

Fitbitセットアップマニュアル



2025年8月

株式会社ニューロスペース

目次

1.睡眠改善プログラムとは P3

2.Fitbitアプリの設定（初期設定） P3

- Gmailの取得 P3
- Fitbitデバイスの電源を入れる P3
- Fitbitアプリのインストール P3
- Fitbitアプリの設定 P4

3.データベースとの連携 P6

4.Fitbitアプリの設定（既存のFitbitユーザー） P8

- Googleへ移行

5.計測方法 P9

- Fitbitアプリの設定 P9
- 装着して就寝 P9
- 起床後に同期 P10
- 昨晚のデータチェック P10
- 週ごとのデータチェック P11
- 困った時は P11

6.よくある質問 P12

睡眠改善プログラムとは

睡眠改善プログラムでは腕時計型のデバイス(Fitbit)を使用します。デバイスを装着し就寝すると、睡眠時の状態が記録されます。記録されたデータはスマートフォンの専用アプリで確認することができます。



ここでは、プログラムの参加にあたり必要な手続きをご案内します。下記のステップに従って設定をお願いいたします。なお、既にFitbitアカウントをお持ちの方は、[P8](#)へ進んでください。

Fitbitアプリの設定（初期設定）

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。

※既にGmailをお持ちの方はこの手順は不要です。
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。



<https://bit.ly/3QpB2JA>

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.Fitbit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Fitbit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Fitbitアプリをご利用ください。

iPhoneの方はこちらから

Androidの方はこちらから



iPhone : iOS 16.4 以降
Android: OS 10 以降



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

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

機種: 下記の機種は測定できない場合があります。別の機種をご利用ください。

※下記以外でも正常に動作しない場合もあります。その場合はご相談ください。

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

4. Fitbitアプリの設定

アプリの設定を行います。

※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。

ログイン



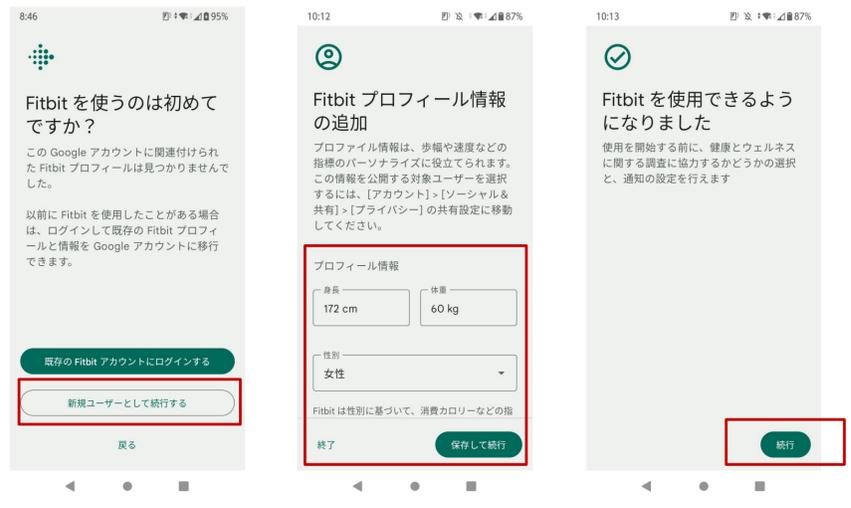
アプリを開き、1で取得したGoogle(Gmail)または、ご自身のGoogleでログインを進めます。

