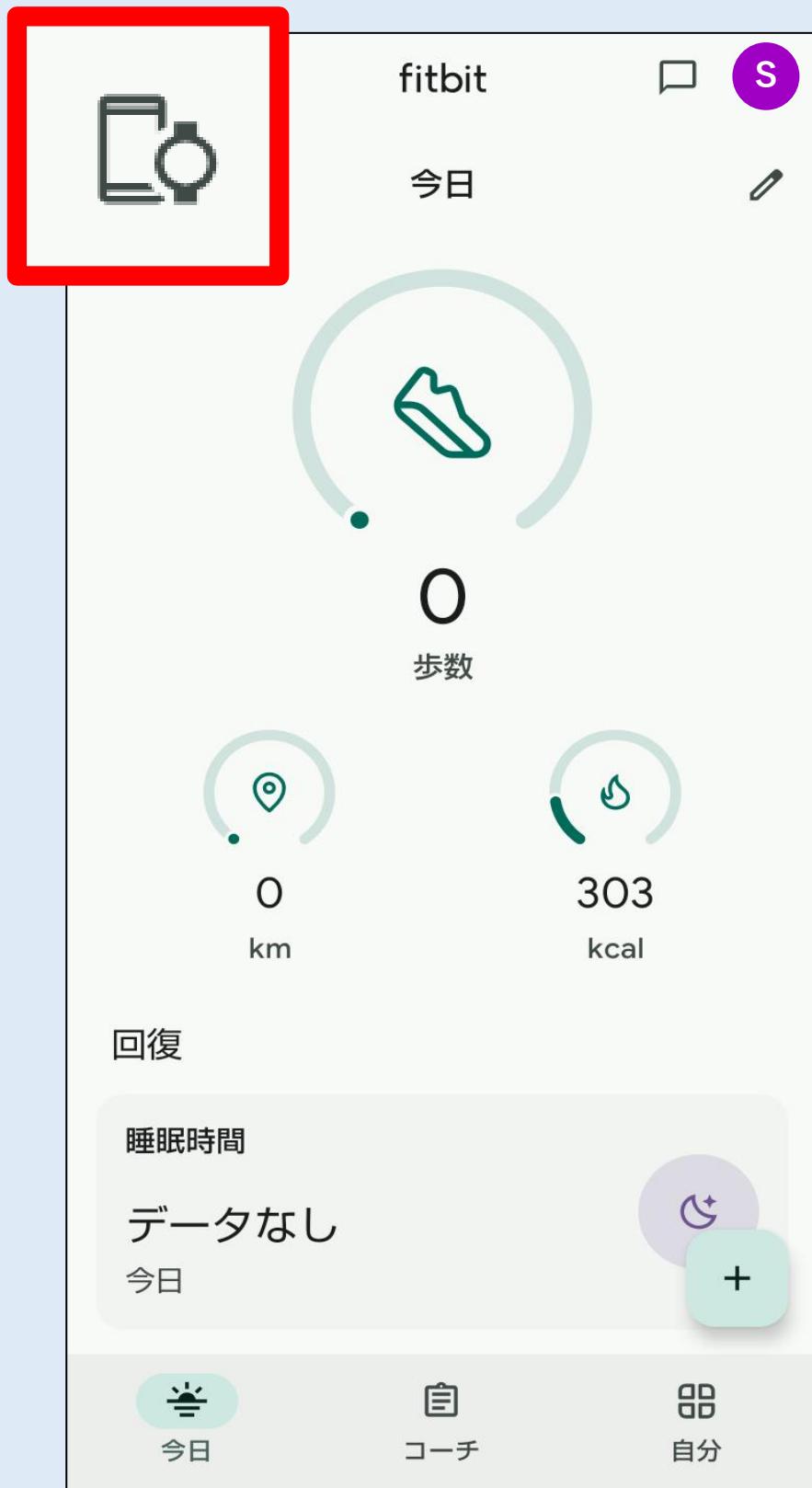


# 【Fitbitアプリ】スマートフォンの接続解除・追加の手順

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 接続済みの「スマートフォン」をタップ<sup>°</sup>

