



fitbit ionic



ユーザーマニュアル
バージョン 4.6

目次

開始	6
同梱内容	6
Ionic の設定	7
お手持ちのウォッチを充電する	7
スマートフォンまたはタブレットでの設定	8
Windows 10 PC での設定	9
Wi-Fi に接続	9
Fitbit アプリでデータを確認可能	10
Ionic の着用.....	10
全日装着の位置と運動時の着用位置	10
利き腕	11
ベルトの交換	11
バンドを取り外します	12
バンドの取り付け	12
基本	13
Ionic のナビゲート.....	13
基本的なナビゲーション	13
ボタンショートカット	15
設定の調整	18
バッテリー残量をチェック	18
デバイスロックの設定	19
画面をオフにする	19
Ionic ケア用品.....	19
アプリと文字盤	20
アプリを開く	20
アプリを並び替える	20
アプリの削除	20
アプリの更新	20
追加アプリのダウンロード	21
時計の文字盤変更	21
スマートフォンからの通知	23
通知の設定	23

着信通知の表示	23
通知の管理	24
通知をオフにする設定	24
携帯電話の応答または拒否	25
メッセージへ応答 (Android フォン)	26
タイムキーパー	27
アラームアプリを使用	27
アラームの消去またはスヌーズ	27
タイマーアプリを使用します	28
アクティビティとウエルネス	29
データを見る	29
毎日の運動目標の記録	29
目標の選択	30
時間毎のアクティビティの記録	30
睡眠のデータを記録	31
睡眠目標を設定	31
睡眠習慣について	31
心拍数を確認する	31
ガイド付き呼吸セッションの実践	31
エクササイズと心臓の健康	33
運動の自動トラッキング	33
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析	33
エクササイズの記録	34
エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズ	34
ワークアウトサマリーの確認	35
心拍数を確認する	35
カスタム心拍ゾーン	37
アクティブ・ゾーン時間 (分) を取得	37
アクティビティの共有	37
心肺機能のフィットネスレベルを表示	38
ミュージックとポッドキャスト	39
Bluetooth ヘッドフォンまたはスピーカーの接続	39
個人の音楽とポッドキャストを聞く	40
Windows 10 PC で音楽とポッドキャストを追加	40
Mac で音楽とポッドキャストを追加	42

Ionic で音楽をコントロールする	44
音楽ソースの選択	44
音楽のコントロール	44
Pandora アプリで音楽を聴く (米国のみ)	45
Deezer app アプリで音楽を聴く	45
Fitbit Pay	46
クレジットカードとデビットカードを使用する	46
Fitbit Pay を設定	46
購入	46
既定のカードを変更する	48
交通機関の支払い	48
天気	49
天気の確認	49
都市を追加する/削除する	49
アップデート、再起動、および消去	50
Ionic の再起動	50
Ionic の消去	50
Ionic の更新	50
トラブルシューティング	51
心拍数シグナルの欠落	51
GPS 信号の欠落	51
Fitbit に接続できない	52
他の問題	52
一般情報および仕様	53
センサーおよびコンポーネント	53
材質	53
ワイヤレス テクノロジー	53
触覚フィードバック	53
バッテリー	53
データ保存	53
ディスプレイ	54
バンドサイズ	54
環境条件	54
さらに詳しく	54
返品ポリシーおよび保証	54

開始

Fitbit Ionic へようこそ、これはライフスタイルに合わせてデザインされた時計です。ダイナミックトレーニング、内蔵 GPS、継続的な心拍数追跡などを使用して、目標達成のためのガイダンスを得ることができます。

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)。Ionic 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

Ionic の同梱物：



ラージバンド付きウォッチ



充電ケーブル



追加のスマールバンド

Ionic 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。

Ionic の設定

最高の体験を得るには、iPhone 及び iPad 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。

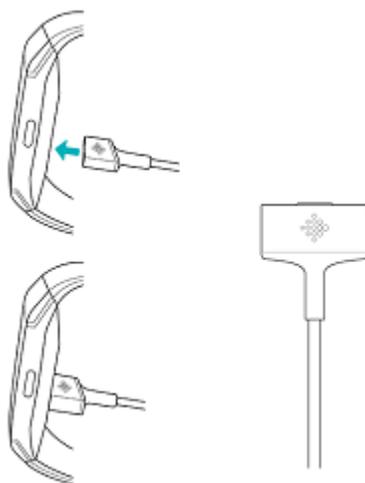
Fitbit アカウントを作成する場合、身長、体重、性別を入力するよう求められます。カロリー燃焼は、それから歩幅を計算して、距離、基礎代謝率を推定することができます。アカウントを設定すると、お名前、苗字のイニシャル、写真が他のすべての Fitbit ユーザーに公開されます。他の情報を共有することもできますが、入力するほとんどの情報はデフォルトで非公開です。

お手持ちのウォッチを充電する

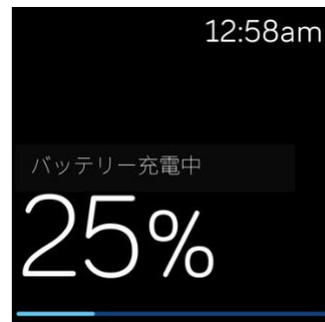
Ionic を完全に充電すると、バッテリーは 5 日間継続使用できます。バッテリー寿命と充電サイクルは使用状態やその他の要因によって変化するため、実際の結果は異なる場合があります。

Ionic 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、時計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時計の背面にあるポートと合うか確認してください。

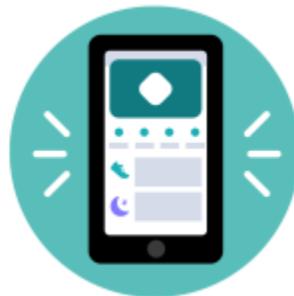


充電が完了するまで最大2時間かかります。時計の充電中は、画面をタップまたはボタンを押して電池の残量を確認できます。



スマートフォンまたはタブレットでの設定

Fitbit アプリのをセットアップします。Fitbit アプリは、広く使われているスマートフォンやタブレットに対応しています。



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 フォン専用の [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、Ionic をアカウントに接続します。

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

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

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 Ionic 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、Ionic 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。

Wi-Fi に接続

設定時には、Ionic を Wi-Fi ネットワークに接続するように求められます。Ionic は、Pandora や Deezer から音楽を転送したり、Fitbit アプリギャラリーからアプリをダウンロードしたり、よりすばやくより信頼のおける OS 更新ダウンロードしたりするために Wi-Fi を使用します。

Ionic は、暗号化されていない、WEP、WPA パーソナル、および WPA2 パーソナルの Wi-Fi ネットワークに接続することができます。ただし、このウォッチは、5GHz Wi-Fi、WPA エンタープライズ、—例えばログイン、サブスクリプション、プロファイルなどのパスワード以上が必要なパブリックネットワークには接続されません。コンピュータで Wi-Fi ネットワークに接続する際に、ユーザー名またはドメインの欄が表示される場合、こういったネットワークへの接続はサポートされていません。

最良の結果を得るには、Ionic を自宅または職場の Wi-Fi ネットワークに接続してください。接続する前にネットワークのパスワードを確認します。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

