

# fitbit inspire 2



ユーザーマニュアル  
バージョン 1.5

# 目次

---

<b>開始</b> .....	<b>5</b>
同梱内容 .....	5
<b>Inspire 2 のセットアップ</b> .....	<b>6</b>
トラッカーの充電.....	6
スマートフォンで設定する .....	7
Fitbit アプリでデータを確認可能 .....	8
<b>Fitbit Premium の発売開始</b> .....	<b>9</b>
Premium な健康とウエルネスのリマインダー .....	9
<b>Inspire 2 の着用</b> .....	<b>10</b>
全日装着の位置と運動時の着用位置 .....	10
利き腕 .....	11
クリップで Inspire 2 の着用.....	11
クリップの配置 .....	12
着用とお手入れのヒント .....	12
<b>ベルトの交換</b> .....	<b>13</b>
バンドを取り外します .....	13
バンドの取り付け .....	14
<b>基本</b> .....	<b>15</b>
Inspire 2 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 .....	18
バッテリー残量をチェック .....	19
画面をオフにする .....	19
<b>アプリと文字盤</b> .....	<b>20</b>
時計の文字盤変更 .....	20
Tile アプリを使う .....	20
<b>スマートフォンからの通知</b> .....	<b>21</b>
通知の設定 .....	21
着信通知の表示 .....	21
通知をオフにする設定 .....	22
<b>時間管理</b> .....	<b>23</b>
アラームアプリを使用 .....	23
アラームの消去またはスヌーズ .....	23
タイマーアプリを使う .....	23

<b>アクティビティとウエルネス</b> .....	<b>24</b>
データを見る .....	24
毎日の運動目標の記録 .....	24
目標の選択 .....	24
時間毎のアクティビティの記録 .....	24
睡眠のデータを追跡 .....	25
睡眠目標を設定 .....	25
睡眠習慣について .....	25
心拍数を確認する .....	25
ガイド付き呼吸セッションの実践 .....	26
ストレス管理スコアを確認 .....	26
先進的な健康の指標 .....	26
<b>エクササイズと心臓の健康</b> .....	<b>27</b>
運動の自動トラッキング .....	27
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析 .....	27
GPS 要件 .....	27
エクササイズの記録 .....	27
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 .....	28
ワークアウトサマリーの確認 .....	28
心拍数を確認する .....	29
カスタム心拍ゾーン .....	29
アクティブ・ゾーン時間（分）を取得 .....	30
アクティビティの共有 .....	30
心肺機能のフィットネスレベルを表示 .....	31
<b>アップデート、再起動、および消去</b> .....	<b>32</b>
Inspire 2 の更新 .....	32
Inspire 2 の再起動 .....	32
Inspire 2 の消去 .....	33
<b>トラブルシューティング</b> .....	<b>34</b>
心拍数シグナルの欠落 .....	34
GPS 信号の欠落 .....	34
他の問題 .....	35
<b>一般情報および仕様</b> .....	<b>36</b>
センサーおよびコンポーネント .....	36
材質 .....	36
ワイヤレステクノロジー .....	36
触覚フィードバック .....	36
バッテリー .....	36

データ保存 .....	36
ディスプレイ .....	36
バンドサイズ .....	36
環境条件 .....	37
さらに詳しく .....	37
返品ポリシーおよび保証 .....	37
<b>規制および安全に関する注意事項.....</b>	<b>38</b>
米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント .....	38
カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント .....	39
EU（欧州連合） .....	40
IP 等級 .....	40
アルゼンチン .....	41
オーストラリアおよびニュージーランド .....	41
ベラルーシ .....	41
ボツワナ .....	41
関税同盟 .....	41
中国 .....	42
インドネシア .....	43
イスラエル .....	43
日本 .....	43
サウジアラビア王国 .....	43
メキシコ .....	43
モルドバ .....	44
モロッコ .....	44
ナイジェリア .....	44
オマーン .....	44
パキスタン .....	45
フィリピン .....	45
セルビア .....	45
シンガポール .....	45
大韓民国 .....	45
台湾 .....	46
アラブ首長国連邦 .....	48
イギリス .....	48
ザンビア .....	49
安全に関するステートメント .....	49

