🖫 fitbit charge 6





ユーザーマニュアル バージョン 1.0

目次

目次
開始7
同梱内容7
トラッカー の充電8
セットアップ
Fitbit アプリでデータを確認可能10
Fitbit Premiumの発売開始11
Charge 6 を着用する12
全日装着の位置と運動時の着用位置12
バンドを締める13
利き手14
着用とお手入れのヒント15
ベルトの交換15
バンドを取り外します15
バンドの取り付け16
基本
Charge 6 を操作する17
基本的なナビゲーション17
クイック設定18
ボタンショートカット20
設定の調整
ディスプレイ
静音モード21

その他の設定2	21
バッテリー残量をチェック2	2
端末ロックの設定2	3
常時表示の調整	3
画面をオフにする24	4
文字盤とアプリ	5
時計の文字盤変更	5
アプリを開く2	5
スマートフォンを探す29	6
スマートフォンからの通知2	7
通知の設定2	7
着信通知の表示	7
通知の管理2	8
通知をオフにする設定	8
電話の応答または拒否2	9
メッセージへ応答(Androidフォン)30	0
時間管理	51
アラームの設定	31
アラームの解除またはスヌーズ	31
タイマーやストップウォッチを使う3	2
アクティビティとウエルネス	3
データを見る	3
毎日の運動目標の追跡34	4
目標の選択3 [,]	4
時間毎のアクティビティの追跡34	4
睡眠のデータを追跡	5

睡眠目標を設定
自分の長期的な睡眠行動を把握しましょう
睡眠習慣について知る
ストレス管理
EDAスキャンアプリを使用
ストレス管理スコアを確認37
先進的な健康指標
エクササイズと心臓の健康
運動の自動トラッキング
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析40
エクササイズ設定のカスタマイズ42
ワークアウトサマリーの確認
心拍数を確認する
カスタム心拍ゾーン
アクティブ・ゾーン時間(分)を取得45
心拍数の通知を受け取る46
機器とアプリに心拍数が表示されます46
今日のエナジースコアをチェックする47
心肺機能のフィットネスレベルを表示
アクティビティの共有48
非接触型決済
クレジットカードとデビットカードを使用する49
非接触型決済をセットアップする49
購入
デフォルトのカードを変更する50
交通機関の支払い51
ライフスタイル

YouTube Music の操作による音楽コントロール	52
Googleマップ	
アップデート、再起動、および消去	54
Charge 6 をアップデートする	
Charge 6 を再起動する	
Charge 6 を消去する	
トラブルシューティング	
心拍数シグナルの欠落	
GPS 信号の欠落	
他の問題	57
一般情報および仕様	
センサーおよびコンポーネント	
材質	
ワイヤレス テクノロジー	
触覚フィードバック	
バッテリー	
データ保存	
ディスプレイ	
バンドサイズ	
環境条件	
さらに詳しく	60
返品ポリシーおよび保証	60
規制および安全に関する注意事項	60

開始

Google を搭載した唯一のプレミアム健康づくり & フィットネス用トラッカーである Fitbit Charge 6* で運動 習慣をレベルアップしましょう。モチベーションを維持し目標を達成するために必要なフィットネスツールを使用する と、日々の生活や運動習慣がかつてないほど簡単になります。

製品の安全性に関する情報については、<u>support.google.com</u>でご確認ください。 Charge 6 は、医学的または科学的デ−タを提供することを目的としていません。

*Fitbit Charge 6 は、Android9.0 以降または iOS15 以降を搭載したほとんどのスマートフォンに対応しています。Google アカウント、Fitbit の モバイルアプリ、インターネット接続が必要です。一部の機能の利用には、Fitbit のモバイルアプリおよび有料サービスへのお申し込みが必要です。詳しく は、<u>fitbit.com/devices</u>をご覧ください。



Charge 6 の同梱物:



Charge 6 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そろっています。

トラッカーの充電

フル充電された Charge 6 のバッテリー駆動時間は、最大 7 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。

Charge 6 の充電方法:

- 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、UL 認証の USB ウォールチャージャー、または別の低エネル ギー充電デバイスに差し込みます。
- 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。



フル充電には、約1~2時間かかります。Charge 6の充電中、画面をダブルタップするかボタンを押すと電源が入り、バッテリー残量を確認できます。Charge 6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。



セットアップ

iPhone や iPad の Fitbit アプリ、または Android フォンの Fitbit アプリで Charge 6 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、<u>fitbit.com/devices</u> 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
 - <u>Android フォン専用の</u>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。

お客様は、Fitbit アプリで Fitbit プレミアムの試用版サブスクリプションをご利用いただけます。1

詳しくは、関連のヘルプ記事 をご覧ください。

¹ Fitbit プレミアムの新規および復帰ユーザー様のみが対象です。メンバーシップは、デバイスのアクティベーションから 60 日以内に開始してください(有 効なお支払い方法が必要です)。トライアル終了後は月額 9.99 ドル* で自動的に更新されます。メンバーシップの終了までにキャンセルすれば、継続 的な料金は発生しません。コンテンツと機能は変更される可能性があり、一部の地域では利用できない場合があります。メンバーシップの権利の譲渡は できません。詳細は <u>こちら</u> をご覧ください。利用規約が適用されます。

