

# Fitbitセッ トア ッ プ マ ニ ュ ア ル

2023年9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

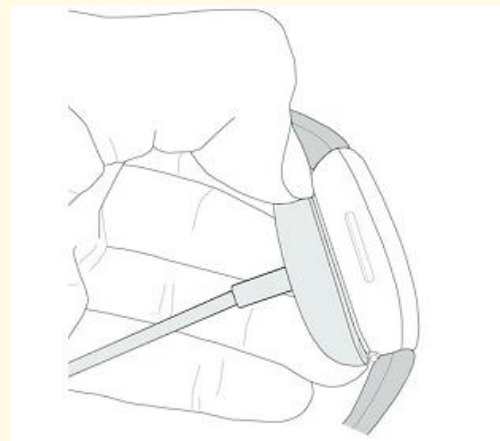
充電器の金属部分とFitbitの金属部分がかみあうように設定してください

※週に1回を目安に充電をお願いします

充電する時



取り外す時



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

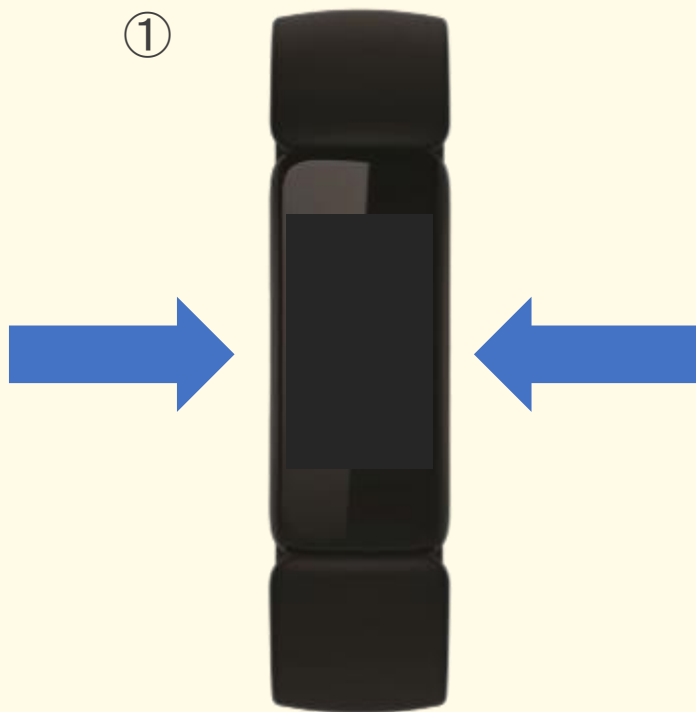
## はじめに②

### ■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するとイラストや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

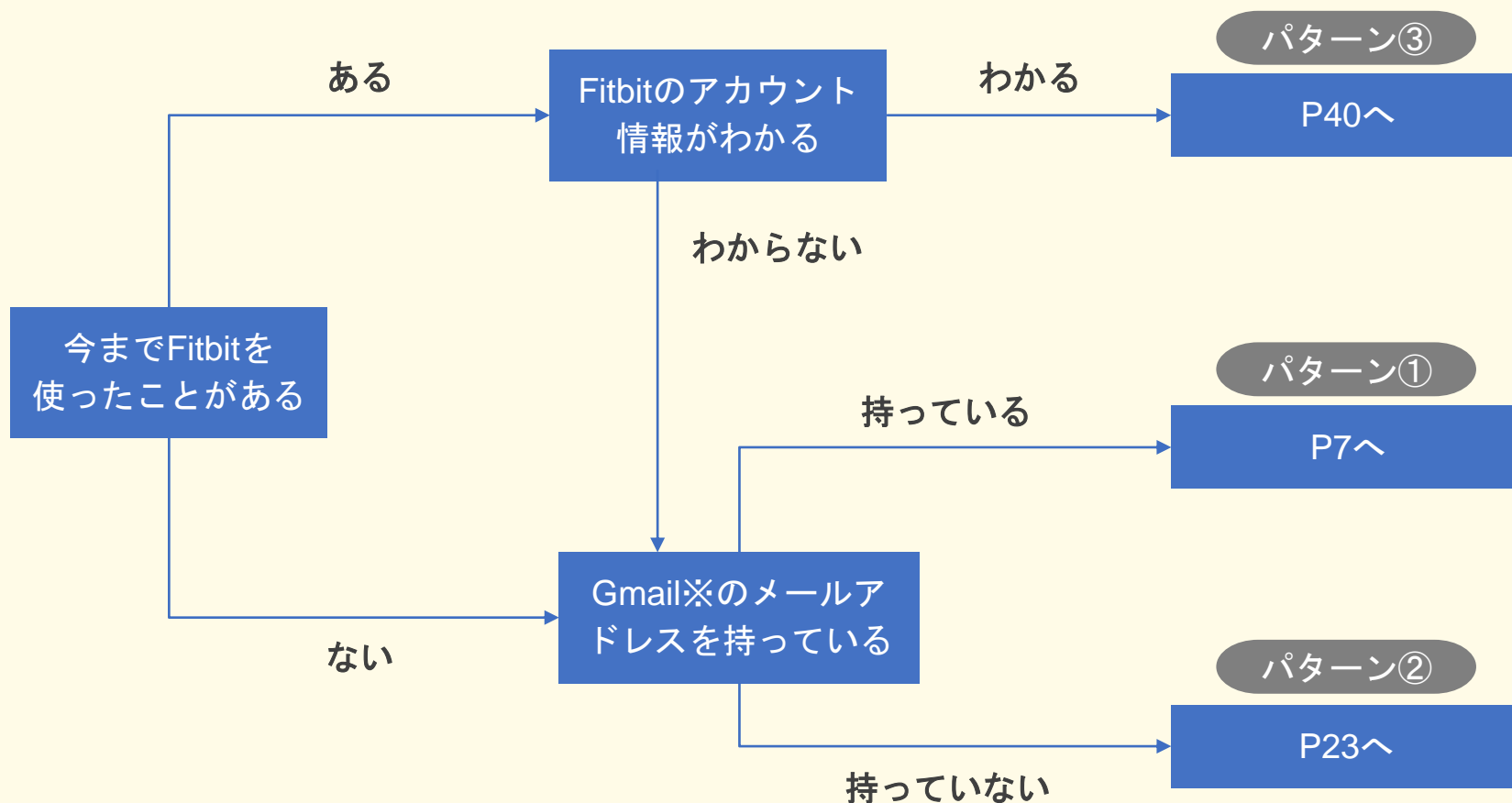
ニューロスペースシステムとのデータ連携

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

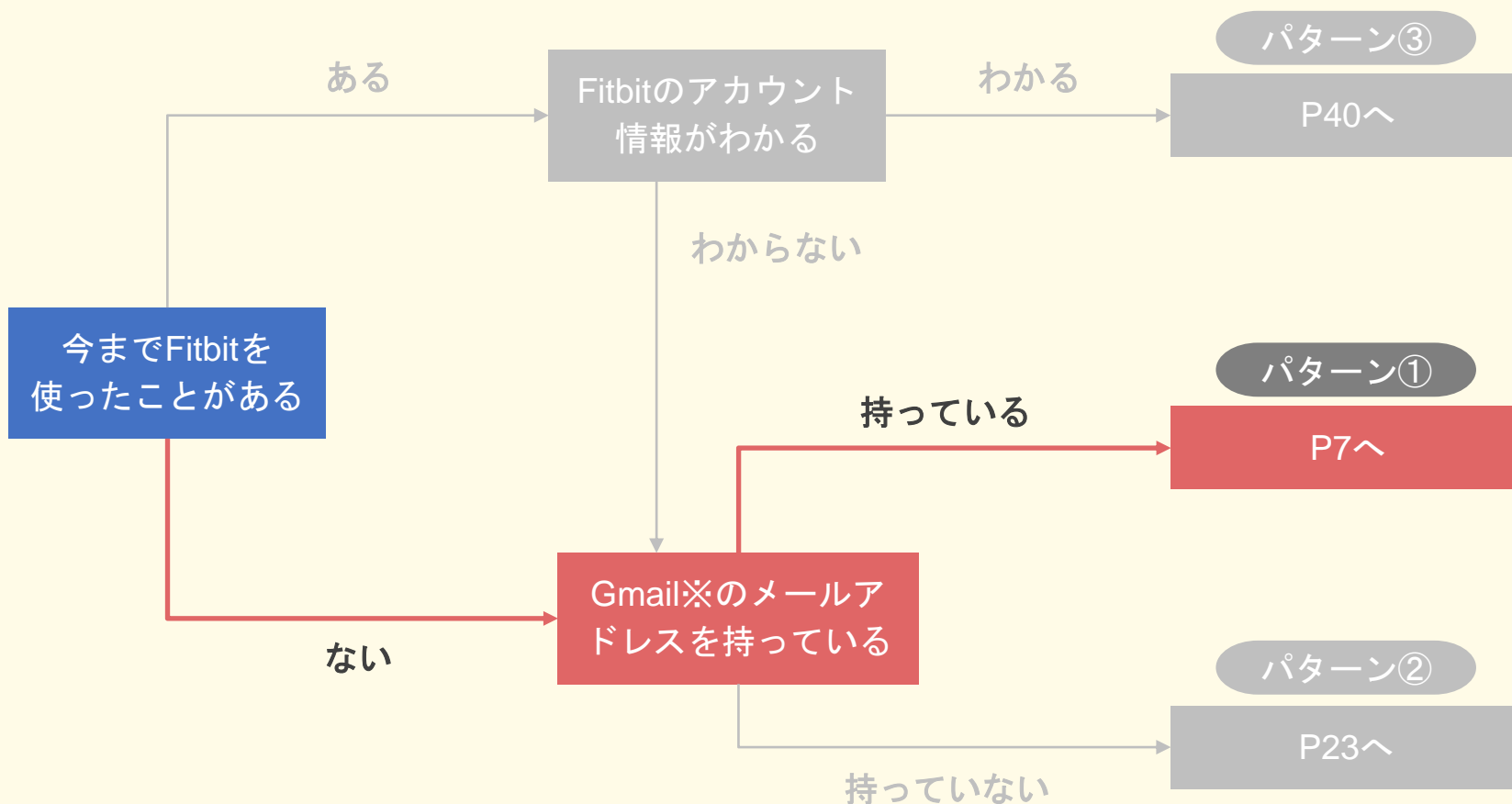


※Gmailは、Google社による無料メールサービスです。

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 6

# 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 7

# 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

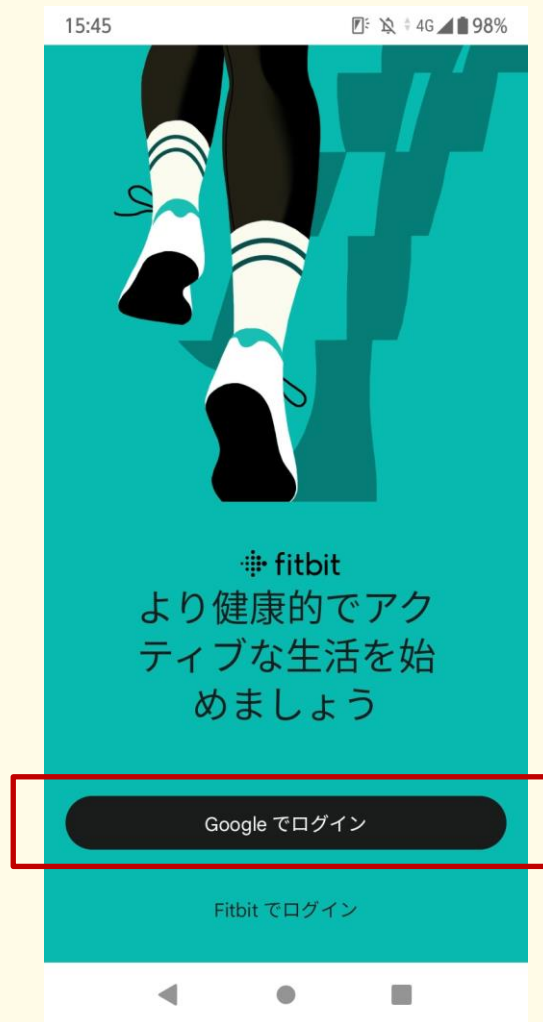
