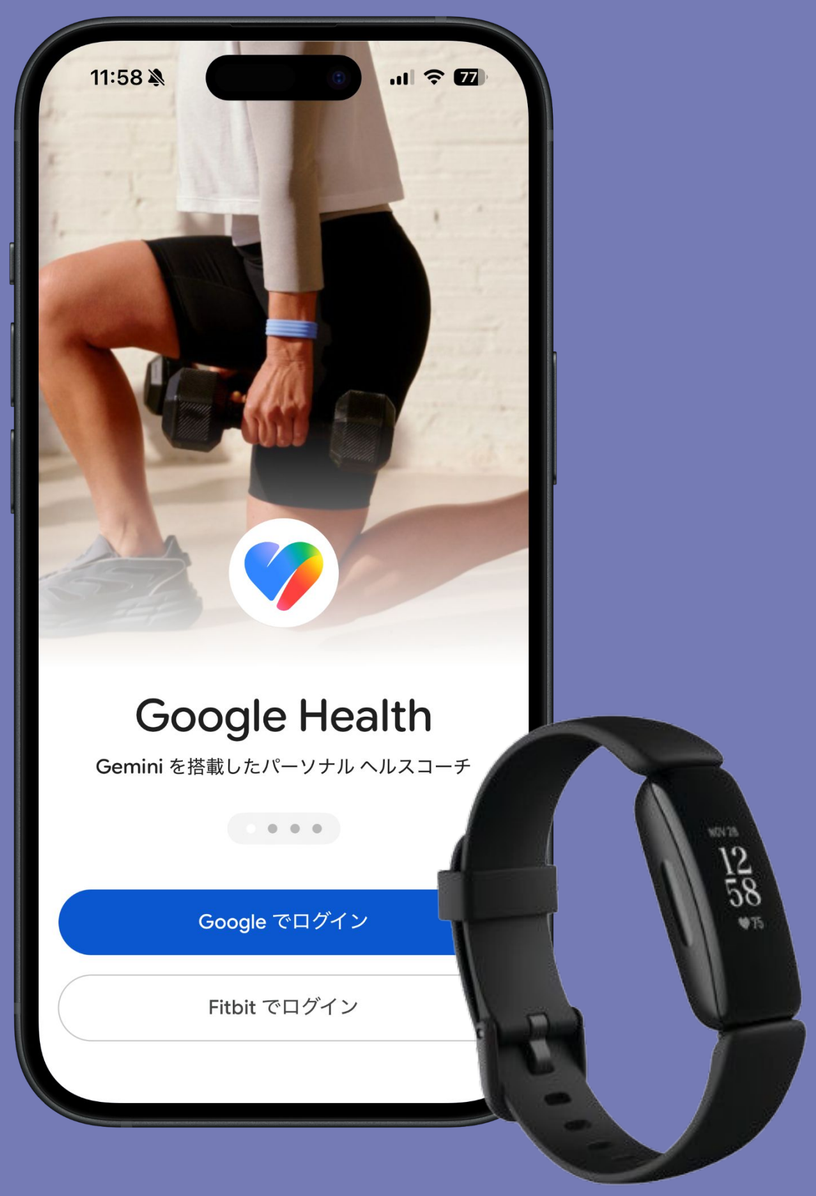
- 睡眠改善プログラム -

Fitbitセットアップマニュアル

快適な睡眠のための第一歩を、一緒に始めましょう



初回設定は

10~15分で

完了します

2026年10月

株式会社ニューロスペース

Copyright © NeuroSpace. All rights reserved.

目次

STEP0 はじめに

睡眠改善プログラムとは ……P3

STEP1 あなたはどれ？（設定方法を選ぶ） ……P3

STEP2 Google Healthアプリの設定

- 初めて利用する方 ……P4～6
- Gmailで登録済みの方 ……P7
- Gmail以外で登録済みの方 ……P8～9

STEP3 今夜から計測スタート ……P10～12

STEP4 困ったとき・FAQ ……P13～15

お問い合わせ ……P15

Copyright © NeuroSpace. All rights reserved.

