



Fitbitは 測るだけじゃない



世界最大規模のデータベース

90億
(睡眠記録日数)
2018年10月現在

友達とのリアルタイム競争

1日対決

コミュニティ

コーチ機能

数百種類の文字盤

世界最大規模のデータベース
圧倒的なデータベース量で
同年齢の平均値との
比較を可能に

友達とのリアルタイム競争
歩数対決機能で
運動量を楽しく
増やそう

コミュニティ
興味のある
グループに参加して
情報をシェアしよう

コーチ機能
画面を見ながら
ワークアウトを
より効果的に

数百種類の文字盤
シーンに合わせて
お気に入りの文字盤に
簡単チェンジ

PurePulse® 心拍計テクノロジー

24時間あなたの心拍数を記録し続ける高性能なリストバンド型心拍計

※一部対象外機種もございます

健康的な脈拍数を保つことのメリット

🔥 カロリー燃焼をより正確に記録

体重の増減または維持するには、摂取カロリーと消費カロリーを計算します。日中と運動時の心拍数を測定することで、カロリーの総消費をより正確に測定できます。

📌 エクササイズ時間を最適化

トレーニング中の心拍数を記録することで、適切な運動強度の維持、ペース調節、過度なトレーニングの防止に役立ちます。

💓 心拍数とフィットネスを簡単に記録

日々、フィットネスで頑張った成果が分かれば、よりハードに打ち込むことができます。安静時の心拍数は循環器系の健康度の変化を知る重要な指標なため、長期的に改善状況を確認できます。

🧘 ストレスを管理しましょう。

研究によると、ガイド付き呼吸セッションはストレスと不安を軽減することに役立ちます。また血圧を下げることもあります。



24時間・最長7日間※の心拍数を連続で計測

(※機種により異なります)

1日を通して心拍数を計測することで、安静時(就寝中)、運動時といった日々生活する中で変化する心拍数を知ることができます。体調が悪い時には安静時心拍数が上昇するといわれています。毎日の安静時心拍数を計測することで、体調の変化にもいち早く気づくことができます。

また、運動時には最大心拍数(その人にとって一番早い心拍数)の60~70%の負荷を目標にすると良いとされていますが、Fitbitは身長・体重・性別・年齢などのデータから自動でその人にあった最大心拍数を算出し、その最大心拍数をもとに運動強度をゾーン分けすることで目的の運動強度を一目で把握できるよう設計されています。(心拍数ゾーンは手動で設定することも可能です)



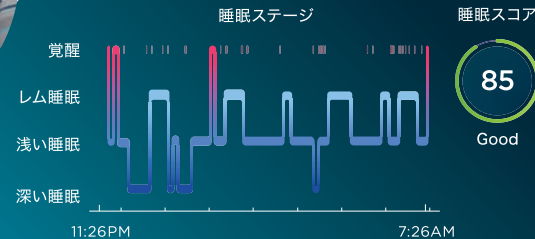


Fitbit®が睡眠の質を高めます。

睡眠記録や睡眠サイクル、睡眠の詳細などの革新的機能で、眠りの秘密を解明。

睡眠は、健康や気分など生活のあらゆる面に影響を与えます。最高のパフォーマンスを発揮したり、生産性を高めたり、体重の増加や気分の低下を防いだりするには、睡眠が役立ちます。すばらしい一日を過ごせるように、毎晩の眠りの質を上げましょう。