ご留意事項

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

※弊社よりメールで連絡したメールアドレス/パスワードではありませんのでご注意ください。

アプリの設定



Fitbitを初めて利用する場合「新規ユーザーとして続行する」から進みます。過去にFitbitを利用したことがある方はP8へ進んでください。

プロフィール等を設定し、Fitbitの初期設定をします。

デバイスの追加



「デバイスを追加」から該当の機種を選択し、セットアップへ進みます。

「BluetoothをONにする」といったメッセージが表示されたら必ず「許可」(ON)にしてください。

位置情報の許可



位置情報を許可する画面が出たら「現在地へのアクセス許可」を押します。

※この手順は表示されない場合もあります。

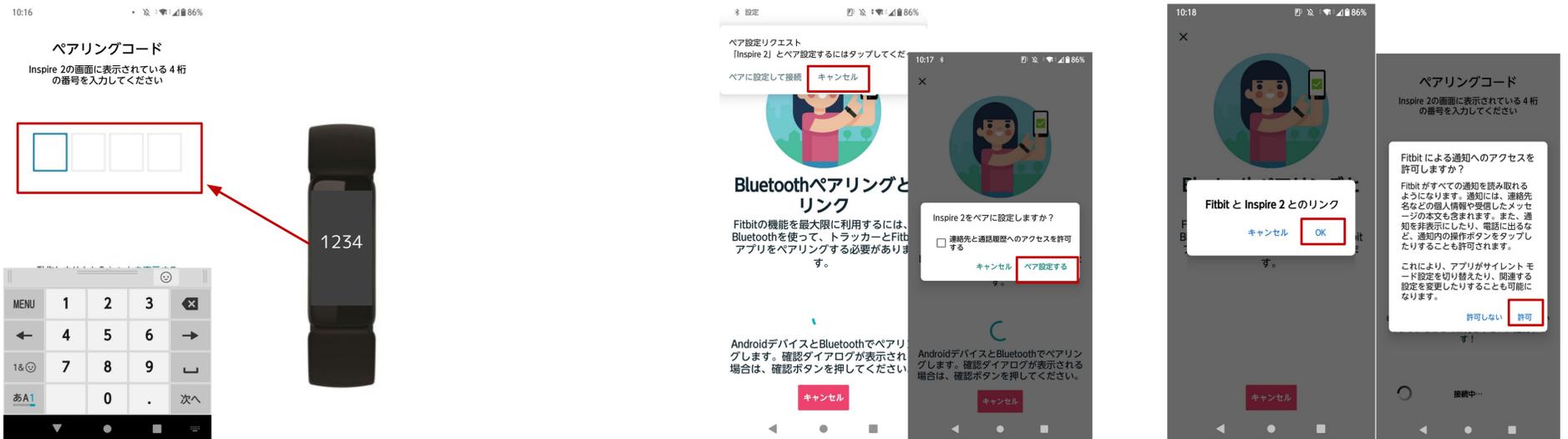
「アプリの使用時のみ」を選択し「バックグラウンドでの位置情報権限」を押し「常に許可」を選びます。

5.ペアリング

アプリを開き画面に沿ってデバイスと繋がります。
(ペアリング)

※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。

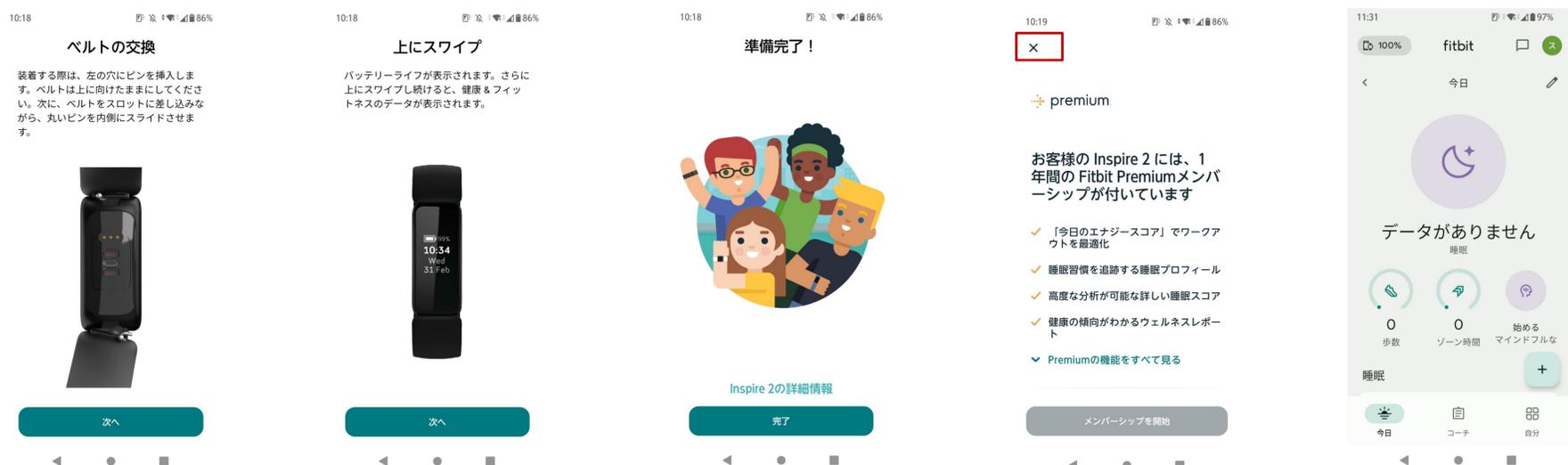
ペアリング



デバイスに番号が表示されたら
アプリに番号を入力しデバイスとアプリを繋がります。

ペアリング開始まで少し時間がかかる場合があります。

「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。「OK」を押しその後の画面で「許可」を押します。



画面に沿って進み「完了」が出たら終了です。

Fitbitの更新画面『Let's get you the latest version』が表示されたら、そのまま更新作業を行なってください。更新には20~30分程度時間がかかります。