STEP0 はじめに

睡眠改善プログラムとは



このプログラムでは、Fitbitを使って睡眠を計測します。
睡眠時間や眠りの深さなどを記録し、スマートフォンの専用アプリで確認できます。
さらに、計測データをシステム連携することで、睡眠レポートや改善アドバイスに活用されます。

まずは、本マニュアルに沿ってFitbitの初期設定を行い、睡眠計測を始めましょう。

⚠️データ連携について

計測した睡眠データを本プログラムで活用するため、後日データ連携のお手続きが必要です。

連携方法は改めてご案内いたしますので、案内が届きましたら、お手続きをお願いいたします。

STEP1 あなたはどれ？（設定方法を選ぶ）

ご自身の状況にあわせて、該当するページへお進みください。

✔ Fitbitを初めて使う方

➔ P4へ進む

✔ 以前からFitbitを使っている方

（Gmailで登録している方）

➔ P7へ進む

✔ 以前からFitbitを使っている方

（Yahooメール・iCloudメール・会社メールなどGmail以外で登録している方）

➔ P8へ進む

STEP2 Google Healthアプリの設定

初めて利用する方

初めての方でも、10〜15分程度で設定可能です。
画面の案内に沿って進めてください。

1. Gmailの取得

Fitbitの利用にはGmailが必要です。以下QRコードからGmailを取得してください。

⚠️ **会社のメールアドレスは利用できません。**
個人のGmailを使用してください。

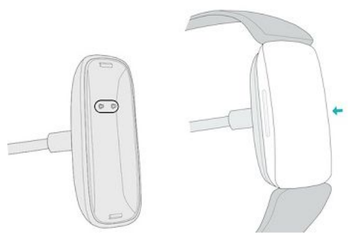
Gmailを取得する

Gmailをお持ちでない方のみ、この手順を行ってください。
既にGmailがある方は次へ進んでください。

2. Fitbitデバイスの電源をいれる

左右のサイドボタンを長押しし電源をいれます。電源が入らない場合は付属の充電器で充電をしてください。





※充電方法

充電器の金属部分と
Fitbitの金属部分がか
みあうようにセット

3. Google Health アプリのインストール

以下のQRコードからスマートフォンにGoogle Healthアプリをダウンロードしてください。

※最新のバージョンのGoogle Healthアプリをご利用ください。

iPhoneの方はこちらから

App Store

Androidの方はこちらから

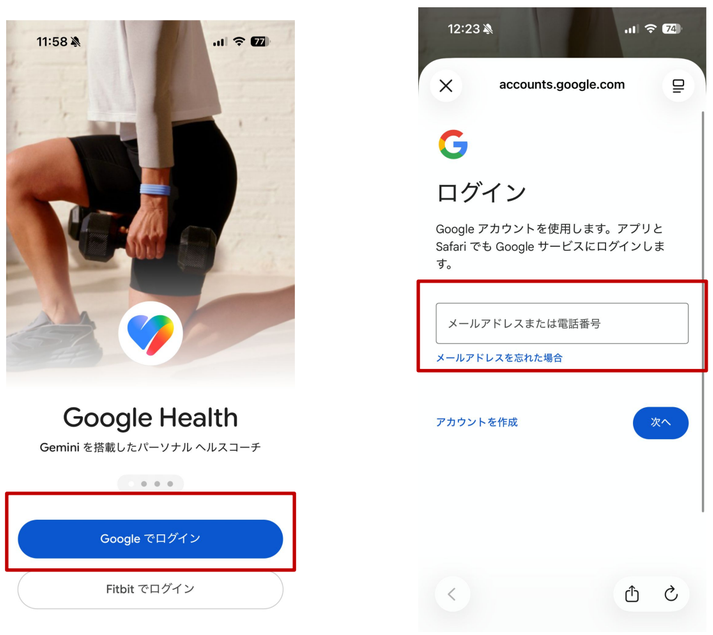
Google Play

4. Google Health アプリの設定

スマートフォンでGoogle Healthアプリを開き、初期設定を進めます。

※ご利用の機種によって画面の表示が異なる場合があります。表示される画面に沿ってお進みください。

① ログイン



取得したGmail、またはご自身のGoogleアカウントでログインしてください。

⚠️ **会社のメールアドレスはご利用いただけません。**
個人のGmailをご利用ください。
⚠️ **ニューロスペースから届いたメールアドレス・パスワードではありません。**

