

 fitbit inspire **HR**™



ユーザーマニュアル
バージョン 2.6

目次

開始	5
同梱内容.....	5
トラッカー の充電.....	6
スマートフォンで 設定する.....	7
Fitbit アプリでデータを確認可能.....	7
Inspire HR の着用	8
全日装着の位置と運動時の着用位置.....	8
利き腕.....	9
着用とお手入れのヒント.....	9
ベルトの交換	10
バンドを取り外します.....	10
バンドの取り付け.....	10
基本	12
Inspire HR のナビゲート.....	12
基本的なナビゲーション.....	12
クイック設定.....	14
設定の調整.....	14
時計の文字盤変更	15
スマートフォンからの通知	16
通知の設定.....	16
着信通知の表示.....	16
通知をオフにする設定.....	17
タイムキーパー	18
アラームの設定.....	18
アラームの消去またはスヌーズ.....	19
タイマーやストップウォッチを使う.....	19
アクティビティとウェルネス	20
データを見る.....	20
毎日の運動目標の記録.....	21

目標の選択	21
時間毎のアクティビティの記録	21
睡眠のデータを記録	22
睡眠目標を設定	22
睡眠習慣について	22
心拍数を確認する	22
ガイド付き呼吸セッションの実践	23
エクササイズと心臓の健康	24
運動の自動トラッキング	24
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析	24
GPS 要件	25
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	26
ワークアウトサマリーの確認	26
心拍数を確認する	26
デフォルト心拍数ゾーン	27
カスタム心拍ゾーン	27
アクティビティの共有	28
心肺機能のフィットネスレベルを表示	28
アップデート、再起動、および消去	29
Inspire HR のアップデート	29
Inspire HR の再起動	29
Inspire HR の消去	29
トラブルシューティング	30
心拍数シグナルの欠落	30
GPS 信号の欠落	31
他の問題	31
一般情報および仕様	32
センサーおよびコンポーネント	32
材質	32
ワイヤレス テクノロジー	32
触覚フィードバック	32
バッテリー	32
データ保存	32
ディスプレイ	33

バンドサイズ.....	33
環境条件.....	33
さらに詳しく.....	33
返品ポリシーおよび保証.....	33
Regulatory and Safety Notices	34
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	34
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	35
European Union (EU)	36
Customs Union	37
Argentina	37
Australia and New Zealand.....	37
Belarus	38
China.....	38
India	39
Israel	40
Japan.....	40
Mexico.....	40
Morocco	40
Nigeria.....	41
Oman.....	41
Pakistan	41
Philippines	42
Serbia	42
South Korea.....	42
Taiwan.....	43
United Arab Emirates.....	45
Zambia.....	45
Safety Statement.....	45

開始

Fitbit Inspire HR は、毎日の健康的な習慣作りをサポートする、使いやすい心拍数と健康づくり & フィットネス用トラッカーです。

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

同梱内容

Inspire HR 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）

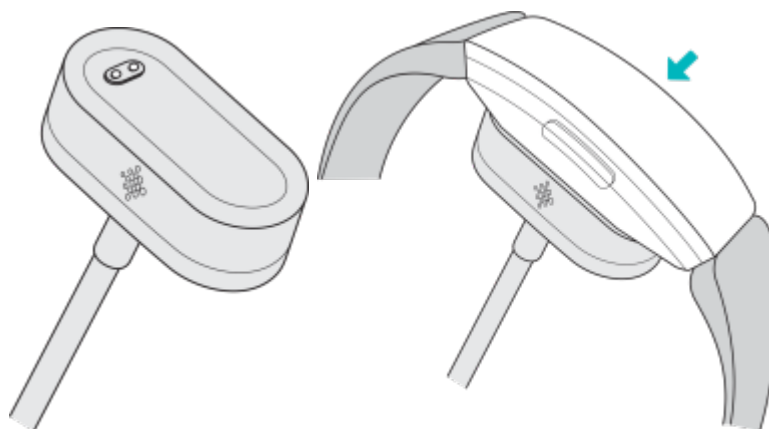
Inspire HR の取り外し可能リストバンド（別売）は、さまざまな色や素材で展開されています。

トラッカー の充電

フル充電した Inspire HR のバッテリー駆動時間は、5 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。

