



# fitbit alta



ユーザーマニュアル  
バージョン 1.2

# 目次

---

使ってみる.....	5
同梱内容.....	5
本マニュアルの内容.....	5
<b>Fitbit Alta のセットアップ.....</b>	<b>6</b>
Alta の充電.....	6
携帯スマートフォンまたはタブレットでの設定.....	7
Windows 10 PC での設定.....	7
パソコンでのセットアップ（Windows 8.1 以下）.....	8
Mac でのセットアップ.....	8
Fitbit アカウントへのデータの同期.....	9
Alta を着ける.....	10
手首の選択と利き手.....	11
リストバンドの交換.....	12
リストバンドの取り外し.....	12
新しいリストバンドの取り付け.....	13
<b>基本.....</b>	<b>14</b>
Alta のナビゲート.....	14
バッテリー残量の確認.....	15
Alta のケア.....	15
<b>活動と睡眠.....</b>	<b>16</b>
1 日の統計を表示する.....	16
睡眠を記録.....	16
毎日のアクティビティ目標の記録.....	17
目標の選択.....	17
目標達成度を確認.....	17
エクササイズの記録をつける.....	17
時間毎のアクティビティの記録.....	17
<b>サイレントアラームの設定.....</b>	<b>19</b>
<b>通知.....</b>	<b>20</b>

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
<b>カスタマイズ.....</b>	<b>22</b>
時計デザインと表示方向の変更.....	22
クイックビューの使用.....	22
<b>アップデート .....</b>	<b>23</b>
<b>トラブルシューティング .....</b>	<b>24</b>
<b>一般情報および仕様.....</b>	<b>25</b>
センサー.....	25
素材.....	25
ワイヤレス テクノロジー .....	25
触覚フィードバック .....	25
電池.....	25
メモリ.....	25
ディスプレイ .....	26
リストバンドサイズ.....	26
環境条件.....	26
詳細情報.....	27
返品ポリシーおよび保証.....	27
<b>規制および安全通知.....</b>	<b>28</b>
アメリカ：連邦通信委員会 (FCC) 規則.....	28
カナダ：カナダ産業省 (IC) 規制.....	29
EU（欧州連合） .....	29
オーストラリアおよびニュージーランド .....	30
中国.....	30
Wireless sync dongle .....	30
Alta .....	31
メキシコ.....	31
モロッコ.....	31
日本.....	31
オマーン.....	31
フィリピン.....	32

セルビア .....	32
シンガポール .....	32
南アフリカ .....	32
大韓民国 .....	33
台湾 .....	33
Wireless sync dongle .....	33
Alta .....	34
アラブ首長国連邦 .....	35
安全に関するステートメント .....	35

## 使ってみる

---

個人のスタイル同様に多彩でカスタマイズ可能なフィットネストラッカー、Fitbit Alta へようこそ。すべての安全情報をこちら (<http://www.fitbit.com/safety>) からご覧ください。

### 同梱内容

Fitbit Alta 製品パッケージには以下が含まれています。



Fitbit Alta



充電ケーブル



ワイヤレス同期 Dongle

Fitbit Alta には、2つの部分、つまり 着脱式リストバンドと、ディスプレイがあります。

### 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、食事と水のログデータを記録、友達とのやりとりなどを行うことができます。Alta 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](http://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 のセットアップ

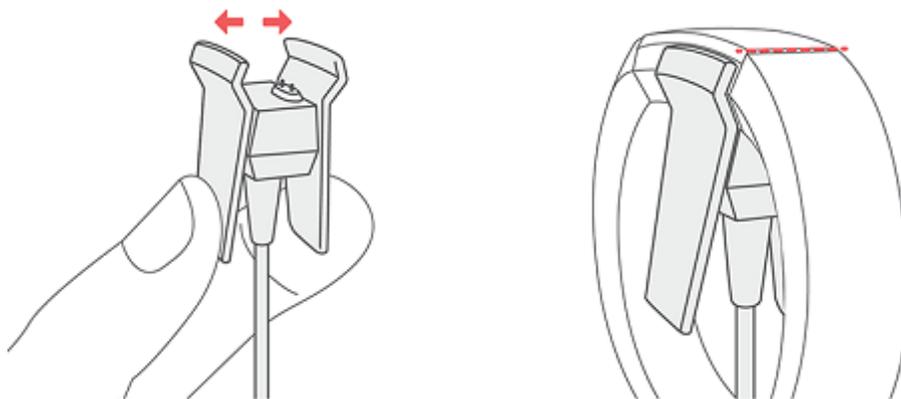
最適な状態で Fitbit をご使用いただくために、iOS、Android、または Windows 10 用の Fitbit アプリをご使用いただくことをお勧めします。スマートフォンまたはタブレットをお持ちでない場合は、コンピューターで fitbit.com をお使いになることもできます。着信、メッセージ、カレンダーの通知を受信するには、スマートフォンが必要になります。

