitbit Connect と呼ばれる無料のソフトウェアアプリケーションをインストールする必要があります。これにより、Blaze のデータが fitbit.com ダッシュボードに同期されるようになります。

---

注： Windows 10 にアップグレードしない限りは、ワイヤレス同期 dongle を fitbit.com/store で購入し、デバイスをセットアップする必要があります。

---

Fitbit Connect をインストールしてトラッカーをセットアップするには：

1. ワイヤレス同期 dongle をインストールします。
2. <http://www.fitbit.com/setup> を開きます。
3. 下にスクロールして、ダウンロードを行うオプションをクリックします。
4. ダイアログが出たら、表示されたファイル (FitbitConnect\_Win.exe) を保存してください。
5. ファイルを見つけてダブルクリックし、インストーラープログラムを開きます。
6. **続ける** をクリックして、インストーラーの使用説明内を移動します。
7. ダイアログが表示されたら、**[新しい Fitbit デバイスのセットアップ]** を選択します。
8. 画面上の指示に従って、Fitbit アカウントを作成し、Blaze をペアリングします。

アカウント設定の際に要求される個人データは、推定消費カロリーの判断を助ける、基礎代謝率 (BMR) の計算に使用されます。この情報は、プライバシー設定から意図的に Fitbit の友達と年齢、身長、体重を共有しない限りは非公開となります。

## Mac を使用したデバイスの設定

対応したモバイル機器をお持ちでない場合は、コンピューターでデバイスをセットアップして、Fitbit のスコアを fitbit.com でチェックすることができます。このセットアップ方法を行うには、まず Fitbit Connect と呼ばれる無料のソフトウェアアプリケーションをインストールする必要があります。これにより、Blaze のデータが fitbit.com ダッシュボードに同期されるようになります。

Fitbit Connect をインストールしてトラッカーをセットアップするには：

1. <http://www.fitbit.com/setup> を開きます。
2. 下にスクロールして、ダウンロードを行うオプションをクリックします。



3. ダイアログが出たら、表示されたファイル（Install Fitbit Connect.pkg）を保存してください。
4. ファイルを見つけてダブルクリックし、インストーラープログラムを開きます。
5. **続ける**をクリックして、インストーラーの使用説明内を移動します。
6. ダイアログが表示されたら、**[新しい Fitbit デバイスのセットアップ]** を選択します。
7. 画面上の指示に従って、Fitbit アカウントを作成し、Blaze をペアリングします。パソコンに Bluetooth が搭載されている場合は、ワイヤレスでセットアップを行うことができます。Bluetooth が搭載されていない場合は、デバイスを充電台に入れ、反対側をお使いのコンピューターの USB ポートに差し込むように指示があります。

アカウントのセットアップ中に尋ねられる個人情報を使用して基礎代謝率（BMR）を計算します。BMR はおよそのカロリー消費の測定に利用されます。この情報は、プライバシー設定から意図的に Fitbit の友達と年齢、身長、体重を共有しない限りは非公開となります。

## デバイスを Fitbit アカウントへ同期する

セットアップが完了し、Blaze を使い始めたら、進行状況の追跡、エクササイズ履歴や獲得したバッジの閲覧、睡眠記録の分析、その他 Fitbit ダッシュボードで様々な機能を使用するためには、デバイスがデータを Fitbit に定期的送信（同期）していることを確かめてください。毎日同期することが推奨されますが、必須ではありません。デバイスは次の同期まで最大 7 日間データを保存できます。

Fitbit アプリは低エネルギー Bluetooth（BLE）テクノロジーを使用して Fitbit デバイスとの同期を行います。デバイスが近くにあれば、アプリを開くたびに同期が行われます。また、一日中同期の設定が有効化されている場合は、アプリは一日を通して定期的同期を行います。Bluetooth が搭載されていない Windows 10 PC で Fitbit アプリを使用している場合、デバイスが充電ケーブルにてコンピューターと接続されていることをお確かめください。

Mac® 上の Fitbit Connect でも（利用可能な場合）同期に Bluetooth が使用できます。使用できない場合は、デバイスが充電ケーブルにてコンピューターと接続されていることをお確かめください。Fitbit Connect を PC 上で使用する際は、デバイスが充電ケーブルにてコンピューターと接続されている必要があります。Fitbit Connect を使用していつでも同期させることができます。または、以下の条件が揃っていれば 15 分ごとに自動的に同期が行われます。

- デバイスがコンピューターの 30 フィート（約 9 メートル 10 センチ）以内にあり、新しく転送可能なデータがある
- コンピューターの電源がオンであり、スリープ状態ではなく、インターネットに接続されている

---

**ヒント：** ワイヤレス同期機能を行う dongle が付属の別個の Fitbit デバイスをお持ちの場合、お使いの Blaze と Fitbit Connect の同期にその dongle を使用でき、毎回充電ケーブルを Blaze デバイスに接続する必要はありません。fitbit.com にて dongle を入手できます。

---

# Fitbit Blaze をさらに詳しく知る

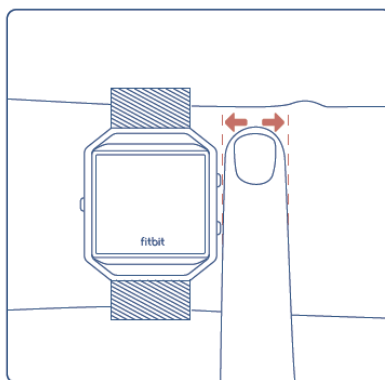
このセクションでは、最適なトラッカーの装着、使用、充電方法が説明されています。アクセサリリストバンドを購入されている場合、オリジナルのバンドを外して、異なるバンドを取り付ける説明も掲載されています。

