

# Fitbitセッアップマニュアル

2023年8月

株式会社ニューロスペース

# Fitbitセットアップマニュアル(目次)

1

Fitbitの設定

2

ニューロスペースシステムとのデータ連携

3

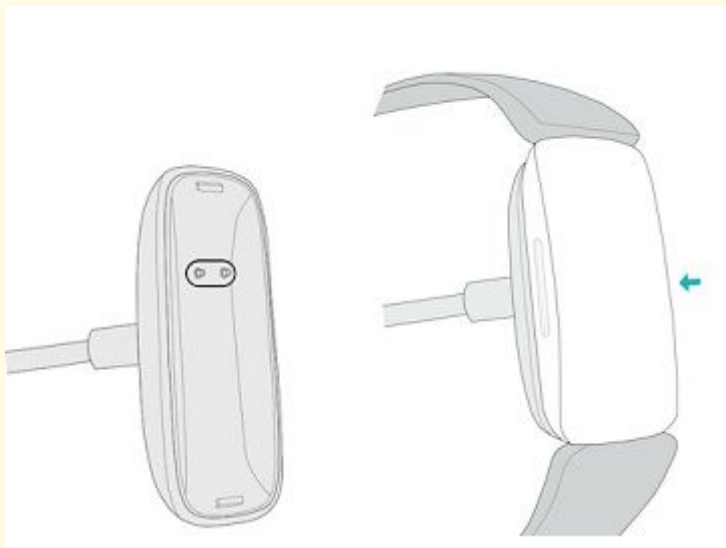
Fitbitの見方

# はじめに①

## ■Fitbitの充電をお願いします

充電器の金属部分とFitbitの金属部分がかみあうように設定してください

※週に1回を目安に充電をお願いします



充電を外すときは、図のように、Fitbit本体の角と、充電器の間に親指を挟み、ゆっくり下に押し下げます

## はじめに②

### ■Fitbitの電源を入れます

①Fitbit本体の左右にある、サイドボタン※を長押しすることで電源が入ります。

②最初に顔マークが出て、次に英語の画面が現れます。

①



②



※サイドボタンに凹凸はありません。

軽く触れる程度で感知します

# Fitbitセットアップマニュアル(目次)

1

Fitbitの設定

2

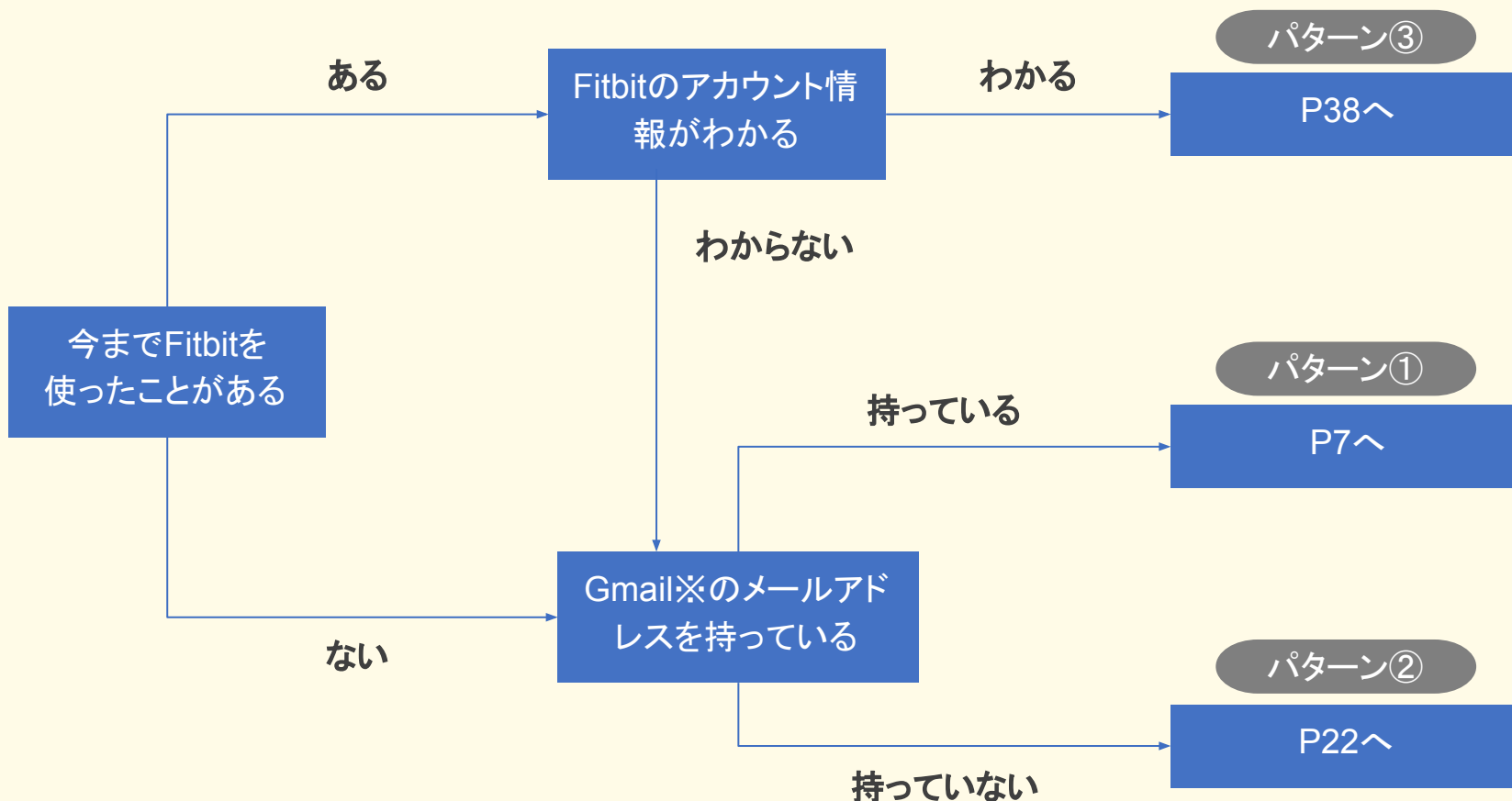
ニューロスペースシステムとのデータ連携

3

Fitbitの見方

# フローチャートに沿ってお進みください

以下のフローチャートに沿って、当てはまるページへお進みください

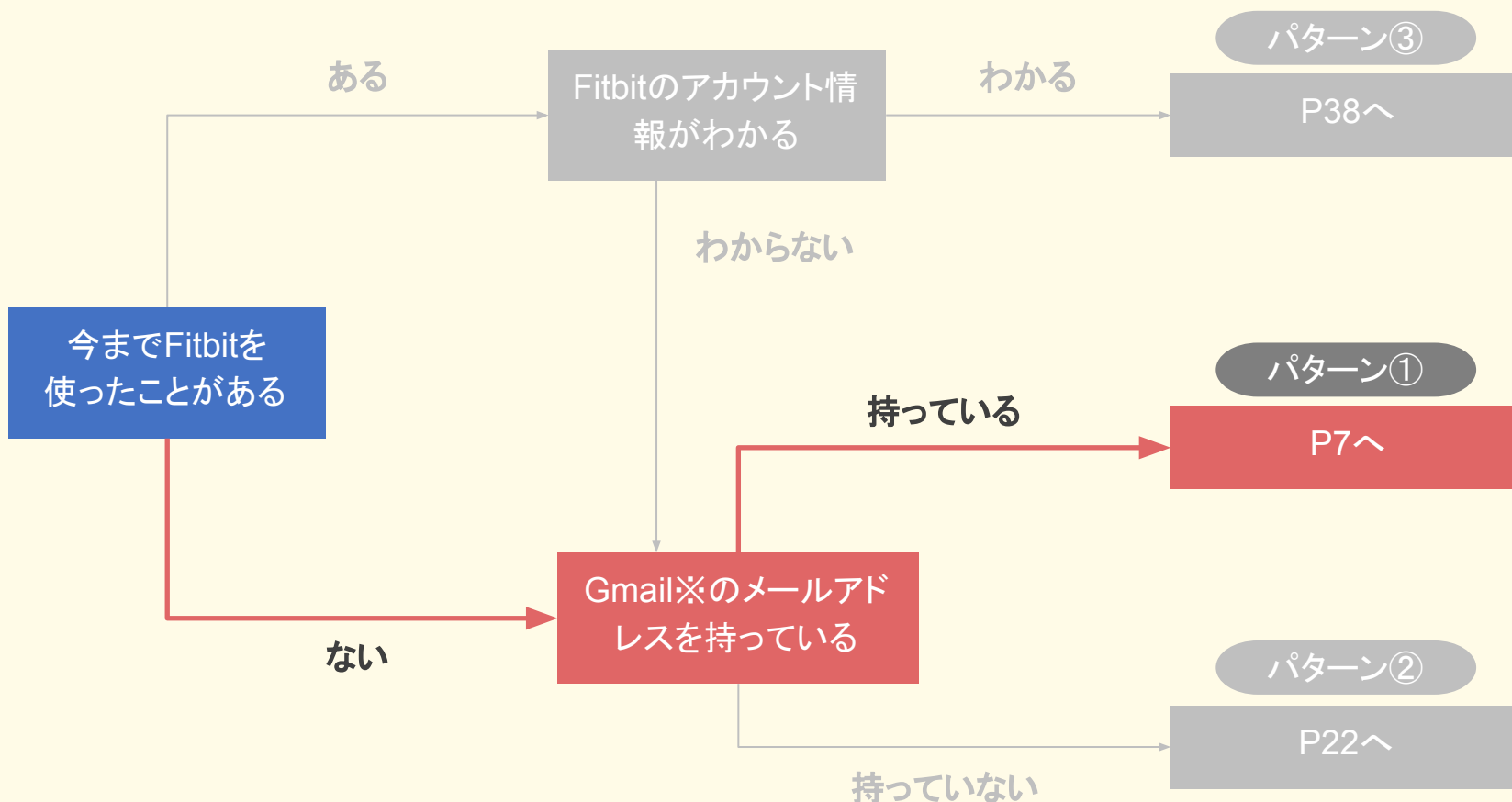


※Gmailは、Google社による無料メールサービスです。

会社のGoogleアカウントでは登録が出来ませんので、個人のGoogleアカウントでの登録をお願いいたします

# フローチャートに沿ってお進みください

以下のフローチャートに沿って、当てはまるページへお進みください



※Gmailは、Google社による無料メールサービスです。

会社のGoogleアカウントでは登録が出来ませんので、個人のGoogleアカウントでの登録をお願いいたします

# Fitbitアプリをインストールする

## 1. Fitbitアプリをインストールします

▼iPhoneの方はこちらから

<https://apple.co/2IsDXCe>

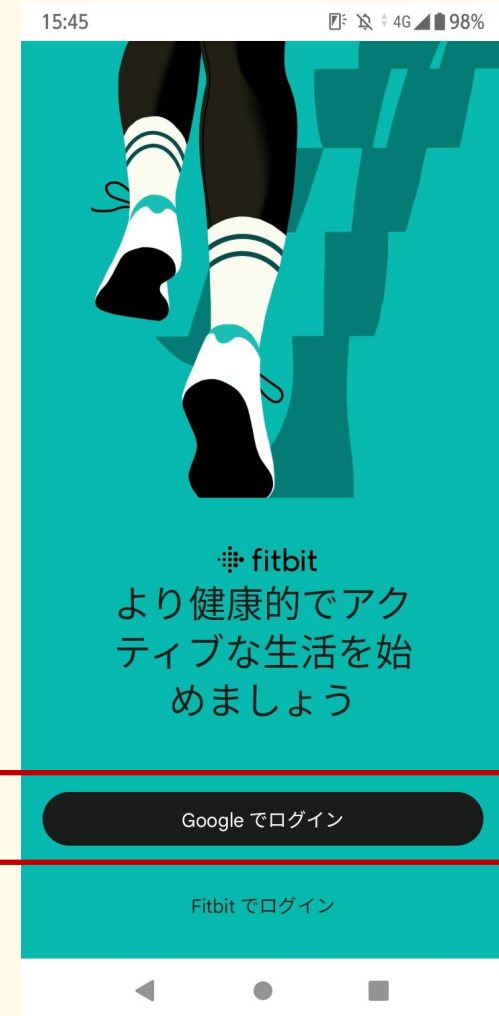


▼androidの方はこちらから

<https://bit.ly/36jlZKw>

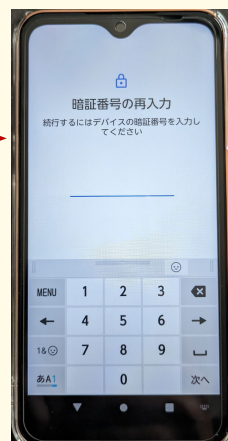
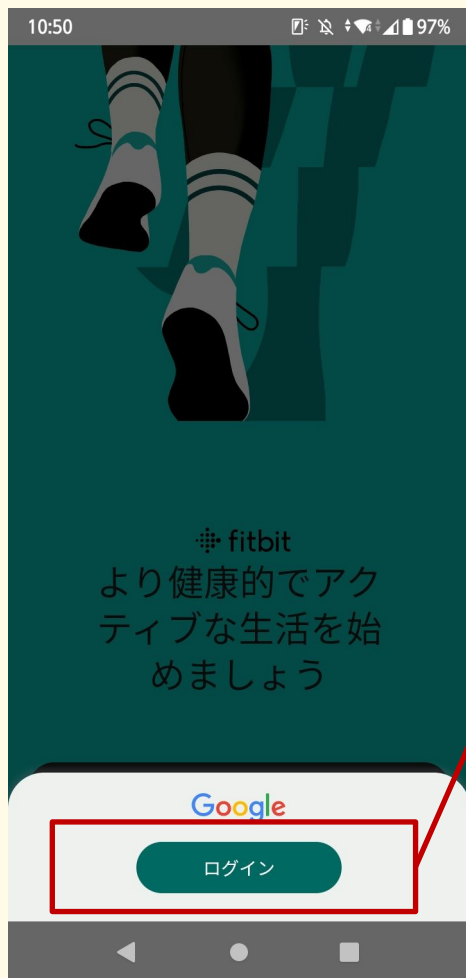