iPhoneの方はこちら



androidの方はこちら



2. アプリを開き「Googleでログイン」を押します



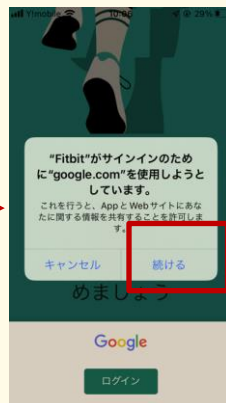
# Fitbitアプリを設定する

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できませんので、個人のアカウントでの登録をお願いいたします。

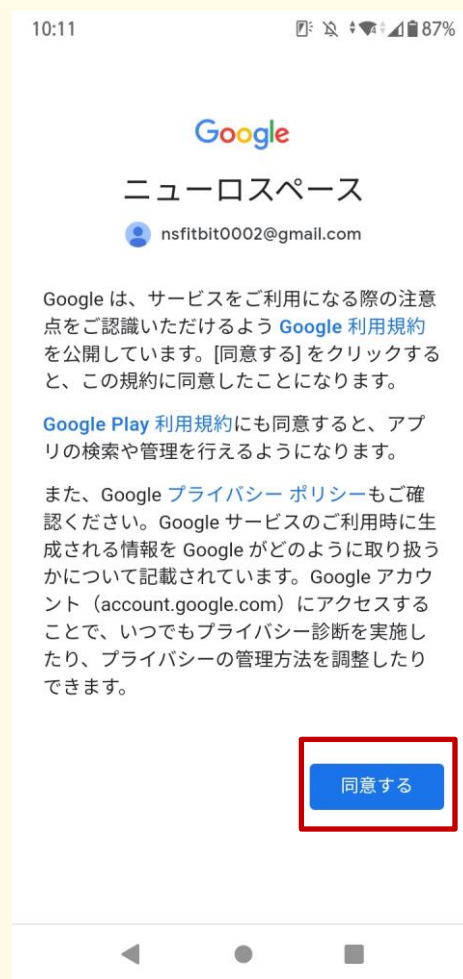


# Fitbitアプリを設定する

5. パスワードを入力し「次へ」に進みます

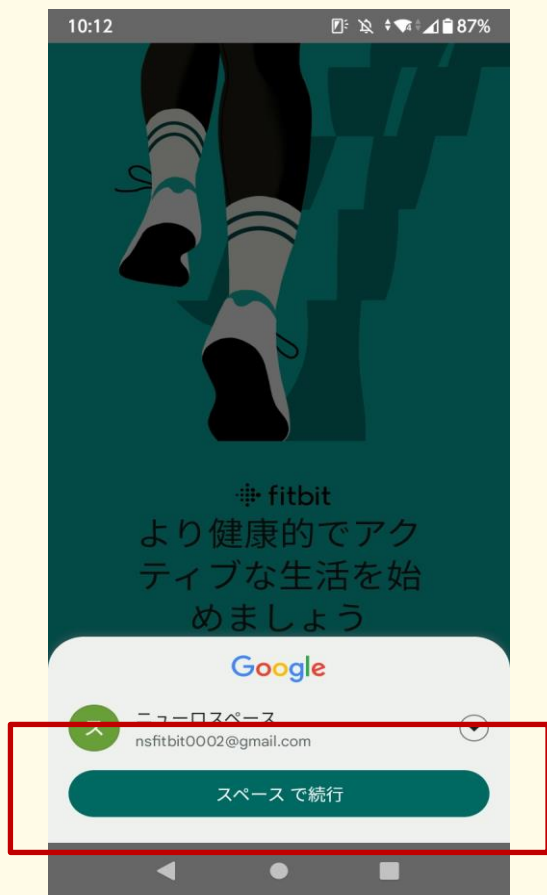


6. 「同意する」を押します



# 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

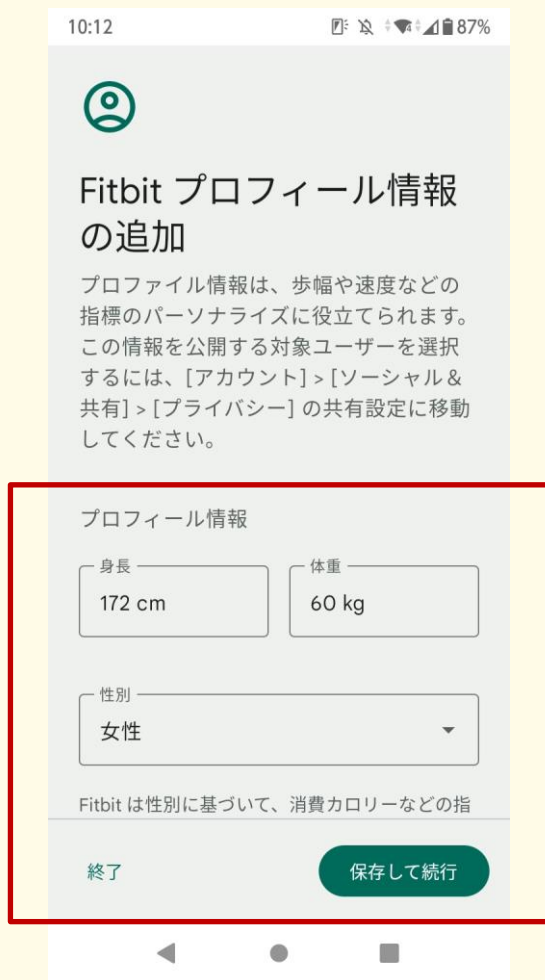


8.「新規ユーザーとして続行する」を押します

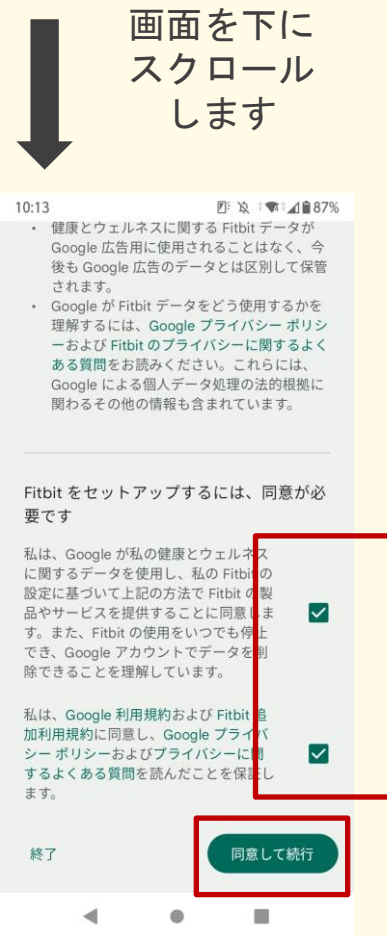
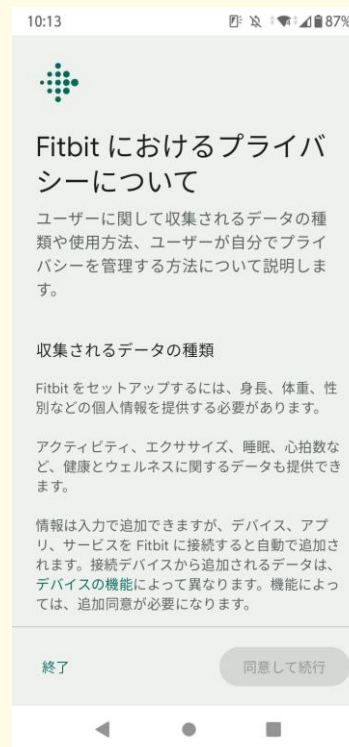


# Fitbitアプリを設定する

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



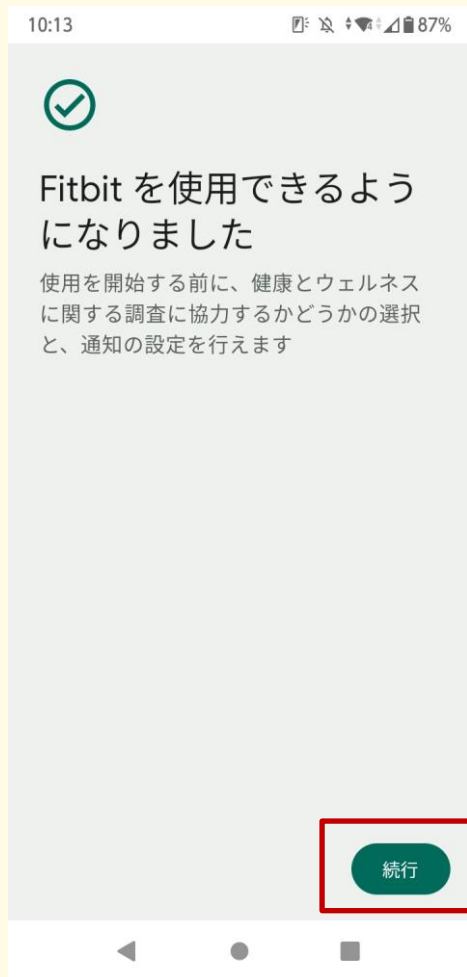
10.表示された画面を下にスクロールしたあと、2か所にチェックを入れ「同意して続行」を押します



