



ワイヤレス活動量計・睡眠計リストバンド



ユーザーマニュアル

バージョン 1.1

目次

| | |
|--------------------------------------|----------|
| はじめに | 1 |
| 同梱物 | 1 |
| マニュアル内容..... | 1 |
| Fitbit Flex を装着する | 2 |
| 大から小のリストバンドからの留め具の移動..... | 2 |
| リストバンドへのトラッカーの挿入..... | 3 |
| リストバンドを固定する..... | 3 |
| Fitbit Flex の設定 | 5 |
| モバイル機器を使用したデバイスの設定..... | 5 |
| PC を使用したデバイスの設定（Windows 10 のみ） | 5 |
| Mac を使用したデバイスの設定 | 6 |
| デバイスデータの Fitbit アカウントへの同期..... | 6 |
| Fitbit Flex について | 7 |
| 利き手への着用と利き手でない方の手への着用..... | 7 |
| Flex の防水性能..... | 7 |
| LED インジケータライトについて理解する | 7 |
| 目標の記録..... | 7 |
| 睡眠モード..... | 8 |
| 充電 | 8 |
| アップデート..... | 8 |
| アラーム | 8 |
| Flex の充電..... | 8 |
| お手入れ | 9 |

| | |
|---|-----------|
| Fitbit Flex を使用して記録する | 10 |
| 目標を設定する..... | 10 |
| 目標達成度を確認する..... | 11 |
| 睡眠の記録..... | 12 |
| 目覚まし（バイブ機能）を使用する | 13 |
| 目覚まし（バイブ機能）を設定する..... | 13 |
| 目覚まし（バイブ機能）を停止する..... | 13 |
| fitbit.com ダッシュボードを使用する..... | 14 |
| ブラウザ要件..... | 14 |
| タイルの追加と削除..... | 14 |
| fitbit.com を使って本体を管理する | 15 |
| Fitbit Flexをアップデート中..... | 16 |
| Fitbit Flex のトラブルシューティング..... | 17 |
| Fitbit Flex の一般情報および仕様データ | 18 |
| センサーおよびモーター..... | 18 |
| 電池..... | 18 |
| サイズおよび重量..... | 18 |
| 環境条件 | 18 |
| ヘルプ | 19 |
| 返品ポリシーおよび保証..... | 19 |
| 規制および安全について..... | 20 |
| 米国：米国連邦通信委員会（FCC：Federal Communications Commission） ステートメント..... | 20 |
| カナダ：カナダ産業省（IC：Industry Canada）ステートメント | 20 |
| EU（欧州連合） | 21 |
| オーストラリア..... | 22 |
| 中国..... | 22 |

| | |
|----------------------------|----|
| Wireless sync dongle | 22 |
| Flex | 23 |
| イスラエル..... | 23 |
| メキシコ | 23 |
| フィリピン..... | 24 |
| セルビア | 24 |
| シンガポール..... | 24 |
| 南アフリカ..... | 24 |
| 韓国 | 25 |
| 台湾 | 25 |
| Wireless sync dongle | 25 |
| Flex | 26 |
| アラブ首長国連邦..... | 26 |
| 安全に関するステートメント..... | 26 |
| 安全に関する重要なお知らせ..... | 27 |
| 内蔵電池に関するご注意..... | 27 |
| 処分とリサイクルに関する情報..... | 28 |

はじめに

Fitbit Flex™ ワイヤレスアクティビティ&睡眠リストバンドをお買い上げくださり、ありがとうございます。

同梱物

Fitbit Flex の同梱物：

- Fitbit Flex
- 充電ケーブル
- USB ハードウェアキー
- リストバンド (S サイズおよび L サイズ各 1 個)



Fitbit Flex



充電ケーブル



USB ハードウェアキー



リストバンド

マニュアル内容

このマニュアルでは、手首にトラッカーを素早く装着し、セットアップする方法について説明します。この設定により、データを fitbit.com または Fitbit アプリと同期して、スコアの詳細情報を表示することができます。また、履歴トレンドの確認、食事のログといった各種機能の利用が可能になります。設定が完了したら、運動を開始する準備ができたことになります。

マニュアルの残りの部分では、Flex のすべての機能を概説すると共に、無料のファームウェアアップデートが入手可能になった場合に本体をアップデートする方法についても説明します。本マニュアルの全体を通して、fitbit.com ダッシュボードまたは Fitbit アプリのどちらでも実行できるタスクについては、fitbit.com での手順についてのみ説明しています。Fitbit アプリ (iOS) または Fitbit アプリ (Android) 、Fitbit アプリ (Windows) をお使いの場合は、<https://help.fitbit.com> から簡単に手順を確認できます。