## 手首への着用

以下の説明を読んで、正しくデバイスを着用してください。

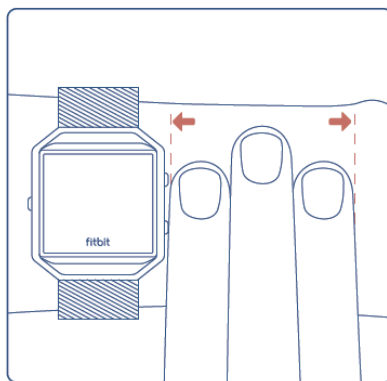
### 終日の着用とエクササイズ

エクササイズを行っていない時に1日中着用する場合は、Blaze は手根骨から指一本分の幅をおいたところに、腕時計を身に着けるようにして平らに身に付けます。



心拍数の精度を向上させるには、次のヒントを参考にしてください。

1. 運動中にトラッカーを手首のより高い位置に装着する実験をしてみてください。腕の血流は上に行くほど多くなるため、トラッカーを数センチ上に移動させてみてください。また、腕立て伏せのような運動の多くでは、しばしば手首を曲げることになり、それによって、Fitbit デバイスが手首の下の方にある場合に心拍数の信号がより妨げられやすくなります。



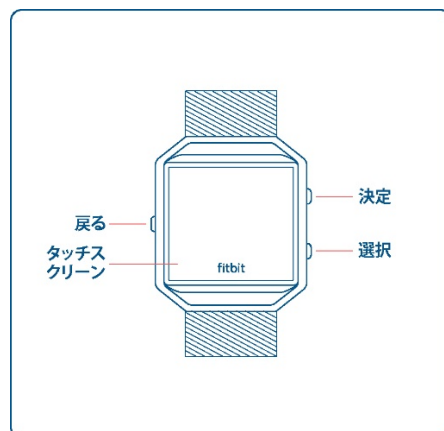
2. トラッカーをきつく締めすぎないようにしてください。バンドをきつく締めると血流が悪くなり、心拍信号に影響が生じる場合があります。そうは言っても、運動中には、トラッカーは全日装着中より少しきつめ（心地よいが締め付けないよう）にもすべきです。
3. 負荷の高いインターバルトレーニングや手首を激しく不規則に動かすその他のアクティビティでは、センサーが正確な心拍数を算出する上で、その動きが妨げとなる可能性があります。同様に、ウェイトリフティングまたはボート漕ぎのような運動では、手首の筋肉が、運動中にバンドが締まったり緩んだりするように曲がる可能性があります。手首をリラックスさせ、短時間（約 10 秒間）じっとしててください。その後、より精度の高い心拍数の測定値が表示されるはずです。

## 利き手（または反対側）の指定

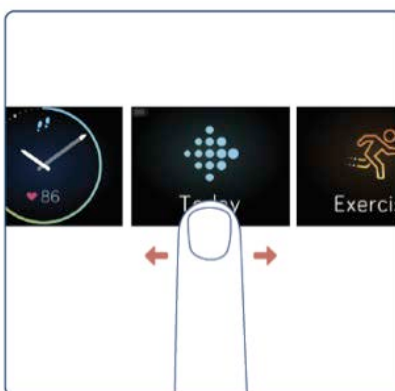
精度を高めるため、どちらの手首に着用しているかをデバイスが認識する必要があります。利き手ではない方の手首がデフォルト設定されています。デバイスを利き手の手首に着用する場合、（ペンを使用する手）、Fitbit アプリのアカウントセクションか [fitbit.com](https://fitbit.com) ダッシュボード設定のデバイスセクションで設定を変更できます。

## 操作方法

Blaze のカラー液晶タッチスクリーンには、[決定]、[選択]、[戻る]の3種類のボタンが付いています。



Blaze は左右上下にスワイプして操作します。



デフォルトまたは「ホーム」画面は時計です。時計には以下の機能があります。

- 上にスワイプすると通知が表示されます。
- 下にスワイプすると音楽のコントロールができ、通知のオン・オフ切り替えができます。
- 左にスワイプしタップすると専用メニューが開きます。
  - 今日 - 歩数、現在の心拍数、運動時間（時）、移動距離、消費カロリー、登った階数、アクティブな時間（別名「1日の統計」）を参照しましょう。
  - エクササイズ - 右にスワイプして特定のエクササイズを探します。
  - Fitstar™ - 3つのFitstarワークアウトから選択します。
  - リラックス - ガイド付き呼吸セッションを行います。
  - タイマー - 右にスワイプしてストップウォッチまたはカウントダウンを選択します。
  - アラーム - セットしたアラームの設定と管理を行います。
  - 設定 - 上にスワイプするとオプションが表示されます。



[戻る] ボタンを押すと直前の画面に戻り、最後には時計に戻ります。

---

**注：** [選択] ボタン、[決定] ボタンの機能は画面によって変更します。通常これらのボタンは表示された操作ボタンを押したくない場合に使用されます。

---

## 電池寿命および充電方法

Blaze を完全に充電すると、最大 5 日間持続します。使用や設定により、実際の寿命は異なります。

### 電池残量のチェック

各種ページの画面で電池残量を確認することができます。

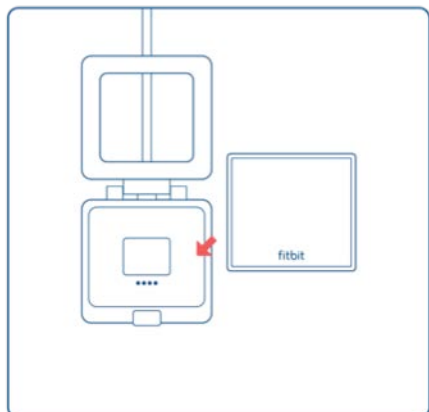
- メニュー画面上の左上の小さいアイコンが電池残量を示しています。
- 時計が表示されているとき、電池残量が少なくなっていれば電池のアイコンが表示されます。

