

fitbit charge 4



ユーザーマニュアル
バージョン 1.6

目次

開始	6
同梱内容	6
Charge 4 の設定	7
トラッカー の充電	7
スマートフォンで設定する	8
Fitbit アプリでデータを確認可能	9
Fitbit Premium の発売開始	10
Premium な健康とウエルネスのリマインダー	10
Charge 4 を着用する	11
全日装着の位置と運動時の着用位置	11
利き手	12
着用とお手入れのヒント	12
ベルトの交換	13
バンドを取り外します	13
新しいバンドの取り付け	14
基本	15
Charge 4 のナビゲート	15
基本的なナビゲーション	15
クイック設定	17
設定の調整	17
バッテリー残量をチェック	18
デバイスロックの設定	18
画面をオフにする	19
アプリと文字盤	20
時計の文字盤変更	20
アプリを開く	20
追加アプリのダウンロード	20
アプリの削除	21
ライフスタイル	22
アジェンダ	22
天気	22
天気の確認	22
都市を追加する/削除する	23
スマートフォンからの通知	24
通知の設定	24

着信通知の表示	24
通知の管理	24
通知をオフにする設定	25
電話の応答または拒否	25
メッセージへ応答 (Android フォン)	26
時間管理.....	27
アラームアプリを使用	27
アラームの解除またはスヌーズ	27
タイマーアプリを使う	27
アクティビティとウェルネス.....	28
データを見る	28
毎日の運動目標の追跡	28
目標の選択	28
時間毎のアクティビティの追跡	28
睡眠のデータを	29
睡眠目標を設定	29
睡眠習慣について知る	29
心拍数を確認する	29
ガイド付き呼吸セッションの実践	30
ストレス管理スコアを確認	30
先進的な健康の指標	30
エクササイズと心臓の健康.....	32
運動の自動トラッキング	32
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析	32
スマートフォン GPS 要件	32
エクササイズの記録	33
エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする	33
ワークアウトサマリーの確認	34
心拍数を確認する	34
カスタム心拍ゾーン	35
アクティブ・ゾーン時間 (分) を取得	35
アクティビティの共有	36
心肺機能のフィットネスレベルを表示	36
Spotify-Connect & Control アプリを使って音楽コントロール.....	37
Fitbit Pay	38
クレジットカードとデビットカードを使用する	38
Fitbit Pay を設定	38
購入	38

デフォルトのカードを変更する	39
交通機関の支払い	40
アップデート、再起動、および消去.....	41
Charge 4 を更新	41
Charge 4 の再起動	41
Charge 4 の消去	42
トラブルシューティング	43
心拍数シグナルの欠落	43
GPS 信号の欠落	43
他の問題	44
一般情報および仕様.....	45
センサーおよびコンポーネント	45
材質	45
ワイヤレス テクノロジー	45
触覚フィードバック	45
バッテリー	45
データ保存	45
ディスプレイ	45
バンドサイズ	45
環境条件	46
さらに詳しく	46
返品ポリシーおよび保証	46
規制および安全に関する注意事項.....	47
米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント	47
カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント	48
EU（欧州連合）	49
IP 等級	49
アルゼンチン	50
オーストラリアおよびニュージーランド	50
ベラルーシ	50
関税同盟	50
中国	50
インド	51
インドネシア	52
イスラエル	52
日本	52
メキシコ	52
モロッコ	52

ナイジェリア	53
オマーン	53
パキスタン	53
フィリピン	53
台湾	54
アラブ首長国連邦	56
イギリス	56
ベトナム	57
ザンビア	57
安全に関するステートメント	57

開始

GPS 搭載、カスタマイズされた心拍数の測定機能、最大 7 日間のバッテリー寿命など、Fitbit Charge 4 で目標達成に向けてさらに前進することができます。

[fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety) で、安全性に関する情報をご確認ください。Charge 4 は、医学的あるいは科学的データを提供することを目的としたものではありません。

同梱内容

Charge 4 ボックスの同梱物:



スモールバンドがつけられたトラッカー（色や素材が異なります）



充電ケーブル



追加の L サイズバンド（色や素材が異なります）

Charge 4 の取り外し可能リストバンド（別売）は、さまざまな色や素材で展開されています。

Charge 4 の設定

最高の体験を得るには、iPhone、iPad または Android フォンで、Fitbit アプリをご利用ください。



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

トラッカー の充電

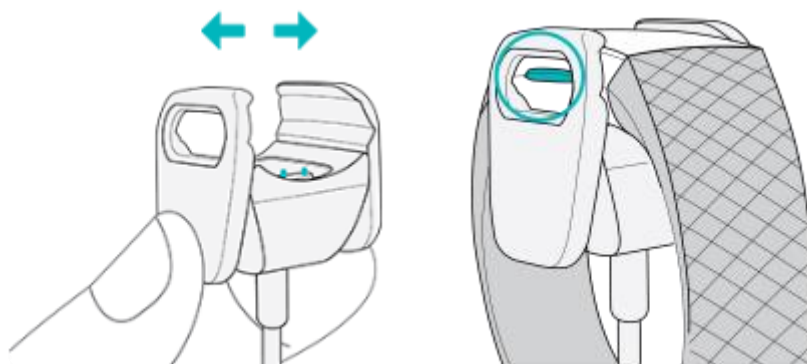
Charge 4 を完全に充電すると、バッテリーは 7 日間継続使用できます。バッテリー寿命と充電サイクルは使用状態やその他の要因によって変化するため、実際の結果は異なる場合があります。

注意：Charge 4 充電ケーブルには、クリップベースのグレーのコネクタがついています。Charge 3 充電器は Charge 4 では動作しません。

Charge 4 の充電：

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は、Charge 4 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、トラッカーの背面にある金色の接点に確実に固定させる必要があります。Charge 4 が振動すると、画面上で電池アイコンが表示されます。



