fitbit inspire 3



BC

ユーザー マニュアル

バージョン 2.1

目次

はじめに **6**

パッケージの内容 6

トラッカーを充電する 6

Inspire 3 をセットアップする 8

Fitbit アプリでデータを確認する 9

Fitbit Premium を利用する **10**

Inspire 3 を装着する **11**

一日中着用する場合と運動時の着用位置 11

利き手 13

Inspire 3 をクリップで装着する 13

着用とお手入れのヒント 15

バンドを交換する 15

基本 **17**

Inspire 3 を操作する 17

設定を調整する 22

バッテリー残量を確認する 24

常に表示状態のディスプレイの調整 24

画面をオフにする 25

文字盤とアプリ **26**

文字盤を変更する 26

アプリを開く 26

スマートフォンを探す 27
スマートフォンからの通知 28
通知をセットアップする 28
着信通知を表示する 28
通知を管理する 29
通知をオフにする 29
着信に応答または拒否する 30
メッセージに返信する（Android スマートフォン） 31
時間管理 32
アラームを設定する 32
タイマーやストップウォッチを使用する 33
アクティビティとウェルネス 34
データを確認する 34
毎日のアクティビティの目標を記録する 35
1 時間ごとのアクティビティを記録する 35
睡眠を記録する 36
ストレスを管理する 37
高度な健康指標 38
エクササイズと心臓の健康 40
自動でエクササイズを記録する 40
エクササイズ アプリでエクササイズを記録して分析する 40
GPS の要件 41
ワークアウトを自動で開始する 41
ワークアウトを手動で開始する 42

心拍数を確認する 45
今日のエナジースコアを確認する 49
有酸素運動のフィットネス スコアを表示する 49
アクティビティを共有する 50
アップデート、再起動、消去 51
Inspire 3 をアップデートする 51
Inspire 3 を再起動する 51
Inspire 3 を消去する 52
トラブルシューティング 53
心拍信号が記録されない 53
GPS 信号を受信しない 53
その他の問題 54
一般情報と仕様 55
センサーとコンポーネント 55
材質 55
ワイヤレス テクノロジー 55
触覚フィードバック 55
バッテリー 56
メモリ 56
ディスプレイ 56
バンドのサイズ 56
環境条件 56
詳細 57
返品に関するポリシーと保証 57

Regulatory and Safety Notices **58**
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement 58
Canada: Industry Canada (IC) statement 59
European Union (EU) 60
Argentina 61
Australia and New Zealand 61
Ghana 61
Indonesia 62
Israel 62
Japan 62
Kingdom of Saudi Arabia 62
Malaysia 62
Mexico 63
Morocco 63
Nigeria 63
Oman 64
Paraguay 64
Philippines 64
Serbia 64
Singapore 64
South Korea 65
Taiwan 65
Thailand 68
United Arab Emirates 68
United Kingdom 68
About the Battery 69
IP Rating 70
Safety Statement 70
Regulatory Markings 70

はじめに

Inspire 3 は自分のエネルギーの状態を把握し、好きなことを思う存分楽しみ、最高の気分でいられるようサポートするトラッカーです。

安全性に関する情報の全文（fitbit.com/safety）をご確認ください。Inspire 3 は医療または科学的データを提供することを想定したものではありません。

パッケージの内容

Inspire 3 パッケージには次のものが同梱されています。



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

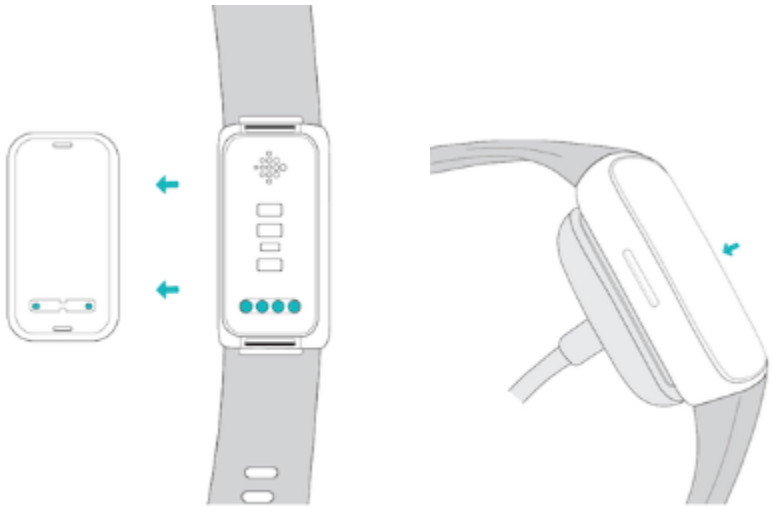
トラッカーを充電する

フル充電された Inspire 3 のバッテリー駆動時間は、最大 10 日間です。バッテリー駆動時間や充電サイクルは、使用状況やその他の要因によって変わりますので、実際の結果は異なる場合があります。

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

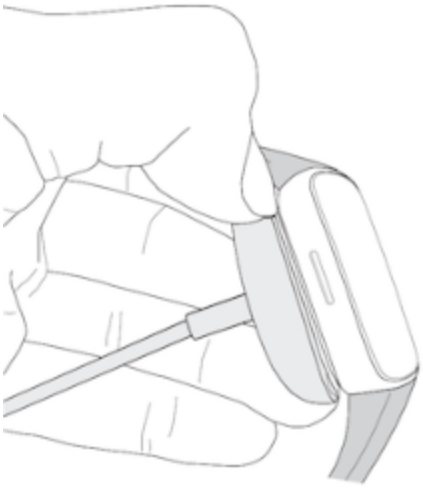
Inspire 3 の充電方法:

1. 充電ケーブルをパソコンの USB ポート、UL 認証の USB 充電器、その他の低電力充電デバイスに接続します。
2. 充電ケーブルのもう一方の端にあるピンを、Inspire 3 の背面にある金色の接点に合わせます。所定の位置にカチッと収まるまで、Inspire 3 を充電器にそっと押し込みます。



充電ケーブルから Inspire 3 を取り外す方法:

1. Inspire 3 を持ち、親指の爪を充電器とトラッカー背面の角との間にそっと入れます。
2. 充電器がトラッカーから外れるまで、そっと押し下げます。



フル充電には、約 1〜2 時間かかります。Inspire 3 の充電中、画面をダブルタップすると電源が入り、バッテリー残量を確認できます。Inspire 3 を使うには、バッテリー画面を右にスワイプします。トラッカーが完全に充電されると、フル充電のバッテリー アイコンが表示されます。



Inspire 3 をセットアップする

Inspire 3 のセットアップには、iPhone、iPad、Android スマートフォンで Fitbit アプリをご使用ください。Fitbit アプリは、一般的なスマートフォンのほとんどに対応しています。お使いのスマートフォンが対応しているかどうかについては、fitbit.com/devices をご覧ください。



セットアップ手順:

1. Fitbit アプリをダウンロードします。
    - Apple App Store（iPhone）
    - Google Play ストア（Android スマートフォン）
2. アプリをインストールして、開きます。
3. [**Google でログイン**] をタップし、画面上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、ガイドを一読して新しいトラッカーの詳細を確認し、Fitbit アプリを使ってみましょう。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

Fitbit アプリでデータを確認する

スマートフォンの Fitbit アプリを開いて、健康指標、アクティビティ、睡眠データの確認、ワークアウトやマインドフルネス セッションの選択などを行います。

Fitbit Premium を利用する

Fitbit Premium は Fitbit アプリでパーソナライズされたリソースを提供するサービスで、アクティブに過ごす、よく眠る、ストレスを管理するなどの目的に役立ちます。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沿ってパーソナライズされたプログラム、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。

Fitbit アプリで Fitbit Premium の無料トライアルをご利用いただけます[1]。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

[1] Fitbit Premium に新規に加入される方および再加入される方のみが対象です。デバイスのアクティベーションから 60 日以内にメンバーシップを開始する必要があります（有効なお支払い方法が必要です）。試用期間終了後は月額 9.99 ドルで自動更新されます。期間終了前に解約すれば、定期購入の料金は発生しません。内容や機能は変更される場合があります。また一部の地域ではご利用いただけません。このメンバーシップを譲渡することはできません。詳しくはこちらをご覧ください。利用規約が適用されます。

