

 fitbit inspire **HR**



ユーザーマニュアル  
Version 2.1

# 目次

---

<b>開始</b> .....	5
同梱内容.....	5
<b>Inspire HR 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.....	8
<b>Inspire HR の着用</b> .....	9
全日装着の位置と運動時の着用位置.....	9
利き手.....	10
<b>リストバンドの交換</b> .....	11
リストバンドの取り外し.....	11
リストバンドの取り付け.....	11
<b>基本</b> .....	12
Inspire HR のナビゲート .....	12
基本的なナビゲーション.....	12
クイック設定 .....	14
設定の調整.....	14
Inspire HR の手入れ.....	14
<b>時計の文字盤変更</b> .....	15
<b>通知</b> .....	16
通知の設定.....	16
着信通知の表示.....	16
通知をオフにする設定.....	17
<b>タイムキーパー</b> .....	18
アラームを設定.....	18
アラームの消去またはスヌーズ.....	19
タイマー アプリを使用 .....	19
<b>アクティビティと睡眠</b> .....	20
データを確認.....	20

毎日の運動目標の記録.....	21
目標の選択 .....	21
時間毎のアクティビティの記録.....	21
睡眠を記録.....	22
睡眠の目標の設定 .....	22
就寝時のリマインダーの設定.....	22
睡眠習慣について .....	22
心拍数の確認.....	22
心拍数の設定の調整.....	23
ガイド付き呼吸セッションの実践.....	23
<b>フィットネスと運動.....</b>	<b>25</b>
運動の自動トラッキング.....	25
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析.....	25
GPS 要件.....	25
エクササイズの記録 .....	26
エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする.....	27
ワークアウトサマリーの確認.....	27
心拍数を確認する.....	28
デフォルト心拍数ゾーン.....	28
カスタム心拍数ゾーン .....	29
アクティビティの共有.....	29
カーディオフィットネスのスコアの記録.....	29
<b>アップデート、再起動、および消去 .....</b>	<b>30</b>
Inspire HR のアップデート .....	30
Inspire HR の再起動.....	30
Inspire HR の消去.....	30
<b>トラブルシューティング .....</b>	<b>31</b>
心拍数シグナルの欠落.....	31
GPS 信号の欠落.....	31
他の問題.....	32
<b>一般情報および仕様.....</b>	<b>33</b>
センサー.....	33
素材.....	33

ワイヤレス テクノロジー .....	33
触覚フィードバック.....	33
電池.....	33
メモリ.....	33
ディスプレイ.....	33
リストバンドサイズ.....	34
環境条件.....	34
詳細情報.....	34
返品ポリシーおよび保証.....	34
<b>規制および安全通知.....</b>	<b>35</b>
アメリカ：連邦通信委員会 (FCC) 規則 .....	35
カナダ：カナダ産業省 (IC) 規制.....	36
EU（欧州連合） .....	37
カスタムユニオン.....	38
アルゼンチン.....	38
オーストラリアおよびニュージーランド.....	38
ベラルーシ.....	38
中国.....	38
インド.....	39
イスラエル.....	40
日本.....	40
メキシコ.....	40
モロッコ.....	41
ナイジェリア.....	41
オマーン.....	41
パキスタン.....	41
フィリピン.....	42
セルビア.....	42
大韓民国.....	42
台湾.....	43
アラブ首長国連邦.....	44
ザンビア.....	45
安全に関する規約.....	45

# 開始

---

Fitbit Inspire は、健康的な習慣を身に付けるのに役立つ、毎日フレンドリーに使える 心拍数およびフィットネストラッカーです。弊社の完全な安全情報はこちらから [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety) をご覧ください。Inspire HR は医療・科学的データの提供を目的としていません。

## 同梱内容

Inspire HR ボックスの同梱物：



スモールバンドがつけられたトラッカー（色や素材が異なります）



充電ケーブル



追加の L サイズリストバンド（色や素材が異なります）

Inspire HR 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 HR のセットアップ

最適なワークアウトのために、iPhone、iPad または Android フォンで、Fitbit アプリをご利用ください。Windows 10 デバイスに モバイルを使 HR を設定することもできます。互換性のあるスマートフォンやタブレットをお持ちでない場合は、Bluetooth 対応の Windows 10 PC を使用することができます。通話、テキスト、カレンダー、およびスマートフォンアプリの通知には携帯電話が必要であることに注意してください。