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 の充電

Alta を充電するには：

1. 同梱の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。当社チャージャーは世界中の安全基準を満たすように設計されています。サードパーティーのチャージャーは適切に設計されていない場合があります、安全上の問題を引き起こす場合があります。
2. もう一方のチャージャーは、Alta の背面にあるポートに差し込みます。この際に、充電ケーブルのピンと、Alta の充電ポートの位置が合うように注意し、所定の位置にしっかりと固定してください。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、スクリーンに電池アイコンが表示されます。



充電が完了するまで最大 2 時間かかります。トラッカーの充電中は、タップすることでバッテリー残量を確認できます。トラッカーが完全に充電されると、電池アイコンが点灯します。まだ Alta をセットアップしていない場合は、トラッカーをセットアップするように指示するメッセージが表示されます。

## 携帯スマートフォン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、<http://www.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 S6 や Motorola Droid Turbo 2 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 を携帯スマートフォン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、トラッカーと携帯スマートフォン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、Windows 10 PC と Fitbit アプリを使用して Alta をセットアップして同期できます。コンピューターに Bluetooth がある場合は、ワイヤレスでセットアップして同期できます。そうでない場合は、Alta に同梱されているワイヤレス同期 USB ドングルを使用する必要があります。

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。

6. 画面上の指示に従って、Alta 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。

## パソコンでのセットアップ (Windows 8.1 以下)

対応した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、コンピューターでトラッカーをセットアップして、データを [fitbit.com](http://fitbit.com) でチェックすることができます。このセットアップ方法を行うには、まず Fitbit Connect と呼ばれる無料のソフトウェアアプリケーションのインストールが必要です。これにより、Alta のデータが [fitbit.com](http://fitbit.com) メニューに同期されるようになります。Alta をセットアップおよび同期するには、Alta に同梱のワイヤレス同期 USB ドングルを使用する必要があります。

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. <http://www.fitbit.com/setup> を開きます。
2. 下にスクロールして、Windows 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. ファイルを見つけダブルクリックしてインストーラプログラム (FitbitConnect.exe) を開きます。
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 トラッカーの設定]** を選択します。
7. 画面上の指示に従い Fitbit アカウントを作成するか、既存のアカウントにログインします。
8. 画面上の指示に従って、Alta 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。

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

## Mac でのセットアップ

対応した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、コンピューターでトラッカーをセットアップして、データを [fitbit.com](http://fitbit.com) でチェックすることができます。このセットアップ方法を行うには、まず Fitbit Connect と呼ばれる無料のソフトウェアアプリケーションのインストールが必要です。これにより、Alta のデータが [fitbit.com](http://fitbit.com) メニューに同期されるようになります。お使いのコンピューターが Bluetooth を備えている場合は、トラッカーを設定することでワイヤレス同期が可能になります。それ以外の場合は、Alta に同梱のワイヤレス同期 USB ドングルを使用する必要があります。

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. <http://www.fitbit.com/setup> を開きます。
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. ファイルを見つけダブルクリックしてインストーラプログラム (FitbitConnect.pkg) を開きます。

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 トラッカーの設定] を選択します。
7. 画面上の指示に従い Fitbit アカウントを作成するか、既存のアカウントにログインします。
8. 画面上の指示に従って、Alta 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。

セットアップの手順を完了したら、新しい Alta の機能ガイドが表示された後、[fitbit.com](https://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

データをメニューに転送するには、Alta と Fitbit アプリを定期的に同期させる必要があります。メニューでは、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、食事と水のログデータを記録、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 アプリは Bluetooth Low Energy テクノロジーを使用して Alta との同期を行います。

Fitbit アプリケーションを開くたびに、Alta 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は、Alta 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 タイル > [全日同期] をタップまたはクリックします。