* 英国の更新料金は月額 £7.99 です。

Inspire 3 を装着する

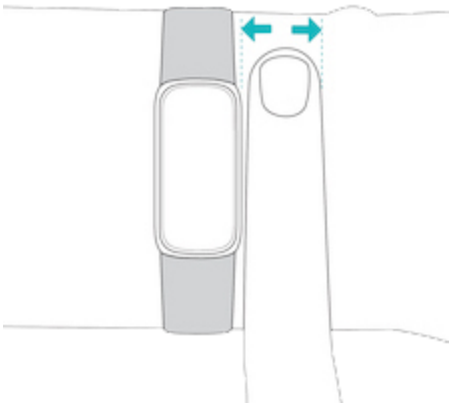
Inspire 3 を手首に装着するか、クリップ アクセサリー（別売り）を使用します。バンドを取り外す必要がある場合、または別のバンドを取り付ける場合は、バンドを交換するの手順をご覧ください。

Inspire 3 をバンドで装着するときは、トラッカーを [**手首に装着**]  に設定していることを確認してください。Inspire 3 をアクセサリー クリップに装着するときは、[**体にクリップで留める**]  に設定していることを確認してください。詳しくは、Inspire 3 を操作するをご覧ください。

一日中着用する場合と運動時の着用位置

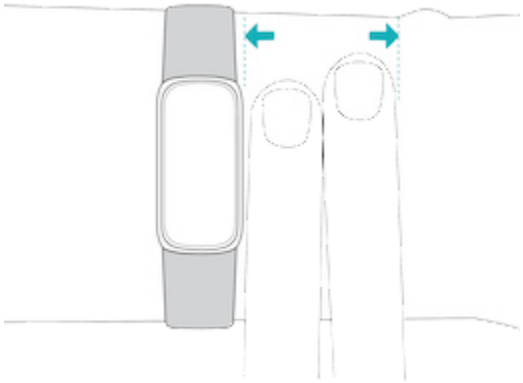
運動をしていないときは、手首の骨から指の幅 1 本分離した位置に Inspire 3 を装着します。

一般に、長時間着用した後は、1 時間程度トラッカーを外して、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すすめします。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、本体に石けん、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。付着した場合、長期的にトラッカーの故障、肌荒れを引き起こす可能性があります。



エクササイズ時の心拍数を適切に測定するには:

- ワークアウトの際には、トラッカーを手首の少し高い位置に装着すると、着け心地が改善する場合があります。サイクリングやウェイト リフティングなど、エクササイズの多くは手首を頻繁に曲げるため、トラッカーが腕の下の方にあると、心拍信号が妨げられる可能性があります。



- トラッカーを手首に着用し、背面が皮膚に接するようにします。
- ワークアウトの前にバンドを締め、終わったら緩めましょう。バンドは、きつすぎない程度にぴったりとフィットさせてください（バンドがきつすぎると血流が制限され、心拍信号に影響する可能性があります）。

利き手

精度を高めるために、Inspire 3 を利き手または利き手と反対の手のどちらに装着するかを指定する必要があります。利き手とは、文字を書いたり、食事をしたりするときに使う手のことです。最初の設定では、[手首] の設定は利き手と反対の手になっています。利き手に Inspire 3 を装着する場合は、Fitbit アプリで [手首] の設定を変更します。

Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイス アイコン > **[Inspire 3]** > **[手首]** > **[利き手]** をタップします。

Inspire 3 をクリップで装着する

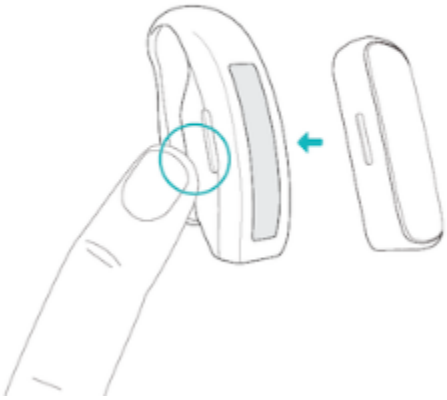
Inspire 3 をクリップで衣服に留めます。バンドを取り外し、トラッカーをクリップに取り付けます。詳しくは、バンドを交換するをご覧ください。

Inspire 3 を **[体にクリップで留める]** に設定すると、心拍数の測定、エクササイズの自動記録、アクティブ ゾーン時間など、一部の機能が無効になりますのでご注意ください。

Inspire 3 をクリップで装着する方法:

1. 以前に Inspire 3 を手首に装着していた場合は、デバイスの設定を **[体にクリップで留める]** に変更します。詳しくは、Inspire 3 を操作するをご覧ください。**注**: バンドを使ってトラッカーを装着するときは、Inspire 3 が **[手首に装着]** に設定されていることを確認してください。
2. 画面を自分に向けてトラッカーを持ちます。時刻が逆になっていないことを確認します。
3. 開口部を自分に向けてクリップ アクセサリーを持ち、背面のクリップが下を向くようにします。

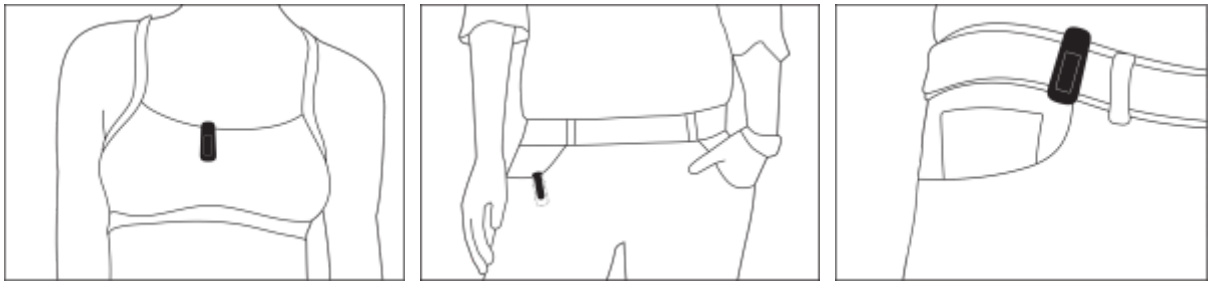
4. トラッカーの上部をクリップの開口部に合わせ、トラッカーの下部を所定の位置にはめます。クリップのすべての端がトラッカーに対して平らになっていれば、Inspire 3 はしっかりと固定されています。



クリップの取り付け位置

画面を外側に向けた状態で、肌に触れる部分または体の近くに Inspire 3 を装着します。クリップをシャツのポケット、ブラジャー、ズボンのポケット、ベルト、ウエストバンドにしっかりと固定します。さまざまな位置に装着して、もっとも快適で安定する位置を見つけてください。

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



着用とお手入れのヒント

- 石けん成分を含まない洗剤で、バンド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、アクティビティが終わってから外して、完全に乾かしてください。
- バンドは随時外すようにしてください。

詳細については、Fitbit の着用とお手入れの方法をご覧ください。

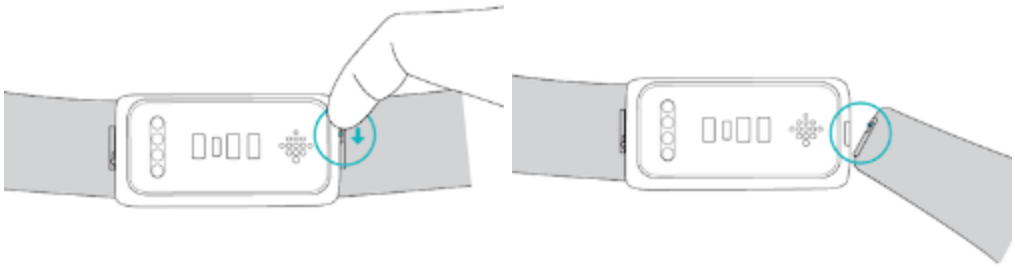
バンドを交換する

Inspire 3 には S サイズのバンドが取り付けられており、L サイズのボトムバンドが同梱されています。上部および下部のバンドは両方とも、fitbit.com で別売りされているアクセサリー バンドと交換できます。バンドの寸法については、バンドのサイズをご覧ください。

