fitbit alta HR

BC

ユーザーマニュアル
バージョン1.4

目次

目次 **2**

使ってみる **5**

同梱内容 5

本マニュアルの内容 5

Fitbit Alta HR のセットアップ **6**

Alta HR を充電する 6

携帯電話またはタブレットでの設定 7

Windows 10 PC での設定 7

Mac とのセットアップ 8

Fitbit アカウントへのデータの同期 8

Alta HR を装着する 9

全日装着の位置と運動時の着用位置 9

手首の選択と利き手 10

リストバンドの交換 10

リストバンドの取り外し 10

新しいリストバンドの取り付け 11

基本 **12**

Alta HR をナビゲートする 12

バッテリー残量の確認 13

Alta HR のお手入れ 13

活動と睡眠 **14**

1 日の統計を表示する 14

心拍数の確認 15

心拍数ゾーンの使用 15

デフォルト心拍数ゾーン 15

カスタム心拍数ゾーン 16

毎日のアクティビティ目標の記録 16

目標の選択 16

目標達成度を確認 16

エクササイズの記録をつける 16

時間毎のアクティビティの記録 17

睡眠を記録 18
睡眠の目標の設定 18
就寝時のリマインダーの設定 18
睡眠習慣について 18
サイレントアラームの設定 19
通知 20
通知の設定 20
カレンダー通知を受け取る 20
着信通知の表示 21
カスタマイズ 22
文字盤と表示方向の変更 22
クイックビューの使用 22
心拍数の設定の調整 22
アップデート 23
トラブルシューティング 24
心拍数シグナルの欠落 24
予期せぬ動作 24
一般情報および仕様 26
センサー 26
素材 26
ワイヤレス テクノロジー 26
触覚フィードバック 26
電池 26
メモリ 26
ディスプレイ 27
リストバンドサイズ 27
環境条件 27
詳細情報 28
返品ポリシーおよび保証 28
規制および安全通知 29
アメリカ：連邦通信委員会 (FCC) 規則 29
カナダ：カナダ産業省 (IC) 規制 30
EU（欧州連合） 30

オーストラリアおよびニュージーランド 31
中国 31
インドネシア 32
イスラエル 32
日本 32
メキシコ 32
モロッコ 33
ナイジェリア 33
オマーン 33
フィリピン 33
セルビア 33
シンガポール 34
南アフリカ 34
大韓民国 34
台湾 35
アラブ首長国連邦 36
安全に関するステートメント 36

使ってみる

Fitbit Alta HR は、目標達成のモチベーションが上がる、心拍数計測機能搭載のスタイリッシュなリストバンドです。すべての安全情報をこちらからご覧ください https://www.fitbit.com/safety。

同梱内容

Fitbit Alta HR のパッケージには以下が含まれています。

本体

充電ケーブル

上下の脱着式リストバンドは、他の色や素材のバンド（別売り）と交換することができます。

本マニュアルの内容

まず、Fitbit アカウントの作成方法と、トラッカーが収集したデータをメニューに転送できるようにする方法を説明します。メニューでは、目標設定、履歴データの分析、傾向の検出、食事と水の摂取記録、友達とのやりとりなどを行うことができます。Alta HR の設定が終了すると、すぐに使い始めることができます。

次に、興味のある機能を見つけて使用する方法、お気に入りの調節方法を説明していきます。詳細情報、ヒントやトラブルシューティングは、help.fitbit.com で包括的なヘルプコンテンツをご覧ください。

Fitbit Alta HR のセットアップ

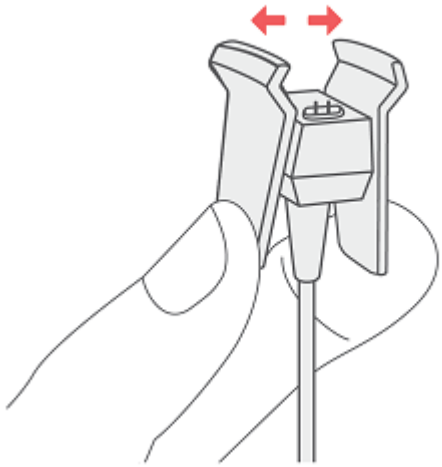
最適な状態で Fitbit をご使用いただくために、iOS、Android、または Windows 10 用の Fitbit アプリをご使用いただくことをお勧めします。スマートフォンまたはタブレットをお持ちでない場合は、コンピューターと fitbit.com をお使いになることもできます。着信、メッセージ、カレンダーの通知を受信するには、スマートフォンが必要になります。

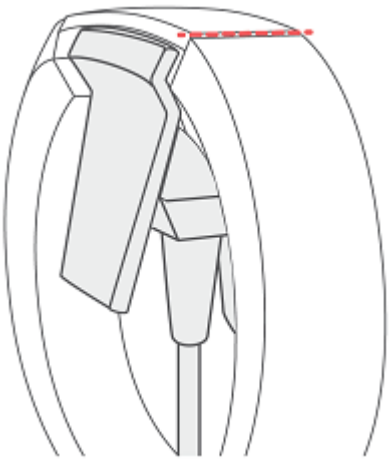
Fitbit アカウントでは、歩幅の算出、距離、基礎代謝率および消費カロリーの推測ができるように身長、体重、および性別等の情報が求められます。アカウントを設定すると、あなたの名前と写真が他のすべての Fitbit ユーザーに公開されます。他の情報を共有することもできますが、入力するほとんどの情報はデフォルトで非公開です。