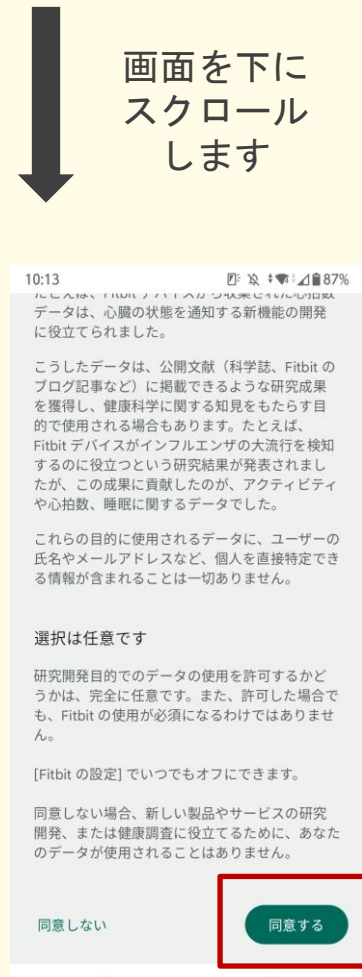
画面を下にスクロールします

# Fitbitアプリを設定する

## 11. 「続行」を押します

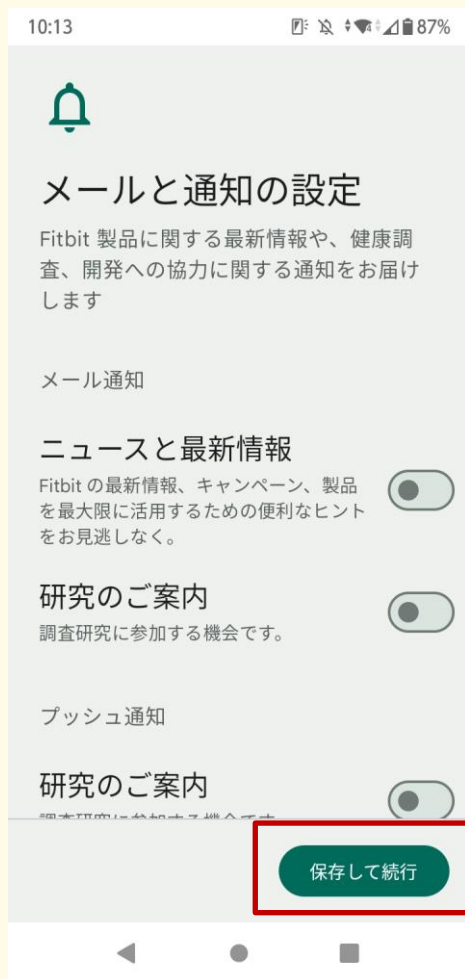


## 12.画面を下にスクロールし「同意する」を押します※「同意しない」を選択することも可能です



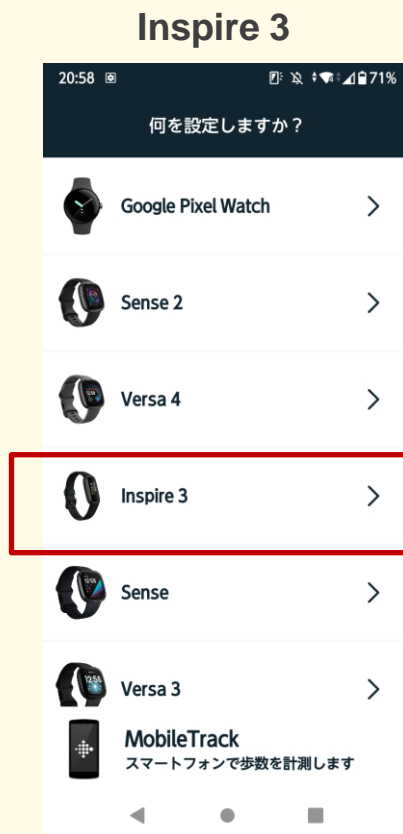
# Fitbitアプリを設定する

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

<ご注意>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

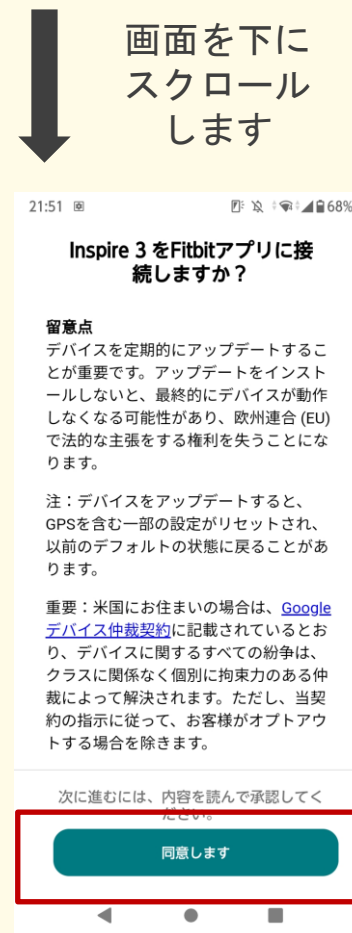
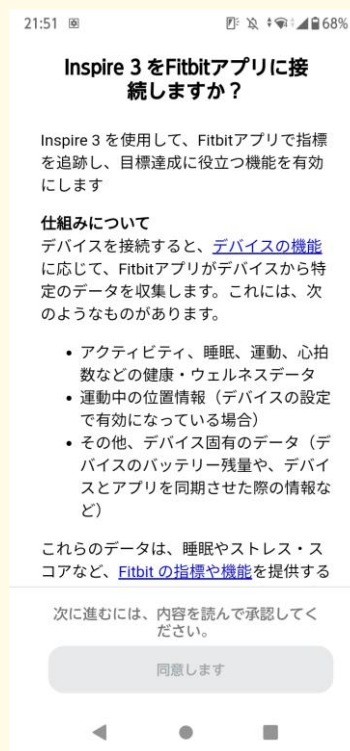
15. 「セットアップ」を押し、「Bluetooth」を許可します



16. 表示された画面を下にスクロールし、「同意します」を押しします

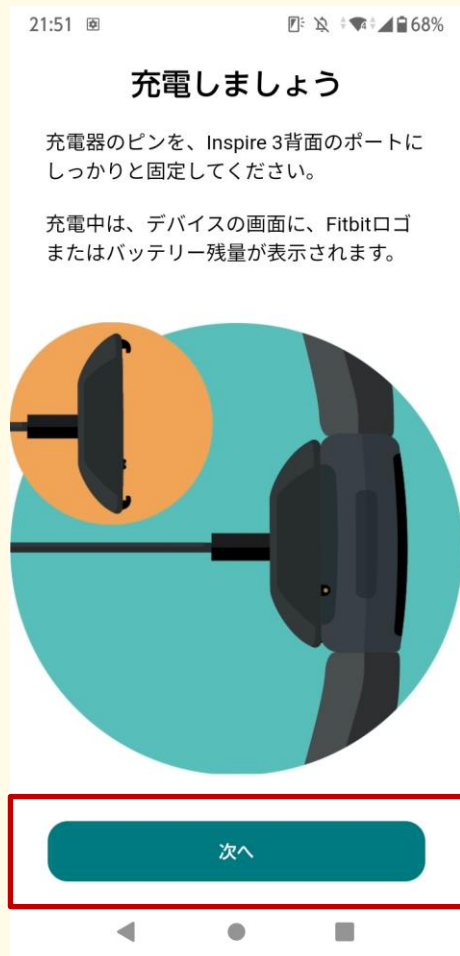
## <ご注意>

英語で表示される場合もありますが、手順は同じです。



# 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

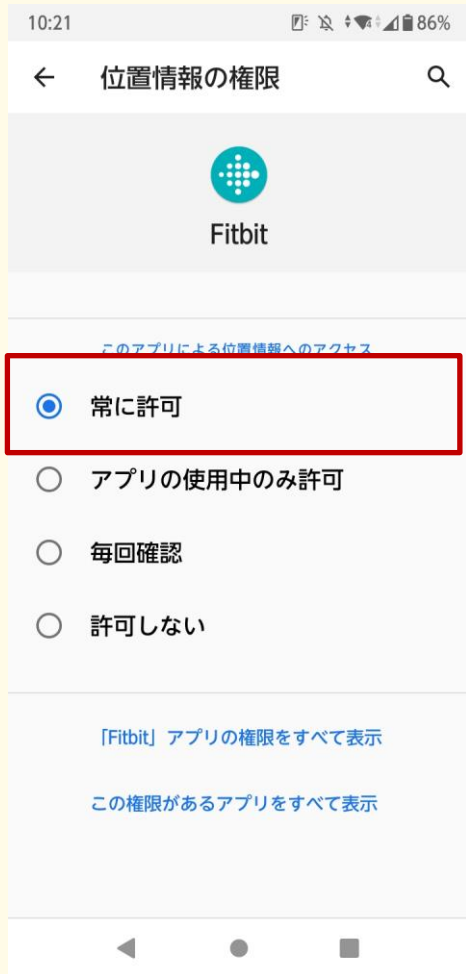


20. 続いて「バックグラウンドでの位置情報権限」を押します



# Fitbitアプリを設定する

## 21. 「常に許可」を押します



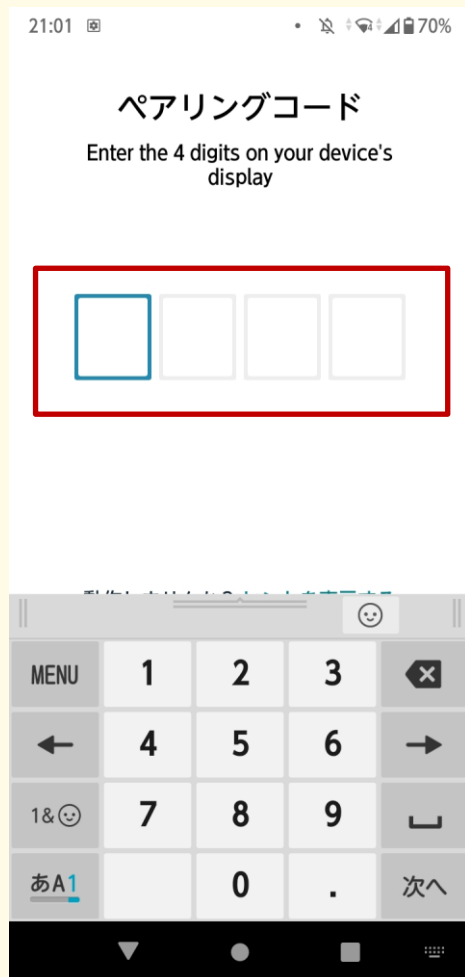
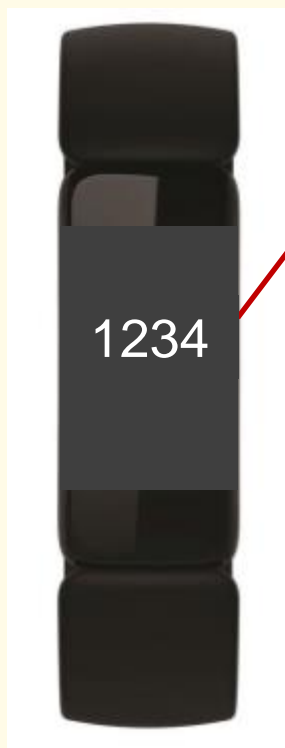
## 22. 「完了」を押します



