

Fitbit計測マニュアル



2024年12月

株式会社ニューロスペース

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

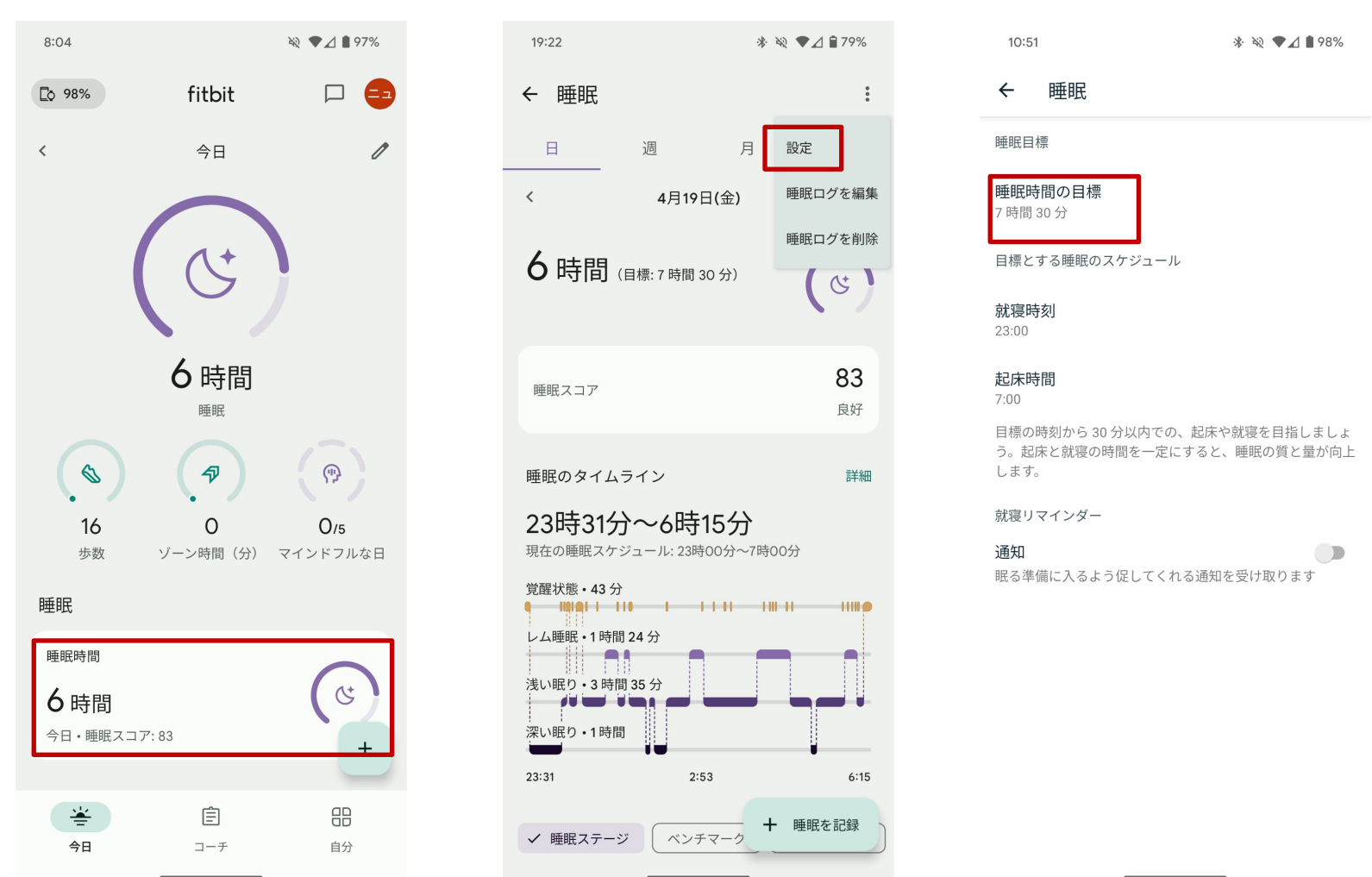
初期画面は運動が表示されています。睡眠が表示されるように編集しましょう。

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[P6\(緑色の光がでているか\)](#)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

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。[P6](#)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ている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: [P6「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。
(ペアリングの詳しい方法はFitbitペアリングマニュアルをご参照ください)
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。