充電が完了するまで約 1～2 時間かかります。トラッカーの充電中は、ボタンを押す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、笑顔の電池アイコンが点灯します。



スマートフォンで設定する

Fitbit アプリで Charge 4 を設定します。Fitbit アプリは、人気のあるほとんどのスマートフォンに対応しています。お使いのスマートフォンが対応しているかどうかは、[fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) をご覧ください。



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](https://apps.apple.com/jp/app/fitbit/id932747601)

- Android フォンは [Google Play ストア](#)
2. アプリをインストールして、開きます。
 - すでに Fitbit アカウントをお持ちであれば、お使いのアカウントにログインして、
今日タブ  > お使いのプロファイル画像 > **デバイスのセットアップ** をタップします。
 - Fitbit アカウントをお持ちでなければ、**Fitbit に参加** をタップすると一連の質問に答えることで Fitbit アカウントが作成できます。
 3. このまま画面上の指示に従い、**Charge 4** をアカウントに接続します。

セットアップが完了したら、ユーザーガイドをお読みになって、新しく購入されたトラッカーの情報を確認し、Fitbit アプリを探索してください。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

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、アクティビティ、健康の指標、睡眠データを表示したり、食事や水分の摂取を記録したり、チャレンジに参加したり等ができます。

Fitbit 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。Premium の新規のお客様は、トライアルをご利用いただけます。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

Premium な健康とウェルネスのリマインダー

Fitbit アプリの Premium な健康とウェルネスのリマインダーを設定して、健康的な振る舞いを形成し維持することを応援するリマインダーをトラッカー上で受け取りましょう。詳細は、help.fitbit.com をご覧ください

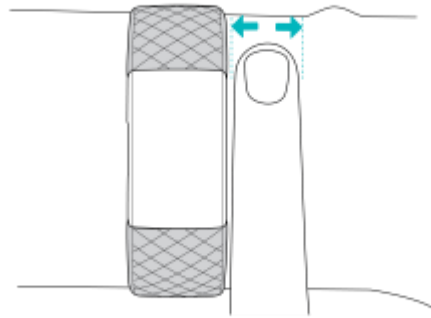
Charge 4 を着用する

Charge 4 を手首に着用します。異なるサイズの手首を取り付ける必要がある場合、または別のバンドを購入した場合は、「[ベルトの交換](#)」ページ 13 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

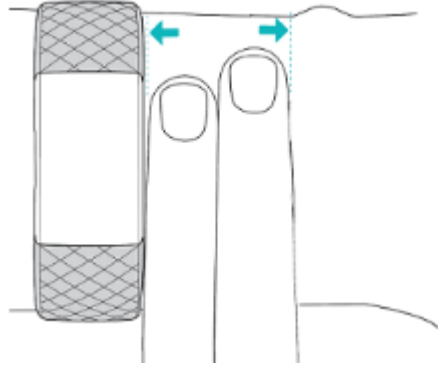
運動をしていないときは、手首の骨から指一本分ほど開けた少し上の方 (腕の方) に Charge 4 を着用します。

一般的には、長時間着用した後は 1 時間程度トラッカーを外すなどして、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、トラッカーを外すことをお勧めします。トラッカー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、トラッカーに長期的なダメージを与え、肌荒れを引き起こす可能性があります。



運動中の心拍数トラッキングの最適化

- ワークアウトの間は、トラッカーを手首の少し上の位置に装着していると、フィット感が改善します。サイクリングやウェイトリフティングといったさまざまな運動では手首を曲げる回数が多いので、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。



- トラッカーを手首の上部に着用して、デバイスの背部が肌に接していることを確認してください。
- ワークアウトの前はバンドを締め、終了したらバンドを緩めるようにしましょう。リストバンドは、あまり強く締めすぎないでください（リストバンドを強く締めすぎると血液の流れが制限され、心拍信号が影響を受けます）。

利き手

精度を高めるために、**Charge 4** を利き手または利き手と反対側の腕のどちらに装着するのかを指定する必要があります。利き手とは字を書いたり、お箸を持つ時に使う手のことをいいます。まず、手首の設定は利き手の反対の手にセットされます。**Charge 4** を利き手に装着する場合は、**Fitbit** アプリで利き手設定を変更してください。

[今日のタブ] から  **Fitbit** アプリ内で、プロフィール写真 > **Charge 4** のタイル > **リスト** > **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。
- トラッカーが濡れた場合は、アクティビティ後に外して、完全に乾かしてください。
- 時々トラッカーを外してください。

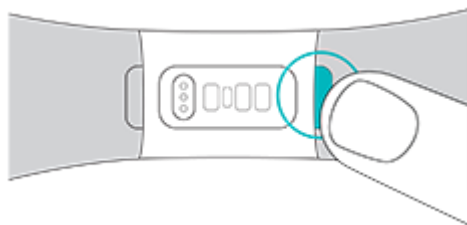
ベルトの交換

Charge 4 には、スモールバンドが付属しており、箱の中には、追加のボトムバンド（L サイズ）が同梱されています。トップバンド、ボトムバンドともに、[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。バンドのサイズについては、「[バンドサイズ](#)」ページ [45](#) をご覧ください。

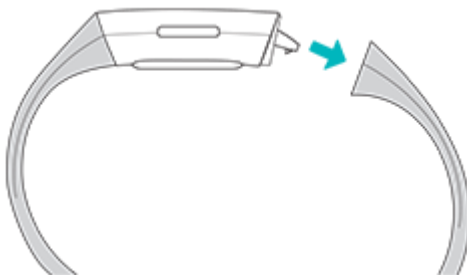
Fitbit Charge 3 のバンドは、Fitbit Charge 4 と互換性があります。