マニュアルの最後では、Flex で問題が発生した場合に本体を再起動する方法について説明します。その他すべてのトラブルシューティングの方法、Fitbit 本体の動作とサービスの詳細情報については、当社ヘルプサイト <https://help.fitbit.com> から記事を検索してください。

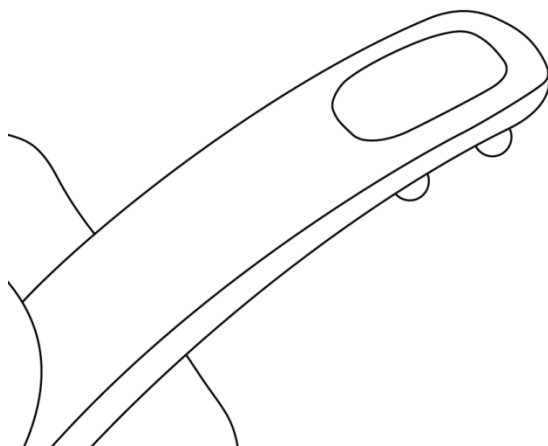
Fitbit Flex を装着する

Flex には S サイズと L サイズのリストバンドが付属しています。小さいリストバンドを使いたい場合、続ける前に次ぎの仕事を完了してください。大きなリストバンドを使いたい場合は、次の作業をスキップし、[リストバンドへのトラッカーの挿入](#)まで飛んでください。

大から小のリストバンドからの留め具の移動

S サイズのリストバンドを選んだ場合は、L サイズのリストバンドから留め具を外して S サイズのリストバンドに付け替える必要があります。設定は、以下のようにします。

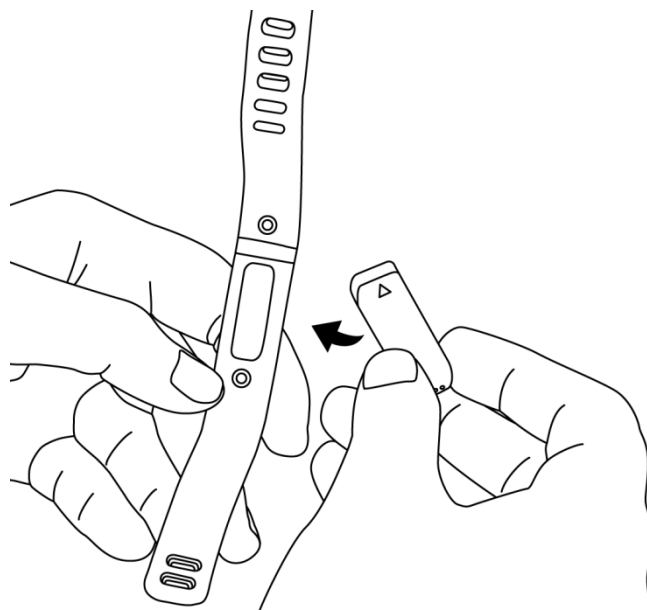
1. 留め具を親指でリストバンドの中から外へ押し出します。
2. 留め具を引き抜きます。
3. 両手の親指で数回押し、小さいリストバンドに留め具を挿入し、留め具が平らでリストバンドにしっかりとめ込まれているのを確認します。



