



fitbit charge 4™



ユーザーマニュアル
バージョン 2.0

目次

開始.....	7
同梱内容.....	7
Charge 4 の設定.....	8
トラッカー の充電.....	8
スマートフォンで 設定する.....	9
Fitbit アプリでデータを 確認可能.....	10
Fitbit Premium の発売開始.....	11
Charge 4 を着用する.....	12
全日装着の位置と運動時の着用位置.....	12
利き腕.....	13
着用とお手入れのヒント.....	14
バンドの交換.....	15
バンドを取り外します.....	15
新しいバンドの取り付け.....	16
基本.....	17
Charge 4 のナビゲート.....	17
基本的なナビゲーション.....	17
クイック設定.....	19
設定の調整.....	21
バッテリー残量をチェック.....	22
デバイスロックの設定.....	22
画面をオフにする.....	22
文字盤とアプリ.....	23
時計の文字盤変更.....	23
アプリを開く.....	23
追加アプリのダウンロード.....	23
アプリの削除.....	24
ライフスタイル.....	25
アジェンダ.....	25

天気.....	25
スマートフォンからの通知.....	27
通知の設定.....	27
着信通知の表示.....	27
通知の管理.....	28
通知をオフにする設定.....	28
携帯電話の応答または拒否.....	29
メッセージへ応答 (Android フォン).....	30
タイムキーパー.....	31
アラームの設定.....	31
アラームの消去またはスヌーズ.....	31
タイマーやストップウォッチを使う.....	32
アクティビティとウエルネス.....	33
データを見る.....	33
毎日の運動目標の記録.....	34
目標の選択.....	34
時間毎のアクティビティの記録.....	34
睡眠のデータを記録.....	35
睡眠目標を設定.....	35
睡眠習慣について.....	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
スマートフォン GPS 要件.....	39
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.....	41
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.....	43
アクティビティの共有.....	44

心肺機能のフィットネスレベルを表示.....	44
Spotify-Connect & Control アプリを使って音楽コントロール.....	45
非接触型決済.....	46
クレジットカードとデビットカードを使用する.....	46
非接触型決済をセットアップする.....	46
購入.....	47
既定のカードを変更する.....	48
交通機関の支払い.....	48
アップデート、再起動、および消去.....	49
Charge 4 を更新.....	49
Charge 4 の再起動.....	50
Charge 4 の消去.....	50
トラブルシューティング.....	51
心拍数シグナルの欠落.....	51
GPS 信号の欠落.....	51
他の問題.....	52
一般情報および仕様.....	53
センサーおよびコンポーネント.....	53
材質.....	53
ワイヤレス テクノロジー.....	53
触覚フィードバック.....	53
バッテリー.....	53
データ保存.....	54
ディスプレイ.....	54
バンドサイズ.....	54
環境条件.....	55
さらに詳しく.....	55
返品ポリシーおよび保証.....	55
Regulatory and Safety Notices.....	56
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement.....	56
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	57
European Union (EU).....	58
IP Rating.....	59

Argentina59
Australia and New Zealand.....59
Belarus 60
Customs Union 60
China..... 60
India61
Indonesia.....62
Israel62
Japan.....62
Mexico.....62
Morocco63
Nigeria.....63
Oman.....63
Pakistan 64
Philippines 64
Taiwan.....64
United Arab Emirates.....67
United Kingdom67
Vietnam68
Zambia.....68
Safety Statement.....68

開始

GPS 搭載、カスタマイズされた心拍数の測定機能、最大 7 日間のバッテリー寿命など、Fitbit Charge 4 で目標達成に向けてさらに前進することができます。

[fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety) で、安全性に関する情報をご確認ください。Charge 4 は、医学的あるいは科学的データを提供することを目的としたものではありません。

同梱内容

Charge 4 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）

Charge 4 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。

Charge 4 の設定

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、身長、体重、性別を入力するよう求められます。カロリー燃焼は、それから歩幅を計算して、距離、基礎代謝率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。

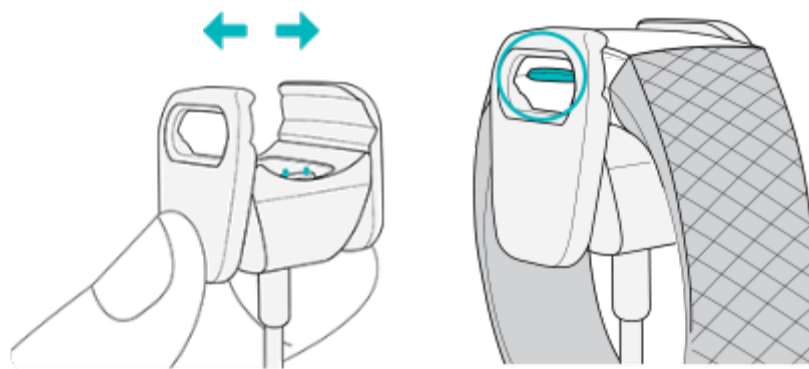
トラッカー の充電

Charge 4 を完全に充電すると、バッテリーは 7 日間継続使用できます。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。