* イギリス地域の更新料金は月額 7.99 ポンドとなります。

Charge 6 を着用する

手首に Charge 6 を装着します。異なるサイズのバンドを取り付ける必要がある場合や、別のバンドを購入した場合は、「ベルトの交換」ページ 15の手順をご覧ください。

全日装着の位置と運動時の着用位置

運動をしていないときは、手首の骨の上から指一本分ほど離した位置に Charge 6 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少し上の位置に装着していると、フィット感が改善します。サイクリングやウェイトリフティングといったさまざまな運動では手首を曲げる回数が多いので、トラッカーが手首の下の方に装着されていると、心拍数の検出が妨げられる原因となります。



- トラッカーを手首の上部に着用して、デバイスの背部が肌に接していることを確認してください。
- ワークアウトの前はバンドを締め、終了したらバンドを緩めるようにしましょう。リストバンドは、あまり強く締めすぎないでください(リストバンドを強く締めすぎると血液の流れが制限され、心拍信号が影響を受けます)。

バンドを締める

- 1. Charge 6 を手首につけます。
- 2. トップバンドの最初のループにボトムバンドを通します。



3. 快適にフィットするまでバンドを締めます。次にバンドの一つの穴にペグを押し込みます。



4. バンドのゆるんだ方の端を2番目のループに通して、平らになるまでスライドさせます。バンドがきつすぎない か確認してください。バンドは手首で前後に動かせるくらいゆるめに着用します。



利き手

精度を高めるには、Charge 6 を [利き手] と [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。 Charge 6 を利き手に装着する場合は、 Fitbit アプリで [手 首] の設定を変更してください。

Fitbit アプリの [今日] タブから、左上のアイコン > Charge 6 > [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

Charge 6 には、小サイズの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 で別売りのアクセサリー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 59をご覧ください。

Fitbit Charge 5 のバンドは、Fitbit Charge 6と互換性があります。

バンドを取り外します

1. Charge 6 を裏返して、バンドの留め具を見つけます。



2. 留め具を外すには、フラットボタンを爪でバンド側に押します。

3. バンドをゆっくり引っ張って、トラッカーから取り外します。



4. 他方も同じように外してください。

バンドの取り付け

バンドを取り付けるには、カチッという音が聞こえて所定の位置に収まるまで、バンドをトラッカーの端に押し押し 込みます。ループとペグが付いたバンドが、トラッカーの上部に取り付けられます。



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。

Charge 6 を操作する

Charge 6 は、カラー AMOLED タッチスクリーンディスプレイと、一つ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、ボタンを押して、Charge 6 を操作します。[常時表示] 設定をオンしていない限り、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。詳しくは、「常時表示の調整」ページ 23をご覧ください。

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。

- 画面を 2 回しっかりタップするか、ボタンを押すか、手首を回すと、Charge 6 がスリープ解除されます。
- 画面上部から下にスワイプすると、[クイック設定]、[決済]アプリ、[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。時計画面に戻るには、右にスワイプするか、ボタンを押します。
- 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。
- 前の画面に戻るには、右にスワイプします。ボタンを押して時計画面に戻ります。最良の結果を得るには、親指と人差し指をトラッカーのいずれかの側に置き、しっかり押し込んでボタンを押します。



クイック設定

特定の設定にすばやくアクセスするには、文字盤から下にスワイプします。[設定]をタップして調整します。[設 定]をオフにすると、アイコンに線が引かれて薄暗くなります。

設定アプリ	タップして、[設定] アプリ 🥺 を開きます。詳しくは、「設定の調整」 ページ 20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、画面がアクティブにならないように [防水ロッ ク] の設定をオンにします。防水ロックがオンになると、画面がロックされ、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トラッカーに表示されますが、 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 から下にスワイプし、[防水ロック] を タップし、画面を2回しっかりとタップします。防水ロックを解除するには、画面の中央 を指でしっかりとダブルタップします。画面に「ロック解除」と表示されない場合は、もっと 強くタップしてみてください。この機能をオフにすると、デバイスに搭載されている加速度 計を使用するため、起動にはより大きな力が必要になります。 エクササイズアプリで水泳を始めると、防水ロックは自動的にオンになるのでご注意くだ さい。
スマートフォンを探す	タップして、[スマートフォンを探す]アプリ 🕠 を開きます。詳細については、「スマートフォンを探す」 ページ 26をご覧ください。
機器の心拍数	機器の HR をオンにして、Charge 6 を互換性のあるエクササイズ機器に接続すると、 リアルタイムの心拍数がディスプレイに直接表示されます。詳細については、「機器とア プリで心拍数を確認する」 ページ 46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、目標達成のお祝い、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、画面は暗いままです。Charge 6 をスリープ解除するには、画面を 2 回しっかりとタップします。 [おやすみモード] アイコンが [クイック設定] で明るくなります。 [おやすみモード] は、「睡眠スケジュール」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」ページをご覧ください。20 「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。
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。
	「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。
お支払い	手首から非接触型決済を行うことができます。詳細については、「非接触型決済機 能」ペ−ジ 49をご覧ください。