# 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

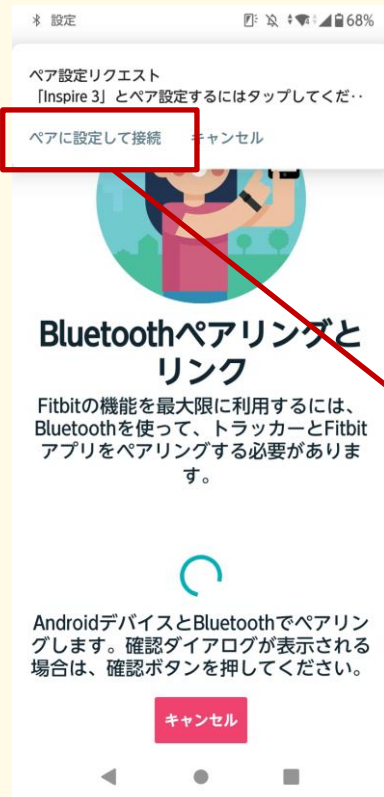
※少し時間がかかる場合があります



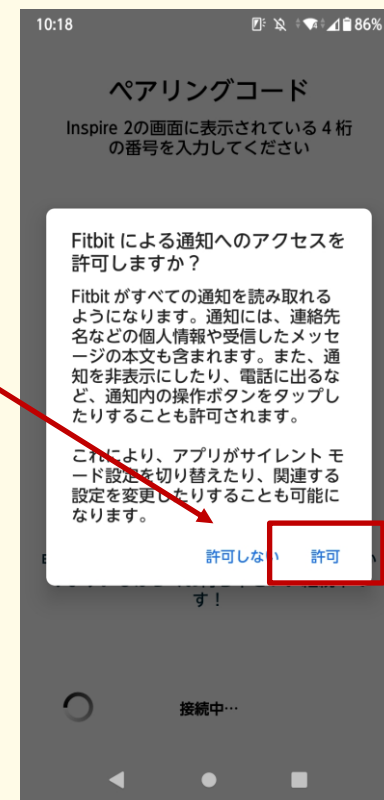
# Fitbitアプリを設定する

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



# Fitbitアプリを設定する

27. 画面の表示が出たら「次へ」を押すと右側のダウンロード画面が表示されますのでそのまま待機します

こちらの画面が表示されない場合は、そのまま手順29へお進みください

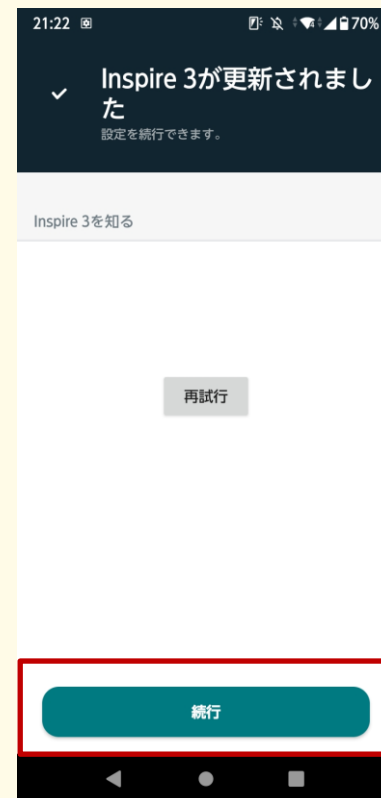
28.完了しましたら「続行」を押します

## <ご注意>

Fitbitの画面もダウンロード中の画面に切り替わります。完了には20分~30分程度時間がかかりますので予めご了承ください。



## Fitbitの表示



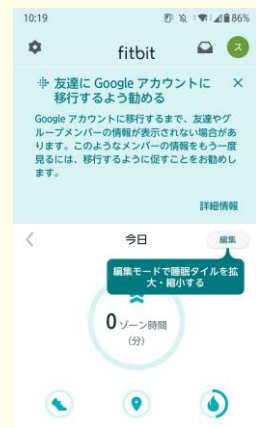
# 最後の手順です

29. 順に「次へ」を押します。 **続いてP42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

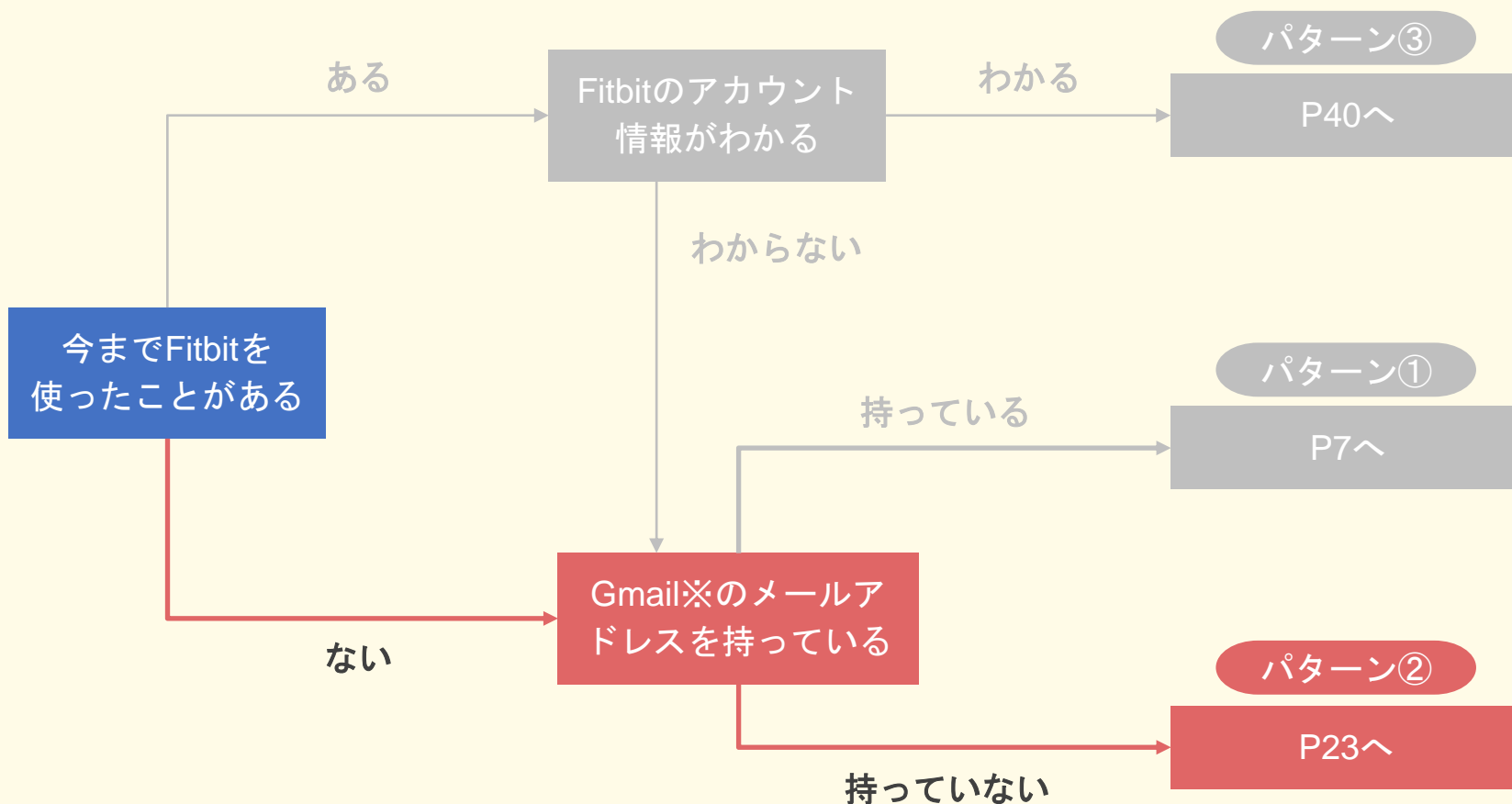
※Fitbitの機種によって、上記案内が表示されない場合がありますが、そのまま進んで頂いて構いません。



この画面が表示されれば設定は、完了です!

