



fitbit alta HR™



ユーザーマニュアル
バージョン 1.5

目次

目次.....	3
開始.....	6
同梱内容.....	6
トラッカーの充電.....	6
スマートフォンでセットアップする.....	7
Fitbit アプリでデータを確認可能.....	8
Alta HR を装着する.....	9
全日装着の位置と運動時の着用位置.....	9
手首の選択と利き手.....	10
ベルトの交換.....	10
バンドを取り外します.....	10
新しいバンドの取り付け.....	11
基本.....	13
Alta HR を操作する.....	13
トラッカーをタップする.....	13
バッテリー残量をチェック.....	14
時計の文字盤変更.....	14
心拍数の設定を調整する.....	15
Alta HR のお手入れ.....	15
通知.....	16
通知の設定.....	16
着信通知の表示.....	16
時間管理.....	18
アラームの設定.....	18
アクティビティを記録.....	19
データを見る.....	19
毎日の運動目標の追跡.....	19
目標の選択.....	19
時間毎のアクティビティの追跡.....	19
睡眠のデータを追跡.....	20

睡眠目標を設定	20
就寝時のリマインダーの設定	20
睡眠習慣について知る	20
運動の自動トラッキング	21
心拍数を確認する	21
デフォルト心拍数ゾーン	21
カスタム心拍ゾーン	22
アクティビティの共有	22
心肺機能のフィットネスレベルを表示	22
Alta HR をアップデートする	23
トラブルシューティング	24
心拍数シグナルの欠落	24
他の問題	24
一般情報および仕様	26
センサー	26
材質	26
ワイヤレステクノロジー	26
触覚フィードバック	26
バッテリー	26
データ保存	27
ディスプレイ	27
バンドサイズ	27
環境条件	27
さらに詳しく	28
返品ポリシーおよび保証	28
規制および安全通知	29
米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント	29
カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント	30
EU（欧州連合）	30
オーストラリアおよびニュージーランド	31
中国	31
インドネシア	32
イスラエル	32
日本	32

メキシコ.....	32
モロッコ.....	33
ナイジェリア.....	33
オマーン.....	33
フィリピン.....	33
セルビア.....	34
シンガポール.....	34
南アフリカ.....	34
大韓民国.....	34
台湾.....	35
アラブ首長国連邦.....	36
安全に関するステートメント.....	37

開始

Fitbit Alta HR へようこそ！ Alta HR は、モチベーションを高めて、スタイリッシュに目標達成をサポートする、心拍数リストバンドです。製品の安全性については、<http://www.fitbit.com/safety> でご確認ください。

同梱内容

Alta HR の同梱物



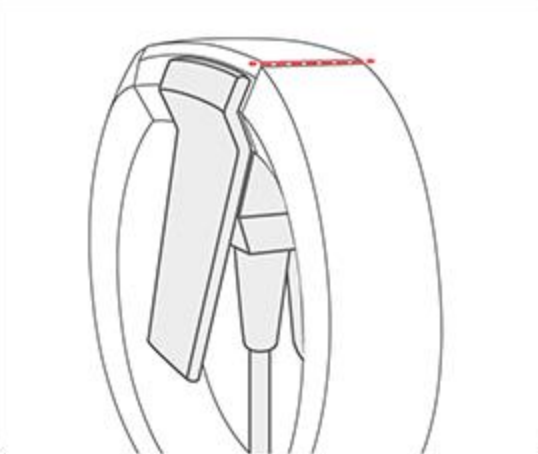
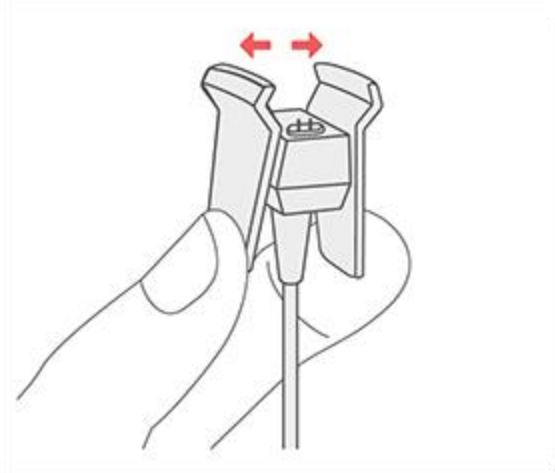
Alta HR の取り外し可能なバンド（別売）には、さまざまな色や素材のものがあります。