Alta HR を充電する

本体を充電するには：

1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、または UL 認証の USB ウォールチャージャーに差し込みます。
2. 充電ケーブルのもう一方の端は、トラッカー背面にあるポートにクリップで留めます。充電ケーブルのピンは、ポートに確実に固定させる必要があります。ケーブルが正しく接続できていれば、トラッカーが振動し、ディスプレイには電池アイコンが表示されます。電池アイコンは 3 秒後に消えます。





完全に充電するには 1 ～ 2 時間かかります。トラッカーの充電中は、タップすることで電池の残量を確認できます。トラッカーが完全に充電されると、電池アイコンが点灯します。

携帯電話またはタブレットでの設定

無料の Fitbit アプリは、iOS、Android、および Windows 10 の各オペレーティングシステムをサポートする 200 機種以上の機器と互換性があります。

使用を開始するには：

1. 機器の種類に応じて、以下のいずれかから Fitbit アプリを入手します。お使いのデバイスが Fitbit アプリに対応しているかどうか定かでない場合は、fitbit.com/devices にアクセスしてください。
    - iPhone や iPad など iOS デバイス向けの Apple App Store。
    - Samsung Galaxy S8 や Google Pixel など Android デバイス向けの Google Play Store。
    - Lumia スマートフォンや Surface タブレットなど Windows 10 デバイス向けの、Microsoft ストア。
2. アプリをインストールします。アプリストアのアカウントをお持ちでない場合は、アプリをダウンロードする前にアカウントを作成する必要があります。
3. アプリがインストールされたら、アプリを開いて **Fitbit に登録する**をタップし、一連の質問に答えることでアカウントを簡単に作成することができます。既にアカウントをお持ちの場合は、ログインします。
4. 画面上の指示に従って、Alta HR を携帯電話やタブレットに接続すなわち「ペアリング」します。ペアリングにより、トラッカーと携帯電話またはタブレットが相互に通信（データ相互同期）できるようになります。

ペアリングが完了したら、ユーザーガイドをお読みになって、新しく購入されたトラッカーの情報を確認し、Fitbit メニューの各機能をご覧ください。

Windows 10 PC での設定

スマートフォンをお持ちでない場合は、Bluetooth 相互対応 の Windows 10 PC や Fitbit のアプリから Alta HR の設定や同期を行うこともできます。

パソコンに Fitbit アプリをインストールするには：

1. パソコンの [スタート] ボタンをクリックし、Microsoft ストアを開きます。
2. 「Fitbit アプリ」を検索します。見つかったら、**無料**をクリックして、あなたのパソコンにそのアプリをダウンロードします。
3. パソコンで初めてアプリをダウンロードする際は、Microsoft ストアでアカウントを作成する必要があります。
4. **[Microsoft アカウント]** をクリックし、既存の Microsoft アカウントでサインインしてください。Microsoft アカウントをまだお持ちでない場合は、画面の指示に従って新しいアカウントを作成します。
5. アプリがインストールされたら、アプリを開いて **Fitbit に登録する** をクリックし、一連の質問に答えることでアカウントを簡単に作成することができます。既にアカウントをお持ちの場合は、ログインします。

6. 画面上の指示に従って、Alta HR をパソコンに接続、すなわち「ペアリング」します。ペアリングにより、トラッカーとパソコンが相互に通信（データ相互同期）できるようになります。

ペアリングが完了したら、ユーザーガイドをお読みになって、新しく購入されたトラッカーの情報を確認し、Fitbit メニューの各機能をご覧ください。

Mac とのセットアップ

互換性のある電話またはタブレットをお持ちでない場合は、Bluetooth 対応の Mac を使用してトラッカーを設定し、fitbit.com ダッシュボードにデータを表示させることができます。このセットアップ方法では、Fitbit Connect と呼ばれる無料アプリを最初にインストールする必要があります。このアプリを使うと、Alta HR のデータが fitbit.com ダッシュボードに同期されます。

Fitbit Connect をインストールしてトラッカーをセットアップするには：

1. fitbit.com/setup に移動。
2. 下にスクロールして、Mac 用のダウンロードオプションをクリックします。
3. 表示されたファイルを保存します。
4. ファイルを見つけてダブルクリックし、インストーラープログラムを開きます（Fitbit Connect.pkg をインストール）。
5. **[次へ]**をクリックして、インストーラを進めます。
6. ダイアログが表示されたら、**[新しい Fitbit デバイスの設定]** を選択します。
7. 画面上の指示に従って、Fitbit アカウントを作成するか、既存アカウントにログインします。

セットアップの手順を完了したら、新しい Alta HR の機能ガイドが表示された後、fitbit.com のメニューが開きます。

Fitbit アカウントへのデータの同期

定期的に Alta HR を同期してデータをダッシュボードに転送します。ダッシュボードでは、進捗状況の追跡、エクササイズ履歴の表示、睡眠パターンの記録、食事と水の摂取記録、傾向の特定、チャレンジすることなどができます。少なくとも 1 日に 1 回は同期することをお勧めします。

Fitbit アプリと Fitbit Connect では、Bluetooth Low Energy テクノロジーを使用して Alta HR とデータを同期しています。

Fitbit アプリケーションを開くたびに、Alta HR が近くにあれば自動的に同期されます。全日同期がオンになっている場合にも、Alta HR は定期的にアプリと同期されます。この機能をオンにするには：

