



# fitbit versa

LITE EDITION



ユーザーマニュアル  
バージョン 2.6

# 目次

---

<b>開始</b> .....	<b>5</b>
同梱内容 .....	5
<b>Versa Lite Edition をセットアップします</b> .....	<b>6</b>
お手持ちのウォッチを充電する .....	6
スマートフォンまたはタブレットでの設定 .....	7
Windows 10 PC での設定 .....	8
Fitbit アプリでデータを確認可能 .....	8
<b>Versa Lite Edition の着用方法</b> .....	<b>9</b>
全日装着の位置と運動時の着用位置 .....	9
利き手 .....	10
<b>ベルトの交換</b> .....	<b>11</b>
バンドを取り外します .....	11
バンドの取り付け .....	12
<b>基本</b> .....	<b>13</b>
Versa Lite Edition 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 .....	14
設定の調整 .....	16
バッテリー残量をチェック .....	17
画面をオフにする .....	17
Versa Lite Edition のお手入れ .....	18
<b>アプリと文字盤</b> .....	<b>19</b>
時計の文字盤変更 .....	19
アプリを開く .....	20
アプリを並び替える .....	20
追加アプリのダウンロード .....	20
アプリの削除 .....	20
アプリの更新 .....	21
<b>ライフスタイル</b> .....	<b>22</b>
スターバックス .....	22
アジェンダ .....	22
天気 .....	22
天気の確認 .....	22
都市を追加する/削除する .....	23

<b>スマートフォンからの通知</b> .....	<b>24</b>
通知の設定 .....	24
着信通知の表示 .....	24
通知の管理 .....	25
通知をオフにする設定 .....	25
携帯電話の応答または拒否 .....	26
メッセージへ応答 (Android フォン) .....	26
<b>タイムキーパー</b> .....	<b>27</b>
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
<b>アクティビティとウエルネス</b> .....	<b>29</b>
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 .....	30
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 .....	32
<b>エクササイズと心臓の健康</b> .....	<b>33</b>
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
GPS 要件 .....	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 .....	38
心肺機能のフィットネスレベルを表示 .....	38
<b>ミュージックとポッドキャストを管理</b> .....	<b>39</b>
<b>アップデート、再起動、および消去</b> .....	<b>40</b>
Versa Lite Edition を更新する .....	40
Versa Lite Edition を再起動する .....	40

Versa Lite Edition をシャットダウンする .....	40
Versa Lite Edition を消去する .....	41
<b>トラブルシューティング .....</b>	<b>42</b>
心拍数シグナルの欠落 .....	42
GPS 信号の欠落 .....	42
他の問題 .....	43
<b>一般情報および仕様.....</b>	<b>44</b>
センサーおよびコンポーネント .....	44
材質 .....	44
ワイヤレス テクノロジー .....	44
触覚フィードバック .....	44
バッテリー .....	44
充電ケーブル .....	44
データ保存 .....	45
ディスプレイ .....	45
バンドサイズ .....	45
環境条件 .....	45
さらに詳しく .....	45
返品ポリシーおよび保証 .....	45

## 開始

---

大胆でカラフルかつ使いやすい Fitbit Versa Lite Edition で目標の達成にインスピレーションが得られます。

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)。Versa Lite Edition 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

お使いの Versa Lite Edition ボックスには以下の物が同梱されています：



小サイズバンドがつけられたウォッチ  
(色や素材が異なります)



充電ケーブル



追加のバンド  
(Lサイズ)

Versa Lite Edition の着脱式リストバンド（別売）は、さまざまな色や素材で展開されています。

# Versa Lite Edition をセットアップします

最高の体験を得るには、iPhone 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 Versa Lite Edition 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。

