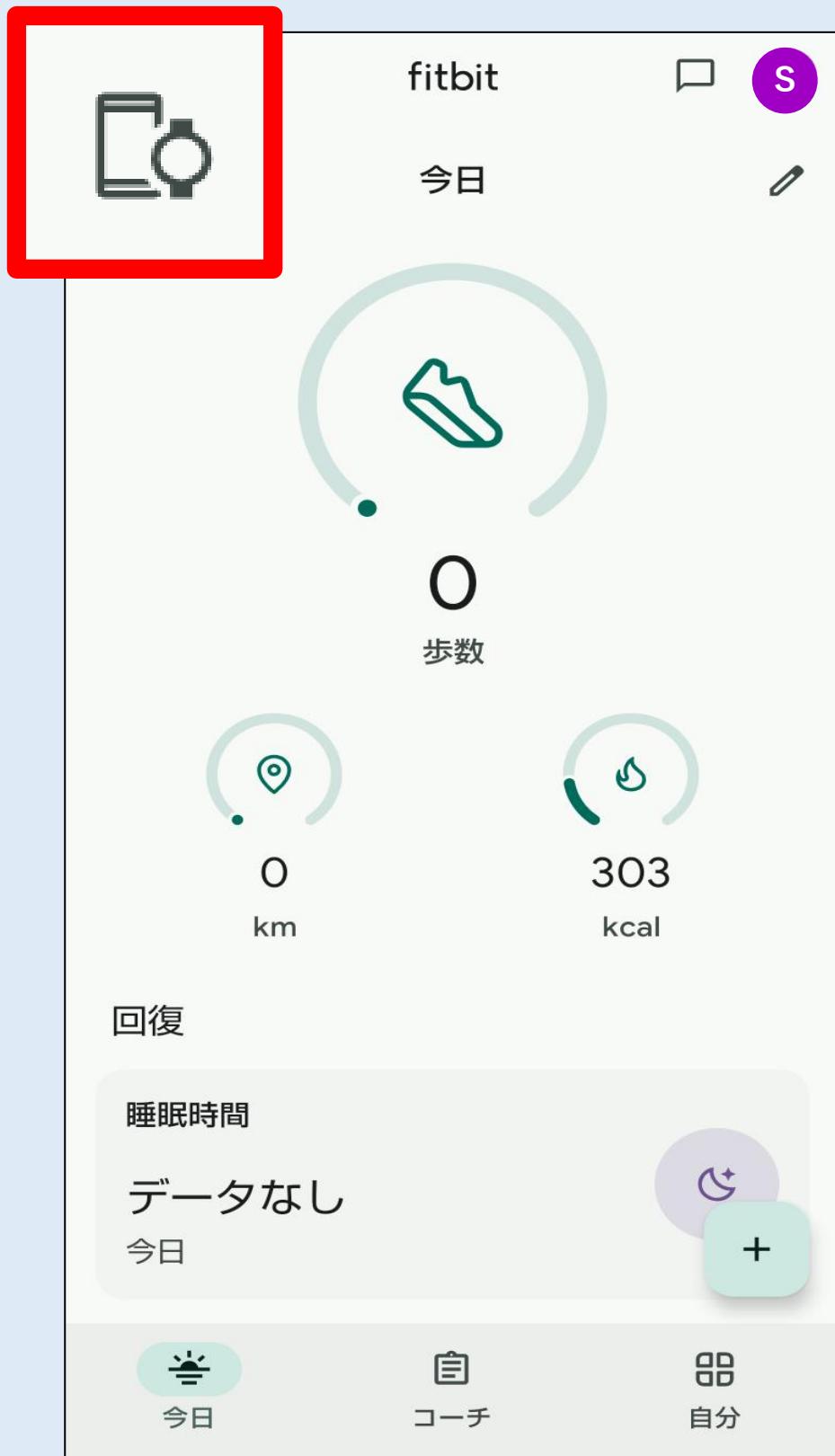


【Fitbitアプリ】スマートフォン追加の手順

2025年6月時点の画面イメージです

Fitbitの設定画面についてはスマートフォンのOSによって表示される画面が異なる場合があります

1 左上のアイコンをタップ



2 「スマートフォンを追加」をタップ

Fitbit に接続済み

接続されているデバイスがありません

接続を追加

スマートフォン

アプリがインストールされているスマートフォンで健康やフィットネスを管理します

スマートフォンを追加

デバイス

スマートウォッチ、トラッカー、体重計を接続できます

デバイスを追加

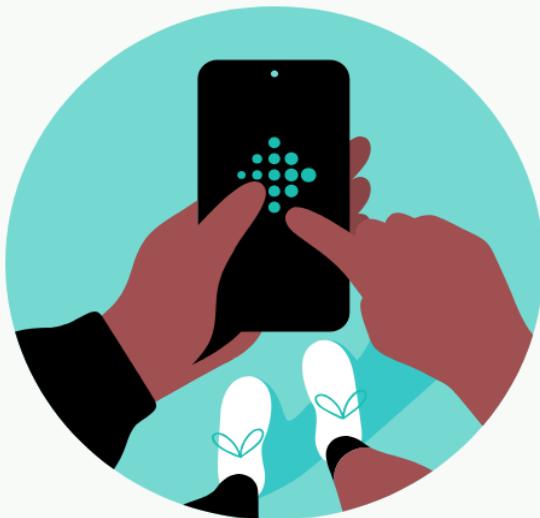
ヘルスコネクト

Fitbit と他の健康＆フィットネスアプリの間でデータを同期します

ヘルスコネクトをセットアップ

Fitbit 製品を購入

3 「続行」をタップ*



スマートフォンで健康 を直接管理



歩数を記録

歩数、距離、消費エネルギーを確認できます



運動を記録

ランニング、ヨガ、ウエイトリフティングなどのアクティビティを記録できます



食事を記録

1日の食事や飲み物をカウントできます

続行

4

「同意する」をタップ



スマートフォンで Fitbit の指標を確認しますか？

スマートフォンを Fitbit アプリに接続して指標を確認したり、目標達成に役立つ機能を有効にしたりできます。

仕組み

Fitbit アプリにスマートフォンからデータを読み取る権限を付与すると、Fitbit アプリは歩数などの基本的なアクティビティデータを収集します。

スマートフォンと Fitbit との接続解除、Fitbit データのダウンロード、削除は、Fitbit の設定で行えます。

スマートフォンと Fitbit との接続を解除すると、Fitbit アプリはスマートフォンから新しい基本的なアクティビティデータを読み取らなくなります。データには影響しま

