



# fitbit flex 2



ユーザーマニュアル  
バージョン 1.2

# 目次

はじめに .....	1
パッケージの内容.....	1
マニュアルの内容.....	1
<b>Fitbit Flex 2 を装着する .....</b>	<b>2</b>
S サイズのリストバンドから L サイズのリストバンドへ留め金を移動する .....	2
リストバンドへのトラッカーの挿入.....	2
リストバンドを固定する.....	3
<b>Fitbit Flex 2 の設定.....</b>	<b>5</b>
スマートフォンまたはタブレットを使用したトラッカーの設定.....	5
Windows 10 PC でのトラッカー設定.....	6
Mac でのトラッカー設定 .....	6
トラッカーのデータを Fitbit アカウントに同期する.....	7
<b>Fitbit Flex 2 について .....</b>	<b>8</b>
手首の選択と利き手.....	8
インジケータライトについて理解する.....	8
初期設定.....	8
充電.....	8
アップデート.....	8
アクティビティの目標追跡.....	9
アラーム.....	9
着信通知機能.....	9
メッセージ通知.....	9
動作リマインダー.....	9

バッテリー残量低下.....	9
電池寿命および充電方法.....	10
電池残量の確認.....	10
デバイスの充電.....	10
お手入れ .....	11
<b>Fitbit Flex 2 による自動記録 .....</b>	<b>12</b>
睡眠の記録.....	12
毎日のアクティビティ目標の記録.....	12
目標の選択.....	12
目標達成度を確認.....	12
エクササイズの記録.....	13
時間ごとのアクティビティの記録.....	13
<b>サイレントアラームの使用 .....</b>	<b>15</b>
<b>電話およびテキストの着信通知.....</b>	<b>16</b>
通知機能を有効にする.....	16
着信通知を見る.....	16
<b>Fitbit Flex 2 のアップデート .....</b>	<b>18</b>
<b>Fitbit Flex 2 のトラブルシューティング .....</b>	<b>19</b>
<b>Fitbit Flex 2 の一般情報および仕様データ .....</b>	<b>21</b>
センサー .....	21
素材 .....	21
ワイヤレス テクノロジー .....	21
フィードバック.....	21
電池 .....	21
メモリ .....	21

ディスプレイ.....	22
サイズ .....	22
環境条件 .....	22
詳細情報 .....	22
返品ポリシーおよび保証.....	22
<b>規制および安全通知.....</b>	<b>23</b>
アメリカ：連邦通信委員会 (FCC) 規則 .....	23
カナダ：カナダ産業省 (IC) 規制.....	24
EU（欧州連合） .....	24
オーストラリアおよびニュージーランド.....	25
中国 .....	26
インドネシア.....	26
イスラエル.....	26
日本 .....	27
メキシコ .....	27
モロッコ .....	27
オマーン .....	27
フィリピン.....	28
セルビア .....	28
シンガポール.....	28
大韓民国 .....	29
台湾 .....	29
アラブ首長国連邦.....	30
安全の説明.....	30

## はじめに

---

Fitbit Flex 2 をお買い上げくださり、ありがとうございます。多彩なアクティビティと睡眠記録によりフィットネスがファッショナブルになります。安全情報の全文は

<http://www.fitbit.com/safety> にてご覧ください。

## パッケージの内容

Fitbit Flex 2 の同梱物：



本体



充電ケーブル



S および L サイズの  
リストバンド

その他のスタイルや別売りのカラー展開のアクセサリーは [fitbit.com store](http://fitbit.com/store) にてお求めください。

## マニュアルの内容

まずは Fitbit アカウントを作成し、トラッカーが収集したデータを Fitbit ダッシュボードに送信できるようにします。ダッシュボードでは、目標設定、過去データの分析、傾向特定、飲食記録、友達の追跡などを行うことができます。デバイスの設定が終了すると、すぐに Fitbit Flex 2 を使い始めることができます。

次に、関心を持っていただける機能を探して使用方法と好みの設定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、総合ウェブサイト <http://help.fitbit.com> をご覧ください。