## 2. アプリを開き「Googleでログイン」を押します



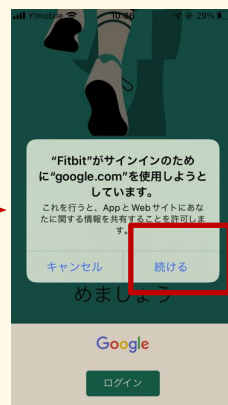
# Fitbitアプリを設定する

3. 「ログイン」を押し、端末の表示に沿って進みます



## <Androidの場合>

ご自身が設定された端末の暗証番号（ロック解除番号）を入力します



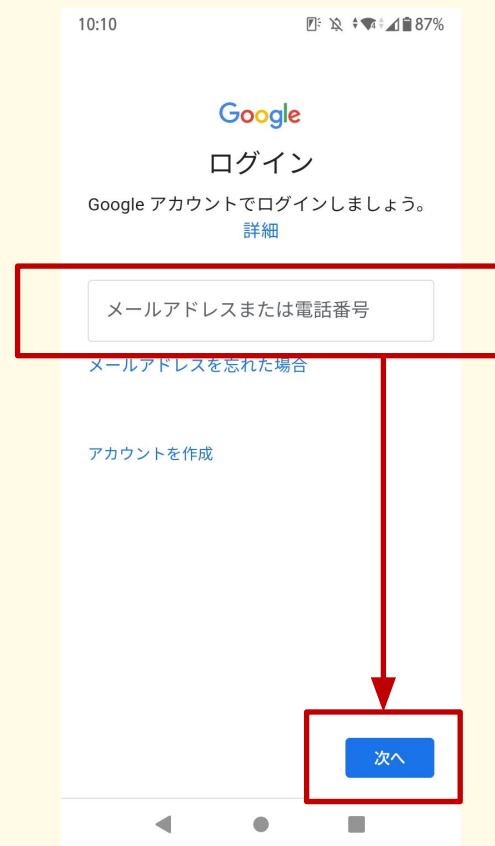
## <iPhoneの場合>

「続ける」を押します

4. ご自身のGoogleアカウントのメールアドレスまたは電話番号を入力し、「次へ」に進みます

## <ご注意>

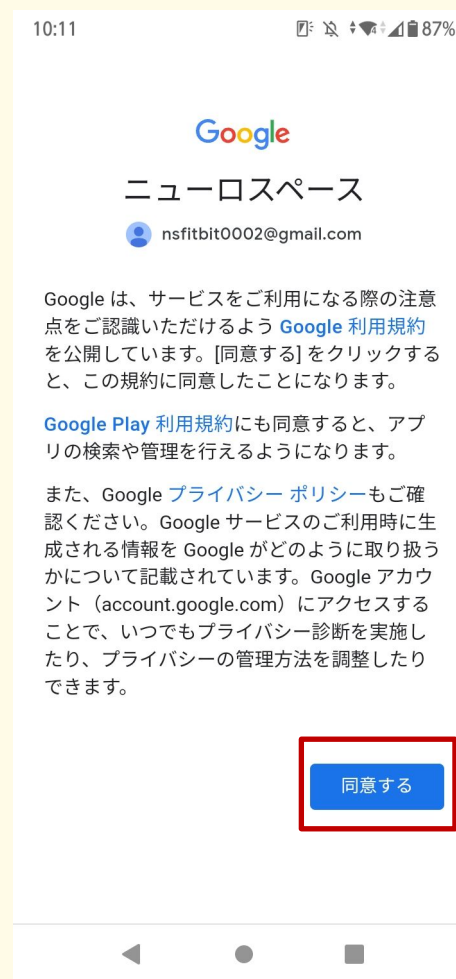
会社のGoogleアカウントでは登録が出来ませんので、個人のアカウントでの登録をお願いいたします。



# Fitbitアプリを設定する

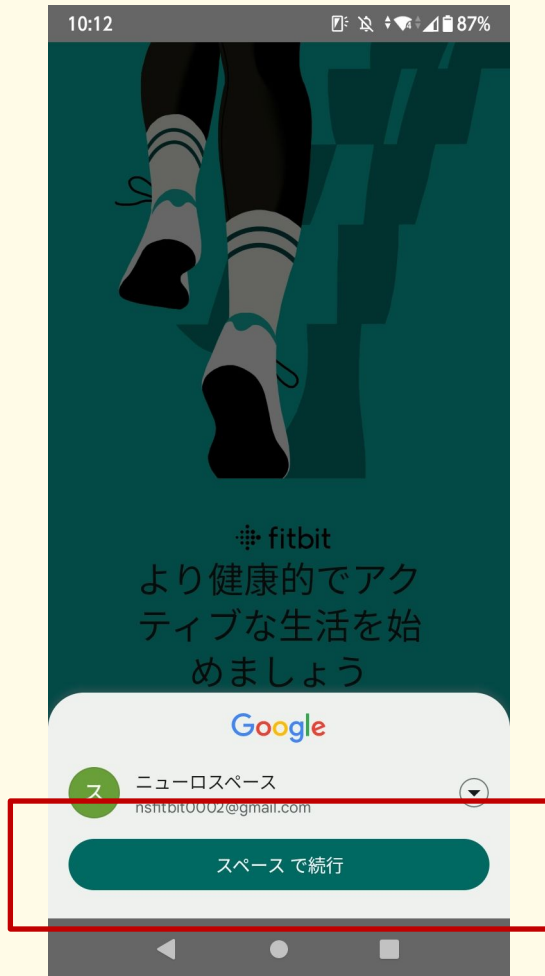
5. パスワードを入力し「次へ」に進みます

6. 「同意する」を押します



# Fitbitアプリを設定する

7.これでアカウント情報が登録されたので、緑色のボタン(「アカウント名で続行」)を押します

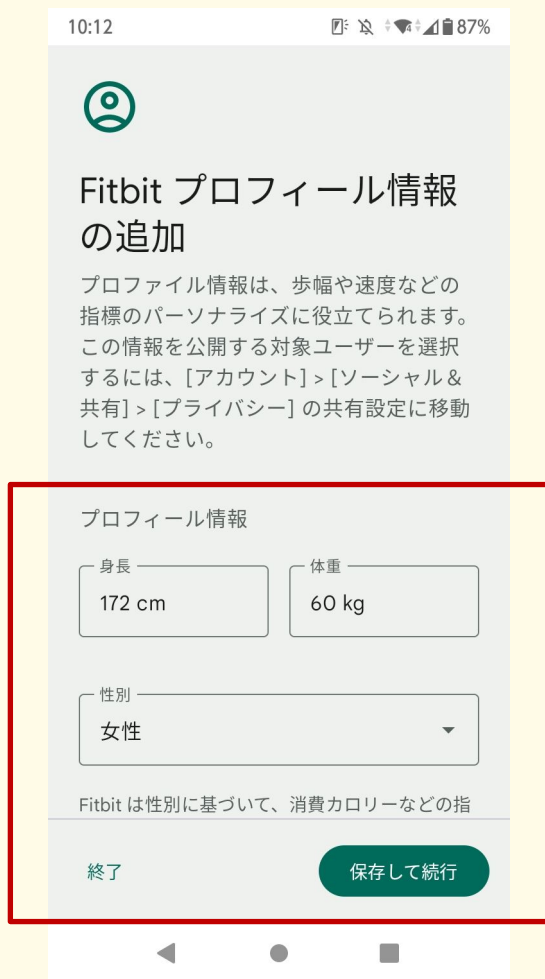


8.「新規ユーザーとして続行する」を押します

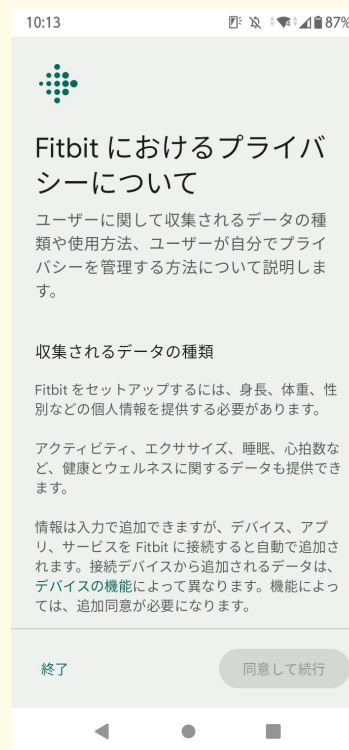


# Fitbitアプリを設定する

9.プロフィール情報を入力して「保存して  
続行」を押します

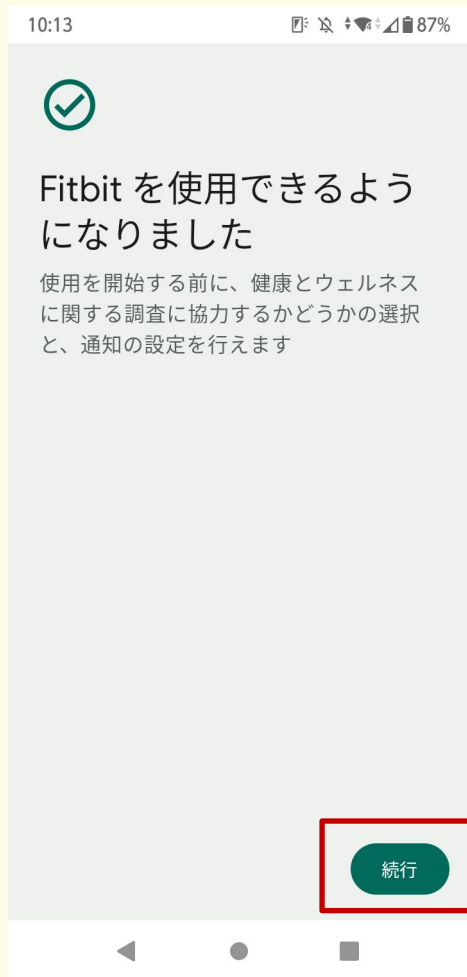


10.表示された画面を下にスクロールした  
あと、2か所にチェックを入れ「同意して続  
行」を押します

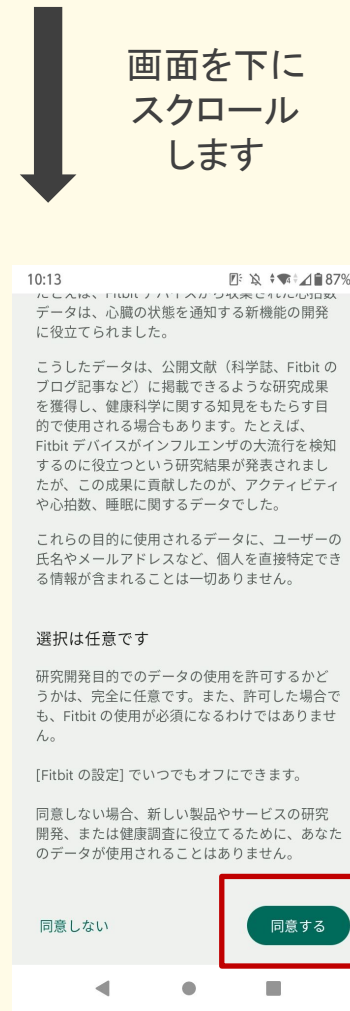
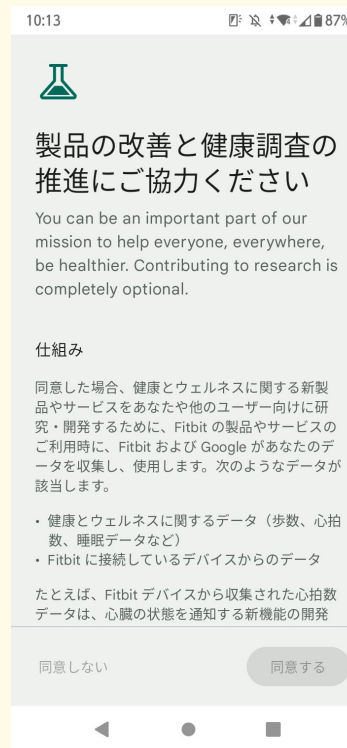