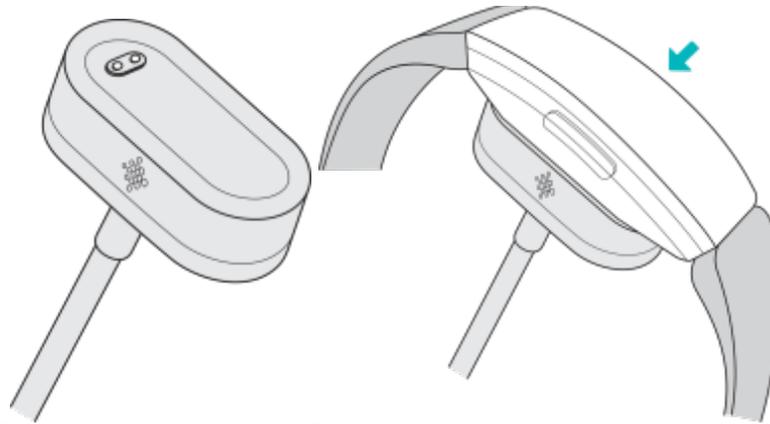
Fitbit アカウントを作成する場合、身長、体重、性別を入力するよう求められます。それから歩幅を計算して距離、基礎代謝率、カロリー燃焼を推定することができます。アカウントを設定すると、お名前、苗字のイニシャル、写真が他のすべての Fitbit ユーザーに公開されます。他の情報を共有することもできますが、入力するほとんどの情報はデフォルトで非公開です。

## トラッカーの充電

Inspire HR 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 HR 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

無料の Fitbit アプリは、ほとんどの iPhones と iPad、Android 携帯電話、および Windows 10 のトラッカーと互換性があります。お使いのトラッカーが Fitbit アプリに対応しているかどうか定かでない場合は、[fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) でご確認ください。

使用を開始するには：

1. 機器の種類に応じて、以下のいずれかから Fitbit アプリを入手します。
  - 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  > **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 HR を Fitbit 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。

## 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 HR 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」を検索します。見つかったら、**無料** をクリックして、あなたのパソコンにその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、既存の Microsoft アカウントでサインインしてください。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。
5. このまま画面上の指示に従い、Inspire HR を Fitbit 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サーの情報を確認し、Fitbit アプリを探索してください。

## Fitbit アプリでデータを確認

Ionic 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、課題への参加履歴などを確認できます。最良の結果を得るために、終日同期を有効にするだけで モバイルを使 HR はアプリに定期的に同期します。

全日同期機能をオフにした場合は、少なくとも一日に一回は同期することをお勧めします。Fitbit アプリを開くたびに、Inspire HR が近くにあれば自動的に同期されます。また、いつでもアプリ内の **[今すぐ同期]** オプションを使って同期できます。

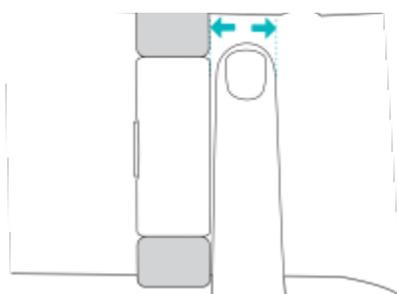
# Inspire HR の着用

Inspire HR を手首に巻きつけます。別のサイズのリストバンドを取り付ける必要がある場合や、アクセサリリストバンドを購入する場合は、「リストバンドの交換」(11 ページ) で手順を参照してください。

クリップのアクセサリは Inspire HR 用に設計されているものではありません。

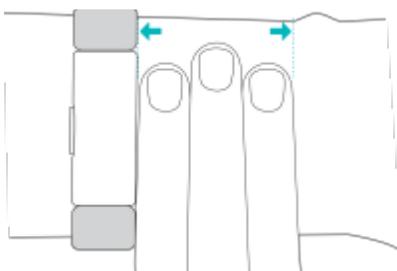
## 全日装着の位置と運動時の着用位置

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 Inspire HR を装着します。



### 運動中の心拍数トラッキングの最適化

- 腕にフィットさせ、心拍数を正確に計測できるように、運動中は手首の上の方に Inspire HR を装着してみてください。サイクリングやウェイトリフティングといったさまざまな運動では手首を曲げる回数が多いので、トラッカーが手首の下の方に装着されていると、心拍数の検出が妨げられる原因となります。