② プロフィール設定

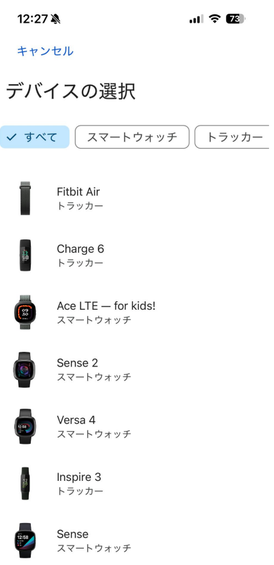


プライバシーに同意し、プロフィール情報を入力してください。

その後は画面の案内に沿って進めてください。

③ デバイスの追加

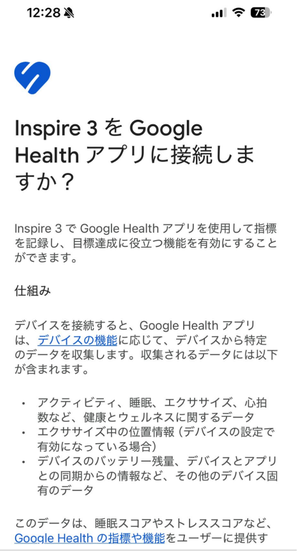




「Fitbit、スマートウオッチ、トラッカー、または体重計を接続する」 を押し、ご利用の機種を選択してください。

④ セットアップを開始





「セットアップを開始」を押し、デバイスとアプリの接続に同意して進めてください。

設定途中で以下の表示が出た場合は、すべて許可してください。

✔ BluetoothをONにする

✔ 位置情報へのアクセスを許可する

✔ 連絡先情報のアクセスを許可する



4. Google Health アプリの設定

Google Healthアプリを開き、画面の案内に沿ってデバイスと接続します。

⑤ ペアリング



📌 接続まで1～3分ほどかかる場合があります。そのままお待ちください。

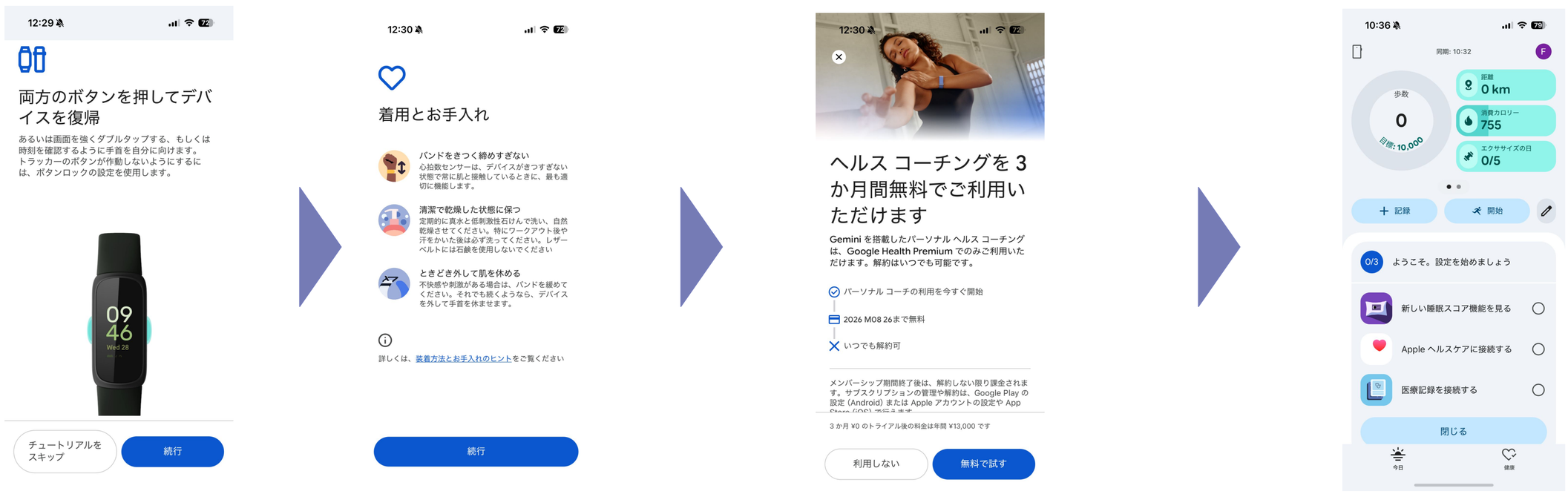
デバイスに数字が表示されたら、アプリに同じ数字を入力してください。

📌「Let's get you the latest version」と表示された場合は、そのまま更新してください。

⏳ 更新には20～30分ほどかかる場合があります。

「~をペア設定しますか」という画面が表示されたら、「ペア設定する」 を押してください。

⑥ チュートリアル～完了



チュートリアルの画面に沿って進んでください。

途中で「ヘルスコーチングを無料でご利用いただけます」といった画面が表示された場合は「利用しない」を選択してください。

🎉 ホーム画面に本日のデータ画面が表示されたら、設定完了です。

📌 設定完了後は、P10「STEP3 今夜から計測スタート」 をご確認ください。

STEP2 Google Healthアプリの設定

Gmailで登録済みの方

以前からFitbitをご利用の方は、以下2点をご確認ください。

📌 **Fitbitアプリは、2026年5月より「Google Health」へ名称変更されています。**