Inspire HR の充電方法

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を持ち、マグネットの力で接続されるまで、トラッカーの背面にあるポートの近くに持っていきます。充電ケーブルのピンがトラッカーの背面にあるポートと合っていることを確認してください。



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 Inspire HR 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。

Inspire HR の着用

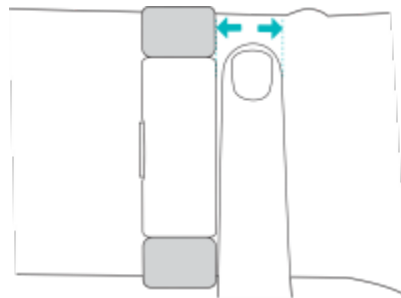
Inspire HR は手首に装着します。異なるサイズの手首バンドを取り付ける場合や、別のバンドを購入した場合は、「[ベルトの交換](#)」ページ 10 の手順をご覧ください。

クリップのアクセサリは Inspire HR 用に設計されているものではありません。

全日装着の位置と運動時の着用位置

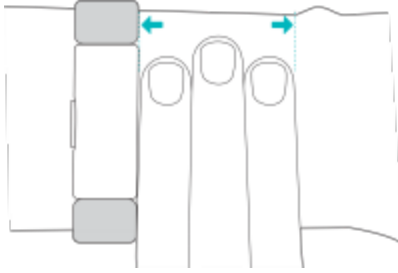
運動をしていないときは、手首の骨から指一本分ほど開けた少し上の方に Inspire HR を装着します。

一般的には、長時間着用した後は1時間程トラッカーを外すなどして、定期的に手首を休ませることが大切です。シャワーを浴びる際は、トラッカーを外すことをお勧めします。トラッカーを着用したままシャワーを浴びてもかまいませんが、本体に石鹸、シャンプー、コンディショナーが付かないようにしてください。石鹸、シャンプー、コンディショナーは、トラッカーに長期的なダメージを与え、肌荒れを引き起こす可能性があります。



運動中の心拍数トラッキングの最適化

- ワークアウトの間は、トラッカーを手首の（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、Inspire HR 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。Inspire HR 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 > [Inspire HR] 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。

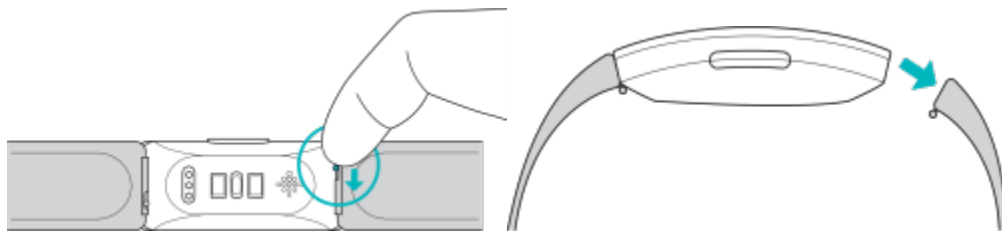
ベルトの交換

Inspire HR 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アクセサリ・リストバンド fitbit.com で別売り、と交換することができます。バンドの測定については、[ページ](#)の「バンドサイズ」をご覧ください [33](#)。

Fitbit Inspire および Fitbit Inspire HR のバンドは、どちらのトラッカーとも互換性があります。

バンドを取り外します

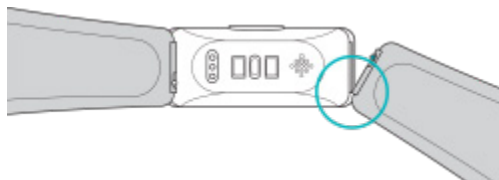
1. Inspire HR を裏返して、クイックリリースレバーを探します。
2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、慎重にバンドをトラッカーから引き離して外します。



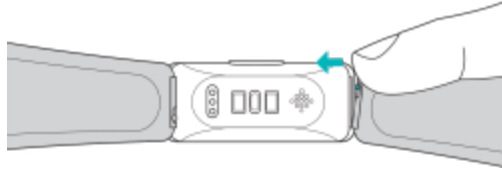
3. 他方も同じように外してください。

バンドの取り付け

1. バンドを取り付けるには、バンドを 45 度から向けて持ち、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、ベルト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放します。

