

 fitbit charge 2™



ユーザーマニュアル
バージョン 1.4

目次

開始	1
同梱内容	1
Fitbit Charge 2 をセットアップする	2
トラッカーの充電	2
スマートフォンで設定する	3
Fitbit アプリでデータを確認可能	4
Fitbit Charge 2 を理解する	5
手首の位置について	5
運動時と、その他のときの装着	5
手首の選択と利き手	6
操作方法	6
画面をスリープ解除する	7
時計とメニューを使用する	7
トラッカーをタップする	8
バッテリー残量を確認する	9
お手入れ方法	9
リストバンドの変更	9
リストバンドを取り外す	10
新しいリストバンドを取り付ける	11
Fitbit Charge 2 の自動追跡	12
終日データを見る	12
心拍数を確認する	12

心拍ゾーンを利用する	12
デフォルト心拍数ゾーン	13
カスタム心拍ゾーン	14
毎日の運動目標の追跡	14
目標の選択	14
目標に対する進捗状況を確認する	14
1時間ごとのアクティビティを追跡する	15
睡眠の記録	16
睡眠の目標を設定する	16
就寝時間リマインダーを設定する	16
睡眠習慣について知る	16
Fitbit Charge 2 と運動する	17
SmartTrack を使う	17
エクササイズ・メニューを利用する	17
GPS 要件	18
エクササイズを記録	18
Charge 2 でガイド付き呼吸法を行う	20
サイレントアラームの設定	21
アラームのオン/オフを切り替える	21
アラームを止める	21
着信通知、テキスト通知、カレンダー通知の受信	22
カレンダーの条件	22
通知の設定	22

着信通知の表示	23
Fitbit Charge 2 をカスタマイズする	25
時計の文字盤変更	25
クイックビューを使う	25
心拍数トラッカーの調整	26
Fitbit Charge 2 をアップデートする	27
Fitbit Charge 2 のトラブルシューティング	28
心拍数シグナルの欠落	28
予期しない動作	28
Fitbit Charge 2 の概要と仕様.....	31
センサー	31
材質	31
ワイヤレステクノロジー	31
触覚フィードバック	31
バッテリー	31
データ保存	32
ディスプレイ	32
サイズ	33
環境条件	33
もっと詳しく知る	33
返品ポリシーおよび保証	33
規制および安全に関する注意事項	34
米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント	34

カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント	35
EU（欧州連合）	35
オーストラリアおよびニュージーランド	36
中国	36
イスラエル	37
日本	37
メキシコ	38
モロッコ	38
オマーン	38
フィリピン	38
セルビア	39
シンガポール	39
南アフリカ	39
大韓民国	40
台湾	40
アラブ首長国連邦	41
安全に関するステートメント	41

開始

Fitbit Charge 2 へようこそ！ Charge 2 は、スタイリッシュに目標達成をサポートする、スマートフィットネスバンドです。製品の安全性については、<http://www.fitbit.com/safety> でご確認ください。

同梱内容

Fitbit Charge 2 の同梱物



本体



充電ケーブル

取り外し可能な上下のリストバンドは、別色・別素材のもの（別売）と交換できます。

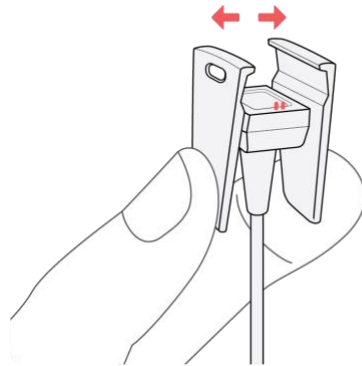
Fitbit Charge 2 をセットアップする

フル充電した Charge 2 のバッテリー駆動時間は、最大 5 日間です。バッテリー駆動時間や充電サイクルは、使用状況やその他の要因によって変わりますので、実際の結果は異なる場合があります。

トラッカーの充電

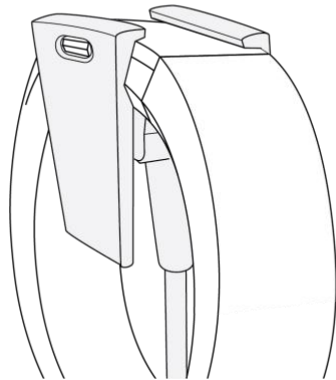
トラッカーを充電するには：

1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、またはUL 認証の USB ウォールチャージャーに差し込みます。
2. 充電ケーブルのもう一方の先端を、トラッカー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。



3. トラッカーのボタンが、充電ケーブルのボタン開口部と合っていることを確認します。ケーブルにしっかりと接続できていれば、トラッカーが振動し、ディスプレイにはバッ

テリーアイコンが表示されます。バッテリーアイコンは3秒後に消えます。




フル充電には、約1~2時間かかります。充電中にトラッカーをタップすると、バッテリー残量を確認できます。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。

スマートフォンで設定する

iPhoneやiPadのFitbitアプリ、またはAndroidフォンのFitbitアプリでInspire HRをセットアップします。Fitbitアプリは、人気のあるほとんどのスマートフォンに対応しています。お使いのスマートフォンが対応しているかどうかは、[fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices)でご確認ください。



使用を開始するには：

1. Fitbitアプリをダウンロード：
 - iPhoneは[Apple App Store](#)
 - [Androidフォン専用](#)のGoogle Playストア
2. アプリをインストールして、開きます。
 - すでにFitbitアカウントをお持ちの方は、アカウントにログイン > [Today] タブ  > [プロフィール写真] > [デバイスのセットアップ] をタップします。
 - Fitbit アカウントをお持ちでなければ、Fitbitに参加をタップすると一連の質問に答えることでFitbit アカウントが作成できます。

