



Fitbit 血中酸素ウェルネス ユーザーマニユ  
アル

バージョン L

129-0602-01

2021年3月1日

# 目次

---

目次	2
用語集	3
使用目的	4
製品説明	4
期待	4
一般的な警告と注意事項	5
取扱説明書	5
Fitbit デバイスに血中酸素ウェルネストラッキング機能を追加する	5
Ionic、Sense、Versa シリーズ	5
Charge 4	6
デバイスで直近の安静時の平均血中酸素ウェルネス値を確認する	7
Ionic、Sense、Versa シリーズ	7
Charge 4	7
Fitbit アプリで血中酸素ウェルネスの傾向を追跡する	7
Fitbit デバイスから血中酸素ウェルネストラッキング機能を削除する	8
Ionic、Sense、Versa シリーズ	8
Charge 4	9
トラブルシューティング	9
追加情報	10
血中酸素ウェルネスとは何ですか？	10
血中酸素ウェルネスはどのように測定するのですか？	10
血中酸素ウェルネス値について知っておくべきことは何ですか？	10
どうして私の血中酸素ウェルネス値は低かったのですか？	10
利用規約	11
ユーザー支援情報	11

# 用語集

---

## B

---

### 血中酸素ウェルネス

血中酸素ウェルネスの測定は、何パーセントの血液が酸素で飽和しているかを測ります。

## 使用目的

---

Fitbit 血中酸素ウェルネス機能（「Fitbit 血中酸素ウェルネス」）は、スタンドアローンソフトウェアの一般的な健康製品です。この機能は、直近の睡眠中に測定された血中酸素ウェルネスの平均値をユーザに表示することを目的としています。情報は、手首に着用した Fitbit デバイスまたは接続したモバイルデバイスに表示されます。

Fitbit 血中酸素ウェルネスは、一般的な健康維持を目的とした店頭（OTC）用製品です。血中酸素ウェルネス値のリアルタイムまたは継続的なモニタリングを目的としたものではありません。Fitbit 血中酸素ウェルネスは、医療での使用を目的としたものではなく、また、病気や状態の診断、治療、治癒、予防を目的としたものでもありません。

## 製品説明

---

Fitbit 血中酸素ウェルネスは、フォトプレチスモグラフィ（PPG）センサーを備えた一般消費者向け Fitbit デバイスのデータを利用する、スタンドアローンソフトウェアの一般的な健康製品です。PPG は、赤色 LED と赤外線 LED を使用して皮膚に光を照射します。その反射光を測定し、PPG データを取得します。このセンサーは、心拍数測定、睡眠トラッキング、フィットネス・スマートウォッチに見られる他の一般的な健康機能など、健康維持目的全般で広く使用されています。Fitbit 血中酸素ウェルネスソフトウェアは、PPG センサーから得られたデータを用いて睡眠中の血中酸素濃度を推定する、スタンドアローンソフトウェア製品です。

Fitbit 血中酸素ウェルネスは、Fitbit Charge 4、Fitbit Ionic、Fitbit Sense、Fitbit Versa シリーズのセンサーを使用して、睡眠中の血中酸素ウェルネスの平均値と範囲を推定します。血中酸素ウェルネスの文字盤またはアプリをインストールし、対応するデバイスを着用して眠りにつきます。起床後にデバイスを同期すると、デバイスに血中酸素ウェルネスデータが表示されます。また、スマートフォンの Fitbit アプリの [健康の指標] タイルで、血中酸素ウェルネスの傾向を確認することもできます。[健康の指標] タイルは、Fitbit Charge 4、Fitbit Sense、Fitbit Versa 2、Fitbit Versa 3 で利用できます。過去のデータを表示するには、Fitbit Premium にアップグレードしてください。その他のデバイスの場合、健康の指標データを表示するには Fitbit Premium サブスクリプションが必要です。詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