Fitbit アプリのメニューから、アカウントのアイコン ( ) > Alta HR タイル > **[全日同期]** をタップまたはクリックします。

また、いつでもアプリ内の**[今すぐ同期]** オプションを使って同期できます。

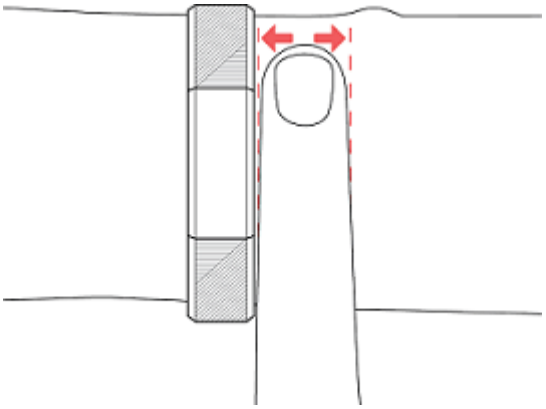
トラッカーがお使いの Mac から約 9 メートル（30 フィート）以内の距離にあるとき、Fitbit Connect とは 15 分ごとに同期されます。手動で同期するには、パソコンの日時表示の近くにある [Fitbit Connect] アイコンをクリックし、**[今すぐ同期]** を選択します。

Alta HR を装着する

Alta HR を手首周りに配置します。別のサイズのリストバンドを取り付ける必要がある場合や、アクセサリーリストバンドを購入する場合は、ページの「リストバンドの交換」10 の手順を参照してください。

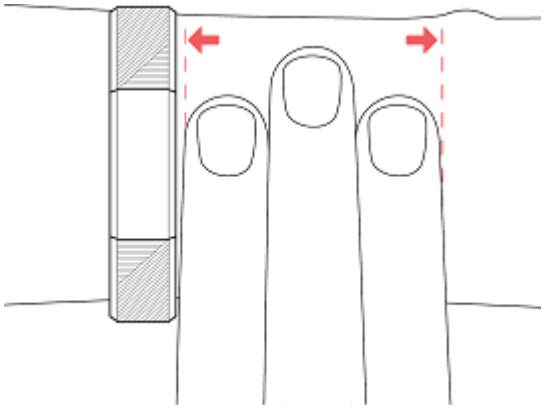
全日装着の位置と運動時の着用位置

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少し上の方 (腕の方)に Alta HR を装着します。



運動中、心拍数の計測をしやすい状態にするには、以下のヒントを思い出してください。

- 腕にフィットさせ、心拍数を正確に計測できるように、運動中は手首の上の方（腕の方）に Alta HR を装着してみてください。サイクリングやウェイトリフティングといったさまざまな運動では手首を曲げる回数が多いので、トラッカーが手首の下の方に装着されていると、心拍数の検出が妨げられる原因となります。



- トラッカーが皮膚に接触していることを確認してください。
- トラッカーをきつく締めすぎないようにしてください。バンドをきつく締めると血流が悪くなり、心拍信号に影響が生じる場合があります。ですが、運動中は、全日装着時よりもトラッカーを少しきつめ（心地よいが締め付けないよう）にしてください。
- 負荷の高いインターバル トレーニングや手首を激しく不規則に動かすアクティビティなどの動作は、心拍数の検出を妨げる原因となります。トラッカーに心拍数の読みが表示されなければ、手首をリラックスさせて、短時間（約 10 秒）そのままの状態でいるようにします。心拍数の読み取りを参照することをお勧めします。

手首の選択と利き手

計測精度や使い勝手を向上させるため、トラッカーを着ける手首（右か左）と、利き手（右か左）についての情報を Alta HR に入力する必要があります。「利き手」とは、筆記や物を投げたりする時通常使用する手のことです。

セットアップ中に、Alta HR を着ける手首を選ぶよう要求されます。設定後に、Alta HR を別の手首に着けることにした場合は、手首の設定を変更します。また、利き手の設定を変更することで、いつでも利き手を変更することもできます。いずれの設定も、Fitbit アプリの [アカウント] セクションから変更できます。

