

Fitbitセットアップマニュアル



2025年6月

江戸川区 快眠健診事業 受託企業

株式会社ニューロスペース

快眠健診事業

快眠健診事業では腕時計型の睡眠計測デバイス(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、事業への参加にあたり必要な初期設定をご案内します。「4.Fitbitアプリの設定」と「5.データベースとの連携」の2つが完了し、全ての初期設定が完了となりますので、最後のページまでご確認をお願いします。

初期設定

1.Gmailの取得

GmailとはGoogleで提供しているメール（*****@gmail.com）です。以下QRコードからGmailを取得してください。

※すでにGmailをお持ちの方は、この手順はスキップください。



<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。

iPhoneの方はこちらから

Androidの方はこちらから



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



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

4. Fitbitアプリの設定

インストールしたFitbit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がスマートフォンの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)でログインを進めます。

※すでにGmailをお持ちの方は、ご自身のGmailでログインください。

デバイスの選択



「新規ユーザーとして続行する」から基本的には画面の案内に沿って進め、「デバイスを追加」の画面から、「Inspire3」を選択し、セットアップへ進みます。

ここで「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、「アプリの使用時のみ」を押しします。

※この手順は表示されない場合もあります。

その後、「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。

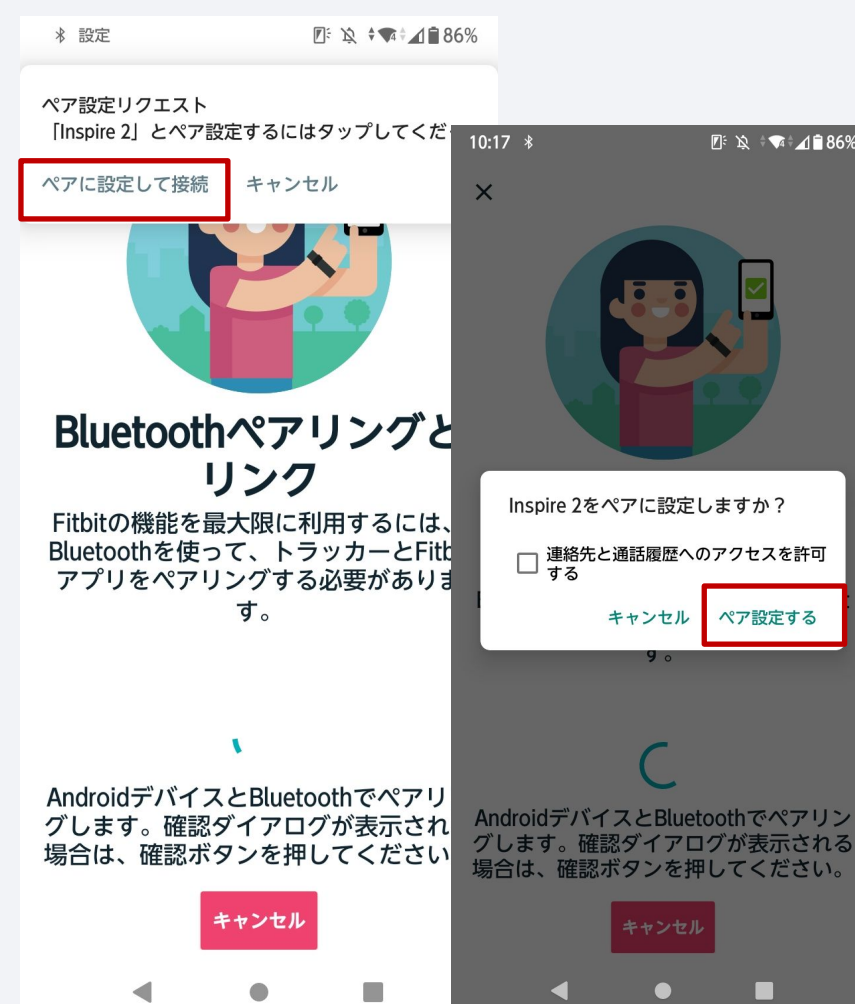
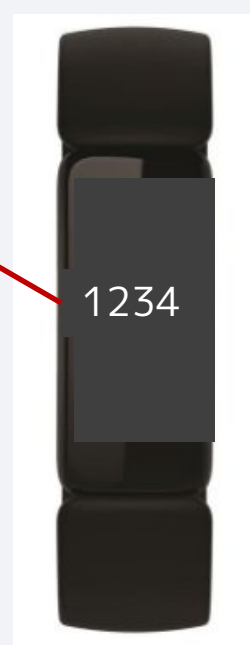
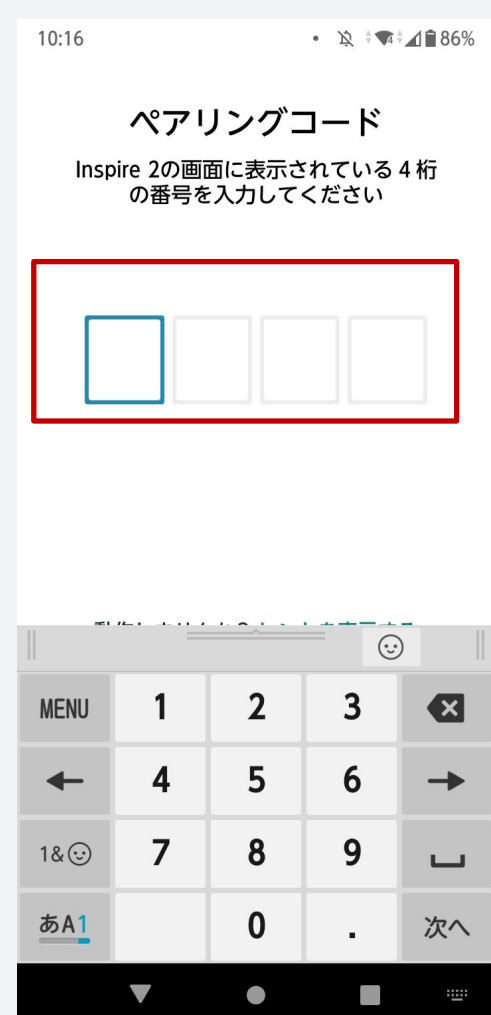
※この手順は表示されない場合もあります。