Fitbit アプリでデータを確認可能

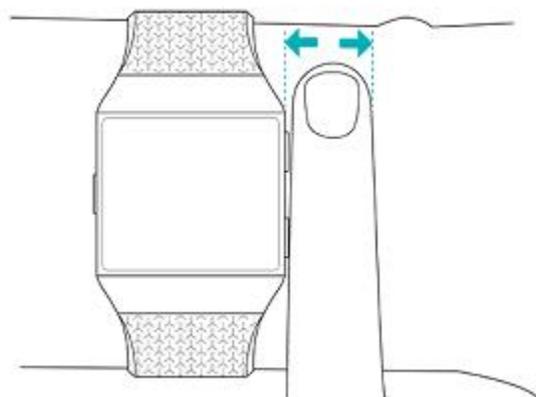
お使いのスマートフォンやタブレットから Fitbit アプリを開くと、運動や睡眠データを表示したり、食事や水分の摂取を記録したり、チャレンジに参加したり等ができます。

Ionic の着用

手首に Ionic を着用してください。異なるサイズのバンドを取り付ける必要がある場合や、別のバンドを購入する場合は、ページの「リストバンドの交換」の手順をご覧ください 11。

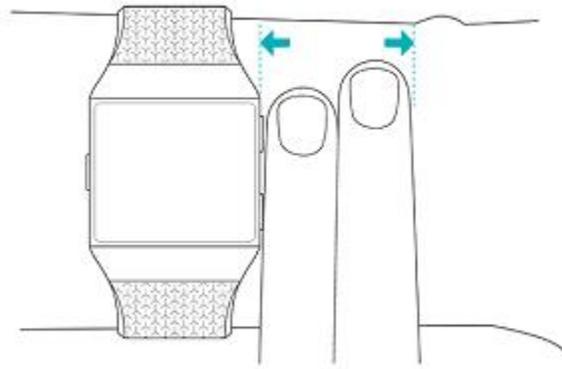
全日装着の位置と運動時の着用位置

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



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（指 2 本分幅）高い位置に装着していると、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、時計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。



- トラッカーを腕の上部に着用して、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リストバンドがしっかりと固定されており、実行するときは、緩んでいることに留意します。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、Ionic 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。Ionic 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。

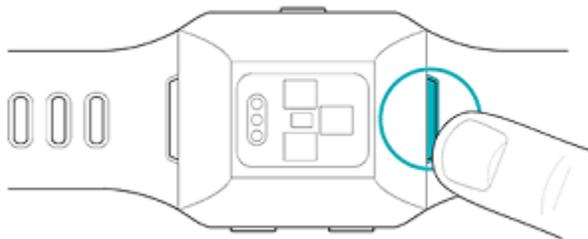
[今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Ionic のタイル] > [手首] > [利き手] をタップします。

ベルトの交換

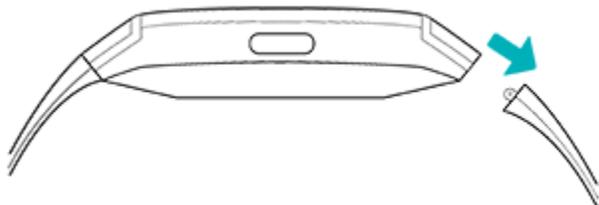
Ionic にはスモールリストバンドがつけられており、他にもボトムバンド（ラージサイズ）が付属し、同梱されています。トップバンドとボトムリストバンドの両方をアクセサリ・リストバンド [fitbit.com](https://www.fitbit.com) で別売り、と交換することができます。バンドの測定については、ページの「[バンドサイズ](#)」をご覧ください [54](#)。

バンドを取り外します

1. Ionic を裏返して、リストバンドの留め具を見つけます。



2. ラッチを解除するには、ストラップ上の平らな金属ボタンを押し下げます。
3. ウォッチからそっとベルトを引っ張り、ベルトを外します。

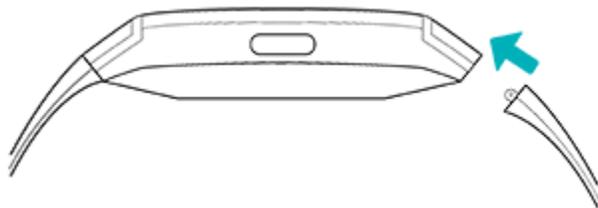


4. 他方も同じように外してください。

バンドを取り外せなかったり、引っかかった感触がある場合は、優しく前後に動かして外してください。

バンドの取り付け

リストバンドを取り付けるには、パチンとはまった感触があるまで、時計の端を押してください。留め具付きのバンドが時計の上部に取り付けられています。



基本

Ionic の設定を管理する方法、個人用暗証番号コードを設定する方法、および画面を操作する方法について説明します。

Ionic のナビゲート

Ionic のカラー液晶タッチスクリーンには、三つのボタンがあります：背面、上部と底部です。



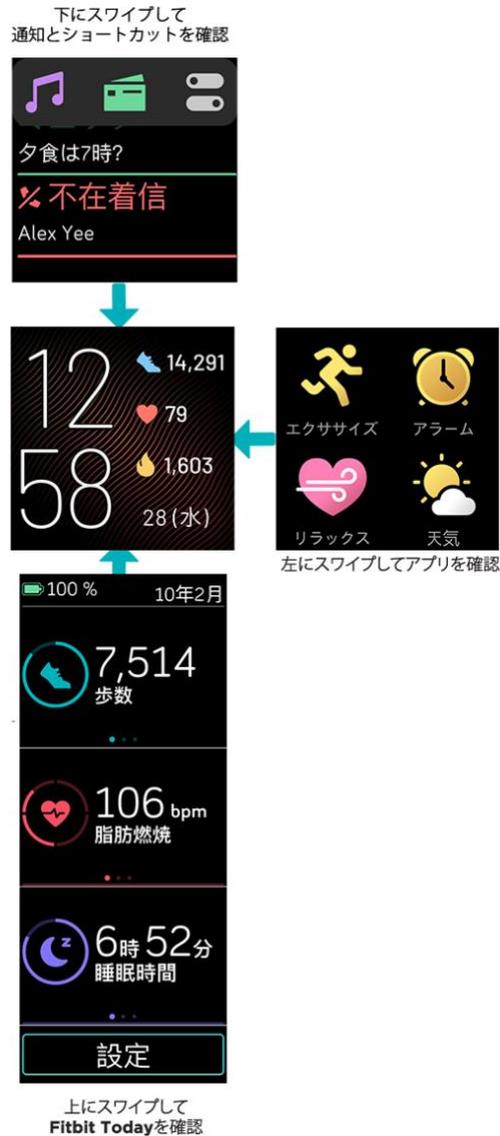
画面をタップするか、左右または上下にスワイプするか、またはボタンを押して、Ionic をナビゲートします。使用時以外は Ionic の画面がオフになり、バッテリーを節約します。オンにするには、画面をダブルタップするか、ボタンを押します。

基本的なナビゲーション

ホーム画面には時計が表示されます。

- 下にスワイプすると通知が表示されます。

- いつでも画面上部から下にスワイプして、通知を表示し、音楽コントロール、Fitbit Pay（サポートされているデバイス上）およびクイック設定へのショートカットにアクセスできます。ショートカットは2秒後に消えます。もう一度表示するには、下にスワイプしてください。
- 上にスワイプすると、毎日の統計情報が表示されます。
- 左にスワイプして、時計のアプリを確認します。
- [戻る] ボタンを押して前の画面に戻るか、または時計の文字盤に戻ってください。



ボタンショートカット

特定の機能にすばやくアクセスするには、Ionic 上のボタンを長押しします。通知を表示したりアプリを開いたりします。

ショートカットを選択

[戻る] ボタンを 2 秒間長押しして Fitbit Pay (Fitbit Pay が有効なウォッチ)、音楽コントロール、通知や特定のアプリを有効にします。



最初にボタンショートカットを使用する際、どの機能が有効になるかを選択できます。後でボタンをホールドしたときにどの機能が有効になるかを変更するには、 お使いのウォッチで設定アプリを開き、**[左ボタン]** オプションをタップします。

