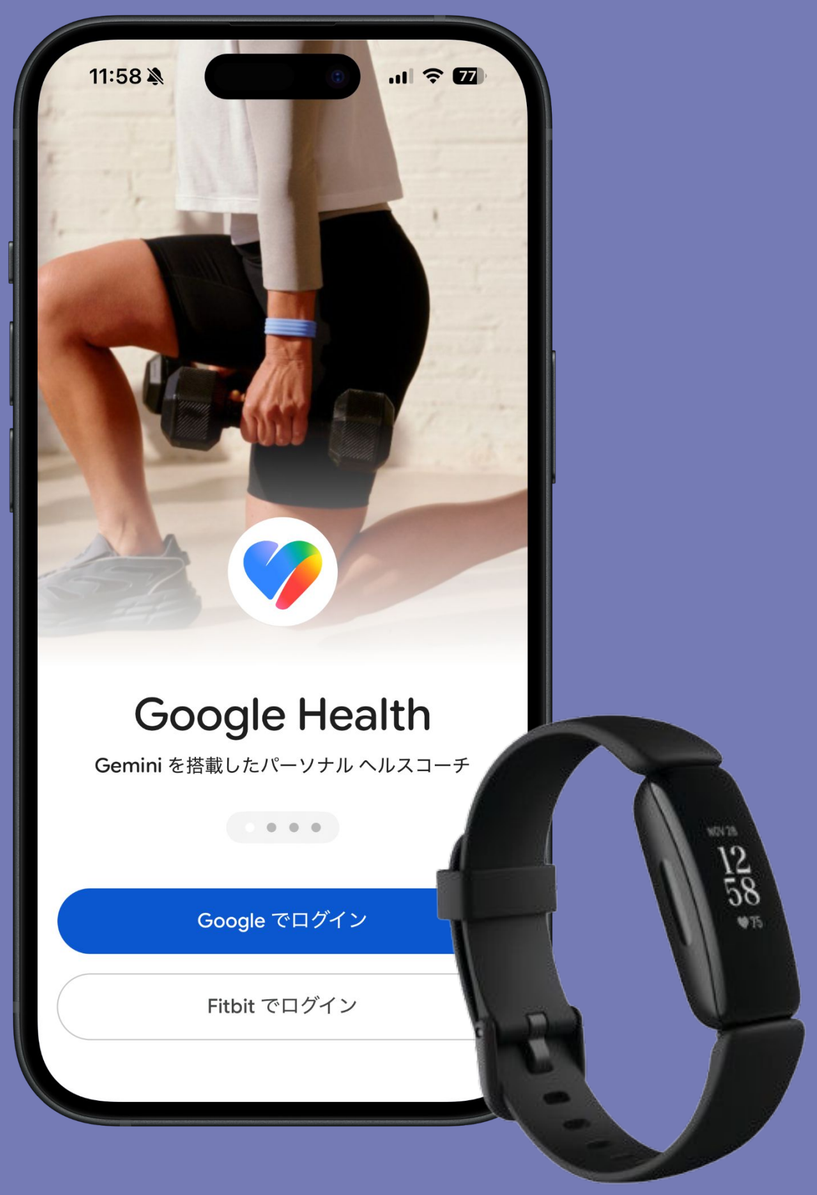
- 睡眠改善プログラム -

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.

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、Fitbitの初期設定とデータ連携を進めましょう。

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

➔ P3へ進む

✔ 以前からFitbitを使っている方

（Gmailで登録している方）

➔ P5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）

➔ P6へ進む

📌 設定完了後は、P7「STEP3 データ連携」へお進みください。

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。

Fitbit本体は、初回研修当日に配布いたします。Google Healthアプリとのペアリング方法については、後日、別途ご案内いたします。

なお、初回研修を欠席された方には、後日、貴社の窓口ご担当者様を通じてFitbit本体をお渡しいたします。

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. 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

3. 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

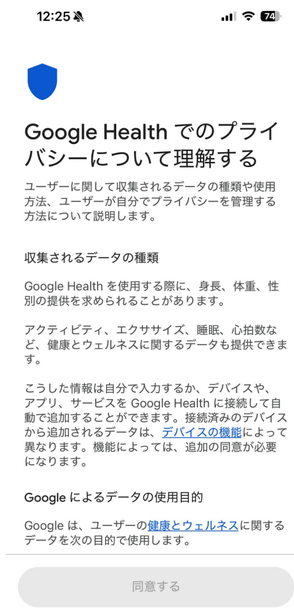




取得したGmail、またはご自身のGoogleアカウントでログインしてください。

⚠ **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。

機種選択の画面になりましたら、機種は選ばずに、そのままアプリ画面を閉じて（ホーム画面に戻って）ください。

📌 **上記の設定が完了した方は、P7「STEP3 データ連携」へお進みください。**

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、P6をご確認ください。

📌 上記2点の確認が完了した方は、P7「STEP3 データ連携」へお進みください。

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**「STEP3 データ連携」**を行うと、**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**