これまでの記録は
いつでも見ることができます。



睡眠ステージと新しく実装された睡眠スコア機能が
より良い休息をとるための習慣作りを
サポートします。

睡眠の質を確認しよう。

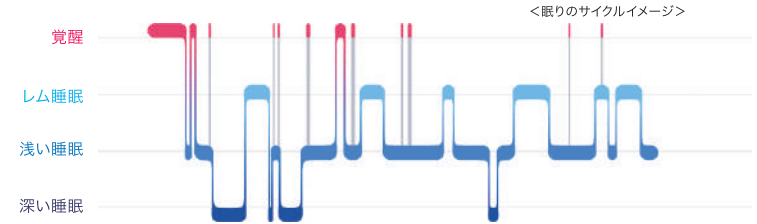
自らの眠りのパターンを知る事で理想的な眠りへの改善の動機付けに役立ちます

睡眠ステージ ※一部対象外機種もございます

睡眠には周期があり、浅い睡眠、深い睡眠、レム睡眠を繰り返します。

FitbitはPurePulse®心拍計と高精度モーションセンサーを搭載し、各睡眠ステージの時間と目覚めの時間を計測します。

これらの機能で眠りの質を把握して、各睡眠ステージの時間をしっかりと確保できているか確認できます。



- 覚醒** 10 - 30 回の短時間の覚醒は、正常な睡眠サイクルの一部です。
- レム睡眠** レム睡眠は深い睡眠から覚めた状態のときに起こり、記憶の整理や固定に役立ちます。
- 浅い睡眠** 通常、浅い睡眠は睡眠時間の半分を占め、記憶や学習の定着に役立ちます。
- 深い睡眠** 深い睡眠は、免疫システムやワークアウト後の身体的回復に重要な役割を果たします。

睡眠スコアの表示

複数の要素(心拍数、睡眠時間、目が覚めていた時間、深い睡眠、レム睡眠、寝返り繰り返す状態の時間)を毎晩測定し、睡眠のクオリティを1日単位のスコアで表示します。



Fitbitアプリ >>>

朝から晩まで

24時間、Fitbitアプリは役に立ちます。



1日中アクティビティを測定

歩数、距離、消費カロリー、アクティブな時間など、日々の目標に向けて達成状況を表示し、時間とともに変わる変化を確認することができます。※一部対象外機種もございます

MobileTrack

Fitbitトラッカーを持っていないくても、スマートフォンを使って、歩数、距離、消費カロリーなどの基本的なスコアを記録することができます。

睡眠目標とツール

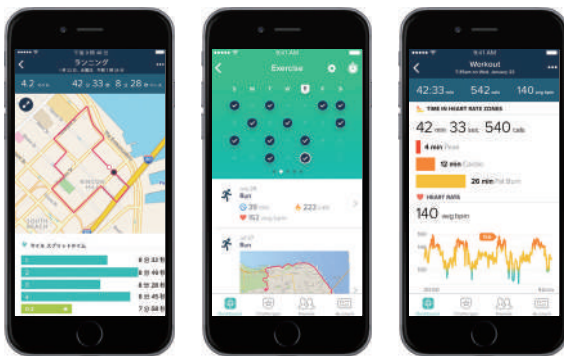
Fitbitトラッカーを使って夜間の睡眠を記録します。そして、アプリの睡眠ツールを使って週毎の睡眠目標を設定し、就寝時刻の通知と起床目標を作成し、長い期間での睡眠の傾向を確認します。

女性の健康管理機能

現在の生理サイクルの詳しいデータを画面に表示。Fitbitアプリで生理の期間や症状を記録したり、排卵日を予測したり、その他のさまざまな機能を利用することもできます。

アクティビティとトレーニング

パフォーマンスとモチベーションの状態をさらに把握して、体を動かし続けましょう。



MobileRun®

スマートフォンのFitbitアプリで、ペースや時刻、距離を記録し、ランニングやウォーキング、ハイキングの質を高めましょう。

エクササイズ記録

Fitbitトラッカーでトレーニングを記録してアプリに保存することで、エクササイズスコア、その日全体への影響、パフォーマンスの向上の様子をすべて確認することができます。