通知

通知を表示するには、上ボタンを長押しします。



上下にスワイプすると、通知がスクロールします。

アプリショートカット

Ionic のボタンを押してお好みのアプリにクイックアクセスします。ショートカットにアクセスするには、時計画面に移動します。ボタンは以下のように配置されています。

- 上ボタン - 最初のアプリ画面の左上にあるアプリを開きます。
- 下ボタン - 最初のアプリ画面の左下にあるアプリが開きます。

アプリを並べ替えて、Ionic をカスタマイズしましょう。詳細はページ上の「[アプリの並べ替え](#)」をご覧ください 20。

クイック設定

画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[クイック設定] アイコンをタップして  特定の設定にアクセスします。

応答なし 	<p>サイレントモード設定がオンの場合：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 画面上部から下にスワイプしてデータを確認した際に、[サイレントモード] アイコン  が表示されます。 <p>「マナーモード」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>
スリープモード 	<p>睡眠モード設定がオンの場合：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 画面の明るさは、暗めに設定されています。 • 手首を回しても画面は暗いままで。 • 画面上部から下にスワイプしてデータを確認した際に、[睡眠モード] アイコン  が表示されます。 <p>睡眠スケジュールを設定すると、睡眠モードは自動的にオフになります。スケジュールを設定するには、設定アプリを開き、 [睡眠モード] > [スケジュール] をタップします。睡眠モードは、手動でオンにしている場合でも、スケジュールした時間が来ると自動的にオフになります。</p> <p>「マナーモード」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>
画面をオン 	<p>画面の起動を自動にすると、手首を回すたびに画面はオンになります。</p> <p>画面の起動を手動にすると、ボタンを押せば画面はオンになります。</p>
明るさ 	<p>画面の明るさを調整する。</p>

設定の調整

設定アプリの基本設定管理  :

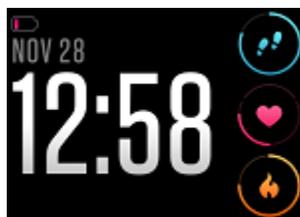
アクティブな心拍ゾーン (分)	アクティブ・ゾーン時間 (分) 週次目標通知をオン、オフします。
[Bluetooth]	接続済み Bluetooth デバイスを管理する。
応答なし	エクササイズアプリを使用中に、すべての通知をオフにするか、[サイレントモード] の自動オンを選択します  。
心拍数の記録	心拍数検出をオンまたはオフにします。
心拍ゾーンの通知	毎日のアクティビティ中に受信する心拍ゾーンのアラートをオンまたはオフにします。詳細については、 help.fitbit.com をご覧ください。
左ボタン	「戻る」ボタンが有効化する機能を選択します。
バックライトの点灯時間	スマートウォッチの操作を中止した以降画面がそのままの時間を選択します。
画面をオン	手首を回すと画面をオンにするか選択します。
スリープモード	スリープ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。
バイブレーション	ウォッチの振動強度を調整します。

設定をタップして調整します。下にスクロールして、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

画面上部から下にスワイプします。バッテリー残量のアイコンが左上に表示されます。

バッテリー残量が低下すると (残り 24 時間以内)、時計の文字盤に赤いバッテリーインジケータが表示されます。お使いのバッテリーが極めて低下している (残りの 4 時間未満) の場合は、バッテリーインジケータが点滅します。



バッテリーが 25% 以下になると、Ionic の Wi-Fi はオフになり、お使いのデバイスの更新はできません。

デバイスロックの設定

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

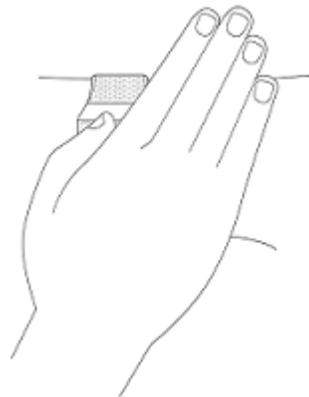
端末ロックをオンにするか、Fitbit アプリで暗証番号コードをリセットする：

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

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

画面をオフにする

未使用時に画面をオフにするには、ウォッチの表面を反対側の手で覆うか、[戻る] ボタンを押すか、体から手首を離します。

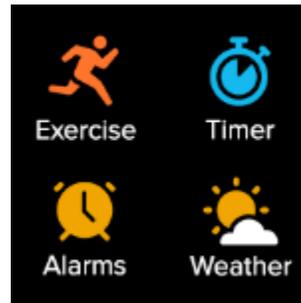


Ionic ケア用品

定期的に Ionic 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 をご参照ください。

アプリと文字盤

Fitbit アプリ時計ギャラリーには、時計をパーソナライズし、健康、フィットネス、タイムキーパー、そして毎日のニーズなどたくさんの方のニーズを満たすためのアプリと文字盤が用意されています。



アプリを開く

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

アプリを並び替える

Ionic でアプリの場所を変更するには、タイルを長押し選択し、新しい場所にドラッグします。そのアプリはサイズが少し大きくなり時計が振動するとアプリが選択されます。

アプリの削除

Ionic にインストールされているほとんどのアプリを削除できます。

1. Fitbit アプリの [今日のタブ]  から、[プロフィール写真] > [Ionic のタイル] をタップします。
2. アプリを**タップ**します。
3. [マイアプリ] タブで、削除したいアプリをタップします。アプリを検索するには上方向にスワイプする必要があります。
4. [削除] をタップします。

アプリの更新

アプリの更新には Wi-Fi が必要です。時計が充電中で、Wi-Fi ネットワークの範囲内にある場合、Ionic は更新情報を検索します。

手動でアプリを更新することもできます：

1. Fitbit アプリの [今日のタブ]  から、 [プロフィール写真] > [Ionic のタイル] をタップします。
2. アプリを **タップ** します。
3. [マイアプリ] タブで、更新したいアプリを検索します。アプリを検索するには上方向にスワイプする必要があります。
4. アプリの横のピンク色の [更新] ボタンをタップします。

追加アプリのダウンロード

1. Fitbit アプリの [今日のタブ]  から、 [プロフィール写真] > [Ionic のタイル] をタップします。
2. アプリを **タップ** > **すべてのアプリ**。
3. 利用可能なアプリケーションを参照してください。インストールしたいアプリが見つかったら、アプリをタップします。
4. [インストール] をタップしてアプリを Ionic に追加します。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

時計の文字盤変更

Fitbit Clock Gallery は、お使いのウォッチ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. Fitbit アプリの [今日のタブ]  から、 [プロフィール写真] > [Ionic のタイル] 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 Ionic に追加します。

最大 5 つの時計の文字盤を保存でき、それらの間で切り替えることができます：

- 新しい時計の文字盤を選択すると、すでに 5 つの保存された時計の文字盤がない限り、自動的に保存されます。
- 保存したウォッチの文字盤を見るには、クロックアプリを開き、 スワイプしてご使用になりたいクロックフェイスを見つけます。タップして選択します。
- Fitbit アプリで保存した時計の文字盤を表示するには、 [今日] タブ  > [プロフィール写真] > [デバイス画像] > [時計の文字盤] をタップします。 [My 時計の文字盤] で保存した時計の文字盤を表示できます

- 時計の文字盤を削除するには、[時計の文字盤] > [時計の文字盤を削除] をタップします。
- 保存した時計の文字盤を切り替えるには、[時計の文字盤] > [選択] をタップします。

