



fitbit versa 2™



ユーザーマニュアル
バージョン 1.4

目次

開始.....	7
同梱内容.....	7
Versa 2 のセットアップ.....	8
ウォッチを充電する.....	8
スマートフォンで設定する.....	9
Wi-Fi に接続.....	9
Fitbit アプリでデータを確認可能.....	10
Fitbit Premium の発売開始.....	11
Versa 2 の着用.....	12
全日装着の位置と運動時の着用位置.....	12
利き手.....	13
着用とお手入れのヒント.....	13
ベルトの交換.....	14
バンドを取り外します.....	14
バンドの取り付け.....	15
基本.....	16
Versa 2 の操作.....	16
基本的なナビゲーション.....	16
ボタンショートカット.....	18
クイック設定.....	19
設定の調整.....	20
バッテリー残量をチェック.....	21
端末ロックの設定.....	21
常時表示の調整.....	22
画面をオフにする.....	23
文字盤とアプリ.....	24
時計の文字盤変更.....	24
アプリを開く.....	25
アプリを並び替える.....	25
追加アプリのダウンロード.....	25

アプリの削除.....	25
アプリの更新.....	26
音声アシスタント.....	27
内蔵 Amazon Alexa の設定.....	27
音声アシスタントとの対話.....	27
Alexa のアラーム、リマインダーとタイマーを確認.....	28
ライフスタイル.....	29
スターバックス.....	29
アジェンダ.....	29
天気.....	29
スマートフォンからの通知.....	31
通知の設定.....	31
着信通知の表示.....	31
通知の管理.....	32
通知をオフにする設定.....	32
電話の応答または拒否.....	33
メッセージへ応答 (Android フォン).....	33
時間管理.....	35
アラームの設定.....	35
アラームの解除またはスヌーズ.....	35
タイマーやストップウォッチを使う.....	36
アクティビティとウェルネス.....	37
データを見る.....	37
毎日の運動目標の追跡.....	38
目標の選択.....	38
時間毎のアクティビティの追跡.....	38
睡眠のデータを追跡.....	39
睡眠目標を設定.....	39
睡眠習慣について知る.....	39
心拍数を確認する.....	39
ガイド付き呼吸セッションの実践.....	40
ストレス管理スコアを確認.....	40
先進的な健康指標.....	41

エクササイズと心臓の健康	42
運動の自動トラッキング	42
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析	42
GPS 要件.....	43
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.....	44
ワークアウトサマリーの確認	45
心拍数を確認する.....	45
カスタム心拍ゾーン.....	47
アクティブ・ゾーン時間（分）を取得	47
今日のエナジースコアをチェックする	48
アクティビティの共有	48
心肺機能のフィットネスレベルを表示.....	48
音楽	49
Bluetooth ヘッドフォンまたはスピーカーの接続.....	49
Versa 2 で音楽をコントロールする	50
Spotify-Connect & Control アプリを使って音楽コントロール	51
非接触型決済	52
クレジットカードとデビットカードを使用する.....	52
非接触型決済をセットアップする	52
購入	53
デフォルトのカードを変更する	54
交通機関の支払い.....	54
アップデート、再起動、および消去	55
Versa 2 の更新.....	55
Versa 2 の再起動.....	55
Versa 2 のシャットダウン	56
Versa 2 の消去.....	56
トラブルシューティング	57
心拍数シグナルの欠落	57
GPS 信号の欠落.....	57
Wi-Fi に接続できない	58
他の問題.....	59
一般情報および仕様	60

センサーおよびコンポーネント	60
材質	60
ワイヤレス テクノロジー	60
触覚フィードバック	60
バッテリー	60
データ保存.....	61
ディスプレイ	61
バンドサイズ	61
環境条件.....	61
さらに詳しく	62
返品ポリシーおよび保証	62
Regulatory and Safety Notices	63
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	63
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	64
European Union (EU)	65
IP Rating.....	66
Argentina	66
Australia and New Zealand.....	67
Belarus	67
Customs Union	67
China.....	67
India	69
Indonesia.....	69
Israel	69
Japan	69
Mexico	69
Morocco	70
Nigeria.....	70
Oman.....	70
Pakistan	70
Paraguay	71
Philippines	71
Serbia	71
South Korea.....	72
Taiwan.....	73
United Arab Emirates.....	75
United Kingdom	76
Vietnam	76

Zambia 76
Safety Statement 77

開始

Fitbit Versa 2 で毎日をさらに輝かせましょう。Amazon Alexa 搭載、フィットネス機能、アプリなどが付属した Premium な健康づくり & フィットネス用のスマートウォッチです。

以下で当社の安全性情報をご覧ください [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety)。Versa 2 は医学的あるいは科学的データを提供することを意図していません。

同梱内容

Versa 2 の同梱物：



小サイズバンドがつけられたウォッチ
(色や素材が異なります)



充電ケーブル



追加のバンド (L サイズ)

Versa 2 の取り外し可能リストバンド (別売) は、さまざまな色や素材で展開されています。

Versa 2 のセットアップ

iPhone や Android フォンの Fitbit アプリを使用します。

Fitbit アカウントを作成する場合、生年月日、身長、体重、性別を入力するよう求められます。それから歩幅を計算して、距離、基礎代謝率、消費カロリーを推定することができます。アカウントを設定すると、お名前、苗字のイニシャル、写真が他のすべての Fitbit ユーザーに公開されます。他の情報を共有することもできますが、入力するほとんどの情報はデフォルトで非公開です。

ウォッチを充電する

Versa 2 を完全に充電すると、バッテリーは 6 日間以上継続使用できます。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。

Versa 2 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、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. クリップをつまんで、充電クレードルに Versa 2 を置きます。充電クレードルのピンをウォッチ背面の金色の接点に合わせる必要があります。充電パーセントが画面に表示されます。



ウォッチの充電中は、画面を 2 回タップするとバッテリー残量が確認できます。Versa 2 を再びタップしてご使用ください。

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 Versa 2 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に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、新しいウォッチの詳細を確認し、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。

Wi-Fi に接続

設定時には、Versa 2 を Wi-Fi ネットワークに接続するように求められます。Versa 2 は Wi-Fi を利用して、Fitbit ギャラリーからアプリをより迅速にダウンロードしたり、より速く、より確実な OS のアップデートを行うことができます。

Versa 2 は次の Wi-Fi ネットワークに接続できます。公共のネットワーク、WEP、WPA パーソナル、WPA 2 パーソナル Wi-Fi ネットワーク。ただし、このウォッチは、5GHz Wi-Fi、WPA エンタープライズ、または、例えばログイン、サブスクリプション、プロファイルなどのパスワード以上が必要なパブリックネットワークには接続されません。コンピュータで Wi-Fi ネットワークに接続する際に、ユーザー名またはドメインの欄が表示される場合、こういったネットワークへの接続はサポートされていません。

最良の結果を得るには、Versa 2 を自宅の Wi-Fi ネットワークに接続してください。接続する前にネットワークのパスワードを確認します。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Fitbit アプリでデータを確認可能

スマートフォンで Fitbit アプリを開くと、自分の健康指標やアクティビティ、睡眠データを確認したり、ワークアウトやマインドフルネスセッションなどを選択したりできます。