トラッカーの充電

フル充電した Alta HR のバッテリー駆動時間は、最大 7 日間です。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。

Alta HR 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、または別の低エネルギー Charge デバイスに差し込みます。
2. 充電器のもう一方の先端を、Alta HR の背面にあるポートに差し込みます。充電ケーブルのピンは、Alta HR の充電ポートに合わせ、しっかりと固定する必要があります。しっかりと接続すると、トラッカーが振動し、バッテリーアイコンが画面に表示されます。



フル充電には、最大2時間かかります。充電中にトラッカーをタップすると、バッテリー残量を確認できます。トラッカーが完全に充電されると、フル充電のバッテリーアイコンが表示されます。


スマートフォンでセットアップする

iPhoneやiPadのFitbitアプリ、またはAndroidフォンのFitbitアプリで、Alta HR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](https://www.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](https://www.apple.com/jp/app-store/)
 - [Android フォン専用](https://www.google.com/playstore/)のGoogle Play ストア
2. アプリをインストールして、開きます。

- すでに Fitbit アカウントをお持ちであれば、お使いのアカウントにログインして、今日タブ  > お使いのプロファイル画像 > デバイスのセットアップをタップします。
- Fitbit アカウントをお持ちでなければ、Fitbitに参加をタップすると一連の質問に答えることで Fitbit アカウントが作成できます。

3. そのまま画面の指示に従って、Alta HR をアカウントに接続します。

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、新しく購入されたトラッカーの情報を確認し、Fitbit アプリを探索してください。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

Fitbit アプリでデータを確認可能

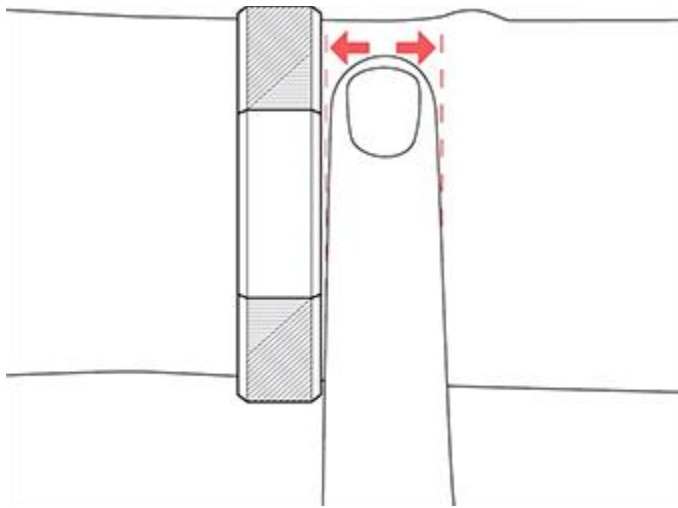
スマートフォンやタブレットで Fitbit アプリを開くと、運動や睡眠のデータを見たり、食事や水分の摂取を記録したり、チャレンジに参加したり等ができます。

Alta HR を装着する

Alta HR は手首に装着します。別のバンドを購入された場合は、「ベルトの交換」 ページ 10 の手順をご参照ください。

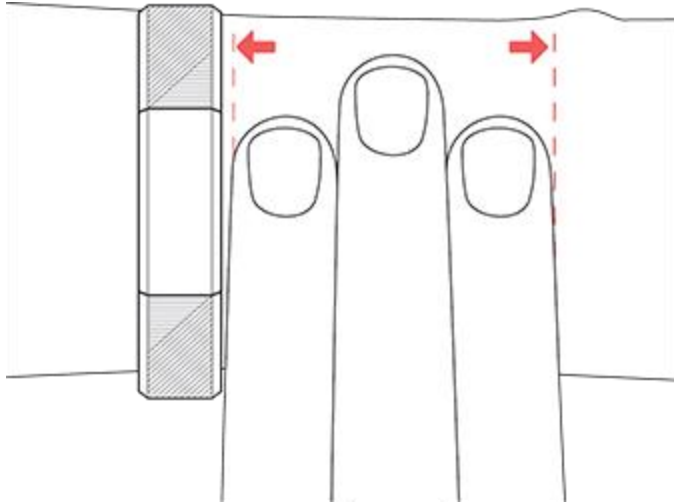
全日装着の位置と運動時の着用位置

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 Alta HR を装着します。



運動中の心拍数トラッキングの最適化


- ワークアウトの際は、手首の骨から指三本分ほど開けた位置にデバイスを装着すると、フィット感が向上します。サイクリングやウェイトリフティングなど、運動の多くは手首を頻繁に曲げるため、ウォッチが手首の下の方にあると、心拍信号が妨げられる可能性があります。