メモ： リストバンド内側、留め具の 2 本の爪の間が膨らんでいる場合は、クレジットカード程度の厚みのもので押さえて平らにしてください。

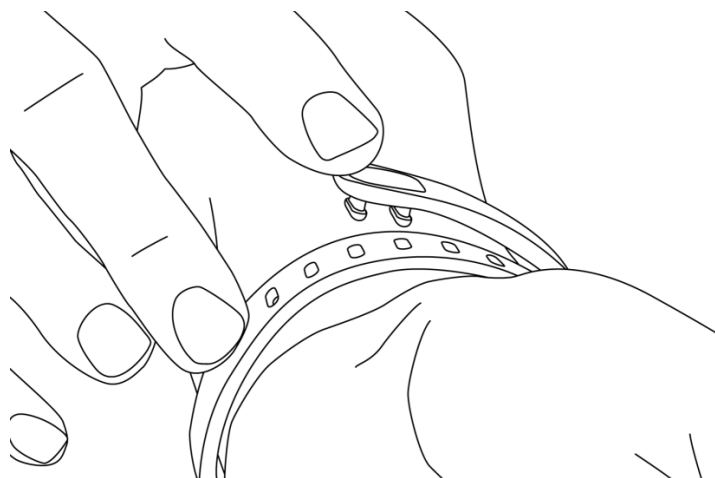
リストバンドへのトラッカーの挿入

グレーの矢印が付いている方を上にして、本体を手持ちます。矢印がリストバンドの穴の方を向くように、本体の端をリストバンドに挿入します。

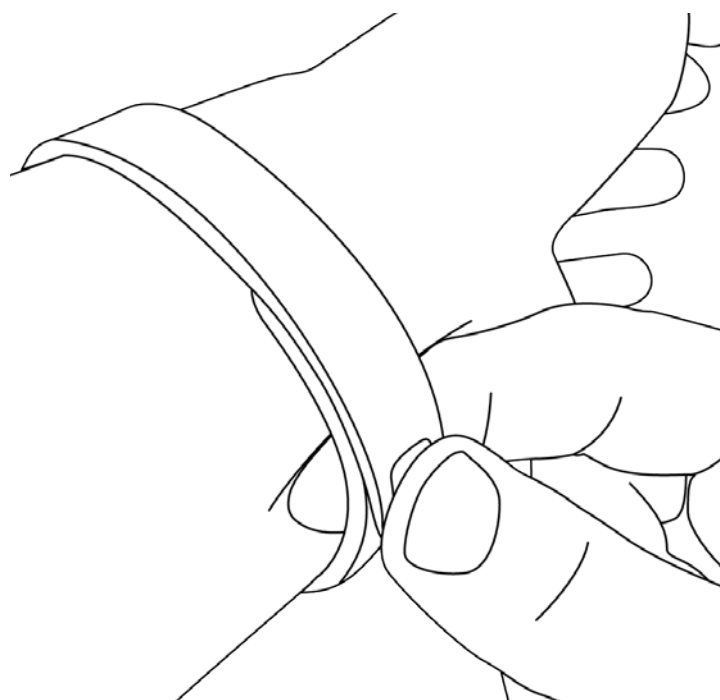


リストバンドを固定する

1. LED ライトを手首の外側にして自分から見えるようにリストバンドを着用します。
2. リストバンドの両端を揃えて直接重なるようにし、手首に最もフィットする2つの穴の上で留め具を合わせます。



3. 留め具とリストバンドを親指と人差し指ではさみ、カチッと音がするまで押さえます。



Flex リストバンドをしっかりと固定するには、留め具を最後まで挿入する必要があります。



メモ： うまく着用できない場合は、いったん手首からリストバンドを外して留め具を固定します。留め具を最後まで挿入するとどうなるか確認してから、再度手首に着用してください。

Fitbit Flex の設定

Flex のセットアップには、お使いのコンピュータ、または iOS、Android、または Windows 10 用の Fitbit アプリを使用することができます。

モバイル機器を使用したデバイスの設定

Fitbit アプリは、iOS、Android、および Windows 10 の各オペレーティングシステムをサポートしており、200 機種を超えるモバイルデバイスと互換性があります。

使用を開始するには:

1. <http://www.fitbit.com/devices> をチェックして、お使いのモバイル機器が 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® や iPad® などの iOS デバイスの場合：Apple® App Store®。
 - Samsung® Galaxy® S5 や Motorola Droid Turbo などの Android デバイスの場合：Google Play™ Store。
 - Lumia™ スマートフォンや Surface™ タブレットなどの Windows 10 モバイル機器の場合：Microsoft® 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においてアカウントが必要であることにご留意ください。
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、Flex をモバイル機器に接続（ペアリング）します。ペアリングをすることにより、デバイスとモバイル機器が互いに通信（データの同期）できるようになります。

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、体重をシェアしない限りは、プライベートなままです。

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）

モバイル機器をお持ちでない場合は、Windows モバイル機器で利用可能な Fitbit アプリを使用して、Windows 10 搭載の PC を使用してデバイスのセットアップ、同期を行うことができます。

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 からコンピューターに一度もアプリをダウンロードしたことがない場合は、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 Fitbit Flex セットアップの指示に従います。お使いのコンピュータが Bluetooth® を備えている場合は、デバイスを設定することでワイヤレス同期が可能になります。それ以外の場合は、Fitbit Flex に同梱のワイヤレス同期 USB ドングルを使用する必要があります。

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、Flex 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デバイス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。ボタンにお使いのタイプのコンピューターが表示されない場合（「Mac 用のダウンロード」と表示されている場合など）は、正しいタイプを選択してからボタンをクリックしてください。
3. 表示されたファイルを保存します。
4. 「Install Fitbit Connect.pkg」ファイルをダブルクリックします。Fitbit Connect インストーラが開きます。
5. **[次へ]** をクリックして、インストーラを進めます。
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、Fitbit Flex をペアリングします。

