

# fitbit versa 4



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
お手持ちのウォッチを充電する.....	8
Versa 4 をセットアップする.....	9
Fitbit アプリでデータを確認可能.....	9
Fitbit Premium の発売開始.....	10
Wear Versa 4 を装着する.....	11
全日装着の位置と運動時の着用位置.....	11
バンドを締める.....	12
利き手.....	13
着用とお手入れのヒント.....	14
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 4 を操作する.....	16
基本的なナビゲーション.....	16
ボタンショートカット.....	17
クイック設定.....	18
Tiles.....	20
設定の調整.....	20
ディスプレイ.....	20
バイブレーション&音声.....	20
通知.....	20
目標リマインダー.....	20
静音モード.....	21
ショートカット.....	21
音声アシスタント.....	21
Versa 4 について.....	21
バッテリー残量をチェック.....	22
端末ロックの設定.....	22
常時表示の調整.....	23

画面をオフにする.....	24
<b>文字盤、タイル、アプリ .....</b>	<b>25</b>
時計の文字盤変更.....	25
タイルを並べ替える.....	26
アプリを管理する.....	26
アプリを開く .....	26
アプリの削除.....	26
アプリを再インストールする .....	27
アプリの更新.....	27
アプリの設定と権限の調整.....	27
<b>音声アシスタント.....</b>	<b>28</b>
内蔵 Amazon Alexa の設定 .....	28
音声アシスタントとの対話 .....	28
Alexa のアラーム、リマインダーとタイマーを確認 .....	29
<b>ライフスタイル.....</b>	<b>30</b>
天気.....	30
スマートフォンを探す .....	31
Google マップ .....	31
<b>スマートフォンからの通知.....</b>	<b>32</b>
通知の設定.....	32
着信通知の表示.....	32
通知の管理.....	33
通知をオフにする設定 .....	33
電話の応答または拒否 .....	34
手首から電話に出る .....	35
メッセージへ応答 (Android フォン) .....	36
<b>時間管理.....</b>	<b>37</b>
アラームの設定.....	37
アラームの解除またはスヌーズ .....	37
タイマーやストップウォッチを使う .....	38
ストップウォッチでイベントの時間を計測 .....	39
カウントダウンタイマーの経過時間を追跡します.....	39
<b>アクティビティとウェルネス.....</b>	<b>40</b>

データを見る .....	40
毎日の運動目標の追跡 .....	41
目標の選択 .....	41
時間毎のアクティビティの追跡 .....	41
睡眠のデータを追跡.....	42
睡眠目標を設定 .....	42
自分の長期的な睡眠行動を把握しましょう .....	42
睡眠習慣について知る.....	42
生理を追跡する.....	43
ガイド付き呼吸セッションの実践.....	43
ストレス管理スコアを確認 .....	44
先進的な健康指標.....	44
<b>エクササイズと心臓の健康.....</b>	<b>45</b>
運動の自動トラッキング .....	45
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析 .....	46
エクササイズ設定のカスタマイズ .....	47
ワークアウトサマリーの確認 .....	48
心拍数を確認する.....	48
カスタム心拍ゾーン.....	50
アクティブ・ゾーン時間（分）を取得 .....	50
心拍数の通知を受け取る.....	50
今日のエナジースコアをチェックする .....	51
心肺機能のフィットネスレベルを表示.....	52
アクティビティの共有 .....	52
<b>非接触型決済.....</b>	<b>53</b>
クレジットカードとデビットカードを使用する.....	53
非接触型決済をセットアップする .....	53
購入 .....	54
デフォルトのカードを変更する .....	55
交通機関の支払い.....	55
<b>アップデート、再起動、および消去 .....</b>	<b>56</b>
Versa 4 をアップデートする .....	56
Versa 4 を再起動する .....	56
Versa 4 をシャットダウンする.....	57
Versa 4 を消去する .....	57

トラブルシューティング .....	58
心拍数シグナルの欠落 .....	58
GPS 信号の欠落 .....	58
他の問題 .....	59
<b>一般情報および仕様 .....</b>	<b>60</b>
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 .....	61
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
<b>Regulatory and Safety Notices .....</b>	<b>63</b>
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement .....	63
Canada: Industry Canada (IC) statement .....	64
European Union (EU) .....	65
Argentina .....	67
Australia and New Zealand .....	67
Ghana .....	67
Indonesia .....	67
Israel .....	67
Japan .....	68
Kingdom of Saudi Arabia .....	68
Malaysia .....	68
Mexico .....	68
Morocco .....	69
Nigeria .....	69
Oman .....	69
Paraguay .....	69
Philippines .....	70
Serbia .....	70
Singapore .....	70
South Korea .....	70

Taiwan.....70  
Thailand.....74  
United Arab Emirates.....74  
United Kingdom .....75  
Vietnam .....75  
About the Battery .....76  
IP Rating.....76  
Safety Statement.....76  
Regulatory Markings .....76

# 開始

---

Google の Fitbit Versa 4 を使って、フィットネスをしっかり管理し、より良い成果を上げましょう。

製品の安全性に関する情報については、[fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety) でご確認ください。Versa 4 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

Versa 4 の同梱物：



小サイズバンドがつけられたウオッチ  
(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)

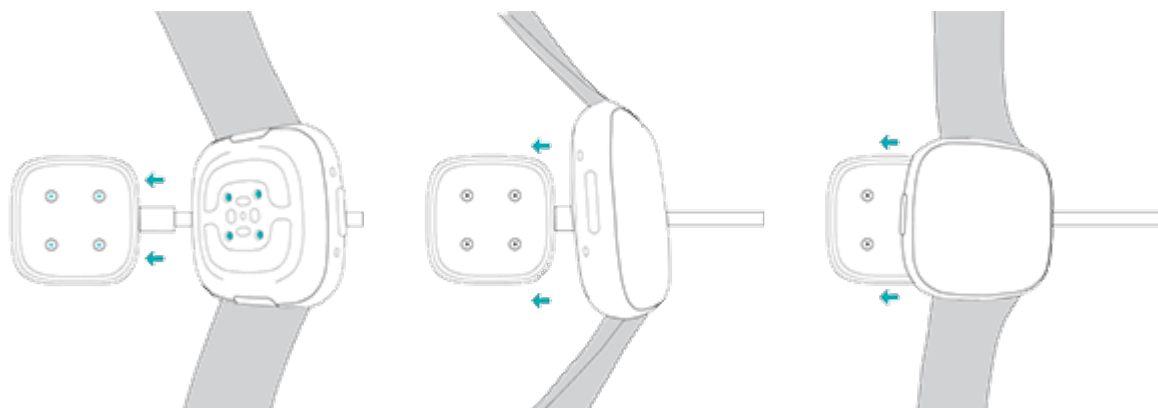
Versa 4 の取り外し可能なリストバンド (別売) は、さまざまな色や素材のものがああります。