# Fitbit Flex 2 を装着する

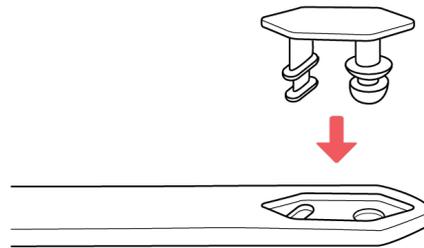
Flex 2 には S サイズと L サイズのリストバンドが付属しています。L サイズのリストバンドを使用したい場合は、S サイズのリストバンドから留め具を外して、付け替える必要があります。

トラッカーをペンダントのようなアクセサリに差し込む必要がある場合 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## S サイズのリストバンドから L サイズのリストバンドへ留め具を移動する

L サイズのリストバンドを選んだ場合は、S サイズのリストバンドから留め具を外して L サイズのリストバンドに付け替える必要があります。

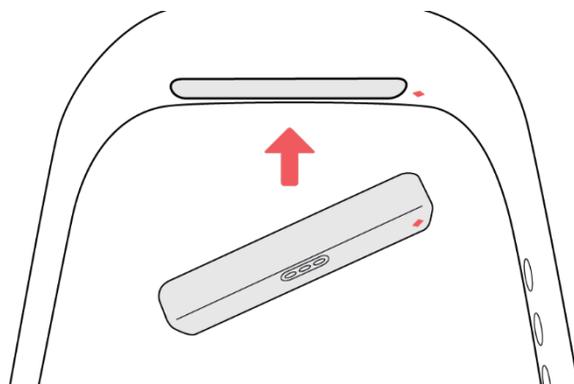
1. 留め具をリストバンドの中から外へ押し出します。最初に四角いペグを取り外し、次に丸いペグを外すと簡単に外せるかもしれません。
2. 留め具を引き抜きます。
3. 四角い穴に四角いペグ、丸い穴に丸いペグをそろえて、別のリストバンドに留め具を挿入し、両方のペグが完全に穴を貫通し、所定の位置に収まるまで、しっかりと押し入れます。