エクササイズカレンダー

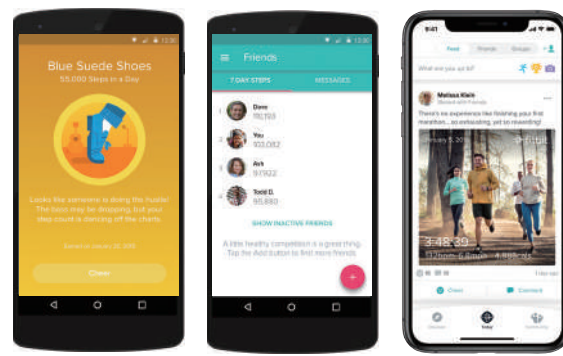
トレーニングの記録は、エクササイズカレンダーにポップアップ表示され、進捗を振り返って見ることができます。また、データや傾向を確認し、目標達成へ近づけます。

エクササイズの共有

トレーニングのピークに達したら、Fitbitアプリを使って、ビューやセラーフィーを共有してみましょう。ソーシャルチャンネル上やEメール、テキスト通信を通して、写真やスコアを友達やフォローへ送る事ができます。

モチベーションを仲間と共有

お友達やご家族とデータを共有したり競争し合うことで、健康づくりのモチベーションを維持することができます。



通知の受信

各種通知は、スマートフォン上にポップアップ表示。健康づくりのゴールにあなたを正しく、そしてさりげなくガイドしていきます。※一部対象外機種もございます

友達や家族とチャレンジ

友達や家族と、リーダーボードやFitbitチャレンジで競争することで、さらに多く運動するための刺激を受けることができます。

バッジを獲得

小さな目標や大きな目標を達成したときには、うれしいバッジをプレゼント。友達にバッジを見せたりしながら、さらにモチベーションを高めていくのに役立ちます。

つながり続けること

FacebookやEメールから、Fitbitの友達を見つけて繋がり、モチベーションを上げるメッセージを送ったり、スコアを共有したり、互いに励ましあったりすることができます。

体重と食事摂取

食事摂取量記録と体重目標達成へ向けて必要な、ガイダンスとツールです。



体重を記録

fitbit aria2™ Wi-Fiスマートスケールを使えばfitbitアプリに計測データを自動的に記録。手動での記録も可能です。順調に進んでいるか、時間とともに変わる傾向を確認することができます。

食事をログ

カロリー計算機、簡易でスマートな食品記録機能で簡単に食事を記録し、摂取したカロリー、栄養を確認することができます。

水分補給の計測

トレーニング前、そして1日を通して、定期的に水分摂取を記録し、適切な水分補給ができているかをアプリで確認できます。

体重目標の達成

減量や体重維持といった目標を設定後、理想的な体重を目指して運動し、カロリーの摂取と消費についてのカロリーコーチングを受けることができます。

豊富なデータでらくらく入力!



NEW

fitbit versa 2

健康を旅するスマートウォッチ

健康づくり&フィットネス用のプレミアムなスマートウォッチで、毎日をさらに輝かせましょう。音声操作機能、睡眠スコアの表示機能、フィットネス機能、アプリ機能などを搭載し、シンプルなワンボタンデザインを実現しました。

新機能

音声操作機能を搭載

搭載されたAmazon Alexaの音声操作機能で、知りたい情報や天気予報をすぐにチェック。タイマーやリマインダーの設定なども可能。*

*サードパーティのアカウントとアプリが必要です。音声アシスタントは一部の国でご利用可能です。詳しくは fitbit.com/voiceをご覧ください。

新機能

AMOLEDディスプレイと常時表示モード

新機能

音楽データの保存&再生、Spotify®対応

Fitbit Versa2:パッケージ内容

Fitbit Versa2、クラシックリストバンド (S/Lサイズ)、充電ケーブル

Fitbit Versaライトエディション:パッケージ内容

Fitbit Versaライトエディション、クラシックリストバンド (S/Lサイズ)、充電ケーブル

システム要件

iOS, Windows, Androidなど200種類以上のデバイスに対応
Full list : www.fitbit.com./jp/devices

Versaスマートウォッチシリーズ

NEW Versa2

Versaライトエディション



ブラック/カーボン



ホワイト/シルバーアルミニウム



ライラック/シルバーアルミニウム



チャコール/シルバーアルミニウム



マルベリー



マリナーブルー



スポーツ(別売)



