



fitbit

by Google

Fitbit 血中酸素ウェルネス ユーザーマニュアル

バージョン AB

129-0602-01
2023年10月12日

目次

目次	3
用語集	4
使用目的	5
製品説明	5
期待	6
一般的な警告と注意事項	6
取扱説明書	6
Fitbitデバイスに血中酸素ウェルネストラッキング機能を追加する	6
デバイスで直近の安静時の平均血中酸素ウェルネス値を確認する	8
Fitbitアプリで血中酸素ウェルネスの傾向を追跡する	9
Fitbitデバイスから血中酸素ウェルネストラッキング機能を削除する	10
トラブルシューティング	11
追加情報	12
血中酸素ウェルネスとは何ですか？	12
血中酸素ウェルネスはどのように測定するのですか？	12
血中酸素ウェルネス値について知っておくべきことは何ですか？	12
どうして私の血中酸素ウェルネス値は低かったのですか？	13
利用規約	13
ユーザー支援情報	14

用語集

B

血中酸素ウェルネス

血中酸素ウェルネスの測定は、何パーセントの血液が酸素で飽和しているかを測ります。

使用目的

Fitbit 血中酸素ウェルネス機能（「Fitbit 血中酸素ウェルネス」）は、スタンドアロンソフトウェアの一般的な健康製品です。この機能は、直近の睡眠中に測定された血中酸素ウェルネスの平均値をユーザに表示することを目的としています。情報は、手首に着用したFitbitデバイスまたは接続したモバイルデバイスに表示されます。

Fitbit 血中酸素ウェルネスは、一般的な健康維持を目的とした店頭（OTC）用製品です。血中酸素ウェルネス値のリアルタイムまたは継続的なモニタリングを目的としたものではありません。Fitbit 血中酸素ウェルネスは、医療での使用を目的としたものではなく、また、病気や状態の診断、治療、治癒、予防を目的としたものでもありません。

製品説明

Fitbit 血中酸素ウェルネスは、フォトプレチスモグラフィ（PPG）センサーを備えた一般消費者向けFitbitデバイスのデータを利用する、スタンドアロンソフトウェアの一般的な健康製品です。PPGは、赤色LEDと赤外線LEDを使用して皮膚に光を照射します。その反射光を測定し、PPGデータを取得します。このセンサーは、心拍数測定、睡眠トラッキング、フィットネス・スマートウォッチに見られる他の一般的な健康機能など、健康維持目的全般で広く使用されています。Fitbit 血中酸素ウェルネスソフトウェアは、PPGセンサーから得られたデータを用いて睡眠中の血中酸素濃度を推定する、スタンドアロンソフトウェア製品です。

Fitbit 血中酸素ウェルネスは、Fitbit Charge 4、Fitbit Charge 5、Fitbit Charge 6、Fitbit Inspire 3、Fitbit Luxe、Fitbit Senseシリーズ、Fitbit Versaシリーズ、Google Pixel Watch、Google Pixel Watch 2 のセンサーを使用して、睡眠中の血中酸素ウェルネスの平均値と範囲を推定します。血中酸素ウェルネスの文字盤またはアプリをインストールし、対応デバイスを装着して眠ります。起床後にデバイスを同期すると、血中酸素ウェルネス・データがデバイスに表示されます。また、スマートフォンのFitbitアプリの[健康指標]タイルで、血中酸素ウェルネスの傾向を確認することもできます。詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

期待

Fitbit 血中酸素ウェルネスは、睡眠中に検出された血中酸素ウェルネスの割合を平均値で表示します。また、Inspire 3、Sense シリーズ、Versa シリーズで利用可能な一部の文字盤は、血中酸素ウェルネスの範囲を表示することもできます。Fitbit 血中酸素ウェルネス値の範囲は、80～100%です。Fitbit 血中酸素ウェルネスは、80%未満の血中酸素ウェルネス値を測定したり、表示したりしません。80%未満の測定値は、「<80%」と表示されます。