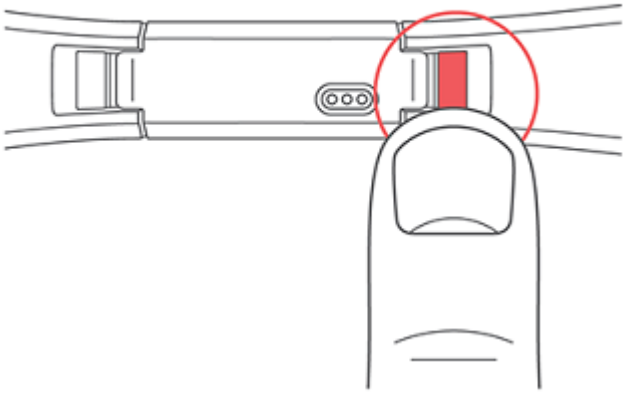
リストバンドの交換

リストバンドは 2 つの個別のバンド（トップバンドとボトムバンド）から構成されており、別売のアクセサリーバンドと交換可能です。

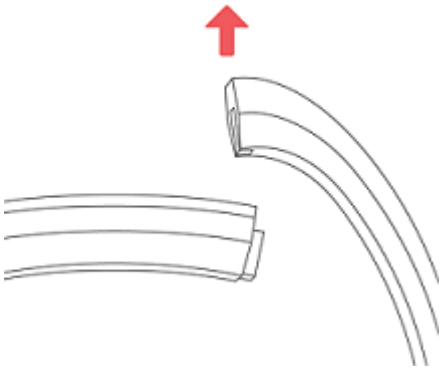
リストバンドの取り外し

リストバンドを取り外すには：

1. Alta HR を裏返し、フレームの両端（バンドの付け根）にある、2 本のバンドラッチを探します。
2. ラッチを解除するには、ストラップ上の平らな金属ボタンを押し下げます。



3. バンドを上にスライドさせて、トラッカーから解放します。



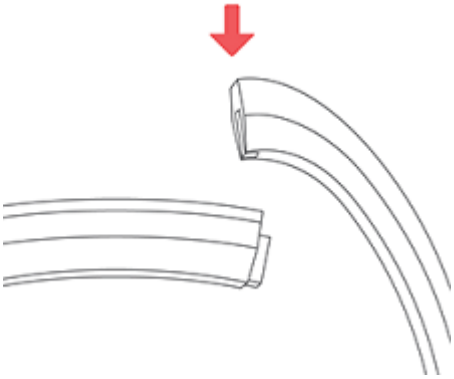
4. 反対側も同様にします。

バンドを取り外せなかったり、バンドがフレームに固着していたりする場合は、優しく前後に動かして外してください。

新しいリストバンドの取り付け

新しいリストバンドを取り付ける前に、どちらが上でどちらが下のバンドであるかを確かめます。トップバンドにはバックルがあり、充電ポートに最も近い方に取り付けます。下バンドにはノッチが付いており、

バンドを取り付けるには、トラッカーの端にバンドの端を上から下にスライドさせます。パチンとはまったのを感じるまで下げてください。

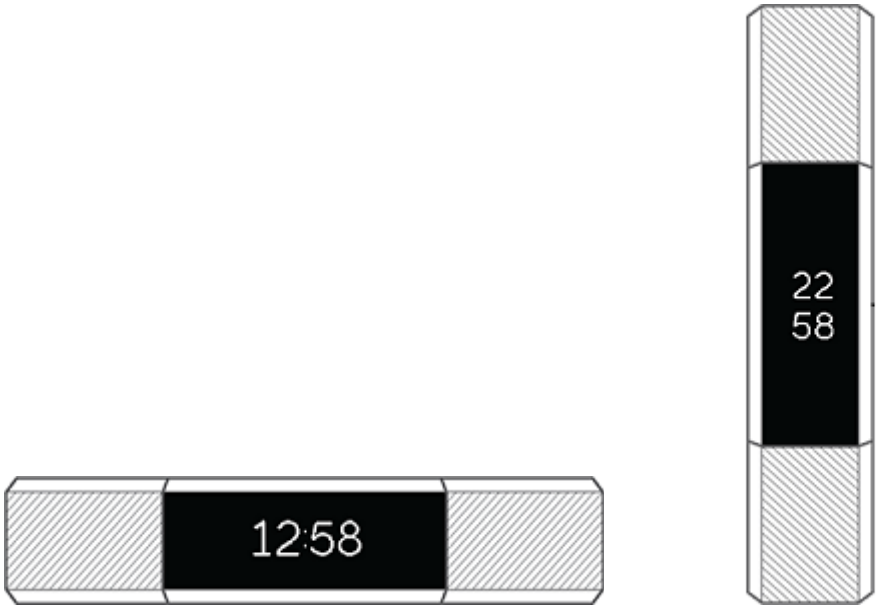


基本

ナビゲート方法、バッテリー残量の確認、トラッカーのお手入れ方法を学びます。

Alta HR をナビゲートする

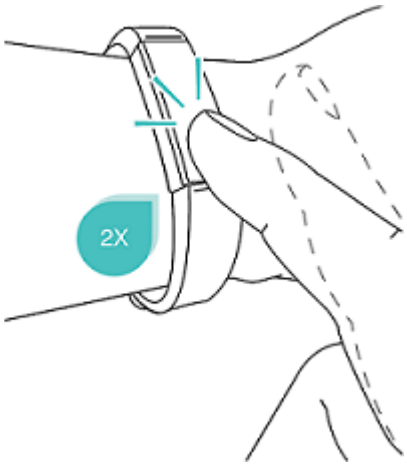
Alta HR は OLED タッチディスプレイを採用しており、水平方向と垂直方向のいずれの表示方向にも対応しています。時計の文字盤は、数種類のユニークなデザインから選ぶことができます。ディスプレイをシングルタップすると、フリップして統計を順に表示できるようになります。



Alta HR を使用していない時はディスプレイが暗くなります。スリープを解除するには：

- トラッカーをダブルタップします。
- 手首を体に向けて回します。この機能は「クイックビュー」と呼ばれており、トラッカーの設定でオフにすることもできます。

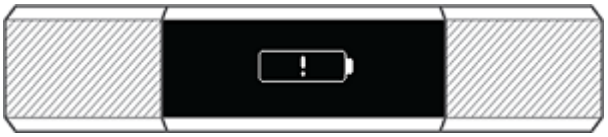
図のように、バンドに接近した部分のスクリーンをタップすると、タップが最も検出されやすくなります。



バッテリー残量の確認

Alta HR を完全に充電すると、最大で 7 日間継続使用できます。連続使用時間と充電時間は、使用状況や設定などの多くの要因によって変化します。実際の連続使用時間は異なることがあります。

