



ワイヤレス活動量計 + 睡眠計リストバンド



製品マニュアル  
バージョン 1.0

# 目次

はじめに.....	1
ようこそ .....	1
同梱品の確認 .....	1
Force の着用方法.....	1
<b>コンピューターを使用した Fitbit Force の設定 .....</b>	<b>4</b>
Mac および PC の要件.....	4
コンピューターに Fitbit Connect をインストールする .....	4
Mac の場合 .....	4
PC の場合.....	5
コンピューターに本体をリンクする.....	5
コンピューターと本体のワイヤレス同期 .....	6
<b>スマートフォンを使用した Fitbit Force の設定 .....</b>	<b>7</b>
スマートフォンの要件 .....	7
Fitbit アプリのインストール.....	7
iOS とのリンク .....	7
iOS との同期 .....	8
手動同期 .....	8
リアルタイムダッシュボード .....	9
バックグラウンド同期.....	9
Android とのリンク.....	9
Android との同期.....	10

近距離無線通信（NFC）によるタップ起動.....	11
手動同期 .....	11
バックグラウンド同期.....	11
<b>Fitbit Force を使用して記録する.....</b>	<b>12</b>
Fitbit Force を使って睡眠を記録する .....	12
スマートフォンを使って睡眠を記録する .....	13
Fitbit Force を使って目標を記録する .....	13
Fitbit Force でアクティビティを記録する.....	14
<b>Fitbit Force の着用.....</b>	<b>15</b>
利き手への着用と利き手でない方の手への着用 .....	15
Fitbit Force の防水性能 .....	15
<b>目覚まし（バイブ機能） .....</b>	<b>16</b>
コンピューターを使ってアラームを設定する .....	16
iOS デバイスを使ってアラームを設定する .....	16
Android デバイスを使ってアラームを設定する.....	17
目覚まし（バイブ機能）を停止する .....	18
<b>電池の寿命および残量.....</b>	<b>19</b>
電池の寿命 .....	19
Fitbit Force の充電.....	19
メモリー .....	20
<b>Fitbit.com ダッシュボード .....</b>	<b>21</b>
ブラウザー要件 .....	21
ダッシュボードの使い方.....	21
食事、運動、睡眠を記録する.....	21

デバイス情報 .....	22
Fitbit.com を使って Fitbit Force を管理する .....	22
<b>Fitbit Force のアップデート .....</b>	<b>23</b>
コンピューターを使って Fitbit Force をアップデート する .....	23
iOS デバイスを使って本体をアップデートする .....	24
Android デバイスを使って本体をアップデートする .....	24
<b>Fitbit Force の一般情報および仕様データ .....</b>	<b>25</b>
センサーおよびモーター .....	25
サイズ .....	25
環境条件 .....	25
ヘルプ .....	26
返品ポリシーおよび保証 .....	26
<b>規制および安全に関する注意事項 .....</b>	<b>27</b>
米国：連邦通信委員会（FCC：Federal Communications Commission） ステートメント .....	27
カナダ：カナダ産業省（IC：Industry Canada）ステートメント .....	28
EU（欧州連合）： .....	28
その他 .....	29
安全に関するステートメント .....	30
安全に関する重要なお知らせ .....	30
内蔵電池に関するご注意 .....	30
破棄とリサイクルに関する情報 .....	31

# はじめに

---

## ようこそ

Fitbit Force は、フィットネス目標を達成するための高性能リストバンドです。

## 同梱品の確認

Fitbit Force ワイヤレス活動量計・睡眠リストバンド製品パッケージには、以下のアイテムが含まれています。



Fitbit Force リストバンド



充電ケーブル



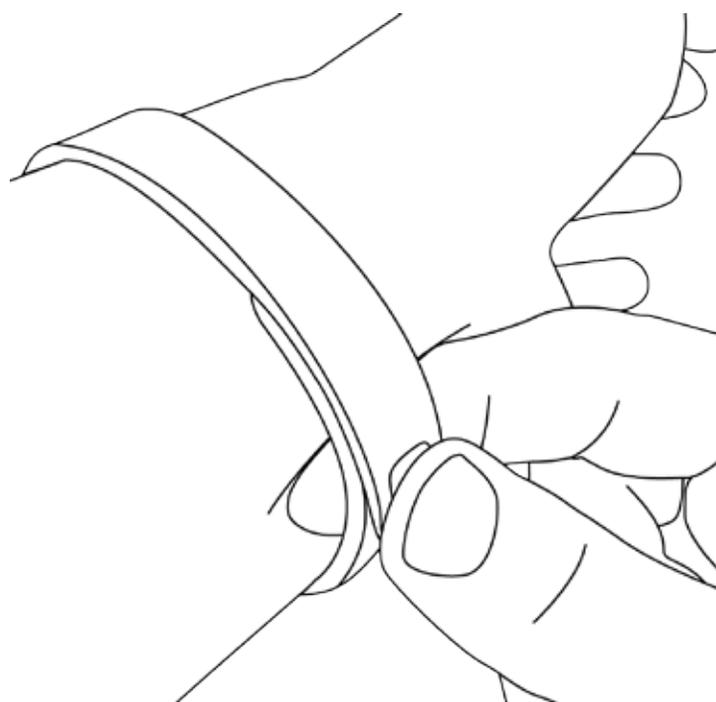
USB  
ハードウェアキー

## Force の着用方法

1. ディスプレイを手首の外側にして自分から見えるように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。



