



# fitbit inspire



ユーザーマニュアル  
バージョン 2.1

# 目次

---

<b>開始</b> .....	5
同梱内容.....	5
<b>Inspire のセットアップ</b> .....	6
トラッカーの充電 .....	6
携帯電話またはタブレットでの設定.....	7
Windows 10 PC での設定.....	7
Fitbit アプリでデータを確認可能.....	8
<b>Inspire の着用</b> .....	9
手首に Inspire を着用してください.....	9
バンドの固定 .....	9
利き腕 .....	10
クリップで Inspire の着用 .....	10
クリップの配置 .....	11
<b>ベルトの交換</b> .....	12
バンドを取り外します .....	12
バンドの取り付け .....	12
<b>基本</b> .....	13
Inspire のナビゲート.....	13
基本的なナビゲーション.....	13
クイック設定.....	15
Inspire の手入れ.....	15
<b>時計の文字盤変更</b> .....	16
<b>通知機能</b> .....	17
通知の設定 .....	17
着信通知の表示 .....	17
通知をオフにする設定 .....	18
<b>タイムキーパー</b> .....	19
アラームの設定 .....	19
アラームの消去またはスヌーズ.....	20
タイマーs アプリを使用.....	20
<b>アクティビティと睡眠</b> .....	21

データを見る .....	21
毎日の運動目標の記録 .....	22
目標の選択 .....	22
時間毎のアクティビティの記録 .....	22
運動の自動トラッキング .....	23
睡眠のデータを記録 .....	23
睡眠目標を設定 .....	23
睡眠習慣について .....	23
<b>アップデート、再起動、および消去 .....</b>	<b>24</b>
Inspire の更新 .....	24
Inspire の再起動 .....	24
Inspire の消去 .....	24
<b>トラブルシューティング .....</b>	<b>25</b>
反応しないデバイス .....	25
<b>一般情報および仕様 .....</b>	<b>26</b>
センサー .....	26
材質 .....	26
ワイヤレステクノロジー .....	26
触覚フィードバック .....	26
バッテリー .....	26
データ保存 .....	26
ディスプレイ .....	26
バンドサイズ .....	27
環境条件 .....	27
さらに詳しく .....	27
返品ポリシーおよび保証 .....	27
<b>規制および安全通知 .....</b>	<b>28</b>
米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント .....	28
カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント .....	29
EU（欧州連合） .....	30
アルゼンチン .....	31
オーストラリアおよびニュージーランド .....	31
中国 .....	31

インド.....	32
イスラエル .....	33
日本.....	33
メキシコ.....	33
モロッコ.....	33
ナイジェリア .....	34
オマーン.....	34
パキスタン .....	34
フィリピン .....	35
セルビア.....	35
大韓民国.....	35
台湾.....	36
アラブ首長国連邦 .....	37
ザンビア.....	38
安全に関する規約 .....	38

# 開始

---

Fitbit Inspire は、健康的な習慣を身に着ける手助けをするフレンドリーなフィットネストラッカーです、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 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 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 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 のセットアップ

最高の体験を得るには、iPhones 及び iPads 向けあるいは Android フォン向けの Fitbit アプリを使用します。Windows 10 デバイスでも Inspire を使用できます。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 使用可能な Windows 10 PC をお使いください。スマートフォンは、通話、テキストメール、カレンダー、スマートフォンアプリの通知用に必要です。

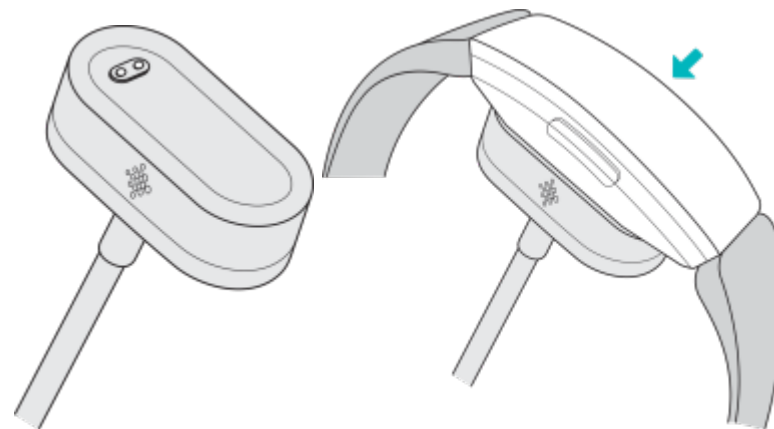
Fitbit アカウントを作成する場合、身長、体重、性別を入力するよう求められます。カロリー燃焼は、それから歩幅を計算して、距離、基礎代謝率を推定することができます。アカウントを設定すると、お名前、苗字のイニシャル、写真が他のすべての Fitbit ユーザーに公開されます。他の情報を共有することもできますが、入力するほとんどの情報はデフォルトで非公開です。

