



fitbit charge 3™



ユーザーマニュアル
バージョン 4.0

目次

開始	6
同梱内容.....	6
トラッカー の充電.....	7
スマートフォンで設定する.....	8
Fitbit アプリでデータを確認可能.....	8
Charge 3 の装着	9
全日装着の位置と運動時の着用位置.....	9
利き手.....	11
着用とお手入れのヒント.....	11
ベルトの交換	12
バンドを取り外します.....	12
新しいバンドの取り付け.....	13
基本	14
Charge 3 のナビゲート.....	14
基本的なナビゲーション.....	14
クイック設定.....	16
設定の調整.....	18
バッテリー残量をチェック.....	18
時計の文字盤変更	19
スマートフォンからの通知	20
通知の設定.....	20
着信通知の表示.....	21
通知の管理.....	21
通知をオフにする設定.....	21
電話の応答または拒否.....	22
メッセージへ応答 (Android フォン).....	23
時間管理	24
アラームの設定.....	24
タイマーやストップウォッチを使う.....	24

アクティビティとウェルネス	25
データを見る.....	25
毎日の運動目標の追跡.....	25
目標の選択.....	25
時間毎のアクティビティの追跡.....	26
睡眠のデータを追跡.....	26
睡眠目標を設定.....	27
睡眠習慣について知る.....	27
心拍数を確認する.....	27
ガイド付き呼吸セッションの実践.....	28
エクササイズと心臓の健康	29
運動の自動トラッキング.....	29
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析.....	29
GPS 要件.....	30
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.....	31
ワークアウトサマリーの確認.....	31
心拍数を確認する.....	32
デフォルト心拍数ゾーン.....	32
カスタム心拍ゾーン.....	33
アクティビティの共有.....	33
非接触型決済	34
クレジットカードとデビットカードを使用する.....	34
非接触型決済をセットアップする.....	34
購入.....	35
デフォルトのカードを変更する.....	36
交通機関の支払い.....	36
天気	37
アジェンダ	38
アップデート、再起動、および消去	39
Charge 3 の再起動.....	39
Charge 3 の消去.....	39
Charge 3 のアップデート.....	40
トラブルシューティング	41

心拍数シグナルの欠落	41
GPS 信号の欠落	42
他の問題	42
一般情報および仕様	43
センサーおよびコンポーネント	43
材質	43
ワイヤレス テクノロジー	43
触覚フィードバック	43
バッテリー	43
データ保存	44
ディスプレイ	44
バンドサイズ	44
環境条件	44
さらに詳しく	44
返品ポリシーおよび保証	45
Regulatory and Safety Notices	46
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	46
Canada: Industry Canada (IC) statement	47
European Union (EU)	48
Customs Union	49
Argentina	49
Australia and New Zealand	49
Belarus	50
China	50
India	51
Indonesia	52
Israel	52
Japan	52
Mexico	52
Morocco	53
Nigeria	53
Oman	53
Pakistan	54
Philippines	54
Serbia	54
South Korea	55
Taiwan	55

United Arab Emirates..... 57
Vietnam 58
Zambia 58
Safety Statement 58

開始

Fitbit Charge 3 で、自分の身体や健康、成長をより深く理解しましょう。

製品の安全性については、[fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety) でご確認ください。Charge 3 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

Charge 3 ボックスの同梱物:



スモールバンドがつけられた
トラッカー（色や素材が異な
ります）



充電ケーブル



追加の L サイズバンド
（色や素材が異なります）

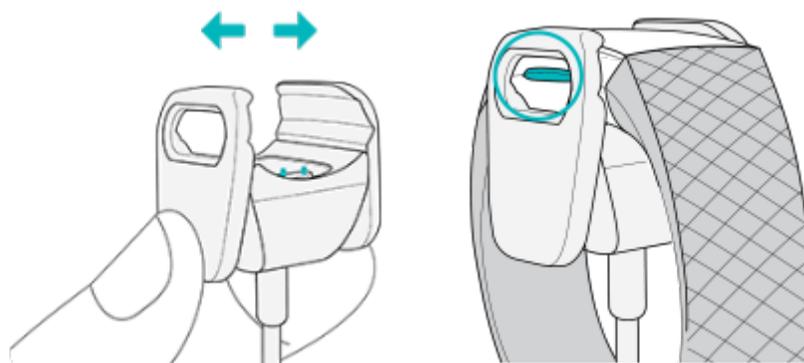
Charge 3 の取り外し可能なバンド（別売）には、さまざまな色や素材のものがあります。

トラックの充電

Charge 3 を完全に充電すると、バッテリーは最大で 7 日間継続使用できます。バッテリー寿命と充電サイクルは使用状態やその他の要因によって変化するため、実際の結果は異なる場合があります。

Charge 3 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、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。
2. 充電ケーブルのもう一方の先端を、Charge 3 の背面にあるポートに差し込みます。充電ケーブルのピンは、ポートでしっかりと固定する必要があります。Charge 3 が振動し、画面にバッテリーアイコンが表示されます。



充電が完了するまで約 1～2 時間かかります。トラックの充電中は、ボタンを押すことで電池の残量を確認できます。トラックが完全に充電されると、笑顔の電池アイコンが点灯します。



スマートフォンで設定する

iPhone や iPad の Fitbit アプリ、または Android フォンの Fitbit アプリで Charge 3 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。

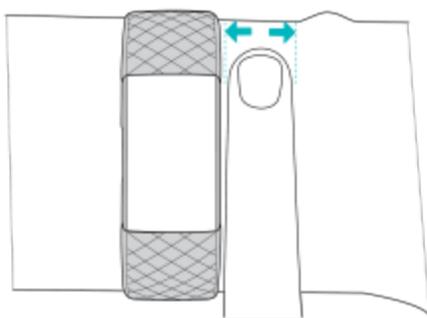
Charge 3 の装着

Charge 3 は手首に装着します。異なるサイズの手首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 12 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

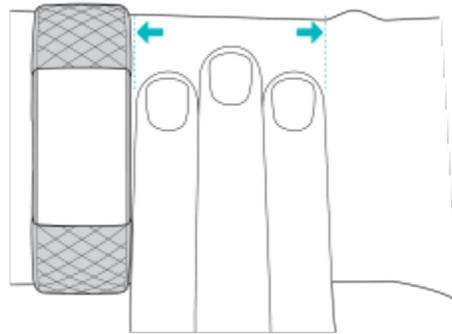
運動をしていないときは、手首の骨から指一本分ほど離れた位置に Charge 3 を装着します。

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）。

利き手

精度を高めるために、Charge 3 を利き手または利き腕と反対側の腕のどちらに装着するのかを指定する必要があります。利き手とは字を書いたり、お箸を持つ時に使う手のことをいいます。まず、手首の設定は利き手の反対の手にセットされます。Charge 3 を利き手に装着する場合は、Fitbit アプリで利き手設定を変更してください。

Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Charge 3] 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。

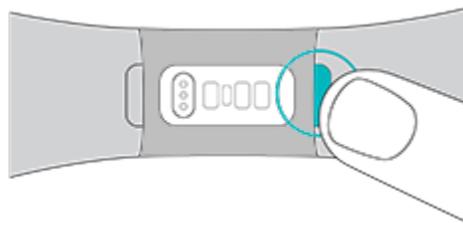
ベルトの交換

Charge 3 には、小サイズの手首にフィットするバンドが付けられており、箱の中には、ボトムバンド（大サイズ）を同梱しています。トップバンドとボトムバンドの両方とも [fitbit.com](https://www.fitbit.com) で別売りのアクセサリバンドと交換することができます。バンドのサイズについては、「[バンドサイズ](#)」ページ [44](#) をご覧ください。