- Fitbitデバイスを腕の上部に着用して、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）。

手首の選択と利き手

精度を高めるには、どちらの手首に装着するのか、どちらの手が利き手なのか、Alta HR を設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。初期設定では、[装着する手首]は[左]に、[利き手]は[右]に、設定されています。Fitbitアプリで、どちらの設定も変更できます。

Fitbitアプリの [Today] タブ  から、[プロフィール写真] > [Alta HR] タイル > [装着する手首] または [利き手] をタップします。

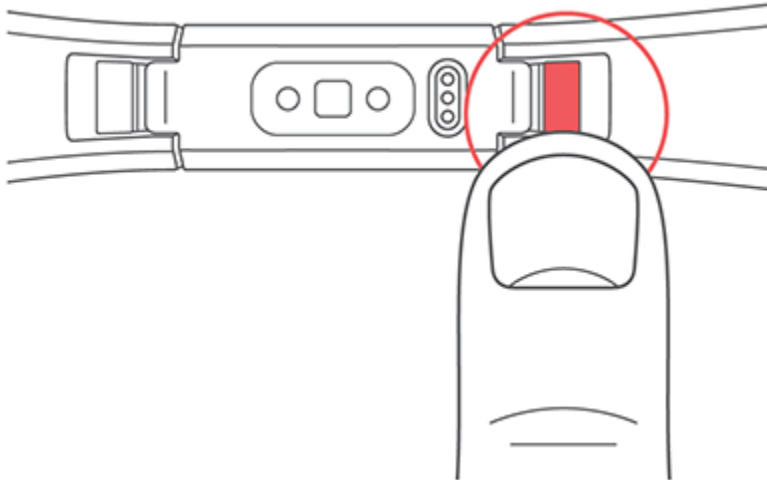
ベルトの交換

リストバンドは2つの異なるバンド(上下)があり、別売りのアクセサリバンドと交換できます。

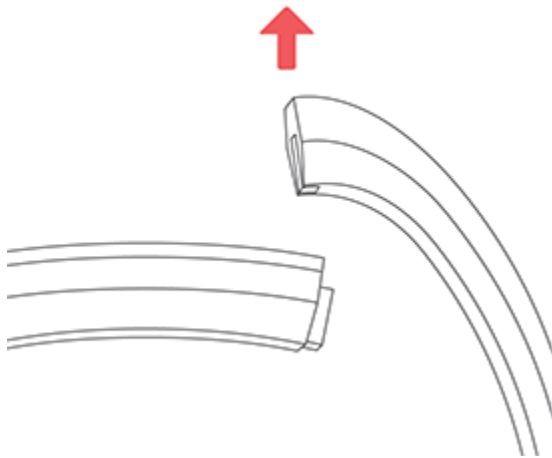
バンドを取り外します

1. Alta HR を裏返して、バンドのラッチを見つけます。

2. ラッチを外すには、バンドの平らなボタンを押し下げます。



3. バンドを上をスライドさせると、トラッカーからバンドが外れます。



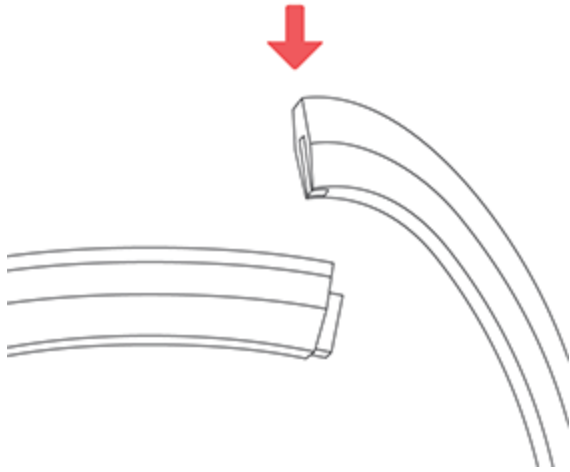
4. 他方も同じように外してください。

バンドがうまく外せないとき、または引っかかるときは、バンドを前後に軽く動かして、バンドを外します。

新しいバンドの取り付け

新しいリストバンドを取り付ける前に、まず上下のバンドを確認します。トップバンド（上）にはバックルが付いており、充電ポート側に取り付けます。ボトムバンド（下）には、ノッチがあります。