Fitbit に接続済み

デバイス

スマートフォン  
最終同期: たった今

接続を追加

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

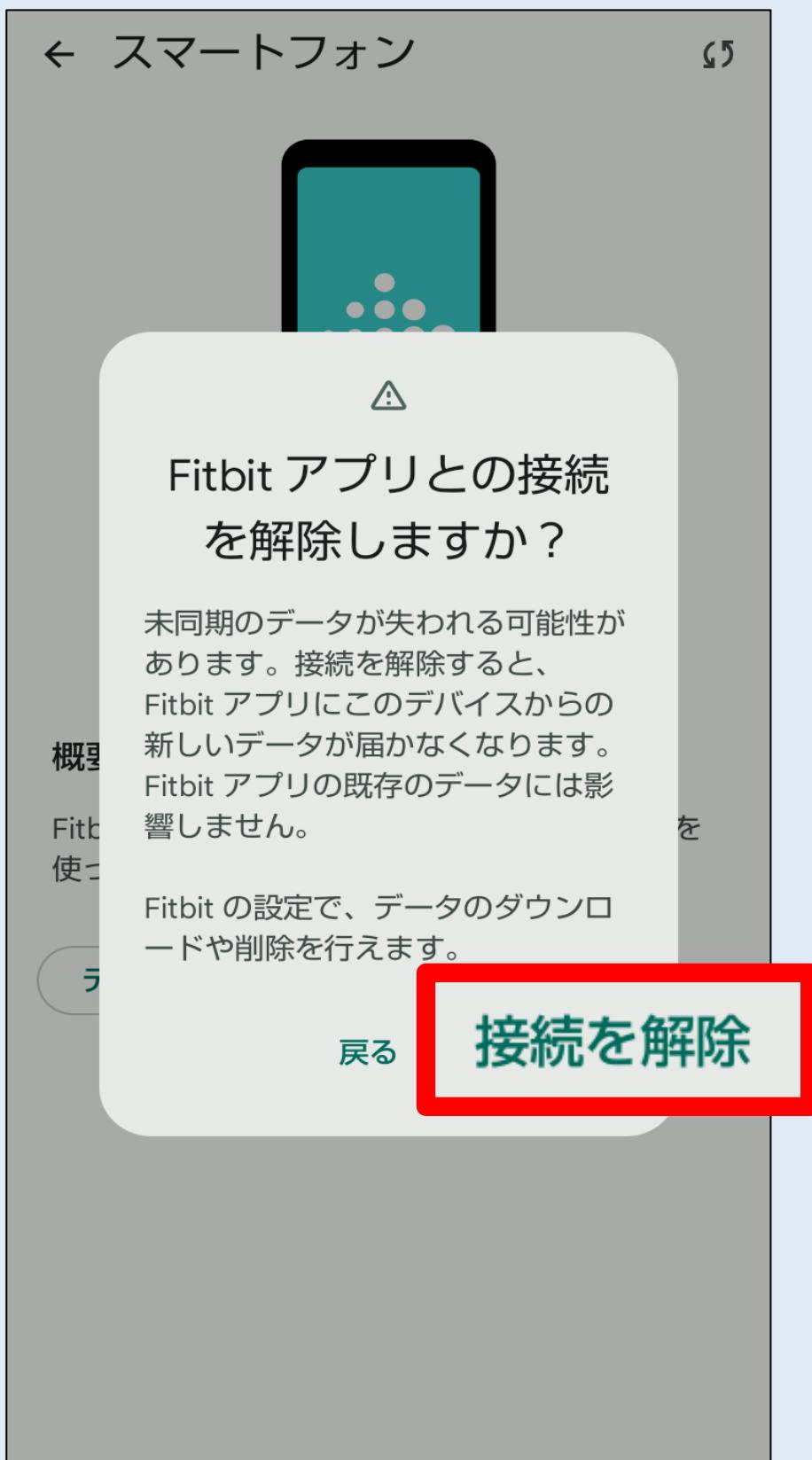
ヘルスコネクトをセットアップ

Fitbit 製品を購入

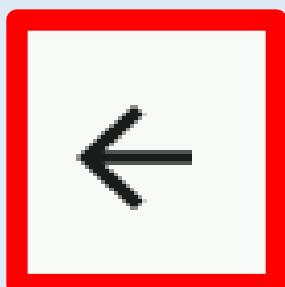
### 3 「デバイスの接続を解除」をタップ



## 4 「接続を解除」をタップ



## 5 左上「←」をタップ°



接続済み

デバイス



スマートフォン

最終同期: たった今

接続を追加



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](#)



