

fitbit inspire 3



ユーザーマニュアル
バージョン 1.3

目次

開始.....	6
同梱内容.....	6
トラッカー の充電.....	6
Inspire 3 をセットアップする.....	8
Fitbit アプリでデータを確認可能.....	9
Fitbit Premium の発売開始.....	10
Inspire 3 を装着する.....	11
全日装着の位置と運動時の着用位置.....	11
利き手.....	12
Inspire 3 をクリップで装着する.....	13
クリップの配置.....	14
着用とお手入れのヒント.....	14
ベルトの交換.....	14
バンドを取り外します.....	14
バンドの取り付け.....	15
基本.....	16
Inspire 3 を操作する.....	16
基本的なナビゲーション.....	16
クイック設定.....	18
設定の調整.....	20
ディスプレイの設定.....	20
静音モード.....	20
その他の設定.....	21
バッテリー残量をチェック.....	21
常時表示の調整.....	22
画面をオフにする.....	23
文字盤とアプリ.....	24
時計の文字盤変更.....	24
アプリを開く.....	24
スマートフォンを探す.....	25
スマートフォンからの通知.....	26

通知の設定.....	26
着信通知の表示.....	26
通知の管理.....	27
通知をオフにする設定.....	27
電話の応答または拒否.....	28
メッセージへ応答（Android フォン）.....	29
時間管理.....	30
アラームの設定.....	30
アラームの解除またはスヌーズ.....	30
タイマーやストップウォッチを使う.....	31
アクティビティとウェルネス.....	32
データを見る.....	32
毎日の運動目標の追跡.....	32
目標の選択.....	32
時間毎のアクティビティの追跡.....	33
睡眠のデータを追跡.....	33
睡眠目標を設定.....	34
自分の長期的な睡眠行動を把握しましょう.....	34
睡眠習慣について知る.....	34
ストレス管理.....	34
ガイド付き呼吸セッションの実践.....	34
ストレス管理スコアを確認.....	35
先進的な健康指標.....	36
エクササイズと心臓の健康.....	37
運動の自動トラッキング.....	37
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析.....	37
GPS 要件.....	38
エクササイズ設定のカスタマイズ.....	39
ワークアウトサマリーの確認.....	40
心拍数を確認する.....	40
デフォルト心拍数ゾーン.....	41
カスタム心拍ゾーン.....	42
アクティブ・ゾーン時間（分）を取得.....	42
心拍数の通知を受け取る.....	43
今日のエナジースコアをチェックする.....	44

心肺機能のフィットネスレベルを表示	44
アクティビティの共有	44
アップデート、再起動、および消去	45
Inspire 3 をアップデートする	45
Inspire 3 を再起動する	45
Inspire 3 を消去する	46
トラブルシューティング	47
心拍数シグナルの欠落	47
GPS 信号の欠落	47
他の問題	48
一般情報および仕様	49
センサーおよびコンポーネント	49
材質	49
ワイヤレス テクノロジー	49
触覚フィードバック	49
バッテリー	49
データ保存	49
ディスプレイ	50
バンドサイズ	50
環境条件	50
さらに詳しく	50
返品ポリシーおよび保証	50
Regulatory and Safety Notices	51
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	51
Canada: Industry Canada (IC) statement	52
European Union (EU)	53
Argentina	55
Australia and New Zealand	55
Ghana	55
Indonesia	55
Israel	55
Japan	56
Kingdom of Saudi Arabia	56
Malaysia	56
Mexico	56

Morocco	57
Nigeria.....	57
Oman.....	57
Paraguay	57
Philippines	58
Serbia	58
Singapore.....	58
South Korea	58
Taiwan.....	59
Thailand.....	62
United Arab Emirates.....	62
United Kingdom	63
About the Battery	63
IP Rating.....	64
Safety Statement.....	64
Regulatory Markings	64

開始

Inspire 3 は、自分のエネルギー状態がどうなのかを理解し、好きなことをし、最高の気分で行われる。装着するだけで、そんな毎日をサポートするトラッカーです。

製品の安全性に関する情報については、[fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety) でご確認ください。Inspire 3 は、医学的または科学的なデータを提供するものではありません。

同梱内容

Inspire 3 の同梱物：



Inspire 3 の取り外し可能なリストバンド（別売）は、さまざまな色や素材のものがあります。

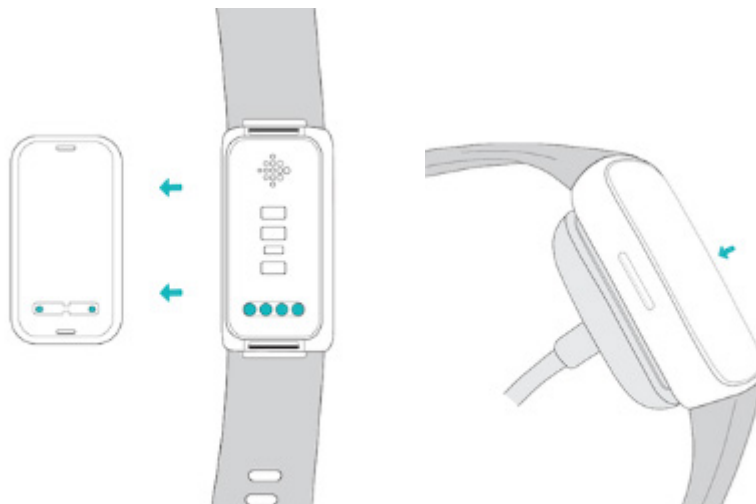
トラッカーの充電

フル充電した Inspire 3 のバッテリー駆動時間は、最大 10 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。

注：Inspire 2 の充電器は、Inspire 3 では使用できません。

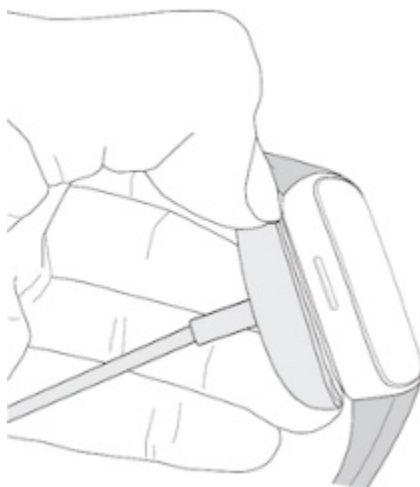
Inspire 3 を充電するには :

1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、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. 充電ケーブルのもう一方の端にあるピンを、Inspire 3 の背面にある金色の接点に合わせます。所定の位置にカチッと収まるまで、Inspire 3 を充電器にそっと押し込みます。



充電ケーブルから Inspire 3 を取り外すには :