3. このまま画面上の指示に従い、Inspire HR をアカウントに接続します。

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

スマートフォンやタブレットで Fitbit アプリを開くと、運動や睡眠のデータを表示したり、食事や水分の摂取を記録したり、チャレンジに参加したり等ができます。

Fitbit Charge 2 を理解する

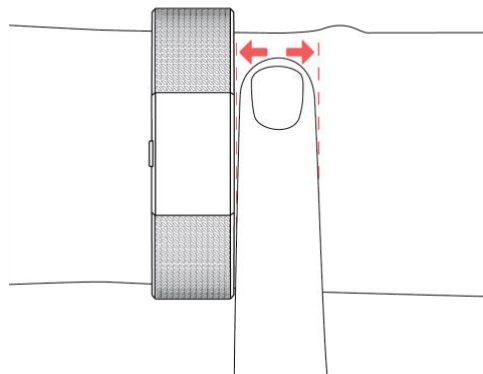
このセクションでは、トラッカーの最適な装着方法、操作方法、充電方法について説明します。アクセサリ・リストバンドを購入された場合、元のバンドを外して、別のバンドを取り付ける方法も記載しています。

手首の位置について

トラッカーを最適に装着するために、これらのヒントをご参照ください。

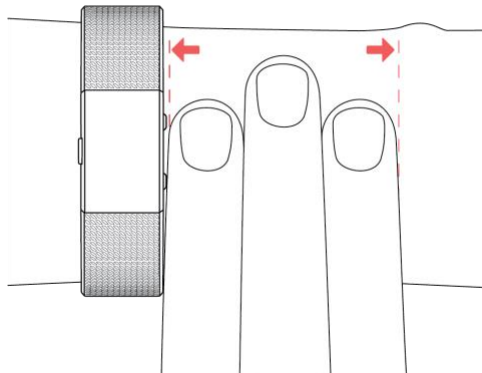
運動時と、その他のときの装着

運動をしていないとき、普段は、手首の骨から指一本分ほど開けた位置に、Charge 2 が平らになるように（通常の腕時計をつけるときのように）装着します。



心拍数追跡を最大限に活用するには、以下の点にご注意ください。

1. 運動中は、手首の上の方にトラッカーを装着してみてください。腕の血流は上に行くほど増加するので、トラッカーを数センチ上に上げると、心拍信号が改善されることがあります。また、サイクリングやウェイトリフティングなど、運動の多くは手首を頻繁に曲げるため、トラッカーが手首の下の方にあると、心拍信号が妨げられる可能性があります。



2. トラッカーをきつく締めすぎないようにしてください。バンドをきつく締めると血流が悪くなり、心拍信号に影響が生じる可能性があります。ただしエクササイズ中は、トラッカーを終日着用するときより少しきつめ（締め付けすぎないように）にしてください。
3. 高強度インターバルトレーニングなど、手首を激しく不規則に動かす運動では、その動きによって、センサーの心拍数測定が制限されることがあります。同様に、ウェイトリフティングやボート漕ぎなどの運動では、運動中にバンドが締まったり緩んだりするように、手首の筋肉が曲がる場合があります。心拍数が表示されない場合、手首の力を抜いて少しの間（10秒程度）じっとしていると、心拍数が表示されるはずです。

手首の選択と利き手

精度を高めるには、どちらの手首（右または左）に装着するのか、どちらの手（右または左）が利き手なのか、トラッカーを設定する必要があります。利き手とは、普段字を書いたり、物を投げたりするときに使う手です。

セットアップの際、トラッカーを装着する手首を選択するように求められます。後日、反対の手首にトラッカーを装着する場合は、[手首]の設定を変更します。[利き手]の設定は、いつでも変更することができます。どちらの設定も、Fitbitアプリの[アカウント]セクション、またはfitbit.comのダッシュボード設定の[個人情報]セクションにあります。

操作方法

Charge 2には、OLEDタッチディスプレイと1つのボタンを備えています。

画面をスリープ解除する

Charge 2 を使用していないときは、ディスプレイはオフになっています。スリープ解除するには：

- ボタンを押す
- 手首を自分の方に向ける。クイックビューといわれるこの動作は、トラッカーの設定でオフにすることができます。
- トラッカーをダブルタップする。

時計とメニューを使用する

ホーム（デフォルト）画面は時計で、いくつかのスタイルがあります。時計画面では、以下のことができます。

- タップすると、歩数、心拍数、距離、消費カロリー、登った階数、アクティブな時間（分）、1時間ごとのアクティビティを確認できます。
- ボタンを押すと、メニュー間を移動します。
- ボタンを長押しすると、運動リマインダーなど、通知のオン/オフの切り替えができます。



トラッカーに表示されるデータやメニューは、カスタマイズすることができます。詳しくは、help.fitbit.com をご覧ください。

時計画面を表示した後、さまざまなメニューを順番に表示して、トラッカーの情報を確認したり、トラッカーのさまざまな機能を使用したりできます。以下のメニューがあります。