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、体重をシェアしない限りは、プライベートなままです。

デバイスデータの Fitbit アカウントへの同期

セットアップが完了し、Fitbit Flex の使用を開始した後は、Fitbit ダッシュボードから、目的達成状況の追跡、エクササイズ履歴や獲得バッジの閲覧、睡眠記録の分析といったさまざまな機能を使用できます。デバイスと、Fitbit ダッシュボードとの間でデータの同期が定期的に行われていることを確かめてください。毎日同期することをお勧めしていますが、必ずしも必要というわけではありません。

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に同期を行います。Bluetooth に対応していない Windows 10 PC で Fitbit アプリを使用している場合、デバイスがコンピューターに接続されてしていることをご確認ください。

Mac® の Fitbit Connect も（利用可能な場合）同期に Bluetooth を使用します。そうでない場合は、コンピューターに USB ハードウェアキーが差し込まれてしていることをご確認ください。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 20 フィート（6 メートル）以内にある
- 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

Fitbit Flex について

このセクションでは、デバイスの正しい装着方法や充電方法、およびメンテナンス方法を説明します。Flex は手首に着用したときに最も正確に測定できるよう設計されています。

利き手への着用と利き手でない方への着用

Flex で測定するデータの正確性を高めるため、リストバンドを利き手、または利き手でない方のどちらの手首で着用するかについて、ダッシュボードで必ず設定してください。利き手側の手首とは、鉛筆を握ったり、ボールを投げたりする側の手首を指します。

この設定を行うには、以下のようにします。

1. fitbit.com にログインし、右上にある歯車アイコンをクリックします。
2. **[設定]** > **[デバイス]** をクリックします。
3. **[利き手]** の設定で、普段使い慣れている方の手を選択します。
4. デバイスを同期させて変更を保存してください。
 - a. コンピューターの日時の表示の近くにある **[Fitbit Connect]** アイコンをクリックします。
 - b. **[今すぐ同期]** をクリックします。

Flex の防水性能

Flex は防水対応のため、防雨、防滴仕様で大量の汗をかくトレーニングにも耐えられます。

ただし、泳ぐ際は Flex を外してください。また、デバイスを着用してのシャワーもお勧めしません。水でデバイスが故障することはありませんが、常時着用していると皮膚呼吸ができなくなります。本体が水に濡れた後は、再び着用する前に完全に乾かしてください。

LED インジケータライトについて理解する

Fitbit Flex は、5 個の LED インジケータを備えています。デバイスの動作によって、ライトの動作が変わります。

目標の記録

インジケータライトは目標までの達成度が 20% 進むごとに 1 個点灯します。Flex をタップすると、進捗状況が表示されます。目標の数値に到達すると振動とライトの点滅により目標の達成が通知されます。

睡眠モード

Flex を 1～2 秒間すばやくタップして手動で睡眠モードに設定すると、Flex が振動し、2 個のライトが徐々に暗くなります。睡眠モードでは、2 個のライトが交互に点滅します。朝になって Flex を素早くタップして睡眠モードを解除すると、振動した後、5 個のライトすべてが 3 回点灯して、回転パターンのライトを表示します。

このパターンは、手動の睡眠モードでのみ表示されます。Flex により睡眠を自動的に検出する場合は、光の特種なパターンが表示されません。

充電

Flex の充電中は、インジケータライトがゆっくり点滅して、数秒ごとに電池残量を示します。インジケータライトはフル充電までの進捗を表しています。Flex がフル充電されると、5 個すべてのインジケータライトが点滅します。

アップデート

アップデートが最後まで実行されないと、Flex の LED インジケータライトが左から右へと順に点滅を繰り返し、Flex がタップ、充電、リセットに反応しなくなることがあります。

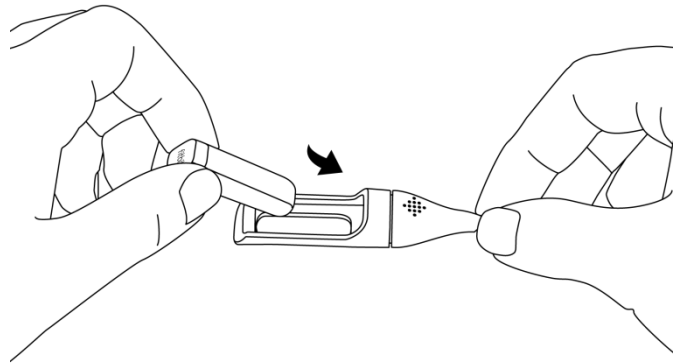
アラーム

目覚まし（バイブ機能）が動作すると、Flex が振動し、中央のライトが点滅します。

Flex の充電

通常の使用では、電池は追加充電なしでも最大で 5 日間持続します。電池残量を確認するには、fitbit.com にログインし、ページの右上の歯車アイコンをクリックします。