1. Inspire 3 を持ち、親指の爪を充電器とトラッカー背面の角の間にそっと入れます。
2. 充電器をトラッカーから離れるまで、やさしく下に押しします。



フル充電には、約 1~2 時間かかります。Inspire 3 の充電中、画面をダブルタップすると電源が入り、バッテリー残量を確認できます。Inspire 3 を使うには、バッテリー画面を右にスワイプします。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。



Inspire 3 をセットアップする

iPhone や iPad の Fitbit アプリ、または Android フォンの Fitbit アプリで Inspire 3 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](#)
 - [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。

Fitbit Premium の発売開始



Fitbit Premium は、Fitbit アプリのパーソナライズされたリソースであり、アクティブに過ごしたり、よく眠ったり、ストレスを管理したりするなどに役立ちます。Premium サブスクリプションには、健康やフィットネスの目標に合わせたプログラム、パーソナライズされた分析、フィットネスブランドによる数百種類のワークアウト、ガイド付き瞑想などが含まれています。

お客様は、Fitbit アプリで試用版サブスクリプションをご利用いただけます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Inspire 3 を装着する

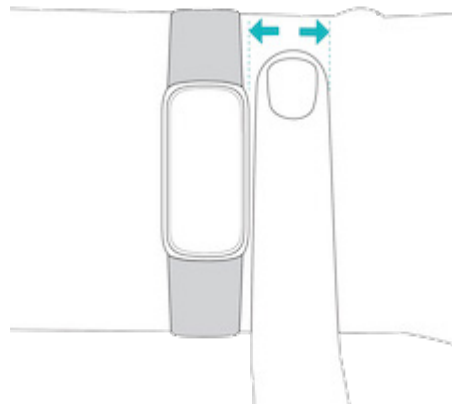
Inspire 3 を手首に装着するか、クリップアクセサリ（別売）に装着するかを選択します。もし、バンドを外したり、別のバンドに付け替える必要がある場合は、「[ベルトの交換](#)」ページ 14 の手順をご覧ください。

Inspire 3 をバンドに装着する場合、トラッカーが **【手首に装着】**  に設定されていることを確認します。Inspire 3 をアクセサリクリップに装着する場合は、**【体にクリップで留める】**  に設定されていることを確認します。詳細については、「[Inspire 3 を操作する](#)」ページ 16 をご覧ください。

全日装着の位置と運動時の着用位置

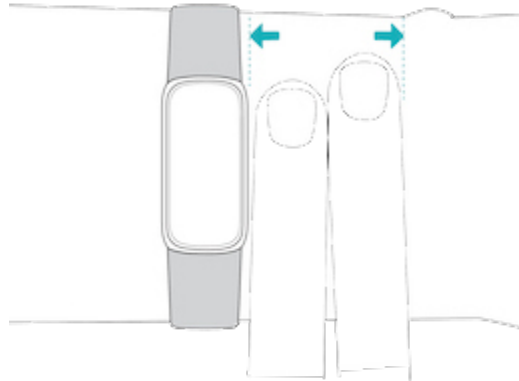
運動していないときは、手首の骨から指一本分ほど開けた位置に Inspire 3 を装着します。

一般的には、長時間着用した後は1時間程トラッカーを外すなどして、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、トラッカーを外すことをお勧めします。トラッカー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、トラッカー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、トラッカーを手首の少し上の位置に装着していると、フィット感が改善します。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、トラッカー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。



- トラッカー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

精度を高めるには、Inspire 3 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、文字を書いたり、食事をしたりするときに使う手のことです。最初の設定では、[手首] の設定は [利き手と反対の手] になっています。Inspire 3 を利き手に装着する場合は、Fitbit アプリで [手首] の設定を変更します。



Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Inspire 3] タイル > [手首] > [利き手] をタップします。

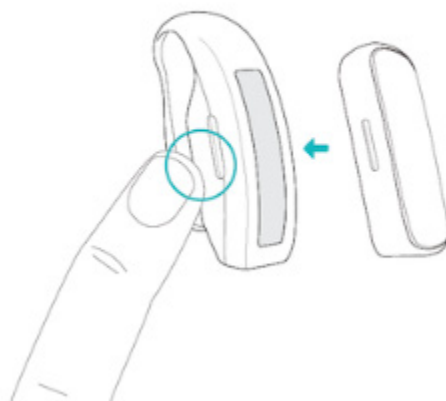
Inspire 3 をクリップで装着する

Inspire 3 を衣服にクリップで装着します。バンドを外し、クリップにトラッカーを付けます。詳細については、「[ベルトの交換](#)」ページ 14 をご覧ください

Inspire 3 を **[体にクリップで留める]**  に設定すると、心拍数追跡、エクササイズの自動測定、アクティブな心拍ゾーンなど、一部の機能がオフになりますのでご注意ください。

Inspire 3 をクリップで装着するには：

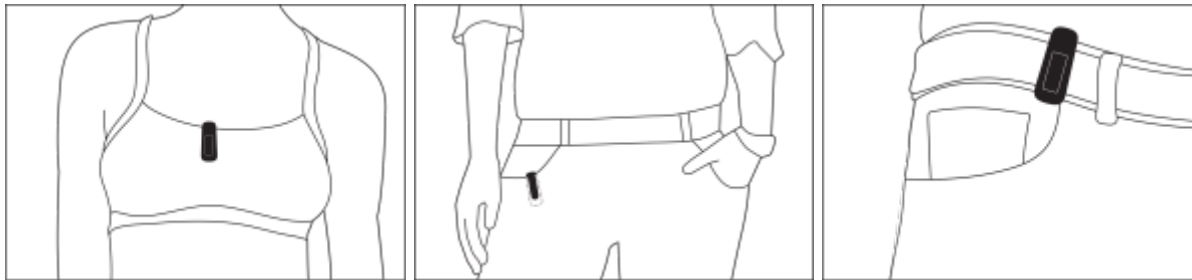
1. 以前に Inspire 3 を手首に装着していた場合、デバイスの設定を **[体にクリップで留める]**  に変更します。詳細については、「[Inspire 3 を操作する](#)」ページ 16 をご覧ください。**注：**トラッカーをバンドに装着するときは、Inspire 3 が **[手首に装着]**  設定されていることを確認します。
2. 画面が手前を向くようにしてトラッカーを持ちます。時刻が逆向きでないことを確かめます。
3. 開口部が手前を向くようにしてクリップアクセサリを持ち、背面のクリップが下を向くようにします。
4. トラッカーの上部をクリップの開口部に合わせ、トラッカーの下部を所定の位置に動かします。Inspire 3 は、クリップのすべての端がトラッカーに対して平らになるようにすると固定されます。