新しいバンドを取り付けるには、カチッとハマるまで、バンドをトラッカーの端までスライドさせます。

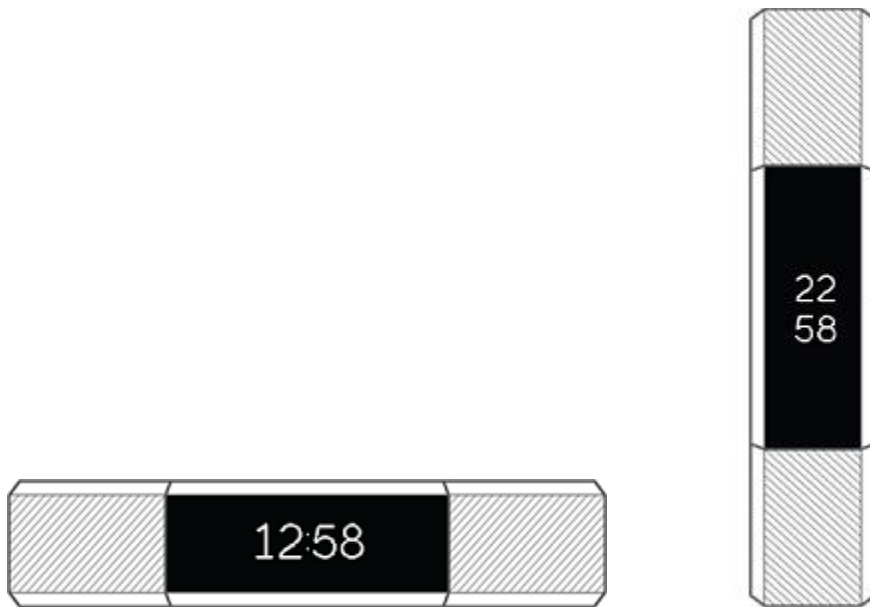


基本

ナビゲート方法、バッテリー残量の確認、トラッカーのお手入れ方法を学びます。

Alta HR を操作する

Alta HR には、縦にも横にも向きを変えられる OLEDタッチディスプレイを備えています。文字盤は数種類の中から選ぶことができ、それぞれ個性的なデザインになっています。ディスプレイを1回タップすると、データを次々と変えることができます。

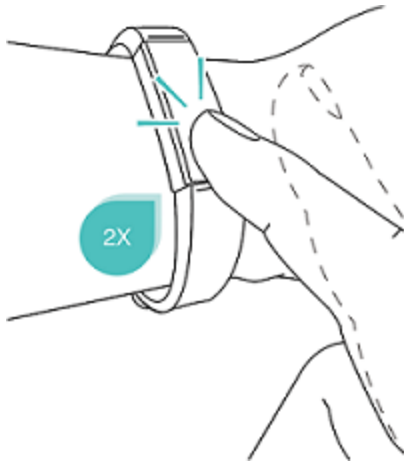


Alta HR を使用していないときは、ディスプレイはオフになっています。スリープ解除するには：

- トラッカーをダブルタップする。
- 手首を自分の方に向ける。クイックビューといわれるこの動作は、トラッカーの設定でオフにすることができます。

トラッカーをタップする

画面とバンドの境目部分をタップするのがコツです。



バッテリー残量をチェック


バッテリー残量が少ない場合、Alta HR をスリープ解除すると、数秒後にバッテリー残量低下のアイコンが表示されます。バッテリー切れのアイコンが表示された場合は、トラッカーを充電するまで、トラッカーのどの画面にも移動できなくなります。トラッカーはバッテリーが切れるまで、アクティビティーを追跡し続けます。なお、心拍数追跡は、バッテリー残量が約 5%になると停止します。