# 開始

---

Fitbit Inspire 2 で健康的な習慣を作りましょう、毎日 24 時間の心拍数測定、アクティブな心拍ゾーン（分）、アクティビティと睡眠データの記録などの機能を活用してさらに健康なあなたに。バッテリーライフは最大 10 日間です。

以下で当社の安全性情報をご覧ください [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety)。Inspire 2 は医学的あるいは科学的データを提供することを意図していません。

## 同梱内容

Inspire 2 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）

Inspire 2 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。

# Inspire 2 のセットアップ

最高の体験をしていただくために、iPhone、iPad または Android フォンで、Fitbit アプリをご利用ください。



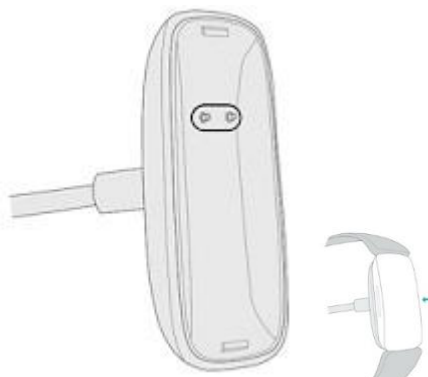
Fitbit アカウントを作成する場合、生年月日、身長、体重、性別を入力するよう求められます。それから歩幅を計算して、距離、基礎代謝率、消費カロリーを推定することができます。アカウントを設定すると、お名前、苗字のイニシャル、写真が他のすべての Fitbit ユーザーに公開されます。他の情報を共有することもできますが、入力するほとんどの情報はデフォルトで非公開です。

## トラッカーの充電

Inspire 2 をフル充電すると、バッテリー寿命は 10 日です。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。

Inspire 2 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、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にあるピンを、Inspire 2 の背面にある金色の接点に合わせます。所定の位置にカチッと収まるまで、Inspire 2 を充電器にそっと押し込みます。



充電ケーブルから Inspire 2 を取り外すには

1. Inspire 2 を持ち、充電器とトラッカー背面の角の間に親指の爪をそっと入れます。
2. 充電器をトラッカーから離れるまでやさしく下に押しします。



フル充電には、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 Inspire 2 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に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://www.apple.com/jp/app-store/)
  - Android フォンは [Google Play ストア](https://www.google.com/playstore/)
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、**Inspire 2** 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](https://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。

Inspire 2 には、特定の国の対象となるお客様向けに Fitbit Premium の 1 年間のトライアルが付いています。



詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

### 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](https://help.fitbit.com) をご覧ください

## Inspire 2 の着用

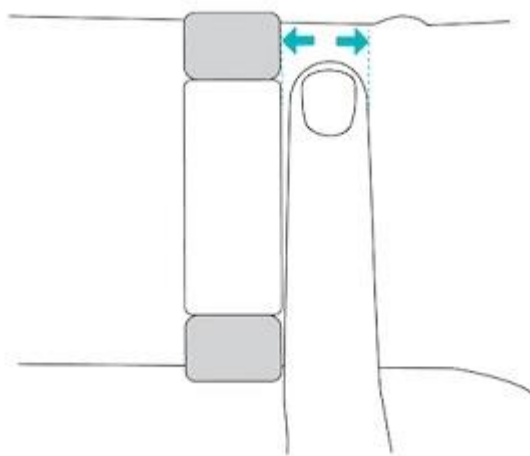
Inspire 2 を手首に装着するか、クリップアクセサリ（別売）に装着するかを選択します。もし、バンドを取り外したり、違うバンドに付け替える必要がある場合は、「ベルトの交換」ページ 13 の手順をご覧ください。

バンドで Inspire 2 を装着する場合、トラッカーが「**手首上に**」 に設定されていることを確認してください。アクセサリクリップで Inspire 2 を装着する場合は、「**クリップ上に**」 に設定されていることを確認してください。詳細については、「Inspire 2 のナビゲート」ページ 15 をご覧ください。

## 全日装着の位置と運動時の着用位置

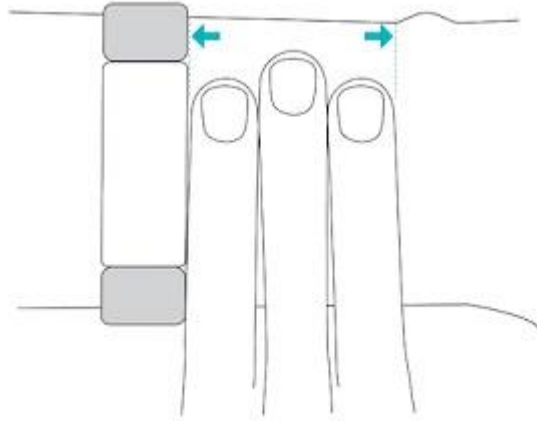
運動をしていないときは、手首の骨から指一本分ほど開けた位置に Inspire 2 を装着します。