同意しない

同意する

5 「後で」をタップ



Fitbit にプッシュ通知を許可
しますか？

友だちからのメッセージ、歩数の目標に対する進捗状況など、お使いの機能に関する通知が Fitbit から届きます



通知

モバイル通知は Fitbit の設定で編集できます

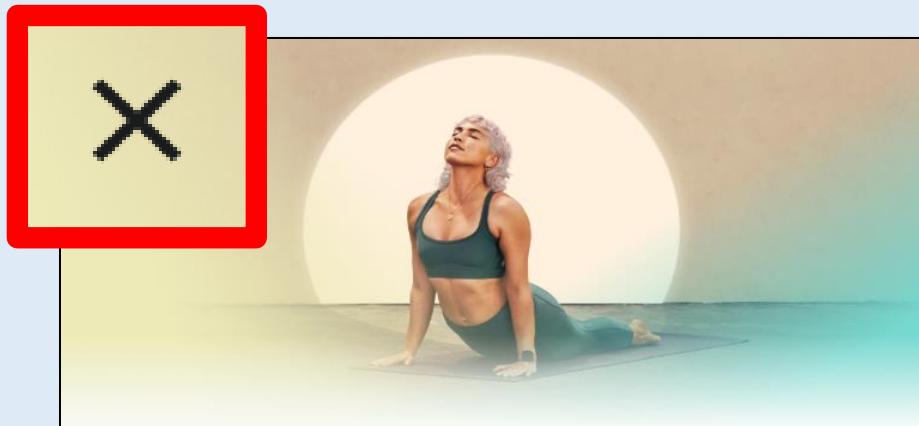
後で

許可

6 左上「×」をタップ[°]（または「後で」）

Fitbit Premiumの内容や機能は変更される場合があります。

おすすめコンテンツは、地域によって利用できない場合や、英語のみでの提供となる場合があります。



Fitbit Premium を 90 日間無料でお試しいただけます。
解約はいつでも可能です。

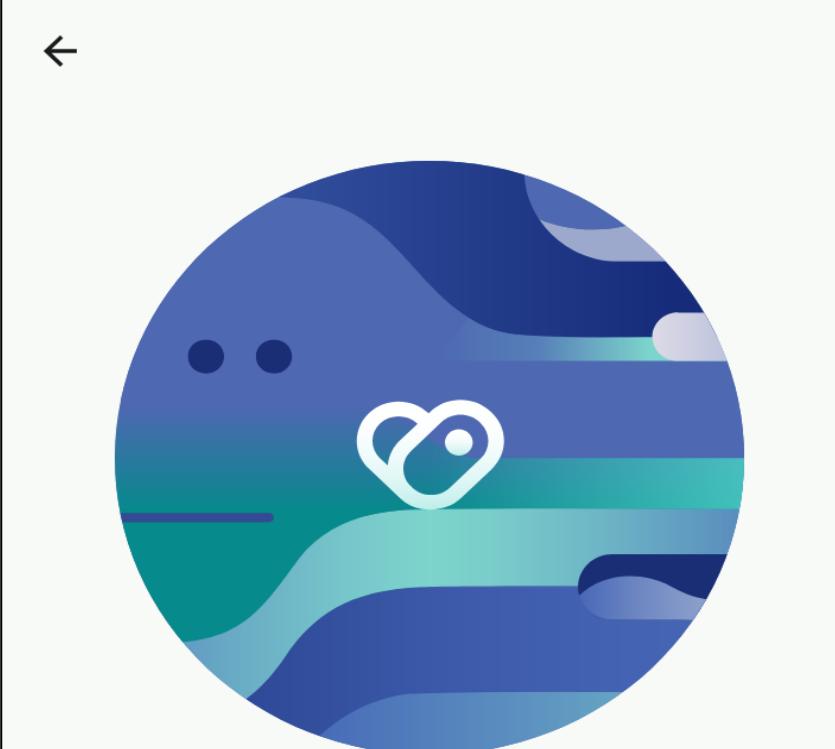
- ✓ ユーザーに合った毎日のおすすめワークアウト
- ✓ Fitbit のプロトレーナーによるガイド付きワークアウト*