Flex を充電するには、まずコンピューターの USB ポートに充電ケーブルを差し込みます。リストバンドから本体を取り外し、LED インジケータライトが上を向いた状態で充電ケーブルに差し込みます。



本体の LED インジケータライトは充電の度合いにより徐々に点灯していきます。ライト 1 個につき最大充電量の 20% を表します。5 個のライトが同時に点滅すると、Flex 本体がフル充電されたことを表します。フル充電までは最大で 3 時間かかる場合があります。

お手入れ

デバイスでは、定期的に洗浄し乾燥させることが大切です。お手入れの方法や詳細については、<https://www.fitbit.com/productcare> をご覧ください。

Fitbit Flex を使用して記録する

Flex が記録するデータ：

- 歩いた歩数
- 消費カロリー
- 移動距離
- アクティブな時間
- 睡眠時間
- 睡眠サイクル
- 目覚めた回数

目標を設定する

Flex では、選択したフィットネス目標に向かって進捗状況を追跡できるように設計されています。設定する目標には歩数、消費カロリー、距離のいずれかを選択できます。

達成度を管理する目標は以下のように選択します。

1. fitbit.comダッシュボードにログインし、右上にある歯車アイコンをクリックします。
2. **[設定]** > **[デバイス]** をクリックします。
3. **[今日の目標達成度]** で、記録する目標を選択します。
4. Flex 本体を同期して、新しい目標を送信します。

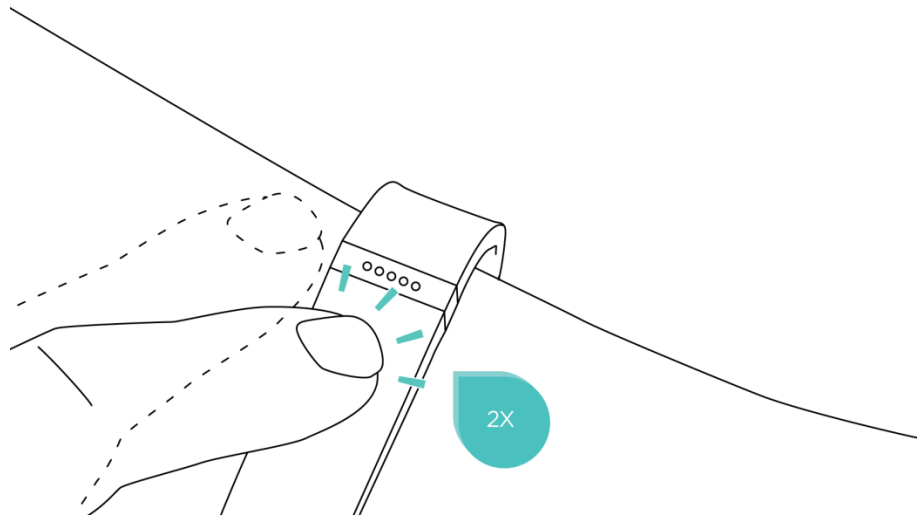
注： 次の日の目標は、アカウントで選択した時間帯に応じて、深夜から追跡を開始します。真夜中に実行されるリセットでは、前日のデータは削除されません。トラッカーを同期した際は、すべてのデータがダッシュボードに表示されます。

追跡目標を選択したら、fitbit.com ダッシュボードから、または Fitbit アプリを使用することで、具体的な目標値を設定することができます。たとえば、1日あたりの目標歩数を、デフォルトの1万歩から1万5千歩に引き上げることができます。fitbit.com ダッシュボードを使用して目標の値を変更するには、以下のようにします。