Fitbit Premium の発売開始

Fitbit Premium は、Fitbit アプリのパーソナライズされたリソースであり、アクティブに過ごしたり、よく眠ったり、ストレスを管理したりするなどに役立ちます。Premium サブスクリプションには、健康やフィットネスの目標に合わせたプログラム、パーソナライズされた分析、フィットネスブランドによる数百種類のワークアウト、ガイド付き瞑想などが含まれています。

お客様は、Fitbit アプリで試用版サブスクリプションをご利用いただけます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

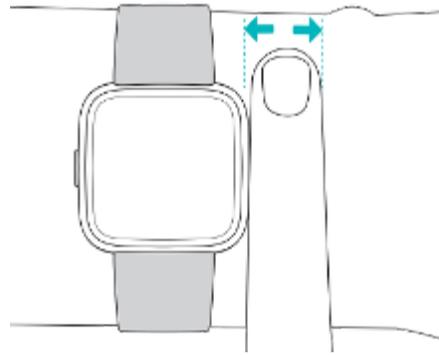
Versa 2 の着用

手首に Versa 2 を着用してください。異なるサイズのバンドを取り付ける必要がある場合や、別のバンドを購入する場合は、「ベルトの交換」ページ 14 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

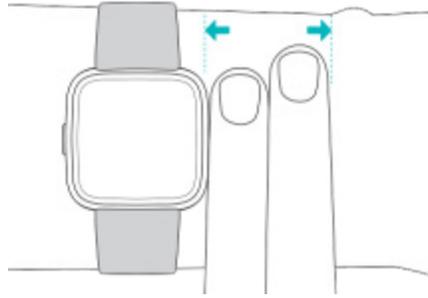
運動をしていないときは、手首の骨から指一本分ほど開けた位置に Versa 2 を着用します。

一般的には、長時間着用した後は1時間程ウォッチを外すなどして、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、ウォッチを外すことをお勧めします。ウォッチ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、ウォッチ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、ウォッチを手首の骨から指2本分ほど開けた位置に着用していると、改善します。サイクリングやウェイトリフティングといったさまざまな運動では手首を曲げる回数が多いので、時計が手首の下の方に装着されていると、心拍数の検出が妨げられる原因となります。



- ウォッチ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、Versa 2 を利き手または利き手と反対側の手のどちらに装着するのかを指定する必要があります。利き手とは字を書いたり、お箸を持つ時に使う手のことをいいます。まず、手首の設定は利き手の反対の手にセットされます。Versa 2 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 > [Versa 2] 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。
- ウォッチが濡れてしまった場合は、アクティビティ後に手首から外して、完全に乾かしてください。
- スマートウォッチは時々外すようにしてください。

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。

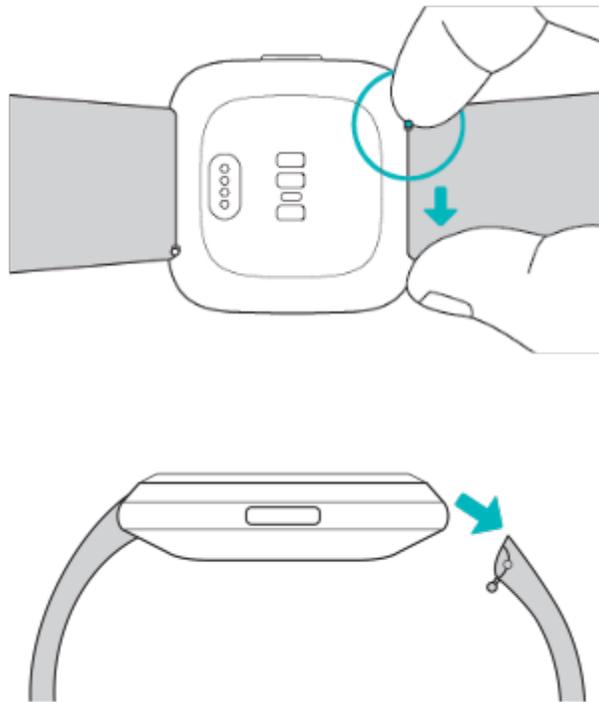
ベルトの交換

Versa 2 にはスモールリストバンドがつけられており、他にもボトムバンド（L サイズ）が付属し、同梱されています。トップバンドとボトムリストバンドの両方をアクセサリ・リストバンド [fitbit.com](https://www.fitbit.com) で別売り、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](#)」ページをご覧ください。61

Fitbit Versa と Fitbit Versa Lite Edition のリストバンドは Versa 2 と互換性があります。

バンドを取り外します

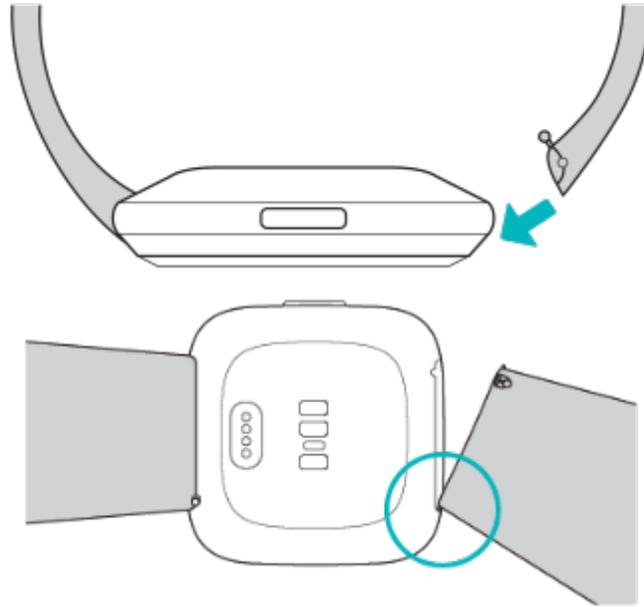
1. Versa 2 を裏返して、クイックリリースレバーを探します。
2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、慎重にリストバンドをウォッチから引き離して外します。



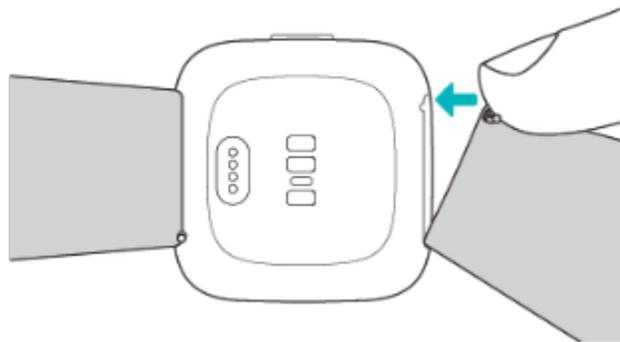
3. 他方も同じように外してください。

バンドの取り付け

1. バンドを取り付けるには、バンドを 45 度から向けて持ち、ピン（クイックリリースレバーの反対側）をウォッチのノッチの中にスライドします。



2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、バンドのもう一方も差し込みます。



3. ピンの両端が入ったら、クイックリリースレバーを離します。

基本

設定の管理方法、個人用暗証番号コードの設定方法、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。

Versa 2 の操作

Versa 2 は、AMOLED 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、ボタンを押して、Versa 2 をナビゲートします。常時表示オプションをオンにしていない限り、使用時以外は Versa 2 の画面がオフになり、バッテリーを節約します。詳細については「[常時表示の調整](#)」ページ上 [22](#) をご覧ください。

