# Fitbitセットアップマニュアル（目次）

1. Fitbitアプリインストールならびにアカウント登録

2. Fitbitの見方

# Fitbitセットアップマニュアル（目次）

1. Fitbitアプリインストールならびにアカウント登録

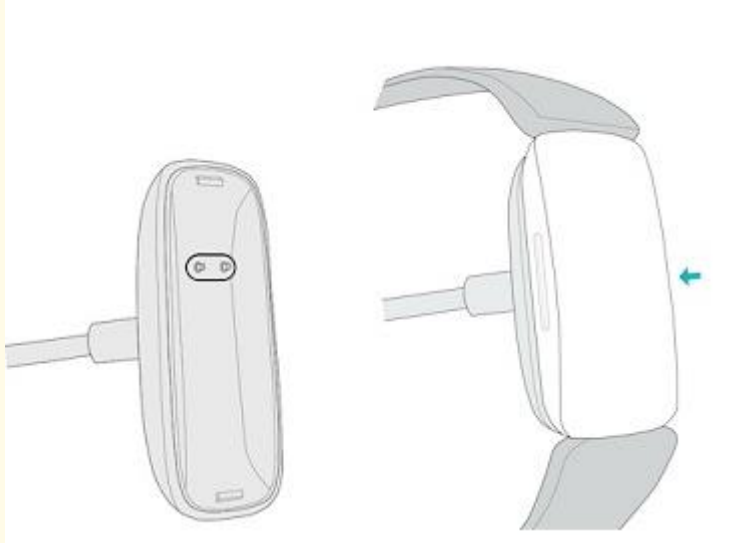
2. Fitbitの見方

# 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最初にニッコリマークが出て、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

# はじめに②

## ■Fitbitアカウントのパスワードは弊社指定のものでご設定ください

→【睡眠改善プログラム】プログラム開始前のご案内に記載のメールアドレスとパスワードでFitbitアカウントをご作成下さい。

※もし、上記と異なる情報でアカウントを作成された場合は、お手数ですが弊社までお知らせください。（support@neurospace.jpまでご連絡をお願い致します）