クリップの配置

画面を外側に向けて、Inspire 3 を体の上または体に密着させて装着します。クリップをシャツのポケット、ブラジャー、ズボンのポケット、ベルト、またはウエストバンドにしっかりと固定します。いろいろな場所に装着してみて、最も快適で安全な場所を確認してください。

ブラジャーやウエストバンドに、Inspire 3 を装着して肌に刺激を感じた場合は、ベルトやポケットなど衣服の外側にクリップで留めてください。



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。
- トラッカーが濡れた場合は、アクティビティ後に外して、完全に乾かしてください。
- 時々トラッカーを外してください。

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。

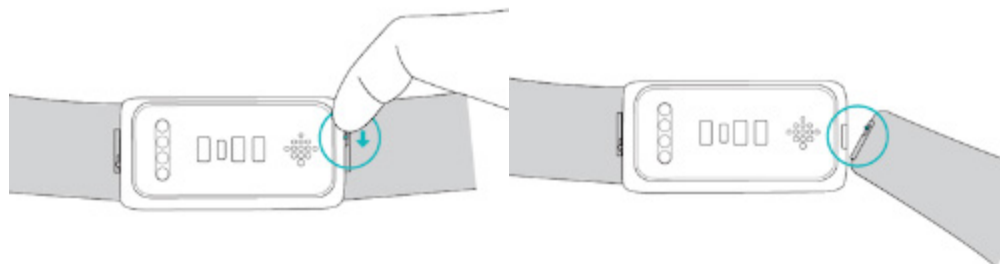
ベルトの交換

Inspire 3 には、S サイズの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バンドの両方とも [fitbit.com](https://www.fitbit.com) で別売りのアクセサリバンドと交換することができます。バンドの寸法については、「[バンドサイズ](#)」ページ [50](#) をご覧ください。

Fitbit Inspire 2 のバンドとクリップアクセサリは、Inspire 3 と互換性がありません。

バンドを取り外します

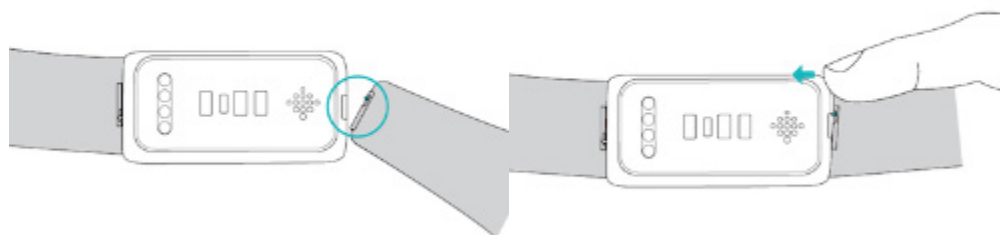
1. Inspire 3 を裏返して、クイックリリースレバーを見つけます。
2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、慎重にバンドをトラッカーから引き離して外します。



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、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。



Inspire 3 を操作する

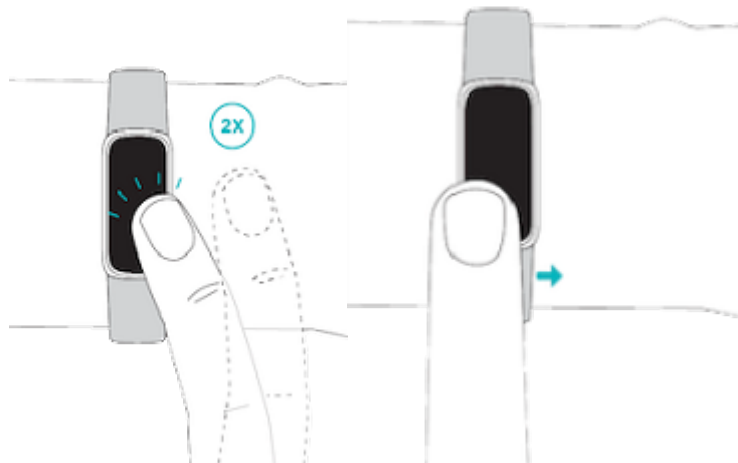
Inspire 3 は、カラー AMOLED タッチスクリーンディスプレイと、ボタンを二つ備えています。

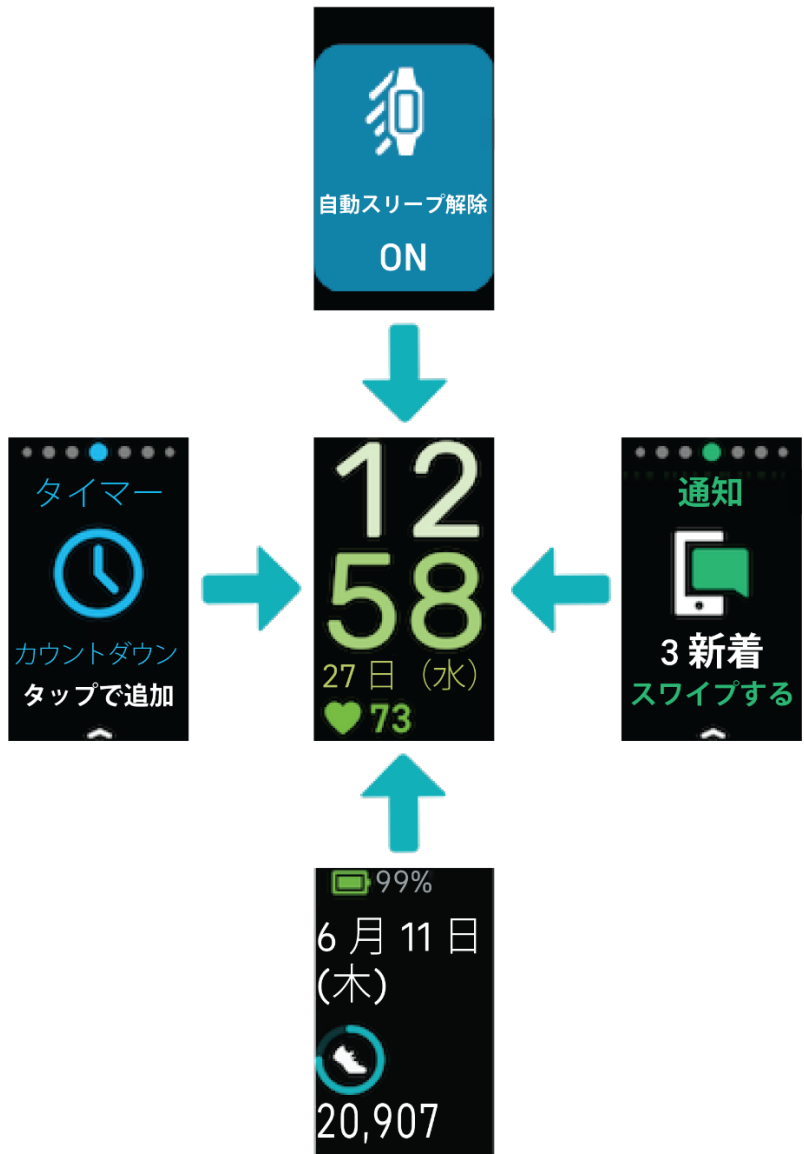
画面をタップするか、ボタンを押すか、左右または上下にスワイプして、Inspire 3 を操作します。バッテリーを節約するため、トラッカーを使用していないときは、画面がオフになります。