# Fitbitアプリを設定する

## 11. 「続行」を押します

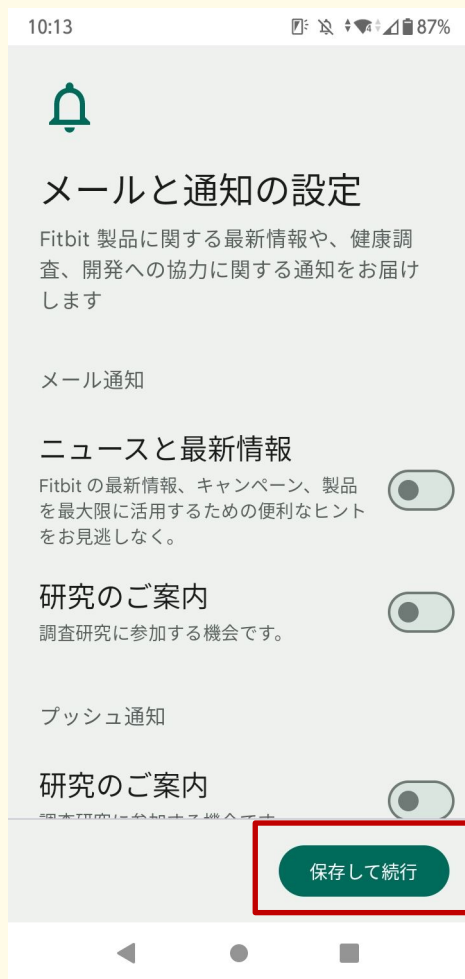


## 12. 画面を下にスクロールし「同意する」を押します※「同意しない」を選択することも可能です



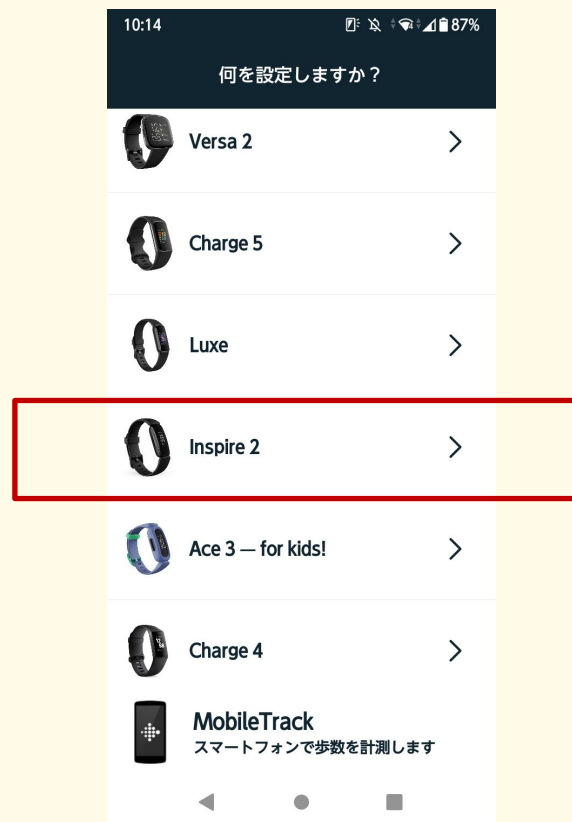
# Fitbitアプリを設定する

## 13.そのまま「保存して続行」を押します



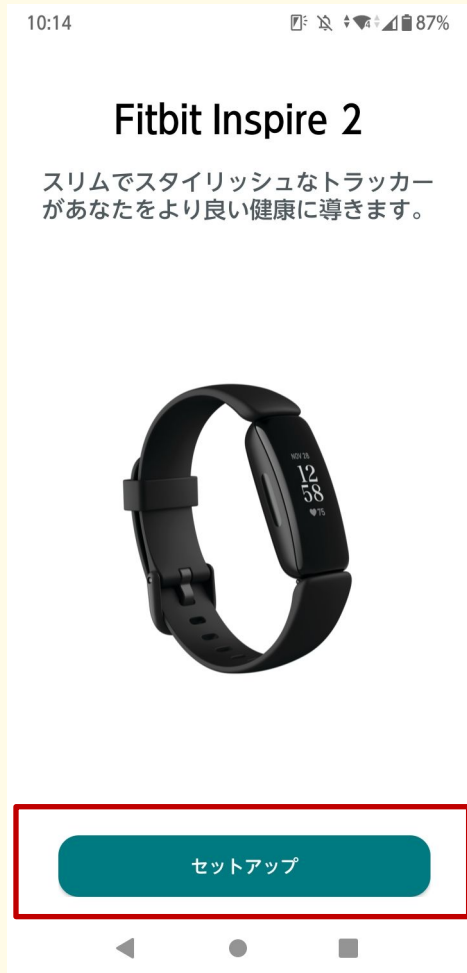
## 14.機種選択の画面で、使用するデバイスを選択します

※本書では「Inspire 2」を使用した場合の画面を表示します。  
※スマートフォンの機種によって、次頁以降表示される画面が、マニュアルの手順と異なる場合がありますが問題ございません（アプリで表示される画面に従ってお進みください）

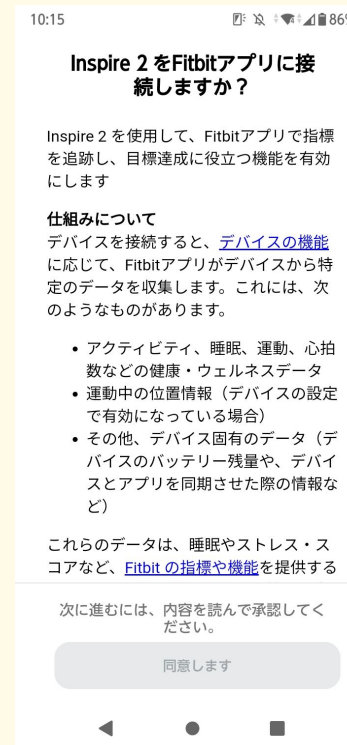


# Fitbitアプリを設定する

15.「セットアップ」を押します



16.表示された画面を下にスクロールし、「同意します」を押します



# Fitbitアプリを設定する

17.「次へ(またはNext)」を押します



18.以下の画面が表示された場合は、「現在地へのアクセス許可」を押します

※iPhoneの場合や本画面が表示されない場合は、そのまま「手順23」にお進みください



# Fitbitアプリを設定する

19.「アプリの使用時のみ」を押します

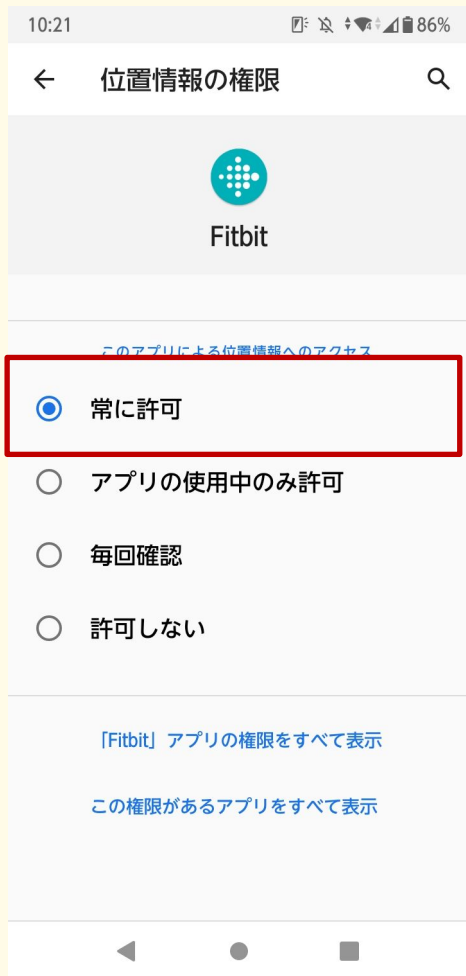


20.続いて「バックグラウンドでの位置情報権限」を押します



# Fitbitアプリを設定する

## 21. 「常に許可」を押します



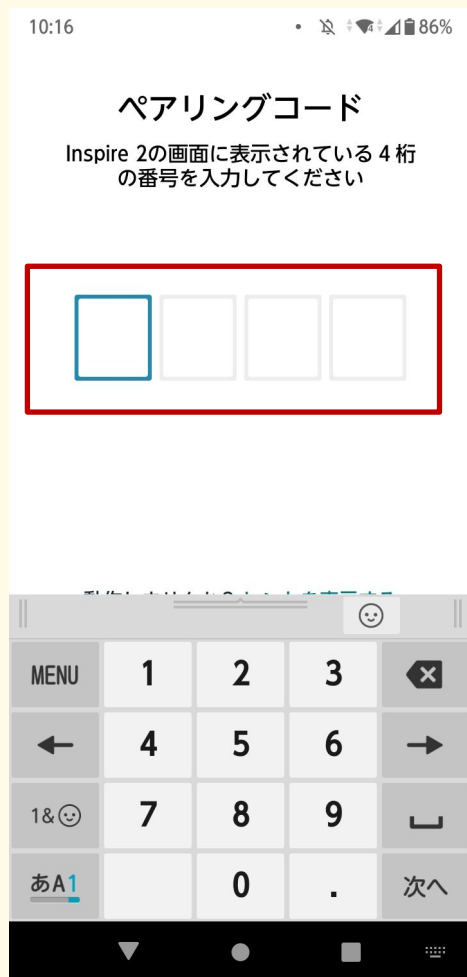
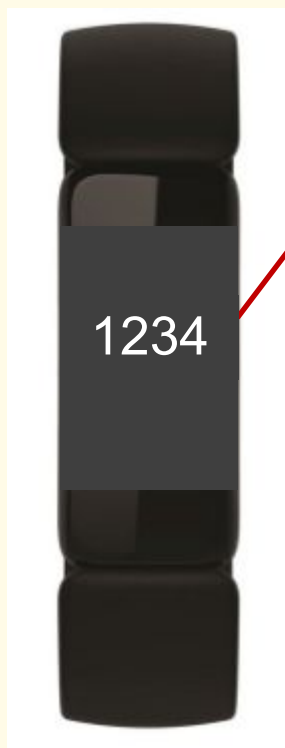
## 22. 「完了」を押します



# Fitbitアプリを設定する

23. **Fitbit本体**に表示された4桁の番号を入力します

※イメージ



24. しばらく待ちます

※少し時間がかかる場合があります



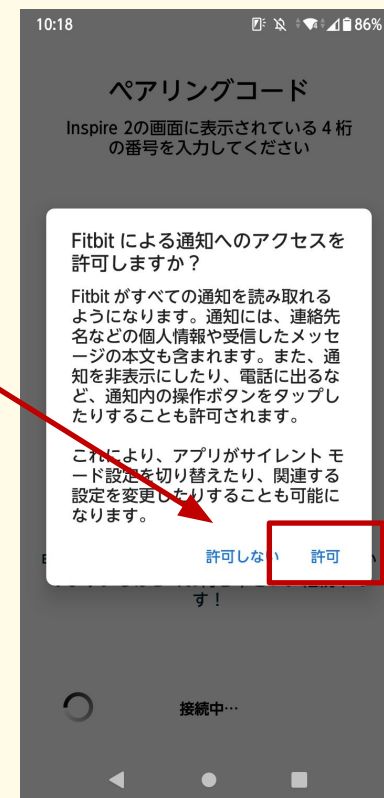
# Fitbitアプリを設定する

25. 画面上の表示が出たら「ペアに設定して接続」を押し、次の画面で「ペア設定する」を押します

※連絡先と通話履歴へのアクセスを許可するは、チェックを入れても入れなくてもどちらでも構いません

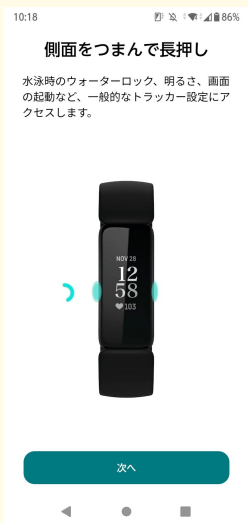
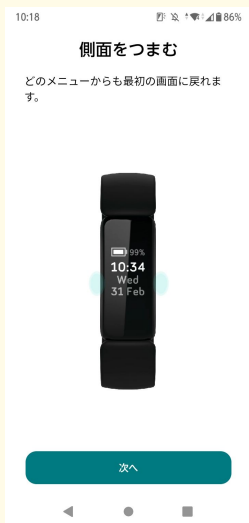