メタルメッシュ(別売)



レザー(別売)



ウーブン(別売)

豊富なアクセサリーバンドでワンランク上のスタイルに

Versa2, Versaライトエディション 共通機能

- 4日間以上のバッテリーライフ**
常にあなたをサポートして、アクティビティや睡眠のデータを記録
※バッテリー持続時間は使用環境により異なります。
- アクティビティ & 睡眠のデータを記録**
歩数、距離、消費カロリー、睡眠ステージなど、さまざまなデータを測定
- 1日24時間、心拍数を測定**
心拍ゾーン、安静時の心拍数の長期的な変化など、さまざまなデータを表示

- 防水仕様**
水深50mまでの防水仕様で、プール、シャワー、海でも装着可能
- 女性の健康状態をきめ細かく記録**
アプリで生理を記録したり、排卵日を予測してアラートを表示
- さまざまな文字盤を選択可能**
1200種類以上のデザインで、文字盤をカスタマイズ

- 目標に基づいた15種類以上のエクササイズモード**
ワークアウトを測定して、ランニング、サイクリング、ヨガなどのデータをリアルタイムに表示
- ペースと距離をリアルタイムに測定**
スマートフォンのGPSに接続して、ランニングやサイクリングの際にデータを表示
- アプリ & 通知機能**
数百種類のアプリで大切な情報を常にチェック。スマートフォンが近くにある場合には、各種の通知も表示



fitbit inspire & inspire HR™

新しい2種類のトラッカー、そして無限の可能性

INSPIRE



ブラック

サンダリア

Fitbit Inspire:パッケージ内容

Fitbit Inspireトラッカー、クラシックリストバンド (L/Sサイズ) 充電ケーブル

INSPIRE HR 心拍センサーを搭載



ブラック

ホワイト/ブラック

ライラック

Fitbit InspireHR:パッケージ内容

Fitbit InspireHRトラッカー、クラシックリストバンド (L/Sサイズ) 充電ケーブル

システム要件








iOS, Windows, Androidなど200種類以上のデバイスに対応
Full list : www.fitbit.com/jp/devices









充実した毎日を応援。フレンドリーなフィットネストラッカー

目標を達成するのは、あなたが思っているよりも簡単。健康的な生活習慣づくりのために、元氣とアドバイスをもらいましょう。

INSPIRE HR 機能

-  **1日24時間、常に心拍数を記録**
エクササイズ効果の最適化、心拍ゾーン表示、睡眠ステージの記録、さらに正確な消費カロリー測定も実現。
-  **心拍数のゾーンを測定**
安静時の心拍数や、心拍ゾーン（脂肪燃焼、有酸素運動、ピーク）をチェック。
-  **心肺機能のフィットネスレベルを測定**
Fitbitアプリに表示される心肺機能のスコアで、あなたの体力をチェック。
-  **睡眠ステージを分析**
浅い睡眠、深い睡眠、レム睡眠の各時間帯をチェック。毎晩の睡眠を、さらに改善するためのガイダンスも確認可能。
-  **ペースと距離をリアルタイムに表示**
InspireHRをスマートフォンのGPSに接続。ウォーキングやジョギング、ハイキング、サイクリングの間も、ペースと距離をリアルタイムで確認できます。
-  **目標に基づいた15種類以上のエクササイズモード**
-  **ガイド付き呼吸セッション**