Fitbit Force リストバンドをしっかりと固定するには、留め具の爪を 2 つとも最後まで挿入する必要があります。



---

注：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。留め具を最後まで挿入するとどうなるか確認してから、再度手首に着用してください。

---

# コンピューターを使用した Fitbit Force の設定

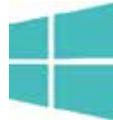
---

## Mac および PC の要件



**ソフトウェア**  
Mac OS 10.5 以上  
インターネット接続

**ハードウェア**  
USB ポート



**ソフトウェア**  
Windows XP、Vista、7、8  
インターネット接続

**ハードウェア**  
USB ポート

## コンピューターに Fitbit Connect をインストールする

Fitbit Connect とは、Fitbit Force リストバンドを Fitbit.com ダッシュボードとサービスに接続して同期するためのソフトウェアアプリケーションで、Fitbit.com から無料でダウンロードできます。

### Mac の場合

1. <http://www.fitbit.com/jp/setup> を開きます。
2. Mac がハイライト表示されていることを確認し、Fitbit Force の下の [**ここをクリックしてダウンロード**] をクリックします。
3. [ダウンロード] フォルダーの .dmg ファイルをダブルクリックします。

---

**注：**ファイルがデスクトップに表示されない場合は、Spotlight の検索機能を使って「Fitbit Connect」を探してください。

---

4. **Install Fitbit Connect.pkg** をダブルクリックして Fitbit Connect インストールパッケージを実行します。
5. 画面に表示される手順に従って、設定を完了します。

## PC の場合

1. <http://www.fitbit.com/jp/setup> を開きます。
2. PC がハイライト表示されていることを確認し、Fitbit Force の下の [**ここをクリックしてダウンロード**] をクリックします。
3. [ダウンロード] フォルダーを開いて、**Fitbit Connect \_Win.exe** ファイルをダブルクリックします。
4. 言語を選択し、画面に表示される手順を実行します。

## コンピューターに本体をリンクする

Fitbit Connect がコンピューターにインストールされたら、Fitbit Force 本体をアカウントにリンクできます。これによりデータを同期して、デバイス設定を管理できるようになります。

画面に表示される設定の指示に従って、リンクの作業を進めます。指示が表示されない場合は、以下の手順に従ってください。

1. Mac ユーザーの場合：Mac のメニューバーで、[Fitbit Connect] アイコンをクリックし、[**メインメニューを開く**] を選択します。  
PC ユーザーの場合：Windows で [Fitbit Connect] アイコンを右クリックし、[**メインメニューを開く**] を選択します。
2. メインメニューで [**新しい Fitbit デバイスを設定**] を選択します。
3. 以下のようにアカウントを設定します。
  - a. Fitbit.com アカウントをお持ちでない場合は、[**Fitbit を初めて使う**] を選択してデバイスを設定します。
  - b. 既存の Fitbit.com アカウントにログインするには、[**すでに利用中**] を選択して既存のデバイスを Force に置き換えます。

---

**注：**アカウント1つにつき、使用できる Fitbit 本体は1台に限られます。

---

4. 個人情報を入力または確認したら、[**次へ**] をクリックします。この情報はお客様のデータの処理にあたり、消費カロリーおよび距離の正確性を高めるために利用されます。デフォルトでは、個人情報を友達に対してのみ表示するように設定されていますが、Fitbit.com アカウントでプライバシー設定を調整し、他のユーザーに公開する情報を制御できます。
5. [**Force**] を選択し、画面に表示される指示に従って Fitbit Force の電源をオンにします。
6. USB ハードウェアキーをコンピューターに差し込み、[**次へ**] をクリックします。

7. Fitbit Connect により Fitbit Force 本体が検索されます。Fitbit Force が見つかり、本体のディスプレイに 4 桁の数字が表示されます。指示に従ってこの数字を入力し、[次へ] をクリックします。
8. これで設定は完了です。画面に表示される手順に従ってリストバンドを着用し、基本的な説明を表示します。

## コンピューターと本体のワイヤレス同期

以下の場合に、Fitbit.com へのワイヤレス同期が自動的に行なわれます。

- ・ コンピューターの電源がオンになっていて、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
- ・ USB ハードウェアキーが差し込まれている
- ・ Fitbit Connect がインストール済みで実行中

Fitbit Force 本体がコンピューターから 4.5 ~ 6 メートル以内に近づくと、15 分ごとに同期が行なわれます。

コンピューターの時刻と日付の近くに表示されている Fitbit Connect アイコンをクリックすると、Fitbit Force を手動で同期できます。[今すぐ同期] を選択して、手動同期を開始します。

# スマートフォンを使用した Fitbit Force の設定

---

## スマートフォンの要件

Fitbit Force は Bluetooth 4.0 テクノロジーに対応する最新のスマートフォンを使用して設定し、同期できます。対応スマートフォンかどうかを確認するには、<http://www.fitbit.com/jp/devices> を参照してください。

---

**注：**スマートフォンで Bluetooth 4.0 による同期機能が利用できない場合でも、Fitbit アプリを使ったデータ表示や目標達成度の管理は可能ですが、本体の設定と同期については Mac または PC を使って行う必要があります。

---

## Fitbit アプリのインストール

Fitbit アプリは iOS App Store または Google Play ストアで「Fitbit」と検索してインストールすることができます。すでに Fitbit アプリをインストールしている場合も、利用可能なアップデートをチェックして、最新版がインストールされていることを確認してください。