Premium画面が出たら上部のXで閉じてください。

今日のデータ画面が表示されたらアプリの設定は完了です。

データベースとの連携

1. Fitbit登録アドレスの確認

最後はデータベースと繋がります。こちらの作業が完了しないと、弊社側でデータの確認ができないため、必ず行なってください。

連携の際には2箇所ログイン画面が表示されます。それぞれのログイン画面に必要なログイン情報が異なりますのでご注意ください。

登録アドレスの確認



アプリの右上にあるプロフィールをタップします。



←必ずこのメールアドレスで次項の連携作業を行なってください。

※連携の際にGmailの選択間違いが多く発生しています。Fitbitに登録されているGmailを必ずご確認ください。

アプリに登録されたご自身のGmailアドレスを確認してください

2. 連携

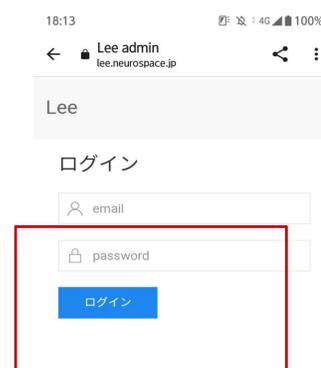
連携画面にアクセス



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

上記QRコードまたはURLを開きます。

ログイン



ニューロスペースからお送りしたメールに記載の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。

2.連携

連携



「連携する」を押します。



Googleで続けるを押します。

エラー（サインインできません等）が表示され進めない場合、お使いの端末のセキュリティ対策の可能性がります。

別の端末（個人のPCやスマートフォン）で連携画面にアクセスしてください。



P6で確認したFitbitアプリに登録しているご自身のGmailのメールアドレスとパスワードを入力します。

※複数のGmailアドレスをお持ちの場合、Gmailの選択間違いが多く発生しています。Fitbitに登録されているGmailで必ずログインしてください。間違ったGmailでログインすると、弊社にデータが届きませんのでご注意ください。

「すべて許可する」にチェックをいれ「許可」を押します。

※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。

「Fitbit連携が完了しました」のメッセージが表示されたら「ログアウト」を押します。これで全ての手続きは完了です。

※こちらのページは連携時のみお使いいただくページです。睡眠のデータはFitbitアプリよりご確認ください。

Fitbitアプリの設定（既存のFitbitユーザー）

1. Googleへ移行

2023年夏以降Fitbitの利用にはGoogleアカウントが必要になりました。この変更に伴い、本サービスのご利用にはGoogleアカウントへの移行が必須となります。

必ず現在ご利用のFitbitアカウントがGoogleに移行済みか確認してください。移行していないまま連携すると、過去の睡眠データが消える場合がありますのでご注意ください。

Googleへ移行済みかのチェック



まずは、画面上部のプロフィールまたは歯車マークを押し、ご利用のアカウントがGoogleに移行済みかご確認ください。

最新のバージョンのFitbitアプリをご利用ください。旧バージョンでは移行できない場合がありますので、最新のバージョンにアップデートしてご確認ください。

設定画面で「Googleにアカウントを移行する」が表示されたら移行が必要です。FitbitアプリをGoogleアカウントへ移行し（下記手順）、その後に連携作業を行います。

Googleのポップアップが表示された場合は、既にGoogleアカウントに移行されているので移行は必要ありません。そのまま連携作業を行います。P6へ進んでください。

Googleへ移行



画面に沿ってGoogleへの移行を進めます。ログイン画面では移行先の個人のGmailアドレスを入力してください。移行が完了したら、P6へ進み連携作業を行います。

- ※会社のメールアドレスは利用できません。個人のGmailアドレスを使用してください。
- ※弊社よりメールで連絡したメールアドレス/パスワードではありませんのでご注意ください。
- ※Gmailアドレスがない場合は、「アカウント作成」からGmailアドレスの取得を行なってください。