## お手持ちのウォッチを充電する

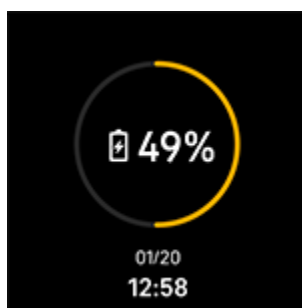
フル充電された Versa 4 のバッテリー駆動時間は、6 日以上です。バッテリー駆動時間や充電サイクルは、使用状況やその他の要因によって変わりますので、実際の結果は異なる場合があります。

Versa 4 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. 充電ケーブルのもう一方の端を持ち、マグネットの力で接続されるまで、ウォッチの背面にあるポートの近くに持っていきます。充電ケーブルのピンがウォッチの背面にあるポートと合うか確認してください。



Versa 4 を 12 分間充電すると、24 時間のバッテリー駆動が可能です。ウォッチの充電中は、画面を二回タップするか、ボタンを押すと画面がオンになります。フル充電には約 1～2 時間かかります。





## Versa 4 をセットアップする

iPhone や iPad の Fitbit アプリ、または Android フォンの Fitbit アプリで Versa 4 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://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。

## 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。

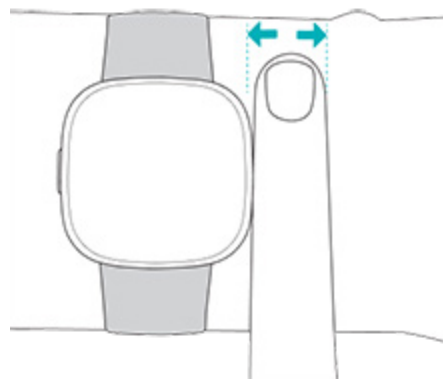
# Wear Versa 4 を装着する

Versa 4 は手首に装着します。異なるサイズの手首に取り付ける必要がある場合や、別のバンドを購入した場合は、「[ベルトの交換](#)」ページ 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

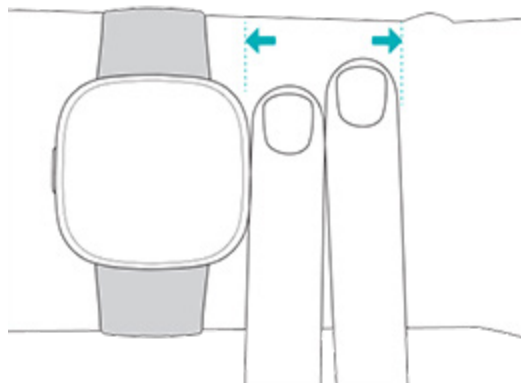
運動していないときは、手首の骨から指一本分ほど開けた位置に Versa 4 を装着します。

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

- ワークアウト中は、バンドを手首の高い位置に移動させて、よりフィット感を高めましょう。不快感がある場合はバンドをゆるめ、それでも続くようならバンドを外して少し休めます。



- 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。

## バンドを締める

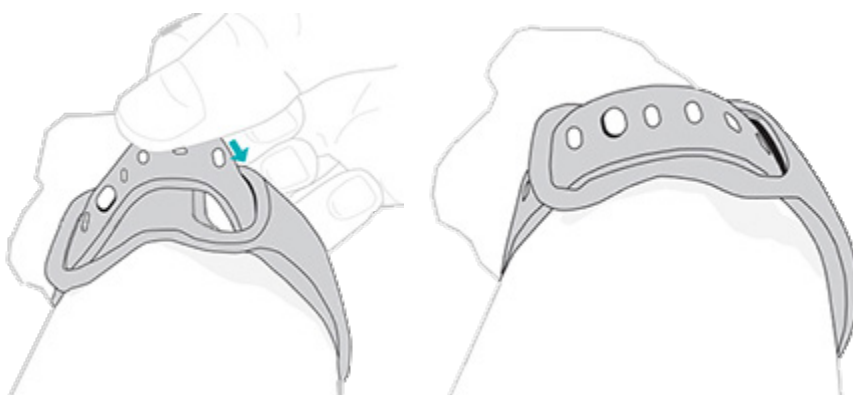
1. 手首に Versa 4 を装着します。
2. トップバンドの最初のループにボトムバンドを通します。



3. 心地よくフィットするまでバンドを締め、バンドの穴の1つにペグを押し込みます。Sサイズのバンドで最後の2つの穴のうちの1つを使用している場合は、より安全にフィットさせるためにLサイズのバンドに交換することをお勧めします。手順については、「[ベルトの交換](#)」ページ 14 をご覧ください。



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



## 利き手

精度を高めるには、Versa 4 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、文字を書いたり、食事をしたりするときに使う手のことです。最初の設定では、[手首]の設定は[利き手と反対の手]になっています。Versa 4 を利き手に装着する場合は、Fitbit アプリで [手首] の設定を変更します。

Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa 4] 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。
- お肌に刺激を感じた場合は、ウォッチを外して、カスタマーサポートにご連絡ください。詳しくは、[fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare) をご覧ください。

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。

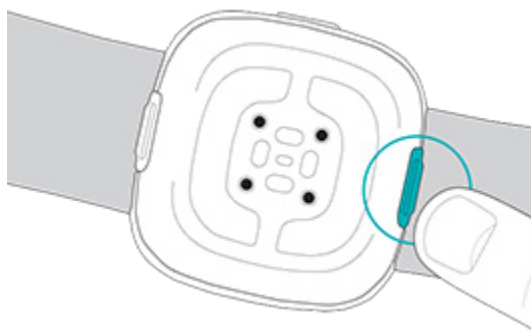
## ベルトの交換

Versa 4 には、S サイズのバンドが付けられており、箱の中には、ボトムバンド (L 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。バンドの寸法については、「[バンドサイズ](#)」ページ [61](#) をご覧ください。

Fitbit Sense、Fitbit Sense 2、Fitbit Versa 3 のバンドは、Versa 4 と互換性があります。

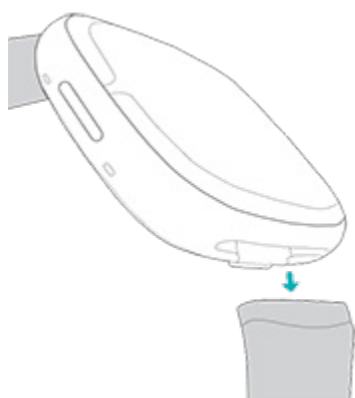
### バンドを取り外します

1. Versa 4 を裏返して、バンドの留め具を見つけます。



2. ラッチを解除するには、フラットボタンをバンド側にスライドさせます。

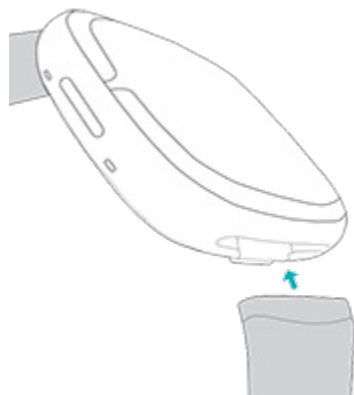
3. ウォッチからそっとベルトを引っ張り、ベルトを外します。



4. 他方も同じように外してください。

## バンドの取り付け

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、ウォッチの端を押してください。ループとペグが付いたバンドがウォッチの上部に取り付けられます。