26. 次に表示された画面で「OK」を押し、その後の画面で「許可」を押します



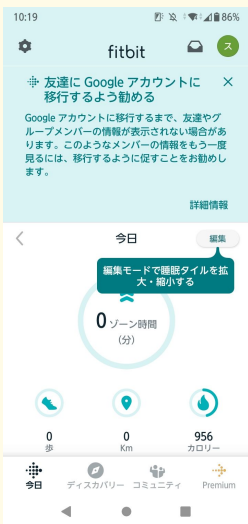
# 最後の手順です

## 27. 順に「次へ」を押します。続いてP40へお進みください



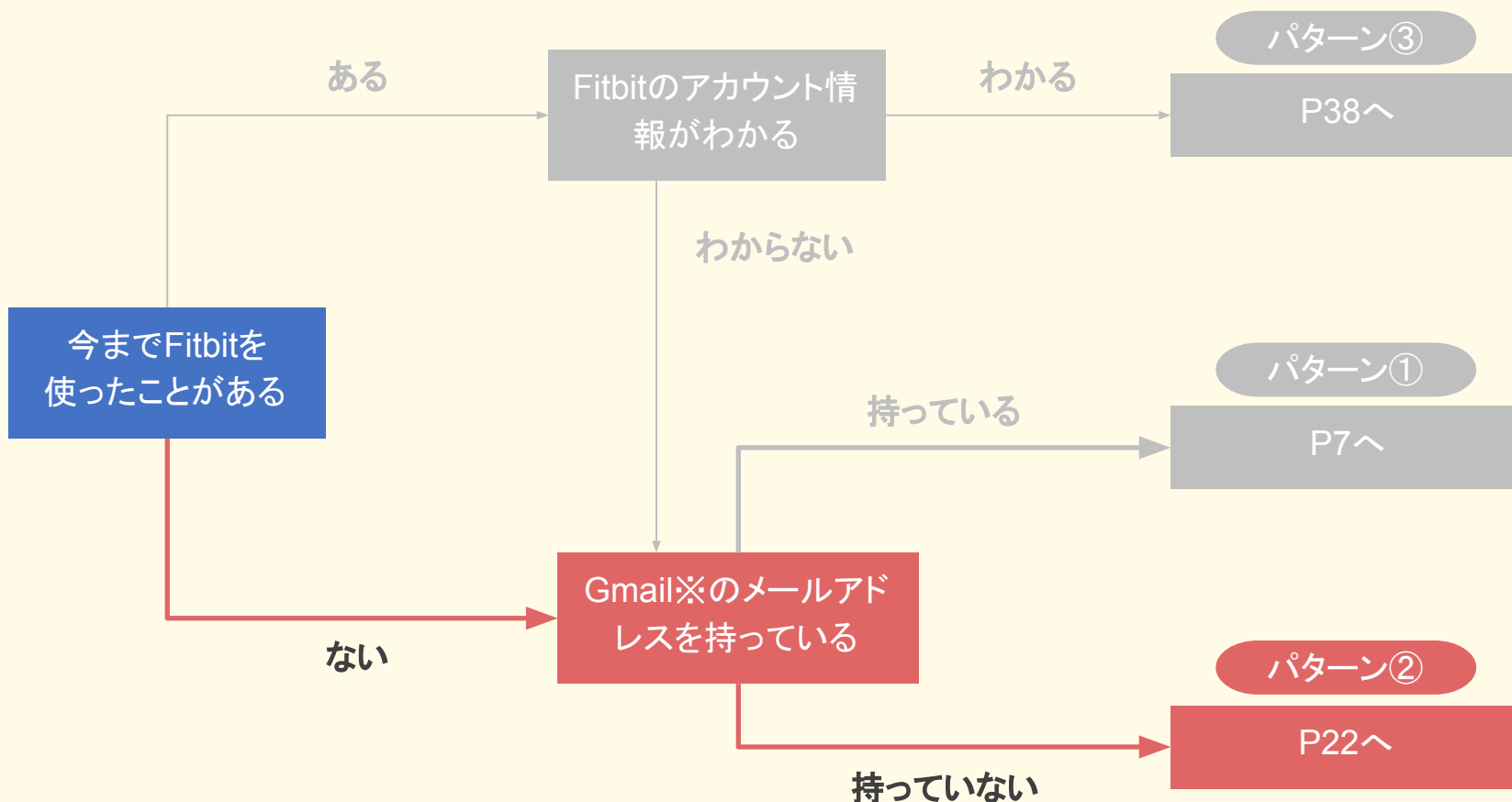
Fitbitプレミアムが案内される場合は、左上の「×」を押します

※Fitbitの機種によって、上記案内が表示されませんが、そのまま進んで頂いて構いません。



# フローチャートに沿ってお進みください

以下のフローチャートに沿って、当てはまるページへお進みください



※Gmailは、Google社による無料メールサービスです。

会社のGoogleアカウントでは登録が出来ませんので、個人のGoogleアカウントでの登録をお願いいたします

# Fitbitアプリをインストールする

## 1. Fitbitアプリをインストールします

▼iPhoneの方はこちらから

<https://apple.co/2IsDXCe>

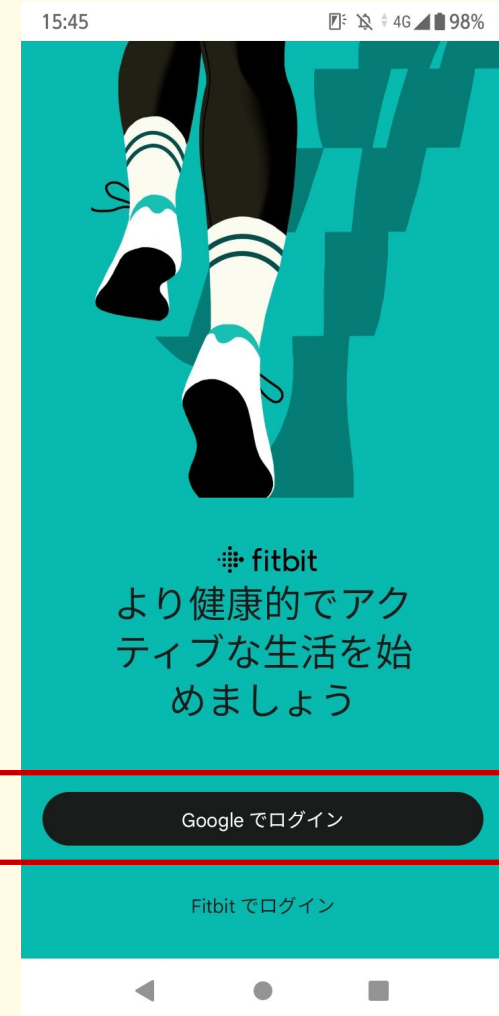


▼androidの方はこちらから

<https://bit.ly/36jlZKw>

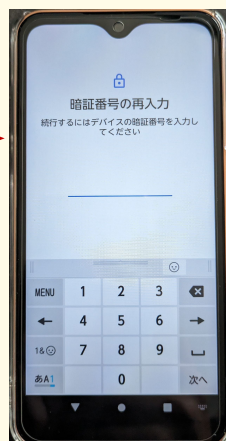
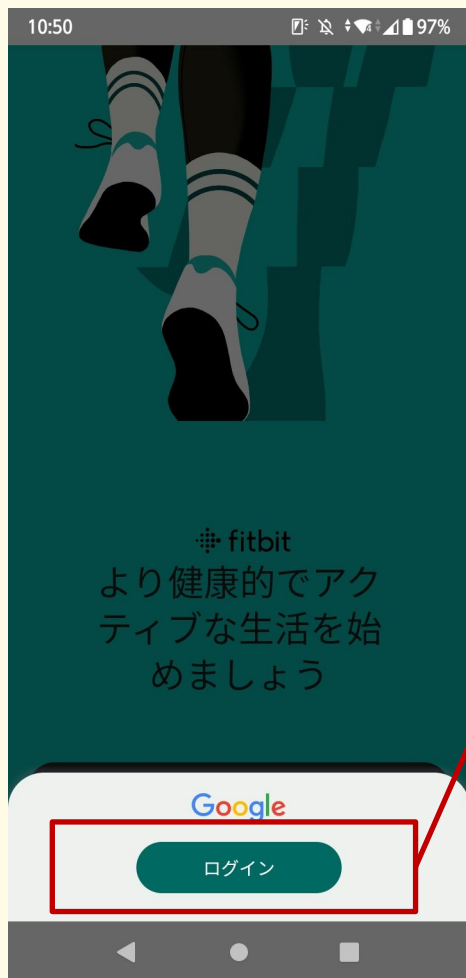