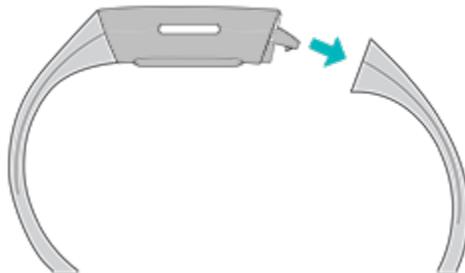
Fitbit Charge 3 のバンドは、Fitbit Charge 4 と互換性があります。

バンドを取り外します

1. Charge 3 を裏返して、リストバンドの留め具を見つけます。
2. ラッチを解除するには、リストバンド上の平らなボタンを押し下げます。



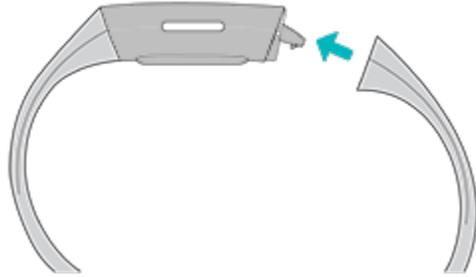
3. ゆっくりとリストバンドをトラッカーから離して取り外してください。



4. 他方も同じように外してください。

新しいバンドの取り付け

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



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

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。

Charge 3 のナビゲート

Charge 3 は、OLED タップタッチスクリーン ディスプレイと、1 個のボタンを備えています。

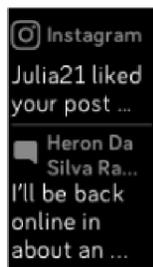
画面をタップするか、左右または上下にスワイプするか、またはボタンを押して、Charge 3 を操作します。使用時以外は、トラッカーの画面がオフになり、バッテリーを節約します。

基本的なナビゲーション

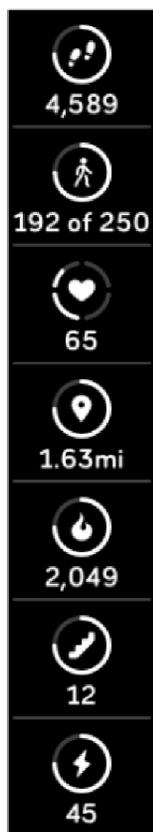
ホーム画面には時計が表示されます。

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

下にスワイプして通知を確認



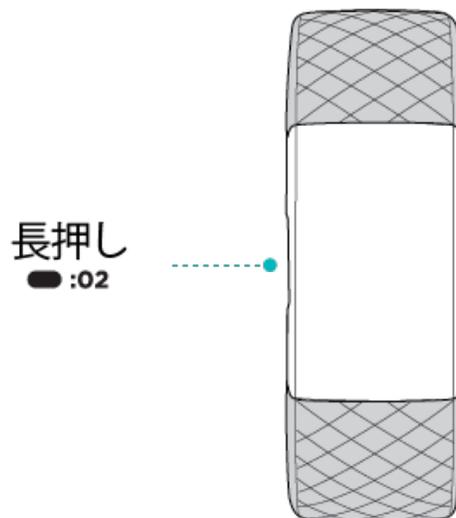
左にスワイプしてアプリを確認



上にスワイプしてFITBIT TODAYを確認

クイック設定

Charge 3 のボタンを長押しして、左にスワイプすると、特定の設定に素早くアクセスできます。[設定]をタップして、オン/オフを切り替えます。設定をオフにすると、アイコンに線が引かれて薄暗く表示されます。



[クイック設定] 画面上において:

<p>DND (サイレントモード) </p>	<p>サイレントモード設定がオンの場合：</p> <ul style="list-style-type: none">● 通知、目標達成のお祝い、およびリマインダーはミュートされます。● クイック設定では、[サイレントモードアイコン]  が点灯します。 <p>「サイレントモード設定」と「おやすみモード」を同時にオンにすることはできません。</p>
<p>おやすみモード </p>	<p>おやすみモード設定がオンの場合：</p> <ul style="list-style-type: none">● 通知およびリマインダーはミュートされます。● 画面の明るさは、暗めに設定されています。● 手首を回しても画面は暗いままです。 <p>[おやすみモード] は、スケジュールを設定すると自動的にオフになります。詳しくは、「設定の調整」 ページ 18 をご覧ください。</p> <p>「サイレントモード設定」と「おやすみモード」を同時にオンにすることはできません。</p>
<p>画面の起動 </p>	<p>「画面の起動」設定がオンになっている場合は、手首を自分の方に向けると、画面がオンになります。</p>

設定の調整

設定アプリの基本設定管理  :

明るさ	画面の明るさを変更します。
サイレントモード	エクササイズアプリを使用中に、すべての通知をオフにするか、[サイレントモード] の自動オンを選択します  。
心拍数	心拍数追跡をオンまたはオフにします。
スクリーン・タイムアウト	トラッカーの操作を中止した以降画面がそのままの時間を選択します。
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： <ol style="list-style-type: none">1. 設定アプリ  を開き、おやすみモードをタップします。2. スケジュールをタップしてオンにします。3. [スリープ間隔]をタップして、おやすみモードのスケジュールを設定します。おやすみモードは、手動でオンにした場合でも、スケジュールした時間になると自動的にオフになります。
バイブレーション	トラッカーの振動強度を調整します。

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。

時計の文字盤変更

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

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Charge 3] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]**  **[Clock]** タブをタップします。
3. 入手可能な文字盤を探します。時計の文字盤をタップすると詳細が表示されます。
4. **[インストール]** をタップして、文字盤を Charge 3 に追加します。

スマートフォンからの通知

Charge 3 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。通知を受信するには、スマートフォンから 9 メートル以内にトラッカーを置くようにします。

通知の設定

スマートフォンの Bluetooth がオンになっていて、通知を受信できることを確認します（多くの場合、[設定] > [通知] で確認できます）。それから、通知を設定します。

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Charge 3] 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、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 3 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 3 には、セットアップ時に選択したカレンダーアプリからのカレンダー通知が表示されます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

着信通知の表示

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



通知の管理

Charge 3 s 上では最大 10 個の通知を保存することができ、それ以上の通知は、新しい通知が受信されると古い順にもものから上書きされていきます。

通知を管理するには：

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

通知をオフにする設定

Fitbit アプリで特定の通知をオフにするか、Charge 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  **[Charge 3]** タイル  **[通知]** をタップします。
2. トラッカーで受け取りたくない通知をオフにします。

すべての通知をオフにするには、次のようにします。

1. トラッカーのボタンを長押しして、左にスワイプすると、クイック設定の画面になります (Fitbit Pay 対応トラッカーの場合)。
2. **DND**  をタップして、サイレントモードをオンにします。DND アイコン  が点灯して、すべての通知、ゴールのお祝い、リマインダーがオフになっていることを示します。



携帯電話の「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

Charge 3 を iPhone または Android フォンとペアリングすると、かかってきた電話を受けたり拒否したりできます。Android フォンが古いバージョンの Android OS を使用している場合は、トラッカーで電話を拒否することはできませんが、受けることはできません。

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



メッセージへ応答 (Android フォン)

Charge 3 を Android フォンとペアリングすると、事前に設定したクイック返信機能を使って、トラック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。

メッセージへの応答：

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

クイック返信機能のカスタマイズ方法などの詳細については、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

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、トラックが振動します。

アラームを設定する際、スマートアラームをオンにして、トラック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。

タイマーやストップウォッチを使う

ストップウォッチでイベントの時間を計ったり、お持ちのトラックのタイマーs アプリ  を使用して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