**ご注意：**ペグを前後にゆすって、そこでパチンと留める必要があります。リストバンド内側、留め具の 2 本の爪の間が膨らんでいる場合は、クレジットカード程度の厚みのもので押さえて平らにしてください。

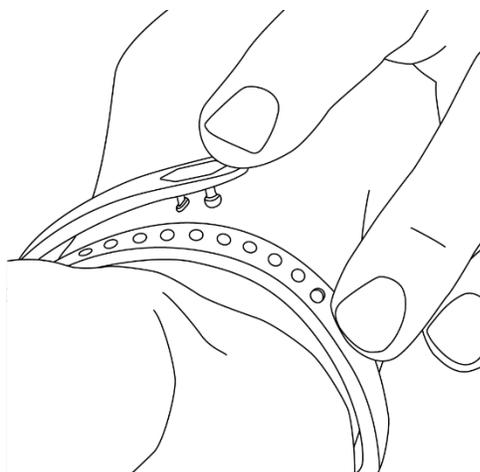
## リストバンドへのトラッカーの挿入

トラッカーの裏側を上にして手に持ちます。トラッカーの裏側のドットを見つけます。この端を、対応するドットのあるリストバンドの側部に挿入します。

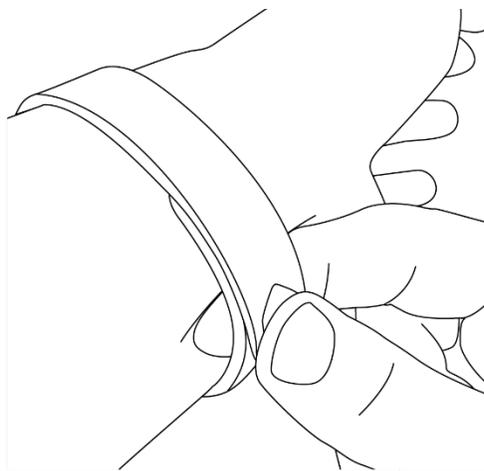


## リストバンドを固定する

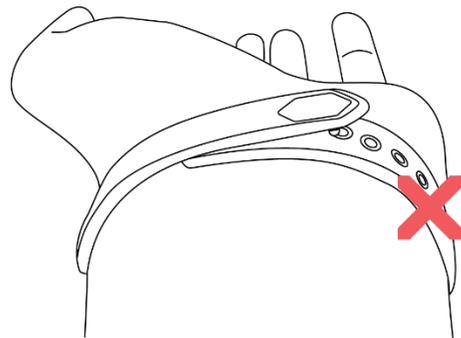
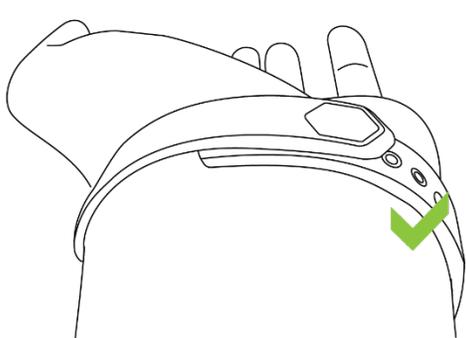
1. 色付きの LED ライトを手首の外側にしてリストバンドを着用します。
2. リストバンドの両端を揃えて直接重なるようにし、手首に最もフィットする 2 つの穴の上で留め具を合わせます。



3. 留め具とリストバンドを親指と人差し指ではさみ、カチッと音がするまで押さえます。



Flex 2 リストバンドをしっかりと固定するには、留め具を最後まで挿入する必要があります。



---

**ご注意：** 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を確認してから、再度手首に着用してください。

---

## Fitbit Flex 2 の設定

Fitbit の各機能を最大限に活用するため、iOS、Android、または Windows 10 用の Fitbit アプリからトラッカーを設定することをお勧めします。スマートフォンやタブレットをお持ちでない場合は、Bluetooth 対応の Windows 10 PC または Mac を使用することもできます。携帯端末や、Bluetooth 対応の Windows 10 PC または Mac のいずれもお持ちでない場合の同期オプションについては、[help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

Fitbit アカウントの作成時には、身長、体重、性別などの個人情報が要求されます。これらの情報は、移動距離を計算するための歩幅や、消費カロリーの算出に欠かせない基礎代謝量などを計算するのに使用されます。年齢、身長や体重は Fitbit の友達と共有することもできますが、デフォルトではすべて非公開です。

## スマートフォンまたはタブレットを使用したトラッカーの設定

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している 200 機種を超えるスマートフォンやタブレットと互換性があります。

使用を開始するには：

1. <http://www.fitbit.com/devices> をチェックして、お使いの電話やタブレットが Fitbit アプリに対応していることを確かめください。
2. 機器により、以下のいずれかから Fitbit アプリを探します。
  - iPhone や iPad などの iOS デバイスの場合：Apple App Store。
  - Samsung Galaxy S5 や Motorola Droid Turbo などの Android デバイスの場合：Google Play ストア。
  - Lumia スマートフォンや Surface タブレットなどの Windows 10 デバイス：Microsoft Windows Store。
3. 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のでご注意ください。
4. アプリをインストールしたら、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。
5. 画面上の指示に従って、Flex 2 をスマートフォンやタブレットに接続、またはペアリングします。ペアリングにより、トラッカーとスマートフォンまたはタブレットが相互に通信（相互にデータを同期）できるようになります。

ペアリングが完了したら、新しいトラッカーのガイドをお読みになり、Fitbit ダッシュボードの各機能をご覧ください。

## Windows 10 PC でのトラッカー設定

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、Bluetooth 対応 の Windows 10 PC から設定や同期を行うこともできます。Windows 10 スマートフォンやタブレット向けに提供されている Fitbit アプリと同じものが、パソコン向けにも用意されています。

パソコンに Fitbit アプリをインストールするには：

パソコンの [スタート] ボタンをクリックし、Microsoft ストア（通称「ストア」）を開きます。

1. 「Fitbit アプリ」を検索し、**[無料]** をクリックしてパソコンにアプリをダウンロードします。
2. 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。
3. **[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。
4. ダウンロード完了後は、アプリを開きます。
5. [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. 画面の指示に従って進み、Flex 2 を Windows 10 アプリに接続（ペアリング）します。ペアリングにより、デバイスと携帯端末が互いに通信（データ同期）できるようになります。