# 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23

# 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



androidの方はこちら



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

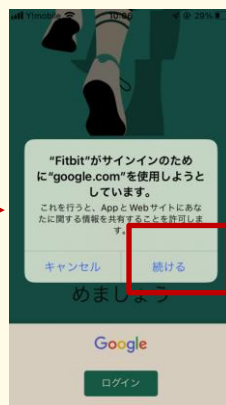
3. 「ログイン」を押し、端末の表示に沿って進みます

4. 「アカウント作成」に進みます



<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

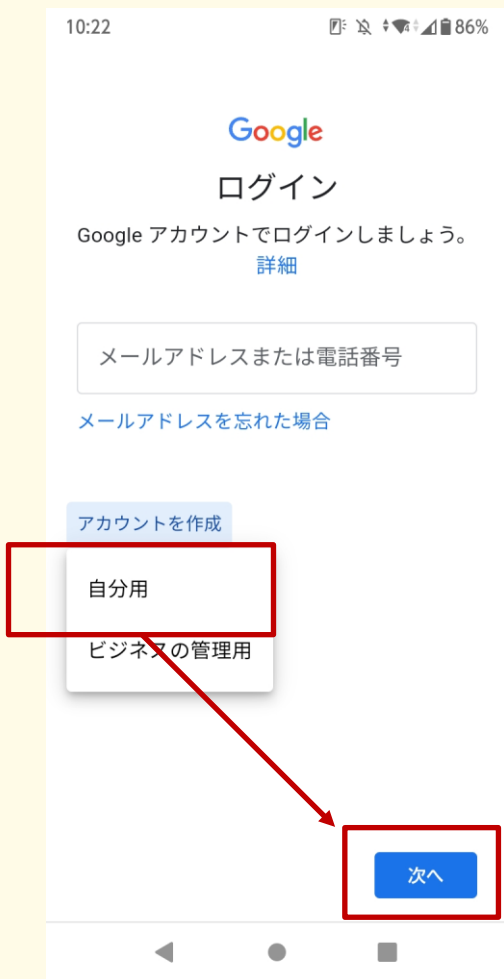


アカウントを作成

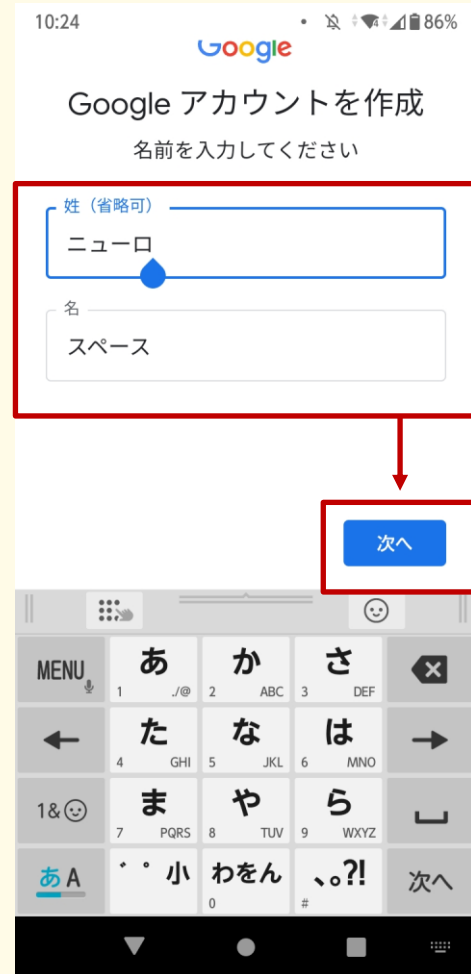
次へ

# 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 'Basic Information' step of a Google account setup. It includes fields for birth date (year, month, day) and gender. A red box highlights the input fields, and another red box highlights the 'Next' button at the bottom.

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。

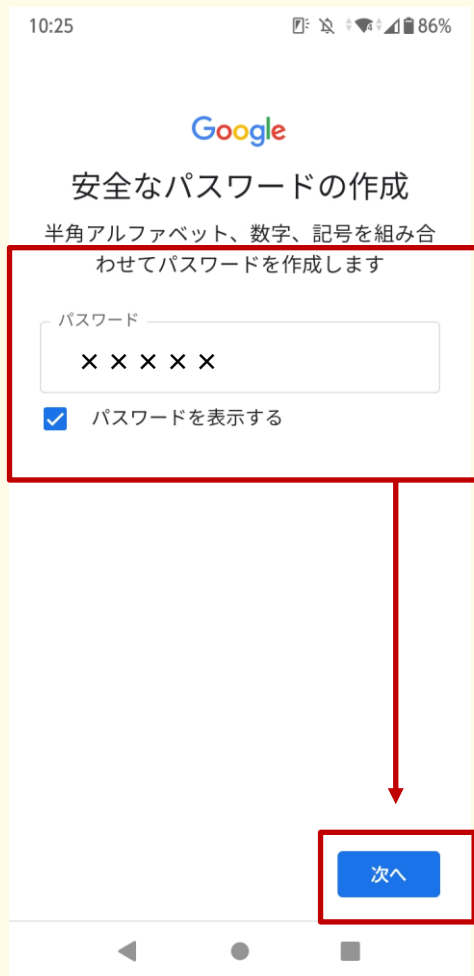
次へ

あ か さ  
た な は  
ま や ら  
わをん

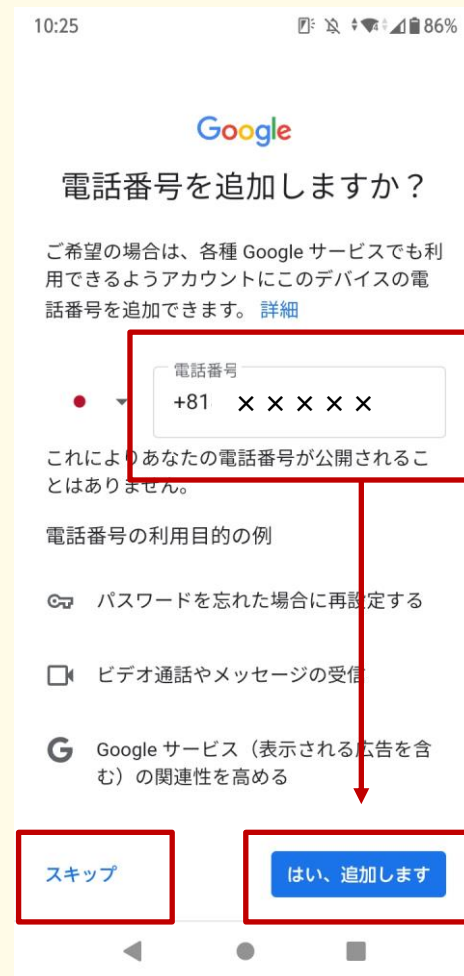
This screenshot shows the email selection step. It lists existing accounts and an option to create a new one. A new email address 'nsfitbit0003@gmail.com' is entered. A red box highlights the input field, and another red box highlights the 'Next' button. A Japanese keyboard is visible at the bottom.

# 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



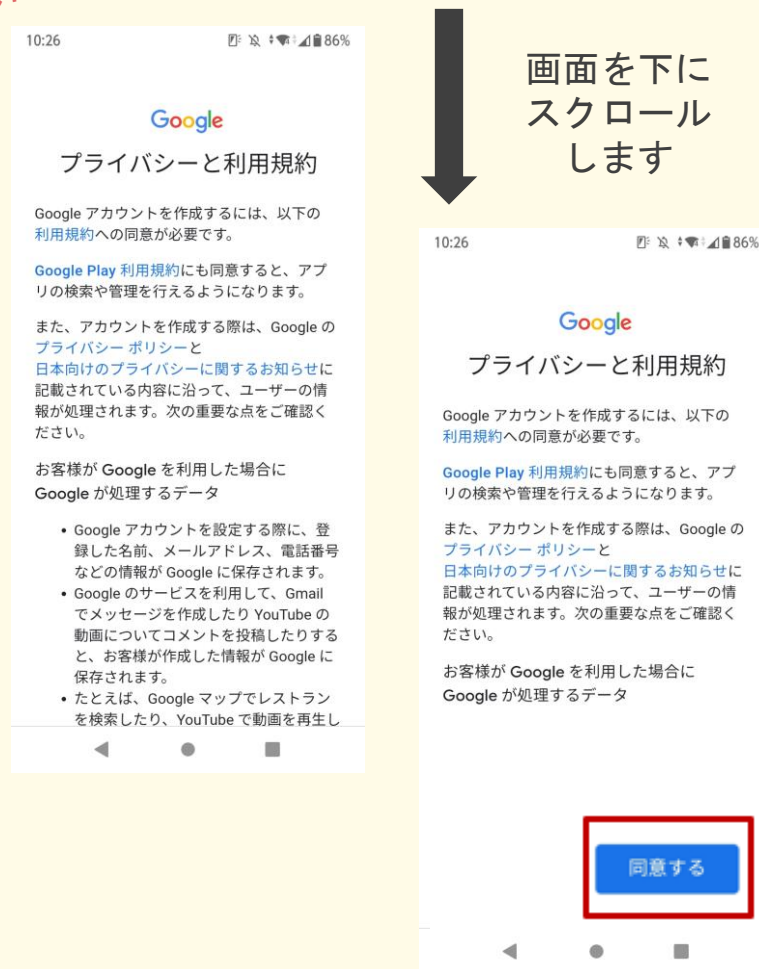
# Fitbitアプリを設定する

## 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

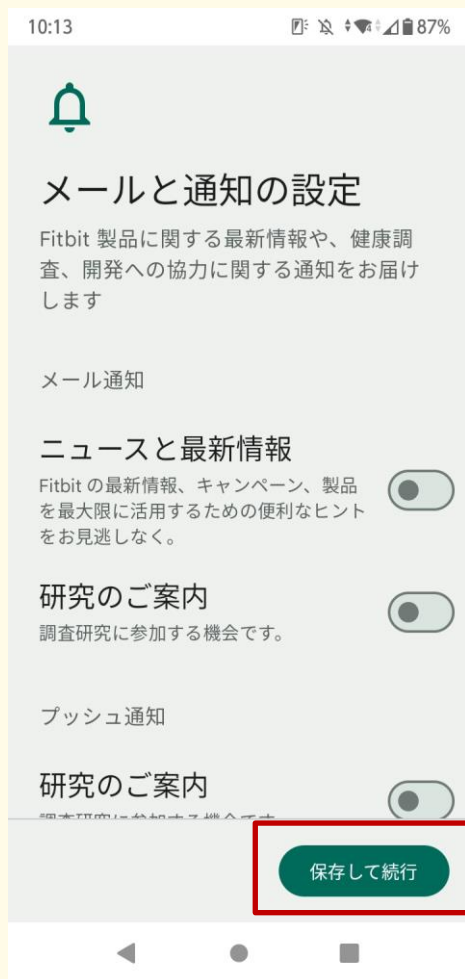


14.画面を下にスクロールし「同意する」を押します※「同意しない」を選択することも可能です



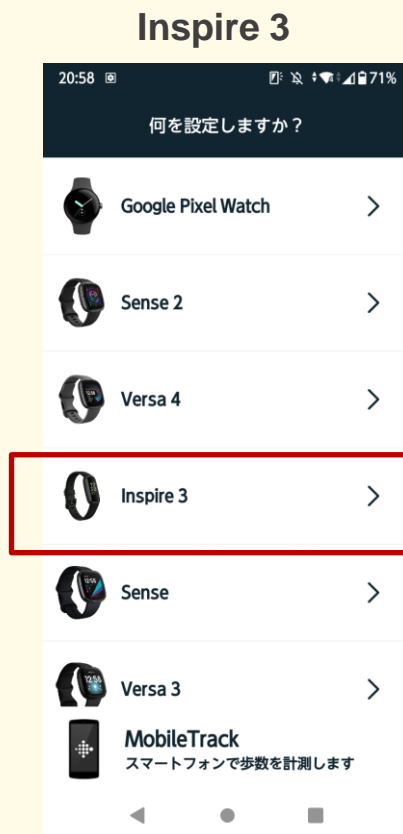
# Fitbitアプリを設定する

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

<ご注意>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

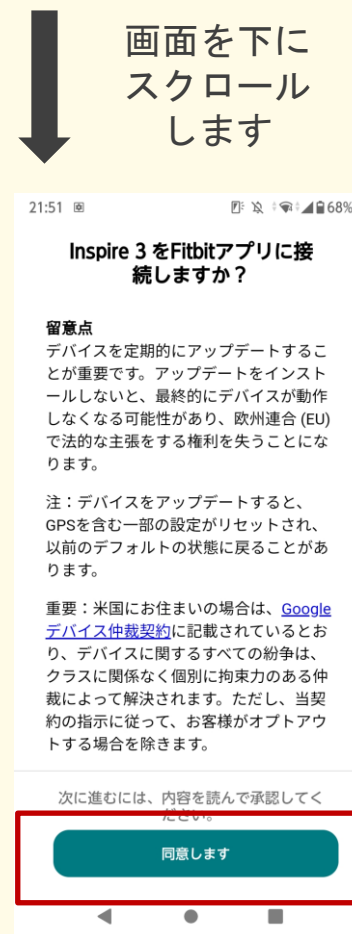
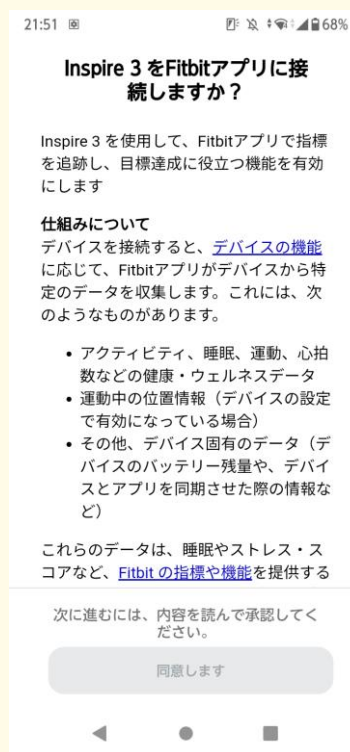
17. 「セットアップ」を押し、「Bluetooth」を許可します