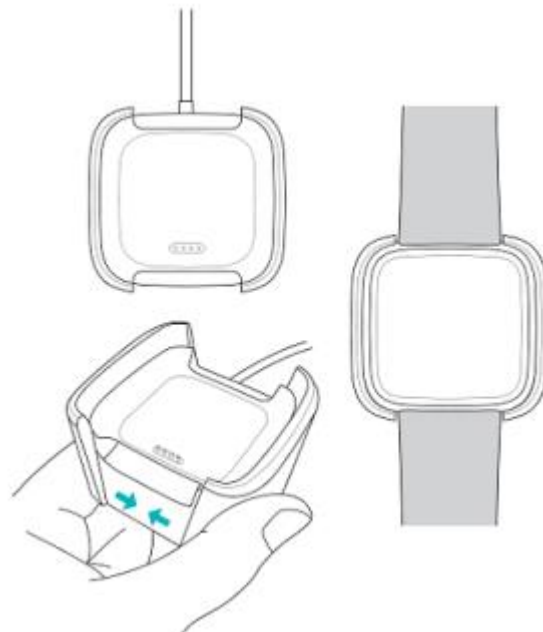
Fitbit アカウントを作成する場合、身長、体重、性別を入力するよう求められます。カロリー燃焼は、それから歩幅を計算して、距離、基礎代謝率を推定することができます。アカウントを設定すると、お名前、苗字のイニシャル、写真が他のすべての Fitbit ユーザーに公開されます。他の情報を共有することもできますが、入力するほとんどの情報はデフォルトで非公開です。

## お手持ちのウォッチを充電する

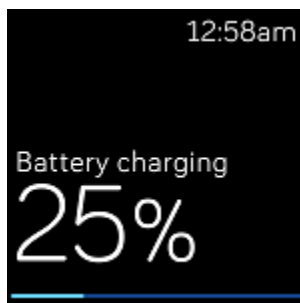
フルチャージの Versa Lite Edition はバッテリー寿命が4日以上です。バッテリー寿命と充電サイクルは使用状態やその他の要因によって変化するため、実際の結果は異なる場合があります。

Versa Lite Edition を充電するには:

1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、または UL 認証の USB ウォールチャージャー、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. クリップをつまんで、充電クレードルにスマートウォッチを置きます。充電クレードルのピンをウォッチ背面の金色の接点に合わせる必要があります。充電パーセントが画面に表示されます。



ウォッチの充電中は、画面を2回タップするとバッテリー残量が確認できます。Versa Lite Edition を再びタップしてご使用ください。



## スマートフォンまたはタブレットでの設定

Fitbit アプリの Versa Lite Edition 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、Versa Lite Edition 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。

## Windows 10 PC での設定

互換性のある携帯電話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 Versa Lite Edition の設定や同期を行うことができます。

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、Versa Lite Edition 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。

## 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。

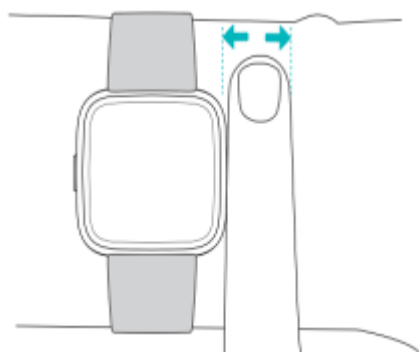


## Versa Lite Edition の着用方法

手首に Versa Lite Edition 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](#)。

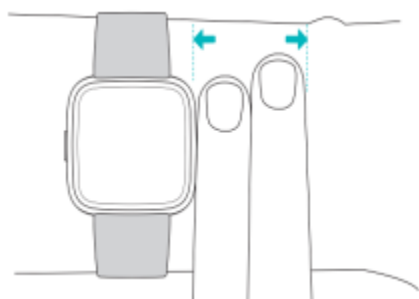
### 全日装着の位置と運動時の着用位置

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位置に Versa Lite Edition を装着します。



#### 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骨から指2本分幅ほど開けた位置に着用していると、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締めて、終わったら緩め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）。

## 利き手

精度を高めるために、Versa Lite Edition を利き手または利き手と反対側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。Versa Lite Edition 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] > [Versa Lite Edition のタイトル] > [手首] > [利き手] をタップします。

