

# fitbit charge 6



ユーザー マニュアル  
バージョン 2.1

# 目次

---

<b>はじめに</b>	<b>7</b>
パッケージの内容	7
トラッカーを充電する	8
セットアップ	9
Fitbit アプリでデータを確認する	10
<b>Fitbit Premium を利用する</b>	<b>11</b>
<b>Charge 6 を装着する</b>	<b>12</b>
一日中着用する場合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
バンドを交換する	15
バンドを取り外す	16
バンドを取り付ける	16
<b>基本</b>	<b>18</b>
Charge 6 の操作	18
基本操作	18
クイック設定	19
ボタンショートカット	21
設定を調整する	21
ディスプレイ	21

静音モード	22
その他の設定	22
バッテリー残量を確認する	23
端末ロックを設定する	24
常に表示状態のディスプレイの調整	25
画面をオフにする	26
<b>文字盤とアプリ</b>	<b>27</b>
文字盤を変更する	27
アプリを開く	27
スマートフォンを探す	28
<b>スマートフォンからの通知</b>	<b>29</b>
通知をセットアップする	29
着信通知を表示する	29
通知を管理する	30
通知をオフにする	30
着信に応答または拒否する	31
メッセージに返信する（Android スマートフォン）	32
<b>時間管理</b>	<b>33</b>
アラームを設定する	33
アラームを解除またはスヌーズする	33
タイマーやストップウォッチを使用する	34
<b>アクティビティとウェルネス</b>	<b>35</b>
データを確認する	35
毎日のアクティビティの目標を記録する	36

目標を選択する	36
1 時間ごとのアクティビティを記録する	36
睡眠を記録する	37
睡眠の目標を設定する	37
長期的な睡眠行動を把握する	37
睡眠習慣を把握する	38
ストレスを管理する	38
EDA スキャンアプリを使用する	38
ストレス マネジメント スコアを確認する	39
高度な健康指標	40
<b>エクササイズと心臓の健康</b>	<b>41</b>
自動でエクササイズを記録する	41
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	42
ワークアウトを自動で開始する	43
ワークアウトを手動で開始する	43
エクササイズ設定をカスタマイズする	45
ワークアウトの概要を確認する	46
心拍数を確認する	46
カスタム心拍ゾーン	48
アクティブ ゾーン時間を獲得する	48
心拍数の通知を受け取る	49
機器やアプリで心拍数を確認する	50
今日のエナジースコアを確認する	51
有酸素運動のフィットネス スコアを表示する	52

アクティビティを共有する	52
<b>非接触型決済</b>	<b>53</b>
クレジットカードとデビットカードを使用する	53
非接触型決済をセットアップする	53
購入を行う	54
デフォルトのカードを変更する	55
交通機関で支払う	55
<b>ライフスタイル</b>	<b>57</b>
YouTube Music コントロールで音楽をコントロールする	57
Google マップ	58
<b>アップデート、再起動、消去</b>	<b>60</b>
Charge 6 をアップデートする	60
Charge 6 を再起動する	60
Charge 6 を消去する	61
<b>トラブルシューティング</b>	<b>62</b>
心拍信号が記録されない	62
GPS 信号を受信しない	62
その他の問題	63
<b>一般情報と仕様</b>	<b>64</b>
センサーとコンポーネント	64
材質	64
ワイヤレス テクノロジー	64
触覚フィードバック	65
バッテリー	65

メモリ	65
ディスプレイ	65
バンドのサイズ	65
環境条件	65
詳細	66
返品に関するポリシーと保証	66
規制と安全に関する注意事項	66
バッテリー	66

## はじめに

---

Google 搭載の唯一のプレミアム フィットネス トラッカー、Fitbit Charge 6\* で、毎日の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て目標を達成するために必要なフィットネス ツールがあれば、毎日の生活と習慣の管理がこれまでになく簡単になります。

安全性に関する情報の全文 ([support.google.com](https://support.google.com)) をご確認ください。Charge 6 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。

\* Fitbit Charge 6 は、Android 9.0 以降または iOS 15 以降を搭載したスマートフォンのほとんどに対応しています。Google アカウント、Fitbit モバイルアプリ、インターネット アクセスが必要です。機能によっては Fitbit モバイルアプリや有料会員登録が必要な場合があります。詳しくは、[fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) をご覧ください。

## パッケージの内容

Charge 6 パッケージには次のものが同梱されています。



トラッカーと S サイズのバンド  
(色と素材はパッケージにより異なります)



充電ケーブル



追加のバンド (L サイズ)