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

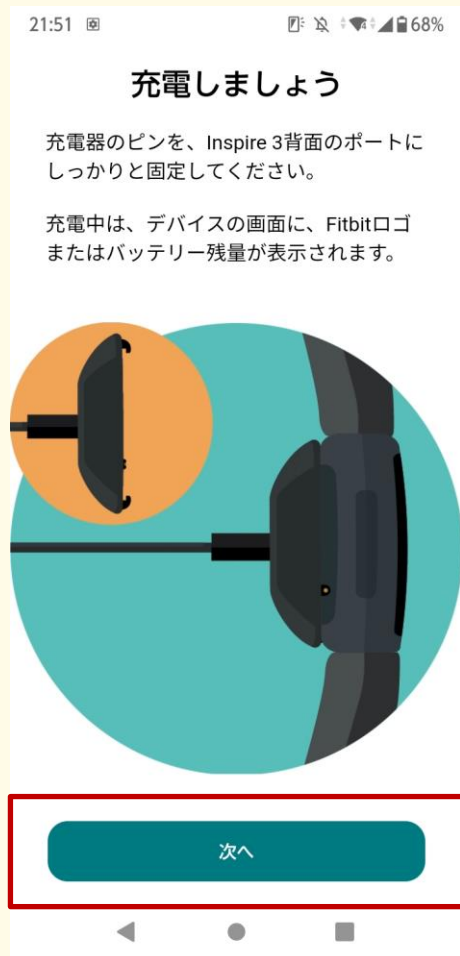
## <ご注意>

英語で表示される場合もありますが、手順は同じです。



# 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

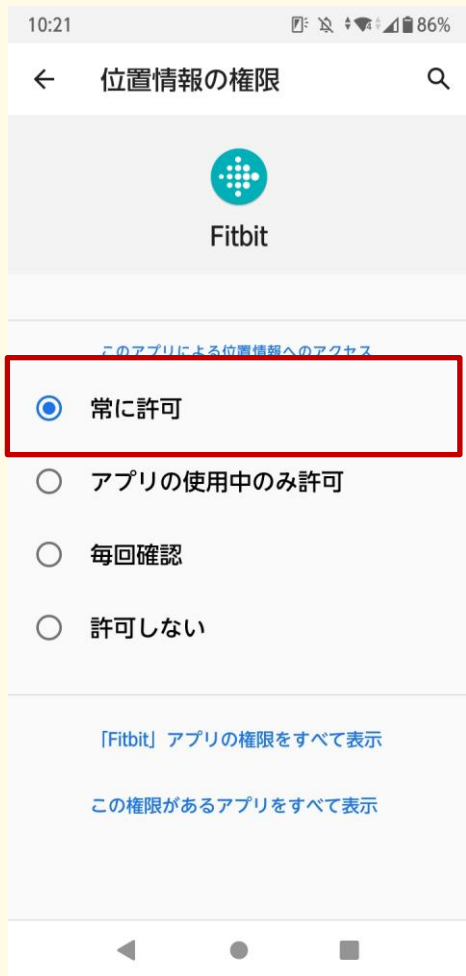


22. 続いて「バックグラウンドでの位置情報権限」を押します



# Fitbitアプリを設定する

## 23. 「常に許可」を押します



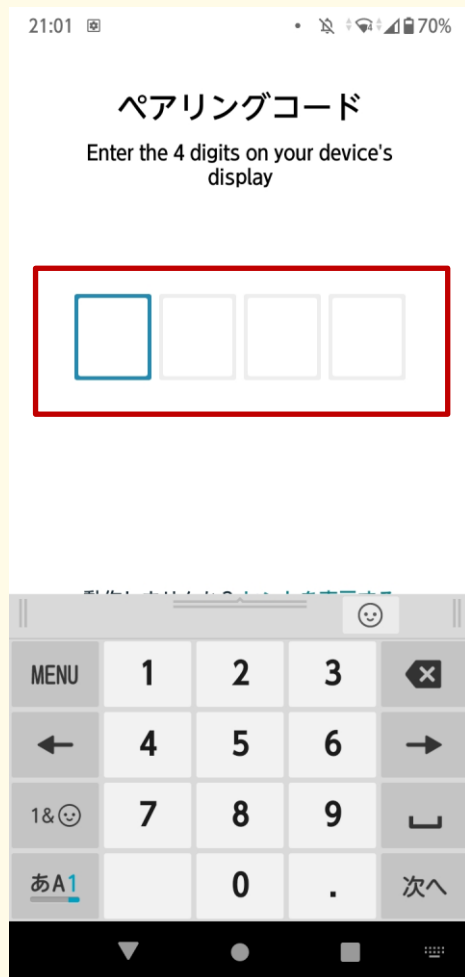
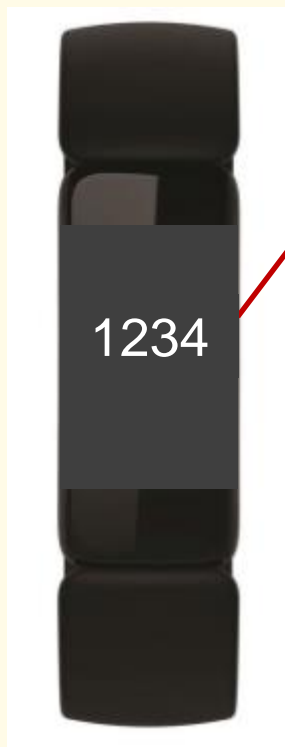
## 24. 「完了」を押します