## iOS とのリンク

ヘッドセットなどほとんどの Bluetooth 対応アクセサリとは異なり、Fitbit Force 本体は iOS デバイスの設定アプリではなく Fitbit アプリから直接リンクする必要があります。

1. Fitbit アプリを開きます。
  2. アカウントを作成します。
    - a. Fitbit.com アカウントをお持ちでない場合は、**[Fitbit に参加]** を選択します。
- 

**注：**Fitbit アプリをすでにお使いの場合は、**[ログイン]** をクリックします。アカウント 1 つにつき、使用できる Fitbit 本体は 1 台に限られます。

アカウントにリンクされている Fitbit 本体を交換するには、ダッシュボード上部にある **[Force]** をタップし、次に **[新しい Fitbit デバイスを設定]** をタップします。

---

- b. [Force] をタップし、次に [Force を設定] をタップします。
  - c. 次に表示されるいくつかの画面で、個人情報を入力します。これはお客様のデータの処理にあたり、消費カロリーおよび距離の正確性を高めるために利用されます。デフォルトでは、個人情報を友達に対してのみ表示するように設定されていますが、Fitbit のウェブサイトですらプライバシー設定を調整し、他のユーザーに公開する情報を制御できます。
  - d. Fitbit アカウントで使用する名前、Eメールアドレス、パスワードを入力します。
3. 画面に表示される指示に従って Fitbit Force の電源をオンにすると、Force の検索が始まります。
  4. Fitbit Force が見つかったら、ディスプレイに表示される 4 桁の数字を入力し、[次へ] をクリックします。
  5. 「Force が Fitbit.com とリンクされました」というメッセージが表示されたら、[次へ] をタップして、基本的な説明を表示します。

---

**注：** Fitbit Force のリンクで問題が発生した場合は、  
<https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles>  
からサポートをご利用いただけます。

---

## iOS との同期

Fitbit Force は Bluetooth 対応の iOS デバイスと直接同期することができます。Fitbit Force に対応する iOS デバイスかどうかを確認するには、<http://www.fitbit.com/jp/devices> を参照してください。

iOS の設定で Bluetooth が有効になっていれば、Fitbit アプリを開くたびに自動的に同期が行われます。

### 手動同期

アプリをすでに開いている場合に手動で同期を開始するには、ダッシュボード上部にある [Force] をタップしてから、[今すぐ同期] アイコンをタップします。

## リアルタイムダッシュボード

Fitbit アプリを使うと、データをリアルタイムで更新できます。Fitbit アプリを開きます。Fitbit Force が同期すると、Force が接続されたことを示すメッセージが画面上部に表示されます。数歩歩いてみてデータがただちに更新されることを確認します。

## バックグラウンド同期

Fitbit アプリでは、バックグラウンド同期もサポートされています。この設定をオンにすると、Fitbit アプリが iOS デバイスのバックグラウンドで実行されている場合でも本体を同期できます。バックグラウンド同期はデフォルトでオンになっています。

バックグラウンド同期のオンとオフを切り替えるには、ダッシュボードで [Force] をタップしてから、[バックグラウンド同期] をオンまたはオフにします。

## Android とのリンク

ヘッドセットなどほとんどの Bluetooth 対応アクセサリとは異なり、Force 本体は Android デバイスの Bluetooth 環境設定ではなく Fitbit アプリから直接リンクする必要があります。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. アカウントを作成します。
  - a. Fitbit.com アカウントをお持ちでない場合は、[設定] を選択します。

---

**注：**Fitbit アプリをすでにお使いの場合、アカウント 1 つにつき、使用できる Fitbit 本体は 1 台に限られます。

アカウントにリンクされている Fitbit 本体を交換するには、アカウントにログインし、[メニュー] ボタン > [デバイス] > [新しいデバイスを設定] の順にタップします。

- b. [Force] をタップし、次に Fitbit アカウントの Eメールアドレスとパスワードを入力します。
- c. 個人情報を入力してから、[保存] をタップします。この情報はお客様のデータの処理にあたり、消費カロリーおよび距離の正確性を高めるために利用されます。デフォルトでは、個人情報を友達に対してのみ表示するように設定されていますが、Fitbit のウェブサイトでのプライバシー設定を調整し、他のユーザーに公開する情報を制御できます。

3. 画面に表示される指示に従って Fitbit Force の電源をオンにすると、Force の検索が始まります。
4. Fitbit Force が見つかったら、画面に表示される 4 桁の数字を入力し、[次へ]をクリックします。
5. 「Force が Fitbit.com とリンクされました」というメッセージが表示されたら、[次へ] をタップして、基本的な説明を表示します。

## Android との同期

Fitbit Force は Bluetooth 対応の Android デバイスと直接同期することができます。Fitbit Force に対応する Android デバイスかどうかを確認するには、<http://www.fitbit.com/jp/devices> を参照してください。

Android デバイスの設定と Fitbit アプリの両方で Bluetooth が有効になっていれば、Fitbit アプリを開いたときに同期が自動的に行なわれます。Fitbit アプリで Bluetooth を有効にするには、[メニュー] ボタン > [デバイス] の順にタップし、[Bluetooth を使用] をオンにします。

