

fitbit inspire 2



ユーザーマニュアル
バージョン 1.12

目次

目次	3
開始	8
同梱内容	8
Inspire 2のセットアップ	9
トラッカー の充電	9
スマートフォンで設定する	11
Fitbit アプリでデータを確認可能	12
Fitbit Premiumの発売開始	13
Inspire 2の着用	14
全日装着の位置と運動時の着用位置	14
利き手	15
クリップで Inspire 2の着用	16
クリップの配置	16
着用とお手入れのヒント	17
ベルトの交換	18
バンドを取り外します	18
バンドの取り付け	19
基本	20
Inspire 2のナビゲート	20
基本的なナビゲーション	20
クイック設定	22
設定の調整	24

バッテリー残量をチェック	25
画面をオフにする	26
文字盤とアプリ	27
時計の文字盤変更	27
Tileアプリを使う	27
スマートフォンからの通知	28
通知の設定	28
着信通知の表示	28
通知をオフにする設定	29
時間管理	31
アラームの設定	31
アラームの解除またはスヌーズ	31
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エルネス	33
データを見る	33
毎日の運動目標の追跡	34
目標の選択	34
時間毎のアクティビティの追跡	34
睡眠のデータを追跡	35
睡眠目標を設定	35
睡眠習慣について知る	35
心拍数を確認する	35
ガイド付き呼吸セッションの実践	36
ストレス管理スコアを確認	36
先進的な健康指標	37
エクササイズと心臓の健康	38

運動の自動トラッキング	38
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析	38
GPS 要件	38
エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする	40
ワークアウトサマリーの確認	40
心拍数を確認する	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
今日のエナジースコアをチェックする	43
アクティビティの共有	43
心肺機能のフィットネスレベルを表示	44
アップデート、再起動、および消去	45
Inspire 2の更新	45
Inspire 2の再起動	45
Inspire 2の消去	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	50
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.....	51
返品ポリシーおよび保証.....	51
規制および安全に関する注意事項.....	52
米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント.....	52
カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント.....	53
EU（欧州連合）.....	54
IP 等級.....	55
アルゼンチン.....	56
オーストラリアおよびニュージーランド.....	56
ベラルーシ.....	56
ボツワナ.....	56
関税同盟.....	57
中国.....	57
インドネシア.....	59
イスラエル.....	59
日本.....	59
サウジアラビア王国.....	59
メキシコ.....	59
モルドバ.....	60
モロッコ.....	60
ナイジェリア.....	60
オマーン.....	61
パキスタン.....	61
パラグアイ.....	61
フィリピン.....	61
セルビア.....	62

シンガポール	62
大韓民国	62
台湾	62
アラブ首長国連邦	65
イギリス	66
ザンビア	66
安全に関するステートメント	66

開始

Fitbit Inspire 2で健康的な習慣を作りましょう、毎日24時間の心拍数測定、アクティブな心拍ゾーン（分）、アクティビティと睡眠データの記録などの機能を活用してさらに健康なあなたに。バッテリー寿命は最大10日間です。

以下で当社の安全性情報をご覧ください [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Inspire 2は医学的あるいは科学的データを提供することを意図していません。

同梱内容

Inspire 2ボックスの同梱物：



スモールバンドがつけられたトラッカー
（色や素材が異なります）



充電ケーブル



追加の L サイズバンド（色や素材が異なります）

Inspire 2の取り外し可能リストバンド（別売）は、さまざまな色や素材で展開されています。

Inspire 2のセットアップ

iPhone や Androidフォンの Fitbitアプリを使用します。



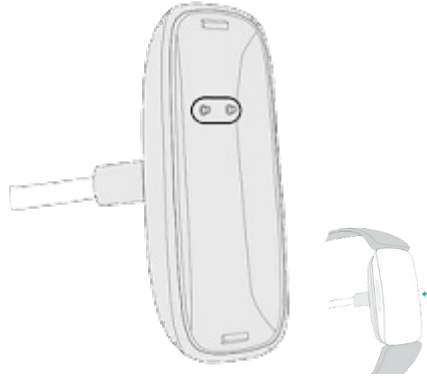
Fitbit アカウントを作成する場合、生年月日、身長、体重、性別を入力するよう求められます。それから歩幅を計算して、距離、基礎代謝率、消費カロリーを推定することができます。アカウントを設定すると、お名前、苗字のイニシャル、写真が他のすべての Fitbit ユーザーに公開されます。他の情報を共有することもできますが、入力するほとんどの情報はデフォルトで非公開です。

トラッカー の充電

Inspire 2をフル充電するとバッテリーは10日以上持ちます。バッテリー寿命と充電サイクルは使用状態やその他の要因によって変化するため、実際の結果は異なる場合があります。

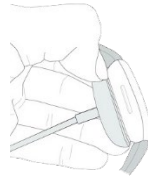
Inspire 2を充電するには：

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 2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 2を充電器にそっと押し込みます。