計測方法

初期設定ができれば計測を始めます。計測後は毎日アプリで結果を確認しましょう。また、1週間に1回程度、デバイスの充電を行ってください。

1. Fitbitアプリの設定

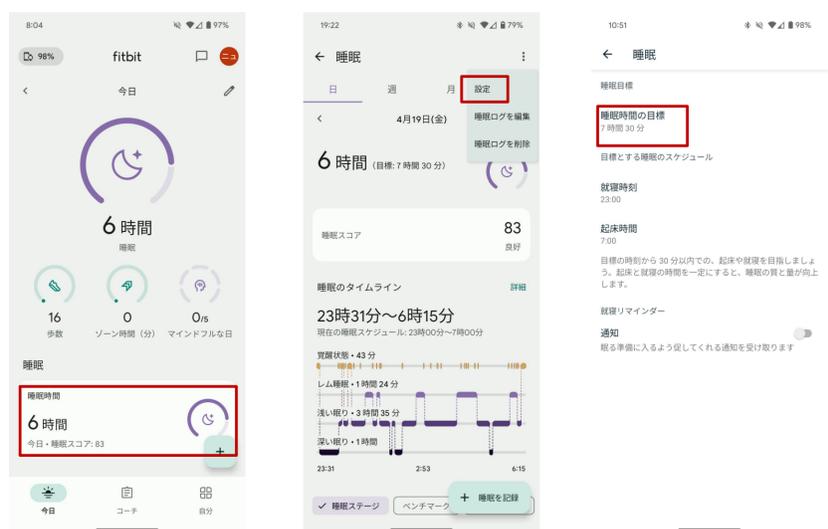
初期画面は運動が表示されています。睡眠が表示されるように編集しましょう。

初期画面の設定



初期画面は運動が表示されています。鉛筆マークを押し、睡眠の項目にチェックを入れてから保存すると、睡眠画面が表示されます。

目標時間の設定



目標の睡眠時間を設定します。睡眠時間をタップし、「設定」から目標睡眠時間や目標就寝・起床時間の設定をします。

現状の睡眠に近い時間を設定してください

2. 装着して就寝

横になる30分くらい前から腕につけて就寝しましょう。自動で計測が開始されます。バンドが前後に動かせるくらいにきつすぎず、緩みなく装着してください。



Fitbitのチェック

- ✓ **緑色の光は出ていますか：**デバイスの背面から緑色の光は出ていますか？
出ていない場合は計測できないため[P14\(緑色の光がでていないか\)](#)をご確認ください。
- ✓ **充電は50%以上ですか：**デバイスを上にスライドすると充電状況が確認できます。就寝中に充電がなくならないようこまめに充電してください。

装着の方法

- ✓ **手首に装着：**手首の甲に装着してください
- ✓ **バンドは緩みなく：**バンドが前後に動かせるくらいにきつすぎず、緩みなく装着してください。緩すぎると就寝中にずれて心拍数が途切れる場合がありますのでご注意ください。
- ✓ **利き手とは逆：**利き手ではないほうの手首にFitbitを装着してください。
- ✓ **そのまま就寝：**Fitbitアプリの「今から睡眠」を使って睡眠記録を行わないでください。自動で計測されますので何もせずそのまま就寝してください。

3.起床後に同期

起床後は、アプリを開き、画面を下に引っ張ると同期されます。同期が完了すると、昨晚の睡眠データが表示されます。



4.昨晚のデータチェック

お月様のマークを押し、昨晚の睡眠データの詳細をチェックしましょう。

昨晚のデータのチェック



睡眠時間をタップすると、睡眠スコアとグラフが表示されます。

スコアのチェック

◆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 - 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

睡眠ステージのチェック



◆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

※ご自身の主観の評価や昨日の行動と照らし合わせる事が大切です
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

5. 週ごとのデータ チェック

週ごとの睡眠リズムの確認ができます。



睡眠時間を押すとグラフが切り替わります。

睡眠スケジュールを押すと就寝、起床時間が表示されます。

補助線は目標時間です。クリアしたら★が表示されます。

6. 困った時は

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



右上の名前を押すとFitbitのFAQページが開きますので、こちらをご覧ください。

よくある質問

アプリ設定時

Q. Googleのパスワードを忘れてしまった

A: パスワードの再設定をしてください。詳しくは[こちら](#)

Q. アプリログイン時にパスワードを入れても先に進めない

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。

Q. Googleのメールアドレスを忘れてしまった

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. 「このGoogleアカウントではfitbitを使用できません」エラーが出る

A: 会社のGoogleアカウントの場合、セキュリティで弾かれる可能性があります。その場合は新たに個人用のGoogleアカウントを作成してください。

システム連携時

Q. Lee(ニューロスペース) 画面で青色の「ログイン」ボタンを押すとエラーが表示される

A: 弊社からメールでお送りしたメールアドレスとパスワードをご利用ください。Fitbitアプリ登録時のメールアドレス/パスワードではありませんのでご注意ください。