# 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 4 を操作する

Versa 4 は、カラーAMOLED タッチスクリーンディスプレイと、一つのボタンを備えています。

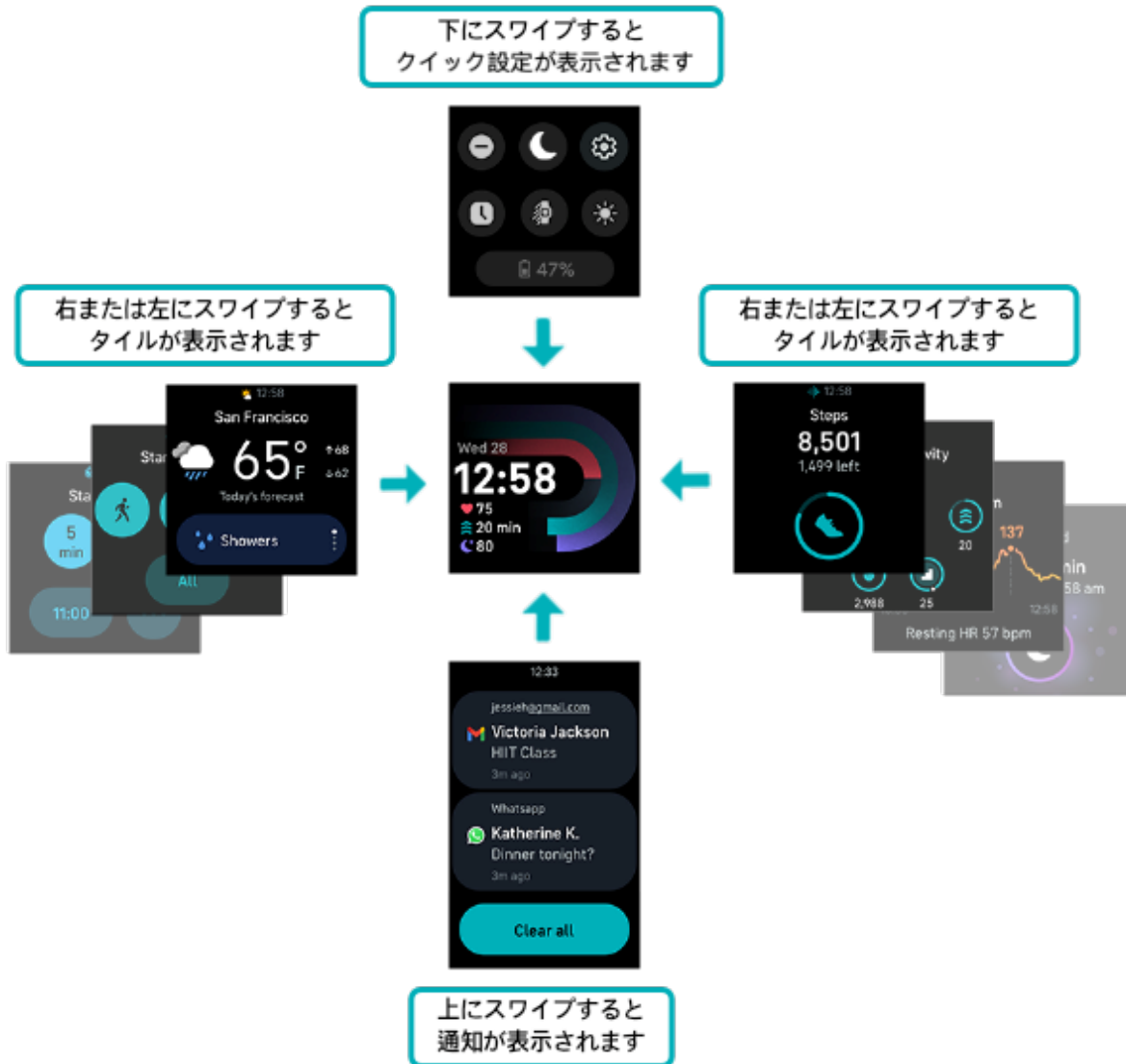
画面をタップするか、左右または上下にスワイプするか、ボタンを押して、Versa 4 を操作します。[常時表示] 設定をオンしていない限り、使用時以外は Versa 4 の画面がオフになり、バッテリーを節約します。詳しくは、「[常時表示を調整](#)」ページ [23](#) をご覧ください。

### 基本的なナビゲーション

ホーム画面には時計が表示されます。

- 下にスワイプすると、クイック設定が表示されます。
- 上にスワイプすると、通知が表示されます。
- 左または右にスワイプすると、タイルが表示されます。
- ボタンを押すと、アプリメニューが開くか、文字盤に戻ります。
- 文字盤を指で長押しすると、保存した文字盤が切り替わります。





## ボタンショートカット



ボタンを使うと、非接触型決済、音声アシスタント、クイック設定、お気に入りのアプリに素早くアクセスできます。



### ボタンを押す

ボタンを押して時計の文字盤に戻ります。文字盤からボタンを押すと、ウォッチにインストールされているアプリのリストが表示されます。

### ボタンを長押し


ボタンを1秒間長押しすると、選択した機能がアクティブになります。初めてショートカットボタンを使用するときは、どの機能をアクティブにするかを選択します。ボタンを押したときにアクティブになる機能を変更するには、ウォッチで [設定] アプリ  を開き、[ショートカット] をタップします。長押しショートカットがオン  になっていることを確認し、[長押し] をタップして目的のアプリを選択します。








### ボタンを2度押し

ボタンを2度押しすると、音声アシスタント、クイック設定、通知、非接触型決済へのショートカットが開きます。ショートカットをタップすると、それらが開きます。

## クイック設定

文字盤から下にスワイプすると、クイック設定にアクセスできます。

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"><li>• 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。</li></ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>クイック設定で [サイレントモード] アイコンが明るくなります。 </li> </ul> <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"> <li>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。</li> <li>画面の明るさは、暗めに設定されています。</li> <li>常時表示の文字盤はオフになります。</li> <li>手首を回しても画面は暗いままです。</li> <li>クイック設定で [スリープモード] アイコンが明るくなります。 </li> </ul> <p>[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、「<a href="#">設定の調整</a>」ページ 20 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>設定 </p>	<p>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、「<a href="#">設定の調整</a>」ページ 20 をご覧ください。</p>
<p>画面の起動 </p>	<p>[画面の起動] を [ボタンのみ] に設定すると、ボタンを押すか、画面をタップすると、ディスプレイがオンになります。</p>
<p>明るさ </p>	<p>画面の明るさを調整する。</p>
<p>常時表示 </p>	<p>常時表示をオン、オフします。詳細については「<a href="#">常時表示を調整</a>」ページ 23 をご覧ください。</p>

## Tiles

文字盤から、右または左にスワイプすると、タイル内を検索できます。1日の目標に対する進捗状況の表示、今日のアクティビティ・サマリーの表示、1日の心拍数の確認、最新の睡眠指標の表示、最新の睡眠指標の表示、タイマーの設定、エクササイズを開始、天気予報の確認、などができます。