ボタンショートカット

非接触型決済機能を開くには、ボタンを二度押しします。

設定の調整

[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] をタップすると、調整できます。スワイプすると、[設定] の一覧が表示されます。

ディスプレイ

明るさ	画面の明るさを変更します。
画面の起動	手首を回したときに、画面をオンにするかどうかを変更します。
画面のタイムア ウト	画面がオフになるまでの時間、または常時表示の文字盤に切り替わるまでの時間を調整し ます。
常時表示	常時表示をオン、オフします。詳細については「常時表示の調整」ページ23をご覧ください。

静音モード

サイレン	すべての通知をオフにします。
トモード	
おやす みモード	おやすみモードの設定を調整します。これには、自動的にオン/オフになるモードのスケジュールの設定 が含まれます。
	スケジュールを設定するには:
	 [設定] アプリ ② を開いて、[消音モード] > [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。 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、時間をタップして選択します。[おやすみモード] は手動でオンにした場合でも、スケジュールした時間になると自動的にオフになります。
エクササ イズ・フ ォーカス	エクササイズアプリを使用中の通知をオフにします 쏙 。

その他の設定

心拍数	心拍数追跡をオンまたはオフにします。
アクティブな心 拍ゾーン通知	毎日の運動中に受け取る、心拍ゾーンの通知をオンまたはオフにします。詳しくは、 <mark>関連のへ</mark> <u>ルプ記事</u> をご覧ください。
ボタンロック	画面がオフのときにトラッカーのボタンが作動しないようにします。[ボタンロック] をオンにするに は、[設定] 〉 [オンにする] をタップします。
バイブレーション	トラッカーの振動強度を調整します。
GPS	GPSモードを選択します。詳しくは、 <mark>関連のヘルプ記事</mark> をご覧ください。

拡大設定	[拡大] をオンにすると、画面を三度タップしたときに拡大表示することができます。 倍率は 2 倍と 3 倍からお選びください。 再度縮小表示するには、 画面を一度タップします。
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。 [デバイス情報] > [システム情報] をタップすると、アクティベーション日が表示されます。 詳しくは、 関連のヘルプ記事 をご覧ください。
デバイスを再起	[デバイスの再起動] >
動する	[再起動] をタップして、トラッカーを再起動します。

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。



トラッカーのバッテリー残量が少ない場合(20%以下)は、警告が表示され、バッテリーインジケーターが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い場合(8%以下)は、2つ目の警告が表示され、 バッテリーインジケーターが点滅します

バッテリー残量が少ないとき:

• GPSでエクササイズを追跡している場合、GPS トラッキングはオフになります。

- 常時表示はオフになります
- クイック返信は使用できません。
- お使いのスマートフォンからの通知は受信できなくなります。

端末ロックの設定

非接触型決済をセットアップすると、個人の4桁の暗証番号を設定するよう求められます。



Fitbit アプリで暗証番号を管理します:

Fitbit アプリの [今日]タブから、左上のアイコン > [Charge 6] > [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。

常時表示の調整

常時表示をオンにすると、画面を操作していないときでも、トラッカーには時刻が表示されます。



常時表示をオンまたはオフにするには

- 1. 文字盤から下にスワイプすると、[クイック設定] にアクセスできます。
- 2. [設定] アプリ 🥺 > [ディスプレイ設定] > [常時表示] をタップします。
- [常時表示] をタップして、設定をオンまたはオフにします。特定の時間に自動的にオフになるようにディス プレイを設定するには、[オフ時間] をタップします。おやすみモード設定で睡眠のスケジュールを設定した 場合は、オフ時間を調整することはできません。

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。[常時表示]をオンにすると、Charge 6 はより頻繁に充電する必要があります。

常時表示は、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、文字盤の上にあるとき にボタンを押すか、体から手首を離します。

常時表示設定をオンにすると、画面はオフになりませんのでご注意ください。

文字盤とアプリ

Charge 6 で文字盤を変更したり、アプリにアクセスする方法をご説明します。

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 [今日] タブから、左上のアイコン 🔰 [Charge 6] 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 6 に追加します。

アプリを開く

文字盤から左や右にスワイプすると、トラッカーにインストールされているアプリが表示されます。[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、お使いのスマートフォンの場所を特定します。

要件:

- トラッカーは、探しているスマートフォンに接続 (「ペアリング」) されている必要があります。
- お使いのスマートフォンのBluetoothはオンになっており、お使いのFitbitデバイスから30フィート(10m)
 以内になければなりません。
- 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必要があります。
- スマートフォンはオンでなければなりません。

スマートフォンを探すには:

- 1. 文字盤から下にスワイプすると、[クイック設定]にアクセスできます。
- 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。お使いのスマートフォンが大きく鳴ります
- 4. 探しているスマートフォンを見つけたら、 [キャンセル] をタップして呼び出し音を消します。

スマートフォンからの通知

Charge 6 は、スマートフォンからの電話、テキスト、カレンダー、アプリの通知を表示して、お知らせします。通知 を受け取るには、スマートフォンから 30 フィート以内にトラッカーを置いてください。

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 [今日] タブから、左上のアイコン 🕨 [Charge 6] をタップします。
- 2. [通知]**をタップします**。
- 3. まだペアリングしていない場合は、画面上の指示に従ってください。通話、テキスト、カレンダーの通知が 自動的にオンになります。
- 4. Fitbit や WhatsApp など、スマートフォンにインストールされているアプリからの通知を有効にするには、[アプリの通知]をタップして、表示したい通知をオンにします。

なお、iPhone をお持ちの場合、Charge 6 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 6 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

通知を受け取ると、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。

通知が届いたときに読まなかった場合は、後で [通知] アプリで確認できます - [通知] アプリまで右また は左にスワイプしてから、上にスワイプして開きます。



通知の管理

Charge 6 では、最大 10 件の通知を保存でき、その後は、新しい通知を受け取るたびに古い通知と順に入れ替わります。

[通知] アプリ で通知を管理します。

- 上にスワイプして [通知] をスクロールし、[通知] をタップすると開きます。
- 通知を削除するには、タップして拡大し、下にスワイプして [**クリア**] をタップします。
- すべての通知を一度に削除するには、[通知]の最後まで上にスワイプし、[すべてクリア]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。

通知をオフにする設定

Fitbitアプリで特定の通知をオフにするか、Charge 6 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 [今日] タブから、左上のアイコン >>> [Charge 6] >>> [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. 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。



携帯電話の「サイレントモード」設定を使用する場合、この設定がオフになるまで、トラッカーに通知は送信されま せん。

電話の応答または拒否

iPhone や Androidフォンとペアリングすると、Charge 6 でかかってきた電話に出たり、拒否したりすることができます。

電話に出るには、トラッカー画面上の緑色の [電話アイコン] をタップします。ただし、トラッカーでは通話ができな い点に注意してください。電話を受けたら、近くにあるご自身のスマートフォンで応答します。電話に出ない場合 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応答するには、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. メッセージにどう返答するか選択します:
 - [テキスト] アイコン **そ** をタップして、クイック返信機能のリストからメッセージに返答します。
 - [絵文字] アイコン 😨 をタップして、絵文字でメッセージに返答します。

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。

時間管理

アラームは設定した時間に振動して起こしたり、警告したりします。最大 8 つのアラームを 1回、または週に数回 発生するように設定します。また、ストップウォッチでイベントの時間を計ったり、カウントダウンタイマーを設定した りすることもできます。

アラームの設定

アラームアプリ で1回限りまたは繰り返し発生するアラームを設定します。アラームが鳴ると、トラッカーが振動します。

アラームを設定する際、スマートアラームをオンにして、トラッカーが設定したアラーム時刻の30分前から起こすのに 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。スマートアラーム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。

アラームの解除またはスヌーズ

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、画面の下から上にスワイプし、[解除アイコン] 8 をタップします。アラームを9分間スヌーズするには、画面の上から下にスワイプするかボタンを押します。

アラームのスヌーズは、何度でも可能です。アラームを1分以上無視すると、Charge 6 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

トラッカーの [タイマー] アプリ () では、ストップウォッチでイベントの時間を計ったり、カウントダウンタイマーを設定したりすることができます。 ストップウォッチとカウントダウンタイマーは同時に起動できます。

常時表示がオンになっている場合は、終了するかアプリを終了するまで、画面にはストップウォッチやカウントダウ ンタイマーが表示され続けます。

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エルネス

Charge 6 は装着するたびに、1 時間毎のアクティビティ、心拍数、睡眠など、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	今日の歩数、移動距離、アクティブな心拍ゾーン、消費カロリー。
エクササイズ	今週のエクササイズの目標を達成した日数
心拍数	現在の心拍数と安静時の心拍数
時間ごとのアクティビティ	時間当たりのアクティビティ目標を達成した今日の時間数
月経の健康	月経周期の現段階に関する情報(該当する場合)
酸素飽和度(血中酸 素ウェルネス)	直近の安静時血中酸素ウェルネス平均値
エナジー(Premium のみ)	今日のエナジースコア
睡眠	睡眠時間と睡眠スコア

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

Fitbit アプリのトラッカーによって検出された完全な履歴やその他の情報をスマートフォンで見つけてください。

毎日の運動目標の追跡

Charge 6 は、選択した毎日の運動目標に向かって、進捗状況を追跡することができます。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 6 で目標に向かって、進捗状況を追跡します。詳しくは、「データを見る」 ページ 33 をご覧ください。