Fitbit Inspire 2 のバンドとクリップ アクセサリーは、Inspire 3 に対応していません。

バンドを取り外す

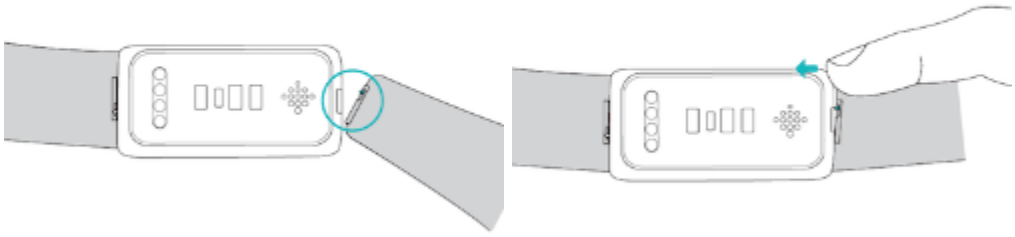
1. Inspire 3 を裏返して、クイックリリース レバーを確認します。
2. クイックリリース レバーを内側に向かって押しながら、バンドをゆっくりと引き離して外します。



3. 反対側も同じようにします。

バンドを取り付ける

1. バンドを取り付けるには、バンドを持って、ピン（クイックリリース レバーの反対側）をトラッカーのノッチに差し込みます。
2. クイックリリース レバーを内側に向かって押しながら、バンドのもう一方の端を差し込みます。
3. ピンの両端が差し込まれたら、クイックリリース レバーを放します。



基本

設定の管理方法、画面の操作方法、バッテリー残量の確認方法について説明します。

Inspire 3 を操作する

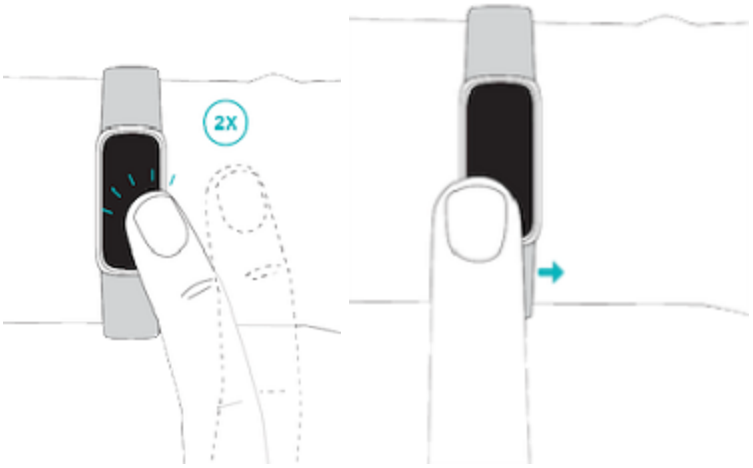
Inspire 3 は、AMOLED タッチスクリーン カラー ディスプレイと 2 個のボタンを備えています。

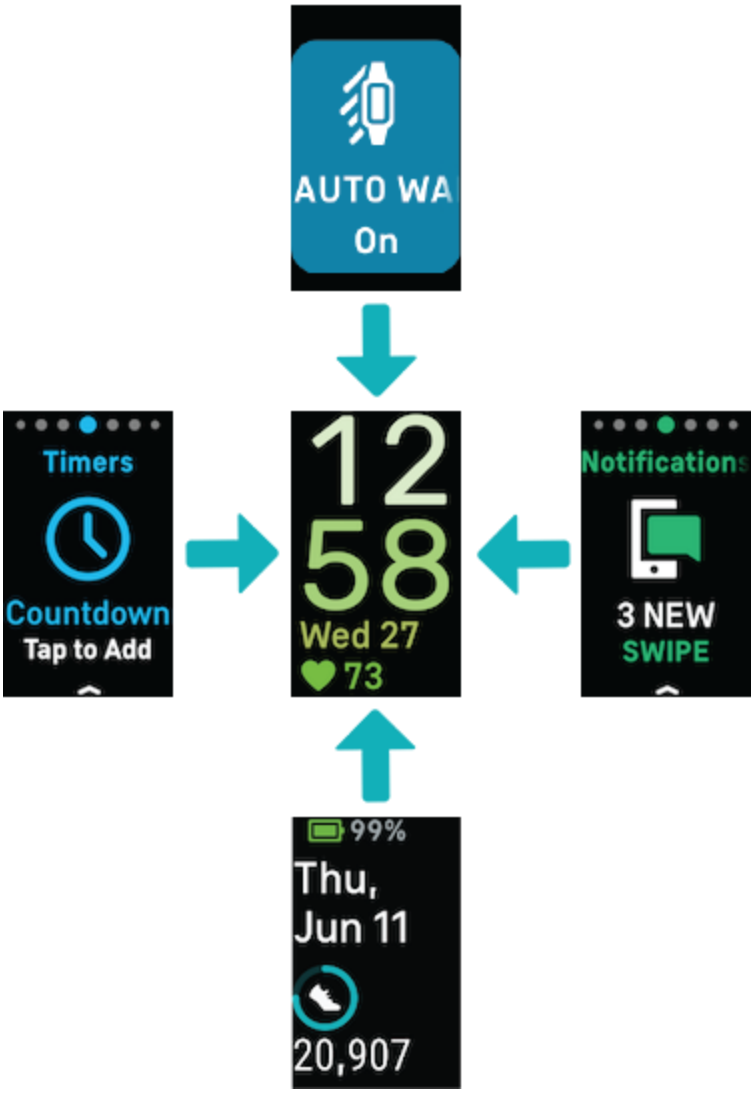
画面のタップ、ボタン、上下左右のスワイプで操作できます。バッテリーの消耗を抑えるために、使用していないときにはトラッカーの画面はオフになります。

基本操作

ホーム画面には時計が表示されます。

- Inspire 3 のスリープを解除するには、画面をしっかりダブルタップするか、ボタンを押すか、手首を回して画面を自分の方に向けます。
- 画面を上から下にスワイプすると、クイック設定、「スマートフォンを探す」アプリ、設定アプリにアクセスできます。クイック設定で右にスワイプするかボタンを押すと、時計画面に戻ります。
- 上にスワイプすると、1 日単位のデータが表示されます。
- 左や右にスワイプすると、トラッカーのアプリが表示されます。
- 右にスワイプすると前の画面に戻ります。ボタンを押すと時計画面に戻ります


2X



クイック設定

各種の設定にすばやくアクセスするには、文字盤を下にスワイプします。調整したい設定をタップします。特定の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。

設定アプリ	設定アプリ をタップして開きます。詳しくは、設定を調整するをご覧ください。

防水ロック	シャワーや水泳など、水の中にいるときは防水ロック設定をオンにして、トラッカーの画面やボタンが作動しないようにします。防水ロックをオンにすると画面とボタンがロックされ、下部に防水ロックアイコンが表示されます。通知とアラームは引き続き画面に表示されますが、それらを操作するには画面のロックを解除する必要があります。 防水ロックをオンにするには、時計画面を下にスワイプ > [**防水ロック**] をタップ > 画面をしっかりダブルタップします。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、強めにタップしてみてください。この機能をオフにする際にデバイスの加速度計が使用されるため、起動する際には強めにタップする必要があります。 エクササイズ アプリで水泳を開始すると、防水ロックが自動的にオンになります。
スマートフォンを探す	「スマートフォンを探す」アプリ  をタップして開きます。詳しくは、スマートフォンを探すをご覧ください。
おやすみモード	おやすみモード設定がオンの場合: ● 通知、目標達成を祝福するメッセージ、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ます。 ● 手首を回しても画面は暗いままです。Inspire 3 のスリープを解除するには、画面をしっかりダブルタップします。 ● クイック設定のおやすみモード アイコン  が点灯します。 睡眠のスケジュールを設定すると、おやすみモードが自動的にオフになります。詳しくは、設定を調整するをご覧ください。