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。







- 画面を 2 回しっかりタップするか、ボタンを押すか、手首を回すと、Inspire 3 がスリープ解除されます。
- 画面上部から下にスワイプすると、[クイック設定]、[スマートフォンを探す]アプリ 、[設定]アプリ  にアクセスできます。[クイック設定]で、右にスワイプするか、ボタンを押すと、時計画面に戻ります。
- 上にスワイプすると、毎日の統計情報が表示されます。
- 左や右にスワイプすると、トラッカーのアプリが表示されます。
- 右にスワイプすると、前の画面に戻ります。ボタンを押すと、時計画面に戻ります。



















クイック設定

特定の設定にすばやくアクセスするには、時計画面から下にスワイプします。[設定] をタップして調整します。[設定] をオフにすると、アイコンに線が引かれて薄暗くなります。

<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。• クイック設定で [サイレントモード] アイコンが明るくなります。  <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。Inspire 3 をスリープ解除するには、画面を 2 回しっかりとタップします。• クイック設定で [スリープモード] アイコンが明るくなります。  <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」ページをご覧ください 20。</p> <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>自動スリープ解除</p> 	<p>[自動スリープ解除]の設定  をオンにすると、手首を回すたびに画面がオンになります。</p>

<p>スマートフォンを 探す </p>	<p>タップして、[スマートフォンを探す]アプリ を開きます。詳細については、「スマートフォンを探す」ページ 25 をご覧ください。</p>
<p>手首に装着 / 体にクリップで 留める  </p>	<p>Inspire 3 が手首に装着されている場合、トラッカーが [手首に装着] に設定されていることを確認します。Inspire 3 がクリップで装着されている場合、トラッカーが [体にクリップで留める] に設定されていることを確認します。手首モードとクリップモードを切り替えるには、[設定] > [はい] をタップして確定します。</p> <p>Inspire 3 を [体にクリップで留める] に設定すると、心拍数追跡、エクササイズの自動測定、アクティブな心拍ゾーンなど、一部の機能がオフになりますのでご注意ください。</p>
<p>防水ロック </p>	<p>シャワーや水泳など、水の中にいるときは、[防水ロック]設定をオンにして、トラッカーの画面やボタンが作動しないようにします。[防水ロック]がオンになると、画面とボタンがロックされ、下部に [防水ロック] アイコンが表示されます。通知とアラームは引き続きトラッカーに表示されますが、それら进行操作するには、画面のロックを解除する必要があります。</p> <p>[防水ロック]をオンにするには、時計画面から下にスワイプ > [防水ロック]  をタップ > 画面を 2 回しっかりとタップします。[防水ロック]を解除するには、画面の中央を指でしっかりとダブルタップします。画面に「ロック解除」と表示されない場合は、もっと強くタップします。この機能をオフにすると、デバイスの加速度計を使用するため、起動にはより大きな力が必要になります。</p> <p>エクササイズアプリ  で水泳を始めると、防水ロックは自動的にオンになるのでご注意ください。</p>
<p>設定アプリ </p>	<p>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 20 をご覧ください。</p>




設定の調整

[設定] アプリ  で、基本設定を管理します。時計画面から下にスワイプして、[設定] アプリ  をタップして開きます。[設定] をタップすると、調整できます。スワイプすると、[設定] の一覧が表示されます。

ディスプレイの設定

明るさ	画面の明るさを変更します。
自動スリープ解除	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。
スクリーン・タイムアウト	画面がオフになるまでの時間、または常時表示の文字盤に切り替わるまでの時間を調整します。
常時表示	常時表示をオン、オフします。詳細については「 常時表示を調整 」ページ 22 をご覧ください。

静音モード

エクササイズ・フォーカス	エクササイズアプリを使用中の通知をオフにします  .
サイレントモード	すべての通知をオフにします。
おやすみモード	<p>おやすみモード  の設定を調整します。これには、おやすみモードを自動的にオン/オフにする「スケジュール」の設定が含まれます。</p> <p>スケジュールを設定するには：</p> <ol style="list-style-type: none">1. [設定] アプリ  を開いて、[消音モード] > [おやすみモード] > [スケジュール] > [インターバル] をタップします。2. 開始時刻または終了時刻をタップして、[おやすみモード] のオン/オフのタイミングを調整します。上または下にスワイプして時間を変更し、時間をタップして選択します。[おやすみモード] は手動でオンにした場合でも、スケジュールした時間になると自動的にオフになります。

その他の設定

心拍数	心拍数追跡をオンまたはオフにします。
アクティブな心拍ゾーン通知	毎日の運動中に受け取る、心拍ゾーンの通知をオンまたはオフにします。詳しくは、 関連のヘルプ記事 をご覧ください。
ボタンロック	[ボタンロック] をオンにすると、画面がオフのときにトラッカーのボタンが作動するのを防ぎます。 [ボタンロック] をオンにするには、 [設定] > [オンにする] をタップします。
バイブレーション	トラッカーの振動強度を調整します。
デバイス情報	トラッカーの規制情報とアクティベーション日（トラッカーの保証開始日）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。 [デバイス情報] > [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。 詳しくは、 関連のヘルプ記事 をご覧ください。
デバイスを再起動する	[デバイスの再起動] > [再起動] をタップして、トラッカーを再起動します。

バッテリー残量をチェック

文字盤から上にスワイプします。画面上部に、バッテリー残量が表示されます。

トラッカーのバッテリー残量が少ない場合（残り 24 時間未満）は、バッテリーインジケーターが赤くなります。トラッカーのバッテリー残量が非常に少ない場合（残り 4 時間未満）は、文字盤に警告が表示され、バッテリーインジケーターが点滅します。右にスワイプすると、警告が消えます。




常時表示の調整

常時表示をオンにすると、画面を操作していないときでも、トラッカーには時刻が表示されます。



常時表示をオンまたはオフにするには

1. 文字盤から下にスワイプすると、[クイック設定] にアクセスできます。
2. [設定] アプリ  > [ディスプレイ設定] > [常時表示] をタップします。
3. [常時表示] をタップして、設定をオンまたはオフにします。特定の時間に自動的にオフになるようにディスプレイを設定するには、[オフ時間] をタップします。