充電ケーブルからInspire 2を取り外すには

1. Inspire 2を持ち、充電器とトラック背面の角の間に親指の爪をそっと入れます。
2. 充電器をトラックから離れるまで、やさしく下に押しします。



充電が完了するまで約 1 ～ 2 時間かかります。トラックの充電中は、ボタンを押すことで電池の残量を確認できます。トラックが完全に充電されると、笑顔の電池アイコンが点灯します。



スマートフォンで設定する

iPhoneや iPadの Fitbitアプリ、または Androidフォンの Fitbitアプリで Inspire 2 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が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。
 - すでに Fitbitアカウントをお持ちの方は、アカウントにログイン > [Today] タブ  > [プロフィール写真] > [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. このまま画面上の指示に従い、Inspire 2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 2の着用

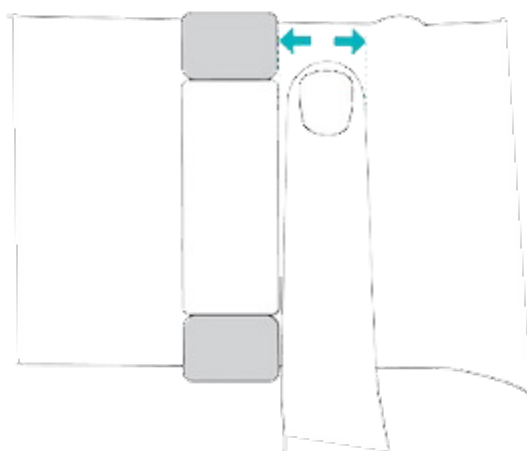
Inspire 2を手首に装着するか、クリップアクセサリ（別売）に装着するかを選択します。もし、バンドを取り外したり、違うバンドに付け替える必要がある場合は、「[ベルトの交換](#)」ページ 18の手順をご覧ください。

バンドにInspire 2を装着する場合、トラッカーが「[手首上に](#)」に設定されていることを確認してください。アクセサリクリップにInspire 2を装着する場合は、「[クリップ上に](#)」に設定されていることを確認してください。詳細については、「[Inspire 2のナビゲート](#)」ページ20をご覧ください。

全日装着の位置と運動時の着用位置

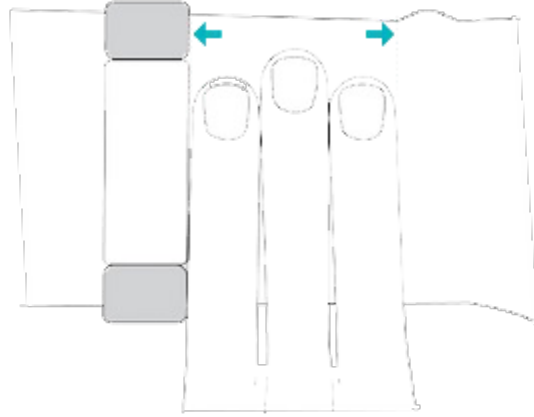
運動をしていないときは、手首の骨から指一本分ほど開けた位置に Inspire 2を装着します。

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、定期的到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

精度を高めるために、Inspire 2を利き手または利き手の反対の手のどちらに装着するのを指定する必要があります。利き手とは字を書いたり、お箸を持つ時に使う手のことをいいます。まず、手首の設定は利き手の反対の手にセットされます。Inspire 2を利き手に装着する場合は、Fitbit アプリで利き手設定を変更してください。



Fitbitアプリの [Today] タブ  から、[プロフィール写真] > [Inspire 2] タイル > [手首] > [利き手] をタップします。

クリップで Inspire 2の着用

Inspire 2を衣類にクリップして着用します。バンドを外し、クリップにトラッカーを付けます。詳細は、「[ベルトの交換](#)」ページ 18をご覧ください。

Inspire 2を [クリップ上に]  に設定すると、心拍数の測定、自動エクササイズの測定、アクティブな心拍ゾーン（分）など、特定の機能がオフになりますのでご注意ください。