スマートフォンからの通知

Ionic 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。トラッカーを携帯端末から 30 フィート以内に保ち、通知を受け取ります。

通知の設定

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）。その後、通知を設定します：

1. Fitbit アプリの [今日のタブ]  から、[プロフィール写真] > [Ionic 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、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、Ionic 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 Ionic に表示されます。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

着信通知の表示

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



お使いのウォッチのバッテリーが極度に低下している場合、通知が入っても、トラッカーが振動したり、画面がオンになることはありません。

通知の管理

Ionic 上では最大 30 個の通知を保存することができ、それ以上の通知は、新しい通知が受信されると古い順に上書きされていきます。

通知を管理するには：

- 画面上部から下にスワイプすると通知が確認できます。通知をタップすると拡大して表示されます。
- 通知を削除するには、タップして拡大し、下にスワイプして **[クリア]** をタップします。
- 一度にすべての通知を削除するには、通知リストの一番上までスワイプして **[すべてクリア]** をタップします。

通知をオフにする設定

Ionic 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] > [Ionic のタイル] > **[通知]** をタップします。
2. 時計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. 画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[クイック設定] アイコンをタップします 。
2. [サイレントモード] アイコンをタップします。🔕 目標のお祝いや移動のリマインダーなどすべての通知の表示がオフになります。



スマートフォンの「サイレント」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。

携帯電話の応答または拒否

iPhone または Android (8.0 以降) の電話とペアリングされている場合、Ionic で電話の着信または拒否が可能です。古いバージョンの Android OS を使用しているスマートフォンの場合は、トラッカーからの通話を拒否することしかできません。

電話に出るには、時計の画面上の緑色の電話アイコンをタップします。ただし時計で通話できない点に注意してください。通話を受け入れた場合には、近くにあるご自身の携帯電話で応答してください。着信を拒否するには、赤い電話アイコンをタップします。すると発信者に対してボイスメールサービスの音声再生されます。

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



メッセージへ応答 (Android フォン)

時計でクイック返信をあらかじめ設定すると、アプリを選択してメッセージや通知に直接応答できます。近くにあるスマートフォンで Fitbit アプリをバックグラウンドで実行させておくと、ウォッチからメッセージに応答できます。

メッセージへの応答：

1. 受信したい通知をオンにします。
2. **リプライをタップします**。メッセージに返信するオプションがない場合は、通知を送信するアプリにクイックリプライ返信は利用できません。
3. クイック返信のリストからテキスト返信を選ぶか、または絵文字アイコン  をタップして絵文字を選択します。

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

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する 。アラームが鳴ると、トラックカーが振動します。

アラームを設定する際、**Smart Wake** をオンにして、トラックカーが設定したアラーム時刻の 30 分前に起こすのに最適な時間を見つけられるようにします。深い睡眠の場合は起こすのを避けます。ですので、リフレッシュされた気分で起きることができます。**Smart Wake** が起こすのに最適な時間を見つけられなかった場合、アラームは設定時間に鳴ります。

詳細は 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

目覚ましを解除するには、チェックマークをタップします。アラームを 9 分間スヌーズするには、ZZZ アイコンをタップします。

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、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します

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 を参照してください。

アクティビティとウェルネス

Ionic は、1 時間毎の活動、心拍数、睡眠など、着用するたびにさまざまなデータを継続的に記録します。データは一日を通じて自動で Fitbit アプリに同期されます。

データを見る

Ionic の文字盤を上からスワイプして Fitbit Today にアクセスすると、次の統計が最大 7 つまで表示されます。

心拍数	現在の心拍数と心拍数ゾーン、または安静時心拍数 (ゾーン内でない場合)、各心拍数ゾーンの消費時間、および心肺適正スコア
コア統計	今日歩いた歩数、歩いた距離、上った階数、燃焼カロリー、アクティブ・ゾーン時間 (分) および過去 7 日間の目標履歴
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
エクササイズ	今週のエクササイズの目標を満了した日数および最も最近追跡したエクササイズを最大 5 つ
睡眠	睡眠時間、睡眠スコア、および過去 7 日間の睡眠履歴
食品	カロリー摂取量、カロリー残量、主要栄養素分析 (%)
サイクル追跡	生理周期の現段階に関する情報 (該当する場合)
水分補給	今日の水分摂取量と過去 7 日間の履歴
体重	目標を達成するための残り減少量、または増加量、現在の体重、および最終設定以降の目標進捗度
バッジ	あなたが次にロック解除するデイリーバッジまたはライフタイムバッジ

各タイルを左右にスワイプして完全なデータセットを表示できます。水分タイルまたは重量タイル上の [+] アイコンをタップすると、記録を入力できます。

タイルの順番を並び替えるには、行を長押しして、変化させたい位置を上または下にドラッグし、**画面下の [設定] をタップして**どのデータを表示するか選択します。

ウォッチによって検出された完全な履歴やその他の情報は Fitbit メニューにあります。

毎日の運動目標の記録

Ionic 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、時計が振動してお祝い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 を参照してください。

Ionic 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 29 を参照してください。

時間毎のアクティビティの記録

Ionic 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 を参照してください。

睡眠のデータを記録

Ionic を着用して就寝すると、睡眠時間、睡眠段階（REM で費やした時間、浅い睡眠、深い睡眠）、睡眠スコア（睡眠の質）と板基本データを自動的に追跡します。Ionic は、潜在的な呼吸の障害を見つけるため夜間を通じて推定酸素変化も追跡します。睡眠データを表示するには、起きたらトラッカーを同期して Fitbit アプリを確認するか、トラッカーの時計面からスワイプアップして Fitbit Today で睡眠データを確認してください。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

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、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 を参照してください。

睡眠習慣について

Fitbit プレミアムの会員をご利用いただくと、睡眠スコアと睡眠の傾向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 を参照してください。

心拍数を確認する

Ionic は一日を通して心拍数を追跡します。時計の文字盤からスワイプアップすると、リアルタイムの心拍数と安静時の心拍数がわかります。詳しくは、「[データを確認する](#)」ページ上を参照してください [29](#)。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。

Ionic では、選択したトレーニング負荷を達成できるように、運動中に心拍ゾーンが表示されません。

詳細については、「[心拍数をチェックする](#)」ページで [35](#) 確認してください。

ガイド付き呼吸セッションの実践

Ionic のリラックスアプリ  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。

1. Ionic で [リラックス] アプリを開きます .

2. 2分間のセッションは、最初のオプションです。⚙️ [歯車] アイコンをタップして、5分間のセッションを選択するか、オプションの振動をオフにします。背面のボタンを押してリラックス画面に戻ります。



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 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自動的に運動を追跡したり、アクティビティを記録して、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。

ワークアウト中は、スマートウォッチの音楽アプリ 、Pandora アプリ 、Deezer アプリ

 で音楽を再生したり、Spotify - Connect & Control アプリ  を使って Spotify で再生中の音楽をコントロールしたり、あるいはスマートフォンで再生中の音楽をコントロールしたりすることができます。スマートウォッチに保存した音楽を再生するには、アプリを開いて、聴きたい音楽を選択します。その後、エクササイズアプリに戻って、ワークアウトを始めます。エクササイズ中の音楽再生をコントロールするには、画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプして、コントロールセンターを開きます。[音楽コントロール] アイコン  をタップします。なお、スマートウォッチに保存した音楽を聴くには、ヘッドホンやスピーカーなどの Bluetooth オーディオ機器を Ionic にペアリングする必要があります。