表示するタイルと、その表示順序を変更して、ウォッチをカスタマイズすることができます。詳しくは、「[タイルを並べ替える](#)」ページ 26 をご覧ください。

## 設定の調整

設定アプリの基本設定管理  :

### ディスプレイ

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

### バイブレーション&音声

振動	ウォッチの振動強度を調整します。
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。



### 通知

未読インジケータ	未読の通知があるときに、文字盤の下にアイコンを表示するかどうかを選択します。
----------	--

### 目標リマインダー

アクティブな心拍ゾーンの目標	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。
----------------	----------------------------------

## 静音モード

集中モード	エクササイズアプリを使用中の通知をオフにします  .
サイレントモード	すべての通知をオフにします。
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、おやすみモードを自動的にオン/オフにする「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"><li>1. [おやすみモード] セクションで、[スケジュールモード] をタップします。</li><li>2. 開始時刻または終了時刻をタップして、[おやすみモード] のオン/オフのタイミングを調整します。上または下にスワイプして時間を変更し、時間をタップして選択します。[おやすみモード] は手動でオンにした場合でも、スケジュールした時間になると自動的にオフになります。</li></ol>
Alexa 通知	Amazon Alexa の通知をオフにします

## ショートカット

ボタン長押し	ボタンを長押ししたときに開きたいアプリまたは機能を選択します。
--------	---------------------------------

## 音声アシスタント

音声アシスタント	音声アシスタントのオン/オフを切り替えます。
音声フィードバック	音声アシスタントがウォッチのスピーカーを使用するかどうかを選択します。

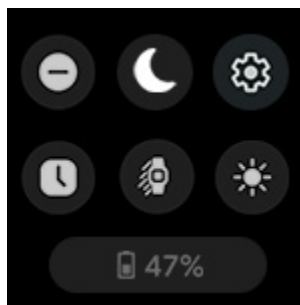
## Versa 4 について

システム情報	ウォッチにインストールされているファームウェアのバージョン番号をご覧ください。
規制情報	ウォッチの規制情報をご覧ください。
工場出荷時リセット	すべてのデバイス情報を消去します。詳しくは、「 <a href="#">Versa 4 を消去する</a> 」ページ <a href="#">57</a> をご覧ください。

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

文字盤から、下にスワイプします。バッテリー残量は、画面下部に表示されます。



バッテリー残量が非常に少なくなった（8%以下）とき：


- 画面の明るさは、暗めに設定されます。
- 振動強度は、弱めに設定されます。
- GPS でエクササイズを追跡している場合、GPS トラッキングはオフになります。
- 常時表示はオフになります。
- 音声アシスタントの機能は使用できません。
- クイック返信は使用できません。

これらの機能を使用または調整するには、Versa 4 を充電します。

## 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 4] タイル > [端末ロック] をタップします。

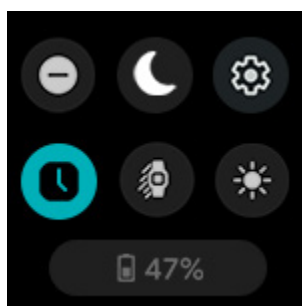
詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## 常時表示の調整

常時表示を使うと、画面とやりとりしていない場合でもお使いのウォッチには時刻が表示されます。多くの文字盤や特定のアプリには、固有の常時表示モードがあります。



常時表示のオン/オフを切り替えるには、文字盤から下にスワイプして [クイック設定] を開きます。[常時表示] アイコン  をタップします。



---

なお、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残量に影響します。常時表示をオンにすると、Versa 4 はより頻繁に充電する必要があります。

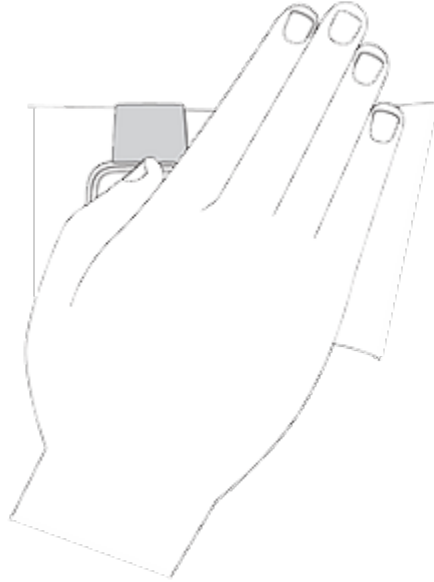
---

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、ウォッチの文字盤を反対側の手で短時間覆うか、ボタンを押すか、手首を体から離します。



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、タイル、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 4] 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 4 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。
- 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。
- 時計から保存した文字盤に切り替えるには、現在の文字盤を指で長押しします。

## タイルを並べ替える

文字盤から、右または左にスワイプすると、タイル内を検索できます。表示するタイルと、その表示順序を管理するには：

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、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。
2. [Versa 4] タブの [My タイル] セクションで、**[管理]** をタップします。
  - タイルを並べ替えるには、グリッドアイコンを長押しします。タイルをリスト内で上または下に移動させてから指を離すと、新しい位置に配置されます。
  - タイルを削除するには、[X] アイコン > **[削除]** を押します。
  - タイルを追加するには、**[タイルを追加]** > 追加する [タイル] > **[インストール]** をタップします。

なお、ウォッチにインストールできるタイルは、合計 8 つまでです。すでに 8 つのタイルをインストールしている場合は、新しいタイルをインストールする前に、タイルをアンインストールします。

## アプリを管理する


お気に入りのアプリで、ウォッチをカスタマイズします。

### アプリを開く


文字盤からボタンを押すと、ウォッチにインストールされているアプリが表示されます。最近使ったアプリは、一番上に表示されます。上にスワイプして、アプリを閲覧します。アプリを開くには、タップします。

### アプリの削除

Versa 4 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 4] 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。

## アプリを再インストールする


1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa 4] 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 4 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。

## アプリの更新

Versa 4 にインストールされているアプリのアップデートが必要になることがあります。


アプリを更新するには:

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa 4] 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。

## アプリの設定と権限の調整

多くのアプリには通知を調整したり、特定の権限を許可したり、表示をカスタマイズするためのオプションがあります。アプリの権限をオフにすると、アプリが機能停止する場合があります。ご注意ください。

これらの設定にアクセスするには :

1. お使いのスマートウォッチを近くに置いて、Fitbit アプリの [Today] タブ  > 左上のアイコン > [デバイス画像] をタップします。
2. **【ギャラリー】** をタップします。
3. 設定を変更したいアプリや文字盤をタップします。アプリによっては、上にスワイプしないと表示されないものもあります。
4. **【設定】** または **【権限】** をタップします。
5. 変更が終わったら、**【戻る矢印】** 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 4] 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 4] 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「Alxea」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](https://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すると、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。

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、 上にスワイプすると、アラーム、リマインダー、タイマーが表示します。
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。

なお、Alexa の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  で設定したものと別のものです。

# 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 25 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。

## 天気

ウォッチの天気アプリでは、現在地の天気と、選択した 2 か所の天気を見ることができます。


現在地の天気予報は、タイルで確認できます。文字盤から、[天気] タイルまで左または右にスワイプします。画面下部のパネルをタップすると、現在の雲量、今後の気温予報、降水確率、大気質に切り替えることができます。タイルの他の場所をタップすると、[天気] アプリ  が開き、より詳細な情報や、選択した 2 か所の天気予報を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。場所を変更した場合や、現在地の最新データが表示されない場合は、ウォッチを同期して、新しい場所と最新データを [天気] アプリまたはタイルで確認します。