## トラッカーの充電

Inspire をフル充電するとバッテリーは 5 日以上持ちます。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。

### Inspire の充電方法

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、または別の低エネルギー Charge 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を持ち、マグネットの力で接続されるまで、トラッカーの背面にあるポートの近くに持っていきます。充電ケーブルのピンがトラッカーの背面にあるポートと合っていることを確認してください。



充電が完了するまで最大 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、スマイルの電池アイコンが点灯します。

## 携帯電話またはタブレットでの設定

Fitbit アプリで、Inspire を設定します。Fitbit アプリケーションは、人気のほとんどの携帯電話やタブレットに対応しています。詳細は [fitbit.com/devices](https://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：
  - iPhones および iPad 専用の Apple App ストア
  - [Android](#) 携帯電話専用の Google Play ストア
  - Windows 10 デバイス専用の [Microsoft](#) 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、アカウントアイコン >  > 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 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) をご覧ください。

## Windows 10 PC での設定

互換性のあるスマートフォンをお持ちでない場合は、Bluetooth 相互対応の Windows 10 PC や Fitbit のアプリから Inspire の設定や同期を行うこともできます。

パソコンに Fitbit アプリをインストールするには：

1. パソコンの [スタート] ボタンをクリックし、Microsoft ストアを開きます。
2. 「Fitbit アプリ」を検索し、**[無料]** ボタン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。
3. **[Microsoft アカウント]** をクリックして、既存の Microsoft アカウントにログインします。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. アプリを開く。
  - 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、[アカウントアイコン]  > **[デバイスの設定]** 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。
5. このまま画面上の指示に従い、Inspire 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クターの情報を確認し、Fitbit アプリを探索してください。

## Fitbit アプリでデータを確認可能

Inspire を同期して、データを Fitbit アプリに転送すると、運動や睡眠データの表示、食事や水分の摂取、課題等への参加履歴などが確認できます。

Fitbit アプリを開くたびに、Inspire が近くにあればいつでもすぐにアプリに同期されます。

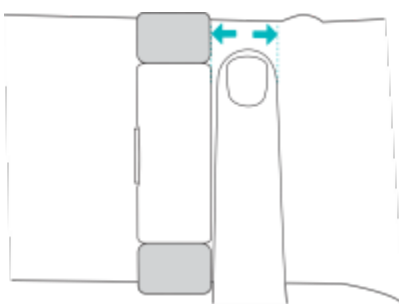


# Inspire の着用

Choose to wear Inspire を手首の周りに着用するか、クリップアクセサリ（別売）で使用するか選びます。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、以下をご覧ください「[バンドの交換](#)」ページ 12。

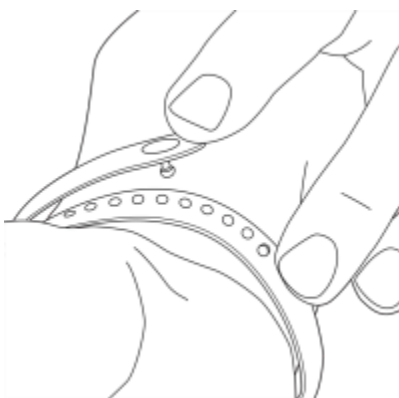
## 手首に Inspire を着用してください

Inspire を手首から一指分上に着用します、バンドを取り付け、手首にトラッカーをしっかりと固定します。詳細は、以下をご覧ください「[バンドの交換](#)」ページ 12。



## バンドの固定

1. もし以前にクリップで Inspire を着用していた場合、デバイス設定を「手首上に」に変更します。詳細は以下をご覧ください。「[Inspire のナビゲート](#)」ページ 13。
2. Inspire を手首に巻き付けます。
3. バンドの留め具のある側を輪の中に通します。
4. リストバンドの両端が直接重なるように位置を合わせ、手首に最もフィットする穴を選択します。




5. 留め具とリストバンドを親指と人差し指ではさみ、カチッと収まるまでバンドを押さえます。装着時に、トラックで手首をきつく締め付けないでください。



## 利き腕

精度を高めるために、Inspire を利き手または利き手と反対の手、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。デフォルトでは、手首設定は利き手の反対の手に設定されます。Inspire 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] > [手首] > [利き手] をタップします。