基本的なナビゲーション

ホーム画面には時計が表示されます。

- 下にスワイプすると通知が表示されます。
- 画面上部からもう一度下にスワイプして、音楽コントロール、Fitbit Pay およびクイック設定へのショートカットにアクセスできます。ショートカットは 2 秒後に消えます。もう一度表示するには、下にスワイプしてください。
- 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、時計のアプリを表示します。
- ボタンを押して前の画面に戻るか、または時計の文字盤に戻ってください。

下にスワイプすると、
通知やショートカットが
表示されます



左にスワイプすると、
アプリが表示されます



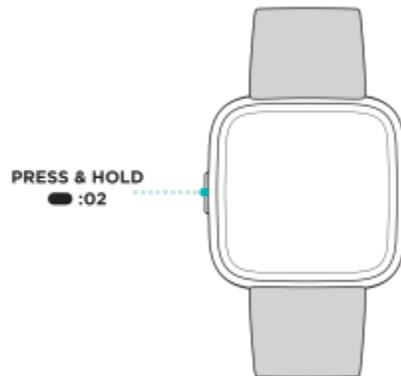
上にスワイプして
FITBIT TODAY を見る

ボタンショートカット

特定の機能にすばやくアクセスするには、Versa 2 のボタンを長押しします。

ショートカットを選択

ボタンを 2 秒間長押しして、Fitbit Pay、Alexa、音楽コントロール、通知や特定のアプリを有効にします。



最初にボタンショートカットを使用する際、どの機能が有効になるかを選択できます。後でボタンをホールドしたときにどの機能が有効になるかを変更するには、お使いのウォッチで設定アプリ  を開き、[左ボタン] オプションをタップします。

クイック設定

画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[クイック設定] アイコン  をタップして特定の設定にアクセスします。

サイレントモード 	サイレントモード設定がオンの場合： <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。画面上部から下にスワイプしてデータを確認した際に、[サイレントモード] アイコン  が表示されます。 「サイレントモード設定」と「おやすみモード」を同時にオンにすることはできません。
おやすみモード 	おやすみモード設定がオンの場合： <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。画面の明るさは、暗めに設定されています。常時表示の文字盤はオフになります。手首を回しても画面は暗いままで。データを表示するために上にスワイプすると、画面の上部に[おやすみモード] アイコン  が表示されます。 [おやすみモード] は、「睡眠スケジュール」を設定すると自動的にオフになります。詳しくは、「 設定の調整 」ページ 20 をご覧ください。 「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。
設定 	その他の設定については、[設定]アイコンをタップして[設定]アプリを開きます。詳しくは、「 設定の調整 」ページ 20 をご覧ください。
画面の起動 	画面の起動を自動にすると、手首を回すたびに画面はオンになります。 画面の起動を手動にすると、ボタンを押せば画面はオンになります。
明るさ 	画面の明るさを調整する。
常時表示 	常時表示をオン、オフします。詳細については「 常時表示の調整 」ページ 22 をご覧ください。

設定の調整

設定アプリの基本設定管理  :

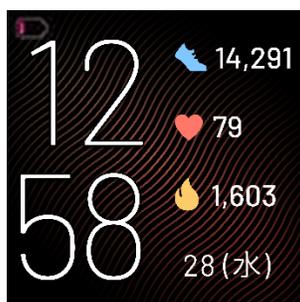
アクティブな心拍ゾーン (分)	アクティブ・ゾーン時間 (分) 週次目標通知をオン、オフします。
Alexa	Alexa 通知のオン/オフを切り替えます。
常時表示	時計の文字盤に表示される情報を含め、常時表示設定を調整します。
Bluetooth	接続済み Bluetooth デバイスを管理する。
明るさ	画面の明るさを変更します。
応答なし	エクササイズアプリを使用中に、すべての通知をオフにするか、[サイレントモード] の自動オンを選択します。  。
心拍数	心拍数追跡をオンまたはオフにします。
左ボタン	ボタンが有効化する機能を選択します。
マイク	お使いのスマートウォッチがマイクにアクセス可能とするか選択します。
スクリーン・タイムアウト	スマートウォッチ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。
画面の起動	手首を回したときに、画面をオンにするかどうかを変更します。
おやすみモード	<p>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。</p> <p>スケジュールを設定するには、[設定アプリ]  を開き、[おやすみモード] > [スケジュール] をタップします。[おやすみモード] は、手動でオンにしている場合、スケジュールした時間が来ると自動的にオフになります。</p>
バイブレーション	ウォッチの振動強度を調整します。
Versa 2 概要	<p>ウォッチの規制情報とアクティベーション日 (ウォッチの保証開始日) を表示します。アクティベーション日は、デバイスを設定した日です。</p> <p>[Versa 2 概要] > [システム情報] をタップすると、アクティベーション日が表示されます。</p> <p>詳しくは、関連のヘルプ記事をご覧ください。</p>

設定をタップして調整します。上にスワイプすると、設定の全リストを表示します。

バッテリー残量をチェック

画面上部から下にスワイプします。バッテリー残量のアイコンが左上に表示されます。

バッテリー残量が低下すると(残り 24 時間以内)、時計の文字盤に赤いバッテリーインジケータが表示されます。お使いのバッテリーが極めて低下している(残りの 4 時間未満)の場合は、バッテリーインジケータが点滅します。



バッテリーが 25% 以下になると、Versa 2 の Wi-Fi はオフになり、お使いのデバイスの更新はできません。

端末ロックの設定

ウォッチの安全性を保つためには、Fitbit アプリで端末ロックをオンにします。ウォッチのロックを解除するには、個人の 4 桁の暗証番号を入力するよう促されます。ウォッチで非接触型決済をセットアップすると、端末ロックは自動的にオンになり、暗証番号の設定が必要になります。非接触決済を利用しない場合、端末ロックはオプションとなります。

端末ロックをオンにするか、Fitbit アプリで暗証番号コードをリセットする：

Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa 2] タイル > [端末ロック] をタップします。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

常時表示の調整

常時表示をオンにすると、画面とやりとりしている場合でもお使いのウォッチには時刻が表示されます。多くの文字盤には、固有の常時表示モードがあります。時計の文字盤にこの機能がない場合、デフォルトの常時表示の時計の文字盤を表示できます。デフォルトの常時表示の時計の文字盤では、アナログかデジタルの文字盤から選択できます。どちらも、ウォッチバッテリー残量とコアデータの内二つの進捗度を表示します。



常時表示のオン/オフを切り替えるには、画面上部から下へスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプして、コントロールセンターを開きます。[クイック設定]アイコン

 > [常時表示]アイコン  をタップするか、[設定]アプリ  で[常時表示]を見つけます。



この機能をオンにすると、スマートウォッチのバッテリーに影響します。常時表示をオンにした場合、Versa 2 はより頻繁に充電する必要があります。

デフォルトの常時表示の文字盤を使用しているときの画面表示を調整したり、常時表示が自動的にオフになるオフ時間を設定したりするには、[設定]アプリ  > [常時表示] > [カスタマイズ] を開きます。