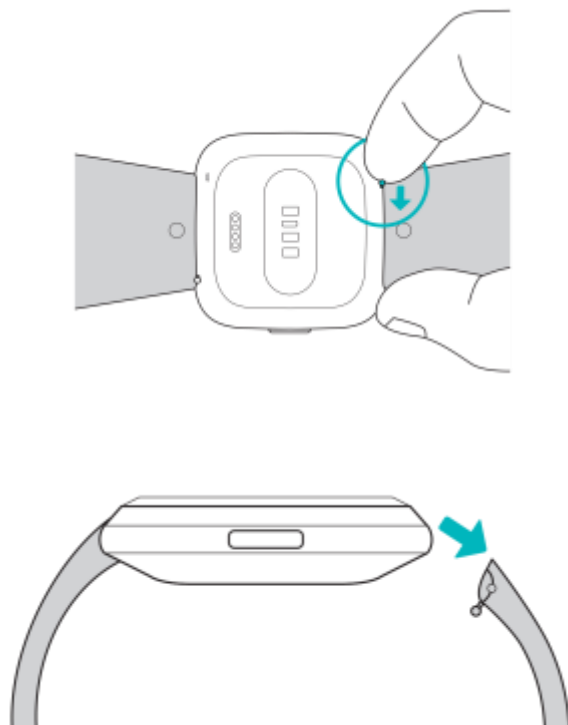
## ベルトの交換

Versa Lite Edition には小サイズのリストバンドがつけられており、他にもボトムバンド（大サイズ）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 [45](#)。

Fitbit Versa 2 と Fitbit Versa のリストバンドは Versa Lite Edition と互換性があります。

### バンドを取り外します

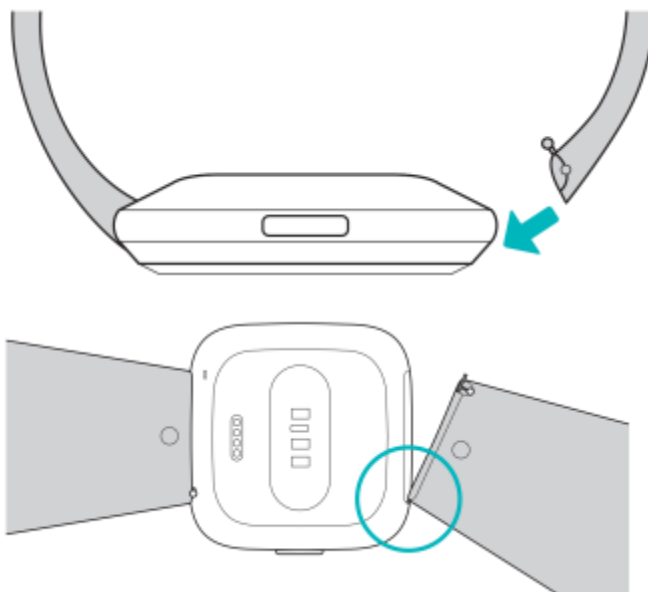
1. Versa Lite Edition を裏返して、クイックリリースレバーを探します。
2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、慎重にリストバンドをウォッチから引き離して外します。



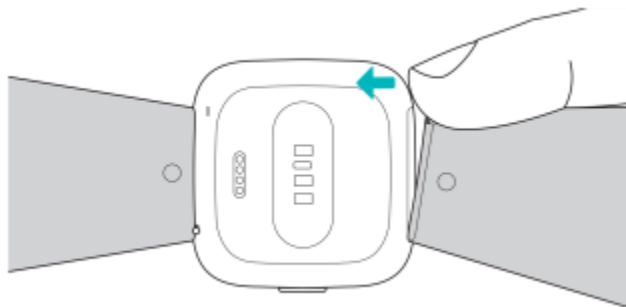
3. 他方も同じように外してください。

## 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

---

Versa Lite Edition のナビゲート方法、バッテリー残量の確認、ウォッチのお手入れ方法について説明します。

## Versa Lite Edition のナビゲート

Versa Lite Edition にはカラー液晶タッチスクリーンと、1つの背面ボタンを備えています。

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、Versa Lite Edition をナビゲートします。使用時以外は、Versa Lite Edition 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。
- 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