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 4] 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。

## スマートフォンを探す

スマートフォンを探すアプリ  を使用して、お使いのスマートフォンの場所を特定します。


要件：

- お使いのウォッチが、位置を特定したいスマートフォンに接続（「ペアリング」）されていなければなりません。
- お使いのスマートフォンの Bluetooth はオンになっており、お使いの Fitbit デバイスから 30 フィート(10m)以内になければなりません。
- スマートフォンで、Fitbit アプリがバックグラウンドで実行されている必要があります。
- スマートフォンはオンでなければなりません。

スマートフォンを探すには：

1. お使いのスマートウォッチでスマートフォンを探すアプリを開きます。
2. **[スマートフォンを探す]** をタップします。お使いのスマートフォンが大きく鳴ります。
3. 探しているスマートフォンを見つけたら、**[キャンセル]** をタップして呼び出し音を消します。

## Google マップ

ウォッチの Google マップアプリ  を使うと、手首にターンバイターン方式のナビを表示できます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。


## スマートフォンからの通知

---

Versa 4 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、常に情報を把握することができます。通知を受け取るには、スマートフォンから 30 フィート以内にウォッチをおいておきます。

### 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 4] 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 4 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 4 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、スマートフォンが振動します。通知が届いたときに読まなかった場合は、文字盤を上からスワイプするか、ボタンを二度押しして [通知] アイコンをタップすると、後で確認することができます。





## 通知の管理

Versa 4 は最大 30 件の通知を保存し、その後、新しい通知を受信すると古いものから順に入れ替わります。




通知を管理するには：

- 文字盤から上にスワイプすると通知が表示され、通知をタップすると拡大表示されます。
- 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。
- すべての通知を一度に削除するには、[通知] の最後まで上にスワイプし、**【すべてクリア】** をタップします。
- 通知画面を終了するには、ボタンを押すか、下にスワイプします。


## 通知をオフにする設定

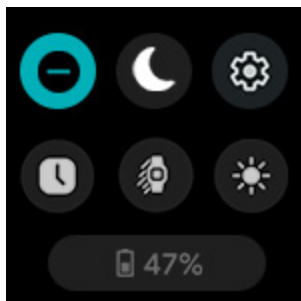
Versa 4 のクイック設定で、すべての通知をオフにするか、Fitbit アプリで特定の通知をオフにします。すべての通知をオフにすると、スマートフォンが通知を受信しても、ウォッチは振動せず、画面もオンになりません。

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  **【Versa 4】** 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. 文字盤から下にスワイプして、[クイック設定] にアクセスします。
2. [サイレントモード] 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


iPhone や Android フォンとペアリングすると、Versa 4 でかかってきた電話に出たり、拒否したりすることができます。

電話に出るには、ウォッチ画面の緑色の「電話アイコン」をタップします。電話を拒否するには、赤色の「電話アイコン」をタップして、発信者をボイスメールに転送します。

発信者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。



## 手首から電話に出る

[手首で通話] を設定するには、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 > [デバイス画像] > [手首で通話] をタップします。以下の手順に従って、[手首で通話] を設定します。

### Android スマートフォン






各セットアップ要件をタップし、画面の指示に従って必要なペアリングの許可や要求を承諾してオンにします。





- なお、[手順を参照] ボタンが表示された場合は、古いバージョンの Fitbit アプリを使用している可能性があります。[手順を参照] をタップし、[iPhone] ページ 35 手順を使用して [手首で通話] を設定します。

### iPhone

1. [セットアップの開始] をタップします。
2. スマートフォンで、[設定] > [Bluetooth] をタップします。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. 使用可能なデバイスとして **Versa 4 Controls/Calls** が表示されたら、タップします。スマートフォンの画面に番号が表示されます。
4. ウォッチに同じ番号が表示されたら、[ペアリング] をタップします。
5. スマートフォンの Fitbit アプリに戻ります。[完了] をタップしてセットアップを完了します。

手首で通話モードを使用して通話に応答するには：

1. 電話がかかってきたら、ウォッチの緑色の [電話アイコン]  をタップします。なお、スマートフォンが近くにあり、Fitbit アプリがスマートフォンのバックグラウンドで実行している必要があります。
2. ウォッチに向かって話せば、相手と通話できます。相手の声はウォッチのスピーカーから聞こえてきます。
  - スピーカーの音量を調整するには、[スピーカーアイコン]  > [マイナスアイコン]  または [プラスアイコン]  をタップします。右にスワイプすると前の画面に戻ります。
  - 自分自身をミュートするには、[マイクアイコン]  をタップします。同じアイコンをタップすると、ミュートが解除されます。




- キーパッドに切り替えるには、[3 ドットアイコン]  > [キーパッド] をタップします。右にスワイプすると前の画面に戻ります。
  - 通話をスマートフォンに切り替えるには、[3 ドットアイコン]  > [スマートフォン] をタップします。[ウォッチアイコン]  をタップすると、通話がウォッチに戻ります。
3. 通話を終了するには、赤色の [電話アイコン]  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。

## 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機能を使ったり、Versa 4 に話しかけたりして、ウォッチ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できます。ウォッチからのメッセージに応答できるよう、Fitbit アプリをバックグラウンドで実行させながらスマートフォンを近くに置いておきましょう。

メッセージへの応答：

1. 応答する通知を開きます。
2. メッセージにどう返答するか選択します：
  - [マイク] アイコン  をタップすると、音声→テキスト変換を使用してメッセージに応答できます。マイクで認識される言語を変更するには、[言語] をタップします。返答を話し終えたら、[送信] をタップするか、または [再試行] をタップして、やり直すことができます。
  - [テキスト] アイコン  をタップして、クイック返信機能のリストからメッセージに返答します。
  - [絵文字] アイコン  をタップして、絵文字でメッセージに返答します。

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

# 時間管理

---

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

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。詳しくは、「[音声アシスタント](#)」ページ 28 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。

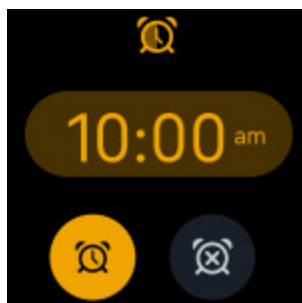
アラームを設定する際、Smart Wake をオンにして、ウォッチが設定したアラーム時刻の 30 分前に起こすのに最適な時間を見つけられるようにします。深い睡眠の場合は起こすのを避けます。ですので、リフレッシュした気分ですることが出来ます。Smart Wake が起こすのに最適な時間を見つけられなかった場合、アラームは設定時間に鳴ります。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## アラームの解除またはスヌーズ

アラームが鳴ると、お使いのスマートウォッチは振動します。アラームを解除するには、[アラーム] アイコンをタップします。  アラームを 9 分間スヌーズするには、[スヌーズ] アイコンをタップします。 **ZZZ**