なお、この機能をオンにすると、トラッカーのバッテリー駆動時間に影響します。[常時表示] をオンにすると、Inspire 3 はより頻繁に充電する必要があります。

常時表示モードのない文字盤は、デフォルトの常時表示の文字盤を使用します。

常時表示は、トラッカーのバッテリー残量が極端に少なくなると、自動的にオフになります。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

画面をオフにする

未使用時にトラックの画面をオフにするには、反対側の手でトラック一面を少しの間 覆うか、手首を体から離します。

常時表示設定をオンにすると、画面はオフになりませんのでご注意ください。

文字盤とアプリ

Inspire 3 の文字盤を変更し、アプリにアクセスする方法を学びます。

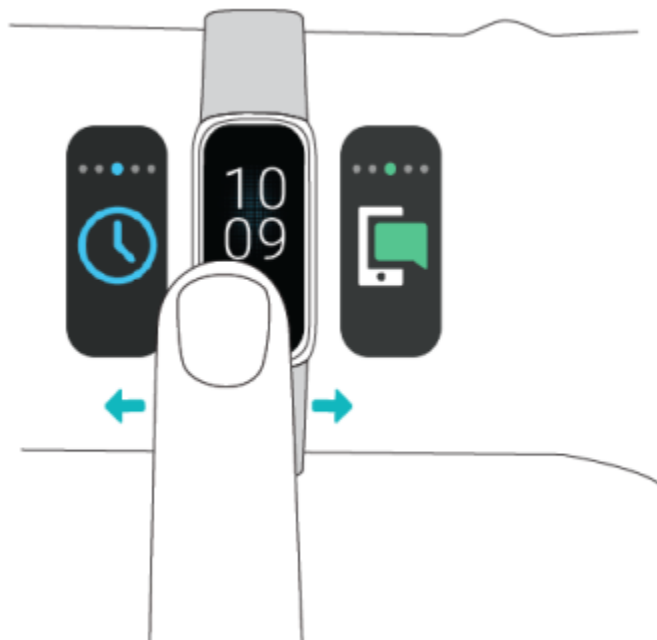
時計の文字盤変更

Fitbit Gallery では、トラッカーをパーソナライズすることができる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  [Inspire 3] 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 Inspire 3 に追加します。

アプリを開く

文字盤から左や右にスワイプすると、トラッカーにインストールされているアプリが表示されます。[アプリ]を開くには、上にスワイプするか、タップします。右にスワイプすると前の画面に戻り、ボタンを押すと時計画面に戻ります。



スマートフォンを探す

スマートフォンを探すアプリを使用して、 お使いのスマートフォンの場所を特定します。

要件：

- トラッカーは、探しているスマートフォンに接続（「ペアリング」）されている必要があります。
- お使いのスマートフォンの Bluetooth はオンになっており、お使いの Fitbit デバイスから 30 フィート(10m)以内になければなりません。
- スマートフォンで、Fitbit アプリがバックグラウンドで実行されている必要があります。
- スマートフォンはオンでなければなりません。

スマートフォンを探すには：


1. 文字盤から下にスワイプすると、[クイック設定] にアクセスできます。
2. トラッカーで [スマートフォンを探す] アプリを開きます。
3. [スマートフォンを探す] をタップします。お使いのスマートフォンが大きく鳴ります
4. 探しているスマートフォンを見つけたら、[キャンセル] をタップして呼び出し音を消します。

スマートフォンからの通知

Inspire 3 は、スマートフォンからの電話、テキスト、カレンダー、アプリの通知を表示し、常に情報を把握することができます。通知を受け取るには、スマートフォンから 30 フィート以内にトラッカーをおいておきます。

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 > [Inspire 3] 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、Inspire 3 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、Inspire 3 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。

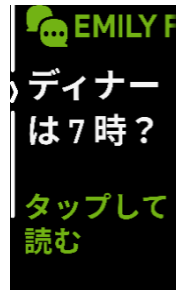
詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

着信通知の表示

通知を受け取ると、トラッカーが振動します。[通知] をタップすると、メッセージが開きます。

通知が届いたときに読まなかった場合、後で [通知] アプリ  で確認することができます。

[通知] アプリ  まで右または左にスワイプし、上にスワイプして開きます。トラッカーには、通知の最初の 250 文字が表示されます。メッセージの全文は、スマートフォンでご確認ください。



通知の管理

Inspire 3 は、最大 10 件の通知を保存でき、その後は、新しい通知を受信すると古いものから順に入れ替わります。




[通知] アプリ  で通知を管理します。

- 上にスワイプして [通知] をスクロールし、[通知] をタップすると開きます。
- 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。
- すべての通知を一度に削除するには、[通知] の最後まで上にスワイプし、[すべてクリア] をタップします。
- 通知画面を終了するには、ボタンを押すか、右にスワイプします。

通知をオフにする設定


Inspire 3 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、スマートフォンが通知を受信しても、トラッカーは振動せず、画面もオンになりません。

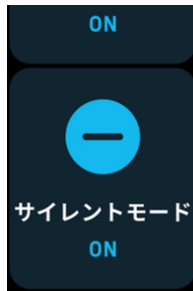
特定の通知をオフにするには、次のようにします。

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  [Inspire 3] タイル  [通知] をタップします。
2. トラッカー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. 文字盤から下にスワイプして、[クイック設定] にアクセスします。

2. [サイレントモード]  をオンにします。すべての通知とリマインダーがオフになります。



携帯電話の「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、トラッカーに通知は送信されません。

電話の応答または拒否

iPhone や Android フォンとペアリングすると、Inspire 3 でかかってきた電話に出たり、拒否したりすることができます。

電話に出るには、トラッカー画面上の緑色の [電話アイコン] をタップします。ただし、トラッカーでは通話ができない点に注意してください。電話を受けたら、近くにあるご自身のスマートフォンで応答します。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)

あらかじめ設定したクイック返信機能を使用して、トラッカーの特定のアプリからのテキストメッセージや通知に直接応答することができます。トラッカーからのメッセージに応答するには、バックグラウンドで Fitbit アプリを実行させているスマートフォンを、手元に置いておいてください。

メッセージへの応答：


1. 応答する通知を開きます。
2. メッセージにどう返答するか選択します：
 - [テキスト] アイコン  をタップして、クイック返信機能のリストからメッセージに返答します。
 - [絵文字] アイコン  をタップして、絵文字でメッセージに返答します。

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します。アラームが鳴ると、トラッカーが振動します。

アラームを設定する際、スマートアラームをオンにして、トラッカーが設定したアラーム時刻の 30 分前から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、リフレッシュされた気分で起きることができます。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