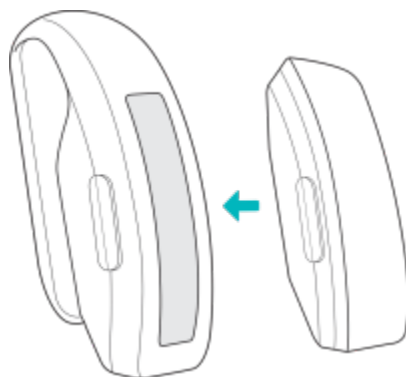
## クリップで Inspire の着用

Inspire を衣類にクリップして着用します。バンドを外し、クリップにトラックを付けます。詳細は、以下をご覧ください「[バンドの交換](#)」ページ 12。

クリップに Inspire を入れる方法

1. もし以前に手首に Inspire 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。詳細は以下をご覧ください。「[Inspire のナビゲート](#)」ページ 13。

2. 画面が手前を向くようにしてトラッカーを持ち、左側のボタンを押します。
3. 開口部が手前を向くようにしてクリップを持ち、ボタンを左側に差し込みます。
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 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 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。いろいろな場所に着けてみて、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 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。



## ベルトの交換

Inspire 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アクセサリ・リストバンド [fitbit.com](https://www.fitbit.com) で別売り、と交換することができます。バンドの測定については、ページの「バンドサイズ」をご覧ください 27。

### バンドを取り外します

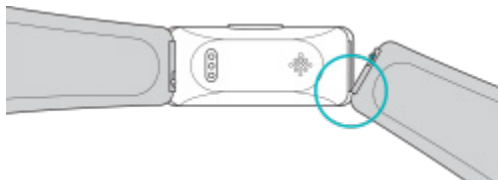
1. Inspire を裏返して、クイックリリースレバーを探します。
2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、慎重にバンドをトラッカーから引き離して外します。



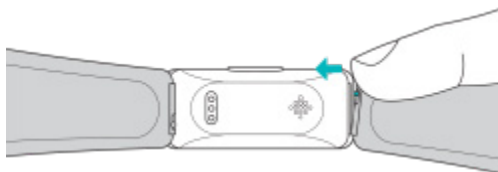
3. 他方も同じように外してください。

### バンドの取り付け

1. バンドを取り付けるには、バンドを 45 度から向けて持ち、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、ベルト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放します。

# 基本

---

ナビゲート方法、バッテリー残量の確認、トラッカーのお手入れ方法を学びます。

## Inspire のナビゲート

Inspire は、OLED 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、上下にスワイプするか、ボタンを押して、Inspire にナビゲートします。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

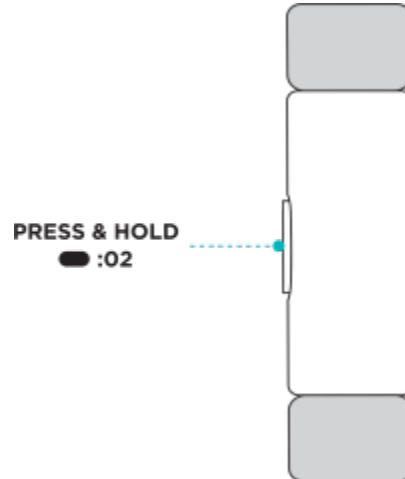
ホーム画面には時計が表示されます。

- 下にスワイプして、Inspire のアプリをスクロールします。アプリを開くには、スワイプしてアプリを見つけ、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。



## 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 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にラインで暗くなります。



[クイック設定] 画面上において:


バッテリー	バッテリー残量を確認します。
画面をオン	Screen Wake 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て、画面をオンに切り替えます。
手首上の設定	Inspire を手首に着用しているときは、トラッカーが手首に設定されていることを確認してください。Inspire を手首に着用しているときは、トラッカーがクリップに設定されていることを確認してください。
通知	通知設定がオンになっていると、Inspire は携帯電話を近くに置いてるときに電話からの通知を表示します。詳細についてはページの「通知」をご覧ください 17。

## Inspire の手入れ

定期的に Inspire を掃除して乾燥させることが大切です。詳細については、[fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare) をご参照ください。


## 時計の文字盤変更

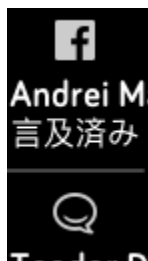
---

1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Inspire のタイトル] をタップします。
2. [時計の文字盤] > [すべての時計] 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. [選択] をタップし、時計の文字盤を Inspire に追加します。




## 通知機能

Inspire は、通話、テキスト、カレンダー、そしてお使いの携帯電話でアプリ通知を表示して、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