電池残量が低下している場合、Alta HR を起動してから数秒後に電池残量低下アイコンが表示されます。電池残量警告アイコンが表示されている場合、トラッカーを充電するまでは統計画面に移動できません。トラッカーはバッテリー寿命が切れるまであなたの活動を記録し続けます。バッテリー残量が約 5% になると心拍数記録機能が停止することにご注意ください。



トラッカー上または Fitbit ダッシュボード上のバッテリー残量画面で、いつでもバッテリー残量を確認できます。このとき、Fitbit アプリで電池残量画面をオンにする必要があります。デフォルトではトラッカー電池残量画面は表示されません。

Alta HR のお手入れ

Alta HR は定期的に洗浄し乾かすことが大切です。手順や詳細については、fitbit.com/productcare を参照してください。

活動と睡眠

Fitbit Alta HR の装着時は、さまざまな統計情報を連続して記録します。情報は、本体を同期するたびにダッシュボードに転送されます。

1 日の統計を表示する

Alta HR をタップすると、次のような 終日統計情報を表示することができます。

- 歩いた歩数
- 現在の心拍数
- 安静時心拍数（オプション）
- 移動距離
- 消費カロリー
- アクティブな時間（分）

以下を含むトラッカーに記録されたその他のスコアも、Fitbit ダッシュボードで見ることができます。

- 睡眠時間や睡眠パターンを含む睡眠履歴
- 1 日の安静時時間と運動時間（少なくとも 250 歩移動した場合）の比較
- 毎週の運動目標に対する運動履歴や進捗状況
- 1 分当たりの心拍数(BPM)、安静時平均心拍数、および心拍数ゾーンごとの累計時間

注意： Alta HR の統計は深夜 0 時にリセットされ、次の日の記録が開始されます。

Alta HR をダブルタップして起動します。時計が表示されたら、タップを繰り返すことで各統計情報に切り替えることができます。アラームが設定されている場合は、次回のアラーム時刻も表示されます。

歩数

心拍数

安静時心拍数（オプション画面）

距離

カロリー

アクティブな時間（分）

心拍数の確認

Alta HR のトラッカー上で、リアルタイムの心拍数および安静時心拍数が表示できます。心拍数を確認するには、現在の心拍数が表示されている心拍数画面に移るまでトラッカーをタップします。安静時心拍数画面に移るまで数回タップして、安静時心拍数を確認します。このとき、Fitbit アプリの安静時心拍数画面をオンにする必要があります。

心拍数ゾーンの使用

心拍数ゾーンは、選択したトレーニング負荷を設定する際に役立ちます。トラッカーでは、心拍数の横に現在のゾーンが表示され、Fitbit ダッシュボードでは、特定日またはエクササイズの間に、それぞれのゾーンで費やした時間を見ることができます。デフォルトでは、米国心臓協会の推奨値に基づく 3 つのゾーンが使用可能です。特定の心拍数ゾーン目標がある場合は、カスタムゾーンを作成できます。

デフォルト心拍数ゾーン

デフォルト心拍数ゾーンはユーザーの推定最大心拍数を用いて計算されます。Fitbit では一般的な数式（220 - 年齢）を用いて最大心拍数を推計しています。

アイコン	ゾーン	計算	説明
64	ゾーン圏外	最大心拍数の 50% 以下。	心拍数が上昇することもありますが、運動していると見なすには不十分です。
102	脂肪燃焼	最大心拍数の 50% から 69% の間。	低～中強度のエクササイズゾーンにあります。このゾーンは、エクササイズを始めて間もないユーザーには最適かもしれません。合計消費カロリーは低いものの、脂肪から消費されるカロリーの割合が高めになるために脂肪燃焼ゾーンと呼ばれています。
156	有酸素運動	最大心拍数の 70% から 84% の間。	中～高強度のエクササイズゾーンにあります。このゾーンでは、苦しくない程度に負荷をかけます。多くのユーザーにとって、このレベルで運動することが目標となります。
172	ピーク	最大心拍数の 85% 以上。	高強度のエクササイズゾーンにあります。能力とスピードの向上を目的とする、短時間のハードなセッションとなります。

カスタム心拍数ゾーン

特定の心拍数を目指す場合は、デフォルトの心拍数ゾーンの代わりに、カスタムゾーン、またはカスタムの最大心拍数を設定することができます。たとえば、有名なアスリートの目標は、平均的な人を対象とした米国心臓協会の奨励値とは異なる場合があります。カスタムゾーンに到達すると、画面にはハートマークが点灯表示されます。ゾーン外にいるときは、ハートマークの外枠が表示されます。

米国心臓協会の関連情報など、心拍数の計測についてのさらに詳しい情報は、help.fitbit.com をご覧ください。

毎日のアクティビティ目標の記録

好みに合わせて決め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、トラッカーが振動してお祝いのメッセージが表示されます。

目標の選択

デフォルトの目標は、1 日あたり 10,000 歩の運動になっています。デフォルトの歩数目標から、移動距離、消費カロリー、または運動時間（分）に変更し、それに応じた目標値を設定することもできます。例えば、目標としてステップを維持しつつも、10,000 歩から 20,000 歩にターゲットを変更することができます。

目標達成度を確認

モチベーションを維持できるよう、目標達成バーが表示されます。次の図にあるような横並びのドットは、目標までまだ半分以上あることを示しています。

エクササイズの記録をつける

SmartTrack 機能が自動的に選択したエクササイズを検出し、詳細をエクササイズ履歴に記録します。

デフォルトで SmartTrack は、少なくとも 15 分間続くエクササイズを検知するようになっています。最短継続時間を増減したり、SmartTrack を 1 つ以上のエクササイズのタイプに対して無効にしたりすることも可能です。