詳しくは、「[音楽とポッドキャスト](#)」ページ上 [39](#) をご覧ください。

運動の自動トラッキング

Ionic 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。お使いのスマートフォンの Fitbit アプリでアクティビティに関する基本的なデー

タを確認します。[今日のタブ]  から、[エクササイズ] タイルをタップします。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析

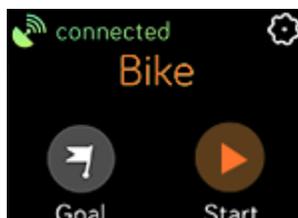
特定の運動を Ionic のエクササイズアプリで追跡して、 心拍数データ、消費カロリー、経過時間を含むリアルタイムの統計や運動後のサマリーを手首にリアルタイムで表示します。完全なワークアウトデータや GPS をご使用の場合のワークアウト強度マップについては、Fitbit アプリのエクササイズスタイルをタップしてください。

エクササイズの記録

1. Ionic 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。異なるエクササイズのタイプを表示するには、下の **[もっと]** をタップします。
3. **[プレイ]** アイコンをタップして、 エクササイズを開始するか、または **[フラッグアイコン]** をタップして、 アクティビティに応じて時間、距離、またはカロリー目標を選択します。
4. ワークアウトを実行したり一時停止する場合は、一時停止アイコンをタップします 。
5. **[プレイ]** アイコンをタップしてワークアウトを再開するか、フラッグアイコンをタップして  終了します。
6. 確認メッセージが表示されたら、ワークアウトの終了を確認します。ワークアウトの概要が表示されます。
7. **[完了]** をタップしてサマリー画面を閉じます。

注：

- Ionic はリアルタイムデータを3つ表示します。中央のデータ情報をスワイプすると、リアルタイムのデータ情報がすべて表示されます。
- エクササイズ目標を設定した場合は、途中で目標に達するとウォッチが振動します。
- GPS 付きのエクササイズを使用すると、トラッカーのGPS信号に接続したとき、アイコンが左上に表示されます。画面に「接続済み」が表示され、Ionic が振動し、GPS が接続されます。



エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズ

トラッカーで、エクササイズのタイプ毎にさまざまな設定をカスタマイズできます。設定には以下が含まれます：

[ラップ] の表示	ワークアウト中に特定のマイルストーンに達すると通知を受信します
ラップの-自動-測定-を-設定	[ラップ] の表示が [自動] に設定されている場合、どのようにラップを数えるかカスタマイズします。
統計のカスタマイズ	エクササイズを記録中に表示したいデータを選択します。
GPS	GPS を使用してルートを記録

オートポーズ	移動を停止したときに自動的にランニングやバイクライドを一時停止します
Run Detect	記録は、エクササイズアプリを開かずに自動的に実行します
常に画面をオン	エクササイズ中は画面をオンのままにします

1. Ionic の画面上でエクササイズアプリをタップします .
2. スワイプしてエクササイズを探します。
3. [歯車] アイコンをタップして  設定のリストをスワイプします。
4. 上にスワイプしてから設定のリストまで上にスワイプします。
5. 設定をタップして調整します。
6. これが終わったら、[戻る] ボタンを押すと、エクササイズの画面に戻り、ワークアウトがスタートします。

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. Fitbit アプリの [今日のタブ]  から、[プロフィール写真] > [Ionic 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、メニューアイコンを押したままにします。  そして上下にドラッグします。

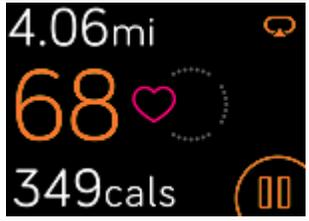
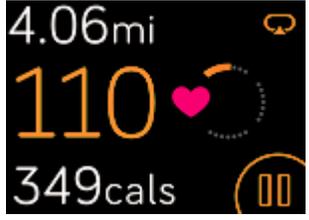
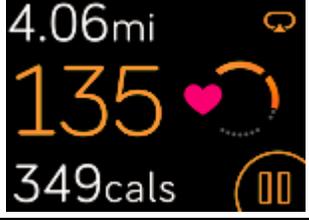
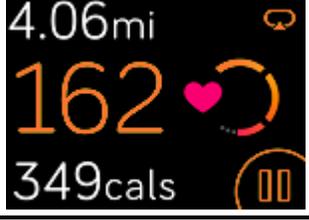
ワークアウトサマリーの確認

ワークアウトを終えると、Ionic で統計サマリーが表示されます。

Fitbit アプリの [エクササイズ] タイルを確認し、GPS を使用した場合、追加のデータとワークアウト強度マップが表示されます。

心拍数を確認する

Ionic は、最大心拍数と安静時の心拍数間の差である心拍数予備力を利用して心拍数ゾーンをパーソナライズします。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お使いのスマートウォッチでチェックしてください。Ionic 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	最大心拍数 40%以下	脂肪燃焼ゾーン未満の場合は、心拍数が比較的低ペースです。
	脂肪燃焼ゾーン	最大心拍数は 40%から 59% の間	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	60%から 84% 間の最大心拍 数を保有	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	最大心拍数の 85%以上	ピークゾーンでは、スプリントや高強度インターバルトレーニングなどのパフォーマンスやスピードを向上させる短時間で激しい活動をしていると思われます。

デバイスが、より正確な心拍数の読み込みを検索している場合には、心拍数の値が Ionic ではグレイで表示されます。



カスタム心拍ゾーン

特定の心拍数を目標とする場合は、3つの既存のゾーンを使用する代わりに、カスタム設定のゾーンを作成できます。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

アクティブ・ゾーン時間（分）を取得

脂肪燃焼、有酸素運動、またはピーク時の心拍ゾーンで費やした時間に対し、アクティブ・ゾーン時間（分）を獲得します。あなたの時間を最大限活用するために、有酸素運動またはピーク・ゾーンにいた1分間につき、2アクティブ・ゾーン時間（分）を獲得します。

脂肪燃焼ゾーンで1分=アクティブゾーン1分
有酸素運動またはピークゾーンで1分=アクティブゾーン2分

エクササイズアプリを使用中心拍数ゾーンに入ったことの通知を受け取るには  :

1. お使いのスマートウォッチでエクササイズアプリを開きます .
2. 記録するエクササイズをタップします。
3. 右上にある  [歯車] アイコンをクリックします。
4. **ゾーン通知**をオンにします。

エクササイズアプリで異なる心拍数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わかります。デバイスが振動する回数は、どのゾーンにいるかを示します。

軽い振動=ゾーン以下
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

最初の目標は、各週150分のアクティブなゾーン時間を獲得することです。目標を達成すると通知を受け取ります。

アクティビティの共有

ワークアウトを終えたら、Fitbitアプリと時計を同期させて、データを友人や家族と共有しましょう。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

心肺機能のフィットネスレベルを表示

手首や Fitbit アプリのカーディオフィットネスを全体的に追跡します。カーディオフィットネススコアとカーディオフィットネスレベルを参照してください。同僚と比較する方法が表示されています。

ウォッチを Fitbit Today まで上にスワイプして、心拍数のタイルを検索します。左にスワイプするとその日の各心拍数ゾーンでの経過時間が確認できます。サイド左にスワイプするとカーディオフィットネススコアやフィットネスレベルが確認できます。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

ミュージックとポッドキャスト

お気に入りのプレイリストを Ionic に保存すると、携帯電話を使わずに、Bluetooth ヘッドフォンや別のオーディオデバイスで音楽、ポッドキャスト、オーディオブックを聴くことができます。