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。**

📌 **Googleアカウントへの移行が完了した方は、P7「STEP3 データ連携」へお進みください。**

STEP3 データ連携（重要）

計測した睡眠データを本プログラムで活用するため、データ連携のお手続きをお願いします。

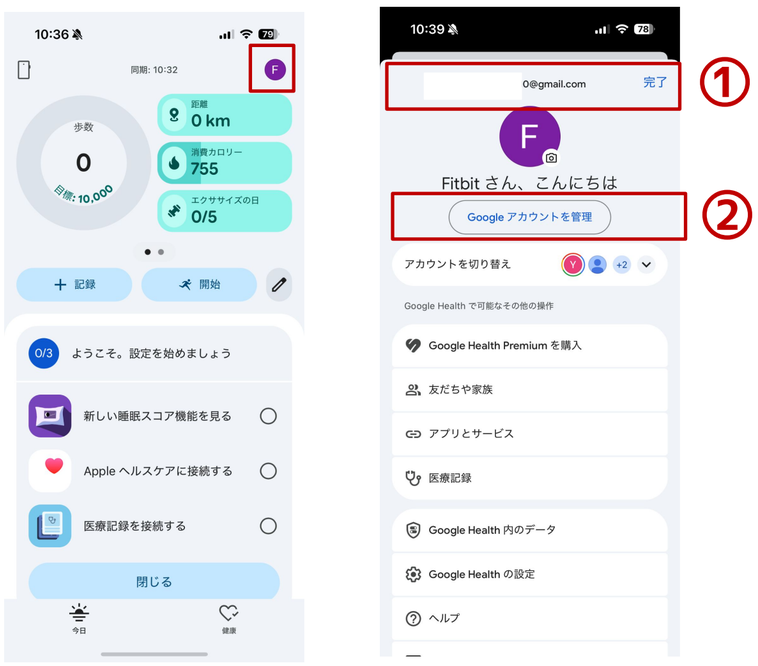
この手続きが完了しないと、弊社側で睡眠データを確認できません。

必ずご対応ください。

連携時には、2種類のログイン画面が表示されます。
それぞれ入力する内容が異なりますので、ご注意ください。

- **ログイン①** ニューロスペースから届いたメール記載のID・パスワード
- **ログイン②** Google Healthアプリに登録しているGoogleアカウント(Gmailアドレス)