INSPIRE & INSPIRE HR 共通機能

-  **1日を通してアクティビティを記録**
歩数、距離、アクティブな時間(分)、そして消費カロリーを記録。毎日の生活のあらゆるシーンが、目標達成につながっていくことを確認できます。
-  **エクササイズを自動的に認識**
SmartTrack®はウォーキング、ランニング、水泳、バイクなど、さまざまなワークアウトを自動的に認識して、Fitbit アプリに記録します。
-  **水泳に対応 & 水泳のデータを測定**
トラッカーはシャワーやプール、他にもさまざまな場所で着用可能。水泳のワークアウトも自動的に記録します。水深50mまでの耐水仕様。
-  **睡眠のデータを記録**
自動的に睡眠を記録する機能や、サイレントアラームで、睡眠のクオリティを改善。就寝リマインダーや、役立つヒントをアプリに表示する機能も実現しました。
-  **タイマー & ストップウォッチ**
ヘルシーなメニューの調理に便利なタイマーや、スポーツジムでトレーニングの時間を測定できるストップウォッチ。あなたの生活をもっと便利にしてくれるツールに、すぐにアクセスできます。
-  **女性の健康状態を、きめ細かく記録**
トラッカーとFitbitアプリで生理のリズムをチェックしたり、あなたの症状を記録。他にもさまざまな機能を活用して、自分の体をさらに深く理解できます。
-  **通知機能**
SNSアプリの通知や、着信、カレンダーの予定、テキストメッセージの受信を表示。外出先でも、大切な情報を常にチェックできます。※スマートフォンが近くにある場合に利用可能。
-  **さまざまな文字盤を選択可能**
ワークアウトなら、データをすぐ確認できる便利なデザイン。オフィス用には洗練されたデザインを。豊富な文字盤で自由にカスタマイズできます。

fitbit charge 3™

Fitbitの最も進化したフィットネストラッカーで、あなたの体と健康状態を理解しましょう。アクションを起こして、自分をさらに高めていくための貴重なデータも利用できます。



ブラック/グラファイト アルミニウム



ブルーグレー/ローズゴールド アルミニウム



フロストホワイト スポーツベルト/グラファイト アルミニウム
<スペシャルエディション>



ラベンダー ウーブンベルト/ローズゴールド アルミニウム
<スペシャルエディション>

Fitbit Charge3:パッケージ内容

Fitbit Charge3、
クラシックリストバンド (S/Lサイズ)、
充電ケーブル

Fitbit Charge3スペシャルエディション:パッケージ内容

Fitbit Charge3、
ウーブンベルト (S/Lサイズ) またはスポーツリストバンド (S/Lサイズ)、
クラシックリストバンド (S/Lサイズ)、充電ケーブル

システム要件

iOS, Windows, Androidなど200種類以上のデバイスに対応
Full list : www.fitbit.com/jp/devices



さらなる進化を遂げたトラッカー



1日を通して消費カロリーを測定

ワークアウト中も1日を通して消費カロリーを測定。目標達成に向けてデータを利用することができます。



水泳に対応

水泳に対応した、50mまでの耐水性能を実現。Charge3は水泳のワークアウトを自動的に測定します。シャワーやプール、その他のさまざまなシチュエーションでもご利用いただけます。



ペースと距離をリアルタイムに表示

スマートフォンのGPSにCharge3を接続して、屋外でのランニングやサイクリングの際にペースと距離をリアルタイムで表示。



睡眠時間と睡眠ステージを測定

浅い睡眠、深い睡眠、レム睡眠の時間を測定。睡眠のクオリティを高めていくために役立つ、詳しいレポートを表示します。



さらにスマートで、滑らかになったディスプレイ

大型のタッチスクリーンと、周囲の明るさに自動的に対応するバックライトを採用。1日中、各種のデータや通知をさらに簡単にチェックできるようになりました。



最大7日間のバッテリーライフ

バッテリーライフは最大7日間。健康づくりに役立つ詳しいデータや、モチベーションを与えてくれる情報に1日中アクセスできます。

※バッテリー持続時間は使用環境により異なります。



女性の健康管理機能

現在の生理サイクルの詳しいデータを画面に表示。Fitbitアプリで生理の期間や症状を記録したり、排卵日を予測したり、その他のさまざまな機能を利用することもできます。