旧Fitbitアプリをご利用の方は、アプリをアップデートしてください。

1. アカウントの確認

Google Healthアプリに登録されているGmailアドレスをご確認ください。





右上のプロフィールアイコンを押し、以下をご確認ください。

① ご自身のGmailアドレス（xxx@gmail.com）が登録されていること

② 「Googleアカウントを管理」が表示され、押した後にご自身のGoogleアカウント情報が表示されること

※ 登録アドレスがGmail以外の場合は、P8をご確認ください。

2. デバイス接続の確認

Fitbitデバイスが正しく接続されているかご確認ください。





左上の時計マークを押し、デバイス一覧をご確認ください。

✔ 「接続済み」と表示されている
✔ Fitbitデバイス名が表示されている

※ 表示されていない場合は、「デバイスを追加」から再登録してください。

📌 確認後は、P10「STEP3 今夜から計測スタート」 をご確認ください。

STEP2 Google Healthアプリの設定

Gmail以外で登録済みの方

Gmail以外でFitbitをご利用中の方は、Googleアカウントへの移行が必要です。
移行後、プログラムへご参加ください。

ご注意ください

⚠️ 現在ご利用中のFitbitアカウントが、Googleアカウントへ移行済みか必ずご確認ください。
移行が完了していない状態で設定を進めると、過去の睡眠データが失われる場合があります。

⚠️ **Fitbitアプリは、2026年5月より「Google Health」へ名称変更されています。**

旧Fitbitアプリをご利用の方は、**アプリをアップデート**してください。

1. Googleアカウントへ移行済みか確認

Google Healthアプリを開き、画面上部のプロフィールアイコンまたは設定画面をご確認ください。





以下のいずれかが表示される場合は、Googleアカウントへの移行が必要です。

✔ **「Googleにアカウントを移行する」が表示されている**
✔ **Gmailアドレスではないメールアドレスが登録されている**
✔ **「Googleアカウントを管理」が表示されていない**