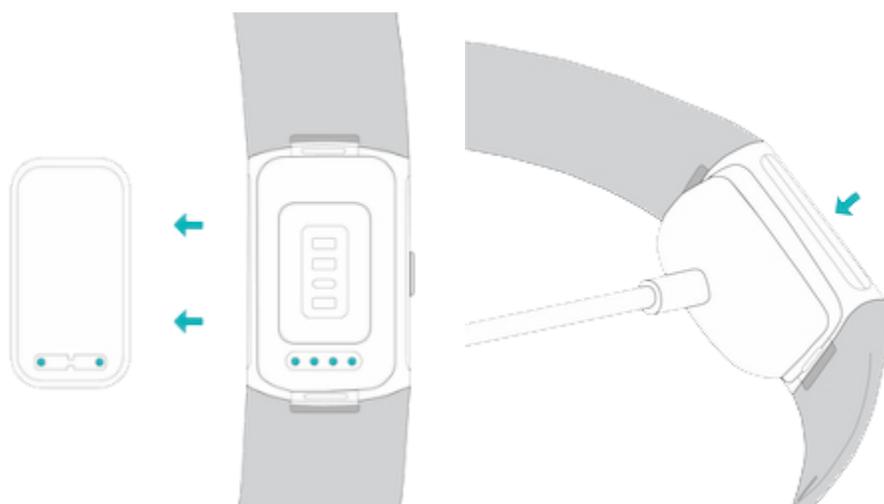
Charge 6 の取り外し可能なバンド（別売）には、さまざまな色や素材のものがあります。

## トラッカーを充電する

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:

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を持ち、磁気で接続されるまで、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の位置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。



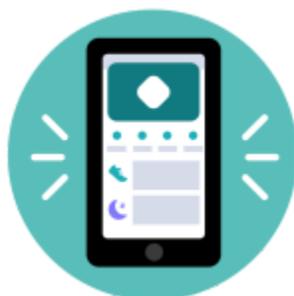
フル充電には、約 1~2 時間かかります。Charge 6 の充電中、画面をダブルタップするかボタンを押すことで、電源を入れてバッテリー残量を確認できます。Charge 6 を使うには、バッテ

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

Charge 6 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](https://www.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<sup>1</sup>。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

<sup>1</sup> 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。

## Charge 6 を装着する

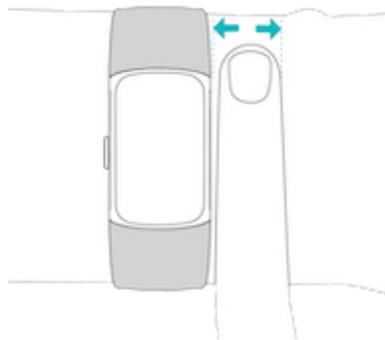
---

Charge 6 を手首に装着します。別のサイズのバンドを取り付ける必要がある場合、または別のバンドを購入した場合は、[バンドを交換する](#)の手順をご覧ください。

### 一日中着用する場合と運動時の着用位置

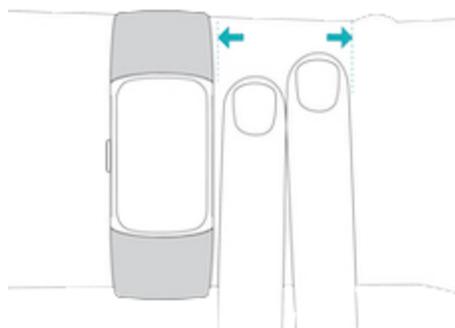
運動をしていないときは、手首の骨から指の幅 1 本分離した位置に Charge 6 を装着します。

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。



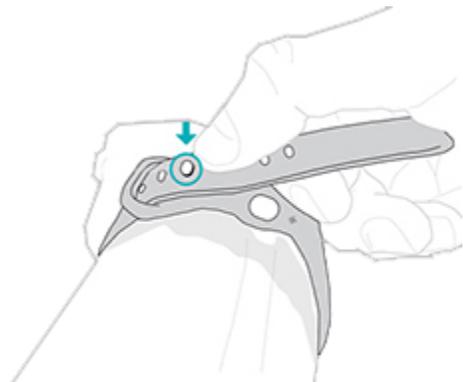
- トラッカーを手首に着用し、背面が皮膚に接するようにします。
- ワークアウトの前にバンドを締め、終わったら緩めましょう。バンドは、きつすぎない程度にぴったりとフィットさせてください（バンドがきつすぎると血流が制限され、心拍信号に影響する可能性があります）。