	「サイレント モード」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。
サイレント モード	サイレント モード設定がオンの場合: • 通知、目標達成を祝福するメッセージ、リマインダーはミュートされます。 • クイック設定のサイレント モード アイコン  が点灯します。 「サイレント モード」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。
自動起動	[自動起動]  の設定がオンの場合、手首を回すたびに画面がオンになります。
手首に装着 / 体にクリップで留める	Inspire 3 を手首に装着するときは、トラッカーが **[手首に装着]**  に設定されていることを確認してください。Inspire 3 をクリップに装着するときは、トラッカーが **[体にクリップで留める]**  に設定されていることを確認してください。手首モードとクリップモードを切り替えるには、設定 > **[はい]** をタップして確定します。 Inspire 3 を **[体にクリップで留める]**  に設定すると、心拍数の測定、エクササイズの自動記録、アクティブ ゾーン時間など、一部の機能が無効になりますのでご注意ください。

設定を調整する

設定アプリ で基本設定を管理します。時計画面から下にスワイプして、設定アプリをタップして開きます。設定をタップして調整します。スワイプすると設定の一覧を確認できます。

ディスプレイの設定

明るさ	画面の明るさを調整できます。
自動起動	手首を回したときに、画面をオンにするかどうかを選択できます。
画面自動消灯	画面が自動で消灯するまでの時間、または常に表示状態の文字盤に切り替わるまでの時間を調整できます。
常に表示状態のディスプレイ	常に表示状態のディスプレイのオン / オフを切り替えられます。詳しくは、常に表示状態のディスプレイの調整をご覧ください。

静音モード

サイレントモード	すべての通知をオフにできます。
おやすみモード	おやすみモードの設定を調整できます。オン / オフを自動的に切り替えるモードもスケジュール設定できます。 スケジュールを設定するには: 1. 設定アプリ を開き、**[静音モード]** > **[おやすみモード]** > **[スケジュール]** > **[インターバル]** をタップします。 2. 開始時刻または終了時刻をタップして、おやすみモードのオン / オフのタイミングを調整します。上または下にスワイプして時間を変更し、タップして時間を指定します。おやすみモードは、手動でオンに

	した場合でも、スケジュール設定した時間になると自動的にオフになります。
エクササイズ・フォーカス	エクササイズ アプリ  使用中の通知をオフにできます。

その他の設定

心拍数	心拍数の測定のオン / オフを切り替えられます。
アクティブ ゾーン時間の通知	毎日のアクティビティ中に受け取る心拍ゾーンの通知のオン / オフを切り替えられます。詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。
ボタンロック	[**ボタンロック**] をオンにすると、画面がオフのときにトラッカーのボタンが作動しなくなります。[**ボタンロック**] をオンにするには、設定をタップ › [**オンにする**] をタップします。
バイブレーション	トラッカーのバイブレーションの強さを調整できます。
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）を表示できます。アクティベーション日は、デバイスを設定した日です。 アクティベーション日を確認するには、[**デバイス情報**] › [**システム情報**] をタップします。 詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。
デバイスを再起動する	トラッカーを再起動するには、[**デバイスの再起動**] › [**再起動**] をタップします。

バッテリー残量を確認する

文字盤から上にスワイプします。バッテリー残量が画面上部に表示されます。



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

トラッカーのバッテリー残量が少なくなると（20% 以下）、警告が表示され、バッテリー インジケーターはオレンジ色になります。トラッカーのバッテリー残量が非常に少なくなると（8% 以下）、2 回目の警告が表示され、バッテリー インジケーターは点滅します。

常に表示状態のディスプレイの調整

常に表示状態のディスプレイをオンにすると、画面を操作していないときにもトラッカーに時刻が表示されます。



常に表示状態のディスプレイのオン / オフを切り替えるには:

1. 文字盤から下にスワイプしてクイック設定にアクセスします。
2. **設定アプリ** > **[ディスプレイ設定]** > **[常に表示状態のディスプレイ]** をタップします。
3. この設定のオン、オフを切り替えるには、[**常に表示状態のディスプレイ**] をタップします。特定の時間帯に画面が自動的にオフになるように設定するには、[**オフの時間**] を選択します。おやすみモードの設定で睡眠のスケジュールを設定している場合、[オフの時間] は調整できません。

この機能をオンにすると、トラッカーのバッテリー駆動時間に影響します。常に表示状態のディスプレイがオンになっている場合、より頻繁に充電が必要となります。

常に表示状態のディスプレイ モードがない文字盤の場合は、常に表示状態のディスプレイのデフォルトの文字盤が使用されます。

常に表示状態のディスプレイは、トラッカーのバッテリー残量が極端に少なくなると自動的にオフになります。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

画面をオフにする

使用していないときにトラッカーの画面をオフにするには、もう片方の手でトラッカーの文字盤を覆うか、手首を回して画面を自分とは反対の方向に向けます。

常に表示状態のディスプレイの設定をオンにすると、画面がオフにならなくなります。

文字盤とアプリ

Inspire 3 で文字盤を変更する方法、アプリにアクセスする方法をご説明します。

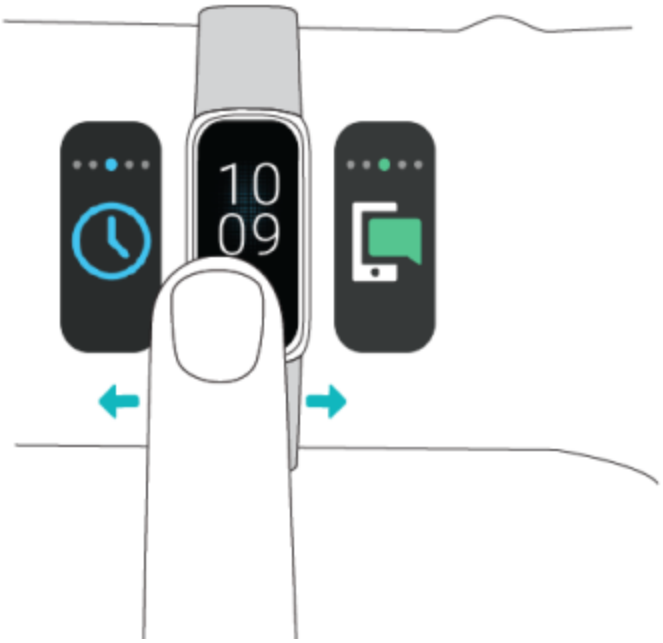
文字盤を変更する

Fitbit ギャラリーには、トラッカーをパーソナライズできるさまざまな文字盤が用意されています。

1. Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイス アイコン  > **[Inspire 3]** をタップします。
2. **[ギャラリー]** > **[時計]** タブをタップします。
3. 使用可能な文字盤の一覧をブラウジングします。文字盤をタップすると詳細を確認できます。
4. **[インストール]** をタップして、文字盤を Inspire 3 に追加します。

アプリを開く

文字盤から左または右にスワイプすると、トラッカーにインストールしたアプリを表示できます。アプリを開くには、上にスワイプするかタップします。右にスワイプすると前の画面に戻り、ボタンを押すと時計画面に戻ります。



スマートフォンを探す

「スマートフォンを探す」アプリ を使用して、スマートフォンを探せます。

要件:

- 探したいスマートフォンにトラッカーが接続（「ペア設定」）されている
- スマートフォンの Bluetooth がオンになっており、Fitbit デバイスから 10 m 以内にある
- スマートフォンで、Fitbit アプリがバックグラウンドで実行されている
- スマートフォンの電源がオンになっている

スマートフォンを探すには:

1. 文字盤から下にスワイプしてクイック設定にアクセスします。
2. トラッカーで「スマートフォンを探す」アプリを開きます。
3. [**スマートフォンを探す**] をタップします。スマートフォンが大きな音で鳴ります。
4. スマートフォンが見つかったら、[**キャンセル**] をタップして着信音を止めます。

スマートフォンからの通知

Inspire 3 はスマートフォンからの電話、テキスト メッセージ、カレンダー、アプリの通知を表示でき、最新情報を常に確認できます。通知を受け取るには、トラッカーから 10 m 以内にスマートフォンがあるようにします。

通知をセットアップする

スマートフォンの Bluetooth がオンになっており、スマートフォンが通知を受信できることを確認してください（通常 [設定] > [通知] で確認できます）。その後、通知をセットアップします。

1. Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイス アイコン > [**Inspire 3**] をタップします。
2. [**通知**] をタップします。
3. まだトラッカーをペア設定していない場合は、画面上の手順に沿ってペア設定してください。電話、テキスト メッセージ、カレンダーの通知は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オンにするには、[**アプリの通知**] をタップして、表示する通知をオンにします。