ペアリングが完了したら、新しいトラッカーのガイドをお読みにになり、Fitbit ダッシュボードの各機能をご覧ください。

## Mac でのトラッカー設定

互換性のある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、Bluetooth 対応の Mac を使用してトラッカーを設定し、fitbit.com ダッシュボードに統計情報を表示させることができます。この設定方法では、「Fitbit Connect」の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、Flex 2 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. <http://www.fitbit.com/setup> を開きます。
2. 下にスクロールして、ダウンロードを行うオプションをクリックします。ボタンにお使いのタイプのパソコンが表示されない場合（「Mac 用のダウンロード」と表示されている場合など）は、正しいタイプを選択してからボタンをクリックしてください。

3. ファイルを開いたり保存したりするオプションが表示されるので、[開く] を選択します。数秒後には、Fitbit Connect をインストールするオプションが表示されます。



4. [Fitbit Connect.pkg のインストール] をダブルクリックします。Fitbit Connect インストーラが開きます。
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 デバイスのセットアップ] を選択します。
7. 画面の指示に従って 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。その後、トラッカーと Fitbit Connect を接続します。

セットアップ手順を完了したら、Flex 2 の機能ガイドが表示された後、fitbit.com ダッシュボードが開きます。

## トラッカーのデータを Fitbit アカウントに同期する

Flex 2 を使用している間は、Fitbit ダッシュボードと定期的に同期されていることを確認する必要があります。ダッシュボードでは、進捗状況の記録、エクササイズ履歴の表示、睡眠パターンの記録、チャレンジへの参加などができます。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、低エネルギー Bluetooth (BLE) テクノロジーを使用して Fitbit デバイスと同期しています。

ペアリングされたトラッカーが近くにある場合は、Fitbit アプリを起動する度に自動的に同期されます。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。

トラッカーがパソコンから約 6 メートル (20 フィート) 以内の範囲にあるとき、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。

# Fitbit Flex 2 について

このセクションでは、最適なトラッカーの装着、使用、充電方法が説明されています。

## 手首の選択と利き手

精度を向上するため、利き手と利き手でない方の手のどちらにデバイスを着用するか決定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。

デフォルトでは、デバイスは利き手でない方の手首に着用するようにセットアップされます。後でデバイスを装着する側の手を変更する場合は、Fitbit アプリの [アカウント] セクションで [手首] 設定か、fitbit.com ダッシュボード設定の [個人情報] セクションで変更します。

## インジケータライトについて理解する

Flex 2 にはトラッカーが行っていることに応じて、様々なパターンで点滅する五種類のインジケータライトがあります。1 個のライトの色は変化しますが、その他 4 個のライトの色は常に白です。

### 初期設定

セットアップ（ペア）を行う前に充電器でトラッカーを初めて充電するとき、Flex 2 は点滅と振動であなたにあいさつします。青色が継続的に点滅し出す前に、トップライトの色が何度か変わります。

トラッカーを腕に付けて、ペアリングプロセスを始めると、5 個あるライトが、トラッカーをダブルタップするようプロンプトが出るまで、すべてループパターンで点滅します。ペアリングが完了すると、5 個のライトすべてが二度点滅して、短いバイブレーションを二度感じます。

### 充電

Flex 2 の充電中、各パルス状の表示灯が、25% 刻みでフル充電までの進捗状況を示します。Flex 2 が完全に充電されると、緑のライト 1 個が点滅し、次に 5 個すべてのライトがオフになる前に数秒間点滅します。

### 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。更新中は Flex 2 の全ライト五つが上向きパターンで点滅します。アップデートが完了しない場合、本日の目標達成度が表示され、Fitbit アプリにアラートが送信されます。

## アクティビティの目標追跡

Flex 2 をタップすると、毎日の運動目標に関する進捗状況が表示されます。それぞれの白いソリッドライトは、目標の 25% を表します。例えば、あなたの目標が 10,000 歩で、白いライトが 4 個点灯している場合、少なくとも 7500 歩歩いたことを意味します。目標に到達すると、Flex 2 は振動し、お祝いのライトが点滅します。目標が達成され、目標への進捗状況をチェックしたら、緑のライトと四つの白いライトが点灯します。

## アラーム

目覚まし機能を設定すると Flex 2 は振動であなたを起こします。30 秒間もしくはアラームを消すまで、1 個の黄色いライトと 3 個の白いライトが光ります。

## 着信通知機能

着信通知を有効にしてお使いの携帯電話をデバイスの近くに置くと、着信が来た時に Flex 2 が 2 回振動し、1 個の青色のライトと 4 個の白色のライトが繰り返し点灯します。通話に出るか Flex 2 をダブルタップして切るまでライトの点灯は続きます。