クリップに Inspire 2を装着するには：

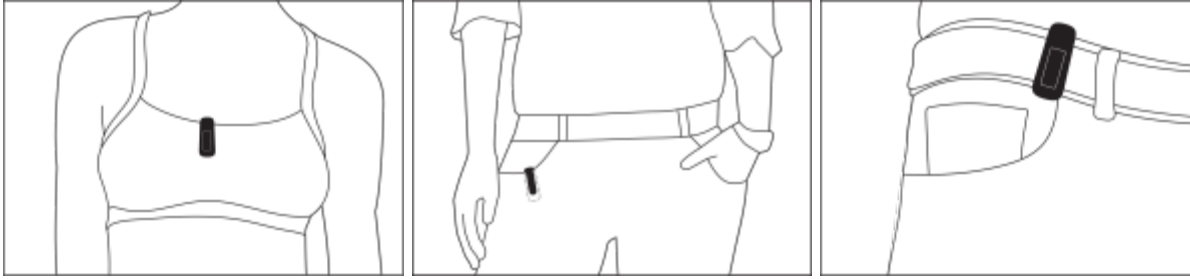
1. もし以前に手首にInspire 2を着用していた場合、デバイス設定を「クリップ上に」 に変更します。詳細は、「[Inspire 2のナビゲート](#)」ページ20をご覧ください。注：トラッカーをバンドに装着するときは、Inspire 2を [手首上に]  に設定してください。
2. 画面が手前を向くようにしてトラッカーを持ちます。時刻が逆向きでないことを確かめます。
3. 開口部が手前を向くようにしてクリップアクセサリを持ち、背面のクリップが下を向くようにします。
4. トラッカーの上部をクリップの開口部に置き、トラッカーの下部を所定の位置に移動します。トラッカーに対してクリップの端がすべて平らになると、Inspire 2が固定されます。



クリップの配置

画面を外側に向けた状態で、身体の上または近くに Inspire 2を着用してください。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。いろいろな場所に着けてみて、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 2を着用しているとき、肌に刺激を感じた場合は、代わりにベルトやポケットなど衣服にクリップを着用してください。



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。

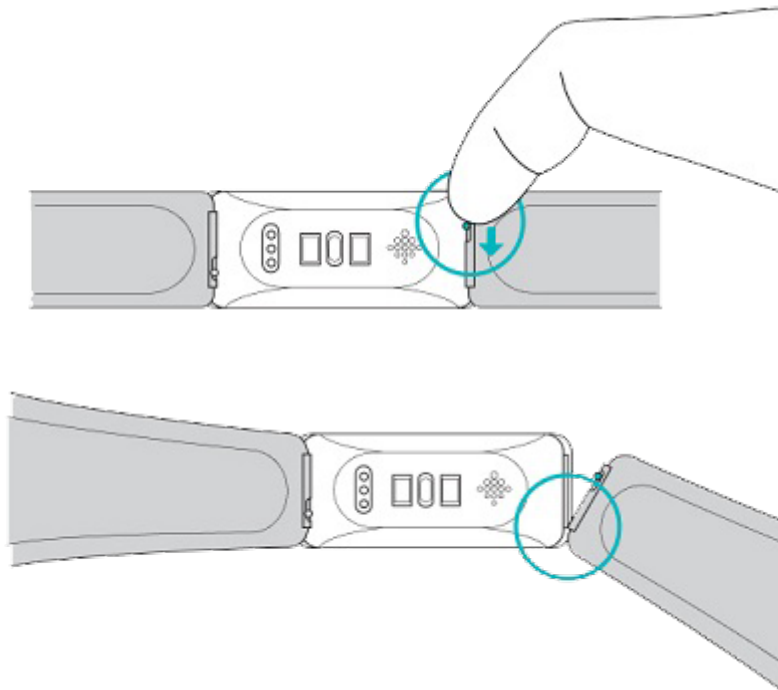
ベルトの交換

Inspire 2にはスモールリスト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リストバンドの両方を [fitbit.com](https://www.fitbit.com) で別売りのアクセサリ・リストバンドと交換することができます。バンドの長さについては、「[バンドサイズ](#)」ページ50をご覧ください。

InspireやInspire HR用のバンドのほとんどは、Inspire 2には適合しません。[fitbit.com](https://www.fitbit.com) でInspire シリーズに対応しているバンドがあるか確認してみてください。Inspireクリップアクセサリは、Inspire 2には対応していません。

バンドを取り外します

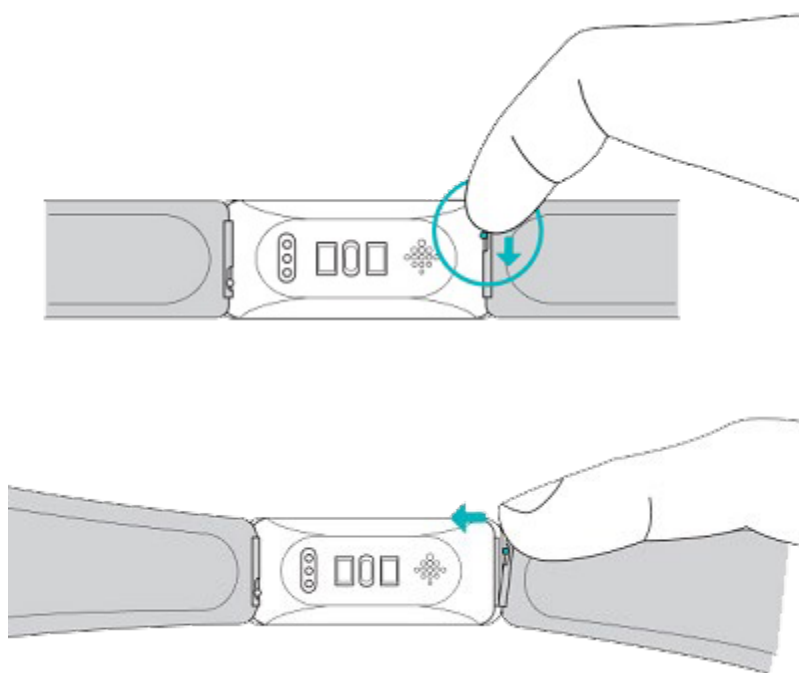
1. Inspire 2を裏返して、クイックリリースレバーを探します。
2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、慎重にバンドをトラッカーから引き離して外します。