バンドを取り外します

1. Charge 4 を裏返して、リストバンドの留め具を見つけます。
2. ラッチを解除するには、リストバンド上の平らなボタンを押し下げます。



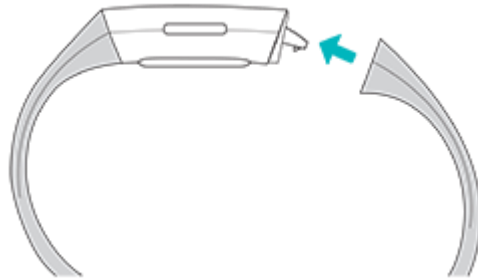
3. ゆっくりとリストバンドをトラッカーから離して取り外してください。



4. 他方も同じように外してください。

新しいバンドの取り付け

新しい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、トラッカーの端を押してください。



リストバンドの取り付けに問題がある場合や、緩んでいる場合は、リストバンドを前後にゆっくりと動かして、トラッカーに取り付けられていることを確認してください。

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。

Charge 4 のナビゲート

Charge 4 は、PMOLED タップタッチスクリーン・ディスプレイと、1 個のボタンを備えています。

画面をタップするか、左右または上下にスワイプするか、またはボタンを押して、Charge 4 をナビゲートします。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。

基本的なナビゲーション

ホーム画面には時計が表示されます。

- 下にスワイプすると通知が表示されます。
- 上にスワイプすると、毎日の統計情報が表示されます。
- 左にスワイプして、トラッカーのアプリを確認します。
- ボタンを押すと、前の画面に戻るか、文字盤に戻ります。

SWIPE DOWN TO SEE
NOTIFICATIONS



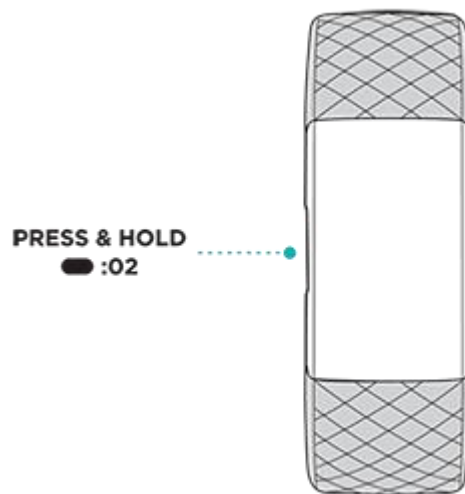
SWIPE LEFT TO
SEE APPS



SWIPE UP TO SEE
FITBIT TODAY

クイック設定

Charge 4 のボタンを長押しして、左にスワイプすると、特定の設定に素早くアクセスすることができます。[設定] をタップして、オンまたはオフにします。設定をオフにすると、アイコンに線が引かれて薄暗く表示されます。



[クイック設定] 画面上において:

DND (サイレントモード) 	サイレントモード設定がオンの場合: - 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。 - クイック設定では、[サイレントモードアイコン]  が点灯します。 「サイレントモード設定」と「おやすみモード」を同時にオンにすることはできません。
おやすみモード 	おやすみモード設定がオンの場合: - 通知およびリマインダーはミュートされます。 - 画面の明るさは、暗めに設定されています。 - 手首を回しても画面は暗いままで。 [おやすみモード] は、スケジュールを設定すると自動的にオフになります。詳しくは、「設定の調整」ページ 17 をご覧ください。 「サイレントモード設定」と「おやすみモード」を同時にオンにすることはできません。
画面の起動 	「画面の起動」設定がオンになっている場合は、手首を自分の方に向けると、画面がオンになります。

設定の調整

設定アプリの基本設定管理  :

アクティブ・ゾーン時間（分）の通知	毎日のアクティビティ中に受け取るアクティブ・ゾーン時間（分）の通知をオンまたはオフにします。詳細については、 help.fitbit.com をご覧ください。
明るさ	画面の明るさを変更します。
サイレントモード	エクササイズアプリを使用中に、すべての通知をオフにするか、[サイレントモード] の自動オンを選択します  .
GPS 設定	GPS 種別を選択し、GPS 性能を向上させるよう他の設定を管理します。詳細は help.fitbit.com をご覧ください。
心拍数	心拍数追跡をオンまたはオフにします。
スクリーン・タイムアウト	トラッカーの操作を中止した以降画面がそのままでいる時間を選択します。
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、自動的にオン/オフになるモードのスケジュールの設定が含まれます。 スケジュールを設定するには： 1. 設定アプリ  を開き、おやすみモード をタップします。 2. スケジュール をタップしてオンにします。 3. [スリープ間隔] をタップして、おやすみモードのスケジュールを設定します。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。
バイブレーション	トラッカーの振動強度を調整します。
デバイス情報	トラッカーの規制情報とアクティベーション日（トラッカーの保証開始日）を表示します。アクティベーション日は、デバイスを設定した日です。 詳細については、help.fitbit.com 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

文字盤から上にスワイプします。画面上部に、バッテリー残量が表示されます。

デバイスロックの設定

トラッカーを安全に保つためには、Fitbit アプリケーションの端末ロックをオンし、個人的な 4 桁の暗証番号コードを入力すると、トラッカーのロックが解除できます。Fitbit Pay を設定して、トラッカーから非接触型の支払いをする場合は、端末ロックは、自動的にオンになるので、コードを設定する必要があります。Fitbit Pay を使用しない場合は、端末ロックは、オプションです。

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：

[今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、プロフィール写真 > Charge 4 のタイル > **デバイスロック** をタップします。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

画面をオフにする

未使用時にトラッカーの画面をオフにするには、トラッカーの表面を反対側の手で覆うか、ボタンを押すか、体から手首を離します。

アプリと文字盤

[Fitbit ギャラリー](#) では、トラッカーをパーソナライズし、健康、フィットネス、時間管理など、日常のさまざまなニーズを満たすためのアプリと文字盤を提供しています。

時計の文字盤変更

Fitbit Clock Gallery は、お使いのトラッカーをパーソナライズする各種の時計の文字盤を用意しています。

1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、プロフィール写真 > Charge 4 のタイルをタップします。
2. **[文字盤]** 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 Charge 4 に追加します。