Fitbit 血中酸素ウェルネスデータは、健康的なライフスタイルをサポートし、維持するための一般的な健康利用を目的としています。Fitbit 血中酸素ウェルネスデータは医療目的を意図したものではなく、いかなる病気や状態の診断、治療、治癒、予防を目的としたものでもありません。Fitbit 血中酸素ウェルネスが提供するデータは、血中酸素飽和レベルにより近くなるよう意図していますが、正確ではない可能性があります。医療目的でFitbit デバイスの血中酸素ウェルネスを使用したり、判断に利用しないようにしてください。

一般的な警告と注意事項

在宅酸素療法、CPAP装置、ネブライザーなど、医師から処方された治療の代わりに本製品を使用しないでください。

資格のある医療専門家に相談することなく、本製品のみに基づいて解釈したり、臨床処置を講じたりしないでください。Fitbit 血中酸素ウェルネスデータは医療目的を意図したものではなく、いかなる病気や状態の診断、治療、治癒、予防を目的としたものでもありません。

取扱説明書

Fitbitデバイスに血中酸素ウェルネストラッキング機能を追加する


血中酸素ウェルネスデータを収集する際は、Fitbitデバイスをより頻繁に充電する必要があるかもしれません。

注：血中酸素ウェルネス Tracker は、Google Pixel Watch、Google Pixel Watch 2 に自動的に追加されます。文字盤やアプリをインストールする必要はありません。この機能がウォッチに表示されない場合は最新のファームウェアにアップデートしてください。アップデート方法については、support.google.com をご参照ください。

Fitbit 血中酸素ウェルネスは、すべての地域で利用できるわけではありません。詳しくは、fitbit.com をご覧ください。

血中酸素ウェルネス文字盤（Inspire 3、Sense シリーズ、Versa シリーズのみ）

血中酸素ウェルネス文字盤をインストールするには：

1. Fitbit アプリの [今日] タブから、[デバイス] アイコン  > [デバイス] をタップします。
2. [ギャラリー] > [Clock] タブをタップします。
3. 「血中酸素ウェルネス」を検索します。
4. インストールしたい [文字盤] > [インストール] をタップします。画面の指示に従って必要な権限を付与し、文字盤をインストールします。


血中酸素ウェルネス文字盤は、現時点では一部の国でのみご利用いただけます。ギャラリーに表示されない場合、お住まいの地域ではこの機能が利用できません。

Fitbit デバイスに血中酸素ウェルネス文字盤を追加できない場合

- 最新バージョンの Fitbit OS が動作するように、ウォッチをアップデートしたことを確認してください。最新のデバイスアップデートを確認するには、help.fitbit.com をご覧ください。詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。
- スマートフォンの Fitbit アプリを、バージョン 3.29 以降にアップデートしたことを確認してください。最新の Fitbit アプリのアップデートを確認するには、help.fitbit.com をご覧ください。詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

血中酸素ウェルネスアプリ（Charge 4、Charge 5、Charge 6、Inspire 3、Luxe、Sense シリーズ、Versa 3、Versa 4のみ）

一部の Fitbit デバイスでは、一部の国のユーザーに対して、血中酸素ウェルネスアプリが自動的に追加されます。インストールされていない場合：

1. Fitbit アプリの [今日] タブから、[デバイス] アイコン  > [デバイス] をタップします。
2. [ギャラリー] をタップします。
3. 「血中酸素ウェルネス」を検索します。
4. 検索結果から、[血中酸素ウェルネス] または [血中酸素ウェルネス Tracker] > [インストール] をタップします。

[血中酸素ウェルネス]アプリは、ウォッチにアプリとして表示されません。その代わりに、バックグラウンドで動作し、血中酸素ウェルネスデータを追跡します。


デバイスで直近の安静時の平均血中酸素ウェルネス値を確認する

血中酸素ウェルネス文字盤（Inspire 3、Sense シリーズ、Versa シリーズのみ）

1. Fitbit デバイスを着用したままで就寝して、同期してください。
2. 文字盤をチェックして、安静時の血中酸素ウェルネスの平均値と範囲を確認します。なお、Fitbit デバイスでデータを表示するには、血中酸素ウェルネスの文字盤をインストールする必要があります。