## ■2段階認証の機能はOFFでお願いします

→皆さまのデータを弊社サーバーと連携させる必要があるため、2段階認証の機能はOFFで設定をお願いします。※初期設定はOFFになっております。

＜解除の方法＞

①アプリの左上の「顔マーク」を押す

②表示された画面の下、「アカウント設定」を押す

③「2段階認証」へ進む

④設定をオフにする

# Fitbitアプリの設定をする

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

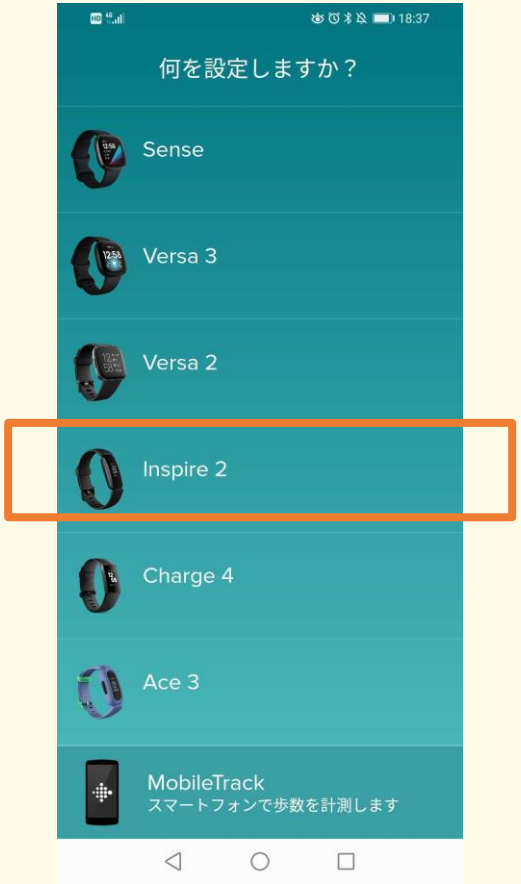
2. アプリを開き「Fitbitに登録」を押します。

# Fitbitアプリの設定をする

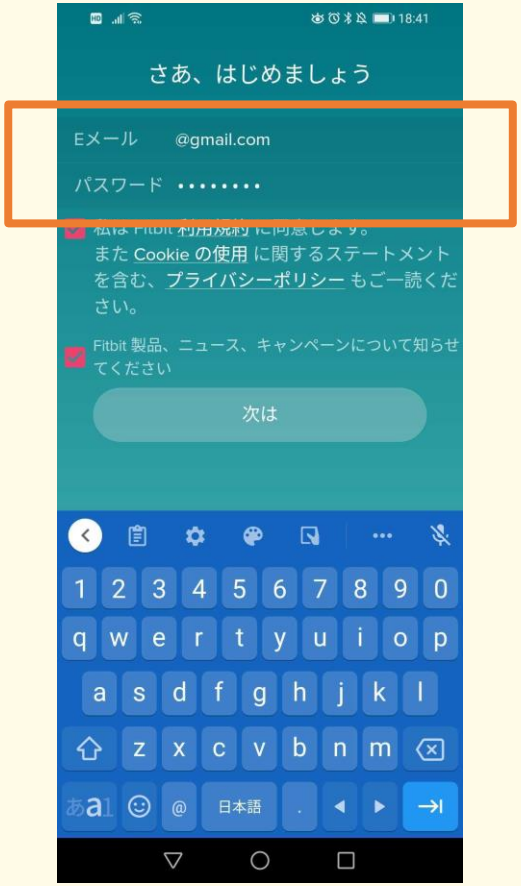
3. 機種選択の画面で、**Inspire 2**を選択し

「設定」へ進みます

※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）




4-1. 必要情報を記入し、利用規約を確認、チェックし「次は」へ進みます（**Eメール、パスワードは弊社指定※**のものをご入力ください）※弊社からのメールに記載しています