バッテリー残量は、バッテリー画面でいつでも確認できます。バッテリー画面を見るには、Fitbitアプリのバッテリー・メニューの項目をオンにする必要があります。

時計の文字盤変更

Alta HR には、複数の文字盤があります。文字盤を変更するには：


1. Fitbitアプリの [Today] タブ  から、[プロフィール写真] > [Alta HR] タイルをタップします。
2. [時計ディスプレイ] をタップします。
3. 左または右にスワイプして、利用可能な文字盤を閲覧します。[選択] をタップすると、選択した文字盤に切り替わります。

心拍数の設定を調整する

Alta HR は、心拍数を自動的かつ継続的に追跡します。心拍数設定には 3 つのオプションがあります。

- [自動] (デフォルト) — トラッカーを装着している場合、心拍数追跡が有効になります。
- [オフ] — 心拍数追跡がオフになります。
- [オン] — トラッカーを装着しているかどうかに関わらず、心拍数追跡がオンになります。

心拍数設定を変更するには：

1. Fitbitアプリの [Today] タブ  から、[プロフィール写真] > [Alta HR] タイルをタップします。
2. [心拍数] をタップします。
3. [設定] を選択します。

Alta HR のお手入れ


Alta HR は定期的なきれいにし、乾燥させることが大切です。詳細については、[fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare) をご覧ください。

通知

Alta HR は、スマートフォンからの着信、テキスト、カレンダーの通知を表示して、お知らせします。通知を受信するには、スマートフォンから 9 メートル以内にトラッカーを置くようにします。

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てください（多くの場合は [設定] > [通知] で）。その後、通知を設定します：

1. Fitbitアプリの [Today] タブ  から、[プロフィール写真] > [Alta HR] タイルをタップします。
2. [通知] をタップします。
3. トラッカーをペアリングしていない場合は、画面の指示に従ってペアリングします。着信、テキスト、カレンダーの通知が自動的にオンになります。

なお、iPhoneをお持ちの場合、Alta HR 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、Alta HR 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。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

着信通知の表示

スマートフォンと Alta HR が通信範囲内にある場合、通知が入るとトラッカーが振動し、ディスプレイに通知が表示されます。ディスプレイがオフの場合は、手首を自分の方に向けるか、ダブルタップすると、スリープ解除します。通知は、受信してから 1 分間だけ表示されます。未読の通知が複数ある場合は、プラス記号 (+) アイコンが表示されます。

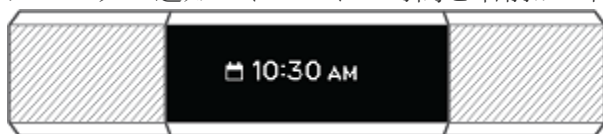
- 着信通知—発信者の名前または番号が 3 回スクロールします。



- テキストメッセージ—送信者の名前とメッセージが 1 回スクロールします。



- カレンダー通知—イベントの時間と名前が 1 回スクロールします。



注：デバイスには、通知の最初の 40 文字が表示されます。メッセージの全文は、スマートフォンで確認します。

時間管理

設定した時間に振動か、アラームで起こしてくれます。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。

アラームの設定

Alta HR は、振動して起こしたり、アラームで知らせたりできます。Fitbit アプリで、アラームを設定・削除します。アラームが鳴ったら、トラッカーをダブルタップして、アラームを解除します。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

アクティビティを記録

Alta HR は装着するたびに、さまざまなデータを継続的に追跡します。Fitbitアプリの範囲内であれば、一日中、データは自動的に同期されます。

データを見る

文字盤から画面をタップすると、1日単位のデータが表示されます。

- 歩数
- 心拍数
- 移動距離
- 消費カロリー
- アクティブな時間 (分)

睡眠データなどトラッカーによって自動的に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

Alta HR は、選択した毎日の運動目標に対する進捗状況を追跡します。目標を達成すると、トラッカー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。歩数を増減したり、目標を距離、消費カロリー、アクティブな時間 (分) などに変更することもできます。

詳細はhelp.fitbit.comを参照してください。

時間毎のアクティビティの追跡

Alta HR は、静止している時間を追跡し、動くように促して、一日中アクティブに過ごせるようサポートします。

運動リマインダーは1時間ごとに 250 歩以上歩くように微調整します。250 歩歩いていない場合はバイブが振動し、画面上に 10 分ごとに時間まで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。