アプリを開く

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

追加アプリのダウンロード

1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、プロフィール写真 > Charge 4 のタイルをタップします。
2. **アプリ** 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 Charge 4 に追加します。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

アプリの削除

Charge 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. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、プロフィール写真 > Charge 4 のタイルをタップします。
2. **[アプリ]** > **[Charge 4]** タブをタップします。
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。

ライフスタイル

最も気になる内容に接続されているアプリを使用してください。アプリの追加や削除方法については、「[アプリと文字盤](#)」ページ [20](#) を参照してください。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

アジェンダ

Fitbit アプリでスマートフォンのカレンダーに接続すると、今日と明日のカレンダーイベントをトラッカーのアジェンダアプリ  で見ることができます。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

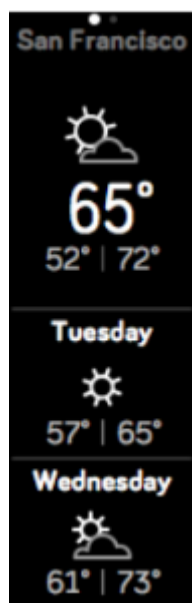
天気

現在地の天気だけでなく、追加した 2 箇所の天気を、トラッカーの天気アプリ  で見ることができます。

天気の確認

現在地の天気が表示されない場合、Fitbit アプリの位置情報サービスがオンになっていることを確認してください。場所を変更する場合、または、現在の場所の更新データが表示されない場合は、トラッカーを同期して Weather アプリに新しい場所と最新データが表示されているか確認してください。

Fitbit アプリ内の温度の単位を選択します。詳細は help.fitbit.com を参照してください。



都市を追加する/削除する

1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、プロフィール写真 > Charge 4 のタイルをタップします。
2. [アプリ] > [Charge 4] タブをタップします。
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] をタップすると、2箇所まで追加することができます。都市を削除するには、[編集] > [X] アイコンをタップします。なお、現在地を削除することはできません。

スマートフォンからの通知

Charge 4 は、お使いの携帯電話からの電話、テキスト、カレンダー、アプリの通知を表示して、お知らせします。トラッカーを携帯端末から 30 フィート以内に保ち、通知を受け取ります。

通知の設定

スマートフォンの Bluetooth がオンになっていて、通知を受信できることを確認してください（多くの場合は [設定] > [通知] で）。その後、通知を設定します：

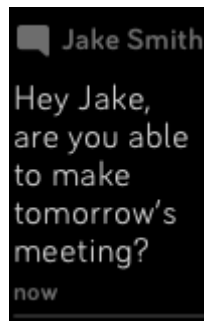
1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、プロフィール写真 > Charge 4 のタイルをタップします。
2. **[通知]** をタップします。
3. まだペアリングしていない場合は、画面上の指示に従ってください。通話、テキスト、カレンダーの通知が自動的にオンになります。
4. Fitbit や WhatsApp など、スマートフォンにインストールされているアプリからの通知を有効にするには、**[アプリの通知]** をタップして、表示したい通知をオンにします。

なお、iPhone をお持ちの場合、Charge 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、Charge 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。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

着信通知の表示

通知が入ると、トラッカーが振動します。通知が届いたときに通知を読まなかった場合は、後で画面の上部を下にスワイプして確認することができます。



通知の管理

Charge 4 上では最大 10 個の通知を保存することができ、それ以上の通知は、新しい通知が受信されると古い順にものから上書きされていきます。

通知を管理するには：

- 画面上部から下にスワイプすると通知が確認できます。通知をタップすると拡大して表示されます。

- 通知を削除するには、タップして拡大し、下にスワイプして [クリア] をタップします。
- 一度にすべての通知を削除するには、通知リストの一番上までスワイプして [すべてクリア] をタップします。

通知をオフにする設定

Charge 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たときにトラッカーが振動せず、画面がオンになりません。

特定の通知をオフにするには、次のようにします。

1. [今日のタブ] から  携帯電話の Fitbit アプリ内で、プロフィール写真 > Charge 4 の タイル > **通知** をタップします。
2. トラッカー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. トラッカーのボタンを長押しして左にスワイプするとクイック設定画面にアクセスします。
2. **DND**  をタップして、サイレントモードをオンにします。DND アイコン  が点灯して、すべての通知、ゴールのお祝い、リマインダーがオフになっていることを示します。



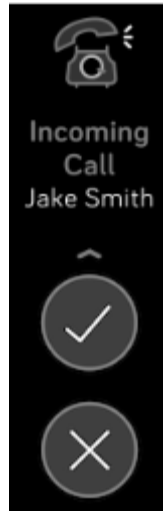
携帯電話の「サイレントモード」設定を使用する場合、この設定がオフになるまで、トラッカーに通知は送信されません。

電話の応答または拒否

iPhone または Android (8.0 以降) の携帯電話とペアリングされている場合、Charge 4 で電話の着信を受入または拒否が可能です。古いバージョンの Android OS を使用している携帯電話の場合は、トラッカーからの通話を拒否することしかできません。

通話を受け付けるには、トラッカーの画面にあるチェックマーク  をタップします。ただし、トラッカーで通話できない点に注意してください。通話を受け入れた場合には、近くにあるご自身の携帯電話で応答してください。通話を拒否するには、トラッカーの画面にある  アイコンをタップします。

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



メッセージへ応答（Android フォン）

あらかじめ設定したクイック返信機能を使用して、トラッカー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することができます。トラッカーからのメッセージに返信するには、バックグラウンドで **Fitbit** アプリを実行させているスマートフォンを、手元に置いておいてください。

メッセージへの応答：

1. 応答する通知を開きます。
2. **【返信】** をタップします。メッセージに返信するオプションがない場合は、通知を送信するアプリにクイック返信は利用できません。
3. クイック返信のリストからテキスト返信を選ぶか、または絵文字アイコン  をタップして絵文字を選択します。

