- 睡眠改善プログラム -

Fitbitペアリングマニュアル

研修当日に、Fitbitの設定を進めましょう



2026年10月

株式会社ニューロスペース

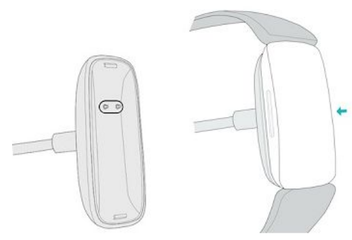
Copyright © NeuroSpace. All rights reserved.

デバイスとアプリのペアリング

1. 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

2. デバイスの選択

アプリを開き、デバイスを選択します。

※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。

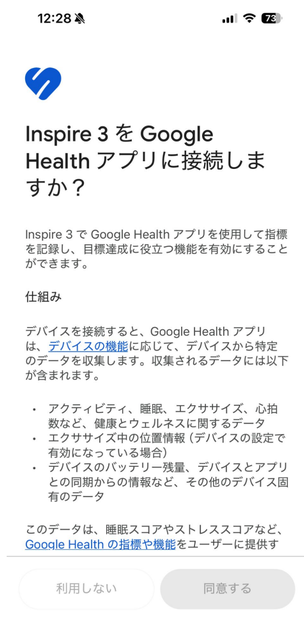
① デバイスの追加



「Fitbit、スマートウオッチ、トラッカー、または体重計を接続する」を押し、ご利用の機種を選択してください。

② セットアップを開始





「セットアップを開始」を押し、デバイスとアプリの接続に同意して進めてください。

設定途中で以下の表示が出た場合は、すべて許可してください。

✔ BluetoothをONにする

✔ 位置情報へのアクセスを許可する

✔ 連絡先情報のアクセスを許可する



3. ペアリング

Google Healthアプリを開き、画面の案内に沿ってデバイスと接続します。

③ ペアリング











📌 接続まで1～3分ほどかかる場合があります。そのままお待ちください。

デバイスに数字が表示されたら、アプリに同じ数字を入力してください。

📌「Let's get you the latest version」と表示された場合は、そのまま更新してください。

⏳ 更新には20～30分ほどかかる場合があります。

「~をペア設定しますか」という画面が表示されたら、「ペア設定する」 を押してください。

④ チュートリアル～完了









チュートリアルの画面に沿って進んでください。

途中で「ヘルスコーチングを無料でご利用いただけます」といった画面が表示された場合は「利用しない」を選択してください。

🎉 ホーム画面に本日のデータ画面が表示されたら、設定完了です。