## メッセージ通知

メッセージ通知の受信が有効な状態で、近くにある携帯電話でメッセージを受信すると、Flex 2 は 1 回振動し、青いライト 1 個と白いライト 1 個が点灯します。

## 動作リマインダー

運動リマインダーを受け取ると、Flex 2 は 2 回振動し、マゼンタのライト 1 個と白いライト 2 個が点灯します。通知を受信してから 250 歩の運動目標を達成すると、振動が 1 秒間続くと共にお祝いのライトパターンが点灯します。

## バッテリー残量低下

デバイスのバッテリー残量が低下すると、残り 1 日分程度になった時点で、目標の進捗状況を確認した後に赤色のライトが点滅するようになります。

## 電池寿命および充電方法

Flex 2 を完全に充電すると、最大で 5 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。

### 電池残量の確認

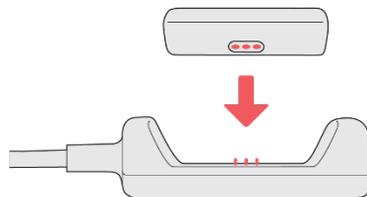
電池残量が低下した場合、Flex 2 で目標の達成度を確認する際、確認後に 赤色のライトが 1 個点滅します。

また、Fitbit ダッシュボードからもバッテリー残量を確認することができます。

### デバイスの充電

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. 充電ケーブルのコンパートメントにトラッカーを差し入れます。充電ケーブルのピンとトラッカー背面のピンがきちんと適合し、正しい位置にしっかり固定されるようにしてください。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、インジケータライトが点滅して、充電の進捗状況が表示されます。



完全に充電するには約 2 ～ 3 時間かかります。トラッカーの充電中は、各白色ライトが完全な充電量の 25% を示します。Flex 2 が完全に充電されると、緑のライト 1 個が点灯し、次に 5 個すべてのライトがオフになる前に 数秒間点滅します。

どのライトも点滅していない場合、トラッカーをダブルタップして、充電状況を確認してください。緑そして四つの白いライトが光ったら、トラッカーが完全に充電できた状態であることがわかります。

## お手入れ

デバイスでは、定期的に洗浄し乾燥させることが大切です。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。常に清潔に保つことも忘れないでください。乾燥した状態に保ち、きつく締めすぎないように注意してください。また、時々手首を休ませてください。

Fitbit Flex 2 は水泳防水ですが、水中でデバイスを着用した後はクラシック・エラストマー製バンドをしっかりと乾かし、小さなごみなどを取り除くことで、肌への刺激を避けることが重要です。ペンダントやバングルなどのアクセサリーは水中で着用しないでください。

# Fitbit Flex 2 による自動記録

---

Flex 2 は、着用時なら必ず継続的に歩数、心拍数、距離、消費カロリー、運動時間を記録します。トラッカーを同期し、ダッシュボードでこれらの統計と以下で説明される全統計を表示してチェックしてください。

---

注意：本体は深夜 0 時にリセットされ、新しい 1 日の統計の記録が開始します。

---

## 睡眠の記録

睡眠時間と睡眠の質を同時かつ自動的に記録するには、デバイスを就寝時も装着してください。睡眠情報を確認するには、起床時にデバイスを同期し、ダッシュボードを確認します。

Fitbit ダッシュボードでは睡眠サイクルの向上をサポートする一貫した就寝時間と起床時間を推奨することができます。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。

---

注意： 自動睡眠記録機能はペンダントアクセサリーが使用されている際は無効化されます。睡眠中は Flex 2 ペンダントアクセサリーを使用しないでください。睡眠記録には従来のアクセサリーバンドの使用を推奨します。