1. 目標に対応するタイルを見つけます。
2. そのタイルの左下にある歯車アイコンをクリックします。
3. **[今日の目標]** の値を変更します。

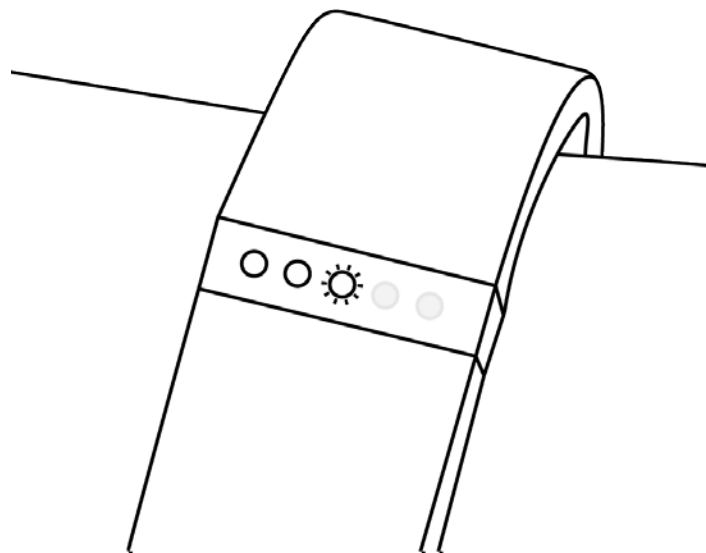
目標達成度を確認する

Fitbit Flex を 2 度タップすると、LED インジケータが点灯します。これらのインジケータは、目標の達成状況を表します。



LED のライトが完全に点灯している場合、1 個が目標の 20% を表します。ライトが点滅している場合、その位置が現時点での目標達成度の範囲となります。

たとえば、下の図では 2 個のライトが点灯しており、3 つ目のライトが点滅しています。これは目標達成度が 40% ~ 60% の範囲にあることを意味しています。



目標を完全に達成すると Flex が振動し、LED インジケータのライトが点滅して目標に到達したことが通知されます。

睡眠の記録

Fitbit Flex では、睡眠の長さや品質を追跡することができます。これは、睡眠習慣を改善するのに役立ちます。

Flex を着用して就寝するだけで、睡眠を記録できます。午前中にトラッカーをアカウントと同期させた場合、Fitbit ダッシュボードから睡眠データを確認することができます。

寝入るまでの時間を確認したい場合は、睡眠の自動追跡機能の代わりに、手動の睡眠モードを使用することができます。睡眠モードに切り替えるには、1～2 秒の間、Flex をすばやくタップし続けます。振動し、2 個のライトがゆっくり点滅します。夜間の睡眠モードがオンになっている場合は、ライトが交互に点滅してそれを通知します。起床時には、1～2 秒間 Flex をすばやくタップし続けると睡眠モードが終了します。睡眠モードがオフになっている場合は、Fitbit Flex が振動し、5 個の LED ライトがすべて点滅してそれを通知します。

目覚まし（バイブ機能）を使用する

目覚ましは、本体が優しく振動することにより、アラームを設定した時刻になったことを知らせる機能です。アラームは毎日または特定の曜日に繰り返し動作するように設定できます。アラームは最大 8 種類設定できます。

目覚まし（バイブ機能）を設定する

スマートフォンの Fitbit アプリまたは fitbit.com ダッシュボードを使うことで、アラームを追加、編集、削除できます。

fitbit.com ダッシュボードを使って目覚ましを設定するには、次のようにします。

1. fitbit.com ダッシュボードにログインします。
2. ページ右上隅の歯車アイコンをクリックします。
3. **[設定]** をクリックします。
4. **[目覚まし（バイブ機能）]** を探して **[アラーム追加]** ボタンをクリックします。
5. アラームが動作する時刻を入力します。
6. アラームが動作する頻度を選択します。
 - a. 1 回限り：設定した時刻にアラームが動作します。繰り返しはありません。
 - b. 繰り返し：このアラームを動作させる曜日を選択します。毎週繰り返されます。
7. **[保存]** をクリックします。
8. Flex を同期し、新しい設定を本体に反映させます。

目覚まし（バイブ機能）を停止する

アラームが動作すると Flex は振動して LED が点灯します。アラームは停止されるまで 3 回繰り返されます。振動が止まってから数回タップすると、アラームが停止します。

Flex ディスプレイ中央の LED が 1 個だけ点灯して徐々に消えた場合、アラームが停止されたことを示しています。アラームを停止しない場合、Flex のアラームは 9 分後に繰り返されます。

fitbit.com ダッシュボードを使用する

Fitbit では、フィットネスの進捗を記録、管理、分析するのに役立つ無料のオンラインツール「fitbit.com ダッシュボード」を提供しています。ダッシュボードを使用することで、目標の達成状況を表示したり、具体的なアクティビティやエクササイズについての詳細を分析したり、履歴グラフを表示したり、食事をログに記録したりすることができます。

ブラウザ要件

| ブラウザ | Mac 版 | Windows 版 |
|--|-----------|-----------|
|  Apple Safari | 5.0.5 以降 | 未対応 |
|  Google Chrome | 12 以降 | 12 以降 |
|  Microsoft Internet Explorer | 未対応 | 8 以降 |
|  Mozilla Firefox | 3.6.18 以降 | 3.6.18 以降 |