## 期待

---

Fitbit 血中酸素ウェルネスは、睡眠中に検出された血中酸素ウェルネスの割合を平均値で表示します。また、Ionic、Sense、Versa シリーズで利用可能な特定の文字盤は、血中酸素ウェルネスの範囲を表示することもできます。Fitbit 血中酸素ウェルネス値の範囲は、80～100%です。

Fitbit 血中酸素ウェルネスは、80%未満の血中酸素ウェルネス値を測定したり、表示したりしません。80%未満の測定値は「<80%」と表示されます。

Fitbit 血中酸素ウェルネスデータは、健康的なライフスタイルをサポートし、維持するための一般的な健康利用を目的としています。Fitbit 血中酸素ウェルネスデータは医療目的を意図したものではなく、いかなる病気や状態の診断、治療、治癒、予防を目的としたものでもありません。Fitbit 血中酸素ウェルネスが提供するデータは、血中酸素飽和レベルにより近くなるよう意図していますが、正確ではない可能性があります。医療目的で Fitbit デバイスの血中酸素ウェルネスを使用したり、判断に利用しないようにしてください。

## 一般的な警告と注意事項

---

在宅酸素療法、CPAP 装置、ネブライザーなど、医師から処方された治療の代わりに本製品を使用しないでください。

資格のある医療専門家に相談することなく、本製品のみに基づいて解釈したり、臨床処置を講じたりしないでください。Fitbit 血中酸素ウェルネスデータは医療目的を意図したものではなく、いかなる病気や状態の診断、治療、治癒、予防を目的としたものでもありません。

## 取扱説明書

---

### Fitbit デバイスに血中酸素ウェルネストラッキング機能を追加する


血中酸素ウェルネスデータを収集する際は、Fitbit デバイスをより頻繁に充電する必要があるかもしれません。

---

血中酸素ウェルネスデータを収集するには、血中酸素ウェルネス文字盤（Ionic、Sense、Versa シリーズで利用可能）または血中酸素ウェルネスアプリ（Charge 4、Sense、Versa 3 で利用可能）をインストールします。Fitbit 血中酸素ウェルネスが利用可能かどうかについては、[fitbit.com](https://www.fitbit.com) をご覧ください。

#### Ionic、Sense、Versa シリーズ

血中酸素ウェルネス文字盤をインストールするには：

1. Fitbit デバイスを近くに置いて、Fitbit アプリの [今日] タブ  > プロフィール写真 > デバイス画像をタップします。
2. [時計の文字盤] > [すべての時計] をタップします。



3. **血中酸素ウェルネス** 文字盤のカテゴリーを探します。見つけるには上にスワイプする必要があるかもしれません。[すべて表示]をタップすると、利用可能な文字盤の完全なリストが表示されます。
4. インストールする文字盤 > [選択] > [インストール] をタップしてインストールします。

現時点では、血中酸素ウェルネスの文字盤は、一部の国でのみご利用いただけます。文字盤ギャラリーに表示されない場合は、お住まいの地域ではご利用いただけません。

Fitbit デバイスに血中酸素ウェルネス文字盤を追加する際に問題が発生した場合は：

- 最新バージョンの **Fitbit OS** が動作するように、ウォッチをアップデートしたことを確認してください。最新のデバイスアップデートを確認するには、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。
- スマートフォンの **Fitbit アプリ** を、バージョン **3.29** 以降にアップデートしたことを確認してください。最新の **Fitbit アプリ** のアップデートを確認するには、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。詳細については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

血中酸素ウェルネスアプリをインストールするには（Sense と Versa 3 のみ）：


1. Fitbit デバイスを近くに置いて、Fitbit アプリの [今日] タブ  > プロフィール写真 > デバイス画像をタップします。
2. アプリをタップ > すべてのアプリ。
3. [虫眼鏡アイコン]  をタップして、「血中酸素ウェルネス Tracker」を検索します。
4. 検索結果から、[血中酸素ウェルネス Tracker] > [インストール] をタップします。