---

## 毎日のアクティビティ目標の記録

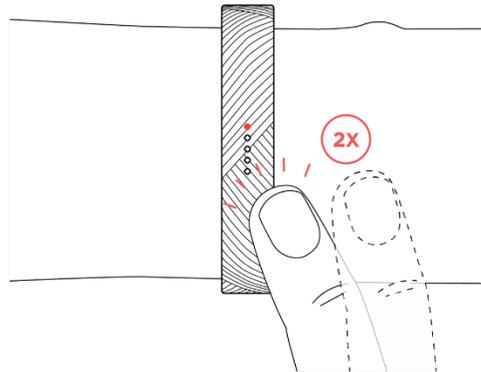
自分で決めた毎日の運動目標について、達成状況を追跡することができます。設定した目標に到達すると、デバイスが振動・点滅して通知します。

### 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

目標に対する達成度を表示するには Flex 2 を二度タップしてください。



各白いライトが目標に対しての達成度 25% を表しています。ライトが点滅している場合、その位置が現時点での目標達成度の範囲となります。

## エクササイズの詳細

Flex 2 の SmartTrack 機能は自動的にウォーキング、ジョギング、サイクリング、エアロビクス運動などを記録します。ワークアウトの後、Flex 2 を同期する際、Fitbit ダッシュボードのエクササイズ履歴セクションで結果を閲覧できます。

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。

---

注意： 睡眠自動追跡およびスマートトラックといった特定の機能はネックレスアクセサリー内で機能しません。睡眠中や負荷の高いアクティビティの最中は Flex 2 ネックレスアクセサリーを着用しないでください。睡眠中や負荷の高いアクティビティには従来のアクセサリーバンドの使用が推奨されます。非エラストマータイプのアクセサリーは水中で着用しないでください。

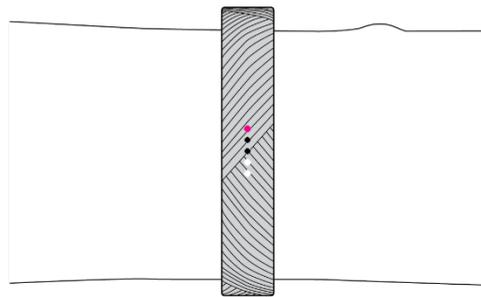
---

## 時間ごとのアクティビティの詳細

Flex 2 では、安静時間を追跡し、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。

各時間帯に 250 歩以上歩いていない場合は、時間帯が終わる 10 分前にデバイスが振動しライトがパターンで光り、歩くよう促す運動リマインダーが表示されます。通知を受信してから 250 歩の運動目標を達成すると、振動が 1 秒間続くと共にお祝いのライトパターンが点灯します。

起動方法などの情報を含む、運動用のリマインダーの詳細は [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。



ライトパターンが光るリマインダー

## サイレントアラームの使用

---

目覚まし機能（バイブ）は、Flex 2 本体が優しく振動することにより、アラームを設定した時刻になったことを知らせる機能です。毎日または週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。

# 電話およびテキストの着信通知

---

スマートフォンが近くにある場合、200 以上の互換性のあるスマートフォンで Flex 2 の着信やメッセージ通知を受け取ることができます。お使いのスマートフォンでこの機能をサポートしているか確認するには、<http://www.fitbit.com/devices> にアクセスしてください。

## 通知機能を有効にする

Fitbit アプリで通知をオンにする前に、お使いのスマートフォンの Bluetooth がオンになっており、スマートフォンから通知が送信できることを確認してください（通常は [設定] > [通知] から）。

スマートフォン上で通知が許可されていることを確認する詳しい方法については [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

着信とテキストの通知をオンにするには

1. トラッカーを近くに置き、Fitbit アプリのダッシュボードで、アカウントアイコン (👤) をタップします。
2. Flex 2 のタイルをタップします。
3. [通知] をタップし、着信とテキストの通知を組み合わせた状態でオン・オフ切り替えます。
4. 画面上の指示に従って、トラッカーとスマートフォンを接続（接合）します。

通知を有効にしたら、スマートフォンにペアリングされた Bluetooth デバイスの一覧に「Flex 2」が追加されます。

---

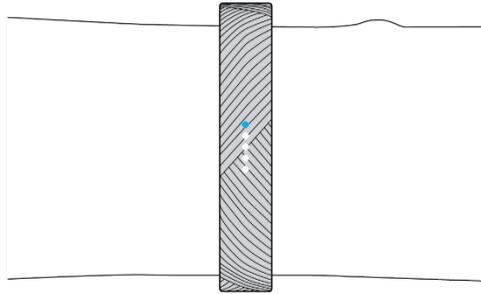
注意：今回はじめて Android スマートフォン上で通知の設定を行う場合、詳細は [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