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 2のナビゲート

Inspire 2は、PMOLED タッチスクリーンディスプレイと、2個のボタンを備えています。

画面をタップするか、上下にスワイプするか、ボタンを押して、Inspire 2をナビゲートします。使用時以外は、トラックの画面がオフになり、バッテリーを節約します。

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。

- 下にスワイプして、Inspire 2のアプリをスクロールします。アプリを開くにはタップします。
- 上にスワイプすると、毎日の統計情報が表示されます。

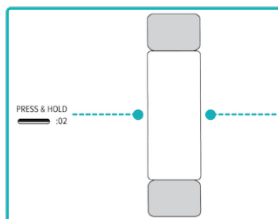
SWIPE DOWN TO
SEE APPS













SWIPE UP TO
SEE FITBIT TODAY






クイック設定

特定の設定にすばやくアクセスするには、Inspire 2のボタンを長押しします。設定をタップして、オンまたはオフにします。設定をオフにするとアイコンにラインが引かれて暗くなります。






[クイック設定] 画面上において:


<p>DND (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。• クイック設定では、[サイレントモードアイコン]  が点灯します。 <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>[手首上に]  または「クリップ上に」  設定</p>	<p>Inspire 2 を手首に装着しているときは、トラッカーが [手首上に]  に設定されていることを確認してください。Inspire 2 をクリップで装着しているときは、トラッカーが [クリップ上に]  に設定されていることを確認してください。[手首上に]  と [クリップ上に]  を切り替えるには、[設定] > をタップし、 をタップして確定します。</p> <p>Inspire 2を [クリップ上に]  に設定すると、心拍数の測定、自動エクササイズの測定、アクティブな心拍ゾーン（分）など、特定の機能がオフになりますのでご注意ください。</p>

<p>睡眠 </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。 <p>[おやすみモード] は、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 24をご覧ください。</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>画面の起動 </p>	<p>「画面の起動」設定がオンになっている場合は、手首を自分の方に向けると、画面がオンになります。</p>
<p>防水ロック </p>	<p>例えばシャワーを浴びたり泳いだりして水中にいる場合、トラッカー上のボタンがアクティブになるのを防ぐため、防水ロック設定をオンにします。防水ロックがオンになると、画面とボタンがロックされます。通知とアラームは引き続き画面に表示されますが、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、トラッカーのボタンを長押し > [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てください。この機能をオフにすると、デバイスに搭載されている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>

設定の調整

設定アプリの基本設定管理  :

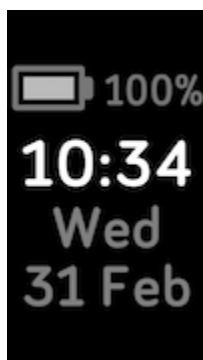
ボタンロック	<p>[ボタンロック] をオンにすると、画面がオフの間はトラックのボタンがアクティブになりません。[ボタンロック] のオン/オフを切り替えるには、[設定] > をタップし、 をタップして確定します。</p> <p>ヒント：この設定は、運動中に意図せずボタンを押してしまうことを避けるために使用します。特に、トラックを手首の低い位置に装着する場合や、バンドを締めてよりぴったりとフィットさせる場合は、この設定を使用します。詳細については、「Inspire 2 の着用」ページをご覧ください。14</p> <p>注：Inspire 2で [ボタンロック] 設定を使用すると、より頻繁な充電が必要になる場合があります。</p>
画面を暗くする	画面を暗くする設定をオンにすると画面の明るさが低下します。
サイレントモード	エクササイズアプリを使用中に、すべての通知をオフにするか、[サイレントモード] の自動オンを選択します。  。
ダブルタップ	しっかりとダブルタップして、トラックを起動する機能をオンまたはオフにします。この設定を有効にするには、画面を10秒以上オフにする必要があります。
心拍数	心拍数トラッキングをオンまたはオフにします。なお、この設定は、Inspire 2が [手首に着用]  に設定されている場合にのみ使用可能です。
心拍ゾーン の通知	心拍ゾーン通知のオン/オフを切り替えます。詳しくは、 関連のヘルプ記事 をご覧ください。
スマートフォンGPS	GPS接続機能をオンまたはオフにする