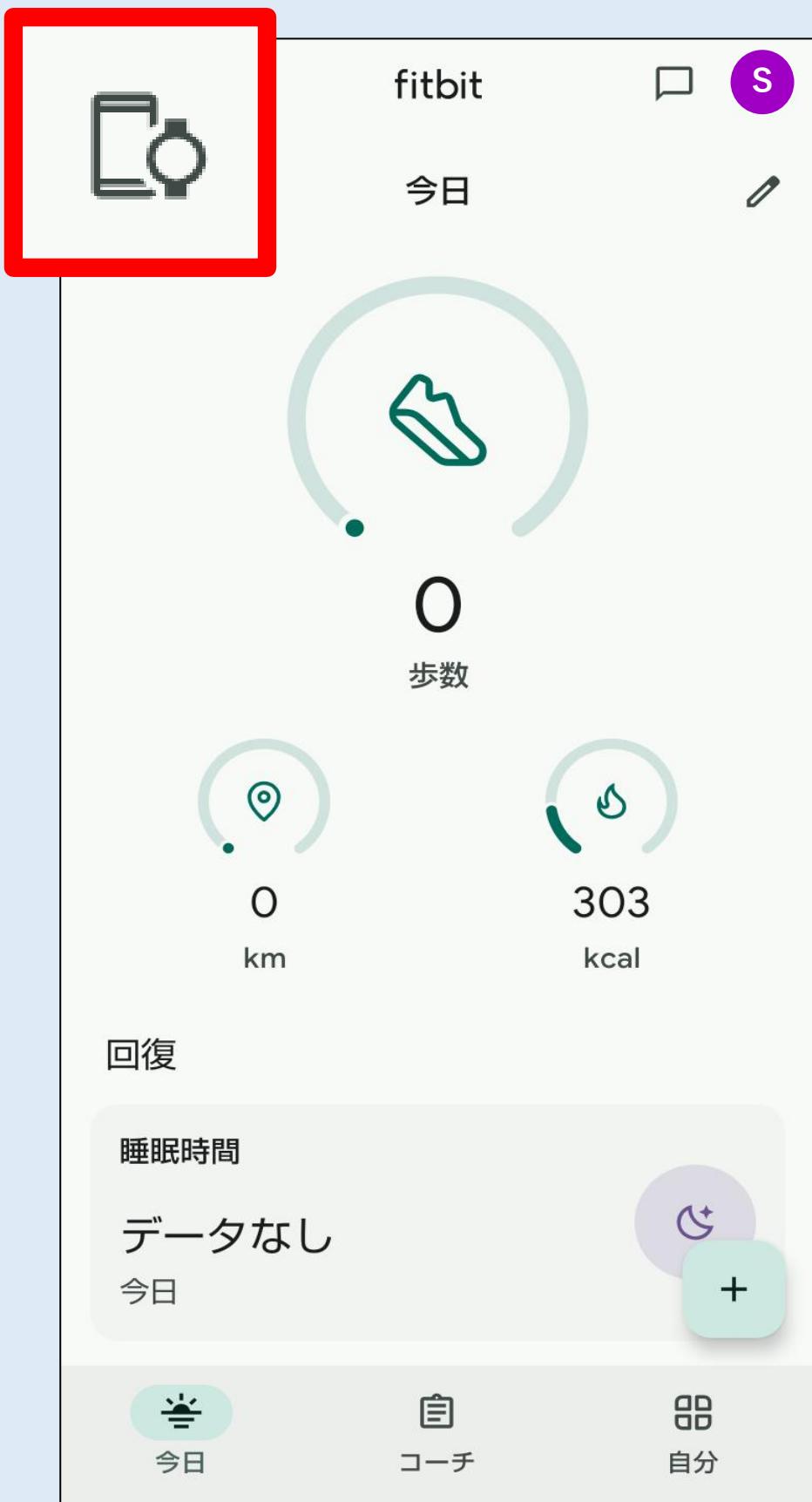
ヘルスコネクト

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](#)

## 6 左上のアイコンをタップ°



# 7 「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**

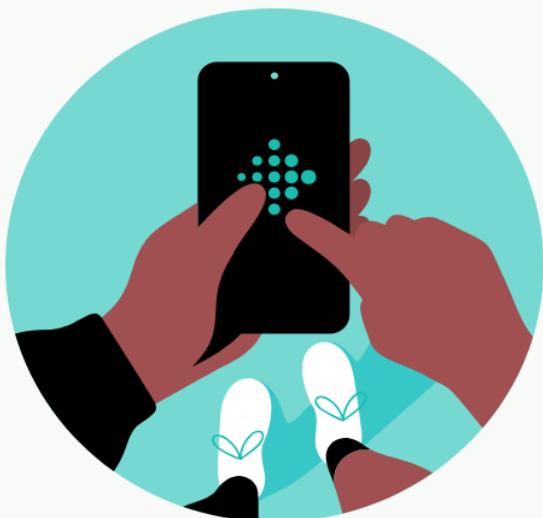
 ヘルスコネクト  
Fitbit と他の健康＆フィットネスアプリの間でデータを同期します

**ヘルスコネクトをセットアップ**

**Fitbit 製品を購入**

8

## 「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力

続行

# 9 「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。一時的には影響しま

同意しない