## 2. アプリを開き「Googleでログイン」を押します



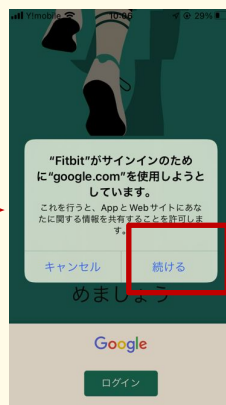
# Fitbitアプリを設定する

3. 「ログイン」を押し、端末の表示に沿って 4. 「アカウント作成」に進みます  
進みます



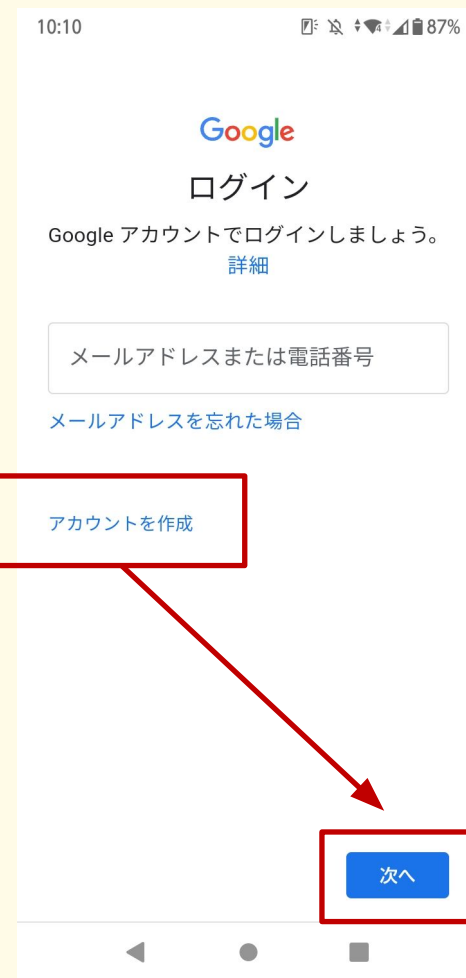
<Androidの場合>

ご自身が設定された端末の暗証番号（ロック解除番号）を入力します



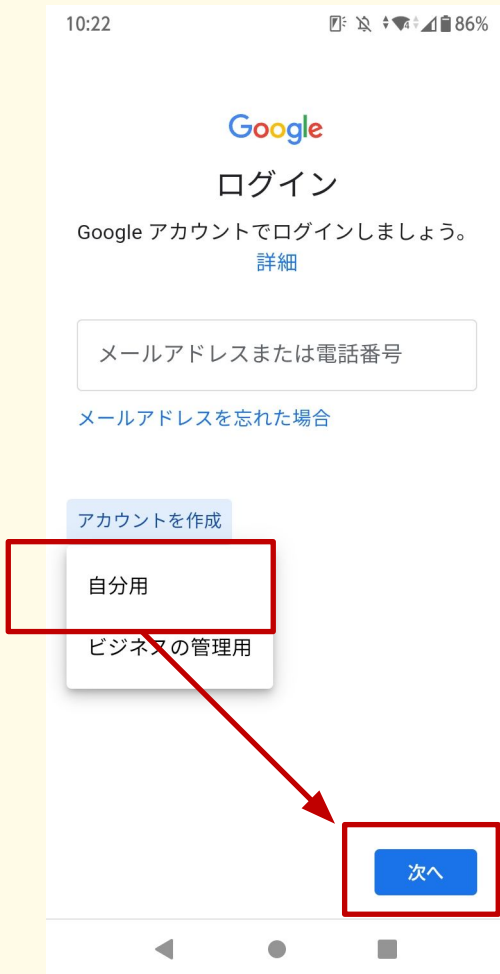
<iPhoneの場合>

「続ける」を押します

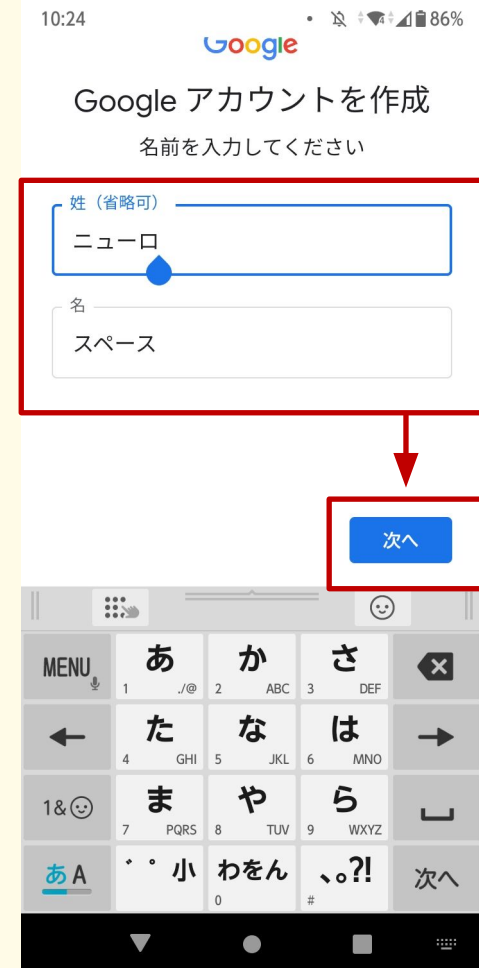


# Fitbitアプリを設定する

5.「自分用」を押し「次へ」に進みます



6. 姓名を入力し「次へ」を押します



# Fitbitアプリを設定する

7. 生年月日、性別を入力し「次へ」に進みます

10:24 86%

Google

基本情報

生年月日と性別を入力してください

年 2000 月 1月 日 1

性別 指定しない

次へ

This screenshot shows the Google account setup screen. The date of birth is set to 2000, 1月, and 1日. The gender is set to 指定しない. A red box highlights the date and gender input fields. A red arrow points from this box to a red box around the '次へ' button at the bottom of the screen.

8. 任意または候補のメールアドレスを入力/選択し「次へ」を押します

## <ご注意>

会社のGoogleアカウントでは登録が出来ませんので、個人のアカウントでの登録をお願いいたします。

10:25 86%

supesunyuro@gmail.com

nyurosupesu@gmail.com

自分で Gmail アドレスを作成

Gmail アドレスを作成

nsfitbit0003@gmail.com

半角英字、数字、ピリオドを使用できます。

次へ

MENU あ か さ

た な は

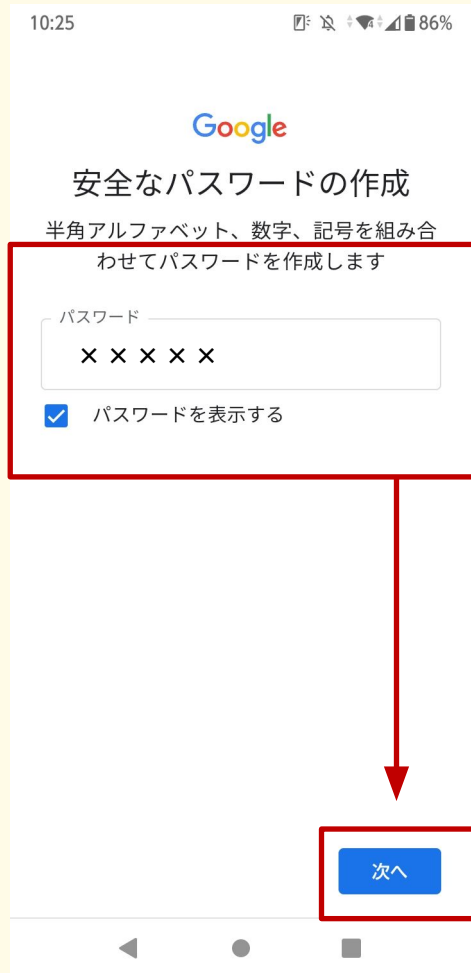
ま や ら

あA 小 わをん

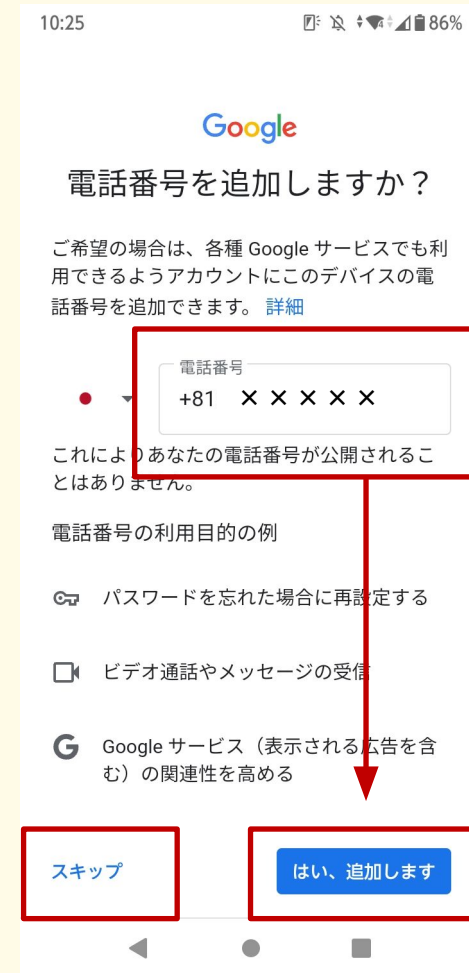
This screenshot shows the Google account setup screen for step 8. It displays a list of email addresses: supesunyuro@gmail.com, nyurosupesu@gmail.com, and an option to create a new Gmail address. The '自分で Gmail アドレスを作成' option is selected. A new Gmail address, nsfitbit0003@gmail.com, is entered. A red box highlights the email input field. A red arrow points from this box to a red box around the '次へ' button. Below the screen, a Japanese keyboard is visible.

# Fitbitアプリを設定する

9. 任意のパスワードを入力し「次へ」に進みます



10. 「スキップ」を選択するか、電話番号を入力し「はい、追加します」を押します



# Fitbitアプリを設定する

## 11.「次へ」に進みます



## 12.表示された画面を下にスクロールしたあと「同意して続行」を押します

※本画面が表示されない場合は、そのまま先にお進みください



# Fitbitアプリを設定する

13.「次へ」を押し、その後の画面で「続行」を押します

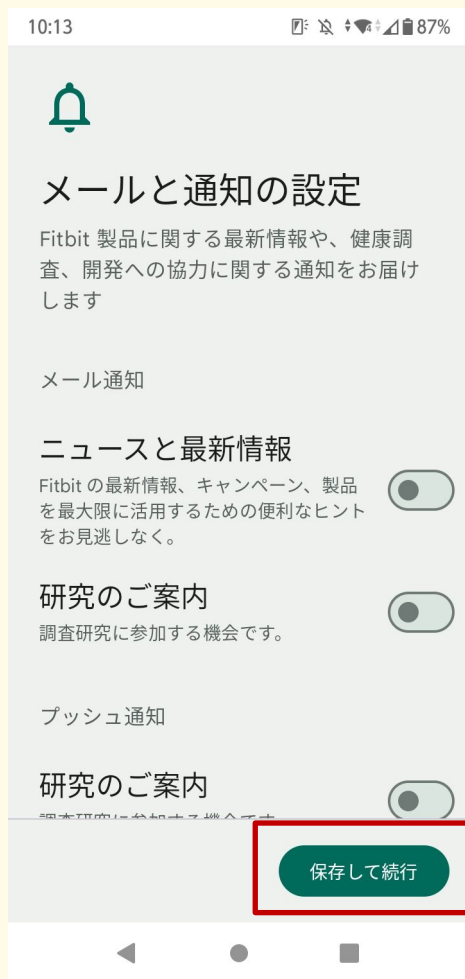


14.画面を下にスクロールし「同意する」を押します※「同意しない」を選択することも可能です



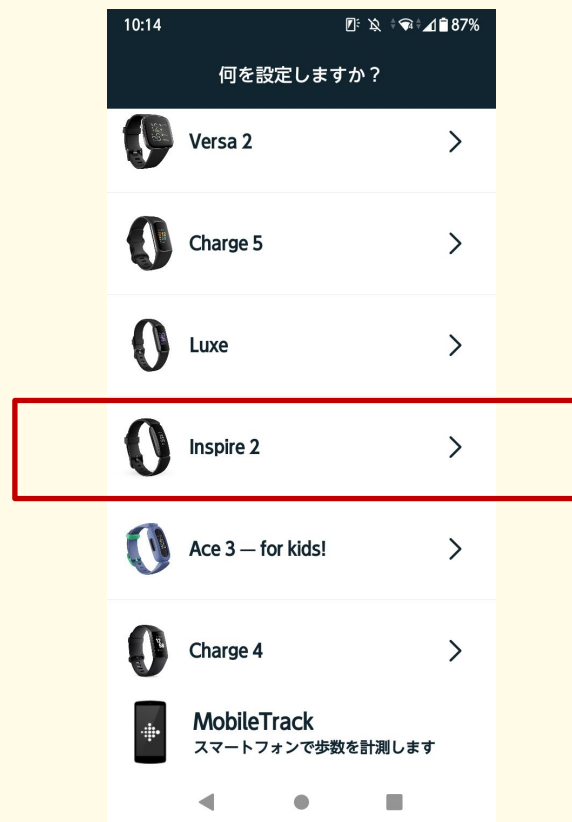
# Fitbitアプリを設定する

15.そのまま「保存して続行」を押します



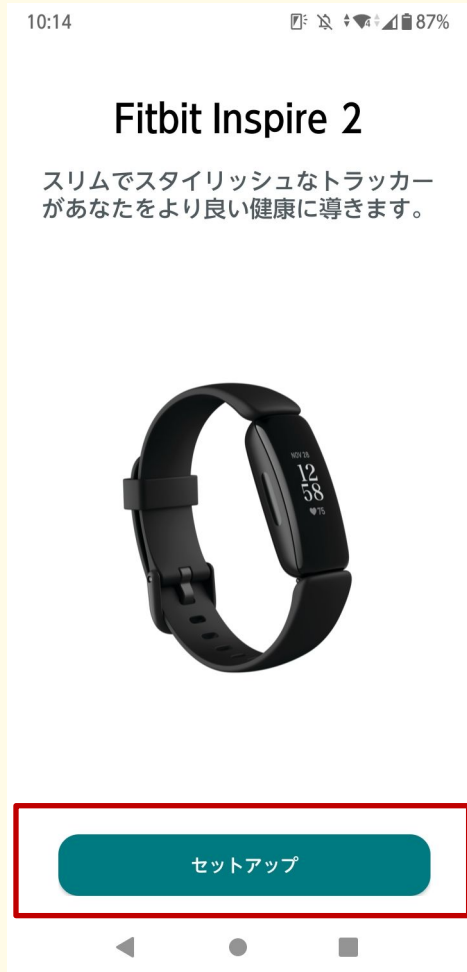
16.機種選択の画面で、使用するデバイスを選択します

※本書では「Inspire 2」を使用した場合の画面を表示します。  
※スマートフォンの機種によって、次頁以降表示される画面が、マニュアルの手順と異なる場合がありますが問題ございません（アプリで表示される画面に従ってお進みください）