注意 : Charge 4 充電ケーブルには、クリップベースのグレーのコネクタがついています。Charge 3 充電器は Charge 4 と一緒には動作しません。

Charge 4 の充電 :

1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、または UL 認証の USB ウォールチャージャー、または別の低エネルギー Charge デバイスに差し込みます。
2. 充電ケーブルのもう一方の端は、Charge 4 背面にあるポートにクリップで留めます。充電ケーブルのピンは、ポートに確実に固定させる必要があります。Charge 4 が振動すると、画面上で充電アイコンが表示されます。



充電が完了するまで約1～2時間かかります。トラッカーの充電中は、ボタンを押すことで電池の残量を確認できます。トラッカー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 Charge 4 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。
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。

詳しくは、ご覧ください。

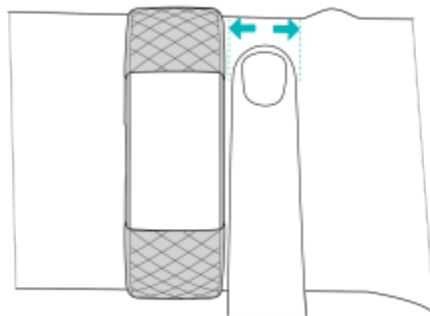
Charge 4 を着用する

Charge 4 を手首に着用します。異なるサイズのバンドを取り付ける必要がある場合、または別のバンドを購入した場合は、「ベルトの交換」ページ 15 の手順を参照してください。

全日装着の位置と運動時の着用位置

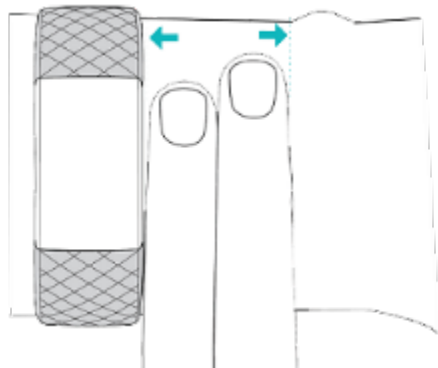
運動をしていないときは、手首の骨から指一本分ほど開けた少し上の方（腕の方）に Charge 4 を着用します。

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（指2本分幅）高い位置に装着していると、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、時計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。



- トラッカーを腕の上部に着用して、デバイスの背部が肌に接していることを確認してください。
- ワークアウトの前はリストバンドがしっかりと固定されており、実行するときは、緩んでいることに留意します。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。）

利き腕

精度を高めるために、Charge 4 を利き手または利き腕と反対側の腕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。Charge 4 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、左上のアイコン > [Charge 4] タイル > [手首] > [利き手] をタップします。

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。

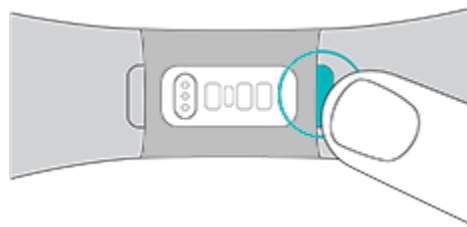
バンドの交換

Charge 4 には、スモールバンドが付属しており、箱の中には、追加のボトムバンド（L サイズ）が同梱されています。トップバンド、ボトムバンドともに、[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。バンドのサイズについては、「[バンドサイズ](#)」ページ [54](#) をご覧ください。

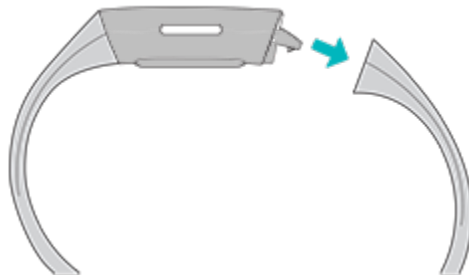
Fitbit Charge 3 のバンドは、Fitbit Charge 4 と互換性があります。