携帯電話の Bluetooth がオンになっていて、通知を受信できることを確認してください（多くの場合は [設定] > [通知] で）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 のタイトル] 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、電話にインストールされているサードパーティの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。

iPhone、iPad を使用している場合、Inspire 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を表示します。Android フォンをお使いの場合は、セットアップ時に選択したカレンダーアプリからのカレンダー通知が Inspire に表示されます。

詳細は [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

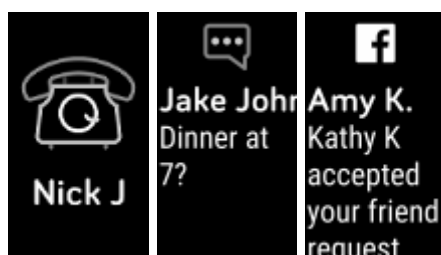
## 着信通知の表示

お使いのスマートフォンと Inspire 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。

- 携帯電話 — 発信者の名前または番号が 1 回スクロールされます。ボタンを押してアラートを消去します。

- 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下を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 .




注意；お使いのデバイスは、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 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、トラッカーが振動せず、電話が通知を受信したときに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 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。
3. デバイスを同期させて変更内容を保存してください。

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すると、クイック設定画面にアクセスします。
2. [通知] をタップして、オフに切り替えます。


携帯電話の設定を使用する場合、この設定がオフになるまで、トラッカーの通知は送信されません。

# タイムキーパー

---

設定した時間に振動か、アラームで起こしてくれます。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。

## アラームの設定

Fitbit アプリでアラームを設定および削除します。アラームアプリの Inspire で直接アラームを有効または無効にします .

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



## 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。アラームを削除するには、そのボタンを押します。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が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用

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) をご覧ください。

# アクティビティと睡眠

Inspire の装着時は、さまざまなデータを連続して記録します。終日 Fitbit アプリの範囲内でデータは自動的に同期します。

## データを見る

お使いのトラッカーのクロックフェイスから上にスワイプすると、次のような毎日の統計が表示されています。

コア統計	今日の歩数、歩いた距離、登った階数、燃焼カロリー、アクティブ・ゾーン時間（分）
時間単位の歩数	過去 1 時間に歩いた歩数と、運動目標を達成した時間数（タップしてこれらのデータ間を切り替えます）
サイクル追跡	できれば、現在の月経周期段階の情報生理周期の現段階に関する情報（該当する場合）
睡眠	睡眠時間
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入る場所

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



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。

詳細は [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 毎日の運動目標の記録

Inspire では、選択し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、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。

詳細は [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

Inspire で目標の進捗状況を記録してください。詳しくは、「[データを確認する](#)」ページ 21 をご覧ください。

## 時間毎のアクティビティの記録

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

運動リマインダーは1時間ごとに 250 歩以上歩くように微調整します。250 歩歩いていない場合はバイブが振動し、画面上に 10 分ごとに時間まで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、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](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 運動の自動トラッキング

Inspire では、少なくとも 15 分以上続けると、高度な運動のアクティビティを自動的に認識して記録します。デバイスを同期して、Fitbit アプリの運動タイルのアクティビティに関する基本的なデータを確認します。

アクティビティが追跡される前の最短期間を変更する方法等の詳細情報については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 睡眠のデータを記録

Inspire を着用して寝ると、睡眠時間と就寝中の動きを自動的に追跡記録し、睡眠パターンを理解できます。Inspire は、就寝する時間、睡眠時間、目を覚ますまでの所要時間、休めなかった時間など、複数の睡眠指標を記録します。

詳細は [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、一晩あたりの睡眠時間が 8 時間の睡眠が目標時間の睡眠が目標です。この目標は、お客様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) をご覧ください。

### 睡眠習慣について

Fitbit プレミアムのサブスクリプションをご利用いただくと、睡眠スコアに関する詳細を確認することで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) をご覧ください。

# アップデート、再起動、および消去

Inspire のアップデート、再起動、および消去方法

## Inspire 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。

アップデートしてインストールの準備ができると、Fitbit アプリに通知が表示されます。アップデート中は、トラッカーとスマートフォンの距離を互いに近づけて離さないでください。アップデートを開始すると、Inspire に進捗バーが表示されて、アップデートが完了するまでの間、Fitbit アプリには進捗状況が表示されます。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。

---

注意：Inspire 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) をご覧ください。

## Inspire の再起動


Inspire を同期できない場合、統計情報が表示されない場合、またはトラッカーが反応しない場合は、デバイスを再起動してください。

1. Inspire 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](#)」ページを 6 確認ください。
2. トラッカーのボタンを 8 秒長押しします。ボタンを解除します。[笑顔] が表示され確認して、Inspire が振動し、トラッカーが再起動します。