- トラッカーが皮膚に接触していることを確認してください。
- トラッカーをきつく締めすぎないようにしてください。リストバンドをきつく締めると血流が悪くなり、心拍数シグナルに影響が生じる場合があります。運動中は、ぴったりだけど締め付けない程度に、トラッカーを少しきつく締めてください。

- 負荷の高いインターバル トレーニングや手首を激しく不規則に動かすアクティビティなどの動作は、心拍数の検出を妨げる原因となります。トラッカーに心拍数の読みが表示されなければ、手首をリラックスさせて、短時間そのままの状態であるようにします。

## 利き手

精度を高めるために、Inspire HR を利き手または利き手の反対の手のどちらに装着するのかを指定する必要があります。利き手とは字を書いたり、お箸を持つ時に使う手のことをいいます。まず、手首の設定は利き手の反対の手にセットされます。Inspire HR 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。

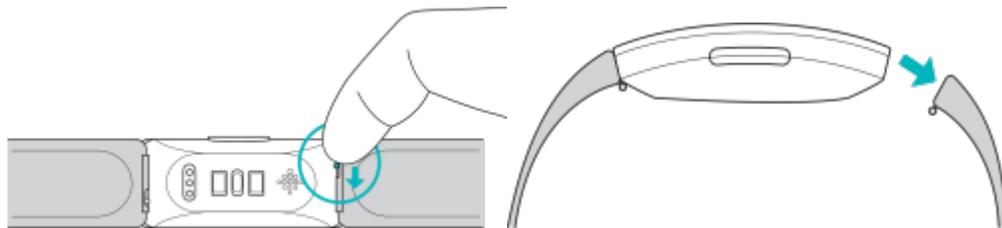
# リストバンドの交換

Inspire HR 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 ベルト（別売り）と交換することができます。リストバンドサイズについては、「[リストバンドサイズ](#)」（34 ページ）を参照してください。

## リストバンドの取り外し

リストバンドを取り外すには：

1. Inspire HR 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。

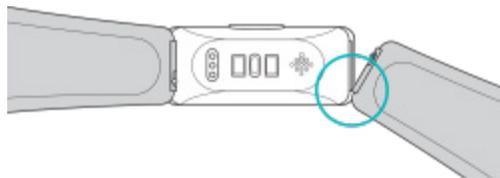


3. 反対側も同様にします。

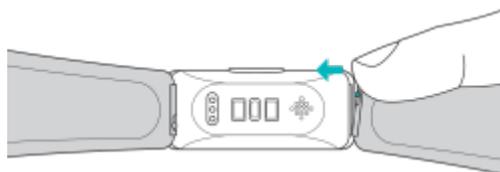
## リストバンドの取り付け

リストバンドを装着するには

1. 留め具でバンドをトラッカーの上部に取り付けます。ピンをトラッカーのノッチのところまでスライドします（クイックリリースレバーの反対側）



2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、リストバンドの反対側の端を所定の位置に置きます。



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 HR のナビゲート

Inspire HR 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 HR 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

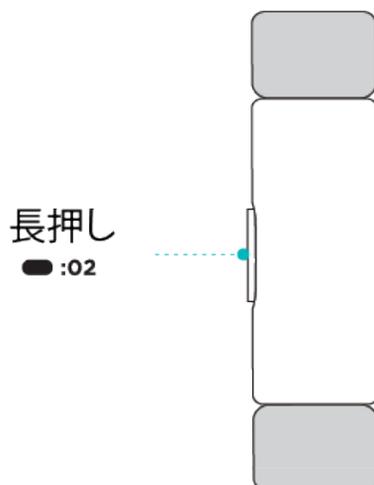
ホーム画面には時計が表示されます。時計上の操作は次のとおりです。

- 下にスワイプして、Inspire HR 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 HR 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:

- バッテリー残量を確認します。
- Screen Wake の設定を調整します。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。
- 通知のオン／オフを切り替えます。通知設定がオンになっていると、Inspire HR 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。詳しくは、「通知」(16 ページ) を参照してください。

## 設定の調整

心拍数や携帯電話の GPS などの基本設定をトラッカーで直接管理します。設定アプリを開き、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。

## Inspire HR の手入れ

Inspire HR を定期的に洗浄して乾燥することが大切です。詳細については、[fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare) をご参照ください。

# 時計の文字盤変更

---

さまざまな文字盤を Fitbit 時計のギャラリーから入手できます。

時計の文字盤を変更する：

1. トラッカーを近くに置き、Fitbit アプリのメニューで、アカウントアイコン  > Inspire HR 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 Inspire HR に追加します。

## 通知

Inspire HR は、通話、テキスト、カレンダーを表示して、お使いの携帯電話のアプリ 通知を表示して、お知らせを保持します。通知を受け取るには、電話とトラッカーの距離が 9 メートル以内である必要があります。

### 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）通知を設定します。

1. トラッカーを近くに置き、Fitbit アプリのメニューで、アカウントアイコン  > Inspire HR タイルをタップします。
2. **[通知]** をタップします。
3. トラッカーをペアリングするために画面上の指示に従ってください。携帯電話に接続されている Bluetooth デバイスのリストに Inspire HR が表示されます。通話、テキスト、カレンダー の通知は、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、または Windows 10 デバイスを使用している場合、Inspire HR 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 を搭載している携帯電話の場合、Inspire HR はセットアップ中に選択したカレンダーアプリからカレンダー通知を表示します。

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

### 着信通知の表示

お使いの携帯電話と Inspire HR 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。

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、携帯電話を確認してください。



## 通知をオフにする設定

Inspire HR 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。通知がオフになっていると、通知アイコンは暗くなります。

特定の通知をオフにするには、次のようにします。

1. トラッカーを近くに置き、Fitbit アプリのメニューで、アカウントアイコン  > Inspire HR 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. 左上隅の **[通知]** > **[Inspire HR]** をタップすると、デバイス設定に戻ります。デバイスを同期させて変更内容を保存してください。

携帯電話の [サイレントモード] 設定を使用する場合、この設定がオフになるまで、通知を受け取りません。

# タイムキーパー

設定した時間に目を覚ますか、アラートを発するため、アラームが振動します。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。

## アラームを設定

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  のモバイルを使 HR 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 HR 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。

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

# アクティビティと睡眠

Inspire HR の装着時は、さまざまな統計情報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。

## データを確認

トラッカーの時計の文字盤から上にスワイプすると、次のような日々の統計が表示されます：

コア統計	今日の歩数、消費カロリー、距離、上った階数、アクティブな時間
時間単位の歩数	この時間取得した歩数とその時間、運動目標を達成した時間数 (タップして、これらの統計データを切り換えます)
心拍数	現在の心拍数と心拍数ゾーン
エクササイズ	今週の運動目標を達成した日数
サイクルの記録	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	睡眠経過時間
水	今日の水分摂取量の記録
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。



睡眠データなどトラッカーによって自動的に検出された完全な履歴やその他の情報は Fitbit アプリにあります。

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

## 毎日の運動目標の記録

Inspire HR 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の始めに役立つ目標を設定してください。最初の目標一日 10,000 歩。歩数を増減するか、目標を有効分数、移動距離、または消費カロリーに変更するを選択します。

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

Inspire HR では目標に向かって進捗状況を追跡します。詳しくは、「[状態の確認](#)」(20 ページ) を参照してください。

## 時間毎のアクティビティの記録

Inspire HR 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。

## 睡眠を記録

Inspire HR を着用して、眠りと睡眠段階（REM 睡眠時間、浅い睡眠時間、深い睡眠時間）を自動的に追跡します。あなたの睡眠の統計を確認するには、起床時にトラッカーを同期させてアプリをチェックしてください。Fitbit アプリが睡眠データを分析している間、睡眠統計の確認に数分必要かもしれません。