バンドを取り外します

1. Charge 4 を裏返して、リストバンドの留め具を見つけます。
2. ラッチを解除するには、リストバンド上の平らな金属ボタンを押し下げます。



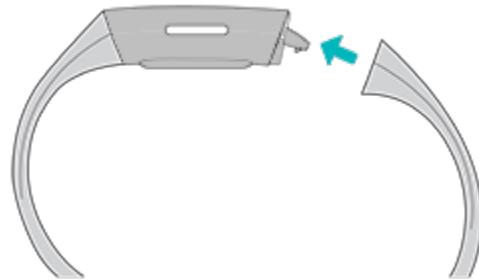
3. ゆっくりとリストバンドを時計から離して取り外してください。



4. 他方も同じように外してください。

新しいバンドの取り付け

新しいリストバンドを取り付けるには、パチンとはまった感触があるまで、トラッカーの端を押ししてください。



リストバンドの取り付けに問題がある場合や、緩んでいる場合は、リストバンドを前後にゆっくりと動かして、トラッカーに接続されていることを確認してください。

基本

設定の管理方法、個人用暗証番号コードの設定方法、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。

Charge 4 のナビゲート

Charge 4 は、PMOLED タップタッチスクリーン・ディスプレイと、1 個のボタンを備えています。

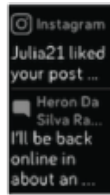
画面をタップするか、左右または上下にスワイプするか、またはボタンを押して、Charge 4 をナビゲートします。使用時以外は、トラッカーの画面がオフになり、バッテリーを節約します。

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。

- 下にスワイプすると通知が表示されます。
- 上にスワイプすると、毎日の統計情報が表示されます。
- 左にスワイプして、トラッカーのアプリを確認します。
- ボタンを押すと、前の画面に戻るか、文字盤に戻ります。

下にスワイプして通知を確認



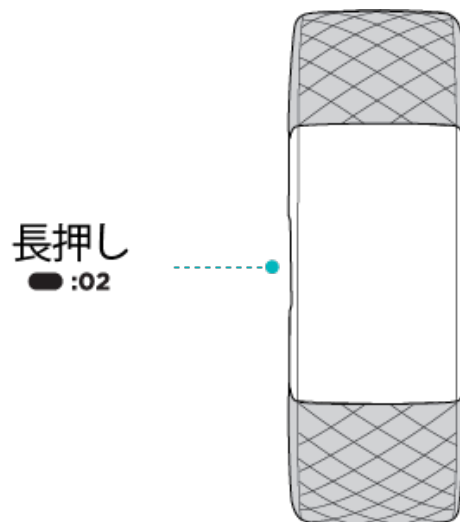
左にスワイプしてアプリを確認







上にスワイプしてFITBIT TODAYを確認

クイック設定

Charge 4 のボタンを長押しして、左にスワイプすると、特定の設定に素早くアクセスすることができます。[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、アイコンに線が引かれて薄暗く表示されます。





[クイック設定] 画面上において:

<p>DND (取り込み中)</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>おやすみモード </p>	<p>睡眠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 21 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>画面をオン </p>	<p>Screen Wake の設定がオンになっている場合は、手首を自分の方に向けて、画面をオンに切り替えます。</p>

設定の調整

設定アプリの基本設定管理  :

アクティブ・ゾーン時間（分）の通知	毎日のアクティビティ中に受け取る [アクティブな心拍ゾーン] 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。
明るさ	画面の明るさを変更します。
応答なし	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。  。
GPS 設定	GPS のパフォーマンスを向上させるには、GPS のタイプを選択し、その他の設定を管理します。詳しくは、 関連のヘルプ記事 をご覧ください。
心拍数の記録	心拍数検出をオンまたはオフにします。
バックライトの点灯時間	スマートウォッチの操作を中止した以降画面がそのままの時間を選択します。
スリープモード	スリープ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。 スケジュールを設定するには： <ol style="list-style-type: none"> 1. 設定アプリを開き、 睡眠モードをタップします。 2. 設定をタップして、スケジュールをタップします。 3. [スリープ間隔] をタップして、スリープモードのスケジュールを設定します。スリープモードは、手動でオンにした場合でも、スケジュールした時点で自動的にオフになります。
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。 詳しくは、 関連のヘルプ記事 をご覧ください。

設定をタップして調整します。下にスクロールして、設定の完全一覧を表示します。


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。

デバイスのロックの設定

トラッカーを安全に保つためには、Fitbit アプリケーションの端末ロックをオンし、個人的な 4 桁の暗証番号コードを入力すると、トラッカーのロックが解除できます。トラッカーで非接触型決済をセットアップすると、端末ロックは自動的にオンになり、暗証番号の設定が必要になります。非接触決済を利用しない場合、端末ロックはオプションとなります。