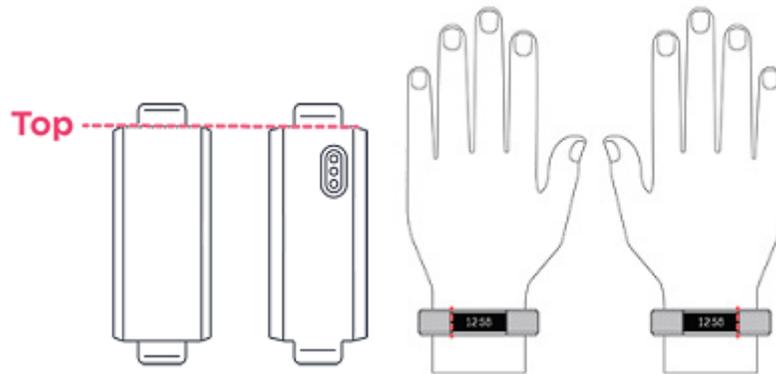
また、いつでもアプリ内の[今すぐ同期] オプションを使って同期できます。

Mac の Fitbit Connect も（利用可能な場合）同期に Bluetooth を使用します。そうでない場合は、コンピューターにワイヤレス同期ドングルが差し込まれていることをご確認ください。PC の Fitbit Connect には、ワイヤレス同期ドングルが差し込まれている必要があります。Fitbit Connect を使用していつでも同期させることができます。または、以下の条件が揃っていれば定期的に同期が行われます。

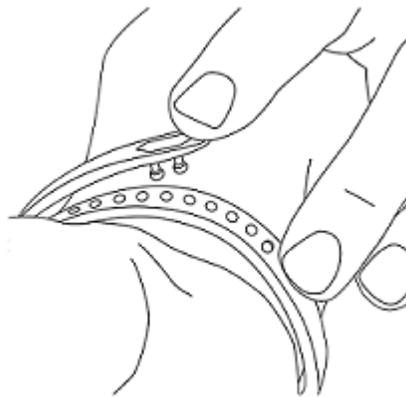
- トラッカーがコンピューターの 30 フィート（9 メートル）以内にある
- コンピューターの電源がオンであり、スリープ状態ではなく、インターネットに接続されている。

## Alta を着ける

Alta を手首に装着します。トラッカーの上部は充電ポートの付いている側です。Alta の上が外側か手首の上になるように着用してください。



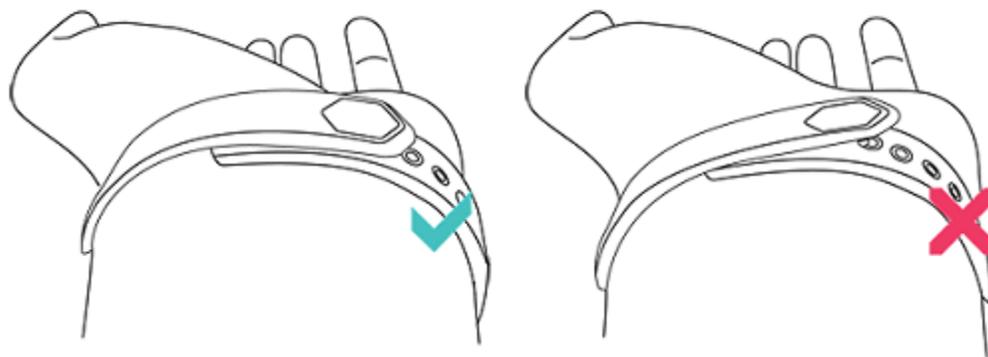
リストバンドの両端を揃えて直接重なるようにし、手首に最もフィットする 2 つの穴の上で留め具を合わせます。



留め具とリストバンドを親指と人差し指ではさみ、カチッと収まるまで押さえます。



Alta のリストバンドがしっかりと固定されている状態では、留め具のペグが 2 個とも完全に挿入されています。装着時に、手首をきつく締め付けないでください。



---

うまく着用できない場合は、いったん手首からリストバンドを外して留め具を固定します。留め具がどの程度しっかり止まっているか確認してから、再度手首に着用してください。

---

## 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、デバイスを着ける手首（右か左）と、利き手（右か左）についての情報を Alta 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に通常使用する手のことです。