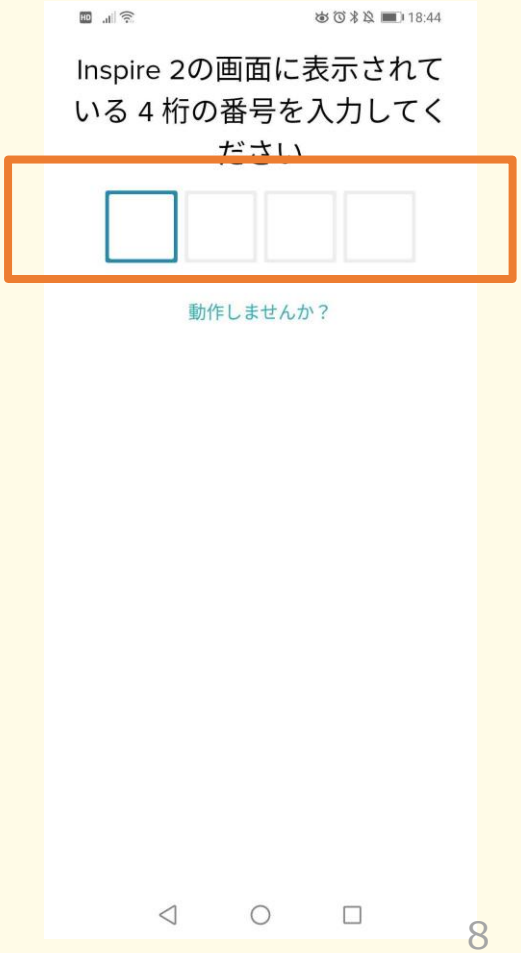


# Fitbitアプリの設定をする

5. 画面に沿ってお客様の情報を入力をします

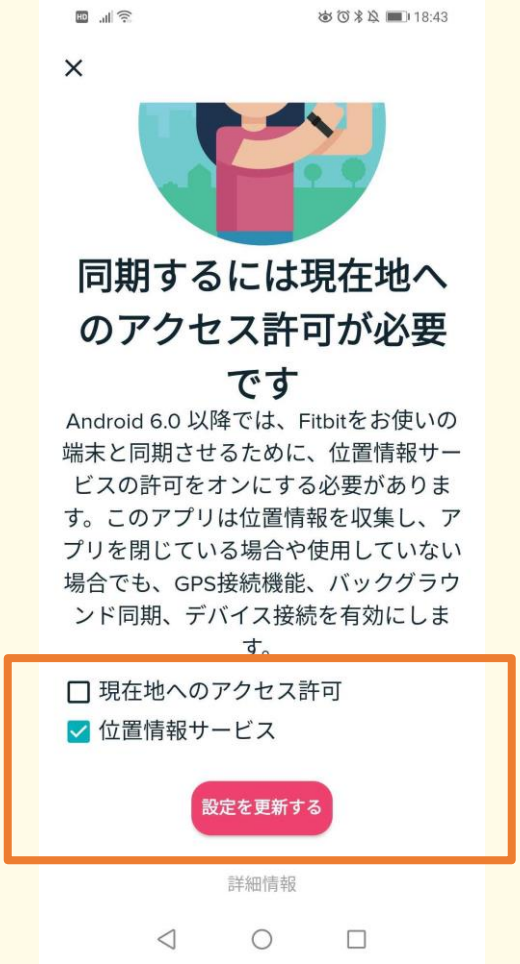
6. Fitbit本体※に表示された4桁の番号を入力します。

※イメージ



# Fitbitアプリの設定をする

7. 位置情報へのアクセスは**「常に許可」**に設定します。また、**ペアリングを有効**にします



8.初期設定の準備は完了です

# Fitbitアプリの設定をする

9. 登録したメールアドレスにFitbitから
メールが届きますので、内容に従い、
**承認します**

10. Fitbitプレミアムが案内されますので、
左上の「×印」を押します

# Fitbitアプリの設定をする

11. ダウンロード画面が表示されますので、完了まで待ちます

12. 下記の画面が出たら「OK」を押します

# Fitbitアプリの設定をする

13. 更新完了の画面が出たら、「続行」を押します。

14. 操作方法のデモ画面が流れますので進めます。これで完了です。

# 本日から実施頂きたいこと

1. 就寝時（ご自宅・職場）

Fitbitを腕に装着します

※状況によって、測定できない日があっても構いません。

※日中装着することで、歩数等の活動量を計測頂いても結構ですが、プールやお風呂では使わないでください。

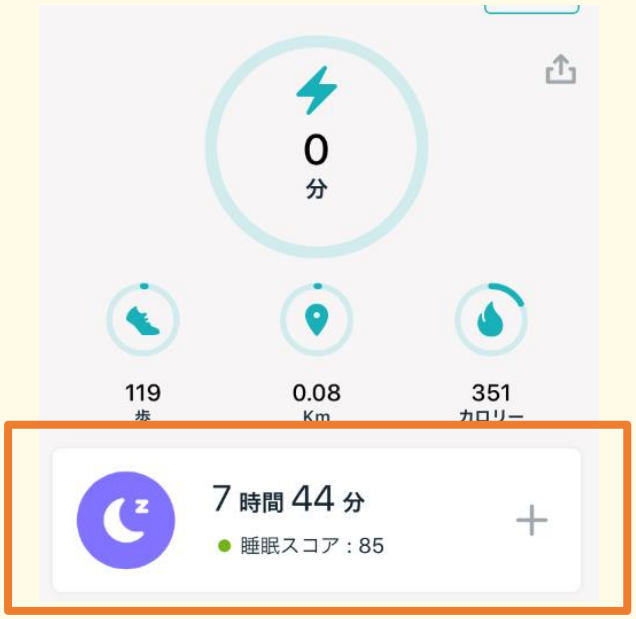
2. 起床時（1日に1回）

アプリを開き同期

睡眠データが表示されていることを確認

※データがアプリに同期されることで弊社に連携される仕組みです。

※＋ボタンから「今から睡眠」は使用しないでください。



# 本日から実施頂きたいこと

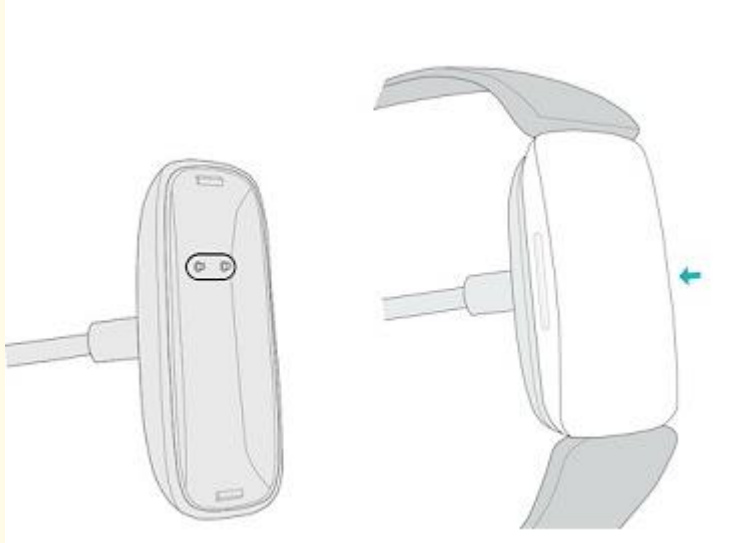
3. 充電を実施

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

※Fitbit機種によって充電機器が異なります



4. 充電を外すときは、下図のように、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