## 近距離無線通信 (NFC) によるタップ起動

Fitbit Force は近距離無線通信 (NFC) テクノロジーに対応しており、この機能に対応する Android デバイスと通信できます。

画面がオンでロック解除されている状態で、Android デバイスを Fitbit Force ディスプレイの上に置きます。Android デバイスの NFC チップが組み込まれている場所が上にくるように調整する必要があるかもしれません。

デバイスをタップすると Fitbit アプリが自動的に開きます。最近 Fitbit アプリを開いていなかった場合は Bluetooth 経由で同期が自動的に開始されます。

## 手動同期

Fitbit Force と Fitbit.com で手動同期を開始するには、以下のようにします。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. [メニュー] ボタンをタップします。
3. [デバイス] をタップします。

---

注：[Bluetooth を使用] がオンになっていることを確認します。

---

4. [Force] をタップします。
5. [今すぐ同期] アイコンをタップします。

## バックグラウンド同期

Fitbit アプリでは、バックグラウンド同期もサポートされています。この設定をオンにすると、Fitbit アプリが Android デバイスのバックグラウンドで実行されているか、最小化されている場合でも本体を同期できます。

バックグラウンド同期をオンにするには、[メニュー] ボタン > [デバイス] > [Force] > [バックグラウンド同期] の順にタップします。

## Fitbit Force を使用して記録する

Fitbit Force では、以下のデータが記録されます。

- ・ 歩数
- ・ 距離
- ・ 階数
- ・ とてもアクティブな時間（分）
- ・ 消費カロリー
- ・ 睡眠時間
- ・ 睡眠サイクル

統計をスクロールするには、Fitbit Force の側面のボタンを押します。時刻、次にアイコンと統計が順に表示されます。アラームが設定されている場合は、次回のアラーム設定時刻も表示されます。



## Fitbit Force を使って睡眠を記録する

Fitbit Force を使うと睡眠時間と睡眠中の動きを記録して、睡眠サイクルを管理できます。

睡眠モードに入るには、Fitbit Force の側面のボタンを長押しします。Fitbit Force が振動し、ストップウォッチアイコンが表示されて、睡眠モードに入ったことがわかります。

起床したら、Fitbit Force が振動するまでボタンを長押しして、睡眠モードを終了します。Fitbit.comにログインし、[記録] > [睡眠] の順に開いて、昨晚の睡眠に関する情報を表示します。スマートフォンで情報を表示することもできます。

Fitbit Force を睡眠モードにするのを忘れてしまった場合、<http://www.fitbit.com/jp/sleep> でいつでも睡眠時間を入力できます。

## スマートフォンを使って睡眠を記録する

スマートフォンの Fitbit アプリを使って睡眠を記録することもできます。

iOS デバイスで睡眠を記録するには、以下のようにします。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. ダッシュボードをスクロールダウンし、睡眠タイルをタップします。
3. 右上の [+ ] ボタンをタップします。
4. [今から睡眠] をタップします。

Android デバイスで睡眠を記録するには、以下のようにします。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. アプリの左上の [メニュー] をタップします。
3. [睡眠] をタップします。
4. 右上の [+ ] ボタンをタップします。
5. [今から睡眠] をタップします。

睡眠を記録し忘れた場合は、翌朝 iOS デバイスまたは Android デバイスで、[今から睡眠] ではなく [睡眠記録を追加] を選択し、上記の手順に従って手動で睡眠を記録できます。

ホームボタンを押して Fitbit アプリを終了しても、睡眠の記録は続行されます。起床したら、Fitbit アプリを開いて [起きました] をタップします。次に [サマリーを表示] をタップすると、睡眠に関する情報が表示されます。

## Fitbit Force を使って目標を記録する

ダッシュボードでメインの目標を設定したら、その目標に向けた達成度を Fitbit Force で管理できます。目標には歩数、距離、消費カロリー、階数、とてもアクティブな時間(分)を選択できます。一日を通して目標の下にプログレスバーが表示されるため、モチベーションの維持に役立ちます。設定した目標に到達すると、振動と点滅により通知されます。

達成度を管理する目標は以下のように選択します。

1. Fitbit.com ダッシュボードにログインします。
2. ページ右上の歯車アイコンをクリックします。
3. [設定] をクリックします。
4. [デバイス] をクリックします。
5. メインの目標の下で、Fitbit Force で記録する目標を選択します。
6. 同期して、新しい目標を Fitbit Force 本体に送信します。

管理する目標の種類を選択したら、ダッシュボードページまたはスマートフォンの Fitbit アプリを使って目標の数値を設定できます。たとえば、デフォルトの1日 10,000 歩の代わりに、1日 15,000 歩の目標を設定できます。ダッシュボードを使用して目標の値を変更するには、以下のようにします。

1. Fitbit.com ダッシュボードにログインします。
2. 目標に対応するタイルを見つけます。
3. そのタイルの左下にある歯車アイコンをクリックします。
4. [今日の目標] の値を変更します。

## Fitbit Force でアクティビティを記録する

Fitbit Force では、歩数、距離、階数、とてもアクティブな時間（分）、消費カロリーが1日中自動的に記録されます。アクティビティモード機能を使うと、特定のアクティビティをより詳細に記録できます。アクティビティモードは、車のトリップメーターのように動作します。たとえば、Fitbit をアクティビティモードにしてランニングした場合、アクティビティの後でアクティビティモードを終了してデータを同期すると、アクティビティ記録にエントリが表示されます。エントリには、アクティビティのデータのサマリ情報、および分刻みのグラフが表示されます。