セットアップ中に、Alta を着ける手首を選択するよう要求されます。その後に、反対側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。

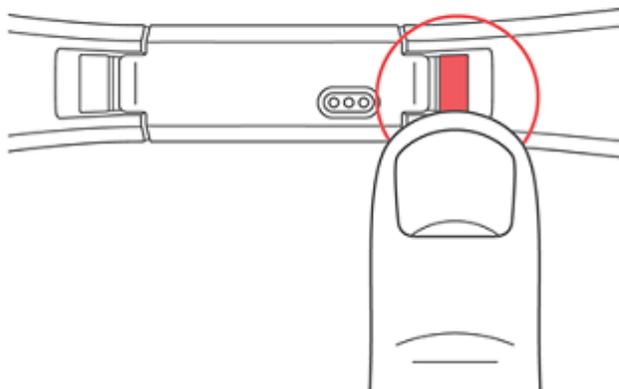
## リストバンドの交換

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。

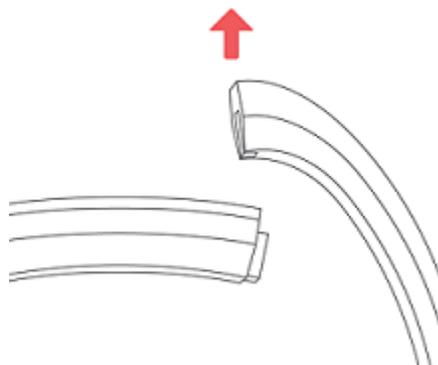
### リストバンドの取り外し

リストバンドを取り外すには：

1. Alta 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. バンドを上をスライドさせて、トラッカーから解放します。



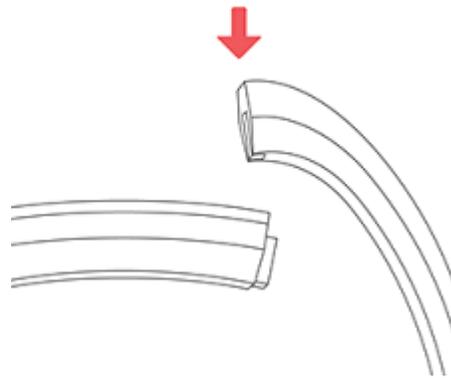
4. 反対側も同様にします。

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認します。トップバンドには留め金があり、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、トラック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。