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。

## Inspire 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、まずお客様の個人データを消去してください。

1. Inspire 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 秒間押しして放します。トラッカー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 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。

## 反応しないデバイス

次のいずれかの問題が発生した場合は、デバイスを再起動します:

- 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

手順については、ページの「[Inspire の再起動](#)」を参照してください [24](#)。

その他のトラブルシューティングのためにまたは顧客サポートへのお問い合わせは、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

# 一般情報および仕様

---

## センサー

Fitbit Inspire 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。

## 材質

Inspire の枠はプラスチック製です。Inspire のクラシックバンドには、多くのスポーツウォッチで使用されている、柔軟で耐久性があるエラストマー素材が使用され、アルマイト製の留め具が付属しています。アルマイトには微量のニッケルが含まれており、ニッケルに敏感な肌はアレルギー反応を示す場合もあります。ただし、Fitbit の全製品におけるニッケル含有量は、欧州連合の厳格な指令に適合しています。

## ワイヤレステクノロジー

Inspire は Bluetooth 4.0 無線送受信機を搭載しています。

## 触覚フィードバック

Inspire は、アラーム、目標、通知、およびリマインダー用の振動モーターを搭載しています。

## バッテリー

Inspire 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。

## データ保存

Inspire 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 アプリでトラッカーを同期化し、履歴データにアクセスします。

## ディスプレイ

Inspire は OLED 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	-20° から 45°C (-4° から 113°F)
非動作温度	-4° ~ 14°F (-20° ~ -10°C) 45° から 60°C (113° から 140°F)
防水性能	耐水性能 (最大で水深 50 m まで)
最高動作標高	28,000 フィート (8,534 m)

## さらに詳しく

トラッカーに関して詳しく知るには、Fitbit アプリの進捗状況の記録方法、Fitbit Premium を使用した健康習慣作りについて [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) にアクセスしてください。

## 返品ポリシーおよび保証

保証情報および [fitbit.com](https://fitbit.com) 返品ポリシーについては、弊社のウェブサイト [fitbit.com/returns](https://fitbit.com/returns) をご覧ください。

# 規制および安全通知

---

ユーザーへの通知：この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。内容を閲覧するには: [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 FB412

FCC ID: XRAFB412

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

**Settings > Device Info**

**Unique Identifier: FB412**

### **Responsible Party - U.S. Contact Information**

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

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

### **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 FB412

IC: 8542A-FB412

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

**Settings > Device Info**

**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)

Model FB412

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB412 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 FB412 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 FB412 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 FB412 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 FB412 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)



アルゼンチン

Model FB412:

**CNC** COMISIÓN NACIONAL  
DE COMUNICACIONES **C-22555**

オーストラリアおよびニュージーランド



中国

Regulatory content can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info**

Model FB412:

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 6.3dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

**China RoHS**

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
	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)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下 (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).



インド

Model FB412

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

**Settings > Device Info**



## イスラエル

Model FB412

55-01198 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## 日本

Model FB412

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

Settings > Device Info



201-180693

## メキシコ

Model FB412



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

Model FB412

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18210 ANRT 2018

Date d'agrément: 11/12/2018

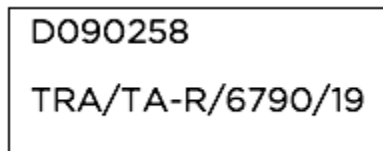
## ナイジェリア

Model Name FB412

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

## オマーン

Model FB412



## パキスタン

Model No.: FB412

TAC No: 9.6044/2018



**Model: FB412**

**Serial No: Refer to retail box**

**Year of Manufacture: 2018**

# フィリピン

Model FB412



# セルビア

Model FB412



# 大韓民国

Model FB412



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

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

台灣

Model FB412



CCAF19LP0010T1

低功率警語:

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:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

## Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

使用過度恐傷害視力」

使用 30 分鐘請休息 10 分鐘。2 歲以下幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

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.

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。

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.

## アラブ首長国連邦

Model FB412

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

# ザンビア

Model FB412



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 3

## 安全に関する規約

本機器は、以下の EN 規格の仕様に準拠しており、安全性認証に準拠していることが検査済みです。EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017。

©2020 Fitbit, Inc.全著作権所有。Fitbit ならびに Fitbit のロゴは、米国およびその他の国々における Fitbit Inc. の商標または登録商標です。Fitbit の商標の詳しいリストは <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list> に記載されています。第三者の商標は、それぞれの所有者に帰属します。