4. Fitbitアプリの設定

インストールしたFitbit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がスマートフォンの画面に沿ってお進みください。

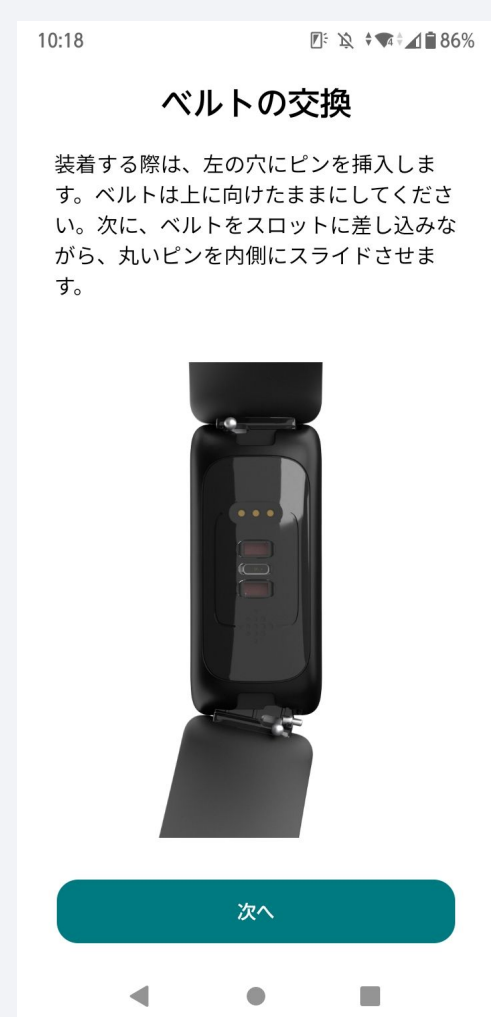
ペアリング



デバイスに4桁の番号が表示されたら、その番号をアプリに入力し、デバイスとアプリを繋がります。

「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。

※この手順は表示されない場合もあります。



画面に沿って進み「完了」が出たら終了です。

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。

5.データベースとの連携

最後はデータベースと繋がります。

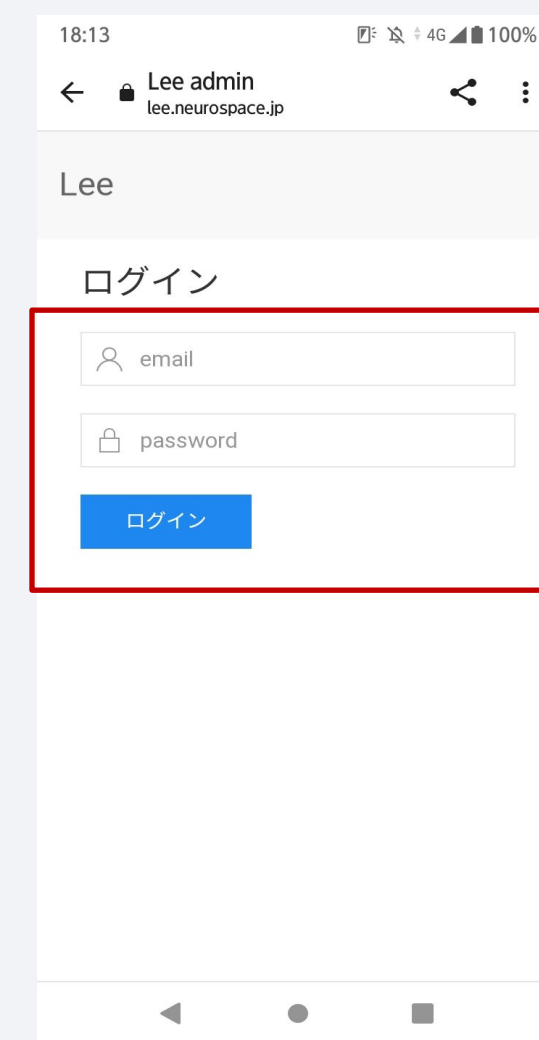
連携画面にアクセス



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

上記QRコードまたはURLを開きます。

ログイン



以下のメールアドレス/パスワードでログインします。

連携



「連携する」ボタンを押し
「Googleで続ける」を押した後
1で取得したGmail (Fitbitアプリ
のログイン時に使用したGmail)で
ログインを進めます。

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
策の可能性があります。

別の端末 (パソコンやスマートフォン) で再度
上記の連携画面にアクセスしてください。

「すべて許可する」にチェックをいれ
「許可」を押します。

「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。

※こちらのページは最初の設定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。

睡眠計測

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。

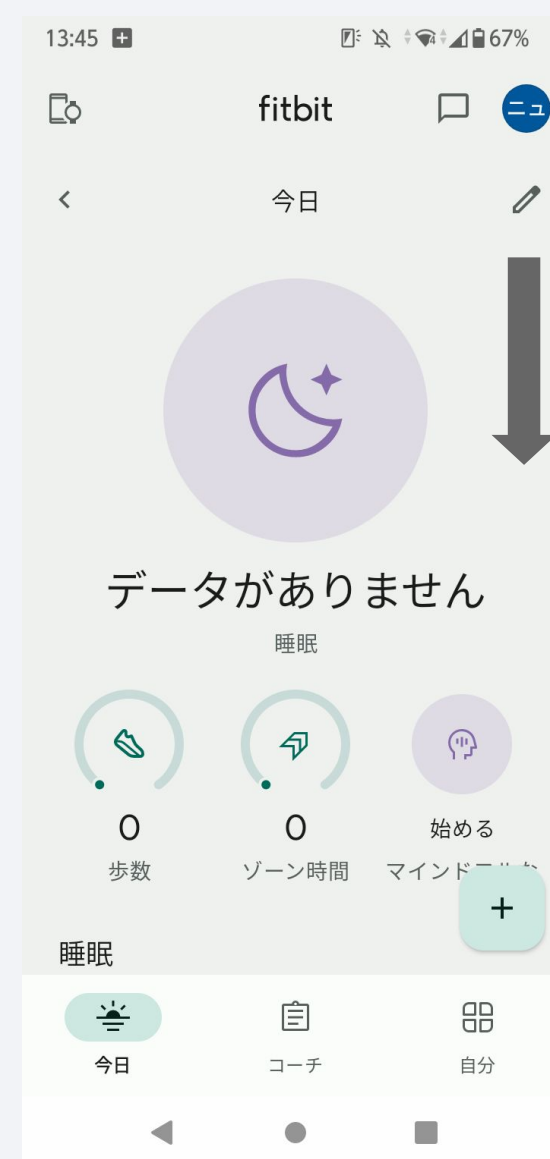
1. 装着して就寝

腕につけて就寝しましょう。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。



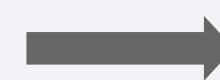
2. 起床後に同期

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。



3. データチェック

お月様のマークを押すと、昨晚の睡眠スコアとグラフが表示されるのでチェックしましょう。



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。

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。

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。

データベースとの連携時