Fitbit アプリまたは fitbit.com ダッシュボードでも電池残量を確認することができます。

## デバイスの充電

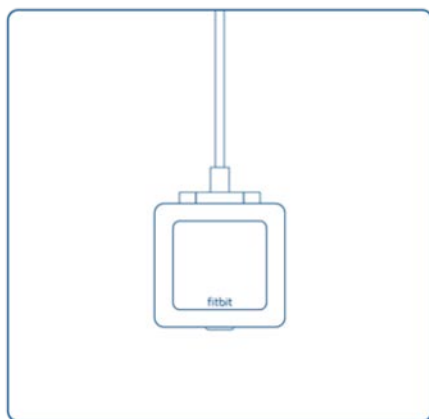
Blaze を充電するには：

1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、または UL 認証の USB ウォールチャージャーに差し込みます。
2. 本体をリストバンドから取り外します。取り外すには、リストバンドを裏返しにし、画面をやさしく押してフレームから取り外してください。
3. デバイスの画面が自分の方に向くように充電台にセットします。



四つの金色のピンの位置を合わせてください。

4. クレードルの蓋を閉めます。



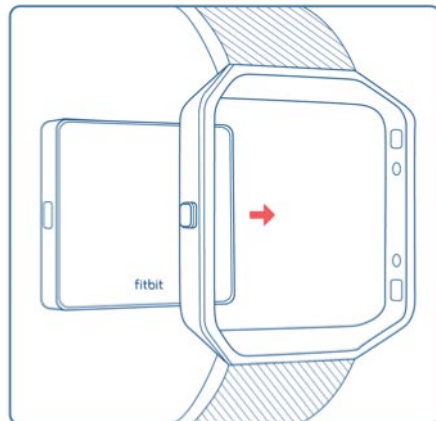
デバイスが充電台にしっかりと設置されると、大きな電池アイコンが表示され、充電の開始をお知らせします。

デバイスの電池残量が少ない場合は、充電の完了まで1～2時間かかることがあります。デバイスの充電中は画面をタップして時計を確認したり、通知の使用や音楽をコントロールすることができます。画面左上に電池アイコンが光り、電池残量を表示します。充電中に充電台のカバーを開けてから閉めることで大きいアイコンが表示され、電池残量を確認することもできます。

電池が完全に充電されると、デバイス上に緑の電池インジケータが表示されます。

充電が完了した後デバイスをリストバンドに戻すには：

1. 充電台のカバーを開け、デバイスを取り外してください。
2. 後部からフレームの溝にデバイスのボタンを合わせてください。



3. デバイスをセットしてください。

## 電池寿命の節約

Blaze をしばらく使わない場合は、シャットダウンすることで電池を長持ちさせることができます。これには、設定画面にスワイプし、上にスワイプして [シャットダウン] を探してください。電池寿命を最大限にするその他のヒントは、[help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 充電

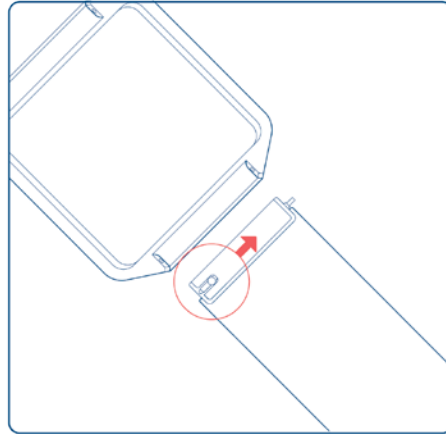
Blaze を定期的にお手入れし、乾かすことが重要です。お手入れの方法や詳細については、<http://www.fitbit.com/productcare> をご覧ください。

## リストバンドの交換

リストバンドには 2 つの別のバンド（上と下）があり、これは個別に異なるリストバンドと交換することができます。

## リストバンドの取り外し

1. Blaze を裏向きにして平らで凹凸のない表面に置き、バンドの取り外しスイッチを探します。バンドがフレームと接する各先端に 1 つずつスイッチがあります。
2. スイッチを外すには、指先または爪でスイッチを反対側にやさしくスライドしてから、バンドをフレームから引き抜きます。



3. 反対側も同様にします。

## 新しいリストバンドの取り付け

新しいリストバンドを取り付ける前に、どちらが上でどちらが下のバンドであるかを確認めます。上部のバンドは先端に時計のバックルが付いています。下部のバンドには切り込みがあります。

バンドを取り付けるには：

1. Blaze を裏向きにして置きます。裏向きにすると、左側に二つ、右側に一つのボタンが確認できます。
2. 取り外しスイッチの逆側にピンがあります。これをフレームの穴に向けてスライドしてください。
3. バンドをスライドさせている間にスイッチを引き、離してフレーム内にバンドをロックしてください。



# Fitbit Blaze の自動記録

Blaze を着用している間、各種スコアが自動的に記録されます。デバイスの最新データは、同期するごとに Fitbit ダッシュボードにアップロードされます。

## 1 日の統計を表示する

時計上で左にスワイプして今日画面に移動します。タップして上にスワイプすることで、1 日のスコアを表示します。

- 歩いた歩数
- 現在の心拍数
- 運動時間 (時)
- 移動距離
- 消費カロリー
- 登った階数
- アクティブな時間

以下を含むデバイスに記録されたその他のスコアも、Fitbit ダッシュボードで見ることができます。

- 心拍数ゾーンの時間を含む、心拍数の詳細履歴
- 睡眠時間と睡眠段階

Blaze はユーザーのタイムゾーンに基づき、午前 0 時からスコアの記録を開始します。スコアは午前 0 時に 0 にリセットしますが、前日のデータが削除されたわけではありません。このデータは次回デバイスを同期する際に、Fitbit アカウントに記録されます。