タイルの追加と削除

ダッシュボード上の情報は、タイルごとに整列されています。ダッシュボードはタイルを追加または削除してカスタマイズできます。タイルを削除しても、いつでも追加し直すことができます。

タイルを追加するには、以下のようにします。

1. ダッシュボードの左上のグリッドアイコンをクリックします。
2. 追加するタイルにチェックを入れ、**[完了]** をクリックします。

タイルを削除するには、以下のようにします。

1. タイル上でマウスオーバーして左下に歯車アイコンを表示します。
2. 歯車アイコンをクリックして、**[タイルの削除]** をクリックします。
3. プロンプトが表示されたら、確認してタイルを削除します。

fitbit.com を使って本体を管理する

アカウントの各種設定を管理するには、fitbit.com ダッシュボードの右上にある歯車のアイコンをクリックし、**[設定]** を選択します。ここでは、個人情報、通知設定、プライバシー設定などを編集できます。

以下のような Flex 設定を変更するには、**[デバイス]** をクリックします。

- **[今日の目標達成度]**：Flex 本体を使って達成状況を確認する目標を選択します。目標値は、fitbit.com ダッシュボードから編集できます。
- **[利き手]**：最も正確なデータ読み取りができるように、Flex を着用する手首を選択します。
- **[睡眠の記録]**：睡眠の感度を設定します。ほとんどの場合、**[通常]** の設定のままでかまいません。眠りが深い場合は、**[高感度]** を選択すると、身体の小さな動きも捉えることができるようになります。

変更内容は、トラッカーを同期した後に有効になります。

Fitbit Flexをアップデート中

ファームウェアのアップデートにより、Flex の無料の拡張機能や改善機能をご利用いただけるようになります。

Flex のファームウェアアップデートには数分かかります。また、電池の消耗が早まります。アップデートの前または最中は、本体を充電することをお勧めします。

Flex のアップデートは、スマートフォンの Fitbit アプリまたはコンピューターの Fitbit Connect から実行できます。

Fitbit Connect を使用して本体をアップデートするには、次のようにします。

1. USB ハードウェアキーを接続して、本体を近くに置き、電源を ON にして充電します。
2. Fitbit Connect を開きます。
3. **[メインメニューを開く]** をクリックし、**[デバイスのアップデートを確認]** を選択します。
4. fitbit.com の資格情報を使ってアカウントにログインします。Fitbit Connect により Flex 本体が検出されます。本体を 2 回タップして起動しておく、検出されやすくなります。
5. Flex 向けのアップデートが検出されると、プログレスバーが表示され、アップデートの進捗状況が表示されます。アップデートの進行中は、本体をコンピューターの近くに置いたままにしてください。

アップデートが完了すると、通知が表示されます。

Fitbit Flex のトラブルシューティング

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。

- 本体が同期しない
- 本体が動きに反応しない
- 本体で歩数がカウントされない
- Fitbit Flex をタップしても反応しない

Flex を再起動するには:

1. 本体をリストバンドから取り外します。
2. 充電ケーブルを USB ポートに接続し、本体を充電ケーブルにセットします。
3. 充電ケーブル裏側の小さな穴にクリップを入れます。
4. 穴の中を 3～4 秒間押さえます。Fitbit Flex が再起動されます。再起動後は、リストバンドに戻すことができます。

これで、Flex デバイスが正常に動作するはずです。

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

Fitbit Flex の一般情報および仕様データ

センサーおよびモーター

Fitbit Flex は 3 軸 MEMS 加速度センサーを使用してモーションパターンを測定し、歩数、距離、消費カロリー、睡眠サイクルを計測しています。Flex には振動モーターが内蔵されており、アラーム動作時に振動します。

電池

Flex 本体には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

サイズおよび重量

| | 長さ | 幅 | 重量 |
|---------------------|------------------------------|--------------------|----------|
| S サイズリストバンド (本体を含む) | 5.5 ~ 6.9 in 140 ~ 176 mm | 0.6 in 13.99 mm | 13.4 グラム |
| L サイズリストバンド (本体を含む) | 6.3 ~ 8.2 in 161 ~ 209 mm | 0.6 in 13.99 mm | 14.6 グラム |

環境条件

| | |
|--------|--------------------------------|
| 動作温度 | -20°C ~ 45°C (-4°F ~ 113°F) |
| 非動作温度 | -30°~45° C (-22°~140° F) |
| 防水性能 | Flex™ は防滴対応です。 |
| 最高動作高度 | 9,144 m (3 万フィート) |

ヘルプ

Fitbit Flex 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、
<https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles> 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 ストア返品ポリシーは、<http://www.fitbit.com/jp/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：FB401

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

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, 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.