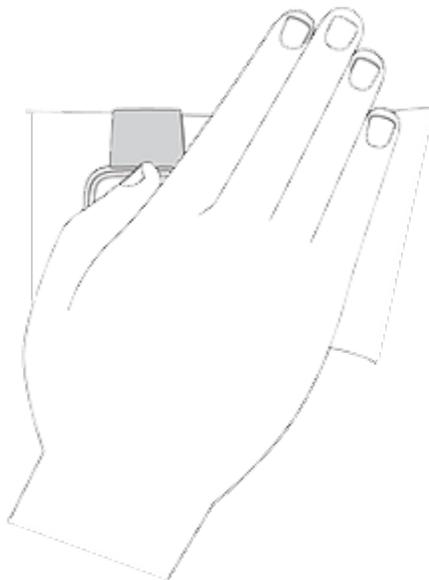
時計のスタイル	デフォルトの常時表示の時計の文字盤を使用している場合、デジタルかアナログの時計盤のどちらかを選びます。
ステータスバー	デフォルトの常時表示の時計の文字盤を使用している場合、バッテリー残量インジケータをオンにします。
コア統計	デフォルトの常時表示の時計の文字盤を使用している場合、選んだ二つのコアデータに対する進捗度を表示します。
画面オフの時間	特定の時間内に自動的にオフにするよう画面を設定します。

常時表示は、お使いのスマートウォッチのバッテリー残量が極めて低くなると自動的にオフになります。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

画面をオフにする

未使用時に画面をオフにするには、ウォッチの表面を反対側の手で覆うか、ボタンを押すか、体から腕を離します。



常時表示設定をオンにすると、画面はオフになりませんのでご注意ください。

文字盤とアプリ

[Fitbit ギャラリー](#)には、時計をパーソナライズし、健康、フィットネス、タイムキーパー、そして毎日のニーズなどたくさんの方のニーズを満たすためのアプリと文字盤が用意されています。



時計の文字盤変更

Fitbit ギャラリーでは、ウォッチをパーソナライズするための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  > [Versa 2] 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 Versa 2 に追加します。

最大5つの時計の文字盤を保存でき、それらを切り替えることができます：

- 新しい時計の文字盤を選択すると、すでに5つの保存された時計の文字盤がない限り、自動的に保存されます。
- 保存したウォッチの文字盤を見るには、クロックアプリ  を開き、スワイプしてご使用になりたい文字盤を見つけます。タップして選択します。
- Fitbit アプリに保存した文字盤を確認するには、[Today] タブ  > 左上のアイコン  > [デバイス画像]  **[ギャラリー]** をタップします。保存した文字盤は、[My クロックフェイス] でご覧いただけます。
 - 文字盤を削除するには、[文字盤]  **[文字盤を削除]** をタップします。
 - 保存した文字盤を切り替えるには、[文字盤]  **[選択]** をタップします。

アプリを開く

文字盤から、左にスワイプすると、ウォッチにインストールされているアプリを確認することができます。アプリを開くにはタップします。

アプリを並び替える

Versa 2 でアプリの場所を変更するには、タイルを長押し選択し、新しい場所にドラッグします。そのアイコンはサイズが少し大きくなり時計が振動するとアプリが選択されます。

追加アプリのダウンロード

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa 2] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]** > **[アプリ]** タブをタップします。
3. 利用可能なアプリケーションを参照してください。インストールしたいアプリが見つかったら、アプリをタップします。
4. **[インストール]** をタップして、アプリを Versa 2 に追加します。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アプリの削除

Versa 2 にインストールされているほとんどのアプリを削除できます。

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa 2] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]** をタップします。
3. 削除する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. **[アンインストール]** をタップします。

アプリの更新

アプリの更新には Wi-Fi が必要です。Versa 2 が充電中で、Wi-Fi ネットワークの範囲内にある場合、Versa 2 は新しい更新を自動的に検索します。

手動でアプリを更新することもできます：

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa 2] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]** をタップします。アップデートするアプリを見つけます。上にスワイプして探す必要があるかもしれません。
3. アプリの横にある **[更新]** ボタンをタップします。

音声アシスタント

ウォッチに話しかけることで、天気予報のチェック、タイマーやアラームの設定、スマートホーム機器の操作など、さまざまなことができます。

内蔵 Amazon Alexa の設定

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa 2] タイルをタップします。
2. [Amazon Alexa]  [Amazon でサインイン] をタップします。
3. [始める] をタップします。
4. Amazon アカウントにログインするか必要なら作成します。
5. 画面上の指示に従って、Alexa で何ができるかお読みになり、[閉じる] をタップして Fitbit アプリのデバイス設定に戻ります。

Alexa が認識する言語を変更するには：

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa 2] タイルをタップします。
2. [Amazon Alexa] をタップします。
3. 現在の言語をタップして変更するか、[ログアウト] をタップして、お使いのスマートウォッチでの Alexa の使用を停止します。

音声アシスタントとの対話

1. お使いのスマートウォッチで Alexa アプリ  を開きます。この際 Fitbit アプリはスマートフォンのバックグラウンドで実行されていなければなりません。
2. リクエストをお話してください



リクエストを話す前に「Alexa」と言う必要はありません。例えば：

- 10 分間タイマーをセットして
- 午前 8 時にアラームを設定して
- 外の気温は何度？
- 午後 6 時に夕食するようにリマインドして
- 卵にはどのくらいの量のたんぱく質がありますか？
- ランニングを始めるように Fitbit に話して。*
- Fitbit でサイクリングを始めて。*

*Alexa にスマートウォッチのエクササイズアプリを開くように指示するには、まず Alexa の Fitbit スキルを設定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。これらのコマンドは現在、英語、ドイツ語、フランス語、イタリア語、スペイン語、日本語で利用可能です。

Amazon Alexa は、一部の国ではご利用いただけません。詳しくは、fitbit.com/voice をご覧ください。

「Alexa」と言っても、ウォッチの音声アシスタントは起動しませんのでご注意ください。マイクをオンにする前に、ウォッチの音声アシスタントアプリを開いておく必要があります。音声アシスタントを閉じるか、ウォッチの画面がオフになると、マイクはオフになります。

機能を追加するには、Amazon Alexa アプリをスマートフォンにインストールします。このアプリを使うと、スマートウォッチは Alexa の追加のスキルにアクセスできます。ウォッチの画面上で画面フィードバックをテキストにする必要があるため、Versa 2 ではすべてのスキルは利用できません。Versa 2 にはスピーカーがないため、Alexa の応答を聞くことができません。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Alexa のアラーム、リマインダーとタイマーを確認

1. お使いのスマートウォッチで Alexa アプリ  を開きます。
2. [アラート] アイコン  をタップして、左右にスワイプして、アラーム、リマインダーとタイマーの間を移動します。
3. アラームをタップし、オンオフします。リマインダーあるいはタイマーを調整またはキャンセルするには、[Alexa] アイコン  をタップして、リクエストを言ってください。

Alexa のアラームとタイマーとは、アラームアプリ  やタイマーアプリ  で設定したものと別ですのでご注意ください。

ライフスタイル

アプリを使用して、最も関心のあるものと常につながることができます。アプリの追加や削除の方法については、「[文字盤、タイル、アプリ](#)」ページ [24](#) をご覧ください。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

スターバックス

スターバックスカードまたはスターバックスリワードプログラムナンバーを Fitbit アプリの Fitbit ギャラリーに追加して、スターバックスアプリ  を使用して手首から支払います。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アジェンダ

Fitbit アプリでスマートフォンのカレンダーを接続して、今日と明日のカレンダーイベントをウォッチのアジェンダアプリ  で確認します。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

天気

現在の場所の天気を確認できるだけでなく、ウォッチの天気アプリ  で 2 箇所まで場所を追加できます。

天気を確認するには、天気アプリを開き、現在地の状況を確認します。左にスワイプすると、追加した他の場所の天気が表示されます。

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、ウォッチを同期して 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 > [Versa 2] 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。