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

## 睡眠の目標の設定

はじめは、一泊あたりの睡眠時間が 8 時間の睡眠が目標時間の睡眠時間が目標です。この目標は、お客様のニーズに合わせてカスタマイズできます。

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

## 就寝時のリマインダーの設定

Fitbit アプリでは、就寝時間と起床時間の一定化を推奨して睡眠サイクルを安定化させることができます。また、毎晩就寝時間が近づいたとき際に通知を受け取るように選択することもできます。

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

Inspire HR は、就寝する時間、睡眠時間、各睡眠ステージの時間など、複数の睡眠指標を記録します。Inspire HR を使用して睡眠を追跡し、Fitbit アプリをチェックして、あなたの睡眠パターンが仲間の睡眠パターンとどう異なるか理解できます。

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

## 心拍数の確認

Inspire HR は一日を通して心拍数を追跡します。時計の画面から上にスワイプするとリアルタイムに心拍数ゾーンが確認できます。詳しくは、「[状態の確認](#)」（20 ページ）を参照してください。

Inspire HR 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](#)」（28 ページ）で確認してください。

## 心拍数の設定の調整

Inspire HR で昼夜を問わずに心拍数を追跡します。バッテリーの寿命を延ばすには、設定アプリ > **心拍数**で心拍数の追跡をオフにします。

心拍数の追跡をオフにしても、Inspire HR の背面にある緑の LED は点滅し続けます。

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

## ガイド付き呼吸セッションの実践

Inspire HR 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、1日を通して穏やかな瞬間を作り出すのに役立ちます。セッションは、2分間のセッションと、5分間のセッションから選択できます。

セッションを開始するには：

1. Inspire HR 上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、最初に表示されます。5分間のセッションを選択するには、上にスワイプしてください。
3. 再生アイコンをタップしてセッションを開始し、画面の指示に従います。

エクササイズ後、アラインメント（呼吸の指示メッセージにどれだけ忠実に従ったか）、セッションの開始時および終了時の心拍数、さらに今週は何日ガイド付き呼吸セッションを完了したかを示すサマリーが表示されます。



セッション中は、すべての通知が自動的に無効になります。

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

# フィットネスと運動

---

自動的に運動を追跡するか、または運動アプリ  で活動を追跡し、距離、時間、またはカロリーに基づいて目標の設定を選択します。

Fitbit アプリと Inspire HR を同期すると、友人や家族とのアクティビティを共有して、総合的なフィットネスレベルを同僚と比較したりする以外にもさまざまなことができます。

## 運動の自動トラッキング

Inspire HR では、ランニング、エリプティカルマシン、水泳などの高運動アクティビティを、15 分以上続けると、自動的に認識して記録します。デバイスを同期して、運動履歴でアクティビティに関する基本的な統計を確認します。

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

ランニングや自転車、ウェイトなどの特定の運動を モバイルを使 Inspire HR のエクササイズアプリで記録して、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。包括的な運動の統計や、GPS を使用した場合のルートやペース情報については、Fitbit アプリの運動履歴を確認してください。

---

注意：Inspire HR で接続した GPS 機能は、近くの携帯電話の GPS センサーで動作します。

---

## GPS 要件

GPS センサーをサポートする電話であればどれも、GPS に接続可能です。詳細は [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) を参照してください。

### 接続 GPS の使用方法

1. スマートフォンで Bluetooth と GPS をオンにします。
2. 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。
3. Inspire HR で接続 GPS が有効になっていることを確認します（設定アプリ > **携帯電話の GPS** を開きます）。

4. 以下の手順に従ってエクササイズを記録してください。ワークアウト中は、携帯電話を持ち歩いてください。



## エクササイズの記録

エクササイズを記録するには：

1. トラッカーから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、タップして選択します。
3. 再生アイコン  をタップしてエクササイズを開始するか、上にスワイプして時間、距離、またはカロリーの目標をエクササイズに応じて設定します。
4. ワークアウトの終了や一時停止は、ボタンを押します。（ボタンを再び押して、[終了]をタップしてワークアウトを終了します）。
5. 上にスワイプしてワークアウトの概要を確認します。
6. ボタンを押して、概要画面を閉じます。

注意：

- Ionic HR では選択したリアルタイム統計を3つ表示します。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をすべて表示します。各エクササイズの設定で表示される統計を調整することができます。
- 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トラッカーが振動します。