# Fitbitアプリを設定する

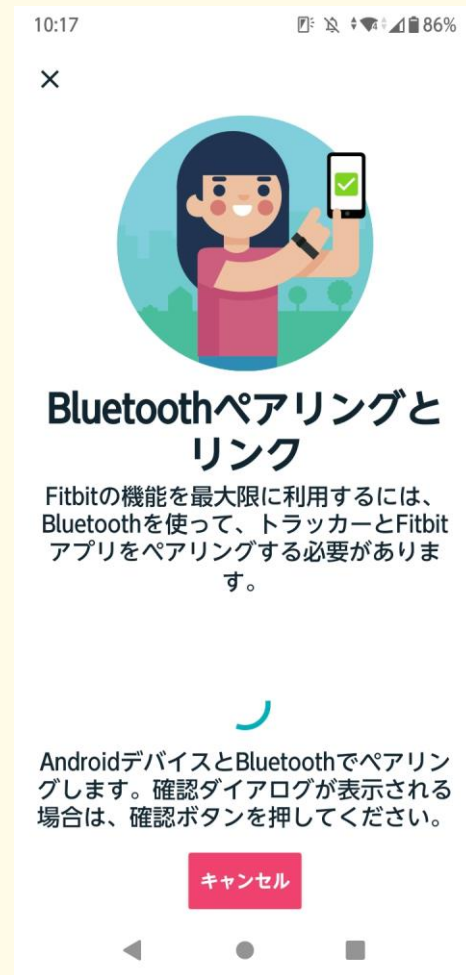
25. **Fitbit本体**に表示された4桁の番号を入力します

※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



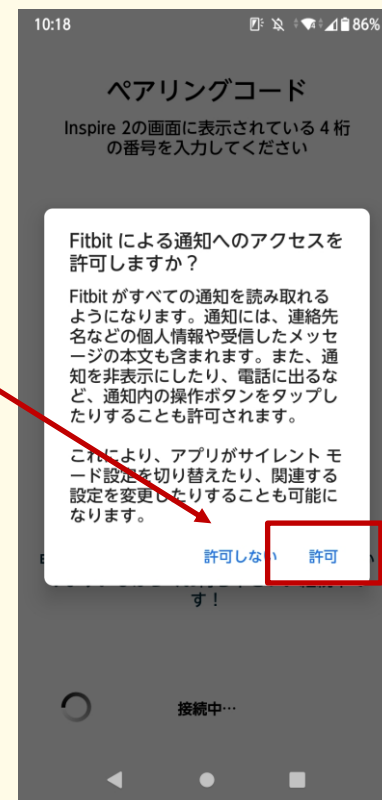
# Fitbitアプリを設定する

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



# Fitbitアプリを設定する

以下の画面が表示されない場合は、そのまま手順31へお進みください

29. 画面の表示が出たら「次へ」を押すと右側のダウンロード画面が表示されますのでそのまま待機します

30.完了しましたら「続行」を押します

## <ご注意>

Fitbitの画面もダウンロード中の画面に切り替わります。完了には20分～30分程度時間がかかりますので予めご了承ください。



## Fitbitの表示



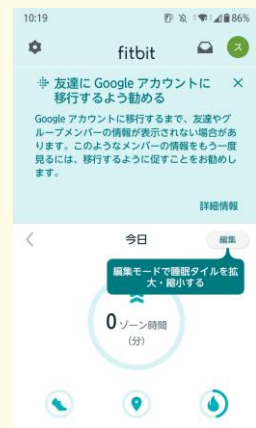
# 最後の手順です

## 31. 順に「次へ」を押します。 **続いてP42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

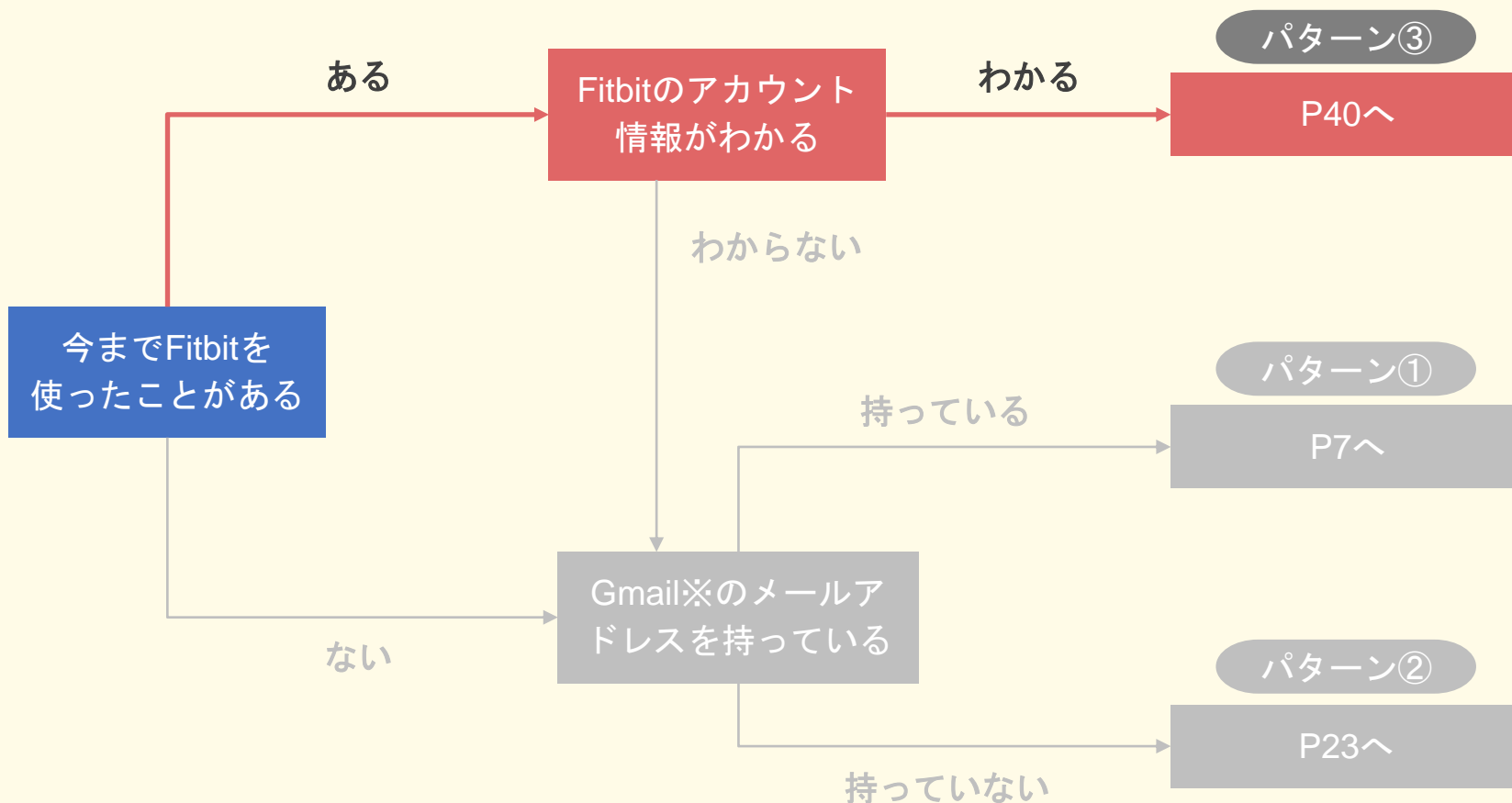
※Fitbitの機種によって、上記案内が表示されない場合がありますが、そのまま進んで頂いて構いません。



この画面が表示されれば設定は、完了です!

# 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 40

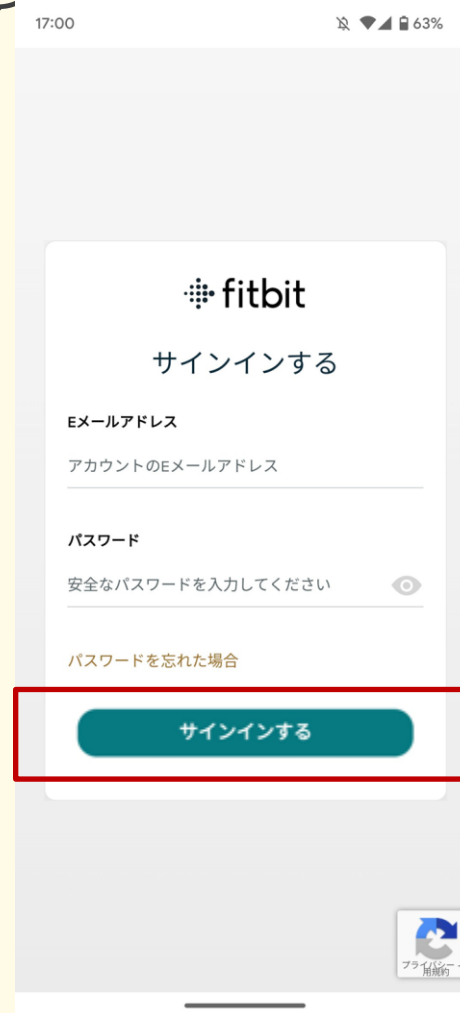
# Fitbitアカウントでログインする

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。

ログインできたらP12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

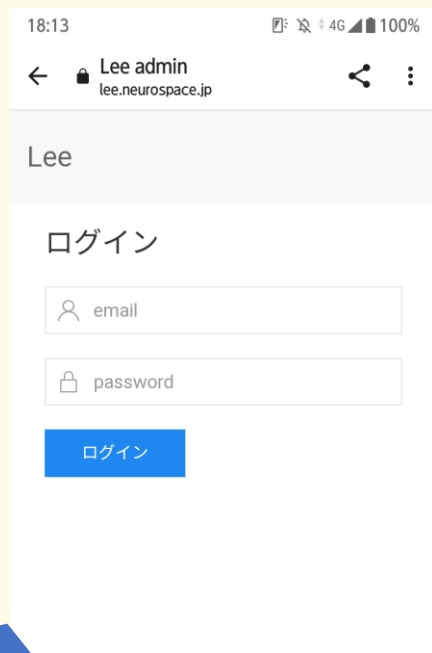
3

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>



18:13 Lee admin  
lee.neurospace.jp

Lee

ログイン

email

password

ログイン

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。



18:14 lee.neurospace.jp/login

Lee

ログイン

nsfitbit0003@gmail.com

.....

ログイン

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）からお試してください。

# 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からお試してください。

# 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

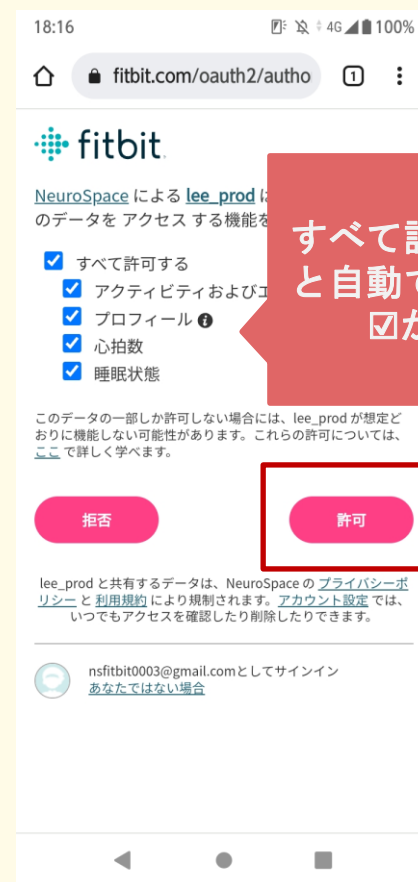
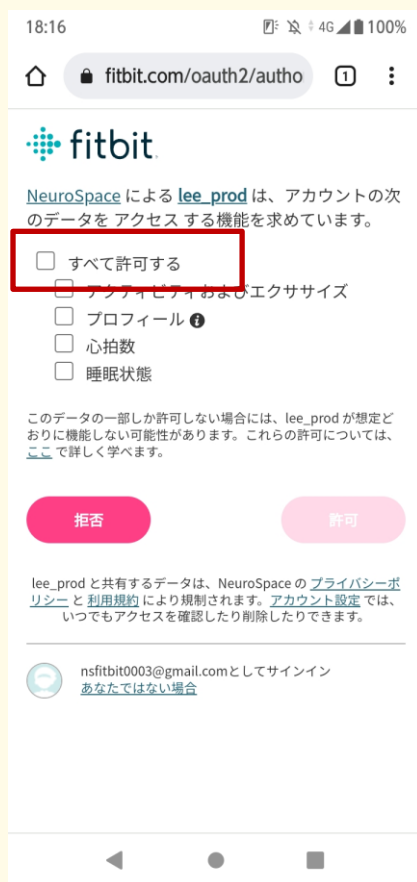


# ニューロスペースシステムとのデータ連携

## 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アプリよりご確認下さい。

# 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



# 昨夜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



# 昨夜の睡眠データを確認する

5. 昨夜の睡眠を確認するために、  
今日のグラフを押します

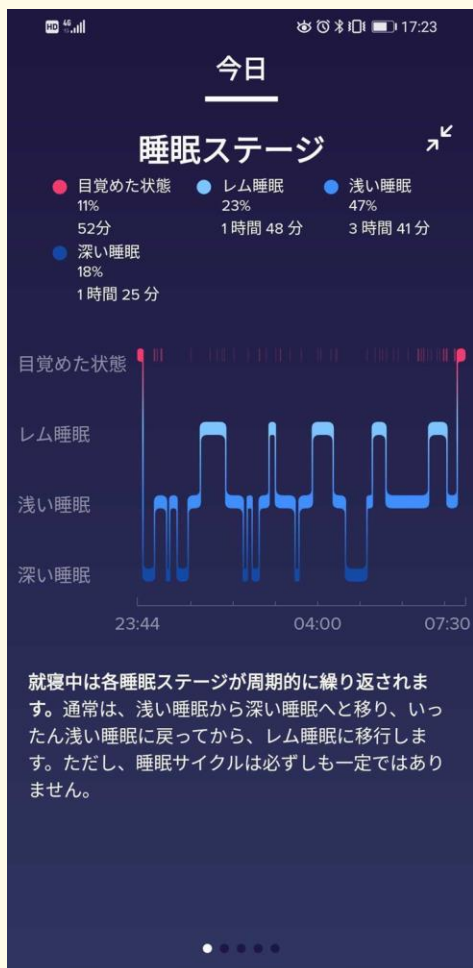


6. 睡眠スコアと睡眠ステージを表す  
グラフが表示されます



# 昨夜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。

# 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

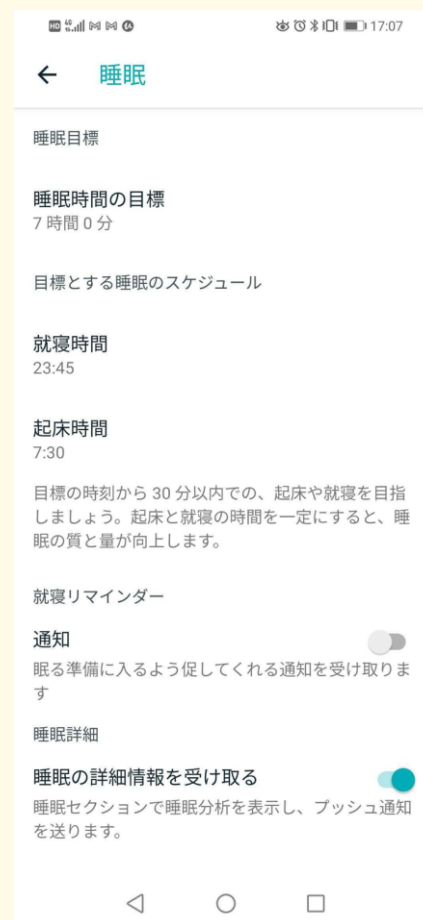


# 睡眠に関する設定を変更する

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 3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