Force をアクティビティモードにするには、ストップウォッチアイコンが表示されるまで、ボタンを長押しします。アクティビティが終了したら、ボタンを再び長押ししてアクティビティモードを終了します。

## Fitbit Force の着用

---

Fitbit Force は手首に着用したときに最も正確に測定できるよう設計されています。リストバンドの固定についてヘルプが必要な場合は、「Forceの着用方法」を参照してください。

### 利き手への着用と利き手でない方の手への着用

Fitbit Force で測定するデータの正確性を高めるため、リストバンドを利き手、または利き手でない方のどちらの手首に着用するか設定できます。

---

**注：**利き手とは、字を書く、皿を洗う、ボールを投げるなど、日常的な動作に使う手のことです。

---

この設定を行うには、以下のようにします。

1. Fitbit.com にログインします。
2. ダッシュボード右上の歯車 アイコンをクリックします。
3. **[設定]** をクリックします。
4. 左サイドバーの **[デバイス]** をクリックします。
5. **[利き手]** の設定で、普段使い慣れている方の手を選択します。

---

**注：**この設定に加えた変更は Fitbit Force を同期するまで表示されません。

---

### Fitbit Force の防水性能

Force は防水対応です。水泳時、またお風呂やシャワーの際には使用できませんが、汗、雨など防滴対応です。

## 目覚まし（バイブ機能）

---

目覚ましは Fitbit Force 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。アラームの設定は、コンピューターまたは対応するスマートフォンで行えます。

アラームは毎日または特定の曜日に繰り返し動作するように設定できます。

Fitbit Force ではアラームを 8 つまで設定できます。

---

注：複数のアラームを設定すると、Fitbit Force 電池の寿命が短くなることがあります。

---

## コンピューターを使ってアラームを設定する

Fitbit.com ダッシュボードを使って、コンピューターからアラームを設定できます。

1. Fitbit.com ダッシュボードにログインします。
2. ページ右上の歯車 アイコンをクリックします。
3. [設定] をクリックします。
4. [目覚まし（バイブ機能）] をクリックします。
5. [アラームを追加] ボタンをクリックします。
6. アラームが動作する時刻を入力します。
7. アラームが動作する頻度を選択します。
  - a. 1 回限り - 設定した時刻にアラームが動作します。繰り返しはありません。
  - b. 繰り返し - このアラームを毎週動作させる曜日を選択します。
8. [保存] をクリックします。

新規アラームは次回本体を同期したときに Fitbit Force に保存されます。アラームを今すぐ転送する場合は、Fitbit Connect を開き、[今すぐ同期] を選択します。

## iOS デバイスを使ってアラームを設定する

Fitbit アプリ (iOS) を使ってアラームを設定するには、iOS の設定アプリで Bluetooth を有効にしておく必要があります。

また、iOS デバイスがワイヤレス同期にも対応している必要があります。対応デバイスかどうかを確認するには、<http://www.fitbit.com/jp/devices> を参照してください。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. [アカウント] をタップします。
3. [目覚まし (バイブ機能)] をタップします。
4. [新しいアラームを追加] をタップします。
5. クリックホイールを調整して時刻を設定します。
6. 必要に応じて、アラームを繰り返す曜日をタップします。
7. [保存] をタップします。

iOS デバイスのアラームが Fitbit Force 本体に転送されます。

Fitbit Force が近くにあることを確認してからアラームを転送してください。アラームを強制同期するには、[その他] > [デバイス] の順にタップし、[Force] を選択して、[今すぐ同期] アイコンをタップします。

## Android デバイスを使ってアラームを設定する

Fitbit アプリ (Android) を使ってアラームを設定するには、Android のデバイス設定、および Fitbit アプリの [デバイス] 画面で Bluetooth を有効にしておく必要があります。

また、Android デバイスがワイヤレス同期にも対応している必要があります。対応デバイスであるかどうかを確認するには、<http://www.fitbit.com/jp/devices> を参照してください。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. [メニュー] ボタンをタップします。
3. [デバイス] をタップします。
4. [Force] を選択します。
5. [目覚まし (バイブ機能)] をタップします。
6. [新しいアラームを追加] をタップします。
7. [次へ] をタップします。
8. [新しいアラームを追加] をタップします。
9. [時刻] をタップして入力します。
10. 必要に応じて、[繰り返し] チェックボックスをタップし、アラームを繰り返す曜日をタップします。
11. [完了] をタップします。
12. [本体を同期してアラームを保存してください] をタップします。

---

注：Fitbit Force が近くにあることを確認してからアラームを転送してください。  
アラームを手動で同期するには、[メニュー] ボタン > [デバイス設定] > の順にタップし、[Force] を選択してから、[今すぐ同期] アイコンをタップします。

---

## 目覚まし（バイブ機能）を停止する

アラームが動作すると Fitbit Force は振動して画面が点滅します。アラームは停止されるまで数回繰り返されます。アラームを停止するには、Fitbit Force の側面のボタンを長押しします。アラームを停止しないと、9 分後に繰り返されます。