- 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、Inspire HR 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する

Fitbit アプリでさまざまなエクササイズタイプの設定をカスタマイズしたり、エクササイズのショートカットを変更したり並べ替えたりできます。たとえば、接続されている GPS とキューをオンまたはオフにしたり、Inspire HR にヨガのショートカットを追加したりできます。

エクササイズ設定をカスタマイズするには：

1. Fitbit アプリのメニューから、[アカウント] アイコン  > Inspire HR タイル > [運動のショートカット] を順番にタップします。
2. カスタマイズするエクササイズをタップします。
3. カスタマイズする設定を選択して、デバイスを同期します。

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

## ワークアウトサマリーの確認

ワークアウトを完了した後、Inspire HR は選択したワークアウトについて統計概要を示します。統計には以下が含まれます。

- 経過時間
- 移動距離
- 平均ペース
- 平均心拍数
- 最大心拍数
- 消費カロリー
- 歩いた歩数
- 周回数

エクササイズ履歴にワークアウトを保存するためにトラッカーを同期してください。接続された GPS を使用した場合、追加の統計を探してルートとペースを確認することができます。

## 心拍数を確認する

心拍数ゾーンは、選択したトレーニング負荷を設定するとき際に役立ちます。Inspire HR は、現在のゾーンと心拍数表示の隣の最大心拍数を読み取り進捗状況を示します。Fitbit アプリ内で、特定の日や運動中に費やした時間を参照することができます。アメリカの心臓協会の勧告に基づいて3つのゾーンは、使用可能か、または対象になっている特定の心拍数がある場合は、カスタムゾーンを作成することができます。

### デフォルト心拍数ゾーン

デフォルト心拍数ゾーンはユーザーの推定最大心拍数を用いて計算されます。Fitbit では一般的な数式（ $220 - \text{年齢}$ ）を用いて最大心拍数を推計しています。

アイコン	ゾーン	計算	説明
	ゾーン圏外	最大心拍数の50% 以下。	心拍数が上昇することもあります。運動しているとみ見なすには不十分です。
	脂肪燃焼	最大心拍数の50% から 69% の間。	低～中強度のエクササイズゾーンにあります。このゾーンは、エクササイズを始めて間もないユーザーには最適かもしれません。合計消費カロリーは低いものの、脂肪から消費されるカロリーの割合が高めになるために脂肪燃焼ゾーンと呼ばれています。
	有酸素運動	最大心拍数の70% から 84% の間。	中～高強度のエクササイズゾーンにあります。このゾーンでは、苦しくない程度に負荷をかけます。多くのユーザーにとって、このレベルで運動することが目標となります。
	ピーク	最大心拍数の85% 以上。	高強度のエクササイズゾーンにあります。能力とスピードの向上を目的とする、短時間のハードなセッションとなります。

## カスタム心拍数ゾーン

特定の目標がある場合は、Fitbit アプリでカスタム心拍数ゾーンまたはカスタム最大心拍数を設定します。たとえば、有名なアスリートの目標は、ほとんどの人を対象とした米国心臓協会の奨励値とは異なる場合があります。

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

## アクティビティの共有

ワークアウトを終えたら、Fitbit アプリとトラッカーを同期させて、統計情報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。

## カーディオフィットネスのスコアの記録

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。

Fitbit アプリのダッシュボードから心拍数のタイルをタップして、次に左にスワイプしてカーディオフィットネスの状態が確認できます。

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

# アップデート、再起動、および消去

Inspire HR のアップデート、再起動、および消去方法

## Inspire HR のアップデート

トラッカーをアップデートして、最新の拡張機能を手に入れ、製品のアップデートを行ってください。

アップデートができると 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、アップデートが完了するまでプログレスバーが モバイルを Inspire HR と Fitbit アプリに表示されます。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 HR 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) を参照してください。

## Inspire HR の再起動

Inspire HR を同期できない、接続された GPS で問題が発生している、統計情報を追跡できない、トラッカーが反応しない場合などは、デバイスを再起動してください。

1. Inspire HR を充電ケーブルに接続してください。手順については「[トラッカーの充電](#)」ページ 6 をご確認ください。
2. トラッカーのボタンを押したまま、5 秒待ちます。ボタンを解除します。スマイルフェイスアイコンを確認して、Inspire HR が振動すると、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 HR の消去