Bluetooth ヘッドフォンまたはスピーカーの接続

Bluetooth オーディオデバイスを接続でき、ウオッチで音楽を聴くことができます。

新しい Bluetooth オーディオデバイスをペアリングするには：

1. Bluetooth ヘッドフォン、スピーカーでペアリングモードを有効にします。
2. Ionic の画面上で [設定] アプリ  > [Bluetooth] を開きます。
3. [オーディオデバイスを追加] をタップします。Ionic は、近くにあるデバイスを検索します。
4. Ionic が近くの Bluetooth オーディオデバイスを検出すると、画面にリストが表示されます。ペアリングするデバイスの名前をタップします。



ペアリングが完了すると、画面にチェックマークが表示されます。

別の Bluetooth オーディオデバイスで音楽を聴くには：

1. Ionic の画面上で [設定] アプリ  > [Bluetooth] を開きます。

2. 使用したいオーディオデバイスをタップするか、新しいデバイスをペアリングします。次にデバイスを接続するために、しばらく待ちます。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

個人の音楽とポッドキャストを聞く

Ionic の音楽アプリで、 手首から再生するための数時間の長さのお気に入りの歌やポッドキャストを記録できます。プレイリストをお使いのスマートウォッチにダウンロードするには、ウォッチと同じ Wi-Fi に接続されたコンピューターと、無料の **Fitbit Connect** アプリが必要です。あなたが所有またはライセンスを必要としないファイルのみ転送可能であることに注意してください。音楽配信サービスからの曲のダウンロードは音楽アプリではサポートしていません。サポートされている音楽配信サービスの詳細については、以下をご覧ください「[Deezer アプリで音楽を聴く](#)」 ページ上 45 および「[Pandora アプリで音楽を聴く \(米国のみ\)](#)」 ページ上 45。

段階ごとの説明は、help.fitbit.com を参照してください。

Windows 10 PC で音楽とポッドキャストを追加

iTunes ライブラリまたは Windows Media Player から Ionic に、個人の音楽、ポッドキャストプレイリストをダウンロードします。ドラッグアンドドロップ機能を使用してトラックを追加し、Fitbit デスクトップアプリで再生リストを作成することもできます。

プレイリストの作成

iTunes で曲またはポッドキャストを少なくとも 1 つプレイリスト作成して腕時計にダウンロードします。

iTunes を使用している場合は、あなたの腕時計とプレイリストを共有することを承認していることを確認します。

お使いのコンピューターで iTunes > **[編集]** > **[環境設定]** > **[詳細設定]** > **[他のアプリケーションと iTunes Library XML で共有]** > **[OK]** を開きます。

Fitbit アプリのインストール

まだインストールしていない場合は、コンピューターに Fitbit アプリケーションをインストールしてください：

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、見つけたら **[無料]** ボタンをクリックして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. アプリがインストールされたら、それを開いて、Fitbit アカウントにログインします。

Wi-Fi に接続

Ionic と PC が同じ Wi-Fi ネットワークに接続できることを確認します：

1. Fitbit アプリの [今日のタブ]  から、[プロフィール写真] > [Ionic のタイル] をタップします。
2. **【Wi-Fi 設定】** をクリックします。
3. **【ネットワークを追加】** をクリックし、画面の指示に従って Wi-Fi ネットワークを追加するか、すでに追加されているかネットワークリストで確認します。
4. [ネットワーク名] > **【接続】** をタップします。
5. コンピューターがどのネットワークにあるかを確認するには、画面にある Wi-Fi シンボルを  クリックします。ウォッチと同じ Wi-Fi ネットワークに接続します。

Wi-Fi ネットワークがブラウザ経由でのログオンを要求する場合は、Ionic ではサポートされません。詳細は、help.fitbit.com をご覧ください。

プレイリストをダウンロード

1. 最適な結果を得るために、Fitbit アプリでウォッチを同期した後に、一時的にスマートフォンおよびコンピュータの Bluetooth を無効にします。
2. 充電器にあなたの腕時計を差し込みます。
3. お使いの PC 上で、Fitbit アプリを開き、[音楽] アイコンをクリックします .
4. **【個人の音楽】** をクリックします。
5. Ionic で音楽アプリを開き、 次に **【音楽の転送】** をタップします。[転送] ボタンを表示するには、上方向にスワイプする必要がある場合があるかもしれません。



6. Ionic が接続されるまでしばらくお待ちください。接続には1~2分かかる場合があります。
7. 指示が表示されたら、画面に従いウォッチにダウンロードするプレイリストを選択します。プレイリストを選択したら、ダウンロードが自動的に開始されます。
8. 最初のプレイリストの選択に数分かかる場合は、バッテリー保護のために Wi-Fi 接続が切れている可能性がありますのでご注意ください。[音楽を転送] ボタンを再度タップして再接続し、プレイリストの選択を続けます。
9. ダウンロードが完了してからプレイリストを聴くには、Bluetooth ヘッドフォンまたはスピーカーを Ionic にペアリングして、音楽アプリを開きます。🎵 音楽アプリから音楽を聴くには、お使いのスマートフォンとコンピューターが近くにある必要はありません。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

Mac で音楽とポッドキャストを追加

iTunes ライブラリまたは Ionic に、お気に入りの音楽、ポッドキャストプレイリストをダウンロードします。

プレイリストの作成

iTunes で曲またはポッドキャストを少なくとも1つプレイリスト作成して腕時計にダウンロードします。

iTunes アプリがあなたの腕時計とのプレイリストの共有を承認していることを確認します。

お使いのコンピューターで iTunes > [編集] > [環境設定] > [詳細設定] > [他のアプリケーションと iTunes Library XML で共有] > [OK] を開きます。

Wi-Fi に接続

Ionic と Mac が同じ Wi-Fi ネットワークに接続できることを確認します：

1. Fitbit アプリの [今日のタブ]  から、[プロフィール写真] > [Ionic のタイル] をタップします。
2. **Wi-Fi 設定** をタップします。
3. [ネットワークを追加] をタップし、画面の指示に従って Wi-Fi ネットワークを追加するか、すでに追加されているかネットワークリストで確認します。
4. [ネットワーク名] > [接続] をタップします。
5. コンピューターがどのネットワークにあるかを確認するには、画面にある Wi-Fi シンボル  をクリックします。ウォッチと同じ Wi-Fi ネットワークに接続します。

Wi-Fi ネットワークがブラウザ経由でのログオンを要求する場合は、Ionic ではサポートされません。詳細は、help.fitbit.com をご覧ください。

Fitbit Connect をインストール

Fitbit Connect という無料のソフトウェアアプリケーションをインストールすると、iTunes ライブラリから Ionic に音楽をダウンロードできます。

1. お使いの Mac で fitbit.com/setup に移動します。
2. 下にスクロールして、Mac 用のダウンロードオプションをクリックします。
3. **[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。
4. **[次へ]** をクリックして、インストーラを進めます。

プレイリストをダウンロード

1. 最適な結果を得るために、Fitbit アプリでウォッチを同期した後に、一時的にスマートフォンおよびコンピュータの Bluetooth を無効にします。
2. 充電器にあなたの腕時計を差し込みます。
3. お使いのコンピュータの Fitbit Connect 画面で、**[マイミュージックの管理]** をクリックします。
4. Fitbit アカウントにログインします。
5. Ionic で音楽アプリを開き、 次 **[に音楽の転送]** をタップします。[転送] ボタンを表示するには、上方向にスワイプする必要がある場合があるかもしれません。