※ すでにGoogleアカウントに移行済みの場合は、そのままP9デバイス接続の確認へお進みください。

2. Googleアカウントへ移行する

画面の案内に沿って、Googleアカウントへの移行を進めてください。



📌 FitbitアカウントをGoogleアカウントへ移行すると、元に戻すことはできません。

📌 Googleアカウント（Gmail）が必要です。
お持ちでない場合は、新規作成してください。

移行方法

① 「設定」→「アカウントを移行する」を押す
② 画面の案内に沿って進める

⚠️ **会社のメールアドレスは利用できません。**

STEP2 Google Healthアプリの設定

Gmail以外で登録済みの方

3. デバイス接続の確認

Fitbitデバイスが正しく接続されているか
ご確認ください。





左上の時計マークを押し、デバイス一覧をご確認ください。

✔ 「接続済み」と表示されている

✔ Fitbitデバイス名が表示されている

※ 表示されていない場合は、「デバイスを追加」から再登録してください。

📌 確認後は、P10「STEP3 今夜から計測スタート」 をご確認ください。

STEP3 今夜から計測スタート

初期設定が完了したら、今夜から睡眠計測を始めましょう。
毎朝起床後はGoogle Healthアプリで結果を確認してください。

※ デバイスは1週間に1回程度、こまめに充電してください。

📌 データ連携について

データ連携のお手続きについては、後日改めてご案内いたします。
それまでは、毎日の睡眠計測とアプリへの同期をお願いいたします。

1. Google Health 睡眠スケジュールの設定

希望の起床時刻、目標睡眠時間を設定しましょう。

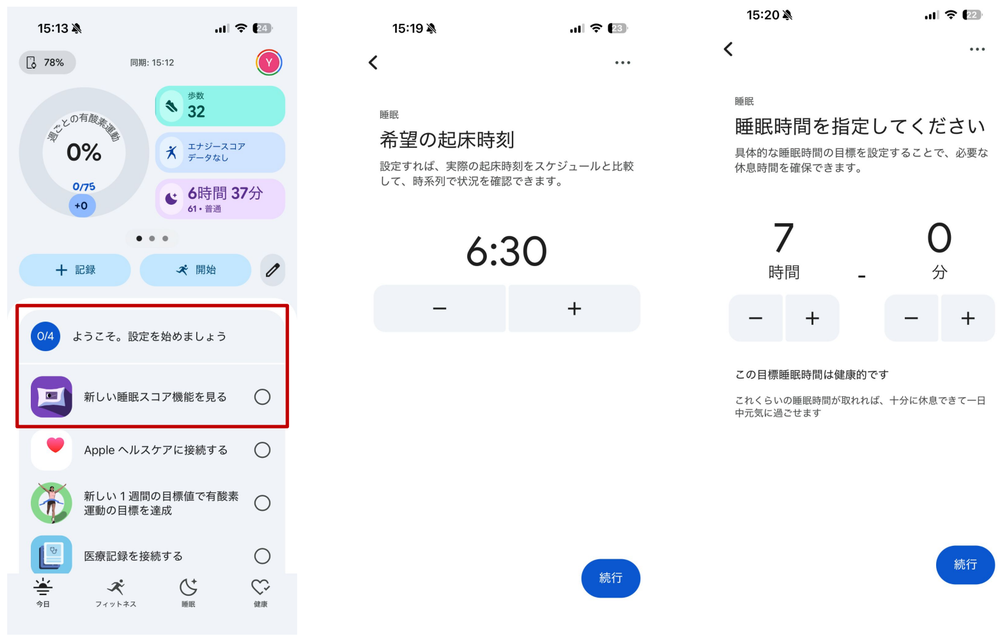
① 睡眠画面を表示する



トップ画面に「睡眠」が表示されていない場合は、鉛筆マークから項目を編集してください。

不要な項目を「－」で削除し、「睡眠」の「＋」を押して保存すると、トップ画面に睡眠が表示されます。

② 目標睡眠時間を設定する



「ようこそ。設定をはじめましょう」の画面で、「新しい睡眠スコア機能を見る」 を選択し、「希望の起床時間」 と 「目標睡眠時間」を入力してください。

📌 まずは現在の生活に近い時間で設定するのがおすすめです。

2. 装着して就寝

横になる30分ほど前からFitbitを腕に装着し、そのまま就寝してください。

睡眠は自動で計測されます。



就寝前チェック

✔ デバイス背面の緑色ランプが点灯している

出ていない場合は計測できないためP14(緑色の光がでているか) をご確認ください。

✔ 充電が50%以上ある

装着ポイント

✔ 利き手と反対の手首に装着する

✔ ベルトは緩すぎず、きつすぎない程度にする

✔ 手首の甲側に装着する

3. 起床後に同期する

朝起きたらGoogle Healthアプリを開き、画面を下に引っ張って同期してください。



同期が完了すると、昨晩の睡眠データが表示されます。

4. 昨晩のデータを確認する

「睡眠」タブから睡眠データの詳細を確認できます。

昨晩のデータのチェック





「睡眠」のタブをタップすると睡眠スコア、睡眠時間、睡眠のグラフが表示されます。

睡眠スコアの見方

◆スコアは100点満点で以下で構成されています

50%: 睡眠時間

睡眠時間＝寝床に入っている時間ー目覚めている時間

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

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

📌 点数だけでなく、日々の変化を見ることが大切です。

📌Google Health移行に伴い、睡眠スコアの判定基準が変更されている場合があります。

睡眠ステージの見方



◆ステージのチェックポイント

✔ 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