<p>おやすみモード</p>	<p>おやすみモードの設定を調整します。これには、自動的にオン/オフになるモードの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  を開き、おやすみモードをタップします。 2. スケジュールをタップしてオンにします。 3. [スリープ間隔]をタップして、おやすみモードのスケジュールを設定します。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。
<p>デバイス情報</p>	<p>トラックターの規制情報とアクティベーション日（トラックターの保証開始日）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。</p> <p>詳しくは、関連のヘルプ記事 をご覧ください。</p>

設定をタップして調整します。上にスワイプすると、設定の全リストを表示します。

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。



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、トラックの表面を反対側の手で覆うか、ボタンを押すか、体から手首を離します。

文字盤とアプリ


Inspire 2 の文字盤を変更し、Tileアプリ  の使い方を学びましょう。

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、[プロフィール写真] > [Inspire 2] 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 2 に追加します。

Tileアプリを使う

Inspire 2 が見つからない場合は、Tileアプリを使って探します。また、Inspire 2 の Tileアプリ  を使ってスマートフォンを探すこともできます。詳しくは、[関連のヘルプ記事](#) をご覧ください。




スマートフォンからの通知

Inspire 2は、スマートフォンからの通話、テキスト、カレンダー、アプリの通知を表示して、お知らせします。トラックカーをスマートフォンから30フィート以内に保ち、通知を受け取ります。最大10件の通知がトラックカー上の通知アプリ  に保管されます。

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、[プロフィール写真] > [Inspire 2] 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 2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 2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。

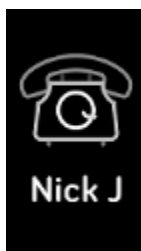
着信通知の表示

お使いのスマートフォンと Inspire 2が通信範囲内にある場合、通知が入るとトラックカーが振動します。

- 携帯電話 — 発信者の名前または番号が1回スクロールされます。ボタンを押して通知を閉じます。

- テキストメッセージ — 送信者の名前がメッセージの上を1回スクロールします。メッセージ全体を読むには、上にスワイプします。
- カレンダーアラート — イベントの名前が時間と場所の上に1回スクロールします。
- アプリ通知 — アプリまたは送信者の名前がメッセージの上を1回スクロールします。メッセージ全体を読むには、上にスワイプします。

後で通知を開くには、時計の文字盤を下にスワイプして、通知アプリ  をタップします。通知をタップしてメッセージを拡大します。



注意；お使いのトラックーは、通知の最初の250文字を表示します。メッセージ全体については、スマートフォンを確認してください。

通知をオフにする設定



Inspire 2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たときにトラックーが振動せず、画面がオンになりません。

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、[プロフィール写真] > [Inspire 2] タイル > [通知] をタップします。
2. トラック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. トラックーのボタンを長押しします。

2. DND  をタップして、サイレントモードをオンにします。DNDアイコン  が点灯して、すべての通知、ゴールのお祝い、リマインダーがオフになっていることを示します。




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。

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、トラックが振動します。

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、トラックが振動します。アラームを解除するには、ボタンを押します。アラームを 9 分間スヌーズするには、下にスワイプします。

望み通り何度でもアラームをスヌーズします。アラームを 1 分以上無視すると、Inspire 2 は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。

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 2の装着時は、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 アプリに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数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
時間単位の歩数	この1時間に歩いた歩数と、時間ごとの運動目標を達成した時間数
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）
睡眠	睡眠時間と睡眠スコア
水分補給	今日記録された水分摂取量と日々の目標に対する進捗度
重量	現在の体重、体重の数目標に向けての進捗状況、または体重を維持することが目標であれば、自分の体重が健康的な範囲内に収まっていること

Fitbit アプリで目標を設定すると、その目標への進捗状況がリングで表示されます。

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 2では、選択した毎日の運動目標について、達成状況を追跡することができます。設定した目標に到達すると、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 2 で目標の進捗状況を確認してください。詳しくは、「[データを見る](#)」ページ33をご覧ください。

時間毎のアクティビティの追跡

Inspire 2 では、安静時間を追跡し、運動するよう通知することで、1日を通してアクティブな状態を維持するのに役立ちます。

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 分前に振動を感じ、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 2 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。

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。

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。


心拍数を確認する



Inspire 2 は一日を通して心拍数を追跡します。時計の文字盤から上にスワイプすると、リアルタイムの心拍数と安静時の心拍数がわかります。詳しくは、[データを見る](#) ページ 33 をご覧ください。特定の時計の文字盤は、あなたのリアルタイム心拍数を時計画面に表示します。