## 心拍数ゾーンの使用

心拍数ゾーンは、選択したトレーニングの目標強度を設定する際に役立ちます。デバイスの心拍数の横に現在のゾーンが表示されます。Fitbit ダッシュボードでは特定の日、特定のエクササイズ中にゾーン内であった時間を見ることができます。デフォルトでは、米国心臓協会の推奨値に基づく 3 つのゾーンが使用可能です。特定の心拍数ゾーン目標がある場合は、カスタムゾーンを作成できます。

### デフォルト心拍数ゾーン

デフォルト心拍数ゾーンはユーザーの推定最大心拍数を用いて計算されます。Fitbit では一般的な数式 (220 - 年齢) を用いて最大心拍数を推計しています。

現在の心拍数の隣に表示されるハートのアイコンがゾーンを表しています。



- ゾーン圏外（最大心拍数の 50% 以下）は、心拍数は上昇していても運動のレベルに達していない状態を表します。
- 脂肪燃焼ゾーン（最大心拍数の 50 ~ 69%）は、軽め～中程度の運動レベルで、エクササイズ初心者に最適です。合計消費カロリーは低いものの、脂肪から消費されるカロリーの割合が高めになるために脂肪燃焼ゾーンと呼ばれています。
- 有酸素ゾーン（最大心拍数の 70 ~ 84%）は、中程度から激しいレベルの運動レベルの範囲を示します。このゾーンでは、苦しくない程度に負荷をかけます。多くのユーザーにとって、このレベルで運動することが目標となります。
- ピークゾーン（最大心拍数の 85% 以上）は、激しい運動レベルの範囲を示します。パフォーマンスとスピードを向上させる目的で行う短時間のハードなセッションとなります。

## カスタム心拍数ゾーン

デフォルト心拍数ゾーンを使用せず、Fitbit アプリまたは [fitbit.com](https://fitbit.com) ダッシュボードでカスタムゾーンを設定できます。このゾーン内にいるときは、塗りつぶされたハートマークが表示されます。ゾーン外にいるときは、ハートマークの外枠が表示されます。

米国心臓協会の関連情報など、心拍数の計測についてのさらに詳しい情報は、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 睡眠の記録

睡眠時間と睡眠の質を同時かつ自動的に記録するには、Blaze を就寝時も装着してください。睡眠情報を確認するには、起床時にデバイスを同期し、ダッシュボードを確認します。

## 睡眠目標の設定

デフォルトの睡眠目標は 8 時間です。睡眠目標は、Fitbit アプリ、または [fitbit.com](https://fitbit.com) ダッシュボードで自分が必要とする時間に合わせて設定することができます。睡眠目標の変更を含む、睡眠目標の詳細情報については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 睡眠習慣について

Blaze は、睡眠時間や各睡眠段階で費やされた時間など、複数の睡眠指標を記録します。Fitbit ダッシュボードで使用する時、Blaze は、あなたの睡眠パターンがあなたの年齢層と性別を共有するユーザー達と比較してどのような傾向があるのか理解する役に立ちます。睡眠時の体の働きの詳細情報については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。

## 毎日のアクティビティ目標の記録

Blaze は、選択した毎日の目標に対する進行状況を記録します。設定した目標に到達すると、デバイスが振動・点滅して通知します。

### 目標の選択

デフォルトの目標は、1日あたり 10,000 歩の運動になっています。Fitbit アプリ、または fitbit.com ダッシュボードで、移動距離、消費カロリー、登った階数を含む異なる目標を選択して、それに対応する好みの値を設定することができます。例えば、歩数を目標として維持する場合でも、10,000 歩数から 20,000 歩数に変えることができます。

### 目標達成度を確認

時計背景の中には、リングや線が目標達成度を表してモチベーション保持に役立つものがあります。例えば、以下のオリジナル時計では、塗りつぶされた線が目標の半分以上を達成していることをお知らせしています。



今日のメニューでも目標達成度が確認できます。

# Fitbit Blaze でのエクササイズの記録

---

Blaze は自動的に多くのエクササイズを検知し、SmartTrack™ 機能を使用してエクササイズ履歴に記録します。リアルタイムのデータとワークアウト概要をリストバンドで見するには、エクササイズの開始時と終了時をデバイスに入力します。トレーニングはすべてエクササイズ履歴に表示され、高度な分析と比較を行うことができます。

## SmartTrack の使用

SmartTrack 機能は、限定されたエクササイズを自動的に認識し、記録することで、1日の中でもっとも活動的な時間が勘定されるようにします。SmartTrack によって検知されたエクササイズの後にデバイスを同期すると、エクササイズ履歴に継続時間、消費カロリー、その日の効果などを含むいくつかのスコアが表示されるようになります。

デフォルトで SmartTrack は、少なくとも 15 分間続くエクササイズを検知するようになっています。最短継続時間を伸ばすことができ、SmartTrack を 1 つ以上のエクササイズのタイプに対して無効化することも可能です。

SmartTrack のカスタマイズと使用に関するより詳細な情報は、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## エクササイズメニューの使用

十数種類のエクササイズの中から選ぶことで、お気に入りのエクササイズメニューと共にカスタマイズすることができます。ランニングやサイクリングおよびハイキングなどのオプションでは、GPS オプションも利用できます。

エクササイズメニュー のカスタマイズと使用に関する詳細情報は、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

---

注： Blaze は GPS を内蔵していません。[GPS 接続]機能は、近くにあるモバイル機器の GPS センサーと連携することで、リアルタイムのペース、距離情報、およびルートのマップを記録することが可能です。接続 GPS のスイッチを入れるとエクササイズの統計のより精密な追跡が可能になります。

GPS 接続機能は、Windows 10 用の Fitbit アプリでは使用できません。

---

## GPS 要件

iOS および Android モバイルデバイスで GPS を使用することができます。GPS 接続機能を設定する詳細情報は、[help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