Fitbit アプリで運動リマインダーをオンにしましょう。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

睡眠のデータを追跡

Alta HR を装着して就寝すると、睡眠時間と睡眠ステージ（レム睡眠、浅い睡眠、深い睡眠の各時間）を自動的に追跡します。睡眠データを確認するには、起床時にトラッカーを同期して、Fitbit アプリをチェックします。

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。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

就寝時のリマインダーの設定

Fitbit アプリでは、就寝時間と起床時間の一定化を推奨して睡眠サイクルを安定化させることができます。また、毎晩就寝時間が近づいたとき際に通知を受け取るように選択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。

睡眠習慣について知る

Alta HR は、就寝時刻、睡眠時間、各睡眠ステージの時間など、複数の睡眠指標を追跡します。Alta HR で睡眠を追跡し、Fitbit アプリをチェックすることで、自分の睡眠パターンが他の人と比べてどうなのかを理解することができます。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

運動の自動トラッキング

Alta HR 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。デバイスを同期すると、運動履歴でアクティビティに関する基礎データを見ることができます。

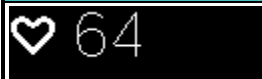



アクティビティが追跡される前の最短期間を変更する方法等の詳細情報については、help.fitbit.comをご覧ください。

心拍数を確認する

心拍ゾーンは、好みのトレーニング強度を目標にした際に役立ちます。Alta HRは、心拍数測定値の横に、現在のゾーンと最大心拍数への経過を表示します。Fitbitアプリでは、特定の日や運動中にゾーンで過ごした時間を確認できます。アメリカ心臓協会の推奨に基づいた3つのゾーンが利用できるほか、目標とする心拍数が決まっている場合は、カスタムゾーンを作成することも可能です。

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。

アイコン	ゾーン	計算	説明
	ゾーン圏外	最大心拍数の50% 未満。	心拍数が上昇することもあります。運動しているとみ見なすには不十分です。
	脂肪燃焼	最大心拍数の50% から69% の間。	低～中強度のエクササイズゾーンにあります。このゾーンは、エクササイズを始めて間もないユーザーには最適かもしれません。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	最大心拍数の70% から84% の間。	中～高強度のエクササイズゾーンにあります。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	最大心拍数の85% 以上。	高強度のエクササイズゾーンにあります。能力とスピードの向上を目的とす

アイコン	ゾーン	計算	説明
			る、短時間のハードなセッションとなります。

カスタム心拍ゾーン

特定の目標がある場合は、Fitbit アプリでカスタム心拍数ゾーンまたはカスタム最大心拍数を設定します。たとえば、有名なアスリートの目標は、ほとんどの人を対象とした米国心臓協会の奨励値とは異なる場合があります。

詳細はhelp.fitbit.comを参照してください。

アクティビティの共有

ワークアウトを終えたら、Fitbitアプリとトラッカーを同期させて、統計情報を友人や家族と共有しましょう。

詳細については、help.fitbit.comをご覧ください。

心肺機能のフィットネスレベルを表示

Fitbitアプリで、総合的な心血管フィットネスを見ることができます。心肺機能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見ることができ、他の人と比べてどうなのかがわかります。Fitbitアプリのダッシュボードから、心拍数タイトルをタップし、左にスワイプすると、詳細な心肺機能のフィットネスデータが表示されます。

詳細については、help.fitbit.comをご覧ください。

Alta HR をアップデートする

トラッカー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すると、アップデートが完了するまで、Alta HR と Fitbitアプリにプログレスバーが表示されます。アップデート中は、トラッカーとスマートフォンを近づけておいてください。

注：Alta HR のアップデートには数分かかり、バッテリーの消耗が激しい場合があります。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。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

トラブルシューティング

Alta HR 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。より詳しい情報については、help.fitbit.com をご覧ください。

心拍数シグナルの欠落

Alta HR は、運動中および 1 日中、心拍数を継続的に追跡します。トラッカーの心拍センサーが信号をなかなか検出できない場合は、破線が表示されます。



デバイスが心拍信号を検出しない場合は、まず Fitbit アプリの心拍数設定を確認し、[オン]または[自動]に設定されていることを確認します。次に、トラッカーを手首で上下に動かしたり、バンドを締めたり緩めたりして、トラッカーを正しく装着していることを確認してください。Alta HR が皮膚に接触している必要があります。腕をまっすぐ伸ばしたまま、少しの間動かさないようにすると、心拍数が再び表示されるはずですが。