端末ロックをオンにするか、Fitbit アプリ で 暗証番号 コードをリセットする：

Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Charge 4] タイル > [端末ロック] 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。

画面をオフにする


未使用時にトラッカーの画面をオフにするには、トラッカー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

[Fitbit ギャラリー](#) では、トラッカーをパーソナライズし、健康、フィットネス、時間管理など、日常のさまざまなニーズを満たすためのアプリと文字盤を提供しています。

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 > [Charge 4] 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 Charge 4 に追加します。

アプリを開く

文字盤から、左にスワイプすると、トラッカーにインストールされているアプリを確認することができます。アプリを開くにはタップします。


追加アプリのダウンロード

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Charge 4] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]** > **[アプリ]** タブをタップします。
3. 利用可能なアプリケーションを参照してください。インストールしたいアプリが見つかったら、アプリをタップします。
4. **[インストール]** をタップして、アプリを Charge 4 に追加します。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アプリの削除

Charge 4 にインストールされているほとんどのアプリを削除できます。


1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Charge 4] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]** をタップします。
3. 削除するアプリをタップします。アプリを見つけるには、上にスワイプする必要があるかもしれません。
4. **[アンインストール]** をタップします。

ライフスタイル

アプリを使用して、最も関心のあるものと常につながることができます。アプリの追加や削除の方法については、「[文字盤、タイル、アプリ](#)」ページ [23](#) をご覧ください。


詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アジェンダ

Fitbit アプリでスマートフォンのカレンダーに接続すると、今日と明日のカレンダーイベントをトラッカーのアジェンダアプリ  で見ることができます。

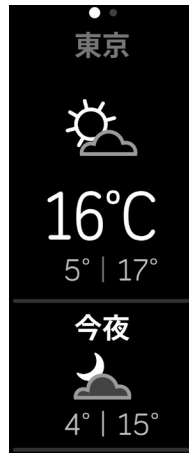
詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

天気


現在地の天気だけでなく、追加した 2 箇所の天気を、トラッカーの天気アプリ  で見ることができます。

現在地の天気が表示されない場合、Fitbit アプリの位置情報サービスがオンになっていることを確認してください。場所を変更する場合、または、現在の場所の更新データが表示されない場合は、トラッカーを同期して Weather アプリに新しい場所と最新データが表示されているか確認してください。

Fitbit アプリで温度の単位を選択します。詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。



都市を追加する/削除するには：


1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Charge 4] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]** をタップします。
3. **[天気]** アプリをタップします。アプリを見つけるには、上にスワイプする必要があるかもしれません。
4. **[設定]** > **[都市を追加]** をタップして最大 2 箇所の場所を追加するか、**[編集]** > **[X]** アイコンをタップして場所を削除します。なお、現在の場所を削除することはできません。

スマートフォンからの通知

Charge 4 は、通話、テキスト、カレンダー、そしてお使いの携帯電話でアプリ通知を表示して、お知らせします。トラッカーを携帯端末から 30 フィート以内に保ち、通知を受け取ります。

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 > [Charge 4] 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、電話にインストールされているサードパーティの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、Charge 4 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、Charge 4 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

通知が入ると、トラッカーが振動します。通知が届いたときに通知を読まなかった場合は、後で画面の上部を下にスワイプして確認することができます。



通知の管理

Charge 4 上では最大 10 個の通知を保存することができ、それ以上の通知は、新しい通知が受信されると古い順にものから上書きされていきます。




通知を管理するには：

- 画面上部から下にスワイプすると通知が確認できます。通知をタップすると拡大して表示されます。
- すべての通知を一度に削除するには、上にスワイプして**すべて消去**をタップします。
- 一度にすべての通知を削除するには、通知リストの一番上までスワイプして**[すべてクリア]**をタップします。



通知をオフにする設定

Charge 4 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カーが振動せず、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、左上のアイコン  **[Charge 4] 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. トラッカーのボタンを長押しして左にスワイプするとクイック設定画面にアクセスします。
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。



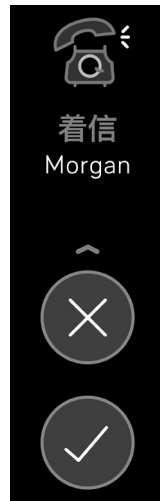
携帯電話の設定を使用する場合、この設定がオフになるまで、トラッカーの通知は送信されません。