一般的には、長時間着用した後は 1 時間程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）。


## 利き腕

精度を高めるために、Inspire 2 を利き手または利き手の反対の手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。Inspire 2 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] > [Inspire 2 のタイル] > [手首] > [利き手] をタップします。

## クリップで Inspire 2 の着用

Inspire 2 を衣類にクリップして着用します。バンドを外し、クリップにトラッカーを付けます。詳細は、「[ベルトの交換](#)」ページ 13 をご覧ください。

Inspire 2 を **[クリップ上に]**  に設定すると、心拍数の追跡、自動エクササイズ追跡、アクティブな心拍ゾーン（分）など、特定の機能がオフになりますのでご注意ください。

クリップに Inspire 2 を装着するには：

1. もし以前に手首に Inspire 2 を着用していた場合、デバイス設定を「**[クリップ上に]**」  に変更します。詳細は、「[Inspire 2 のナビゲート](#)」ページ 15 をご覧ください。**注：**トラッカーをバンドに装着している場合は、Inspire 2 を **[手首上に]**  に設定してください。
2. 画面が手前を向くようにしてトラッカーを持ちます。時刻が逆向きでないことを確かめます。
3. 開口部が手前を向くようにしてクリップアクセサリを持ち、背面が下を向くようにクリップ止めします。

4. トラッカーの上部をクリップの開口部に置き、トラッカーの下部を所定の位置に移動します。トラッカーに対してクリップの端がすべて平らになると、Inspire 2 が固定されます。



## クリップの配置

画面を外側に向けた状態で、身体の上または近くに Inspire 2 を着用してください。クリップをシャツのポケット、ブラジャー、ズボンのポケット、ベルト、またはウエストバンドにしっかりと固定します。いろいろな場所に付けてみて、最も快適で安全な場所を確認してください。

ブラジャーやウエストバンドに Inspire 2 を着用しているとき、肌に刺激を感じた場合は、代わりにベルトやポケットなど衣服にクリップを着用してください。



## 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。

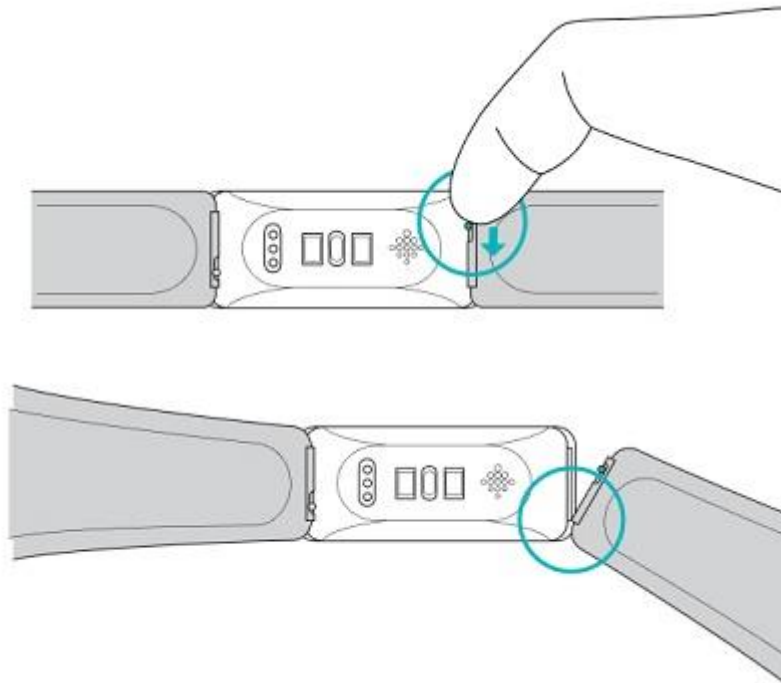
## ベルトの交換

Inspire 2 にはスモールリストバンドがつけられており、他にもボトムバンド（Lサイズ）が付属し、同梱されています。トップバンドとボトムリストバンドの両方を [fitbit.com](https://www.fitbit.com) で別売りのアクセサリ・リストバンドと交換することができます。バンドの長さについては、「[バンドサイズ](#)」ページ [36](#) をご覧ください。