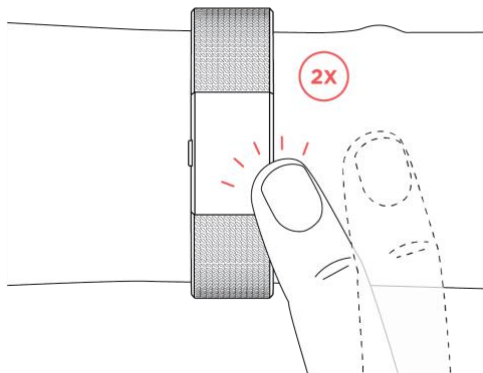
- 心拍数—現在の心拍数を表示します。タップすると、安静時の心拍数が表示されます。
- エクササイズ：タップしてエクササイズオプションを切り替えます。表示されているエクササイズを開始するには、ボタンを長押しします。エクササイズを終えるには、もう一度ボタンを長押しします。

- リラックス：ガイド付き呼吸セッションをタップして選択します。セッションを開始するには、ボタンを長押しします。
- ストップウォッチ：開始するには、ボタンを長押しします。ストップウォッチを停止・再開するには、ボタンを押します。ストップウォッチをリセットするには、もう一度ボタンを長押しします。
- アラーム：タップすると、設定したアラームをスクロールできます。ボタンを長押しして、アラームを無効または有効にします。アラーム画面は、アラームを設定しているときだけ表示されます。
- 通知：ボタンを長押しすると、通知のオン/オフの切り替えができます。通知をオフにすると、スマートフォンから着信、テキストメッセージ、カレンダー通知を受信しても、トラッカーは知らせてくれません。また、運動リマインダーも受け取ることはできません。
- バッテリー：トラッカーのバッテリー残量のパーセンテージを表示します。バッテリー画面は、トラッカーの設定でオンにした場合のみ表示されます。



トラッカーをタップする

図のように、画面とバンドの境目部分をタップするのがコツです。トラッカーをスリープ解除するにはダブルタップし、データやメニューを次々と変えるには、1回タップします。



Charge 2 は、スワイプしても反応しません。ボタンを使用するか、画面をしっかりと素早くタップする必要があります。

バッテリー残量を確認する

バッテリー残量が少ない場合、Charge 2 をスリープ解除すると、数秒後にバッテリー残量低下のアイコンが表示されます。バッテリー切れのアイコンが表示された場合は、トラッカーを充電するまで、トラッカーのどの画面にも移動できなくなります。トラッカーはバッテリーが切れるまで、アクティビティを追跡し続けます。

バッテリー残量は、トラッカーまたは Fitbit ダッシュボードのバッテリー画面でいつでも確認できます。バッテリー画面を見るには、Fitbit アプリのバッテリー・メニューをオンにする必要があります。

お手入れ方法

Charge 2 は定期的なきれいにし、乾燥させることが大切です。手順や詳細については、<http://www.fitbit.com/productcare> をご覧ください。

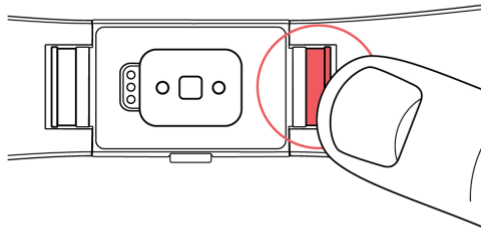
リストバンドの変更

リストバンドは2つの異なるバンド(上下)があり、別売りのアクセサリバンドと交換できます。

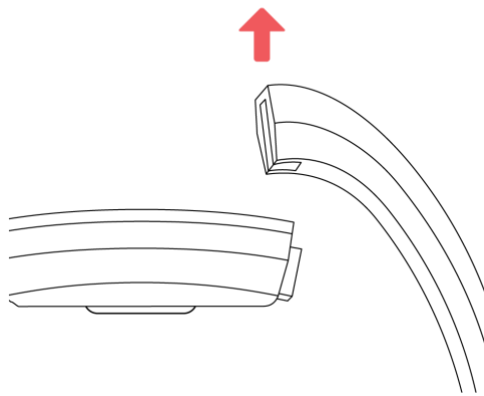
リストバンドを取り外す

リストバンドを取り外すには：

1. Charge 2 を裏返し、バンドとフレームが接する両端に 1 つずつある、バンドのラッチを探します。
2. ラッチを外すには、ストラップの平らな金属製のボタンを押し下げます。



3. バンドを上にはスライドさせると、トラッカーからバンドが外れます。



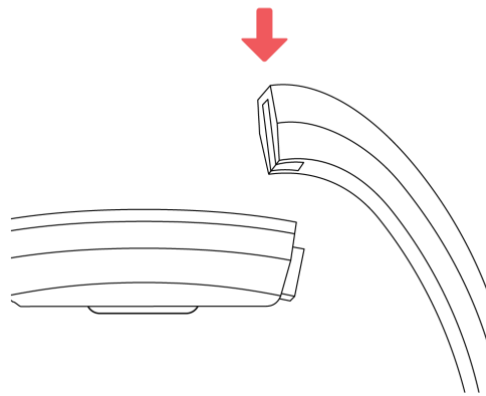
4. 他方も同じように外してください。

バンドがうまく外せないとき、または引っかかるときは、バンドを前後に軽く動かして、バンドを外します。

新しいリストバンドを取り付ける

新しいリストバンドを取り付ける前に、まず上下のバンドを確認します。トップバンド（上）は、先端に時計のバックルが付いています。ボトムバンド（下）にはノッチがあり、充電ポート側に取り付けます。

バンドを取り付けるには、適切な位置にはまるまでトラッカーの端にバンドをスライドさせます。



Fitbit Charge 2 の自動追跡

Charge 2 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。トラッカーを同期するたびに、情報がダッシュボードに転送されます。