---

## 着信通知を見る

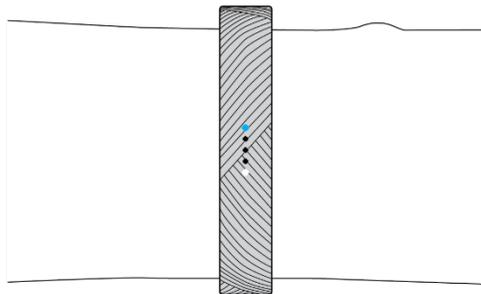
トラッカーとスマートフォンが約 9 メートル（30 フィート）以内にある場合、着信またはメッセージが届くと、ライトパターンが光り、トラッカーを振動させます。

着信通知では、電話に出るか、デバイスをダブルタップするまで Flex 2 は 2 度ずつ振動します。着信音が鳴っている時は、青色のライト 1 個と白色のライト 4 個が 4 度繰り返して点灯します。



着信通知ライトパターン

メッセージでは Flex 2 は一度振動し、青いライトと白いライトが一つずつのライトパターンを三回繰り返します。通知を消すには、デバイスをダブルタップします。



メッセージ通知ライトパターン

## Fitbit Flex 2 のアップデート

---

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。Flex 2 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。統計の更新時に Flex 2 のライトが点滅し、進捗バーがアプリに表示されます。更新が完了するとアプリに確認メッセージが表示されます。

---

注意： Flex 2 のアップデートには数分かかり、電池の消耗が早まる可能性があります。このため、デバイスのアップデートは満充電時に実施するか、または充電ケーブルに接続されている間に行うことをお勧めします。

---

## Fitbit Flex 2 のトラブルシューティング

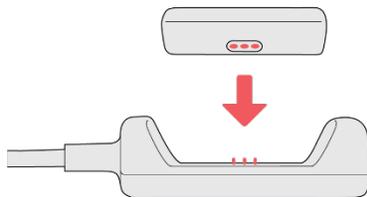
以下のいずれかの問題が発生している場合は、デバイスを再起動すると問題が解決することがあります。

- 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. リストバンドからトラッカーを外し、充電ケーブルのコンパートメントにトラッカーを差し込みます。充電ケーブルのピンとトラッカー背面のピンがきちんと適合し、正しい位置にしっかり固定されるようにしてください。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、インジケータライトが点滅して、充電の進捗状況が表示されます。本体の充電が開始されます。



3. 充電ケーブルのボタンを見つけて、5 秒以内に 3 回押します。ボタンはトラッカーのコンパートメントの下にあります。

トラッカーはボタンが押されるたびに振動します。3 度目にボタンを押したら、約 5 秒程して全ライトが一斉に点滅するのを待ちましょう。これでトラッカーは再起動します。

点滅は素早く終わってしまい、気が付かないこともありますので、ご注意ください。再開するとトラッカーの充電も再開し、インジケータライトが通常通り点滅して、充電の進捗状況が表示されます。

デバイスが再起動した後は、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](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

# Fitbit Flex 2 の一般情報および仕様データ

---

## センサー

Fitbit Flex 2 には装着者の動きのパターンを追跡する MEMS 3 軸加速度計が搭載されています。

## 素材

Flex 2 のリストバンドは、多くのスポーツ ウォッチでも採用されている、柔らかくて丈夫なエラストマー素材から作られています。ラテックスは使用されていません。

Flex 2 と同梱でおくられてくる留め具は外科医療機器品質のステンレス製です。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。

Fitbit の別売りのアクセサリーバンド、バンドおよびペンダント は丈夫なエラストマー素材およびステンレス製をご用意があります。

## ワイヤレス テクノロジー

Flex 2 では Bluetooth 4.0 無線送受信機を搭載しています。

## フィードバック

Flex 2 はアラーム、目標、通知に連動してデバイスを振動させるモーターを搭載しています。

## 電池

Flex 2 は充電式リチウムポリマー電池を内蔵しています。

## メモリ

Flex 2 は、分単位の統計データや SmartTrack データを 7 日間分記憶できます。概要のトータルを 30 日間保管します。格納されるデータは、歩数、距離、消費カロリー、運動時間（分）、エクササイズ、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 回は同期することをお勧めします。