デバイスを同期した後、血中酸素ウェルネス値が表示されるまでに1時間ほどかかる場合があります。文字盤には、直近の睡眠セッションのデータが表示されます。睡眠セッションが2つの別々のログに分かれている場合や、長時間の昼寝をした場合は、デバイスがFitbitアプリと同期した後に文字盤が更新して、直近の睡眠セッションのデータを表示します。

血中酸素ウェルネスアプリ (Charge 4、Charge 5、Charge 6、Inspire 3、Luxe、Sense シリーズ、Versa 3、Versa 4のみ)

- 1日単位のデータをチェックする。
 - Senseシリーズ、Versa 3、Versa 4 は、ウォッチで [Today]アプリ  を開きます。
 - Charge 4、Charge 5、Inspire 3、Luxe は、文字盤から上にスワイプします。
- 上にスワイプして、[血中酸素ウェルネス] または [血中酸素ウェルネス] タイルを見つけます。直近の安静時の平均血中酸素ウェルネス値を確認します。
- SenseとVersa 3では、[血中酸素ウェルネス] タイルをタップすると、血中酸素ウェルネスの範囲と7日間のグラフが表示されます。

起床後、血中酸素ウェルネス値が表示されるまでに1時間ほどかかる場合があります。タイルには、直近の睡眠セッションのデータが表示されます。睡眠セッションが2つの別々の記録に分かれている場合や、長時間の昼寝をした場合は、タイルが更新して直近の睡眠セッションのデータを表示します。

Fitbit Today アプリ (Google Pixel Watch、Google Pixel Watch 2のみ)

- ウォッチで [Fitbit Today]アプリ  を開きます。
- 上にスワイプして、[血中酸素ウェルネス] タイルを見つけます。直近の安静時の平均血中酸素ウェルネス値を確認します。
- [血中酸素ウェルネス] タイルをタップすると、血中酸素ウェルネスの範囲と7日間のグラフが表示されます。

Fitbitアプリで血中酸素ウェルネスの傾向を追跡する

Fitbitアプリの [健康指標] タイルで、血中酸素ウェルネスの傾向を確認します。

- 夜寝るときも含めて、少なくとも丸1日はデバイスを着用してください。
- 朝、Fitbitアプリを開き、[健康指標] タイルをタップします。
- 血中酸素ウェルネス**をタップします。


なお、Versa、Versa Lite Edition、Versa 2 の場合、[血中酸素ウェルネス] 文字盤を使用した場合にのみ、血中酸素ウェルネス・データが収集されます。Inspire 3、Senseシリーズ、Versa 3、Versa 4 のユーザーは、[血中酸素ウェルネス] 文字盤または [血中酸素ウェルネス] アプリのどちらかをインストールして、血中酸素ウェルネス・データを収集することができます。Charge 4、Charge 5、Charge 6、Luxe のユーザーは、[血中酸素ウェルネス] アプリをインストールする必要があります。血中酸素ウェルネス・データは、Google Pixel Watch、Google Pixel Watch 2 上で自動的に追跡されるため、文字盤やアプリをインストールする必要はありません。

Fitbitデバイスから血中酸素ウェルネストラッキング機能を削除する


デバイスから [血中酸素ウェルネス Tracker] を削除するには、[血中酸素ウェルネス] 文字盤と [血中酸素ウェルネス] アプリの両方を削除する必要があります。Fitbit デバイスによっては、一方または両方がインストールされている場合があります。なお、血中酸素ウェルネス Tracker は、Google Pixel Watch、Google Pixel Watch 2 に自動的に追加されます。文字盤やアプリは使用しておらず、削除することはできません。

血中酸素ウェルネス文字盤

血中酸素ウェルネストラッキングを削除するには、文字盤を血中酸素ウェルネスの文字盤カテゴリーのリストに入っていない文字盤に変更します：

1. Fitbit アプリの [今日] タブから、[デバイス] アイコン  > [デバイス] をタップします。
2. [ギャラリー] > [Clock] タブをタップします。
3. 利用可能な文字盤を閲覧します。希望の [文字盤] > [インストール] をタップします。画面の指示に従って、新しい文字盤をインストールします。