特定の設定にすばやくアクセスするには、Versa Lite Edition のボタンを長押しします。


### ショートカットを選択





ボタンを 2 秒間長押しして、音楽コントロール、通知や特定のアプリといった機能に素早くアクセスします。






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。

### 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"> <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>画面上部から下にスワイプしてデータを確認した際に、<b>[サイレントモード]</b> アイコン  が表示されます。</li> </ul> <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"> <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>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です。</li> <li>画面上部から下にスワイプしてデータを確認した際に、<b>[睡眠モード]</b> アイコン  が表示されます。</li> </ul>

	<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] &gt; [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 	画面の明るさを調整する。

## 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。
明るさ	画面の明るさを変更します。
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、 <a href="https://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> をご覧ください。
左ボタン	ボタンが有効化する機能を選択します。
スクリーン・タイムアウト	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ままでいる時間を選択します。
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

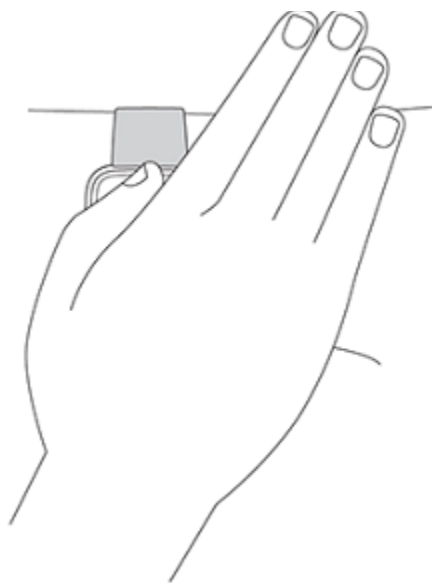
画面上部から下にスワイプします。バッテリー残量のアイコンが左上に表示されます。

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。



## 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、ボタンを押すか、体から腕を離します。

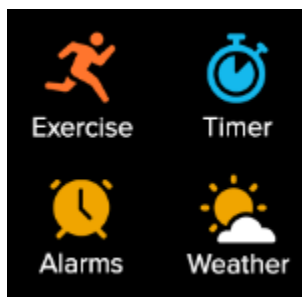


## Versa Lite Edition のお手入れ

定期的に Versa Lite Edition 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。


# 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。





## 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. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Versa Lite Edition 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] をタップすると時計の文字盤を Versa Lite Edition に追加できます。

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。
- 保存した時計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時計の文字盤を見つけます。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。


## 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

Versa Lite Edition 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。


## 追加アプリのダウンロード

1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Versa Lite Edition 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 Versa Lite Edition にアプリを追加できます。

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

## アプリの削除


Versa Lite Edition 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. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Versa Lite Edition 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

時折、Versa Lite Edition にインストールされているアプリを更新する必要があります。

アプリを更新するには:

1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Versa Lite Edition 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。


# ライフスタイル

---

最も気になる内容に接続されているアプリを使用してください。アプリの追加や削除方法については、手引きの「[アプリと文字盤](#)」19 ページを参照してください。


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

## スターバックス

スターバックスカードまたはスターバックスリワードプログラムナンバーを Fitbit アプリの Fitbit アプリギャラリーに追加して、スターバックスアプリを使用して  手首から支払います。


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

## アジェンダ

Fitbit アプリで携帯電話のカレンダーを接続して、今日と明日のカレンダーイベントをアジェンダアプリ  で確認します。

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

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

## 都市を追加する/削除する

1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Versa Lite Edition 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。


# スマートフォンからの通知

---

Versa Lite Edition 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。

## 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：

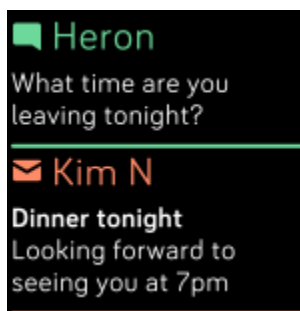
1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Versa Lite Edition のタイトル] をタップします。
2. [通知] をタップします。
3. まだペアリングしていない場合は、画面上の指示に従ってください。通話、テキスト、カレンダーの通知が自動的にオンになります。
4. Fitbit や WhatsApp など、スマートフォンにインストールされているサードパーティのアプリからの通知を有効にするには、[アプリの通知] をタップして、表示したい通知をオンにします。

iPhone、iPad をお持ちの場合、Versa Lite Edition 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 フォンをお持ちの場合、Versa Lite Edition 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を表示します。