携帯電話の応答または拒否

Charge 4 を iPhone または Android フォンとペアリングすると、かかってきた電話を受けたり拒否したりできます。Android フォンが古いバージョンの Android OS を使用している場合は、トラッカーで電話を拒否することはできませんが、受けることはできません。

通話を受け付けるには、 トラッカーの画面にあるチェックマークをタップします。ただし、トラッカーで通話できない点に注意してください。通話を受け入れた場合には、近くにあるご自身の携帯電話で応答してください。通話を拒否するには、 トラッカーの画面にあるアイコンをタップします。


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返信するには、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. **リプライをタップします**。メッセージに返信するオプションがない場合は、通知を送信するアプリにクイックリプライ返信は利用できません。
3. クイック返信のリストからテキスト返信を選ぶか、または絵文字アイコン  をタップして絵文字を選択します。

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。

タイムキーパー

設定した時間に振動か、アラームで起こしてくれます。最大 8 つのアラームを 1 回、または週に数回発生するように設定します。また、ストップウォッチでイベントの時刻を設定したり、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。

アラームを設定する際、**Smart Wake** をオンにして、トラックが設定したアラーム時刻の 30 分前に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。**Smart Wake** 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。


アラームの消去またはスヌーズ

アラームが鳴ると、トラックが振動します。アラームを 9 分間スヌーズするには、[Zzz アイコン] をタップします。アラームを解除するには、ボタンを押します。

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、Charge 4 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

ストップウォッチ付き時間のイベントまたはお持ちのトラックのタイマーアプリを使用した
カウントダウンタイマーの設定。  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

トラッカーの装着時は、Charge 4 は、さまざまな統計情報を連続して記録します。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、登った階数、消費カロリー、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満了日数
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
サイクル追跡	できれば、現在の月経周期段階の情報生理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
体重	現在の体重、体重の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入る場所

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

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。

毎日の運動目標の記録

Charge 4 は自分で決めた毎日の運動目標に向かって、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。

Charge 4 で目標の進捗状況を記録してください。詳しくは、「[状態を確認する](#)」（ページ 33）を参照してください。

時間毎のアクティビティの記録

Charge 4 では、安静時間を記録し、運動するよう通知することで、その日 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 歩以上歩くように微調整します。250 歩歩いていない場合はバイブが振動し、画面上に 10 分ごとに時間までリマインダーが表示されます。通知を受信してから 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。

睡眠のデータを記録

Charge 4 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、Charge 4 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したり、皮膚温が自分の基準値からどのように変化するかを確認したり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、一泊あたりの睡眠時間が 8 時間の睡眠が目標時間の睡眠が目標です。この目標は、お客様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

Fitbit プレミアムの会員をご利用いただくと、睡眠スコアと睡眠の傾向に関する詳細を確認することで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



Charge 4 は一日を通して心拍数を追跡します。時計の顔からスワイプアップすると、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、「[統計を確認する](#)」（ページ）を参照してください [33](#)。特定の時計の顔は、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、Charge 4 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とバイブレーションが異なるゾーンに入る度に表示されます。

詳細については、「[心拍数をチェックする](#)」ページで [41](#) 確認してください。

ガイド付き呼吸セッションの実践


Charge 4 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ています。これは、一日を通して穏やかな瞬間を見つけるのに役立ちます。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. Charge 4 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

Charge 4 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 Charge 4 のエクササイズアプリで記録して、 心拍数データ、消費カロリー、経過時間を含むリアルタイムの統計や運動後のサマリーを手首にリアルタイムで表示します。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。


GPS を使用したエクササイズの追跡の詳細については、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Charge 4 の [Dynamic GPS] では、運動開始時に、トラッカーで [GPS タイプ] を設定することができます。Charge 4 は、バッテリーの駆動時間を長持ちさせるために、スマートフォンの GPS センサーに接続しようとします。スマートフォンが近くにいる場合や動作していない場合、Charge 4 は内蔵 GPS を使用します。GPS の設定は、[設定] アプリ  で管理します。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 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。

[Phone GPS] 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. Charge 4 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 や現在地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. 上にスワイプして、GPS が オン に設定され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：