アラームが鳴ると、トラッカーが振動します。アラームを解除するには、画面の下から上にスワイプし、[解除アイコン]  をタップします。アラームを 9 分間スヌーズするには、画面の上から下にスワイプします。

アラームのスヌーズは、何度でも可能です。Inspire 3 は、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イベントの時間を計ったり、お持ちのトラックのタイマーs アプリ  を使用してカウントダウンタイマーを設定したりできます。ストップウォッチとカウントダウンタイマーは同時に起動できます。

常時表示がオンになっている場合は、終了するかアプリを終了するまで、画面にはストップウォッチやカウントダウンタイマーが表示され続けます。

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

Inspire 3 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。データは、一日を通して Fitbit アプリと自動的に同期されます。

データを見る

文字盤から上にスワイプすると、以下のような1日単位のデータが表示されます。

コア統計	今日の歩数、歩いた距離、燃焼カロリー、アクティブな心拍ゾーン (分)
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
心拍数	現在の心拍数と心拍数ゾーン、および安静時の心拍数
時間ごとのアクティビティ	時間当たりのアクティビティ目標を達成した今日の時間数
月経の健康	月経周期の現段階に関する情報 (該当する場合)
酸素飽和度 (血中酸素ウェルネス)	直近の安静時血中酸素ウェルネス平均値
エネルギー (Premium のみ)	今日のエナジースコア
睡眠	睡眠時間と睡眠スコア

Fitbit アプリのトラッカーによって検出された完全な履歴やその他の情報を見つけてください。

毎日の運動目標の追跡

Inspire 3 は、自分が選択した毎日のアクティビティ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。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 3 で目標に対する進捗状況を追跡しましょう。詳しくは、「[データを見る](#)」 ページ 32 をご覧ください。

時間毎のアクティビティの追跡

Inspire 3 は、静止している時間を追跡し、動くように促すことで、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 歩以上歩くように促します。250 歩歩いていない場合は、時間の 10 分前にバイブが振動し、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

Inspire 3 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、Inspire 3 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するのに役立つほか、皮膚温や、血液中の酸素量を推定する血中酸素ウェルネスレベルが自分の基準値からどのように変化するかを確認するのに役立ちます。

睡眠データを確認するには、起床時にトラッカーを同期して Fitbit アプリをチェックするか、トラッカー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。

自分の長期的な睡眠行動を把握しましょう

Premium サブスクリプションでは、毎月の睡眠プロフィールで自分の睡眠習慣を理解し、改善するための手段を取ることができます。毎月、少なくとも 14 日間は、Fitbit デバイスを装着して睡眠をとります。毎月 1 日に Fitbit アプリをチェックすると、10 の月間指標による睡眠の内訳と、睡眠行動の長期的傾向を反映したスリープアニマルが届きます。

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。

ストレス管理

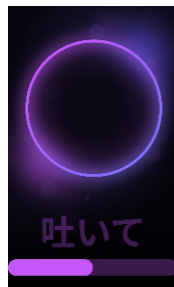
マインドフルネス機能でストレスを追跡し、管理します。

ガイド付き呼吸セッションの実践

Inspire 3 の Relax アプリ  は、パーソナライズされたガイド付き呼吸セッションを提供し、一日を通して穏やかな時間を得るのに役立ちます。セッション中は、すべての通知が自動的に無効になります。

1. Inspire 3 で、[Relax] アプリ  まで左または右にスワイプし、タップして開きます。
2. 前回のセッションと同じ長さのセッションを開始するには、**[開始]** をタップします。セッション時間をカスタマイズするには：
 1. 上にスワイプして、**[カスタム]** をタップします。
 2. 上または下にスワイプして分数を選択し、タップして分数を設定します。
 3. **[開始]** をタップします。

3. 画面上の指示に従います。終了したら、自分のサマリーを見て、**[完了]** をタップしてアプリを閉じます。



詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

ストレス管理スコアを確認

心拍数、運動量、睡眠データに基づいたストレスマネジメントスコアは、日常的に身体にストレスの兆候があるかどうかを確認するのに役立ちます。スコアは1~100の範囲で表示され、数値が高いほど身体的ストレスの兆候が少ないことを意味します。日々のストレスマネジメントスコアを確認するには、トラッカーを着用して眠り、翌朝スマートフォンのFitbitアプリを

開きます。[Today] タブ  から、[ストレスマネジメント] タイルをタップします。

一日を通じて気分を記録し、ストレスに対する心と体の反応をさらに正確に把握しましょう。Fitbit Premium サブスクリプションでは、スコアの内訳に関する詳細が表示されます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

先進的な健康指標

Fitbit アプリの健康指標を使って、自分の身体のことをよりよく知りましょう。この機能を使うと、Fitbit デバイスが追跡している主要な指標を時系列で表示することができるので、傾向を確認したり、何が変わったのかを評価したりすることができます。


指標には以下が含まれます：

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

注意：この機能は病状の診断や治療を目的としたものではなく、医療目的で使用することはできません。あなたの健康を管理するのに役立つ情報を提供することを目的としています。健康に不安がある場合は、医療機関にご相談ください。医療的緊急事態が発生していると思われる場合は、救急サービスにご連絡ください。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)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  でエクササイズを自動追跡したり、アクティビティを記録したりすると、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。


運動の自動トラッキング

Inspire 3 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

Inspire 3 の [エクササイズ] アプリ  で特定のエクササイズを追跡すると、心拍数データ、消費カロリー、経過時間、ワークアウト後のサマリーなどのリアルタイムのデータを手首に表示できます。完全なワークアウトデータや、GPS を使用した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] タイルをタップします。






Inspire 3 は、近くにあるスマートフォンの GPS センサーを使って、GPS データを収集します。

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. Inspire 3 がスマートフォンとペアリングされていることを確認します。
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. [エクササイズ] をタップし、上にスワイプして **GPS** がオンになっていることを確認します。
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. Inspire 3 では、左または右にスワイプして [エクササイズ]アプリ  に移動し、次に上にスワイプしてエクササイズを探します。最近行ったエクササイズとエクササイズのショートカットが上部に表示されます。[もっと見る] をタップすると、エクササイズの全リストが表示されます。
2. エクササイズをタップして選択します。エクササイズが GPS を使用している場合は、信号が接続されるのを待つか、エクササイズを開始して信号が利用可能になると GPS に接続されます。GPS への接続に数分かかる場合がありますので注意してください。
3. [プレイ] アイコン  をタップして、エクササイズを開始するか、上にスワイプして、エクササイズの目標を選択し、設定を調整します。設定の詳細は、「[エクササイズ設定のカスタマイズ](#)」 ページ 39 をご覧ください。
4. 画面の中央をタップして、リアルタイムのデータをスクロールします。ワークアウトを一時停止するには、上にスワイプして [一時停止]  をタップします。
5. ワークアウトが終わったら、上にスワイプして [一時停止]  > [終了]  をタップします。ワークアウトのサマリーが表示されます。
6. 上にスワイプして [完了] をタップし、サマリー画面を閉じます。