終日データを見る

ボタンを押して Charge 2 をスリープ解除すると、時刻が表示されます。画面をタップすると、以下の終日データを見ることができます。

- 歩数
- 心拍数
- 移動距離
- 消費カロリー
- 登った階数
- アクティブな時間 (分)
- 時間ごとのアクティビティ

Fitbitダッシュボードでは、トラッカーが取得した次のような情報を確認できます。

- 睡眠時間や睡眠パターンなどの睡眠歴
- 1日のうち、静止していた時間と活動した (250 歩以上歩いた) 時間
- 運動履歴と 1 週間の運動目標に対する進捗状況
- 心拍数 (BPM)、平均安静時心拍数、心拍ゾーンで過ごした時間

注 : Charge 2 は午前 0 時にリセットされ、新しい 1 日が始まります。

心拍数を確認する

Charge 2 では、リアルタイムの心拍数と安静時の心拍数を、トラッカーで確認できます。心拍数を見るには、心拍数の画面になるまでボタンを押します。現在の心拍数が表示されます。タップすると、安静時の心拍数が表示されます。

心拍ゾーンを利用する

心拍ゾーンは、好みのトレーニング強度を目標にした際に役立ちます。トラッカーは、心拍数の上に現在のゾーンを表示します。Fitbitダッシュボードでは、特定の日や運動中にゾーンで過

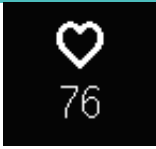
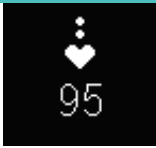
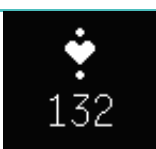
ごした時間を確認できます。アメリカ心臓協会の推奨に基づいた3つのゾーンがデフォルトで利用できるほか、目標とする心拍数が決まっている場合は、カスタムゾーンを作成することも可能です。


デフォルト心拍数ゾーン

デフォルトの心拍ゾーンは、推定最大心拍数を使用して計算されています。

Fitbit では、220 から年齢を引いた一般的な計算式で、最大心拍数を算出しています。

現在の心拍数の上に表示されるハートのアイコンは、ゾーンを示しています。各心拍ゾーンの説明については、以下の表を参照してください。

アイコン	ゾーン	計算	説明
	ゾーン圏外	最大心拍数の 50%未満	心拍数は上がっても、運動と言えるほどではありません。
	脂肪燃焼	最大心拍数の 50 ~ 69%	低～中強度の運動ゾーン。このゾーンは、運動を始めたばかりの方には適しているかもしれませんが、高い割合でカロリーが脂肪から燃焼されることから、脂肪燃焼と呼ばれていますが、全体のカロリー消費は低めです。
	有酸素	最大心拍数の 70 ~ 84%	中～高強度の運動ゾーン。全力まではいかないものの、かなり頑張る必要があります。多くの人にとって、ここが目標となる運動ゾーンです。

	<p>ピーク</p>	<p>最大心拍数の85%以上。</p>	<p>高強度運動ゾーン。能力とスピードを向上させる、短時間のハードなトレーニングを行うためのゾーンです。</p>
---	------------	---------------------	--

カスタム心拍ゾーン

デフォルトの心拍ゾーンを使用する代わりに、特定の目標がある場合は、カスタムゾーンやカスタム最大心拍数を設定できます。例えば、一流のアスリートであれば、普通の人に対するアメリカ心臓協会の推奨とは異なる目標で設定するかもしれません。カスタムゾーンに入ると、トラッカーにしっかりとしたハートが表示されます。ゾーンにいないときは、ハートの輪郭が表示されます。

心拍数追跡の詳細については、関連する米国心拍協会情報へのリンクも含め、help.fitbit.com をご参照ください。

毎日の運動目標の追跡

Charge 2 は、選択した毎日の運動目標に対する進捗状況を追跡します。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。

目標の選択

デフォルトの目標は、1日 10,000 歩です。目標を移動距離、消費カロリー、アクティブな時間（分）、登った階数に変更し、希望の値を選択できます。例えば、歩数目標をそのままに、目標値を 10,000 歩から 20,000 歩に変更することができます。

目標に対する進捗状況を確認する

目標のプログレスバーは、モチベーションを維持するのに役立ちます。下図の、バーが塗りつぶされた部分は、目標の半分以上まで進んだことを示しています。



1 時間ごとのアクティビティを追跡する

Charge 2

は、静止している時間を追跡し、動くように促して、一日中アクティブに過ごせるようサポートします。

1 時間に 250 歩以上歩いていない場合は、10

分前になると振動して、歩くように促します。リマインダーを受信した後、250

歩の目標を達成すると、2

回目の振動と共にお祝いのメッセージが表示されます。また毎時間、目標を達成すると、1

日のお祝いが表示されます。



1時間ごとのお祝い



1日のお祝い

睡眠の記録

Charge 2 を装着して就寝すると、睡眠時間と睡眠の質の両方を自動的に追跡します。睡眠情報を見るには、起床時にトラッカーを同期して、ダッシュボードをチェックします。

睡眠追跡の詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

睡眠の目標を設定する

デフォルトでは、カスタマイズ可能な睡眠目標として、1日8時間の睡眠時間が設定されています。睡眠目標の変更方法など、睡眠目標の詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

就寝時間リマインダーを設定する

Fitbitダッシュボードでは、睡眠サイクルを安定させるために、規則正しい就寝時間と起床時間をお勧めしています。毎晩、就寝時刻になったら、リマインダーを受け取るように選択することもできます。