なお、iPhone の場合、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 Inspire 3 に表示されます。Android スマートフォンの場合、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、関連するヘルプ記事をご覧ください。

着信通知を表示する

通知が届くと、トラッカーが振動します。[通知] をタップすると、メッセージが開きます。

届いたときに通知を読まなかった場合は、通知アプリ で後から確認できます。通知アプリが表示されるまで右または左にスワイプしてから、上にスワイプして開きます。



通知を管理する

Inspire 3 には最大 10 件の通知が保存されます。その後、新しい通知を受信すると古いものから順に削除されます。

通知アプリ で通知を管理するには:

- 上にスワイプして通知をスクロールし、通知をタップして開きます。
- 通知を削除するには、タップして通知を開き、一番下までスワイプして **[消去]** をタップします。
- すべての通知を一度に削除するには、最後の通知が表示されるまで上にスワイプして、**[すべて消去]** をタップします。
- 通知画面を終了するには、ボタンを押すか右にスワイプします。

通知をオフにする

Fitbit アプリで特定の通知をオフにするか、Inspire 3 の [クイック設定] ですべての通知をオフにします。すべての通知をオフにすると、スマートフォンに通知が届いてもトラッカーは振動せず、画面もオンになりません。

特定の通知をオフにするには:

1. スマートフォンの Fitbit アプリの [今日] タブから、デバイス アイコン > **[Inspire 3]** > **[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:

1. 文字盤から下にスワイプして、[クイック設定] にアクセスします。
2. **[サイレント モード]** をオンにします。すべての通知とリマインダーがオフになります。



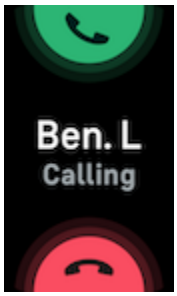
スマートフォンのサイレント モード設定を使用すると、その設定をオフにするまでトラッカーに通知は届きません。

着信に応答または拒否する

iPhone または Android スマートフォンとペア設定すると、Inspire 3 で着信に応答したり、拒否したりできます。

電話に応答するには、トラッカー画面の緑色の電話アイコンをタップします。トラッカーに話しかけて通話を行うことはできないので注意してください。通話を受け入れた後、その着信にスマートフォンで対応します。着信を拒否するには、赤色の電話アイコンをタップして、発信者をボイスメールに転送します。

発信者が連絡先リストに含まれている場合は、発信者の名前が表示されます。含まれていない場合は電話番号が表示されます。



メッセージに返信する（Android スマートフォン）

クイック返信機能をあらかじめ設定しておくと、トラッカーで特定のアプリからのテキストメッセージと通知に直接応答できます。トラッカーからメッセージに応答するには、スマートフォンを近くに置いて、Fitbit アプリをバックグラウンドで実行させておきます。

メッセージに返信するには:

1. 返信する通知を開きます。
2. メッセージに返答する方法を選択します。
    - テキスト アイコン をタップすると、クイック返信機能の一覧からメッセージに返答できます。
    - 絵文字アイコン をタップすると、絵文字でメッセージに返答できます。

クイック返信機能のカスタマイズ方法など、詳細については、関連するヘルプ記事をご覧ください。

時間管理

設定した時間にアラームが振動して起こしてくれたり、時間を知らせてくれたりします。アラームは最大で 8 つまで設定可能で、1 度限り、または 1 週間の複数の日に設定できます。ストップウォッチで時間を測定したり、カウントダウンタイマーを設定したりもできます。

アラームを設定する

アラームアプリ  を使って、1 回限りまたは繰り返しのアラームを設定できます。アラームが鳴るとトラッカーが振動します。

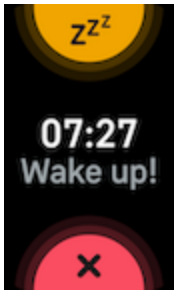
アラームを設定する際にスマートアラームをオンにすると、トラッカーは設定したアラーム時刻の 30 分前から、起こすのに最適なタイミングを探します。深い睡眠中に起こしてしまうのを防ぎ、すっきりとした気分で目覚めやすくします。スマートアラームが起こすのに最適なタイミングを見つけられなかった場合は、設定した時刻にアラームが起動します。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

アラームを解除またはスヌーズする

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

アラームのスヌーズは何度でもできます。アラームを 1 分以上無視すると、Inspire 3 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用する

トラッカーのタイマーアプリ を使って、ストップウォッチで時間を測定したり、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使用できます。

常に表示状態のディスプレイがオンになっている場合、ストップウォッチとカウントダウンタイマーは終了するまで、またはアプリを終了するまで画面に表示されます。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

アクティビティとウェルネス

Inspire 3 の装着時には常に、さまざまなデータが記録されます。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。

データを確認する

文字盤から上にスワイプすると、次のような 1 日単位のデータを確認できます。

主要データ	今日の歩数、移動距離、アクティブ ゾーン時間、消費カロリー
エクササイズ	今週のうちエクササイズの目標を達成した日数
心拍数	現在の心拍数と心拍ゾーン、安静時の心拍数
1 時間ごとのアクティビティ	1 時間ごとのアクティビティ目標を達成した今日の時間数
月経周期	月経周期の現在の段階に関する情報（該当する場合）
血中酸素ウェルネス	直近の安静時血中酸素ウェルネスの平均値
エナジー	今日のエナジースコア
睡眠	睡眠時間と睡眠スコア

データのすべての履歴とトラッカーが検出したその他の情報は、スマートフォンの Fitbit アプリで確認できます。

毎日のアクティビティの目標を記録する

Inspire 3 は選択した毎日のアクティビティの目標に対する進捗を記録します。目標を達成すると、トラッカーが振動してお祝いのメッセージが表示されます。

目標を選択する

健康とフィットネスの長期的な取り組みをサポートする目標を設定します。最初は、1 日 10,000 歩が目標です。歩数を変更したり、別のアクティビティの目標を選択したりもできます。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

Inspire 3 で目標に対する進捗を追跡します。詳しくは、データを確認するをご覧ください。

1 時間ごとのアクティビティを記録する

Inspire 3 は動かなかった期間を記録して、運動するよう知らせることにより、一日を通じてアクティブに過ごせるようにします。

リマインダーが届いて、1 時間あたり 250 歩以上歩くように促されます。250 歩歩いていない場合、その時間帯が終わる 10 分前にトラッカーが振動して画面に通知が表示されます。リマインダーを受信してから 250 歩の目標を達成すると、2 度目の振動とともにお祝いのメッセージが表示されます。



詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

睡眠を記録する

Inspire 3 を着用して就寝すると、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、睡眠に関する基本的なデータが自動的に記録されます。

また、Inspire 3 は推定酸素変動量を一晩中記録して、呼吸障害の可能性を特定できるようにします。また、皮膚温を記録して自分の基準値と比較した変化を確認できるほか、血液中の酸素量を推定する血中酸素ウェルネス レベルも記録します。

睡眠の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 アプリで確認します。または、トラッカーで文字盤から上にスワイプします。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

睡眠の目標を設定する

デフォルトの目標は 1 晩で 8 時間の睡眠です。この目標は自分のニーズに合わせてカスタマイズできます。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

長期的な睡眠行動を把握する

Premium サブスクリプションに加入すると、毎月の睡眠プロフィールで睡眠習慣を把握し、改善に役立てられます。毎月、月の初めから 14 日間以上、Fitbit デバイスを装着した状態で就寝してください。毎月 1 日、Fitbit アプリに 10 個の月間睡眠指標の内訳と、睡眠行動の長期的傾向を反映したスリープ アニマルが届きます。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

睡眠習慣を把握する

Fitbit Premium サブスクリプションに加入すると、睡眠スコアの詳細と、類似ユーザーとの比較結果を確認できます。より良い睡眠習慣の構築につながり、すっきりとした気分で目覚められるようになります。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

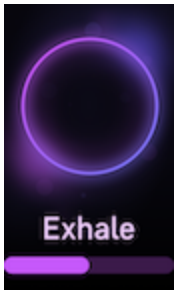
ストレスを管理する

マインドフルネス機能でストレスを記録して管理できます。

ガイド付き呼吸セッションを行う

Inspire 3 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、一日の中で心を穏やかにする時間を確保できるようになります。セッション中は、すべての通知が自動的に無効になります。