注：

- 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トラッカーが通知します。

- GPS を使うエクササイズの場合は、画面上部に「GPS 接続中...」と表示されます。画面に「GPS 接続済み」と表示され、Inspire 3 が振動すると、GPS が接続されています。




エクササイズ設定のカスタマイズ

デバイスや Fitbit アプリで、エクササイズのタイプ毎に、[設定] をカスタマイズできます。Fitbit アプリで、エクササイズの「ショートカット」を変更したり並べ替えたりできます。


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	移動を停止したときに自動的にアクティビティを一時停止します
GPS	GPS を使用してルートを記録
心拍ゾーンの通知	ワークアウト中、目標の心拍ゾーンに達したときに、通知を受け取ることができます。詳しくは、 関連のヘルプ記事 をご覧ください。
インターバル	インターバルトレーニングの間に使用される運動と休憩の間隔を調整します。
プールの長さ	プールの長さを設定
ランニング検出	トラッカー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	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
単位	プールの長さに使用する測定単位を変更します

トラッカーのエクササイズのタイプ毎に、[設定] をカスタマイズするには:

1. [エクササイズ] アプリ  までスワイプしてから、上にスワイプしてエクササイズを見つけます。
2. エクササイズをタップして選択します。

3. エクササイズの [設定] を上にスワイプします。[設定] をタップして調整します。
4. 終了したら、[プレイ] アイコン  が表示されるまで下にスワイプします。

Fitbit アプリで、特定のエクササイズの [設定] をカスタマイズしたり、[エクササイズ] アプリ  の「ショートカット」を変更したり、並べ替えたりするには：

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Inspire 3] 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べ替えるには [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。
 - エクササイズの [設定] をカスタマイズするには、[エクササイズ] をタップして、[設定] を調整します。

Inspire 3 では、最大 6 つのエクササイズショートカットを使用できます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

ワークアウトサマリーの確認

ワークアウトを終えると、Inspire 3 はデータのサマリーを表示します。

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

Inspire 3 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。選択したトレーニング強度を目標にするには、運動中の心拍数と心拍ゾーンをトラッカーでチェックします。Inspire 3 は、心拍ゾーンに入るとお知らせします。

心拍数ゾーンは、選択したトレーニング強度を設定する際に役立ちます。アメリカ心臓協会の推奨に基づいた 3 つのゾーンが利用可能であるほか、目標とする特定の心拍数がある場合は、カスタムゾーンを作成することができます。

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。

アイコン	ゾーン	計算	説明
 <p>接... ↗ 78 心拍数 00:00.01 ^</p>	ゾーン未満	最大心拍数の 50% 未満。	脂肪燃焼ゾーン未満の場合は、心拍数が比較的にスローペースです。
 <p>接... ↗ 121 心拍数 00:00.01 ^</p>	脂肪燃焼ゾーン	最大心拍数の 50% から 69% の間。	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。
 <p>接... ↗ 132 心拍数 00:00.01 ^</p>	有酸素運動ゾーン	最大心拍数の 70% から 84% の間。	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。
 <p>接... ↗ 166 心拍数 00:00.01 ^</p>	ピークゾーン	最大心拍数の 85% 以上。	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。

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

Inspire 3 がアクティブな心拍ゾーンを通知するには、次の 2 つの方法があります。

- エクササイズアプリ  を使って、運動中に異なる心拍ゾーンに入ってから少し経つと、どれだけ頑張っているかがわかります。トラッカーが振動する回数は、自分がどのゾーンにいるかを示しています。


- 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



- 1 日のうち心拍ゾーンに入ってから 7 分後（例えば、ウォーキング中）



心拍ゾーンの通知は、最初はオフになっています。オンにするには：

- [エクササイズ] アプリ  によるエクササイズ中の心拍ゾーンの通知については、「[エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析](#)」ページ をご覧ください [37](#)。
- 毎日のアクティビティ中の心拍ゾーンの通知については、「[設定の調整](#)」ページ をご覧ください [20](#)。

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。



詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

心拍数の通知を受け取る

Inspire 3 は、少なくとも 10 分間活動していないように見えるときに、心拍数が上限または下限のしきい値を超えたことを検出すると、その情報をお知らせします。



この機能をオフにするか、閾値を調整するには

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]  [Inspire 3] タイルをタップします。
2. **高心拍数**と**低心拍数**をタップします。

3. **高心拍数通知**または**低心拍数通知**をオンオフし、**[カスタム]**をタップして、閾値を調整します。

Fitbit アプリでは、過去の心拍数通知を表示したり、考えられる症状や原因を記録したり、通知を削除したりすることができます。詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

今日のエナジースコアをチェックする

Fitbit Premium サブスクリプションで利用できる[今日のエナジースコア]で、自分の体にとって何がベストなのかが分かります。アクティビティ、睡眠、心拍変動に基づいた1~100のスコアが表示されます。高スコアは運動する準備ができていることを意味し、低スコアは回復に専念した方がよいことを示唆しています。

スコアをチェックすると、スコアに影響した要因の内訳、その日のアクティビティ目標、おすすめのワークアウトや回復セッションも表示されます。

夜眠る時も含めて、丸1日（少なくとも14時間）トラッカーを装着した後、文字盤を上からスワイプすると、1日単位のデータにエナジースコアが表示されます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

心肺機能のフィットネスレベルを表示

Fitbit アプリの心血管のフィットネス全体を表示します。心肺機能のフィットネスレベルと有酸素運動のフィットネスレベルを参照してください。同僚との比較がわかります。

Fitbit アプリから、心拍数タイルをタップし、心拍数グラフを左にスワイプして、心肺機能のフィットネスデータの詳細を確認します。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

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。

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の手順によっては、トラッカーの再起動が必要になる場合があります。また消去は、Inspire 3 を他の人に譲る場合に便利です。トラッカーをアップデートして、最新のファームウェアを入手します。

Inspire 3 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したら、アップデートが完了するまで Inspire 3 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、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。

Inspire 3 をアップデートするには、トラッカーのバッテリーが少なくとも 20% は充電されている必要があります。Inspire 3 のアップデートは、バッテリーに負担がかかる可能性があります。アップデートを開始する前に、トラッカーを充電器に接続する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。