詳細については、help.fitbit.com 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、トラッカーを再起動します。

- 同期されない
- 歩数などのデータが記録されない
- タップしても反応しない

トラッカーを再起動するには：

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. 充電ケーブルのもう一方の先端を、トラッカー背面にあるポートに差し込みます。充電ケーブルのピンは、ポートにしっかりと固定する必要があります。ケーブルにしっかりと接続できていれば、トラッカーが振動し、ディスプレイにはバッテリーアイコンが表示されます。バッテリーアイコンは 3 秒後に消えます。

3. 8秒間に3回、間隔をあげながら、充電ケーブルのボタンを押します。ボタンは、パソコンに接続する側の充電ケーブルの先端にあります。Fitbitのロゴが表示され、トラッカーが振動すると、トラッカーが再起動したことを意味します。

トラッカーが再起動したら、充電ケーブルから外して、装着し直すことができます。

その他のトラブルシューティングのためにまたは顧客サポートへのお問い合わせは、help.fitbit.comを参照してください。

一般情報および仕様

センサー

Fitbit Alta HR 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。

- 装着者の動きのパターンを記録する MEMS 3 軸加速度計
- 振動モーター
- 光学式心拍数トラッカー

材質

Alta HR 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。ラテックスは使用していません。アクセサリーバンドには、本革製のものがあります。

Alta HR のバックルと筐体は、外科用グレードのステンレス鋼でできています。ステンレス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。

ワイヤレステクノロジー

Alta HR には、Bluetooth 4.0 無線トランシーバーが搭載されています。

触覚フィードバック

Alta HR には、アラーム、目標、通知、リマインダー、アプリ用の振動モーターが搭載されています。

バッテリー

Alta HR は、充電式リチウムポリマー電池を内蔵しています。

データ保存

Alta HR が同期するまでの間の統計やデータの保存期間については、次の表をご参照ください。保存されるデータは、歩数、距離、消費カロリー、アクティブな時間（分）、心拍数、睡眠、静止時間とアクティブな時間からなります。

データの種類	保存日数
分単位の統計	7
睡眠データ	7
睡眠ステージ	5
SmartTrack のデータ	7
サマリー合計	30

ディスプレイ

Alta HR には、OLEDタッチディスプレイが搭載されています。

バンドサイズ

リストバンドのサイズは、以下のとおりです。なお、別売りのアクセサリ・リストバンドは、サイズが若干異なるものがあります。

ベルト 小	手首周りが 140 mm ~ 170 mm (5.5 ~ 6.7 インチ) の方にフィットします
ベルト 大	手首周りが 170 mm ~ 206 mm (6.7 ~ 8.1 インチ) の方にフィットします
ベルト 特大	手首周りが 206 mm ~ 236 mm (8.1 ~ 9.3 インチ) の方にフィットします

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 60°C (-4° から 140°F)
防水	防滴仕様。デバイスをシャワー中や水泳時には使用しないでください。
最高動作高度	9,144 メートル (30,000 フィート)

さらに詳しく

トラッカーに関する詳細、Fitbitアプリ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にアクセスしてください。

返品ポリシーおよび保証

保証情報および fitbit.com の返品ポリシーについてはfitbit.com/legal/returns-and-warrantyをご覧ください。

規制および安全通知

モデル名：FB408

米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント

ユーザーの皆さまへ：FCC およびカナダ産業省の ID は、お使いのデバイスでもご覧いただけます。内容を表示するには：

- トラックの充電中に、充電ケーブルのボタンを 6 回押すと、規制画面が表示されます。

本機器は FCC 規則パート 15 に準拠しています。

運用では以下の 2 つの条件があります：

1. 本デバイスが有害な干渉を引き起こさないこと、および
2. 本デバイスは、本デバイスでの望ましくない動作を引き起こす可能性がある干渉を含む、いかなる干渉も受け入れなければなりません。