就寝時間リマインダーの設定については、help.fitbit.com をご覧ください。

睡眠習慣について知る

Charge 2 は、睡眠時間や各睡眠ステージで費やした時間など、いくつかの睡眠指標を追跡します。Charge 2 を Fitbitダッシュボードと併用することで、自分の睡眠パターンが同じ性別・同世代の人たちと比べてどうなのかを理解するのに役に立ちます。睡眠時の状態についての詳細は、help.fitbit.com をご覧ください。

Fitbit Charge 2 と運動する

Charge 2 は

SmartTrackを使用して、選択した運動を自動的に検出して記録します。より正確に、あるいはリアルタイム・データやワークアウト・サマリーを手首ですぐに確認したい場合は、運動の開始と終了をトラッカーに指示することもできます。すべてのワークアウトは運動履歴に表示され、より深い分析と比較が可能です。

SmartTrack を使う

SmartTrackは、1

日の中で最もアクティブな瞬間を確実に評価します。SmartTrackで検出した運動の後にトラッカーを同期すると、運動時間、消費カロリー、その日に与えた影響など、複数のデータを運動履歴で確認できます。

デフォルトでは、SmartTrackは15

分以上の継続的な動きを検出します。複数の運動に対して、最低継続時間を増減したり、SmartTrackを無効にしたりできます。SmartTrackのカスタマイズや使い方については、help.fitbit.comをご覧ください。

エクササイズ・メニューを利用する

十数種類のエクササイズから、お気に入りのものを選んで、エクササイズ・メニューをカスタマイズすることができます。ランニング、サイクリング、ハイキングなど、一部のエクササイズには、GPSオプションがあります。

エクササイズ・メニューのカスタマイズについては、help.fitbit.comをご覧ください。

注：Charge 2 には GPSが内蔵されていません。GPS接続機能は、近くのスマートフォンのGPSセンサーと連動して、ペースや距離の情報をリアルタイムで表示し、ルートの日図も記録します。GPS接続機能をオンにすることで、運動データをより正確に追跡できるようになります。

GPS 要件

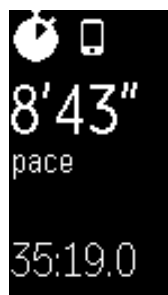
GPS接続機能の設定については、help.fitbit.com をご覧ください。

1. GPS接続機能を使用する場合は、スマートフォンで Bluetooth と GPS の両方が有効になっていることと、トラッカー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。
2. 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。
3. Fitbit アプリのエクササイズで、GPS接続機能がオンになっていることを確認します。
 - a. Fitbit アプリでエクササイズのショートカットを探します。詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。
 - b. 追跡したいエクササイズをタップし、GPS接続機能がオンになっていることを確認します。

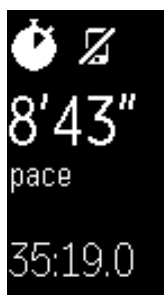
エクササイズを記録

エクササイズを記録するには：

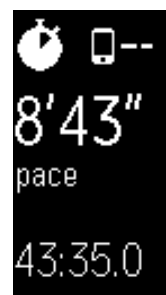
1. トラッカーで、[エクササイズ]画面が表示されるまでボタンを押します。[エクササイズ]画面をタップして、目的のエクササイズを探します。
2. ボタンを長押しして、エクササイズを開始します。上部にスマートフォンのアイコンが表示されている場合、そのエクササイズは GPS 接続機能を使用しており、デバイスが GPS 信号とつながったことを示します。スマートフォンのアイコンに取り消し線が引かれている場合は、GPS 接続ができないことを示します。破線の動画は、デバイスが GPS 信号を見つけようとしていることを意味します。



GPS信号とつながりました



GPS信号が切断されました



GPS信号を探しています

3. ワークアウト中にトラッカーをタップすると、リアルタイム・データをスクロールしたり、時刻を確認したりできます。

4. ワークアウトを一時停止するには、ボタンを押します。その後、もう一度ボタンを押して、エクササイズを再開します。
5. ワークアウトが終了したら、ボタンを長押しして記録を停止します。旗のアイコンとお祝いのメッセージが表示されます。
6. ボタンを押すと、結果のサマリーが表示されます。ボタンを押すたびに、別のデータセットに切り替わります。エクササイズ・サマリーは1回だけ表示できます。

トラッカーを同期すると、ワークアウトが運動履歴に保存されます。運動履歴には追加データがあり、GPS接続機能を使用した場合はルートも確認できます。

Charge 2 でガイド付き呼吸法を行う

Charge 2 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、1日を通して心穏やかな時間を過ごすのに役立ちます。2分間の短いセッションと、5分間の長いセッションのどちらかを選択できます。

セッションを開始するには：

1. トラッカーで、[Relax]画面が表示されるまで、ボタンを押します。
2. 2分間のセッションは、最初のオプションです。タップすると、5分間のセッションを選択できます。
3. ボタンを長押しするとスタートします。
4. 30～40秒間のキャリブレーション時間では、体を静止させ、深呼吸します。トラッカーの画面に「呼吸を感じてください」というフレーズが表示されます。
5. プロンプトが表示されたら、大きく息を吸って、吐きます。



トラッカーの画面には、どれだけガイドどおりに行っているかを示す、きらめきが表示されます。めまいがしたり、気分が悪くなったら、ガイド付き呼吸セッションを中止してください。

6. セッションが終了したら、ボタンを押して時計に戻ります。

セッション中は、すべての通知が自動的に無効になります。サイレントアラームを設定した場合は、指定した時刻に Charge 2 が振動します。

深呼吸を行うことのメリットや安全性に関してなど、ガイド付き呼吸セッションの詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