スマートフォンからの通知

Versa 2 は、スマートフォンからの通話、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。ウォッチをスマートフォンから 30 フィート以内に保ち、通知を受け取ります。

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 > [Versa 2] 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、Versa 2 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、Versa 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。

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、ウォッチが振動します。通知が届いたときに通知を読まなかった場合は、画面の上部から下にスワイプして後で確認することができます。



お使いのウォッチのバッテリーが極度に低下している場合、通知が入っても、Versa 2 が振動したり、画面がオンになることはありません。

通知の管理

Versa 2 上では最大 30 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

Versa 2 のクイック設定ですべての通知をオフにするか、Fitbit アプリで特定の通知をオフにします。すべての通知をオフにすると、トラッカーが振動せず、電話が通知を受信したときに画面がオンになりません。

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  **[Versa 2]** タイル  **[通知]** をタップします。
2. ウォッチ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. 画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。 **[クイック設定]** アイコン  をタップします。
2. **[サイレントモード]** アイコン  をタップします。目標のお祝いやリマインダーなどすべての通知の表示がオフになります。



スマートフォンの「サイレントモード」設定を使用する場合、この設定がオフになるまで、ウォッチに通知は送信されません。

電話の応答または拒否

Versa 2 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、ウォッチで電話を拒否することはできますが、受けることはできません。

電話に出るには、ウォッチの画面上の緑色の [電話アイコン] をタップします。ただしウォッチで通話できない点に注意してください。電話を受けたら、近くにある電話で応答してください。電話に出ない場合は、赤色の [電話アイコン] をタップして、発信者をボイスメールに転送します。

発信者名があなたの連絡先リストにある場合は表示され、それ以外は電話番号が表示されます。



メッセージへ応答 (Android フォン)

事前に設定したクイック返信を使うか、返答を Versa 2 に話しかけると、お使いのスマートウォッチの特定のアプリからメッセージや通知に直接応答できます。近くにあるスマートフォンで Fitbit アプリをバックグラウンドで実行させておくと、ウォッチからメッセージに応答できます。

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。さらに返信またはさらに **絵文字をタップ**して、追加のオプションを選択します。
4. Versa 2 上で、[マイク] アイコン  をタップしてメッセージを伝えます。メッセージが正しければ、[送信] をタップするか、または [再試行] をタップして、再度やり直してください。メッセージを送信してから間違いに気づいた場合は、3 秒以内に [元に戻す] をタップして、メッセージを取り消します。
 - マイクで認識された言語を変更するには、言語の隣の [3 ドット] アイコン  をタップして異なる言語を選択します。

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。

音声アシスタントで設定したアラームやタイマーは、アラームアプリやタイマーアプリで設定したものとは異なりますのでご注意ください。詳細は「[音声アシスタント](#)」ページ 27 をご覧ください。

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する。アラームが鳴ると、ウォッチが振動します。

アラームを設定する際、スマートアラームをオンにして、ウォッチが設定したアラーム時刻の 30 分前に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、リフレッシュした気分で起きることができます。スマートアラームが起こすのに最適な時間を見つけられなかった場合、アラームは設定時間に鳴ります。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アラームの解除またはスヌーズ

アラームを解除するには、[チェックマーク] をタップします。アラームを 9 分間スヌーズするには、[Zzz アイコン] をタップします。

望み通り何度でもアラームをスヌーズします。アラームを 1 分以上無視すると、Versa 2 は自動的にスヌーズモードになります。



タイマーやストップウォッチを使う

ストップウォッチでタイムイベントを表示またはお持ちのウォッチのタイマーアプリ  を使用したカウントダウンタイマーの設定。ストップウォッチとカウントダウンタイマーは同時に起動できます。

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

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アクティビティとウェルネス

Versa 2 は、1 時間毎の活動、心拍数、睡眠など、着用するたびにさまざまなデータを継続的に記録します。データは一日を通じて自動で Fitbit アプリに同期されます。

データを見る

ウォッチの文字盤を上からスワイプして Fitbit Today にアクセスすると、次の統計が最大 7 つまで表示されます。

バッジ	あなたが次にロック解除するデイリーバッジまたはライフタイムバッジ
コア統計	今日歩いた歩数、歩いた距離、上った階数、燃焼カロリー、アクティブ・ゾーン時間（分）および過去 7 日間の目標履歴
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および最も最近追跡したエクササイズを最大 5 つ
食品	カロリー摂取量、カロリー残量、主要栄養素分析（%）
心拍数	現在の心拍数と心拍数ゾーン、または安静時心拍数（ゾーン内にない場合）、各心拍数ゾーンの消費時間、および心肺適正スコア
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、睡眠スコア、および過去 7 日間の睡眠履歴
水分補給	今日の水分摂取量と過去 7 日間の履歴
重量	目標を達成するための残り減少量、または増加量、現在の体重、および最終設定以降の目標進捗度

各タイルを左右にスワイプして完全なデータセットを表示できます。水分タイルまたは重量タイル上の [+] アイコンをタップすると、記録を入力できます。

タイルの順番を並び替えるには、行を長押しして、変化させたい位置を上または下にドラッグして位置を変更します。画面下の [設定] をタップしてどのデータを表示するか選択します。

ウォッチによって検出された完全な履歴やその他の情報は Fitbit アプリにあります。

毎日の運動目標の追跡

Versa 2 では選択した毎日の運動目標について、達成状況を追跡することができます。設定した目標に到達すると、時計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。

Versa 2 で目標の進捗状況を記録してください。詳しくは、「[データを見る](#)」ページ 37 を参照してください。

時間毎のアクティビティの追跡

Versa 2 では、安静時間を記録し、運動するよう通知することで、1日を通してアクティブな状態を維持するのに役立ちます。

運動リマインダーは1時間ごとに 250 歩以上歩くように促します。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

Versa 2 を着用して就寝すると、睡眠時間、睡眠ステージ（レム睡眠、浅い睡眠、深い睡眠の各時間）、睡眠スコア（睡眠の質）など、睡眠に関する基礎データを自動的に追跡します。

また、Versa 2 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、起床時にスマートウォッチを同期して Fitbit アプリをチェックするか、スマートウォッチ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るようになります。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

心拍数を確認する

Versa 2 は一日を通して心拍数を追跡します。時計の文字盤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、「[データを見る](#)」ページ 37 を参照してください。特定の時計の文字盤は、あなたのリアルタイム心拍数を時計画面に表示します。

Versa 2 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 45 で確認してください。

ガイド付き呼吸セッションの実践

Versa 2 のリラックスアプリ  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、一日を通して穏やかな瞬間を作り出すのに役立ちます。

1. Versa 2 で [リラックス] アプリを開きます。 
2. 2 分間のセッションは、最初のオプションです。  [歯車] アイコンをタップして、5 分間のセッションを選択するか、オプションの振動をオフにします。ウォッチのボタンを押してリラックス画面に戻ります。



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。

ストレス管理スコアを確認

心拍数、運動、睡眠のデータに基づいたストレスマネジメントスコアは、日常的に身体にストレスの兆候があるかどうかを確認するのに役立ちます。スコアは1~100の範囲で表示され、数値が高いほど身体的ストレスの兆候が少ないことを意味します。毎日のストレスマネジメントスコアを表示するには、ウォッチを着用して睡眠を取り、翌朝スマートフォンでFitbitアプリを開きます。