6. Ionic が Wi-Fi に接続されるまでしばらくお待ちください。これには 1~2 分かかる場合があります。

7. 指示が表示されたら、画面に従い Ionic にダウンロードするプレイリストを選択します。プレイリストを選択したら、ダウンロードが自動的に開始されます。
8. 最初のプレイリストの選択に数分かかる場合は、バッテリー保護のために Wi-Fi 接続が切れている可能性がありますのでご注意ください。[音楽を転送] ボタンを再度タップして再接続し、プレイリストの選択を続けます。
9. ダウンロードが完了してからプレイリストを聴くには、Bluetooth ヘッドフォンまたはスピーカーを Ionic にペアリングして、音楽アプリを開きます。🎵 音楽アプリから音楽を聴くには、お使いのスマートフォンとコンピューターが近くにある必要はありません。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

Ionic で音楽をコントロールする

Ionic やスマートフォンで音楽やポッドキャストをコントロールできます。

音楽ソースの選択

1. 画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[ミュージックコントロール] アイコンをタップします🎵。
2. 3つのドット *** アイコンをタップします。
3. 電話または時計アイコンをタップすると、ソースが切り替わります。

Android もしくは Windows 10 スマートフォンでは、まず Bluetooth Classic をオンにしないと音楽をコントロールすることができません。

1. Ionic の設定アプリで  > [Bluetooth] > [音楽コントロールを復元] を開きます。
2. スマートフォンで、ペア設定されたデバイスが表示されている [Bluetooth] 設定を開きます。スマートフォンが使用可能なデバイスをスキャンします。
3. 次にタップします **Ionic (クラシック)**。

音楽のコントロール

1. ウォッチの画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[ミュージックコントロール] アイコンをタップします🎵。
2. 再生、一時停止、または、[矢印] アイコンをタップして、次または前のトラックにスキップします (オーディオ源が許可する場合)。[+] と [-] アイコンをタップして音量を制御します。



Pandora アプリで音楽を聴く (米国のみ)

Ionic 上の Pandora アプリで 、最大 3 つのよく再生する Pandora ステーションか一般で精選されたワークアウトステーションを直接お使いのウォッチにダウンロードできます。Pandora の有料購読とダウンロードステーションへの Wi-Fi 接続が必要です。Pandora 購読に関する詳細は help.pandora.com をご覧ください。

段階ごとの説明は、help.fitbit.com を参照してください。

Deezer app アプリで音楽を聴く

Ionic 上の Deezer アプリで 、Deezer プレイリストを直接お使いのウォッチにダウンロードできます。Deezer の有料購読とダウンロードステーションへの Wi-Fi 接続が必要です。Deezer 購読に関する詳細は support.deezer.com をご覧ください。

段階ごとの説明は、help.fitbit.com を参照してください。

Fitbit Pay

Ionic には NFC チップが内蔵されており、時計でクレジットカードとデビットカードを使用できるようになります。

クレジットカードとデビットカードを使用する

Fitbit アプリのウォレット セクションで Fitbit Pay を設定してから、時計を使用して非接触型決済が可能な店舗で購入します。

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

Fitbit Pay を設定

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

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

最大 6 つまで支払いカードを Wallet に追加でき、お使いの腕時計のデフォルトの支払いオプションとしてどのカードを設定するかを選択することができます。

購入

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



オーストラリア以外のお客様：

1. Fitbit Pay の有効化

- ボタンのショートカットとして Fitbit Pay を選んだ場合、お使いのスマートウォッチで [戻る] ボタンを 2 秒長押しします。
- もし違うボタンショートカットを選択した場合は、画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。もし違うボタンショートカットを選択した場合は、 [Fitbit Pay] アイコンをタップします 。

2. 指示が表示されたら、4 桁の時計の暗証番号を入力します。あなたのデフォルトのカードが画面に表示されています。



3. 規定のカードを使用して支払いを行うには、決済用ターミナルに手首を近づけてください。別のカードで支払うには、使用するカードをタップして、決済用ターミナルに手首を近づけてください。



オーストラリアのお客様：

1. オーストラリアの銀行のクレジットカードまたはデビットカードをお持ちの場合は、決済用ターミナルの近くに時計をかざすだけでお支払いいただけます。お客様のカードがオーストラリア以外の銀行からのものである場合、またはデフォルトのカード以外でお支払いをご希望の場合は、上記セクションの手順 1~3 を完了してください。
2. 指示が表示されたら、4 桁の時計の暗証番号を入力します。
3. 購入額が 100 AU ドルを超えている場合は、決済用ターミナルの指示に従います。暗証番号 コードの入力を求められた場合は、あなたのカードの暗証番号を入力してください（あなたの腕時計ではありません）。

支払いが完了すると時計が振動し、画面に確認が表示されます。

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

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

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

既定のカードを変更する

1. Fitbit アプリの [今日のタブ]  から、[プロフィール写真] > [Ionic のタイル] をタップします。
2. ウォレットの**タイル**をタップします。
3. 既定オプションとして設定したいカードを探します。
4. [Ionic で既定に設定する] を**タップ**します。

交通機関の支払い

Fitbit Pay を使用するために、非接触型クレジットカードまたは非接触型デビットカードでの支払いが可能なトランジットリーダーをタップして、オン/オフにします。ご自分のトラッカーで支払うには、「[クレジットカードとデビットカードの使用](#)」のページ 46 でリストされた手順に従って下さい。

旅行の開始時と終了時にトランジットリーダーをタップするときは、Fitbit トラッカー上で同じカードを使って支払います。旅行を始める前に、デバイスが充電されていることを確認してください。

天気

現在の場所の天気を確認できるだけでなく、ウォッチの天気アプリで2箇所まで場所を追加できます .

天気の確認

天気アプリを開いて、現在の場所の状態を確認します。左にスワイプすると、追加した他の場所の天気が表示されます。

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

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

都市を追加する/削除する

1. Fitbit アプリの [今日のタブ]  から、[プロフィール写真] > [Ionic のタイル] をタップします。
2. アプリを **タップ** します。
3. [My アプリタブ] で [Weather]  の隣にある **歯車アイコンをタップ** します。アプリを見つけるにはスワイプアップが必要かもしれません。
4. [都市を追加] を **タップ** して場所を2つ追加するか、または [編集] > **x** アイコンをタップして場所を削除できます。現在の場所を削除することはできません。

アップデート、再起動、および消去

トラブルシューティング手順の一部として、時計の再起動が要求されることがあります。Ionic を他の人に譲りたい場合は時計を消去できると便利です。スマートウォッチを更新することで、新しい Fitbit OS アップデートを受け取ることができます。

Ionic の再起動

時計を再起動するには画面上に Fitbit ロゴが表示されるまで、上下のボタンを数秒間押し続けます。

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

Ionic の消去

Ionic 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。

Ionic で、設定アプリ  > [概要] > [工場出荷時設定] を開きます。

Ionic の更新

ウォッチ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。アップデートを開始すると、Ionic にプログレスバーが表示されて、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離さないでください。

最良の結果を得るには、時計を充電し、Wi-Fi ネットワークに接続できることを確認してください。

Ionic の更新ではバッテリーを要求することがあります。アップデートを開始する前に、トラッカーを充電器に差し込むことをお勧めします。

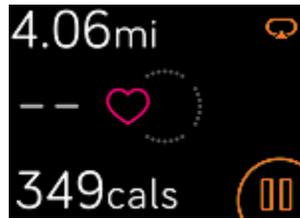
詳細は help.fitbit.com を参照してください。

トラブルシューティング

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

心拍数シグナルの欠落

Ionic は、エクササイズ中および 1 日中、心拍数を継続して記録します。心拍数のシグナルを検出できない場合は、まず、ウォッチに破線が表示されます。



ウォッチが心拍数のシグナルを検出できない場合は、まず、お使いのウォッチでデバイス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、ウォッチを正しく装着しているか確認し、手首の上下に動かすか、バンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Ionic 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よ。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