1. GPS 接続機能を使用するには、携帯端末上で Bluetooth と GPS の両方が有効になっており、本体とペアリングされていることを確認してください。
2. Fitbit アプリでは、GPS や現在地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。
3. Fitbit アプリから、エクササイズの GPS 接続機能がオンになっていることを確認します。
  - a. Fitbit アプリでエクササイズのショートカットを探します。詳細については、[help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。
  - b. 追跡したいエクササイズをタップし、GPS 接続機能がオンになっていることを確認します。

## エクササイズの記録

エクササイズを記録するには：

1. Android デバイスで GPS 接続を使用する場合は、Blaze に接続して通知を有効にするモバイル機器を確認してください。通知を受け取る必要はありません。この機能を有効にするだけで、接続プロセスが完了します。
2. GPS 接続を使用する場合、スマートフォン上で Bluetooth と GPS 機能を必ず有効にしてください。
3. お使いのデバイスで、エクササイズ画面までスワイプしてタップし、好きなエクササイズをスワイプして見つけます。

左下に歯車アイコンが表示されるエクササイズは、GPS 接続機能を利用できます。歯車をタップして、GPS のオン/オフについてのオプションを確認します。[戻る] (左) ボタンを押してエクササイズに戻ります。

4. エクササイズをタップして選択します。「Let's Go!」と表示された画面が表示されます。

GPS 接続エクササイズを選択した場合、左上に電話のアイコンが表示されます。ドットはお使いのデバイスが、GPS シグナルを探していることを意味します。携帯電話アイコンが明るく点灯し、本体が振動すると、GPS が接続されたこととなります。



5. 画面の [Play] アイコンをタップするか、[選択] ボタン（右下）を押してエクササイズ  
の記録を開始します。ストップウォッチが表示され、経過時間を知らせます。リアルタイムのスコア、または時間を確認するには、タップ、または画面を上下にスワイプしま



す。

6. ワークアウトを終了、または一時停止したい場合には、一時停止アイコンまたは[選択]  
ボタン(右下)をタップします。
7. 結果のサマリーを確認するには、[フラグ]アイコンをタップ、または[アクション]ボタ  
ン(右上)を押します。



8. [終了]をタップ、または[戻る]ボタン(左)を押して、サマリー画面を閉じます。

トラッカーを同期すると、ワークアウトがエクササイズ履歴に保存されます。ここでは追加の統計があり、また GPS 接続を使用した場合にはルートを確認できます。

## 通知の受信と音楽コントロール

トレーニング中に通知を受け取ったり音量コントロールを操作できます。通知に気づかず、後で確認したい場合、[選択] ボタン（右下）を 3 秒間長押しします。

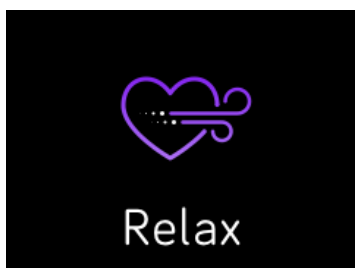
通知のオン・オフ設定または音楽のコントロールを行う場合、[決定] ボタン（右上）を三秒間長押しします。音楽の一時停止、再開、スキップ、リプレイができます。音楽コントロール画面で音量を調整するには、[決定] ボタン（右上）と[選択] ボタン（右下）を使用します。

# Fitbit Blaze でガイド付き呼吸セッションを練習する

Blaze では、デバイス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、1日を通して落ち着いた瞬間を作り出すのに役立ちます。セッションは、2分間の短いセッションと、5分間の長いセッションから選択できます。

セッションを開始するには：

1. デバイスで、[リラックス]画面に移動します。



2. 2分間のセッションは、最初に表示されます。5分間のセッションを選択するには、スワイプしてください。
3. 画面をタップしてから、右下の再生シンボルをタップしてセッションを開始します。
4. 30～40秒間のキャリブレーション時間では、体を静止させ、深呼吸します。本体の画面には「呼吸を感知中」のメッセージが表示されます。
5. 指示に従って、深く息を吸い、吐いてください。画面には、指示に従っている度合いを示すための星のマークが表示されます。頭痛や不快感がある場合は、ガイド付き呼吸セッションを中止してください。
6. セッションを完了したら、ボタンを押すと時計画面に戻ります。

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。サイレントアラームが設定してある場合、指定された時間に、デバイスが振動します。

深呼吸の練習も含めた、ガイド付き呼吸セッションの詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。



## 目覚まし（バイブレーション機能）の使用

朝に起きるため、または1日の特定の時間を通知するために、選択した時間に優しく振動する目覚まし（バイブ機能）を8つまで設定することができます。アラームは、毎日または週の特定の曜日のみに振動するように設定することができます。

### サイレントアラームの管理

サイレントアラームの設定、管理、削除は、デバイス画面から直接行うことができます。Fitbit アプリまたは fitbit.com ダッシュボードでアラームを管理することもできます。

サイレントアラームの管理に関する詳細な情報は、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。



### 目覚まし機能の解除またはスヌーズ

サイレントアラームが作動すると、デバイスは点滅し、振動します。アラームを解除するには、チェックマークをタップするか [選択] ボタン（右下）を押します。9 分間アラームをスヌーズするには、[ZZZ] アイコンをタップするか [決定] ボタン（右上）を押します。スヌーズは何度でもお好きな回数繰り返せます。1 分以上アラームを無視するとデバイスは自動的にスヌーズモードに切り替わります。

## 通知を受け取る

200 種類以上の互換性のある iOS や Android のモバイル機器の着信、メッセージ、カレンダー、メール、サードパーティ製アプリ通知を Blaze で受信することができます。お使いのモバイル機器でこの機能がサポートされるかどうかについては、<http://www.fitbit.com/devices> でご確認ください。Windows 10 の機器では通知機能は利用できませんのでご注意ください。