クイック返信機能のカスタマイズ方法等の詳細情報は、help.fitbit.com 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。

アラームアプリを使用

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します。アラームが鳴ると、トラッカーが振動します。

アラームを設定する際、**Smart Wake** をオンにして、トラッカーが設定したアラーム時刻の 30 分前から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、リフレッシュされた気分で起きることができます。**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。

詳細については、help.fitbit.com 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、トラッカーが振動します。アラームを 9 分間スヌーズするには、[Zzz アイコン] をタップします。アラームを解除するには、ボタンを押します。

望み通り何度でもアラームをスヌーズします。アラームを 1 分以上無視すると、Charge 4 は自動的にスヌーズモードになります。



タイマーアプリを使う

ストップウォッチでイベントの時間を計ったり、お持ちのトラッカーのタイマーアプリ  を使用してカウントダウンタイマーを設定したりできます。ストップウォッチとカウントダウンタイマーは同時に起動できます。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

アクティビティとウェルネス

トラッカーの装着時は、Charge 4 は、さまざまな統計情報を連続して記録します。データは一日を通して Fitbit アプリに自動的に同期されます。

データを見る

文字盤から上にスワイプすると、以下のような 1 日単位のデータが表示されます。

コア統計	今日の歩数、歩いた距離、登った階数、消費カロリー、アクティブな心拍ゾーン（分）
心拍数	現在の心拍数と心拍数ゾーン、および安静時の心拍数
時間単位の歩数	この 1 時間に歩いた歩数と、時間ごとの運動目標を達成した時間数
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
睡眠	睡眠時間と睡眠スコア
サイクル追跡	月経周期の現段階に関する情報（該当する場合）
水分補給	今日記録された水分摂取
体重	現在の体重、体重の目標に向けての進捗状況、または体重を維持することが目標であれば、自分の体重が健康的な範囲内に収まっていること

Fitbit アプリで目標を設定すると、その目標への進捗状況がリングで表示されます。

Fitbit アプリのトラッカーによって検出された完全な履歴やその他の情報を見つけてください。

毎日の運動目標の追跡

Charge 4 は自分で決めた毎日の運動目標に向かって、進捗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

健康とフィットネスジャーニーを始めるために、目標を設定しましょう。はじめに、毎日の活動目標は 1 日あたり 10,000 ステップです。ステップ数を変更するか、デバイスによって異なるアクティビティ目標を選択してください。

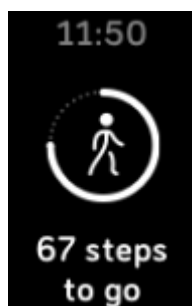
詳細は help.fitbit.com を参照してください。

Charge 4 で目標の進捗状況を追跡してください。詳しくは、「[データを見る](#)」ページ 28 を参照してください。

時間毎のアクティビティの追跡

Charge 4 では、安静時間を記録し、運動するよう通知することで、その日 1 日を通してアクティブな状態を維持するのに役立ちます。

運動リマインダーは 1 時間ごとに 250 歩以上歩くように促します。250 歩歩いていない場合は、時間の 10 分前に振動し、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。



詳細は help.fitbit.com を参照してください。

睡眠のデータを追跡

Charge 4 を着用して就寝すると、睡眠時間、睡眠ステージ（レム睡眠、浅い睡眠、深い睡眠の各時間）、睡眠スコア（睡眠の質）など、睡眠に関する基礎データを自動的に追跡します。Charge 4 はまた、夜間を通して推定酸素変動量を追跡するので、潜在的な呼吸障害を発見するのに役立ちます。睡眠データを確認するには、起床時にトラッカーを同期して Fitbit アプリをチェックするか、トラッカーの文字盤から上にスワイプします。

詳細については、help.fitbit.com 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。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

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ようになります。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

心拍数を確認する

Charge 4 は一日を通して心拍数を追跡します。時計の文字盤からスワイプアップすると、リアルタイムの心拍数と安静時の心拍数がわかります。詳しくは、「[データを見る](#)」ページ 28 を参照してください。特定の時計の文字盤は、あなたのリアルタイム心拍数を時計画面に表示します。

ワークアウト中、Charge 4 は、心拍ゾーンを表示し、異なるゾーンに入るたびに振動して、選択したトレーニング強度を目標にするのに役立ちます。

詳細については、「[心拍数を確認する](#)」 ページ 34 で確認してください。

ガイド付き呼吸セッションの実践

Charge 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ています。これは、一日を通して穏やかな瞬間を見つけるのに役立ちます。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. Charge 4 上で、Relax アプリを開きます .
2. 2 分間のセッションは、最初に表示されます。スワイプして、5 分間のセッションを選択してください。
3. 再生アイコン  をタップしてセッションを開始し、画面の指示に従います。

エクササイズ後、アラインメント（呼吸の指示メッセージにどれだけ忠実に従ったか）、セッションの開始時および終了時の心拍数、さらに今週は何日ガイド付き呼吸セッションを完了したかを示すサマリーが表示されます。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

ストレス管理スコアを確認

心拍数、運動量、睡眠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。日々のストレスマネジメントスコアを確認するには、トラッカーを着用して眠り、翌朝スマートフォンの Fitbit アプリを開

きます。[Today] タブ  から、[ストレスマネジメント] 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。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

先進的な健康の指標

Fitbit アプリの健康の指標を使って、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。

詳細については、help.fitbit.com 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  で運動を自動的に追跡したり、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

Charge 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。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析

特定の運動を Charge 4 のエクササイズアプリ  で追跡して、手首でリアルタイムのデータを確認したり、心拍ゾーンの通知を受け取ったり、ワークアウト後のサマリーを確認したりできます。GPS を使用した場合のその他の統計とトレーニング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。