# 電池の寿命および残量

## 電池の寿命

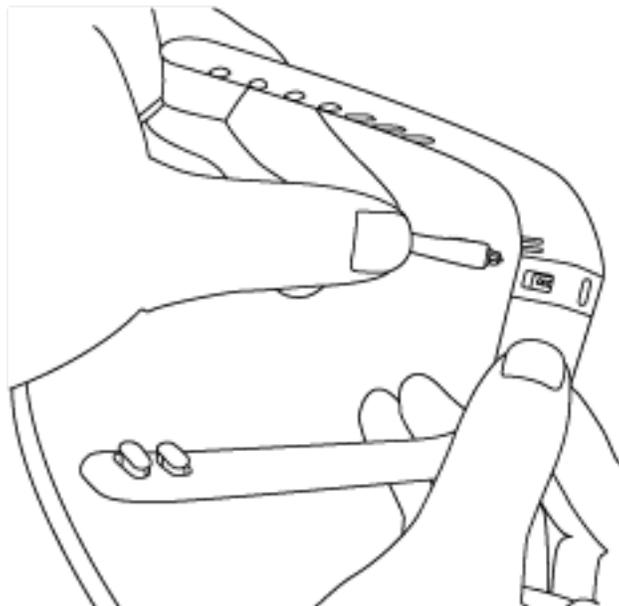
Fitbit Force 本体には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

電池がフル充電されている場合、通常の使用においては追加充電することなく約 7 ~ 10 日間持続します。電池残量を確認するには、Fitbit.com にログインし、ページの右上の歯車アイコンをクリックします。

Fitbit Force のボタンを押すと、統計が順に表示されます。電池残量が約 1 日以下になると、最初の画面に電池残量が表示されます。

## Fitbit Force の充電

Fitbit Force を充電するには、充電ケーブルをコンピューターの USB ポートに接続し、もう一方の端を本体の裏にあるポートに差し込みます。



充電を完了するには、平均 1.5 ~ 2 時間かかります。

## メモリー

Fitbit Force を同期する際、アクティビティデータは Fitbit.com ダッシュボードにアップロードされます。Fitbit Force 本体には、過去 7 日間の分単位の運動データ、および最大 30 日分の日単位のデータが保存されています。

保存されているデータには歩数、距離、消費カロリー、階数、とてもアクティブな時間（分）、睡眠が含まれています。

利用可能な最も詳細なデータを Fitbit.com ダッシュボードに表示するには、Fitbit Force を定期的に同期してください。

---

**注：**Fitbit Force による目標の進捗管理は、Fitbit.com アカウントの個人設定で選択されたタイムゾーンの翌日 12:00AM から開始されます。タイムゾーンは <http://www.fitbit.com/jp/user/profile/edit> で変更できます。

統計は午前 0 時にゼロにリセットされますが、前日のデータは削除されず、次回 Fitbit Force を同期したときに Fitbit.com ダッシュボードにアップロードされます。

---

# Fitbit.com ダッシュボード

## ブラウザ要件

ブラウザ	Mac 版	Windows 版
 Apple Safari	5.0.5 以降	未対応
 Google Chrome	12 以降	12 以降
 Microsoft Internet Explorer	未対応	8 以降
 Mozilla Firefox	3.6.18 以降	3.6.18 以降

## ダッシュボードの使い方

Fitbit は、フィットネスの進捗を記録、管理、分析するのに役立つ無料のオンラインツールを提供しています。

Fitbit.com にログインすると、ダッシュボード画面が自動的に開きます。ダッシュボードには目標達成度の概要に加え、履歴データのグラフが表示されます。

### 食事、運動、睡眠を記録する

ダッシュボードから記録のページに移動し、食事、運動、睡眠、その他のカスタムデータを記録することができます。カスタムデータとは、Fitbit で提供されているデータ以外の任意の情報を記録できるようにした項目をいいます。たとえば、1日の腹筋運動の回数や、カフェイン入りの飲み物を何杯飲んだかなどを記録できます。

## デバイス情報

ページ右上の歯車アイコンをクリックすると、本体の最後の同期、電池の残量、次回のアラームを簡単に表示できます。

## Fitbit.com を使って Fitbit Force を管理する

Fitbit.com から本体を管理するには、ページ右上の歯車アイコンをクリックして、**[設定]** をクリックしてから、左サイドバーの **[デバイス]** を選択します。

**[デバイス]** 画面では、次の項目を変更できます。

- ・ **[ディスプレイ設定]** : Fitbit Force の OLED ディスプレイに表示される項目を表示または非表示に切り替えることができます。また、項目を上下にドラッグして表示順を変更できます。
- ・ **[目標]** : Fitbit Force で 1 日を通して記録する目標を選択します。ここで設定する目標は、Fitbit.com ダッシュボードまたはスマートフォンの Fitbit アプリを使って変更できます。
- ・ **[時計ディスプレイ]** : 3 つの異なる時計のスタイルから選択します。
- ・ **[利き手]** : 最も正確なデータ読み取りを行うため、どちらの手首に Fitbit Force を着用するかを選択します。このトピックに関する詳細については、[ここ](#)をクリックしてください。
- ・ **[睡眠の記録]** : 本体のセンサーの感度を変更するには、この項目を使用します。ほとんどの場合、**[通常]** の設定のままでかまいません。**[高感度]** を選択すると、眠りが深い場合など、身体の小さな動きも捉えることができるようになります。

アラームを管理するには、左サイドバーから **[目覚まし (バイブ機能)]** をクリックします。

---

**注** : 変更した設定を本体に適用するには、Fitbit Force を同期する必要があります。

---

# Fitbit Force のアップデート

---

Fitbit により Fitbit Force 本体の無料アップデートがリリースされることがあります。Fitbit Force のアップデートは、コンピューターの Fitbit Connect またはスマートフォンの Fitbit アプリから実行できます。