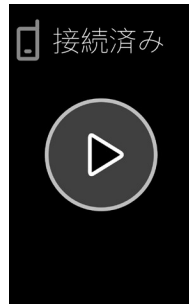
1. Charge 4 でエクササイズアプリを開き  スワイプしてエクササイズを検索します。
2. エクササイズをタップして選択します。
3. [スタート]または  [目標を設定]をタップします 。エクササイズの目標を設定した場合は、ボタンを押して戻り、[開始]をタップします。
4. 再生アイコンをタップして  開始します。エクササイズが Gps を使用している場合は、信号が接続されるのを待つか、エクササイズを開始すると gps が接続されます。Gps は接続に数分かかる場合がありますので注意してください。
5. 画面の中央をタップして、リアルタイムの統計情報までスクロールします。
6. ワークアウトの終了や一時停止は、ボタンを押します。
7. ワークアウトを終了するには、もう一度ボタンを押して [終了] をタップします。上にスワイプしてワークアウトの概要を確認します。[チェックマーク] をタップすると、概要画面が閉じます。
8. 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。

GPS 注意:

- GPS 付きのエクササイズを使用すると、トラッカーの GPS 信号に接続したとき、アイコンが左上に表示されます。画面に「接続済み」が表示され、Charge 4 が振動し、GPS が接続されます。

- ゴルフやハイキングなどの長時間にわたるアクティビティでは、GPS 接続機能を近くのスマートフォンで使用して、ワークアウトの一部始終を GPS で記録することができます。
- 最良の結果を得るには、内蔵 GPS で 2 時間以上のエクササイズを追跡する前に、トラックのバッテリーが 80%以上であることを確認してください。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。




Gps 内蔵を使用すると、トラックのバッテリー寿命に影響を与えます。Gps トラッキングを定期的に使用する場合、Charge 4 のバッテリー寿命は約 4 日間です。


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




トラックのエクササイズのタイプ毎に、設定をカスタマイズすることができます。設定には以下が含まれます:

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
心拍数ゾーンのアラート	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。
プールの長さ	プールの長さを設定
Run Detect	トラック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。
単位	プールの長さは、ご使用の測定単位を変更してください

設定は、エクササイズによって異なります。エクササイズの種類ごとに設定を調整するには：

1. Charge 4 上で、エクササイズアプリを開きます .
2. 調整する [エクササイズ] をタップします。
3. 上にスワイプしてから設定のリストまで上にスワイプします。
4. 設定をタップして調整します。
5. これが終わったら、[戻る] ボタンを押すと、練習の画面に戻り、ワークアウトがスタートします。

エクササイズアプリ  でエクササイズのショートカットを変更または並び替えるには：

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Charge 4] 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。

ワークアウトサマリーの確認




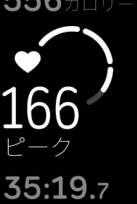
ワークアウトを終えると、Charge 4 で統計情報サマリーが表示されます。

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

Charge 4 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設定するには、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。Charge 4 は、心拍ゾーンに入ると通知します。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アイコン	ゾーン	計算	説明
	ゾーン未満	最大心拍数 40%以下	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	最大心拍数は 40%から 59%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。
	有酸素運動ゾーン	60%から 84%間の最大 心拍数を保有	心肺機能ゾーンは、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	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

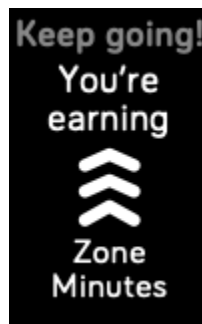
アクティブ・ゾーン時間（分）について、Charge 4 がアラートする方法は2つあります。

- 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。

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 アプリのカーディオフィットネス全体を表示します。カーディオフィットネススコアとカーディオフィットネスレベルを参照してください。同僚と比較する方法が表示されています。

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。

Spotify-Connect & Control アプリを使って 音楽コントロール

Charge 4 の Spotify-Connect&Control アプリ  を使用して、電話、コンピューター、またはその他の Spotify Connect デバイスで Spotify を制御します。曲のようにプレイリスト間をナビゲートし、トラックからデバイス間を切り替えます。なお、現時点では Spotify - Connect & Control アプリはペアデバイスでの音楽再生のみを制御していますので、デバイスは近くに残り、インターネットに接続する必要があります。このアプリを使用するには、Spotify Premium サブスクリプションが必要です。Spotify プレミアムの詳細については、spotify.com を参照してください。

手順については、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

非接触型決済

Charge 4 には NFC チップが内蔵されており、トラッカーでクレジットカードとデビットカードが使用できます。

クレジットカードとデビットカードを使用する



Fitbit Pay を Fitbit アプリでセットアップすると、トラッカーを使用して、非接触型決済が可能な店舗で買い物ができます。

パートナーリストには、常に新しい店舗やカード発行会社を追加しています。お使いの支払いカードが Fitbit デバイスで使えるかどうかを確認するには、以下をご参照ください。