### カレンダーについて

デバイスには、カレンダーのイベントや、カレンダーアプリからモバイルデバイスに送信されたすべての情報が表示されます。カレンダーアプリからモバイル機器に通知が送信されていない場合は、デバイスにも通知は表示されません。

iOS デバイスをお持ちの場合、Blaze は iOS のデフォルトカレンダーアプリに同期したすべてのカレンダーからの通知を表示します。

Android デバイスをお使いの場合は、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。選択するアプリは、モバイル機器のデフォルトカレンダーアプリでも構いませんし、他社のカレンダーアプリでも構いません。

Blaze は他のサードパーティ製カレンダーアプリから通知を表示することができます。こうした通知は、**[アプリ通知]** で有効にすることができます。

### 通知機能を有効にする

Fitbit アプリで通知をオンにする前に、Bluetooth がオンになっており、携帯端末から通知が送信できることを確認してください。この設定は、多くの携帯端末では [設定] > [通知] から確認できます。

モバイル機器上で通知が許可されていることを確認する詳しい方法については [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

通知を設定するには：

1. Blaze 時計画面で上にスワイプして、通知機能がオンになっていることを確かめます。また、どの画面からでも [決定] ボタン (右上) を長押しすると、通知の設定画面を表示することができます。
2. トラッカーを近くに置き、Fitbit アプリのダッシュボードで、アカウントアイコン (👤) をタップします。
3. Blaze タイルをタップします。

4. [通知] をタップし、テキストメッセージ、着信、またはカレンダーの通知を組み合わせた状態でオン・オフを切り替えます。
5. 画面上の指示に従って、デバイスとモバイル機器を接続（ペアリング）します。

通知を有効にしたら、モバイル機器にペアリングされた Bluetooth デバイスの一覧に、「Blaze」が表示されます。

---

注：今回はじめて Android のモバイルデバイス上で通知の設定を行う場合は、詳細は [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください

---

## 着信通知を見る

デバイスとモバイル機器が 30 フィート（約 9 メートル 10 センチ）以内にある場合、着信、SMS、カレンダーの通知を受け取るとデバイスが振動します。通知が届いた際に確認しなかった場合は、後ほど時計画面を上からスワイプするか [選択] ボタン（右下）を長押しすることで通知を確認することができます。



SMS 通知



カレンダー通知



アプリ通知

## 通知の管理

Blaze 上では最大 30 個の通知を保存することができ、それ以上の通知は古い順に新しい通知により上書きされていきます。通知は、24 時間後に自動で削除されます。デバイスには、題名は最大 32 文字、メッセージは最大 160 文字表示することができます。

通知を管理するには：

- 時計上で上にスワイプして通知を確認できます。通知をタップすると拡大し詳細情報を表示できます。
- 通知上で右にスワイプして削除します。
- 一度にすべての通知を削除するには、通知の一番下までスワイプして [すべてクリア] をタップします。
- メッセージ通知が長いときは、下にスワイプしてメッセージ全体をスクロールしてください。
- 通知画面を終了するには、[戻る] ボタン（左）を押します。

## 通知の無効化

Fitbit アプリ内または Blaze 上で通知を無効にすることができます。デバイス上で無効にするには、時計画面表示中に下にスワイプするか、他の画面が表示されているときは [決定] ボタン（右上）を長押しします。通知の設定をオフに変更します。

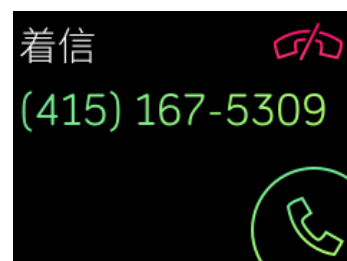
電話の [応答不可] 設定を使用する場合、[応答不可] がオフにされるまで、通知は無効化されません。

## 着信の応答と拒否

iOS 機器をお持ちの場合、Blaze で電話着信に応答または拒否することができます。

着信に応答するには、緑の電話アイコンをタップします。（デバイスでは通話はできないのでご注意ください。着信に応答すると近くにあるモバイル機器が反応するだけです。）着信を拒否するには、赤い電話アイコンをタップします。すると発信者に対してボイスメールサービスの音声再生されます。

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。



# 音楽のコントロール

互換性のある iOS、Android、Windows 10 モバイル機器が近くにある場合、Blaze を使用して音楽を一時停止、再開または次の曲へとスキップすることもできます。お使いのモバイル機器でこの機能がサポートされるかどうかについては、<http://www.fitbit.com/devices> でご確認ください。

音楽コントロールについて以下のことに注意してください。

- Blaze では AVRCP Bluetooth プロファイルを使用して音楽をコントロールしています。そのため、音楽を再生するアプリは AVRCP に対応している必要があります。
- 互換性のある音楽ストリーミングアプリの一部ではトラック情報が送信されないため、曲名が Blaze の画面に表示されない事もあります。しかし、音楽アプリが AVRCP に対応している場合、曲名が見えなくても一時停止やトラックのスキップが可能です。
- Windows のモバイル機器をご使用であれば、曲名が表示される事はありません。

## 音楽コントロールを有効にする

iOS 用の Fitbit アプリが iOS8 以上の機器にインストールされている場合、さらにセットアップを行う必要はありません。

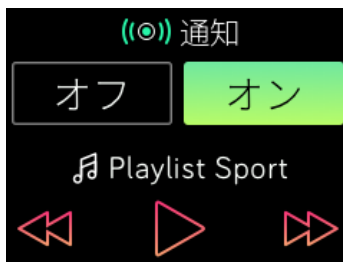
Android または Windows 10 用 Fitbit アプリをご利用の場合：