アラームのスヌーズは、何度でも可能です。Versa 4 は、アラームを 1 分以上無視すると、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イベントの時間を計ったり、ウォッチのカウントダウンタイマーをセットしたりできます。ストップウォッチとカウントダウンタイマーは同時に動作させることができます。

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。

## ストップウォッチでイベントの時間を計測

1. ウォッチで [タイマー] アプリ  を開きます。
2. [ストップウォッチ] セクションで、**[開始]** をタップします。
3. [再生] アイコン  をタップすると、ストップウォッチがスタートします。
4. [一時停止] アイコン  をタップすると、ストップウォッチが停止します。
5. [リセット] アイコン  をタップすると、ストップウォッチがリセットします。

## カウントダウンタイマーの経過時間を追跡します


1. ウォッチで、文字盤から左または右にスワイプして、[タイマー] タイルを見つけます。
2. タイマーをタップすると、タイマーがスタートします。
  1. 希望の時間が表示されていない場合は、[メニュー] アイコン  **[タイマーを追加]** をタップします。
  2. 上下にスワイプして、タイマーを設定します。
  3. 時間をタップすると、タイマーがスタートします。
3. タイマーの実行中でも、このタイルから移動することができます。[タイマー] タイルに戻ると、タイマーの進行状況が表示されます。タイマーを一時停止するには [一時停止] アイコン  を、タイマーをキャンセルするには **[X]** アイコンを押します。設定した時間がたつと、デバイスは点滅して振動します。
4. チェックマークのアイコンをタップするか、下のボタンを押すと、アラートが停止します。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

# アクティビティとウェルネス

Versa 4 は装着するたびに、1時間毎のアクティビティ、心拍数、睡眠など、さまざまなデータを継続的に追跡します。データは、一日を通して Fitbit アプリと自動的に同期されます。

## データを見る

文字盤から左または右にスワイプすると、[今日のアクティビティ] タイルが見つかり、毎日のアクティブな心拍ゾーン、歩数、カロリー、移動距離、登った階数が表示されます。詳細やその他のデータについては、この [タイル] をタップして [Today] アプリ  を開くと、以下の情報が表示されます。

アクティブな心拍ゾーン (分)	今日得たアクティブな心拍ゾーン (分) と分あたりに現在得ているアクティブな心拍ゾーン (分) の数
消費カロリー	今日燃焼したカロリーと日々の目標に対する進捗度
距離	今日歩いた距離と日々の目標に対する進捗度
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
階数	今日登った階数と日々の目標に対する進捗度
心拍数	現在の心拍数と心拍ゾーン
時間ごとのアクティビティ	時間当たりのアクティビティ目標を達成した今日の時間数
月経の健康	月経周期の現段階に関する情報 (該当する場合)
マインドフルネス	今週行ったマインドフルネスのセッション数と目標に対する進捗度
血中酸素ウェルネス	直近の安静時血中酸素ウェルネス平均値
エネルギー (Premium のみ)	今日のエナジースコア
安静時の心拍数	安静時の心拍数
睡眠	睡眠時間と睡眠スコア
歩数	今日歩いた歩数と日々の目標に対する進捗度
ストレスマネジメントスコア	毎日のストレスマネジメントスコアと、今日行った振り返りの回数



データを並べ替えるには、行を長押しし、上または下にドラッグして位置を変更します。データを左にスワイプすると、そのデータが非表示になります。画面下部の【データを追加】をタップすると、非表示にしたデータを元に戻すことができます。

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 4 は、自分が選択した毎日のアクティビティ目標に対する進捗状況を追跡します。設定した目標に到達すると、ウォッチ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 4 で目標に対する進捗状況を追跡しましょう。詳しくは、「[データを見る](#)」ページ 40 をご覧ください。

## 時間毎のアクティビティの追跡

Versa 4 は、静止している時間を追跡し、動くように促すことで、一日中アクティブに過ごせるようサポートします。

運動リマインダーは 1 時間ごとに 250 歩以上歩くように促します。250 歩歩いていない場合は、時間の 10 分前にバイブが振動し、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 4 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、Versa 4 は一晩中、推定酸素変動量を追跡するので、呼吸障害の可能性を発見するのに役立つほか、皮膚温や、血液中の酸素量を推定する血中酸素ウェルネスレベルが自分の基準値からどのように変化するかを確認するのに役立ちます。

睡眠データを確認するには、起床時にウォッチを同期して Fitbit アプリをチェックするか、文字盤から左または右にスワイプして [睡眠] タイルを見つけます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

### 睡眠目標を設定

はじめは、一泊あたり 8 時間の睡眠が目標です。この目標は、自分のニーズに合わせてカスタマイズします。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

### 自分の長期的な睡眠行動を把握しましょう

Premium サブスクリプションでは、毎月の睡眠プロフィールで自分の睡眠習慣を理解し、改善するための手段を取ることができます。毎月、少なくとも 14 日間は、Fitbit デバイスを装着して睡眠をとります。毎月 1 日に Fitbit アプリをチェックすると、10 の月間指標による睡眠の内訳と、睡眠行動の長期的傾向を反映したスリープアニマルが届きます。My スリープアニマルの文字盤で、自分のスリープアニマルをデバイスで確認できます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

### 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。


詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。



## 生理を追跡する

[月経ヘルス] タイルをウォッチに追加すれば、ウォッチから自分の生理周期を確認したり、生理を記録したりできます。文字盤から右または左にスワイプすると、[月経ヘルス] タイルが表示されます。現在の生理周期が表示されます。**[記録]** をタップし、プロンプトに従って生理を記録します。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## ガイド付き呼吸セッションの実践

Versa 4 の Relax アプリ  は、パーソナライズされたガイド付き呼吸セッションを提供し、一日を通して穏やかな時間を得るのに役立ちます。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. Relax 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、セッションの時間を変更したり、オプションの振動をオフにしたりできます。
3. **[再生]** アイコンまたは **[開始]** をタップして、セッションを開始します。画面の指示に従います。




4. セッションが終了したら、**[記録する]** をタップして気分を振り返るか、**[スキップ]** をタップしてこの手順をスキップします。
5. サマリーを表示し、**[完了]** をタップして、アプリを閉じます。

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

Versa 4 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。


ウォーキング検出、ランニング検出、サイクリング検出をオンにすると、ウォッチがウォーキング、ランニング、サイクリングを認識した際に、エクササイズアプリが自動的に起動します。この設定をオンにするには：

1. [エクササイズ] アプリ  を開きます。
2. ウォーキング、ランニング、サイクリングのオプションをタップします。
3. 上にスワイプして、**ウォーキング検出**、**ランニング検出**、**サイクリング検出** をオンにします。次にウォッチがこれらのワークアウトを検出すると、自動的に [エクササイズ] アプリが開きます。