ワークアウト中、Inspire 2 には、選択したトレーニング強度の目標に役立つよう、運動中の心拍ゾーンを表示し、異なるゾーンに入る度に振動します。

詳細については、「[心拍数を確認する](#)」ページ 41 で確認してください。

ガイド付き呼吸セッションの実践


Inspire 2のRelaxアプリ  では、パーソナライズされたガイド付き呼吸セッションを利用できます。これは、一日を通して穏やかな瞬間を作り出すのに役立ちます。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 2上でRelaxアプリ  を開きます。
2. 2分間のセッションは、最初に表示されます。スワイプして、5分間のセッションを選択してください。
3. 再生アイコン  をタップしてセッションを開始し、画面の指示に従います。

エクササイズ後、アラインメント（呼吸の指示メッセージにどれだけ忠実に従ったか）、セッションの開始時および終了時の心拍数、さらに今週は何日ガイド付き呼吸セッションを完了したかを示すサマリーが表示されます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#) をご覧ください。

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上の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：

- 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 2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

特定の運動を Inspire 2 のエクササイズアプリ  で追跡して、リアルタイムのデータを見たり、心拍ゾーンの通知を受け取ったり、ワークアウト後のサマリーを手首で確認したりすることができます。GPSを使用した場合のその他の統計とトレーニング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 2はGPSデータをキャプチャするために近くのスマートフォンのGPSセンサーを使用します。

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 2がお使いのスマートフォンとペアリングされていることを確認してください。
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. Inspire 2 で GPS接続機能が有効になっていることを確認します（[設定]アプリ  > [Phone GPS]を開きます）。
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 2でエクササイズアプリを開き  スワイプしてエクササイズを検索します。
2. エクササイズをタップして選択します。
3. [プレイ] アイコン  をタップしてエクササイズを始めるか、上にスワイプして、時間、距離、ゾーン時間またはカロリーの目標をアクティビティに応じて設定します。エクササイズがGPSを使用する場合、信号が接続されるまで待つか、エクササイズを始めます。GPSは信号が利用可能になると接続されます。
4. 画面の中央をタップして、リアルタイムの統計情報までスクロールします。
5. ワークアウトの終了や一時停止は、ボタンを押します。
6. ワークアウトを終了するには、再度ボタンを押して[終了]をタップします。上にスワイプするとワークアウトサマリーが表示されます。ボタンを押して、サマリー画面を閉じます。
7. GPSデータを確認するには、Fitbitアプリの運動タイルをタップします。


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。
- エクササイズでGPSを使用する場合、トラッカーがスマートフォンのGPSセンサーに接続すると、左上にアイコンが表示されます。画面に「 接続済み」と表示され、Inspire 2が振動すると、GPSが接続されています。



エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする

Fitbit アプリでさまざまなエクササイズタイプの設定をカスタマイズしたり、エクササイズのショートカットを変更したり並び替えたりできます。たとえば、GPS接続機能と合図をオンまたはオフにしたり、Inspire 2 にヨガのショートカットを追加したりできます。

エクササイズ設定をカスタマイズするには：

1. Fitbitアプリの [Today] タブ  から、[プロフィール写真] > [Inspire 2] タイル > [エクササイズのショートカット] をタップします。
2. エクササイズをタップし、設定を調整します。

エクササイズアプリでエクササイズを変更または並び替えるには：

1. Fitbitアプリの [Today] タブ  から、[プロフィール写真] > [Inspire 2] 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び替えるには [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。

Inspire 2では最大6つのエクササイズのショートカットが作成できます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#) をご覧ください。

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 2はデータ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 2で心拍数予備を用いてご自分の心拍数ゾーンをパーソナライズします、心拍数予備とは、最大心拍数と安静時の心拍数間の差です。トレーニング強度の選択目標に役立てるには、運動中の心拍数と心拍数ゾーンをトラッカーでチェックしてください。Inspire 2は、心拍ゾーンに到達するとアラートでお知らせします。

アイコン	ゾーン	計算	説明
	ゾーン未満	心拍数予備力の40%未満に相当する心拍数	脂肪燃焼ゾーン未満の場合は、心拍数が比較的スローペースです。
	脂肪燃焼ゾーン	心拍数予備力の40～59%に相当する心拍数	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。
	有酸素運動ゾーン	心拍数予備力の60～84%に相当する心拍数	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。
	ピークゾーン	心拍数予備力の85%以上に相当する心拍数	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

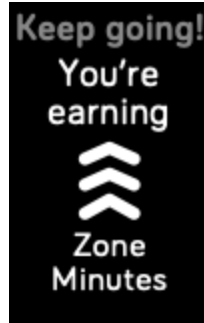
アクティブ・ゾーン時間（分）について、Inspire 2がアラートする方法は2つあります。

- 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）





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一番いいの
かを理解しましょう。毎朝 Fitbitアプリをチェックすると、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良
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。