→Inspire3の最初の画面を下に5回スワイプする（画面は上方向に移動します）

→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**

③心拍数測定設定が「オン」になっているか

→Inspire3の最初の画面を下へスワイプ

→設定アプリ

→「心拍数オン」に設定変更

※青い点が右側にあればOKです。

# 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、

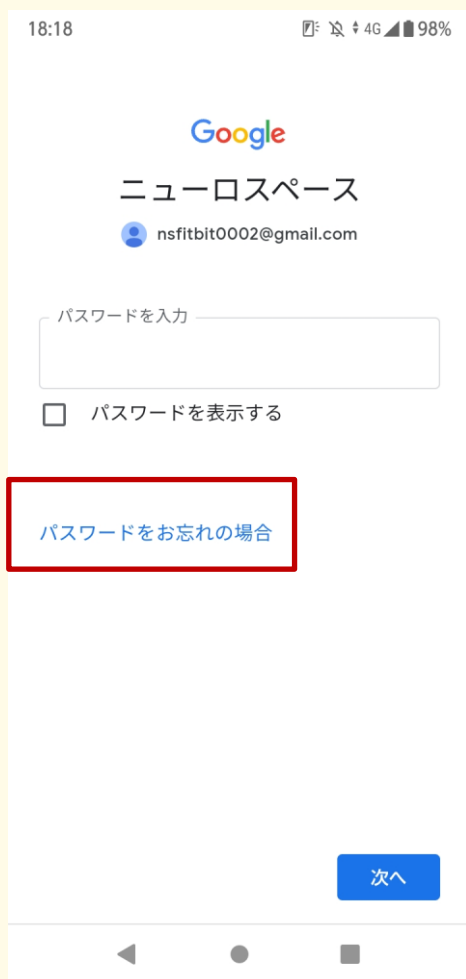
本文に会社名、お名前、お問い合わせ内容等をお書きください。

# トラブルシューティング①

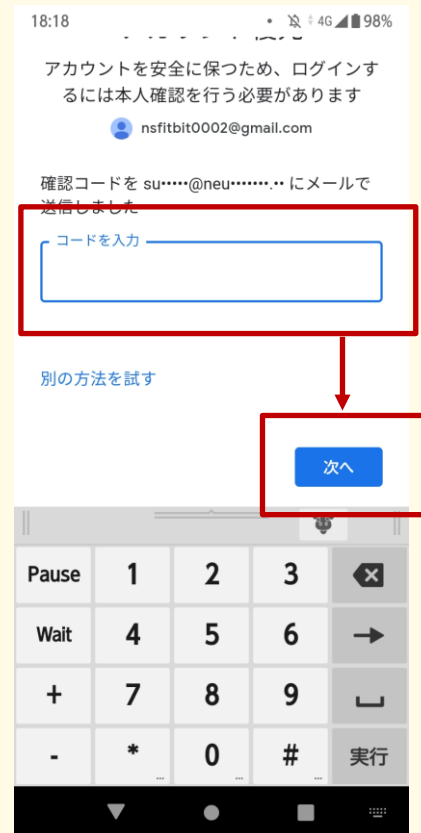
## Googleのパスワードを忘れた場合

# 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、  
パスコ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  
電話番号にパスコードを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

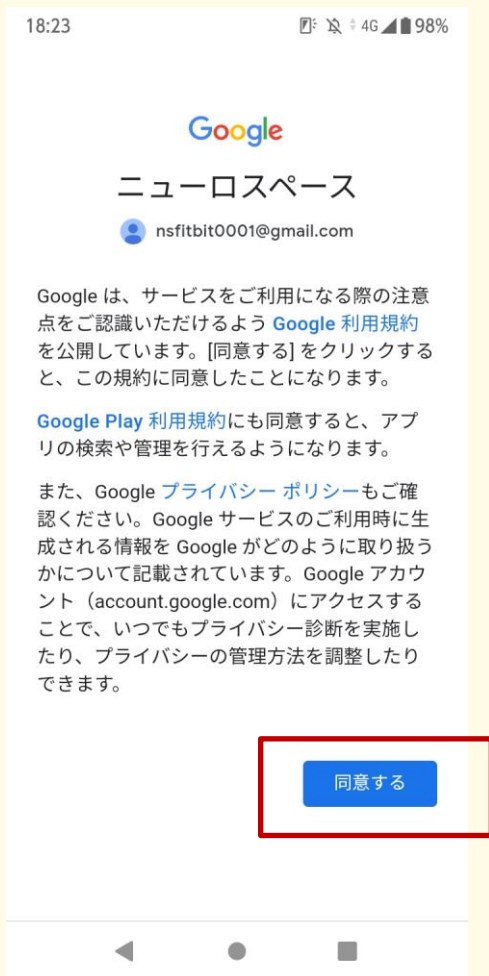


4. 任意のパスワードを設定し「パスワードを保存」。その後の画面で「パスワードを変更」を押します



# 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

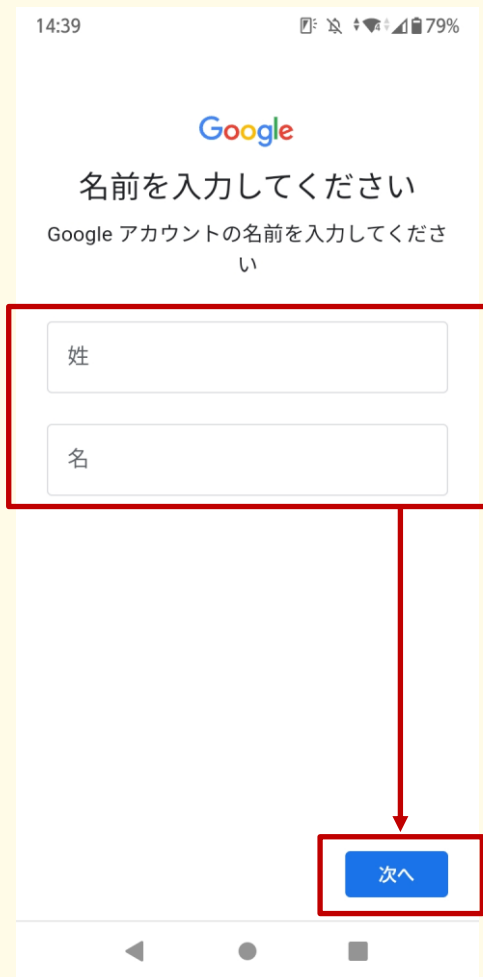


2. Googleメールアドレスを作成した時に設定した電話番号またはメールアドレスを入力します



# 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。

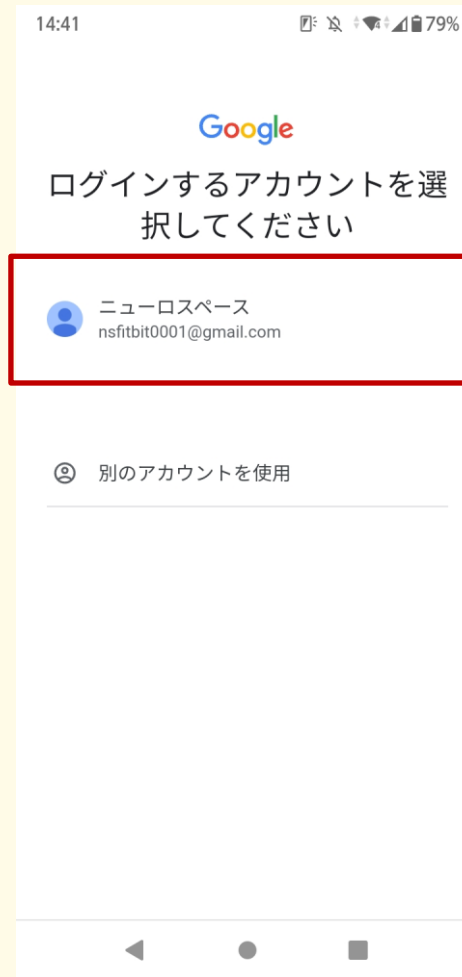
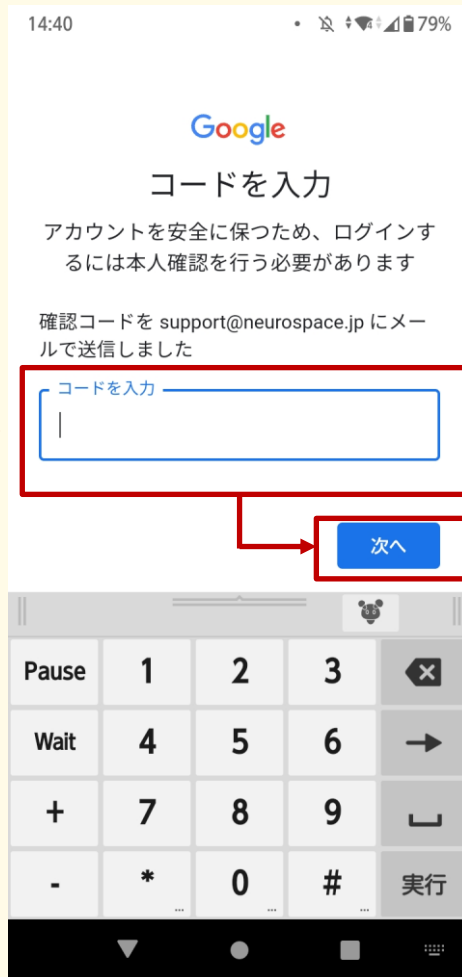
**878610**

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