GPS を使用したエクササイズの実績記録の詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

Charge 4 のダイナミック GPS では、エクササイズの開始時に、トラッカーで GPS タイプを設定することができます。Charge 4 は、バッテリーを長持ちさせるためにお使いのスマートフォンの GPS センサーに接続しようとしています。スマートフォンが近くにいる場合や動作していない場合、Charge 4 は内蔵 GPS を使用します。GPS 設定は、[設定アプリ]  で管理します。

スマートフォン GPS 要件

GPS センサーの付いたサポートされているスマートフォンすべてで、GPS 接続機能をご利用いただけます。詳細は、help.fitbit.com をご覧ください。

1. スマートフォンで Bluetooth と GPS をオンにします。
2. Charge 4 がお使いのスマートフォンとペアリングされていることを確認してください。
3. Fitbit アプリでは、GPS や位置情報サービスの使用を許可していることを確認してください。
4. エクササイズで GPS がオンになっているか確認します。
 - a. [エクササイズ] アプリ  を開き、記録したいエクササイズをスワイプして見つけます。
 - b. 上にスワイプして、**GPS がオン**に設定されていることを確認します。
5. 運動中は電話を携帯するようにしてください。

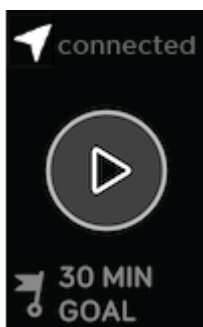
エクササイズの記録

1. Charge 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検索します。
2. エクササイズをタップして選択します。
3. **[スタート]**  または **[目標を設定]**  をタップします。エクササイズの目標を設定した場合は、ボタンを押して戻り、**[開始]** をタップします。
4. 再生アイコン  をタップして開始します。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 が接続されます。GPS は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。
5. 画面の中央をタップして、リアルタイムの統計情報までスクロールします。
6. ワークアウトの終了や一時停止は、ボタンを押します。
7. ワークアウトを終了するには、もう一度ボタンを押して **[終了]** をタップします。上にスワイプしてワークアウトの概要を確認します。**[チェックマーク]** をタップすると、概要画面が閉じます。
8. GPS データを確認するには、Fitbit アプリの運動タイルをタップします。

GPS 注意:

- GPS 付きのエクササイズを使用すると、トラッカーの GPS 信号に接続したとき、アイコンが左上に表示されます。画面に「接続済み」が表示され、Charge 4 が振動し、GPS が接続されます。
- ゴルフやハイキングなどの長時間のアクティビティの際には、お使いのスマートフォンを近くに置いて、ワークアウトがダイナミック GPS またはスマートフォンの GPS で完全に記録されるようにします。
- 最良の結果を得るには、内蔵 GPS で 2 時間以上のエクササイズを追跡する前に、トラッカーのバッテリーが 80%以上であることを確認してください。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。



内蔵 GPS を使用すると、トラッカーのバッテリー寿命に影響を与えます。GPS トラッキングを定期的に使用する場合、Charge 4 のバッテリー寿命は約 4 日間です。

エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする

トラッカーのエクササイズのタイプ毎に、設定をカスタマイズすることができます。設定には以下が含まれます:

心拍数ゾーンのアラート	ワークアウト中に目標の心拍ゾーンに達すると通知を受信します。詳細は、 help.fitbit.com をご覧ください。
GPS	GPS を使用してルートを記録
オートポーズ	移動を停止したときに自動的にアクティビティを一時停止します
ランニング検出	ランニングは、エクササイズアプリを開かずに自動的に追跡します
プールの長さ	プールの長さを設定
単位	プールの長さを使用する測定単位を変更します

1. Charge 4 上で、エクササイズアプリ  を開きます。
2. スワイプしてエクササイズを探します。
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. これが終わったら、ボタンを押すと、エクササイズ画面に戻り、ワークアウトをスタートします。

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

1. **[今日のタブ]** から  Fitbit アプリ内で、プロフィール写真 > Charge 4 のタイルをタップします。
2. **[エクササイズのショートカット]** をタップします。
 - 新しいエクササイズのショートカットを追加するには、「+」アイコンをタップして、エクササイズを選択します。
 - エクササイズのショートカットを削除するには、ショートカットを左にスワイプします。
 - エクササイズのショートカットを並び替えるには **[編集]** (iPhone のみ) をタップし、メニューのアイコン  を押したまま、上または下にドラッグします。

ワークアウトサマリーの確認

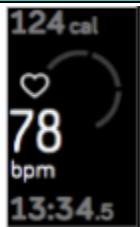
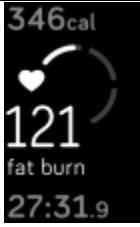
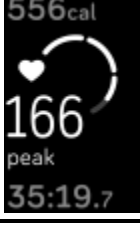
ワークアウトを終えると、Charge 4 で統計情報サマリーが表示されます。

Fitbit アプリの [エクササイズ] タイルを確認し、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

Charge 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。選択したトレーニング強度を目標に設定するには、運動中の心拍数と心拍数ゾーンをトラッカーでチェックしてください。Charge 4 は、心拍ゾーンに入ると通知します。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

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、心拍数が比較的にスローペースです。
	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。

詳細については、help.fitbit.com 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

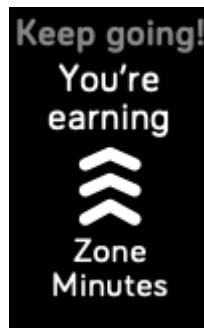
アクティブ・ゾーン時間（分）について、Charge 4 がアラートする方法は 2 つあります。

- エクササイズアプリ  を使って、運動中に異なる心拍ゾーンに入ってから少し経つと、どれだけ頑張っているかがわかります。トラッカーが振動する回数は、自分がどのゾーンにいるかを示しています。

- 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



- 1 日のうち心拍ゾーンに入ってから 7 分後（例えば、ウォーキング中）



詳細については、help.fitbit.com 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。

詳細については、help.fitbit.com 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。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