基本

ナビゲート方法、バッテリー残量の確認、トラッカーのお手入れ方法について説明します。

Inspire HR のナビゲート

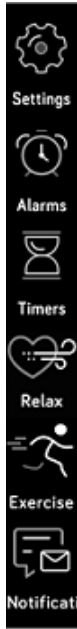
Inspire HR は、OLED タッチスクリーン ディスプレイと、1 個のボタンを備えています。

画面をタップするか、上下にスワイプするか、ボタンを押して、Inspire HR を操作します。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

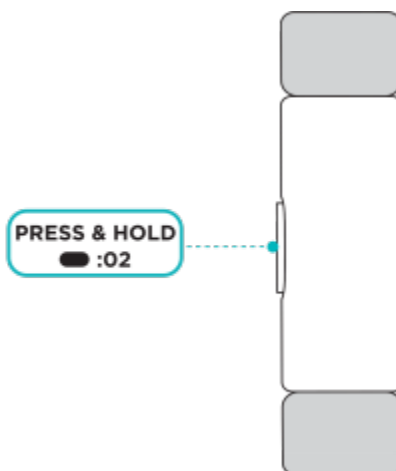
ホーム画面には時計が表示されます。

- 下にスワイプして、Inspire HR のアプリをスクロールします。アプリをタップして、それを開きます。
- 上にスワイプすると、毎日の統計情報が表示されます。



クイック設定


Inspire HR のボタンを長押しすると、特定の設定に素早くアクセスできます。設定をタップすると、オン/オフの切り替えができます。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:




バッテリー	バッテリー残量を確認します。
画面をオン	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。
通知	通知設定をオンにすると、スマートフォンが近くにあれば、Inspire HR はスマートフォンからの通知を表示します。詳しくは、「 スマートフォンからの通知 」ページ 16 をご覧ください。

設定の調整


お使いのトラッカーで、輝度、心拍数の追跡、ボタン感度などの基本設定を直接管理できます。設定アプリを開き、 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。

時計の文字盤変更

Fitbit Gallery では、トラッカーをパーソナライズすることができる様々な文字盤をご用意しています。


1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Inspire HR] 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 HR に追加します。

スマートフォンからの通知

Inspire HR 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、左上のアイコン > [Inspire HR] 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、Inspire HR 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 HR 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。

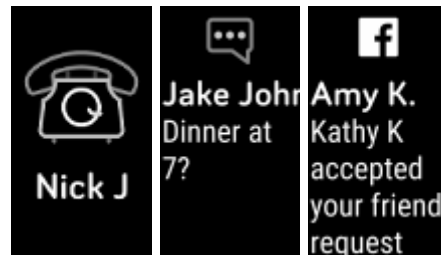
詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

着信通知の表示

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

- 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下を 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；お使いのデバイスは、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、携帯電話を確認してください。

通知をオフにする設定

Fitbit アプリで特定の通知をオフにするか、Inspire HR 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、スマートフォンが通知を受信したときにトラッカーは振動せず、画面もオンになりません。

特定の通知をオフにするには、次のようにします。

1. スマートフォンの Fitbit アプリで [Today] タブ  から、左上のアイコン  > [Inspire HR] 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すると、クイック設定画面にアクセスします。
2. [通知] をタップしてオフにします。通知がオフになっていると、通知アイコンは暗くなります。

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。

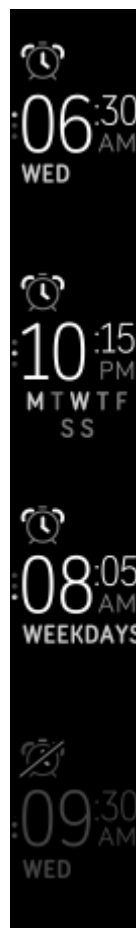
タイムキーパー

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

Fitbit アプリでアラームを設定および削除します。アラームアプリの Inspire HR で直接アラームを有効または無効にします .