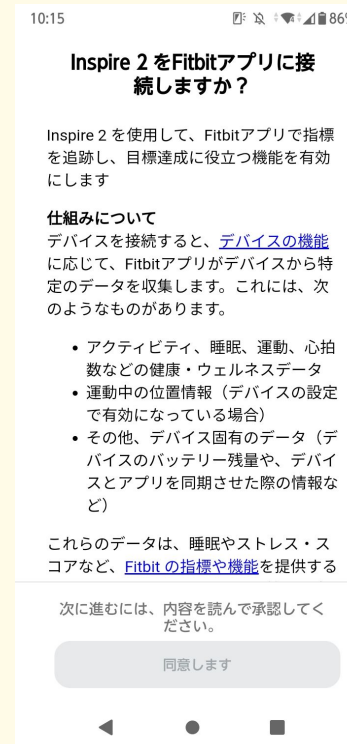


# Fitbitアプリを設定する

## 17.「セットアップ」を押します



## 18. 表示された画面を下にスクロールし、「同意します」を押します



# Fitbitアプリを設定する

19.「次へ(またはNext)」を押します



20.以下の画面が表示された場合は、「現在地へのアクセス許可」を押します

※iPhoneの場合や本画面が表示されない場合は、そのまま「手順25」にお進みください



# Fitbitアプリを設定する

21.「アプリの使用時のみ」を押します

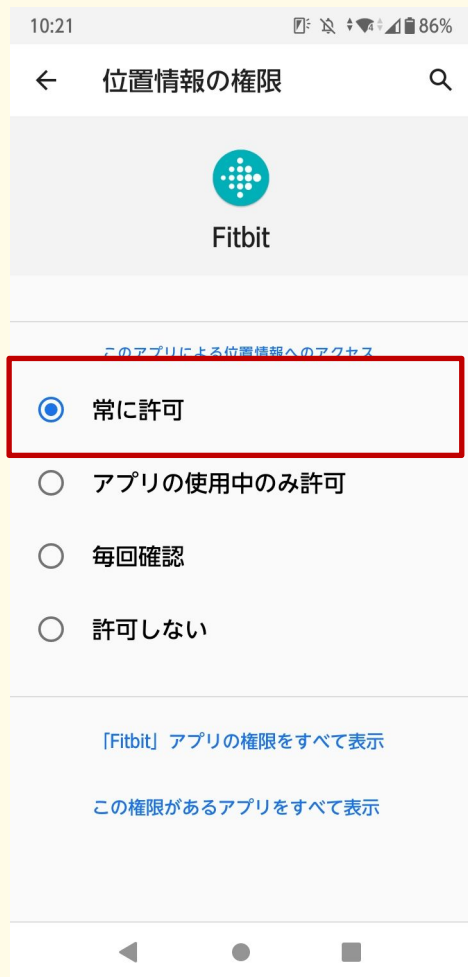


22. 続いて「バックグラウンドでの位置情報権限」を押します



# Fitbitアプリを設定する

## 23. 「常に許可」を押します



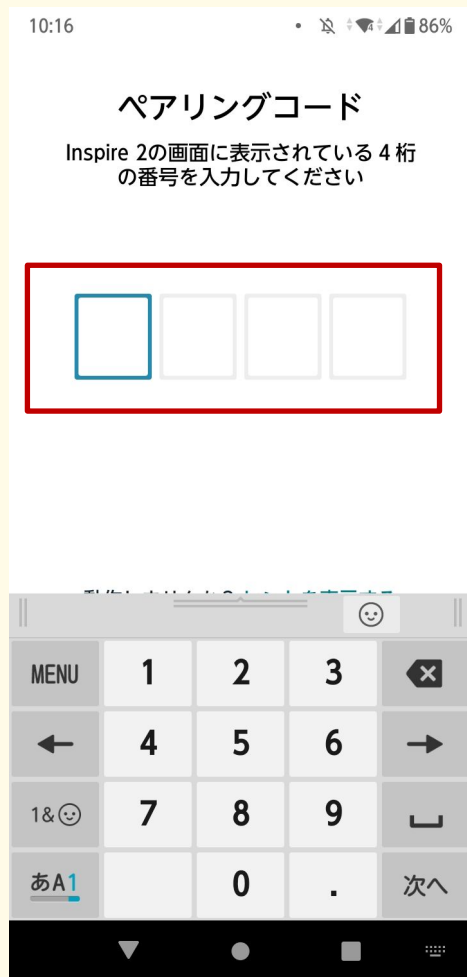
## 24. 「完了」を押します



# Fitbitアプリを設定する

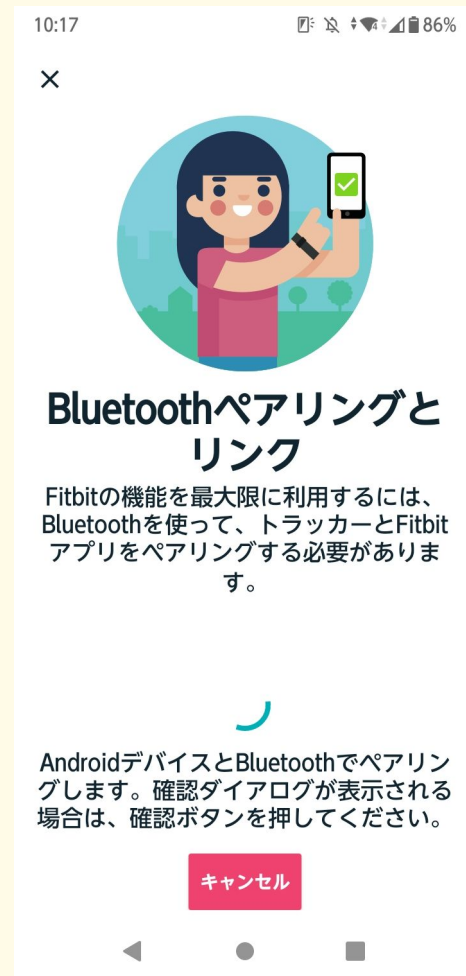
25. **Fitbit本体**に表示された4桁の番号を入力します

※イメージ



26.しばらく待ちます

※少し時間がかかる場合があります



# Fitbitアプリを設定する

27. 画面上の表示が出たら「ペアに設定して接続」を押し、次の画面で「ペア設定する」を押します

※連絡先と通話履歴へのアクセスを許可するは、チェックを入れても入れなくてもどちらでも構いません

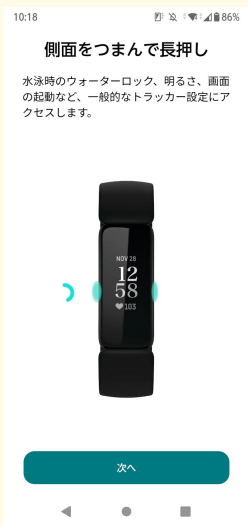


28. 次に表示された画面で「OK」を押し、その後の画面で「許可」を押します



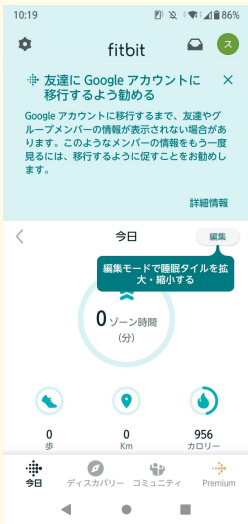
# 最後の手順です

## 29. 順に「次へ」を押します。続いてP40へお進みください



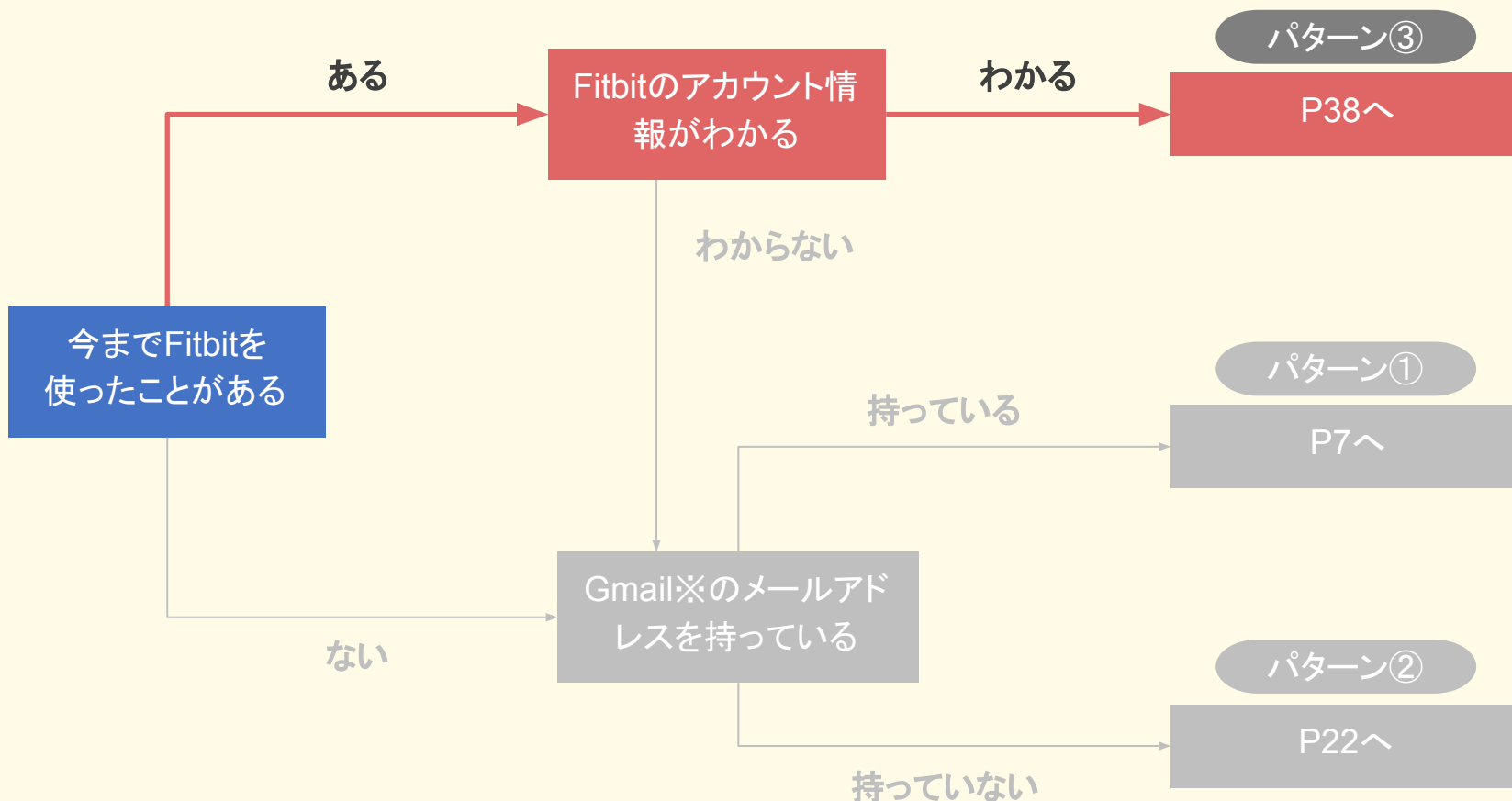
Fitbitプレミアムが案内される場合は、左上の「×」を押します

※Fitbitの機種によって、上記案内が表示されませんが、そのまま進んで頂いて構いません。



# フローチャートに沿ってお進みください

以下のフローチャートに沿って、当てはまるページへお進みください



※Gmailは、Google社による無料メールサービスです。

会社のGoogleアカウントでは登録が出来ませんので、個人のGoogleアカウントでの登録をお願いいたします

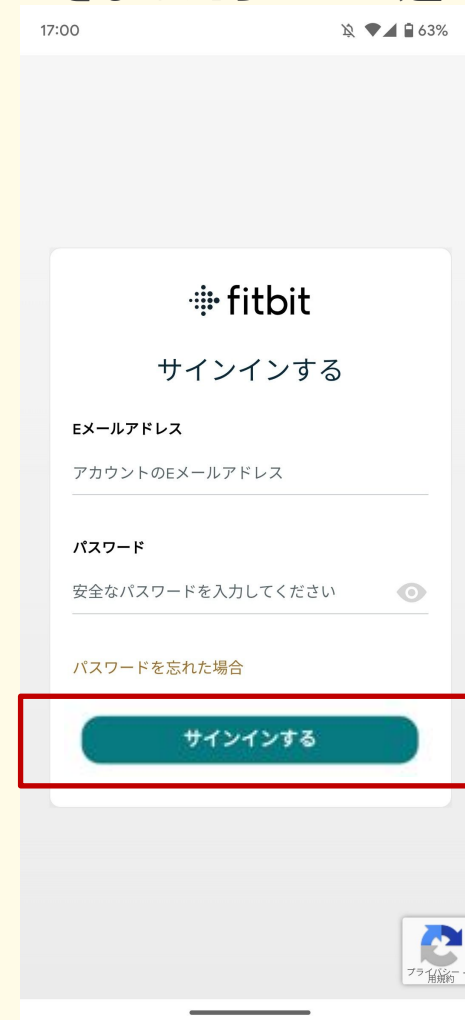
# Fitbitアカウントでログインする

1. アプリを開き「Fitbitでログイン」を押します



2. Eメールアドレスとパスワードを入力し「サインインする」を押します。

ログインできましたらP40へ進みます。



# Fitbitセットアップマニュアル(目次)

1

Fitbitの設定

2

ニューロスペースシステムとのデータ連携

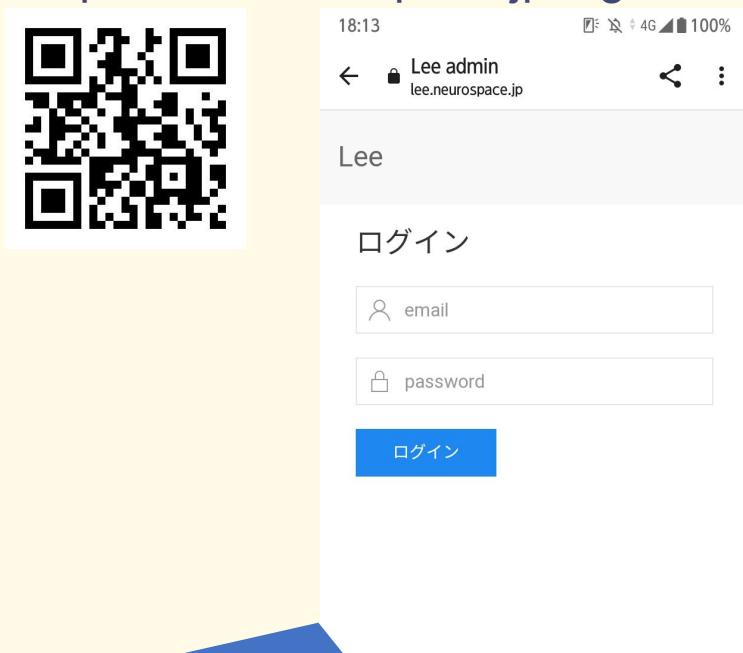
3

Fitbitの見方

# ニューロスペースシステムとのデータ連携

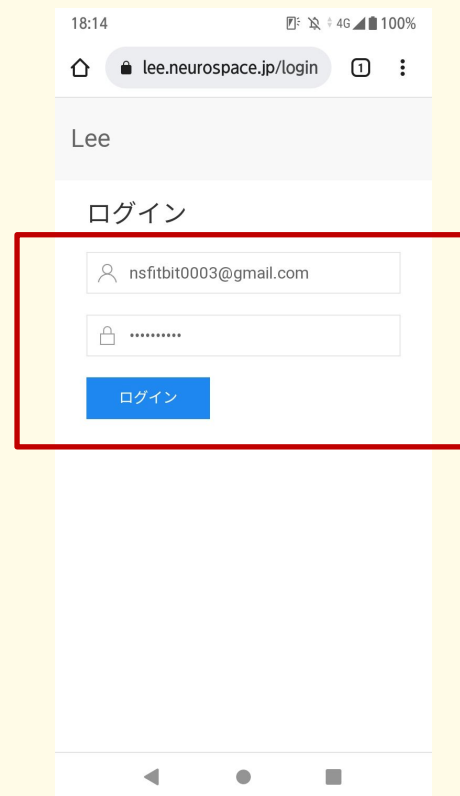
1. 以下のURLかQRコードにアクセスしてください

<https://lee.neurospace.jp/login>



注意: 会社のPCやスマートフォンから上記URLにアクセスしてもリンクが開かない場合は、お使いの端末のセキュリティ対策によるものと考えられますので、別の端末(個人のPCやスマートフォン)からお試ください。