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/banks

非接触型決済をセットアップする

非接触型決済を利用するには、Fitbit アプリに参加銀行のクレジットカードまたはデビットカードを1枚以上追加します。Fitbit アプリでは、支払いカードの追加や削除、トラッカーのデフォルトカードの設定、支払い方法の編集、最近の購入の確認などができます。

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Charge 4] タイルをタップします。
2. ウォレットの **タイル** をタップします。
3. 画面の指示に従って、支払いカードを追加します。場合によっては、銀行による追加の確認が必要な場合があります。初めてカードを追加する場合は、トラッカーに4桁の PIN コードの設定を求められることがあります。また、お使いの携帯電話に有効なパスコード保護も必要です。
4. カードを追加したら、画面の指示に従って（まだ行っていない場合には）携帯端末の通知をオンにして、セットアップを完了します。

ウォレットには、最大5枚の支払カードを追加でき、どのカードをデフォルトの決済手段として設定するかを選択することができます。

購入

非接触型決済が可能な店舗であれば、Fitbit デバイスを使って買い物ができます。非接触型決済が可能な店舗かどうかは、決済端末に以下のマークがあるかどうかで判断します。



オーストラリア以外のお客様：

1. お支払いの準備ができたなら、トラッカーの [戻る] ボタンを 2 秒間長押しします。
2. 指示が表示されたら、4 桁のトラッカーの暗証番号を入力します。あなたのデフォルトのカードが画面に表示されています。
3. 規定のカードを使用して支払いを行うには、決済用ターミナルに手首を近づけてください。別のカードで支払うには、使用するカードをタップして、決済用ターミナルに手首を近づけてください。

オーストラリアのお客様：

1. オーストラリアの銀行のクレジットカードまたはデビットカードをお持ちの場合は、決済用ターミナルの近くにトラッカーをかざすだけでお支払いいただけます。お客様のカードがオーストラリア以外の銀行からのものである場合、またはデフォルトのカード以外でお支払いをご希望の場合は、上記セクションの手順 1~3 を完了してください。
2. 指示が表示されたら、4 桁のトラッカーの暗証番号を入力します。
3. 購入額が 100 ドルを超えている場合は、AU、決済用ターミナルの指示に従います。暗証番号 コードの入力を求められた場合は、あなたのカードの暗証番号を入力してください（あなたのトラッカーではありません）。



支払いが完了するとトラッカーが振動し、画面に確認が表示されます。

決済端末が Fitbit デバイスを認識しない場合は、トラッカーの文字盤がリーダーの近くにあり、非接触型決済を利用していることを、レジ担当者が承知しているかどうかを確認します。

セキュリティ強化のため、非接触型決済を利用する際は、Charge 4 を手首に装着する必要があります。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

既定のカードを変更する

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Charge 4] タイルをタップします。
2. **[ウォレット]** タイルをタップします。
3. 既定オプションとして設定したいカードを探します。
4. **[Charge 4 で既定に設定する]** をタップします。

交通機関の支払い

クレジットカードまたはデビットカードの非接触型決済に対応した交通機関の読み取り機をタップしオン/オフにして、非接触型決済を利用します。トラッカーで支払うには、「[クレジットカードとデビットカードを使用する](#)」 ページ 46 に記載されている手順に従います。

旅行中にトランジットリーダーをタップするときは、Fitbit トラッカー上で同じカードを使って支払います。旅行を始める前に、デバイスが充電されていることを確認してください。

アップデート、再起動、および消去

Charge 4 のアップデート、再起動、および消去方法について知る。

Charge 4 を更新

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。

アップデートが可能になると、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 Charge 4 と Fitbit アプリのプログレスバーに従ってください。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。


Charge 4 を定期的に Fitbit アプリと同期して、携帯電話のバックグラウンドで Fitbit アプリを起動させると、同期の度に一部のファームウェアがトラッカーにダウンロードされて更新されます。Fitbit アプリをバックグラウンドで起動できるようにするには、携帯電話の設定を調整する必要があります。

Charge 4 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 50% 充電されている必要があります。Charge 4 のアップデートは、バッテリーに負担がかかることがあります。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。

Charge 4 の再起動

Charge 4 を同期できない場合や、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てください：

[設定]アプリ  を開き、[バージョン情報] > [デバイスの再起動] をタップします。

Charge 4 が応答しない場合:


1. Charge 4 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」ページを 8 ご確認ください。
2. トラッカーのボタンを 8 秒間押し続けます。ボタンを離します。スマイルマークが表示され、Charge 4 が振動すると、トラッカーが再起動します。