1. Inspire 3 で、Relax アプリ が表示されるまで左または右にスワイプし、タップして開きます。
2. 前回のセッションと同じ時間のセッションを開始するには、**[開始]** をタップします。カスタムのセッション時間を設定するには次のように操作します。
    1. 上にスワイプして **[カスタム]** をタップします。
    2. 上または下にスワイプして時間を分単位で選択し、タップして設定します。
    3. **[開始]** をタップします。
3. 画面上の指示に沿ってセッションを行います。完了したら概要を確認します。**[完了]** をタップしてアプリを閉じます。



詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

ストレス マネジメント スコアを確認する

心拍数、エクササイズ、睡眠データに基づいたストレス マネジメント スコアは、自分の体に日常的なストレスの兆候があるかどうかを知る手がかりになります。スコアの範囲は 1 から 100 で、高い数値は身体的なストレスの兆候が少ないことを意味します。毎日のストレス 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睡眠をとり、翌朝にスマートフォンで Fitbit アプリを開きます。[今日] 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をご利用の場合は、スコアの内訳を確認できます。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

高度な健康指標

Fitbit アプリの健康指標で、自分の体の状態をよりしっかり把握しましょう。この機能では Fitbit デバイスが記録している主な指標の推移を表示できるため、傾向を確認して、何が変わったのか評価できます。

表示される指標は次のとおりです。

- 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: 本機能は、医療的な診断や治療を意図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。健康管理に役立つ情報の提供を目的としています。健康に懸念がある場合は、医療従事者にご相談ください。医療的な緊急事態が発生していると考えられる場合は、救急サービスにご連絡ください。

詳しくは、関連する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 を使用すると、自動的にエクササイズやアクティビティが記録され、リアルタイムのデータとワークアウト後の概要を確認できます。

Fitbit アプリでは、友だちや家族とのアクティビティの共有、類似ユーザーと比較した総合的なフィットネス レベルの確認などができます。

自動でエクササイズを記録する

Inspire 3 では 15 分以上の運動量の多いアクティビティの多くを自動的に認識して記録します。スマートフォンの Fitbit アプリで、アクティビティに関する基本的なデータを確認できます。[今日] タブから、[エクササイズ] タイルを選択します。自動的に記録されるアクティビティを管理するには、上部の歯車アイコン をタップします。変更するアクティビティ > **[自動認識]** をタップします。

詳しくは、関連する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記録して分析する

Inspire 3 のエクササイズ アプリ で特定のエクササイズを記録すると、心拍数データ、消費カロリー、経過時間などのリアルタイム データやワークアウト後の概要をトラッカーで確認できます。すべてのワークアウト データやワークアウトの強度マップ（GPS を使用した場合）については、Fitbit アプリの [エクササイズ] タイルをタップします。

Inspire 3 は近くにあるスマートフォンの GPS センサーを使って、GPS データをキャプチャします。

GPS の要件

GPS センサーの付いた対応のスマートフォンすべてで、GPS 接続機能をご利用いただけます。詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

1. スマートフォンで Bluetooth と GPS をオンにします。
2. Inspire 3 がスマートフォンとペア設定されていることを確認します。
3. Fitbit アプリに GPS や位置情報サービスの使用を許可していることを確認してください。
4. エクササイズ開始時に、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見つけます。
    2. エクササイズをタップし、上にスワイプして **[GPS]** がオンになっていることを確認します。
5. エクササイズを行う際には、スマートフォンを携帯するようにしてください。

ワークアウトを自動で開始する

自動スタートをオンにすると、スマートウォッチがウォーキング、ランニング、サイクリング、クロストレーナー、ローイング、スピニング ワークアウトを検出した際に、エクササイズ アプリが自動的に起動します。この設定をオンにする手順は次のとおりです。

1. エクササイズ アプリ  を開きます。
2. **[サイクリング]**、**[クロストレーナー]**、**[ローイング]**、**[ランニング]**、**[スピニング]**、**[ウォーキング]** のオプションをタップします。
3. 上にスワイプして **[自動スタート]** をオンにします。以降、スマートウォッチがこの種類のワークアウトを検知すると、エクササイズ アプリが自動的に開きます。**[自動停止]** もオンにすると、ワークアウトが終了したことが自動的に検知されます。

なお、この設定をオフのままにしても、ウォーキング、ランニング、サイクリングに関する基本的なデータは Fitbit アプリに引き続き記録されます。

ワークアウトを手動で開始する

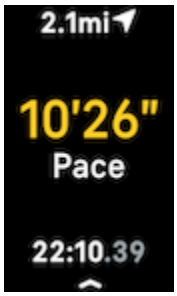
手動でエクササイズを開始するには:

1. Inspire 3 でエクササイズ アプリ  まで左または右にスワイプしてから、上にスワイプしてエクササイズを見つけます。最近使用したエクササイズとエクササイズのショートカットは一番上に表示されます。[**その他**] をタップすると、エクササイズの全リストを確認できます。
2. エクササイズをタップして選択します。エクササイズで GPS を利用する場合は、信号が接続されるのを待つか、エクササイズを開始して、信号が利用できるようになった時点で GPS に接続できます。GPS の接続には数分かかる場合があります。
3. プレイアイコン  をタップしてエクササイズを開始するか、上にスワイプしてエクササイズ目標の選択や設定の調整を行います。設定に関する詳細については、エクササイズ設定をカスタマイズするをご覧ください。
4. 画面の中央をタップして、リアルタイムの統計データをスクロールします。ワークアウトを一時停止するには、上にスワイプして [**一時停止**]  をタップします。
5. ワークアウトが終了したら、上にスワイプして [**一時停止**]  > [**終了**]  をタップします。ワークアウトの概要が表示されます。
6. 上にスワイプして [**完了**] をタップして、概要の画面を閉じます。

注:

- エクササイズ目標を設定している場合、目標の半分を達成したときと、目標を達成したときにトラッカーから通知が届きます。

- GPS を使用するエクササイズの場合、画面上部に「GPS に接続しています」と表示されます。GPS の接続が完了すると、画面に「GPS に接続しました」と表示され、Inspire 3 が振動します。



エクササイズ設定をカスタマイズする

デバイスや Fitbit アプリで、エクササイズのタイプごとに設定をカスタマイズできます。Fitbit アプリで、エクササイズのショートカットを変更したり並べ替えたりできます。

以下のような設定項目があります。

常に表示状態のディスプレイ	エクササイズ中に画面を表示したままにします
自動一時停止	動きが止まると自動的にランニングを一時停止します
GPS	GPS を使用してルートを記録します
心拍ゾーンの通知	ワークアウト中に目標の心拍ゾーンに到達すると通知が届きます。詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。
インターバル	インターバル トレーニング時に使用する運動と休憩の間隔を調整します
プールの長さ	プールの長さを設定します
自動スタート	トラッカーがそのワークアウトのタイプを検出すると、エクササイズ アプリが自動的に開きます

自動停止	動くのをやめると、エクササイズ アプリで記録中のワークアウトが自動的に停止します
ラップ	ワークアウト時に特定のマイルストーンに到達すると通知が届きます
ユニット	プールの長さに使用する単位を変更します

設定はエクササイズによって異なります。トラッカーでエクササイズのタイプに合わせて設定をカスタマイズする手順は次のとおりです。

1. エクササイズ アプリ が表示されるまでスワイプしてから、上にスワイプしてエクササイズを見つけます。
2. エクササイズをタップして選択します。
3. エクササイズの設定を上にスワイプします。設定をタップして調整します。
4. 変更後、プレイアイコン が表示されるまで下にスワイプします。

特定のエクササイズの設定をカスタマイズしたり、Fitbit アプリでのエクササイズ アプリ のショートカットを変更したり、並べ替えたりするには次のように操作します。

1. Fitbit アプリの [今日] タブ で、デバイス アイコン > [**Inspire 3**] をタップします。
2. [**エクササイズのショートカット**] をタップします。
   - 新しいエクササイズのショートカットを追加するには、**+** アイコンをタップして、エクササイズを選択します。
   - エクササイズのショートカットを削除するには、ショートカットを左にスワイプします。
   - エクササイズのショートカットを並べ替えるには、[**編集**]（iPhones のみ）をタップし、メニュー アイコン を長押しして、上下にドラッグします。