## バンドを締める

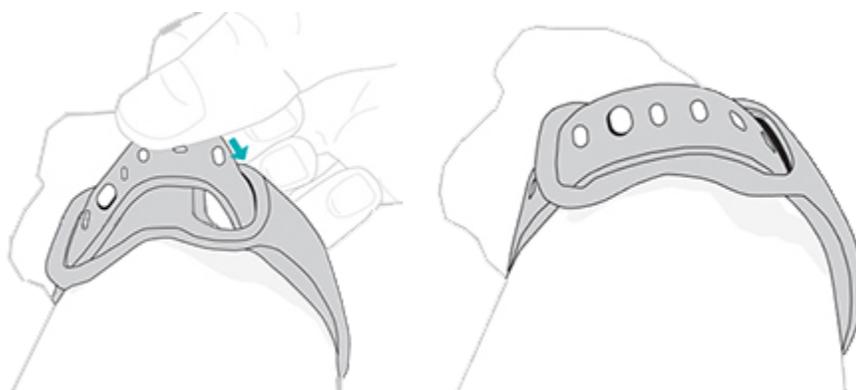
1. Charge 6 を手首につけます。
2. ボトムバンドをトップバンドの最初のループに通します。



3. 快適にフィットするまでバンドを締めて、バンドの穴のいずれかにペグを押し込んで固定します。



4. 固定されていないバンドの端を 2 番目のループに通し、手首に合わせて平らになるようにします。バンドをきつく締めすぎないようにしてください。バンドは、前後に少し動くくらいの緩さで着用します。



## 利き手

精度を高めるために、Charge 6 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ではない手に設定されています。利き手に Charge 6 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  > [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、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

Charge 6 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](https://www.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 Charge 5 のバンドは Fitbit Charge 6 と互換性があります。

## バンドを取り外す

1. Charge 6 を裏返して、バンドの留め具を確認します。



2. 留め具を外すには、爪を使ってフラットボタンをバンド側に押しします。
3. バンドをゆっくりとトラッカーから引き離してバンドを取り外します。



4. 反対側も同じようにします。

## バンドを取り付ける

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込みます。ループとペグが付いたバンドをトラッカーの上側に取り付けます。



# 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 の操作

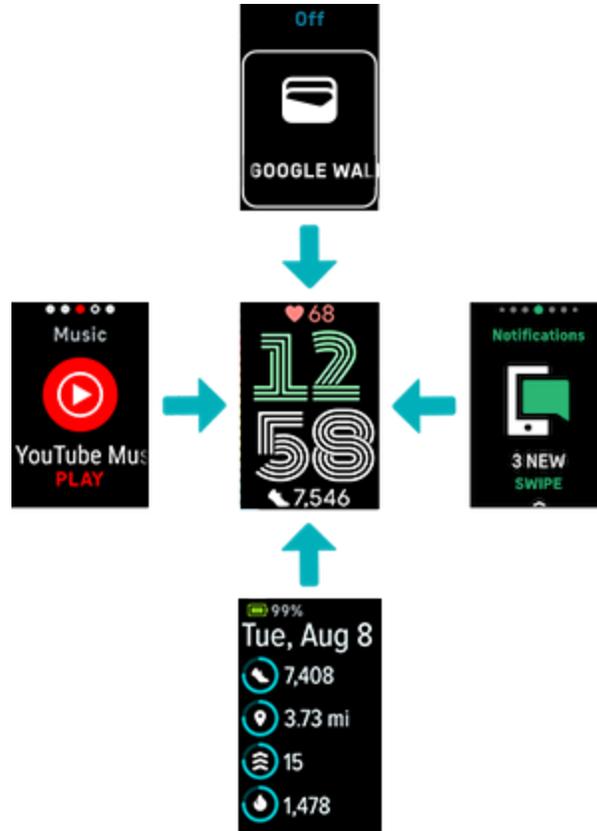
Charge 6 は、AMOLED タッチスクリーン カラー ディスプレイと 1 個のボタンを備えています。

Charge 6 は画面のタップ、上下左右のスイープ、ボタンで操作できます。バッテリーの消耗を抑えるために、常に表示状態のディスプレイの設定をオンにしている場合を除き、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。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。

### 基本操作

ホーム画面には時計が表示されます。

- Charge 6 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、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イープすると、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イープするかボタンを押すと、時計画面に戻ります。
- 上にスイープすると、1 日単位のデータが表示されます。時計画面に戻るには、右にスイープするかボタンを押します。
- 左や右にスイープすると、トラッカーのアプリが表示されます。
- 右にスイープすると前の画面に戻ります。ボタンを押すと時計の画面に戻ります。親指と人差し指でトラッカーを挟み、両側から力を加えてボタンを押すとうまくいきます。