時間毎のアクティビティの追跡

Charge 6 は、静止している時間を追跡し、動くように促すことで、1日中アクティブに過ごせるようサポートします。

運動リマインダーは 1時間ごとに 250 歩以上歩くように促します。250 歩歩いていない場合は、時間の 10 分前に振動を感じ、画面上にリマインダーが表示されます。リマインダーを受信してから 250 歩の運動目標を 達成すると、2度目の振動と共にお祝いのメッセージが表示されます。



詳しくは、 関連のヘルプ記事 をご覧ください。

睡眠のデータを追跡

Charge 6 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、睡眠に関する基礎データを自動的に追跡します。

また、Charge 6 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するのに役立つ ほか、皮膚温や、血液中の酸素量を推定する血中酸素ウェルネスレベルが自分の基準値からどのように変化 するのかを確認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8時間の睡眠が目標です。この目標は、自分のニーズに合わせてカスタマイズします。

詳しくは、関連のヘルプ記事 をご覧ください。

自分の長期的な睡眠行動を把握しましょう

Premiumサブスクリプションでは、毎月の睡眠プロフィールで自分の睡眠習慣を理解し、改善するための手段 を取ることができます。毎月、少なくとも14日間は、Fitbitデバイスを装着して睡眠をとります。毎月1日に Fitbitアプリをチェックすると、10の月間指標による睡眠の内訳と、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、関連のヘルプ記事 をご覧ください。

睡眠習慣について知る

Fitbit Premiumサブスクリプションをご利用いただくと、睡眠スコアの詳細と、仲間との比較を確認することができ、より良い睡眠習慣を構築し、リフレッシュして朝を迎えることができるようになります。

詳しくは、関連のヘルプ記事 をご覧ください。

ストレス管理

マインドフルネス機能でストレスを追跡し、管理します。

EDAスキャンアプリを使用

Charge 6 の EDAスキャンアプリ 💛 は、ストレスに対する体の反応を示す皮膚電気の変化を検出します。 汗の量は交感神経系で制御されているため、これらの変化は、ストレスに対する体の反応を示す重要な傾向と なります。

- 1. トラッカーで、[EDAスキャンアプリ] 🖐 まで左または右にスワイプし、タップして開きます。
- 前回と同じ長さのスキャンを開始するには、[再生アイコン]をタップします。スキャンする時間を変更する には、上にスワイプして [長さの編集]をタップ → 希望の [分数]をタップします。
- 3. 親指と人差し指で、トラッカーの側面をそっとつかみます。
- 4. スキャンが完了するまで、指をトラッカーにつけたまま、じっとしていてください。
- 5. 指を離すと、スキャンが一時停止します。スキャンを再開するには、指をトラッカーの側面に戻します。セッションを終了するには、[セッションの終了]をタップします。
- 6. スキャンが完了したら、[気分] をタップして、気分を振り返るか、[スキップ] をタップします。
- 7. 上にスワイプすると、皮膚電気活動反応の数、セッションの開始時と終了時の心拍数、そして気分を記録したときの振り返りなど、スキャンのサマリーが表示されます。
- 8. [完了]をタップしてサマリー画面を閉じます。
- 9. セッションの詳細を表示するには、スマートフォンで Fitbit アプリを開きます。[今日] タブから、[マインド フルネス] タイル ▶ [セッション履歴の確認] 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。

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。[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 ズ 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。

ワークアウト中に、トラッカーの YouTube Music の操作を使用して、スマートフォンで再生されている音楽をコ ントロールできます。 YouTube Music の操作には、Bluetooth 圏内の互換性のあるスマートフォンと、有料 の YouTube Music Premium サブスクリプションが必要であることに注意してください。

- 1. スマートフォンの YouTube Music アプリを開きます。
- Charge 6 のエクササイズアプリを開いて、ワークアウトを開始します。エクササイズ中に音楽コントロール にアクセスするには、下にスワイプします。
- 3. ワークアウトに戻るには、上にスワイプするかボタンを押します。

YouTube Music の操作について詳しくは、関連のヘルプ記事 をご覧ください。

運動の自動トラッキング

Charge 6 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。[今日] タブから、[エクササイズ] タイルを タップします。どのアクティビティを自動的に追跡するかを管理するには、 上部にある歯車アイコンをタップし ます。 **自動認識**を調整したいアクティビティをタップします。

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

Charge 6 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、リアルタイムのデータが手首に表示されます。 ワークアウト全体のデータ や、GPS を使用した場合のワークアウトの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 してください。

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 6 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 6 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ない場合や動作していない場合、 Charge 6 は内蔵 GPSを使用します。 GPS 設定は、 [設定] アプリ ©で管理します。 詳しくは、 <u>関連のヘルプ記事</u> 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 6 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. Charge 6 の GPSモ−ドが Dynamic または Phone に設定されていることを確認します([設定]
 アプリ ◇ [GPS]
 [GPSモ−ド] を開きます)。
- 5. 運動中は電話を携帯するようにしてください。

ウォーキング検出、ランニング検出、サイクリング検出をオンにすると、トラッカーがウォーキング、ランニング、サイク リングを認識した際に、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には:

- 1. [エクササイズ] アプリを開きます。
- 2. ウォーキング、ランニング、サイクリングのオプションをタップします。

3. 上にスワイプして、ウォーキング検出、ランニング検出、サイクリング検出 をオンにします。次にトラッカー がこれらのワークアウトを検出すると、自動的に [エクササイズ] アプリが開きます。

なお、この設定はオフのままでも、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 に記録されます。

エクササイズを手動で開始するには:

- Charge 6 では、左または右にスワイプして [エクササイズ] アプリ ズ に移動し、次に上にスワイプし てエクササイズを探します。最近行ったエクササイズが上部に表示されます。[もっと見る] をタップすると、 エクササイズの全リストが表示されます。
- エクササイズをタップして選択します。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して信号が利用可能になるとGPSに接続されます。GPSへの接続に数分 かかる場合がありますので注意してください。
- 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、エクササイズの目標を 選択し、設定を調整します。設定の詳細は、「エクササイズ設定のカスタマイズ」ページ 42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. ワークアウトが終わったら、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

 ウトのサマリーが表示されます。
- 6. 上にスワイプして [完了] をタップし、サマリー画面を閉じます。

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 を使うエクササイズの場合は、画面上部に「GPS 接続中…」と表示されます。画面に「GPS 接続済み」と表示されたら、Charge 6 は接続されています。
- 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、トラッカーのバッテリーが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。



内蔵 GPS を使用すると、トラッカーのバッテリー寿命に影響します。[GPS トラッキング] を定期的に使用する場合、Charge 6 はより頻繁な充電が必要です。

エクササイズ設定のカスタマイズ

トラッカー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:

常時表示	エクササイズ中は画面をオンのままにします
自動停止	移動を停止すると、ランニング、ウォーキング、サイクリングを自動的に一時停止します
GPS	GPSを使用してルートを記録
心拍ゾーンの通知	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、 <u>関連のヘルプ記事</u> をご覧ください。
インターバル の設定	インターバルトレーニングの間に使用され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
ランニング/ウォーキン グ/サイクリング検出	トラッカーがランニング、ウォーキング、サイクリングを検出すると、[エクササイズ] アプリが 自動的に開きます。
ラップ の設定	ワークアウト中に特定のマイルストーンに達すると通知を受信します
単位	プールの長さに使用する測定単位を変更します

設定は、エクササイズによって異なります。トラッカーのエクササイズのタイプ毎に、[設定]をカスタマイズするには:

- 1. 「エクササイズ」 アプリ 🌂 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. 終了したら、 [プレイ] アイコン が表示されるまで下にスワイプします。

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 6 にデータの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 6 は、最大心拍数と安静時の心拍数の差である心拍数予備力を利用して、心拍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、エクササイズ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。Charge 6 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
Connectir ∢O	ゾーン未満	心拍数予備力	脂肪燃焼ゾーン未満の場合は、心拍数が
78 Heart Rate		の 40%未満に 相当する心拍 数	比較的スローベースです。
00:00.01			

アイコン	ゾーン	計算	説明
Connectir⊄0 121 Heart Rate 00:00.01	脂肪燃焼ゾ −ン	心拍数予備力 の 40~59%に 相当する心拍 数	脂肪燃焼ゾーンでは、早歩きなどの適度な 運動をしている状態です。 心拍数と呼吸が 上昇しているものの、 会話を続けられるよう な状態です。
Connecti 40 132 Heart Rate 00:00.01	有酸素運動 ゾーン	心拍数予備力 の 60~84%に 相当する心拍 数	有酸素運動ゾーンは、ランニングまたはエアロ バイクなどの激しい運動をしているようです。
Connectir⊄0 166 Heart Rate 00:00.01	ピークゾーン	心拍数予備力 の 85%以上に 相当する心拍 数	ピークゾーンでは、スプリントや高強度インター バルトレーニングなどのパフォーマンスやスピー ドを向上させる短時間で激しい活動をして いると思われます。

カスタム心拍ゾーン

特定の心拍数を目標とする場合は、これらの心拍ゾーンを使用する代わりに、Fitbitアプリでカスタム設定のゾ ーンを作成できます。

詳しくは、 関連のヘルプ記事 をご覧ください。

アクティブ・ゾーン時間(分)を取得

脂肪燃焼、有酸素運動、またはピーク時の心拍ゾーンで費やした時間に対し、アクティブ・ゾーン時間(分)を 獲得します。あなたの時間を最大限活用するために、有酸素運動またはピーク・ゾーンにいた1分間につき、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

Charge 6 がアクティブな心拍ゾーンを通知するには、次の2つの方法があります。

> 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)



最初の目標は、各週150分のアクティブゾーン時間を獲得することです。目標を達成すると通知を受け取ります。

詳しくは、関連のヘルプ記事 をご覧ください。

心拍数の通知を受け取る

10 分以上活動していないように見えるときに、心拍数が上限または下限のしきい値を超えたことを Charge 6 が検出した場合、通知を受け取ることができます。



この機能をオフにするか、閾値を調整するには

- 1. スマートフォンの Fitbit アプリで [今日] タブ > から、左上のアイコン [Charge 6] タイルをタップします。
- 2. 高心拍数と低心拍数をタップします。
- 3. 高心拍数通知または低心拍数通知をオンオフし、「カスタム」をタップして、閾値を調整します。