血中酸素ウェルネスアプリ

1. Fitbit アプリの [今日] タブから、[デバイス] アイコン  > [デバイス] をタップします。
2. [ギャラリー] > [血中酸素ウェルネス] または [血中酸素ウェルネス Tracker] > [アンインストール] > [アンインストール] をタップします。

トラブルシューティング

文字盤に「血中酸素ウェルネスがインストールされていません」というメッセージが表示された場合は、血中酸素ウェルネスアプリをインストールします。手順については、「[取扱説明書](#)」ページ 6 をご覧ください。

文字盤または [血中酸素ウェルネス] タイルに破線が表示されている場合、血中酸素ウェルネスのデータを読み取れませんでした、というメッセージが表示されている場合、スマートフォンのFitbitアプリの [健康指標] タイルに欠落データがある場合は、以下の点に注意してください。

- お使いのデバイスが、過去にさかのぼって血中酸素ウェルネス値を測定することはできません。Fitbit 血中酸素ウェルネスの使用を開始すると、次の睡眠セッションが終わるまで破線が表示されます。
- 少なくとも3時間の質の高い睡眠をとる必要があります。データは、じっとしているときだけ収集されます。睡眠中にたくさん動いたり、睡眠セッションが短すぎたりすると、血中酸素ウェルネスのデータ収集が不十分になることがあります。
- Fitbitデバイスを充電して、睡眠中のデータを確実に収集できるようにします。血中酸素ウェルネスの文字盤やアプリを使用する際は、Fitbitデバイスをより頻繁に充電する必要があるかもしれませんのでご注意ください。
- 文字盤に血中酸素ウェルネスデータが表示される前に、お使いのFitbitデバイスをFitbitアプリと同期する必要があります。デバイスを同期してから血中酸素ウェルネス値が表示されるまでに、1時間ほどかかる場合がありますのでご注意ください。同期のトラブルシューティングについては、help.fitbit.com をご覧ください。
- 血中酸素ウェルネスアプリや文字盤へのアクセス許可をオフにすると、機能が停止することがあります。アクセス許可の調整方法については、help.fitbit.com をご覧ください。
- Fitbitデバイスは、血中酸素ウェルネスデータを常に追跡できなければなりません。
 - デバイスを手首の少し高い位置に着けます。
 - デバイスが皮膚に接触していることを確認してください。
 - デバイスはぴったりしていても、締めつけないようにしてください。
 - タトゥーを入れた皮膚は、Fitbitデバイスの赤色光と赤外線センサーの精度に影響を与える可能性があります。

Google Pixel Watch、Google Pixel Watch 2 ユーザーの方で、[血中酸素ウェルネス] タイルが表示されないか、タイルにデータがない場合は、[Fitbit and Health Services] アプリが最新かどうかを確認します。アプリのアップデート方法については、support.google.com をご参照ください。

追加情報

血中酸素ウェルネスとは何ですか？

血中酸素ウェルネスとは、血液が酸素で飽和している割合、または血液に含まれる酸素の割合のことです。血中酸素レベルは、運動中や就寝中でも比較的一定に保たれています。

血中酸素ウェルネスはどのように測定するのですか？

Fitbitデバイスは、デバイスの背面にある赤色光と赤外線センサーを使用して、睡眠中の血中酸素ウェルネスを追跡します。センサーは、赤色光と赤外線を皮膚や血管に照射し、その反射光の量を利用して血液中の酸素量を推定します：

- 酸素が豊富な血液は、赤外線よりも赤色光を多く反射します。
- 酸素が乏しい血液は、赤色光よりも赤外線を多く反射します。

目覚めてから30分くらいは、赤色光と赤外線センサーが点滅し続けていることがあるのでご注意ください。

血中酸素ウェルネス値について知っておくべきことは何ですか？

血中酸素ウェルネス値は自然に変化しますが、夜間の血中酸素ウェルネスは日中の血中酸素ウェルネスより低いのが普通です。これは、睡眠中の呼吸数が通常遅いためです。一般的に、睡眠中の血中酸素ウェルネス値は通常90%を超えます。表示された血中酸素ウェルネス値は推定値であり、一般的にあなたの活動、高度、健康全般に影響されます。