## ディスプレイ

Flex 2 は、LED タップ ディスプレイを備えています。

## サイズ

Flex 2 とともに販売されている S サイズのリストバンドは外周で 5.5 から 6.7 インチ (14 センチから 17 センチ程度) の腕に合致します。

Flex 2 とともに販売されている L サイズのリストバンドは外周で 6.7 から 8.1 インチ (14 センチから 20.5 センチ程度) の腕に合致します。

別売りのアクセサリではサイズ展開がより豊富です。

## 環境条件

動作温度	-10° C ~ 45° C (14° F ~ 113° F)
------	------------------------------------

非動作温度	-20° C ~ 35° C (-4° F ~ 95° F)
-------	-----------------------------------

防水性能	水深 50m までの水泳防水。
------	-----------------

最高動作高度	10,000 m (3 万フィート)
--------	--------------------

## 詳細情報

デバイスやダッシュボードの詳細については、<http://help.fitbit.com> をご覧ください。

## 返品ポリシーおよび保証

保証情報および fitbit.com 返品ポリシーについては、<http://www.fitbit.com/returns> をご覧ください。

# 規制および安全通知

---

モデル名：FB403

## 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 to scroll to the Regulatory screen.**

This device complies with FCC part 15 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 received, including interference that may cause undesired operation

### FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB403

## 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 in accordance with the current 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: 8542A-FB403

## EU (欧州連合)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB403 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

<http://www.fitbit.com/safety>.

#### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB403 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 FB403 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).

#### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB403 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 FB403 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).

**CE**

オーストラリアおよびニュージーランド



**R-NZ**

中国



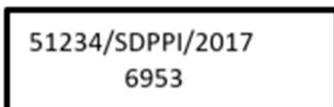
部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
<b>Flex 2 Model FB403</b>						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

インドネシア



イスラエル

התאמה אישור 51-56210

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי.

日本



メキシコ



IFETEL: RCPFIFB16-1170

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

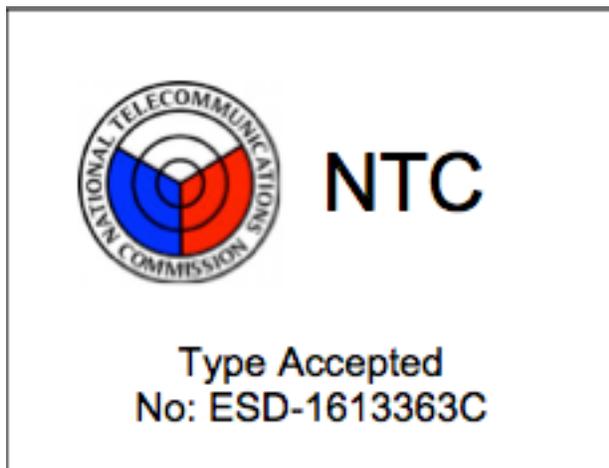
モロッコ



オマーン

OMAN-TRA/TA-R/3485/16  
D090258

フィリピン

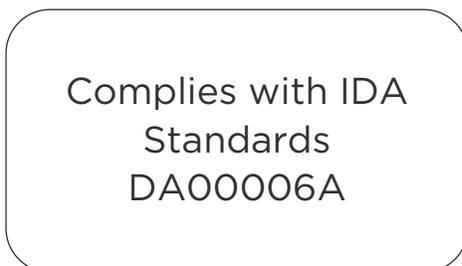


セルビア



И 005 16

シンガポール



# 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. 연율이 장치. “ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”



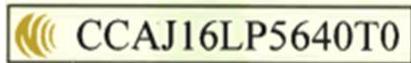
- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -2.0 dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): GFSK
- 안테나타입 (Antenna type): Integral
- 출력 (Output power): 0.611mW/MHz EIRP.
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Integral

### KCC approval information

- 1) Equipment name (model name): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB403
- 2) Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB403
- 3) Applicant: Fitbit, Inc.
- 4) Manufacturer: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacturer / Country of origin: P.R.C.

# 台灣

Fitbit Model FB403



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.: ER47954/16

Dealer No.: DA35294/14

## 安全の説明

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。