Fitbitアプリでは、過去の心拍数通知を表示したり、考えられる症状や原因を記録したり、通知を削除したり することができます。詳しくは、関連のヘルプ記事をご覧ください。

機器とアプリに心拍数が表示されます

互換性のあるエクササイズマシンとアプリに Charge 6 を接続すると、ディスプレイにリアルタイムの心拍数が表示されます。この機能は、iFit、Nordictrack、Peloton、Concept2、Strava の最新モデルなど、 Bluetooth 心拍数プロファイルをサポートするワークアウトマシンやアプリと互換性があります。ただし、すべての Bluetooth 互換デバイスやアプリが同様に動作するわけではありません。

- 1. 文字盤から下にスワイプし、[機器の心拍数] をタップします。
- 2. ワークアウト機器の指示に従って、Bluetooth 心拍数モニターを接続します。
- 3. Charge 6 が接続すると、トラッカーに心拍数の共有を求める画面が表示されます。 [共有]をタップします。
- 4. トラッカーの [開始] をタップすると、エクササイズを開始します。

Charge 6 でのエクササイズを終了すると、心拍数の共有を停止します。



機器の互換性やトラブルシューティングについて詳しくは、関連のヘルプ記事をご覧ください。

今日のエナジースコアをチェックする

Fitbit Premiumサブスクリプションで利用できる[今日のエナジースコア]で、自分の体にとって何がベストなの かが分かります。アクティビティ、睡眠、心拍変動に基づいた 1~100 のスコアが表示されます。高スコアは運動 する準備ができていることを意味し、低スコアは回復に専念した方が良いことを示唆しています。

スコアをチェックすると、スコアに影響した要因の内訳、その日のアクティビティ目標、おすすめのワークアウトや回復セッションも表示されます。

夜眠る時も含めて、丸1日(少なくとも14時間)トラッカーを装着した後、文字盤を上にスワイプすると、1 日単位のデータにエナジースコアが表示されます。

詳しくは、関連のヘルプ記事 をご覧ください。

心肺機能のフィットネスレベルを表示

Fitbit アプリの心血管のフィットネス全体を表示します。心肺機能のフィットネスレベルと有酸素運動のフィット ネスレベルを参照してください。同僚との比較がわかります。

Fitbit アプリから、心拍数タイルをタップし、心拍数グラフを左にスワイプして、心肺機能のフィットネスデータの詳細を確認します。

詳しくは、関連のヘルプ記事 をご覧ください。

ア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。

非接触型決済

Charge 6 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を使用することができます。

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、<u>fitbit.com</u>をご覧ください。

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 [今日] タブから、左上のアイコン > [Charge 6] をタップします。
- 2. [ウォレット] タイルをタップします。
- 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)スマートフォンの通知をオンにして、セットアップを完了します。

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。

- 1. 文字盤から下にスワイプし、[支払い] をタップします。
- 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. デフォルト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、スワイプして使用するカードを見つけ、決済用ターミナルに手首を近づけてください。



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 6 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。

デフォルトのカードを変更する

- 1. Fitbitアプリの [今日] タブから、左上のアイコン > [Charge 6] 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タップします。
- 4. [Charge 6 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 49に記載されている手順に従います。

旅行の開始時と終了時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。

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のつながりを保ちましょう。

YouTube Music の操作による音楽コントロール

Charge 6 の YouTube Music を操作して、スマートフォンで YouTube Music をコントロールします。トラ ッカーからプレイリスト間を移動し、曲をスキップまたは再生し、音量を調整します。 YouTube Music の操作 には、Bluetooth 圏内の互換性のあるスマートフォンと YouTube Music Premium のサブスクリプション が必要であることに注意してください。 YouTube Music の詳細については、<u>support.google.com</u>をご覧 ください。

- 1. スマートフォンの YouTube Music アプリを開きます。なお、Fitbitアプリはバックグラウンドで動作して いる必要があります。
- 2. トラッカーの YouTube Music コントロールアプリまでスワイプし、タップして開きます。
 - メイン画面で、現在の曲とアーティストを確認します。タップして現在の曲を一時停止または再生します。
 - 下にスワイプして、最新のプレイリスト、曲、アルバムなど、利用可能な音楽を参照します。選択 項目をタップして切り替えます。
 - 左にスワイプすると、次のトラックにスキップしたり、現在の曲を再開したり、前のトラックに戻ったり するためのコントロールにアクセスできます。
 - もう一度左にスワイプして、音量コントロールにアクセスします。