詳細は [help.fitbit.com](https://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

Versa Lite Edition 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

Versa Lite Edition 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] > [Versa Lite Edition 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) の携帯電話とペアリングされている場合、Versa Lite Edition で電話の着信を許可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ます。



## 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](https://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して起こしたり、警告したりします。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間を計ったり、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。

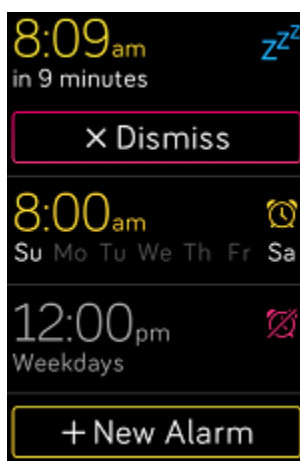
アラームを設定する際、**Smart Wake** をオンにして、トラッカーが設定したアラーム時刻の 30 分前に起こすのに最適な時間を見つけられるようにします。深い睡眠の場合は起こすのを避けます。ですので、リフレッシュされた気分で起きることができます。**Smart Wake** が起こすのに最適な時間を見つけられなかった場合、アラームは設定時間に鳴ります。

詳細は [help.fitbit.com](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

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、Versa Lite Edition 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用します

ストップウォッチでタイムイベントを表示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

Versa Lite Edition 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

Versa Lite Edition 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（ゾーン内がない場合）、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、消費カロリー、走った距離、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達成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

Versa Lite Edition は好みに合わせて決めた毎日の運動目標について、達成状況を追跡することができます。設定した目標に到達すると、時計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。

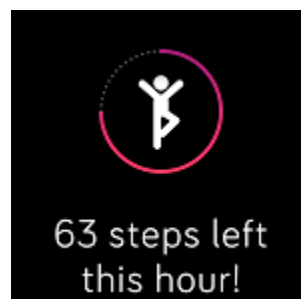
詳細は [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。

Versa Lite Edition 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 をご覧ください。

## 時間毎のアクティビティの記録

Versa Lite Edition では、安静時間を記録し、運動するよう通知することで、一日を通してアクティブな状態を維持するのにエディション役立ちます。

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、1時間の10分前にバイブが振動し、画面上に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](https://help.fitbit.com) を参照してください。

## 睡眠のデータを記録

Versa Lite Edition 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）を自動的に追跡します。Versa Lite Edition 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](https://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](https://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](https://help.fitbit.com) を参照してください。


## 心拍数を確認する



Versa Lite Edition 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、「[統計を確認する](#)」(ページ)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。

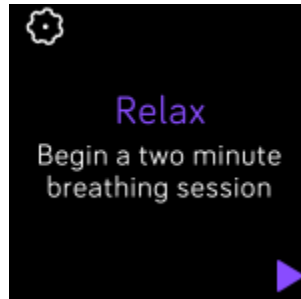
Versa Lite Edition では、選択したワークアウト負荷を達成できるように、運動中に心拍ゾーンが表示されます。

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

Versa Lite Edition 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. Versa Lite Edition 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](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

---

自動的に運動を追跡するか、または運動アプリで活動の追跡を選択し、 リアルタイムの統計や掲載のワークアウトサマリーを確認してください。

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

Versa Lite Edition 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](https://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



---

Versa Lite Edition 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 センサーの付いた対応のスマートフォンすべてで、GPS センサーをご利用いただけます。詳細は以下をご覧ください [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

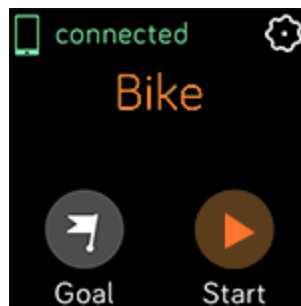
1. スマートフォンで Bluetooth と GPS をオンにします。
2. Versa Lite Edition がお使いのスマートフォンとペアリングされていることを確認してください。
3. Fitbit アプリでは、GPS や現在地位置情報サービスの使用を許可していることを確認してください。
4. エクササイズで GPS がオンになっているか確認します。
  - a. [エクササイズ] アプリを開き、 記録したいエクササイズをスワイプして見つけます。
  - b. [歯車] アイコンをタップし、 GPS が**オン**に設定されているかを確認します。このオプションを見つけるには上にスワイプする必要があるかもしれません。
5. 運動中は電話を携帯するようにしてください。