このアプリは、ウォッチには表示されませんのでご注意ください。このアプリは、血中酸素ウェルネスデータをバックグラウンドで追跡するので、血中酸素ウェルネス文字盤を使わずに Fitbit アプリで結果を表示することができます。

## Charge 4

トラッカーを最新バージョンにアップデートすると、Fitbit 血中酸素ウェルネスが特定の地域のユーザー向けに自動的に追加されます。トラッカーのアップデートについては、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

デバイスから血中酸素ウェルネス機能を削除した場合は、スマートフォンの Fitbit アプリに再インストールしてください。

1. Fitbit デバイスを近くに置いて、Fitbit アプリの [今日] タブ  > プロフィール写真 > デバイス画像をタップします。
2. アプリをタップ > すべてのアプリ。
3. アプリのリストから、[血中酸素ウェルネス] > [インストール] をタップします。

## デバイスで直近の安静時の平均血中酸素ウェルネス値を確認する

### Ionic、Sense、Versa シリーズ

1. Fitbit デバイスを着用したままで就寝して、同期してください。
2. 文字盤をチェックして、安静時の血中酸素ウェルネスの平均値と範囲を確認します。なお、Fitbit デバイスでデータを表示するには、血中酸素ウェルネスの文字盤をインストールする必要があります。

デバイスを同期した後、血中酸素ウェルネス値が表示されるまでに 1 時間ほどかかる場合があります。

### Charge 4

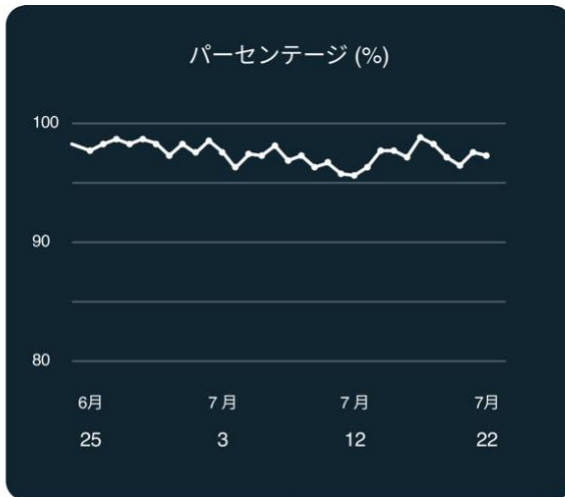
1. Fitbit デバイスを着用したまま就寝します。デバイスの裏面が皮膚に接触するように、デバイスをしっかりと着用してください。
2. 朝、文字盤から上にスワイプします。[血中酸素ウェルネス] タイルで、安静時の平均血中酸素ウェルネス値を確認します。

起床後、血中酸素ウェルネス値が表示されるまでに 1 時間ほどかかる場合があります。

## Fitbit アプリで血中酸素ウェルネスの傾向を追跡する

Fitbit アプリの [健康の指標] タイルで、血中酸素ウェルネスの傾向を確認します。[健康の指標] タイルは、Fitbit Charge 4、Fitbit Sense、Fitbit Versa 2、Fitbit Versa 3 で利用できます。過去のデータを表示するには、Fitbit Premium にアップグレードしてください。その他のデバイスの場合、健康の指標データを表示するには Fitbit Premium サブスクリプションが必要です。

1. 夜寝るときも含めて、少なくとも丸 1 日はデバイスを着用してください。
2. 朝、Fitbit アプリを開き、[健康の指標] タイルをタップします。
3. 上にスワイプして、[血中酸素ウェルネス] タイルを見つけます。




このグラフは夜間の平均SpO2を示しています。Fitbitデバイスでは80%未満のSpO2レベルは測定されません。グラフで80%未満の測定値は、80%のライン上で「<80」と表示されます。