SmartTrack のカスタマイズと使用に関するより詳細な情報は、help.fitbit.com をご覧ください。

時間毎のアクティビティの記録

Alta HR 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。

特定の時間ごとに 250 歩以上歩いていない場合は、その時間が終わる 10 分前にデバイスが振動して歩くことを促します。通知を受信してから 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。

リマインダーを受信する時間をカスタマイズする方法など、時間毎のアクティビティに関する詳細情報は、help.fitbit.com をご覧ください。

睡眠を記録

眠りと睡眠のステージを自動記録するには睡眠時も Alta HR を装着してください。睡眠の統計を確認するには、目が覚めた時にトラッカーを同期し、メニューを確認します。

睡眠記録の詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

睡眠の目標の設定

デフォルトでは、一晩あたり 8 時間の睡眠の目標が設定されていますが、この時間はカスタマイズ可能です。この目標は、お客様のニーズに合わせてカスタマイズします。

睡眠の目標の変更を含む、睡眠の目標の詳細情報については、help.fitbit.com をご覧ください。

就寝時のリマインダーの設定

Fitbit メニューでは、就寝時間と起床時間の一定化を推奨して睡眠サイクルを安定化させることができます。また、毎晩就寝時間が近づいた際に通知を受け取るように選択することもできます。

就寝リマインダー設定に関する詳細情報は、help.fitbit.com ご覧ください。

睡眠習慣について

Alta HR は、就寝する時間、睡眠時間、各睡眠ステージの時間など、複数の睡眠指標を記録します。Fitbit メニューで使用する時、トラッカーは、あなたの睡眠パターンがあなたと同じ年齢層と性別のユーザー達と比較してどのような傾向があるのかを理解するのに役立ちます。

睡眠記録の詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

サイレントアラームの設定

Alta HR は弱い振動、またはサイレントアラームでの目覚まし機能が搭載されています。毎日または週の特定の曜日のみ作動する繰り返しアラームを、最大で 8 パターンまで設定することができます。アラームを消すには、ダブルタップします。

サイレントアラームのカスタマイズや使用に関する詳細な情報は、help.fitbit.com を参照してください。

通知

お使いのトラッカーに通話、テキスト、カレンダー、その他の種類の通知を送信できる iOS、Android、Windows の携帯電話は 200 種類以上あります。通知を受け取るには、電話とトラッカーの距離が 9 メートル以内にある必要があります。お使いのスマートフォンがこの機能に対応しているかどうかを確認するには、https://www.fitbit.com/devices をご確認ください。

通知の設定

電話の Bluetooth がオンになっていて、通知を受信できることを確認してください（多くの場合は [設定] > [通知] で） 次に、以下の手順に従って通知を設定します：

1. トラッカーを近くに置き、Fitbit アプリのメニューで、アカウントアイコン ( ) > Alta HR タイルをタップします。
2. **[通知]** をタップします。Alta HR のペアリングを求めるメッセージが表示されたら、画面の指示に従います。トラッカーをペアリングすると、電話に接続されている Bluetooth デバイスのリストに「Alta HR」が表示されます。通話、テキスト、カレンダーの通知は、自動的にオンになります。
3. 左上隅の **[通知]** > **[Alta HR]** をタップすると、デバイス設定に戻ります。トラッカーが同期されて設定が完了します。

通知の設定方法については、help.fitbit.com を参照してください。

カレンダー通知を受け取る

トラッカーには、カレンダーのイベントや、カレンダーアプリからモバイルデバイスに送信されたすべての情報が表示されます。カレンダーアプリから電話に通知が送信されていない場合は、トラッカーにも通知は表示されません。

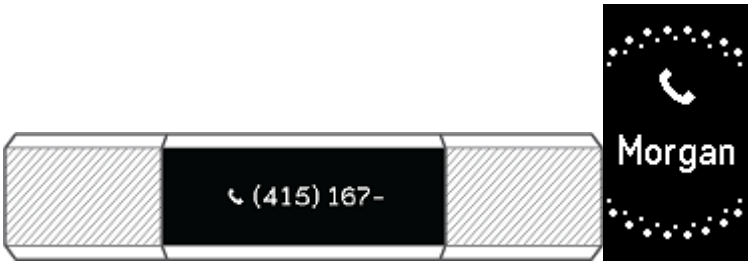
iOS または Windows 10 フォンをお使いの場合は、デフォルトの iOS カレンダーアプリと同期される、すべてのカレンダーからの通知が表示されます。デフォルトのアプリに同期されていないサードパーティのカレンダーアプリをお使いの場合、アプリからの通知は表示されません。

Android デバイスをお使いの場合は、Alta HR 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。お使いの携帯のデフォルトカレンダーアプリまたは、他社のカレンダーアプリから選択します。

着信通知の表示

トラッカーとスマートフォンが互いに 9 メートルの距離内にある場合は、着信、テキストメッセージ、またはカレンダーイベントが発生した際にトラッカーが振動し、ディスプレイに通知が表示されます。ディスプレイがオフになっている場合は、手首を回してデバイスを顔の方に向けるか、ダブルタップしてスリープを解除します。通知は 1 分間のみ表示されます。未読通知が 1 件以上ある場合は、プラス記号 (+) が表示されます。