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。



アラームの消去またはスヌーズ

アラームが鳴ると、トラッカーが振動します。アラームを解除するには、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 HRが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カー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

Inspire HR は装着するたびに、さまざまなデータを継続的に追跡します。データは、一日を通して Fitbit アプリと自動的に同期されます。

データを見る

文字盤から上にスワイプすると、以下のような1日単位のデータが表示されます。

コア統計	今日歩いた歩数、歩いた距離、消費カロリー、アクティブな時間 (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ゾーン
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 (タップすると、これらのデータが切り替わります)
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
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数目標であれば、自分の体重が健康的な範囲内に入る場所

Fitbit アプリで数目標を設定すると、その数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。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

毎日の運動目標の記録

Inspire HR 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 HR で目標の進捗状況を記録してください。詳しくは、「[データを確認する](#)」ページ 20 を参照してください。

時間毎のアクティビティの記録

Inspire HR では、安静時間を記録し、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

Inspire HR 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、目が覚めた時にトラッカーを同期し、Fitbit Today で Fitbit アプリを確認します。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

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

Inspire HR 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 [20](#)。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。

Inspire HR では、選択したワークアウト負荷を達成できるように、運動中に心拍ゾーンが表示されます。


詳細については、「[心拍数をチェックする](#)」ページで [26](#) 確認してください。

ガイド付き呼吸セッションの実践

Inspire HR 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、一日を通して心穏やかな時間を過ごすのに役立ちます。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 HR 上でリラククスアプリを開きます。




2. 2 分間のセッションは、最初に表示されます。上にスワイプして、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。



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 HR は、15 分以上の動きの激しいアクティビティを自動的に認識して記録します。アクティビティに関する基礎データは、スマートフォンの Fitbit アプリで見ることができます。

[Today] タブ  から、[エクササイズ] タイル  をタップします。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析

Inspire HR の [エクササイズ] アプリ  で特定のエクササイズを追跡すると、心拍数データ、消費カロリー、経過時間、ワークアウト後のサマリーなどのリアルタイムのデータを手首で確認できます。完全なワークアウトデータや、GPS を使用した場合のワークアウト強度マップについては、Fitbit アプリの [エクササイズ] タイルをタップします。



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

GPS 要件

[GPS 接続機能] は、GPS センサーの付いたサポートされているすべてのスマートフォンで利用できます。詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

1. スマートフォンで Bluetooth と GPS をオンにします。
2. Inspire HR がスマートフォンとペアリングされていることを確認します。
3. Fitbit アプリでは、GPS や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. 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 HR 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. [再生]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、カロリーなど、アクティビティに応じて目標を設定します。GPS を使用するエクササイズの場合、信号を受信するのを待つか、エクササイズを始めます。GPS は信号を受信したら、接続されます。
4. ワークアウトの終了や一時停止は、ボタンを押します。
5. 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。
6. 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。
- GPS 付きのエクササイズを使用すると、アイコンが携帯電話の GPS 信号に接続したとき、左上にアイコンが表示されます。画面に「接続済み」が表示され、Inspire HR が振動すると、GPS が接続されます。



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 アプリでは、エクササイズのタイプ毎に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。例えば、GPS 接続機能と合図のオン/オフを切り替えたり、Inspire HR 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、左上のアイコン > [Inspire HR] 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。

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 HR 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

心拍数ゾーンは、選択したトレーニング負荷を設定するとき際に役立ちます。Charge 3 は、現在のゾーンとあなたの心拍数の表示の隣の最大心拍数を読み取り進捗状況を示します。Fitbit アプリ内で、特定の日や運動中に費やした時間を参照することができます。アメリカの心臓協会の勧告に基づいて 3 つのゾーンは、使用可能か、または対象になっている特定の心拍数がある場合は、カスタムゾーンを作成することができます。

Inspire HR は、最大心拍数と安静時の心拍数間の差である心拍数予備力を利用して心拍数ゾーンをパーソナライズします。選択したトレーニング強度を目標にするには、運動中の心拍数と心拍ゾーンをトラッカーでチェックします。Inspire HR は、心拍ゾーンに入るとお知らせします。

デフォルト心拍数ゾーン

デフォルト心拍数ゾーンはユーザーの推定最大心拍数を用いて計算されます。Fitbit では一般的な数式 (220 - 年齢) を用いて最大心拍数を推計しています。

アイコン	ゾーン	計算	説明
	ゾーン未満	最大心拍数の50% 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	最大心拍数の50% から69% の間。	脂肪燃焼ゾーンでは、早歩きなどの適度な運動をしている状態です。心拍数と呼吸が上昇しているものの、会話を続けられるような状態です。
	有酸素運動ゾーン	最大心拍数の70% から84% の間。	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る。