なお、この設定はオフのままでも、ウォーキング、ランニング、サイクリングに関する基本的なデータは Fitbit アプリに記録されます。

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

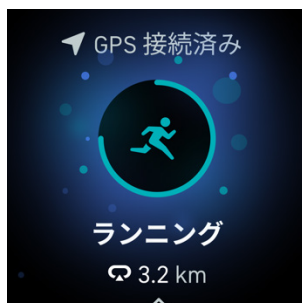
Versa 4 の [エクササイズ] アプリ  で特定のエクササイズを追跡すると、心拍数データ、消費カロリー、経過時間、ワークアウト後のサマリーなどのリアルタイムのデータを手首に表示できます。完全なワークアウトデータや、GPS を使用した場合のワークアウト強度マップについては、Fitbit アプリの [エクササイズ] タイルをタップします。

エクササイズを記録するには：

1. Versa 4 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。最近行ったエクササイズが、一番上に表示されます。**[その他のエクササイズ]** をタップすると、すべてのエクササイズの一覧が表示されます。また、Alexa にエクササイズアプリを開くように頼んだり、ワークアウトの追跡を始めるよう頼むこともできます。詳しくは、「**音声アシスタントとの対話**」ページ 28 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。エクササイズが GPS を使用している場合は、信号が接続されるのを待つか、エクササイズを開始して信号が利用可能になると GPS に接続されます。GPS への接続に数分かかる場合がありますので注意してください。
3. [再生] アイコン  をタップして、エクササイズを開始するか、上にスワイプして、エクササイズの目標を選択したり、設定を調整したりします。設定の詳細は、「**エクササイズ設定のカスタマイズ**」ページ 47 をご覧ください。
4. 中央にある大きいデータをタップまたはスワイプして、リアルタイムデータをスクロールします。ワークアウトを一時停止するには、ボタンを押すか、上にスワイプして [一時停止] アイコン  をタップします。ワークアウトを再開するには、もう一度ボタンを押すか、[再開] アイコンをタップします。
5. ワークアウトが終わったら、上にスワイプして、**[終了]** をタップします。ワークアウトのサマリーが表示されます。
6. ワークアウトを再開するには **[再開]** をタップ、新しいワークアウトを開始するには **[新規開始]** をタップ、サマリー画面を閉じるには **[完了]** 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ウォッチが通知します。
- GPS を利用したエクササイズの場合、画面上部に「GPS 接続中...」と表示されます。画面に「GPS 接続済み」と表示され、Versa 4 が振動すると、GPS が接続されています。エクササイズ中、ウォッチが GPS 信号を探している場合、GPS アイコン  が回転します。静止している GPS アイコンは、GPS が接続されていることを示します。赤い GPS アイコンは、GPS 信号が見つからなかったことを示します。





Versa 4 の [Dynamic GPS] では、エクササイズを開始時に、ウォッチで GPS タイプを設定できます。Versa 4 は、バッテリーを長持ちさせるために、スマートフォンの GPS センサーに接続しようとします。スマートフォンが近くにない場合や動作していない場合、Versa 4 は内蔵 GPS を使用します。

### エクササイズ設定のカスタマイズ

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
自動停止	移動を停止すると、ランニング、ウォーキング、サイクリングを自動的に一時停止します
GPS	GPS を使用してルートを記録
心拍ゾーンの通知	ワークアウト中、目標の心拍ゾーンに達したときに、通知を受け取ることができます。詳しくは、 <a href="#">関連のヘルプ記事</a> をご覧ください。
インターバル	インターバルトレーニングの間に使用される運動と休憩の間隔を調整します。
プールの長さ	プールの長さを設定
ランニング/ウォーキング/サイクリング検出	ウォッチがランニング、ウォーキング、サイクリングを検出すると、[エクササイズ] アプリが自動的に開きます。
ラップ	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
データを表示	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 4 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. 上にスワイプしてから設定のリストまで上にスワイプします。
4. [設定] をタップして調整します。
5. 終了したら、[プレイ] アイコン  が表示されるまで下にスワイプします。

## ワークアウトサマリーの確認

ワークアウトを完了すると、Versa 4 はデータのサマリーを表示します。

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 4 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 4 は、心拍数ゾーンに入るとお知らせします。



アイコン	ゾーン	計算	説明
	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、心拍数が比較的スローペースです。
	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。
	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。
	ピークゾーン	心拍数予備力の85%以上に相当する心拍数	ピークゾーンでは、スプリントや高強度インターバルトレーニングなどのパフォーマンスやスピードを向上させる短時間で激しい活動をしていると思われます。

## カスタム心拍ゾーン

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

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## アクティブ・ゾーン時間（分）を取得

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

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

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。

- 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。



詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## 心拍数の通知を受け取る

Versa 4 は、少なくとも 10 分間活動していないように見えるときに、心拍数が上限または下限のしきい値を超えたことを検出すると、その情報をお知らせします。



この機能をオフにするか、閾値を調整するには

1. スマートフォンの Fitbit アプリで [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa 4] タイルをタップします。
2. 高心拍数と低心拍数をタップします。
3. 高心拍数通知または低心拍数通知をオンオフし、[カスタム] をタップして、閾値を調整します。

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

## 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]を確認するには、[エネルギー] タイルをウォッチに追加します。夜眠る時も含めて、丸 1 日（少なくとも 14 時間）ウォッチを装着した後、ウォッチの文字盤を右または左にスワイプすると、[エネルギー] タイルに自分のスコアが表示されます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## 心肺機能のフィットネスレベルを表示

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

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

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

## アクティビティの共有

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

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

# 非接触型決済

---

Versa 4 には NFC チップが内蔵されており、ウォッチでクレジットカードやデビットカードを使用できます。

## クレジットカードとデビットカードを使用する

Fitbit Pay または Google 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](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks)
- Google Pay: [fitbit.com/global/us/technology/google-apps/banks](https://fitbit.com/global/us/technology/google-apps/banks)

Fitbit Pay から Google Pay への移行については、[関連のヘルプ記事](#)をご参照ください。

## 非接触型決済をセットアップする

非接触型決済を利用するには、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 4] タイルをタップします。
2. **Google Pay** 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。

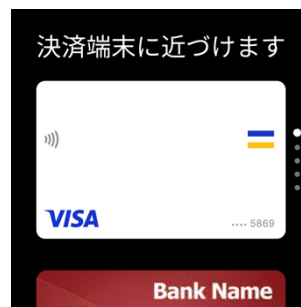
## 購入

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. ウォッチで Google ウォレット  または Fitbit Pay アプリ  を開きます。なお、ウォッチのボタンを二度押しすると、決済アプリに素早くアクセスできます。
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 4 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

### Google Pay

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa 4] タイルをタップします。
2. **Google Pay** タイルをタップします。
3. 既定オプションとして設定したいカードをタップします。
4. **【詳細】** をタップします。
5. **【ウォッチの非接触をデフォルトにする】** をタップします。

### Fitbit Pay

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa 4] 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 4 で **【デフォルトとして設定】** 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 53 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の手順によっては、ウォッチの再起動が必要になる場合があります。また消去は、Versa 4 を他の人に譲る場合に便利です。ウォッチをアップデートして、最新のファームウェアを入手します。

## Versa 4 をアップデートする

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 Versa 4 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、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 4 のアップデートは、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、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。