- ✓ 瞑想やマインドフルネスの動画および音声コンテンツ*
- ✓ 栄養たっぷりの食事で体を元気にするレシピ*

年単位 - 17% の割引
年額 ¥7,680 ¥6,400

90 日間の ¥0 トライアル後に年あたり ¥7,680
¥6,400 の料金が発生します

Fitbit Premium を試してみる

7 「後で」をタップ



ヘルスコネクトでデータを
さらに活用する

ヘルスコネクトをセットアップし、アプリ間でデータを同期することで、自分の健康とフィットネスを詳細に把握できます

Fitbit を使って、すべてのアプリとデバイス
から取得したデータの概要をチェックできます

データを他のアプリと共有すると、
新たな分析情報を得られます

後で

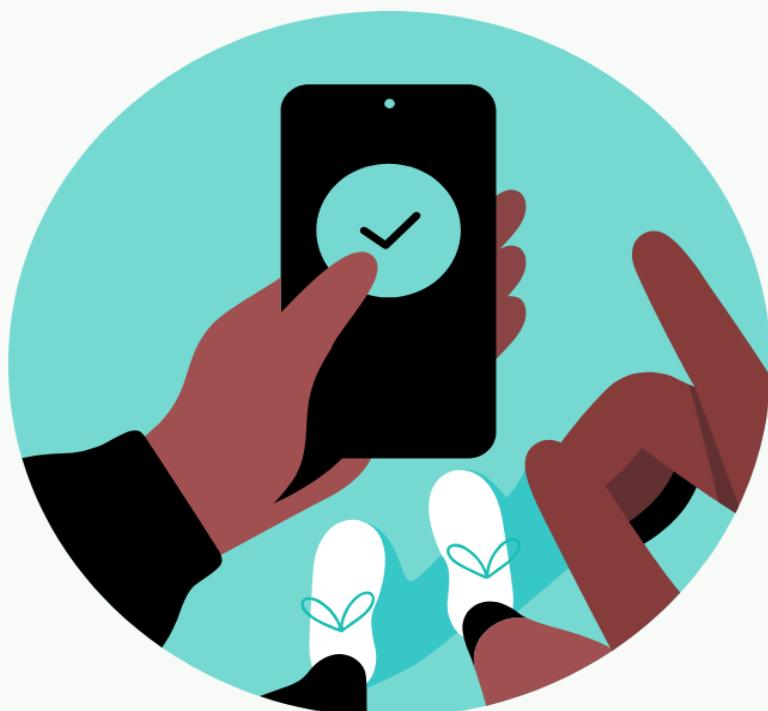
設定

8 「完了」をタップ



準備完了

スマートフォンで Fitbit アプリを使って、歩数、エクササイズ、食事などを記録できます



完了

9

この画面が表示されたら接続完了！