Charge 3 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、登った階数、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目標を達成した日数
心拍数	現在の心拍数と心拍数ゾーン、および安静時の心拍数
時間単位の歩数	この1時間に歩いた歩数と、時間ごとの運動目標を達成した時間数
サイクル追跡	月経周期の現段階に関する情報（該当する場合）
睡眠	睡眠時間と睡眠スコア

Fitbit アプリのトラッカーによって検出された完全な履歴やその他の情報を見つけてください。

毎日の運動目標の追跡

Charge 3 は自分で決めた毎日の運動目標に向かって、達成状況を追跡することができます。設定した目標に到達すると、トラッカーが振動してお祝いのメッセージが表示されます。

目標の選択

目標を設定して、ヘルス・フィットネスの旅を始めましょう。まずは、1日 10,000 歩が目標です。目標歩数を変更したり、別のアクティビティ目標を選ぶこともできます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Charge 3 で目標の進捗状況を記録してください。詳しくは、「[状態を確認する](#)」ページ 25 を参照してください。

時間毎のアクティビティの追跡

Charge 3 では、安静時間を記録し、運動するよう通知することで、その日 1 日を通してアクティブな状態を維持するのに役立ちます。

運動リマインダーは 1 時間ごとに 250 歩以上歩くように促します。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 3 を装着して就寝すると、睡眠時間、睡眠ステージ（レム睡眠、浅い睡眠、深い睡眠の各時間）、睡眠スコア（睡眠の質）など、睡眠に関する基礎データを自動的に追跡します。

また、Charge 3 は一晩中、推定酸素変動量を追跡するので、呼吸障害の可能性を発見したり、皮膚温が自分の基準値からどのように変化するかを確認したりするのに役立ちます。

睡眠データを確認するには、起床時にトラッカーを同期して Fitbit アプリをチェックするか、トラッカーの文字盤から上にスワイプします。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

睡眠目標を設定

はじめは、一泊あたり 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。

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ますようになります。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

心拍数を確認する

Charge 3 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 [25](#)。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。

Charge 3 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、「[心拍数を確認する](#)」ページ [32](#) で確認してください。

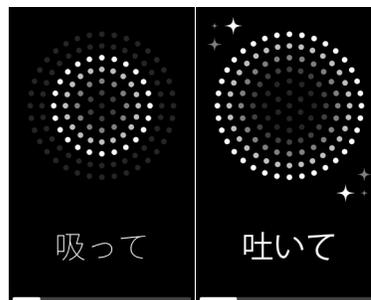
ガイド付き呼吸セッションの実践

Charge 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. Charge 3 で、[Relax] アプリ  を開きます。



2. 2 分間のセッションは、最初に表示されます。左にスワイプして、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

Charge 3 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

Charge 3 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。

Charge 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 データを収集します。

GPS 要件

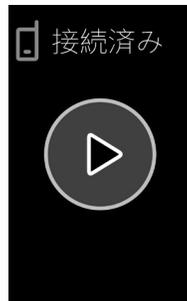
1. スマートフォンで Bluetooth と GPS をオンにします。
2. Charge 3 がお使いのスマートフォンとペアリングされていることを確認してください。
3. Fitbit アプリでは、GPS や位置情報サービスの使用を許可していることを確認してください。
4. エクササイズで GPS がオンになっているか確認します。
 1. [エクササイズ]アプリ  を開き、上にスワイプして、エクササイズを探します。
 2. 上にスワイプして、**GPS が オン** に設定されていることを確認します。
5. 運動中は電話を携帯するようにしてください。

エクササイズを記録するには：

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

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、Charge 3 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、Charge 3 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 > [Charge 3] 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、Charge 3 で統計情報サマリーが表示されます。

Fitbit アプリの [エクササイズ] タイルを確認すると、GPS を使用した場合、追加のデータとワークアウト強度マップが表示されます。

心拍数を確認する

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。

Charge 3 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、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。Charge 3 は、心拍ゾーンに入ると通知します。