着信の場合は、発信者の名前や電話番号の情報が 3 回までスクロール表示されます。



テキストメッセージやカレンダーイベントの場合は、通知が 1 回までスクロール表示されます。

カレンダーイベントの場合は、イベントの時刻がスクロールし、イベントの名前が続きます。

通知画面は、最大で 40 字まで表示できます。時計は垂直表示になっている場合でも、通知はすべて水平方向に表示されます。

カスタマイズ

このセクションでは、トラッカーのディスプレイの調整と特定の要素を変更する方法を説明しています。

文字盤と表示方向の変更

Alta HR では、水平表示および垂直表示に対応した、数種類の文字盤から選択することができます。

Fitbit アプリを使用して文字盤を変更します。詳細は、help.fitbit.com をご覧ください。

クイックビューの使用

使用時以外は トラッカーの画面がオフになり、バッテリーを節約します。手首を自分の方に向ける（「クイックビュー」動作）か、トラッカーをダブルタップすることで、スリープを解除することができます。

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

ページの 9「Alta HR を装着する」の説明に従って適切にトラッカーを着用すると、クイックビュー機能が最適に動作します。

心拍数の設定の調整

Alta HR は PurePulse テクノロジーを使用し、心拍数を自動で継続記録します。心拍数の設定には、次の 3 つのオプションがあります。

- [自動]（デフォルト）：トラッカーを着用している場合に心拍数検出をオンにします。
- オフ：心拍数検出をオフにします。
- オン：トラッカーを装着しているかどうかに関わらず、心拍数検出をオンにします。

心拍数検出を調整する詳しい方法については、help.fitbit.com をご覧ください。

アップデート

弊社では、無料の機能強化や製品改良を目的として、ファームウェアのアップデートを随時配信しています。Alta HR を最新の状態に保つことをお勧めします。

ファームウェアのアップデートが利用できる場合は、アップデート通知メッセージが Fitbit アプリに表示されます。アップデートを開始すると、アップデートが完了するまでの間、トラッカーの画面と Fitbit アプリには進捗バーが表示されます。

アップデートプロセス中は、トラッカーと携帯電話の距離を離さないでください。

Alta HR のアップデートには数分かかるため、バッテリーに大きな負荷がかかる場合もあります。このため、アップデートの前にはトラッカーを充電ケーブルに差し込むことをお勧めします。

トラブルシューティング

トラッカーが正常に動作しない場合は、以下のトラブルシューティングガイドをご覧ください。詳しくは、help.fitbit.com をご覧ください。

心拍数シグナルの欠落

Alta HR は、継続的に終日およびエクササイズ中の心拍数を記録します。ただし、トラッカーを使用する場合は強い心拍数シグナルが検出されにくい場合もあります。このような場合は、通常現在の心拍数が表示される場所に、点線が表示されます。

心拍数のシグナルを検出できない場合、まず時計を正しく装着しているか確認し、手首で上下にスライドするか、バンドを緩めたり、きつくしたりしてみてください。Alta HR 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。

それでも心拍数が表示されない場合は、Fitbit ダッシュボードから心拍設定を確認し、心拍検出が「オン」または「自動」になっていることを確認します。

予期せぬ動作

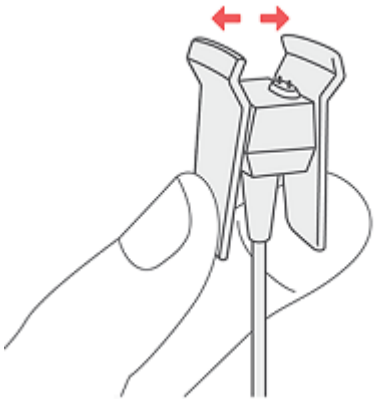
以下のいずれかの問題が発生している場合は、トラッカーを再起動すると問題が解決することがあります。

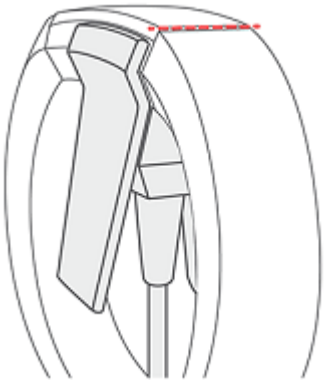
- 設定が完了したのに同期しない
- 充電されているにも関わらず、タップしても応答しない
- 歩数などのデータが記録されない

注意：トラッカーやモバイル機器を再起動しても、データが消えることは一切ありません。

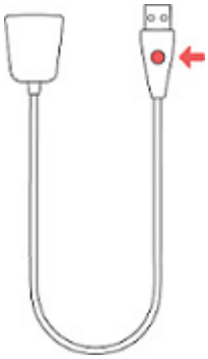
トラッカーを再起動するには：

1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、または UL 認証の USB ウォールチャージャーに差し込みます。
2. 充電ケーブルのもう一方の端は、トラッカー背面にあるポートにクリップで留めます。充電ケーブルのピンは、ポートに確実に固定させる必要があります。ケーブルが正しく接続できていれば、トラッカーが振動し、ディスプレイには電池アイコンが表示されます。電池アイコンは 3 秒後に消えます。