今日のエナジースコアを見るには、トラッカーを装着して就寝し、翌朝、スマートフォンの Fitbitアプリを開きます。

[Today]タブ  から、[エナジー]タイトル  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。

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。

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。

アップデート、再起動、および消去

Inspire 2のアップデート、再起動、および消去方法

Inspire 2の更新

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。

アップデートしてインストールの準備ができると、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の間、Inspire 2とFitbitアプリの進捗状況バーに従ってください。アップデート中は、トラッカーと携帯電話の距離を互いに近づけて離さないでください。

Inspire 2 を更新するには、トラッカーのバッテリーは少なくとも40% 充電済みである必要があります。Inspire 2 の更新は、バッテリーに負担がかかる場合があります。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。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#) をご覧ください。

Inspire 2の再起動

Inspire 2を同期できない、またはデータの記録や通知の受信に問題がある場合、手首からウォッチを再起動してください：

[設定]アプリ  を開いて[デバイスを再起動]をタップします。


Inspire 2が応答しない場合:

1. Inspire 2 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9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。スマイルマークが表示され、Inspire 2 が振動したら、トラッカーが再起動したことになります。

トラッカーを再起動しても、データは消えません。

Inspire 2の消去

Inspire を他の人に譲渡したい、または返却したい場合は、まず自分の個人データを消去してください。

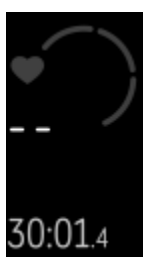
1. Inspire 2 で、[設定]アプリ  > **[ユーザーデータの消去]** を開きます。
2. メッセージが表示されると、画面を3秒間押して離します。Inspire2が振動して時計の画面が表示されると、データは消去されます。


トラブルシューティング

Inspire 2 が正常に作動していない場合は、以下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 2は、継続的に終日およびエクササイズ中の心拍数を追跡します。トラッカーの心拍センサーでシグナルを検出できない場合は、破線が表示されます。



トラッカーが心拍数のシグナルを検出できない場合は、まず、トラッカーの設定アプリ  で心拍数の追跡がオンになっていることを確認してください。次に、トラッカーを正しく装着しているか確認し、手首で上下に動かすか、バンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Inspire 2が皮膚に接触している状態にします。腕をまっすぐ伸ばした状態で短時間動かさないようにすると、再び心拍数が表示されるはずですよ。

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、厚い雲に覆われているなどの環境要因によって、トラッカーのGPS 衛星への接続機能が干渉されてしまう場合があります。運動中に携帯電話が GPS 信号を探している場合は、画面の上部に  **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、トラックを再起動します。

- 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 2の再起動](#)」のページ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 2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
- 運動パターンを追跡する3軸加速度計
- 振動モーター

材質

Inspire 2 のクラシックリストバンドは、多数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製です。Inspire 2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 2には、Bluetooth 4.2 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 2は、アラーム、目標、通知、リマインダーおよびアプリ用の振動モーターを搭載しています。

バッテリー

Inspire 2には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

データ保存

Inspire 2は、毎日のデータ、睡眠情報、運動履歴などのデータを7日間保存します。Fitbit アプリで履歴データを確認できます。

ディスプレイ

Inspire 2は PMOLED ディスプレイを搭載しています。

バンドサイズ

リストバンドサイズを以下に示します。なお、別売りのアクセサリリストバンドのサイズは若干異なります。

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	-10°から45°C (14°から113°F)
非動作温度	-20° から -10°C (-4° から 14°F) 45°から60°C (113°から140°F)
充電時温度	0° から 43°C

	(32° から 109°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。

規制および安全に関する注意事項

ユーザーへの通知：特定地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧するには：

Settings > **Device Info**

米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント

Model FB418

FCC ID: XRAFB418

ユーザーへの通知：FCC ID は、お客様のデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧：

Settings > **Device Info**

サプライヤー適合宣言

固有の識別子：FB418

責任者-U.S. 連絡先情報

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC コンプライアンスステートメント (パート15対象製品)

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とは異なる回路にあるコンセントに接続する。
- デイ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。

カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント

Model/Modèle FB418

IC: 8542A-FB418

ユーザへの通知：FCC ID は、お客様のデバイス上でも表示されます。内容を閲覧：

Settings > Device 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

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

EU（欧州連合）

周波数帯と電力

ここで示すデータは、無線機器が動作する周波数帯で送信される最大無線周波数電力です。

Bluetooth 2400-2483.5MHz < 13 dBm EIRP

EU適合宣言（簡易版）

本書により、Fitbit LLCは、無線機器タイプのモデル FB418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から入手できます。

www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB418 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 FB418 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 FB418 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 FB418 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