## 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、 <a href="#">設定を調整する</a> 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、画面が起動しないようにします。防水ロックをオンにす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

	<p>画面に表示されますが、それら进行操作するには画面のロックを解除する必要があります。</p> <p>防水ロックをオンにするには、時計画面を下にスワイプ &gt; <b>[防水ロック]</b> をタップ &gt; 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。</p> <p>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。</p>
<p>スマートフォンを探す</p>	<p>「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、<a href="#">スマートフォンを探す</a>をご覧ください。</p>
<p>機器内の心拍数</p>	<p>[機器内の心拍数] をオンにして Charge 6 を対応のエクササイズ機器と接続することで、リアルタイムの心拍数をディスプレイで直接確認できます。詳細については、<a href="#">機器やアプリで心拍数を確認する</a>をご覧ください。</p>
<p>おやすみモード</p>	<p>おやすみモード設定がオンの場合:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 画面の明るさは暗めに設定されます。</li> <li>● 手首を回しても画面は暗いままで。Charge 6 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。</li> <li>● クイック設定のおやすみモード アイコン  が点灯します。</li> </ul>

	<p>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、<a href="#">設定を調整する</a>をご覧ください。</p> <p>「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。</p>
サイレントモード	<p>サイレントモード設定がオンの場合:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul> <p>「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。</p>
Google ウォレット	<p>手首をかざすだけで非接触型決済を行えます。詳しくは、<a href="#">非接触型決済</a>をご覧ください。</p>

## ボタンショートカット

ボタンを2回押すと非接触型決済が開きます。

## 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

明るさ	画面の明るさを調整できます。
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、 <a href="#">常に表示状態のディスプレイの調整</a> 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	<p>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。</p> <p>スケジュールを設定するには:</p> <p>設定アプリ  を開き、[静音モード] &gt; [おやすみモード] &gt; [スケジュール] &gt; [インターバル] をタップします。</p> <p>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。</p>
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。

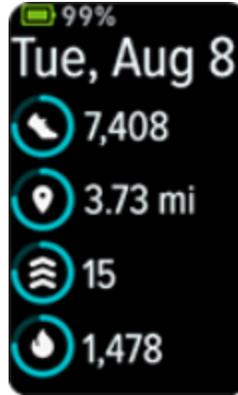
## その他の設定

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、 <a href="#">関連するヘルプ記事</a> 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ク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	トラックのバイブレーションの強さを調整できます。
GPS	GPS モードを選択できます。詳しくは、 <a href="#">関連するヘルプ記事</a> をご覧ください。
拡大の設定	[拡大] をオンにすると、画面を 3 回タップすることで拡大できるようになります。2 倍から 3 倍の倍率を選択できます。画面をもう一度タップすると、元に戻ります。
デバイス情報	トラックの規制情報とアクティベーション日（トラックの保証開始日）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、 <a href="#">関連するヘルプ記事</a> をご覧ください。
デバイスを再起動する	トラックを再起動するには、[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（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。

バッテリー残量が少ないとき:

- GPS を使ってエクササイズを記録している場合、GPS トラッキングがオフになります
- 常に表示状態のディスプレイがオフになります
- クイック返信機能は使用できません
- スマートフォンからの通知が届かなくなります

## 端末ロックを設定する

非接触型決済を設定すると、4桁のPINコードを設定するよう促されます。



Fitbit アプリで PIN コードを管理するには:

Fitbit アプリの [今日] タブから、デバイス アイコン  > [Charge 6] > [端末ロック] 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。

## 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、トラック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と、Charge 6 の充電回数が多くなります。

---

常に表示状態のディスプレイは、トラック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クの画面をオフにするには、もう片方の手でトラックの文字盤を覆うか、時計画面でボタンを押すか、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