Fitbit Force は常に最新の状態にしておくことをお勧めします。アップデートにより、新機能や機能拡張をご利用いただけるようになります。

---

**注：** Force のアップデートには 5 ~ 7 分かかり、電池の消耗が早まります。アップデートの前または最中に本体を充電することをお勧めします。

---

## コンピューターを使って Fitbit Force をアップデートする

Fitbit Force 本体を Mac または PC でアップデートするには、以下のようになります。

1. 日付と時刻の近くにある [Fitbit Connect] アイコンをクリックします。
2. [メインメニュー] から、[デバイスアップデートを確認] を選択します。
3. Fitbit.com の資格情報を使ってアカウントにログインします。Fitbit Connect により Fitbit Force 本体が検索されます。

---

**注：** USB ハードウェアキーが接続されていることを確認してください。

---

4. お手持ちの Fitbit Force に対するアップデートが検出されると、プログレスバーが表示され、アップデートの進捗状況が表示されます。アップデートの進行中は、本体をコンピューターの近くに置いておいてください。

アップデートが完了すると、通知が表示されます。

コンピューターで Fitbit Force をアップデートしようとして問題が発生する場合は、<https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles> を参照してください。

## iOS デバイスを使って本体をアップデートする

iOS デバイスがワイヤレス同期機能に対応している場合、Fitbit アプリ (iOS) を使って本体をアップデートできます。対応しているかどうかを確認するには、<http://www.fitbit.com/jp/devices> を参照してください。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. アプリのダッシュボード上部のデバイス名をタップします。アップデートが利用可能な場合は、ピンク色の [アップデート利用可能] オプションが画面上部近くに表示されます。
3. アップデート処理中は、本体を iOS デバイスの近くに置いてください。デバイスのボタンを押して起動しておく、と、検索されやすくなります。

アップデートが完了すると、通知が表示されます。

Fitbit アプリ (iOS) で Fitbit Force をアップデートしようとして問題が発生する場合は、<https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles> で詳細を参照してください。

## Android デバイスを使って本体をアップデートする

Android デバイスがワイヤレス同期機能に対応している場合、Fitbit アプリ (Android) を使って本体をアップデートできます。対応しているかどうかを確認するには、<http://www.fitbit.com/jp/devices> を参照してください。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. [メニュー] ボタンをタップします。
3. [デバイス] をタップします。

---

**注:** [Bluetooth を使用] がオンになっていることを確認します。

---

4. メニューから [Force] を選択します。
5. アップデートが利用可能な場合は、画面上部の [アップデート利用可能] ボタンをタップします。

---

**注:** Fitbit Force 本体の検索中およびアップデート中は、Android デバイスの近くに置いてください。

---

6. アップデートが完了すると、「これで設定は完了です」と表示されます。

Fitbit アプリ (Android) で Fitbit Force をアップデートしようとして問題が発生する場合は、<https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles> で詳細を参照してください。

# Fitbit Force の一般情報および仕様データ

## センサーおよびモーター

Fitbit Force では、3 軸 MEMS 加速度センサーを使用してモーションパターンを測定し、歩数、距離、消費カロリー、とてもアクティブな時間（分）、睡眠サイクルを判別しています。また、高度センサーにより登った高度を階数に置き換えて表示します。Fitbit Force には振動モーターが内蔵されており、アラーム動作時に振動します。

## サイズ

	長さ	幅
S サイズのリストバンド	140 ~ 176 mm ( 5.5 ~ 6.9 インチ )	19.2 mm ( 0.76 インチ )
L サイズのリストバンド	161 ~ 209 mm ( 6.3 ~ 8.2 インチ )	19.2 mm ( 0.76 インチ )

## 環境条件

動作温度	-20° ~ 45° C ( -4° ~ 113° F )
非動作温度	-30° ~ 60° C ( -22° ~ 140° F )
防水性能	デバイスは防沫性を備えていますが、水深 1 m 以上は沈めないでください。
最高動作高度	9,144 m ( 30,000 フィート )

## ヘルプ

Fitbit Force に関するトラブルシューティングとサポートについては、  
<https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles> を参照してください。

## 返品ポリシーおよび保証

保証情報および Fitbit.com ストア返品ポリシーは、<http://www.fitbit.com/jp/returns> からオンラインでご覧いただけます。

# 規制および安全に関する注意事項

モデル名：FB402

## 米国：連邦通信委員会（FCC：Federal Communications Commission）ステートメント

このデバイスは FCC 規定第 15 条に適合します。

運用は以下の 2 つの条件の対象となります。

1. このデバイスは有害な干渉を引き起こしてはならない
2. このデバイスは好ましくない動作を発生させるような干渉を含む、あらゆる受信干渉を享受する

### FCC 警告

Fitbit Inc. によって明示的に許可されていない変更および修正を行った場合、製品を操作するユーザの権利が無効になる場合があります。

**注：**本機器はテストされ FCC 規定第 15 条に従い、クラス B デジタル機器に適合しますが、制限があります。これらの制限は、住宅地域において機器を設置する際、有害な電波干渉から機器を適度に保護するためのものです。本機器は電磁波を発生、使用し、放射する場合があります。取扱説明書に従って設置または使用しないと無線通信に電波干渉が起こることがあります。ただし、設置状況に関わらず妨害を引き起こす可能性もあります。本機器によりラジオやテレビの受信に電波干渉が起こるようであれば（これは、機器の電源を一度切ってから入れるとわかります）、次の手段を 1 つまたは複数用いて電波干渉を防いでください。