Q. 「連携する」ボタンを押した後、メールアドレス/パスワードを入力したらエラーが表示される。

A: 「Google」で続けるからFitbitアプリで登録したGoogleのメールアドレスとパスワードを入力してください。

弊社からお送りしたメールアドレス/パスワードではありませんのでご注意ください。

Q. 「このGoogleアカウントではfitbitを使用できません」エラーが出る

A: 「Googleで続ける」を押した後、Fitbitアプリで登録したGoogleのメールアドレスとパスワードを入力しても上記エラーが表示される場合、セキュリティで弾かれている可能性があります。その場合は、別の端末（PC/スマートフォン）またはブラウザを変えて（シークレットモードなど）お試しください。

よくある質問

計測時

Q. 計測結果がアプリに表示されない

A: ペアリングされていない、同期されていない、装着方法に問題がある可能性があります。[P14](#)のステップをご参照ください。

Q. 睡眠スコアが表示されない

A: 睡眠スコアの表示は2日目からとなります。初日は表示されません。

Q. 睡眠ステージ（詳細）がアプリに表示されない

A: 以下の項目を確認してください。

- 睡眠時間が3時間未満の場合は表示されません。
- ベルトはきつくなりすぎない程度に装着してください。デバイスと手首の間隔が大きく空きすぎないようにしてください。詳しい装着方法は[こちら](#)
- 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。

Q. 寝始めが上手く計測されない

A: 以下の項目を確認してください。

- 睡眠時のみ着用している場合は、寝る直前ではなく横になる30分前くらいからFitbitを装着してください。
- 睡眠感度設定を「高感度」にしてください。

設定方法：[「睡眠の設定の通常と高感度ではどう違いますか？」](#)

※高感度になる分覚醒が表示されやすくなります。体感に近い方を選択ください。

Q. Fitbitの背面から緑の光がでなくなった

A: [P14「緑色の光が出ているか」](#)をご確認ください。

Q. アプリにログインできなくなった

A: Googleログイン画面で「パスワードを忘れた場合」からご登録のGmailのパスワードをご変更ください。

Q. 計測結果がアプリに表示されない

A: 以下の手順で確認してください。

1. ペアリングのチェック

1. Fitbitアプリの左上にある時計マーク（設定）をタップ
2. 設定画面で(Inspire2または3)が表示されているかチェック
※表示されていない場合：「デバイスを追加」から該当の端末を選択しペアリングを行なってください。
(ペアリングの詳細な方法は[P4~](#)をご参照ください)
3. ペアリング完了後、アプリ画面にお月様のマークが表示されたかチェック

2. 同期する

1. Fitbitアプリを開き、画面を下に引っ張り同期
2. 同期されない場合：Bluetoothの接続を一旦切り、再度繋ぎ直してください。
同期方法の詳細は[こちら](#)

3. 緑色の光が出ているか

**Fitbit背面から緑色の光がでていない場合：Fitbitの装着モードが「手首で測定」になっているかチェック
(Inspire2の場合)**

1. デバイスの両サイドボタンを同時に長押し
2. 切り替わった画面を上へスワイプ
3. 「クリップで測定」と表示されていたら「クリップで測定」をタップし上にスワイプ後「✓」をタップ
(「手首で測定」になっていたら問題ありません)

(Inspire3の場合)

1. デバイス最初の画面を下に5回スワイプ（画面は上方向に移動します）
2. 着用方法が「クリップモード」になっていたら「手首への着用」に変更

4. 心拍数測定チェック

Fitbitデバイスの心拍数測定設定が「オン」になっているかチェック

1. 計測デバイスの画面を下へスワイプ
2. 「設定」をタップ
3. 「心拍数オフ」と表示されていたら「心拍数オフ」をタップし「心拍数オン」に変更
(「心拍数オン」になっていたら問題ありません)

5. 装着方法の確認

1. 装着の仕方

ベルトはきつくなりすぎない程度に装着してください。デバイスと手首の間隔が大きく空きすぎないようにしてください。詳しい装着方法は[こちら](#)

2. 装着のタイミング

寝る直前ではなく横になる30分前くらいから装着してください。

3. アプリで記録機能を押ししていないか確認

Fitbitアプリの「今から睡眠」を使って睡眠記録を行わないでください。

4. Fitbitの充電状況

Fitbitのバッテリーが50%以上であることをご確認ください。

5. 睡眠感度設定を「高感度」にする

設定方法は「[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。

問い合わせ

本プログラム、設定方法、計測方法についてご不明な点がございましたら、以下メールアドレスへ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。

睡眠なんでも質問箱

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。

<https://survey.zohopublic.com/zs/1dfYs2>