---

Charge 6 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。

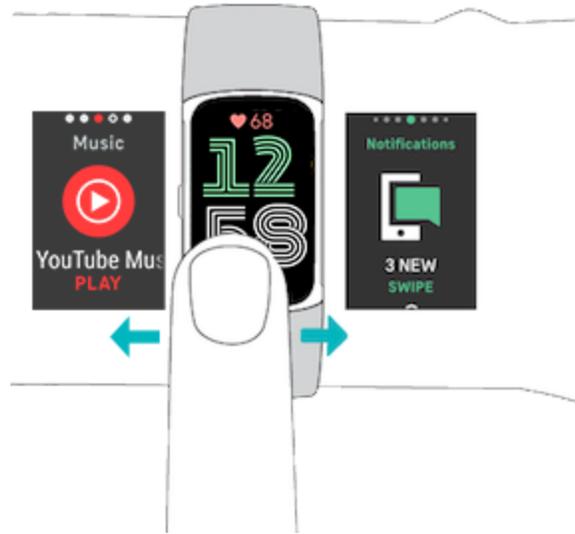
## 文字盤を変更する

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、デバイスのアイコン  > [Charge 6] 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 Charge 6 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

---

Charge 6 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。

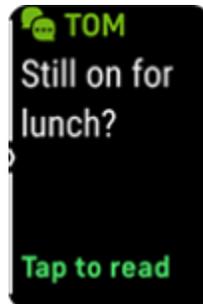
なお、iPhone の場合、カレンダー アプリと同期しているすべてのカレンダーからの通知が Charge 6 に表示されます。Android スマートフォンの場合、セットアップ時に選択したカレンダー アプリからのカレンダー通知が表示されます。

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

Charge 6 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、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  > [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:

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。



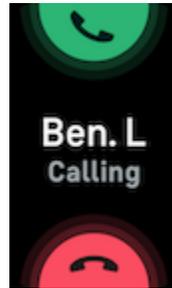
スマートフォンのサイレント モード設定を使用すると、その設定をオフにするまでトラッカーに通知は届きません。

## 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、Charge 6 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ことで、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クカーが振動します。

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、トラック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クカーが振動します。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できます。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用する

トラッカーのタイマーアプリ  を使用して、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

Charge 6 の装着時には常に、1 時間ごとのアクティビティ、心拍数、睡眠などの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
エネルギー	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、その目標の進捗状況がリングで表示されます。

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

Charge 6 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。

Charge 6 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

Charge 6 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

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、睡眠に関する基本的なデータが自動的に記録されます。

また、Charge 6 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。

## EDA スキャンアプリを使用する

Charge 6 の EDA スキャンアプリ  は、ストレスに対する身体の反応を示す可能性のある皮膚電気活動を検出します。発汗量は交感神経系によって制御されているため、発汗量の変化はストレスに対する身体の反応について重要な傾向を示している可能性があります。

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てから、タップして開きます。
2. 前回のスキャンと同じ時間のスキャンを開始するには、プレイアイコンをタップします。スキャンの時間を変更するには、上にスワイプして **[長さを変更]** > 設定する数値（分単位）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やさしくつかみます。
4. スキャンが完了するまで、トラッカーをつかんだ状態のまま動かさないようにします。
5. 指を離すと、スキャンが一時停止します。再開するには、トラッカーの側面を再度指でつかみます。セッションを終了するには、**[セッションを終了]** をタップします。
6. スキャンが完了したら、**[気分]** をタップして今の気分を記録するか、**[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、セッションの開始および終了時の心拍数、気分（気分を記録した場合）などのスキャンの概要を確認できます。
8. **[完了]** をタップして概要の画面を閉じます。
9. セッションの詳細を確認するには、スマートフォンで Fitbit アプリを開きます。[今日] タブから、[マインドフルな日数] タイル > **[あなたのジャーニー]** 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。

## 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。

ワークアウト中は、トラックの YouTube Music コントロールを使用して、スマートフォンで再生中の音楽をコントロールできます。YouTube Music をコントロールするには、YouTube Music Premium を定期購入していて、この機能に対応するスマートフォンが Bluetooth の範囲内にある必要があります。

1. スマートフォンで YouTube Music アプリを開きます。
2. Charge 6 でエクササイズ アプリを開き、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 コントロールについて詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

## 自動でエクササイズを記録する

Charge 6 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

Charge 6 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。

GPS を使ったエクササイズの記録の詳細については、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

---

Charge 6 のダイナミック GPS 機能では、エクササイズ開始時にトラッカーが GPS の種類を設定します。Charge 6 は、バッテリーの消費を抑える目的で、スマートフォンの GPS センサーへの接続を試みます。スマートフォンが近くにいる場合や動きがない場合、Charge 6 は内蔵の GPS を使用します。GPS の設定は設定アプリ  で管理します。詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

---

GPS センサーの付いた対応のスマートフォンすべてで、スマートフォン GPS 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. Charge 6 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. Charge 6 の GPS モードが **[ダイナミック]** または **[スマートフォン]** に設定されていることを確認します（設定アプリ  > **[GPS]** > **[GPS モード]** を開きます）。
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:

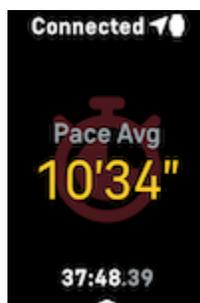
1. Charge 6 で、左または右にスワイプしてエクササイズ アプリ  を表示し、次に上にスワイプしてエクササイズを見つけます。最近使用したエクササイズ アプリは一番上に表示されます。[その他] をタップすると、エクササイズの全リストを確認できます。
2. エクササイズをタップして選択します。エクササイズで GPS を利用する場合は、信号が接続されるのを待つか、エクササイズを開始して、信号が利用できるようになった時点で GPS に接続できます。GPS の接続には数分かかる場合があります。

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。Charge 6 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の場合には、スマートフォンを携帯して GPS 接続機能を使用することで、GPS でワークアウト全体を記録できるようにします。
- 最適な状態で利用するために、内蔵の GPS を使用して 2 時間以上のエクササイズを記録する場合は、トラッカーのバッテリー残量が 80% 以上であることを確認してください。

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。



---

内蔵の GPS を使用すると、トラッカーのバッテリー駆動時間に影響します。GPS トラッキングを定期的に使用する場合、より頻繁な充電が必要となります。

---

## エクササイズ設定をカスタマイズする

トラッカー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。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
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、 <a href="#">関連するヘルプ記事</a> をご覧ください。
インターバルを設定	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
ラップの設定	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もスワイプします。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。

## 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、Charge 6 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

Charge 6 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、Charge 6 に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。

アイコン	ゾーン	計算	説明
	低ゾーン	予備心拍数の 40% 未満	中ゾーン未満では、心拍数が低くなっています。
	中ゾーン	予備心拍数の 40～59%	中ゾーンは、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。
	高ゾーン	予備心拍数の 60～84%	高ゾーンは、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。

アイコン	ゾーン	計算	説明
	ピーク ゾーン	予備心拍数の 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

心拍数が中ゾーン、高ゾーン、ピークゾーンに入ると、その時間をアクティブゾーン時間として獲得できます。時間を有効に活用できるように、高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。

中ゾーンでの1分間 = 1分のアクティブゾーン時間

高ゾーンまたはピークゾーンでの1分間 = 2分のアクティブゾーン時間

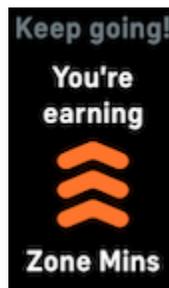
Charge 6 では次の2つの方法でアクティブゾーン時間に関する通知が届きます。

- 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 = 中ゾーン
- 2回の振動 = 高ゾーン
- 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）。

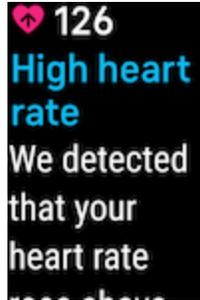


デフォルトでは、1週間に150分のアクティブゾーン時間の獲得が目標として設定されています。目標を達成すると、通知が届きます。

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

Charge 6は、10分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  > [Charge 6] 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せん。詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

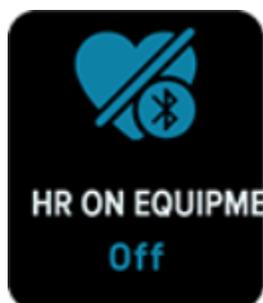
## 機器やアプリで心拍数を確認する

Charge 6 を対応のエクササイズ マシンまたはアプリと接続すると、リアルタイムの心拍数をディスプレイで直接確認できます。この機能は、iFit、Nordictrack、Peloton、Concept2、Strava の最新モデルなどの、Bluetooth 心拍数プロファイルに対応したトレーニング マシンやアプリと互換性があります。ただし、Bluetooth 対応のデバイスとアプリのすべてが同じよう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て、[機器内の心拍数] をタップします。
2. ワークアウト マシンの手順に沿って、Bluetooth 心拍数モニターを接続します。
3. Charge 6 の接続が完了すると、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. トラッカーで **[開始]** をタップして、エクササイズを開始します。

Charge 6 でエクササイズを終了すると心拍数の共有が停止されます。



機器の互換性とトラブルシューティングについて詳しくは、[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。

## 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 アプリで Google ウォレットをセットアップすると、非接触型決済に対応した店舗でトラッカーを使用して買い物ができます。

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 デバイスで使用できるかを確認するには、[fitbit.com](https://www.fitbit.com) をご参照ください。