耐久性と、軽さにこだわったデザイン

Charge3は航空宇宙産業で使用されるアルミニウム素材と滑らかなガラスパネル、手首にシームレスに密着するスムーズなケースを採用。1日中、快適に装着していただけます。

fitbit ionic

健康とフィットネスのための本格スマートウォッチ

Fitbit Ionicはワンランク上の体験をあなたに与えてくれます。フィットネスガイドンス、音楽データの保存、アプリ等様々な機能が凝縮されたスマートウォッチがあなたのモチベーションを上げてくれます。



チャコール/スモークグレー スレートブルー/オレンジ ブルーグレー/ホワイト インクブルー/アイスグレー
fitbit ionic | adidas

Fitbit ionic: パッケージ内容
Fitbit Ionic Watch、クラシックバンド (S/Lサイズ)、充電ケーブル

Fitbit Ionic: adidas edition パッケージ内容
Fitbit Ionic: adidas edition watch、スポーツリストバンド (S/Lサイズ)、充電ケーブル

★ **オンスクリーンワークアウト**
手首に装着されたデバイス上でワークアウトビデオを表示。フィードバックされたデータに基づきメニューを提案します。

🎵 **音楽データの保存&再生**
Ionicは300曲以上のデータを保存し、再生ができます。Pandoraからのプレイリストも対応可能。

🏃 **＜adidasモデルのみ＞ adidas Train コーチングプログラム**
フォーム、体力、スピードを向上させるために開発。adidasだけのオンスクリーンワークアウトで、ワンランク上のランナーを目指します。あなたの動作をステップバイステップで常にコーチングします。

🕒 **＜adidasモデルのみ＞ adidasモデル専用クロックフェイス**
モチーフはシンボリックなレースのゼッケン。adidasデザインのクロックフェイス。

システム要件
iOS, Windows, Androidなど200種類以上のデバイスに対応
Full list : www.fitbit.com/jp/devices

fitbit



	お子様向け	トラッカー			スマートウォッチ		
歩数、アクティブな時間 (分)、睡眠のデータを記録	●	●	●	●	●	●	●
運動リマインダー	●	●	●	●	●	●	●
耐水仕様 ※1	●	●	●	●	●	●	●
着信通知	●	●	●	●	●	●	●
テキストメッセージの受信、カレンダーの予定、スマートフォンアプリからの通知を表示 ※2	—	●	●	●	●	●	●
1日を通して消費カロリーを記録	—	●	●	●	●	●	●
睡眠ステージを分析 & 睡眠スコアを表示	—	—	●	●	●	●	●
1日24時間、心拍数を測定	—	—	●	●	●	●	●
15種類以上のエクササイズ モード	—	—	●	●	●	●	●
スマートフォンのGPSでペースと距離をリアルタイムで計測	—	—	●	●	●	●	●
上った階数を記録	—	—	—	●	—	●	●
数百種類のFitbitスマートウォッチ専用アプリ ※3	—	—	—	—	●	●	●
音楽データを保存&再生	—	—	—	—	—	●	●
オンスクリーン ワークアウト	—	—	—	—	—	●	●
音声操作機能を搭載 ※4	—	—	—	—	—	●	—
常時表示モード ※5	—	—	—	—	—	●	—
AMOLEDディスプレイ	—	—	—	—	—	●	—
音声によるテキストへの返信機能 (Androidのみ)	—	—	—	—	—	●	—
バッテリーライフ (日数) ※5	5日間	5日間	5日間	7日間	4日間以上	4日間以上	5日間

※1: 水深50mまでの耐水仕様。 ※2: Eメールなど、同期しているスマートフォンの様々なアプリの通知を表示します。(一部対象外のものもございます) ※3: Fitbitスマートウォッチ専用アプリ。利用できるアプリは、デバイスによって異なります。
※4: サードパーティのアカウントとアプリが必要です。音声アシスタントは一部の国でご利用可能です。詳しくは fitbit.com/voice をご覧ください。
※5: バッテリーの駆動時間は、使用方法やその他の要因で変化します。常時表示モードを使用する場合は、より頻繁にバッテリーを充電してください。