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

Charge 4 の Spotify-Connect & Control アプリ  を使用して、電話、コンピューター、またはその他の Spotify Connect デバイスで Spotify を制御します。曲のようにプレイリスト間をナビゲートし、トラックからデバイス間を切り替えます。なお、現時点では Spotify - Connect & Control アプリはペアリングされたデバイスでの音楽再生のみを制御していますので、デバイスは近くに置いて、インターネットに接続されている必要があります。このアプリを使用するには、Spotify Premium サブスクリプションが必要です。Spotify Premium の詳細については、spotify.com を参照してください。

手順については、help.fitbit.com を参照してください。

Fitbit Pay

Charge 4 には NFC チップが内蔵されており、トラッカーでクレジットカードとデビットカードが使用できます。

クレジットカードとデビットカードを使用する

Fitbit アプリのウォレット・セクションで Fitbit Pay を設定されると、トラッカーを使用して非接触型決済が可能な店舗で購入できます。

パートナーリストには常に新しい場所やカード発行会社を追加しています。お支払いカードが Fitbit Pay で動作するかどうかを確認するには、fitbit.com/fitbit-pay/bank をご覧ください。

Fitbit Pay を設定

Fitbit Pay を使用するには、提携銀行からクレジットカードまたはデビットカードを少なくとも 1 枚、Fitbit アプリのウォレットセクションに追加します。ウォレットでは、支払いカードの追加や削除、トラッカーのデフォルトカードの設定、支払い方法の編集、最近の購入の確認を行います。

1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、プロフィール写真 > Charge 4 のタイルをタップします。
2. **[ウォレット]** タイルをタップします。
3. 画面の指示に従って、支払いカードを追加します。場合によっては、銀行による追加の確認が必要な場合があります。初めてカードを追加する場合は、トラッカーに 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、お使いの携帯電話に有効なパスコード保護も必要です。
4. カードを追加したら、画面の指示に従って（まだ行っていない場合には）スマートフォンの通知をオンにして、セットアップを完了します。

最大 5 枚まで支払いカードをウォレットに追加でき、お使いのトラッカーのデフォルトの支払いオプションとしてどのカードを設定するかを選択することができます。

購入

非接触型決済ができればどの店舗でも、Fitbit Pay を使用して購入できます。Fitbit Pay を使用できる店舗かどうかを判断するには、決済用ターミナルで以下のシンボルを探します。



オーストラリア以外のお客様：

1. お支払いの準備ができたなら、トラッカーのボタンを 2 秒間長押しします。
2. 指示が表示されたら、4 桁のトラッカー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ています。

3. 規定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、使用するカードをタップして、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トラッカー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桁のトラッカー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（あなたのトラッカーではありません）。

支払いが完了するとトラッカーが振動し、画面に確認が表示されます。

決済用ターミナルが **Fitbit Pay** を認識しない場合は、トラッカーの文字盤がリーダーの近くにあり、非接触型決済を使用していることを店員が知っているかどうか確認してください。

Fitbit Pay での購入の際には、セキュリティを確保するため手首に **Charge 4** を着用する必要があります。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

デフォルトのカードを変更する

1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、プロフィール写真 > **Charge 4** の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. **[Charge 4 で既定に設定する]** をタップします。

交通機関の支払い

Fitbit Pay を使用するために、非接触型クレジットカードまたは非接触型デビットカードでの支払いが可能なトランジットリーダーをタップして、オン/オフにします。ご自分のトラッカーで支払うには、「[クレジットカードとデビットカードを使用する](#)」ページ 38 に記載されている手順に従ってください。

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きは、Fitbit トラッカー上で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

Charge 4 のアップデート、再起動、および消去方法について知る。

Charge 4 を更新

トラッカーをアップデートして、最新の拡張機能を手に入れ、製品のアップデートを行ってください。

アップデートが可能になると、Fitbit アプリに通知が表示されます。アップデートを開始したら、アップデートが完了するまで Charge 4 と Fitbit アプリのプログレスバーに従ってください。アップデート中は、トラッカーとスマートフォンを近づけておいてください。

Charge 4 を定期的に Fitbit アプリと同期して、携帯電話のバックグラウンドで Fitbit アプリを起動させると、同期の度に一部のファームウェアがトラッカーにダウンロードされて更新されます。Fitbit アプリをバックグラウンドで起動できるようにするには、携帯電話の設定を調整する必要があります。

Charge 4 をアップデートするには、トラッカーのバッテリーが少なくとも 50% 充電されている必要があります。Charge 4 のアップデートは、バッテリーに負担がかかることがあります。アップデートを開始する前に、トラッカーを充電器に接続することをお勧めします。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

Charge 4 の再起動

Charge 4 を同期できない場合や、データの追跡や通知の受信に問題がある場合は、手首からトラッカーを再起動してください：

[設定]アプリ  を開いて **[概要]>[デバイスを再起動]** の順にタップします。

Charge 4 が応答しない場合:

1. Charge 4 を充電ケーブルに接続します。手順については、「[トラッカーの充電](#)」ページ 7 をご確認ください。
2. トラッカーのボタンを 8 秒間押し続けます。ボタンを離します。スマイルマークが表示され、Charge 4 が振動すると、トラッカーが再起動します。

トラッカーを再起動しても、データは消えません。

Charge 4 には、デバイスの背面に小さな穴 (高度計センサー) があります。この穴にペーパークリップなどのアイテムを挿入して、デバイスを再起動しないでください。トラッカーに損害を与える可能性があります。

Charge 4 の消去

Charge 4 を他の人に譲渡したい、または返却したい場合は、まずお客様の個人データを消去してください。

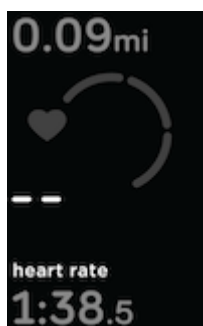
1. Charge 4 で、[設定アプリ]  > [概要] > [ユーザーデータの消去] を開きます。
2. 上にスワイプして、チェックマークアイコンをタップしてデータを消去します。