Inspire や Inspire HR 用のバンドのほとんどは、Inspire 2 には適合しません。[fitbit.com](https://www.fitbit.com) で Inspire シリーズに対応しているバンドがあるか確認してみてください。Inspire クリップアクセサリは、Inspire 2 には対応していません。

### バンドを取り外します

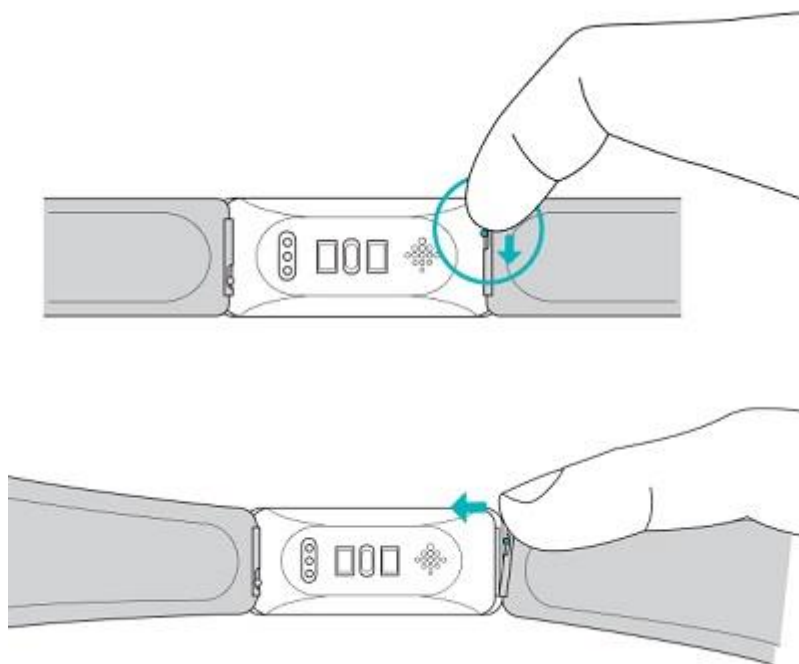
1. Inspire 2 を裏返して、クイックリリースレバーを探します。
2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、慎重にバンドをトラッカーから引き離して外します。



3. 他方も同じように外してください。

## バンドの取り付け

1. バンドを取り付けるには、バンドを持ち、ピン（クイックリリースレバーの反対側）をウォッチのノッチの中にスライドします。
2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、バンドのもう一方も差し込みます。
3. ピンの両端が入ったら、クイックリリースレバーを離します。



# 基本

---

設定の管理方法、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。

## Inspire 2 のナビゲート

Inspire 2 は、PMOLED タッチスクリーンディスプレイと、2 個のボタンを備えています。

画面をタップするか、上下にスワイプするか、ボタンを押して、Inspire 2 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。

- 下にスワイプして、Inspire 2 のアプリをスクロールします。アプリを開くにはタップします。
- 上にスワイプすると、毎日の統計情報が表示されます。

SWIPE DOWN TO  
SEE APPS

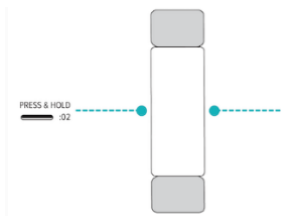


SWIPE UP TO  
SEE FITBIT TODAY






## クイック設定

特定の設定にすばやくアクセスするには、Inspire 2 のボタンを押し続けます。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がラインで暗くなります。






[クイック設定] 画面上において:


<p>DND (サイレントモード) </p>	<p>サイレントモード設定がオンの場合：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul> <p>「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。</p>
<p>[手首上に]  または「クリップ上に」  設定</p>	<p>Inspire 2 を手首に着用しているときは、トラッカーが [手首上に]  に設定されていることを確認してください。Inspire 2 をクリップに装着しているときは、トラッカーが [クリップ上に]  に設定されていることを確認してください。[手首上に]  と [クリップ上に]  のモードを切り替えるには、[設定] をタップし、 をタップして確定します。</p> <p>Inspire 2 を [クリップ上に]  に設定すると、心拍数の追跡、自動エクササイズの追跡、アクティブな心拍ゾーン（分）など、特定の機能がオフになりますのでご注意ください。</p>
<p>おやすみモード </p>	<p>おやすみモード設定がオンの場合：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>通知およびリマインダーはミュートされます。</li> <li>画面の明るさは、暗めに設定されています。</li> <li>手首を回しても画面は暗いままで。</li> </ul> <p>[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、「<a href="#">設定の調整</a>」ページ 18 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。</p>
<p>画面の起動 </p>	<p>画面の起動の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。</p>

<p>防水ロック </p>	<p>例えばシャワーを浴びたり泳いだりして水中にいる場合、トラックカー上のボタンがアクティブになるのを防ぐため、防水ロック設定をオンにします。防水ロックがオンになると、画面とボタンがロックされます。通知とアラームは引き続き画面に表示されますが、それらとやり取りするには画面のロックを解除する必要があります。</p> <p>防水ロックをオンにするには、トラックカーのボタンを長押し &gt; <b>[防水ロック]</b>  をタップ &gt; 画面を 2 回しっかりとタップします。防水ロックをオフにするには、もう一度画面をダブルタップします。</p> <p>エクササイズアプリで水泳を始めると、防水ロックは自動的にオンになるのでご注意ください .</p>
--	---

## 設定の調整

設定アプリの基本設定管理  :

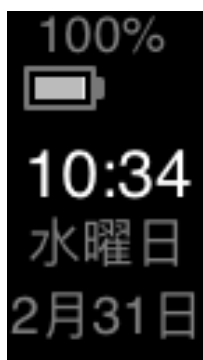
<p>ボタンロック</p>	<p><b>[ボタンロック]</b> をオンにすると、画面がオフの間はトラックカーのボタンがアクティブになりません。<b>[ボタンロック]</b> のオン/オフを切り替えるには、<b>[設定]</b> をタップし、 をタップして確定します。</p> <p>ヒント：この設定は、運動中に意図せずボタンを押してしまうことを避けるために使用します。特に、Inspire 2 を手首の低い位置に着用する場合や、バンドを締めてよりぴったりとフィットさせる場合は、この設定を使用します。詳細については、「<a href="#">Inspire 2 の着用</a>」ページ 10 をご覧ください。</p> <p>注：Inspire 2 で <b>[ボタンロック]</b> 設定を使用すると、より頻繁な充電が必要になる場合があります。</p>
<p>画面を暗くする</p>	<p>画面を暗くする設定をオンにすると画面の輝度が低下します。</p>
<p>サイレントモード</p>	<p>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、<b>[サイレントモード]</b> の自動オンを選択します .</p>
<p>ダブルタップ</p>	<p>しっかりとダブルタップして、トラックカーを起動する機能をオンまたはオフにします。この設定を有効にするには、画面を 10 秒以上オフにする必要があります。</p>
<p>心拍数</p>	<p>心拍数トラッキングをオンまたはオフにします。なお、この設定は、Inspire 2 が <b>[手首に着用]</b>  に設定されている場合にのみ使用可能です。</p>
<p>心拍ゾーンの通知</p>	<p>心拍ゾーンの通知をオンまたはオフにします。詳細については、<a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> をご覧ください。</p>
<p>スマートフォン GPS</p>	<p>GPS 接続機能をオンまたはオフにする</p>
<p>おやすみモード</p>	<p>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。</p>

	<p>スケジュールを設定するには：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設定アプリ  を開き、<b>おやすみモード</b>をタップします。</li> <li>2. 設定をタップして、<b>スケジュール</b>をタップしてオンにします。</li> <li>3. <b>[スリープ間隔]</b>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。</li> </ol>
デバイス情報	<p>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。</p> <p>詳細は <a href="https://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> を参照してください。</p>

設定をタップして調整します。上にスクロールして、設定の完全一覧を表示します。

## 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。



## 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、体から腕を離します。


# 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カスタマ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] > [Inspire 2 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 Inspire 2 に追加します。

## Tile アプリを使う

Inspire 2 が見つからない場合は、Tile アプリを使って探します。また、Inspire 2 の Tile アプリ  を使ってスマートフォンを探すこともできます。詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。