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 ($220 - \text{年齢}$) 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% 未満。	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。	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。
	ピークゾーン	最大心拍数の85% 以上。	ピークゾーンでは、スプリントや高強度インターバルトレーニングなどのパフォーマンスやスピードを向上させる短時間で激しい活動をしていると思われます。

カスタム心拍ゾーン

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

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アクティビティの共有

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 3 の一部のバージョンには NFC チップが内蔵されており、トラッカー上でクレジットカードとデビットカードを使用できるようになります。あなたの Charge 3 が Fitbit Pay をサポートしているかどうかを確認するには、ボトムバンドを取り外して、トラッカーの最後に「Fitbit Pay」が印字されていることを確認します。

クレジットカードとデビットカードを使用する

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

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

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

非接触型決済をセットアップする

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

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Charge 3] タイルをタップします。
2. [ウォレット] タイルをタップします。
3. 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ワ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。

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

購入

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

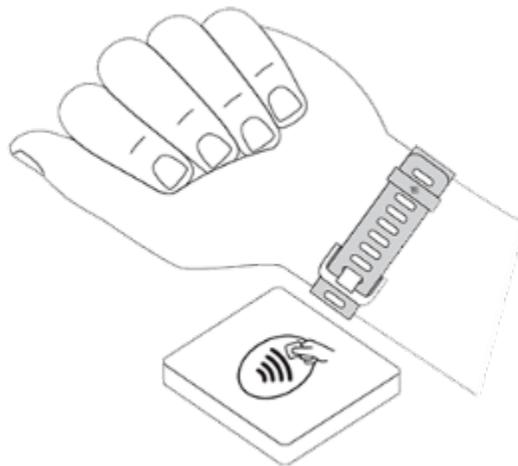


オーストラリア以外のお客様：

1. 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。



2. 規定のカードを使用して支払いを行うには、決済用ターミナルに手首を近づけてください。別のカードで支払うには、使用するカードをタップして、決済用ターミナルに手首を近づけてください。



オーストラリアのお客様：

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

支払いが完了するとトラッカーが振動し、画面に確認が表示されます。

決済端末が Fitbit デバイスを認識しない場合は、トラッカーの文字盤がリーダーの近くにある、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 3 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 [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Charge 3] タイルをタップします。
2. [ウォレット] タイルをタップします。
3. デフォルトオプションとして設定したいカードを探します。
4. [Charge 3 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 34 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。

天気

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

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

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



都市を追加する/削除するには：

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

アジェンダ

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

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アップデート、再起動、および消去

Charge 3 のアップデート、再起動、および消去方法

Charge 3 の再起動

Charge 3 を同期できない場合や、データの追跡や通知の受信に不具合がある場合は、手首からトラックカーを再起動します。

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

Charge 3 が反応しない場合：

1. Charge 3 を充電ケーブルに接続します。手順については、「[トラックカーの充電](#)」ページ 7 をご覧ください。
2. トラックカーのボタンを 8 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、Charge 3 が振動したら、トラックカーが再起動したことになります。

トラックカーを再起動しても、データは消えません。

Charge 3 には、デバイスの背面に小さな穴 (高度計センサー) があります。この穴にクリップなどを差し込んで、デバイスを再起動しようとしないでください。トラックカーが損傷する可能性があります。

Charge 3 の消去

Charge 3 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。

Charge 3 で、[設定]アプリ  > [バージョン情報] > [ユーザーデータの消去] を開きます。

Charge 3 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 Charge 3 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。

Charge 3 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。

トラブルシューティング

Charge 3 が正しく動作しない場合は、下記のトラブルシューティング手順をご覧ください。

心拍数シグナルの欠落

Charge 3 では、継続的に1日のエクササイズを通して心拍数を記録します。トラック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。