IP 等級

Model FB418は、IEC規格60529に基づくIPX8等級の防水性能で、最大水深50メートルまで対応しています。

Model FB418は、IEC規格60529に基づくIP6X等級の防塵性能を持つデバイスです。

製品のIP等級にアクセスする方法については、このセクションの冒頭を参照してください。

アルゼンチン



オーストラリアおよびニュージーランド

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧：

Settings > Device Info



ベラルーシ

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧：

Settings > Device Info



ボツワナ

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧：

Settings > Device Info

関税同盟

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧：

Settings > Device Info



中国

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧：

Settings > Device Info

中国版 RoHS

部品名称	有毒和危 [☒] 品					
Part Name	有害物質または構成成分					
Model FB418	<input checked="" type="checkbox"/> (Pb)	<input checked="" type="checkbox"/> (Hg)	<input checked="" type="checkbox"/> (Cd)	<input checked="" type="checkbox"/> (Cr(VI))	<input type="checkbox"/> (PBB)	<input checked="" type="checkbox"/> (PBDE)
表 [☒] 和表扣 (Strap and Buckle)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[☒] 子 (Electronics)	--	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[☒] 池 (Battery)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
充 [☒] [☒] (Charging Cable)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

中国版 RoHS

部件名称	有毒和危 [×] 品					
Part Name	有害物質または構成成分					
Model FB418	[×] (Pb)	水 [×] (Hg)	[×] (Cd)	六价 [×] (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 [×] (PBDE)

本表格依据 SJ/T 11364 的[×]定[×]制

○ =表示[×]有害物[×]在[×]部件所有均[×]材料中的含量均在GB/T 26572[×]定的限量要求以下 (GB/T 26572に記載されている通り、すべての材料に含まれている有毒有害物質の含有量は濃度限界要件以下です)。

× =表示[×]有害物[×]至少在[×]部件的某一均[×]材料中的含量超出GB/T 26572[×]定的限量要求 (GB/T 26572に記載されている通り、すべての材料に含まれている有毒有害物質の含有量は濃度限界要件以下です)。



CMIIT ID 2020DJ10432

周波数帯域：2400-2483.5 MHz

送信電力：最大EIRP、4.64dBm

占有周波数帯幅：BLE: 2MHz

変調方式：BLE: GFSK

CMIIT ID 表示：パッケージ上およびデバイスの電子ラベル

インドネシア

69640/SDPPI/2020
3788

イスラエル


מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-74957
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

日本

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧：

Settings > Device Info



 201-200527

サウジアラビア王国

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧：

Settings > Device Info

メキシコ

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧：

Settings > Device 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

モルドバ

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧:

Settings > Device Info

モロッコ



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 00025260ANRT2020

Date d'agrément: 25/08/2020

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

TRA/TA-R/9827/20
D090258

パキスタン

PTA Approved

Model No.: FB418

TAC No.: 9.775/2020

Device Type: Bluetooth

パラグアイ



NR: 2022-01-I-0061

フィリピン



セルビア



シンガポール

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧：

Settings > Device Info

大韓民国

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧：

Settings > Device Info

Class B devices (broadcast communications equipment for home use) : EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

" 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다."

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

台湾

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息

Translation:

ユーザーへの通知：規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。メニューから内容を閲覧する方法：

Settings > Device Info

低功率警語:

- 取得審験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:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

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:

バッテリー警告：

このデバイスには、リチウムイオン電池を使用しています。

以下のガイドラインに従わない場合、デバイス内のリチウムイオン電池の寿命が短くなったり、デバイスに損傷、火災、化学火傷、電解質漏れ、および/または傷害の危険性があります。

- デバイスやバッテリーを解体、穿刺、破損しないでください。
- ユーザーが取り換えることのできないバッテリーを取り外したり、取り除いたりしないでください。
- バッテリーをフレーム、爆発またはその他の危険にさらさないでください。
- バッテリーの取り外しに、鋭利なモノはご使用にならないでください。

警告ビジョン

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分請休息10分。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:

過度の使用は視力を低下させるおそれがあります

警告：

- Excessive use may damage vision

注意：

- 30分ごとに10分間の休憩をとってください。
- 2歳未満のお子様は、ご使用にならないでください。2歳以上のお子様は、1日1時間以上画面を見ないようにしてください。

台湾 RoHS

設備名稱：無線活動追踪器 Part Name: Wireless Activity Tracker	限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols					
Model FB418	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。						

アラブ首長国連邦

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧：

Settings > Device Info

TRA - アラブ首長国連邦

ディーラーID：DA35294/14

TA RTTE：ER88845/ 20

モデル：FB418

タイプ：ワイヤレス活動量計

イギリス

英国適合宣言（簡易版）

本書により、Fitbit LLCは、無線機器タイプのモデル FB418が無線機器規制2017に適合していることを宣言します。英国適合宣言書の全文は、次のインターネットアドレスから入手できます。

www.fitbit.com/legal/safety-instructions



ザンビア

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 10 / 13



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 & EN62368-1:2014 + A11:2017。

©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。