# スマートフォンからの通知

Inspire 2 は、スマートフォンからの通話、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。トラッカーをスマートフォンから 30 フィート以内に保ち、通知を受け取ります。最大 10 件の通知がトラッカー上の通知アプリ  に保管されます。

## 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] > [Inspire 2 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、Inspire 2 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、Inspire 2 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。

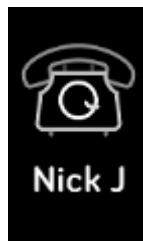
詳細については、[help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 着信通知の表示

お使いのスマートフォンと Inspire 2 が通信範囲内にある場合、通知が入るとトラッカーが振動します。

- 電話 — 発信者の名前または番号が 1 回スクロールされます。ボタンを押して通知を閉じます。
- テキストメッセージ — 送信者の名前がメッセージの上を 1 回スクロールします。メッセージ全体を読むには、上にスワイプします。
- カレンダーアラート — イベントの名前が時間と場所の上を 1 回スクロールします。
- アプリ通知 — アプリまたは送信者の名前がメッセージの上を 1 回スクロールします。メッセージ全体を読むには、上にスワイプします。

後で通知を開くには、時計の文字盤を下にスワイプして、通知アプリ  をタップします。通知をタップしてメッセージを拡大します。



注意；お使いのトラッカーは、通知の最初の 250 文字を表示します。メッセージ全体については、スマートフォンを確認してください。



## 通知をオフにする設定

Inspire 2 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  スマートフォンの Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Inspire 2 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。

## 時間管理

---

設定した時間になると、アラームが振動して起こしたり、知らせたりしてくれます。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刻を設定したり、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。

詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。


### アラームの消去またはスヌーズ

アラームが鳴ると、トラッカーが振動します。アラームを解除するには、ボタンを押します。アラームを 9 分間スヌーズするには、下にスワイプします。

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、Inspire 2 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

ストップウォッチ付き時間のイベントまたはお持ちのトラッカーのタイマーアプリ  を使用したカウントダウンタイマーの設定。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。

詳細は [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。

# アクティビティとウェルネス

Inspire 2 の装着時は、さまざまなデータ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、燃焼カロリー、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
月経の健康	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量と日々の目標に対する進捗度
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。

## 毎日の運動目標の記録

Inspire 2 では、選択した毎日の運動目標について、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のスタートに役立つ目標を掲げます。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。

詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

Inspire 2 で目標の進捗状況を確認してください。詳しくは、「[データを見る](#)」ページ 24 をご覧ください。

## 時間毎のアクティビティの記録

Inspire 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。



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。



詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 睡眠のデータを追跡

Inspire 2 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。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](https://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](https://help.fitbit.com) を参照してください。

### 睡眠習慣について

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るようになります。

詳細は [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。


## 心拍数を確認する



Inspire 2 は一日を通して心拍数を追跡します。時計の文字盤から上にスワイプすると、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 24 をご覧ください。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、Inspire 2 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 29 で確認してください。

## ガイド付き呼吸セッションの実践

Inspire 2 の Relax アプリ  では、パーソナライズされたガイド付き呼吸セッションを利用できます。これは、一日を通して穏やかな瞬間を作り出すのに役立ちます。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. Inspire 2 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。

詳細は [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。

## 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管理スコアは、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。日々のストレス管理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、[ストレス管理] 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、スコアの明細に関する詳細が表示されます。

詳細については、[help.fitbit.com](https://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。


メトリックスには以下が含まれます：

- 心拍変動
- 安静時の心拍数
- 呼吸数

注意：この機能は健康状態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。

詳細は [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。

# 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

Inspire 2 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](https://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 Inspire 2 のエクササイズアプリ  で追跡して、リアルタイムのデータを見たり、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手首で確認したりすることができます。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。

Inspire 2 は GPS データをキャプチャするために近くのスマートフォンの GPS センサーを使用します。


### 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](https://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. Inspire 2 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. Inspire 2 で GPS 接続機能が有効になっていることを確認します（設定アプリ  > スマートフォンの GPS を開きます）。
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. Inspire 2 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. [プレイ]アイコン  をタップしてエクササイズを始めるか、上にスワイプして、時間、距離、ゾーン時間またはカロリーの目標をアクティビティに応じて設定します。エクササイズがGPSを使用する場合、信号が接続されるまで待つか、エクササイズを始めます。GPSは信号が利用可能になると接続されます。
4. 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。
5. ワークアウトの終了や一時停止は、ボタンを押します。
6. ワークアウトを終了するには、再度ボタンを押して**[終了]をタップします**。上にスワイプするとワークアウトのサマリーが表示されます。ボタンを押して、サマリー画面を閉じます。
7. 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。