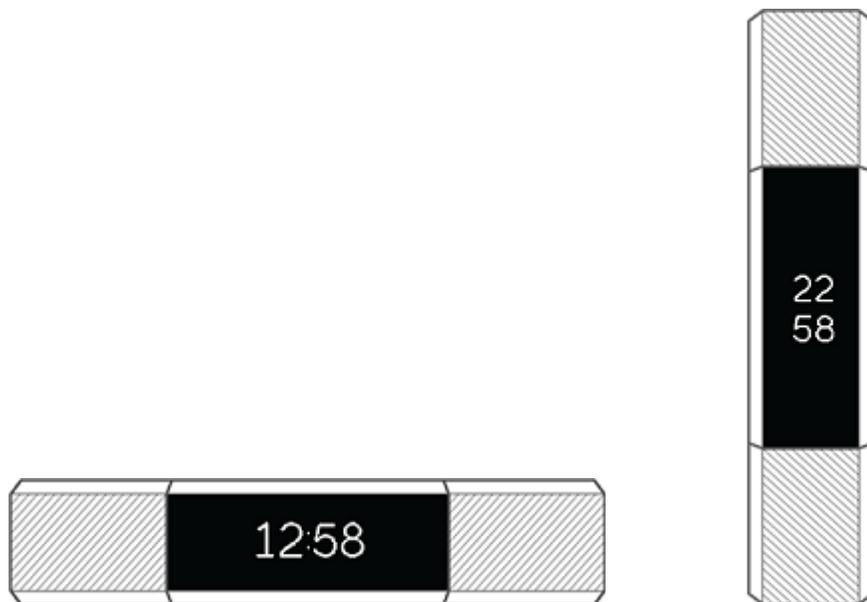
## 基本

---

ナビゲートの方法、バッテリー残量を確認し、トラッカーのお手入れ方法についてをみてください。

### Alta のナビゲート

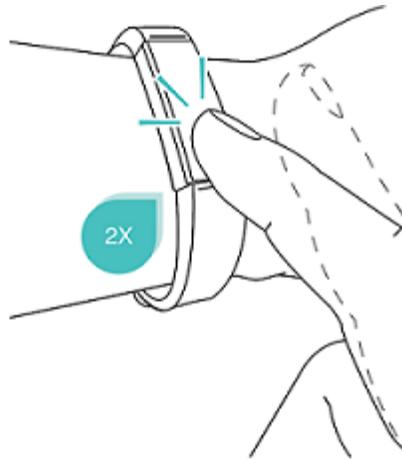
Alta は有機 EL ディスプレイタップディスプレイを備えており、水平方向と垂直方向のいずれの表示方向にも対応しています。時計の文字盤は、数種類のユニークなデザインから選ぶことができます。ディスプレイをシングルタップすると、フリップして統計を順に表示できるようになります。



Alta を使用していないときは、ディスプレイの表示が消えています。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。

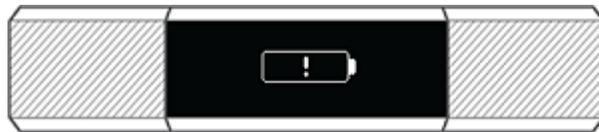
図のように、バンドに接近した部分のスクリーンをタップすると、タップが最も検出されやすくなります。



## バッテリー残量の確認

Alta を完全に充電すると、最大で 5 日間の連続使用が可能です。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 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。



トラッカー上または Fitbit ダッシュボード上の電池残量画面で、いつでも電池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 のケア

Alta を定期的に洗浄、乾燥することが大切です。お手入れの方法や詳細については、<http://www.fitbit.com/productcare> をご覧ください。

## 活動と睡眠

Alta 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メニューに転送されます。

### 1日の統計を表示する

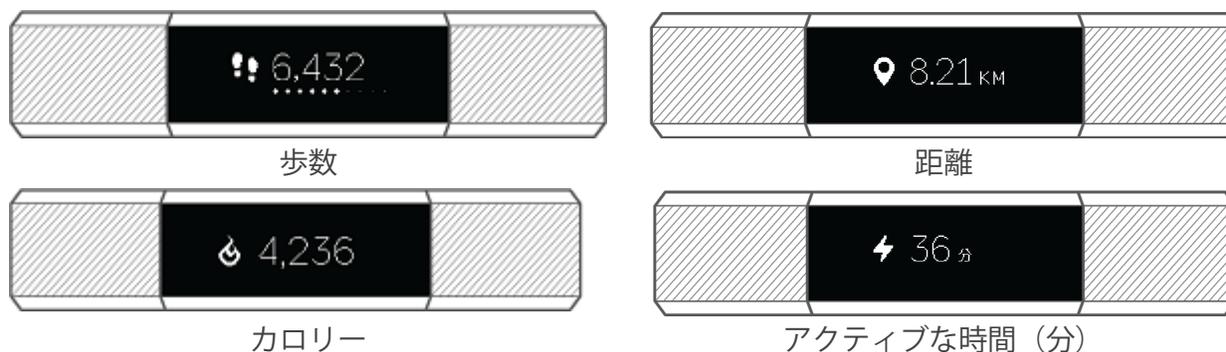
Alta をタップすると、次のような1日の統計情報を表示することができます。

- 歩いた歩数
- 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

Alta をダブルタップして、スリープを解除します。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。



### 睡眠を記録

Alta では、夜間の睡眠時間と体の動きを自動的に記録します。これは、睡眠パターンを理解するのに役立ちます。夜間は、睡眠時に Alta を着用するだけで睡眠が記録されます。デフォルトでは、一晩あたり 8 時間の睡眠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。起床時にトラッカーを同期することで、Fitbit ダッシュボードから昨夜の睡眠データを見ることができます。

## 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、達成状況を記録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・点滅して通知します。

### 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に、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。



## エクササイズの詳細を記録をつける

SmartTrack 機能は選択されたエクササイズを自動的に検出し、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](https://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 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 分前にトラッカー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](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## サイレントアラームの設定