トラブルシューティング

Charge 4 が正しく機能しない場合は、下記のトラブルシューティング手順をご覧ください。詳細については help.fitbit.com をご覧ください。

心拍数シグナルの欠落

Charge 4 は、運動中および 1 日を通して心拍数を継続的に追跡します。トラッカーの心拍センサーでシグナルを検出できない場合は、破線が表示されます。

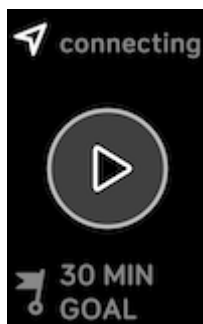


トラッカーが心拍数信号を検出しない場合は、まず、トラッカーの設定アプリ  で心拍数の追跡がオンになっていることを確認してください。次に、トラッカーを手首の上で上下に動かしたり、バンドを締めたり緩めたりして、トラッカーを正しく装着していることを確認してください。Charge 4 は、皮膚に接触している必要があります。腕をまっすぐ伸ばした状態で短時間動かさないようにすると、心拍数が再び表示されるはずです。

詳細については、help.fitbit.com をご覧ください。

GPS 信号の欠落

高層ビル、鬱蒼とした森、急な丘、厚い雲などの環境要因によって、トラッカーが GPS 衛星に接続できないことがあります。運動中にトラッカーが GPS 信号を探している場合は、画面上部に「**接続中**」と表示されます。Charge 4 が GPS 衛星に接続できない場合、トラッカーは、次に GPS 運動を開始するまで接続の試みを停止します。



最適な結果が得られるように、Charge 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てください。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

他の問題

次のいずれかの問題が発生した場合は、トラッカーを再起動します。

- 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、「[Charge 4 の再起動](#)」ページ [41](#) を参照してください。

詳細については、help.fitbit.com 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 Charge 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。

- 運動パターンを追跡する 3 軸加速度計
- 高度の変化を追跡する高度計
- ワークアウト中に位置情報を追跡する内蔵 GPS 受信機
- 光学式心拍数トラッカー
- 振動モーター

材質

Charge 4 の筐体はプラスチック製です。Charge 4 のクラシックバンドは、多くのスポーツウォッチで使用されているものと同様の柔軟な、耐久性のあるエラストマー素材でできており、外科用グレードのステンレススチール製のバックルが付いています。

ワイヤレス テクノロジー

Charge 4 には、Bluetooth 4.0 無線トランシーバと NFC チップが搭載されています。

触覚フィードバック

Charge 4 は、アラーム、目標、通知、リマインダーおよびアプリ用の振動モーターを搭載しています。

バッテリー

Charge 4 は充電式リチウムポリマー電池を内蔵しています。

データ保存

Charge 4 は、毎日の統計、睡眠情報、運動履歴などのデータを 7 日間保存します。Fitbit アプリで履歴データを確認できます。

ディスプレイ

Charge 4 は PMOLED ディスプレイを搭載しています。

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 40°C (14° から 104°F)
非動作温度	-20° から -10°C (-4° から 14°F) 40° から 60°C (104° から 140°F)
6 か月間の保管温度	-20° から 35°C (-4° 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

お使いのトラッカーの詳細、Fitbit アプリでの進捗状況の追跡方法、Fitbit Premium を使用した健康習慣作りについては、help.fitbit.com をご覧ください。

返品ポリシーおよび保証

保証情報および [fitbit.com](https://www.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。

規制および安全に関する注意事項

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

[設定] > [概要] > [規制情報]

米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful

interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

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

カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント

Model/Modèle FB417

IC: 8542A-FB417

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

Settings > About > Regulatory Info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres> À propos> Informations réglementaires

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

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

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

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

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

EU（欧州連合）

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB417 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 Funkgerätypen Modell FB417 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 FB417 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 FB417 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 FB417 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



IP 等級

Model FB417 は、IEC 標準 60529 に基づく IPX8 等級の防水性能で、最大水深 50 メートルまで対応しています。

Modell FB417 は、IEC 標準 60529 に基づく IP6X 等級の防塵性能を持つデバイスです。

製品の IP 等級にアクセスする方法については、このセクションの冒頭を参照してください。

アルゼンチン



オーストラリアおよびニュージーランド



ベラルーシ



関税同盟



中国

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB418	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
	0	0	0	0	0	0
表带和表扣 (Strap and Buckle)						

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB418	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz

Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz

Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK

CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

インド

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

Settings > About > Regulatory Info

インドネシア

66247/SDPPI/2020
3788

イスラエル

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

日本

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

Settings > About > Regulatory Info



[R] 201-200103



メキシコ



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 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

ナイジェリア

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

オマーン

TRA/TA-R/8940/20

D090258

パキスタン

PTA Approved

Model No.: FB417

TAC No.: 9.208/2020

Device Type: Bluetooth

フィリピン



台灣

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 關於 > 法規信息

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

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

Settings > About > Regulatory Info

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.

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。
- 請勿將電池暴露於火焰、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

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:

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：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB417	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁶⁺)	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。						

アラブ首長国連邦

TRA Registered No.: ER78316/20

Dealer No.: DA35294/14

イギリス

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB417 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/safety



ベトナム



ザンビア

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44



安全に関するステートメント

本機器は、以下の EN 規格の仕様に基づいて、安全性認証に準拠していることがテスト済みです。EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017。

©2021 Fitbit LLC. 無断複写・転載を禁じます。Fitbit および Fitbit のロゴは、米国およびその他の国における Fitbit の商標または登録商標です。Fitbit の商標の詳細なリストは、[Fitbit 商標リスト](#)をご覧ください。記載されている第三者の商標は、それぞれの所有者に帰属します。