[Today] タブ  から、[ストレス管理] タイルをタップします。

一日を通じて気分を記録し、ストレスに対する心と体の反応をさらに正確に把握しましょう。Fitbit Premium サブスクリプションでは、スコアの内訳に関する詳細が表示されます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

先進的な健康指標

Fitbit アプリの健康指標を使って、自分の身体のことをよりよく知りましょう。この機能を使うと、Fitbit デバイスが追跡している主要な指標を時系列で表示することができるので、傾向を確認したり、何が変わったのかを評価したりすることができます。

指標には以下が含まれます：

- 血中酸素ウェルネス
- 皮膚温の変動
- 心拍変動
- 安静時の心拍数
- 呼吸数

注意：この機能は病状の診断や治療を目的としたものではなく、医療目的で使用することはできません。あなたの健康を管理するのに役立つ情報を提供することを目的としています。健康に不安がある場合は、医療機関にご相談ください。医療的緊急事態が発生していると思われる場合は、救急サービスにご連絡ください。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

エクササイズと心臓の健康

[エクササイズ]アプリで自動的に運動を追跡したり、アクティビティを記録して、リアルタイムデータやワークアウト後のサマリーを見ることができます。

Fitbit アプリを確認すると、友人や家族とアクティビティを共有したり、総合的なフィットネスレベルを同僚と比較したりする以外にもさまざまなことができます。

ワークアウト中は、[Spotify - Connect & Control]アプリ  を使って Spotify で音楽再生をコントロールしたり、スマートフォンで音楽再生をコントロールしたりできます。ウォッチに保存した音楽を再生するには、アプリを開いて、聴きたい音楽を選択します。それから、[エクササイズ]アプリに戻って、ワークアウトを始めます。エクササイズ中に音楽再生をコントロールするには、画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[音楽コントロール]アイコン  をタップします。なお、ウォッチに保存した音楽を聴くには、ヘッドホンやスピーカーなどの Bluetooth オーディオ機器を Versa 2 とペアリングする必要があります。

詳しくは、「[音楽](#)」ページ [49](#) をご覧ください。

運動の自動トラッキング

Versa 2 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

特定の運動を Versa 2 のエクササイズアプリ  で追跡して、心拍数データ、消費カロリー、経過時間、運動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 をご使用の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てください。

Versa 2 は GPS データをキャプチャするために近くのスマートフォンの GPS センサーを使用します。

GPS 要件

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

1. スマートフォンで Bluetooth と GPS をオンにします。
2. Versa 2 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. [歯車] アイコン  をタップし、GPS がオンに設定されているかを確認します。このオプション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。
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. Versa 2 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見つけます。Alexa にエクササイズアプリを開くように頼んだり、ワークアウトの記録を始めるよう頼むこともできます。詳細については、「[音声アシスタントとの対話](#)」ページ 27 をご覧ください。
2. エクササイズをタップして選択します。異なるエクササイズのタイプを表示するには、下の [もっと] をタップします。
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、または [フラッグアイコン]  をタップして、アクティビティに応じて時間、距離、またはカロリー目標を選択します。
4. ワークアウトを実行したり一時停止する場合は、一時停止アイコン  をタップします。
5. [プレイ]アイコンをタップしてワークアウトを再開するか、フラッグアイコン  をタップして終了します。
6. 確認メッセージが表示されたら、ワークアウトの終了を確認します。ワークアウトの概要が表示されます。
7. [完了] をタップしてサマリー画面を閉じます。

注：

- Versa 2 はリアルタイムデータを 3 つ表示します。中央のデータ情報をスワイプすると、リアルタイムのデータ情報がすべて表示されます。
- 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ウォッチが通知します。
- GPS 付きのエクササイズを使用すると、ウォッチが携帯電話の 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」と表示され、Versa 2 が振動し、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

ウォッチで、エクササイズのタイプ毎にさまざまな設定をカスタマイズできます。設定には以下が含まれます：

常時表示	エクササイズ中は画面をオンのままにします
オートポーズ	ランニングや自転車での移動を止めると、自動的に一時停止します
ラップの-自動-測定-を-設定	「ラップ」の表示が [自動] に設定されている場合、どのようにラップを数えるかカスタマイズします。
GPS 接続	GPS を使用してルートを記録
ランニング検出	ウォッチがランニングを検出すると、[エクササイズ]アプリが自動的に開きます。
[ラップ] の表示	ワークアウト中に特定のマイルストーンに達すると通知を受信します
統計のカスタマイズ	エクササイズを追跡をするときに表示したいデータを選択します。

設定は、エクササイズによって異なります。エクササイズの種類ごとに設定を調整するには：

1. Versa 2 の画面上でエクササイズアプリを開きます。 
2. 調整する [エクササイズ] をタップします。
3. [歯車] アイコンをタップして  設定のリストをスワイプします。
4. [設定] をタップして調整します。
5. これが終わったら、ボタンを押すと、エクササイズの画面に戻り、ワークアウトをスタートします。

エクササイズアプリ  でエクササイズのショートカットを変更または並び替えるには：

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa 2] タイルをタップします。
2. [エクササイズのショートカット] をタップします。
 - 新しいエクササイズのショートカットを追加するには、「+」アイコンをタップして、エクササイズを選択します。
 - エクササイズのショートカットを削除するには、ショートカットを左にスワイプします。
 - エクササイズのショートカットを並び替えるには [編集] (iPhone のみ) をタップし、メニューのアイコン  を押したまま、上または下にドラッグします。

ワークアウトサマリーの確認

ワークアウトを終えると、Versa 2 でデータ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

Versa 2 は、最大心拍数と安静時の心拍数間の差である心拍数予備力を利用して心拍数ゾーンをパーソナライズします。トレーニング強度の選択目標に役立てるには、運動中の心拍数と心拍数ゾーンをお使いのスマートウォッチでチェックしてください。Versa 2 は、心拍ゾーンに到達するとアラートでお知らせします。

アイコン	ゾーン	計算	説明
<p>273 カロリー 68 心拍数 30:01.4</p>	ゾーン未満	心拍数予備力の40%未満に相当する心拍数	脂肪燃焼ゾーン未満の場合は、心拍数が比較的にスローペースです。
<p>273 カロリー 68 心拍数 30:01.4</p>	脂肪燃焼ゾーン	心拍数予備力の40～59%に相当する心拍数	脂肪燃焼ゾーンでは、早歩きなどの適度な運動をしている状態です。心拍数と呼吸が上昇しているものの、会話を続けられるような状態です。
<p>346 カロリー 135 心拍数 32:18.4</p>	有酸素運動ゾーン	心拍数予備力の60～84%に相当する心拍数	有酸素運動ゾーンは、ランニングまたはエアロバイクなどの激しい運動をしているようです。
<p>556 カロリー 162 ピーク 35:19.7</p>	ピークゾーン	心拍数予備力の85%以上に相当する心拍数	ピークゾーンでは、スプリントや高強度インターバルトレーニングなどのパフォーマンスやスピードを向上させる短時間で激しい活動をしていると思われる。

ウォッチが、より正確な心拍数の読み込みを検索している場合には、心拍数の値がグレーで表示されます。



カスタム心拍ゾーン

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

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アクティブ・ゾーン時間（分）を取得

脂肪燃焼、有酸素運動、またはピーク時の心拍ゾーンで費やした時間に対し、アクティブ・ゾーン時間（分）を獲得します。あなたの時間を最大限活用するために、有酸素運動またはピーク・ゾーンにいた 1 分間につき、2 アクティブ・ゾーン時間（分）を獲得します。