サイレントアラームの設定

Charge 2 は、サイレントアラーム機能により、穏やかに振動して起こしたり、アラームで知らせたりできます。毎日または特定の曜日にだけ繰り返すアラームを、最大 8 つまで設定できます。

サイレントアラームのカスタマイズや使い方については、help.fitbit.com をご覧ください。

アラームのオン/オフを切り替える

一度設定したアラームは、Fitbit アプリを開かなくても、Charge 2 で直接無効または有効にすることができます。アラームは、Fitbit アプリでのみ設定できます。

1. [アラーム]画面が表示されるまで、トラッカーのボタンを押します。



2. 探しているアラームが表示されるまで、トラッカーをタップします。
3. ボタンを長押しして、アラームを無効または有効にします。

アラームを止める

アラームが鳴ると、トラッカーが点滅して振動します。アラームを止めるには、トラッカーのボタンを押すか、50 歩歩きます。アラーム中にボタンを押さないと、自動的にもう 1 回鳴ります。

着信通知、テキスト通知、カレンダー通知の受信

200以上の互換性のあるスマートフォンでは、スマートフォンが近くにある場合、電話の着信、テキストメッセージ、カレンダー・イベントの通知を Charge 2 で受信することができます。お使いのデバイスがこの機能に対応しているかどうかを確認するには、<http://www.fitbit.com/devices> にアクセスします。

カレンダーの条件

トラッカーには、カレンダー・イベントと、カレンダーアプリからスマートフォンに送信された情報が表示されます。ただし、カレンダーアプリが通知をスマートフォンに送信しない場合は、トラッカーに通知は表示されません。



iPhoneをお持ちの場合、Charge 2 には、デフォルトの[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。デフォルトの[カレンダー]アプリと同期していないサードパーティーのカレンダーがある場合、そのカレンダーからの通知は表示されません。

Androidフォンをお持ちの場合、Charge 2 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。スマートフォンのデフォルトの[カレンダー]アプリか、複数のサードパーティーのカレンダーアプリから選択することができます。

通知の設定

Fitbitアプリで通知をオンにする前に、スマートフォンの Bluetoothがオンになっていることと、スマートフォンが通知を送信できることを確認します（多くの場合、[設定]>[通知]で）。

スマートフォンで通知が許可されていることを確認する方法については、help.fitbit.com をご覧ください。

着信通知とテキスト通知は、デフォルトでオンになっています。カレンダー通知をオンにするには：

1. トラッカーが近くにある状態で、Fitbit アプリのダッシュボードで [アカウント] アイコン (👤) をタップします。
2. [Charge 2] タイルをタップします。
3. [通知] をタップして、テキスト通知、着信通知、カレンダー通知の好きな組み合わせを、オンまたはオフにします。
4. 画面の指示に従って、スマートフォンとトラッカーを接続します。

通知を有効にすると、スマートフォンにペアリングされた Bluetooth デバイスのリストに「Charge 2」が表示されます。

注：Android フォンで、通知を設定するのが初めての場合は、詳しい手順について help.fitbit.com でご確認ください。

着信通知の表示

トラッカーとスマートフォンが 9 メートル以内にある場合、着信通知、テキストメッセージ、カレンダー・イベントによって、トラッカーが振動します。スリープ解除してその通知を表示するまで、画面はオフのままです。トラッカーをスリープ解除して通知を表示させるには、手首を自分の方に向けるか、ボタンを押します。通知は、受信してから 1 分間だけ表示されます。未読通知が複数ある場合は、プラス記号 (+) が表示されます。

着信通知の場合、発信者の名前または番号が表示され、動画が再生されながら 4 回スクロールします。通知を閉じるには、ボタンを押します。



テキストメッセージの場合、メッセージは1回スクロールした後、消えます。送信者名は、1回スクロールして静止します。

カレンダー・イベントの場合、イベント名が1回スクロールした後、消えます。イベント時刻は、1回スクロールして静止します。

テキストメッセージ、カレンダーイベント、送信者、イベント時刻が、画面に表示できるほど短い場合は、スクロールしません。通知の文字数は、40文字までです。



Fitbit Charge 2 をカスタマイズする

このセクションでは、文字盤を変更する方法と、トラッカーの特定の動作を変更する方法について説明します。

時計の文字盤変更

Charge 2 には、複数の文字盤があります。例えば、次のようなものがあります。



文字盤は、Fitbitアプリまたは fitbit.com ダッシュボードを使用して変更できます。詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

クイックビューを使う

バッテリーを節約するために、使用していないときは、画面がオフになります。手首を自分の方に向ける（クイックビューと言います）と、自動的にスリープ解除します。または、ボタンを押すか、ダブルタップすることでも、スリープ解除できます。

クイックビューのオン/オフを切り替える方法については、help.fitbit.com をご覧ください。

心拍数トラッカーの調整

Charge 2 は PurePulse®テクノロジーを使用して、心拍数を自動的かつ継続的に追跡します。心拍数設定には3つのオプションがあります。

- [自動] (デフォルト) — トラッカーを装着している場合、心拍数追跡が有効になります。
- [オフ] — 心拍数追跡がオフになります。
- [オン] — トラッカーを装着しているかどうかに関わらず、心拍数追跡がオンになります。

心拍数トラッカーの調整の詳細については、 help.fitbit.com をご覧ください。

Fitbit Charge 2 をアップデートする

当社は、ファームウェアのアップデートを通じて、無償の機能拡張や製品改良を行うことがあります。**Charge 2** を、常に最新の状態にしておくことをお勧めします。