1. Google Health登録アドレスの再確認



データ連携では、Google Healthアプリに登録されているGmailアドレスを使用します。

連携手続きを始める前に、必ず登録アドレスをご確認ください。

※ P5で確認済みの方も、連携前にもう一度ご確認ください。

確認方法

① Google Healthアプリ右上のプロフィールアイコンを押します。
② 登録されているGmailアドレスをご確認ください。

📌 次の手順では、必ずこのGmailアドレスでログインしてください。

2. データ連携を行う

データ連携を行います。

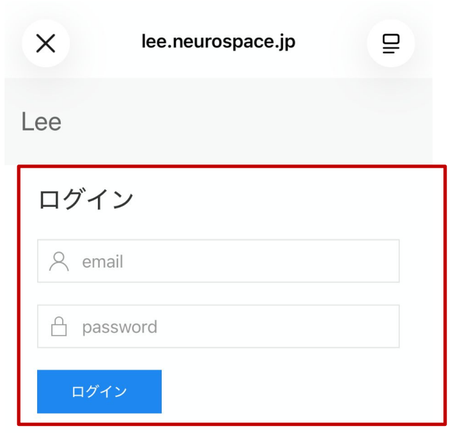
① 連携画面へアクセス



https://lee.neurospace.jp/login

上記QRコードまたはURLを開きます。

② ログイン①（ニューロスペースID）



※ ここで入力するのは、Google HealthアプリのGmailアドレスではありません。

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・パスワード

を入力し、「ログイン」を押します。

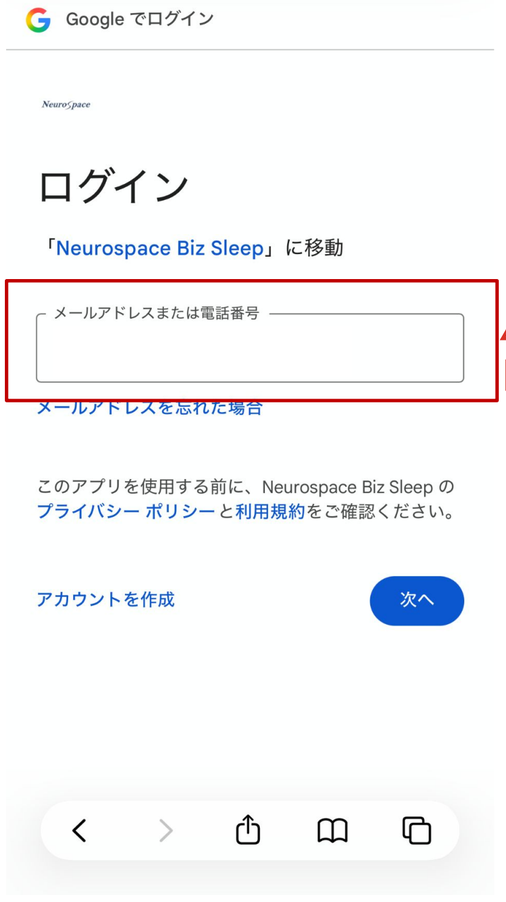
2. データ連携を行う

③ 連携するを押す



ログイン後、画面内の「Google Healthで連携する」を押してください。

④ ログイン②（Googleアカウント）



⚠ 必ずP7で確認したGmailアドレスでログインしてください。

ログイン画面が表示されます。先ほど確認したGoogle Health登録済みのGmailアドレスでログインしてください。

⚠ 重要：Googleアカウントの確認

必ずP7で確認したGmailアドレスでログインしてください。

別のGoogleアカウントでログインすると、睡眠データが連携されません。

⚠ その他の注意事項

※ 2段階認証を設定している場合は、本人確認の画面が表示されることがあります。画面の案内に沿ってお進みください。

※ 「このGoogleアカウントではFitbitを使用できません」と表示された場合は、別の端末でお試しください。

⑤ Googleアカウントを確認



「Neurospace Biz Sleepにログイン」の画面で、Googleアカウントが表示されます。確認の上、「次へ」を押してください。

2. データ連携を行う

⑥ 睡眠データの参照にチェック



⬅ ⚠ここにチェック

⚠重要：必ずチェックを入れてください。

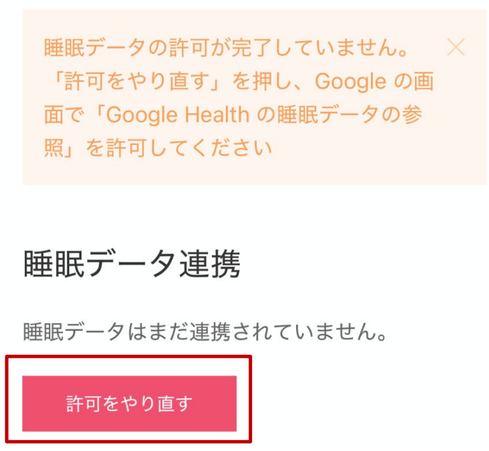
「Google Healthの睡眠データの参照」にチェックを入れてから、

「次へ」を押してください。

チェックを入れずに進むと、弊社に睡眠データが届きません。

※チェックを入れ忘れた場合

次の画面で「許可をやり直す」を押し、再度連携してください。



⑦ 連携完了



「Google Health連携が完了しました」と表示されたことを確認してください。

表示されたら、🎉**データ連携は完了です。**

「ログアウト」を押してください。

📱 **睡眠データはGoogle Healthアプリでご確認ください。**

困ったとき・FAQ

設定・連携でお困りの際は、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。

② データ連携ができない

Q. Lee画面でログインできません

A. ニューロスペースから届いたメール記載のID・PWをご入力ください。

Google HealthのGmailではありません。

Q. Googleログイン後にエラーになります

A. Google Health登録済みGmailでログインしてください。

別のGmailだと連携できません。

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. 端末のセキュリティ設定の影響の可能性があります。
別の端末（個人PC・スマートフォン）でお試しください。