---

Alta は弱い振動、またはサイレントアラームによる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](https://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、カレンダー通知を送信できる iOS、Android、Windows のスマートフォンは 200 種類以上あります。通知を受け取るには、スマートフォンとトラッカーの距離が 30 フィート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 タイルをタップします。
2. **[通知]** をタップします。Alta 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、スマートフォンに接続されている Bluetooth トラッカーのリストに「Alta」が表示されます。通知、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]** 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](https://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スマートフォン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スマートフォン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 スマートフォンをお使いの場合は、デフォルトの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、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。お使いのスマートフォン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、手首を回してトラッカー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。

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。

## 時計デザインと表示方向の変更

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

Fitbit アプリを使用して時計デザインを変更します。詳細は [help.fitbit.com](https://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](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

10 ページの「[Alta の着用](#)」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。

# 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。当社では、Alta 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、トラックターの画面と Fitbit アプリには進捗バーが表示されます。

アップロードプロセス中は、トラックターとスマートフォンの距離を離さないでください。

---

Alta 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クタ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

---

以下のいずれかの問題が発生している場合は、トラック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
- タップに反応しない
- 充電されているのに反応しない
- 歩数などのデータが記録されない

---

**注意：**トラック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。

---

トラックを再起動するには：

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. もう一方の端子は、Alta の背面にあるポートに差し込みます。Alta の充電が開始します。
3. 8 秒間に 3 回、間隔をあげ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ーに接続している充電ケーブルの端にあります。

最初にボタンを押してから 8 秒後に、Fitbit ロゴがディスプレイに表示されます。この画面が出ると、トラックの再起動は完了したことになります。

4. この後は、Alta を充電ケーブルから抜きます。

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](https://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 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。

- 動きのパターンを記録する MEMS 3 軸加速度計

## 素材

Alta 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。本革製とステンレススチール製のリストバンドのご用意もあります。

Alta 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 は Bluetooth 4.0 無線トランシーバーを内蔵しています。

## 触覚フィードバック

Alta 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 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 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。格納されるデータは、歩数、距離、消費カロリー、アクティブな時間（分）、睡眠、および運動・安静時時間から構成されます。

少なくとも 1 日に 1 回は Alta を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	5
睡眠データ	7
SmartTrack データ	2
総計要約	30

## ディスプレイ

Alta 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

リストバンドのサイズを以下に示します。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。

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](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 返品ポリシーは [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty) でご確認ください。

# 規制および安全通知

---

モデル名：FB406

## アメリカ：連邦通信委員会 (FCC) 規則

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: XRAFB406

## 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-FB406

## EU (欧州連合)

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB406 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, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB406 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, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB406 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, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB406 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, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB406 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)



オーストラリアおよびニュージーランド



R-NZ

中国



## Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
Dongle Model FB150						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

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

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

## Alta

部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
Alta Model FB406						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

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

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

## メキシコ



IFETEL: RCPFIFB15-2258

## モロッコ



## 日本



## オマーン



## フィリピン

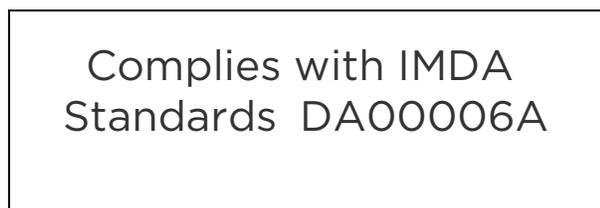


## セルビア



И005 016

## シンガポール



## 南アフリカ



TA-2015/2353

## 大韓民國

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. \***



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -7.4dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): GFSK
- RF 출력(RF Output): 3.6dBm
- 안테나 유형(Antenna Type): Monopole Antenna (Stamped metal)
- 작동 온도 범위(Operating Temperature Range): -10C ~ 50C
- 동작 전압 (Operating voltage): DC 3.7V

### KC 인증서 정보 KC Certificate Information

- 1) 장비 이름 Equipment name: 저전력 무선 장치 (무선 데이터 통신의 무선 장치)  
Low power radio equipment (wireless devices of wireless data communications)
- 2) 모델 이름 Model name: FB406
- 3) 인증서 번호 Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB406
- 4) 회사 이름 Company Name: Fitbit, Inc.
- 제조업 자 Manufacturer: Fitbit, Inc. / 중국(China)
- 6) 제조 일자 Manufactured Date: 201\_

## 台灣

### Wireless sync dongle



CCAJ15LP1150T4

Alta



CCAJ15LP6230T1

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:  
ER442211/16  
  
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における 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。