## Versa 4 を再起動する

Versa 4 を同期できない場合、またはデータの追跡や通知の受信に問題がある場合は、手首からウォッチを再起動します。

再起動するためには、ボタンを10秒間押し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 4 には、高度計、スピーカー、マイク用の小さな穴があります。これら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しないでください。Versa 4 が破損する可能性があります。

---



## Versa 4 をシャットダウンする


ウォッチの電源を切るには、[設定] アプリ  > [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 4 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 4 を消去する

Versa 4 を他の人に譲る場合、または返却する場合は、まず個人データを消去します。

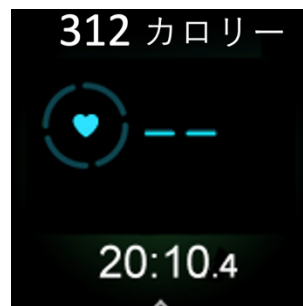
Versa 4 で、[設定] アプリ  > [Versa 4 について] > [工場出荷時リセット] を開きます。

# トラブルシューティング

Versa 4 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 4 は、エクササイズ中や一日中、心拍数を継続的に追跡します。ウォッチの心拍数センサーで心拍数のシグナルを検出できない場合は、破線が表示されます。



心拍数のシグナル信号を検出できない場合、まずウォッチを正しく装着しているか確認し、手首で上下にスライドさせたり、バンドを緩めたり、きつくしたりしてみてください。Versa 4 は、皮膚に接触している必要があります。腕をまっすぐ伸ばした状態で少しの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、険しい丘、厚い雲に覆われている、などの環境要因によって、ウォッチの GPS 衛星への接続機能が妨げられることがあります。エクササイズ中にウォッチが GPS 信号を探している場合は、画面上部で GPS アイコン  が回転しています。



最良の結果を得るには、Versa 4 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ます。

ワークアウト中に Versa 4 が GPS 信号を失うと、GPS アイコンが赤く  表示されます。ウォッチは再接続を試みます。



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 4 を再起動する](#)」ページ 56 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 4 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。

- マルチパス光学式心拍数トラッカー
- 酸素飽和度（血中酸素ウェルネス）モニター用赤色および赤外線センサー
- 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
- NFC
- GPS 受信機と GLONASS 内蔵（ワークアウト時に位置情報を追跡します）
- 振動モーター
- スピーカー
- マイク
- WiFi（無効、オンにできません）

## 材質

Versa 4 に同梱されているリストバンドは、多数のスポーツウォッチに使用されているものと同じで、柔らかくて丈夫なエラストマー素材でできています。

Versa 4 のハウジングとバックルは、アルミニウム製です。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。

## ワイヤレステクノロジー

Versa 4 には、Bluetooth 5.0 無線トランシーバーと NFC チップが搭載されています。

## 触覚フィードバック

Versa 4 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

Versa 4 には、充電式リチウムポリマーバッテリーが搭載されています。

## データ保存

Versa 4 は、1日単位のデータ、睡眠情報、エクササイズ履歴などのデータを7日間保存します。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

Versa 4 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 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)
充電時温度	0°から 35°C (32°から 95°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](https://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** Versa 4 > **Regulatory info**

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB523:

FCC ID: XRAFB523

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

**Settings** > **About** Versa 4 > **Regulatory info**

### Supplier's Declaration of Conformity

**Unique Identifier:** FB523

#### Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC  
1600 Amphitheatre Parkway  
Mountain View, CA 94043

#### 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.

**Note:** This device is intended only for use as a wrist-worn device

## Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB523

IC: 8542A-FB523

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

**Settings > About Versa 4 > 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 Versa 4 > 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)

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

**Settings > About Versa 4 > Regulatory Info**

### **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.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB523 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB523 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB523 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB523 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](http://www.fitbit.com/safety)



## Argentina



## Australia and New Zealand

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

[Settings](#) > [About Versa 4](#) > [Regulatory info](#)



## Ghana

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

## Indonesia

81967/SDPPI/2022 3788
--------------------------

82041/SDPPI/2022 3788
--------------------------

## Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-12858. 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 Versa 4](#) > [Regulatory info](#)



## Kingdom of Saudi Arabia

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

[Settings](#) > [About Versa 4](#) > [Regulatory info](#)

## Malaysia

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

[Settings](#) > [About Versa 4](#) > [Regulatory Info](#)

## Mexico

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

[Settings](#) > [About Versa 4](#) > [Regulatory info](#)



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

IFT#: RCPFIFB22-1829-A1

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032400ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13571/22  
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0259

## Philippines



## Serbia



## Singapore

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

**Settings** > **About Versa 4** > **Regulatory info**

## South Korea

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

**Settings** > **About Versa 4** > **Regulatory info**

## 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 4** > **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 4** > **Regulatory info**

低功率警語：

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，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。低功率射頻器材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。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材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:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

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.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用 30 分鐘請休息 10 分鐘。未滿 2 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- 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 a day.



Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB523	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
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。 備考2. “○” 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。 備考3. “- ” 係指該項限用物質為排除項目。						

## Thailand



เครื่องวิทยุคมนาคมนี้ ได้รับยกเว้น ไม่ต้องได้รับ  
ใบอนุญาตให้มี ใช้ซึ่งเครื่องวิทยุคมนาคม  
หรือตั้งสถานีวิทยุคมนาคมตามประกาศ กสทช.  
เรื่อง เครื่องวิทยุคมนาคม และสถานีวิทยุ  
คมนาคมที่ได้รับยกเว้นไม่ต้องได้รับใบอนุญาต  
วิทยุคมนาคม ตามพระราชบัญญัติวิทยุ  
คมนาคม พ.ศ. 2498



## United Arab Emirates



**TDRA - UNITED ARAB Emirates**

**Mode Dealer ID Name:** DA35294/14

**TARTE:** ER07939/22

**Model Name:** FB523

**Product Type:** Short range devices / Low power Devices



# United Kingdom

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

**Settings > About Versa 4 > Regulatory Info**

## Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 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](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions)

## 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.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



# Vietnam



## About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

**CAUTION:** Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

## IP Rating

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

**Settings** > **About Versa 4** > **Regulatory Info**

Model FB523 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB523 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

## Safety Statement

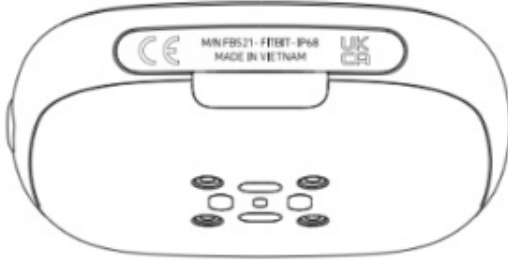
This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2018, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

## Regulatory Markings

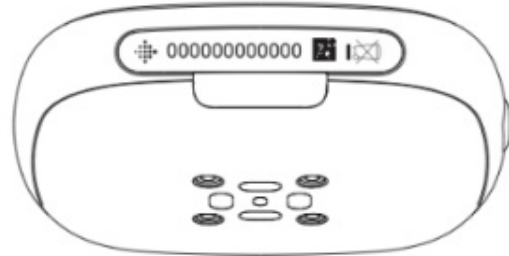
Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

## Band Pocket View

6 O'clock



12 O'clock



## Back View



© 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。