脂肪燃焼ゾーンで 1 分 = アクティブゾーン 1 分
有酸素運動またはピークゾーンで 1 分 = アクティブゾーン 2 分

エクササイズアプリを使用中心拍数ゾーンに入ったことの通知を受け取るには：

1. お使いのスマートウォッチでエクササイズアプリを開きます。
2. 記録するエクササイズをタップします。
3. 右上にある  [歯車] アイコンをクリックします。
4. **ゾーン通知**をオンにします。

エクササイズ中に異なる心拍数ゾーンに入ってから少し経つと、ウォッチが鳴って、どれだけ頑張っているかがわかります。デバイスが振動する回数は、どのゾーンにいるかを示します。

軽い振動 = ゾーン以下
1 回振動 = 脂肪燃焼ゾーン
2 回振動 = 有酸素運動ゾーン
3 回振動 = ピークゾーン

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

今日のエナジースコアをチェックする

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

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

今日のエナジースコアを見るには、トラッカーを装着して就寝し、翌朝、スマートフォンのFitbit アプリを開きます。[Today]タブ  から、[エナジー]タイトル  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。

アクティビティの共有

ワークアウトを終えたら、Fitbit アプリを開いて、データを友人や家族と共有しましょう。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

心肺機能のフィットネスレベルを表示

手首や Fitbit アプリのカーディオフィットネスを総合的に確認できます。カーディオフィットネススコアとカーディオフィットネスレベルを参照することで、同僚との比較がわかります。

ウォッチを Fitbit Today まで上にスワイプして、心拍数のタイトルを検索します。左にスワイプするとその日の各心拍数ゾーンでの経過時間が確認できます。再度左にスワイプするとカーディオフィットネススコアやフィットネスレベルが確認できます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

音楽

スマートフォンがなくても、Bluetooth ヘッドフォンやスピーカーで音楽を聴くことができます。

Bluetooth ヘッドフォンまたはスピーカーの接続

最大 8 台の Bluetooth オーディオデバイスを接続でき、ウォッチで音楽を聞くことができます。

新しい Bluetooth オーディオデバイスをペアリングするには：

1. Bluetooth ヘッドフォン、スピーカーでペアリングモードを有効にします。
2. Versa 2 で、**[設定]** アプリ  **> [Bluetooth]** を開きます。
3. **[オーディオデバイスを追加]** をタップします。Versa 2 は、近くにあるデバイスを検索します。
4. Versa 2 が近くの Bluetooth オーディオデバイスを検出すると、画面にリストが表示されます。ペアリングするデバイスの名前をタップします。



ペアリングが完了すると、画面にチェックマークが表示されます。

別の Bluetooth オーディオデバイスで音楽を聴くには：

1. Versa 2 で、**[設定]** アプリ  **> [Bluetooth]** を開きます。
2. 使用したいオーディオデバイスをタップするか、新しいデバイスをペアリングします。次にデバイスを接続するために、しばらく待ちます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Versa 2 で音楽をコントロールする

Versa 2 またはスマートフォンで音楽再生をコントロールできます。

音楽ソースを選択するには：

1. 画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[ミュージックコントロール]アイコン  をタップします。
2. 3つのドット***アイコンをタップします。
3. 電話または時計アイコンをタップすると、ソースが切り替わります。

Android フォンをお持ちの場合は、クラシック Bluetooth をオンにして、スマートフォンで音楽をコントロールしてください。

1. Versa 2 で [設定]アプリ  > [Bluetooth] > [音楽コントロールの復元] を開きます。
2. スマートフォンで、ペアリングされたデバイスが表示されている [Bluetooth] 設定を開きます。スマートフォンが使用可能なデバイスをスキャンします。
3. Versa 2 (クラシック)をタップします。

音楽をコントロールするには：

1. ウォッチの画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[ミュージックコントロール]アイコン  をタップします。
2. 再生、一時停止、または矢印アイコンをタップして次の曲や前の曲へとスキップします。[+] と [-] のアイコンをタップして音量を調節します。



Spotify-Connect & Control アプリを使って音楽コントロール

Versa 2 の Spotify アプリ  を使用して、電話、コンピューター、またはその他の Spotify Connect デバイスで Spotify を制御します。曲などのプレイリスト間をナビゲートし、トラックからデバイス間を切り替えます。なお、現時点では Spotify アプリはペアリングされたデバイスでの音楽再生のみを制御していますので、デバイスは近くに置いて、インターネットに接続する必要があります。このアプリを使用するには、Spotify Premium サブスクリプションが必要です。Spotify Premium の詳細については、spotify.com を参照してください。

手順については、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

非接触型決済

Versa 2 には NFC チップが内蔵されており、時計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。

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、ウォッチを使用して、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、ウォッチ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  [Versa 2] 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、ウォッチに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、お使いのスマートフォンでパスコード保護を有効にすることも必要です。
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。

最大6つまで支払いカードを Wallet に追加でき、デフォルトの支払いオプションとしてどのカードを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。



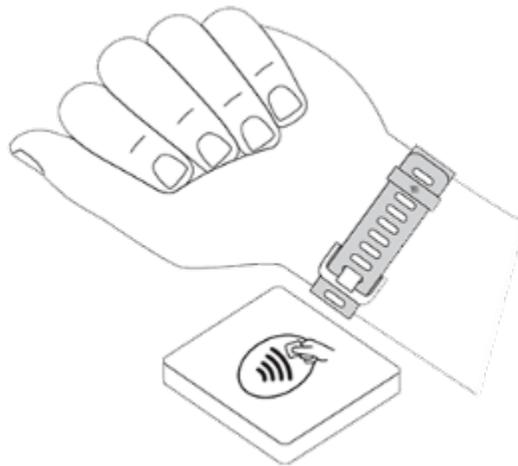
オーストラリア以外のすべてのお客様：

1. Fitbit Pay の有効化

- ボタンのショートカットとして Fitbit Pay を選んだ場合、お使いのスマートウォッチでボタンを 2 秒長押しします。
- もし違うボタンショートカットを選択した場合は、画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。もし違うボタンショートカットを選択した場合は、[Fitbit Pay]アイコン  をタップします。

2. 指示が表示されたら、4桁のウォッチ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ます。

3. デフォルトのカードを使用して支払いを行うには、決済用ターミナルに手首を近づけてください。別のカードで支払うには、スワイプして使用するカードを見つけ、決済用ターミナルに手首を近づけてください。



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ウォッチ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桁のウォッチ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（あなたの腕時計ではありません）。

支払いが完了するとウォッチが振動し、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、デバイスの文字盤を読み取り機に近づけ、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Versa 2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  [Versa 2] 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. [Versa 2 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。ウォッチで支払うには、「[クレジットカードとデビットカードを使用する](#)」 ページ 52 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、Fitbit ウォッチの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。

アップデート、再起動、および消去

トラブルシューティング手順の一部として、時計の再起動が要求されることがあります。Versa 2 を他の人に譲りたい場合は時計を消去できると便利です。スマートウォッチを更新することで、新しい Fitbit OS アップデートを受け取ることができます。