- ・ 受信アンテナを別の方向に向けるか、別の場所に移す
- ・ 機器と受信機の設置間隔を広げる
- ・ 受信機を接続しているコンセントとは別の回路にあるコンセントに機器を接続する
- ・ 販売店または熟練したラジオ/テレビ技術者に相談する

このデバイスは、公共または非管理の環境における高周波（RF）暴露に適用される FCC および IC の要件を満たしています。

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

# カナダ：カナダ産業省（IC：Industry Canada） ステートメント

RSS GEN Issue 3 に規定されるユーザーへの IC 通知（英語 / フランス語）：

このデバイスは、カナダ産業省ライセンス免除 RSS 基準に適合しています。  
運用は以下の 2 つの条件の対象となります。

1. このデバイスは有害な干渉を引き起こしてはならない
2. このデバイスは好ましくない動作を発生させるような干渉を含む、あらゆる受信干渉を享受する

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

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

FCC ID XRAFB402

IC ID 8542A-FB402

## EU（欧州連合）：

EU 指令 1999/5/EC に関する適合宣言

Fitbit Inc. は CE マークを Force モデル FB402 に適用する許可を受けており、指令 1999/5/EC その他の該当する指令の重要な要件およびその他の関連する条項に適合していることを宣言いたします。



標準 R&TTE 99/CE/05 への準拠

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

## その他

 J00074

Complies with  
IDA Standards  
DA00006A

  
N30032

 TA-2013/1263  
Approved

אישור התאמה 63-63079  
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

**“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”**

- (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- (The number of channels): 40
- (Antenna power): 1.9 dBi
- (Type of the modulation): Digital
- (Antenna type): Vertical
- (Output power): 4.2 dBm/MHz E.I.R.P.
- (Type of Antenna): Stamped Metal



### KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : FB402
- 2) Certificate number : MSIP-CRM-XRA-FB402
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

## 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

適合宣言書の全文については、[www.fitbit.com/jp/force/specs](http://www.fitbit.com/jp/force/specs) でご覧いただけます。

## 安全に関する重要なお知らせ

- ・ ここに記載されている指示をお読みください。
- ・ ここに記載されている指示に従ってください。
- ・ すべての警告に留意してください。
- ・ すべての指示に従ってください。
- ・ Fitbit 本体を開けないでください。製品や電池に含まれる物質を不適切な方法で処理または廃棄した場合、環境や人体に有害な結果を生じる可能性があります。
- ・ Fitbit Force を改造しないでください。
- ・ Fitbit Force のクリーニングに研磨材を使わないでください。
- ・ Fitbit Force を食洗機、洗濯機、乾燥機に入れないでください。
- ・ Fitbit Force を超高温または超低温にさらさないでください。
- ・ Fitbit Force をサウナやミストルームで使わないでください。
- ・ Fitbit Force を直射日光に長時間さらさないでください。
- ・ Fitbit Force を火気のそばに置かないでください。
- ・ Fitbit Force を燃えるゴミに出さないでください。電池が爆発するおそれがあります。
- ・ Fitbit Force を分解しないでください。修理可能な部品は組み込まれていません。
- ・ Fitbit Force は子どもやペットの届かないところに置いてください。誤って飲み込み、窒息するおそれがあります。

## 内蔵電池に関するご注意

- ・ Fitbit Force の電池を交換しないでください。Fitbit Force に組み込まれている電池は交換できません。
- ・ Fitbit Force は認定されているコンピューター、電源ハブ、または電源で充電してください。
- ・ マニュアルに記載されている指示に従って電池を充電してください。
- ・ 電池の充電には、製品に同梱されている充電ケーブルのみをお使いください。

安全と規制に関する最新情報については、<https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articlesz> の各製品セクションに記載されている情報を参照してください。

## 破棄とリサイクルに関する情報



製品またはパッケージに記載されている記号は、本製品の使用終了後に一般の家庭ごみと別に廃棄しなければならないということを意味します。天然資源を保全するため、電子機器をリサイクルセンターに持ち込むことは、各自の責任です。欧州連合に加盟する各国には、電子電気機器をリサイクルする回収センターが設置されています。最寄りのリサイクル回収所に関する情報については、各地域の電子電気機器廃棄物管理当局または製品をご購入になった小売店にお問い合わせください。

Le symbole sur le produit ou sur son emballage signifie que ce produit à la fin de sa vie doit être recyclé séparément des déchets ménagers ordinaires. Notez que ceci est votre responsabilité d'éliminer les équipements électroniques à des centres de recyclage afin d'aider à préserver les ressources naturelles. Chaque pays de l'Union européenne a ses centres de collecte et de recyclage pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations ou trouver un centre de recyclage, contactez votre commune ou le magasin où vous avez acheté le produit.

- ・ Fitbit Force を家庭ごみと一緒に廃棄しないでください。
- ・ 電池は地方自治体の廃棄物処理に回してはならず、別途回収する必要があります。
- ・ パッケージおよび Fitbit Force の廃棄については、地元の規制に従ってください。







ワイヤレス活動量計 + 睡眠計リストバンド