同意する

## 10 「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

11

# 左上「×」をタップ<sup>°</sup>（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。

## 12 「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

Fitbit のデータを他のアプリと共有すると、  
より深い分析情報を得られます

後で

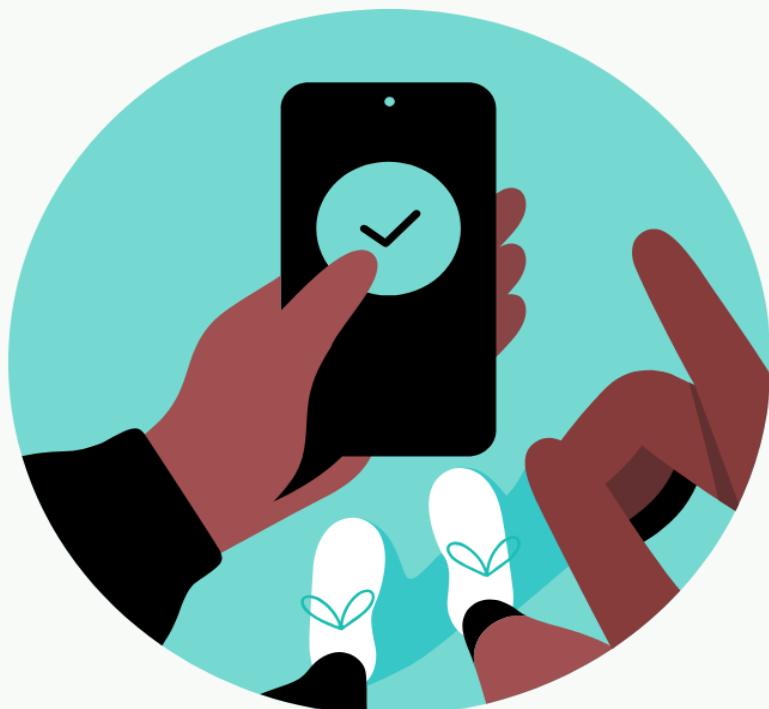
設定

## 13 「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

14

# この画面が表示されたら接続完了！