# Fitbit使用上の注意点

シャワーやお風呂、サウナ、発汗を伴う高強度の運動、プール等
での着用はご遠慮ください

→今後も多くの方がデバイスを使用しますので、ご協力のほど宜しくお願い致します。

石鹸、シャンプー、コンディショナー、香水、防虫剤、ローション、
日焼け止めなどはデバイスにかからないようにしてください

→故障の原因になります。

ベルトはきつく締めすぎないようにしましょう

→きつく締めると血液の流れが制限され、正しく測定できないことがあります。

Fitbitプレミアム（有料）への加入は自己責任でお願いします

→1年間の無料トライアル期間がありますが、ご自身で解約をしない限りは自動的に課金されてしまいますので、予めご了承ください。

# Fitbitセットアップマニュアル（目次）

1. Fitbitアプリインストールならびにアカウント登録

2. 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

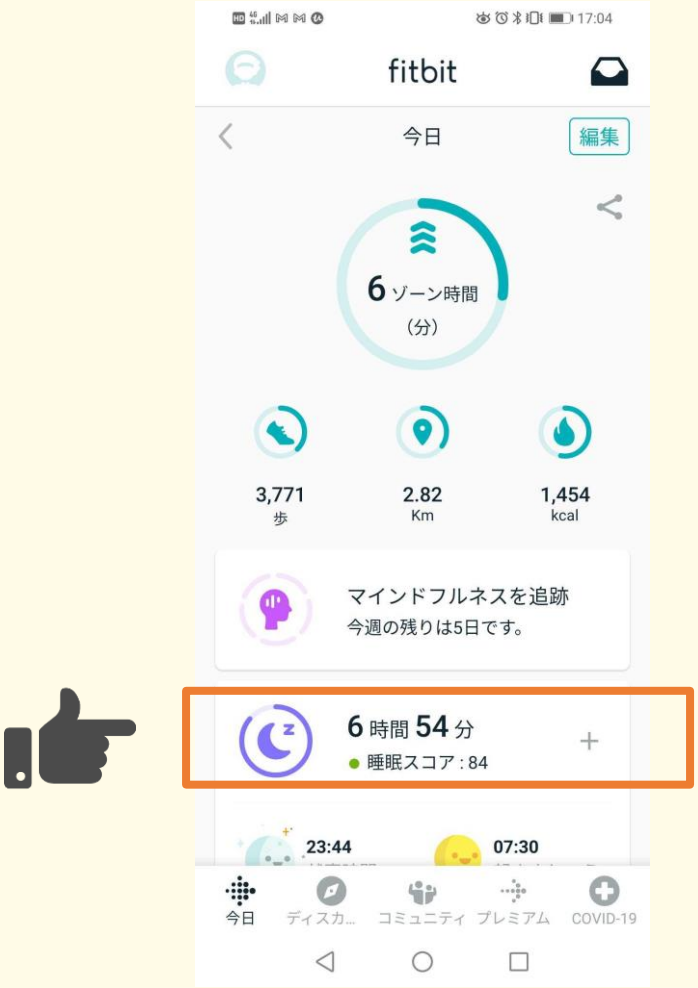
同期中の文言が表示されます

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

# 昨晩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

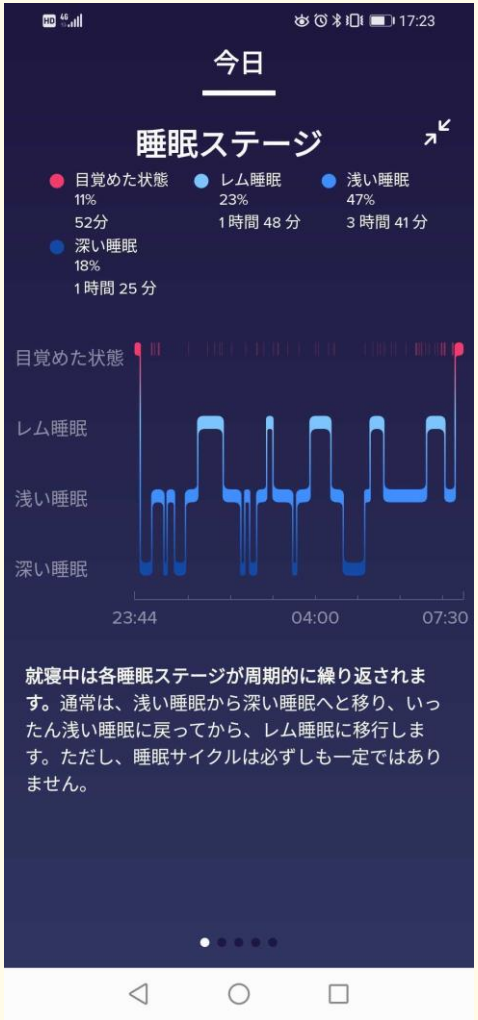
# 昨晩の睡眠データを確認する

5. 昨晩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

# 昨晩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。

# 睡眠スコアや睡眠時間を週単位で確認する

8. 下図の画面を右にスライドすると、

グラフが切り替わります

9. 睡眠時間

※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

# 睡眠リズムや睡眠ステージを週単位で確認する

10. さらに画面を右にスライドすると、
睡眠のスケジュールが表示されますので、
ご自身の睡眠リズムを確認します