ファームウェアのアップデートが可能になると、**Fitbit**アプリにアップデートを促す通知が表示されます。アップデートを開始すると、アップデートが完了するまで、トラッカーと **Fitbit**アプリにプログレスバーが表示されます。

アップデートプロセス中は、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。

注：Charge 2 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。そのため、トラッカーがフル充電されているか、充電ケーブルに接続されているときに、アップデートを行うことをお勧めします。

Fitbit Charge 2 のトラブルシューティング

トラッカーが正しく動作しない場合は、以下のトラブルシューティングガイドランスをご覧ください。

詳しくは、help.fitbit.com をご覧ください。

心拍数シグナルの欠落

Charge 2 は、運動中および 1 日中、心拍数を継続的に追跡します。時折、心拍トラッカーが良好な信号を見つけられないことがあります。この場合、通常は現在の心拍数が表示される場所に、破線が表示されます。



心拍信号を受信しない

心拍信号を受信しない場合は、まずトラッカーを手首で上下に動かしたり、バンドを締めたり緩めたりして、トラッカーを正しく装着していることを確認します。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。心拍信号がまだ表示されない場合は、Fitbit ダッシュボードの心拍数設定を確認し、[オン]または[自動]に設定されていることを確認します。

予期しない動作

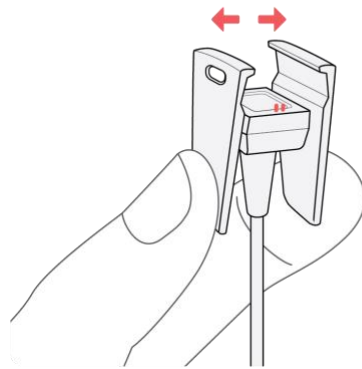
以下のような問題が発生した場合、トラッカーを再起動することで解決することがあります。

- セットアップに成功したのに、同期しない
- 充電したのに、ボタンを押しても、タップしても反応しない
- 歩数やその他のデータを追跡しない

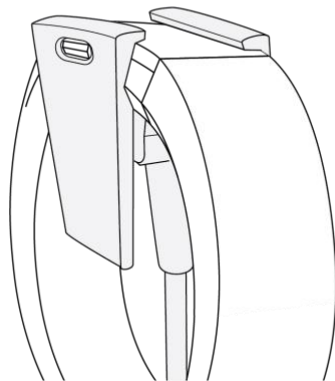
注：トラッカーを再起動すると、デバイスが再起動しますが、データは削除されません。

トラッカーを再起動するには：

1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、またはUL 認証の USB ウォールチャージャーに差し込みます。
2. 充電ケーブルのもう一方の先端を、トラッカー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。



3. トラッカーのボタンが、充電ケーブルのボタン開口部と合っていることを確認します。ケーブルにしっかりと接続できていれば、トラッカーが振動し、ディスプレイにはバッテリーアイコンが表示されます。Charge 2 の充電が開始されます。



4. トラッカーのボタンを 4 秒間長押しします。Fitbit のロゴが表示され、トラッカーが振動すると、トラッカーが再起動したことを意味します。

トラッカーが再起動したら、充電ケーブルから外して、装着し直すことができます。その他のトラブルシューティング、またはカスタマーサポートへのお問い合わせは、help.fitbit.comをご覧ください。

Fitbit Charge 2 の概要と仕様

センサー

Charge 2 には、以下のセンサーが搭載されています。

- 運動パターンを追跡する MEMS 3 軸加速度計
- 高度の変更を検出する高度計
- 光学式心拍数トラッカー

材質

Charge 2

に同梱されているリストバンドは、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、柔らかくて丈夫なエラストマー素材でできています。ラテックスは使用していません。アクセサリー・リストバンドには、本革製のものがあります。

Charge 2 のバックルとフレームは、外科用グレードのステンレス鋼でできています。ステンレス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。

ワイヤレス テクノロジー

Charge 2 には、Bluetooth 4.0 無線トランシーバーが搭載されています。

触覚フィードバック

Charge 2 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 2 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 2 は、ほとんどの分単位のデータや運動データを 7 日間保存します。SmartTrack のデータは 3 日間、サマリー合計は 30 日間、保存します。心拍数データは、エクササイズの測定中は 1 秒間隔で、その他の時間は 5 秒間隔で保存されます。

Charge 2 が同期するまでの間の、統計やデータの保存期間については、次の表をご参照ください。保存されるデータは、歩数、距離、消費カロリー、階数、アクティブな時間（分）、心拍数、運動、睡眠、静止時間とアクティブな時間からなります。

なお、Charge 2 には、最大 10 時間分の運動データを保存できます。つまり、10 時間以上運動しても、トラッカーを同期しなければ、運動履歴にすべてが反映されるわけではないということです。少なくとも 1 日に 1 回は、トラッカーを同期することをお勧めします。

データの種類	保存日数
分単位の統計	7
睡眠データ	7
睡眠ステージ	5
SmartTrack のデータ	7
サマリー合計	30

ディスプレイ

Charge 2 には、OLED タッチディスプレイが搭載されています。

サイズ

リストバンドのサイズは、以下のとおりです。なお、別売りのアクセサリ・リストバンドは、サイズが若干異なるものがあります。

S サイズ	140 ～ 170 mm (5.5 ～ 6.7 インチ) の手首にフィットします。
L サイズ	170 ～ 206 mm (6.7 ～ 8.1 インチ) の手首にフィットします。
LL サイズ	206 ～ 236 mm (8.1 ～ 9.3 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 60°C (-4° から 140°F)
防水性能	防滴仕様。デバイスをシャワー中に使用したり、水中に沈めたりしないでください。
最高動作高度	10,000 メートル (30,000 フィート)