2. ニューロスペースからのメールに記載されているメールアドレスとパスワードを入力し「ログイン」を押します。



# ニューロスペースシステムとのデータ連携

3. ログインが完了したあと「連携する」を押します



4. 「Googleで続ける」を押します

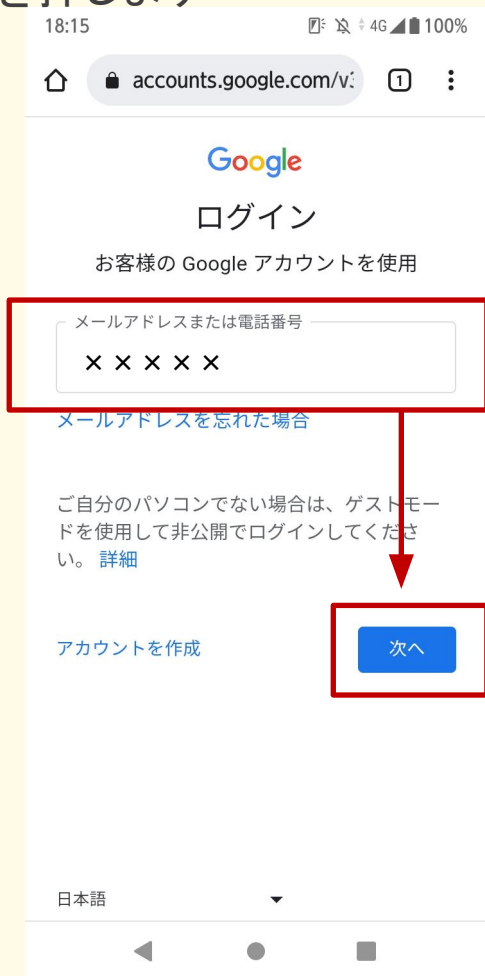
※元々Fitbitのアカウントをお持ちの方は、画面下のEメールアドレス、パスワード欄に入力し、サインインをしてください



注意: 会社のPCやスマートフォンで「Googleで続ける」を押しても先に進めない場合(「サインインできませんでした」などのエラーメッセージが出る場合)は、お使いの端末のセキュリティ対策によるものと考えられますので、別の端末(個人のPCやスマートフォン)にてp41の手順1からお試ください。

# ニューロスペースシステムとのデータ連携

5. **個人で設定したGoogleアカウントのメールアドレスまたは電話番号**を入力し、「次へ」を押します



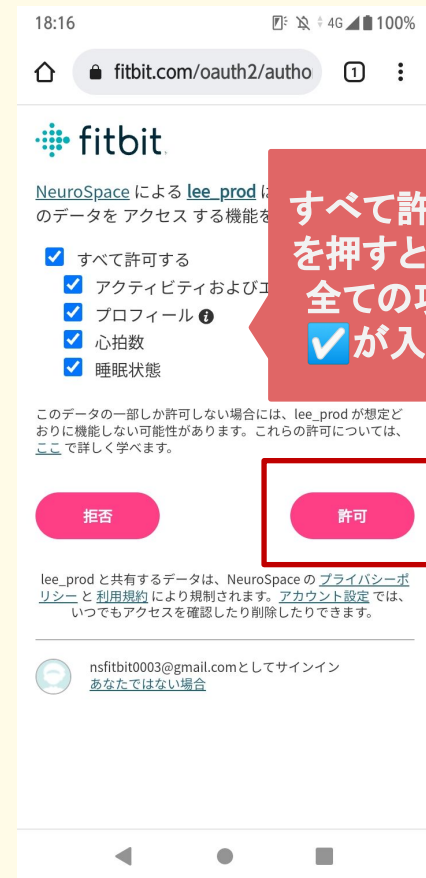
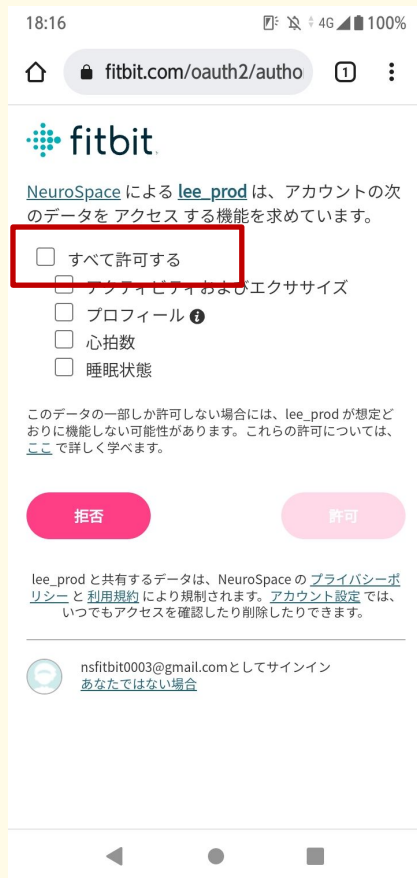
6. **個人で設定したGoogleアカウントのパスワード**を入力し「次へ」を押します



# ニューロスペースシステムとのデータ連携

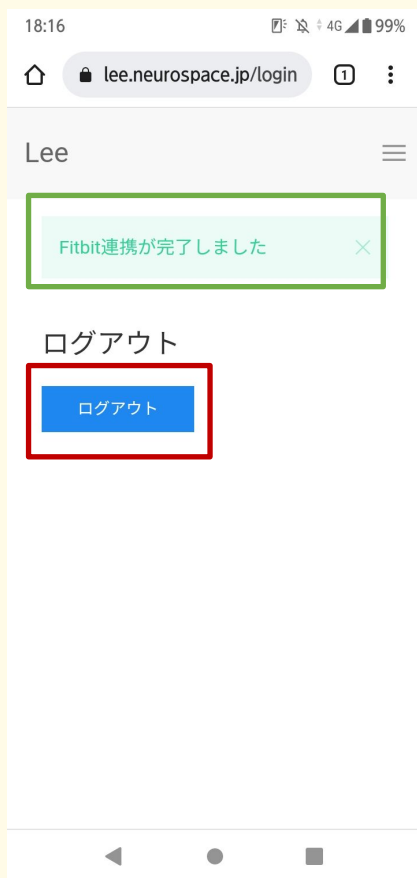
## 7. 表示された画面で「すべて許可する」を選択し「許可」へ進みます

※すべて許可するを選択しない場合、連携が正しく出来ません。



# ニューロスペースシステムとのデータ連携

8. 「Fitbit連携が完了しました」のメッセージが表示されたことを確認し「ログアウト」へ進みます。



9. これで設定は完了です。

※連携が完了しても完了の旨をお知らせする通知(メール)等は、特にありませんので予めご了承ください。

もし、連携がうまくいっていない場合は、弊社より改めてご連絡させていただきます。

※こちらのページは、連携時のみお使いいただくページとなっておりますので、睡眠のデータはFitbitアプリよりご確認ください。

# Fitbitセットアップマニュアル(目次)

1

Fitbitの設定

2

ニューロスペースシステムとのデータ連携

3

Fitbitの見方

# Fitbitと同期する

1. 最初に表示される画面を少し下に動かし、Fitbit本体と同期します

アプリを開いた時点で同期が完了している場合は、上記の操作は必要ありません。



同期中の文言が表示されます



2. 同期が完了すると、下図のように睡眠時間やスコアが表示されます

※同期が完了するまで少し時間がかかります



# 昨晚の睡眠データを確認する

## 3. お月様のマークを押します



## 4. 睡眠スコアのグラフが表示されます

※計測初日はスコアが表示されないことがあります



# 昨晚の睡眠データを確認する

5. 昨晚の睡眠を確認するために、  
今日のグラフを押します

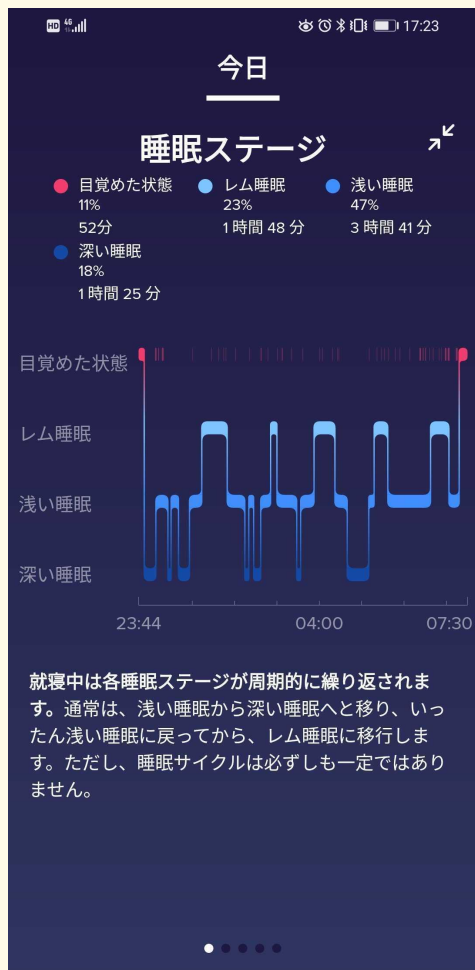


6. 睡眠スコアと睡眠ステージを表す  
グラフが表示されます



# 昨晚の睡眠データを確認する

7. グラフをタップすると下図のように  
画面が切り替わります



## ■チェックポイント

- ✓ 眠りはじめから3時間に「深い睡眠」がでているか
- ✓ 睡眠の後半になるにつれて「レム睡眠」が多くなっているか
- ✓ 途中で「起床」してしまっていないか