### 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、提携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 Fitbit アプリに追加します。Fitbit アプリでは、支払いカードの追加と削除、トラッカーのデフォルトのカードの設定、お支払い方法の変更、最近の購入履歴の確認ができます。

1. Fitbit アプリの [今日] タブで、デバイスのアイコン  > [Charge 6] をタップします。
2. [Google ウォレット] タイルをタップします。
3. 画面上の手順に沿って、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、トラッカー用の 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、お使いのスマートフォンのパスコード保護を有効にしておく必要があります。
4. カードを追加したら、（まだ行っていない場合は）画面上の手順に沿ってスマートフォンの通知をオンにし、設定を完了します。

## 購入を行う

非接触型決済に対応した店舗であれば、Fitbit デバイスを使って買い物ができます。各店舗の決済デバイスに以下のマークがあれば、非接触型決済が可能です。



1. 文字盤から下にスワイプして、[Google ウォレット]  をタップします。
2. メッセージが表示されたら、トラッカーの 4 桁の PIN コードを入力します。デフォルトのカードが画面に表示されます。



3. デフォルトのカードで支払いを行う場合は、決済デバイスに手首をかざします。別のカードで支払うには、スワイプして使用したいカードを見つけ、決済デバイスに手首をかざします。



支払いが完了するとトラッカーが振動し、確認画面が表示されます。

Fitbit デバイスが決済デバイスに認識されない場合は、トラッカーの文字盤を読み取り機に近づけていることを確認し、店員に非接触決済を使用していることを知らせてください。

---

セキュリティ強化のため、非接触型決済を行う際は Charge 6 を手首に装着する必要があります。

---

詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)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] タブで、デバイスのアイコン  > [Charge 6] をタップします。
2. [Google ウォレット] タイルをタップします。
3. デフォルトの支払いオプションとして設定したいカードをタップします。
4. [タッチ決済のデフォルトに設定] をタップします。

## 交通機関で支払う

非接触型決済は交通機関でも使用できます。クレジットカードやデビットカードの非接触型決済に対応した読み取り機にかざしてください。トラッカーを使って支払いを行うには、[クレジットカードとデビットカードを使用する](#)の手順に沿って操作してください。

---

乗車時と降車時に読み取り機に Fitbit トラッカーをかざして支払う際は、同じカードを使用するようにしてください。乗車する前に、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

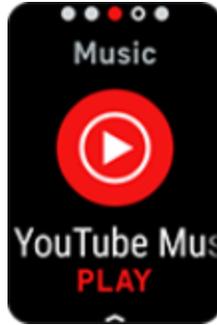
---

アプリを使用して、関心のあるものを常にチェックしましょう。

## YouTube Music コントロールで音楽をコントロールする

Charge 6 では、YouTube Music コントロールを使用して、スマートフォンの YouTube Music をコントロールできます。プレイリスト間を移動したり、曲をスキップまたはリプレイしたり、トラックから音量を調節したりできます。YouTube Music コントロールを使用するには、YouTube Music Premium を定期購入している必要があります。また、対応するスマートフォンが Bluetooth の範囲内にある必要があります。YouTube Music について詳しくは、[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 YouTube Music アプリを開きます。Fitbit アプリがバックグラウンドで実行されていることが必要です。
2. トラックで 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。
  - メイン画面に現在の曲とアーティストが表示されます。タップすると、現在の曲が一時停止または再生されます。
  - 下にスワイプして、最近再生したプレイリスト、曲、アルバムなど、選択できる曲をブラウジングします。選択する曲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する、現在の曲を始めから再生する、前のトラックに戻るといったコントロールが表示されます。
  - もう一度左にスワイプすると、音量コントロールが表示されます。

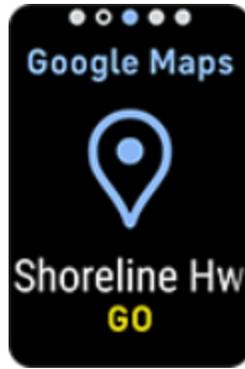


詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

## Google マップ

Google マップアプリを使用して、ターンバイターン方式のナビをトラッカーに表示できます。

1. スマートフォンで Google マップアプリを開いて目的地を検索し、移動手段とルートを選択して、**[開始]** をタップするとナビゲーションが開始します。スマートフォンで Google マップアプリを使用する詳細な手順は、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。Fitbit アプリがバックグラウンドで実行されていることが必要です。
2. トラッカーをスワイプして Google マップアプリを表示し、タップして開きます。
3. ナビゲーション中に、上にスワイプして一時停止ボタンをタップすると、ナビゲーションを一時停止できます。ナビゲーションを再開するには再開ボタン、ナビゲーションを終了するには終了ボタンをタップします。
4. 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、スマートウォッチにアクティビティの概要が表示されます。**[完了]** をタップして Google マップアプリを閉じます。