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。

アップデート、再起動、および消去

Inspire HR のアップデート、再起動、および消去方法

Inspire HR のアップデート

トラッカーをアップデートして、最新の拡張機能を手に入れ、製品のアップデートを行ってください。

アップデートが利用可能になると、Fitbit アプリに通知が表示されます。アップデートを開始したら、アップデートが完了するまで Inspire HR と、Fitbit アプリのプログレスバーに従います。アップデート中は、トラッカーとスマートフォンを近づけておいてください。

Inspire HR のアップデートには数分かかり、バッテリーの消耗が激しい場合があります。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 HR の再起動


Inspire HR を同期できない場合、GPS 接続機能やデータの追跡に不具合がある場合、トラッカーが反応しない場合などは、デバイスを再起動します。

1. Inspire 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 **6** ご確認ください。
2. トラッカーのボタンを 5 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 HR 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 HR の消去

Inspire HR 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. Inspire HR 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 秒間押して放します。トラッカー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 HR が正しく動作しない場合は、下記のトラブルシューティング手順をご覧ください。

心拍数シグナルの欠落

Inspire HR は、継続的に終日およびエクササイズ中の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の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、心拍数追跡がオンになっていることを確認します。次に、トラッカーを手首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ます。Inspire HR は、肌に触れている必要があります。腕をまっすぐ伸ばしたまま少しの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、スマートフォンが GPS 衛星に接続できないことがあります。運動中にスマートフォンが GPS 信号を探している場合は、画面上部に **接続中** と表示されます。



最適な結果を得るために、携帯電話が信号を検出するまで待ってからランニング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、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「[Inspire HR の再起動](#)」をご覧ください。29

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 HR 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 HR の枠はプラスチック製です。Inspire HR のクラシックバンドは、多くのスポーツウォッチで使用されているものと同じく、高級で快適なシリコン製で、バックルはアルマイト加工のアルミニウム製です。アルマイトには微量のニッケルが含まれており、ニッケルに敏感な肌はアレルギー反応を示す場合もあります。ただし、Fitbit の全製品におけるニッケル含有量は、欧州連合の厳格な指令に適合しています。

ワイヤレス テクノロジー

Inspire HR は Bluetooth 4.0 無線送受信機を搭載しています。

触覚フィードバック

Inspire HR は、アラーム、目標、通知、およびリマインダー用の振動モーターを搭載しています。

バッテリー

Inspire HR 本体には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

データ保存

Inspire HR は、1 日単位のデータ、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、過去のデータを見ることができます。

ディスプレイ

Inspire HR は OLED 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	-20°から 45°C (-4°から 113°F)
非動作温度	-4° ~ 14° F (-20° ~ -10° C) 45°から 60°C (113°から 140°F)
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 select regions for FB413 can also be viewed on your device. To view the content: Settings > Device Info.

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

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

Settings > Device Info

Unique Identifier: FB413

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

www.fitbit.com

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 FB413

IC: 8542A-FB413

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

Settings > Device Info

Paramètres > Informations sur l'appareil

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)

Model FB413

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB413 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, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB413 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB413 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, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB413 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB413 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



Customs Union



Argentina

Model FB413:



Australia and New Zealand



Belarus



China

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

Settings > Device Info

Model FB413:

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 5.5dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIT ID: 2018DJ8990

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB413	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)	--	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB413	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

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).



India

Model FB413

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

Settings > Device Info

Israel

Model FB413

01197-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB413

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

Settings > Device Info



201-180694

Mexico

Model FB413



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

Model FB413

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18211 ANRT 2018

Date d'agrément: 11/12/2018

Nigeria

Model Name FB413

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

Oman

Model FB413

D090258

TRA/TA-R/6805/19

Pakistan

Model No.: FB413

TAC No: 9.6040/2018



Model: FB413

Serial No: Refer to retail box

Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB413



Serbia

Model FB413



South Korea

Model FB413



클래스 B 장치 (가정 사용을위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치.

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

Taiwan

Model FB413



CCAF19LP0020T4

低功率警語:

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:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

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.

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。

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.

United Arab Emirates

Model FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Zambia

Model FB413



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 9

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。