Inspire HR 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 HR 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 秒間押し放します。Inspire HR が振動すると、時計の画面が表示され、データは消去されます。

# トラブルシューティング

Inspire HR 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。  
詳しくは、[help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 心拍数シグナルの欠落

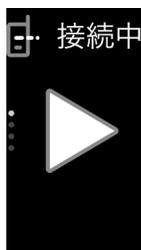
Inspire HR は、継続的に終日およびエクササイズ中の心拍数を記録します。トラッカーの心拍センサーでシグナルを検出できない場合は、破線が表示されます。



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、手首を上下に動かすか、リストバンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Inspire HR 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。

## 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。運動中に携帯電話で GPS を検索する場合は、画面の下部にアイコンが表示されます。



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つ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

トラッカーを再起動する方法については、「[Inspire HR の再起動](#)」（30 ページ）を確認してください。

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](http://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

Fitbit Inspire HR 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

## 素材

Inspire HR の枠はプラスチック製です。Inspire HR のクラシックリストバンドは、多くのスポーツウォッチで使用されているものと同じく、高級で快適なシリコン製で、バックルはアルマイト加工のアルミニウム製です。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 HR 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 HR 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。

## 電池

Inspire HR 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。

## メモリ

Inspire HR 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し、履歴データにアクセスします。最良の結果を得るには、終日同期オプションをオンにしてください。

## ディスプレイ

Inspire HR は OLED ディスプレイを搭載しています。

## リストバンドサイズ

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。

S サイズのリストバンド	140 ~ 180 mm (5.5 ~ 7.1 インチ) の手首にフィットします。
L サイズのリストバンド	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°C ~ 45°C (14°F ~ 113°F)
非動作温度	-4° ~ 14° F (-20° ~ -10° C) 113° ~ 140° F (45° ~ 60° C)
防水	50m までの防水対応
最高動作高度	28,000 フィート (8,534 m)

## 詳細情報

トラッカーやメニューの詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 返品ポリシーおよび保証

保証情報および fitbit.com の返品ポリシーについては [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty) をご覧ください。

# 規制および安全通知

---

ユーザーへの通知：Regulatory content for select regions for FB413 can also be viewed on your device. 内容を閲覧：設定 > デバイス情報

## アメリカ：連邦通信委員会 (FCC) 規則

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

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

**Settings > Device Info**

**Unique Identifier: FB413**

### 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) 規制

Model/Modèle FB413:

IC: 8542A-FB413

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

**Settings > Device Info**

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

**Paramètres> Informations sur l'appareil**

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

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

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

## EU (欧州連合)

Model FB413

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB413 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 FB413 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 FB413 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 FB413 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 FB413 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)



カスタムユニオン



アルゼンチン

Model FB413:



オーストラリアおよびニュージーランド



ベラルーシ



中国

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

**Settings > Device Info**

Model FB413:

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 5.5dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

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)
Model FB413						
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 FB413

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

**Settings > Device Info**

## ישראל

Model FB413

01197-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## 日本

Model FB413

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

Settings > Device Info



## メキシコ

Model FB413



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 FB413

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18211 ANRT 2018

Date d'agrément: 11/12/2018

## ナイジェリア

Model Name FB413

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

## オマーン

Model FB413

D090258

TRA/TA-R/6805/19

## パキスタン

Model FB413

TAC No: 9.6040/2018



Model: FB413

Serial No: Refer to retail box

Year of Manufacture: 2018

## フィリピン

Model FB413



## セルビア

Model FB413



## 大韓民国

Model FB413

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. "**

台湾

Model FB413



CCAF19LP0020T4

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 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 FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

ザンビア

Model FB413



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 9

## 安全に関する規約

この装置はテスト済みであり、次の EN 規格の仕様に規定される安全認定に準拠しています：  
EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2019 Fitbit, Inc. All rights reserved. Fitbit および Fitbit ロゴは、米国およびその他の国における Fitbit の商標または登録商標です。Fitbit のより詳細な商標登録のリストは <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list> で閲覧できます。記載されているサードパーティーの商標はそれぞれの所有者の財産です。