## エクササイズ記録

1. Versa Lite Edition 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：

- Versa Lite Edition ではリアルタイム統計が3つ表示されます。中央の統計情報をスワイプすると、リアルタイムの統計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、ウォッチが携帯電話の GPS 信号に接続したとき、左上にアイコンが表示されます。画面に「接続済み」が表示され、Versa Lite Edition が振動すると、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を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 接続	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
常時表示	エクササイズ中は画面をオンのままにします

1. Versa Lite Edition 上でエクササイズアプリを開きます。 
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. 設定をタップして調整します。
5. 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. 「今日のタブ」から  Fitbit アプリ内で、「プロフィール写真」 > 「Versa Lite Edition 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、Versa Lite Edition 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。

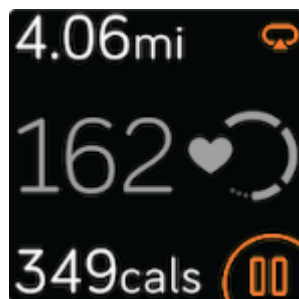
## 心拍数を確認する

Versa Lite Edition 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。Versa Lite Edition 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
<p>273 cal 68 below zone 30:01.4</p>	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、心拍数が比較的に遅いペースです。
<p>303 cal 110 fat burn 27:31.9</p>	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。
<p>346 cal 135 cardio 32:18.4</p>	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。
<p>556 cal 162 peak 35:19.7</p>	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 Versa Lite Edition 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](https://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がわかります。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](https://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 アプリで、総合的なカーディオフィットネスを確認できます。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することで、同僚との比較がわかります。

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。

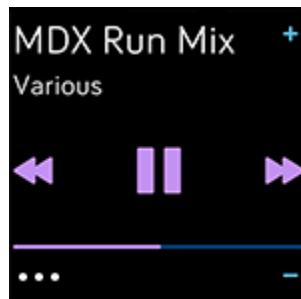
詳細は [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。

# ミュージックとポッドキャストを管理

Versa Lite Edition を使用して携帯電話の音楽やポッドキャストを管理します。

音楽やポッドキャストを管理するには：

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. 曲を再生したり、矢印アイコンをタップして次の曲や前の曲へとスキップします。[+] と [-] のアイコンをタップして音量を調節します。



# 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。Versa Lite Edition 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。

## Versa Lite Edition を更新する

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。

Versa Lite Edition を定期的に Fitbit アプリと同期して、スマートフォンのバックグラウンドで Fitbit アプリを起動させると、同期の度に一部のファームウェアがトラッカーにダウンロードされて更新されます。Fitbit アプリをバックグラウンドで起動できるようにするには、スマートフォンの設定を調整する必要があります。

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、Versa Lite Edition 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。

---

Versa Lite Edition 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](https://help.fitbit.com) を参照してください。

## Versa Lite Edition を再起動する

再起動するためには、[戻る] ボタンを 10 秒間押したままにすると画面上で、Fitbit のロゴが表示されます。

時計を再起動しても、データが消えることは一切ありません。

## Versa Lite Edition をシャットダウンする

お手持ちのウォッチをオフにするには、設定アプリ  > [概要] > [シャットダウン] を開きます。


ウォッチをオンにして、ボタンを押します。

Versa Lite Edition を長期間保管する方法については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。



## Versa Lite Edition を消去する

Versa Lite Edition 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：

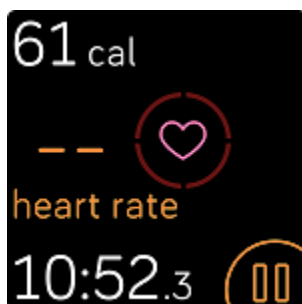
Versa Lite Edition で、設定アプリ  > [概要] > [工場出荷時設定] を開きます。