Ionic、Versa、Versa Lite Edition、Versa 2 の場合、血中酸素ウェルネスの文字盤を使用した場合にのみ血中酸素ウェルネスデータが収集されますのでご注意ください。Sense と Versa 3 のユーザーは、血中酸素ウェルネスの文字盤または血中酸素ウェルネスアプリのどちらかをインストールして、血中酸素ウェルネスデータを収集することができます。Charge 4 のユーザーは、血中酸素ウェルネスアプリをインストールする必要があります。

## Fitbit デバイスから血中酸素ウェルネストラッキング機能を削除する


### Ionic、Sense、Versa シリーズ

血中酸素ウェルネストラッキングを削除するには、文字盤を血中酸素ウェルネスの文字盤カテゴリのリストに入っていない文字盤に変更します：


1. デバイスを近くに置いて、Fitbit アプリで [今日] タブ  > プロフィール写真 > デバイス画像をタップします。
2. [時計の文字盤] > [すべての時計] をタップします。
3. 利用可能な文字盤を探します。希望する文字盤をタップし、[選択] をタップしてインストールします。

Sense と Versa 3 のユーザーは、血中酸素ウェルネスアプリもアンインストールする必要があります：



1. デバイスを近くに置いて、Fitbit アプリで [今日] タブ  > プロフィール写真 > デバイス画像をタップします。
2. [アプリ] > [血中酸素ウェルネス Tracker] > [削除] > [アンインストール] をタップします。

## Charge 4

1. デバイスを近くに置いて、Fitbit アプリで [今日] タブ  > プロフィール写真 > デバイス画像をタップします。
2. [アプリ] > [血中酸素ウェルネス] > [削除] > [アンインストール] をタップします。

## トラブルシューティング

文字盤に「血中酸素ウェルネスがインストールされていません」というメッセージが表示された場合は、血中酸素ウェルネス Tracker アプリをインストールしてください。手順については、[取扱説明書](#) をご覧ください。

文字盤または [血中酸素ウェルネス] タイルに破線が表示されている場合、血中酸素ウェルネスのデータを読み取れませんでした、というメッセージが表示されている場合、スマートフォンの Fitbit アプリの [健康の指標] タイルに欠落データがある場合は、以下の点に注意してください。

- お使いのデバイスが、過去にさかのぼって血中酸素ウェルネス値を測定することはできません。Fitbit 血中酸素ウェルネスの使用を開始すると、次の睡眠セッションが終わるまで破線が表示されます。
- 少なくとも 3 時間の質の高い睡眠をとる必要があります。データは、じっとしているときだけ収集されます。睡眠中にたくさん動いたり、睡眠セッションが短すぎたりすると、血中酸素ウェルネスのデータ収集が不十分になることがあります。
- Fitbit デバイスを充電して、睡眠中のデータを確実に収集できるようにします。血中酸素ウェルネスの文字盤やアプリを使用する際は、Fitbit デバイスをより頻繁に充電する必要があるかもしれませんのでご注意ください。
- 文字盤に血中酸素ウェルネスデータが表示される前に、お使いの Fitbit デバイスを Fitbit アプリと同期する必要があります。デバイスを同期してから血中酸素ウェルネス値が表示されるまでに、1 時間ほどかかる場合がありますのでご注意ください。同期のトラブルシューティングについては、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。
- 血中酸素ウェルネスアプリや文字盤へのアクセス許可をオフにすると、機能が停止することがあります。アクセス許可の調整方法については、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。
- Fitbit デバイスは、血中酸素ウェルネスデータを常に追跡できなければなりません。
  - デバイスを手首の少し高い位置に着けます。
  - デバイスが皮膚に接触していることを確認してください。
  - デバイスはぴったりしていても、締めつけないようにしてください。
  - タトゥーを入れた皮膚は、Fitbit デバイスの赤色光と赤外線センサーの精度に影響を与える可能性があります。

## 追加情報

---

### 血中酸素ウェルネスとは何ですか？

血中酸素ウェルネスとは、血液が酸素で飽和している割合、または血液中に含まれる酸素の割合のことです。血中酸素レベルは、運動中や就寝中でも比較的一定に保たれています。