もっと詳しく知る

トラッカーとダッシュボードの詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

返品ポリシーおよび保証

保証内容と fitbit.com の返品ポリシーは、<http://www.fitbit.com/returns> でご確認ください。

規制および安全に関する注意事項

モデル名：FB407

米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント

ユーザーの皆さまへ：FCC およびカナダ産業省の ID は、お使いのデバイスでもご覧いただけます。内容を表示するには：

- トラックの充電中にボタンを押して、規制画面までスクロールします。

このデバイスは FCC 規定パート15に適合します。

運用では以下の2つの条件があります：

1. 本デバイスが有害な干渉を引き起こさないこと、および
2. このデバイスは好ましくない動作を発生させるような干渉を含む、あらゆる受信干渉を受け入れる

FCC 警告

Fitbit Inc. によって許可されていない変更および修正を行った場合、製品を操作するユーザーの権利が無効になる場合があります。

注意：この装置は、FCC 規定パート15 に従い、クラス B のデジタル装置に対する制限に準拠することが試験により認定されています。これらの制限は、住宅への設置での有害な干渉からの合理的な保護を提供するために考えられています。この装置は、無線周波数エネルギーを発生させ、使用し、放射します。そして、使用説明書に従って設置され使われないと、無線通信に有害な干渉を引き起こす可能性があります。しかし、ある特定の設置で干渉が起こらないという保証はありません。もしこの装置がラジオまたはテレビの受信に有害な干渉を引き起こす場合、それはその装置の電源を切ったり入れたりして判断できますが、ユーザーは、次の中の1つ以上の対策をとることによって干渉を修正する試みをされることを奨励します。

- 受信アンテナを別の方向に向けるか、別の場所に移す
- 機器と受信機の設置間隔を広げる
- 本装置を受信機が接続されているとは異なる回路にあるコンセントに接続する。
- ディーラーまたは経験のあるラジオ／テレビの技術者に相談して支援してもらう。

このデバイスは、公共または非管理の環境における高周波（RF）曝露に適用される FCC の要件を満たしています。

FCC ID: XRAFB407

カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント

本デバイスは、公共または制御されていない環境における RF 曝露に関する IC 要件を満たしています。

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

現在の RSS GEN に準拠したユーザーへの IC 通知

このデバイスは、カナダ産業省ライセンス免除 RSS 基準に適合しています。動作条件は以下の 2 つです。

1. 本デバイスが有害な干渉を引き起こさないこと、および
2. このデバイスは好ましくない動作を発生させるような干渉を含む、あらゆる受信干渉を受け入れる

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

IC: 8542A-FB407

EU（欧州連合）

EU 適合宣言（簡易版）

本書により、Fitbit, Inc. は、無線機器タイプのモデル FB407 が指令 2014/53/EU に適合していることを宣言します。EU 適合宣言書の全文は、次のインターネットアドレスでご覧になれます。

www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB407 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 FB407 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.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB407 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 FB407 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.

CE

オーストラリアおよびニュージーランド

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧：

- トラッカーの充電中にボタンを押して、規制画面までスクロールします。



R-NZ

中国



部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
Charge 2 Model FB407						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○
<p>本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制</p> <p>O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p> <p>X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p>						

イスラエル

התאמה אישור 51-54765
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי.

日本

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧:

- トラッカーの充電中にボタンを押して、規制画面までスクロールします。



201-160320

メキシコ

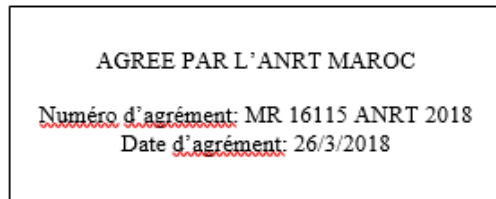


IFETEL: RCPFIB16-0649

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

モロッコ



オマーン

OMAN-TRA/TA-R/3338/16

D090258

フィリピン



セルビア



И 005 16

シンガポール

IDA 標準 DA00006A への
準拠

南アフリカ

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧:

- トラッカーの充電中にボタンを押して、規制画面までスクロールします。



TA-2016/1368

大韓民国

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧:

- トラッカーの充電中にボタンを押して、規制画面までスクロールします。

클래스B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다. 알을이 장치. **“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”**

- 사용 주파수 (使用周波数): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (チャンネル数): 40
- 공중선전계강도 (アンテナ出力): -2.0dBi
- 변조방식 (変調方式): 디지털
- 안테나타입 (アンテナタイプ): 垂直
- 출력 (出力電力): 0.032mW
- 안테나 종류 (アンテナの種類): 프레스加工金属

KCC 承認情報

- 1) 機器名 (モデル名): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB407
- 2) 証明書番号: MSIP-CMM-XRA-FB407
- 3) 申請者: Fitbit, Inc.
- 4) 製造元: Fitbit, Inc.
- 5) 製造 / 生産国: 中華人民共和国

台湾

Fitbit Model FB407



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。

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. 低電力周波数電気機械は、法的な通信または産業および科学的用途の電波放射電気機械装置および装置の干渉を許容可能であることが推奨されます。

アラブ首長国連邦

TRA 登録番号：ER46380/16
ディーラー番号：DA35294/14

安全に関するステートメント

本機器は、以下の EN 規格の仕様に基づいて、安全性認証に準拠していることがテスト済みです。EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2022 Fitbit LLC. 無断複写・転載を禁じます。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。