1. Blaze 画面で：
  - a. [設定] にスワイプします。
  - b. [Bluetooth クラシック] までスクロールします。
  - c. 設定がリンクになるまで [Bluetooth クラシック] オプションをタップします。
2. スマートフォンで次のようにします。
  - a. ペ어링されている機器が表示されている [Bluetooth 設定] 画面へ移動します。
  - b. お使いのスマートフォンがあることと、デバイスをスキャンしていることを確認します。
  - c. 利用可能なデバイスとして「Fitbit Blaze」が表示されている場合はそれを選択します。
  - d. 6桁の番号を示すメッセージが表示されるまで待ちます。
3. 次の2つの手順を、続けて実行します。
  - a. Blaze 上に 同じ6桁の番号が表示されたら、デバイスで「はい」をタップしてください。
  - b. スマートフォンで [リンク] を選択します。

## Fitbit Blaze 上で行う音楽のコントロール

Blaze から音楽のコントロールを行うには：

1. 曲をモバイル機器上で再生します。
2. デバイス上で時計画面を下にスワイプするか [決定] ボタン（右上）を長押しすると現在再生中の曲の情報を表示させることができます。使用しているアプリがトラック情報を送信していない場合、Blaze には表示されません。



3. アイコンを使用して曲の一時停止またはスキップができます。ボリュームを調整するには、[決定] ボタン（右上）と [選択] ボタン（右下）を使用します。
4. [戻る] ボタンを押すか上にスワイプすると前の画面に戻ります。

---

メモ：他の Bluetooth 機器と同様に、「Fitbit Blaze」（iOS ユーザー）または「Fitbit Blaze（Classic）」（Android および Windows ユーザー）のリンクを外して他の Bluetooth 機器を接続すると、次回音楽をコントロールする際、Bluetooth 機器リスト内でデバイスを接続しなおす必要があります。

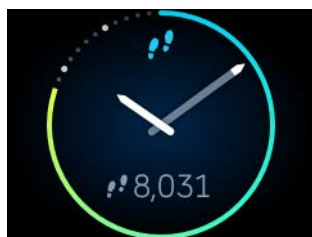
---

# Fitbit Blaze のカスタマイズ

このセクションでは、ディスプレイの調整とデバイスの特定の要素を変更する方法を説明しています。

## 時計の文字盤変更

Blaze で使用可能な文字盤の一部サンプルです。



オリジナル



フレア



ゾーン



ポップ

時計の文字盤は Fitbit アプリ、または [fitbit.com](https://fitbit.com) ダッシュボードで変更できます。詳細は [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 明るさの調整

この設定で Blaze の文字や画像の明るさを調節します。デフォルトは「自動」に設定されており、周囲の明暗に基づき明るさを調整します。一定の明るさレベルを持続させたい場合は、デフォルト設定を次に変更できます。

- 薄い - 淡い
- 普通 - 通常
- 最大 - 最も明るい

この設定を調整するには、設定メニューへスワイプして画面をタップします。お好みの明るさに達するまで上にスワイプします。

## クイックビューのオンとオフ

クイックビューがオンになっていると、手首を上げたり、手首を自分の方向に向けたりした際に Blaze が起動します。クイックビュー機能がオフになっている場合、いずれかのボタンを押すかダブルタップするとデバイスが起動します。この設定を調整するには、設定メニューへスワイプして画面をタップします。クイックビューが表示されるまでスワイプします。

## 心拍数トラッカーを調整する

Blaze は PurePulse™ の技術を使用して、心拍数モニターがオンになっているときは自動的に継続して心拍数を記録します。心拍数モニターの設定には 3 つのオプションがあります。

- [自動] (デフォルト) - 通常 Blaze を着用している場合に限り、心拍数モニターが作動します。
- [オフ] - 心拍数モニターは完全に作動していません。
- [オン] - 心拍数モニターが常に作動状態になります。Blaze を着用しているにもかかわらず心拍数が記録されない場合は、[オン] を選択できます。

この設定を調整するには、設定メニューへスワイプして画面をタップします。心拍数モニターが表示されるまで上にスワイプしてください。



# Fitbit Blaze のアップデート

---

時折提供されるファームウェアアップデートにより、無料の機能拡張や製品改善をご利用いただけるようになります。Blaze は最新の状態にしておくことをお勧めします。

アップデートが利用可能になると、Fitbit アプリで通知されます。アップデートを開始すると、プロセスが完了するまでデバイス上で進捗バーが表示され、その後確認メッセージが表示されます。

Blaze のアップデートには数分かかり、電池の消耗が早まる可能性があります。このため、アップデートの前にはデバイスを充電台に設置することをお勧めします。

# Fitbit Blaze のトラブルシューティング

---

デバイスが正常に動作していない場合、以下のトラブルシューティング情報をご覧ください。その他の問題や詳細に関しては、<http://help.fitbit.com> をご覧ください。

## 心拍数シグナルの欠落

Blaze は継続的に終日、エクササイズ中の心拍数を記録します。ただし、心拍数モニターで心拍数を表すのに十分強いシグナルを検出できない場合があります。



心拍数のシグナルを検出できない場合、まずトラッカーを正しく着用しているか確認し、手首で上下にスライドするか、バンドをきつめにあるいは緩めに着用してみます。少し待つと心拍数が再度表示されるはずですが、心拍数のシグナルがそれでも検出されない場合、デバイスの設定メニューの心拍数モニター設定を確認し、必ず設定がオンまたは自動になっているか確認してください。

## 予期せぬ動作

以下のいずれかの問題が発生している場合は、デバイスを再起動すると問題が解決することがあります。

- セットアップが成功したのに同期しない
- ボタンを押したり、タップしたり、スワイプしても反応しない
- 充電されているのに反応しない
- 歩数などのデータを記録しない

---

**注：** 再起動はデバイスのシャットダウンとは異なります。シャットダウンはデバイスの設定メニューで選択可能です。シャットダウンすることで電池寿命を延ばすことにつながります。以下にデバイスの再起動方法が説明されています。本体を再起動しても、データは失われません。