### 血中酸素ウェルネスはどのように測定するのですか？

Fitbit デバイスは、デバイスの背面にある赤色光と赤外線センサーを使用して、睡眠中の血中酸素ウェルネスを追跡します。センサーは、赤色光と赤外線を皮膚や血管に照射し、その反射光の量を利用して血液中の酸素量を推定します：

- 酸素が豊富な血液は、赤外線よりも赤色光を多く反射します。
- 酸素が乏しい血液は、赤色光よりも赤外線を多く反射します。

目覚めてから 30 分くらいは、赤色光と赤外線センサーが点滅し続けていることがあるのでご注意ください。

### 血中酸素ウェルネス値について知っておくべきことは何ですか？

血中酸素ウェルネス値は自然に変化しますが、夜間の血中酸素ウェルネスは日中の血中酸素ウェルネスより低いのが普通です。これは、睡眠中の呼吸数が通常遅いためです。一般的に、睡眠中の血中酸素ウェルネス値は通常 90% を超えます。表示された血中酸素ウェルネス値は推定値であり、一般的にあなたの活動、高度、健康全般に影響されます。

### どうして私の血中酸素ウェルネス値は低かったのですか？

Fitbit 血中酸素ウェルネスを使用すると、血中酸素ウェルネス値が思ったより低いように感じる場合があります。これには、以下の要因が考えられます。

- 腕の位置と動き
- Fitbit デバイスの位置とフィット感
- 皮膚表面への血流の制限
- 解剖学的な身体構造の違いも、Fitbit デバイスのセンサーの精度に影響します。

血液中の酸素濃度を維持する体の能力には、いくつかの要因が影響します。これには、以下のものが含まれますが、これらに限定されるものではありません。

- 呼吸する空気には十分な酸素が含まれていなければなりません。
- 肺は酸素を含んだ空気を吸い込み、二酸化炭素を吐き出すことができなければなりません。
- 血流が酸素を全身に運ぶことができなければなりません。

これらの要因のいずれかに問題があると、血中酸素ウェルネス値に影響を与える可能性があります。例えば、高地では空気の密度が低いいため、酸素の含有量が少なくなります。高地にいるときに血中酸素ウェルネス値が低い場合は、低地への降下を検討してみてください。

特定の健康上の問題は、酸素を取り込む身体的能力にも影響を与える可能性があります。これらの要因は、激しい運動中など、より極端な状況ではさらに悪化する可能性があります。

医療目的で Fitbit デバイスの血中酸素ウェルネスを使用したり、頼ったりするべきではありません。健康に不安がある場合は、医療機関にご相談ください。

## 利用規約

---

Fitbit では、ユーザーの皆様の健康やフィットネス上の目標達成をお手伝いする製品やツールをデザインしています。より一層ヘルシーでアクティブな生活を送っていただくための活力とヒントをお届けしています。本利用規約（「本規約」といいます）は、お客様による Fitbit サービスのアクセスと利用に適用されます。「Fitbit サービス」には、付属するファームウェア、アプリケーション、ソフトウェア、ウェブサイト、API、製品およびサービスを含む当社の機器が含まれます。

本規約は、お客様と Fitbit, Inc.（199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 U.S.A.）との間の契約です。本規約に「Fitbit」、「私たち」、「当社」または「当社の」と記載されている場合、お客様に Fitbit のサービスを提供する契約当事者を指します。

Fitbit アカウントを作成され、Fitbit サービスにアクセスまたはご利用いただくには、この規約に同意いただく必要があります。アカウントをまだお持ちでない場合には、Fitbit サービスの一部をご利用いただくことにより、この規約へ同意いただくことになります。本規約にご承諾いただけない場合は、アカウントの作成ができません。

本規約に関する追加情報は、[Fitbit の利用規約](#)をご覧ください。

## ユーザー支援情報

---



Fitbit, Inc.

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

機器識別記号

 使用説明書を読む

 製造元

カスタマーサポートについては、[help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) をご覧ください。