トラッカーを再起動しても、データは消えません。

Charge 4 には、デバイスの背面に小さな穴 (高度計センサー) があります。この穴にペーパークリップなどのアイテムを挿入して、トラッカーを再起動しないでください。トラッカーに損害を与える可能性があります。

Charge 4 の消去

Charge 4 を他の人に譲渡したい、または返却したい場合は、まずお客様の個人データを消去してください。

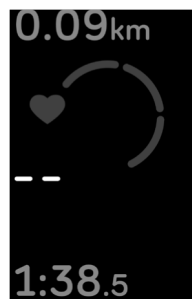
1. Charge 4 で、[設定]アプリ  > [バージョン情報] > [ユーザーデータの消去] を開きます。
2. 上にスワイプして、チェックマークアイコンをタップしてデータを消去します。


トラブルシューティング

Charge 4 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

Charge 4 では、継続的に1日のエクササイズを通して心拍数を記録します。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。

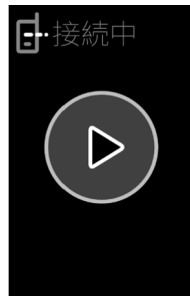


トラッカーが心拍数信号を検出しない場合は、まず、トラッカーの設定アプリ  で心拍数の追跡がオンになっていることを確認してください。次に、トラッカーを手首の上で上下に動かしたり、バンドを締めたり緩めたりして、トラッカーを正しく装着していることを確認してください。Charge 4 は、皮膚に接触している必要があります。腕をまっすぐ伸ばした状態で短時間動かさないようにすると、心拍数が再び表示されるはずです。

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、トラッカーが GPS 衛星に接続できないことがあります。運動中にトラッカーが 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。Charge 4 が GPS 衛星に接続できない場合、トラッカーは、次に GPS 運動を開始するまで接続の試みを停止します。



最適な結果が得られるように、Charge 4 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。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

他の問題

次のいずれかの問題が発生した場合は、デバイスを再起動します。:

- 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、ページの「[Charge 4 の再起動](#)」を参照してください。50

一般情報および仕様

センサーおよびコンポーネント

Fitbit Charge 4 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
- 高度の変化を追跡する高度計
- 運動パターンを追跡する 3 軸加速度計
- ワークアウト中に位置情報を追跡する内蔵 GPS 受信機
- 振動モーター

材質

Charge 4 の樹脂にはプラチックが使用されています。Charge 4 のクラシックバンドは、柔軟な、耐久性のあるエラストマー素材でできています。バックルには手術用器具で使われるものと同等の高品質ステンレスが使用されています。

ワイヤレス テクノロジー

Charge 4 には、Bluetooth 4.0 無線トランシーバと NFC チップが搭載されています。

触覚フィードバック

Charge 4 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

Charge 4 は充電式リチウムポリマー電池を内蔵しています。

データ保存

Charge 4 は、毎日の統計、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

Charge 4 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。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 mm (5.5 ~ 7.1 インチ) の手首にフィットします。
ベルト 大	180 ~ 220 mm (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	14° ~ 104° F (-10° ~ -40° C)
非動作温度	-4° ~ 14° F (-20° ~ -10° C) 40° から 60°C (104° から 140°F)
6 か月間のストレージ温度	-4° ~ 95° F (-20° ~ 35° C)
防水性能	耐水性能 (最大で水深 50 m まで)
最高動作標高	28,000 フィート (8,534 m)

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 fitbit.com/returns](https://www.fitbit.com/returns) 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 > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

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 FB417

IC: 8542A-FB417

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > 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)

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.

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 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 FB417 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 FB417 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 FB417 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 FB417 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 Rating

Model FB417 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB417 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Argentina



Australia and New Zealand



Belarus



Customs Union



China

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572 规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz
Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm
Occupied bandwidth: BLE: 2MHz
Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK
CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

India

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

Settings > About > Regulatory Info

Indonesia

66247/SDPPI/2020
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
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 > About > Regulatory Info



R 201-200103



Mexico



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

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB417

TAC No.: 9.208/2020

Device Type: Bluetooth

Philippines



Taiwan

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 > 關於 > 法規信息

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

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

Settings > About > Regulatory Info

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

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

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:

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 FB417	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)	0	0	0	0	0	0
電子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
外殼 (Housing)	0	0	0	0	0	0
充電線 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0
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. “0” 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。						

United Arab Emirates

TRA Registered No.: ER78316/20
Dealer No.: DA35294/14

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 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



Vietnam



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44



Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: 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。