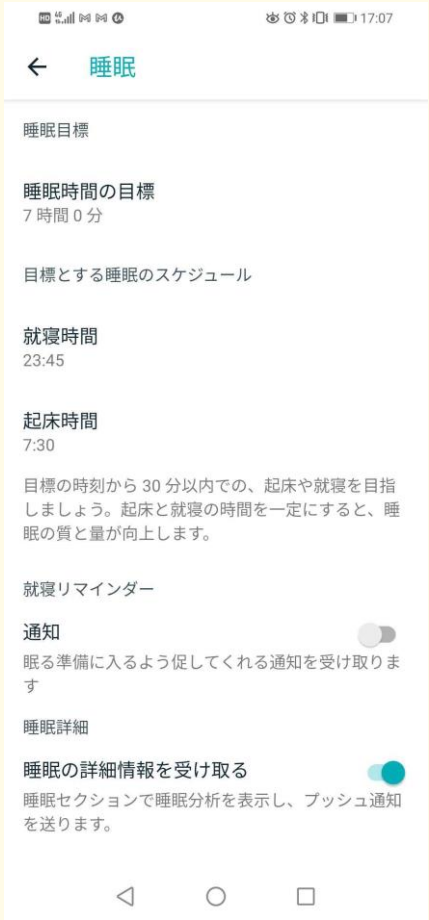
※設定から目標就寝・起床時間をセットすると補助線が現れます

11. さらに画面を右にスライドすると、
睡眠ステージの内訳が分かります

# 睡眠に関する設定を変更する

12. 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

13. 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）

14. 使い方でお困りの時は、
左上ボタンを押します

15. 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

# 睡眠が測定出来ない時は？

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で緑のライトが出ていない場合、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してください

（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）

→「心拍数オン」に設定変更してください

# 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。

その場合は、弊社までご連絡ください。

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。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 13 以上 / Android OS 8.0

上記の要件を満たしている場合でも、以下のデバイスではしばしば互換性の問題が発生しており、Fitbit の製品やサービスが正常に動作しないことがあります。

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

# 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、寝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。