---

トラッカーを再起動するには：

1. Fitbit アイコンが表示されるまで [戻る] ボタンと [選択] ボタン（左と右下）を長押しします。これは 10 秒以内に表示されます。
2. ボタンを離します。

Fitbit デバイスが正常に動作するはずですが。

その他のトラブルシューティングや、カスタマーサポートに連絡する場合は、<http://help.fitbit.com> をご覧ください。

# Fitbit Blaze の一般情報および仕様データ

---

## センサー

Blaze には次のセンサーが搭載されています。

- 装着者の動きのパターンを追跡する MEMS 3 軸加速度計
- 高度の変更を検出する高度計
- 光学式心拍数モニター
- 周辺光センサー

## 素材

Blaze に同梱されているリストバンドは、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製です。ラテックスは使用されていません。本革製とステンレス鋼製のアクセサリバンドもご利用いただけます。

Blaze のバックルとフレームは、外科医療機器に使用されるステンレス鋼でできています。すべてのステンレス鋼には微量のニッケルが含まれており、ニッケルに敏感な肌はアレルギー反応を示す場合もあります。ただし、Fitbit の全製品におけるニッケル含有量は、欧州連合の厳格な指令に適合しています。

## ワイヤレス テクノロジー

Blaze は Bluetooth 4.0 無線送受信機を搭載しています。

## 触覚フィードバック

Blaze はアラーム、目標、通知に連動してデバイスを振動させるモーターを搭載しています。

## 電池

Blaze には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

## メモリ

Blaze には、過去 7 日間の分単位の詳細情報、および 30 日分の日単位のサマリーが保存されています。心拍数はランニングや運動の記録時には 1 秒間隔で保存され、その他の時間帯には 5 秒間隔で保存されます。

保存されているデータには歩数、距離、消費カロリー、登った階数、アクティブな時間（分）、心拍数、エクササイズ、睡眠が含まれています。

Blaze を定期的に同期することで、Fitbit.com ダッシュボードで最も詳細なデータを表示することができます。

## ディスプレイ

Blaze のディスプレイはカラー液晶のタッチスクリーンです。

## サイズ

リストバンドのサイズを以下に示します。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。

S サイズのリストバンド	140 ~ 170 mm (5.5 ~ 6.7 インチ) の手首にフィットします。
--------------	---

L サイズのリストバンド	170 ~ 206 mm (6.7 ~ 8.1 インチ) の手首にフィットします。
--------------	---

LL サイズのリストバンド	206 ~ 236 mm (8.1 ~ 9.3 インチ) の手首にフィットします。
---------------	---

## 環境条件

動作温度	-10°C ~ 45°C (14°F ~ 113°F)
------	--------------------------------

非動作温度	-20°C ~ 45°C (-4°F ~ 113°F)
-------	--------------------------------

防水性能	防滴仕様。シャワー中や水泳時はデバイスを外してください。
------	------------------------------

最高動作高度	8,535 メートル (28,000 フィート)
--------	-----------------------------

## ヘルプ

Blaze に関するトラブルシューティングとサポートについては、<http://help.fitbit.com> を参照してください。

## 返品ポリシーおよび保証

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

# 規制および安全について

---

モデル名：FB502

米国：米国連邦通信委員会（FCC：Federal Communications Commission）ステートメント

The Federal Communications Commission (FCC) and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. Instructions to view content:

1. Click the Back button (left) on the tracker.
2. Swipe right to the Settings menu.
3. Swipe up until you see Regulatory Info and tap the screen.

This device complies with FCC part 15 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 received, including interference that may cause undesired operation

## FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB502

## カナダ：カナダ産業省（IC：Industry Canada）ステートメント

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 in accordance with RSS GEN Issue 3:

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

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

IC ID: 8542A-FB502

## EU（欧州連合）

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB502 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

<http://www.fitbit.com/safety>.



#### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB502 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](http://www.fitbit.com/safety).

#### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB502 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](http://www.fitbit.com/safety).

#### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB502 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

#### Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB502 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](http://www.fitbit.com/safety).

CE

オーストラリアおよびニュージーランド



中国



部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
<b>Blaze Model FB502</b>						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

## 이스라엘

אישור התאמה 51-51909

אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

## 日本



## メキシコ

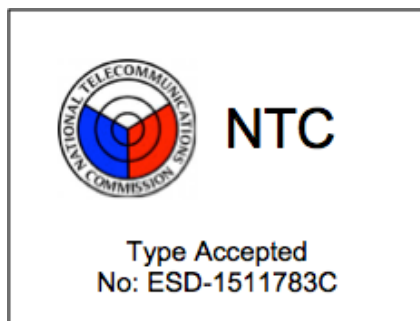


IFETEL : RCPFIFB15-1706

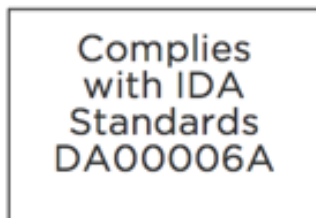
オマーン

OMAN-TRA/TA-R/2932/15

フィリピン



シンガポール



南アフリカ



## 韓国

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

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



- 사용 주파수 (Used frequency): 2400 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 79/40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -1.12dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): IFA
- 출력 (Output power): -2.9dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

### KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB502
- 2) Certificate number : MSIP-CMM-XRA-FB502
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

## セルビア



И005 016

## 台灣



CCAJ15LP5520T5

### 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。

### 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.

## アラブ首長国連邦



## 安全に関するステートメント

この装置はテスト済みであり、次の EN 規格の仕様に規定される安全認定に準拠しています：  
EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12 : 2011 + A2:2013.

©2017 Fitbit, Inc. All rights reserved. Fitbit および Fitbit 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 のより詳細な商標登録のリストは <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list> で閲覧できます。言及されているサードパーティーの商標はそれぞれの所有者の財産です。