どうして私の血中酸素ウェルネス値は低かったのですか？

Fitbit 血中酸素ウェルネスを使用すると、血中酸素ウェルネス値が思ったより低いように感じる場合があります。これには、以下の要因が考えられます。

- 腕の位置と動き
- Fitbitデバイスの位置とフィット感
- 皮膚表面への血流の制限
- 解剖学的な身体構造の違いも、Fitbitデバイスのセンサーの精度に影響します。

血液中の酸素濃度を維持する体の能力には、いくつかの要因が影響します。これには、以下のものが含まれますが、これらに限定されるものではありません。

- 呼吸する空気には十分な酸素が含まれていなければなりません。
- 肺は酸素を含んだ空気を吸い込み、二酸化炭素を吐き出すことができなければなりません。
- 血流が酸素を全身に運ぶことができなければなりません。

これらの要因のいずれかに問題があると、血中酸素ウェルネス値に影響を与える可能性があります。例えば、高地では空気の密度が低いため、酸素の含有量が少なくなります。高地にいるときに血中酸素ウェルネス値が低い場合は、低地への降下を検討してみてください。

特定の健康上の問題は、酸素を取り込む身体的能力にも影響を与える可能性があります。これらの要因は、激しい運動中など、より極端な状況ではさらに悪化する可能性があります。

医療目的でFitbitデバイスの血中酸素ウェルネスを使用したり、頼ったりするべきではありません。健康に不安がある場合は、医療機関にご相談ください。

利用規約

Fitbit では、ユーザーの皆様の健康やフィットネス上の目標達成をお手伝いする製品やツールをデザインしています。より一層ヘルシーでアクティブな生活を送っていただくための活力とヒントをお届けしています。本利用規約（「本規約」といいます）は、お客様による Fitbit サービスのアクセスと利用に適用されます。「Fitbit サービス」に

は、付属するファームウェア、アプリケーション、ソフトウェア、<https://www.fitbit.com>にあるウェブサイト、API、製品およびサービスを含む当社の機器が含まれます。

Google アカウントで Fitbit デバイスおよび Fitbit サービスを利用する場合は、[Google 利用規約](#) および本 [Fitbit 追加利用規約](#) に従うものとします。ユーザーが、欧州経済領域、英国、またはスイスの居住者である場合には、本規約は、Gordon House, Barrow Street Dublin 4. Ireland に所在する Google Ireland Limited とユーザーとの間の契約となります。ユーザーが、それ以外の地域の居住者である場合には、本規約は、1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, California 94043 U.S.A. に所在する Google LLC とユーザーとの間の契約となります。

Fitbit アカウントで Fitbit デバイスおよび Fitbit サービスを利用する場合は、[Fitbit 利用規約](#) に従うものとします。ユーザーが、欧州経済領域、英国、またはスイスの居住者である場合には、本規約は、76 Lower Baggot Street, Dublin 2, Ireland に登録されている営業所を有するアイルランドの会社である Fitbit International Limited とユーザーとの間の契約となります。ユーザーが、それ以外の地域の居住者である場合には、本規約は、199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 U.S.A. に所在する Fitbit LLC とユーザーとの間の契約となります。本規約で「Google」、「Fitbit」または「当社」という場合は、それらは、ユーザーに Fitbit のサービスを提供する契約当事者を指します。

Fitbit アカウントを作成し、Fitbit サービスにアクセスまたは Fitbit サービスを利用するには、本規約に同意する必要があります。アカウントをお持ちでない場合は、Fitbit サービスのどの部分を利用しても、本規約に同意したことになります。本規約に同意しない場合は、アカウントを作成したり、Fitbit サービスを利用したりしないでください。

本規約に関する追加情報は、[Google 利用規約](#) または [Fitbit 利用規約](#) をご覧ください。

ユーザー支援情報



Fitbit LLC

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

www.fitbit.com

機器識別記号



使用説明書を読む



製造元

カスタマーサポートについては、help.fitbit.comをご覧ください。

©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。