FCC 警告

コンプライアンスの責任を負う組織によって明示的に許可されていない変更および修正を行った場合、機器を操作するユーザの権利が無効になる場合があります。

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

- 受信アンテナの方向を変更し再配置する。
- 本装置と受信機との距離を増やす。
- 本装置を受信機が接続されているのとは異なる回路にあるコンセントに接続する。
- ディーラーまたは経験のあるラジオ／テレビの技術者に相談して支援してもらう。

本装置は、公共の場または制限のない環境での高周波無線暴露に対する FCC と IC の規定を満たしています。

FCC ID: XRAFB408

カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント

本デバイスは、公共または制御されていない環境における RF 曝露に関する IC 要件を満たしています。

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

RSS GEN 目下の問題に規定されるユーザーへの IC 通知（英語／フランス語）：

本デバイスは、カナダ産業省ライセンス免除 RSS 基準に準拠しています。

運用では以下の 2 つの条件があります：

1. 本デバイスが有害な干渉を引き起こさないこと、および
2. 本デバイスは、本デバイスでの望ましくない動作を引き起こす可能性がある干渉を含む、いかなる干渉も受け入れなければなりません。

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-FB408

EU（欧州連合）

EU 適合宣言（簡易版）

本書により、Fitbit, Inc. は、無線機器タイプのモデル FB408 が指令 2014/53/EU に適合していることを宣言します。EU 適合宣言書の全文は、次のインターネットアドレスでご覧になれます。

www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB408 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 FB408 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 FB408 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 FB408 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



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)
Alta HR Model FB408						
表带和表扣	0	0	0	0	0	0
电子	X	0	0	0	0	0
电池	0	0	0	0	0	0
充电线	X	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

0 = 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

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

インドネシア

51233/SDPPI/2017
6953

イスラエル

51-57868 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

日本



201-163255

メキシコ

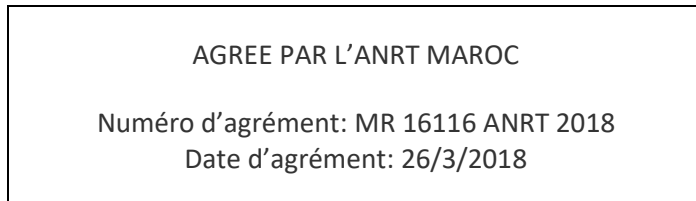


IFETEL: RCPFIFB16-2045

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

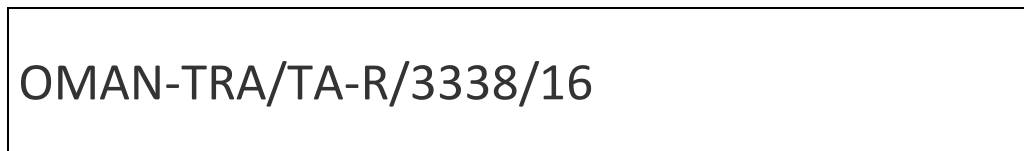
モロッコ



ナイジェリア

この通信装置の接続や使用は、ナイジェリア通信委員会によって許可されています。

オマーン



フィリピン



セルビア



M005 016

シンガポール

IDA規格
DA00006A
に準拠

南アフリカ



TA-2016/2940

承認

大韓民国

클래스B 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. ***



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40

- 변조방식 (Type of the modulation):	デジタル
- 안테나 유형(Antenna Type):	垂直
- 출력 (出力電力):	-2.22dBm
- 안테나 종류 (アンテナの種類)	プレス加工金属
KCC 承認情報	
1) 機器名 (モデル名): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기	FB408
2) 証明書番号:	MSIP-CMM-XRA-FB408
3) 申請者:	Fitbit, Inc.
4) 製造元:	Fitbit, Inc.
5) 製造 / 生産国:	中華人民共和国

台湾



CCAJ16LP8650T2

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

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

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 use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

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. 低電力周波数電気機械は、法的な通信または産業および科学的用途の電波放射電気機械装置および装置の干渉を許容可能であることが推奨されます。

アラブ首長国連邦

TRA 登録 NO: ER51305/17 ディーラーNO: 35294/14
--

安全に関するステートメント

本機器は、以下の EN 規格の仕様に基づいて、安全性認証に準拠していることがテスト済みです。EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2022 Fitbit LLC. 無断複写・転載を禁じます。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。