Versa 2 の更新

ウォッチ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 Versa 2 と Fitbit アプリのプログレスバーに従ってください。アップデート中は、ウォッチとスマートフォンを近づけておいてください。

Versa 2 の更新ではバッテリーに負担がかかる場合があります。アップデートを開始する前に、ウォッチ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。

Versa 2 の再起動

再起動するためには、ボタンを 10 秒間押し続けたままにすると画面上で、Fitbit のロゴが表示されます。それからボタンを離します。

ウォッチを再起動しても、データは消えません。

Versa 2 には、デバイスの背面に高度計センサーマイク用小さな穴があります。この穴にペーパークリップなどのアイテムを挿入して、トラッカーを再起動しないでください。Versa 2 に損害を与える可能性があります。

Versa 2 のシャットダウン

ウォッチの電源をオフにするには、[設定]アプリ  > [バージョン情報] > [シャットダウン] を開きます。

ウォッチをオンにするには、ボタンを押します。

Versa 2 を長期間保管する方法については、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Versa 2 の消去

Versa 2 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。

Versa 2 で、[設定]アプリ  > [バージョン情報] > [工場出荷時リセット] を開きます。

トラブルシューティング

Versa 2 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

Versa 2 は、エクササイズ中および1日中、心拍数を継続して記録します。心拍数のシグナルを検出できない場合は、まず、ウォッチに破線が表示されます。



ウォッチが心拍数のシグナルを検出できない場合は、まず、お使いのウォッチでデバイスの設定アプリ  で心拍数の追跡がオンになっていることを確認してください。次に、ウォッチを正しく装着しているか確認し、手首の上下に動かすか、バンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Versa 2 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。

Wi-Fi に接続できない

Versa 2 が Wi-Fi に接続できない場合、パスワードの入力を間違ったか、パスワードが変わっている可能性があります：

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa 2] タイルをタップします。
2. [Wi-Fi 設定]  [次へ] をタップします。
3. 使用したい [ネットワーク]  [削除] をタップします。
4. [ネットワークを追加] をタップして画面の指示に従い、Wi-Fi ネットワークに再接続します。

Wi-Fi ネットワークが適切に動作していることを確認するには、スマートフォンやコンピューターなどの別のデバイスを、お使いのネットワークに接続します。接続に成功した場合は、再度ウォッチを接続してみてください。

Versa 2 がまだ Wi-Fi に接続できない場合は、互換性のあるネットワークにウォッチを接続しようとしていることを確かめます。最高の結果を得るには、ご自宅の Wi-Fi ネットワークを使用します。Versa 2 は 5GHz Wi-Fi、WPA エンタープライズ、あるいはログイン、契約またはプロファイルを必要とする公共ネットワークには接続できません。互換性のあるネットワークの一覧は、[「Wi-Fi に接続」](#) ページ 9 をご覧ください。

ネットワークに互換性があることを確認した後、ウォッチを再起動してから Wi-Fi に再度接続してみてください。利用可能なネットワークのリストに他のネットワークが表示されるけれども、目的のネットワークでない場合は、ウォッチをルーターの近くに近づけます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

他の問題

次のいずれかの問題が発生した場合は、ウォッチを再起動します：

- 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、「[Versa 2 の再起動](#)」ページ [55](#) 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 Versa 2 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
- 周辺光センサー
- 振動モーター
- マイク

材質

Versa 2 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、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。

Versa 2 のクラシックバンドは、多くのスポーツウォッチで使用されているものと同じく、高級で快適なシリコン製です。

ワイヤレス テクノロジー

Versa 2 には、Bluetooth 4.0 無線トランシーバ、Wi-Fi チップ、および NFC チップが搭載されています。

触覚フィードバック

Versa 2 は、アラーム、目標、通知、リマインダーおよびアプリ用の振動モーターを搭載しています。

バッテリー

Versa 2 には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

データ保存

Versa 2 は、毎日のデータ、睡眠情報、運動履歴などのデータを 7 日間保存します。Fitbit アプリで履歴データを確認できます。

ディスプレイ

Versa 2 にはカラー AMOLED ディスプレイが搭載されています。

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

環境条件

動作温度	-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)
防水性能	最大で水深 50 m までの耐水性
最高動作高度	8,534 メートル (28,000 フィート)

さらに詳しく

お使いのウォッチの詳細、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 FB507:

FCC ID: XRAFB507

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB507

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB507

IC: 8542A-FB507

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)

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

WiFi 2400-2483.5 MHz < 20 dBm EIRP

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 20 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Specific Absorption Rate (SAR) value for FB507: direct contact with limb, 0.1 W/kg; direct contact with torso, 0.1 W/kg; center-to-head at 10mm separation, 0.385 W/kg

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB507 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 LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB507 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 LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB507 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 LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB507 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 LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB507 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



IP Rating

Model FB507 has a water resistance rating of IP X8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Argentina



Australia and New Zealand



Belarus



Customs Union



China

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB507	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB507	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572 规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID 2019DJ7444

Frequency band: 2400-2483.5 MHz NFC: 13.56MHz

Transmitted power: Max EIRP, 15.4dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz, NFC: 2.3 kHz, WiFi: 20MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK/QPSK/8PSK, NFC: ASK, WiFi: DSSS/OFDM

CMIIT ID displayed: On packaging

India

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

62652/SDPPI/2019 3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-02932. אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

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



 201-190454

Mexico



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



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 20768 ANRT 2019

Date d'agrément: 29/08/2019

Nigeria

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

Oman

OMAN - TRA
TRA/TA-
R/7991/19
D090258

Pakistan

TAC No: 9.9585/2019



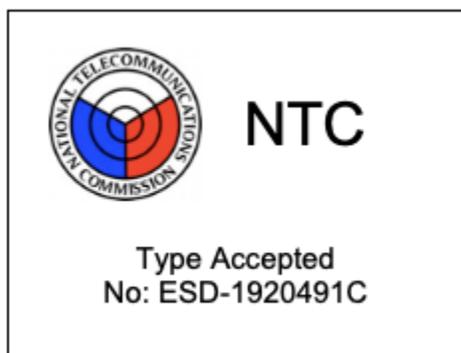
Model: FB507
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2019

Paraguay



NR: 2022-01-I-0058

Philippines



Serbia



South Korea



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의 「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

본 제품은 국립전파연구원의 「전자파흡수율 측정기준」에 따라 최대출력 조건에서 머리에 근접하여 시험되었으며, 최대 전자파흡수율 측정값은 다음과 같습니다.

모델명 (Model)	머리 전자파흡수율 (Head SAR)
FB507	0.127 W/kg

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 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. "

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設定 > 關於 Versa 2 > 法規資訊

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Settings > About Versa 2 > Regulatory info

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:

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.

Taiwan RoHS

設備名稱：智慧型手錶 ， 型號（型式）： FB507 Equipment name Type designation (Type)						
單元 Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛Lead (Pb)	汞Mercury (Hg)	鎘Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
錶帶和錶扣	0	0	0	0	0	0
電子	-	0	0	0	0	0
電池	0	0	0	0	0	0
充電線	0	0	0	0	0	0
<p>備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 Note 1 : “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.</p> <p>備考2. “0” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 Note 2 : “0” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.</p> <p>備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。 Note 3 : The “-” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.</p>						

United Arab Emirates

TRA Registered No: ER73716/19

Dealer No: DA35294/14

Model: FB507
Type: Smartwatch

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB507 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:
www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Vietnam



Zambia



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 8 / 21

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。