- エクササイズの設定をカスタマイズするには、エクササイズをタップして、設定を変更します。

Inspire 3 では、エクササイズのショートカットを 6 つまで作成できます。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

ワークアウトの概要を確認する

ワークアウトを終了すると、Inspire 3 にデータの概要が表示されます。

Fitbit アプリの [エクササイズ] タイルでは、GPS を使用した場合に追加のデータとワークアウトの強度マップを確認できます。

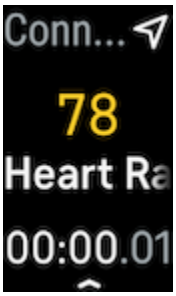
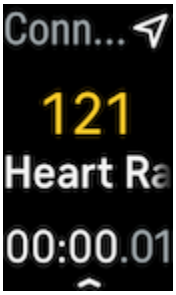
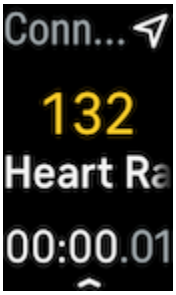
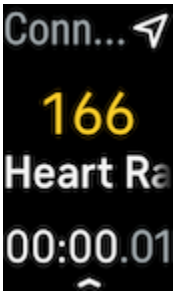
心拍数を確認する

Inspire 3 では、予備心拍数を使用して心拍ゾーンを個人ごとに調整します。予備心拍数とは、最大心拍数と安静時の心拍数の差です。エクササイズ中にトラッカーで心拍数と心拍ゾーンを確認することにより、選択したトレーニング強度の目標達成につながります。心拍ゾーンに入ると Inspire 3 に通知が表示されます。

心拍ゾーンにより、選択したトレーニング強度を目標にしてトレーニングできます。米国心臓協会の推奨の 3 種類のゾーンが利用できるほか、目標とする心拍数が決まっている場合は、カスタムゾーンを作成することも可能です。

デフォルトの心拍ゾーン

デフォルトの心拍ゾーンは、推定最大心拍数を使用して計算されています。Fitbit では 220 から年齢を引いた一般的な計算式で最大心拍数を計算しています。

アイコン	ゾーン	計算	説明
	ゾーン以下	最大心拍数の 50% 未満	脂肪燃焼ゾーン未満では、心拍数が低くなっています。
	脂肪燃焼ゾーン	最大心拍数の 50〜69%	脂肪燃焼ゾーンは、ウォーキングなどの適度な運動をしているときの状態です。心拍数と呼吸が上がっているものの会話は続けられるような状態です。
	有酸素運動ゾーン	最大心拍数の 70〜84%	有酸素運動ゾーンは、ランニングやスピニングなどの激しい運動をしているときの状態です。
	ピークゾーン	最大心拍数の 85% 以上	ピークゾーンは、スプリントや高強度インターバル トレーニングなど、パフォーマンスやスピードを向上させる短時間の激しい運動を行っているときの状態です。

カスタム心拍ゾーン

特定の心拍数範囲を目標とする場合は、このような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、関連するヘルプ記事をご覧ください。

アクティブ ゾーン時間を獲得する

脂肪燃焼ゾーン、有酸素運動ゾーン、ピーク時の心拍数ゾーンで費やした時間に応じてアクティブ ゾーン時間を獲得できます。時間を有効に活用できるように、有酸素運動ゾーンまたはピークゾーンでは 1 分ごとに 2 分のアクティブ ゾーン時間を獲得できます。

脂肪燃焼ゾーンでの 1 分間 = 1 分のアクティブ ゾーン時間
有酸素運動ゾーンとピークゾーンでの 1 分間 = 2 分のアクティブ ゾーン時間

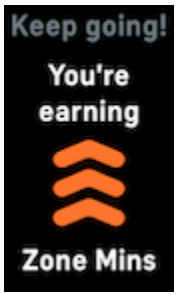
Inspire 3 では次の 2 つの方法でアクティブ ゾーン時間に関する通知が届きます。

- エクササイズ アプリ を使用したエクササイズ中に、異なる心拍ゾーンに入ってから少し後（運動の強度がわかります）。トラッカーの振動の回数でどのゾーンに入ったかがわかります。

1 回の振動 = 脂肪燃焼ゾーン
2 回の振動 = 有酸素運動ゾーン
3 回の振動 = ピークゾーン



- 一日を通じて、いずれかの心拍ゾーンに入ってから 7 分後（ウォーキング中など）。



デフォルトでは、心拍ゾーンの通知はオフになっています。オンにする手順は次のとおりです。

- エクササイズ アプリ を使用したエクササイズ中の心拍ゾーンの通知 - エクササイズ アプリでエクササイズを記録して分析するをご覧ください。
- 日常的なアクティビティでの心拍ゾーンの通知 - 設定を調整するをご覧ください。

デフォルトでは、1 週間に 150 分のアクティブ ゾーン時間の獲得が目標として設定されています。目標を達成すると、通知が届きます。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

心拍数の通知を受け取る

Inspire 3 は、10 分間以上活動していないときに、心拍数が上限または下限のしきい値を超えたことを検知すると、通知を送信します。



この機能をオフにする、またはしきい値を調整するには:

1. スマートフォンの Fitbit アプリの [今日] タブから、デバイス アイコン > **[Inspire 3]** をタップします。
2. **[高 / 低心拍数]** をタップします。
3. **[高心拍数の通知]** または **[低心拍数の通知]** をオンまたはオフにするか、**[カスタム]** をタップしてしきい値を調整します。

Fitbit アプリでは、過去の心拍数の通知の確認、考えられる症状や原因の記録、通知の削除ができます。詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

今日のエナジースコアを確認する

今日のエナジースコアを利用して、自分の体に最適なことを把握しましょう。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。スコアが高い場合は運動する準備ができていることを意味し、スコアが低い場合は体の回復に専念することをおすすめします。

スコアに加えて、スコアに影響した要因の内訳、その日のユーザーに合わせたアクティビティ目標、おすすめのワークアウトや回復向けセッションも表示されます。

トラッカーを夜間の睡眠中も含め、一日中（14 時間以上）装着して、文字盤から上にスワイプすると、1 日単位のデータでエナジースコアを確認できます。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

有酸素運動のフィットネス スコアを表示する

Fitbit アプリでは有酸素運動の概要を確認できます。自分の有酸素運動のフィットネス スコアと、有酸素運動のフィットネス レベルを類似ユーザーと比較して確認できます。

Fitbit アプリで [心拍数] タイルをタップし、心拍数のグラフを左にスワイプすると、有酸素運動のフィットネス データの詳細が表示されます。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

アクティビティを共有する

ワークアウト完了後 Fitbit アプリを開いて、データを友だちや家族に共有しましょう。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

アップデート、再起動、消去

トラブルシューティングの手順によっては、トラッカーの再起動が必要になる場合があります。また、Inspire 3 を他の人に譲る場合には消去もできます。トラッカーをアップデートすると、最新のファームウェアを入手できます。

Inspire 3 をアップデートする

トラッカーをアップデートすると、最新の機能強化と製品の更新情報を入手できます。

利用可能なアップデートがある場合、Fitbit アプリに通知が表示されます。アップデート開始後は Inspire 3 と Fitbit アプリの進行状況バーに沿って操作し、アップデートを完了します。アップデート中はトラッカーとスマートフォンを近くに置いておきます。

Inspire 3 をアップデートするには、バッテリー残量が 20% 以上である必要があります。Inspire 3 のアップデートにより、バッテリーの消耗が激しくなる場合があります。アップデートを開始する前に、トラッカーを充電器に接続することをおすすめします。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

Inspire 3 を再起動する

Inspire 3 を同期できない場合、データの記録や通知の受信で問題が発生した場合は、トラッカーを再起動します。

1. 文字盤から下にスワイプして設定アプリ を見つけます。
2. 設定アプリ > **[デバイスの再起動]** > **[再起動]** をタップします。

Inspire 3 が反応しない場合:

1. Inspire 3 を充電ケーブルに接続します。手順については、トラッカーを充電するをご覧ください。
2. トラッカーのボタンを 10 秒間長押しします。ボタンを離します。トラッカーが再起動すると、Inspire 3 が振動し、Fitbit ロゴが表示されます。

   充電ケーブルにボタンがない場合は、デバイスを充電ケーブルから外し、1 秒待って再度接続します。再起動するまでこれを 3 回繰り返します。

Inspire 3 を消去する

Inspire 3 を他の人に譲渡する場合や返品する場合は、まず個人データを消去します。

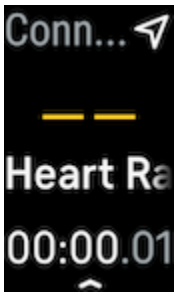
1. 文字盤から下にスワイプして設定アプリ を見つけます。
2. 設定アプリ > [**デバイス情報**] > [**ユーザーデータの消去**] を開きます。
3. 上にスワイプして、次に [**3 秒押し続ける**] を 3 秒長押しして離します。
4. データ消去が完了すると、Fitbit のロゴが表示され、Inspire 3 が振動します。

トラブルシューティング

Inspire 3 が正しく機能しない場合は、以下のトラブルシューティング手順をご確認ください。

心拍信号が記録されない

エクササイズを行っている時間を含め、Inspire 3 は一日中ユーザーの心拍数を常時記録します。トラッカーの心拍数センサーが信号を検出できなかった場合、破線が表示されます。

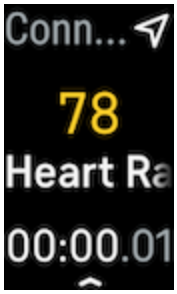


トラッカーが心拍信号を検出できない場合、まずトラッカーの設定アプリ で心拍数の測定がオンになっていること、Inspire 3 が **[手首に装着]** に設定されていることを確認します。次に、トラッカーを正しく装着しているか確認し、手首を上下に動かしたり、バンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Inspire 3 が皮膚に接触している状態にします。腕をまっすぐ伸ばした状態で短時間動かさないようにすると、再び心拍数が表示されるようになります。

詳しくは、関連するヘルプ記事をご覧ください。

GPS 信号を受信しない

高層ビル、森の奥深く、急な丘、厚い雲などの環境要因によって、スマートフォンによる GPS 電波への接続が干渉される場合があります。エクササイズ時にスマートフォンが GPS 信号の受信を試みている場合、画面の上部に **[接続中]** と表示されます。



確実に記録できるよう、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。

その他の問題

次のいずれかの問題が発生した場合は、トラッカーを再起動します。

- 同期されない
- タップ、スワイプ、またはボタンを押しても反応しない
- 歩数などのデータが記録されない
- 通知が表示されない

再起動手順については、Inspire 3 を再起動するをご覧ください。

一般情報と仕様

センサーとコンポーネント

Fitbit Inspire 3 には次のセンサーとモーターが搭載されています。

- 光学式心拍数トラッカー
- 酸素飽和度（血中酸素ウェルネス）モニタリング用の赤色および赤外線センサー
- 3 軸加速度計（動きのパターンの測定用）
- 環境光センサー
- 振動モーター

材質

Inspire 3 のクラシックベルトは、多くのスポーツ ウォッチに使用されているものと同様の、柔らかくて丈夫なシリコーン素材でできています。Inspire 3 の本体とバックルは、プラスチック製です。

ワイヤレス テクノロジー

Inspire 3 には、Bluetooth 5.0 無線トランシーバーが搭載されています。

触覚フィードバック

Inspire 3 には、アラーム、目標、通知、リマインダー、アプリで機能する振動モーターが搭載されています。

バッテリー

Inspire 3 には充電式リチウムポリマー バッテリーが内蔵されています。

メモリ

Inspire 3 は 1 日単位のデータ、睡眠情報、エクササイズの履歴などのデータを 7 日間分保存します。過去のデータは Fitbit アプリで確認できます。

ディスプレイ

Inspire 3 は AMOLED カラー ディスプレイを備えています。

バンドのサイズ

S サイズのバンド	手首周りが 5.5〜7.1 インチ（140〜180 mm）の方にフィットします
L サイズのバンド	手首周りが 7.1〜8.7 インチ（180〜220 mm）の方にフィットします

環境条件

動作温度	32〜104°F （0〜40°C）
3 か月間の保管温度	-4〜104°F （-20〜40°C）
防水性能	水深 50 m までの防水性能

最高動作高度	28,000 フィート （8,534 m）

詳細

トラッカーの詳細情報、Fitbit アプリで進捗を確認する方法、Fitbit Premium で健康的な習慣を身に付ける方法については、help.fitbit.com をご覧ください。

返品に関するポリシーと保証

保証に関する情報と fitbit.com の返品に関するポリシーについては、ウェブサイトをご覧ください。

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB424

FCC ID: XRAFB424

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB424

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB424

IC: 8542A-FB424

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

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

Paramètres > **Informations sur l'appareil** > **Informations réglementaires**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

Frequency Bands and Power

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

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

Simplified EU Declaration of Conformity

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

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

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

Declaración UE de Conformidad simplificada

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

Déclaration UE de conformité simplifiée

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

Dichiarazione di conformità UE semplificata

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

CE

Argentina



C-27775

Australia and New Zealand

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**



Ghana

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

Indonesia

83422/SDPPI/2022

3788

82710/SDPPI/2022

3788

Israel

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

Japan

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**



R 201-220279

Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

Malaysia

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

Mexico

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

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

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

IFT#: RCPFIFB22-3947

Morocco

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00033173ANRT2022
Date d'agrément: 27/05/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13912/22
D202897

Paraguay

NR: 2022-06-I-0382

Philippines

NTC

Type Accepted
No: ESD-RCE-2230361

Serbia

И005 22

Singapore

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

South Korea

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

低功率警語：

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

Translation:

Low Power Warning:

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

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

Thailand



United Arab Emirates







United Kingdom

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

Simplified UK Declaration of Conformity

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

UK CA

About the Battery

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

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

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



Models: FB424
Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.
Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China
Marketing@highpowertech.com
Battery Model ID: 391220

Amperex Technology Limited
Unit 3503, 35th Floor Wharf Cable TV Tower, 9 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, New Territories, Hong Kong
zuoz@atlbattery.com
Battery Model ID: 371218-Nyota

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.
Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing
Sunny.liu@gdvdl.com
Battery Model ID: 361219

Do not modify or remanufacture/refurbish the battery, puncture or attempt to insert objects into the battery, immerse or expose the battery to water or other liquids, or expose the battery to fire, excessive heat, and/or other hazards.

IP Rating

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

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

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

Safety Statement

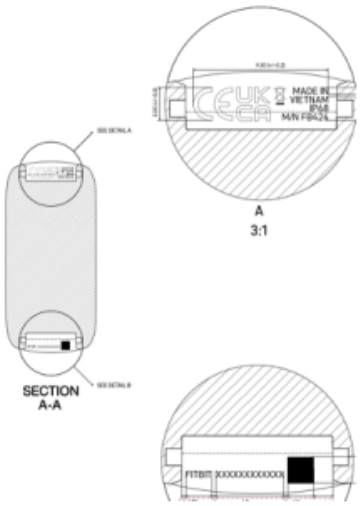
This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005 + A1:2009 + A1:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2: 2013; IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017; BS EN 62368-1:2014 + A11:2017; IEC 62368-1:2018,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

Regulatory Markings

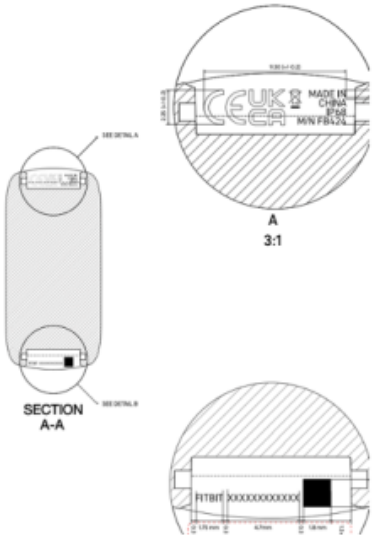
Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View

Made in Vietnam



Made in China



Back View



©2024 Fitbit LLC. All rights reserved. Fitbit と 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については、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。