詳しくは、[関連するヘルプ記事](#)をご覧ください。

# 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、Charge 6 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。

## Charge 6 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 Charge 6 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。

---

Charge 6 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。Charge 6 の更新により、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。

## Charge 6 を再起動する

Charge 6 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。

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、それぞれ約 1 秒間長押しします。  
注: 充電ケーブルにボタンがない場合は、トラッカーを充電ケーブルから外し、1 秒待って再度接続します。これを 3 回繰り返します。
3. 10 秒ほど、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削除されません。

## Charge 6 を消去する

Charge 6 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。

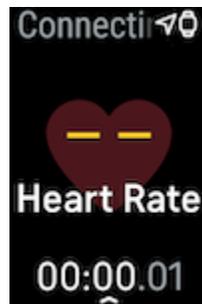
1. 文字盤から下にスワイプして設定アプリ  を見つけます。
2. 設定アプリ  > [デバイス情報] > [ユーザーデータの消去] を開きます。
3. 上にスワイプして、次に [3 秒押し続ける] を 3 秒長押しして離します。
4. データ消去が完了すると、Fitbit のロゴが表示され、Charge 6 が振動します。

# 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、Charge 6 は一日中ユーザーの心拍数を常時記録します。トラック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。



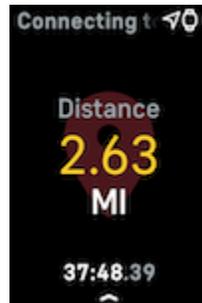
トラックが心拍信号を検出できない場合、まずトラックの設定アプリ  で心拍数の測定がオンになっていることを確認します。次に、トラックを正しく装着しているか確認し、手首を上下に動かしたり、バンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Charge 6 が皮膚に接触している状態にします。腕をまっすぐ伸ばした状態で短時間動かさないようにすると、再び心拍数が表示されるようになります。

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 **[GPS に接続中]**  と表示されます。Charge 6 が GPS 電波に接続できない場合、トラックerは次に GPS を使用するエクササイズを開始するまで、接続の試行を停止します。



確実に記録できるよう、Charge 6 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、トラックer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、[Charge 6 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 Charge 6 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
- 心電図アプリと 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
- 内蔵 GPS 受信機 + GLONASS + Galileo（ワークアウト時の位置情報の記録用）
- 振動モーター

## 材質

Charge 6 の本体はアルマイトと医療用グレードのステンレススチール製です。Charge 6 に同梱されているバンドは、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ン素材でできています。ステンレススチールやアルマイトには微量のニッケルが含まれることがあり、ニッケルに敏感な肌の場合アレルギー反応が起こる可能性があります。ただし、すべての Fitbit 製品のニッケル含有量は、欧州連合のニッケル使用制限指令の厳しい基準を満たしています。

## ワイヤレス テクノロジー

Charge 6 には、Bluetooth 5.0 無線トランシーバーと 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

Charge 6 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

Charge 6 は 1 日単位のデータ、睡眠情報、エクササイズ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

Charge 6 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	14~113°F (-10~45°C)
------	------------------------

充電温度	32~104°F (0~40°C)
保管温度	-4~113°F (-20~45°C)
防水性能	水深 50 m までの防水性能
最高動作高度	16,404 フィート (5,000 m)

## 詳細

トラッカーの詳細情報、Fitbit アプリで達成度を確認する方法、Fitbit Premium で健康的な習慣を身に付ける方法については、[support.google.com](https://support.google.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返品に関するポリシーについては、[Google ハードウェア保証センター](https://support.google.com)をご覧ください。

## 規制と安全に関する注意事項

安全と規制に関する情報の全文は、[support.google.com](https://support.google.com) をご覧ください。

## バッテリー



モデル: G3MP5

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

バッテリー モデル ID: 271617

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvdl.com

バッテリー モデル ID: VDL251517

バッテリーの改造や再製造 / 修理をする、バッテリーに穴を開ける、異物を挿入しようとする、バッテリーを水などの液体に浸したり触れさせたりする、火や過度の熱などの危険にさらすといったことをしないでください。

©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。