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: 本マニュアルに記載のメールアドレス/パスワードでログインください。
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/パスワードを入力してください。本マニュアルに記載のメールアドレス/パスワードではありませんのでご注意ください。

睡眠計測時

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。
次ページ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計測2日目からとなります。計測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ているようにしてください。

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。
※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。
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？」
https://help.fitbit.com/articles/ja/Help_article/1314.htm

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Inspire3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P3~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 https://help.fitbit.com/articles/ja/Help_article/1866.htm

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**
1. 計測デバイスの画面を下へスワイプ
 2. 「クリップで留めています」と表示されていたら、その画面をタップし上にスワイプ後「はい」をタップ
(「手首に装着」になっていたら問題ありません)

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. 上にスワイプし「心拍数」の画面でグレーの丸が表示されていたら画面をタップし青丸に変更
(心拍数の画面で青丸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。
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：「睡眠の設定の通常と高感度ではどう違いますか？」
https://help.fitbit.com/articles/ja/Help_article/1314.htm

ご不明な点がございましたら、以下の問合せ窓口（メール）へご連絡ください。

株式会社ニューロスペース問合せ窓口 support@neurospace.jp

* メール件名に「江戸川区・問合せ」と記載し、メール本文に「氏名」「問合せ内容」を記載ください。

* 電話でのサポートを希望される場合は、その旨もご連絡ください。