カナダ：カナダ産業省（IC：Industry Canada）ステートメント

IC Notice to Users English/French 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

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

FCC ID XRAFB401

IC ID 8542A-FB401

EU (欧州連合)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB401 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 FB401 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 FB401 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.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB401 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 FB401 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.



オーストラリア



中国



Wireless sync dongle

| 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) |
| Dongle Model FB150 | | | | | | |
| 表带和表扣 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 电子 | X | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○: 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.

Flex

| 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) |
| Flex Model FB401 | | | | | | |
| 表带和表扣 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 电子 | X | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制 ○: 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 51-37156

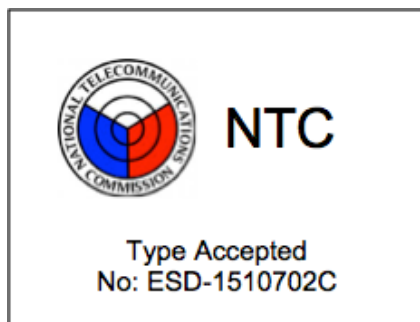
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

メキシコ



IFETEL: RCPFIFB13-1797 (FB401SL), RCPFIFB13-1797-A1 (FB401BK)

フィリピン

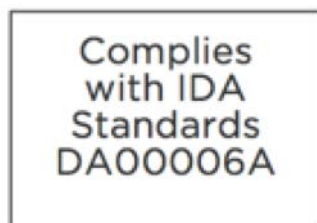


セルビア



И005 15

シンガポール



南アフリカ



TA-2013/432
Approved

韩国

“ 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
- 공중선전계강도 (Antenna power): 0.4 dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Horizontal
- 출력 (Output power): 2.19 mW/MHz E.I.R.P.
- 안테나 종류 (Type of Antenna): PCB

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB401
- 2) Certificate number: MSIP-CRM-XRA-FB401
- 3) Applicant: Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

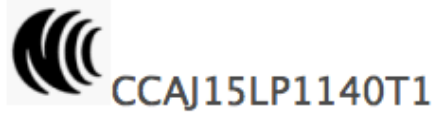
台湾

Wireless sync dongle



CCAJ15LP1150T4

Flex



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。

アラブ首長国連邦

TRA REGISTERED NO:
ER35025/14
DEALER NO:
DA35294/14

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 + A12：2011。

安全に関する重要なお知らせ

- ここに記載されている指示をお読みください。
- ここに記載されている指示に従ってください。
- すべての警告に留意してください。
- すべての指示に従ってください。
- Fitbit 本体を開けないでください。製品や電池に含まれる物質を不適切な方法で処理または廃棄した場合、環境や人体に有害な結果を生じる可能性があります。
- Flex を改造しないでください。
- Flex のクリーニングに研磨材を使わないでください。
- Flex を食洗機、洗濯機、または乾燥機に入れないでください。
- Flex を超高温または超低温にさらさないでください。
- Flex をサウナやミストルームで使わないでください。
- Flex を直射日光に長時間さらさないでください。
- Flex を火気のそばに置かないでください。
- Flex を燃えるゴミに出さないでください。電池が爆発するおそれがあります。
- Flex の電池を自分で交換しないでください。その中には、修理できるコンポーネントが含まれていません。
- Flex は子どもの手の届かないところに置いてください。誤って飲み込み、窒息するおそれがあります。

内蔵電池に関するご注意

- Flex の電池を交換しないでください。Fitbit One に組み込まれている電池は交換できません。
- マニュアルに記載されている指示に従って電池を充電してください。
- 電池の充電には、製品に同梱されている充電器のみをお使いください。
- Fitbit Flex は認定されているコンピューター、電源ハブ、または電源を使って充電してください。
- 内蔵電池を無理に開けないでください。
- お手持ちの製品は米国カリフォルニア州エネルギー委員会の電池充電器を使用しています。



処分とリサイクルに関する情報



製品またはパッケージに記載されている記号は、本製品の使用終了後に一般の家庭ごみと別に廃棄しなければならないということを意味します。天然資源を保全するため、電子機器をリサイクルセンターに持ち込むことは、各自の責任です。欧州連合に加盟する各国には、電子電気機器をリサイクルする回収センターが設置されています。最寄りのリサイクル回収所に関する情報については、各地域の電子電気機器廃棄物管理当局または製品をご購入になった小売店にお問い合わせください。

- Flex を家庭ごみと一緒に廃棄しないでください。
- 電池は地方自治体の廃棄物処理に回してはならず、別途回収する必要があります。
- パッケージおよび Flex の処分については、地元の規制に従ってください。