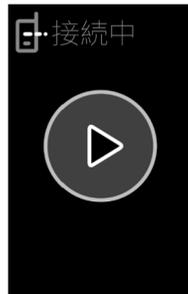


トラックが心拍数の信号を検出しない場合は、まずトラックの [設定] アプリ  で、心拍数追跡がオンになっていることを確認します。次に、トラックを手首で上下に動かしたり、バンドを締めたり緩めたりして、トラックを正しく装着していることを確認します。Charge 3 は、肌に触れている必要があります。腕をまっすぐ伸ばしたまま少しの間動かさないようにすると、心拍数が再び表示されるはずです。

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、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。

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 3 の再起動](#)」ページ [39](#) 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 3 には以下のセンサーおよびモーターが搭載されています。

- 光学式心拍数トラッカー
- 高度の変化を追跡する高度計
- 運動パターンを追跡する 3 軸加速度計
- 振動モーター

材質

Charge 3 の筐体とバックルは、陽極酸化アルミニウム製です。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、ニッケル過敏症の方はアレルギー反応を起こす可能性があります。ただし、Fitbit の全製品におけるニッケル含有量は、欧州連合の厳しいニッケル指令に適合しています。

Charge 3 のクラシック リストバンドは、多数のスポーツウォッチに使用されているものと同様の、柔らかくて丈夫なエラストマー製です。

ワイヤレス テクノロジー

Charge 3 には Bluetooth 4.0 ラジオレシーバが搭載され、Fitbit Pay 対応の時計には NFC チップが内蔵されています。

触覚フィードバック

Charge 3 は、アラーム、目標、通知、およびリマインダを通知するための振動モーターを搭載しています。

バッテリー

Charge 3 は充電式リチウムポリマー電池を内蔵しています。

データ保存

Charge 3 は、毎日の統計、睡眠情報、運動履歴などのデータを 7 日間保存します。Fitbit アプリで、過去のデータを見ることができます。

ディスプレイ

Charge 3 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。なお、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 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)
非動作温度	-20° から -10°C (-4° から 14°F) 45°から 60°C (113°から 140°F)
最高動作高度	9,144 メートル (30,000 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、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](#)をご覧ください。

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB409:

FCC ID: XRAFB409

Model FB410

FCC ID: XRAFB410

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

Settings > About > Regulatory Info

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 FB409

IC: 8542A-FB409

Model/Modèle FB410

IC: 8542A-FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

Models FB409 and FB410

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB410 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 FB410 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 FB410 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 FB410 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 FB410 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

Model FB409 and FB410



Argentina

Model FB409:



Model FB410:



Australia and New Zealand

Model FB409 and FB410



Belarus

Model FB409 and FB410



China

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB410	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB410	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
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 FB410

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

[Settings](#) > [About](#) > [Regulatory Info](#)

Indonesia

Model FB410

56621/SDPPI/2018 3788

Israel

Model FB409

64667-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Model FB410

64668-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB410

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

[Settings](#) > [About](#) > [Regulatory Info](#)

Mexico



Model FB409 and FB410

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 FB409

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR 16934 ANRT 2018
Date d'agrément: 28/06/2018

Model FB410

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR 16935 ANRT 2018
Date d'agrément: 28/06/2018

Nigeria

Model FB409 and FB410

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

Oman

Model Name FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

Model FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

Pakistan

Model No.: FB410

TAC No.: 9.6090/2018



Model: FB410
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB410



Serbia

Model FB409 and FB410



South Korea

Model FB410



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 FB410

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

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

Article 14

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

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。

- 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.

United Arab Emirates

Model FB410

Model FB409

TRA Registered No.: ER63685/18

Dealer No.: DA35294/14

TRA Registered No.: ER63686/18

Dealer No.: DA35294/14

Vietnam

Model FB410



Zambia

Model Name FB409

ZMB/ZICTA/TA/2018/9/27

Model FB410



ZMB/ZICTA/TA/2018/9/28

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。