Inspire 3 を再起動する

Inspire 3 を同期できない場合、またはデータの追跡や通知の受信に問題がある場合は、手首からトラッカーを再起動します。



1. 時計画面から下にスワイプして、[設定] アプリ  を見つけます。
2. [設定] アプリ  > [デバイスの再起動] > [再起動] を開きます。

Inspire 3 が反応しない場合：

1. Inspire 3 を充電ケーブルに接続します。手順については、「[トラッカーの充電](#)」ページ 6 をご覧ください。
2. トラッカーのボタンを 10 秒間長押しします。ボタンから指を離します。Inspire 3 が振動し、Fitbit のロゴが表示されたら、トラッカーは再起動されています。

Inspire 3 を消去する

Inspire 3 を他の人に譲る場合、または返却する場合は、まず個人データを消去します。

1. 時計画面から下にスワイプして、[設定] アプリ  を見つけます。
2. [設定] アプリ  > [デバイス情報] > [ユーザーデータの消去] を開きます。
3. 上にスワイプして、**[3 秒押し続ける]** を 3 秒間押し続けて離します。
4. Fitbit のロゴが表示され、Inspire 3 が振動すると、データは消去されています。


トラブルシューティング

Inspire 3 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

Inspire 3 は、エクササイズ中や一日中、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検出しにくい場合は、破線が表示されます。



トラッカーが心拍数の信号を検出しない場合、まず、トラッカーの [設定] アプリ  で [心拍数追跡] がオンになっていることと、Inspire 3 が [手首に装着] に設定されていることを確認します。次に、手首で上下にスライドさせたり、バンドを緩めたり、きつくしたりして、トラッカーを正しく装着しているかを確認します。Inspire 3 は、肌に密着している必要があります。腕をまっすぐ伸ばした状態で少しの間動かさないと、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。

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
- 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、「[Inspire 3 を再起動する](#)」ページ 45 をご覧ください。

一般情報および仕様

センサーおよびコンポーネント

Fitbit Inspire 3 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
- 酸素飽和度（血中酸素ウェルネス）モニター用赤色および赤外線センサー
- 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

Inspire 3 のクラシックベルトは、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、柔軟で耐久性のあるシリコン製です。Inspire 3 の筐体とバックルは、プラスチック製です。

ワイヤレス テクノロジー

Inspire 3 には、Bluetooth 5.0 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

Inspire 3 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

Inspire 3 には、充電式リチウムポリマーバッテリーが搭載されています。

データ保存

Inspire 3 は、1 日単位のデータ、睡眠情報、エクササイズ履歴などのデータを 7 日間保存します。Fitbit アプリで、過去のデータを見ることができます。

ディスプレイ

Inspire 3 には、カラー AMOLED ディ스플레이が搭載されています。

バンドサイズ

ベルト小	140 ~ 180 nm (5.5 ~ 7.1 インチ) の手首にフィットします。
ベルト大	180 ~ 220 nm (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	0° から 40°C (32° から 104°F)
3 か月間の保管温度	-20° から 40°C (-4° から 104°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

お使いのトラッカーの詳細、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 > Device Info > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB424

FCC ID: XRAFB424

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB424

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB424

IC: 8542A-FB424

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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

Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

European Union (EU)

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Frequency Bands and Power

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

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB424 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB424 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB424 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB424 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Argentina



Australia and New Zealand

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Ghana

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Indonesia

83422/SDPPI/2022 3788

82710/SDPPI/2022 3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-13659.
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Malaysia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Mexico

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



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

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y

2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

IFT#: RCPFIFB22-3947

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00033173ANRT2022

Date d'agrément: 27/05/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13912/22
D202897

Paraguay



NR: 2022-06-I-0382

Philippines



Serbia



Singapore

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

South Korea

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

低功率警語：

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB424	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。						

Thailand



เครื่องวิทยุคมนาคมนี้ ได้รับยกเว้น ไม่ต้องได้รับ
ใบอนุญาตให้มี ใช้ซึ่งเครื่องวิทยุคมนาคม
หรือตั้งสถานีวิทยุคมนาคมตามประกาศ กสทช.
เรื่อง เครื่องวิทยุคมนาคม และสถานีวิทยุ
คมนาคมที่ได้รับยกเว้นไม่ต้องได้รับใบอนุญาต
วิทยุคมนาคม ตามพระราชบัญญัติวิทยุ
คมนาคม พ.ศ. 2498



nano. | โทรคมนาคม
กำกับดูแลเพื่อประชาชน
Call Center 1200 (InswiS)

United Arab Emirates



TDRA - UNITED ARAB Emirates
Mode Dealer ID Name: DA35294/14
TARTE: ER10788/22
Model Name: FB424
Product Type: Bluetooth



United Kingdom

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

www.fitbit.com/legal/safety-instructions



About the Battery

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

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

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

IP Rating

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Model FB424 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB424 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Safety Statement

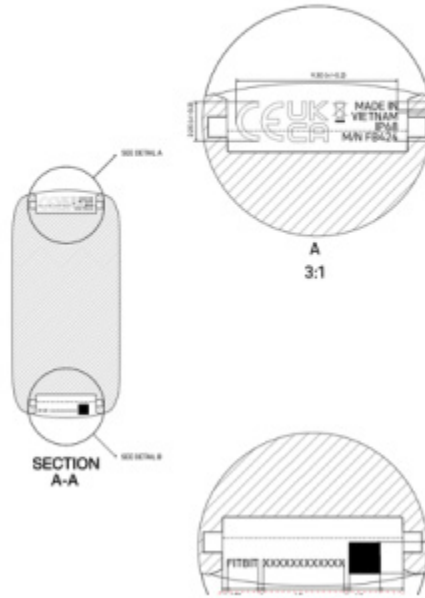
This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005 + A1:2009 + A1:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2: 2013; IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017; BS EN 62368-1:2014 + A11:2017; IEC 62368-1:2018,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

Regulatory Markings

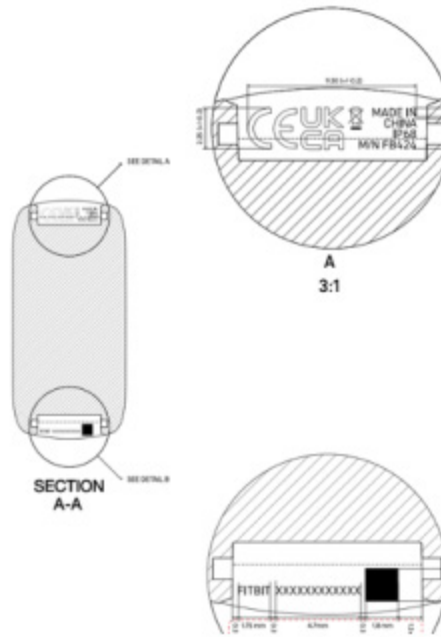
Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View

Made in Vietnam



Made in China



Back View



©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。