※スコアに一喜一憂しがちですが、あくまで参考程度に留めましょう

※この時に、ご自身の**主観の評価**や**昨日の行動**と照らし合わせることが大切です。

例)昨日は寝る直前に食べ過ぎたので、深い睡眠が少なかった、など。

# 睡眠時間や睡眠リズムを週単位で確認する

8. 下図の画面の「睡眠時間」を押すと  
グラフが切り替わります



9. 睡眠時間の一覧が表示されます  
※手順11の設定から目標睡眠時間をセットすると補助線と★(クリアした日)が現れます



# 睡眠時間や睡眠リズムを週単位で確認する

10. 「睡眠スケジュール」を押すと、  
就寝、起床時間の一覧が表示されますので、  
ご自身の**睡眠リズム**を確認します

※設定から目標就寝・起床時間をセットすると補助線が現れます

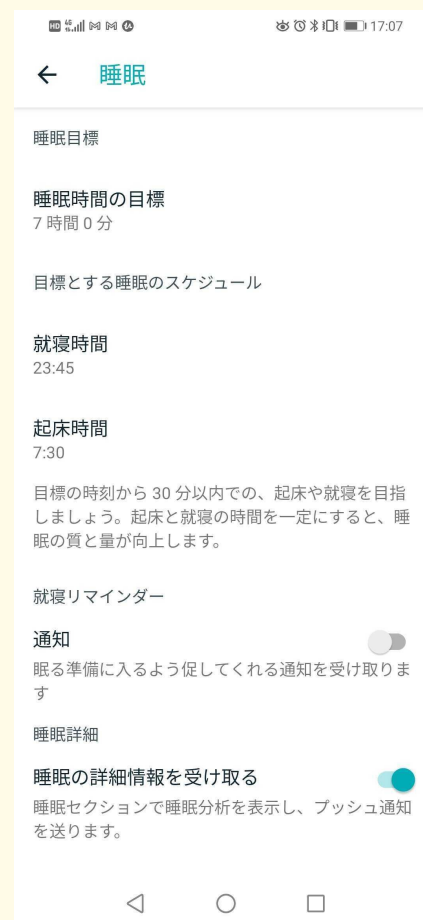


# 睡眠に関する設定を変更する

11. 右上の歯車マークから、  
睡眠に関する設定変更が可能です



12. 目標睡眠時間や目標就寝・起床時間の設定ができます



# その他(困ったときは)

13. 使い方でお困りの時は、  
左上ボタンを押します



14. サポート画面に遷移しますので、  
使用方法等はこちらもご参考ください



# 睡眠ステージが表示されない時は？

睡眠ステージが表示されない場合は、以下の点もご確認下さい。

- ・デバイスと手首の間隔が**大きく空きすぎた状態**で寝た場合は心拍数をうまく読み取れない場合があります。ベルトはきつくなりすぎない程度に着けるようにしてください。
- ・睡眠時間が**3時間未満**だった場合は、ステージが表示されません。
- ・デバイスの電池残量が**無くなりかけている**場合は、ステージが表示されません。

# 睡眠が測定出来ない時は？(Inspire 2の場合)

下記3点をご確認ください

①Fitbit本体から心拍数を読み取るための緑のライトが出ているか

(①が「いいえ」の場合、下記②と③をご確認ください)

②Fitbitの装着モードが「手首への着用」になっているか

→Inspire2本体両サイドボタンを同時に長押し

→切り替わった画面を上へスワイプ

→クリップモードになっていたら、手首への着用に変更

(もしくはクリップモードの画面で「✓」を選択)

③心拍数測定設定が「オン」になっているか

Inspire2本体の「設定アプリ」(文字盤を下へスワイプ)

# 睡眠が測定出来ない時は？

スマートフォンが下記の機種に該当する場合は、測定出来ない場合があります。

Huawei P8 Lite / Huawei P9 Lite / Xiaomi Mi 6 /Huawei P20 Lite

※上記以外の製品でも測定できない場合があります。

(OSについて)

Fitbit の製品やサービスをセットアップして使用するには、次のいずれかの OS を搭載している互換性のあるデバイスに、Fitbit アプリをインストールする必要があります。

Apple iOS 15 以上

Android OS 9.0

※2023年7月時点

# スコアの構成要素

Fitbitのスコアの構成要素は下記のようになっています。

## 50%: 睡眠時間

睡眠時間は、寢床に入っている時間の合計から、目覚めている時間を引いたものです。

夜中に目覚める回数が多い、あるいは目覚めている時間が長い場合は、スコアに影響することがあります

## 25%: ノンレム睡眠とレム睡眠の組み合わせ

これら2つの最適な組み合わせが睡眠の質(疲労回復)に繋がります

## 25%: 心拍数の変化

就寝中の心拍数を見ることで、睡眠の質(どの程度穏やかな状態興奮した状態)

だったかを測定します

# お問い合わせ

Fitbitにおける操作の件でご質問がありましたら、以下からお問い合わせください。

## ■Fitbitアプリに関するお問い合わせ

Fitbitアプリ →画面左上の顔マーク(プロフィール) →ヘルプとサポート  
からご覧ください

## ■睡眠改善プログラムに関するお問い合わせ

以下メールアドレスよりお問い合わせください。

support@neurospace.jp

※件名に「【睡眠改善プログラム:お問い合わせ】」とご記載の上、

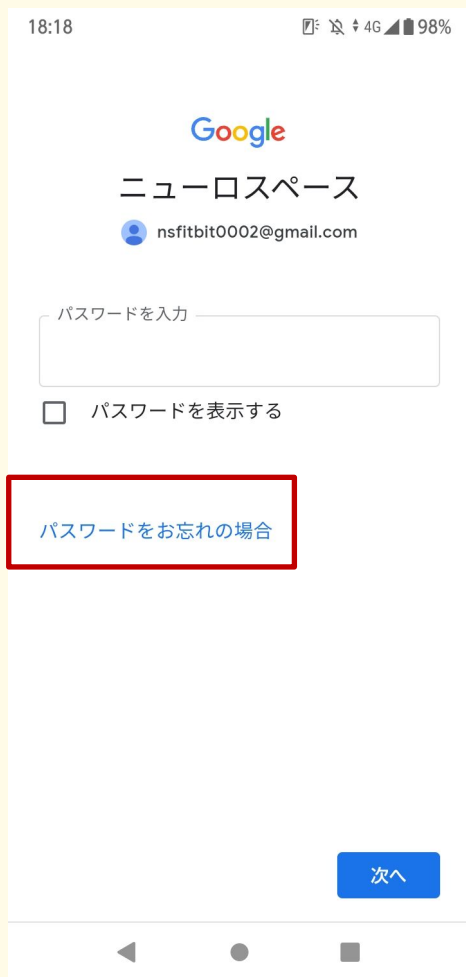
本文に会社名、お名前、お問い合わせ内容等をお書きください。

# トラブルシューティング①

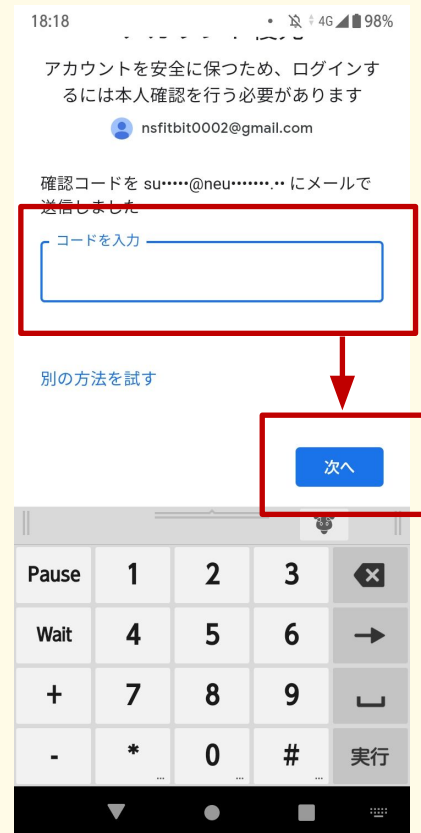
## Googleのパスワードを忘れた場合

# パスワードを忘れた場合

1. 「パスワードをお忘れの場合」を押します



2. 事前に設定したメールアドレスへ、パスワードが届きますので入力します。※「別の方法を試す」を選択することで、登録の電話番号にパスワードをSMS(ショートメッセージ)で送信することも可能です。



# パスワードを忘れた場合

## 3. 「パスワードを変更」を押します

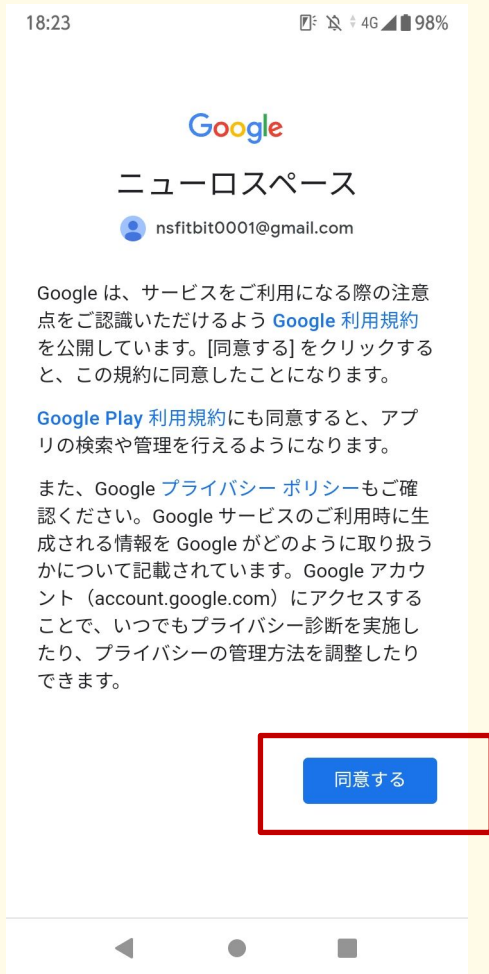


## 4. 任意のパスワードを設定し「パスワードを保存」。その後の画面で「パスワードを変更」を押します



# パスワードを忘れた場合

5. 「同意する」を押します。これで変更は完了です



6. 初期画面に戻りますので、マニュアルのP9からの手順へ進みます



## トラブルシューティング②

### Googleのメールアドレスを忘れた場合

# メールアドレスを忘れた場合

1.「メールアドレスを忘れた場合」を押します

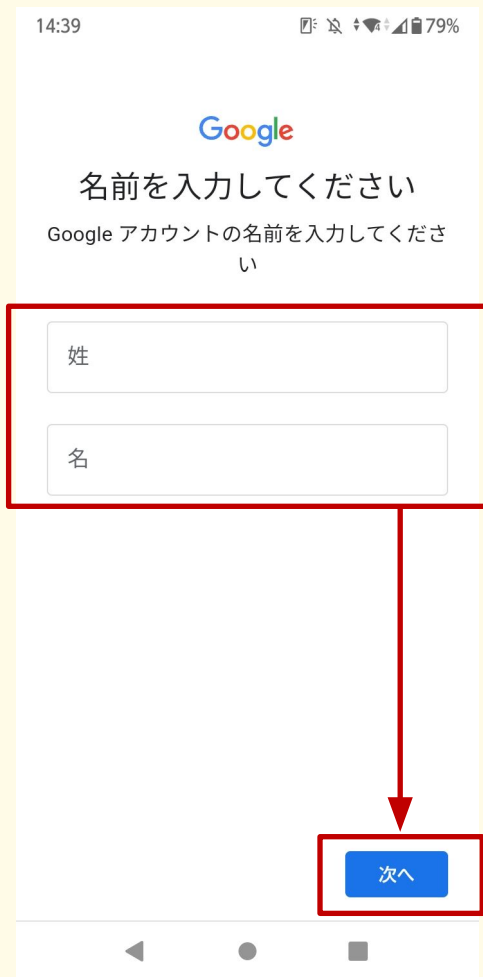


2. Googleメールアドレスを作成した時に設定した電話番号またはメールアドレスを入力します



# メールアドレスを忘れた場合

3. Googleメールアドレスを作成した時に  
設定した姓名を入力します



4. 「送信」を押します



# メールアドレスを忘れた場合

5. メールアドレスへ、パスコードが届きますので入力します。

6. 表示されたアカウントを選択します

## Google 確認コード

スペース 様

nsfitbit0002@gmail.com へのアクセスリクエストがお使いのメールアドレスから届きました。Google の確認コードは次のとおりです。

**878610**

このコードをリクエストしていない場合は、誰かが Google アカウント nsfitbit0002@gmail.com にアクセスしようとしている可能性があります。このコードを誰かに転送したり教えたりしないようにしてください。

このメッセージは、Google アカウント nsfitbit0002@gmail.com の再設定用メールアドレスとして登録されているメールアドレスにお送りしています。誤って登録されている場合は、[こちら](#)をクリックして Google アカウントからメールアドレスを削除してください。

よろしくお願ひいたします。

Google アカウント チーム



# メールアドレスを忘れた場合

7. パスワードを入力し「次へ」を押します。  
次の画面で「同意する」へ進みます

8. 初期画面に戻りますので、マニュアル  
のP9からの手順へ進みます