## トラブルシューティング

Versa Lite Edition 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

Versa Lite Edition は、エクササイズ中および一日中、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。

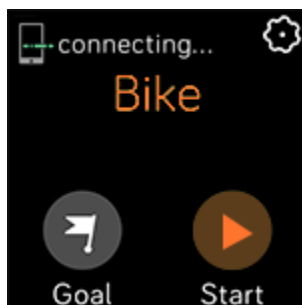


心拍数のシグナルを検出できない場合は、まず、デバイスの設定アプリ  で心拍数の追跡がオンになっていることを確認してください。次に、トラッカーを正しく装着しているか確認し、手首の上下に動かすか、バンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Versa Lite Edition が皮膚に接触している状態にします。腕をまっすぐ伸ばした状態で短時間動かさないようにすると、再び心拍数が表示されるはずです。

詳細は [help.fitbit.com](https://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、トラッカーの 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。運動中に携帯電話を 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。



最適な結果を得るために、携帯電話が信号を検出するまで待ってからランニング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、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
- 通知を表示しない

手順については、ページの「[Versa Lite Edition の再起動](#)」をご覧ください **40**。

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 Versa Lite Edition 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
- 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

Versa Lite Edition のハウジング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。

Versa Lite Edition 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。

## ワイヤレステクノロジー

Versa Lite Edition 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

Versa Lite Edition 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

Versa Lite Edition 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。

## 充電ケーブル

Versa Lite Edition には充電クレードルが付属しており、時計のバッテリーを充電します。特定の状況では、充電器を使用して、カスタマーサポートの特定の手順で時計の機能を復元することができます。

## データ保存

Versa Lite Edition 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 アプリで履歴データを確認できます。

## ディスプレイ

Versa Lite Edition にはカラー液晶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)
防水性能	耐水性能 (最大で水深 50 m まで)
最高動作標高	8,534 メートル (28,000 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追跡方法、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。



# Regulatory and Safety Notices

---

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

Model FB415

FCC ID: XRAFB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

### Supplier's Declaration of Conformity

**Unique Identifier:** FB415

#### 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.

## Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB415

IC: 8542A-FB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

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

**Paramètres > À propos > Informations réglementaires**

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)

Model FB415

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB415 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 FB415 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 FB415 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 FB415 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 FB415 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)

Customs Union



Argentina

Model FB415:



Australia and New Zealand



Belarus



China

Model FB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 3.63dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK, 2π/4-DQPSK, 8PSK

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIIT ID: 2019DJ0335

### China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB415	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).



## India

Model FB415

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

Model FB415

01280-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Japan

Model FB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**



## Mexico

Model FB415

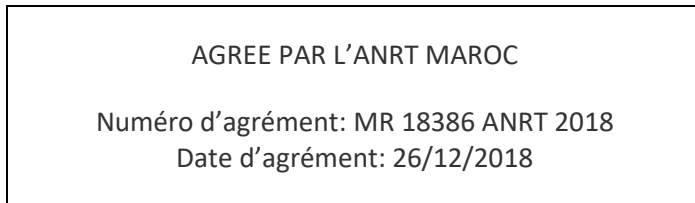


La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

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

## Morocco

Model FB415



## Nigeria

Model Name FB415

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

## Oman

D100428

Model FB415

TRA/TA-R/6711/18

# Pakistan

Model No.: FB415

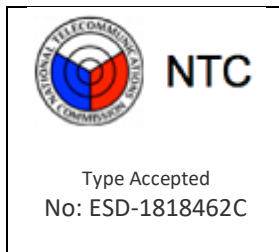
TAC No.: 9.6090/2018



**Model: FB415**  
**Serial No: Refer to retail box**  
**Year of Manufacture: 2018**

# Philippines

Model FB415



# Serbia

Model FB415



И 005 18

## South Korea

Model FB415



클래스 B 장치 (가정 사용을위한 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

Model FB415



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。

- 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.

## United Arab Emirates

Model FB415

TRA Registered No.: ER68014/18

Dealer No.: DA35294/14

## Zambia

Model FB415



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/10

©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.