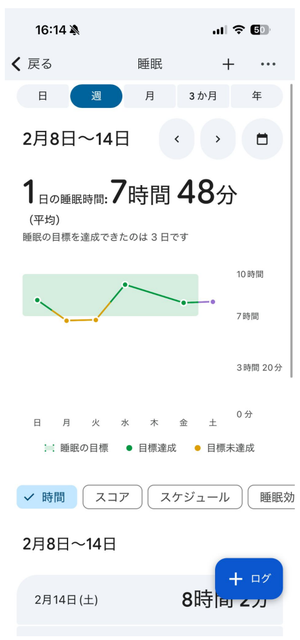
※スコアに一喜一憂しがちですがあくまで参考程度に留めましょう

📌 前日の行動とあわせて見ると参考になります。
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

5. 週ごとのデータを確認する

週ごとの睡眠リズムの確認ができます。





睡眠時間を押すと、週ごとの睡眠時間グラフに切り替わります。

睡眠スケジュールでは、就寝時間・起床時間のばらつきを確認できます。

📌 まずは「毎日同じ時間に寝起きできているか」を見てみましょう。

6. 困った時は

Fitbitの使用方法でお困りの際はGoogle Healthのヘルプページをご参照ください。



Google Healthアプリ右上のプロフィールから、ヘルプページを確認できます。

STEP4 困ったとき・FAQ

設定・計測でお困りの際は、以下をご確認ください。

① ログインできない

Q. Googleのパスワードを忘れてしまいました

A. Googleアカウントのパスワード再設定を行ってください。詳しくはこちら

Q. Gmailのアドレスを忘れてしまいました

A. 再設定用のメールアドレスから確認してください。詳しくはこちら

Q. パスワードを入力してもエラーになります

A. ご利用のGmailのパスワードを入力しても先に進めない場合は、パスワードの再設定をしてください。詳しくはこちら

なお、弊社からメールでご連絡したパスワードではありませんのでご注意ください。

STEP4 困ったとき・FAQ

② 睡眠データが出ない

Q. 昨晩のデータが表示されません

A. 以下の手順でご確認ください。

① ペアリング（接続）の確認

Google Healthアプリ左上の時計マークを押し、デバイス名（Inspire 2 / 3）が表示されているかご確認ください。

※ 表示されていない場合は、「デバイスを追加」から再接続してください。

② 同期する

Google Healthアプリを開き、画面を下に引っ張って同期してください。

同期されない場合は、Bluetoothを一度OFF→ONにしてください。

③ 緑色の光が出ているか

デバイス背面から緑色の光が出ているかご確認ください。

出ていない場合は、デバイス本体の設定で手首装着モードになっているかご確認ください。

📌 デバイス画面を上下にスワイプすると設定を確認できます。

④ 心拍数設定がONか確認

デバイス設定画面で「心拍数オン」になっているかご確認ください。

📌 デバイス画面を下へスワイプ → 「設定」 → 「心拍数」

⑤ 装着方法の確認

✔ ベルトが緩すぎないか 詳しい装着方法は[こちら]
✔ 横になる30分前から装着しているか
✔ 充電が50%以上あるか
✔ 睡眠感度が高感度になっているか（おすすめ）

「睡眠の設定の通常と高感度ではどう違いますか？」をご確認ください。

⑥ それでも表示されない場合

デバイスを再起動し、再度同期してください。

Fitbitの再起動方法

STEP4 困ったとき・FAQ

Q. 睡眠スコアが表示されません

A. 睡眠スコアは2日目以降に表示されます。初日は表示されません。

Q. 睡眠ステージが表示されません

A. 以下の可能性があります。

- ✔ 睡眠時間が3時間未満
- ✔ 装着がゆるい
- ✔ 充電不足

③ 計測がうまくいかない

Q. 寝始めが記録されません

A. 横になる30分ほど前から装着してください。

睡眠感度設定を「高感度」にするのもおすすめです。

Q. 緑色の光が出ません

A. P14「緑色の光が出ているか」をご確認ください。

④ それでも解決しない場合

ご不明な点がありましたら、下記まで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：問合せ】」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。

睡眠質問箱

睡眠に関する疑問や、お悩みは以下のフォームからお気軽にご質問ください。

睡眠なんでも質問箱