- 睡眠改善プログラム -

Fitbit計測マニュアル

毎晩計測して、自分の睡眠を見てみましょう



2026年8月

株式会社ニューロスペース

Copyright © NeuroSpace. All rights reserved.

計測方法

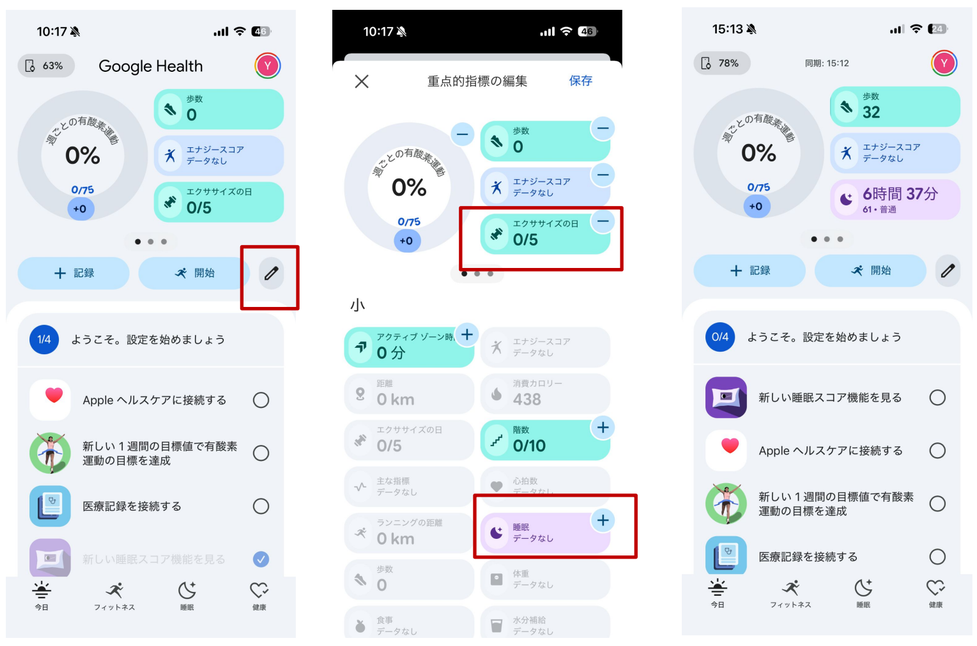
初期設定が完了したら、今夜から睡眠計測を始めましょう。
毎朝起床後はGoogle Healthアプリで結果を確認してください。

※ 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。

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。

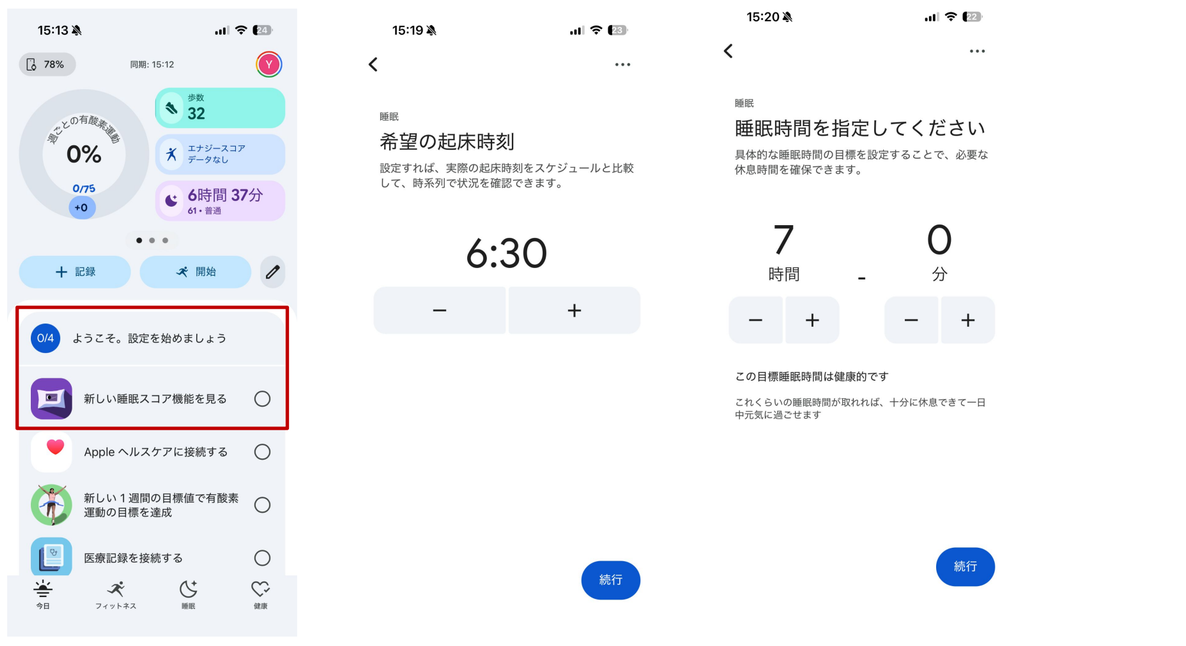
① 睡眠画面を表示する



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P5(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

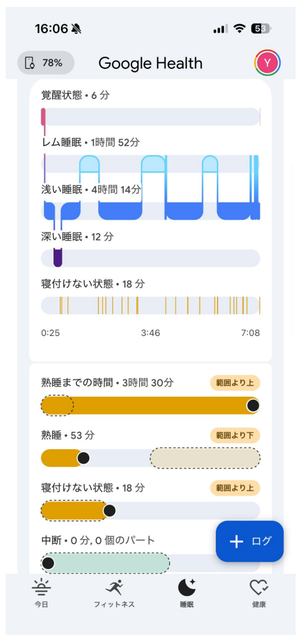
25%: 心拍数の変化

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

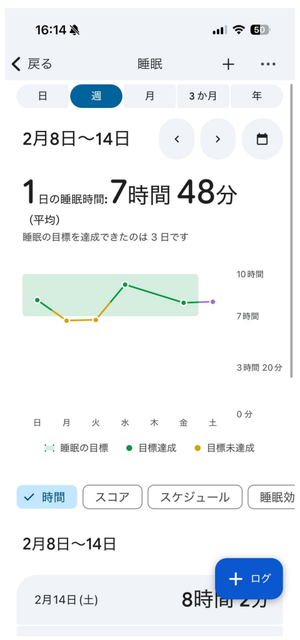
※スコアに一喜一憂しがちですがあくまで参考程度に留めましょう

📌 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。

困ったとき・FAQ

① 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]

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

② 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. P5「緑色の光が出ているか」をご確認ください。