注：

- エクササイズ目標を設定した場合は、目標の半分に到達したときと、目標に到達したときにトラッカーが通知します。
- エクササイズでGPSを使用する場合、トラッカーがスマートフォンのGPSセンサーに接続すると、左上にアイコンが表示されます。画面に「 接続済み」と表示され、Inspire 2が振動すると、GPSが接続されています。



## 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

Fitbitアプリでさまざまなエクササイズタイプの設定をカスタマイズしたり、エクササイズのショートカットを変更したり並び替えたりできます。たとえば、GPS接続機能と合図をオンまたはオフにしたり、Inspire 2にヨガのショートカットを追加したりできます。

エクササイズ設定をカスタマイズするには：

1. [今日のタブ]から  Fitbitアプリ内で、[プロフィール写真] > [Inspire 2のタイル] > **[エクササイズのショートカット]**をタップします。
2. エクササイズをタップし、設定を調整します。

エクササイズアプリでエクササイズ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] > [Inspire 2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、上下にドラッグします。

Inspire 2では最大6つのエクササイズのショートカットが作成できます。

詳細は [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。



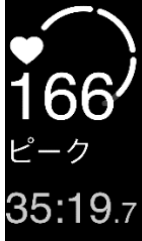
## ワークアウトサマリーの確認

ワークアウトを終えると、Inspire 2はデータサマリーを表示します。

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

Inspire 2 で心拍数予備を用いてご自分の心拍数ゾーンをパーソナライズします。心拍数予備とは、最大心拍数と安静時の心拍数間の差です。トレーニング強度の選択目標に役立てるには、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。Inspire 2 は、心拍ゾーンに到達するとアラートでお知らせします。

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	心肺機能ゾーンは、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る。

## カスタム心拍ゾーン

特定の心拍数を目標とする場合は、3つの既存の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](https://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

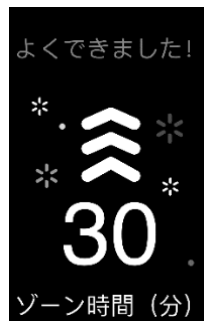
アクティブ・ゾーン時間（分）について、Inspire 2 がアラートする方法は2つあります。

- 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。トラックが振動する回数は、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](https://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](https://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](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

# アップデート、再起動、および消去

---

Inspire 2 のアップデート、再起動、および消去方法

## Inspire 2 の更新

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 Inspire 2 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、トラッカーと携帯電話の距離を互いに近づけて離さないでください。

---

Inspire 2 を更新するには、トラッカーのバッテリーは少なくとも 40% 充電済みである必要があります。Inspire 2 の更新は、バッテリーに負担がかかる場合があります。アップデートを開始する前に、トラッカーを充電器に差し込むことをお勧めします。

---

詳細は [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。

## Inspire 2 の再起動

Inspire 2 を同期できない、またはデータの記録や通知の受信に問題がある場合、手首からウォッチを再起動してください：

[設定]アプリを開いて  [デバイスを再起動]をタップします。

Inspire 2 が応答しない場合:


1. Inspire 2 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 6 をご覧ください。
2. トラッカーのボタンを 5 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、Inspire 2 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。



## Inspire 2 の消去

Inspire を他の人に譲渡したい、または返却したい場合は、まず自分の個人データを消去してください。

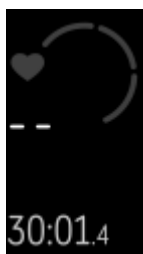
1. Inspire2 で、設定アプリ  > **[ユーザーデータの消去]**を開きます。
2. メッセージが表示されると、画面を 3 秒間押して離します。Inspire2 が振動して時計の画面が表示されると、データは消去されます。


# トラブルシューティング

Inspire 2 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](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 心拍数シグナルの欠落


Inspire 2 は、継続的に終日およびエクササイズ中の心拍数を追跡します。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のシグナルを検出できない場合は、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、トラッカーを正しく装着しているか確認し、手首で上下に動かすか、バンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Inspire 2 が皮膚に接触している状態にします。腕をまっすぐ伸ばした状態で短時間動かさないようにすると、再び心拍数が表示されるはずです。