詳しくは、関連のヘルプ記事 をご覧ください。

Googleマップ

トラッカーの Google マップアプリを使うと、手首にターンバイターン方式のナビを表示できます。

- スマートフォンで Google マップアプリを開き、行きたい場所を検索し、移動手段を選んでルートを選択し、[開始]をタップしてナビゲーションを開始します。スマートフォンの Google マップアプリの詳しい使い方については、support.google.comをご参照ください。なお、Fitbit アプリはバックグラウンドで動作している必要があります。
- 2. トラッカーの Google マップアプリまでスワイプし、タップして開きます。
- ナビゲーション中、上にスワイプして [一時停止] ボタンをタップするとナビゲーションが一時停止します。
 [再生] ボタンをタップするとナビゲーションを再開し、[終了] ボタンをタップするとナビゲーションを終了します。
- サイクリングまたはウォーキングのナビゲーションを使って目的地に到着すると、ウォッチにアクティビティの概要が表示されます。[完了]をタップすると、Google マップアプリが終了します。



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

ー部のトラブルシューティング手順では、トラッカーの再起動が必要になる場合があります。また、トラッカーを消去 することは、Charge 6 を他の人に譲る場合に便利です。トラッカーをアップデートして、最新のファームウェアを入 手します。

Charge 6 をアップデートする

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、Charge 6 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 6 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 20% は充電されている必要があります。 Charge 6 のアップデートは、バッテリーに負担がかかる可能性があります。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 6 を再起動する

Charge 6 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ます。

- 1. 時計画面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] を開きます。

Charge 6 が反応しない場合:

1. デバイスを、充電ケーブルに接続します。

- 2. 充電器の平らな端にあるボタンを8秒以内に3回押し、1回押すごとに約1秒間押したままにします。
- 3. 10 秒間または Fitbit のロゴが表示されるまで待ちます。

注:デバイスが再起動しない場合は、15 秒待ってからもう一度お試しください。



トラッカーを再起動しても、データは消えません。

Charge 6 を消去する

Charge 6 を他の人に譲渡したい場合、あるいは返品したい場合は、まず自分の個人データを消去してください。

- 1. 時計画面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、[3秒押し続ける]を3秒間押して離します。
- 4. Fitbit のロゴが表示され、Charge 6 が振動すると、データは消去されています。

トラブルシューティング

Charge 6 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覧ください。

心拍数シグナルの欠落

Charge 6 は、運動中および 1日中、心拍数を継続的に追跡します。トラッカーの心拍センサーが信号をなかなか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 6 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「GPS 接続中 しょ 」と表 示されます。 Charge 6 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。



最良の結果を得るには、Charge 6 が信号を検出するのを待ってから、ワークアウトを開始します。

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
- 通知を表示しない

手順については、「Charge 6 を再起動する」 ページ 54 をご覧ください。

一般情報および仕様

センサーおよびコンポーネント

Fitbit Charge 6 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
- ECGアプリとEDAスキャンアプリに対応した多目的電気センサー
- 酸素飽和度(血中酸素ウェルネス)モニター用赤色および赤外線センサー
- 運動パターンを追跡する3軸加速度計
- 周辺光センサー
- GPS受信機とGLONASSとGalileo内蔵(ワークアウト時に位置情報を追跡します)
- 振動モーター

材質

Charge 6 の筐体は、陽極酸化アルミニウムと外科グレードのステンレススチールで作られています。Charge 6 に付いているバンドは、多くのスポーツウォッチで使用されているものと同様の、柔軟で耐久性のあるシリコン製です。すべてのステンレススチールと陽極酸化アルミニウムには微量のニッケルが含まれており、ニッケル過敏症の人はアレルギー反応を起こす可能性があります。ただし、Fitbitの全製品に含まれるニッケルの量は、EU(欧州連合)の厳しいニッケル指令に適合しています。

ワイヤレス テクノロジー

Charge 6 には、Bluetooth 5.0 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 6 には、アラーム、目標、通知、リマインダー、アプリ用の振動モーターが搭載されています。

バッテリー

Charge 6 には、充電式のリチウムポリマー電池が入っています。

データ保存

Charge 6 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

Charge 6 は、カラーAMOLEDディスプレイを備えています。

バンドサイズ

ベルト 小	140 ~ 180 nm (5.5 ~ 7.1 インチ)の手首にフィットします。
ベルト 大	180 ~ 220 nm (7.1 ~ 8.7 インチ)の手首にフィットします。

環境条件

動作温度	-10°から45°C (14°から113°F)
充電時温度	0° から 40°C (32° から 104°F)
保管温度	-20°から45°C (-4°から113°F)
防水性能	最大で水深 50 m までの耐水性

最高動作高度	5,000 メートル
	(16,404 フィート)

さらに詳しく

お使いのトラッカーの詳細、Fitbitアプリでの進捗状況の追跡方法、Fitbit Premiumを使用した健康習慣 作りについては、<u>help.fitbit.com</u> をご覧ください。

返品ポリシーおよび保証

保証情報と返品ポリシーについては、Google ハードウェア保証センターをご確認ください。

規制および安全に関する注意事項

<u>support.google.com</u> に、当社の安全性および規制に関する情報を記載しています。

©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、<u>Fitbit 商標リスト</u>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。