3. 8 秒間に 3 回、間隔をあけながら充電ケーブルのボタンを押します。ボタンは、コンピュータに接続する充電ケーブルの端にあります。



Fitbit のロゴが表示され本体が振動すると、トラッカーが再起動されたことを意味します。

トラッカーが再起動した後は、充電ケーブルから外し、元の位置に挿し込むこともできます。その他のトラブルシューティングや、カスタマー サポートへのお問い合わせは、help.fitbit.com をご覧ください。

一般情報および仕様

センサー

Fitbit Alta HR 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。

- 装着者の動きのパターンを記録する MEMS 3 軸加速度計
- 光学式心拍数モニター

素材

Alta HR 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。ラテックスは使用されていません。アクセサリーのリストバンドは本革製でもご利用いただけます。

Alta HR の留め具と本体は、医療品質のステンレス鋼で作られています。すべてのステンレススチールには微量のニッケルが含まれており、ニッケルに敏感な肌はアレルギー反応を示す場合もあります。ただし、Fitbit の全製品におけるニッケル含有量は、欧州連合の厳格な指令に適合しています。

ワイヤレス テクノロジー

Alta HR は Bluetooth 4.0 無線送受信機を内蔵しています。

触覚フィードバック

Alta HR は、アラーム、目標、通知、およびリマインダー用の振動モーターを搭載しています。

電池

Alta HR は充電式リチウムポリマー電池を使用しています。

メモリ

次の表を参照して、Alta HR が同期せずに統計とデータを保存できる期間を確認してください。保存されるデータは、歩数、移動距離、消費カロリー、アクティブな時間（分）、心拍数、睡眠、および運動時間・安静時間から構成されます。

少なくとも 1 日に 1 回は同期することをお勧めします。

データのタイプ	保存日数
分単位の統計	7
睡眠データ	7
睡眠段階	5
SmartTrack データ	7
総計要約	30

ディスプレイ

Alta HR は OLED タップディスプレイを備えています。

リストバンドサイズ

リストバンドサイズを以下に示します。別売りのアクセサリーリストバンドのサイズは若干異なります。

S サイズのリストバンド	140 ～ 170 mm（5.5 ～ 6.7 インチ）の手首にフィットします。
L サイズのリストバンド	170 ～ 206 mm（6.7 ～ 8.1 インチ）の手首にフィットします。
LL サイズのリストバンド	206 ～ 236 mm（8.1 ～ 9.3 インチ）の手首にフィットします。

環境条件

動作温度	-10° ～ 45° C (14° ～ 113° F)
非動作温度	-4° ～ 14° F (-20° ～ -10° C) 113° ～ 140° F (45° ～ 60° C)
防水	防滴仕様。
最高動作高度	30,000 フィート (9,144 m)

詳細情報

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

返品ポリシーおよび保証

保証情報および fitbit.com の返品ポリシーは fitbit.com/legal/returns-and-warranty をご覧ください。

規制および安全通知

モデル名：FB408

アメリカ：連邦通信委員会 (FCC) 規則

Notice to the User: The FCC and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. To view content:

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

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.

FCC ID: XRAFB408

カナダ：カナダ産業省 (IC) 規制

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

IC ID: 8542A-FB408

EU（欧州連合）

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB408 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB408 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB408 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB408 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB408 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

CE

オーストラリアおよびニュージーランド

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

中国

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

部件名称	有毒和危险品					
Alta HR Model FB408	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	O	O	O	O	O	O
电子	X	O	O	O	O	O
电池	O	O	O	O	O	O
充电线	X	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 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

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

インドネシア

51233/SDPPI/2017
6953

イスラエル

57868-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי.

日本

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

R 201-163255

メキシコ

NOM

IFETEL: RCPFIFB16-2045

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

モロッコ

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16116 ANRT 2018
Date d'agrément: 26/3/2018

ナイジェリア

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

オマーン

OMAN-TRA/TA-R/3338/16
D090258

フィリピン

NTC

Type Accepted
No: ESD-1614033C

セルビア

И 005 016

シンガポール

Complies with IMDA Standards DA00006A

南アフリカ

TA-2016/2940

大韓民国

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

클래스 B 장치 (가정 사용을위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치.

" 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. "

-. 사용 주파수 (Used frequency):	2402 MHz-2480 MHz
-. 채널수 (The number of channels):	40
-. 변조방식 (Type of the modulation):	Digital
-. 안테나 유형(Antenna Type):	Vertical
-. 출력 (Output power):	-2.22dBm
-. 안테나 종류 (Type of Antenna):	Stamped Metal

KC 인증서 정보 KC Certificate Information	
1) 기기명 Equipment name (model name):	무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB408
2) 인증번호 Certificate number:	MSIP-CMM-XRA-FB408
3) 상호 또는 성명 Applicant:	Fitbit, Inc.
4) 제조자 Manufacture:	Fitbit, Inc.
5) 제조 년월 Manufacture / Country of origin:	P.R.C.

台湾

Fitbit Model FB408

CCAJ16LP8650T2

注意！

依據低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Article 12

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

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. 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.

アラブ首長国連邦

TRA Registered No.: ER51305/17
Dealer No.: DA35294/14

安全に関するステートメント

この装置はテスト済みであり、次の EN 規格の仕様に規定される安全認定に準拠しています：
EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2018 Fitbit, Inc. All rights reserved. Fitbit および Fitbit ロゴは、米国およびその他の国おける Fitbit の商標または登録商標です。Fitbit のより詳細な商標登録のリストは http://www.fitbit.com/legal/trademark-list で閲覧できます。記載されているサードパーティーの商標はそれぞれの所有者の財産です。