詳細については、[help.fitbit.com](https://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、厚い雲に覆われているなどの環境要因によって、スマートフォンの GPS 衛星への接続機能が干渉されてしまう場合があります。運動中にスマートフォンが GPS 信号を探している場合は、画面の上部に  **接続中** と表示されます。

最適な結果を得るために、スマートフォン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。

## 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、「[Inspire 2 の再起動](#)」のページ [32](#) をご覧ください。

詳細は [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。

# 一般情報および仕様

---

## センサーおよびコンポーネント

Fitbit Inspire 2 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
- 光学式心拍数トラッカー
- 振動モーター

## 材質

Inspire 2 のクラシックリストバンドは、多数のスポーツウォッチに使用されているものと同様の、柔らかくて丈夫なエラストマー製です。Inspire 2 の筐体とバックルはプラスチック製です。

## ワイヤレステクノロジー

Inspire 2 には、Bluetooth 4.2 無線トランシーバーが搭載されています。

## 触覚フィードバック

Inspire 2 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

Inspire 2 には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

## データ保存

Inspire 2 は、毎日のデータ、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表示します。

## ディスプレイ

Inspire 2 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。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 mm (5.5 ~ 7.1 インチ) の手首にフィットします。
ベルト 大	180 ~ 220 mm (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 45°C (14° から 113°F)
非動作温度	-20° から -10°C (-4° から 14°F)  45° から 60°C (113° から 140°F)
充電時温度	0° から 43°C (32° から 109°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](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](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 > デバイス情報**

米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント

Model FB418

FCC ID: XRAFB418

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

**Settings > Device Info**

## Supplier's Declaration of Conformity

**Unique Identifier:** FB418

### 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 FB418

IC: 8542A-FB418

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

**Settings > Device Info**

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

**Paramètres > Informations sur l'appareil**

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 FB418 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 FB418 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 FB418 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 FB418 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 FB418 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)



## IP 等級

Model FB418 は、IEC 規格 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。

Model FB418 は、IEC 規格 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

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

**Settings > Device Info**



ベラルーシ

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

**Settings > Device Info**



ボツワナ

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

**Settings > Device Info**

関税同盟

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

**Settings > Device Info**



中国

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

Settings > Device 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)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
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 2020DJ10432

Frequency band: 2400-2483.5 MHz  
Transmitted power: Max EIRP, 4.64dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz  
Modulation system: BLE: GFSK  
CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

## インドネシア

69640/SDPPI/2020  
3788

## イスラエル

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-74957  
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 > Device Info**



## サウジアラビア王国

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

**Settings > Device Info**

## メキシコ

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

**Settings > Device Info**



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

## モルドバ

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

**Settings > Device Info**

## モロッコ



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 00025260ANRT2020

Date d'agrément: 25/08/2020

## ナイジェリア

この通信装置の接続や使用は、ナイジェリア通信委員会によって許可されています。

## オマーン

TRA/TA-R/9827/20  
D090258

## パキスタン

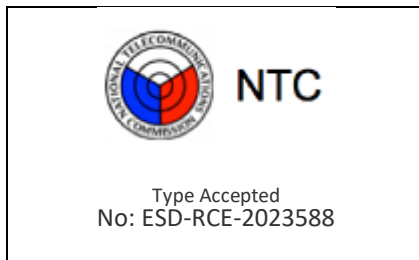
PTA Approved

Model No.: FB418

TAC No.: 9.775/2020

Device Type: Bluetooth

## フィリピン



## セルビア



## シンガポール

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

**Settings > Device Info**

## 大韓民国

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

**Settings > Device Info**

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

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

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

台湾

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 > 設備信息

Translation:

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

**Settings > Device Info**

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，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。
- 低功率射頻器材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。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材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:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

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。
- 請勿將電池曝露於火焰、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

使用過度恐傷害視力

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:

Excessive use may damage vision

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 FB418	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	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

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

### Settings > Device Info

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER88845/ 20

Model: FB418

Type: Wireless Activity Tracker

## イギリス

### Simplified UK Declaration of Conformity



Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB418 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](http://www.fitbit.com/safety)



ザンビア

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 10 / 13



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。