GPS 信号の欠落

高層ビル、森の奥深く、急な丘、厚い雲に覆われているなどの環境要因によって、携帯電話の 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。運動中に時計を GPS に接続できない場合は、画面の上部に「接続中」と表示されます。Ionic が GPS 衛星に接続できない場合は、次回の GPS エクササイズがスタートするまで、Ionic は接続を試みません。

最適な結果が得られるように、Ionic が信号を検出するまで待ってからトレーニングを開始してください。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

Fitbit に接続できない

Ionic が Wi-Fi に接続できない場合、パスワードの入力を間違ったか、パスワードが変わっている可能性があります：

1. Fitbit アプリの [今日のタブ]  から、[プロフィール写真] > [Ionic のタイル] をタップします。
2. [Wi-Fi 設定] > [次へ] をタップします。
3. 使用したいネットワークをタップして、> [削除] をタップします。
4. [ネットワークを追加] をタップして画面の指示に従い、Wi-Fi ネットワークに接続します。

Wi-Fi ネットワークが適切に動作していることを確認するには、スマートフォンやコンピューターなどの別のデバイスを、お使いのネットワークに接続します。

Ionic がまだ Wi-Fi に接続できない場合は、互換性のあるネットワークにウォッチを接続しようとしていることを確かめます。最高の結果を得るには、ご自宅のホーム Wi-Fi ネットワークを使用します。Ionic は 5GHz Wi-Fi、WPA エンタープライズ、あるいはログイン、契約またはプロフィールを必要とする公共ネットワークには接続できません。互換性のあるネットワークの一覧は、[「Wi-Fi への接続」](#) ページ上 9 をご覧ください。

ネットワークに互換性があることを確認した後、ウォッチを再起動してから Wi-Fi に再度接続してみてください。利用可能なネットワークのリストに他のネットワークが表示されるけれども、目的のネットワークでない場合は、ウォッチをルーターの近くに近づけます。

個人の音楽やオーディオファイルをダウンロードする場合は、Ionic とコンピューターが同じ Wi-Fi ネットワークに接続されていることを確認してください。Wi-Fi 接続の強度を高めるには、時計をルータの近くに置きます。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

他の問題

次のいずれかの問題が発生した場合は、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
- 通知を表示しませんか

手順については、ページの [「Ionic の再起動」](#) を参照してください 50。

詳細は 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 Ionic 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。

- 装着者の動きのパターンを記録する MEMS 3 軸加速度計
- 高度の変更を検出する高度計
- GLONASS 付きの GPS 受信機は、ワークアウト時に位置情報を記録します
- 光学式心拍数トラッカー
- 周辺光センサー
- 振動モーター

材質

Ionic の本体とバックルは陽極酸化アルミニウム製です。陽極酸化アルミニウム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。

Ionic に同梱されているリストバンドは、多数のスポーツウォッチに使用されているものと同じで、柔らかくて丈夫なエラストマー素材でできています。ラテックスは使用されていません。アクセサリーのリストバンドは本革製でもご利用いただけます。

ワイヤレス テクノロジー

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

触覚フィードバック

Ionic 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

Ionic 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

Ionic 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 アプリ履歴データを表示します。

ディスプレイ

Ionic にはカラー液晶ディスプレイが搭載されています。

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 ~ 170 mm (5.5 ~ 6.7 インチ) の手首にフィットします。
ベルト大	170 ~ 206 mm (6.7 ~ 8.1 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)
防水性能	耐水性能 (最大で水深 50 m まで)
最高動作標高	9,144 メートル (30,000 フィート)

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 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 返品ポリシーについては、弊社のウェブサイト fitbit.com/returns をご覧ください。

Regulatory and Safety Notices

Model Name: FB503

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

Settings > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

FCC ID: XRAFB503

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

Settings > About > Regulatory Info

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.

Canada: Industry Canada (IC) statement

IC: 8542A-FB503

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

Settings > About > Regulatory Info

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

European Union (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB503 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB503 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB503 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB503 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB503 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

Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

Frequency Information

Frequency range (MHz): 2400-2483.5

Customs Union



Australia and New Zealand

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

- Tap Settings > About > Regulatory Info.



Belarus



China

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险物品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB503	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

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB503	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
电池 (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 2017DJ4947

India

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

Settings > About > Regulatory Info

Israel

התאמה אישור 61887-51

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי.

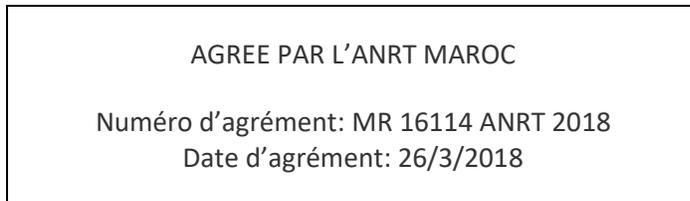
Japan

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

Settings > About > Regulatory Info



Morocco



Nigeria

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

Oman

OMAN-TRA/TA-R/4605/17

D090258

Pakistan

Model No.: FB503

TAC No.: 9.6090/2018



Model: FB503
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB503



Serbia



И 005 17

Singapore

Complies with IMDA
Standards DA107950

South Korea

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

Settings > About > Regulatory Info



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.*



Taiwan

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

Settings > About > Regulatory Info



CCAJ17LP4710T8

Model FB503

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、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.

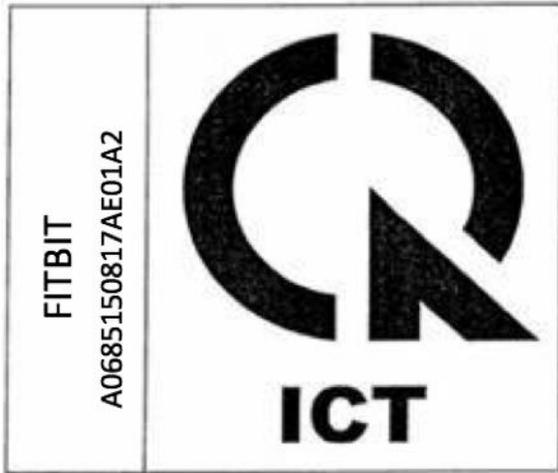
設備名稱：智慧型手錶 ， Equipment name		型號（型式）：FB503 Type designation (Type)				
單元 Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛Lead (Pb)	汞Mercury (Hg)	鎘Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
錶帶	○	○	○	○	○	○
電子	—	○	○	○	○	○
錶扣	○	○	○	○	○	○
充電線	○	○	○	○	○	○
<p>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。 Note 1 : “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.</p> <p>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。 Note 2 : “○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.</p> <p>備考3. “—”係指該項限用物質為排除項目。 Note 3 : The “—” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.</p>						

United Arab Emirates

TRA Registered No.: ER56752/17

Dealer No.: 35294/14

Vietnam



Zambia

Model FB503



ZMB/ZICTA/TA/2018/3/39

©2021 Fitbit LLC. All rights reserved. Fitbit and the Fitbit logo are trademarks or registered trademarks of Fitbit in the US and other countries. A more complete list of Fitbit trademarks can be found at <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Third-party trademarks mentioned are the property of their respective owners.